

畅销书《一千零一种浪漫》作者最新力作

爱，学校没教的课

The Course They Forgot To
Love Teach
You In School

学习生命中最重要的课题

爱——
这玩意儿，
是可爱的、恼人的；是可恶的、迷人的；
是令人期待的；是让人不知所措的……
可是，可是，为什么？
学校没有教？？……

快停止你的抱怨吧！
有了这本教战秘笈？
你不再有借口说你不懂爱！！

(美) 葛雷哥利·高迪克/著
林望阳/译



中国城市出版社

C913.1

146

Little Blessings: Faith, Hope, Love

爱学校 没教的课

Love Teach
You In School

Gregory J.P.Godek/原著

091860

林望阳/译



中国城市出版社

FP53/18

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-1999-2221

图书在版编目(CIP)数据

爱: 学校没教的课 / (美) 高迪克 (Godek.J.P.G.) 著;
林望阳译, —北京: 中国城市出版社, 1999.8

ISBN 7-5074-1145-1

I. 爱… II. ①高… ②林… III. 爱情-通俗读物 IV. C
913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 32818 号

English edition copyright ©1997 by Gregory J.P.Godek.

中文简体字版 1999 年中国城市出版社

责任编辑	李青	
责任设计编辑	张建军	
出版发行	中国城市出版社	
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编:100013
电话	84275833	传真:84278264
经销	新华书店	
印刷	北京海淀求实印刷厂	
字数	229 千字	印张:10.5
开本	850 × 1168 (毫米) 1/32	
印次	1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷	
印数	00001-10000	定价: 20.00 元

版权所有 翻译必究



前言

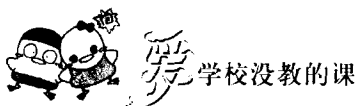
相信每一个人都想要拥有更多的爱。(只是有些人还没察觉罢了。)同时,我也相信每件事的源头都与爱有关。没错,每件事情,包括工作、嗜好、政治、友谊、金钱及家庭。我相信有了生命里最漫长的、不变的关系时,你才能全心全意的去爱。我的人生目标即是帮助人们尽可能有最棒的、最热烈的、最喜悦的浪漫情怀。我把它称为A+关系。

我相信我们都有潜力去积极地全然改变人生。但心变的过程中,常常困难重重,更不用说个别不同的思路、过程及时间等因素。我相信,男人与女人在许多地方有相似与不相似之点。但我相信不同之处是根源于个别心灵的差别,而不仅是因为性别。我确信我们过分忽略个体的特质,是导致许多误解的首要原因。

我相信任何沉醉于爱及其待爱的人,不是人人都知道如何去表达爱。本书即是教你如何运用技巧来表达。

我相信我们能从疑虑中积极地找到希望,从毫无关系中找到连接点,可以不断一试再试,我也相信必要时我们可以抉择、设限、全然的改变。

我相信生命中有工作就有娱乐;有欢笑就有泪水;有坐而言就有起而行;有情感就有理智;能缅怀过去,也能享受现在和计划未来;能沟通也能保持缄默;能静下来沉思也能及时行动。(你也许可以看出



此段是从圣经传道书之 3.1 章第 8 节中得到的灵感。)

我相信表达爱是人生的目的。唯表达的方式实在不胜枚举：可以透过文字、思想、行动；透过我们的呼唤；尽心地养育小孩；忠诚地工作；表达情感，帮助他人；使彼此更加亲密。从一般的平淡生活到特殊的场合，都和爱的表达有关。

付出真爱的报酬即是难以言喻的亲密关系。请带着你亲爱的人加入崔西和我，因为当你和另一半共享时，这趟旅程即充满了欢乐、意义及感激。

葛雷哥利·高迪克



出版序言

我们欢迎 Casablanca Press 加入 Sourcebooks, Inc., 的行列。在 Sourcebooks 的浪漫系列中, Casablanca 出版了所有葛雷哥利·高迪克的作品, 和其他与爱及人际关系有关的书籍。

