

<<男人的伎俩 女人的道行>>

图书基本信息

书名：<<男人的伎俩 女人的道行>>

13位ISBN编号：9787538738537

10位ISBN编号：7538738533

出版时间：2011-11-29

出版时间：时代文艺出版社

作者：赵永久

页数：224

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：<http://www.tushu007.com>

<<男人的伎俩 女人的道行>>

前言

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，从未有一所学校会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，爱情才和婚姻密切联系起来。

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《男人的伎俩，女人的道行》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？

<<男人的伎俩 女人的道行>>

内容概要

你有下列“症状”吗？

一直单身，迟迟找不到合适的人
喜欢的人经常被吓跑
总是一个人宅在家里，提不起相亲的劲头
交往很久，男方却不提结婚这岔儿
全心全意对他好，人家却不领情
关系中出现第三者

.....

如果有其中之一，那这本书就是你需要的。

《男人的伎俩，女人的道行》向你传授爱的五种能力，让你可爱、会爱、容易爱。

爱的能力之一：情绪管理（管好情绪享受爱）

每个人只有管理好自己的情绪，才有能力去爱别人；不能有效管理情绪的人，常常让自己与爱人非常痛苦，容易错失爱的机会，甚至会伤害人。

爱的能力之二：述情（说出感觉容易爱）

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是，要么是闹情绪时忍着不说，要么用指责和抱怨代替表达和沟通。

爱的能力之三：共情（理解他人，善解人意才会爱）

善解人意，这是所有人对爱人的期待，但大多数人的表达习惯是一开口就摆事实讲道理，教育对方，其实，对方需要的首先是理解和支持。

爱的能力之四：允许（全然接受才是真爱）

爱人之间吵架，很多时候都是因为不允许导致的，不允许对方跟自己不一样，不允许对方有缺点，要控制或改变对方。
而解决问题的最直接方法是尊重差异，允许成长。

爱的能力之五：影响（用智慧让他变得更好）

在爱情关系里，每个人都希望对方对自己更温柔、更体贴、更关心，殊不知，改变对方的唯一秘诀是把自己变成更好的人。

<<男人的伎俩 女人的道行>>

作者简介

赵永久，百合网、世纪佳缘特邀讲师
被《心理月刊》评为“中国首席情感教练”
安徽卫视、青海卫视、黑龙江卫视等情感嘉宾

2008年起讲授《爱的能力》课程，好评如潮。

曾有学员如此感悟：“如果我5年前听过课，就不会跟他离婚；如果我16年前（听过），就不会跟他结婚。

婚姻无非找到合适的人结婚、幸福一生，有爱的能力的人才能找到合适的，并把生活经营得更好。

”

自开办情感培训班后，所有结婚的伴侣，至今无一例离婚。

<<男人的伎俩 女人的道行>>

书籍目录

第一章 向内找，发现幸福之路

有爱的能力，离婚没有必要
有爱的能力，剩女“不愁嫁”
有爱的能力，幸福不是神话
痛苦往往来自爱的能力缺失
没有爱的能力，换个人也不会幸福
爱的五种能力是什么
“允许”轻松解决婆媳关系问题
“述情”慢慢“影响”对方变好
有爱的能力的人不讲“理”
“爱”和“理”哪个更重要
一个讲爱，一个讲理，鸡同鸭讲
爱的能力高低的分水岭是什么
爱情里既要愉快又要正确
有爱的能力的人不“付出”

第二章 管好情绪享受爱：情绪管理

管理不了情绪，挽救不了婚姻
失恋了伤心，是潜意识在提示你
不买房女友不结婚，“焦虑”会提示你
做不了情绪的主人，享受不到爱的美好
我们很容易自己编故事气自己
多数人在和“假想敌”作战
朋友请客不带钱包，你会编什么故事
如何才能不再编故事气自己
管住控制欲，你会更幸福
控制别人的人是“自我”的
婚姻是一门妥协的艺术，而非控制
爱他就允许他把脚放在茶几上看电视
消除“情绪按钮”，摆脱被人控制
为什么有些人害怕亲热
为什么有些人特别恐惧家庭暴力
告诉爱人你有哪些情绪按钮
怕恋爱偏要去恋爱
节约心理资源，才有耐心去爱
学会拒绝，才有时间疼老婆
多个“朋友”少点爱
同一段时间只谈一场恋爱

