

本书是20世纪以来，国内第一本系统分析爱心理念的专著，涉及之广泛、研究之透彻、叙述之通俗、生活之贴近为前所未有，阅之令人直透心脾。



为心灵引航

——爱是人生大战略

边四光 著

知识产权出版社

为心灵引航

——爱是人生大战略

边四光 著

知识产权出版社

内容提要

你是否被这些问题困扰过：身体怎样健康，爱情怎样长久，家庭怎样和谐，美丽怎样实现，财富怎样创造，事业怎样成功，人为什么活着，怎样活着才有意义……悟透爱心，这些问题都会迎刃而解，心中畅快豁达，迎来人生的“文艺复兴”。这就是本书能够带给你的真谛——爱是人生大战略。

本书将为您的心灵引航。

责任编辑：荆成恭

图书在版编目（CIP）数据

为心灵引航：爱是人生大战略/边四光著. —北

京：知识产权出版社，2010.5

ISBN 978-7-80247-928-9

I. ①为… II. ①边… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 069941 号

为心灵引航——爱是人生大战略

Wei Xinling Yinhang——Ai Shi Rensheng Dazhanlüe

边四光 著

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号

网 址：<http://www.ipph.cn>

发行电话：010-82000860 转 8101/8102

责编电话：010-82000860 转 8341

印 刷：北京富生印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16

版 次：2010 年 5 月第 1 版

字 数：308 千字

ISBN 978-7-80247-928-9/B·029

邮 编：100088

邮 箱：bjb@cnipr.com

传 真：010-82005070/82000893

责编邮箱：jcgxj219@163.com

经 销：新华书店及相关销售网点

印 张：17.75

印 次：2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。



香山，2009 年春

谨以此书

献给爱妻张安玲；

作为礼物赠与儿子边疆、儿媳李香君、儿子边境、孙女边禹妃及所有亲属。

愿所有朋友、读者通过阅读本书启迪心灵，实现人生的“文艺复兴”。

愿人人都来推广爱心理念。

引子：爱诠释生命

爱是生命固有的、与生俱来的、原始的、祖先传下来的。生命是以爱来推动的。爱是生命的动力和源泉。爱的力量越强，生命力就越强。爱出了问题，生命就会出问题。爱 100%，寿命才可天年。爱缺多少，寿命就短多少。爱完全迷失，生命就绝望。自杀就是爱完全迷失的结果。

在当前物化关系的世俗环境中，人们忽略爱，不关注爱。这是因为他们不了解爱与生命、爱与事业的关系。事实上，没有一个人不需要爱，人人都在渴望着爱。如果你真诚地去爱一次，去爱亲人、朋友、同事，深刻体验一下真爱的感觉，你就会感受到那种蕴涵在生命深处的悸动，那种心胸旷达舒畅的精神升华。人人都会为之感动。你的爱也会由此而全面苏醒。你会逐渐摆脱世俗环境的束缚，实现生命的“文艺复兴”。

一定要把培养爱作为人生的第一大战略。人生所追求和向往的一切——健康、爱情、财富等，都由爱统帅着。爱为心灵引航。

序 言

为什么这本书必须读

这本书必须读，理由很简单，它为你的一生定向。你的一生要干什么，这么简单的问题，几乎人人都会遇到，却并不是每个人都能顺利回答，许多人处于迷茫之中。对于“人为什么活着”这样简单的问题，许多人会若有所思地摇摇头，不明就里。读了这本书，这个问题的答案就清晰地摆在你面前了。只是为了回答这个问题，就值得一读了，更别说还有其他理由呢。

还有什么理由？说了你会吃惊——这本书决定你一生的一切方面，健康、财富、爱情、婚姻、美丽、幸福、人际关系等，都受着这本书的影响。

口气太大了吧，说得太绝对了吧，痴人说梦吧！

先别急于否定。这是一本推广爱心理念的书。冰心说：“有了爱就有了一切。”你认为对还是不对？别急，让我们来证明。

你有生命吧，但是你知道生命是什么推动的吗？现代科学已经证明，是爱，是爱推动着生命。你的爱出了问题，生命就出问题。爱缺多少，生命就短多少。爱完全缺失，生命就绝望。自杀就是爱彻底缺失的结果。

