

爱无需理由

用心寻爱七步曲

LOVE FOR NO REASON

【美】玛西·西莫夫 卡罗·克莱 著
韩雨苇 译



吉林出版集团
时代文艺出版社

爱无需理由

AI WUXU LIYOU

用心寻爱七步曲

YONGXIN XUNAI QIBUQU

【美】玛西·西莫夫 / 卡罗·克莱 著
韩雨苇 译



吉林出版集团

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱无需理由:用心寻爱七步曲/(美)西莫夫,
(美)克莱著;韩雨苇译.—长春:时代文艺出版社,2012.1
ISBN 978-7-5387-3376-1

I. ①爱… II. ①西… ②克… ③韩… III. ①爱情—
通俗读物 IV. ①C913.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第258554号

出品人 陈琛
责任编辑 陈秋旭

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载,违者必究

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Shanghai Xiron Media Co.,Ltd.
LOVE FOR NO REASON
Original English Language Edition Copyright © 2010 by Marci Shimoff
All rights Reserved.
Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

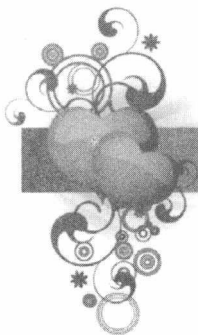
版权合同登记号图字:07-2011-3527

爱无需理由 用心寻爱七步曲

[美]玛西·西莫夫 卡罗·克莱 著
韩雨苇 译

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社
地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130011
总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939
网址/www.shidaichina.com
印刷/三河市汇鑫印务有限公司
开本/700毫米×980毫米 1/16 字数/273千字 印张/19.5
版次/2012年3月第1版 印次/2012年3月第1次印刷 定价/34.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



目 录

Contents

- 1 引言 如今世界需要的正是爱，甜蜜的爱
- 6 作者自序 无需理由的爱：额外的奖励

第一部分 爱：最远的边界

第一章

- 16 Chapter 1 大爱无疆的邀约

第二章

- 36 Chapter 2 打破你的爱之界限

第三章

- 50 Chapter 3 你的爱之体：唤醒爱之精神

第二部分 无需理由的爱：如何开发你的爱之体

第四章

- 68 Chapter 4 安全之门：从这里开始

第五章

- 91 Chapter 5 活力之门：注满活力之液

第六章

- 120 Chapter 6 无私自爱之门：无论怎样都爱自己

第七章

- 155 Chapter 7 坦诚之门：用一颗坦诚的心面对生活

第八章

197 Chapter 8 沟通之门：一切源于同情

第九章

225 Chapter 9 视野之门：透过爱的双眼看世界

第十章

253 Chapter 10 结合之门：融为一体

第三部分 每天体验无私之爱

第十一章

284 Chapter 11 各就各位……预备……去爱吧！

第十二章

299 Chapter 12 升华你的心灵：爱人类，爱世界

引言 如今世界需要的正是爱，甜蜜的爱

只要爱得够深，任何艰难险阻都能克服……

只要爱得够深，任何大门都能为你敞开，

只要爱得够深，任何裂缝都能弥合如初，

只要爱得够深，任何铜墙铁壁都能推倒——

不论多么深重的困难，

多么巨大的错误，

只要爱得够深，

一定能一一迎刃而解。

只要爱得够深，

你将成为宇宙中最幸福而强大的存在。

——艾米特·福克斯 二十世纪作家、教师

透过火车车窗，苏西·潘希亚斯看着意大利乡间村庄和葡萄园在眼前飞驰而过。那是1942年，苏西这个从纳粹德国逃离出来的年轻犹太女子，孤身一人坐在火车上，心里暗自祈祷不要引起任何注意。自从三年前来到意大利，她就从一个地方换到另一个地方，和不同的朋友住在一起，甚至是朋友的朋友，躲避着当局的搜捕。如今，她正只身前往下一个小镇寻找另一处安全的避难所。

突然，火车末端的车厢门忽的一声打开了，走进来两名警官。苏西的心一阵狂跳。他们身上的黑色法西斯制服昭示着两人当局警察的身份。更令苏西惊恐的是，他们开始沿着过道巡视，在每排座位前都要停下来挨个检查乘客的身份证明文书。

