

《爱的五种能力》

图书基本信息

书名：《爱的五种能力》

13位ISBN编号：9787511330765

10位ISBN编号：7511330762

出版时间：2013-4

出版社：中国华侨出版社

作者：赵永久

页数：218

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《爱的五种能力》

前言

推荐1如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。古典著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者推荐2爱情是一种能力弗洛伊德说过，精神病从本质上说，就是爱的能力的某种缺陷。所以，在一个缺乏“爱的能力”的社会，我们会觉得“大家都有病”。的确，爱情是一种能力、一门学问。爱情是每个人都要经历和拥有的。可惜这门学问从幼儿园、小学到大学，从未有一所学校开设一门必修课讲解这门学问。我们关于爱情的知识，大多数来源于自己的经验和道听途说。共浴爱河是一件多么美妙的事情，但如何在爱河中游泳，又不得不靠我们自己摸索。在河里呛了水，我们会向旁边游泳的，或是向岸上休息的家人朋友请教，他们会告诉我们一些游泳的技巧。其实这些技巧也是他们自己摸索出来的，可能泳姿不正规，动作“不给力”，搞得我们继续呛水！这时候，我们多么需要一名专业的游泳教练，教教我们正确的泳姿和换气技巧啊！翻翻世界家庭史，会发现只是在近百年来，爱情才和婚姻紧密联系起来。在此之前，婚姻更多的是以经济利益、家族联姻为主导。而心理学作为一门独立的学科，从哲学、生理学中独立出来，也是近百年来发生的事情。弗洛伊德从性和潜意识解释爱的本质，弗洛姆从人的本质阐述爱的艺术，斯坦伯格由爱的要素画出爱的三角形……爱的内涵被我们挖掘得越来越深入，爱的理论也越来越深刻，但我们多数人毕竟不是学者，在理论面前往往手足无措。而且，即使是心理学家，依然会在爱的冲突中遭遇困惑和痛苦。我们需要深刻的理论，更需要实用的方法。赵永久是我以前百合网的同事。那时，他先是负责内部培训，包括“婚姻家庭咨询师”的培训业务管理，业余时间就喜欢研究各种情感问题。后来我们尝试举办国内首届“恋爱培训班”，他自告奋勇地来做部分课程的讲师，没想到试讲之后学员反映很好，永久也从此踏上了“情感教练”的职业道路。这一路走来，实在不容易。永久的这本《爱的五种能力》就是一本实用的“爱手册”。翻开书页，你看到的不是艰涩的学术语言，而是实实在在的大白话，实实在在的鲜活案例和应对方法：“情绪管理”就不能自己编故事气自己，“述情”就要用好六个句型，四个步骤做个“共情”高手，如何修炼“允许”的包容态度，用“影响”的力量巧妙地改变对方，等等。我相信这本书的大实话和小技巧，一定会让你读起来很轻松、用起来很顺手。更进一步，如果耶稣说的“爱人如己”是对的，你对自己的爱，也具备这五种能力了吗？慕岩 百合网副总裁

《爱的五种能力》

内容概要

知名情感教练赵永久将爱的能力变成了一门情商训练课，让爱情可以来得更好，幸福可以来得更早。这门悄悄流行于北上广的婚恋情商课，正不断升温。

95%的学员纷纷感叹：“要是早点学这门课就好了”

随书赠送《爱的能力》/《找到最好的爱人》课程300元代金券

《拆掉思维里的墙》作者古典、百合网副总裁慕岩认可推荐

如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。

——古典 著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者

《爱的五种能力》是一本实用的“爱手册”。

——百合网副总裁慕岩

《爱的五种能力》

作者简介

赵永久，知名情感教练，被《心理月刊》称为“中国首席情感教练”，浙江卫视等多家卫视特邀情感嘉宾。

2008年起在北京、广州等地讲授《爱的能力》课程，好评如潮。

《爱的五种能力》

书籍目录

推荐1 推荐2 爱情是一种能力 第一章 爱的能力，未曾学过的一堂课 爱的五种能力是什么007 懂爱的人不讲“理”010 “爱”和“理”哪个更重要011 一个讲爱，一个讲理，鸡同鸭讲017 爱情里既要愉快又要正确020 第二章 管好情绪享受爱：情绪管理 管理不好情绪，挽救不了婚姻025 情绪是潜意识的提示器030 爱自己需要第六感：情绪的觉察035 情绪管理方法之一：跟随心的指引038 情绪管理方法之二：穿越情绪按钮041 情绪管理方法之三：放下对和错049 情绪管理方法之四：保持客观056 第三章 说出感觉容易爱：述情 “喜怒不形于色”是爱情的天敌067 什么样的人拥有述情能力069 述情为你爱的人画出地图073 你的苦乐我可以懂：述情带来理解076 真实与准确：述情的两个基本功082 第四章 善解人意才会爱：共情 会共情，幸福才长久117 关注与认同：共情的两个基本功126 四步练成“共情高手”135 第五章 全然接受是真爱：允许 允许，让生活无烦恼149 求同存异：你必须允许有些人，有些事159 一辈子的功课：允许的修炼172 第六章 智慧的爱让他变好：影响 影响的奥秘：他会因你而变183 改变别人，从改变自己开始：影响的方法194 后记 己所欲，勿施于人213

版权页：第三章 说出感觉容易爱：述情 曾经有一段时间，我发现一个现象，有时情感咨询师为一个遭遇情感困惑的人做咨询时，给出的辅导意见里经常会有这样一句话：“你需要学会表达自己的感受！”意思是这个人之所以情路坎坷，多数原因跟这个人不会表达自己有关，甚至就是这个原因导致的。当时我思考，为什么有些人会表达自己的感受，而有些人不会呢？后来想出的答案是，每个人的成长环境不同，决定了他们表达自己感受的能力不同。我紧接着又思考一个问题，这既然是一种能力，应该叫什么名字呢？我发现在我的知识体系中，找不到一个词来给这种能力命名。我也咨询了身边的一些人，发现大家都不知道。那段时间，刚好是我思考爱情关系中的人们需要具备一些什么能力的时候，也就是爱的五种能力诞生的时候。我发现这种能力在爱情的经营中是非常重要的，它应该是爱的能力中的一种，我本人也需要提升这种能力，我一边不断地探索这种能力具体应该包括什么，努力成长自己的这种能力，一边思考这种能力所对应的专业心理学名词是什么。“述情”的诞生连续思考了好多天，我还是没有在我原有的知识体系中找到答案，后来我想，干脆我来给这种能力起个名字吧！受“共情”一词的启发，我想出了好几个词来为“表达自己的感受这种能力”命名，比如“诉情”“抒情”“述情”等，经过仔细推敲，我决定使用“述情”一词来命名这种能力，意思是叙述自己的内在情绪和感受。从那时起，我在培训课中开始使用“述情”一词，并教大家提升这种能力。我讲了一段时间后，有一天，我再次上网搜了一下“述情”这个词，忽然发现，网上有个翻译来的专业名词叫“述情障碍”。意思是说，一个人不能感受到自己的情绪，或能感受到自己的情绪但无法表达出来。这里使用的“述情”一词和我对“述情”的理解几乎是完全一致的。真是太有意思了，原来“英雄所见略同”。一个人不会表达自己的感受，别人就不知道他的内在感受，也不知道他的心理特点，更不知道如何做才能让他开心，不知道做什么会让他不舒服。总之，别人不知道该如何更好地与其相处。这样的人，是不易爱的人，也容易在情感关系中遇到问题。本章将向大家讲述“述情”的原理，以及“述情”的具体方法和句型。“喜怒不形于色”是爱情的天敌 我们生活在一个极其不会述情的社会，在我们的文化中，人们通常追求一种做人的境界——一个人要有城府，不能把自己的感情轻易地流露出来，更不能挂在脸上，要做到“喜怒不形于色”。我常问别人，你心目中中国历史上最聪明的人是谁？很多人说是诸葛亮。是的，人们听过、看过太多有关诸葛亮如何聪明的故事了，那么诸葛亮是一个什么样的人呢？很多人会说他是一个军事家、政治家、战略家，本质上他是最优秀的谋略家，或者说阴谋家。阴谋家当然要追求喜怒不形于色，这是他们的立家之本，或者说是必备基本功。在华夏五千年历史中，有很多这样的人被大家崇拜，比如姜子牙、孙子、刘伯温等，他们都是有谋略的人，都是需要喜怒不形于色的人。崇拜他们就会不自觉地向他们学习，学习他们的不动声色。爱情里不需要“城府” 曾经有一个男孩问了我一个问题：“我如何才能做到心里有什么事情不被人看出来呢？”我问他：“你为什么要追求这样一种境界呢？”他说：“这样才有城府，才成熟啊！”他把不被人看出自己内心想法当成成熟的标志并努力去追求，这是受某些传统文化的影响。要知道喜怒不形于色可是爱情的天敌，这跟实际的爱情关系中的人所需要的能力恰好是相反的。在爱情关系中，人们反而需要刻意地学会表达自己，让爱人明白自己内心真实的想法和感受，而不是故意隐藏在心里不被看出来。这样爱人才知道如何更好地与自己相处。这个男孩对所谓“成熟”的追求，可能会使他离幸福更加遥远。《好主妇》杂志曾经引用奥地利的一项调查报告：94%的离异人士认为，缺乏交流而产生的误解是导致他们婚姻破裂的最主要原因。这说明在爱情关系里交流沟通是最重要的。那么，爱人之间要交流沟通什么呢？当然是相互了解对方的想法、感受和一些心理的需求，也就是相互述情。述情的能力不是天生的，而是后天习得的。什么样的人容易获得较高的“述情”能力？什么样的人又容易缺失呢？什么样的人拥有述情能力 简单地说，一个人在学习说话的过程中，如果父母经常对他“共情”“述情”，很照顾他的感受，他的述情能力就可能会较高。反之，就可能会较低。一个小女孩儿在商场里跟爸爸妈妈走散了，这是她第一次跟爸妈走散，她会很害怕，也很伤心。到处惊慌失措地找爸爸妈妈的同时，她甚至会放声大哭，并大声地呼喊。这个年龄的她，可能还不明白什么是害怕、伤心，这个时候，如果她的父母找到她后关心地问她“你是不是很害怕啊？”或“你是不是很伤心啊？”她就会明白原来刚才的那些感觉叫“害怕”或“伤心”，这样她慢慢就学会了为自己的感觉命名，长大后她的述情能力就有可能高。反之，父母不关心她内心的感受，而是批评她为什么不听话到处乱跑，如果再指责她哭闹显得很没教养，影响了别人，她就会错失一次为自己的感觉命名的机会，因为父母的行为让她记住：哭喊是不对的，表达不开心的情绪是不应该的，也许她就会从此有意识地