你每天都在祈求健康吧，但是你知道健康是由什么决定的吗？现代心理神经免疫学证明，人的健康 85% 由爱心决定。其他因素，诸如饮食、锻炼、基因、保健等才占 15%。你每天那么注意保健，整天研究吃什么，还那么注意锻炼身体，意志特别坚定，其实，都不如研究怎么去爱更有效。

你每天都在赚钱吧，一些人做梦都想赚钱啊。但是你知道是什么因素决定你能够赚到钱吗？21 世纪出现的体验经济、情感经济形态派生出来的商品、服务、经营、管理理论证明，是爱决定着你能否聚集财富，决定着你对财富的吸引力有多大，一句话，在 21 世纪，商道即爱人之道。缺乏爱的心胸，甭想赚到大钱。

你一定渴望爱情吧，这是每一个年轻人必须要完成的生命程序，做梦都想要一个高质量的爱情啊。可是你知道爱情的甜蜜和长久是由什么决定的吗？是由爱啊，由大爱决定的呀。有大爱，爱情才能长久；有大爱，爱情才能甜蜜呀。现实当中，爱情出现的问题那么多，归根结底，都是大爱出了问题。

你一定渴望美丽，爱美之心人皆有之，这是人之常情啊。可是，你知道美丽是由什么决定的吗？21世纪发现的“意识决定你的外形”的理论证明，你的美丽，是由你的心里有多少爱决定的。没听说“可爱比美丽更重要”吗？没听说“腹有诗书气自华”吗？没听说圣经关于“在内的，也必在外”的论断吗？美丽由爱决定。花大价钱去美容真不如修炼爱心。精神化妆打造天下美女。

你一定渴望幸福，这是每个人所追求的目标。可是你知道是什么决定你的幸福吗？本书研究了当代多种幸福的论述，得出结论，大幸福决定于“爱心实现”啊，这才是根本的幸福之源。美国人本主义心理学家马斯洛说，人的最高需求是“自我实现”。其实，“自我实现”是包含在“爱心实现”之中的。读读本书就明白了。

你一定希望人生成功，或者说人生圆满。这个目标可能太高了，许多人不曾想过。没有关系，本书启发你想想，什么是人生成功和圆满啊，这么高的目标我们能不能实现啊，与我们每个人关系是不是很密切呀。读了本书，你会知道，这个目标一点也不神秘，每个人都有可能实现，很简单，培养你的爱心、按照心灵本能的呼唤去生活就行了。别把生命本能的呼唤放到一边去，别因为太忙碌忽略倾听自己心灵的声音，听听你的心灵要让你去做什么，听明白了，按照去做就行了。多简单啊。能人生成功和圆满，你难道不想吗？

看看，冰心说的话对不对，真的是“有了爱就有了一切”啊。

我心里爱不多啊，我还没有培养起爱呀，而且，培养爱是不是太难啊？我哪有时间培养啊，我还得挣钱维持生存呢，怎么也得先生存啊。

有这么多问题，不要紧，只要你认真看一看本书，这些疑惑和问题全都能解决。那时你就明白了，你在忙于工作和事业时，贯彻爱心理念就行了，就达到目的了。修炼爱心不用抽出专门的时间，不用去专门的场馆，在你日常的学习、工作、接人待物之中就修炼了。只要心中有爱心理念引导你就行了。所以，你必须读好此书，这是根啊，是源头啊，是一本每个人都必须读的书。老人读了，心胸旷达度晚年；妇女读了，和谐状态伴夫君；男人读了，事业家庭双双赢；年轻人读了，开拓人生幸福路；全民读了，促进和谐创盛世。

