

爱的重建

愿你永远拥有爱的能力

「美」阿明·扎德

沈洁 译 著

The Forgotten Art
of
Love

Armin Zadeh

爱是一种能力，
需要我们长久地练习



天地出版社 | TIANDI PRESS

爱的重建

愿你永远拥有爱的能力

〔美〕阿明·扎德

沈洁 译

The Forgotten Art
of
Love

Armin Zadeh



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的重建 / (美) 阿明·扎德 (Armin Zadeh) 著;
沈洁译. —成都: 天地出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5455-4085-7

I. ①爱… II. ①阿… ②沈… III. ①爱情—研究
IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第162677号

The Forgotten Art of Love by Armin Zadeh, MD, PhD
First published in the United States of America by New World Library
Simplified Chinese edition copyright © 2018 Beijing Wisdom & Culture Co., Ltd.
All rights reserved.

著作权登记号 图字: 21-2018-360

爱的重建

AI DE CHONGJIAN

出品人	杨 政
著 者	[美] 阿明·扎德
译 者	沈 洁
责任编辑	张秋红 孟令爽
封面设计	主语设计
内文排版	新视点
责任印制	葛红梅

出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷	北京嘉业印刷厂
版 次	2018年9月第1版
印 次	2018年9月第1次印刷
成品尺寸	145mm×210mm 1/32
印 张	8
字 数	137千
定 价	45.00元
书 号	ISBN 978-7-5455-4085-7

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

阅读本书不仅是一次迷人的旅行，
而且能从中收获改善关系和增进幸福的
实用方法。

扎德博士以引人入胜的写作风格，
将生物学、心理学、哲学、宗教、历史
甚至经济学等学科的智慧融合在一起，
使得这本《爱的重建》能够轻松地读
者们所理解。

本书探索了——

爱与性别、社会和生活的意义之
间的关系；

不同种类的爱（对我们的孩子的
爱，对我们的邻居的爱，对冰淇淋的
爱……）；

爱情是关乎运气的问题，还是一
门可以掌握的艺术。



阿明·扎德

医学和哲学博士，美国约翰霍普金斯大学教授。他已发表了100多篇论文，同时也是医学专业书籍的资深编辑，常在国内和国际学术会议上演讲，影响力很大。

扎德博士出生在德国杜塞尔多夫，并在那里接受教育，攻读医学专业。在德国和英国接受了最初的研究生培训后，他于1995年到美国，并完成了他在医学、公共卫生及其他科研方面的教育和培训。

出品人：杨 政

监 制：杨永龙 李 颖

特邀策划：刘 萍

责任编辑：张秋红 孟令爽

插图作者：西江月

装帧设计：王 磊 设计





各界赞誉

睿智，缜密，文笔优美，《爱的重建》是一本不会被遗忘的书。

——丹尼尔·吉尔伯特，哈佛大学教授，《哈佛幸福课》作者

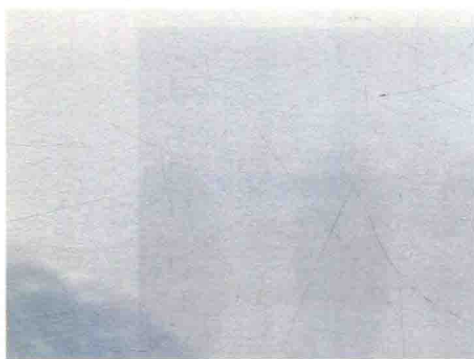
我们知道，爱神奇而美妙，可所谓的爱又是什么呢？《爱的重建》提供了地图和方法，让我们能从更广阔的角度、更为深入地理解爱是什么、爱不是什么，欣赏其中的奥妙，并领悟如何去爱。阿明·扎德带领我们超越艾里希·弗洛姆的影响深远的《爱的艺术》，从更为广阔的历史和当代角度去认识，当我们谈论爱时，我们究竟在说什么，表达了什么意思。

——迈克尔·克拉斯尼，克拉斯尼论坛主持人

在《爱的重建》一书中，阿明·扎德医生以行云流水般、有理有据的文字提醒我们，健康的爱有多重要、多难得。他以科学家的批判精神和艺术家的敏锐观察，剖析了我们所能感知的不同种类的爱，并教会我们如何去感受这些爱。这是一本鼓舞人心、顺应时代的书！

