

# 爱的日记

## 卷首语 摘下满天星

一个美好的夜晚，深邃的天空，星光闪烁，银河浩渺；和煦的微风轻轻地拂过，给人丝丝清爽。这一切都像昨夜一样静谧、柔和、温馨。好快啊，转眼又是昨夜的情景。

忘不了，昨夜孩提时曾有过的梦幻；星空下，莫名震颤的心灵突发奇想，怎样才能摘下这满天的星呢？那时也不知从何而来的天籁之声应答了我的心灵：去吧，为了不留下终生的遗憾，去听听你们地球上爱的心音；去吧，为了今后还要走很长的路，去看看你们地球上爱的足迹，然后再悟出其中的奥秘。这样就等于你摘下了满天星，因为星星的燃烧与爱的燃烧亮色是一样的。

今天，我想童年时的梦幻，神圣的嘱托，不仅对我，对你也是一种昭示。那就是让我们都不要留下任何遗憾，心贴着心去聆听那爱的心音。千万次的寻觅，萦绕于我耳畔的是四五千种的音色，男的慷慨，女的温柔，老的慈爱，少的纯真。一曲曲高山流水，一声声如泣如诉，一阵阵春风细雨，一场场酸甜苦辣……感性的坦露，理性的发现，与马卡连柯的话一次又一次地重重敲打在我的心扉上：“爱不能单纯地从动物的性的吸引力培养出来，爱的力量只能在人类的非欲性的爱情素养中存在。一个青年人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他所选来作为伴侣的人。他的非欲性的爱范围愈广，他的性爱也就愈为高尚。”“这是心的呼唤，是爱的奉献。这是人间的春风，这是生命的源泉。再没有心的沙漠，再没有爱的荒原，死神也望而却步，幸福之花处处开遍，只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”

听罢，就请你同我牵手，再去寻看爱的足迹。这足迹，有印在你家地板上的，有落在“望夫山”上的，有来自遥远的“海角天涯”的。有深的厚重，有轻的温柔；有大人物的裂地塌陷，有小人物的滴水光辉……就是这足迹写成了爱的历史，讲述了一个个动人的故事：曾经和现在，爱都是一把神奇钥匙，它能打开心灵的迷宫：它永远都是闪亮的星星，照亮周围的一切，给周园的气氛增添温馨和同情，殷切的期望和奇妙的幻景。那抚摸、微笑、亲吻、拥抱、善意、柔和和温存等等都包含着美感、精神陶醉和想象力驰骋的全部“上层建筑”的丰富性。

“录时事，备遗忘，志感想。”一年时间的聆听、寻看，我将此浓缩成了这本《爱的日记》，不知与我同行的你和尚未涉足爱的世界与尚未思考爱的真谛的他，是否依然记得或想去体味那激动人心的365个日日夜夜，如果有些忘却或想拥有更多的爱，那么就请重温和品悟这永恒的心灵记录。

又是这样一个夜晚，星光璀璨，原本漆黑的路豁亮了，坎坷的路平坦了，仄仄的路康庄了。我坚信：只要头上有燃烧星星，心中有燃烧的真爱，手里有这滚烫的《爱的日记》，我们就会把握人生的罗盘。

壹月 初为霓裳

爱的沉思  
爱是一种心理状态  
友情  
情爱  
看看你的周围  
爱情的产生  
考验  
检验  
假如重新开始  
成为真正的你  
爱，即是给予  
其实未必  
试婚不足取  
不可同时失去理智  
谦逊为怀  
后盾  
年轻时的爱  
下娶上嫁  
追求与获得  
处处是机会  
爱与被爱的人  
摆脱爱的迷痴  
爱的觉悟  
燃烧生命之火  
爱，那是恩泽未来的经久不灭的芳香，那是  
照耀昔日的永不泯灭的光辉，那是珍藏心头，历  
经万劫而永不枯败的鲜花，那是唯一不会被人类  
的嫉妒夺去的珍宝。

——伊萨克斯

### 爱的沉思

爱情的最高境界是“不即不离，若即若离”。

生活是一部精深的书，而爱情则是其中最精彩而又最艰涩的一页，别人的注疏代替不了自我的理解。

“不即不离，若即若离”是艺术的最高境界，也是爱情的最高境界。

人在寂寞的时候接近异性，便会很容易地发生爱情。尽管眼前人还不是意中人，但也因心中事而升华为意中人，因此不能一概视之为寻求解脱或寻找刺激。

当经过你身旁的姑娘都望你一眼的时候，请不要自鸣得意，那不是对你的高谈阔论的倾倒或赞许，而是有礼貌地表示她们的轻蔑和厌恶。

用爱情的标尺去测度，机智是最佳性格；用事业的砝码去衡量，稳重是最优品质。我们应该两栖，既给漫游于爱情之海，又能高攀于事业之峰。

爱情的河流都是没有航标的，生活的道路都是没有界碑的。

引起感官的骚动是性欲，引起心灵的震荡是爱情。

谅解是一种美德，它催化友谊，也净化爱情。

爱情的自私是崇高的，自私的爱情是卑鄙的。  
只带来生理快感的夫妇生活，是爱情的坟墓。  
爱情都是心照不宣的，我们应该追求含蓄、深沉的风格因为形式的直  
露、浅率，易显出内容的贫弱、苍白。  
爱情意味着权利，婚姻意味着义务。

#### 爱是一种心理状态

真正浪漫的爱情，总是聪明地覆盖着一层平凡的伪装。  
爱情并不信赖美貌和强健的体魄，也并不总是产生于小说中描绘的浪  
漫背景。外在的迷恋会很快转移，随之而来的是自我牺牲，以及两个人精神  
上的联袂。

爱情对我自己是明确而具体的，具体到一个人——他，和我同舟共济 23  
年的丈夫。在你们眼里，我们的婚姻像香草冰淇淋一样平凡无奇，但它却是  
我生活的核心。对于我们的爱情，浪漫的爱情小说只能算它的序言。

