

女性新潮丛书

爱的真谛

吉林科学技术出版社



女 性 新 潮 丛 书

爱 的 真 谛

陆汝斌 口述 柴惠华 整理

吉林科学技术出版社

女性新潮丛书

爱的真谛

陆汝斌 口述 柴惠华 整理

责任编辑：卢光园 司蒙科 王宏伟

封面设计：杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米 32开本 9.25印张 200,000字
发行

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数：1—45180册 定价：2.70元

印刷 磐石县印刷厂 ISBN 7-5384-0232-2/Z·10

序

关于恋爱、婚姻与家庭，我们似乎永远有学不完的事情。

虽然不是每个人都期待与另一位异性的共同生活，将比一个人单独地活下去更能获得满足，更能体会出生活的愉悦。但是，我相信，大多数人都不希望这种共同生活会是“恋爱的坟墓”，会是“结婚就是离婚的开始”。然而，“人生不如意事常八九”，平常听到“家家有本难念的经”，远比听到“甜蜜的家庭”的机会多些。后者或许会因为她本身的愉悦已可以使她的成员不必去向别人说些什么，而使得我们比较少听到“甜蜜”的声音。无论如何，我们总是听到了一些“难念的经”。

两个人不论是一见钟情也好，是友谊的长期发展也好，当共同形成了默契（或决定）准备一起走“我们”的路时，都会有一份浓郁的感情，（现在、单凭媒妁之言的，已经很少了吧！），这份感情为什么会变淡、变质，甚至“反目成仇”？有些文学家用“爱情与面包”来刻划这个过程。爱情，是感性的、浪漫的；有实质的存在，却又难捕捉到她。但“她”需要通过“面包”的考验。面包代表的是每一点一滴的现实生活，而每一点一滴的现实生活，都借着：“爱情重要，面包重要？”这种看起来是“重要”的，但实际上是表面性的问题，企图阻碍准备将两个“我”融合成大的“我们”。

就象本书作者所说的：“……《浪漫的爱》……指着男女双方在灵魂、情感与性三方面的结合……。”一份浓郁的感

情，包含了彼此对于对方价值的肯定，与对于对方整个人的关怀与接受；在有这种感觉的这一瞬间，个别的“我”已经融入逐渐成形的“我们”。但是当一个人以为自己面对着学业与爱情的选择，一位刚踏入社会的青年以为自己面对着创业（事业）与家庭的选择，或一位妻子以为自己面对着丈夫与婆家亲属的选择，当他（她）如此“以为”之际，他已经回到自己的“我”，而开始排斥对方的“我”，于是阻碍了两个“我”共同继续去创造“我们”的机会。因为这位年轻人并没有足够的信心去相信对方会肯定自己对于学业的价值，他才会面临“选择”；这位青年在不认为对方会在精神上，或实质地协助自己创业时，他才面临“选择”；而这位妻子也一样不认为丈夫会帮助自己与婆家亲戚相处，她才面临“选择”。有人会说，从为双方着想，转成退回到“自我”里来，是许多事件累积下来的，冰冻三尺，终非一日之寒。然而，总是有个起始，在某一个事件里有一个人先退回，排斥了对方，因而引起了对方在该事件里也撤退或以后的事件里，援例撤退，这种情况容易继续，再恶性循环下去，以致于两人不再有任何对“创造共同的我”的投入。

现实生活就是现实，没有人能够不要它。若再考虑两个人在生命中交会前，早就各自面对着各别的现实，形成了互异的性格与习惯。因此在一起面对生活中的现实之时，虽然有着“互相调整自己，创造共同的未来”的心，往往容易出现的，还是那份原本的自我与习惯。也由于如此，生活中的点滴变成了试炼。可以使两个人因而更真实地接受对方，在性格的成长上更趋成熟，两个人的关系也更亲密；也可以令两个人互相猜疑对方的“诚意”，令两个人心灵的距离越来越大。