《爱的五种能力》

压抑真实的感受。如果她从来没有得到过这样的机会，长大了就不知道自己内心的感觉是什么，就可能在表达感情的时候词不达意。这就让她形成了一定程度的述情障碍，这样的人也当然容易在情感关系中遇到问题。述情的能力要从小培养。如果年轻父母看到这本书，一定要重视孩子的感受，让孩子学会和善于说出自己真实的感受。这是在为孩子成人后的幸福播种。爸爸妈妈如果经常向自己的孩子“述情”，孩子就会慢慢地学会把自己内心已经命名的感觉讲出来，真正地学会“述情”。有一段时间，做培训师的万杰工作很忙，经常回家坐下时已经累得精疲力竭，连说话的力气都没有。还没有上幼儿园的儿子看到爸爸回来了，总想让爸爸陪他玩一会儿。万杰也很想跟儿子玩，但实在太累，想先躺一会儿，然后再陪儿子。于是万杰对儿子说：“儿子，爸爸很想陪你，可爸爸工作一天了，实在是太累，浑身都是疼的，可不可以让爸爸先休息一下，然后再陪你玩？”听完这话，儿子就不纠缠万杰，让万杰先休息。没过几天，万杰从外面回来后又躺在了沙发上，儿子看到后马上跑到厨房跟他妈妈说：“妈妈，妈妈，你不要打搅爸爸休息。”妈妈问他：“为什么啊？”他说：“因为爸爸太累了！”儿子已经学会替万杰“述情”了，当然，实际上他是先有了与万杰的共情，才会替万杰述情的。孩子的述情和共情能力就是这样得到培养的。大人经常给他述情，告诉他自己的内心感受或者关心他的内在感受，他就会受到影响，并发展出这些能力来。又过了一段时间，到了冬天，有一次万杰一家人步行去附近的商场，路上看到一对老夫妻在人行道上乞讨。给他们一些零钱后，他们刚要离开，儿子问万杰：“爸爸，能不能把咱家的房子给他们一套？”万杰说：“为什么呢？”儿子说：“因为看到他们挨冻我心里很难过啊！”当然，万杰并没有把房送子给老人一套，而是告诉儿子，同情是一种美德，但要在自己力所能及的范围内帮助他人。儿子的话很天真，但说明他已经学会述情了。会述情的人，就是这样学会表达的。他们在成长过程中，爸爸妈妈等身边的人经常给他们述情，他们受到周边语言环境的影响，慢慢地学会了。有些家庭几代人都不會述情，因为他们都成长在一个不会述情和共情的环境中，人与人之间不照顾彼此的感受，而是更多地讲对错，分是非，排辈分，延续上一代家族的沟通方式。成长在这样家庭的人，除非后天刻意地学习和练习，否则很难习得这种能力。这种能力的缺失也会在家族中继续存在。从这个角度，可以看到情商和爱的能力是会通过家庭成员之间的沟通和互动传递给下一代的。人们也很有必要在后天学习和练习自己表达自我的能力，有了这些能力后，也都会通过语言环境遗传给一代又一代的子孙。所以，一个人是否拥有爱的能力绝不只是自己的事情。而这种能力，更是在各种人际关系里，特别是爱情的关系里需要的重要能力，是让人幸福的能力。因为对于不会表达自己内心感受的人，人们较难了解他真实的感受，就不知道如何对待他。

《爱的五种能力》

后记

《爱的五种能力》

媒体关注与评论

如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。——古典著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者《爱的五种能力》是一本实用的“爱手册”。——百合网副总裁慕岩

《爱的五种能力》

编辑推荐

《爱的五种能力:爱情与婚姻中的情商课》编辑推荐：1、知名情感教练赵永久将爱的能力变成了一门情商训练课，让爱情可以来得更好，幸福可以来得更早，这门悄悄流行于北上广的婚恋情商课，正不断升温。95%的学员纷纷感叹：“要是早点学这门课就好了”2、随书赠送《爱的能力》/《找到最好的爱人》课程300元代金券。3、《拆掉思维里的墙》作者古典、百合网副总裁慕岩诚挚推荐。

《爱的五种能力》

名人推荐

如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。——古典 著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者《爱的五种能力》是一本实用的“爱手册”。——百合网副总裁慕岩

《爱的五种能力》

精彩短评

- 1、买了很久，偶尔看下，赵老师讲的述情这个词我很喜欢，也在学习当中
- 2、看之前我轻视它，看之后我重视它
- 3、人生幸福的工具书！
- 4、看过一个拔毛癖女孩写的一篇文章，决定也去读一下她推荐的这本书。学到了很多实用的东西，平时一直想的却不会表达的以及找到了自己身上存在的误区。
- 5、学习了
- 6、对我来说又是一本工具书，值得学习再读，也许爱没有那么难。
- 7、人在大多时候总是自以为是，总想证明自己是对的。不赞同别人的时候，往往失去了听人说下去的耐心。不要吝啬你的赞美，学会感受别人的感受。一开始你可能不擅长，这更是你要坚持去做的理由。
- 8、还可以啊
- 9、太棒的一本书，知道了好多表面现象下的本质。比如愤怒其实是对自己的一种自我保护。当了解了为什么事情会发生，那么怎样去规避发生，发生了怎么解决也就显得容易了很多。作者温和的为我们指明了方向，帮助我们掌握两性相处的大规律。爱的五种能力是也对情商的恶补啊，反正对我来说是，也适用于其他关系的和谐相处。
- 10、接触这本书，是从接触它的“前身”《男人伎俩女人道行》开始的。觉得不错，就又买了完善版的《爱的5种能力》。这书绝对可以作为很多人的婚姻启蒙导师，对婚姻的解读写的很好。还有一些具体的解决方法，也非常实用。当然，这书也有它的不足之处，比如“允许”的能力，讲的有点肤浅，不够深入。但即便如此也不失为一本婚姻指导启蒙的好书！
- 11、还是很不错滴
- 12、1.作者基本没有抒情性的语句，但比同类书籍中浮夸的抒情实在多了，告诉你切实可行的练习办法。2.估计也是没有水货的缘故，书的字数不多，但被出版人搞得挺厚，排版页面不好，略可惜。
- 13、爱情也是一门需要不断练习的课程 合理的表达自己的情绪和观察对方的需求是我现阶段需要练习的
- 14、走向甜蜜恋爱和幸福婚姻生活的必修之路。五种能力，不仅是爱的需要，更是成长的需要。
- 15、应该让我早点看到这本书，第一次发现原来所以事情还有这样的一个视角去看，所有的疑惑都有了答案，受益匪浅，感谢今天的失眠
- 16、书很适合恋爱以及结婚的人 看 我朋友看了对她很大的帮助
- 17、概括的五种能力说到底还是道理。没有术的参考。另外本书有很多内容摘抄的参考自非暴力沟通。两分，没动什么脑子的理论，举例也比较空洞。行文很罗嗦。
- 18、对于不善于交际的我，意义重大
- 19、两性相处之道，如何解决情绪困扰
- 20、我觉得还不错，对于两性关系的处理有很好的帮助
- 21、很基本很实用的爱的能力，但是很多人都不具备，尤其是情商低的人比如我一定要读读看并践行啊。最喜欢关于允许的那段话。我允许天晴，也允许下雨~
- 22、极好的书，内容非常值得一读
- 23、让你懂得爱与被爱，允许的力量。
- 24、原来情商真的可以修炼
- 25、爱的能力是需要培养的，很多时候我们爱别人的方式是按照自己的想法来的，但有些时候这恰恰不是对方想要的。感情中，我们需要不断沟通，在爱情中，我们又获得了一次成长的机会。
- 26、工具书
- 27、在读中，非常不错
- 28、同类型的书看过最好的一本，不像心理学书提假设做实验分析数据，有生动的说理和明了的操作指南。分手后悔没早读系列。。。可是一个人读也不够，俩人都能看进去才好
- 29、个人感觉这个本更加适合结婚后为了改善夫妻关系来看更好，嘻嘻
- 30、有很多实例，日常的案例中既能契合自己的主题又能让我有一种换个角度看问题、换个方法解决问题的感觉，挺赞的。书不是很长，不是特别鸡汤，看的时候脑子里一直想着原来一个同事，她与姐

《爱的五种能力》

夫互动的过程充分体现了这本书的智慧~^_^

- 31、心理学的东西大体都很类似，这本书从婚姻关系入手，实操性比较好。
- 32、看第二遍中，每看一遍都能体会到不同的东西。
- 33、有些用 换一种方式说话可以避免吵架
- 34、看十遍都不嫌多，接地气的好书
- 35、管理好自己的情绪太重要了。
- 36、社交
- 37、很好的一本书，值得一读再读。
- 38、有一些有道理。但是有些方法太简单直接近乎粗暴了。
- 39、就是给那些伪善的人看的
- 40、这五种能力都知道，只是没有办法准确表述，作者的总结能力很好
- 41、太好了，正版，效果好！
- 42、简单通俗、实用，人与人相处的最基本道理吧
- 43、我是赵老师早期的会员，也是赵老师的忠实粉丝，感谢赵老师很实际的情感能力培训，让我越来越有能力处理情感关系！爱的五种能力是赵老师课程的精华，值得推荐！
- 44、述情/共情/接纳/影响
- 45、书中提到的五点，不仅是在爱情中，在友情中也很实用。感谢作者用如此易懂的文字和易于操作的方法，分享他的经验！
- 46、还是有帮助的
- 47、慢慢发觉自己看书需要进阶了。不记得是谁给我推荐的这本书了，看了一半觉得里面的东西对我来说太浅了。书应该还可以，但我决定不看了。本来觉得看了一半有点可惜，但是想想这样看完估计也没太多意义，毕竟里面说的东西都知道。一边看一边吐槽可还行。再见
- 48、看完电子版，刚买了本纸质版，以后要多自我反思，自我成长
- 49、实践性挺强，虽然很多都已经了解过，再次看到，依然能解决不少困惑。最大的感触是解答了最近关于自己和原生家庭的关系的困惑，原本自己很奇怪为什么自己不爱家，不经常和父母打电话，父母也不经常和我打电话。看完明白了，原生家庭联系的紧密些疏远些都是要被允许接受的。
- 50、超级超级超级好的书
- 51、写得蛮不错的，当然例子是多多益善啦，O(_)O~
- 52、蛮好的，有一些帮助，有爱的能力很重要，很多事情要学会允许，不肯放手，才会消耗过多的心理资源，造成心理年龄的停滞不前
- 53、虽然顿时觉得自己爱无能一直困在无爱的黑暗角落，但是也找到光明通途走出来。方法不难，但要边思考边实践地走。迫不及待想爱身边的人，曾经的我还会害怕自己在任何关系中总会莫名其妙的伤害别人而与人故意疏远，现在我不怕了，只要我想爱我就能爱。除非我不想爱。
- 54、内容浅显易懂，适合刚刚遇到问题的夫妇，如果是经过大风大浪的，或者看的比较多的类似书的，可以换换其他的看看
- 55、一个人的身上都有或多或少的缺点，改变是徒劳的，选择接纳或者不接纳才是可行的。罗列出最欣赏的优点和最不能容忍的缺点，找到自己的纳什均衡点，爱和欣赏对方的优点，悦纳对方的缺点，毕竟对方也接受了你的缺点。
- 56、很喜欢的一本书 在二刷啦
- 57、听说有剩女因此结婚，也有丈夫出轨的因此而和小三分手，也有闹离婚的复合。学会允许不完美、学会控制情绪、学会说话的艺术让对方快乐轻松地越来越好，你的婚姻和爱情也会越来越甜。
- 58、赵老师的书很好，已经看了4遍了
- 59、比起其他情感类书，这本书很实用，书中不但讲了原理，每种能力都有实操方法，可以在生活中实践，推荐！
- 60、通俗易懂，没有涉及太多的理论知识，比较容易上手。爱的五种能力包括：情绪管理、述情、共情、允许、影响。
- 61、给结婚夫妻读的，以后再看
- 62、开卷有益
- 63、“允许”

