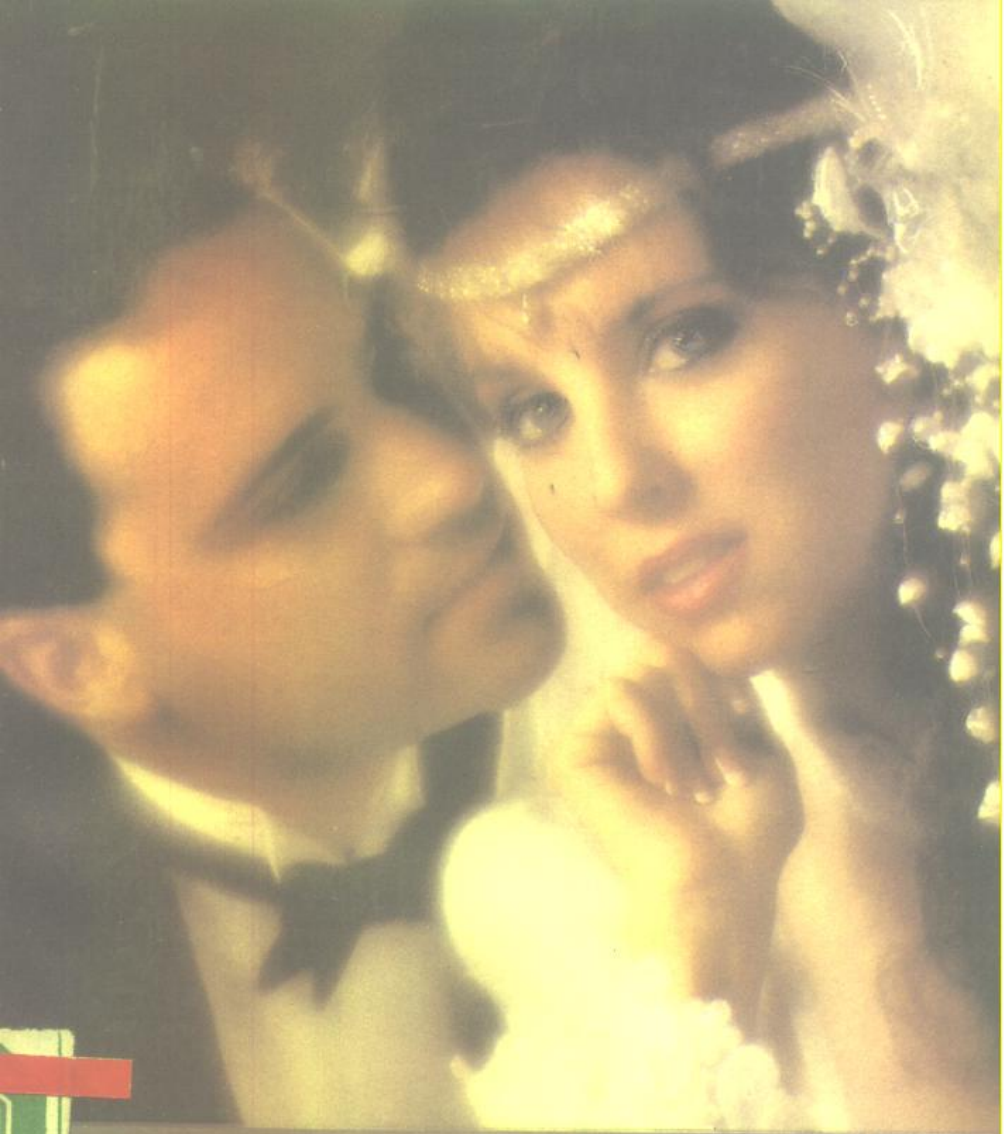




(苏) *Ю*·留里科夫 著

宋成民 徐桃林 译

爱情与忠告

中国工人出版社

爱情与忠告

〔苏〕尤·留里科夫

宋成明 徐桃林

张正芸 刘 建

译

中国工人出版社

爱情与忠告

〔苏〕 尤·留里科夫 著

中国工人出版社出版、发行（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

北京昌平长城印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：8.5字数：177字

1990年10月第1版 1990年10月北京第1次印刷

印数：1—7430册 定价：3.85元

ISBN7—5008—0611—6

B·50

前 言

世界上没有比夫妻关系更为珍贵的关系了。我们想以此作为本书的开场白。本书首先是为那些决定把自己的心灵、命运、生命永远连接在一起的青年夫妇们写的。

永远，这是一个含义多么深刻的词啊！昨天你们两人还各自生活，而现在你们却成了夫妻，组成了家庭，常常说“我们”，而不说“我”了。今后你们将在一起开始新的生活，生儿育女，互相帮助，有福同享，有难同当。一位诗人曾经这样说过：“生活不可能一帆风顺，但不管出现什么情况，你们都应当同舟共济。爱情就象一首美妙动听的歌曲，而要把它谱写出来又谈何容易。”

