

《爱的五种能力：爱情与婚姻中的情商课（与其苦苦寻找，不如让自己变得更好。与其换人，不如换一种方式相爱）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年04月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511330765

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*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

内容简介

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——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。

你有下列“不适症状”吗？

迟迟找不到合适的人

工作上得心应手，情感上不知所措

全心全意付出，却得不到回报

交往很久，对方迟迟不想结婚

很难沟通

小三出现了，婚姻亮红灯

[显示全部信息](#)

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”，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、广州等地讲授《爱的能力》课程，好评如潮。

有情感问题？@我一下

新浪微博：@情感教练赵永久（<http://weibo.com/zhaoyongjiu>）

目录

推荐

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

懂爱的人不讲“理”

“爱”和“理”哪个更重要

一个讲爱，一个讲理，鸡同鸭讲

爱情里既要愉快又要正确

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

后记

己所欲，勿施于人

[显示全部信息](#)

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。

[显示全部信息](#)

媒体评论

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

在线试读部分章节

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

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)