读这本书的社会意义很大。悟透了本书以后，你就会生出一个愿望，你不仅自己要去爱，一定还想把爱心理念推广出去。你会觉得，推广爱心理念是最大的慈善，功德无量呢。你的心开始与社会、与大众一起跳动。你一定会想，现在讲究社会和谐，你要尽一份力量，现在讲究社会主义精神文明，你要尽一份心思。

好哇，这是一个大的转变。你为社会和谐出了一份力。我们每个人都读一读此书，然后每个人都为社会和谐出力，社会的变化将是多么大啊，建设和谐社会的目标一定能够提前实现。你自己也有好处，你付出了爱，上天一定会回报你。最大的回报是让你健康、让你增强创造力、让你幸福、让你实现人生的“文艺复兴”。回报够大了吧。读读本书吧。

一本书能起那么大的作用吗？可别小看。讲一个小故事吧。有一个美国心理学家，行色匆匆，走上了一家商场的楼梯。这里人流密集，都在匆忙赶路。突然前面有一个老人跌倒了，起不来。奇怪的是，过往的人好像没有看见，不去搀扶。他过去弯腰搀扶老人。说也奇怪，这时，人们纷纷停住脚步，围拢过来，询问摔得怎么样，需要帮忙吗，有人还拿出手机打电话求助，关心之情切切。人们一下子变得热心起来，与先前的冷漠形成对照。为什么会这样？这位心理学家解释说，美国人95%信仰上帝，本来热心助人，但是突然有人跌倒，他们没有在意，因而擦身而过。当有人去扶他时，引起了注意，于是纷纷前往帮助。

只是因为没有在意啊！爱也一样啊，我们天天在忙，也会像行人没有在意有人跌倒一样，没有在意到爱，什么爱不爱的，吃饭要紧，赚钱要紧，并不在意去修炼爱。出版这本书的目的，就像那位心理学家去搀扶跌倒的老人一样，引起匆忙的人们停住脚步，注意一下爱而已。大家都把目光关注到爱上来了，出书的目的就达到了。后面的事情将是令所有世人欣喜的。

作者

2010年2月16日

目 录

第一章 爱是什么	(1)
第一节 爱是依附关系	(1)
第二节 爱是相处方式	(3)
第三节 爱是爱情的升华	(6)
第四节 爱是性的升华	(8)
第五节 爱是创造性的升华	(12)
第六节 爱是化学反应	(17)
第七节 爱是生存状态	(22)
第八节 爱是给予和接受	(24)
第九节 爱是分享和融合	(26)
本章精华	(28)
第二章 爱的特点	(30)
第一节 爱起源于自身	(30)
第二节 爱无极无疆	(31)
第三节 爱不能度量	(35)
第四节 爱在每个人的心里	(36)
第五节 爱天生就会	(37)
第六节 爱不求回报	(41)
第七节 爱别人自己快乐	(42)
本章精华	(46)
第三章 爱与生命	(47)
第一节 爱是生命的动力	(47)
第二节 爱决定健康的 85%	(51)
第三节 爱能改变生命基因	(60)
第四节 爱能化解生命第一大敌——烦恼	(62)
第五节 爱能使生命美丽	(66)

本章精华	(79)
第四章 爱与人生	(81)
第一节 有爱事业才能成功	(81)
第二节 有爱生意才能兴隆	(85)
第三节 有爱爱情才能甜蜜	(103)
第四节 有爱婚姻才能幸福	(112)
第五节 有爱人生才能圆满	(124)
第六节 大幸福来源于爱心实现	(129)
第七节 黄福荣揭示大圆满和大幸福的人生	(137)
第八节 爱是人生大战略	(141)
本章精华	(147)
第五章 爱与社会	(149)
第一节 人是一个爱的文化	(149)
第二节 东方、西方文化之爱	(150)
第三节 社会对爱的制约及出路	(155)
第四节 爱与理智对立统一	(159)
第五节 爱是社会和谐之本	(163)
第六节 爱进入经济	(168)
第七节 爱推动社会	(174)
第八节 人类之爱将全面回归	(179)
本章精华	(181)
第六章 盘点你的爱	(183)
第一节 问好、微笑：爱的心灵体操	(183)
第二节 赞美：洒满心头的阳光	(184)
第三节 拥抱：伟大时尚的礼仪	(186)
第四节 感恩：通往天堂的钥匙	(190)
第五节 接受：让小馈赠暖透心窝	(193)
第六节 宽恕：拯救自己的神灵	(194)
第七节 尊重：心灵的尊贵欲望	(197)
第八节 示爱：向“秉性难移”挑战	(199)
第九节 倾听：献给心灵之歌的花束	(200)