如果任何一件事件的发生，都能引发两个人将之当作“我们共同的事”，将对方的需要、价值，与自己的需要、价值一起考虑，而尽量去获取两个人都能接受的解决，那么任何一件事都能使两个人更成熟、更亲密。

那么，是不是有些条件可以说明两个人对生活的可能处理方式？“真正浪漫的爱，就是在彼此建立的过程里，共同去克服、去融合而形成的……不是双方都具备了一切条件……再去谈这个浪漫的爱……在这个（共同）奋斗的过程里面，也可以帮助我们人格的成长。”

汝斌兄的这本书从浪漫的爱是什么，谈到两个人可能面对的种种现实生活，处处都说明只要两个人愿意，面对任何事情都可以增进两个人的亲密关系。“水能载舟，亦能覆舟”，两个人共同面对现实又何尝不是水上行舟！有心的读者请多咀嚼本书中对每一个问题所提出的意见。

能在出书前先读到这本书，是件很愉快的事，汝斌兄将他的临床工作经验与学识，融合在每一句“平铺直叙”的话语里；贴切地回答每一个“平常”的问题，读起来经常出现“与我心有戚戚焉”的感觉。汝斌兄嘱咐我为这本书作序，实在不敢当，谨写下读后感，恭贺这本书的完成。

吴英琼

1984年11月

自序

在以往将近10年，从事临床精神医学的工作，最感困扰的，就是常常要处理一些感情及婚姻的问题。

还记得头两年，有人打电话到家里来，要求我帮他（她）协调一下夫妻生活中的争吵，我总是半开玩笑似的告诉他（她），电话打错地方，应该接到开封府去找包公。因为这个问题实在是个理不清的线团，沾上了“它”，非但吃力不讨好，并且有数不尽的麻烦。但随着投入的年限愈久，愈是了解自己的确已经找上了这份麻烦。

事实上，如何正面的了解，并且协助解决这个问题，不过是自己工作的一部分，并且有助于自己的婚姻生活。尤其在我们所生长从小到大的环境里，我们曾经学过如何吃饭、穿衣、走路、念书、工作、就是没有学过该如何谈恋爱，以及过一个正常的夫妻生活。只剩下一个模糊的印象“书中自有颜如玉”，好象每一个人天生就该会谈恋爱，以及有过爱及被爱的生活，事实上不然，或许早50年、100年，我们的一切生活由父母来安排，包括了婚姻在内，我们可以活到30岁仍然有长辈可依赖，因此有更充裕的时间让我们慢慢的去成熟。现在却不然，18岁以前清汤挂面，20岁以后突然要我们在三五年内就独立自主了。也难怪不成熟的性格与破碎的婚姻，与年龄增甚至对恋爱与婚姻，产生不必要的误解与恐惧，以致放弃了我们最本质的需求：爱与被爱。

第一次看到布朗登博士所著《浪漫的爱》，就为其所吸引，尤其是以问答的方式，来剖析了这个深奥的“谜”，更有

独特之处。但在仔细的阅读与思考下，多少发觉其中有些内容，与我们现代的社会、文化有所差异，尤其在解释性、外遇，离婚与第二者的问题上，更可能有些基本逻辑上的障碍。

经过好友们的商议，很大胆的尝试，保留了原书上的所有问题，而用自己手头上以往的实例，做个重新的整理及回答。盼望能真的给大家一些帮助，但基于本身经验及学识的不足，总是有挂一漏万之憾。还望诸前辈、同道、读者不吝指正。

本书的完成，要感谢柴惠华小姐及陆凤霞小姐的协助整理，尤其是柴小姐将每一卷录音带，花了20个钟头以上的时间，反复誊写，才能够如期出书。此外还要感谢吴英璋教授百忙中赐序，及我的妻子翁君绮女士在往日给我一个安定的家，以及一份浪漫的爱，让我才能很有勇气的告诉大家“让我敢好好谈恋爱”。

