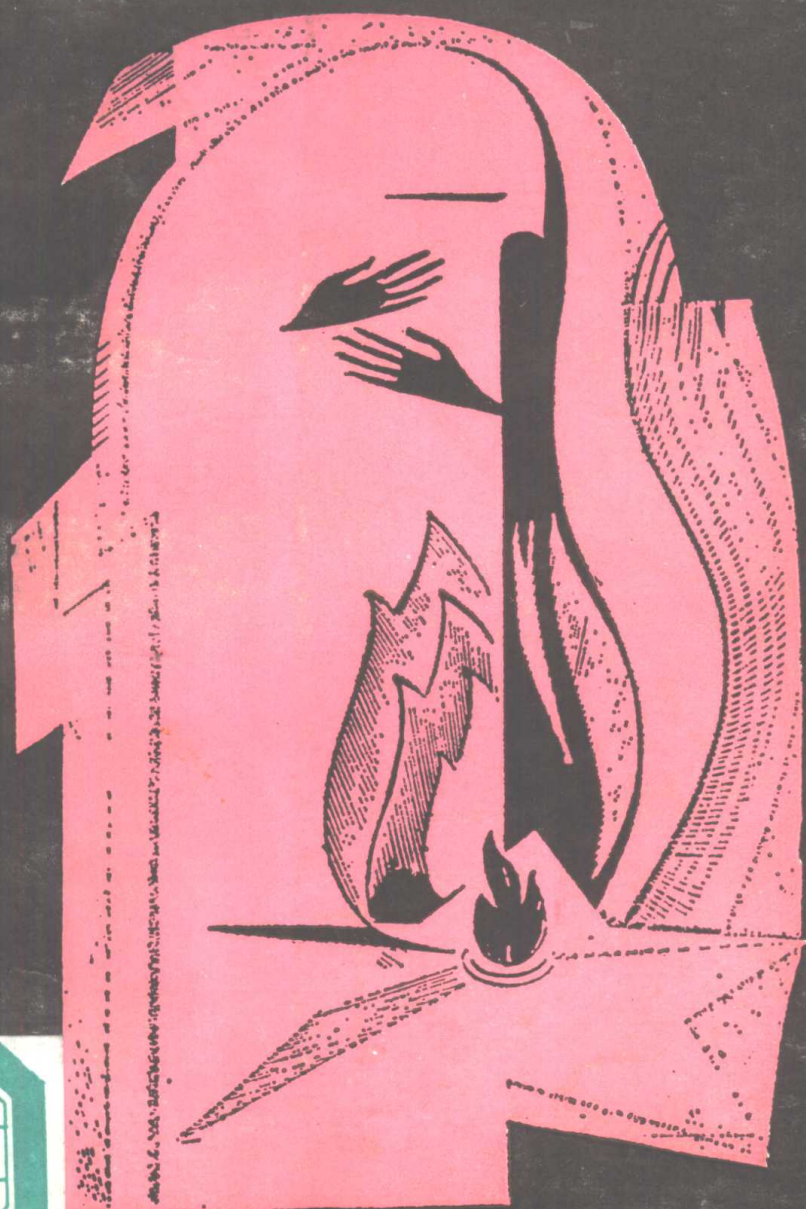


# 爱·被爱 AIBEI AI

(美) 巴士卡力著

徐丽玲 林亚屏 江葵展译



# 爱·被爱



037803



女子学院 0044143

(美) 巴士卡力著  
徐丽玲 林亚屏 江葵展译

爱·被爱

[美]里奥·巴士卡力 著

徐丽玲 林亚屏 江葵展 译

\*

湖北教育出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×930毫米32开本 5.5印张 2插页 92 000字