我们相信本书已为自我挑战/心理学/人际关系等类的书籍开启了一个新的方向。它是双向的, 为你的学习过程而出版。它的方式非常灵活, 你可以依个人需求不规则地随意阅读, 它尊重读者的智慧, 不只与你谈心甚至和你说理。

我们延续 Casablanca Press 的出版精神, 即使我们的会计部门坚决反对, 即是: 若发现书中任何错误, 请不吝告知。我们将在下一版立即更正, 并赠送葛雷哥利·高迪克的其他著作一本做为答谢(一人限一本)。但标点符号则不在此限, 因葛雷哥利坚持略过(我们亦乐于接受)此项制式规则。

有任何问题, 欢迎来信批评指教。葛雷哥利将阅读您的每一封来信, 来信请寄:

Sourcebooks/Casablanca, P.O.Box 372, Naperville, IL 60566.
谢谢。



序

关于爱

爱无法传授，但表达的方法却是可学习的。

爱是一种情愫，你可以感觉——却没法制造。我个人觉得，我们生活最重要的课题是去发掘及了解爱后，有技巧地表达出来。

欢迎加入我们爱的行列，这是二十一世纪的新课题。它何时起始不重要，但它的影响力却超过千百年。你及你的子子孙孙将从它的结果中受益无穷。

关于本书

这本书，实际上就是纸上型的“人际关系演讲”。它把重点放在世界上最重的课题上：爱。这是全球的话题，最深的体验，最棒的感觉。本书是一个概观，一个指引及一个工具。它可为你及你的另一半的爱情故事中，开启新的扉页，为你创造自己的新课程。

你将学到：如何发挥你的创造力；人际关系中最重要的理念；改善人际关系的秘诀，要注意的策略，及不同的思考方法。你更将学到：借助他人的经验帮你度过难关。

0
0
6

而你不会把时间浪费在：言不及义的答案；与事实不符的意见；以及有关两性的刻板印象。本书七十三章即是你创造及维持浪



漫、热情、亲密关系的手册——但它只是个开始。

本书不是教你“如何做才对”，或是“用高迪克式的方式做”。它是要启发你自己的方法、感觉及改善你自己的人生及人际关系。它也不是一本教条的书，而是一本活用的书。它是经验的累积：有关爱的经验。因此，练习题、作业及建议都是本书的精髓。最重要的是当你阅读完本书后你将知道怎么做。

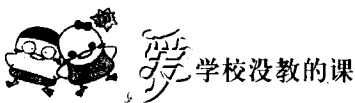
本书缘起

本书历时十七年的时间完成。刚开始是起于一场名为“男性的一千零一种浪漫”的演讲。起初我也犯了一个通病，即是相信问题的开端是始于两性的差异。（我错了，其实问题全在于感觉及表达爱的技巧。）一年后，有两位女性在我演讲完后质问我为何女性被拒于讲座之外。我才突然想到，为何从未想过女性也需要此类讲座。

这对我来说是一个转折点。我知道一件很重的事正在慢慢发生，因此我欢迎女性及夫妻一起来参加，扩大我研究的范围并倾听他们的心声。十年后，我决定积极地从事研究及教授人际关系的技巧。所以，我辞职，并花了六个星期，每天十八小时完成了“一千零一种浪漫”，然后成立了自己的出版社，并继续学习、教授和写作。我的前九本书都是开胃菜，而这本可算是主菜了。

有关教育、学习及教授

许多人告诉我，他们曾因学校而受伤。也有许多人带著疑虑来听



我的演讲，因为他们也都有关于学校的可怕记忆。他们讨厌学习，但却很惊讶地得知人际关系技巧竟是如此有趣。我的教授模式是锁定几位拥有特别方法及特质的老师上，而他们却深深地改变了我。

