

(美) 巴斯克里 著
古亚 吴契 译

爱与被爱

学苑出版社



爱 与 被 爱

[美]巴斯克里著

古亚 吴契编

学苑出版社出版

(北京颁赏胡同4号)

新华书店首都发行所发行

北京商学院印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张:7.25 字数:160千字

1988年4月第一版 1988年4月第一次印刷

印数:1—45,000册

ISBN7—80060—010—6/C1 定价:2.20元

开卷语

近三十年来，西方学者对人的研究有一个新的趋势，即力求从人类生活和日常行为中探索情感世界的秘密，例如喜悦(查尔斯)、寂寞(马斯达克斯)、勇气(迪里契)、孤独(萨特)、爱(弗洛姆)、自我实现(马斯洛)，目的在于发现真实的自我，塑造自己生命的模式。他们不把人当作外在力量改造的对象，而致力于发掘人的内在潜能。《爱与被爱》就是这股浪潮中的一个浪花。作者巴斯克里在任美国南加州大学教授时，开设了一个“爱的班级”，向学生进行品格教育。这本书就是他们在学习中对一些人生问题的领悟。既植根于实际，又富于哲理。东西方文化背景虽有不同，但他们追求精神世界的丰富和完美，和我们并无二致。

DN 5112

在人类语言中，恐怕没有比“爱”这个词更为敏感了。道德家怀疑它隐含邪恶；好色者解作纵欲；世家子弟则视为庇佑的灵光；革命者看作是自我牺牲；而根据基督教教义，爱是上帝和人联结的纽带。某些理论家认为“人类之爱”根本就不存在，只不过是资产阶级欺骗群众的花招。历史学家也力图证明爱不能决定人类的行为和个性，不能影响社会、思想及道德方面的发展，更无法改变历史的行程。尽管如此，各阶层人士还是有一点共同性：都需要爱和被爱。

在存在着阶级压迫的条件下侈谈“人类之爱”，当然是一堆废话。马克思和恩格斯就严厉批评过克利盖“把共产主义描绘成某种充满爱的东西”是“自甘堕落”。克利盖设想共产主义是一种“爱的宗教”，而且把世界革命运动归结为爱 and 恨的搏斗，鼓吹“用爱把一切人团结起来”，用“爱的光芒”照亮“爱的王国”，使“饿的人有饭吃，渴的人有水喝，裸体的人有衣穿”。马克思和恩格斯认为“这种爱的呓语将使男女两性都变得神经衰弱”。因为无论爱是如何炽烈都融化不了阶级对抗的冰层。

但是这并不意味着马克思在任何情况下都对爱持否定态度。在“推翻那些使人成为受屈辱、被奴役、被遗弃和被蔑视的东西的一切关系”之后，马克思说：“我们现在假定人就是人，而人同世界的关系是一种人的关系，那么你就只能用爱来交换爱，只能用信任来交换信任。”说得现实一点，就是在人民内部，人人都应感受到爱的温暖。