第三章 说出感觉容易爱：述情

“喜怒不形于色”是爱情的天敌
什么样的人拥有述情能力
述情为对方画出了如何爱你的线路图
述情让家庭和谐
述情可以让父母不再急着催结婚
述情让她多分一间房
述情的两个基本功

<<男人的伎俩 女人的道行>>

分清是不是事实
自我情绪的觉察
六句话练成述情高手
让你得到更多爱的一个句型
让对方越来越懂你的一个句型
让你由强势变温柔的一个句型
让你瞬间增强个人魅力的一个句型
让老公甘愿洗碗的一个句型
让沟通效果迅速提升的一个句型
第四章 善解人意才会爱：共情
会共情，才能避免爱人有“婚外恋”
人人都想要个会共情的爱人
共情：你不做，会有人替你做
共情的两个基本功
时刻关注对方感受是否良好
准确地描述出对方的内心感受
四步练成“共情高手”
太太在单位有了委屈，怎么办？

第一步：接受
第二步：分享
第三步：肯定
第四步：启发

第五章 全然接受是真爱：允许
允许让你的生活无烦恼
解决爱情中问题的一条捷径
不允许的事会占据你的心理资源
允许是内心强大的象征
需要被允许的事情
自然的事情
已经发生的事情
你和他人之间差异的事情
可以成长的事情
一辈子的功课：允许的修炼
对已经发生的事情的练习
当下发生的事情
第六章 让他变好，智慧的爱：影响
发现影响的奥秘：他会因你而变
影响的前提是允许，改变的前提是不允许
改变给对方的感觉是否定，影响给对方的感觉是肯定
影响对方觉察不到，改变使对方很痛苦
影响的方法
允许：给对方成长的空间
强化：及时奖励对方做得好的地方
当对方做了你希望他做的事情
后记：己所欲，勿施于人

<<男人的伎俩 女人的道行>>

<<男人的伎俩 女人的道行>>

章节摘录

拥有爱的能力，与谁结婚都幸福在我和我太太结婚的前两年，我们过得非常辛苦，生活不像恋爱时期想象得那么美好，我们经常吵架，过去的浪漫荡然无存，两人整天都有一肚子不满情绪是指向对方的，心情很不好，更谈不上什么幸福。

我记得比较清楚的几次吵架，都是在晚上准备睡觉的时候，我们在床上发生争吵，在情绪上来后，她有时会冲过来抓我，我害怕她抓到我的脸（因为那样第二天就没法出去见人了），就用力抓住她的双手不让她抓，她用力想挣脱然后继续抓我，我抓住不放，经常是这样僵持了一段时间，我们都累了，就松开手睡觉。

有一次，我刚睡了一会儿，在睡梦中感觉有人骑在了我身上，我睁开眼睛，在黑夜中我看到一个女人披头散发地骑在我身上，用手摁住我说“我恨你，我恨你”！

原来是我太太睡醒了，体力恢复过来了，但气还没有消，她还要继续冲我发泄。

那一刻，我很愤怒，我把她从身上推开，任由她蒙在被子里哭泣，我的心里极其痛苦，躺在床上，两行热泪从我眼角流到枕头上，我不想要这样的生活，我想离开，可是我又不忍心离开我那襁褓中的儿子，我不希望我的儿子在成长中缺少父爱或母爱，那样我内心会更加痛苦。

那段时间，作为一个男人，我经常在深夜流泪，我不知道这是怎么了，为什么婚后的生活会这样？

我也不知道我该怎么办，继续跟她生活在一起我痛苦，分开我更痛苦！

我感觉自己像在一个牢笼里，四周都没有门，不见天日，也看不到希望。

我的婚姻遇到了很大的挑战，可是我又不知道如何解决，我真的不知道该怎么办了。

事情就是这样，解决很多重大问题的灵感总是在不经意间来到，就像苹果砸到牛顿头上一样，事情在我偶然参加了一个培训课程后发生了转机。

一次，我在朋友的推荐下参加了一个自我成长的课程，那个课程并不是针对婚姻的课程，只是针对个人的成长。

课程进行中，老师要我们大家做一个游戏，参加课程的几十个学员被分成几个小组，并选出组长来带领大家做这个游戏，我被选为其中一组的组长，带领我的小组参与游戏，但当时我理解错了游戏规则，我的组员中其实有人理解对了游戏规则，他们告诉我时，我不听，我坚信我自己是对的，结果可想而知，我们组输了。

老师在点评时说：“永久，你有没有发现，你的理解是错的，有人的理解是对的，你根本就不听他们说话，你就相信你自己是正确的，不聆听别人，还那么自我，以为这是你一个人的小组，所以你们失败了！”