我的丈夫不会安排“夫妻宴”、“小蜜月”，他甚至不给我送鲜花。他所  
做的，只是保养好我的汽车，每天给它加满汽油，让我不致在驾驶途中遇到  
麻烦。我的婆婆来看我们时，他便事前用吸尘器打扫地毯，而且，这并非因  
为他在意这事，仅仅是因为我在意这事。尽管他并非特别宠爱小动物，但我  
们的老猫死时，他还是亲手替我把它埋了。我哭的时候，他就搂着我，安慰  
我。他见我好几个月都在为这事伤心，又鼓励我再养一只小猫。所以，你们  
要记住，真正浪漫的爱情——最持久的爱情——总是聪明地覆盖着一层平凡  
的伪装，以至于很容易让人忽略。

#### 友情

友情是人的生活中不可缺少的宝物。

友情是一种特殊的人类关系。恋人的关系，家族的纽带，尽管也是密  
切的，但在一定意义上来讲，它们有着自然的、本能的要素；而友情却是只  
有人类才具有的，是人的生活中不可缺少的宝物。

真正的友谊，很少被本能的欲望与利害的权衡所驱使，因为它是心与  
心亲密地接触相撞而产生的、语言所不能表达的强烈的共鸣，它是一种摒弃  
了其他任何目的的纯信赖的感情。

朋友当然有许多种，亲密的程度也各不相同，但是，我所讲的是真正  
的朋友，是能够互相理解、信赖的朋友。这样的朋友我们经常寻求，不过，  
也没有寻找；民多的必要。假如我们能遇到真正的知己，即使只有一两个，  
那也将是人生巨大的财富，是生活给予我们的不朽的力量与最大的欢乐。

真正的朋友，在许多情况下，是年轻时候的朋友，是 20 岁左右，即所  
谓青年时代的朋友。成年以后，特别是 30 岁一过，心心相印的朋友就不太  
容易寻找到了。人们生活中需要获得能够给予安慰与鼓励的知音，需要获得  
不会随时间推移而变迁的美好纯洁的友情，这往往在青年时代实现。因为在  
青年时代，人们能够用各自的真诚、坦率面对人生，也能够真诚坦率地正视  
自己，在大多数，情况下，心与心可以热烈融合。换句话讲，在青年时代，  
用斤斤计较的、功利的观点与人交际，这种情况比成年人要少得多。

在友谊中，相互信赖是首要条件，这种信赖当然伴随着对对方的尊重。  
接触对你信赖的人，就可以发现自己所没有的长处，从对方得到激励与鞭策；  
反之，把自己的信赖寄予朋友，这也胜过任何鼓励与安慰。这样，当生活对  
你产生误解时，你知道：你的朋友能够理解你。那么，还有什么比友谊更加

珍贵的呢？

### 情爱

在男人燃起一支烟的时候；女人开始了对火花形状的记忆。

爱情也是一束阳光，是一种太阳游戏。当它移出属于你的区域后，别人温暖了，你心凉了，对于世界来说，这是公平的。

真正担负情感走路的人，一般来说就没能力装假。装假也是个累活，得放下感情的担子才能有精力装假。

自省，是男女之间的桥。来到桥头的女人是为了跨越，来到桥头的男人，是为了回返。

人类自身有一部分是与自然界为敌的。比如：人差不多都害怕一种或几种动物，女人尤甚。夏娃以此对上帝的表示永不和解；而男人则好得多，出了伊甸园不久，亚当就原谅上帝了。情人需要你的是什么？是激情爆发式。缠绵的永远，在男人眼里是随时可被拿走的小玩艺。在男人燃起一支烟的时候，女人开始了对火花形状的记忆。

婚姻，使男人沦为帐房先生，女人沦为管家婆。在计算和絮叨中，流失的不仅是生命，还有对幸福的感觉。

我曾说过：

“我们同样轻飘，所以我们才有机会在空中相遇。”

所谓“扎实”，不是女人专利。

上帝给了女人生殖能力的同时，也取消了她们的自由。女人的痛苦来自月亮，太阳出现的时候，女人便怨恨终身。

男女之间从来不存在什么“退而求其次”的问题——情人不成退到朋友，朋友不成退到同志，所有关系几乎都是一次性占位。

没有什么事情比失恋更能提高人对于痛苦的消化能力。

### 看看你的周围

假如在你即将离开人世的时候，身边没有一个人紧紧握着你的手，这说明你在一生中未曾伸出友爱之手。

学生们常来问我：“你总是讲要为他人做些什么，这到底是什么意思？”有一次，一个叫吉尔的男孩问我：“有什么可做的呢？”于是我把他带到离南加州大学不远的的一个疗养院。面对那些躺在床上、两眼直视天花板的病人们，吉尔说：“我对老年医学一无所知，到这里来做什么？”我对他讲：“别忙，你看见那边有位太太吗？走过去说‘你好’。”

于是，他坐下来和她谈了起来。吉尔惊讶地发现，她的学识是那样渊博，灵魂是那样高尚。她对生活，对爱，对于痛苦和不幸谈起来滔滔不绝，她甚至还谈到怎样努力以平静的心情去迎接死亡的来临。从此以后，吉尔向那位太太及疗养院的其他人伸出了友爱的手，他们之间不断发生着感人的事情。一天，我看见吉尔带着 30 多个老人从校园里走过——他们是去看足球赛的。难道还有什么比这更令人激动的吗？

有什么可做的呢？看看你的周围吧！在你身旁就有一个孤独的人需要得到爱的温暖，还有个态度不好的女售货员需要引导和鼓励。这些不都是可以去做吗？这些虽然不是惊天动地之举，可是做与不做却大不一样。如果真正把爱这个巨大能源释放出来，我们可以把这整个城市托到空中！

生活本身不是一个目标，而只是你走向某个目标的过程。目标的实现要靠一步一步地走，如果这每一步都迈得扎实而有意义，这就意味着生活。

而且，你将不会在告别人生时为自己从来没有真正生活过而叹息。

从现在故起吧！这种时刻不是永恒的，它一旦消失就再不复返。我们大多数人在对过去的追悔中度过一生，今天，仍有千百万人在重蹈这个覆辙。

### 爱情的产生

爱情的导火线常常是倾慕或者某些应和了人们内心的追求和期待的事件和因素。

一般来说，爱情都是从心灵的撞击开始的。撞击的导火线又常常是倾慕或者某些应和了人们内心的追求和期待的事件和因素。心灵受到撞击之后，暂时的分离往往会成为孕育爱情的良好温床。相反，如果随即长久相处便会很快暴露各自身上的一些弱点，这些弱点本来无可厚非，但对爱情的幼芽会造成致命的摧残。双方暂时的分离的作用就在于它能使对方用理想化了的色彩描绘她（他）心中的人儿。法国著名作家司汤达把这种理想化称为“美的升华”。

