

LOVE LOVE LOVE

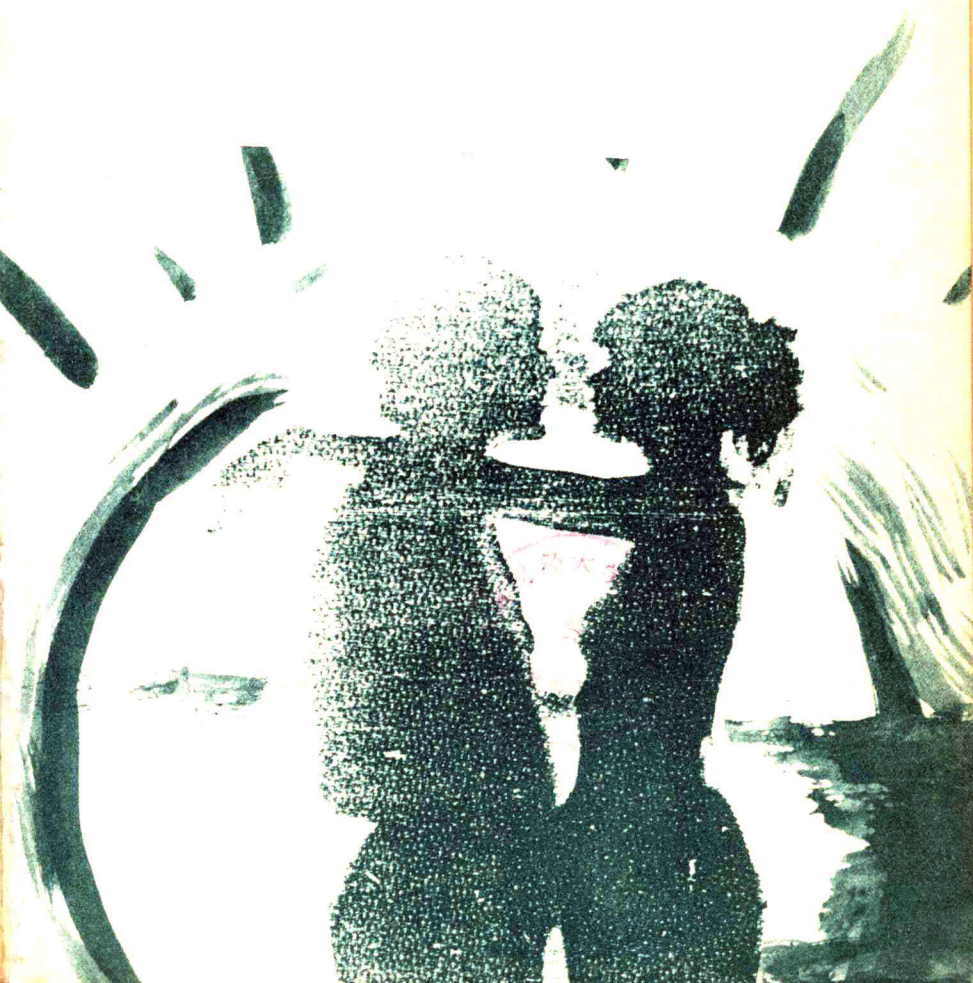


爱与被爱

〔美〕里奥·波斯卡力 著
墨 何 译

爱与被爱

〔美〕里奥·波斯卡力 著
墨 何 译



爱与被爱

〔美〕里奥·波斯卡力 著
墨 何 译

责任编辑：彭穗四

*

湖南人民出版社出版、发行
(长沙市河西银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1988年9月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4.75 插页：2

字数：93000 印数：1——100000

ISBN 7—217—00418—7

I·171 定价：1.85元

湘人：88—16

内 容 简 介

近十几年来，西方学者对人的研究有一个新发展，即从人们日常生活行为中探索人类情感世界的秘密，其目的在于使人们发现自我，完善自我，使个人在整个社会生活中具有更高的价值。

爱，是他们研究的热门课题之一。

美国著名心理学教授里奥·波斯卡力博士在他任教的美国南加州大学专门开设了“爱”的课程，广受欢迎，在此基础上，他撰写了《爱与被爱》等书。

作者在《爱与被爱》一书中用一个个令人惘然的事例，检视了各种人际关系的复杂性：不论一个人年龄多大，是男是女，都有爱和被爱的愿望。然而，在生活中，特别是在商品经济日益发展的今天，人与人的关系日趋复杂。丈夫抛弃妻子而至别处寻乐，妻子则与电视、小说中的英雄神交；依偎相恋的情侣突然反目为仇，同事朋友之间相互防范；孩子们总是反抗父母，父母则认为孩子忘恩负义；上下级无法和谐相处，团体与团体之间明争暗斗……这些比比皆是的人际摩擦简直使人无法透气。

