

How to
Have More Love in Your Life

善待自己II

跨 越 四 季 的 1 7 4 个 爱 的 体 验

〔美〕艾伦·艾伯斯坦 著 丁丁 译



爱如同美一样，

不是缺少，

而是缺乏发现，

缺乏付出……

爱，让我们与自己的生命再度坠入情网。

How to
Have More Love in Your Life

善待自己II

跨越四季的174个爱的体验

〔美〕艾伦·艾伯斯坦 著 丁丁 译

爱如同美一样，

不是缺少，

而是缺乏发现，

缺乏付出……

爱，让我们与自己的生命再度坠入情网。

黑版贸审字 08-2002-039 号

图书在版编目(CIP)数据

善待自己Ⅱ / (美)艾伯斯坦著;丁丁译.-2版.-哈尔滨:哈尔滨出版社,
2005.5

ISBN 7-80639-856-2

I.善… II.①艾… ②丁… III.人生观-青年读物 IV.B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024293 号

HOW TO HAVE MORE LOVE IN YOUR LIFE

Copyright © ALAN EPSTEIN, 1995

This edition arranged with CC RIGHTS AGENCY through Big Apple
Tuttle-Mori Agency, Inc Simplified Chinese edition copyright: 2003 HARBIN
PUBLISHING HOUSE All rights reserved.

责任编辑:李毅男

善待自己Ⅱ

HOW TO HAVE MORE LOVE IN YOUR LIFE

[美]艾伦·艾伯斯坦 著 丁丁 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码 150040 电话 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京海淀求实印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 16 字数 220 千字

2005 年 4 月第 2 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-856-2/C·22

定价: 26.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

爱的指南

你可以采用以下几种方式来使用本书，指引你的心去爱：

- 1.你可以一日接一日、一部分接着一部分地依循每一项建议，有系统地逐渐增加爱的潜能。
- 2.你可以专注于你觉得最重要的部分，其他的则略过。
- 3.你可以在某个季节内实行某项出现在另一个季节的建议，或变换某一部分之内的建议次序。
- 4.你可以每天都挑不同部分的一个建议来做，如此连续数天。
- 5.你可以在自己觉得需要灵感、诱因或指引时，才参考此书。
- 6.你可以找一些对你意义重大的人讨论书中的建议，或组织一个互动团体，并选择某个或几个层面让大家共同参与。

任何人给你的建议，你只需采纳适于自己的，尤其是有关“身心的保健之道”的建议。如果你正在进行某种治疗，请你务必征询医生的意见。不过，你也要试试某些你原本有所拒绝的建议。你如果会对某件事产生强烈的反应，常常表示你必须再仔细看看这件事。如果你学有所精而且工作能力很强，但是，不善于游戏，你可能想略过“滋润心与灵”，先看看“选择自己所爱的工作”，以便对各种活动有个概念——我所提到的活动都在你觉得自在的生活领域之内。如果你与家人的关系好得不能再好，但是却很难与别人建立亲密的关系，你仍然可跳过“随时准备去爱”，先看“爱你的家庭”。你在处理与家人的关系时，也许忽略了某些事，而这些事却可能让你悟出你与陌生人或伴侣之间的问题所在。

当然，如果你非常渴望从工作中得到更多的爱，或者与亲密的伴侣之间正出现急需解决的问题，那么，务必直接参考相关的部分。如果你想以各种可能的方式去加强自己的爱，那么，就从春的第一天开始，逐页看下去。最后，你的生活将更完整、更均衡，且更和谐。

序 言

作为人际关系的顾问、研习会的主持人、演说者及婚姻介绍人，我常与各种人探讨对爱的渴望的问题。有些人满怀信心且生气勃勃地来见我，希望找一位伴侣来分享他们生活中丰富的爱。然而，有些人却满怀未实现或破碎的梦，而且，还常怀有愿望，希望通过别人去实现。他们都根据自己是否能找到一位符合这些愿望的伴侣，来判断自己的恋爱能力。

这些人把他们的才智都用在了追求男女情爱上，常常忽略自己的生活中，不论有无伴侣，其实还早就有或可能有许多别的爱。此外，他们没想到，只要他们懂得爱得更真实、更诚恳，只要他们培养或加强自己与生活各层面的人的关系，他们就很容易找到内容丰富的亲密爱情。

