

爱的五种能力（十周年纪念版）



[爱的五种能力（十周年纪念版）_下载链接1](#)

著者:赵永久

出版者:作家出版社

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787506374903

爱情需要学习，婚姻需要练习。情感教练赵永久提出：爱一个人需要具备爱的能力，但它包含了五种具体的能力，它们是一一情绪管理、述情、共情、允许、影响。这五种能力也是情商的具体体现。本书结合真实案例详述爱的五种能力，帮助你重新认识爱，修复爱，拥有爱，传播爱。

爱的五种能力，爱情与婚姻中的情商课，这门悄然流行于北上广的两性关系情商课，改变了无数人的情感生活。

学会爱的五种能力，让你可爱、会爱、容易爱

停止向外寻找爱，让爱可以找到你。

如果要获得幸福，就要培养爱的能力。

——著名心理学家杨凤池

这是一本两性关系的保鲜秘典，让永远在一起不仅仅是承诺。

——麻辣情医 吴迪

我相信这本书的大实话小技巧，一定会让你读起来很轻松，用起来很顺手。

——百合CEO 田范江

作者介绍:

赵永久

知名情感教练

婚姻家庭咨询师

北京心灵智慧婚恋培训机构创始人

浙江卫视等多家卫视特邀情感嘉宾

2008年起在北京、上海、广州等地讲授《爱的能力》婚恋心理课程，好评如潮。

著有：《爱的五种能力》《嫁个好老公》《积极恋爱心理学》

微信公众号：赵永久

目录: 第一部分 拥有爱的能力，幸福很简单

第一章 向内找，发现幸福之路 / 006

有爱的能力，离婚“没必要” / 013

有爱的能力，剩女“不愁嫁” / 015

有爱的能力，幸福不是神话 / 018

痛苦往往来自爱的能力缺失 / 021

没有爱的能力，换个人也不会幸福 / 022

幸福不幸福，也许一念间 / 025

第二章 爱的五种能力是什么 / 030

“允许”轻松解决婆媳关系问题 / 033

“述情”慢慢“影响”对方变好 / 037
有爱的能力的人不讲“理” / 039
“爱”和“理”哪个更重要 / 040
一个讲爱，一个讲理，鸡同鸭讲 / 046
爱情里既要愉快又要正确 / 049
有爱的能力的人不“付出” / 053
第二部分 管好情绪享受爱：情绪管理
第三章 管理不了情绪，挽救不了婚姻 / 067
管理好情绪，爱才不会变伤害 / 074
情绪的基本功能：提示和驱动 / 076
在不伤害人的前提下：遵循心的指引 / 081
需要被管理的情绪：伤害人 / 086
情绪并不都因看法而产生 / 088
第四章 觉察：情绪管理的基本功 / 095
快速提升觉察力的练习方法 / 097
一张图看清自己的情绪模式 / 100
第五章 情绪管理方法一：保持客观 / 102
多数人在和“假想敌”作战 / 104
管理的方法：保持客观，不再编故事 / 112
第六章 情绪管理方法二：穿越“情绪按钮” / 116
情绪按钮阻碍人们获得幸福 / 119
情绪按钮多与童年经历有关 / 122
穿越“情绪按钮”的时机 / 126
穿越“情绪按钮”的方法 / 128
第七章 情绪管理方法三：放下对和错 / 134
“对错”是为了让人们在爱自己时也爱着他人 / 135
放下对和错，直面心中的痛苦 / 141
第三部分 说出感觉容易爱：述情
第八章 “喜怒不形于色”是爱情的天敌 / 151
什么样的人拥有述情能力 / 153
述情为对方画出了如何爱你的线路图 / 157
第九章 述情让家庭和谐 / 160
述情可以让父母不再急着催结婚 / 161
述情让她多分一间房 / 163
第十章 述情的两个基本功 / 167
基本功一：分清是不是事实 / 167
基本功二：准确描述感受 / 173
第十一章 六句话练成述情高手 / 178
让你得到更多爱的一个句型 / 180
让对方越来越懂你的一个句型 / 182
让你由强势变温柔的一个句型 / 187
让你瞬间增强个人魅力的一个句型 / 192
让老公甘愿洗碗的一个魔力句型 / 195
让沟通效果迅速提升的一个句型 / 199
第四部分 善解人意才会爱：共情
第十二章 会共情，才能避免爱人有“婚外恋” / 205
人人都想要个会共情的爱人 / 206
不会共情，难以真正懂爱人 / 211
第十三章 共情的两个基本功 / 216
接纳对方的情绪 / 216
准确地描述出对方的内心感受 / 225
第十四章 四步练成“共情高手” / 229
太太在单位受了委屈，怎么办？ / 231
第五部分 全然接受是真爱：允许