作者认为，现代文明社会中出现的这些奇怪现象，造成了人类的自我损耗，贬低了人类的价值，因而在此书中，他精辟地阐明了互爱的意义并探讨了促进互爱的因素，提出了许多关于在现代社会中怎样爱人和使自己可爱的独到的技术性建议与感人肺腑的诤言。

此书受到美国各阶层人士的喜爱，被誉为“爱的圣经”，列为美国畅销书榜首。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者对爱的深刻思考。作者认为，爱是人类的本质，是人类生存和发展的基础。在现代社会中，由于物质文明的发达和科学技术的进步，人们的心灵却变得空虚和孤独。作者通过大量的实例和深刻的分析，揭示了爱的真谛，并提出了许多切实可行的建议。本书不仅是一本心理学著作，更是一本关于如何做人、如何生活的智慧之书。它适合所有渴望获得幸福和爱的人阅读。本书曾荣获多项国际大奖，并被翻译成多种语言，在全球范围内广受欢迎。

目 录

前言	(1)
绪论	(5)
爱的神话	(7)
关于爱的问卷的研究	(17)
第一章 互爱关系的特质	(25)
爱与被爱不是天然的现象	(26)
给互爱关系下定义	(28)
第二章 互相沟通的艺术	(33)
相互沟通需要充满爱意的交谈	(34)
如何表达敏感的“爱”字	(37)
第三章 彼此真诚相待	(51)
是否有绝对真诚的关系	(52)
当我们被所爱的人欺骗时	(59)
第四章 宽恕之道	(65)
神对人的“宽恕”是容易的，人对人却难	(66)
宽恕源自认同与爱	(69)
超越宽恕——忘却	(76)

第五章 互爱的润滑剂——欢笑	(80)
“笑是两个人之间最短的距离”.....	(81)
快乐就在我们自身里.....	(85)
第六章 超越嫉妒	(89)
嫉妒是安全感受到威胁的产物.....	(90)
对爱必须放开手.....	(93)
第七章 相亲相爱	(98)
友善的接触对身心健康有益.....	(99)
强调性技巧有碍于情感体验.....	(107)
第八章 爱的诤言	(113)
第九章 要有一颗爱心	(122)
第十章 人际关系是活的	(141)
不要依赖本能与爱情.....	(142)
要不断调整和改变自己.....	(145)

前言

我们为什么不能彼此相爱？

爱、仁慈、同情、关心，同甘共苦和建立关系，是人类行为中最重要的部分，人类若失去了这些特质，就算我们有令人羡慕的银行存款，有健康的身体和舒适的家庭，我们也依然会感到空虚和孤独。虽然我们都明白这些道理，但却很少花时间和精力去认真实践。而事实上，在我们当今的社会中，“爱”和“奉献”之类的字眼常常被当作是无意义的、过时的和自作多情的玩意儿。那些对什么都不肯相信的人总喜欢用尖刻和讽刺的语调，来嘲笑那些继续谈论受伤的心灵、无边的寂寞和爱之神秘力量的人。

他们的议论是如此无情，以致使你束手无策。如果你爱人，别人会认为你太认真，如果你快乐，别人又会笑你轻浮而愚蠢，如果你慷慨无私，别人又会怀疑你居心莫测；如果你宽容，别人则以为你软弱；如果你善良，别人就认为你可欺；如果你信任别人，就会被当做一个傻子。如果你坚持想做到上面所说的这些，人们则会确信你是一个虚伪的人。为什么会产生这样一些消极、颓丧和怪诞的社会舆论呢？这是

因为社会中存在着许许多多彼此孤独、远离、不肯给予和付出的人。他们太世故，不愿承认自己的困惑与不幸，他们宁肯自我封闭而不肯去冒险尝试。于是就出现了这种彼此隔膜、互不关心、互不信赖的局面。所有这些已大大降低了我们人类生命的价值。尽管如此，在过去几年中还是有许多著名人物在进行人际关系的研究，出版了许多关于这方面的学术著作，证明了人际关系是很重要的。他们认为必须具有亲切的态度，才能使人生多姿多采；爱的接触与衷心的微笑，可使人重归和睦；积极的人际关系会使人身心健康。现代的哲学家和科学家，如A·蒙塔古，C·罗杰斯，A·H·马斯洛，H·布卢姆菲尔德，E·K·罗斯，D·莫利斯，J·林奇，T·L·鲁宾，M·米德，N·考辛斯，D·怀科特，C·蒙斯塔卡斯，W·蒙利基尔，M·克林，C·S·刘易斯，N·布赖顿等等，尽管他们也招致了某些人的批评，但他们在研究与著作中仍坚持认为，一个缺乏这些人类基本需求的社会，是注定要灭亡的。

