

一分钟

爱的突破



〔美〕雷奥·布斯卡利亚 著

陆冰封 刘洁秋 林涛 译



一
分
钟
爱
的
突
破

江苏工业学院图书馆
藏书章

一分钟书系



华夏出版社

1989年·北京

一分钟书系

一分钟爱的突破

著作者 雷奥·布斯卡利亚

译 者 陆冰封 刘洁秋 林涛

出版者

发 行 者 华 夏 出 版 社

社 址 北京市东城区东直门外香河园芳菲里

印刷者 湖南省总工会机关印刷厂

开 本 787×960毫米 1/32

印 张 5.75

字 数 92000

版 次 1989年3月北京第一版

印 次 1989年3月长沙第一次

印 数 1—50000

书 号 ISBN7—80053—549—5/Z·054

定 价 2.15元

“一分钟书系”

编委会名单

主 编 陶德荣

副主编 张宏儒 廖国珍

编 委 （姓氏笔画为序）

王极盛 王承泽

王树人 孙越生

陈文华 佟庆才

苏 真 李 德

袁 娟 秦麟征

**我们都是独翅天使，必须
互相拥抱方能飞上天空。**



一分钟爱的突破

目录

首篇	(1)
寄语读者	(6)
爱的神话	(8)
一个彼此相爱的家庭所经历的生活	(14)
打破神话	(18)
人际关系研究	(23)
1 相爱关系	(33)
怎样定义相爱关系	(37)
2 从交流到相爱	(42)
怎样说出“我爱你”	(50)

	怎样回答对方“我也爱你”	(52)
	继“我爱你”之后该说些什么	(54)
	谈谈最后一个问题	(62)
3	真心地相爱	(65)
4	谅解是爱的前提	(81)
5	愉快地相爱	(98)
6	妒嫉使爱充满危机	(110)
7	爱抚是相爱的桥梁	(119)
	强调性技巧有碍于情感体验	(129)
8	来自读者的爱的诤言	(136)
9	如何建立更好的人际关系	(147)
	了解自己	(148)
	消除烦恼的根源	(150)
	给人际关系注入生气和欢乐	(153)
	对他人表示自己的关怀	(155)
	不可控制对方和改变对方	(157)
	自己的不幸不能归咎于他人	(159)
	让所有的人都成为朋友	(162)
	重视仪式和传统	(164)
	享受人生的期待和梦想	(166)
	获得勇气	(168)
10	人际关系充满生机	(170)
	不断调整和改变自己	(175)



首 篇

我们为什么惧怕相爱呢？

本书是就珍爱、温柔、关怀而写的，而且是就具备这些品质的人们行为而写的。

不论身体多么健康，住宅多么豪华，也不论拥有多少金钱，如果缺乏爱心，并且不用行动表达爱意，那么，这样的人生仍将变得极度空虚。

但是，尽管我们明白这个道理，却未能付诸行动。不仅如此，在当今，爱情、献身之类

的词汇甚至被视为多愁善感、落后过时的了。

假如你谈起失恋时的意志消沉以及爱情的神奇力量，才华横溢的现实主义者便会立即狠狠教训你一顿：

去爱别人，这是你太幼稚的明证；感到幸福，那是因为你太浅薄、轻率；待人宽厚，体贴心强，便会被疑为其中有诈；相信别人则是地道的愚蠢。

如果你不幸具备所有这些品质，那么，你一定会被指责为伪君子。

这样的风气，导致大批对人漠不关心、对事麻木不仁的家伙应运而生。他们生活不幸，头脑混乱，却又不承认事实；他们不够坦诚，却又盲目自尊。因此，他们只求安于现状，得过且过。