《爱的五种能力》

《爱的五种能力》

精彩书评

1、第一版叫《男人的伎俩女人的道行》作者赵永久。这个书的名字，后来作者也受不了了，再版改成《爱的五种能力》。读书笔记（作者马驴哥）：——幸福来自【爱的能力】人的命运是由注意力决定的，当我开始把注意力放在我自己身上向内找事，命运也在发生着改变。向内找，发现幸福之路。幸福不是靠改变对方来得到的，幸福是靠允许对方不完美、成长自己后才有的。幸福不属于指责对方的人，而是属于那些愿意向自己内在寻找问题，不断成长自己爱的能力的人。痛苦往往来自爱的能力的缺失，成长自己内在爱的能力，幸福的生活就会到来；如果没有成长自己爱的能力，还是不允许别人，即使换了一个爱人，还是会遇到问题，还是不知道如何解决这些问题，还是不会幸福。爱情从来就不讲“理”，家也是不讲理的地方，有爱的能力的人在爱情里是不讲理的，讲的应该是情和爱。——爱的五种能力：* 情绪管理* 述情* 共情* 允许* 影响人做事的基本动机有两个：1) 做正确的事（不做会有损失）- 受理性支配- 社会化的结果，社会标准- 超我。“应该”2) 做愉快的事（做了会高兴）- 受感性支配- 欲望和本能- 本我怎样看情商高低？简单地区分一个人情商高低的方法，就是看他是否过于关注正确还是愉快，以及对人、对己的要求是否是一致的。不过，从这里也可以理解为，做“愉快的事”是与人相处更轻松的方式。爱的三个层次：满足自己的需求（却常常是用作了判断是否爱一个人的标准）自以为是的付出（很多人卡在这里，反而因爱生恨，可悲啊）满足对方的需求1, 情绪管理情绪管理不是控制情绪（压制情绪，这实际上还是将情绪视为“自己的东西，是错的”），而是把情绪视为内心的暗示（客观的），所以读懂了情绪的暗示就可以管理情绪。管理情绪的方法：对于假设情绪：验证（采取措施）。无为（对于不能验证但是又能够随着时间的流逝而现实真相的，允许之）。控制欲：其实是正误之分，把自己的价值观强加于人。情绪按钮（内在条件反射）：自己认真发现自己的情绪按钮，告诉对方，而且在自己发现以后心理也会有一定的控制能力了。2, 述情述情的能力是后天获得的，如果学习说话的时候父母经常给你“共情”，“述情”，那么自己的述情能力可能会比较高。怎样述情？首先要学会为自己的感觉命名。“爱我就应该知道我在想什么啊”这怎么可能。爱人是被你吸引才跟你在一起的，吸引不代表理解，如果不表达自己的想法，对方不会知道。“想要找到心有灵犀的伴侣”是不可能的，两个人心有灵犀是相处之后互相述情才能磨合出来的。述情要讲“情”、“感觉”，而不是讲“理”：举例：比较这两个。“领导，都是一样的工作年限，别人分的都是两室一厅，我的却是一室一厅，我感觉这太不公平了！”和“……我分的却是一室一厅，我感觉很委屈！”述情的基本功1) 讲述事实而不是虚构述情的第一部分是“讲述事实”，如果使用了“总是”“从来”等绝对化、情绪化词语，会有反作用。2) 准确察觉自己的感受【述情的结构】：事实+感受。例：“说好了晚上七点一起看电影，我已经到了电影院了，你却忘了，我感觉很失望，也很生气！”【一些特别注意点】：一个人是不是很强势？是：经常说出解决方案，例：“给我倒杯水”。否：经常说出自己的需求，例：“我渴了”但是最好的表达方式是二者都有，需求+解决方案。例：“我有些闷了，我想出去走走。”“我要收一封重要邮件，我们回家吧！”讨厌某东西的话，说喜欢相反的东西。祈使句使用“可以吗”。买点水果 帮我买点水果可以吗？洗碗 今天你洗碗可以吗？用“我希望”取代“你应该”，这就是用情代替理的方法。3, 共情述情是表达自己的情感。共情是接受他人的情感。能够做到共情的话，被说中的不良情绪会减弱。【步骤】：情绪是什么。“年纪轻轻的，叹什么气啊。x”“我听到你刚才叹气，心情不好吗？”“你好像很不开心，怎么了？”注意，用问号结尾，求证的语气。原因是什么。“发生什么事情了？”替对方述情。是述情的主角换成“你”的结构。举例：“你那么努力，却没有当选（事实），也难怪你会生气和失落了！（情绪）”启发。前三步已经完成共情，这一步是补充引导，解决问题，此时已经可以理性分析了。可以启发对方理解他人，或者从另外的角度看问题。“以前你做错事情时，领导也这样发飙吗？（不）那你觉得为什么今天他发飙了呢？”“你觉得大家不选你是什么原因呢？”以及解决方案。“以后怎样避免？”4, 允许本章讲了包容，接纳。对他人和自己的错误的允许可以消除自己心里的郁闷。口诀：“我允许！”允许，是接受外在，并将改变的对象内化。是幸福的核心要素。5, 影响影响的前提是允许，改变的前提是不允许。先接受一个事实，再根据希望的方向来决定怎样施加影响。无为（允许）。用于对方能力不足时，可以自己磨炼来提高能力。强化（述情）。其实有点象是条件反射，是潜移默化的。好的行为发生时，述情加以强化；不好的行为发生时，述情加以提醒。用于非成长性的习惯问题等。

2、花一个小时看完了这书,算速食书里面比较有意思的了.讲的一些观点我也很认同于是有所摘抄.确实

《爱的五种能力》

对生活实践什么的比较有用.而且我会开始在想,要是爷爷奶奶爸爸妈妈他们早一点看到这书会不会,他们现在就不是这样了?More enjoyable?Main points of this book.1, 对情商的分析, 高情商关注愉悦的事情, 低情商关注正确的事情2, 爱情最好的状态是互相做满足对方需求的事情, 避免只是满足自己需求和自以为是的付出3, 情绪管理, 不要太敏感也不能太不敏感。----->减少因为假设而产生情绪, 两种方法一是无为二是验证。----->控制欲是不成熟的表现一些摘录: “爱情本来就是“愉快的事”, 家是承载爱情的地方, 在家里, 如果有太多的规律, 标准, 就会让对方不愉快, 家里的氛围也会不太好, 家是用来放松的地方, 家是用来享受生活的地方, 家是用来做愉快的事情的地方, 成家是为了人生更加幸福, 但如果在爱情的关系里, 在家里有太多的标准, 反而让人不快乐, 让人压抑。” “爱的第三个层次: 满足对方的需求真正的爱是满足对方的需求, 是用心去观察对方需要什么, 有什么需求? 然后去满足他(她), 有时并不需要非常昂贵, 却能深深的打动对方, 让对方感觉到深深的爱意。真爱是相互满足对方的需求真正的爱是以满足对方需求为前提的, 不像最低级的爱是以满足自己需求为前提, 也不像中级的爱自以为是, 表面上是爱对方, 本质上是爱上了付出这个行为。” “情绪是潜意识给我们的提示, 如果我们能懂得潜意识在提示什么, 它们就会完成任务, 然后消失。可是, 如果我们不能明白情绪在提示着我们什么? 情绪就会一直提示我们, 因为我们没有让它们完成任务。一个人的情绪管理能力的高低, 情商的高低, 甚至幸福指数的高低, 都跟自己能不能够懂得情绪的提示是有关系的, 越是能够懂得情绪在提示自己什么的, 越是那些情绪管理能力高的人, 越是情商高的人, 他们也更加容易获得幸福。” “这些因假设而起的情绪, 只要没有得到验证, 不知道事实是什么, 就是原始的、非理性的, 可能是多余的, 没有必要的。一个人越是客观, 就越是能够摆脱这样假设, 一个人越是主观, 就可能会有更多这样的假设, 因假设而引起的情绪也会越多, 俗话说: “世间本无烦恼, 庸人自扰之”, 那些容易因假设而产生大量情绪的人, 大概就是属于这里说的“庸人”吧。而世上的多数人的多数情绪, 都是这样产生的, 都是因为自己的假设引起的, 心中所谓的敌人, 只不过都是自己假设出来的“假想敌”而已, 看到这里, 也请你想一想, 你最近一次生气, 会不会就是因为这个原因呢?” “不同的人, 由于成长过程中经历不一样, 所形成控制欲程度也不同。每个人都多少有些控制欲, 只是程度不同, 但本质上, 控制别人是自我的表现, 是自己没有安全感, 不成熟的表现, 是没有考虑到对方的感受的, 这样的欲望过多, 一定对情感关系有伤害的。” 对应到我自身的提高: 1, agree, 我们在一起更多是放松。所以分开的时候要像女超人一样高效工作, 在一起时就开开心心。学会分配时间。2, 默记: 爱是满足对方需求。3, 每日计划添加情绪管理部分。记录自己的情绪并分析改进。目标作到像小马哥一样的平稳。“减少因假设而引起的情绪”