为了谱写“爱情之歌”，为了建立以爱情为基础的家庭，应当做些什么呢？

也许，对这些问题不可能作出简单的回答。组成家庭是件很简单的事，美好的家庭就象一滴晶莹透明的露珠，家庭是各种社会关系和道德关系的一个缩影。人们在爱情、友谊、母爱和父爱、文化情感交流等方面的高级精神要求就是在家庭中得到满足的，下一代的道德基础也是在家庭中奠定的，和睦的家庭乃是个人真正幸福。

家庭在我国已不是个人的私事，而是国家一贯关注的对

象，国家把家庭视为一个基本的社会单位。

随着共产主义在我国的发展，“家庭关系必将彻底摒弃物质上的考虑，完全建立在相互爱慕和友谊的基础之上”。

国家无微不至地关怀家庭。儿童设施正在广泛地发展；为大大减轻家务劳动，日常生活服务及公共饮食服务在不断完善；妇女在生孩子期间可以享受各种优待并获得补助。儿童是祖国的未来，为使儿童能在健康的家庭环境中成长，国家做了大量的工作。

然而，建立幸福的家庭，主要是，不，应当说首先是取决于你们二人，取决于你们的互敬互爱、严肃认真、相互理解、相互帮助等等。

人们常说：“只要有了爱情，其余一切便都能办到。”确实如此，然而，不是也存在这样的情况吗？爱情在毁灭，家庭还没有巩固起来就已经离散了。

如何珍惜感情，不滥用感情，让它伴随你终生呢？

如何适应家庭境遇，绕过日常生活的“暗礁”？可不可以及时防止家庭冲突的发生？如何合理地开支并调理好日常生活，如何操持好家务，创造舒适的环境？家庭生活规律如何调节？为了使孩子健康地、全面地成长，应做些什么？如何保持家庭传统？如何在家庭中创造温暖友善的气氛？如何防止所谓的家庭日常生活的阴影遮住幸福的光芒？

诸如此类的问题你们结婚以后很快就会遇到。的确，过日子可不是简单的事，家庭生活大有学问，年轻夫妇们应当多多地了解，多多地学习。

《爱情与忠告》一书就是根据那些具有丰富生活经验和

专门知识的人对上述问题同青年们谈心的材料写成的。我们相信，你们一定会对它们产生浓厚的兴趣。

如果本书能对年轻夫妇建立美满幸福的家庭有所帮助，我们就认为，该书的目的已经达到。

祝你们相爱、幸福！

目 录

前言	1
“情窦初开”	1
爱情的心理修养	1
爱情与家庭	1
• 爱情的灵魂：象对待自己一样对待对方 • 双面光学仪 • 得与失 • 家庭生活的独特性 • 家庭对成年人的奉献 • 家庭对孩子的奉献 • 家庭对社会的奉献 •	
家庭生活心理学	12
爱情为什么会渐渐消失？	12
• 幸福的基础 • 三种无知 •	
心理变动的极点	14
• 感情的肤浅和复杂化 • 爱情中永恒的和新奇的东西 •	
爱情与亲和性	20
• 感情的风帆和意识的马达 • 落后了一代 •	
两个“我”的平衡	
• 基本要求与最高要求 •	24
个性的极小部分的交换	26
共同的兴趣和独立的领域	28
没有爱情行吗？	30
• 爱情、理智、贪图 • 幸福主要取决于什么？ •	
奠定基础的时期	35
• 最脆弱的五年 • 蜜年的危机 •	
纷争时的修养	37

