



轻松生活
丛书

- ◎ 爱是本能
- ◎ 更是一种生命态度

生活在爱中

*Living in
Love*

【美】亚历山德拉·斯托达德◆著

俞悠钧 译



中国城市出版社

C913.13
50

生活在爱中

亚历山德拉·斯托达德 著

俞筱钧 译

103685



中国城市出版社



女子学院 0110172

FP41/12

北京市版权局著作权合同登记

图字：01-2000-2228 号

图书在版编目 (CIP) 数据

生活在爱中 / (美) 斯多达德 (Stoddard, A.) 著; 俞悠钧译.
— 北京: 中国城市出版社, 2000. 8
(轻松生活系列丛书: 3)
ISBN 7 5074-1229 0

I 生… II ①斯…②俞… III. 婚姻 通俗读物
N C913.13 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 67491 号

Copyright 1997 BY ALEXANDRA STODDARD
This Edition Arranged With BRANDT & BRANDT
Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., and
Beijing International Rights Agency
Simplified Chinese Edition Copyright
2000 CHINA CITY PUBLISHING HOUSE
All Rights Reserved

责任编辑	钱雨竹		
美术编辑	丁荣浩		
责任技术编辑	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
电子邮箱	cn-city@peoplespace.net		
经销	新华书店		
印刷	北京京丰印刷厂印刷		
字数	69 千字	印张	8 3/32
开本	850×1168(毫米)		
印次	2000 年 10 月第 1 版		2000 年 10 月第 1 次印刷
印数	00001 - 10000 册	定价	13.80 元

• 版权所有、翻印必究 •



写在出版之前

亲爱的彼得：

我深信我对你坚定的承诺是从1954年初遇时开始。现在我正享受到宛如透过七色光谱的爱。其实，我俩之间的爱蕴涵着无限的能量。

如今我俩已进入爱的殿堂里，的确体会到了“你中有我，我中有你”的意境。你的一切使我爱之至深，你的学识提供我新颖的构思，你的精力引我上进，你的丰富的想象力点燃我的青春活力。我也非常喜欢你对我的爱，每当我想到你，心率竟会少跳一下。有时候当我计划出去散步，结果竟是边跳边跑。你的丰富思维和文雅举止给我诗



情般的喜悦，而且会引发如海潮涌上的情音，使我找回了自我。

我对生命的爱是从内心所衍生的火焰。我常会想起古希腊神话中的女神“阿芙罗狄蒂”(Aphrodite)，她是爱与美的象征，是爱情、亲情、友爱、艺术、音乐，甚至是日常生活中的精致的食用品，例如昂贵的Godiva巧克力糖，或高级椭圆形的杏仁沐浴皂

换句话说，当我们将爱的焦点置于人生的美好一面，愈会勾起和加强我们所喜爱的一面。同时，我们的生命会显得更有光彩，不但你存在我的意识中，我也感受到自己与高贵的气质融合。

我深信我们两人可以用激光一样准确



的知觉与才能,不仅停留在爱中生活,而且在对己对人有意义的工作上发挥全部的天赋潜能。我有一股不能压抑的欲望,将我们两人在年龄与背景的差距拉近成为一股强有力的慈悲心怀。我要以纯洁的爱去安抚有困苦的人,或擦干有眼泪的脸……总之,成为爱的使者。说实在的,我俩之间拥有如此充实的感情和相互的支持,在人生奇妙的旅程上,的确可以去爱全世界我们认识的以及遇到的人。

在此无穷的恩赐和喜悦中,我将生命托付在爱中,我深望这是我俩共同的目标和使命。

人对爱的体认是不受年龄与性别局限的 就我而言,时常有一股难以描述的热情



在我的血脉中奔腾，让我与所有可爱的人似乎都相连。同时，在心灵宁静的时刻，我可以漠视周遭的噪音或事物的干扰，而揭开一片不受时空约束的视野，洞察到较宽广的真实，因而观念不致于太迂腐、武断、冷漠与狭隘。

在这种沉思的时刻中，我会显得好奇多问，但却不自以为是，而更能容忍，同时也充实自己的心灵，使其更有力量、更活跃和富于创意，而且加强了慷慨待人的心。

当我俩在一起时，不受任何干扰，的确能共享以上细诉的点点滴滴。外面世界使人心烦意乱的事不再存在，而仅享受到内心细致节奏的甜美。这正是证实了我俩之间的爱。



快乐的生命会使人有光阴似箭之感，
但是在我俩的生命里，我们珍惜共享的时间，并相亲相爱，以同情心及温柔彼此对待。在飞逝的光阴中，我俩的内心充满了更多的快乐和更深的爱。