3、声明: 本文中涉及的一切, 均需以真诚心为基础。如果想回答“如何科学地做到不作”这个问题, 首先, 要明白“作是什么”。作, 在英语中被翻译为high-maintenance, 即高保养需求, 在量和质上都有着近乎完美的追求。在饭桌上, 这个词通常被翻译为事儿多、嫌弃、要求高.....当然, 说好听点, 会是过于追求完美, 但依旧刺耳。所以, 我们要科学地做到不作, 做一个善解人意的小天使。那么, 如何科学地做到不作呢? 1、如果你长得倾国倾城, 可在一定程度上化解。2、换人在短期内可以在很大程度上化解, 但是总换人也不是事儿。因为, 每段关系都有每段关系的问题, 跟不同的人交往要面临不同的问题, 没有问题的生活是不存在的。所以, 想要幸福, 在遇到问题时, 不要动不动想换人, 而是要思考怎么和真实的对方相处。毕竟, 爱情的可贵之处, 是在于成长。一个人看周围人都是缺点, 或者是因为别人有缺点而不跟对方交往, 其实, 是自己有一个特别大的缺点, 不允许对方有缺点, 允许的能力不够。允许的意思是说, 无需判断事物对错, 也不需要把这件事放在心上, 我允许他以本来面貌存在, 不去抗争, 我要向自然的客观规律陈服。不顺心的事情会占据内心的心理资源, 把能量消耗掉, 让你失去能量, 使你没有能量去做眼前的事情。只要不允许, 就没有能量处理好眼前的事情。相亲或恋爱中总是盯着别人的缺点看, 看到缺点就淘汰, 淘汰和他们生活的可能性, 看起来逃避的是有缺点的人, 实际是逃避自己的恐惧。人人都想追求心有灵犀的爱情, 殊不知这样的爱情是找不到的, 而是需要长时间的磨合和经营才能做到的。当两人长时间述情, 并与对方共情, 才能达到心有灵犀。在构建理想对象时, 请允许他有缺点。写出希冀优点的同时, 也要写进允许他有的缺点。3、请认识到觉知的前提, 也许是倾国倾城的你错了。俗话说, 静坐常思己过, 闲谈莫论人非。首先, 我们可以试着把指向对方的不满、指责转变成面向自我的反思和改善。试着把“你居然敢吼我”转变为“是我先无理取闹, 他才吼我”。当我们不再以爱的名义, 要求对方是一个完人的时候, 很多问题就不再是问题。当我们把不断反思自己的行为、语言是否有所偏颇, 作就没有了继续发酵的土壤。4、不用对错看待对方。俗语又说, 严于律己, 宽以待人。不接纳, 不允许对方有缺点, 只知道批评指责

《爱的五种能力》

对方，一心想改变对方，这是把人生的幸福快乐寄托在别人身上。社会给了人很多标准，工作和生活已经有太多压力了。在承载爱情的地方，试着少讲些正确，多讲些愉快，少讲些理，多讲些爱。在正确的范围内，尽可能做愉快的事，用尽量愉快的方式，去做正确的事。5、知道对方喜欢吃什么，就经常买什么。爱的三个层次依次为：满足自己的需求，自以为是的付出，满足对方的需求。所以，如果要为别人做什么，一定要以别人的需求为前提。6、不断提高情绪管理能力。我们吃东西，喝酒，购物，打游戏都可以快速转换负面情绪，但这不是情绪管理，而是逃避了负面情绪。要想对情绪进行管理，首先意识到自己情绪的产生。进而判断这一次的情绪是第一时间起的本能情绪，还是有对错标准参与的理性情绪。如果是本能情绪，情绪在提示什么？如果按照情绪去做事，会伤害别人或自己吗？如果既不害人，又不害己，那就按情绪指引行事吧。但大多数情况下，人在受情绪支配的时候所做的事情，都是为了快速宣泄情绪所做的，这种宣泄通常害人害己。这时需要引入一个高端词汇，情绪按钮穿越。所谓情绪按钮穿越，其实是潜意识改写的过程。情绪按钮被触摸，我们勇敢面对本能情绪，潜意识获得重新评估、记忆的过程。当情绪起来而危机并未发生时，潜意识会记住这一次经历。下次情绪按钮再被触发，情绪就会比之前低一些，如此反复，完成改写。如果是对错标准参与的理性情绪，告诉自己，放下对错，用心去感受对方，感受对方做这件事的内心感受。在著名的ABC理论中，A为事实，B为价值观，C为情绪。当我们放下对错，用心感受对方的时候，再加上那么一点宽以待人的美德。那么，所有问题就可以迎刃而解。其实，生活中很多的人际误会，都是因为假设引起。我们经常自己编个故事骗自己，在和假想敌作战。潜意识的工作方法是感性的，原始的。潜意识忽略了一个问题，一切都是你的假想，不一定是事实。事实有很多种可能，到目前为止，你不知道什么是事实。所以，当我们有那么一点小怀疑的时候，要记住无为，以时间来验证。千万记住，这期间，你的任何想法，都是假设，而不是事实。所谓，抓贼拿脏，抓奸成双，千万要记住一切都只是假设，还不是事实。7、做个善解人意好宝宝。做个善解人意的好宝宝，需要做好对方情绪的关注和接纳。我们遇到一个人时，第一时间反应是关注他的感受。在对方遇到不开心的事情上，可以通过接受他的情绪、分享他的感受、肯定他的逻辑，启发他的思路来让他开心起来。每个人都有情绪起伏，接纳一个人就要尝试接纳他的情绪起伏。但是，如果对方不愿意说，也不要勉强对方。肯定这个情绪缘起的逻辑，而不是评论对方或者带来情绪人的对错。像苏格拉底一样，通过问句启发对方理解他人或从不同角度看问题，跳出原有情绪逻辑。爱不是同一个人的特定关系，他是一种态度，一种性格倾向。它决定了一个人同这个世界的关系，而不是同一个爱的对象的关系。幸福的人先是内心有爱的能力之后，再慢慢地把它展现在生活中的。我们活在这个世上，就是为了分享爱与美的能力的。

4、一直以来，以为爱就人与生俱来的属性。看过这本书以后才知道，爱是一种能力。爱既然是一种能力，就有爱能高和爱能低的。爱既然是种能力，那么就可以学习得来。我一直以为自己是一个有爱的人。思考了这个问题以后，我才发现，原来人与生俱来就有的是爱与被爱的愿望。而我也只是有强大的爱与被爱的愿望的人而已。但是我却不是具有强大的爱的能力的人。看了这本书以后，我知道了爱有三个层次：一、满足自己的欲望。二、自以为是的付出。三、以满足他人为目的的付出。思考思考自己所谓的爱，竟然都是以满足自己的欲望为目的的爱。看了这本书以后，我知道爱是需要沟通的，沟通的方法就是站在他人的角度想问题。……其他都不记得了。看了几十本书，有些转眼就忘了，而这本书还能让我记住这一点，已经算是很大的收获了。如果每本书都能收获一点两点，一年下来也甚是可观的。

5、爱的五种能力·思维导图一。拥有爱的能力，与谁结婚都幸福（一）向内找，发现幸福之路幸福不考改变对方，而是允许对方的不完美、接纳真实的对方、成长自己没有爱的能力，换个人也不会幸福“家家有本难念的经”，和不同的人面对不同的问题归因：找错人，形成恶性循环调整自己而不是改变对方，形成良性循环（二）爱的五种能力是什么情绪管理：管理好情绪，是一切的基础述情：用不伤害关系的方式表达自己的需求共情：理解并支持对方、善解人意允许：尊重差异，允许成长影响：相互影响，相互慢慢变得更好例子：“允许”轻松解决婆媳关系爱情与家，都不是讲理的地方愉快的事情正确的事情愉快与正确的四象限爱情里既要愉快又要快乐1.在正确范围内做愉快的事2.用愉快的方法做正确的事有爱的能力的人不“付出”爱的三个层次爱自己：满足自己的需求爱付出：“自以为是”的付出爱对方：满足对方的需求启示：常常告诉对方自己的需求和喜欢的东西二。管理情绪享受爱：挽救不了婚姻（一）管理不了情绪，挽救不了婚姻“小三”与婚外情的得逞，是情绪帮了大忙情绪的基本功能：提示和驱动在不伤害人的前提下：遵循心的指引，遵循情绪的引导情绪提示力度过大的后果：恐惧症、强迫症、焦虑症等等情绪并不都由看法产生情绪ABC理论（认知行为疗法）：A-事