经过主观的理想化之后，我们所爱的人在我们心目中就会高于自己，法国著名作家普鲁斯特说：“爱情常常是主观的。”我们所爱的人往往不是对方本人，而是被我们的理想所美化升华了的人。

经过美化升华之后，双方再次见面就不会因为过多的接触而抹掉爱情的光彩了。理想化的巧手会在你眼前布起一层幕纱，即便你所爱的人以他的本来面目出现在你眼前，你见到的很可能还是理想中的他（她）。因为，我们见到心上人的喜悦掩盖了一切。处于迷朦喜悦状态中的恋人无疑是幸福的，但这样的幸福如果没有新的因素加以充实，又往往是短暂的。正如炉膛里没有燃料，便无法保持炉子的温度一样，所以，相爱的双方从第一天起就要不断地陶冶性情，增强气质，用知识来武装和充实自己。

在爱情的萌芽时期，恋人的每一个眼神，手的每一次接触，以及每一句急促的答话，都能催发爱情的生长。

在爱情尚未明朗化的时候，男女之间的猜疑会不时给爱情投下一道道阴影，青年男女在初恋阶段疑心特别重，一方稍有动静，就能引起另一方不安，他（她）可能用侦探似的眼审视你的目光，找出目光背后的含义，然后搜肠刮肚地揣度自己的过失。其实，初恋的猜疑很多属于“自寻烦恼”。比如，矜持常常被误认为是冷漠、高傲，其实这种矜持往往不过是掩饰自己羞涩的一种表现罢了。

### 考验

爱情必须经历时间与困难的考验。

当我们谈的是像爱情这种如此错综复杂的感情问题时，是不容易提供灵丹妙药式的答案的。但我认为有一点毋庸置疑：首先，爱情必须经历时间的考验；其次，爱情必须经历困难的考验。

如果你的男朋友应征入伍了，你打算等上地一年、三年或者五年吗？如果你真的能够耐心地等待，那你是爱他的。如果你的男朋友只是生活在你的近旁时你才思念他，这就不是真正的爱情。

又如你被派往远方的建筑工地工作，或者你将去开垦处女地，你女朋友准备与你同行吗？如她肯去，说明她是爱你的。

再如当你碰上了难言的挫折示口不幸，你患了重病须长期困于病榻，或者你遭到了灾祸，你的对象在这些场合下是怎样表现的呢？反之亦然，当对方处于这些境遇时，你又将如何表现呢？

对感情的检验与其听其言，毋宁观其行。因此，判断某一个人与别人的关系以及他的真实感情时，不能只根据他的言辞，而应该看他的表现，看他为了你准备做出什么样的牺牲，准备经受何种考验。

双方若不是真正的相爱，婚后就无幸福可言。但是为使双方能生活得幸福，单靠爱情这一桩还是不够的。还必须具备能克服在生活道路上出现的各种困难的坚强意志力。困难对不同的人起着不同的影响：对于强者，是使他们的感情经受锻炼；对于弱者，则将使他们的感情遭到破坏和摧毁。

### 检验

爱情的产生是经历了相当一段时间的认识和深刻了解后的结果。

好感颇像爱情。好感也可能是挺强烈的。对某个人产生了好感，你就可能醉心于他（她），从而引起感情上的冲动，犹如萌生了真正的爱情一般。但话又得说回来，好感不是爱情，两者之间区别是：就爱情而言，除了感情的萌动外，还需要有相互间的深入了解，观点和志趣的高度一致；而好感是没有这些因素的。

只要有三天的时间与某人相识，甚至于只要同他参加过一次晚会就可能对他产生好感。

但三天之内建立起爱情是不可能的。短时间不能深入地了解一个人。哪怕是几个月吧，也难以达致真正的爱情所不可缺少的那种精神上的紧密结合。

有没有“一见钟情”的爱情呢？没有。首次见面只能产生好感，而爱情的产生是以友谊为基石，是彼此之间在经历了相当一段时间的认识和深刻了解后的结果。当然，这并不是说，好感就不会转化为爱情了。

这只有当男女双方不仅仅是相互“迷恋”，而且已成为挚友，当吸引对方的已不是外貌，而更主要的在于内在的精神品格时，这才有可能。

人们确实经常滥用自己的感情，因初次的感情的冲动而弄得身不由己，误把好感当作爱情。有些不久前似乎还卿卿我我。相亲相爱的双双情侣而今却已经离了婚，或者吵成了冤家对头。对于这种事谁也不愿去分析研究一下它的原因。如果真的要分析这类事的产生原因，那么我认为，首先是由于双方没有弄清自己感情的性质，没有好好检验过自己的感情，没有先成为挚友，也没有让彼此间的友谊经受过考验就草率成婚的缘故。

犯错误是容易的，而纠正错误就困难得多了。那么应该怎样来检验自己的感情，又如何去识别自己所中意的人儿呢？

### 假如重新开始

慈爱是要模得着的。

“我该怎样做才能有所不同？要是你的孩子又回到童年，你将怎么办？”坐在我对面的一位父亲一字一句他说着。孩子们的堕落给他带来了极大的痛楚，他感到自己没有当好一个父亲。

他的问题一直在我脑海里徘徊。我在思索：假如我的家庭重新开始，该如何去做呢？

要更爱我的妻子。亲密生活在一起的一家人，他们的感情是很真实的，如果让虚假渗透进来，就会破坏深厚的爱。因此，我要更爱孩子们的母亲，而且要公开地让孩子们看到这种爱情。我要很真实地让他们看到那些细微的关心：在饭桌边为她摆好椅子，逢年过节向她赠送礼物，出门时给她写信……

要当一个好的听众。很多人认为小孩子讲的话都是无稽之谈。然而我认

为如果现在能听取孩子所关心的事，将来当他到十几岁后也能分担父母所操心的事。这两点是密切相关的。

要更多地鼓励他们。当孩子办好一件事就给予真挚的表扬，比其它任何方式都更能激励他热爱生活和获取成就。求全责备会损害孩子的自尊心，而鼓励能树立孩子的自信心，并能使他们变得成熟起来。人类本性的深处是对被理解的渴求。一旦能被亲人们所理解，也就得到了爱。