”说到这里，老师并没有停止，他下面的一段话也许是无意识中说出来的，但改变了我后来的命运轨迹，包括事业和爱情。

他说：“如果你结了婚，就这样的性格特点，估计你也幸福不到哪里去！”

”最后这句话，像一股巨大的力量冲击到了我心灵深处，给了我内心很大的触动，我当时就在心里默默地问自己：“我的婚姻不幸福，难道是我的问题？”

”我一直以为我们之间主要是她的问题，是我找错了人，是她从小娇生惯养，缺少耐心，动不动就发脾气，几乎每次吵架都是以她先生气而开始的。

但那个游戏已经证明了我是会错的。

我以前觉得我不会错，在我们的婚姻里都是她的错，我从来就没有错过，可那个游戏就发生在几分钟前，我分明是会犯错的，难道在我的婚姻里我也有错，只是我没有发现而已？

带着这个问题，在课程结束后，我开始了自我反思的过程，也摸到了这扇通往幸福的秘密通道的大门。

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时，命运也在发生着改变。

向内找，发现幸福之路为了找到属于我的幸福爱情，参加完那个课程一段时间后，我经常进行自我反思，有一次，我发现了我和我太太之间的小模式：我太太经常忘东西，比如忘了关水、忘了关火、忘了关门，有时出门还会忘带手机、忘带钥匙，甚至买菜时会把钱包忘在摊位上，生活中的东西用过了就随手放下，很少归位，所以，她经常找不到东西。

<<男人的伎俩 女人的道行>>

我却是一个很少忘东西的人，也认为忘东西是不对的，所以，也不允许她忘，一遇到她忘东西，我就会指责她、批评她。

在我批评和指责后，她的情绪越来越差，忘东西的次数非但没有减少，反而更加频繁。

我们之间的关系也越来越不好，经常吵架，都是因为类似忘东西这些小事。

在她忘东西这件事情上，我的指责和批评并没有起到什么好作用，反而有反作用，使她更加焦虑，我决定从这里开始尝试一下，作些改变试试效果。

随后的日子里，当我发现她再忘东西时，不再指责和批评，而是装作不知道。

有时我看到她出门时没有把放在电视机旁边的手机拿走，我也不说话，就这样，等她发现自己没有带手机时，匆匆忙忙地从外面返回来取手机，而这一切被我看到，我却故意装作好像不知情一样。

记得有一次，冬季的某一天，她上班时忘了带钥匙，到了下班回到家里开门时才发现自己没有带钥匙，就给我打电话，问我什么时间到家，我告诉她还需要一个多小时，她就在门口冻了一个多小时，一直等我到家她才进屋，北京的冬天很冷，那一次把她冻得浑身冰凉。

在我采取了这样的方法两个月左右的时间，我就发现了一件奇怪的事情，她忘东西的次数越来越少了。

我之前指责、批评了多年她没有改善反而更加厉害的忘东西的特点，当我不再指责和批评，只用了两个月时间，她忘东西的次数反而少了。

同时，由于我不再指责和抱怨她，她的情绪也更加稳定，我们吵架的次数大大减少，乌云密布的生活里开始照进了些许幸福的阳光。

这真是令我太惊讶了，我花了那么长时间找她的原因，希望改变她，结果我们之间的关系越来越糟糕。

我开始改变我自己的指责和批评的模式，不再改变她时，我们之间反而变好了。

我一直以为婚姻不幸福是她的原因，之前我也只关注她有什么错，事实已经摆在了我面前，我终于明白了，原来我是一个不会爱的人，我不懂得给她成长的空间，也不能允许她有缺点，我只知道批评和指责她，而没有发现自己的问题。

我又自责，又有些兴奋，我意识到，我可能找到了一条通往幸福的路，那就是向内完善自己，提高自己爱的能力，而不是改变对方。

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，再慢慢地影响对方，当你变得更好时，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，他也会作出努力。

同时，你不再挑剔时，也就给了对方一个成长的空间，两人的关系会变得好些，他也会在这个空间里慢慢地成长，变得越来越完整。

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；幸福不在别处，它就在你心里，向内找，你就能找到它。

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，所有你在儿时没有成长好的人格缺陷，在爱情里，都能够再次获得成长的机会。