爱是经过学习产生的情感反应，如果人被当作野兽豢养长大，就会象野兽一样行事。在“文化大革命”中七斗八斗，并没有造成“纯而又纯”的净土，却落得罪恶丛生，人和人

之间充满敌意，互不信任。这是民族的悲剧，也是历史的倒退。事实证明，只有“用爱交换爱”，才能免于内耗，把人民团结起来，奔赴一个目标。

不必讳言，生而为人，就有身体和情感方面的需要。除了衣食居住的满足，还需要精神上的满足。他需要有人关注、有人赞赏，听他倾诉，给他抚爱，如果他不被接纳，就会感到孤独，甚至感到痛苦不堪，生不如死。所以，齐克果说：“只有负责任的爱才能免于绝望，给人以持久的安定和快乐。”但是人又想成为独立的“我”，在群体中保持自己独立的人格。如果他的个性被压抑，被扭曲，同样会感到不幸。生活在资本主义条件下的人，感到陷入难以自拔的困境，沉重的精神压力，不是来自仇恨，而是来自冷漠。人们这样嘶喊着：如果有人恨我，那证明我存在，他从我身上某些情绪、某种行为感受到不快，因而生恨，那我还有机会改变自己，设法和他“沟通”。而冷漠却是无视你的存在，你被人一笔勾销了。福克纳也说：“假使让我从苦痛和一无所有二者中选择其一的话，我会选择痛苦。”存在主义者甚至表明，只有自杀才能证明自己生存过。这说明资本主义社会里，人性如何作着痛苦的挣扎和反抗。萨特自认为是资本主义、社会制度、中央集权和官僚主义锻造出的怪物，他是在这些基本条件之上进行自我设计的。在我国经历过那样的社会大动乱之后，萨特的思想在我们青年中间引起某种共鸣，是不足为奇的。人们失去了信仰。上帝死亡了，资本主义绝望了，社会主义僵化了，因此，怀疑人类还有没有希望。资本主义该死不死，社会主义该活又活得不那么好，没有那么大吸引力。这就是出现世界性精神危机的一个原因。目前在

社会主义国家兴起的改革浪潮，所以引人注目，就在于它给人类带来了一线光明。

许多学问家象柏拉图一样，以为精心设计出纯洁无私、忠诚正直的人，就能建造一个理想国家，不了解人在伟大的境遇中会变得高尚。卢梭设计的理想女性具有各种美德，却找不到自己所喜欢的人。她要寻找的是一个人，可是所遇到的尽是猴子。反之，在那些“猴子”眼里，她也是一个怪物。马克思说得好：“人是最名副其实的社会动物，不仅是一种合群的动物，而且是只有在社会中才能独立的动物。”你要做一个独立的人吗？你要实现“自我”吗？那就请你投入社会改革中来吧。

但是最困难的也许仍然是如何在人和人之间建立起信任关系，如何使“我”成为合群的“我们”，而又不丧失自我。马克思说：“人是人的最高本质。”“但是，人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”人们发现单个人的本质并不是自己决定的。社会要我们去适应它，传统也把恐惧心、羞恶感灌注我们的心灵。（照马克思的说法：“在一切意识形态领域内传统都是一种巨大的保守力量。”）就连我们的父母、伴侣、朋友，为了自己的便利或兴趣，也要以爱的名义，按照他们的愿望来塑造我们。我们几乎没有可能保持纯粹的自我，他们总要我们丧失自己。其实，每一孤独的个人都是完美的；而每一完美的个人也是孤独的。诗人这样歌唱：“我爱你不仅为你之为你，而是同你一道我的生活就有了新的意义。”恩格斯很欣赏海涅的话：“每个人自己都可以是道德高尚的，而构成罪恶总是需要两个人。”人的自我是在他人中完成的。

人创造了上帝，也创造了魔鬼。没有对魔鬼的恐惧，也就没有对上帝的敬畏。砍掉了树木，也就消灭了森林。要克服这种矛盾，只有尊重别人的选择，不企图改变别人，因为强加于人的东西，不是爱而是痛苦。爱是奉献，不求回报；爱是分享，不会减值，只能增值；正如黑格尔说的：一个火炬点燃了别的火炬，并不失掉它的光明。人付出爱，也就被爱。爱使人合一，不是分裂。大至治国安邦，小至谈情觅偶，都是求合，而不是求分。分比合容易，合要两厢情愿，分只须一厢情愿。

常听一些老人抱怨说，在一些社会问题、人生问题上同有些青年对话，很少有共同语言，你讲事物的本质，他却讲事物的结构和层次。恐怕这是岁月的过失。看来老年人和青年人都有一种逆反心理，凡是你拥护的，我就要反对；凡是你反对的，我就要拥护。其实，上山和下山是同一条路，此岸和彼岸距离一样远。不看事物的层次和结构，又怎么会看到事物的本质呢？用象棋去和跳棋对话，就没有办法沟通。如果我们改变一下思路，不执着于非此即彼，就有更多的共同语言。讲个故事吧。据说马克·吐温的母亲对最凶恶的人或动物，都能想出爱他们的理由。有一次孩子们诱她替魔鬼说好话，一个接一个咒骂魔鬼，她却说：“魔鬼是坏，但是人们是否善待过魔鬼呢？”