苏西知道，一旦警察发现自己没有文书，就逃脱不了被逮捕的命运。她



害怕极了，想到自己会被关在集中营里，面对不可想象的残忍酷刑，最终难逃一死。

两位警官越走越近了，离她只隔着几排的距离了。她无路可逃，再过几分钟，他们就会走到她跟前了。苏西不可遏制地颤抖起来，泪水一滴滴滑下脸庞。

坐在旁边的男士注意到了苏西痛苦的神情，礼貌地询问她为什么哭泣。

“我是个犹太人，而且我没有文书。”苏西微弱地说，泣不成声。

几秒钟之后，苏西惊讶地看到身边的男士冲她吼了起来：“你这白痴！我真是没想到你会蠢成这个样子！简直是弱智！”

两名警察听到有骚动，停下检查走了过来。“出什么事了？”其中一人问道。苏西哭得更大声了。

男人脸带嫌恶地转向警察，说道：“警官，快把这个蠢女人带走！我自己的文书可带着呢，但我老婆竟然把她的给忘啦！她真是一点记性都没有。我真是受够了。我真是看都不想看她第二眼！”

警官笑了起来，对眼前这两口子的吵闹好笑地摇了摇头便走开了。

一次无私的义举，车厢中的陌生人挽救了苏西的生命。而之后，苏西再也未见这位救命恩人，她甚至不知道他的名字。

* * *

当听苏西的侄孙女希弗拉讲起这个故事的时候，我不由心生崇敬。是什么样的力量，驱使着男子挺身而出，甚至冒着生命危险去拯救一个不相识的陌生人？车厢上的这位先生帮助苏西，不是因为那天早上她为他做了一顿美味的早餐，或是因为她帮他拿回了干洗的衣物；他伸出了援手，是因为在那英雄的一刻，他被一种怜悯之心以及无私之爱的本能所打动。

如果我们都能一直保持着这一份无私之爱，将会如何呢？这样的爱，不仅会让你对于一个素不相识的陌生人心怀同情，更能让你在家人朋友面前、工作社会面前，以及在面对生命中最为困难的挑战之时，展现出最高尚、最美好的一面。想象一下，你对他人的爱，不是因为他们能满足你的种种需

求，也不是因为他们和你志趣相当，而是出于你内心最单纯真挚的情感。当然，我指的不是类似好莱坞电影或是贺曼^①卡片上的那种爱，而是作为一种生存状态的情感：它深广无边，并且不求回报。

这种内心的情感，不依赖于任何外物——比如旁人、环境，或是热恋情人——这样的爱，我称之为“无需理由之爱”，也正是本书的主旨所在。当你读完这本书，你会更加了解，不论世事如何变迁，你依然有办法体验这样一种爱。也正因为如此，你将成为一个强大、平和而博爱的人。

爱，由内而外

亲爱的读者，本书不同于其他相同题材谈论“爱”的作品——它的目的不是教导你如何在与人相处中获得更多的爱，或给予旁人更多的爱，虽然它也能起到这方面的作用。本书展现的将是更为重要、更为根本的东西：如何触及内心深处那份无私之爱。如此，你自然而然就能变得更有爱心，也会让更多的爱注入你的生活。

所以，你不妨把本书当成是所有和“爱”这一主题相关书籍的“前篇”，不管它讨论恋爱关系、育儿常识还是服务大众。《爱无需理由》一书蕴藏了全心全意去爱任何一个人的秘密——也包括爱你自己。当你全然地接纳了自我，爱惜自我，那些陈旧的“陋习”，比如苛责自己、批评自己、贬低自己就能自然地融解。此外，你对他人的欣赏能力以及生活的成就感也会随之水涨船高。

一旦体验到这份“无需理由的爱”，你再也不用向外界索取关爱。你将从一个乞讨爱的乞丐，变成一个播撒爱的慈善家，你脚步所及之处都留下了关爱、善良与祝福的种子。

^① 贺曼公司(Hallmark)成立于1910年。至今，业务已经多元化，包括贺卡、文具、服装、寝具、化妆品、电子贺卡、电脑软件、数码娱乐、电视频道等，遍布过百国家。贺曼公司每天售出约一千万张贺卡，雇佣多达21,000名全职员工，并拥有一支最庞大的创作队伍。



