

Loving Each Other

愛·被愛

Leo Buscaglia 著
徐麗玲·林亞屏·江葵展 譯

建立溝通、真誠、寬恕、
歡笑的互愛關係



國家圖書館出版品預行編目資料

愛·被愛：建立溝通、真誠、寬恕、歡笑的互愛
關係／Leo Buscaglia 著；徐麗玲, 林亞屏, 江葵
展譯. -- 三版. -- 臺北市；遠流, 2003 [民92]
面；公分.-- (大眾心理學經典館；1)
譯自：Loving each other : the challenge of human
relationships
ISBN 957-32-4923-5 (精裝)

1. 愛 2 人際關係

199.8

92007879

愛·被愛的特質
第一篇

- 《大眾心理學經典館》出版緣起
- 推薦導讀／在愛·被愛中成長
- 推薦導讀／從愛開始
- 譯者序
- 作者序
- 前言／25
- 愛的神話／29
- 緣起：問卷研究／43
- 第一章
- 互愛關係／57
- 關係需要經營／你如何為互愛關係下定義？
- 第二章
- 彼此溝通／67
- 表達愛意／與親密的人溝通／你如何說「我愛你」？
- 你如何說「我也愛你」？／謹慎用字／用行動表示／愛的表現

目錄

第三章

真誠相待／89

善意的謊言？／謊言的影響／謊言大觀園／選擇真實／婚姻中的謊言／溫和的表達真相

第四章

寬恕之道／107

「我永遠不會原諒他！」／原諒自己，也原諒別人／憎恨是你的負擔／諒解是穿透圍牆的第一步／愛與同情／「非寬恕」的假象／忘記的藝術

第五章

歡笑與共／125

歡笑的重要性／人生喜劇／快樂如何追求／開懷的笑

第六章

超越嫉妒／137

嫉妒：正常的情緒反應／如何處理嫉妒心／尋回自我／學著放開手

舞目

愛·被愛的建議

第二篇

第七章

相親相愛／149

表達親近的行爲／接觸是親近的源頭／生理實質上的好處／愛的表達不僅依賴做愛／親密關係的擴大

第八章

愛的諍言／171

第九章

人際關係的挑戰／183

了解自己／消除無謂煩惱／注入自發的行動和愉快／關懷體恤／停止支配及改變別人／不要把不快歸咎於他人／做爲一個朋友／勿忘各種儀典傳統／與人共懷希望和夢想／你需要勇氣

第十章

人際關係是活的／207

了解關係／了解自己




Loving Each Other

Copyright © 1984 by Leo Buscaglia, Inc.

Published under license from Slack, Inc. U.S.A. by arrangement with Bardon-Chinese
Media Agency

Chinese translation copyright © 2003, 1994 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

The Best of Psychology
Collection 大眾心理學經典館 /

愛・被愛——建立溝通、真誠、寬恕、歡笑的互愛關係

作者—— Leo Buscaglia

譯者——徐麗玲・林亞屏・江葵展

策劃——吳靜吉博士

主編——林淑慎

特約編輯——陳錦輝

封面繪圖 & 設計——唐壽南

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路三段 184 號 7 樓之 5

郵撥 / 0189456-1

電話 / 2365-1212 傳真 / 2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話 / 2508-9048 傳真 / 2503-3258

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師


□ 2003 年 7 月 1 日 三版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 240 元（香港售價港幣 80 元）

版權所有・翻印必究（缺頁或破損的書，請寄回更換）

ISBN 957-32-4923-5（英文版 ISBN 0-03-000083-1）

 遠流博識網 <http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com



1

Loving Each Other

愛 · 被愛

——建立溝通、真誠、寬恕、歡笑的互愛關係

Leo Buscaglia / 著

徐麗玲 · 林亞屏 · 江葵展 / 譯

出版緣起

王榮文

一九八四年，在心理學家吳靜吉博士的領導、策劃下，我們企圖雄大的推出《大眾心理學全集》，以「提供可以流傳大眾的心理學背景知識」為編輯構想，強調「每本書都解決一個或幾個你面臨的問題」的編輯概念，出版一系列既能對消極尋求安身立命的人有幫助，又可以對積極在社會上求進步發展的人有用處的叢書。面市之後，立刻在台灣、香港兩地大受歡迎，論者更以「大眾心理學現象」名之。遠流出版公司與大眾心理學之間，從此便有著密不可分的印象聯結。