教育最大的目的，在于满足好奇心及鼓励不断地探索。教师们应该以引导来代替教条；他们应该引导学生追求真理，而不是给予真理。发问的学生应受到奖励，从错误中学习。但我们的教育却使我们对于犯错感到羞愧。这也许是我们教育系统中最大的改笔。在成年人的生活中，时时充斥着这样的事件：当我们犯错或人际关系出现问题时，我们即问，“我那里做错了呢？”（这无非是打击自信心）。我们应该问的是，“我需要再学习的是什么呢？”（一种积极的、以解决问题为目的的理念）。

当我们还是孩子时，犯错有如家常便饭。婴儿开始学步时，必须经过上百次的跌倒才能学会，小孩更是在不停地犯错，更正中才学会说话。令人不解的是，父母常事先告诉小孩犯错是丢脸的，但真正让小孩感到犯错是羞耻的，却是学校。

我的学生生涯令人难忘（那是一个你可以从幼儿园到大学都能认识女孩子的好地方！我就是在成人教育课堂上认识我太太的，所以我会有点偏心）。除了一些必修的课堂外，我想我学习到如何去适应这套体制，并不让自己陷入窠臼里。但并非每个人都能如此幸运。

教育应该是启迪心智（以及心灵），而非封闭心智。学校应是一个可让学生学习尊重自我、技能及经验，而非把每个人安排在“聪明”、“沉默”、“男生”、“女生”等几个小框框的地方，最成功的教育应是



我的点子一大堆，但我不会无聊到去告诉你，如何建立你自己的一套人际关系。简单的例子、精确的规则、僵化的思考事实上是毫无用处的。如果问我二十年来从教授人际关系的课程中得到什么，那就是尊重每个个体。本书即是给你足够的空间去思考创造你自己的一套模式。

如何使用本书

我建议 you 完全随意而读。你不必非得从第一章开始，吸引你的章节，你花多久时间都无所谓。你可以从简单而有趣的章节开始，或是花时间在那些你难懂的篇章，你也可以请你的另一半选你俩共同的主题阅读。

然而我还是不会特别告诉你应该如何阅读本书，我会给你一些指引来好好利用本书。如果和你的另一半一起阅读、讨论、做习题，则效果会更大。你如何选择最应该注意的章节呢？听听你自己或另一半的声音吧——他们最了解你。本书的效果显著：如果你和你的另一半一起读了任何的二十五章，你将在人际关系上进了一级。也就是说，你现在位于普通标准 C+，多下点功夫你就能到达 B+。但我并不能保证——因为要做功课的是你自己。但我保证本书能让你发掘你的创造力，并达到你和你的另一半所拥有最棒的境界。

你不能不知道：你的生命和周围的人际关系息息相关，不论你是否已察觉到。本书助你重新整合你的人生并激发新思绪。在你做练习题时，不妨做弊一下，看看你另一半的答案，或是在课堂上谈论，甚至在听演讲时偷塞一张小纸条给他，他都会有意想不到的收获喔！