陆汝斌 谨志

1984年11月

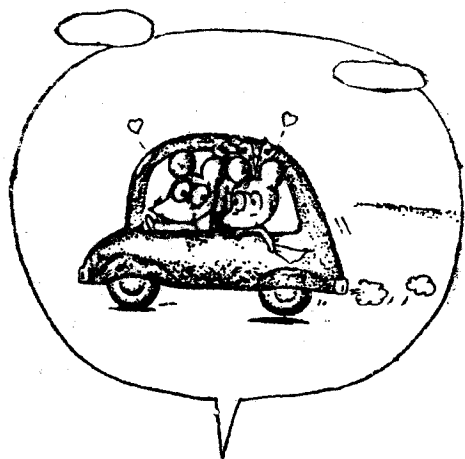
目 录

序

自序

- 第一章 何谓浪漫的爱
- 第二章 浪漫的爱所须具备的因素
- 第三章 情绪的沟通
- 第四章 亲密关系和性
- 第五章 嫉妒与不贞
- 第六章 工作与爱情的平衡
- 第七章 压力、冲突与改变
- 第八章 结婚、孩子及亲属的关系
- 第九章 分手与离婚
- 第十章 晚年时期的“浪漫的爱”

第一章 何谓浪漫的爱



“浪漫的爱”是个浪漫而美丽的名词，不同的人在不同的时间、不同的场合说到它时，往往有着不同的解释及涵义；而在许多的情况之下，这个字眼早已被人误用了。因此，在谈到“浪漫的爱”时，我要先对它的意义作一个解释，并且要对已经存在的一些错误观念提出更正。我们必须先正确地了解这个名词。

严格说来，“浪漫的爱”是一种特殊的爱，它不同于一般所谓的“爱”。在国外一本定名为《浪漫的爱 的 心理学》书中，作者对“爱”下了这样的定义：“爱是一种强烈的情绪感受；当你所爱的人出现时，你有一种极为满足、温暖并且希望与他亲近的感觉；更重要的是，你还希望对方也能够从你身上得到同样的满足。”但是，“爱”似乎不能够仅仅用“情绪”两个字就可以清楚、完整的表达它，不是几句“他对我很好”、“他对我很重要”、“他对我的一生有着莫大的影响”的叙述而已。

总之，我们要定义“爱”的时候，必须注意爱的双方所扮演的角色及立场。特别要重视被爱的那一方，站在对方的立场去体会他的感受。因此，“浪漫的爱”应该是属于最深奥的人际关系中的一种，而且它是造成快乐的源头。我还要再对“浪漫的爱”的意义作一些澄清，它是指着男女双方在灵魂、情感与性三方面的结合，并且包含了彼此对于对方价值的肯定及关怀。

假如一对结婚多年的夫妻表示：他们从未曾体验过二个人是如此密切的融合，彼此的依靠愈来愈紧密，也没有体会到建立自我的价值感、人生观以及在奔跑未来的人生旅程当中，自己的另一半扮演着极为重要的角色，在他们的婚姻生活里面，双方均缺乏深切的投入，在性生活上也无良好的协

调，彼此之间根本没有互相的赞美和需求，尤甚者，二人相互敌视、对立、经常地发生冲突。在这样的情况之下，我们根本不能称他们中间有着“浪漫的爱”。下面我将对一系列的问题作明确而简单的答覆：