《善待自己Ⅱ》是一本实用指南书，教你去体验这些关系，从而让你——不论你已婚或单身、正在恋爱、正在探索你与自我的关系，或者只是设法让自己面对问题——通过自己的努力，使生活中拥有更多的爱。本书的假设前提是，爱是主动而非被动的，而且，爱不依赖运气或你无法掌握的外在环境。更确切地说，本书主张你自己可以借着日常生活中的态度与行动，培养出情爱。本书的另一个前提是，你的生活领域会逐渐扩大，因此，要建立一个有爱的生活，就要随时留心身边有利于爱的各种机会。

每个人都需要爱，需要付出爱或被爱。但是，许多人认为，真正的爱大概就是浪漫的爱情，而且，认为这种爱情状态与日常生活中其他较普通的各种关系不太有关。但是，只要你细心且用心地经营这些关系，也能从中获得浪漫爱情里的那种归属感与激情。

《善待自己Ⅱ》不但重新为爱下定义，使之涵盖更多种人类行为，而且本书的设计是针对想要拥有更多爱且愿意用行动去创造爱的每一个人。本书主张爱就是一种魅力，一个人只要有爱，就会更有吸引力且更能全身心投入事情。任何人，包括你在内，都可以使爱超脱迷恋、肉欲、义务或习惯的层次，也都可以随时随地找到爱的机会。



《善待自己Ⅱ》教你怎样面对日常生活中的许多层面,这些层面都充满爱的机会。所谓拥有更多爱,就是先有详细的规划,然后按部就班地游走于你的生活领域中,这样,就可以从你的态度与行动中创造并获得爱。如果留心且用心的话,我在书中所讨论的任何一个生活层面都会提供爱给你,不过,如果能与所有的层面维持深刻且友好的关系,你就会在生活中建立平衡与和谐,也会使每一个层面更加完整,从而使你更能获取自己所渴望的一切。

这些层面是:

1.随时有爱的准备:如何培养能够加速亲密爱情到来的各种特质。

2.追求期间的希望与终生的承诺:一段关系的发展过程,如何变成一种可以找到人生真爱的机会。

3.男女之间的亲密与沟通:与另一个人的亲密爱情里,如何充分地彰显出一种充满爱的生活。

4.发挥想像力:如何利用你不常用的想像力,促使你的生活中出现更多的爱。

5.自知:与自己本身之间保持健康的关系,如何成为其他所有关系的必要基础。

6.自然世界的奥秘:如何在有形的世界中欣赏生命的美、和谐和自然的节奏。

7.加强友谊及共同体的意识:如何让朋友提供一种可靠的情爱经验,怎样利用较大的团体开拓你的个人世界。

8.滋润心与灵:如何借助开放、灵敏及耐心的学习过程,改变你的习惯;如何通过游戏,获得专注与欢愉这两个爱的先决条件。

9.工作与自我表现的乐趣:从工作中所获得的满足感,如何远远超过你的职务或事业本身,又如何创造一种多情且丰富的生活方式。

10.家庭的教训:与家人之间建立稳定良好的关系,使你得到关怀、接纳与宽恕,从而变得更有爱心。

11.身心的保健之道:如何让心、身、灵三方面均衡发展,使你更有机会接受爱,并健康地专注于身边已有的爱。

12.透过无形的世界接触灵魂:如何在与无形世界的关系的发展过程中,真正考验你的爱与信仰。

针对这些日常生活中的每一个层面,我都提出不少如何行动的建议,



以加强你与每个领域的关系。你将看到生活的各种层面都与特定季节联结,这表示爱像其他事物一样,也有循环周期,而我的某些建议,也都反映出这些时序。由于亲密的恋情在情爱经验中所占的分量极重,也由于一对男女的亲密生活与单身者有所不同,因此,我用两部分来分别处理这些经验。另有一部分专门讨论男女恋情成熟之前的追求阶段。我认为友谊与社团(共同体),两者之间有一种因果关系,因此,我把它们放在一起,而学习与游戏则在“滋润心与灵”这篇里一起讨论。

每一个部分都从一篇与后续的建议有关的短文开始。如果你熟悉我的前一本书《善待自己》,你就会认出我的笔调与感性。我的建议有的单纯且直接,譬如准备一顿烛光晚餐,或与一位手足一起消磨时间;有的则较具挑战性,譬如,原谅某人,或与伴侣讨论钱。不过,我都尽量提出做得到的建议,而且,一直借着解释的例子及个人的趣闻,鼓励你去尝试。有些建议古怪有趣,有的则较严肃。有些是可以丰富你内在生活的点子,有的则可以改善你与外在世界的关系。所有的建议都可以让你更加了解到,态度与行动绝对可以决定爱的质与量。