也只有爱情的关系里，你才能获得这样的机会。

你越是向内找，你就越能成长，你越是成长，也就越能享受到爱情的美好。

<<男人的伎俩 女人的道行>>

后记

己所欲，勿施于人有一句话，是很多人做人的准则，叫做“己所不欲，勿施于人”，是说做人要做到这样一点：就是自己做不到的也不要要求别人。

用来提醒那些有着对自己要求低、对别人却要求高的人。

我这里却要告诉大家另一句话，叫做“己所欲，勿施于人”，你自己能做到的，不要要求别人。

看完本书，或者你以后有机缘参加“爱的能力”课程，会帮助你成长在经营情感方面的能力。

但我要提醒的是，当你的能力提高了，你能管理好自己的情绪了，你知道如何述情、共情了，很多时候你也能允许对方了，你还知道如何影响对方让他变得越来越好了，但请你不要用同样的标准要求你的爱人。

也就是说，在你的爱人做不到这些时，请你不要不满意，因为你能做到的，他不一定能做到。

这也是一种允许吧，就是允许对方暂时在爱的能力上不如你，允许他有一个成长的过程，否则，你会因为比对方多懂些本书中的内容而增加新的烦恼。

原本你没有看本书时，你也不会述情、不会共情，这时，当你的爱人也不会这些时，你可能并不觉得他做得不好，而你看过本书后，你知道了，你要是拿着书里写的内容去要求他，当你发现他很多时候都做不到这些时，你可能会对他有更多不满，这样的话你看书反而看出烦恼来了。

所以，这一点是一定要规避的，就是你能做到的不要要求对方也做到，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，他成长得越多，掌握的知识越多，自己的文明程度越高，他的烦恼可能就越多，因为他会拿自己所明白的这些去要求别人，自己站得越高，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，显得如此势利眼。

还好比在出过国、留过学的人中会有这样的小部分人，出国前和众多国人一样，他们也不觉得自己有什么不好的，但在国外生活几年，看到了老外很多做得好的地方，回来就开始觉得国人做得不好，就开始看不惯国人的种种做法，就开始不习惯起来。

其实，在出国前，自己也是这样的人，当时也没有觉得哪里不好，出国几年，回来之后，反而不适应国内了，这就是没有做到“己所欲，勿施于人”。

这些人要知道，如果你没有出国的经历，你和很多人可能是一样的，因为对方没有你的经历，所以，要允许他们暂时在这个水平上，先做好自己，然后慢慢地去影响大家，让更多的人做得越来越好。而不是抱怨和指责国人做得不好，你要思考的是你能为国人素质的提高做些什么。

在与人的交往和互动间也是一样，你能做到的不是要求他人，否则你会越来越看不惯更多的人，你不但不要要求对方做到你能做到的，还要继续用你的方式对待对方，慢慢地去影响他们。

好比是说，你跟一个朋友交往，你发现你去他家时都带礼物，他来你家时不带礼物，如果你拿自己能做到的去要求别人，你可能就会对他不满，认为他不够尊重你，如果你据此以牙还牙，你也开始去他家时不带礼物了。

那么，你是否发现？

你被他影响了，你由于有了他这样一个朋友，你就变成了一个跟他一样的人，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。

反之，你坚持自己的做法，还是经常带着礼物去他家，久而久之，也许他会意识到这一点，到你家时他也会带礼物了，这样，你就影响了他。

即便他永远都不改变，到你家时都不带礼物，你能允许他这一点，就永远拥有这个朋友。

这就是说，跟人互动之间，不要因为别人做得不好就也用不好的方式对待别人，使你们之间处于一种恶性循环之中，关系越来越差。

在爱人之间，也是这样，你明白了很多爱的能力，也许自己可以做好了，请不要要求对方也这样。

<<男人的伎俩 女人的道行>>

而是先做好你自己，慢慢地，通过影响的方式让对方成长。

如果你用他对待你的方式对待他，而不是使用本书里介绍的方法，你们也可能会进入一种越来越糟糕的恶性循环之中。

因此这是非常不可取的，最好的做法是“己所欲，勿施于人”！

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

祝福你！

越来越幸福！

赵永久二 一一年八月

<<男人的伎俩 女人的道行>>

媒体关注与评论

爱情是一种能力，《男人的伎俩，女人的道行》是一本实用的“爱手册”。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。

——百合网副总裁 慕岩

<<男人的伎俩 女人的道行>>

编辑推荐

《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。

《男人的伎俩,女人的道行》提炼了中国首位情感教练数十年心得体会和方法,学过此方法的人无一离婚。

<<男人的伎俩 女人的道行>>

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:<http://www.tushu007.com>