《爱的五种能力》

件 B-信念、解释、看法 C-情绪、结果情绪 AC 理论：本能的快速反应情绪分为两种：理智的情绪、本能的情绪（二）觉察，做情绪的主人情绪产生之时，便是管理情绪的最佳时机提升觉察能力的练习：情绪日记（三）情绪管理方法 1：保持客观多数人在和“假想敌”作战，在给自己编故事自我预言实现墨迹效应：同样的事情，人们不同的假设和心理特点，对事物的感受和看法不同管理的方法：保持客观，不再编故事 1. 无为：针对眼前发生的事情，不做假设，等待真相出现 2. 验证：主动去验证自己的假设，如果没能验证成功，那就继续无为（四）情绪管理方法 2：穿越“情绪按钮”情绪按钮：一旦被触碰就会引发情绪的某些心理特点。与假设共同作用情绪按钮多于童年和以前的经历有关穿越“情绪按钮”的时机：当情绪按钮被触碰的时候，就是穿越的机会穿越的方法：1. 主动去感受情绪 2. 用腹式呼吸调整自己的状态穿越的原理：记忆和潜意识被重新改写穿越与委曲求全的区别：穿越是主动挑战，后者是被动承受（五）情绪管理方法 3：放下对与错“对错”是为了让人们在爱自己时不伤害别人真正关心和爱别人的人，才能成一个更好的管理者，而不是只关注“正确的事”放下对和错，让彼此做自己别让情绪开关掌握在别人手里，让自己失去自由管理的具体方法：觉察：意识到自己有情绪区分：是本能的情绪，还是理性的情绪？放下：放下对与错感受对方：用心去感受对方背后的需求和内在感受三。说出感觉容易爱：述情（一）“喜怒不形于色”是爱情的天敌我们的文化追求一种做人的境界：喜怒不形于色，但这是爱情的天地克服述情障碍-为自己的感觉命名高情商可以通过语言环境遗传给下一代述情为对方画出了如何爱你的线路图（二）述情让家庭和谐（三）述情的两个基本功基本功一：分清是不是事实说话客观，不要夸大与以偏概全，用“总是”“每次”等词汇，引起不满升级矛盾基本功二：准确描述感受原则：关系越远，颗粒度越大；关系越近，颗粒度越小述情的几个问题：越述情问题越多先进行情绪管理，再进行述情述情后没有变化失语期持续的练习就可以解除（四）六句话练成述情高手当你心情不好的时候直接告诉对方当对方令你感受不好（或者很好）的时候，告诉对方你的感受-“事实+感受”告诉对方你的需求，而不是解决方案强势的人与温柔的人的区别就在于此反应了自我暴露程度，这是好相处的人的特点说出你喜欢的，而不是你不喜欢的前者代表热爱生活，后者代表了消极的思想使用“可以”替代命令说出“我希望”，不说“你应该”四。善解人意才会爱：共情（一）会共情，才能避免爱人有“婚外恋”共情-善解人意不会共情，难以真正懂得爱人我们是社会性动物，需要寻找共情、支持和理解（二）共情的两个基本功接纳对方的负面情绪-对情绪的关注和接纳，也是对感觉是否良好的关注所谓“事情”，当有情绪的时候，先解决了“情”，才能去解决“事”--心理咨询师的基本功练习方法：情绪求证日记情绪被说出的越准，释放的程度就更大注意情绪的颗粒度大小，越近越细，越远越粗（三）四步练成“共情高手”接受：接受对方有情绪的事实，开始关注他的情绪用问号结束，代表着求证，如果不成功，也可以起到引导对方释放的作用分享：引导对方分享他的内在感受和外在发生的事情肯定：肯定他起情绪的逻辑，用疑问句的形式启发：引导对方总结教训与理解他人方式：苏格拉底式的“诘问”，用他人自己的智慧来解决问题分为两步：1. 启发对方理解他人，或从另外的角度看问题基本问题为“为什么”2. 引导对方去关注未来，关注解决方案通过此事有什么想法五。全然接受是真爱：允许（一）允许让你的生活无烦恼不允许意味着抗衡，从而占据你的心理资源，让你失去能量（二）需要被允许的事情允许过去允许男女差异允许自己做不完美允许人与人之间的不同思想观念允许人们在金钱和事业上的理解上的差异短板的存在是为了适应所成长的环境而形成的 六。帮助他成长，智慧的爱：影响（一）发现影响的奥秘：他会因你而变老公老婆是互相的环境影响与改变的区别：影响的前提是允许，改变的前提是不允许影响对方察觉不到，改变使对方很痛苦（二）影响的方法两种方法：1. 无为：允许对方，给予对方成长机会例子：穷人的孩子早当家穷富的轮回效应世界首富比尔盖茨、巴菲特的“裸捐”2. 正强化：在对方做了你希望的事情时，通过述情给予强化驯兽师训练动物的方法七。后记己所欲，勿施于人看上和上课的区别：看书往往是增长知识上课参加课程是把知识转化为能力不要责怪不了解、做不到的别人，因为那是以前的你的模样做好自己，慢慢影响别人，而不是看不起例子：出国的人谢谢你看完了这篇读书笔记。希望你有所帮助。如果有缘，我们一起成为·很厉害的人很厉害的人，是如何练成的？6、我来讲讲我的故事，两地分居，结婚一年，相识五年吧。大概半个月前看完了这本书（一个朋友推荐的，借给我看的）看完后感触很大，之前我觉得我仿佛已经掌握了所有两性之间相处的道理呢！（如此自信。。）看完后，才发现，自己一而再，再而三的犯着同样的错误，心理有点同情水先生有什么样的错误呢？比如，他一跟我讲单位的事，觉得自己不受重视，我就反驳到你要耐心啊，多等等啊，要乐观啊之类，然后水先生就不说了。我只是在希望引导他多看乐观的一面，却没有多去体会他的感受。然后，然后水先生和我的电话就基本变成了我说，他听，他说的越来越少，他好像也不再

《爱的五种能力》

跟我说单位的事情了。。。当天晚上我立刻打电话给水先生说，亲爱的，对不起，我发现我以前竟然犯了很多错误，对不起，我会改的。水先生只是说了声“哦”，没了。但是当他再次开始跟我聊点事情的时候，我学着先去尝试“共情”，去附和、赞同他的说法，他竟然开始跟我聊起来了~~~~这是一个重大的变化但是好景不长，就在前两天，我又在电话里发火了，我已经将书中学到的精髓忘了，我不能理解他答应的事情为什么做不到，家里为什么总是特别乱（我本人异地派驻，几个月回一次家）然后就回到了最原始的相处方式，也就是看书以前的。。。有些道理大家都懂，但不一定能做到，有些道理看了会忘，所以要不断去复习，不断去练习，只到把它变成行动的一部分。本书写的还是不错的，今天又翻开重新做笔记，温故而知新。幸福不是伸手就有的，好的婚姻是需要经营的，愿大家都能有收获

7、我曾在沙龙里见过一位男童鞋活生生把这本书的上一版看厚、看黑、还看掉了色，也不知道他看了多少遍，希望他已经拿到新版的《爱的五种能力》。就我个人而言，表示很鄙视这种不珍惜人类进步阶梯的现象，但从另一个方面，也不难看出这本书对他而言，简直是救命书、圣经中的战斗经，据说他后来以最快的速度在沙龙里物色到一个他喜欢的姑娘。那时候这本书为了夺人眼球，书名叫做《男人的伎俩，女人的道行》，上架建议是女性励志。当时的我还一度表示很不服，男性就不需要励志么？！答案是，确实我们的学员中，女性居多，这是一个不争的事实，可那又怎样呢，反正谁学谁知道，不学就不知道，当然也许不知道或者不通过这本书知道并不影响我们的生活，但人生就是这么无常又充满未知，看过这本书的人无法想象如果错过它的生活，而未曾读过的那些人也预见不了它会给人生带来哪些不一样。虽然新版本在内页设计上不如上一版，却更显得朴实无华，就跟这本书的内容一样，每一字每一句都是干货，令人醍醐灌顶，恍若隔世，同时后悔地直拍大腿。直接导致已婚的想婚前看，未婚的想恋爱前看，没恋爱谈的想在娘胎里看。这本书的内容通俗易懂，简明扼要，如果说它为什么这么好？每个人看了都有自己独特的感悟和收获，此处省略熟烂于我心的六个章十九个节的内容。话说回来，我真的不敢说我读过这本书之后有多么大的收获，因为我学到最实用的东西就是-----人和人是有差异的，接纳这种差异，允许不一样的存在，即便是对大小的概念，你我他的标准都是不同的。但我确实一直把此书当做结婚礼物送给了身边每一对新婚夫妇，份子钱还是要掏的，所以并不是为了省钱哦，只是我觉得这是我能给他们最好的礼物-----授之以渔。最近，我还是自掏邮费把此书的老版送给了我远在深圳的一位粉丝，希望这样一个传递的举动，就像我今天所写的这篇书评一样，能够或多或少影响更多人，来学习爱的能力，感受爱的能量，体验爱的影响，聆听爱的语言。后记此书评不涉及半行剧透，如有好奇，尽快购买，各大网站均有销售，欲购从速。

《爱的五种能力》

章节试读

1、《爱的五种能力》的笔记-第41页

弗洛姆说:爱首先不是同一个特定的人的关系:它是一种态度,一种性格倾向。这种态度、性格倾向决定了一个人同整个世界的关系,而不是同一个“爱的对象”的关系。如果某人只爱一个人,而对其他人漠不关心,他的爱就不是爱,而是一种共生性依恋或者是一种放大的自我主义。禁不住想起了占据我整个少女时期粉红色幻梦的Frank。前些天我也确实反思到了这一点,我未必是真的喜欢这个人,而是因为这个人表现出的优秀满足了我对自己的期待。如果他也喜欢我,那么我就觉得我们是同一个层次上的人,我就满足了对自己的期待。如果他不喜欢我,我便对自己无法认可。青春期追逐一个优秀的男孩本来是件好事情,但由于我没有想清楚自己对他的心态,反倒做出了很多不应该的举动,阻碍了自己变得更加优秀的道路。

不过话说回来,努力固然可以提升“客观优秀”,对自己幸福感影响最大的却是“主观优秀”。

能够欣赏自己,以不卑不亢的态度对自我和他人,意识到自己在学习的过程中,而学习本质是一场自我的旅途,不是和他人的追逐。

2、《爱的五种能力》的笔记-第4页

我对标题的内容深信不疑

因为我一直是个特别相信人定胜天的人。。。主观能动性比较高

看了这一节,我发现我也有相同的问题,总觉得问题出在爱人身上,他不够体贴,都不记得每天给我打个电话(两地分居),他好粗心等等。丝毫没有意识到自己身上存在的问题。

我从来没有觉得自己有错?