• 争论中的安全技术 • 琐事的无形毒害 •	
感情的主要调节器 ·····	42
• 一切言行的镜子 • “情感望远镜” •	
年轻父母时期 ·····	45
• 新的转变 • 最大的一份和最小的一份 • 在家庭中做一个利己主义者于己有利吗？ • 幸福与分担家务 •	
领导权和领先权 ·····	49
• 双主家庭和交替领先 • 不平等的平等 • 什么事作丈夫的做起来较容易？ • 什么事作妻子的做起来较容易？ •	
关于男女心理的某些问题 ·····	54
• 心理磁铁的吸引力是怎样变弱的？ • 对女子爱情和男子爱情来说什么更重要？ •	
夫妇生活的第三阶段 ·····	60
• 重复感觉的规律 • 夫妇生活中的缺陷可以克服吗？ • 根据那尔喀索斯法则 • 穿内衣 •	
感情的节律 ·····	68
• 玫瑰色镜片和黑色镜片 • 月经期 • 年周期 • 猫头鹰和百灵鸟 • 有多少受节律支配的人？ • 感情的退潮和适应的堤坝 •	
性文明的心理基础 ·····	75
• 未被认识的角落 • 肉体 and 精神的融合 • 爱情之树的根和枝 • 妇女在爱情中的不利状况 • 男女本性的不谐调 • 第一种不谐调 • 为什么需要多样化？ • 两种发动机 • 人的性欲的主要规律 • “真正的男子汉首先关心的是妇女……” •	

关于性的问题..... 91

爱的秘事..... 91

节日孩子 104

没有勇气的男子汉 109

电脑对爱情有所帮助吗? 112

谈谈分寸、幽默和反省 114

教育和训练 116

• 不必遵照现成的公式。从行为到思维。怎样教孩子
• 生活中最主要的东西。孩子发育的速度及其未来。
这样的阶段有几个? • 孩子终归是孩子。因为他们存在而爱他们。要避免走极端。各种不同的角色。象我一样去做吧! • 孩子和其他人。请你们尊重发展规律
• 在词汇的世界里。“不行”和“应该”。独立性的培养。要经常同水池子打交道。为了使孩子健康地成长。四种技能。锻炼。寓体育于游戏。要使肌肉听指挥。最后的话。

日常生活剖析 179

• 生活不是排戏。舒适生活的诱惑。家庭加家庭。一切都是零。从哪里开始? • 对家庭开支缺乏经验。谁掌管“钱财”? • 零用钱。“家财”放在哪儿? • 钱不等于幸福。开支的成效。“今朝有酒今朝醉”。要适可而止。想起了苹果馅饼。家务事是否最重要? • 谈谈家庭礼节和时间不足。家务事还要不要干? • 厨房里的骑士。为了让愿望实现。日常生活的考验。男子家务培训班。家庭周末。过日子要慎重。一个事物有两个方面。一生中最幸福的一天。

夫妻的权利222

• 父母的操心事 • 对有过失的孩子宜说服教育，切忌打骂 • 东西虽好，幸福更可贵 •

既舒适又美观230

• 从何开始？ • 象在自己家里一样 • 周密计划 • 一切东西各就其位 • 在摆放家具之前 • 住宅变得大些了 • 有合有分 • 挖掘一切潜力 • 各得其所 • 不要忘记休息 • 重新调整家具 • 厨房里的马拉松 • “暖色”调还是“冷色”调 • 你们的审美观 • 首先要恰如其分 •

魔镜248

• 结婚之后 • 时间从何而来？ • 热水好还是凉水好？ • 致未来的妈妈 • 我们的孩子最漂亮 • 循序渐进 • 魔镜 •

“情窦初开”……

爱情的心理修养

爱情与家庭

爱情大概是人的感情中最神秘的、最有两面性的一种感情。你为什么突然对一个人产生强烈的眷恋之情？为什么特别希望见到这个人，非见不可，不能不见？而他对于其他人来说，为什么不具有特别的吸引力，甚至在某种程度上几乎不为人所注意呢？

为什么爱情浸透着一切其他感情？

为什么爱情会在人们内心产生一架神奇的天平，在这个天平上一个人会与其余的人，甚至与全人类都相等呢？

这个问题只能用比喻作出一个大概的回答。当人非常想吃东西的时候，饥饿感就压倒其他一切感觉，就排挤开周围的一切事物。

爱情对人来说也是一种饥饿，也许是最厉害的心灵和肉体的饥饿。这种饥饿感越强烈，心爱的人在心中占据的位置

就越大。

“爱就是，当你用一切感觉器官并尽可能接近地看到、触到、感到你所爱的人（他也爱你）时享受到的快乐。”司汤达曾这样来论述爱情。法国作家方捷涅尔说：“爱是感情中最早的启明星。”这在很大程度上是正确的：爱情就好似一切感情的节日，相互结合的强大吸引力，它使每个人尽可能地接近自己所喜欢的人。

但爱情也是感情的日常的工作日，它不仅有早晨的容光焕发，也有晚间的无精打采。这是一种自始至终都充满着极端和矛盾的感情：就象火能取暖，也能烧伤人一样，爱情既能燃起热情，也能使人伤心。