这种简单而又深远的改变将为你生活的各个领域带来意义非凡的改变。它能改善你的健康状况，你的恋爱关系，以及为你的工作带来成功与满足感。你不会再时时感到需索的饥渴——需索爱情、安全感、更多物质、更多认可、更多一切——因为你充实而完整。它将改变你每时每刻的表现。事实上，也许你的生活本身并不会因此产生翻天覆地的变化，你的生活“质量”却可以焕然一新。

为什么如今我们都需要这份爱

最珍贵的资源不是时间，也不是石油，更不是金钱或黄金，而是爱。没有爱，我们或许拥有一切，但却失去了生活的意义。

——库特·布莱克森 演说家及生活指导师

放眼四周，你会发现很多人的生活并没有洋溢着爱的暖流。每次我举办演讲或签售会，总有许多人会来找我，和我分享他们的故事，以及他们的苦处——或是一段充满了矛盾挣扎的恋爱关系，或是工作上的不如意，又或是对子女的忧虑。他们时常感到孤独，深陷在自我以及他人的评价里苦苦挣扎。在他们的生活中，有什么至关重要的东西缺失了，而他们却无从得知该如何填补这一空洞。

想想你自己的生活，你是否曾：

- 求助于食物、酒精或药物来填补内心的空虚？
- 对工作感到沮丧或失望？
- 为消极的想法、感受、自我批判以及周围批评的声音弄得意志消沉？
- 和你爱人或子女关系紧张？
- 时常感到疲惫、无聊或抑郁不振？

封闭自己的心灵，拒爱于千里之外？

- 牢牢拽紧爱不放，或努力取悦别人来索取爱？
- 觉得被孤立、觉得孤独或和他人、和生活格格不入？

尽管问题的表象形态各异，其实都有一个共同的根源：我们都在极力从外界汲取关爱，而忽视了内心最深处的那份无私之爱。

在如今这个世界中，想要体验到这份纯粹的爱意不啻为一场苦战。几乎我认识的所有人都背负着巨大的压力，都被驱使着，与内心无私的爱意背道而驰，渐行渐远。我们电子邮件的收件箱濒临爆炸，我们为了房贷、房租苦苦挣扎，我们在家庭与工作之间苦苦寻求平衡，我们吃着那些毫无营养的垃圾食品支撑精神，我们在有毒害的环境中日渐衰弱还常常毫无所觉。除此之外，我们的社会中随处可以听到不和谐的声音，各个国家、宗教、政党之间的两极分化现象也日益严重。

让我们一起思考一下这些“不幸”的趋势：

- 美国离婚率一直保持在50%左右，这一数据在发达国家中高居第一。
- 在美国，每五位妇女中就有一位在使用抗抑郁药物。据世界卫生组织统计，美国这一最发达国家15%的人口都患有严重抑郁症。
- 由寂寞及社交孤立引起的疾病及寿命缩短现象正在上升。
- 据估计，约有90%的疾病与压力有关，或由压力引起。

全球范围内，由于政治、文化以及宗教分歧引起的纷争正如流行病一般肆意蔓延。

如今，我们正处于最需要“大爱”的紧迫关口，不管是出于个人原因，还是为了整个世界。现在，我们正面临着马丁·路德·金所说的“最严重最紧迫的现实”，而发掘我们内心深处的爱意正是唯一的出路。不过，幸运的是，爱就在我们身边，等待发现的慧眼。

作者自序 无需理由的爱：额外的奖励

我知道，这听起来美好得不可思议，不过培养你内心的爱意，不管在任何情况下都能触及到它，这真的是“万能的灵丹妙药”——千真万确。这不是理想化的空想，如今，无私之爱正在我们生活中一点一点显示出它的魔力。以下就是无私之爱带给我们的裨益之处——

你将拥有更充实的人际关系。当你将爱播撒给所有人——包括你自己——就不必再不停地向别人寻求肯定与欣赏。当处理每段关系的时候，你都带着一颗饱满的心，而非空空如也，故而也无需汲汲钻营，试图通过掌控操作他人满足内心的需求。

因为对于自身感到自由、自在，你能在每段关系中以真实的自我示人。有调查清楚地显示，当你能够更好地热爱自己，你的人际关系的满意度也会随之提高。

也因为再也不用依靠外界环境获取爱，当你处于困顿之境，你不会再采用自我封闭、躲避逃离或攻击他人的手段寻求平衡，相反，你仍然可以保持一颗开放、积极的心，不论面对何种矛盾都依然心怀慈悲同情。