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数：1—15 000

ISBN7—5351—0271—9/B·2

定价：1.35元

## 出版说明

《爱·被爱》一书是美国南加州大学特殊教育系里奥·巴士卡力教授的代表作之一。1984年，台湾远流出版公司把它作为《大众心理学丛书》之一，翻译成中文出版，颇受欢迎。

在这本书里，巴士卡力教授根据问卷调查的结果，发现人们通常是因为缺乏沟通、自私、不诚实、嫉妒、不信任、过分要求完美、缺乏了解与尊重、缺乏变通、态度冷漠等因素，而破坏了互爱关系的持续与成长，有的人也因此而难以与人建立关系。于是，巴士卡力教授就以检视“互爱”的复杂性质为目标，写成了《爱·被爱》一书，讨论互爱的意义，分析促进互爱关系的特质，并提出了许多具体的建议。他提醒人们，建立互爱关系的基本要件就是：彼此沟通、真诚相待、宽大为怀、欢笑与共、超越嫉妒、相亲相爱。不仅夫妻、情侣之间需要以这些为基础，来保持关系的持续与成长，家人、朋友及一般人与人之间相处，也需要把握这些原则。

爱与被爱都是不容易的，是需要学习的。而且只有努力学习，才能够学会。正因为如此，就有了《爱·被爱》等一系列谈爱的书。但是，互爱关系是

一个相当复杂的问题，仁者见仁，智者见智。我们不可能指望巴士卡力教授给我们提供一个关于互爱关系问题的完满的答案，因为他毕竟是个资产阶级学者。然而从巴士卡力教授所提供的指导中，我们或多或少总可以得到一点有益的启示，这是确定无疑的。鉴于此，我们将此书由繁体竖版改为简体横版刊行，供广大读者学习、参考。

湖北教育出版社

1987年10月20日

# 在爱·被爱中成长

——吴静吉博士序

人到中年，特别能体会“爱”与“被爱”的种种，尤其是身为学心理学的人，经常接触到的问题也多是与“爱”有关的。以前我常常告诉自己，如果要演讲，而且希望有许多听众的话，只要是有关“爱”的题目，人数一定是最多的。从“张老师”、“生命线”等服务机构的个案来看，大多数还是与感情有关的。

可是，在我们的一生中，无论是在正式课程或在非正式的教导中，很少人把“爱”当作一件正经的事来处理。多数人都在摸索中学习“爱”的本质、“爱”的关系；少数人能在“爱”中成长，多数人却在“爱”中迷惘。所以罗曼·罗兰才会说：“爱人的不被爱；被爱的不爱人；爱人而又被爱的，迟早要分开。”我相信他所谓的分开，不是指离婚或脱离关系而言，而是指双方的感情冷漠了，或者可说是“情到深时情转薄”。

不论一个人的年龄多大，是婴儿、青少年或老年人，他都希望能有爱人和被爱的权利。如何“爱”

与“被爱”，而且能够持续下去，并在“爱”中成长，是人一生发展的任务，也是我们每个人所祈求的。

美国南加州大学特殊教育系教授里奥·巴士卡力博士在大学中正式开授“爱”的课程，广受欢迎；不仅是学生，社会上各阶层的人都喜欢；不仅美国人喜欢，中国人也喜欢；他的《爱·生活与学习》能够在国内畅销，就是最佳的例证。

巴士卡力是第二代的美籍意裔，他以行动验证了他对“爱”的说法，在我们的概念上不会产生任何冲突和认知失调。美国的大众传播界称他为“拥抱博士”。他不仅对异性拥抱，对同性也拥抱，对长辈及晚辈也一样拥抱。

我们可以感觉得出，他以行动表示“爱”与“被爱”是很自然的，不会让人觉得言行不一致。他的书籍几乎变成“爱”的圣经，他的演讲几乎变成“爱”的传道。这表示多数人都是需要“爱”与“被爱”，只是有些人“饿鬼假客气”，或有些人因为害羞、不果断，不知从何“爱”起。

由于他的书籍畅销，演讲受欢迎，多年来他已累积了许多与他通信的人，这些信件多少是希望他提供一点建议的。教书教久了的人都知道，当学生问你一些难以回答的问题时，就把问题丢还给学生。巴教授并没有直接回答这些问题，而是设计了一份简单的、开放式的问卷，寄给他们回答。回答这份问卷的人，和《张老师月刊》的读者，在很多方面是