爱情似乎是我们内心深处的需要和感受的上层建筑，是心灵和肉体的最初需求的上层建筑。这是人的全部力量（肉体上的和精神上的，下意识的和有意识的，明确的和盲目的）最紧密最集中的汇合。

因而不单纯是其他感情中的一种特殊感情，也是其他一切感情的一种特殊心境，是我们整个机体的特殊状况：它仿佛能使所有感情，永不熄灭，永远炽热，它仿佛能使心灵和肉体永远神魂颠倒，永远心醉神迷。

爱情的灵魂：象对待自己一样对待对方

其实爱情不只是对对方的爱慕，除了感情上的满足（对自己），还有感情上的理解（对对方）。难怪人们常说：爱就是理解，被人爱就是被人理解。

爱情仿佛使人们产生一种超直觉，使一个人能够感觉到另一个人的感情，体会到他（她）的感受。就好象你的神经

和他（她）的神经连在一起，他（她）的疼痛和欢乐会传给你，你几乎象感受自己的疼痛和欢乐一样感受着他（她）的疼痛和欢乐。似乎两个情感场融合成一体，从而产生了最神秘的“心灵汇合”，这是爱情的飞腾，是爱情最透彻的表现。

于是产生了一种完全特殊的感情“利他主义的利己主义”。利己主义和利他主义的缺点（把自“我”置于他人之上，把他“我”置于自己之上）在这个熔合体中好象彼此熔化了，而它们的优点（关心自己和关心他人）好象相互扩大了。

在心灵深处产生着一种象珍惜自己一样珍惜对方的近乎病态的感情：这种感情有时表现为神经病、精神上发狂。在不幸的爱情或受妒忌折磨的爱情中表现得尤为明显。

爱情和与它近似的感情——钟情、好感、吸引等的主要分界线正在于此。它们比爱情更猛烈，更炽热，但这多半是为了自己的感情，是以我为中心的吸引。以两个人为中心的爱情，是一种既为自己同时又为对方的感情。爱情既有别于利己主义，也有别于利他主义，它潜在地使“给予”与“获得”趋于平衡，哪怕是大致的、不太稳定的平衡。

这种感情在一个人心里产生，便用两个中心的各种音叉重新调谐他（她）的整个潜意识，调谐心灵的一切潜在的、最深的动力。在我们天然的利己主义本能（以及同样的利他主义的那些天然的激情）中，出现了新的、但仍然是天然的障碍。爱情同其它一切爱的吸引的区别正在于这种下意识的利己利他主义。

他人的“我”似乎进入人的所有感觉区，我们的潜意识对它的珍视不亚于自“我”，而有时则更甚……假如在感情

中没有对两个“我”的平衡这种无意识的渴望，这显然就不是爱情，而是钟情、吸引，或者是已经开始熄灭的爱情。因为当平衡两个“我”的愿望减弱的时候，这就是爱情的核心在缩小，而不只是爱情的炽热程度减小，不仅爱的“量”减小，爱的“质”也下降……因此，象珍视自己一样珍视他人，象感受自己的感情一样感受他人的感情——这就是爱情的心理物质，爱情感受的感情实质。

双面光学仪

爱情的主要奥秘之一（其实钟情也是一样）是爱情的双面光学仪的作用，它产生于情人的下意识之中。这个光学仪象望远镜那样将所爱的人的优点明显放大，而把其缺点缩小，就象颠倒过来的望远镜那样。甚至常常弄不清我们爱的是谁，是实际的人，这是“错视”，即我们的下意识所幻想的他（她）的美好化身。这种感情的幻觉带来了许多不幸的失望，破坏了无数家庭和个人前途。

爱情的全部复杂性在于，爱情中不仅有错视，而且有别的感情感觉不到的那种预见。爱情的眼睛能看到人的内心深处的东西，这些东西有时就连他（她）本人也不知道。爱情似乎能显露出一個人的优良品质的幼芽，这些幼芽能长大、开花，并能使他（她）成为爱情的美化眼睛所看到的人。

正因为如此，爱情既是一种幻觉、错觉，同时又是一种预感、预测，一种能看出一个人的潜力，看出他（她）可能成为一个什么样的人的感觉。所以爱情的同一个特性也分成了两面：爱情的美化眼睛和补充视力。这种补充视力看到的人比实际的人更完美，它看到的长处是扩大了，是完美无