给孩子以慈爱。如果世界上还承认慈爱的话，做父母的应是最好的传播者。我要在自然的环境和自发的事件中来培养孩子和我共筹命运，而不是讨论那些枯燥的教育条文和强行那些僵死的家规。我要经常注意那些孩子们想到的和关心的事情，采用这种自然的方式来学习真理。有一次，有人问一个校长：“你们的课程里教授信仰吗？”他回答说：“我们每天都在教授信仰。在数学中信仰准确，语文中信仰如实表达，地理中信仰记忆，气象学中信仰观察。我们在操场上进行健康的游戏，我们教授爱护动物，互相尊重，老老实实。”

有一次雷电使一个孩子感到害怕，他在黑暗中叫喊：“爸爸，快来，我害怕。”爸爸说：“哦，孩子，上帝爱你，他会保护你。”孩子回答说：“我知道上帝爱我，可现在我要一个摸得着的上帝。”

如果能重新开始我的家庭的话，最重要的是记住，慈爱是要摸得着的。

#### 成为真正的你

如果你不爱自己，你将永远不会去爱他人。

什么样的人才算得上是充满爱的呢？首先，他们必须热爱自己。事实上，如果你不爱自己，你将永远不会去爱他人。一个人不可能完美无缺，但这并不等于说他无足轻重。每个人都有一些别人所不具备的东西。

犹太作家爱拉·威索尔曾这样精辟地写道：当我们告别人世去见上帝时，他不会问：“你为什么没有成为救世主？你怎么没有发现解决某某难题的办法？”而他将会问“你为什么没有成为‘你’？”

一天，我班上的一位姑娘说：“现在我知道了，自己为什么总是闷闷不乐，精神上感到恨痛苦，因为我希望每个人都爱我，而这是不可能的。尽管我可以使自己成为世界上最鲜美的李子，可还是难免有对李子过敏的人！”这话讲得多么深刻！接下去她又说：“如果别人想要香蕉，我也可以使自己变成一个香蕉，但我将永远是个二等品，而事实上，我本来可以成为最出色的李子。如果我耐心地等待，那么喜欢李子的人就一定会出现。”这是因为，假如你为了满足别人的需要不做李子，而把自己变成香蕉，那么，他们又会说，应该把这个香蕉一掰两半，这时候，你就会进退两难，不知自己为何许人了。

如果你面对你内心的“自我”，握握手说：“喂：这些年你究竟到哪儿去了？现在我们又来到一起了，让我们一块向前走吧。”那么，你将会发现你身上蕴藏的潜力是无限的。

然而，你如果就此止步，这个自我发现就只不过是一次令人赞赏的历程。只有当你认识到“我们”这个“大家”，并把爱献给他人的时候，你才会成为真正的“你”。

#### 爱，即是给予

给予本身即是无与伦比的欢乐。

爱本质上是给予而非获取。

什么是给予？最易产生的一种误解是：给予意味着“舍弃”某物，丧失某物，牺牲某物。凡其人格发展尚未超出获取性、剥夺性或贮藏性阶段的人，只可能如此理解给予。交易性人格乐于给予，但其条件是交换；对他来说，无所获取的给予等于上当受骗。凡其人格的主要倾向属非生产性者都把给予视作亏损，因而这类人多半都拒绝给予。也有人承认给予是一种富于自我牺牲的德行，他们以为：正因为给予是一种痛苦，所以人应该为之；给予即道德，因为它意味着担当牺牲。对他们而言，“宁与勿取”这句箴言不过意指：宁可遭受褫夺也不享受欢乐。

然而具生产性人格的人对给予的理解却迥然不同。给予即潜能的充分实现。正是在给予中，我领略到我的力量。我的财富、我的能力。对我的盎然生机与活泼能力的体会使我欢乐溢心。我体悟到自身的博大伟大、沛然活力、流畅生机，由此感受到无限欢悦。给予比获取更令人愉快，这并非因为它即是舍弃、牺牲，而正是因为它敞开了我的活力。

在物质财富方面，给予意味着富裕。真正富有者不是腰缠万贯而是慷慨解囊的人。不过，给予的最重要的方面不在物质财富范围内，它存在于人性特有的领域。就爱而言，则这意味着：爱是造就爱的能力；无能即是无力于造就爱。马克思曾以优美的笔调表述过同样的思想：“我们现在假定人就是人，而人跟世界的关系是一种合乎人的本性的关系：那么，你就只能用爱来交换爱，只能用信任来交换信任，等等。如要你想得到艺术的享受，你本身就必须是一个有艺术修养的人。如果你想感化别人，你本身就必须是一个能实际鼓舞和振奋他人的人。你跟人和自然界的一切关系，都必须是与你的意志的对象相符合的。你的现实的个人生活的明确表现。如果你的爱没有引起对方的爱，也就是说，如果你的爱作为爱没有造就出爱，如果你作为爱者用自己的生命表现没有使自己成为被爱者，那么你的爱就是无力的，而这种爱就是不幸。”