相似的。

三分之二的受试者是女士，大部分在30岁至60岁之间，而且教育水准较一般人为高，至少都受过高中教育，也有研究生。

他的问题主要可分为二类：一类是个人之主要的互爱关系。对一个结了婚的女人来说，主要关系大多是指丈夫；对一个没有恋爱过、也没有结婚的人来说，主要关系可能是父母或朋友。他同时也问到次要的互爱关系。第二类问题是想知道什么样的特质，可以促进“爱”与“被爱”的关系，或阻碍“爱”与“被爱”关系的发展。

你我都不会诧异，而且中外也相当一致，促进“爱”与“被爱”关系发展之特质的排行榜上，沟通排第一，情感第二，宽恕第三，诚实第四；其他依序为包容、可靠、幽默感、浪漫、耐心、自由。阻碍“爱”与“被爱”关系发展之特质的排行榜依序如下：缺乏沟通、自私、不诚实、猜忌、不信任、要求完美、缺乏变通、缺乏了解、缺乏尊重、冷漠。

有了受试者的反应之后，巴士卡力博士分章回答这些问题。整个非正式的研究和他的答复于是构成《爱·被爱》一书，这本书就是“爱”与“被爱”的智慧结晶；是答复问卷的人与设计问卷的人之间的互动关系；是读者或听讲者的经验，与作者的观念交融的结果。所以他在书的一开始就问：“为什么我们不敢彼此相爱？”我相信你也提过这样的问题，一般

037603



人都曾提过这样的问题。他说这是一本“关于爱、仁慈、同情、关怀、共享苦乐和建立关系的书，都是人类行为中最重要的部分。”

第一章叙述“爱”与“被爱”的关系。

第八章则提供具体的建议，总共有69条建议。这些建议是来自民间，又回到民间。诸如：从“承认对方不是超人”到“时常大笑”等等。

第九章其实也是一个来自人本主义心理学专家的建议，譬如：“了解你自己”、“不要把你的不快归咎于他人”等等。

第十章则为结论，与第一章前后呼应。强调“爱”与“被爱”需要知识与努力的科学基础，而真正将“爱”与“被爱”付诸行动时，我们每一个人都是艺术家。

这本书的血肉是从第二章到第七章，按照受试者提出的特质加以归类，依序回答。其中有些答案也是来自读者与听众。

第二章是告诉读者，“爱”与“被爱”必须彼此沟通，以及如何作有效的沟通。

第三章则指出“爱”与“被爱”的双方必须真诚相待。人不可能不说谎，但说谎的极限是什么？真诚相待的真意又是什么？如何能不超越说谎的极限，而又能真正的真诚相待？

第四章是说彼此相爱必须懂得宽恕之道。宽恕在任何社会中都被认为是一种美德，却是说来容

易，做起来困难；怎么样从宽恕中建立“爱”而又“被爱”的关系，是任何想在“爱”中成长的人需要学习的。

第五章直接告诉读者，希望能在“爱”与“被爱”中成长的，你就欢笑吧！这一章对中国人来说更具有意义。我们从小就受“七世夫妻”的故事影响，中国文学戏剧中的爱情总是悲多于欢，“爱”与“被爱”的关系总是那么悲苦；尤其是女性，象平剧中的青衣角色，歌仔戏中的苦旦，电视中的“星星知我心”，总是赚人热泪。彼此相爱，不论是发生在夫妻间的爱情、父母子女间的亲情、朋友间的友情，应该是充满欢笑才对。

第六章是帮助我们净化新闻的社会版，告诉读者，如果大家彼此相爱，就不会成为对方的包袱，而变成包袱的根源，就在于嫉妒。只是，有“爱”就会有嫉妒，就会想占有，这是互相矛盾的。“爱”与“被爱”中该有的嫉妒，让它自然存在，但千万不能让嫉妒成为在“爱”中成长的绊脚石。不当嫉妒的后果，就是社会版的新闻。