爱的绝对律令是把人作为人，人的关系是平等关系。

爱，需要理解，需要宽容；有了理解，也就有了信任，有了爱。

何家栋

一九八七年七月一日

目 录

爱是生活.....	(1)
爱.....	(21)
爱不是生而知之.....	(21)
人人需要爱和被爱.....	(31)
爱是什么.....	(33)
爱不分年龄.....	(41)
爱路难通.....	(45)
爱需推己及人.....	(50)
爱要排除僵化.....	(55)
爱包含责任.....	(59)
爱肯定心灵的需要.....	(68)
爱使人坚强.....	(75)
爱与被爱.....	(79)
我们为何不敢彼此相爱.....	(79)
上篇 促进互爱关系发展	

的因素…………… (88)

下篇 促进互爱关系发展

的建议……………(145)

人性与爱……………(173)

从自我开始……………(173)

充分实现自我……………(177)

成熟·选择·超越……………(193)

人性回归于完美……………(219)

爱是生活

(欺骗他人的爱，是一种最可怕的欺骗行为。无论是在今生或来世，都是一种永远无法弥补的罪过。)

——齐克果

1969年寒冬，学校里一位聪慧的女生自杀了。她的家境看来还算不错，学习成绩优异，人缘也好。可是在一月里的某一天，她开着车，直向洛杉矶帕利塞德绝壁驶去。她把仍然发动着的车子弃置崖边，纵身一跃，坠落到下面的岩石上，结束了自己的一生。她没有留下片言只语，死时才二十岁！

我怎么也忘不了她的眼睛：慧黠，有神，灵敏，充满希望。

我常扪心自问，如果现在看到她的双眼，我又能从中知道些什么？在我们日常生活中，会碰到各种不同的

人和事，一旦物换星移，绝不可能再遇到相同的情景了。我並不为她的死感到内疚。只是想或许当时我可以为她做些什么。

那一年，就是由这个问题引发，学校让我开了一个实验班，学生可以自由参加，随时可以离席。我既不想让它成为精神治疗中心，也不想让它成为社交俱乐部。我是个教育者，不是精神病医师，这个班级应该有明确而轻松的课程，能引发学生广泛的兴趣，来探讨人生种种课题。如果跟我交谈的学生，能比以前更加关心生命、生活、性、成长、责任、死亡、希望和未来，我就满足了。很显然，这些问题都围绕一个主题，就是“爱”。我叫这个班为“爱的班级”。我想这或许是唯一开设这门课程、师生一起学习爱的大学。我们在星期二晚上聚会，大家随意地坐在地板上讨论、聊天。我并不讲授什么是爱，我只是和学生一起在爱中成长。在随后的日子里，有几个学院给我们寄书籍，有的教授自动讨论我这些计划，但也有些同事莫名其妙地嘲弄说：这个班级是否需要实验室？是否有实验课？即使如此，这个班学生人数还是不断地增加，我们不得不限定每年只收一百个名额。学生的年龄各不相同，从新生到即将毕业的学生都有。他们对“爱”的含义各有不同的理解。

这本书是“爱班”的延伸。我并不期望它成为一本专门性学术著作，只想让读者分享我和学生一起学习的心得——可以这么说：是班上的学生和我共同撰写了这本书，实际作者超过了四百人。

我们从未试图为“爱”下定义，我们都觉得彼此在爱里不断地成长。爱是无边无涯，毫无定则可循的。就象一位学生

所说：“我发觉爱最象一面镜子，当我爱着对方时，他变成我的镜子，我也成为他的镜子，我们很清楚地看到对方心中的爱意。”

在生活中可以见到这样一种人，他们总是讲：“我心中充满了爱，我对爱坚信不移。”可是当他们问女服务员“哪儿有水？”的时候，态度却是那样蛮横无礼。

只有当你用行动表明了你的爱时，人们才会相信你。

那么，到底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，精神上感到很痛苦，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，其实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不会出现。”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，让我们一道向前走吧。”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，这个自我发现只不过是得到一点自我陶醉而已。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”。