正确的与人相处之道日渐被忽视，而人际间复杂的关系已到了惊人的地步。不久，人们将把父母同处的家庭看作是一种特殊现象，而婚姻、稳定的家庭，持久的友谊，以及其他许多观念，都会被认为是过时了的东西。无爱的随便的杂乱的性关系反成为正常现象，并被宣扬为失败的婚姻的补救方法。自我封闭，与他人保持“安全”距离则被认为是免除痛苦的良方。老人和孩子不再受到关心与保护，而是受到虐待。其实，这些问题现在也已成为日益引人关注的社会问题。过去曾经帮助人们建立行为与道德准则，并促进人们友好相处

的宗教与社会机构已不再起作用，而个人主义、利己主义、独立自主与自由观念已被置于爱、奉献和互助友爱之上了。

现在我们来审视互爱关系（即双方承诺，两个或两个以上的个体愿意长期共处并互相配合）的复杂性质，不是一件简单的工作。不过，这正是本书的目的。既然很少有人对互爱之动力进行探讨，我认为这是一项重要并有紧迫性的工作。如果我们缺乏互爱的知识，那我们只有永远生活在彼此仇恨、恐惧与猜疑之中，我们会不断地因无知而互相伤害，以最深的孤独而终止一生。所幸的是，选择权在我们自己手中握着。

就如同任何一个人一样，我的一生也由一连串的“关系”交织而成，有好的也有坏的，我都很重视。只有曾生活在这所有的“关系”中，我们才能脱离幼稚，度过童年，结束青春期而走向成熟。好的或不幸的遭遇以及痛苦、挫折都是活生生的教材，它们会使我们充实精神，解除我们对爱的畏惧。互爱关系是鼓舞我们的动力，同时也会使我们保持开朗乐观的心胸，拥有探索的好奇心与学习的热诚，并给我们以必要的勇气去接受世的变化和挑战。诗人奥丹说得好：

“我们必须互爱，否则不如死亡。”

让我们忘却自我！让我们抛开表现情感和纯真态度的恐惧！让我们欢聚一堂，相亲相爱！此时不做，还待何时？难道毫不畏惧的彼此拥抱，并充满感情地说：“人啊！请握住我这只有人性的手罢！”竟然会如此困难么？

记得有一个美丽的神话，说一个小女孩走过一片绿草地，

看见一只蝴蝶被刺绊住了，她小心翼翼地帮它摆脱困境，蝴蝶重新开始飞翔，可过了一会儿，它又飞回来了，变成了一位美丽的仙女，她对小女孩说：“因为你很善良，我将帮助你实现一个最大的愿望。”小女孩想了一想，说：“我希望永远快乐。”仙女弯下腰来，在她耳旁说了几句悄悄话，然后飞走了。

小女孩一直在快乐中长大，没有谁比她更快乐了，每当有人向她打听快乐的秘诀时，她就笑着说：“我听了一位美丽仙女的话。”

在她年老的时候，人们担心仙女告诉她的秘密会与她一同逝去，他们请求她说：“请告诉我们，请告诉我们那仙女究竟说了什么？”这年迈而可爱的女人微笑着说：“她对我说，每个人都需要我，不论他们看上去是多么无忧无虑。”

这是千真万确的，我们彼此都需要对方。

绪 论

就目前的某些人的关系来说，尽管当事人竭诚要消除分歧，或想重温旧日的美好岁月，但由于双方的冲突实在是太痛苦了，因此世上任何美好的东西只会更刺激他们，增加他们的不快。

——大卫·维斯柯

我们生活在人群当中，社会生活把我们置于复杂的人际网络之中。如果我们的“关系”遭到了失败，那并不意味着我们就邪恶、无能或是不成熟，而可能只因我们太轻便、太缺乏准备，或是对别人的期望不切实际。并不是任何一种“关系”都是建立在正确的基础上的。虽然价值观在不断改变，视野也在不断开阔，但人类仍不能凭其外表而测知，人类的行为仍然无法准确预料，因此，我们与人相处时都免不了会犯错误。