于是，社会深受孤独的侵袭，人们痛感价值的贬低。尽管人们从多年积累的洋洋科学著作中已经明白人际关系是多么的重要。

充实而幸福的生活，离不开人与人的接触；充满爱意的抚摸和发自内心的愉悦，具有治愈伤痛的力量；身心的健康产生于同外界积极地交往。这些，已经是明显的事实。

然而，事实被忽略了，这也是有目共睹的。阿休勒·蒙特鸠、卡尔·罗杰斯、A·H·思斯洛、哈罗德·布鲁姆菲尔德、伊丽莎白·

布拉洛、德森、丝蒙德·莫里斯、詹姆斯·林奇·塞奥多欧、克拉克·马斯塔卡思、威廉姆·梅宁嘉、美拉尼·克莱茵、C·S·路易斯、纳萨尼埃尔·布兰丁等等哲学家和科学家都在他们的著作中阐明：不能接受人类基本感情要求的社会，会很快走向穷途末路。

现代人越来越对人际关系感到棘手，人际关系领域中的荒芜之态也令人惨不忍睹。试看，如今父母齐全的家庭不是相当稀少了么？

结婚、大家庭、友谊长存之类的概念正越来越落后于时代。

随便同配偶以外的异性发生关系，这已被看成相当普通的事情；不仅如此，人们还说这对解决婚姻生活的危机效果良好。唉，当今的世道！它还教会人们，为了避免精神痛苦，应自始至终与人保持一定距离，千万不要过分认真。这样的坏习气，置老人、孩子于不顾，并且产生虐待的恶果。

过去，社会团体和宗教团体制定人们的行为准则，担负联络人们的作用。现在，他们的影子已经暗淡下去。当今，任何人都明白，比起爱情、献身、协调等等，个人主义、自立生活和个性自由更受社会重视。因此，分析、研讨相爱这个复杂的行为，本身也非易事（相爱必须是具有个性和人格的两个以上的人，在达

成协议的情况下，长时期地联系、交往。其关系是不断变化的）。

但是，本书斗胆向这个难题挑战。到目前为止，几乎没有关于相爱问题的著作，因此笔者认为很有必要就此问题展开论述。

如果我们还不知相爱为何物，那就只能怀着憎恶、恐惧和孤独度过一生。而且，由于无知，我们将永无休止地彼此伤害。但是，我们还有别的生活方式可以选择。真是万幸！

同所有的人一样，我自己的人生也是由各种各样的人际关系网织而成的。其中有我喜欢的，也有我讨厌的。但对我来说，所有的都很重要。之所以我能顺利地度过幼儿时代和少年时代，又成功地从青年时期走向成熟时期，是因为我相当程度地依赖了这个网络。

它确实实教给我多种多样的知识。比如，遇到挫折的时候，该怎样振作起来、继续前进；以及怎样下定决心，战胜不安等等。它给我以精神的自由，抹去我对爱情的恐惧。

它激发我拥有开朗的胸襟，保持好奇心并坚持挑战精神。

“我们如果不能相爱，只有走向死亡。”

诗人W·H·欧登的诗句，一直强烈地激荡着我的胸怀。

在这里，我要向众多的人们呼吁：

扔掉无谓的自尊，大胆地去相爱吧！那是人类共同的欲求。热情地去拥抱，对你的朋友说：握住你同伴的手吧！这并不太难。

下面，我想给大家讲述一个精彩的寓言。

一位少女漫步在草原时，发现一只蝴蝶被扎在灌木的棘荆上。少女小心翼翼地把它解救下来。蝴蝶振翅飞走了，继而又飞了回来，变成了一个美丽的仙女。她对少女说：“作为报答，我要满足你最大的愿望。”少女想了想说道：“我真想变得幸福啊。”于是仙女俯身对少女耳语了一阵，之后消失了身影。

数年之后，少女长大成人，她已是全国最幸福的人。当别人问起她为什么如此幸福的时候，她只微微一笑，答道：

“因为善良的仙女教给了我诀窍。”

慢慢地，她衰老了。人们害怕她把“幸福的秘密”带进坟墓，又一次聚集起来，一齐合掌恳求道：

“无论如何，请您把仙女教给您的诀窍告诉我们吧！”