有一次，我乘飞机时坐在一个大学生旁边，他看上去似乎无所不知，在我们的交谈中，他每句话都带着“我”。最后我说：“你知道在这五百英里的空间旅行中，你讲了多少次‘我’吗？为什么不谈谈‘我们’呢？”

和他形成鲜明对比的是我在芝加哥机场遇到的一个人。当时，大雪漫天，我们被困在那里已有两天了。有的人一天到晚地叫：“我要离开这里！我要去辛辛那提！”然而，就在这群人中间有一位妇女，她挨个儿走到带孩子的母亲面前说：“来，把孩子交给我吧，我要搞个幼儿园，给孩子们讲个有趣的故事，您可以借这个机会喝口水，上厕所或是买些东西吃。”

共处一个场合，同被风雪所困，可人们为什么会有两种截然不同的态度呢？答案在于：是否有一个强烈的意识，一个为他人着想，努力使他人生活得更美好的意识。在你这样做了以后，你将会从中得到幸福和快乐。

你们在开始一天生活的时候应该提醒自己去爱他人，应该努力去发现世间美好的事物，那么，从外界的反映中，你将发现一个可爱的自我。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

友爱之手去帮助他人。

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，你绝不会在告别人世时为自己从来没有真正生活过而叹息。

爱是一种很有学问的现象。社会学家、人类学家以及心理学家都会毫不犹豫地承认这是事实。尽管有许多人不以为然，我们却相信在每人心中的一角，都有爱的地位。

心中有爱，就可以给予，若是没有，便无可付出。事实上，爱并不是施舍。不是吗？爱是分享。我能与你分享我所有的爱而不会有任何损失，因为它没有离我而去。即使给予每个人同样的爱，我依然拥有爱的动力，而且它只能增值，不会减值。人类本身有许多奇迹，而爱就是最大的奇迹。

现在提及爱这个字眼，往往会成为众矢之的，似乎它隐含着某种罪恶感。我每次到某地演讲时，总会有人问我：“你要谈‘爱’吗？”我回答：“当然！”“那你的题目是什么呢？”我回答：“我们就称它为‘爱’好了！”于是大伙儿便侧目而视。迟疑片刻后才有人说：“对于这个题目，外界会怎样议论呢？”我只好将题目改称为“行为修正者的影响”。人们才欣然同意，一致认为这个题目听起来比较能被接受，也较为科学。

爱确实被科学家们忽略了，这真让人惊讶难过。爱是我们生活所必需，也是我们一直不停在寻觅的，而且不管任何阶层的人士都需要它。我们可以假定爱是通过某些神秘的生活力量产生在我们身上。写过《爱的力量与方法》这本书的索罗金作过精心的研究，他发现几乎每个人在爱的道路上都走错了方向，而且颇为这种现象担忧。史怀哲也说过：“我们是如此紧密地相处在一起，然而每个人却寂寞地终其一生。”这是千真万确的。我们过去需要爱，现在需要爱，但是正如索罗金所说：“一个冷静的心灵尤其不相信爱的力量，而称它为自我欺骗、心灵麻醉剂、不科学的空想。”索罗金又说：“我们都试图证明爱不能决定人类的行为和个性，也不能影响社会、思想及道德方面的发展，更无法改变历史的方向，我们对于形成文化和社会制度中爱所起的作用怀有偏见。在感觉世界中，爱似乎是令人无法置信又不科学的，甚至是某种冥顽不灵的东西。”这正是我们目前的心理状态：相信爱是偏执、迷信又不科学的一派胡言。

加利福尼亚州有一些杰出的人文学家、心理学家如罗杰斯、马斯洛以及赫伯特·奥托等人正在进行一些令人兴奋的研究。他们都发现，我们所表现出来的身上的潜能，只是整体的一小部分，还有许多潜能并未展露出来，如果我们想要飞，就可能真的飞起来，这一点也不奇怪，我们有如此特殊的能力，可以感受到各种颜色，有优于老鹰的锐利眼光，胜于猎犬的嗅觉，更有一颗开阔而为梦想所充盈的心灵。然而我们却只满足于现有的这么一点点能力。