问题1 什么是“爱”与“相爱”， 二者间的差异为何？

答 在我们的一生之中，我们可以去爱许多的人，我们爱父母、兄弟、姊妹、朋友甚至同事。但是，我们只能真正地与一个人相爱，我们愿意将自己的一切与其共享，愿意和他共同度过属于个人的时间，这样的情形我们称之为“相爱”。你一定有此感觉：在你与伴侣中间所建立的亲密关系，是他人所不可及的。因此，所谓的“相爱”也就不仅仅是一个情绪的反应了，它乃是包含了前述的浪漫的爱。一些在情感上发生问题的人，常会提出这样的疑问：“到底爱与相爱有什么差别？二者间的关系又如何？”或许他们对对方抱着许多的期待及要求，二人也建立了相当亲密的关系，甚或彼此有性的行为，但基于这许多的需求反而无法客观地站在对方的角色上来看自己到底应该付出多少的爱给他。曾经有一位年轻的女士告诉我，她很爱她的丈夫，但她不晓得“爱”与“相爱”中间有些什么差异，当我们深入地剖析时，我发现他对丈夫的确有爱，但这些爱当中含着许多的需求：包括物质上的，肉体上的，欲望上的，甚至包括了从丈夫身上得到的安全感。但是，在精神层面上则相当的贫乏，他们彼此似乎没有时间与机会好好地坐下来谈谈心理的冲突和困扰，也无法共同分担彼此的不安与焦虑。由谈话中更发现，她将精

神注意于丈夫的升迁、薪水袋及年终奖金，但对于丈夫到底在办公室里做些什么事？对她有些什么感受或需求？对家庭满意与否？她似乎都一无所知而只有一大箩筐的抱怨。虽然她与丈夫有着亲密的性行为，但在房事过程中所有的谈话只限于对丈夫不断地要求，例如要购买微波炉、烘干机、录影机等等，而未能深入地与丈夫共同享受属于他们的精神生活。最后，样位女士以怀疑的态度问我：“是不是每个家庭都有这样类似的情形？难道家家都有一本同样难念的经？而此是否是造成当今离婚率偏高的原因？”她甚至深深地感到若此情况继续进行下去，迟早会与丈夫离婚或分居。从这个例子我们可以看到：这位女士虽然是爱了她的丈夫，但并未与丈夫相爱。

问题 2 “迷恋”与“浪漫的爱” 中间有何区别？

答 简单的说，“迷恋”是将人类的理性遮盖起来而作直接情绪的反应。在整个爱的过程中，他只注意到对方一二点突出的特质，就盲目地去爱对方，忽视了其他自己所不能忍受或不能分享的部分，他未看到自己所爱的人的整体，这种爱称为“迷恋”。

我的第一次恋爱经验就是这样的情形。当我念初一时，我很喜欢住在我家巷口的一个女孩，觉得她美如天仙。每天早上上学时，我总是在巷口远远地看着她，下午放学后也悄悄地跟在她的身后。有一天，我猛然看见她正在路边的小摊上吃面，我感到非常的失望，因为在我的想象中，她就象是一个不食人间烟火的仙女，而那天的情景使我的梦想破碎了。

这就是迷恋。

同样的，在我们长大交友的过程之中，也往往会注意到对方的一点，并且把它无限制的扩大，扩大到遮盖了他的许多的缺点。有人说：“情人眼里出西施”，也就是我们注意对方一二个优点的时候，就把其他的缺点都忘掉了。我们将对方的粗枝大叶解释为豪迈动人，将他缓慢的行动看为做事细心，或许这就是一种“迷恋”吧！在一个人感到孤单、烦恼、寂寞或刚失去了一个朋友（失恋）时，他可能很容易就走入了另外一个迷恋中，因为这时对方正好可以弥补他所缺乏或所失去的，因此只是这一点点的慰藉，就将其他应该注意的地方都忽略了，而完全地投入了对方的怀抱，这时候大概即进入了“迷恋”。而真正所谓“浪漫的爱”则除了爱对方以外，还要去了解他，知晓对方的优缺点、需要，如此才是真正的“浪漫的爱”。假如我们搞不清楚我自己的情感究竟是属于“迷恋”或是属于“浪漫的爱”时，不妨想想下列的问题：