跨進另一個世紀，二十年過去了。在思考新的時代、新的讀者、新的編輯理念的同時，我們也不忘回顧自身。從已經出版的超過三百五十種著作中，我們發現有一些書不但影響深遠，內容概念歷久彌新，又具有重塑新時代價值的效能。

這些具有里程碑意義的重要作品，激發我們重新整編《大眾心理學經典館》。

既以經典為名，館內精選的作品因此具備幾個特色：它們必然經得起時間的考驗，像恆星，幾番滄海桑田，光芒不減；它們必定真的有用，像燈塔，時時引領著在心海波濤中搏浪的衆生；它們還必須值得信賴，像溫暖的家，是一個接納與安全的所在。為彰顯其指標性，每一位重量級的作家，只選一本代表作；每一個主題，只收錄一本劃時代的絕品。綿延的生命力來自推陳出新，部分作品會做小幅度的資料更新或改寫，與時俱進；每本書都會邀請該領域的重量級人物重新導讀，為二十一世紀的讀者畫龍點睛。

我們在這裡向老讀者與新朋友推薦這系列經典作品，深望它們既為歷史的見證，更是新世紀的導航，能成為海內外華文讀者青年時代得心的良師，中年時代順心的益友，老年時代寬心的夥伴。每個人人生階段都值得你回味再三，正是《大眾心理學經典館》的精髓所在。

愛·被愛的特質
第一篇

- 《大眾心理學經典館》出版緣起
- 推薦導讀／在愛·被愛中成長
- 推薦導讀／從愛開始
- 譯者序
- 作者序
- 前言／25
- 愛的神話／29
- 緣起：問卷研究／43
- 第一章
- 互愛關係／57
- 關係需要經營／你如何為互愛關係下定義？
- 第二章
- 彼此溝通／67
- 表達愛意／與親密的人溝通／你如何說「我愛你」？
- 你如何說「我也愛你」？／謹慎用字／用行動表示／愛的表現

目錄

第三章

真誠相待／89

善意的謊言？／謊言的影響／謊言大觀園／選擇真實／婚姻中的謊言／溫和的表達真相

第四章

寬恕之道／107

「我永遠不會原諒他！」／原諒自己，也原諒別人／憎恨是你的負擔／諒解是穿透圍牆的第一步／愛與同情／「非寬恕」的假象／忘記的藝術

第五章

歡笑與共／125

歡笑的重要性／人生喜劇／快樂如何追求／開懷的笑

第六章

超越嫉妒／137

嫉妒：正常的情緒反應／如何處理嫉妒心／尋回自我／學著放開手

舞目

愛·被愛的建議

第二篇

第七章

相親相愛／149

表達親近的行爲／接觸是親近的源頭／生理實質上的好處／愛的表達不僅依賴做愛／親密關係的擴大

第八章

愛的諍言／171

第九章

人際關係的挑戰／183

了解自己／消除無謂煩惱／注入自發的行動和愉快／關懷體恤／停止支配及改變別人／不要把不快歸咎於他人／做爲一個朋友／勿忘各種儀典傳統／與人共懷希望和夢想／你需要勇氣

第十章

人際關係是活的／207

了解關係／了解自己



〈推薦導讀〉

在愛·被愛中成長

吳靜吉

最近在「人際溝通與團隊合作」的課程中，非常驚訝地發現，現在的研究生肢體語言的表達與接受已可收放自如，同性之間如此，異性之間亦然。二十年前當《愛·被愛》這本書在台灣出版時，猶見男女同學或同事之間「愛在心裡手難伸」，二十年後台灣的人際關係之表達方式已然開朗自在。

大部分團隊在討論人際溝通與團隊合作的重要性時，仍然以愛情、老闆與員工、同事之間、同學之間的愛與被愛為故事架構，演出或說明各自團隊合作的成果，因而驗證了人際關係與團隊合作在虛擬與實體並存的今天，益顯重要的恆久原則。是的，時代改變了，情境改變了，表達方式也改變了，但都改變不了人類愛與被愛的需求。