第十节 包容：缔造和谐的胸怀·····	(202)
本章精华·····	(204)
第七章 呈现你的爱 ·····	(206)
第一节 让爱鲜活起来·····	(206)
第二节 大声喊出你的爱·····	(207)
第三节 多长时间没有说出你的爱了·····	(210)
第四节 让爱先笼罩自己·····	(212)
第五节 让爱在事业中呈现·····	(215)
第六节 让爱在为民中呈现·····	(220)
第七节 别强迫自己改毛病，去培养爱·····	(223)
第八节 爱的行为要行有余力·····	(225)
本章精华·····	(227)
第八章 保护你的爱 ·····	(228)
第一节 千万别对什么都冷漠·····	(228)
第二节 工作繁忙也别忘了爱·····	(230)
第三节 有爱，挫折就不算什么·····	(232)
第四节 别让嫉妒驱走爱心·····	(235)
本章精华·····	(236)
第九章 培养你的爱 ·····	(239)
第一节 唤醒使命激发爱·····	(239)
第二节 读书学习滋生爱·····	(241)
第三节 爱人至深点燃爱·····	(243)
第四节 赤诚工作召唤爱·····	(245)
第五节 热心助人帮出爱·····	(248)
第六节 笑声朗朗飞扬爱·····	(251)
第七节 扪心自问问出爱·····	(256)
第八节 精神太极练出爱·····	(258)
第九节 吟咏格言育出爱·····	(260)
第十节 推广爱心理念是最大的慈善·····	(261)
本章精华·····	(266)
后记：为什么要出版这本书 ·····	(269)

第一章 爱是什么

第一节 爱是依附关系

爱是一种依附关系。增强依附就是增强爱；削弱依附就是削弱爱；依附关系消失了，爱也就消失了。父母、恋人等爱本质上是一种强烈的依附。

奥地利心理学家弗洛伊德认为，爱只是一种依附关系，而不是凭空的情感。

美国心理学家艾伦·弗罗姆在《爱的能力》一书中对“爱是一种依附关系”进行了解释。他说，婴儿的爱，最好地说明了这种依附关系。婴儿只能通过嘴和手与外界发生联系。嘴吸吮母亲的乳头得到快乐，吸吮手指得到快乐。他的快乐依附于嘴和手，于是产生爱它们的感觉。所有依附关系都有身体方面的基础，都是为了满足身体快感的需要。婴儿追求快感，是借助身体。爱产生于这种依附关系。正是通过身体，人开始学会了爱。这是爱最简单最原始的形式。正是这种最简单最原始的形式，反映了爱的本质——爱是一种依附关系。

子女对父母的依附、兄弟姐妹之间的依附、夫妻之间的依附、同学之间的依附、师生之间的依附、同事之间的依附、员工与老板之间的依附，等等，这种依附关系就是爱。没有了这种依附，就没有爱了。