### 其实未必

女人的一半是神。

我们总认为，温柔是她们的天性和贤惠驯服的同义同；其实未必，温柔对于男人更是一种力量，用泰戈尔的话来说，女人的一半是神。

我们总认为，只有男人会造就她们，其实未必，坚强不屈了多少次，使她们往往更能铸成一个强男人。

我们总认为，她们没有男朋友是因为太孤僻清高，其实未必，她们找不到男朋友常常是男子太怯弱了。

我们总认为，爱与不爱应该属于男人，其实未必，男人主动的爱常掺有专制的欲望，而她们一旦爱起来，往往更主动更强烈更真挚。

我们总认为，她们应该贤惠，有女性的表现尺度，其实未必，一个女人要强常常只是为了维护自己独立的人格。

我们总认为，她们在事业上成功便什么都有了，其实未必，在某种压力下，她们在生活中失去的会更多。

我们总认为，眼泪只属于她们，其实未必，把眼泪放在吧上作为负担使自己消沉下去的往往是男人。

### 试婚不足取

配偶应该如柱子，你可以靠着它休息。

我见过不少“试婚”的男女，在我看来，这样做好比“咬一口橘子来

看看苹果的滋味如何”。

我认识一个男人，多年来他咬了一个又一个橘子。他抱怨女人大自我封闭，不能承担夫妻义务。但实际上是他自己把问题弄颠倒了。没有谁会在这种试验中向对方敞露心灵深处。

诚然，结婚证并不能解决所有问题，但唯其有了它，你们才可能真正拧在一起去面对生活的挑战。

配偶应该如柱子，你可以靠着它休息。无论你身逢何种困境，他（她）都同样爱你。而要拥有这样的配偶，自己也须是这样的配偶，如此两颗心才可心心相印。

### 不可同时失去理智

爱情是实实在在的东西，它并非总带有迷人的光晕，也并非轻易可得。

生活不会一帆风顺，夫妻间也不可能事事合作，有时你难免发火，他（她）也会变得烦躁。如果两人中一个人发脾气，另一人切不可对着干，而要尽力保持平静和理智。

另外，有时候一种疯狂的情绪可能长时间支配你，几天、几星期，甚至几个月。

我持续最久的一次疯狂念头发生在 70 年代，当时我读了很多宣传回归自然的文学作品，受其影响，我开始滔滔不绝地向他讲大自然如何美，现代文明如何丑陋，直到他同意全家都搬到一个三英亩大的农场居住。我买了 100 只小鸡，两头小猪和各种菜籽，但很快我遇到一系列难以应对的现实问题，诸如粪肥和苍蝇，灌溉和杂草，饲养动物和屠宰销售等等。

当我建议搬回城里住时，他立刻点头，大大松了口气。

当你感到自己受了委屈，或为他（她）做出牺牲时，请相信，你的报答会随之而来。

我认识一个女人，她抱怨丈夫忘记了他们的结婚纪念日和他们初次相会的日子。他为了安慰和取悦她，便每个月带她上一次高级餐厅。但除此之外，他尽量不和她呆在一起。这是种典型的表面浪漫的夫妻关系，它有着闪光的外壳，却没有真实的内容。

爱情是实实在在的东西，它并非总带有迷人的光晕，也并非轻易可得。它体现在日常生活的大小事情上。遇到你气恼中冲出家门时，他（她）会追着你叫喊：“你不能离开我！我爱你，你走到天涯海角我也要追随你！”

### 谦逊为怀

谦逊是尊重万物，不论其崇高或卑微。

这并不是要你屈服于大势力，或认为自己不如他人或他物。谦逊与自觉没保障。自觉没势力，或自觉胆怯无关。谦逊关系部分与整体之间的比例，关系自我角色的了解。如果你谦逊为怀，你就会领悟你所知的一切都可能因环境、事变、观念，或意外而完全改观，你的世界也可能因为爱情或亲情而彻底改变。

谦逊是不论言谈、举止、思考，或过日子，都了解自己像一本敞开的书一样，一目了然，磊磊落落，而如果面前有自己必须低头的力量，那一定是无形世界的力量。谦逊就是遵循这股无形的力量，遵循面前的每一件事。谦逊是尊重万物，不论其崇高或卑微。谦逊也是视万物为神圣——不管是一滴泪，一抹微笑，一窝蜜蜂，你对伴侣或家人的爱，或对生命本身的概念。

谦逊是大自然及无形世界的真实状态。结实的橡树被强风吹倒，低矮

的青草却残存下来。放牧的乳牛啃食青草时，橡树却无言地目睹一切。强风吹起之后，会被地球永远的自转平息下来。万事万物就是这样谦逊为怀。

如果你谦逊为怀，如果你行事都尽可能轻巧，你就懂得爱。你了解沟通的技巧，因为你的摸索总是很温和，因此总得到回应。这种摸索虽然直接，但却柔顺。爱就是谦逊，就是种如履薄冰的未知感——生命仿佛薄冰，因此你步步轻盈，以免冰裂。

### 后盾

爱情并不意味着两个人的奋斗目标是一致的。

爱情的妙处在于，它把两个人连在一起，而又不损害彼此的天质。要知道，并非你所有的志趣和爱好都和你的配偶一致。

爱情并不意味着两个人的奋斗目标总是一致的。但当你希望达到某处目标时，他（她）会盼你如愿，做你的后盾。

### 年轻时的爱

趁你年轻的爱梦还没有消失，尽情感受它吧！

年轻人正是在形成性格时期颤抖着坠入爱河的。他爱的姑娘既可以造就他，亦可毁掉他。啊，年轻人，趁你年轻的爱梦还没有消失，尽情感受它吧！用不了多久你就会懂得：爱是生活中最甜蜜的感情。甚至当爱带来痛苦，那也是一种疯狂而浪漫痛苦，与事后的悲哀和钝木而平庸的痛苦迥然不同。当你失去了她，当生活的灯盏熄灭，当世界在你面前展现出一派漫长、黑暗的恐怖时，你的绝望中也掺杂着一半迷醉。

为得到爱的狂喜，惟不会甘冒恐怖之险呢？那是什么样的狂喜啊！只要一想到恋人，你会浑身战栗不已。告诉她你爱她，为她活着，也愿为她而死，那是何等美好！你口吐狂言，让夸张的废话如同洪水决堤，她装作不相信你的话，那又是何等残酷！你怀着一颗敬畏的心立着，等待她的到来！冒犯了她，你又何等痛苦不堪！但是，你受她欺侮，乞求她的原谅，脑子里却根本不知道自己错在哪里时，这对你又是多么大的赏心乐事！她怠慢你，只为了使你难堪，世界变得多么漆黑一团！而当她莞尔一笑，世界又是多么阳光灿烂！你对她周围的人是那么嫉妒！你对和她握手的男子和与他亲吻的女人是那么痛恨！你那样急切地盼望她的到来，而见到她你又显得那么愚蠢，直勾勾地看着她，嘴里却一个字也说不出来！你无论白天夜晚什么时候出去，都会发现自己站在她家窗口对面，绝无例外！你没有胆量走进她家，只好徘徊在街角，朝她窗口遥望。啊，假若那屋子突然起火，你冲进去，冒着生命危险把她救出来，任凭自己被烧伤，那该有多好！每个假日你都会去她的圣殿，献上一份寒沧的供品。只要她肯屈尊迁就，接受你的薄礼，你就会觉得收到了双倍的报偿。她的一切你都视如珍宝——纤巧的手套，她系过的发带，曾栖息在她秀发间的玫瑰，那花叶曾使你写出过你今天已不愿再看上一眼的诗歌。