从来也没有所谓的自我觉察,更没有思考

我总是在抱怨他,抱怨他,向他索取爱我开始了自我觉察和思考的过程,开始观察我们之间的互动模式,以及我的内心反应,并思考为什么会这样

3、《爱的五种能力》的笔记-第176页

4、《爱的五种能力》的笔记-第41页

正确的事

当自己做认为正确的事时,也要照顾到别人的愉快

这段作者还写了关于在餐厅点菜,服务员上菜慢的段落。让我想起了前段时间报道的火锅店店员热水烫伤女顾客事件,太令人寒心和意外了。如果女顾客能稍微注意下服务员的情绪,是不是可以避免悲剧的发生。我们每个人都应尽力去尊重别人,尤其是在觉得自己特别有道理的时候,应照顾下他人的感受,千万不要得理不饶人啊。把别人逼入死角,后果还不知道会怎么样。

5、《爱的五种能力》的笔记-第149页

但允许所包含的意境,又不只是包容和接纳。包容的感觉好像是这件事情是不对的,只是因为我的心胸足够宽广,我容下这件事情了。接纳的感觉也好像是说把事情装到心里边。

允许的意思是说,我不需要去判断这些事情是对的还是错的,也不需要把这些事情装到自己的心里去,我只是允许这些事情以它本来的面目存在,不去作抗争,臣服于宇宙和自然的规律中。在这个大的规律中,她是大的,我是小的,我允许她的存在。

《爱的五种能力》

这个思维方式很好，但这个想法有点宗教的意味了。不过确实宗教也是让人获得内心平静的现在我已知的最有效的方法。瑜伽也好，心理学也好，容易和宗教结合，不无道理。

6、《爱的五种能力》的笔记-第223页

自己能做到的，也不要要求别人。我经常会觉得我比爱人更聪明，更上进。你需要做的是允许他有个成长的过程，慢慢地影响他，让他成长记住，而不是批评他，挑剔他如何不好，或者直接武断的要他怎么做，生硬的改变他。不要怪别人做不到，也不要嫌弃别人不明白。你自己以前也做不到啊，也不明白啊，那些人不过代表以前的你罢了。不接纳他们也是不接纳以前的自己。这个过程就好像一个穷人，很多钱都没有什么钱，终于有一天有钱了，就开始看不起所有穷人一样关于带礼物的例子，真的是看谁来影响谁，你愿意去效仿什么？

你变得跟她一样不带礼物了，还是她变得跟你一样开始学着带礼物了？你以牙还牙，你已经被她影响了，你由于了他这样一个朋友，你就变成了跟她一样的人。结果你是一个怎样的人，并不由你自己决定，而是由对方决定我们为什么总是会受自私、自利不好的习惯影响，比如别人占了什么便宜，自己没有就粉愤的。。。

你能做到的不要要求别人，你才算是一个真正的有爱的人。你也会因此少很多烦恼，也真的会从本书中受益，人生也会因此越来越美好！

我相信这点，相信发现问题很重要，我自己也存在这些问题，改变不是一天两天，要练习，练习去允许，去接受。

我想要的，我能做到的，不要求别人做到。

7、《爱的五种能力》的笔记-第50页

男人有了小三，很多时候，是复习之间出现了问题，在这个时候女人最好去寻求婚姻专家的帮助，先是疏导自己心中的情绪，然后快速的找出夫妻之间出现了什么问题。对症下药，老公回来的概率一定会更高些。

控制情绪和管理情绪是不一样的。控制情绪智商起了情绪压下去，情绪还在。管理情绪是根本就不起情绪，或通过管理使以后更少。

8、《爱的五种能力》的笔记-第29页

幸福是什么都不用想，没我压力。当你总是惦记什么而心绪不宁的时候，你已经在承受压力了，无论这压力来自功名还是困难与危险。

9、《爱的五种能力》的笔记-第178页

允许已经发生的坏事，会让自己豁然开朗

10、《爱的五种能力》的笔记-第175页

允许的意思就是，我不评判事情本身是对是错，也不需要把这些事情放到心里，我只是允许事情以本来的面目存在。

放到工作中，可以解释我目前所面临的困境。

1.学会忽视噪音，或许就不会被噪音影响。

2.允许有人不喜欢自己

3.不要把大量心理资源放在和失败的去对抗

《爱的五种能力》

11、《爱的五种能力》的笔记-第103页

两个基本功：

- 1.分清事实与臆测，只述事实
- 2.准确描述感受

另外注意：

- 1.管理不了的情绪再述情
- 2.因为别人的原因心情不好的时候直接告诉对方
- 3.事实+感受
- 4.说需求而不是直接说解决方案
- 5.说出你喜欢的，而不是不喜欢的
- 6.魔力句型：“你可以...吗？”
- 7.说“我希望”，而不是“你应该”

12、《爱的五种能力》的笔记-第9页

小白鼠学习会走迷宫,主要是在走完之后的休息时间,而不是走的过程。

实验人员认为,小白鼠在放松、安静下来之后的时间里,通过回忆走迷宫的过程,重放、整理记忆,对信息进行重新加工,学会了走迷宫,而非主要在过程之中。

重现可能形成一种“学习记忆机制”,他们称为内省式学习。

因为和大猫的相处,所以最近常常在反思我对他人对自己的方式。其实去年毕业时就写过“容错率”的问题,但那个时候只是一种表层的认识,觉得“宽容”是好的,能激发人好的一面,所以“应该”宽容。但对于真正的机制并不了解。

这次看到这一段,联想到了最近了解的关于睡眠作用的一个TED演讲和一个NPR广播,说的都是研究人员发现,睡眠对人类显著的一个重要作用就是do the cleaning,清除血液中的废物等等,所以长期剥夺睡眠相当于使得垃圾无法清除。至于为什么醒的时候不能做这件事,因为其实清理是要消耗很大的能量的,所以日常活动下无法进行清理。

大概睡眠是放松的一种极端表现形式,而平时生活中放松的状态下,我们虽然不能清理垃圾,却能一定程度地回放、整理我们的活动。因此松弛有度,循环往复才是学习、生活的正道。

13、《爱的五种能力》的笔记-第66页

人在有情绪的时候,更容易看不到其他可能,生气会使你更坚定自己的假设。这时,你会忽略其他可能,关注点都在他不尊重你这个可能上,你所做出的决定都是建立在这个假设之上。

有意思的是,如果人们没有意识到这个假设的存在,假设很容易变成事实。虽然这个点好像蛮好的,但是因为引起我们生气的原因很多时候是对方的心理状态,而这个可能并没有所谓“事实”存在,只能进行假想,甚至对方可能都不清楚自己真实的心理,那要怎么办呢?

我想的是,可以要求自己做出3个推测,然后和对方探讨(不知道探讨到底好不好)。

14、《爱的五种能力》的笔记-第26页

当女人知道老公出轨,如果这个女人其实不喜欢老公了,那很简单,果断离婚。但如果你想要的结果是打败小三重归甜蜜而不是离婚,最智慧的做法不是去闹,而是做到不让老公知道自己已经知道,然后,好好思考一下两人之间出现了什么问题,借助理性的智慧解决问题。

15、《爱的五种能力》的笔记-第18页

成长自己内在爱的能力,幸福的生活就会到来。

《爱的五种能力》

如果她没有成长自己爱的能力,还是那么不允许别人,即便换了一个爱人,还是会遇到问题,还是不知道如何解决这些问题,还是难以幸福。自己追求完美的心态,其实就是“不允许”。所谓完美的恋人并不存在,自己真正应该学习的,是允许不完美,应对不完美。

当然并不是说对任何人任何事都要无限度容忍,在还没有结婚的时候,自己真的有多“喜欢”(不是合适、需要、好)应该是一个非常值得考虑的因素。当然对方的品质显然也是需要考虑的。

16、《爱的五种能力》的笔记-第78页

情绪按钮被触碰时,内心的情绪被唤起,如果此时,人们不逃避,不转移注意力,感受着内心的情绪,同时做深呼吸,就可以逐渐穿越情绪按钮。

具体步骤:

1、一旦觉察到情绪按钮被触碰,感受着内心的情绪,不要转移注意力。不要逃避内心的痛苦,注意力集中在情绪上,一直感受着情绪,直到情绪慢慢消退;

2、同时做深呼吸,把气吸到腹部,这样胸腔下方的横膈膜会下降,腹部鼓起,肺部底端肺泡里的废气得以和氧气充分交换。

每一次情绪按钮被触碰时,都做这个“穿越”的练习,情绪按钮就会被消除一部分,假以时日,情绪按钮就会被彻底消除。穿越之后,人的内心由敏感变强大,别人再次触碰情绪按钮时,就不会再有原来的情绪被唤醒。

穿越也不是一次就可以完全消除情绪按钮的,需要循序渐进。

在情绪按钮完全被穿越之前,你可以告诉别人你有哪些情绪按钮,让别人不要总是来触碰,这样也可以让自己情绪上相对平静。人总是要做之前做不到的事情,才可能会真的成长。在这个成长的过程中,还会伴随着些痛,成长都是痛的,哪怕只是去锻炼身体,也是只有练到肌肉略有疼痛,才会逐渐适应。人的力量才可能会成长。你若逃避痛,它会追到你无路可逃。一旦你选择面对时,则早晚学会与它和睦相处的方法。

最后一句可能有点鸡汤,但是这种思路真的很有帮助。

17、《爱的五种能力》的笔记-第20页

归因:

“不会和对方相处”真是一个很好的归因,既没有怪罪他人,也并不苛责自己,而是承认这是一个学习的过程。

18、《爱的五种能力》的笔记-第150页

一旦你不允许这些事情的存,你其实就是在调用内心的能量与这些事情在对抗,你马上就会受到这些事情的影响。

这些事情也马上就会占据着你内心的心理资源,把你的能量消耗掉,让你失去能量,使你没有能量去做眼前的其他事情。严重地甚至导致一个人心理年龄停滞。

一个人想要活在当下,你必须做到允许过去发生的所有事情的,心理资源都在当下,整个人的注意力都在当下,你才会真正地活在当下,才能感受到当下的美好。

看到这一段,想起母亲对父亲过世一事的不允许,我对于自己初恋不成功的不允许,高考失利的不允许,真的是觉得这种不允许平白无故地牵扯了我们太多的资源和精力。不过没关系,现在我和妈妈都走在成长的道路上,谁的成长都有一个过程嘛。

我允许那些浪费的情绪和光阴, Frank给我带来的影响,余伟彬的不告而别,我对学敏的心急和造成的伤害,这是我,也是他们成长路上难以避免的经历或者说代价,我都允许。

接下来可能有心理学学得不好,记忆效果慢,各种research出问题,我都允许。感谢大猫给了我去允许

《爱的五种能力》

自己犯错的、更高的安全网，感谢密集交流以来得到的家里的理解，其实我自己就是能够允许的，就算犯错，so what? 一步一步来，我只要在每一个当下顺其自然地尽力了就好。

19、《爱的五种能力》的笔记-第181页

说白了，就是多鼓励好的。也更像是个心态。做了好事，也要强化。

然后对方让步了，要及时感谢

影响的前提是允许，改变的前提是不允许。
改变给对方感觉是否定，影响给对方感觉，肯定。
影响是潜移默化的改变。

20、《爱的五种能力》的笔记-第70页

对于因假设而起的情绪,我们知道那是自己编的故事,是假设,有时可能是事实,有时可能不是事实。我们要管理这类情绪,而不是不作假设。不作假设,人们可能就没有创新和推理的能力了,也就不能很好地分析事物了。

管理这类情绪,有两个方法,可以根据具体发生的事情的类型和重要程度,结合使用。

在觉察到自己有情绪,又意识到自己的情绪是因假设而起,你可以:

一、无为。

所谓无为,就是知道自己暂时了解不到真相,而真相又是可以随着时间的推移而呈现出来的,并且知不知道真相关系也不是特别大,或者不知道真相也不会引起太大的不良后果,这时,选择什么也不做。

简单说,就是知道自己针对眼前发生的事情,所产生的每个想法都是假设,不是事实,索性不再作任何假设,等待事情自然呈现真相。

二、验证。

当你有了一个假设,这个假设让你感觉事情可能很严重,你不一定要无为,你可以采取另一个方法,跟随情绪的提示,去验证你的假设,更早地让事实的真相呈现出来。

但切记,在你的假设没有得到验证之前,你要牢牢记住,这只是你的假设,这样,你的情绪就会好得多。

很好地回答了我刚才产生的问题,以后可以试一试。不见得有什么情绪都要很快和对方讲出来,如果情绪自然消失了,那么就没有说的必要了。如果一直觉得堵得慌,再进行相关的交流。

21、《爱的五种能力》的笔记-第7页

不再改变她时,她反而自己变了哈佛幸福课,我几年前都下载了,但是只看过两集。。。 (还有很多尘封已久的电子书,电子资料)

举例小白鼠的实验,能够安静下来的人,学习效果更好。当爱人出现什么问题时,不要批评他,指责他,增加他的压力和焦虑,反而更容易犯毛病。不如在安静的状态下可以自省学习。没有人是完美的,在爱情关系里,人们如果能够允许对方不够完美,不再挑剔对方。就给了对方一个成长的空间,对方也会在这个比较舒适的空间里慢慢成长。

幸福不是靠改变对方得到的,幸福是靠允许对方不完美、接纳真实的对方、成长自己、学会跟真实的对方相处才有的。

幸福不在别处,就在自己里边,向内找,才能找到它但一个人只要愿意探索自己,成长自己,生活就不会亏待她。爱情的可贵之处,除了浪漫、美好之外,也还有其更加珍贵的功能,就是在爱情的关系里,你拥有了一个成长的机会,所有在儿时没有成长好的人格特点,在爱情里,都能够再次获得成长

《爱的五种能力》

的机会。只有在爱情的关系里，才有这样的机会。

22、《爱的五种能力》的笔记-第175页

影响是有两个方法的,一是无为的方法,就是允许对方,给他成长的空间;另一个有为的做法,就是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强化对方。强化:其实,这没有什么局限性,只要能对对方产生积极影响的都可以使用,可以是语言,也可以是实物,也可以是一个亲热的行为,可以为对方做些服务等都可以,其实能对对方产生影响的基本都是对方希望得到的

看到这一段,我想起我是怎么从完全不会开车到在短短的几次实践中学会开车的。大猫真的是一个非常棒的老师。最初在北密,教给我最基本的东西,当我手忙脚乱的时候,他告诉我不着急。真的有危险的时候,他帮我化险为夷,又立刻放手交给我来开。后来去公园专门练习进库,反复多次没有丝毫不耐烦,练得不错的时候给我很多的鼓励。还有在小区练转弯,一次次没有嫌我笨。我状态不好不想练的时候他不强求,有点犹豫不自信的时候他鼓励,就这样慢慢地,我能在密歇根这种地广人稀的地方开了,也开上了高速公路。接下来我觉得我要做的就是估算距离,然后我觉得我就真的有底气在正常的路况下开车了。

这个过程中,我并没有觉得自己笨,也没有感到过他的不耐烦,没有人催我,我获得了允许,获得了成长的空间,然后一直成长着。非常感谢大猫,我也努力做得更好。

23、《爱的五种能力》的笔记-允许

允许自己紧张、表现不佳,有助于放松心情,集中精力,更好的发挥自己。

宽容就是允许自己和他人不完美

24、《爱的五种能力》的笔记-第51页

情绪是潜意识给我们的提示,如果我们能懂得潜意识在提示什么,并遵循它的指引去行动或思考,它们就会完成任务,然后消失。可是,如果我们不能明白情绪在提示我们什么,情绪就会一直提示我们,不断地加大提示你的力度,因为我们没有让它们完成任务。恐惧症、焦虑症、强迫症等一些心理疾病,本质上都是潜意识的提示过于多了。这样的人长期在各种痛苦的情绪当中,也是被情绪控制着,感受不到幸福的。

所以,我们要对情绪进行管理,也要调整自己,让潜意识处于一种不太麻木也不太敏感的状态,更要通过情绪懂得潜意识在提示我们什么,这样就可以更好地跟随心的指引来生活,让自己的生活更加幸福,而不会成为情绪的奴隶。

这个理解很好。

25、《爱的五种能力》的笔记-第39页

爱的第一个层次:满足自己的需求。

爱的第二个层次:“自以为是”的付出。

爱的第三个层次:满足对方的需求。用心去观察对方需要什么?有什么需求?然后去满足他,也许并不需要非常昂贵,却能深深地打动对方,让对方感觉到深深的爱意。

我的“长勺喂汤”理论!觉得我自己真的还是很棒的。

26、《爱的五种能力》的笔记-第127页

人的内心里,不管是某种感受,还是某种愿望,都需要得到理解和接纳。如果这些内心的力量得不到

《爱的五种能力》

应有的理解,反而得到的是无情的压制,那么,这些力量就一定要找个出口出去,从而来应对那些原本的压制。共情的第一个基本功,是对情绪的关注和接纳,也是对感受是否良好的关注。人在内在的情绪没有得到释放时,内心是非常痛苦的,也通常是没有能力解决问题的。所以,我们应该遵循一个规律,就是先解决“情”再解决“事”。一些人觉察不到别人感受,除了缺少共情的能力外,还可能是因为注意力都在自己身上,自己有很多需求渴望得到满足。这样的人需要先做的是穿越自己的情绪按钮,才有精力关注别人的感受。第一步:当一个人有了情绪后,去接受这个人有情绪这个事实,并且开始关注这个人的情绪。“我听到你刚才叹气,心情不好吗?”第二步:在第一步接受并关注了对方的情绪后,紧接着就是要引导对方分享他内在的感受和外在发生的事情。还有就是如果对方实在不愿意现在说,不要勉强。很多时候,对方心中的情绪稍微平复一下后,就会更愿意说了。第三步:肯定。肯定的是起情绪的原因,而不是这件事情中的对和错。第四步:启发。通过提问的方式启发对方。1)启发对方理解他人,或从另外的角度看问题。这一步的启发,基本的问题都是“为什么”。通过问“为什么”,让对方去思考他人的出发点和需求,或者看到事物发展的基本规律。2)是引导对方去关注未来、关注解决方案。看起来很美好的四个步骤,我自己也觉得眼前一亮。不过有个问题就是当对方在生别人的气的时候,可能会恶意推测别人,这时候要怎么化解那种“哦,所以这是我的错咯?”的反应呢?

27、《爱的五种能力》的笔记-影响

想要对方改变时,要注意措辞。比如,如果你希望另一半对你忠诚。你不要说:你花心很令人讨厌。这么说对方可能就顺水推舟、或者叛逆心升起来。你应该用仰慕的语气说:你待人处事很有原则很正直的模样,显的特别有魅力特别帅气。这样老公听着特别美,感觉自己牛轰轰,就会尽量保持这种状态。

如果你希望对方成为什么样的人或者拥有什么样的性情和品格,你就多在这方面夸夸它。一切就都会好起来!

当你夸对方时,记住一定要把赞扬的词讲出来。比如,你笑着说:你越来越温顺了。结果,对方叛逆疏离心起,这话就适得其反。但是,如果你说:你温顺的样子看起来太可爱了。对方就会觉得自己特别美,特别讨人喜欢。就容易保持这种状态。

说话是门艺术。以后要多花功夫实践!

如果男人很久没有抱你了,你可以说:想起和你肌肤相亲的情景,就觉得特别浪漫和迷人,现在想起来都觉得幸福甜蜜。而不要板着脸不高兴也不讲出来,希望对方猜测。

28、《爱的五种能力》的笔记-第1页

做好情绪管理,可以使你成为一个更加平和的人、更加好相处的人、更加“可爱”的人,这样更加能够吸引对方喜欢你。

通过述情,可以让对方及时知道你是什么样的感受和想法,使对方很容易懂你,使爱你变成一件非常容易的事情,使你成为一个“易爱”的人。

做好共情,可以经常在对方需要的时候理解和支持到对方,使对方常常感受到来自你的爱,使你成为一个“会爱”的人。

有了允许的能力,使你能接纳彼此之间的差异,以及给对方一个成长的机会,使你成为一个有“大爱”的人。

掌握了影响的能力,会使对方跟你在一起的过程中,越来越向一个更加完美的自己的方向成长,成长为一个更加完善的人,也成长为一个更加理想的爱人,使你成为一个懂得“智慧地爱”的人。

29、《爱的五种能力》的笔记-第26页

《爱的五种能力》

夫妻之间有一个人发生外遇，这并不是夫妻关系出现问题的原因，而是出现了问题导致的一个结果。一个人有外遇，从道德角度看，是因为没有约束好自己。但从心理角度看，可能是某种需求未得到满足。

30、《爱的五种能力》的笔记-第24页

大多数人在原生家庭里，并没有学会如何去爱，父母用“自己的方式”去爱孩子。孩子长大了用“自己的方式”爱他人
爱的五种能力分别是情绪管理，述情，共情，允许，影响。不说老公不对，只说自己的感受和需求，老公的感受就会有很大的不同。“你和妹妹在一起聊天时，我有时坐在一旁很失落，妹妹在场时，希望你也能多陪我聊聊天。”述情的基础是情绪管理，如果大吵大闹的说话，估计怎么都没用。人人都想要生活幸福，但幸福的生活不是别人给予的，幸福的生活是往往是自己创造出来的，是源自于内心有足够的爱的能力，外在的世界只是内心投射和创造的结果，幸福先是在自己心里的。有爱的人不讲“理”