恋人之间的关系，其本质是一种强烈的依附。不能离开，不愿离开，总想在一起的感觉十分强烈。

增强依附就是增强爱的过程。不管是两个男人还是两个女人，或者一男一女，只要让他们长时间地在一起生活，他们就产生了相互的依附，于是产生了感情。这个感情就是爱。

削弱依附就是削弱爱的过程。两个人本来很爱，可是让他们逐渐减少联系，减少依附，他们的爱也会逐渐减弱。如果把爱得很深的两个人分开，逐渐减少直

至停止联系，几年以后，他们再见面时就会发现，相互之间已经很陌生了。依附关系的消失使爱也消失了。

这是我们在日常生活中就能感受到的。比如，非常相爱的两个人，一个去了美国，一个留在了中国，开始时思念强烈，书信频繁。随着时间的推移，强度逐渐减弱，几年以后就可能基本上没有感觉了。因为依附的减少而使爱减弱了。

若即若离的依附，既不是强烈依附，又不是完全没有依附，就会呈现爱有一点，但是不多的状态。爱的强弱是以依附程度的强弱来决定的。

依附关系不一定非得依附于人，也可以依附于其他事物。比如，依附于工作、事业、精神、思想、理想、物件、房屋、环境、动物等。甚至想象的东西也可以成为依附的对象，比如，单相思。

有的人深爱工作，那是一种依附关系。离开工作岗位时，恋恋不舍，要在大门前留影。最后一次离开时，往往要深情地打量工作过的场所，再摸摸桌椅，久久不肯离去。心头的爱多么缠绵啊。依附就是爱。

理想也可以成为依附关系。许多人的理想在脑子里扎了根，言必称理想，行必按理想，执著追求，须臾不可离开。理想左右了他的全部言行。这是一种强烈的依附，当然也是一种强烈的爱。

依附动物的事，就更常见了。现在养宠物的人多了，多少人和宠物建立了依附关系啊。特别是单身的人，爱宠物成了精神寄托，离不开了，依附得多么强烈。这就是深深的爱。

总之，一句话，万事万物都可以成为依附对象。我们和父母、丈夫、妻子、孩子、朋友、同事、家、工作单位、居住地、故乡、国家等，都是依附关系，所以，我们都爱他们。仔细想想，每个人都是这样，没有例外。

我们要爱万事万物万人，因为一个胸怀博大的人，和他们都建立了依附关系。每天读报的人，就和全世界建立了依附关系，就爱全世界，任何地方的事件，都能牵动他，使他心潮起伏。

我们活在世界上，要爱我们周围的一切。我们要爱大地、天空、宇宙、树木花草、生物动物、家园、财产、一切物体、思想、理想、人群，甚至敌人。仔细想想，我们和他们都有依附关系。爱的本质是一种依附关系。

所以，如果我们要透彻地认识一个人，就应该研究他所有的依附关系。他和哪些人生活工作在一起，和哪些人联系最紧密，包括从前的和现在的。把这些都研究清楚了，对这个人的认识也就清楚了。

一个人的环境和他经常接触的所有人的总和，决定着他的社会存在的本质，也是他爱的本质。马克思说，人是社会关系的总和，极为深刻。

第二节 爱是相处方式

从自然属性来讲，爱是一种感觉；从社会属性来讲，爱是一种相处的方式，与谁相处，爱也就融在其中了。

其实，一个简单的拥抱动作就能传达出爱的本质。

我们与三位女士分别做三个动作：“拥抱”、“握手”、“不理睬”，然后逐一分析这个过程，看看发生了什么。

发生的第一件事是不管拥抱、握手，还是不理睬，都在“传达”一种感情。“拥抱”是在传达“热烈的爱”；“握手”是在传达“一般的爱”；“不理睬”是在传达“不爱”。

尽管感情的种类不一样，却都是在“传达”。没有“传达”，对方都感受不到感情。

发生的第二件事是这三个人接收到感情，都会在心里“产生感觉”。“拥抱”产生“幸福温暖的感觉”；“握手”产生“同志情谊的感觉”；“不理睬”产生“被冷落的感觉”。尽管感情的种类不一样，但是都产生了感觉。