目 录

第一卷 学校的迷思

- A+ 关系 /1
- 关系卡 /15
- 你不能不知道的事 /23
- 大胆表现 /26
- 规则 /32
- 数学 /33
- 实验 /37

第二卷 重回原点

- 承诺 /42
- 成长 /46
- 婚姻 /49
- 责任 /54
- 时间 /58
- 相处 /65
- 信任 /69

第三卷 了解你情绪

- 情绪 /73
- 害怕 /77
- 感觉 /81
- 爱情 /86

第四卷 沟通技巧

- 沟通 /94
- 倾听 /99
- 言语 /103
- 大丈夫 /小女人 /110
- 神话 /117
- 真相 /121

第五卷 浪漫思考方式

- 脑力激荡 /125
- 创造力 /129
- 学习 /136
- 浪漫 /141
- 性感 /146

第六卷 表现浪漫

- 情感 /151
- 授权 /155
- 礼物 /159
- 玩乐 /163
- 仪式 /168
- 购物 /173
- 自然 /177

爱，学校没教的课

第七卷 秀出性感

幻想/182

制造爱情/187

性感/191

接触/196

习惯/250

过去/253

模式/257

角色/261

自我肯定/264

第八卷 良好关系必要条件

让步/201

相互依赖/205

亲密关系/209

为人父母/212

技巧/217

幽默/222

第十一卷 爱的庆典

庆祝/268

舞蹈/271

食物/273

游戏/276

音乐/280

亲吻/282

活动/286

假期/289

第九卷 问题处理

宽恕/225

错误/229

争执/232

期待/237

第十二卷 思考点

平衡/294

改变/297

逻辑/302

一致/306

问题/309

独一无二/318

看法/320

第十卷 自我觉醒

控制/242

怪癖/247



A+ 关系

每个人都很清楚何谓A+关系，只是你从未听过这样的形容而已。

——葛雷哥利·高迪克

A+ 关系: (1)你所能达到的最佳亲密关系。(2)一夫一妻制的关系，它结合了美妙、刺激、热情、成长及浪漫等特质。(3)两个相关个体所联合作出来的——两个艺术家经由不同的媒介所产生的。(4)一种近乎完美的关系。

A+ 关系是一种具有独特洞察力的有力理念。

它是一种技巧、一种工具，能够帮助你完成以下两件事：第一，它可以帮助你了解你从来没有办法进入的心灵深处。其次，它可以帮助你我对另一半的爱化为行动，而使两个个体成为天作之合。这17年来，我已对成千上万的伴侣们做过人际关系的演讲、研究及讨论，所以使我深信，A+ 关系能帮助人们改善亲密关系。

如何才能达到A+ 关系呢？当你努力工作(和尽情玩!)的同时，也要用心地经营你的互动关系。也就是说，你尽可能的在生活中时时刻刻想到“爱”。最棒的互动关系是创造出来的，就像两个艺术家般，把两个不同的生命结合，而创造一个的新生命。因为恋爱是可能瞬间发生的，但要生活中处处充满爱，却是需要用心培养的。

你及每一对夫妇都可以为你们自己的互动关系建立“规则”或设定目标。何以见得21世纪是一个互动关系的新纪元？授权是最主要的



因素：因为我们从1950年代那种僵化的、制式的关系中解脱出来。你可以把永恒的美德(承诺、忠诚及诚实等)和现在的价值观(平等、弹性及创造力等)结合成属于自我的互动关系。你更可创造出自我的一套标准和设定自己在互动关系中的目标。

A+关系着重在行为而非人格特质。它不是判断人类的价值观，而是对人的行为做一番诚实的批判。它可以让你知道你现在做得如何，及如何达到未来的目标。这，不就够了吗？

最大的愿望

你期待从本书获得什么呢？如果你和你的另一半一起研读，建立你们自己的模式，完成大部分的作业，把所学谨记在心——你就能够在互动关系中晋级了。本书可帮助你从B进步到A，本书也可帮助你从最平常的C进步到B。如果你加倍用功，你也许可以跳级。

但请不要奢望从D立刻进步到A，我只是一个老师，不能创造奇迹。本书的主要目的在于创造更好的互动关系，尽管其中某些观点是从某些人的生活中撷取而来，因为许多人需要专业的建议来改善他们的互动关系。

一对夫妻能立刻进步两级以上是很困难的。虽然有可能，但那是错误的。我的经验告诉我，成千上万的人都是秩序渐进而非立即地改变。人们通常是不会有太剧烈的改变，加上两个人的情况又比一个人复杂。要立刻从D跳到B再到A，简直是难上加难。但我还是鼓励你能挑战成功，发挥你的潜力，无时无刻与爱为伴。