明白了这些道理，我就产生了一个强烈的愿望：成为一个心中有爱的人。如果生命的整个过程是迈向变化、成长、

观察、感受和接触等等，那就不会有乏味的时刻。我大声地告诉学生们：“仔细想想你是什么样的人，你拥有多少神奇的潜能啊！”

我们似乎很少称赞一个人独特的地方：说一个人的个性是由先天遗传和后天经验所形成，我们是会同意的。但是有一点却被我们忽略了。你的这些特点是和别人完全不同的，它能决定你对这个世界持什么样的观点，也能使你让自己成为一个具有特色的人。令人忧虑的是，我们好象正在抛弃自己的特点：我们都不强调独特，也不鼓励别人发展与与众不同的特点。

教育应当帮助个人去发现、发展个人独特的本质，然后让人知道如何与别人分享它。如果别人都这样对你说：“你这样很好，独特而出众。请显示你的独特之处，让我也能学习一下。”那么这个世界将会成为什么样子？然而我看到的却是做出种种的努力，使每一个人都模压成型，成为别人的影子。

几年前，我以学生身份再度进入教室时，吃惊地发现：似乎一切都没改变，和以前一模一样。美术老师快来了，你还记得我们一向是如何将东西准备好，然后期待着美术老师吗？把画纸铺在桌上，拿出蜡笔，静静等候着。最后却进来一位愁容满面的老师——你不禁要为她感到难过。她从另一个班级跑来，匆匆向级任老师点个头，转身对我们说：“各位同学，今天我们要画的是一棵树。”她走向黑板，画了一棵顶是绿色大圆球，下面是棕色细树干。它象棒棒糖，你从来不会看见过一棵这样的树，但是黑板上却有一棵棒棒糖树长出来了。美术老师说：“好了，同学们，开始画吧！”于是

大家开始忙着画起来了。

假如你有感觉，哪怕年纪很小，你也会了解美术老师真正需要的是你们照原样画一棵树。你画的愈象她所画的，分数就愈高。如果你交上一棵棒棒糖树的画，她会说：“这真是一张好画。”然而，这儿却有位小学生知道这位美术老师可能从来没见过树，而他却真正的认识树。他爬过树，抱过树，从树上跌下来过，也听过微风吹拂树枝的自然音乐。他确实认识树，知道树绝对不是棒棒糖这般长相！因此他用紫、黄、棕、绿等颜色画了一棵色彩缤纷的树交给老师。美术老师却失声尖叫：“你的脑子有毛病啊！”

有一个很好的童话，一直为人所津津乐道。它叫做“动物学校”。我所以喜欢这个故事，是因为它虽然荒诞却又那样真实。有识之士把它当作笑谈，而改变它却无能为力。

有一天，几只动物在森林里聚会，他们决定开办一所学校。负责的是兔子、鸟、松鼠，还有鱼和鳗。他们组成了学校的董事会。兔子坚持赛跑必须列在课程之内。鸟则坚持飞行为课程之一，鱼认为游泳是最重要的，绝不能漏掉。松鼠则说垂直爬树是必修课。最后董事会采纳了所有的提议，排列出课程表，规定学员必须学习所有的科目。兔子虽然在跑步方面得了A，垂直爬树它就晕头了，它总是往下滑。不久，它突然觉得腿脚笨拙，脑筋不灵活，再也不能跑了。它的跑步成绩从A一直落到C，垂直爬树则一直拿F。鸟翱翔于天空时，姿势真是美极了，但是地上挖洞的功课却使它头疼万分，它的嘴巴也要不断地用力往下啄，翅膀一直拍打着，可是无济于事。不久，可怜的鸟儿飞行得了C、挖洞得个F，而垂直爬树更是一塌糊涂。毕业时代表全班致毕业词（通常由