第十五章 允许让你的生活少烦恼 / 253
解决爱情中问题的一条捷径 / 255
允许会让神奇发生 / 256
允许是内心强大的象征 / 261
允许是工具而非标准 / 263
第十六章 可以试着允许的事情 / 270
允许世界以它的方式存在 / 270
允许过去，才能更好面对未来 / 273
允许差异的存在 / 277
允许爱人有一个成长的过程 / 281
第十七章 允许的修炼 / 285
一辈子的功课 / 285
允许的练习：当下的事 / 287
允许的练习：过去的事 / 290
第六部分 帮助他成长，智慧的爱：影响
第十八章 发现影响的奥秘：他会因你而变 / 297
影响的前提是允许，改变的前提是不允许 / 301
改变给对方的感觉是否定，影响给对方的感觉是肯定 / 305
影响对方觉察不到，改变使对方很痛苦 / 307
第十九章 影响的方法 / 311
允许：给对方成长的空间 / 311
强化：及时奖励对方做得好的地方 / 319
述情：当对方做了你希望他做的事情时 / 324
感谢：当对方妥协和付出时！ / 326
后记 / 331
· · · · · (收起)

[爱的五种能力（十周年纪念版）_下载链接1](#)

标签

两性；婚姻；爱情；情商

心理学

爱情

爱的能力

两性沟通

沟通

经营婚姻

两性

评论

情绪管理：保持客观、穿越“情绪按钮”、放下对和错；述情：说话要客观、准确描述感受；共情：对情绪的关注和接纳，准确地描述出对方的内心感受。接受-分享-肯定-启发；允许：包容与接纳，过去的事、当下的事；影响：在舒服中成长，影响与改变的区别，允许对方给他成长的空间、在对方做了一些你希望他做的事情时，通过述情的方式及时进行强化。

非常好的婚恋指点书，包括情绪管理等，如果《完美关系的秘密》是招式，那么五种能力是内功。如果爱，请走心。

写得很浅，流于表层，而且有些地方读起来让人很不舒服，比如通过包容挽回出轨的老公之类的例子。包容、表达、共情、接受，这些当然是好品质，但如果一段婚姻要靠这些东西去硬性维持，那其实也并不值得去维持。

亲密关系是人际关系的集中反映，学习爱，学习被爱

还没结婚就这么作，我真心觉得自己嫁不出去了

神作

我觉得很有用，首先你要有爱，有想好好经营两性关系的想法，两个人都有相同的目标和对美好未来的向往，当然就会相互影响而改变。我一直觉得自己是个很理性的人，因为对方我要做出改变，以前觉得永远做不到的事情，我很容易因为他而做到了，书上说的很多问题实际相处的时候也确实碰到了，我看到会笑着告诉他，他也会参与进来相互

讨论。这本书看完，他也会看，这是我俩都要学习和修炼的。想要以后的感情生活幸福快乐，两个人都要努力，培养爱的能力。打一星的人我只能说你没有懂得作者的意思，书当然要写的浅显易懂，你自己先要有去学习的积极性，这也是爱的缺失，你只看到了不好的那一面，试着去往好的方面看，这不仅应用于两性关系也对工作和生活很有帮助。先学会爱自己，再用心去爱别人。我的原生家庭也有很多问题，但一定要试着去改变~

“他忽然明白，他乞求的不是爱，而是更多的时间——生活之舟薄如蝉翼，爱必然比肉体更快地衰竭，坚不可摧的，不建立在任何一个人的身上，而是共同的岁月上。在两个人的时间地图上，不存在“永远”这个坐标系，但是，也没有必要点上一个红点标记“现在”。

更多的时间，就好比在一个温度里共存，与皮肤呼吸在一起，爱太会衰竭，占据的又可知是真的拥有的，于是就渴求时空里的共情，好过抵足相眠。”

接地气，实用。

述情和共情

需要看好几遍的书，觉得自己和以前有了很多改变。

这本书和西方那种又要政治正确，又要理论正确，又要结果正确的书不同，它充满了中式的务实。案例丰富，较口语话，不论对错，只重结果。能融洽人际关系，但无法让人获得内心幸福。瑕不掩瑜，终究是一本适合中国人的书。

学会情绪管理、述情、共情、允许和影响五种能力，知易行难。总结下来就是情商高真的很重要，不只是亲密感情，人与人之间的相处也是一样的。

“己所欲，勿施于人。” 好书

通俗又透彻，好书！差点因为爱情的副标题错过。其实迁移到孩子的爱上一样适用。

9分 总体来说还是有很多可以学习的地方，还是很有用的

的确以作者个人经历为主，所指向的人群属于受教育程度比较高，经济水平不错的这个类群，理论和可操作性都还不错。但个人觉得没有爱的五种语言那么系统。换句话说，作者可能自己还不够系统

每个人在这个世上都是爱与被爱着，为了让自己爱的人不受伤，为了让爱自己的人不痛苦，我们必须学会正确的爱的方式与方法

己所欲，勿施于人。一个人是强势的，还是温柔的，其中的一个重要标准也是在说话上，看这个人经常说出自己的解决方案，还是经常说出自己的需求。

以为是蹭《爱的五种语言》的热度，读过以后发现，跟《爱的五种语言》一样好看。

[爱的五种能力（十周年纪念版）_下载链接1](#)

书评

爱的能力之一“情绪管理”：每个人要管理好自己的情绪，才有能力去爱别人；不能管理好自己的情绪的人，常常让与自己相爱的人非常痛苦，容易错失爱的机会，甚至会伤害人。

爱的能力之二“述情”：是指用不伤害关系的方式表达自己的需求、愿望和感受。人们在表达和沟通上常犯的错...