这里，有两个共性的东西。

一个是“传达”：“热烈的爱”、“一般的爱”和“不爱”，都是“传达”过去的。没有“传达”，这几种类型的爱都感受不到。

另一个是“产生感觉”：三个人分别产生了“幸福温暖的感觉”、“同志情谊的感觉”和“被冷落的感觉”。

“传达”，是发生在人际间的，是社会属性的行为；“产生感觉”，是发生在心里的，是生理自然属性的行为。

所以爱是什么？

从自然属性的角度来看，爱是一种感觉。其含义包括：（1）爱是对信息刺激产生的反应；（2）引起爱的信息刺激可以是外界传达过来的，也可以是自己

心里产生出来的；(3) 爱是发生在自己心里的感觉。

从社会属性的角度来看，“传达”就是爱；没有“传达”，爱就不存在。

“传达”就是“相处”。“相处”有很多种方式，比如上面就是三种。所以，从社会属性的角度讲，爱是一种相处的方式。

一个你不认识、从来没有相处过的人，爱只存在于冥冥之中，是谈不上社会关系中的爱的。你能与一个人相处，你就进入了社会关系，你就是在接纳，那就是爱。

所以，爱的本质是一种相处的关系。它包括五层含义：(1) 相处的关系就是爱；(2) 你与谁相处，爱就融在其中了；(3) 要用爱的方式与人相处；(4) 在与人相处的时候要表达爱；(5) 不相处，就没有爱的表达，在人际关系中就等于没有爱。

这样认识爱的本质能够解释生活中的许多现象。

兄弟姐妹之间可能小时候经常吵架，却没有人记仇，终其一生都会感觉到有一种爱的情感存在。

同学之间多年后见面还会感到心里暖暖的，哪怕吵过架的同学也依然是如此。

夫妻之间凝练而成的爱，是因为长期相处的缘故。相处就是爱。

离婚的人都有那种感觉，离了，解除关系了，可是当听到对方有病或遇到什么困难时，一种莫名的牵挂却依然存在。这说明，长时间相处结成的爱还在。

同乡、同事、同人等都能牵出爱来。

这一切都说明相处关系就是爱。至于相处得怎么样，那只是爱的程度问题。

有人说，爱的本质是异性相吸。这是把爱和爱情混淆了。大爱是不会与性相联系的。即使是爱情，其质量也是看相处得如何，与性关系不大。当爱情失去时，有性也无济于事了，主要是相处得好不好。婚姻的关系也是由相处的方式决定的，与性的关系也不大，不然离婚率就不会那么高了。

国外的调查表明，两个人的亲密关系，比如婚姻的亲密关系，主要不是来源于性。过多的性爱会妨碍亲密关系的建立与长久保持。因为性爱成为获得激情的捷径，不再倾述，不再注意表达爱，一句话，不再注意相处。在好的关系中，99%的成分与性无关。好的关系主要是由精神因素决定的，这个精神因素就是爱的情感。所以，两个人的亲密关系是由爱（大爱）决定的。

靠大爱相互吸引，不是异性也能相吸。这个吸引就是相处，相处就是爱。比

如“物以类聚，人以群分”，就是这种情况。文化层次、志趣爱好相同的人，就会被吸引到一起。他们想能想到一块，办事能办到一块，在生活、工作和思想上高度和谐。不同文化层次的人，即使是异性，也不会吸引。贾府的焦大不会吸引林妹妹。所以，爱（大爱）的本质不是异性相吸，而是相处。

有人说，爱的本质是生死考验、患难与共。我们承认生死考验的时候能看出真正的爱。比如2008年5.12四川汶川特大地震中，涌现出多少可歌可泣的爱呀。那是真正的爱。但是，如果没有“生死考验”的条件时，就没有爱吗？其实，爱渗透在我们生活的方方面面。日常生活中同样处处表现着人类之爱。爱是一种生存状态，是一种相处关系，与有没有生死考验没有关系。所以，不能用生死考验来定义爱。

有人说，爱的本质是好朋友之爱。这恐怕也不行。不是好朋友就不爱吗？陌生人就不爱吗？现在提倡连敌人都要爱，何况陌生人呢。何止人啊，花草树木、生物动物、大自然都要爱，怎能单爱好朋友呢。这些全都是相处的关系。

