

REAL 
LOVE

〔美〕西奥多·艾萨克·鲁宾 著

黄娟云 译

爱的格言

汕头大学出版社

〔美〕西奥多·艾萨克·鲁宾著 黄娟云译

爱

的

格

言

汕头大学出版社

1994

粤新登字 15 号

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的格言

——汕头：汕头大学出版社，1994.7

西奥多·艾萨克·鲁宾著；黄娟云译

ISBN 7-81036-019-1/I·10

I. 爱…

II. ①西… ②黄…

III. 哲学—格言

IV. I36

汕头大学出版社出版

(广东省汕头市汕头大学内)

广州军区空军政治部印刷厂印制 新华书店发行

1994 年第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：7 插页：2

字数：112 千字 印数：001~7000 册

定价：8.60 元

REAL





v e

真情

激发

真爱

—— 何为真爱

• 真爱何求 ——

献给我们最亲爱的
年轻恋友

乔琳与尤金鲁宾
以及所有相爱的人们

爱，我诚信，乃是人类最基本的情感。爱让我们满怀希望，冲向明天。

爱是人类情感中最微妙复杂，最神秘莫测，也是最难理解的一种情感，定义万千，也难以解释。

然而，通过对爱这种情感进行研讨，我们可以就其性质和作用做某些阐释。

爱是人类最基本的情感，因为它最深刻地体现了人的内心世界。这也是我们善待自己，善待他人的心灵气质。彼此友爱，和睦相处就是人性的本质。

有些人认为憎恨、好斗充分体现了人性的特点，而我却不敢苟同。愠怒、短暂的怨恨实乃人之常情。憎恨、好斗并非与生俱有，并非天生本能，而是心理的变态，是心灵创伤，是自傲讨嫌之恶果。爱源于健康的体魄，健全的心智。身心健康，爱就会象呼吸一样自然萌发。

事实上，对爱的需求，犹如呼吸一样，于我们至关紧要。爱对我们心智的启迪，犹如清新的空气给我们心肺的滋润。爱对于情感、身心，以及人际关系方面的创伤，其治愈力是巨大无比的。好在我们潜在的爱也是无穷无尽的。

一旦领悟这种情感，其障碍，其影响，及其诸多的形态、途径均能促使爱的萌发。对爱的理解越深，对自我、对彼此的认识就越透彻。爱为我们增添了人生极需的仁慈与谦恭。只有爱才能阻止狂妄自大的嗜杀好斗。

希望《爱的格言》这本书对此有所裨益，因为，归根到底，只有爱才能拯救我们大家，爱心是达到人类和平的途径——而且有赖于此，人类才能不断繁衍生存。

我们有了爱心才能触及自我以及相互间最深邃的内心世界。

爱在某种程度上赋予我们一种特殊的领悟力——一种体察彼此的心底、情绪、缺憾、欢乐与满足的领悟力。甚至最微妙的脾气秉性，及其举手投足都含义深长。我们能同时看到、领悟到某种表情，特别的声调，步履的变化，刹那间会心的微笑；同时感受到欢乐、痛苦，以及诸多只能意会却不能言传的情感。

因此，爱不仅赋予我们敏锐的领悟力，也赋予我们往复交流感应的机缘，倘若没有爱，这种交流感应绝无可成。而这种特殊的领悟力一经形成，就能增强彼此相互交流的能力，丰富爱的语言，使爱本身得以升华。

真正的爱始自你我，始自人人。

这是我们首先必须仔细思考、理解、面对

的现实，然后我们才能阐明自己的见解。本书试图与各位共同探讨一些令我极为关注的观点、看法——一些在过去的30年里我一直留心倾听象你我一样的普通人之见解，尽力做到对他人有所帮助。我深知把爱当作药到病除的良方，看作健康幸福之鲜明的标志并非陈腐。爱不分尊卑，任人予求，包罗万象。然而，真正的爱却又形形色色，千差万别。希望这本积年而成的相簿式记录能被当作一位精神病医生，当作一个普通人来看待；书中简短阐述之感想、见解既浅显易懂，又富有说服力。本书的章节排列便于你随意从头看起或选段浏览、或刻意品味关乎甚大、益处甚多的观点。