啊，她是多么美丽绝伦！她像天使一样来到屋子里，使其他一切都显得粗鄙平庸，她太神圣了，不能碰她。即使是凝视她，似乎也是冒犯。想到亲吻她，你马上会联想到在大教堂里唱滑稽调。跪下来，小心翼翼地把她的纤纤玉手捧到你的嘴边，这已经够亵渎了。

啊，那些愚蠢时光哟！那时，我们纯洁无私，单纯的心里充满真理、忠诚和崇敬！啊，那些充满高尚企盼和高尚冲动的愚蠢时光哟！

### 下娶上嫁

现代男性不只需要一位貌美的妻子，更需要一位事业上的伴侣相辅佐。

传统观念认为，女性只要钓到一位成就非凡的金龟婿，名利地位就统统都有了。这个观念的确是“男源危机”最主要的导因。尽管时下的女性已经都能够发挥潜力迎向挑战，创造出属于自己的伟大成就，但是在心理上 and 外界观念的左右之下，她们却还是认为必须嫁给一个更有地位、更成功的男性，也就是所谓的“往上嫁”。在女性眼中，男性依然代表了地位和财富的来源。

很多女性都认为，对方一定得比自己高出一二级才行。就算自己拥有一份很好的工作、优厚的待遇，她们仍然希望找一个更会赚钱的男人。在观念里，她们认为婚后的一切开销理应由丈夫一个人来承担。

许多女性却坚决相信，男人应该“往下娶”。有道是：“女人嫁的是权势，男人娶的是美貌。”这句话不仅表示男人喜欢追求美丽的女子，还影射出他对于女性成就的忌讳，深怕女人的气势迫害了男性的自尊。这种根深蒂固的错误思想已经到了相当严重的地步了。

我曾经和许多男士聊过，他们却不认为自己的婚姻应建立在“往下娶”的观念上。虽然他们的知识水平和薪资待遇都比妻子高出许多，可是在他们心目中，彼此的地位是绝对平等的。

不可否认的确有些男人深怕自己比不过女性，不喜欢那种被威胁压迫的感觉。毕竟这只是少数人的想法。事业成功。成就卓越的男士并不会刻意去追求一些成就非凡的女性来提高自己的地位或是财富，但是他们却欣赏成就背后那位独立而坚强的女性。这是一个很重要的关键所在，女性朋友必须试着去体认个中真义。女性辉煌的事业并不是男人心目中追求的目标，至少不是那些事业成功的男人最重视的目标，但是，他们却欣赏那份自给自足的独立特质。现代男性不只需要一位貌美的妻子，更需要一位事业上的伴侣长相辅佐。

### 追求与获得

女人把追求看成爱情，男人却以为不必再追求的才是爱。

男女对爱情的看法有不少差异。虽然不是有意的，可是男人往往把感情之事分成追求与获得两阶段，一旦获得美人心之后，追求阶段的行为就消失了。

在追求过程中，男人不乏柔情蜜意，对心爱的人呵护备至，而且对小节十分注意。他细心体会她的感觉与需要，在一次美好的约会后，不忘送她一束鲜花或爱的卡片。可是一旦他发觉对方已爱上自己，态度就完全变了。这时候男人会在不知不觉中转移目标，把对爱情的渴望，转变为相互信任。亲密感与安全感。他们也再度回到外面的世界，远离卿卿我我的小天地，寻求其他的成就与刺激。

女人在这方面就不同了，她们希望甜甜蜜蜜的感情能够一生一世，如果实际情况不是如此，免不了大失所望。女人常在爱人似乎不再体贴的时候觉得“他不在乎我了”。这就是男女有别的地方。对男人而言，柔情蜜意只是达到目的的手段，女人却认为浪漫的感情本身就是她们所追求的。

大部分女人都宁愿沉醉在浓情蜜意中，多数男性却急于跨过追求阶段，从此可以高枕无忧地享受“胜利的成果”。女人把追求看成爱情，男人却以为不必再追求的才是爱！

这真叫人左右为难，难道爱情真是如此短暂吗？当然不是。两人厮守

在一起的生活不见得就没有热情，没有新鲜感，重要的是不要弄巧成拙。如果一个女人向往爱人持续不断的浪漫作风，或者想重燃爱的火花，千万不要强迫他去听音乐会，或赴亲密的约会，因为勉强他或许能令他感到内疚，但绝不会让他产生罗曼蒂克的感觉。即使他不得不低头，记得下班后带一束花回来，那也是应付，而非发自内心的爱意。

聪明的女人深知屈服是爱情的大敌，此时最好的对策，就是让他尽情享受你对他的爱，并且把他不再温柔体贴，看成是可喜可贺的事，因为那不正是他信任你的爱的标记吗？

也许你会抗议：“谁管他感觉如何？我要他来爱我！”那么有另一个妙方：首先你得摸清楚一项重要的心理学原理，就是“部分增强法”。每当一个人有了良好表现，不必每次都奖励他，偶尔夸赞一番，效果反而更好，这就是部分增强法。

以实验室里的老鼠为例，如果每次按到某个钮就有一小块食物，它当然会努力去按；可是如果食物只是偶尔出现，它反而会按得更卖力。因为它拿不准究竟什么时候会有，自然拼命地去尝试。

这种难以掌握的策略对男人也很有效。譬如偶尔爽约一两次或迟归，或是若即若离，都能使男人晕头转向。这样刺激一下，他就会乖乖地再以各种罗曼蒂克的手段来赢得佳人青睐。

记住，对男人来说，罗曼蒂克只是手段，当他对某个女人的感情没把握的时候，就会采取些手段。他会十分在意自己的外表、体重、衣着；他会记得经常刮胡子，穿戴更整齐，说不定还会不惜工本购买香味迷人的刮胡水呢！

### 处处是机会

放眼望去，你会发现处处都是机会，个个都是好男人！

近些年来，有些女性始终对男人抱持着偏颇的看法，她们经常用“恶形恶状”这四个字来形容现代的男人。在她们眼里，这些男人既不特别，又乏善可陈，甚至比女人更没趣。虽然这些形容非绝对错误，但是不可否认，这正是女性自我保护的方法之一。

事实上，男人并不像女人想象的那般粗鲁、迟钝，甚至枯燥乏味。尽管如此，若是一个女人无法摆脱这种观念的话，无异于是抹杀了一切追求幸福的机会。

大多数的男人就比较能够安于现状，他们不但不会处处埋怨女性，甚至还欣赏现代女性思想和作风上的改变。换句话说，在女性频频抱怨“男源危机”、“品质低劣”的同时，男人却认为女性的“品味独到”。