人类只有两件事情，愉快的事情和正确的事情

愉快的事：本我、欲望、想

正确的事：超我、标准、应该、理。

在家里，应该多些愉快的事，不超过正确的范围。用愉快的方法做正确的事。

爱的三个层次

满足自己的需求，“自以为是”的付出，第三个层次才是满足对方的需求。

31、《爱的五种能力》的笔记-第101页

说出解决方案的会显得强势。说出需求再和对方商量解决方案的很温和

32、《爱的五种能力》的笔记-第1页

《爱的五种能力》读书笔记PPT

源文件下载链接，请戳：<http://yun.baidu.com/s/1i3uoKg1>

本读书笔记由微博@狸小玲 制作。

系列图书笔记分享在微博@读书笔记PPT。

33、《爱的五种能力》的笔记-影响

当对人有不满时，要仔细想好措辞。不要用否定的表达，而要用激赏赞美仰慕的方式去影响对方朝着你满意的方向去走。

要让对方觉得被肯定，而不是被否定，也不要让对方产生叛逆疏离的情绪。

34、《爱的五种能力》的笔记-第1页

没有人是完美的，在爱情关系里，你必须先允许对方不够完美，再慢慢的影响对方，当你变的更好时，对方看到你的变化，会更加珍惜你，会更加渴望维持这段情感，他（她）也会做出努力。同时，你不再挑剔时，也就给了对方一个成长的空间，两人的关系会变的好些，他（她）也会在这个空间里慢慢的成长，变的越来越完整。

幸福不是靠改变对方得到的，幸福是靠允许对方不完美、成长自己后才有的；幸福不在别处，它就在

《爱的五种能力》

你里边，向内找，你就能找到它。

真实的情况是，只要你自己足够内心强大、人格完整、内心充满着爱、拥有爱的能力，跟谁生活都是可以幸福的（当然对方要是健康的人，最起码是心理层面的健康人。）

有人说，爱是一种能力，是的，爱是一种能力，但又不只一种，严格来讲，爱的能力包含五个具体的能力，有了这五种能力，无论你在跟谁生活，你一定会比原来更加幸福，

这五种能力分别为：

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误的是，要么有了情绪或需求不说，闷在心里，隐忍，等到忍不住了就爆发了，要么就是常常用指责和抱怨的方式表达和沟通。隐忍伤自己，指责和抱怨伤害对方。

爱的能力之三“共情”：理解并支持对方、善解人意；这是几乎所有人都希望自己的爱人能有的能力，但很多人没有，很多人都是习惯了讲道理，教育对方，而不知道对方需要的其实是共情。

爱的能力之四“允许”：尊重差异、允许成长；爱人之间吵架，发生分歧，很多时候都是因为不允许所导致的，不允许对方跟自己不一样，不允许对方有些缺点，要控制对方或改变对方。

爱的能力之五“影响”：做好自己，对方也会变得更好；每个人都会变，在爱情关系里的人更是会因为自己的爱人而变，可以说一个人找了不同的爱人就会变成不同的人，人有可能越变越好，也有可能越变越不好，那么，自己怎么做对方就会变得越来越好呢？这就是影响的能力。

我允许

我允许我出生在这样的家庭，我允许家里发生的一切，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，由于失败而成长。

我允许有人不喜欢我、否定我、讨厌我、误会我、不理解我、仇恨我，无论别人怎么看待我，我都允许。

我允许有人曾经伤害我、嫉妒我、打击我，我也允许我曾经伤害过、嫉妒过、打击过他人。

我允许这世界上所有事物，对每一件事物我都允许，我允许白天，也允许晚上，我允许天晴，也允许下雨；我允许人的出生，也允许人的死亡。

世界发生的一切事情，或在身边，或在很远的地方，我都允许它。

允许，接受，让你更有力量。大自然就是这样运行的。

35、《爱的五种能力》的笔记-第1页

其实，你看完本书，只是增长了知识，书里的内容你要做到的话，是需要练习，甚至是修炼的，只有通过实践才能把知识转化为能力，有知识没能力的人叫“高知低能”。看书和上课的区别也是这样的，看书往往是增长知识，参加训练课程是把知识转化为能力。如果你看完书不去练习，而是拿你所知道的挑剔别人，就成了自己做不到要求别人。

不只是看本书，看其它书，或者上课也是一样的。自己懂了、会了之后，如果不能允许爱人不懂、不会，马上就会影响自己对爱人的看法。有的人甚至会开始看不起自己的爱人，这就本末倒置了。本来看书、上课是希望夫妻关系更好的，结果更差了。

你能做到的是允许他有个成长的过程，慢慢地影响他，让他成长。

如果一个人做不到这一点，他掌握的知识越多，懂得的越多，他的烦恼可能就越多。自己站得越高，

《爱的五种能力》

对比之下，别人站得就越低，如果不允许别人站得低的话，自己就会痛苦。

其实，不要怪别人做不到，也不要嫌弃别人不明白。你以前也做不到，也不明白，那些人不过代表以前的你罢了。不接纳他们也是不接纳以前的自己。

这个过程就好像一个穷人，很多年都没有什么钱，终于有一天有钱了，就开始看不起所有穷人一样。

36、《爱的五种能力》的笔记-第333页

无意中再次翻开了这本书，看到了背面
几行字写着 情绪管理，管理好自己的情绪，才有能力爱人。

述情，懂得表达自己的需求，想法和感受。

允许，尊重差异，允许才成长。

影响

自己怎么做，对方才会变得更好呢？要靠影响的能力。

37、《爱的五种能力》的笔记-第35页

管理好情绪，述情，共情，允许，影响

38、《爱的五种能力》的笔记-第147页

允许小时候阴影，

允许刚刚发生的错误。

比如：我允许自己演讲讲不好。

互动关系，允许缺点，允许差异，这里没有对错。

不允许就会没有能量。

允许是心理强大的表现。

相信可以改变的，允许人是可以成长的。

允许更像是个心态，一生的修炼。而不是一种技术了，类似述情，共情

*允许是解决爱情问题的捷径

*不允许的事会占据你的心灵资源。“噪音”举例，会一直注意无法改变的事实。

*不允许，就失去能量。

不允许----对抗-----无多余能量去做眼前的其它事情-----无法成长

允许什么？和他人喜好的差异

男女有别

差异无对错

可成长的特点（缺点可改变）

每个人都有缺点

允许已经发生的事情

允许过去才有好的未来

允许自然力量，规律

如何练习允许？回想起过去的事情，起了感受之后，说声“我允许”。

39、《爱的五种能力》的笔记-第163页

《爱的五种能力》

我允许。

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,由于失败而成长。

我允许曾经有人不喜欢我、有人否定我、有人讨厌我、有人误会我、有人不理解我、有人仇恨我,无论别人怎么看待我,我都允许。

我允许曾经有人伤害我、嫉妒我、打击我,我也允许我曾经伤害过他人、嫉妒过他人、打击过他人。

我允许这世界上所有事物,对每一件事物我都允许,我允许白天,也允许晚上;我允许天晴,也允许下雨;我允许人的出生,也允许人的死亡;我允许成功,也允许失败,对于自然界的每个事物,我都允许。

世界发生的一切事情,或在身边,或在很远的地方,我都允许它。

这段很有意思,像祷告词。试试每天晚上总结一下念念看,会不会有意想不到的效果。

40、《爱的五种能力》的笔记-第69页

小练习,你是否能感受到气愤这个情绪是如何慢慢起来的?

快速提升觉察力的方法,发现情绪,才能管理情绪

41、《爱的五种能力》的笔记-述情

要教育孩子学会述情。比如孩子和父母走散,哭了。父母应该问孩子:你是不是很害怕?而不是指责孩子哭闹。要学会关心他人的情绪。

与人交往也是一样,要关心他人的情绪,引导他人学会控制情绪,学会述情

42、《爱的五种能力》的笔记-第30页

归根结底人类做事的基本动机只有两个:愉快的事和正确的事。家是承载爱的地方,成家是为了更加幸福

我觉得”成家是为了更加幸福“这个idea真是很好。知乎上有一大堆关于”为什么要结婚“的问题,一般都是在讲故事,秀恩爱,或者说每个人目的都不同,我们要理解。但是我觉得这个”为了更幸福“的答案很好。

我想教养一个孩子未必需要父母有多么优越的条件,何况我也可以选择不生养。对于我的一生而言,能够感受到幸福真的已经是最美好的事情。事业是我一定要追求的事情,但家不应该被当做事业的补充,家是给我另外的幸福感的地点。如果说事业是做“正确的事情”,捎带着愉快,那么家就应该是“愉快的事情”,捎带着正确。

43、《爱的五种能力》的笔记-第7页

44、《爱的五种能力》的笔记-第29页

管理情绪不是压抑情绪,而是训练自己,减少情绪,甚至根本不起情绪。善于管理情绪的人,内心经常处于一种平静的状态,整个人更加平和。幸福是什么都不用想。当你总是想着什么时,你已经

《爱的五种能力》

在承受压力了。

女人如果在婚恋中感觉受到了压力，不如训练自己减少思考，训练自己无欲无求，把自己放空。

45、《爱的五种能力》的笔记-第47页

但情绪管理并不是控制情绪。

控制情绪是当有了情绪后把它强压在心里,不去表达,也不释放,也就是我们常说的“忍”。但“忍”字头上一把刀,忍久了,要么伤害自己,身体生病,或心理出问题;要么,积累到一定的程度受不了,爆发,对关系的伤害更大。

管理情绪是使自己根本就少起或不起情绪,整个人更加平和,更多的时候处于一种平静的状态,不情绪化,这样人就会能更多感受幸福,也会能更好与人相处。我应该就是凭着对于这两点的区分认定这是一本靠谱的书。

46、《爱的五种能力》的笔记-第83页

对错、价值观、法律、道德等标准、规则,是文明的产物。其目的是为了约束人们的本能和欲望,让人们在爱自己的时候不要伤害他人,或者说让人们在爱自己时候也爱着别人。

可以说对错是工具,是为了让人们爱自己的时候不要伤害别人、也爱着别人的工具。但工具是双刃剑,约束着人们的同时,过于严格的对错标准则会伤害被约束的人。生活中这样的人很多,看到别人做的一些事情时,第一反应是判断对和错,所以,他们容易产生情绪,而通常这种情绪是愤怒、厌恶、恨等。另一种人,他们看人时先是用心去感受对方,关注对方心情好不好,舒服不舒服,做事情更多考虑别人为什么会这样做。

一、觉察:意识到自己有情绪;

二、区分:这一次的情绪主要是第一时间起的本能的情绪?还是有对错标准参与才起的理性情绪?

三、当确定这是因自己对和错标准而起的情绪后,在内心告诉自己:放下对和错;

四、然后用心去感受对方的心,感受一下对方做这个事情时内在的感受是什么?“对错是工具,是为了让人们爱自己的时候不要伤害别人、也爱着别人的工具”这一句真的很震撼我。

《爱的五种能力》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com