述情，在亲密关系的沟通中尤为重要。1-“作”，什么叫不作呢？女生的不作，在于【温柔框架】的构建。=>描述情绪，而非发泄情绪，再冷落和后撤。我们习惯于发泄情绪，比如哭、闹、甚至威胁，这会导致误解、争执、冷战...相比起发泄情绪，我们更应该学会描述情绪。在述情...

这书是应该赵永久的第二本书，主题是教导恋人、夫妻如何提高情商、融洽相处（我个人认为，本书的读者并不仅仅限于夫妻、情人，情商提高了也可以应用于工作和生活）

。就基础内容来说，本书和作者的第一本书相差不大，还是那个“五种能力”的模型：管理情绪、述情、共情、允许...

你是否有过这样的体验？当我们开始一段亲密关系的时候，起初会觉得非常甜蜜炽热，多了一个人分享你的生活，想天天都腻在一起，会有一个人一直惦记着你，你也不再觉得孤单。
可是在一起久了之后，随着对彼此的认识更加深入，慢慢地你会发现对方的缺点，更多的问题接踵而至，分歧...

无意间读到的一本书，刚开始吸引我的是他阐述爱的能力中，提到了“通往幸福的路是向内完善自己，提高自己爱的能力……”这个观点和之前看张德芬的《遇见未知的自己》是很相似的。（仍记得当时读《遇见未知的自己》时的心境，那是段很糟糕的日子，可是这本书给了我很大的帮助， ...

-----先开吐槽模式-----
这个书名。。一看就让人联想到三观不正的关系以及宫斗啊神马的，要不是好友推荐，而且推荐完了过几天后还特地询问看了没有——搞得我不看一下，觉得有点对不起她的殷情推荐。。一看之下，才发现这是一本表里...

这本书看完了，有一些收获，提供了一些对于事物看法的新角度。我每天认真读我写的这些，一个月以后一定可以成为情商高手！至少我在整理写了这些后感触更加深刻了。唯一不足的就是有时候情绪是直接通过大脑上皮作用的，自己没有反应时间，还会导致和亲密的人有情绪。意识到自己...

两个相爱的人在地球上创造了一座伊甸园 并开启了天堂之门 经验说：这是不可能的 骄傲说：这太可笑了 谨慎说：这太冒失了 理性说：这不合理 迷信说：这会带来霉运 远见说：这没有希望 爱说：事无好坏，诠释在人 当你说话...

《男人的伎俩,女人的道行》令你学会爱的五种能力,让你可爱、会爱、容易爱!
每个人都渴望幸福,却不了解幸福的方法。实际上,通往幸福,只要具备爱的五种能力就够了。学会爱的五种能力,剩男剩女找到合适的,已婚的不离婚。有爱的能力,跟谁在一起都幸福。 《男人的伎...

-
- 1, 越了解隐藏的陷阱,我们就越不会被无知所控制,自然也就没什么好恐惧的了。
 - 2, 人们恋爱的真正原因,往往不是他们自己所想的那回事。开始和维持一段亲密关系背后的真正动机,其实在于需求。
 - 3, 我们儿时绝大多数的行为,都以归属感和被重视的需求为出...

主要阐述了用控情绪,允许,共情,述情,影响提升爱的能力。
关键在指出了理性和感性两个频道的语言不同,不用“你应该。。。”来控制,而是多对对方的情感逻辑认同,使用“我希望。。。”等来述情影响。
跟应对顾客投诉、谈判的流程有相似之处,但总结的更深入到位。

我允许我出生在这样的家庭,我允许家里所发生的一切,我允许我在这样的家庭长大。
我允许自己有这样的父母和祖先,我允许他们用他们的方式对待我,我允许他们曾经的错误,我允许他们对我所做的一切。
我允许我自己,我允许自己的成功,也允许自己的失败,我由于成功而成长,由...

我们人类，是一个高度社会化的集体。想要在这个社会中获得高水平的生活质量，我们需要创造社会价值。是的，人类社会就是这么现实。你的社会价值多，你挣的钱就会比别人多，你的社会网就会比别人广，你的物质生活、精神生活就会比别人高出一些层次。当辛辛苦苦创造了自我的社会...

[爱的五种能力（十周年纪念版）_下载链接1](#)