事实上，这些批评贬毁的言论根本是无中生有、相当不公平的。不论男人或是女人，生而为人就一定具有优点，也有缺点。谁能十全十美呢？但是，问题的症结在于：女性总是看自己的优点，却专挑男性的缺点。他们根本是以着两种完全不同的标准来衡量。同样的缺点，在女人身上是无可厚非、在所难免；可是在男人身上就变得罪大恶极、不可容忍。

这完全是个人的观点使然。就像有很多女人总是抱怨男人的嗜好狭窄，而男人又说女人大部不关心国家大事；女人或许觉得男人事业心太重，缺乏生活情趣，而男人却认为女人简直不可思议，这么精彩的足球赛她却瞄都不瞄一眼。一个女人若是能够设身处地地去了解男人，寻找一些美好的特质，她一定会找到自己想要的一切。反过来说，如果你始终存着挑剔的心态，你

也同样可以找到一切最坏的表象。

女人倘若能够抛开这种偏颇的观念，必然可以预言未来美好的结局。你若是能以着对待好友的心情和气氛去对待异性，许多深埋的宝藏自然脱颖而出。偏见只会障蔽一个人的视线，抹杀了唾手可得的幸福依据。在还没有深入交往之前，就抱着“品头论足、看笑话”的心态，任何男人都会变成庸碌无能之辈了。这样对自己有什么好处呢？可悲的是，时下有着大多这样的青年男女，结果非但什么都得不到，还养成了愤世嫉俗的心态！

我们必须了解一点，人类在“面临测试”的时候总难免会有些失常，无法彻底发挥潜力。严重失常的人甚至会让感到沉闷、迟钝而可笑。倘若能够设身处地为对方着想，以着耐心去疏解对方紧绷的情绪，说不定面前的男人就是一个你日夜梦想的好伴侣。

倘若女性能够彻底摒弃非难和悲观的念头，所谓“男源危机”的问题立即迎刃而解。放眼望去，你会发现处处都是机会，个个都是好男人！

### 爱与被爱的人

伤心是因为心中有爱，那么就不必哭泣。

一个哲学家，晚饭后去郊外散步，遇见一个人在那儿伤心地哭泣，哲学家问他因何如此伤心，那人回答：“失恋了。”

哲学家闻听连连抚掌大笑道：“糊涂啊糊涂。”

失恋者停住哭，气愤地质问：“有学问就可以如此嘲笑愚弄别人吗？”

哲学家摇头道，“非我取笑你，实是你自己取笑自己啊。”

见失恋者不解，哲学家接着解释说：“你如此伤心，可见你心中还是有爱的；既然你心中有爱，那对方就必定无爱，不然你们又何必分手？而爱在你这边，你并没有失去爱，只不过失去一个不爱你的人，这又有何伤心呢？我看你还是回家去睡觉吧，该哭的应是那个人，她不仅失去了你，还失去了心中的爱，多可悲啊。”失恋者破涕为笑，恨自己对这浅显的道理怎么没看透，向哲学家鞠了一个躬，转身离去。

### 摆脱爱的迷痴

迷恋有别于正常而健康的欲望，它所带来的感觉不但被夸大，遭到扭曲，而且短暂易逝。

与异性建立关系的期望是一种原始而具有驱策性的磁力，能使男性与女性紧紧地互相吸引着。尽管会有痛苦。挫折或失败，可是我们依然百折不回，重新出发，为追求永恒的爱再试一次。

人人都希望在感情世界中追求安全的港湾与丰富的滋润，摆脱寂寞，拥有细水长流的感觉，两人志同道合，一起奋斗。但是对某些女人而言，感情的牵绊则具有其他的意义——渴盼爱情中甜蜜的痛苦、冒险、自我肯定。对许多这类女人而言，选择伴侣无关乎前文所述的情感要素，反而是为了日渐枯萎的自我尊重寻求解决之道。

男人也关心解决这种真正价值问题的方法，但是却采取全然不同的形式。常有些女人寻觅“白马王子”以及虚幻不实。浪漫完美的感情关系时，许多男人则茫然地被金钱所使。财富及金钱所能买到的象征成为男人的一种晋身之阶，以提高自己的个人价值与分量，男人希望金钱能使自己身价百倍，满怀信心，因此他们受到金钱的奴役，义无反顾地勇往直前。

然而，这些解决内在困境的外在策略并不奏效。自我肯定远比此复杂得多，它不但需要真正的个人成就，还得对自己的行为有引以为荣的感觉。

我们怀中拥抱的是谁，以及钱包中有些什么，对自我肯定而言，其实并不足够。

当男人昂首向前，为赚大钱而全神贯注之时，女人则经常成为爱情与罗曼史的牺牲品。

某些女人无法享受男女关系中实际而简单的内涵，反而痴迷于浪漫爱情中接受挑战的刺激。

### 爱的觉悟

建筑在了解自己，了解别人上面的爱，才不是盲目的爱。

近来，我在教 12 岁的女儿学用假蝇饵垂钓。这通常既有趣又安全，不过也有麻烦的时候，比如对付涨潮和急流，我教女儿时一点也不敢掉以轻心。

早春时节，我最中意的那片水塘便开始有焊游出现。这种小昆虫身体略呈紫红，正如树木开始长出嫩叶前那种特有的赭色。为把这种颜色掺入人造蝇饵，我在用来充作蝇体的仿狐皮中加进一点紫毛。此外，我又买了些澳大利亚袋貂皮，取一块放在锅里染色。

染的时候，我站在锅的一边，女儿站在另一边。她突然问我：“爱的滋味是怎么样的？”口气坦诚率真，宛若在问我水里什么时候会有白色的蜉蝣。

我俩透过锅里腾起的紫色雾气相互对视着。“有各种各样的爱。”我回答。

“比如说？”

“嗯，你可能会热恋。”我说。女儿望着我，似乎在玩味这话的意思。“另外，”我接着说，“还有别的爱。你可以爱朋友。你会同某人结婚，白头 50 年，到那时候，你的感情会与求爱之初大不一样，它会变得更强烈。爱的种类多着呢！”

“哪种最好？”