这是我的，也是我俩的故事。

103685

■ 亚历山德拉

致译者函

亲爱的艾米莉(Emily)博士：

你在纽约市的女儿以书信与我沟通，因为你本人没有与我联系成功。她告诉我，你以整个暑假将我的近著《生活在爱中》译成中文，请我赐一序言。我得知此信息，觉得兴奋万分。

现在即附上为你的中文译本所写的序言，希望你满意。

在此，我要向您表示最亲切的感激，尤其你对我著作之持续兴趣，以及使读者在接受《怡然相处——倾听自己的感觉》以及《抉择——生命的喜悦》之后，有机会接触此册新书。

您亲爱的亚历山德拉

1998年 月 日 10月10日于康州士东宁顿别墅

译序

本人自推出亚历山德拉·斯托达德女士的两本著作《怡然相处——倾听自己的感觉》和《抉择——生命的喜悦》的中文译本后,颇受读者喜爱与鼓励。今夏,亚历山德拉再赠送本人三集新著,其中之一即为:《生活在爱中》,细读之后,深感有将其推荐给读者的价值。

环顾今日全球发展,在科技方面,日新月异,尤其在太空、医学、电脑等研究方面,不惜投下巨资,付出无限人力;然而种族间之仇恨、国家领土之争夺、金融风暴之操纵、社会风气之败坏、家庭和谐之残缺、亲子关系之不当、手足之情之淡泊等现象,与



人类理想之仁政及爱的世界，距离实在太远，内心不禁感触万千。故决定以分秒必争、深思熟虑之态度，将此新书推荐给读者，期抛砖引玉，引起回响以及积极的互动。

本书共分八篇：有很多惊喜在等待你、爱从你开始、你已拥有你所期盼的吗、爱的气氛、俩人共处时间、接纳宇宙的奥秘、永恒的蜜月、如何生活在爱中。

本书从美满姻缘说起，内容涵盖不同年龄差距之婚姻结合、二度或三度婚姻之适应、相识过浅之婚姻等，并涉及闺房之乐趣、一个难忘的蜜月旅行、日常生活自得其乐之安排、家中“禅园”之静修等。在多姿多彩地微观描绘如何生活在爱中后，作者进而以沉重之口吻提出，太空研究发现宇宙

超越上千星座予人之启示，以及个人寿命在时光隧道中仅占二分之一秒，给予了人类应有之警示。最后作者指出，个人应该如何在有生之年，完成一个有爱 有奉献的生命。

总之，本书之最大信息可归纳为：

在浩瀚的宇宙中
不要嗟叹生命的渺小
对爱能的累积
不必鄙视你贡献的微薄
只求踏实地走过你的每一步路

■ 俞筱钧 谨识

1999年2月

原序

1959年，我陪伴姑姑鲁思(Ruth Elizabeth John)，一位国际社会工作领航者，去环游全球。那次珍贵的经验拓展了我对世界的视野。而对我姑姑而言，亚洲是她兴趣之重点。

当时我只是一个刚刚进入青春期的少女，但那次的旅游却使我开始领悟到难以描述的感觉——巨大动力的爱在宇宙所衍生的能量。

人人都需要爱与被爱。我深信爱不只是一种态度，更是生命之道。多年来，各种际遇使我肯定此信念。这对我本人有益，也许对你们也有帮助，因此我以爱心将此信念奉献给你们。

爱与被爱虽然是人人有生俱来的本能和需求，但你必须尽力使它像晨曦时的阳光带给世人新的一天和希望一样，生活在爱中实在是生命的精髓。

一旦你拥有爱的能量，生命中的各种恩赐将会奇妙地归属于你，并赋予我们日常生活更多的自由和喜悦。

爱有如一朵花，从种子开始，再含苞而后盛开。你愈细心照顾你所种植的花，从盛开的花朵所感受的愉悦亦更多。爱，恰如灿烂盛开的花朵，也有神明的旨意主宰。

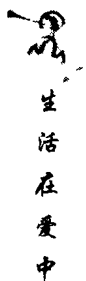
对个人而言，我们可随自己的意愿和方法去爱自己、他人以及我们生活在其中的世界，那么，在生命过程中将充满仁慈、满足和感恩。

我深望你也爱相隔我们的神圣空间。

我们都有责任对此世界大家庭奉献自己独特的爱的能量。

愿你们今后都永远生活在光与爱中。

■ 亚历山德拉



目 录

第一篇 有很多惊喜在等待你

爱使我惊喜/2

爱的能量是我的秘诀/10

爱的承诺/12

锻炼自己生活在爱中/14

第二篇 爱从你开始

善待我们自己/20

维护自己的形象/26

浪漫主义的执着者/29

安慰自己/35

对生命的热衷/40

治疗你的伤痛/44
身体要保重/48
爱所赋予你的第一份礼物/53

第三篇 你已经拥有你所期盼的吗

我们何所求/58
满足双方/61
爱的主要挑战/64
将你的力量导向爱/67
我需要一双可牵的手/72
为芝麻小事而烦恼/76
爱的危机时刻/79
永远心连心/85
情感智商/90

第四篇 爱的气氛

照料我所爱/96