可是，在我們的一生中，無論是在正式課程或在非正式的教導，很少人把愛當做

一件正經的事來處理。多數人都在摸索中學習愛的本質、愛的關係；少數人能在愛中成長、多數人卻在愛中迷惘。所以羅曼·羅蘭（Romain Rolland）才會說：「愛人的不被愛；被愛的不愛人；愛人而又被愛的，遲早要分開。」我相信他所謂的分開，不是指離婚或脫離關係，而是指雙方的感情冷漠了，或者可說是「情到濃時情轉薄」。

不論一個人的年齡多大，是嬰兒、青少年或老年人，他都希望能有愛人和被愛的權利。如何愛與被愛，而且能夠持續下去，並在愛中成長，是人一生發展的任務，也是我們每個人所祈求的。

曾任教於美國南加州大學（University of Southern California, USC）特殊教育系的里奧·巴士卡力教授，在大學中正式開授愛的課程，不僅廣受學生歡迎，社會上各階層的人都喜歡；不僅美國人喜歡，中國人也喜歡——他的《愛·生活與學習》（*Living, Loving & Learning*，中譯本洪建全基金會出版）一書能夠在國內暢銷，就是最佳的例證。

巴士卡力是第二代的義大利裔美國人，他以行動驗證他對愛的說法，這樣的概念對遠在地球另一端的我們並不會產生任何衝突和認知失調。美國的大眾傳播界稱他為「擁抱博士」——他不僅對異性擁抱，對同性也擁抱，對長輩及晚輩也一樣擁抱。

我們可以感覺得出，他以行動表示愛與被愛是很自然的，不會讓人覺得言行不一



致。他的書籍幾乎變成愛的聖經，他的演講幾乎變成愛的傳道。這表示多數人都是需要愛與被愛，只是有些人「餓鬼假客氣」，或有些人因為害羞、不果斷，不知從何愛起。

由於他的書籍暢銷、演講受歡迎，多年來他已累積許多與他通信的人，這些信件多少是希望他提供一點建議的。教書教久了的人都知道，當學生問你一些難以回答的問題時，就把問題丟還給學生。巴士卡力教授並沒有直接回答這些問題，而是設計一份簡單的、開放式的問卷，寄給他們回答。回答這份問卷的人和台灣關心愛與被愛的群眾在人口因素上，在很多方面是相似的，而且在進入二十一世紀之後仍然一樣。三分之二的受試者是女士，大部分在三十五至六十歲之間，而且教育水準較一般人高，至少都受過高中教育，也有研究生。

他的問題主要可分為二類：一類是個人之主要的互愛關係。對一個結了婚的女人來說，主要關係大多是指丈夫；對一個沒有戀愛過、也沒有結婚的人來說，主要關係可能是父母或朋友。他同時也問到次要的互愛關係。第二類問題是想知道什麼樣的特質，可以促進愛與被愛的關係，或阻礙愛與被愛關係的發展。

你我都不會詫異，而且中外也相當一致，促進愛與被愛關係發展之特質的排行榜

上，溝通排第一，情感第二，寬恕第三，誠實第四；其他依序為包容、可靠、幽默、浪漫、耐心、自由。阻礙愛與被愛關係發展之特質的排行榜依序為：缺乏溝通、自私、不誠實、猜忌、不信任、要求完美、缺乏變通、缺乏了解、缺乏尊重、冷漠。有了受試者的回應之後，巴士卡力博士分章回答這些問題，整個非正式的研究和他的答覆於是構成《愛·被愛》一書。這本書就是愛與被愛的智慧結晶，是答覆問卷的人與設計問卷的人之間的互動關係，是讀者或聽講者的經驗，與作者的觀念交融的結果。所以他在本書的一開始就問：「為什麼我們不敢彼此相愛？」我相信多數的一般人都曾提過這樣的問題。

巴士卡力博士說這是一本「關於愛、仁慈、同情、關懷、共享苦樂和建立關係的書，都是人類行為中最重要的部分」。第一章開宗明義敘述愛與被愛的關係。

這本書的血肉是從第二到第七章，按照受試者提出的特質加以歸類，依序回答。其中有些答案也是來自讀者與聽眾。

第二章是告訴讀者，愛與被愛必須彼此溝通，以及如何做有效的溝通。

第三章則指出愛與被愛的雙方必須真誠相待。人不可能不說謊，但說謊的極限是什麼？真誠相待的真義又是什麼？如何不超越說謊的極限，而又能真正的真誠相待？