你将更健康长寿。爱是最好的灵药！当你沉浸在爱中，你的心灵和大脑就会作用于内分泌以及神经系统释放“爱的化学物质”，包括内啡肽、后叶催产素以及后叶加压素，这些物质均能提高免疫力，增强人体抵抗性。

著有《爱、药，以及奇迹》一书的权威内科医生伯尼·西觉是美国最先研究无私之爱与人体健康关系的医生之一。他表示：“如果我告诉病人提高血液中的免疫球蛋白或是T细胞水平，没人知道该怎么做。不过如果我能够

教会他们如何全心全意地爱自己、爱他人，则会自动取得相同效果。所以，事实就是：爱有治愈的能力。”

无私之爱能让我们体内的生物化学系统达到平衡。多项研究表明爱能延长寿命、降低血压、预防老年痴呆，以及减少抑郁风险。一项俄亥俄州立大学组织的研究显示，在婚姻中关系恩爱的夫妻比起感情不和的夫妻，患病几率减少近35%。

你将更快地从压力中解脱出来。通常，负面情绪会造成深远持续的影响。在压力作用下，你的身体会释放出强大的神经化学物质，使得大脑和身体都感受到这种影响，就如同在岩石上刻下一道线，难以磨灭。不过，正如《爱的回音》一书作者——艾娃·塞尔赫伯医生所说，爱能够通过“正面的生理学效应”作用于身体。当爱日益增长，爱的生化作用开始占了上风，从而在强度与时间上减轻压力对身心的负面影响。这样，压力产生的影响就如同在沙地上划出一道痕迹，在一段时间内你能看到它，但能轻易被抹去。

随着更加丰沛的爱，压力对你的影响就如同水面上的波纹——转瞬即逝。最后，当无私之爱成为你的心灵状态，压力的影响就像在空中划线，你意识到有一道线划过，但却了无痕迹。

你将变得更高效、更有创造力。研究表明，沉浸在爱中有助于提升你的思维能力，使得思路更清晰。这是一种被称为“皮质层促进”的生理学反应。流向大脑皮层的血液与神经递质将激发控制创造力、智力以及解决问题能力的高级大脑中枢。

你将成为更好的家长。体验更多无私之爱对你和子女都大有裨益。除了在和子女的相处过程中展现出更多的耐心、体谅与欣赏之外，还有研究表明通过树立良好的榜样，你可以把这份美好的品质注入孩子的内心。

由俄亥俄州立大学玻尔·奥利那以及塞缪·奥利那共同进行的一项创新型



研究显示，如果家长富有爱心，那么子女也会相应地展现出更多同情以及无私的品质。奥利那夫妇采访了很多在二战期间救助过犹太人的德国人，发现这些无私高尚的举动背后最显著的共同点就是，这些人都成长在充满爱的环境中，他们的父母不仅推崇这些品质，更用实际行动实践着无私之爱。而对你的孩子来说，有什么礼物会比树立这样一个良好的榜样更有价值呢？

你将吸引更多的爱。当你播撒爱的时候，整个宇宙都会对你的所思所想做出相应的回应。换言之，你播撒什么，就会收获什么。如果你总是在抱怨、指责或恐惧害怕，就会发现你身边的人也会对你报以同样的态度。

同样地，爱与爱也会相互吸引。当你播撒爱的时候，你也在吸引更多积极的、富有爱心的人到你身边，如此，便能创造出一种更为亲密的生活环境。（如果你还单身，并希望尽快找到另一半，展现无私之爱绝对不失为上上之策。）

* * * * *

每个人都会体验到这种“大爱无疆”的感觉。想做到这一点，你也无需拥有默契的伴侣、完美的身材、理想的子女，或体面的工作，因为这份无需理由的爱就在你的天性之中。不管现在你对爱的体验如何——不管你是深陷痛苦还是快乐无忧——你都可以将这份爱推向一个更高的境界。这也正是本书能够助你一臂之力的地方，那就是教导你各种专门的技巧以及完成相应的练习，让你有能力更多地体验到无私之爱的境界。