第七章说明在“爱”中的人如何相亲相爱；相亲相爱常常是透过肌肤的接触。意大利的文化背景、心理学的知识、听众的需求，使巴士卡力在拥抱中建立了“爱”与“被爱”的关系。他的拥抱不仅是肌肤的、身体的拥抱，而且是观念的拥抱。身体的拥抱，使他被称为“拥抱博士”；观念的拥抱，则成就了一

系列与“爱”、“被爱”有关的畅销书。

吴静吉

1984年10月15日于台北

• • •

# 目 录

出版说明.....	1
在爱·被爱中成长	
——吴静吉博士序.....	3
前言.....	1
绪论.....	5
爱的神话.....	7
问卷研究.....	20

## 第一篇 促进互爱关系的特质

第一章 互爱关系.....	30
亲密是源自一项事实，那就是两个人渴望克服分离与孤独，而参与一种关系。自彼刻起，二人不再是单独的个体，而是结合为一体。	
——罗洛·梅(Rollo May)	
第二章 彼此沟通.....	37
我们已经发展出种种通讯系统，使人们可以在地球与月球之间交谈。然而母亲与女儿、父亲与儿子、黑人与白人、劳工与经理……，却常常无法交谈沟通。	
——海德莱·里德(Hadley Read)	

### 第三章 真诚相待.....56

真实，全部真实，绝对真实。

——法定誓词(Legal Oath)

绝对的真理并不存在——这点是绝对正确的。

——匿名

### 第四章 宽恕之道.....71

因为我们的意念未曾无误，我们的尝试未曾无误，我们所成就的，未曾没有某种限度和不可靠——我们称之为人性，我们靠着宽恕而得救。

——大卫·奥格斯柏格(David Augsburg)

那时彼得进前来，对耶稣说，主啊！我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以么？耶稣说，我对你说，不是到七次，乃是七十个七次。

——马太福音 18 章 21 节——32 节

(Mathew 18:21-32)

### 第五章 欢笑与共.....87

生活中唯一值得拥有的是幽默感。

——林肯·史蒂芬斯(Lincoln Stefens)

快乐是一个人最大的成就，是他积极认知自己与外在世界的整个人格的反应。

——艾瑞克·傅洛姆(Eric Fromm)

除非一个人相信他自己是快乐的，否则他就不会快乐！

——帕伯利毕斯·赛勒斯(Publibius Syrus)

### 第六章 超越嫉妒.....97

我以为嫉妒是一种意念。不，它是一种痛苦，但我并没有象百老汇闹剧所演出的那种感觉。我并

不想杀任何人。我只想死掉。

——傅洛伊德·戴尔(Floyd Dell)

嫉妒在恋爱中令人兴奋，在新婚第一年实际上是必有的，但以后，就成了折磨。

——希丘德斯(Secudes)

## 第七章 相亲相爱..... 108

当我们尽情地相爱时，世界已经改变。

——爱默生(Emerson)

勿说浪费了情感。情感决不会浪费。

——朗费罗(Longfellow)

## 第二篇 促进互爱关系的建议

### 第八章 爱的诤言..... 126

切勿给人忠告，愚者不会注意，智者则不需要。

——华盛顿邮报

### 第九章 人际关系的挑战..... 134

在一个永远拥挤而无私人关系的社会环境中，在我们被迫询问“爱情究竟是怎么回事？”这个不幸的问题之前，重新考虑亲密个人关系的价值已变得日益重要。

——戴斯孟·莫里斯(Desmond Morris)

### 第十章 人际关系是活的..... 153

所有活的东西，都不是单独存在，也不是为自己而存在。

——威廉·布雷克(William Blake)