真爱始自你我，始自人人。如果书中的某一句，某一页能激起你心中爱的无穷力量，我将不胜感激。

目 录

爱本天然	(1)
爱与信仰	(2)
爱的宠儿	(3)
爱的夙敌	(4)
早示爱意	(6)
父爱之泪	(7)
人非草木	(7)
性爱絮谈	(8)
爱的夙敌之一：	
妒火中烧	(9)
爱之传递	(11)
苦乐与共	(12)
爱之甘苦	(13)
助人自助	(13)
爱的烦恼	(14)
人无完人	(16)
爱在平凡	(17)
爱的夙敌之二：	
贪慕覬觎	(18)

爱己及人	(19)
爱与教育	(20)
幽默有益	(21)
性与自私	(22)
爱的夙敌之三：	
欲为己有	(23)
健康自爱	(24)
走出迷惘	(25)
早通心曲	(25)
婚姻问答	(26)
天伦之爱	(27)
两种争吵	(28)
乐观主义	(28)
手足之情	(29)
爱的夙敌之四：	
迁怒于人	(30)
金玉品格	(31)
爱能消恨	(33)
真情吐露	(34)
三字真言	(34)
爱能救世	(35)
双亲是宝	(35)
爱的夙敌之五：	
反唇相机	(36)
蜜月爱语	(37)

爱的萌生 (38)

爱的夙敌之六：

愠怒冷漠 (39)

胸纳百川 (40)

此情绵绵 (41)

爱需变通 (42)

摒除恐惧 (42)

笑在人间 (43)

齐心配合 (44)

望子成龙 (45)

爱与协作 (46)

明达大度 (47)

爱荫人类 (48)

爱的夙敌之七：

多疑偏执 (49)

爱如阳光 (50)

爱是良药 (51)

性恋与爱 (52)

自珍自爱 (53)

父母之心 (54)

爱如春风 (54)

争论与爱 (55)

人皆有善 (56)

爱一个人 (56)

爱的夙敌之八：

自以为是	(57)
点石成金	(58)
笑比斗好	(59)
爱的功效	(60)
爱的温情	(61)
褒贬之间	(61)
爱的夙敌之九：	
傲慢无礼	(62)
雨中忧思	(63)
爱的夙敌之十：	
贪婪吝啬	(64)
爱心处处	(65)
相亲相爱	(65)
容貌之美	(66)
自尊自信	(66)
爱之替换	(67)
青春情怀	(68)
正直无私	(69)
真爱无价	(70)
爱的夙敌之十一：	
患得患失	(71)
父母恩爱	(72)
千真万确	(73)
实事求是	(74)
礼物漫谈	(75)

爱是奉献 (76)

爱的夙敌之十二：

任意操纵 (77)

爱深如海 (78)

爱是尊重 (80)

爱的引力 (80)

求助之爱 (81)

梦醒时分 (82)

爱心疗疾 (83)

爱之分寸 (84)

真诚相待 (85)

爱的夙敌之十三：

瞒天过海 (86)

爱是生命 (87)

走出自我 (89)

生存之道 (89)

共同生活 (90)

拥抱传爱 (90)

肺腑之言 (91)

爱非冷漠 (92)

爱的夙敌之十四：

自负自傲 (92)

爱在家庭 (94)

爱是分享 (95)

爱是风雨 (96)

爱曲变奏	(97)
爱非盲目	(98)
爱的厚礼	(99)
爱非占有	(100)
爱的误区	(101)
爱非征服	(102)
爱非虚荣	(103)
怜惜自己	(104)
爱的夙敌之十五：	
口是心非	(105)
爱需维系	(105)
爱的胸襟	(106)
敬老爱老	(107)
爱非固执	(108)
爱的馈赠	(109)
爱侣有情	(110)
爱与时间	(111)
爱与理解	(111)
爱的夙敌之十六：	
两性竞争	(112)
爱与痛苦	(113)
医生与爱	(114)
无言的爱	(115)
爱非抗衡	(116)
爱的扭曲	(116)

溺爱非爱.....	(117)
爱是付出.....	(118)
爱的关系.....	(119)
慎言明理.....	(120)
人皆有爱.....	(121)
爱非迷恋.....	(122)
爱与失恋.....	(123)
爱如晴空.....	(124)
爱的夙敌之十七：	
讳莫如深.....	(125)
天长地久.....	(126)
爱与期望.....	(127)
做爱与爱.....	(128)
爱非奖惩.....	(129)
爱的创伤.....	(129)
爱非嘲弄.....	(130)
爱非炫耀.....	(131)
病态的爱.....	(132)
爱的终止.....	(133)
爱的对话.....	(134)
爱的交换.....	(135)
当局者迷.....	(136)
择偶标准.....	(136)
调情取乐.....	(137)
爱的隐现.....	(138)