我对爱的基本看法是,爱的含义比这个字的一般定义广泛。浪漫的爱情以及与亲密有关的一切情或爱,虽是爱的生活的要素,但绝不是全部。有些人虽然没有亲密的伴侣,但拥有生活中的许多爱;有些人虽有伴侣,但几乎没有或根本没有爱。《善待自己Ⅱ》说明的就是爱的生活中,除了亲密爱情之外还有许多情爱,这些良好的关系又是如何提升并丰富亲密爱情的。

本书的目的,从头到尾都是设法使你能积极开拓爱的关系,对象包括你自己、你的潜能、你的家人及亲人、你每天都会接触到的人、你的工作、自然世界,以及无形的世界。在发展和加强这些关系的过程中,你将发现许多以前被忽略的爱,从而受到鼓舞并采取行动。结果是,你将为自己,也为别人,创造出更丰富的心与灵。







目 录

CONTENTS

序 言/ 1

春之爱

随时准备去爱3

1. 检讨自己对恋情的看法/ 2. 珍惜每一次机会/ 3. 独自享用烛光晚餐/ 4. 回忆美好的往事/ 5. 注意自己的言行/ 6. 为你和未来的伴侣做一块“梦幻板”/ 7. 给自己来点特别的/ 8. 保持信心/ 9. 让微笑成为一种习惯/ 10. 别为未来的伴侣定“型”/ 11. 给自己拍一盒录像带/ 12. 把爱情摆在第一位/ 13. 平常心看待过去

不要忽视追求的力量19

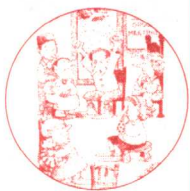
14. 为爱冒个险/ 15. 带一件礼物赴约/ 16. 去看《今天暂时停止》/ 17. 一起做一顿饭/ 18. 学会倾听/ 19. 把伴侣介绍给你的朋友/ 20. 多给约会对象一些机会/ 21. 别掩盖你们之间的分歧/ 22. 别在乎回报/ 23. 按部就班/ 24. 在性方面做实验

男女之间的亲昵与沟通33

25. 与伴侣分享美好的过去/ 26. 不必时刻相守/ 27. 称赞伴侣的迷人之处/ 28. 拼贴一本共同生活的相册/ 29. 演出性的激情/ 30. 和伴侣一起做出星象相合图/ 31. 让伴侣分享你的梦想/ 32. 尊重你们之间的相异处/ 33. 为伴侣做一张肖像/ 34. 原谅某个人/ 35. 和伴侣谈钱/ 36. 不要急着获取性满足/ 37. 沟通要明确/ 38. 真实地面对双方/ 39. 互换角色



目录



夏之爱

想像的世界53

40.想像力让爱变成实际行动/ 41.设想这是你在地球上的最后一天/ 42.请某个人说个故事给你听/ 43.看看天上的云/ 44.读一本好书/ 45.想像一种生活方式/ 46.设想自己健康无恙/ 47.设想拥有充满爱的大家庭/ 48.设想生活中充满着好朋友/ 49.设想自己属于一个社会团体/ 50.设想自己沉浸在游戏中/ 51.设想自己正从事真正的终生事业/ 52.想像有人相伴/ 53.想像亲密的世界/ 54.设想自己与“无形的世界”水乳交融

懂得爱与被爱73

55.让自己独处/ 56.列出自己的成就/ 57.纠正自己的姿态/ 58.留意自己的反应/ 59.爱自己的身体/ 60.不为自己设限/ 61.不必在意别人的看法/ 62.不要吃得太饱/ 63.简单生活/ 64.建立自己的道德观/ 65.向你极敬重的人学习/ 66.放慢生活的脚步/ 67.对挫折一笑了之/ 68.歌颂平凡/ 69.静坐/ 70.将你想培养的各种特质视为目标/ 71.作新的尝试

珍爱我们生存的自然世界93

72.在花园里消磨时间/ 73.露营去/ 74.尝试阳光活动/ 75.把自己想成某种动物/ 76.体验极端状态/ 77.参观自然或科学博物馆/ 78.观察婴儿的诞生过程/ 79.照顾小动物/ 80.颠倒日夜/ 81.保存一件东西/ 82.与水亲近/

目录

83.寻找一道彩虹/ 84.荒野之旅/ 85.走自己的路

秋之爱

让自己生活在友爱之中113

86.与朋友保持一种习惯/ 87.录一卷带子寄给朋友/ 88.举办一个聚会/ 89.与朋友合力完成某事/ 90.讨论热门话题/ 91.向陌生人“推销”自己/ 92.为人疗伤止痛/ 93.探索另一种宗教/ 94.加入某个团体/ 95.重游故里/ 96.把旧衣服捐出去/ 97.依赖某个人/ 98.当义工/ 99.信守承诺/ 100.不忘致谢