我写此书的目的

没有人能抵挡爱的魔力。在爱面前，甚至连快乐都要让位。这个事实，是我在破译了快乐密码之后发现的，我看到了快乐背后更深远的东西。

想想看：十五年来我的作品一直广受欢迎，先是《心灵鸡汤之女人心》

系列大受欢迎；随后《快乐无需理由》一书又迅速掀起热销狂潮，先后被翻译成31种文字；除了140万册的骄人成绩，我的故事还被改编成同名小说及叫座电影《秘密》；此外，我周游世界，与听众一起讨论成功与幸福。

在这个过程中，我学会了让自己更快乐。我懂得运动、饮食、感恩、宽恕以及这些要素对于美好生活的重要性。我从采访过的“无条件快乐”的人身上学到了“快乐法则”并加以利用，最终能够越来越多地体验到内心深处的满足愉悦。不过，有时候，似乎有什么东西还在一直召唤着我，轻声地告诉我还可以学到更多，我还可以更进一步。

这种愿望最初崭露头角是因为有一些人出现在我的生活中，而他们不仅仅是单纯的“快乐”。在宣传“快乐无需理由”的途中，我是在不经意间遇到他们：前往基辅(乌克兰共和国首都)的飞机上坐在我身边的女士，秘鲁遇到的服务生，还有圣路易斯大街上遇到的男子……这些人身上都不约而同地散发着宽容坦诚的迷人特质，令人无法忽视。而我则遵循了我一贯的爱好：问问题。“你身上有种特别的东西，是什么呢？”我会问。他们和周围的一切都有种奇妙的契合感，而他们眼中的世界，都是洋溢着饱满的爱。爱——这个字眼反复出现，一次又一次。

接着，我还会问一个最关键的问题：“你是如何做到的？”有很小一部分人是因为突如其来的觉醒，如同神迹降临一般。不过，大部分情况下，我都能辨认出他/她是具体由哪件事开始走上“全心爱”之路的。我觉得兴奋极了——因为事实上我可以通过努力从生活中感受到更多的爱。尽管我很幸运地拥有两个很棒的典范——我的爸爸妈妈，我仍然需要发现属于自己的那条爱之路。

就这样，我踏上了追爱之旅——当然不是浪漫的爱情，而是更广义、更深远的爱——正是这份情感让我们紧密相连，并赋予我们生活的意义——也开始了本书的创作。我希望能够把我对于这份“大爱”的发现体验与心路历程与读者们分享，就像快乐一样。

不过，与此同时，对于作者来说，也鸣响了警钟：注意了！想要就任何

主题写一本书，前提你必须把所有与之相关的问题与隐患都解决妥当。

同样，要写关于无私、纯粹之爱的书，也迫使我去观察这一情感在我生活中方方面面的存在与缺失。其实，刚刚签下本书不久，我的婚姻——虽然从很多层面上都算得上快乐美满——感觉出现了根本性的问题。我做了深刻的反思，也和我的丈夫塞尔希奥推心置腹地长谈过。最后，我们都意识到，如今能够为对方做的最好的事，就是各自展开不同的追求。虽然，这样友好的分开，是基于我们对于对方的感情与奉献，痛苦，仍然在所难免。

所以，我就这样，边写着关于爱的书，边经历离婚的阵痛，边给别人做在职培训。

接着，毫无预兆地，我亲爱的八十八岁高龄的母亲去世了。一天下午，她就坐在最喜欢的摇椅上小憩，结果，再也没醒来。虽然她是安详地离开了人世，仍然让我痛不欲生。不久，打击又一次降临在我头上：我童年时代的家园，这座满载近六十年家庭生活回忆的住所被挂牌出售了。就这样，我生命中爱与力量最坚实的三根擎天柱就这样轰然倒塌了：塞尔希奥、妈妈，以及我的家。

可能在许多人看来，这样的情形肯定会让“无需理由的爱”这一准则经受最严峻的考验。我必须去面对悲伤、离别，以及失去的痛苦。即使是这样，我还能体会、保持，甚至在爱中成长吗？

结果接下来的发现让我诧异万分：当我开始试着找寻无私之爱的踪迹，很快便意识到它几乎无所不在。有时，我在认识的人、遇到的事中看到它；有时，在自己的内心感受到它。真理就是：爱，如同永不消逝的电波；要想听到“爱之调频”，只要调到对的频率。