——亚历克斯·里克曼，医学博士





如果你想要更清晰地理解爱背后的“为什么”——比如它和性、宗教、浪漫、社会以及我们自身之间的关联性——请尽情徜徉在这本启发人心的著作中，探索爱为我们的世界带来的所有东西。《爱的重建》指引你进入唯有心灵才能抵达的空间，踏上一场浩瀚迷人的精神之旅。在此过程中，阿明·扎德很可能会改变你思考爱、感受爱的方式。

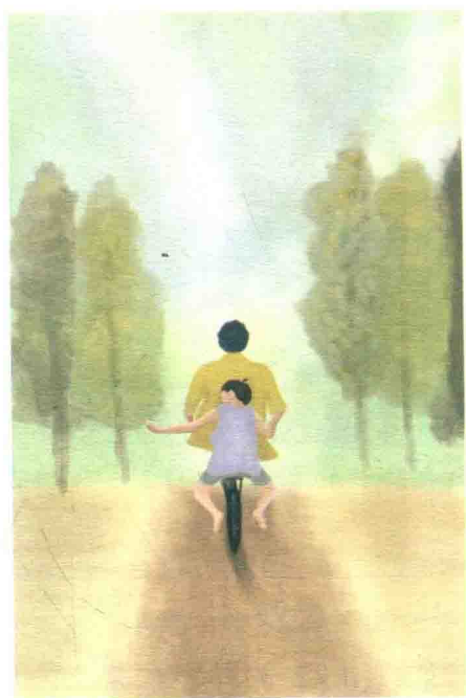
——斯科特·斯泰比尔，美国畅销书作者

通过发人深省、便于理解、覆盖面广、最终令人满意的分析，阿明·扎德试图解决生活中最大的奥秘之一——爱是什么？更重要的是，他描述了我们该如何去增强爱的能力，如何教育孩子们爱的重要性。

——彼得·雷宾斯，医学博士，约翰·霍普金斯大学教授

结合了古老传统和最前沿神经科学的见解，《爱的重建》将激励你发现日常生活中爱的举动之至美。各式各样的爱让我们的社交生活变得更丰富更有意义，本书将帮你加强这些爱。

——达契尔·克特纳，加州大学伯克利分校心理学教授





推荐序 I

学会“爱”，不辜负这个时代

夏日的一天，我正和一位电视台主持人坐在三里屯的室外咖啡馆，沐浴着略有些火辣的日光闲聊时，她忽然问了我一个问题：“你见了这么多牛气的企业家、艺术家、学者，有没有发现他们拥有一些共同特点呢？”

我不假思索就脱口而出：“杰出人的共性是富有激情。”

“那他们为什么这么有激情呢？”她又好奇地问，“只是跟天生的基因有关，还有没有其他的原因？”

这可真是个好问题，人的激情究竟来自哪里？

其实长久以来，我也在思考这个问题：一旦你踏入社会，面

对漫长的人生，琐碎的日常，尤其是各种挑战和困难时，人很难保持持久的激情，生活常常沦为循规蹈矩乃至平乏无味的重复。

这些牛人是怎么保持激情的呢？能持久保持锐气不为日常的平庸所消磨呢？我也在不停地琢磨这个问题。

确实，这些牛人，尤其那些运筹帷幄的企业家，拥有非常出色的头脑，他们非常聪明，但这显然不是全部，这不能解释他们为什么这么有激情，我肯定忽视了些什麼。

直到有人问起我，你见过真性情的人都有谁？

我脑海里迅速浮现出这些大神来，我豁然明白我忽视了些什麼——这些人都是有真爱的人。或者说，他们是非常懂得“爱”的人。

是的，被我忽视掉的就是“爱”，我一贯认为爱是一种本能，甚至怀春的少年就已经懂得，只要一个人智力正常，神志清醒，他就不可能不懂得爱。

但实际并非我想象的这么简单，尽管我们每个人都在成长的历程中或多或少体会到“爱”的滋味，并大胆热烈地追求过“爱”。其实，大多数人并没有真正辨识清楚“爱”的诸多含义的微妙区别，甚至可以不客气地说，太多人不具备“爱”的能力。