滋润心与灵129

101.与快乐的人为伍/ 102.大处着眼/ 103.自我反省/ 104.寓游戏于工作/ 105.联想到爱的音乐/ 106.培养美感/ 107.来一次探险/ 108.与总统或高官对话/ 109.纵情于怀旧/ 110.做白日梦/ 111.练习“配对”/ 112.玩玩乐器/ 113.写一封情书/ 114.想入非非/ 115.观赏某种比赛/ 116.接受失败/ 117.征求别人的建议/ 118.勤于练习/ 119.研究神话故事/ 120.学习一项新技巧/ 121.愚弄自己/ 122.了解某位大艺术家/ 123.到国外旅游

选择自己所爱的工作153

124.以信任和明确的态度交代事情/ 125.称赞你的老板/ 126.树立正面的典范/ 127.平常心看待金钱/ 128.营造一种团队气氛/ 129.消除恐惧/ 130.保有缪斯/ 131.认同目前的成就/ 132.实现一项计划/ 133.成功要



目录



付出代价/ 134.度假去/ 135.熟悉自己的工作/ 136.做好小事/ 137.努力尝试/ 138.规划一段静休期

冬之爱

爱你的家庭173

139.与兄妹夜谈/ 140.赞扬小孩/ 141.写一封“情书”给父母亲/ 142.与长者谈人生/ 143.让孩子们逞逞威风/ 144.以正面的方式管教小孩/ 145.对孩子说真话/ 146.热心地庆祝节日/ 147.与姻亲共度一天/ 148.小礼物表达你的爱/ 149.对家庭怀有憧憬/ 150.道歉/ 151.勇敢面对家人/ 152.视孩子为一般人/ 153.以身作则

保持身心健康191

154.善待你的身体/ 155.满足伴侣的健康需要/ 156.动动你的身体/ 157.摄取新鲜空气/ 158.说出你的感受/ 159.清理你的五脏六腑/ 160.均衡各种活动/ 161.学习放松/ 162.自我保健/ 163.练习瑜伽/ 164.尖叫/ 165.用肢体传情/ 166.自我治疗

爱的信仰207

167.谦逊为怀/ 168.追求“更高的自我”/ 169.寻找天使/ 170.想像天堂/ 171.追念某位去世的人/ 172.祈求奇迹出现/ 173.念诵经文/ 174.谈论死

爱的循环周期/219

后记/ 221



春之爱

Spring

随时准备去爱

有人难以培养或维持亲密的关系，他们的主要问题并非无法找到可以爱的人，而是他们对爱持有矛盾的心理。他们可能一方面想要与人深交，但另一方面却有些不愿意，甚至非常害怕。让他们无法与人交往的，正是这种心理。

矛盾心理是无论如何也排除不掉的。你那份怀疑与恐惧，那种使自己无法成功地经营亲密关系的心理，不会因为你对自己说不存在，就真的会消失无形。惟有通过行动，通过实践，并且不顾本身的保守、犹豫、挫折、困难、烦恼及忧虑，永远心存爱意地向前走，才可能克服这些怀疑与恐惧。有勇气行动、冒险、接受伤害，并不是在人生中清楚地画出一条路，然后在路上行走。真正的勇气是，虽有恐惧，但仍采取行动。

心存爱意向前行的意思，并不是你与遇到的每一个人都有所牵连；也不是守住一个对你不起作用的关系，在这种关系里，你没有足够的空间可以一起成长；更不是完全不计得失，一味地只想与人交往。心存爱意向前行的意思是，基于对自己的实际了解而接纳另一个人的缺点，而且，不让不实际的完美主义阻挠自己。

一般人不是已经有爱的准备，就是完全没有准备。虽然你的心理准备在程度上，也许高一些，也许低一点，但是，一旦开始偏低，你就很难建立某种爱的关系，因为你的矛盾心理会阻止你与任何人在一起。如果你要找理由不追求与某人的交往，你一定找得到。否则，即使听听已快乐相处多年的夫妻说一些他们让彼此疯狂的陈年往事，你也能心生喜悦。

良好的关系应该是一种挑战，一种可以成长、可以发掘本身特点、可以用另一种方式看自己的机会，因为这位你选择共度此生的理想陌生人，以及你们两个人共同创造的第三个实体（也就是你们的关