我看看锅里，沸滚中微微起伏的紫色表面结了一层蛛网似的泡沫。我用长叉把毛皮从锅底捞起。染液流下，滴回锅里，这声音似乎代表了我对往事的回忆和女儿对未来期望的绝妙结合。

“我喜欢那种历久不渝的爱。”我说，“不过，你喜欢哪种该由你自己决定。”

“我们春天去钓鱼，是吗？”

“当然，”我说，“去的，一定去，宝贝儿。”

一场关于爱的讨论就这样微妙地同捕钓鱒鱼混为一体，给我留下许多问号。我告诉了女儿蜉蝣和五彩虹鱒的习性，但我真正想要向她传达的是什么呢？

一次，当我想起常去垂钓的那个狭长池塘时，答案突然出现了。池塘边有棵苹果树，到蜉蝣开始出没的季节，树上的花朵便倒映在水面上。鱼儿浮上来找食，使池水泛起阵阵涟漪，有时则泼刺跃出水面溅起水花。我于是投下蝇饵，在那些有鱼浮上的地点垂钓。

在这个特别心爱的地方，我度过了许多个愉快的下午。我仿佛是存在于时光之外，但同时又会产生某种回忆，以及些许透入内心的亲切感。说我此刻心境悠然自得，倒不如说我身心舒畅，生气蓬勃，满怀兴奋。我虽是不然一人，却绝不孤独。我想，我试图传达给女儿的正是这么一个时刻。但愿有朝一日，当她站在这同一池塘边抛下钓丝时，也会想起父女一起染毛皮、一起讨论爱情的夜晚。

## 燃烧生命之火

不要按捺住自己的热情，应该拿出来为别人打通幸福的道路。

英国大诗人白朗宁是这样的人。他使他的妻子伊丽莎白·巴莱特重获新生。伊丽莎白母亲去世很早，留下 11 个子女。伊丽莎白从小体弱多病，全家都对她特殊照顾，医生也怀疑她身患肺病，使伊丽莎白自己深信不移，整日闷闷不乐，生活毫无乐趣。

她 40 岁时，遇到白朗宁。他对她一见倾心。见面一两天后，就给她写来热情洋溢的信。他否认她有任何疾病，消除了她的恐惧。他把她带出病室，和她结了婚。她 41 岁时周游了世界，43 岁生下了一个健康的孩子。她的才华得到了充分施展。她后来写的诗充满了激情。不热爱生活的人是写不出这样的诗句的。

我们谁不愿像他们，使别人的生命之火燃烧？最重要的是先要弄清自己是否热爱生命，是否具有活力。热爱生命的人才能分享于他人。不要按捺住自己的热情，应该拿出来为别人打通幸福的道路。

我们珍惜自己的生命，但也应该同样尊重别人的意志。我们应当了解别人的生活和理想与我们不同，应当倾听别人的诉说，找出他们的长处，给他们表现的机会，并让它继续生长。任何生物都要生长。生长是生命的过程——生命是棵生长着的树，不是毫无生机的雕像。

是的，人的一生非常曲折，甚至艰辛。但前途无穷，富有生机，充满机会。那些有希望的人都不是怨天尤人的人。

珍惜自己生命活力，便也使他人分享了你的活力。有给予，必有报答。人生和爱情一样，不会自己滋长，必须先给予而后才有发展。给予越多，生命便越丰富。

## 贰月 温馨牙床

从爱出发  
爱的阶梯  
伸出你的手  
爱在新鲜  
恋爱需要谈  
珍爱  
芜草之间的瑰宝  
扶持的渴望  
怀恨是不值得的  
克服害羞，表现自己  
只要你欣赏  
爱情是个谜  
爱的感应  
隐藏的期盼  
向往  
总算有人爱我  
青年是一首诗

形散而神不散  
勇于信人  
春天后面不是秋  
牺牲精神  
另一种珍爱  
生命的召唤  
充实你的感知  
爱一个人就是横下心来，把自己小小的赌本  
跟他合起来，向生命的大轮盘去下一番赌注。  
爱一个人就是让那人的名字在临终之际成  
为你双唇间最后的音乐。希望共有一张餐桌，愿  
意同用一双筷子，喜欢轮饮一杯茶，合穿一件衣，  
并且同衾共枕，奔赴一个命运，共寝一个墓穴。  
——张晓岚

### 从爱出发

树木必定明白了它所处的地位，因此能往下扎根，往上成长。

迷路的感觉和迷失自己的感觉大概是差不多的。有时，路，找不到了，可以问警察，问加油站或路人，但是迷失自己，却是不知不觉的，甚至自己也没察觉。昨天和几位女朋友相聚，这些都是我当年求学时的同学，毕业后各自努力，因为投合，所以也常常找个机会，谈谈各自的生活，也分享一些思考所得。

李晓已经升到了公司主管，可是仍不减当年那份尖锐。特别是对男女两性，充满敌对的心态。

“恭喜你啊！升到副总裁可不简单。”我衷心道贺。

“可是，这是我努力得来的，我早就该升总裁的，社会对女的总是压迫。”她一点也不开心地抱怨着。

“当然是你的能力强，你干吗那么生气。”凯丽说，“你看我换来换去，到现在连个工作也没有稳定下来，都怪孩子年纪太小，我的雄才大略毫无施展机会。”“我有什么能力？再说，做女人总是吃亏些，随时随地都会被录“夺机会。”李晓抱怨着，“有时想想，工作一辈子，连婚姻也赔进去了，到底为了什么？”

“至少你还有事业啊！”凯丽也抱怨着，“像我，只是一个家庭主妇，什么头衔也没有。”

“只是一个家庭主妇？”我忍不住问，“你的孩子那么好，你别看轻自己，你有你的成绩啊！”

“哈！”凯丽大笑，比哭还难听，“社会可不这么看我，每次去买菜，连个工作电话也没有，支票差点开不成。”

我哑然无语。一个事业有成，一个家庭美满，但是好像两个都没有以往快乐。不错，这个社会大讲求外在的成就，大显耀有形的头衔，但是，如果连自己也不能肯定地认清自己，接纳自己，一切所作所为，都是为了别人，都是外在因素，真的会很空虚，很不快乐。忍不住又想起了那伸向天地的高大树

“树木必定是明白了它所处的地位，因此能往下扎根，往上成长。”美国女作家凯撒琳·波特曾经如此赞美树木。