（1）到底我对他的了解有多少？

（2）我是否能很实际、具体地说出对方的长处及短处？

（3）我是否能欣赏对方的长处而弥补他的短处？对于对方是暂时的需要或仅仅是性的需求而已。

（4）在一般的情形之下，我们彼此之间的想法、行为有多少差异？

当你仔细去考虑这四个问题的时候，大概就可以简单地区别一下“迷恋”及“浪漫的爱”。我在此还要特别提出来：我们不要去耻笑或鄙视属于“迷恋”的人，因为在我们的一生之中，几乎都曾经迷恋过某一个人，迷恋自己心目中的偶

象或幻想着去迷恋一个人。也许从你未与对方碰过面，但就是偷偷地喜欢他。这些迷恋提供了我们在日后的感情生活中拥有一份成熟的爱，帮助我们朝向浪漫的爱。对于单由迷恋而造成的婚姻，我们须特别的小心，因其在日后的生活中可能较为艰难，结果也较痛苦。

问题3 我如何知道自己在恋爱呢？

答 这是一个我们经常自问或他人问我们的问题，而我们在回答与处理上应该特别地小心。首先我要大胆地讲，提出这个问题的人，可能于其时尚未进入“浪漫的爱”。有的时候，迷恋与浪漫的爱常常混淆不清。前面已经谈过，迷恋常在一次恋爱失败以后不自觉地插入我们的生活当中，事实上，对于每一个处于迷恋中的人而言，在即将走进婚姻的旅程时，他会感到对方似乎并非婚姻中适合自己的伴侣，更预见日后的婚姻生活里可能会遭遇到许多的障碍，对此他们感到相当疑惑也极为惧怕。这里尚要补充说明一点，有些人不了解自己的性格，或者是性格较为犹豫，当他在恋爱时不能做一个果断的决定，老是举棋不定，不知该继续进行或是停止交往。事实上在真正的浪漫的爱情里，当双方愈往前进，将愈明了日后所要走的路程，彼此须共同分担的责任、情绪等等。

问题4 有人说：“爱情是盲目的”，这个说法正确吗？

答 有时男女双方在强烈的需求或性的吸引之下，会觉

得两人在恋爱了，而基于此需求、性的吸引，彼此结婚了，开始生活在一起。但事实上他们忽略了彼此在价值观或兴趣上实在难以沟通，而对于对方除了需求以外，几乎没有更高层次的精神的交流与分享，甚至在日常生活之中，两人根本没有共同的喜好与思想。当他们发现了这个事实之后，彼此间的关系也就中断了。因此，许多的人说：“结婚是恋爱的坟墓”，或者说：“爱情是盲目的”，而我们只能说这样的关系仅仅是一种迷恋。事实上在他们将结婚的时候，从未真正认识彼此的长处与短处，而导致日后婚姻的破碎。

一份真正的爱并非盲目的，他必须清楚地认识对方，欣赏伴侣的长处并且愿意弥补他的短处，愿意将自己的爱站在对方的角色去分享给他。在这里我要特别提出，有时我们会故意的不去了解，忽视对方的短处，因为在感觉中那将是非常残酷的一件事。在我们的印象中，幻想着对方就是自己的白雪公主或白马王子，而不能接受人类自有的不足。这样的情况对于未来共同的生活是极为危险的，甚至有人这么想：“结婚以后我会慢慢地改变他”，在我个人从事精神心理的工作中，我曾听过无数的人这么说：“他会被我伟大的爱情力量所感化”，我想这只是一个儿时不切实际的幻想。有的人说：“爱要带点盲目，才显得神秘而有意思”，或许这也是正确的，但在婚姻的旅程中，这种盲目的力量就显得薄弱且无持久性。事实上，当我们去爱一个人的时候，这个人势必有许多特点吸引着我们，觉得他对我们的一生极为重要，因此爱就象是一个非常好的望远镜，甚至是个极精密的显微镜，爱使彼此的距离拉的很近，使我们能较别的人、别的机会将对方看的更清楚，因此这个问题，爱应不是盲目的。