不过可惜的是，事情并没有这么简单。有很多时候，我都忘了有这个神奇的调频转钮。又或许是我想起来了，却找不到那个对的电台。又或许，电波干扰太严重，我什么都听不到。

于是我赶紧邀请了我的同事好友卡罗·克兰一同加入我的探寻之旅。《快乐无需理由》一书，就是我们一同写成的；而且我知道，要探究这广袤

无边的爱之宇宙，她会是我的最佳拍档。三十年前，我和她就是大学室友，并且可以说确实做到了患难与共。我相信和她一起，我们定能挖掘到最深刻、最本质的真理。

我们开始积极地寻找榜样——那些一直散发“大爱”品质的善良之人。我们最后采访了150位我们称之为“爱之名人”的人。其中有著名的精神领袖，有教师，有神经心理学方面研究爱这一主题的学者以及在心理学层面研究爱的专家，然后还有我称之为“善心人士”的普通百姓，他们都以一颗无私丰沛的心面对生活。他们的故事、看法和意见，让我们感受到爱的深邃，令我们叹为观止。

此外，我们还对访问我个人主页的网民进行了一项调查：请回答你认为怎么做才能在生活中体会到更多的无私之爱。从形形色色的答案中我们更坚定了采访时所听到的观点。最后，我们深入挖掘最现代的科学研究，结合最古老的精神传统，去揭示爱的真谛。而从这些调查研究中所采撷到的智慧成了本书创作的基石。

深受启发鼓舞的我开始将收集到的关于爱的建议和工具付诸实践，结果可以说百试百灵！我清楚地认识到爱是一种练习，而不是自然而然发生在你身上，或可以从他人处索取的东西。随着我坚持踏着这些基石向爱迈进，我就能更轻易地时时接收到“爱之调频”。

我还在研究中发现，在这个我们称之为“宇宙”的能量地带里，爱，事实上比幸福具有更高的振频；也可以说，爱更为强大，拥有更高的精神频率。就我个人的体会而言，爱本身就包含了幸福。所以，如果你掌握了爱，你也会随之掌握住幸福……同时，也将改变你自己以及你周围的世界。

这就是为什么我要希望把自己所学到的一切都与你分享。在本书的字里行间，你会找到一个指引着你，不断深入内心深处，探寻真爱的向导——让你从今天起，过一种崭新的，洋溢着爱的生活。



本书可以教给你什么

把这本书当成是学习“无需理由的爱”的手册。其中包括了三个部分指导你如何踏上寻爱之路。通读全书，你会找到许多切实有效的工具，帮助你立即由内至外，体验到更博大的爱。同时，你还会从“爱之名人”那儿读到许多感人肺腑的真情故事，这些故事也能说明他们是如何转变态度，让生活因“无需理由的爱”而美好。

从《心灵鸡汤》和《快乐无需理由》两本书的经验看来，故事不仅能触动心灵，还能让你在合卷后仍久久不能忘怀。这也是我为何如此热衷于把各种渠道收集来的故事，和大家一起分享的原因所在——其中有格莱美得奖歌手、退休的牧师、洗心革面的瘾君子以及一位沉浸在悲痛中的母亲。

你会遇到吉宁——在过去的三十年里，她为了找到热爱自我的金钥匙，反反复复不知让自己受了多少折磨；还有罗斯玛丽，一名前参议院的妻子，一次灾难性的创伤让她获得了对于爱更高的体验；你还会听到强尼的故事——日常生活中点点滴滴充满爱意的行为让他成为了一个国家的楷模。

为了满足抱着怀疑主义态度以及以科学事实说话的读者，也因为信息这东西本身就令人着迷，本书中同样也包含了支持我观点的科学研究，证明在我们生活中，无私之爱的作用无处不在。直到现在，大部分对于爱的研究还是仅限于人际关系，或是爱情的生化效应。不过，我们如今正面临着一个振奋人心的，研究无私之爱的新纪元——包括同情、宽恕、共鸣、利他以及许多其他品质，而这方面研究正日渐成为科学领域的主流趋势。我将和大家分享众多研究机构的成果发现，其中包括费泽尔研究所、约翰邓普顿基金会以及美国心脏数理研究院，这些机构在研究我们个人健康、幸福以及爱对于这个世界作用方面堪称先驱。

本书第一部分给出了关于爱的新范例。在这个地方，我会为“无需理由的爱”定义，并向大家展示这和其他类型的爱有何不同之处。你会了解什么是“爱的起点”，自我检阅你对于“大爱”的极限在何处，以及完成自我评