## 前 言

### 为什么我们不敢彼此相爱？

这是一本关于爱、仁慈、同情、关怀、共享快乐和建立关系的书，都是人类行为中最重要的部分。若无这些特质，就算我们有良好的健康、舒适的家园，以及令人羡慕的银行存款，生命仍是空虚的。即使明白了，我们还是很少花费时间去从事这些行为。事实上，在我们所处的社会中，“爱”和“奉献”之类的字眼都被认为是多愁善感、过时无意义。持怀疑论调的人总喜欢运用机智和尖刻的辞句，嘲笑那些继续谈论破碎的心灵、无边的寂寞和“爱”之神秘方式及力量的人。

假如你爱人，别人就认为你很天真。假如你快乐，别人又以为你是轻浮而无知。假如你慷慨而不自私，别人反会怀疑。假如你待人宽大，别人则认为你是软弱。假如你信任他人，你就会被看作是个傻子。假如你想做到以上种种，人们就会确信你是虚伪的。形成这种轻率态度的主要原因，是社会中生出了许多隔离、不愿付出的人；他们太世故，不愿承认他们的困惑和不快乐，也太沉浸于自我之中，不肯冒险尝试。于是造成了永久的隔离，贬低了基

本的人类价值。尽管如此，在过去几年中还是出现了许多学术著作，证明“关系”是很重要的；必须有亲切的态度，才能维持多采多姿的生命；友爱的接触或衷心的微笑，可使人重归和睦；积极的人际关系则使人身心健全。现代的哲学家和科学家，如 A. Montagu, C. Rogers, A. H. Maslow, H. Bloomfield, E. K. Ross, D. Morris, J. Lynch, T. I. Rubin, M. Mead, N. Cousins, D. Viscott, C. Moustakas, W. Menninger, M. Klein, C. S. Lewis, N. Branden 等等，尽管曾招致批评，在著作和研究中仍坚持相信，一个缺乏这些基本人类需求的社会，是注定会灭亡的。

与人相处的能力日渐丧失，已到了骇人听闻的地步。很快的，父母同处的家庭将被视为特例。婚姻、长期的家庭、永久的友谊，以及其他种种观念，都会被认为是过时的玩意儿。毫无意义的杂乱性关系成为正常现象，并被鼓吹为解决失败婚姻的有效方法。超越感情，与他人保持距离，被视为避免痛苦的良方。忽视并虐待儿童与老人，也是日益严重的问题。过去协助建立行为准则，并促进人们友好相处的社会和宗教机构，如今已不再有作用。个人主义、独立思想及个人自由观念，已被置于爱、奉献和互助合作之上。

检视“互爱”的复杂性质（在长期承诺中，两个或多个独特完全的个体，愿意同处及相互配合之富于



活力与变化的性质),不是一件容易的工作。不过,这是本书的目的。既然对互爱之动力的讨论者很少,我认为这是一件重要且必须的工作。如果没有这种知识,我们只能共同生活在仇恨、恐惧、孤独之中,不断因无知而伤害彼此,终此一生。所幸,决定权仍操之在我。

就象我认识的任何人一样,我的一生也是由一长串的“关系”交织而成,有好有坏,我都很重视。因为唯有经历过这些“关系”,我才能脱离幼稚、度过童年、结束青春期,而迈向成熟的境界。遭逢挫折、错过机会、克服恐惧,都是活生生的教材。它们协助我放松精神,并除去了我对“爱”的畏惧。“关系”仍是鼓舞激励我的主要力量来源,使我保持开阔好奇的心胸,拥有学习的热诚,并接受变化的挑战。如今我更加了解诗人奥丹(W. H. Auden)所说:“我们必须互爱,不然还不如死亡。”

难道说现在不是我们忘却小气的自我,抛开不敢表现情感或纯真态度的恐惧,基于普遍需要而齐聚一堂,表现互助互爱的时刻吗?毫无畏惧的拥抱彼此,并充满感情的说:“人类啊!握着我这只有人性的手吧!”为什么竟会如此困难呢?

有一则很美的神话,故事是说一个小女孩走过一片草地,看见一只蝴蝶被刺绊住了,她非常小心的为它解围,蝴蝶又开始飞翔。过了一会儿,这只蝴蝶又飞回来,变成一个美丽的仙女,她告诉小女

• • •