爱敌人怎么爱？敌人向你开枪时，他就是魔，要消灭他，这也是在为社会除魔，保护其他生命。向敌人开枪，不仅体现了对自己的爱，也体现了对其他生命的爱。只有当敌人放下武器以后，魔性不能发挥时，才能讲对他的爱。爱敌人不是投降，而是使自己更坚定、更坚强。有没有对敌人的爱，能看出你的爱是否彻底。我们接触不到战场上那样的敌人，生活中的对立面、经常伤害你的人、商场上的竞争对手，这些恐怕就是你的“敌人”了。能够做到爱他们，是灵魂上的净化和升华。

所以，我们不能光爱好朋友，要放开胸怀，去爱万事万物万人，爱宇宙之中的一切，把自己融于宇宙之中，那就达到最高境界了。

结论：爱不仅是一种感觉，爱更是人与人之间的一种相处方式。

《小故事大道理》一书上的一则小故事可以加深对这个问题的理解：

心理学教授走进教室，提着一篮黄澄澄的橘子，引得大家垂涎欲滴。每人分到一个橘子，并被要求观察五分钟。“不就是一块扁圆扁圆的黄皮吗？有什么可看的？”众学生心里直犯嘀咕。可凝视片刻，“蛛丝马迹”愈发昭然：虫卵状白斑、针尖大小的黑点、初看圆咕隆咚的表皮越看越有点变形。

五分钟后，十五个橘子被收集到一块，教授让大家闭上眼睛，抚摸橘子一分钟，再从混杂的橘堆中凭感觉找出自己刚刚拿过的橘子，但找到者寥寥无几。紧接着，教授让大家睁开眼睛去找，这回只有三位找不到。同学们在嬉笑争辩中拿

回自己的橘子，就像找回一件自己心爱的宝贝。

不知是故意安排还是机缘巧合，橘如其人。年轻漂亮的小娜同学分到的橘子光滑圆整、成色均匀、皮薄而有弹性；面对皮厚硬实、疤痕累累的老橘子，最年长的学生、40多岁的李先生却悟到：虽然它的皮坑坑洼洼，如我人老珠黄，但我坚信经过风吹雨打，它的内瓤更为丰盈甜美。最后，教授宣布该尽兴品尝橘子时，大家都摩挲着：刚刚和它们共度快乐时光、给它们启迪的橘子，怎么舍得立刻就吃呢？

前后仅仅六分钟就和橘子培养了如此浓厚的感情，更何况共处一天、一年甚至一辈子有感情的人呢？只要用心共处，爱便无处不在。

第三节 爱是爱情的升华

人有了爱情以后，立刻会喜欢周围的人和世界，原来，爱情通向大爱，大爱是爱情的升华。反过来，大爱能延长爱情、纯化爱情。

20世纪80年代，极左思潮并没有完全退出历史舞台，琼瑶小说被指责为卿卿我我，引导年轻人搞资产阶级恋爱。

我当时是记者，对社会思潮敏感，我找来琼瑶小说仔细阅读，记得有《窗外》、《穿紫衣的女人》、《彩云飞》等。

我看到，书中描写的爱情那么纯净，感动得让人流泪，哪有什么资产阶级的影子啊！我一连看了10多本。

我看到，爱情觉醒以后，人会觉得周围的世界很美丽，对周围的人变得十分友好。人性的善良被激发出来。这说明爱情引导人对周围的人和环境产生了爱。

我看到，人在恋爱时，对与恋人相关的人和环境，都会表现得非常友好，充满爱意。这说明人的爱心扩大了，从爱一个人扩大到爱相关的人和环境。

我终于明白了，琼瑶小说不仅启发爱情，让它纯洁，让它真挚，而且启发大爱，爱周围的人，爱事业，爱社会。对爱情的启发，变成了对大爱的启发。爱情和大爱，原来是相通的。

“拥抱一个人就是拥抱全世界。”