油就能到B和A。也许更有些伴侣能够到达最令人愉悦的A+关系。

作业：开诚布公地讨论

注：这不只应鼓励在课常上讨论，更是不可或缺！

和你的另一半讨论以下问题：

为目前的互动关系打分数？

想要得到怎么样的进步？

对双方的关系有那些期望、标准及“规则”（言语及非言语的）

对双方的关系有什么希望或梦想呢。

你们有A+关系吗？你是否可以努力工作及尽心玩呢？是否也有一个热情的、充实的人生呢？

或是在B呢？这已算中等以上——相当不错。

或在C呢？属于中等位置——你知道，就像大部分人一样；不好不坏。

还是D呢？不快乐，甚至不健康——不乐观但非无可救药。

你突然惊觉到竟是在F吗？你完了，不但没希望还想当危险。

即使你以前从未对你的人际关系打分数，你也可以马上明了我的意思，是不是？随着本书篇章的进行可得记得它。

对人类来说，爱人也许是一件最困难且最重的工作，其他的工作只不过是為了成就它而已。

——雷那·玛瑞拉·瑞凯

人人都想得到爱，过着有趣、亲密、充实、有意义的生活。我们

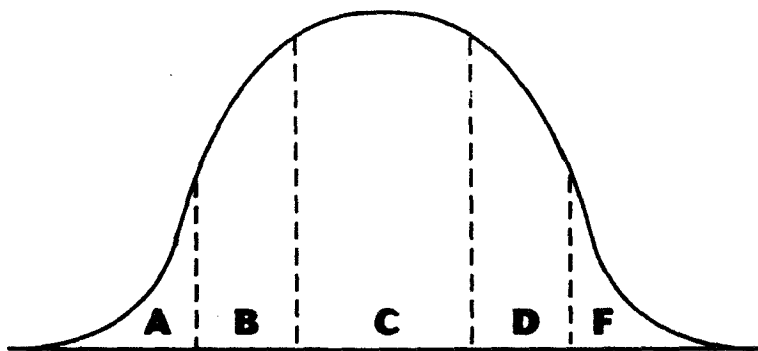


学校没教的课

开始充满希望。在婚礼上我们发誓要好好经营自己的婚姻。我们全都以为自己的关系是最特别、最与众不同的。事实的确是如此。

这么多人从开始的信心满满 A+, 短短数年后便掉到无聊、普通的 C-?这不是很悲哀吗?看看你周围的人们, 有多少人是处于最令人称羨的 A+?是不是大部分都在最普通的 C, 对吗?

要得知互动关系如何从云端一步一步跌到谷底, 并不需要多敏锐的观察力或复杂的心理分析。据我在此方面的研究显示, 其分布图有如一个钟形的曲线。此种基本概念我们在学校时即已学过。就像我们在学校的过程有如钟形曲线, 互动关系亦是如此。



为什么 A+ 关系如此难能可贵呢? 简单说来, 因为它位于钟形曲线的边缘 (同时它也表示不会有太多糟糕的个案, 值得庆幸!)。大部份人都是处于中间位置 C 和 B, 而他们都有极大的机会及潜力去改



善自己的互动关系。

个人及世界观

有以下两种方式来看A⁺关系。第一种是你自己的互动关系；第二种是与其他人的互动关系做比较。两种观点都各有其价值，每种都代表着不同的观察力及改善互动关系。

但最困难及敏感的关键还是在于爱情本身。有时爱情同时拥有截然不同的两面：它是种相当个人、却也是种世界化的经验。爱情是个人的——因为你和你的另一半这两个独特的个体，结合创造了一个更新的个体。你们的关系是既新且与众不同，又无法与其他人相比的。爱情是世界化的——在现今的世界你可以和数十亿的人分享，你们循序渐进的互动关系足以与其他人互相比较。

0981860

	A	B	C	D	F
原始评价	极佳	佳	可	差	极差
互动关系 表示	热情 充实	稳定 协调	普通	不快乐 不健康	无可救药 岌岌可危
如何改善	再接再厉	更上一层楼	教育起而行	认真地重新评估	立即改进

005