于是，度过了美好岁月的老人温柔地笑了：“仙女呀，她告诉我说，表面上无论多么自信刚强的人，其实都是需要你的。”

是的，我们大家都是彼此需要的。



寄语读者

无论何种关系，都有进展不利的时候。这时，我们都会拚命努力地去克服性格和观点的不同，尽量地去联想心心相印的情景。

然而，马上这样做势必变得痛苦，接着，我们会因痛苦而变得麻木，认为世间所有美好的东西，快乐的事情，都远离了自己。渐渐地，凄凉愁苦愈来愈烈。

——摩比德·赫斯科特

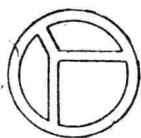
即使与人交往不太顺利，也不能归咎于你的性格和能力。或者你对双方的关系估计过高，或者你缺乏足够的心理准备，或者你心存奢望。

与人相处，并非总是令人愉快的。对对方的看法也不是一成不变的，有时还会变得相当苛刻。由于不能看透对方的心底，更由于不能预知对方的行动，谁都会有犯错误的时候。

和别人结成理想的关系，有助于双方智慧、情绪和精神诸方面的健康发展。但是，无论你怎样努力，双方关系仍无改善余地的时候，只要你不是受虐狂，就干脆把它结束掉。

“我和某人不能成为朋友了，但是我们为什么不能避免彼此伤害，和睦共存下去呢？”

这样考虑是很重要的。



爱的神话

我们被神话毒害至今。

——阿那伊斯·宁

堕落的神话即毒品。

——丹尼斯·德·鲁鸠蒙

“于是两人永远过着幸福的生活。”

这是专为相爱的情人准备的童话结尾。只要建立爱与被爱的关系，就能消去一切烦恼，理所当然地获得永久的幸福。这难道不是一种梦想吗？

现实生活并非那么美满，但是，我们往往对童话信以为真。“两人永远过着幸福的生活”这是文学舞台上最带悲剧性的文章之一。约瑟夫·李普曼这样说道：

“为什么说它是悲剧呢？因为它虽然完全不是人生的真谛，从古到今却诱惑着众多的人们，去追寻人间绝不存在的东西。”

我曾在PBS（播放教育、文化节目的非商业性公共电视机构）里看过约翰·凯尔文对女演员海伦·海斯进行的采访，并深受感动。

采访是在纽约海斯夫人家的庭院里进行的。神态自如的海斯夫人尽管已是82岁高龄，仍然具有昔日风采。她自信地坐在椅子上，脸庞流露出刚毅，那是敢于正面同人生较量、并经过较量的人才有的力量。

凯尔文先生有好几次提出了相当苛刻的问

题，海斯夫人却一直都未失掉平静。逐渐地，话题转到了她和作家查尔斯·麦克阿瑟之间纠纷不断的婚姻生活上。

凯尔文先生问道：

“这个婚姻也许使你不曾有过完全幸福的一整天吧？”

听到这话，海斯夫人神情一变，她目不转睛地盯住凯尔文的脸，态度十分威严。她说：

“也许如您所说，我没有完全幸福的一整天，但是，我多次体味过登临仙境般的快乐。”

象海斯夫人一样，在与人交往时，我们中的许多人一定也多次经历过沉浸在喜悦里的幸福时刻吧！也有一些人体味过心旷神怡的绝顶幸福的瞬间吧！

但是，在幸福时光的间隙里，谁又能知道我们有多少次地陷入寂寞、迷茫、失望甚至绝望的深渊呢？

因此，知道冷静对待生活的人们，从开始就干脆不抱过分的奢望。

安·莫洛·林德伯格这样写道：

“我们并非自始至终一成不变地爱着某人。保持永远不渝的爱情是不可能的。装出信誓旦旦的样子至多骗骗对方。尽管如此，大家