缺的，也就是说它看到的人既是美化了的人，又是可能成为的那种人。

得 与 失

婚前的爱情充满着欢乐，没有日常生活的干扰，两人总是约会时才聚在一起，他们比平时更好，彼此都成了对方快乐和热情的泉源。

婚后的爱情就平凡单调了：最初也还是充满欢乐的，后来就不那么热烈了。爱情进入日常生活，一方面给日常生活带来了欢乐，另一方面爱情本身也日益被日常生活的平凡单调所感染，时间越长，所受的感染就越大。初期的爱情渐渐地、一步一步地开始变成日常的、普通的、习惯的东西了。

可惜，这种情况是不可避免的，不可改变的。果实乃是花朵凋谢的产物，这就是生命的普遍规律，它操纵着我们的每一步……得与失永远是形影不离的；我们在获得新东西的同时，总是失去旧东西，也失去旧东西中那些美好的东西。

成熟的爱情是令人愉快的财富，但它也给人带来不可避免的损失。青年的浪漫主义精神，青年的杂乱生活，恋爱的焦急心情都没有了。达不到目的的不安感觉从爱情中消失，取而代之的是达到目的无忧无虑的感觉。言犹未尽的味道、禁果的味道消失了，约会瞬间的独特情景也不再有了。

现在爱情已不再占据生活的首位，它受到了排挤，它的旁边出现了新的邻居——物质的和日常生活的琐事。当爱情陷入对物质的和日常生活的关注时，便不再是什么独特的东西，它进入生活，开始染上许多习惯；而遗憾的是，习惯常常导致爱情的消逝。但这不是普遍规则，每个人的情况都不

尽相同，在一些人那里习惯可以扼杀爱情，而在另一些人那里习惯反而会加深爱情；由于习惯在心理上越来越稳定，这些人的脆弱的情丝变得更加坚韧，把他们更加牢固紧密地联系在一起。

但不论是那一种情况，爱情（或钟情、好感、吸引）都会处在决定性的十字路口上。要么，爱情发生变化，象移植到另一块土地上的树一样度过不可避免的危机，在这种情况下，爱情就有可能与日常生活紧密结合起来，以至从属于它；要么陷入日常生活的泥坑，无力改变自己，无力适应新的土壤，这时，爱情便开始枯萎、患病、死亡。可惜，没有第三条路。

爱情以及钟情、好感、吸引——这些都是能自行熄灭的感情，如果不加以扶持，它们必然会枯萎和消失。

每个人都有爱的能力吗？可惜，不是。也许每个健康的人在出生时都有爱的潜在能力，但人的年龄越大，能容下这种深刻感情的宽广胸怀的人就越少。生性自私的人或胸怀狭窄的人看来只具有吸引、钟情、依恋的能力，仅此而已。不过，如果他们能在自身培养出象珍视自己一样珍视他人的能力，他们就能以此深化自己的心灵，而他们的钟情也就会转变成爱情。诚然，要做到这一点是不容易的，没有自身的转变是不行的，并且不是所有人都有足够的能力做到这一点。况且，如果关系和睦，即使没有爱情（而有好感、依恋、吸引）也可能有美满的家庭生活。关于这一点另外再谈。

家庭生活的独特性

美满的家庭生活能给予人们什么呢？一个美满家庭不

单纯是亲属们在一起生活；这是一些不仅由于感情，而且还由于需要而结合在一起的人，他们在家务、休息、照料孩子等方面真正地相互帮助，更重要的是在做人的方面相互帮助以便成为一个活得有意义、思想更深邃、精神更充实的人。

可惜，这样的家庭并不多，而且这样的关系只是一种可羡慕的典范，使人感到可望不可及。但这确实也是一种标准，即生活在和睦关系之中的道德高尚的人们组成的家庭。当我们组成家庭时，我们只希望自己和对方互相都好——成为一对幸福的夫妻，幸福的父母。遗憾的是能勉强达到这种自然的、但又十分难以做到的标准的家庭并非很多。

只有家庭才能给予的东西究竟是什么？家庭，这个特殊的生活组织的独特性又是什么？

首先，家庭的心理学基础是独一无二的，是任何一个人类的组织所没有的。正常家庭是在下面三种感情的基础上发展的：夫妻的爱（或者好感、依恋），父母的爱，孩子们对父母的爱。在和睦的关系中，这些感情的力量不是简单地相加，而是彼此相乘，这种独特的融合为成年人的生活 and 孩子的成长创造了世界上最好的心理环境。

家庭对成年人的奉献

一个美满正常的家庭能给成年人带来什么呢？

转入成熟的爱情是人的最大收获。新的因素进入人的感情之中，它们给人打开了他从未体验过的强烈的感情世界。丈夫和妻子只要不用利己主义的音叉来调谐自己，他们的的心灵、个性和对待生活的整个态度就会丰富起来。他们就好象