如何评定什么样的关系才是良好的关系呢？那就要视其是否能激发最佳智能，是否能促进情感和精神的发展而定了。

因此，如果一种关系变得具有破坏性，阻碍我们的成长与发展，损伤我们的人性尊严，使我们不断消沉堕落，而我们自己已无能为力之时，我们必须果断地终止这种关系，除非我们有受虐狂或是喜欢以痛苦为乐。我们并非为别人而活，别人也不是为我们而活。问题是：如果我们无法与他人继续相处，我们能不能做到至少不要伤害他们？我们能不能找到一个较好的共存的方式？

爱的神话

我们已被神话所毒害。

——安亚斯·宁

破灭的神话可解此毒。

——丹尼斯·若蒙

“此后，他们一直过着快乐幸福的生活。”

这是关于互爱的神话，一个永恒的互爱的神话。人类梦想生活在爱的世界里，并以爱为基础来建立彼此之间的关系，以为这样就可解决人生中的所有难题，获得无穷无尽的快乐。神话是令人神往的，而现实则是令人不快的。但我们宁肯相信神话。约瑟夫·里普曼说：“‘此后，他们一直过着快乐幸福的生活’是文学中最富悲剧性的词句，因为它对人生的描述是一派谎言。正是它使世代代的人们对人生抱着不切实际的希望，而在这无情和不完美的世界上，这种希望是不可能达到的。”

记得有一次我观看电视，有一个约翰·卡拉威访问女演员海伦·海斯的节目，使我深受感动。在纽约的家里，82岁

高龄的海斯，看上去仍是光彩照人，她脸上充溢着生命的活力和高贵的气质。卡拉威反复问她一些私人问题，她始终泰然自若，直到问及她与作家查尔斯·麦克阿瑟的那段闹得风雨满城的婚事时，她终于按捺不住了。卡拉威说海斯女士那时从未有过快乐的日子，海斯定定地看着他，无比庄严地说道：“或许可以说没有完全快乐的日子……但我体验过喜悦兴奋的时刻。”

正象海斯一样，许多人在自己的“关系”中都享有过欢娱快乐的时刻。不过，那些时刻也常常被寂寞、困惑、失望或甚至绝望所打断。事实上，即使对命运逆来顺受的人，也会对生活抱有不切实际的希望。恰如安·摩罗·林贝所写的：

“你爱一个人，并非一成不变一直是爱着的，这种爱同样是一个时期一个时期地在变化着。永远热烈地爱他是不可能的事，希望永恒的爱也只不过是谎言。然而，这却是大多数人所希望的。在生命、爱、关系的消长中，我们的信念是如此脆弱。当他们消减时，我们焦急地企图阻挡；而当它们增长时，我们又急不可待地扑上去。我们害怕失去它，怕它永不再来了。我们坚持要永恒不变；而在生命和爱中，唯一可能永恒的存在着的是成长、变化——自由。”

这不是一件简单的事，学会与他人相处与爱别人都需要熟练细腻的技巧。例如外科医生、伟大的建筑师和高级厨师，他们如果没掌握必要的知识和技能，他们决不可能实际操作。道理虽然如此显而易见，但我们这些脆弱而又准备不足

的人，却急急忙忙地建立了友谊、爱情与家庭。似乎根本没有考虑自己是否已有足够的“资产”能应付那些随之而来的不断增长的需求。因此，“关系”在开始时都轻松、愉快、纯真、热烈，最后却常常以痛苦、绝望、悔恨而告终。这并不意外，在日日夜夜的日常生活中，最初的神奇与新鲜感逐渐消失了。我们几乎都体验过被一个陌生人所迷惑并倾倒的感觉，“关系”持续了几周之后，我们会怀疑自己到底当初认识他们多少。这一点可从不断上升的离婚率得到证明。以1983年1月来说，据统计，每两件婚姻中就有一件以离婚收场。人口调查局的统计数字表明，目前有三分之一的儿童是居住在单亲家庭中的。即使我们生活在人群之中，也因孤独与寂寞而变得抑郁和沮丧，这已成了美国最大的社会病。青年与老年人的自杀率有增无减，所有这些并未促使我们去探求原因，分析并研究这种危机以及去寻找解决这危机的办法来。怎样才能使我们拥有一种和睦持久的关系呢？

一位佛蒙特州的女士写信给我，说她已维持了18年的婚姻完全变得虚假而失去了意义，她不愿再持续下去了。她写道：“我再也没有什么可给予的了。我已精疲力尽。我感到疲倦。我憎恨过去的18年，它简直毫无意义。我不再在乎过去曾经拥有的，我们共同相处的那些方法已使我们走到了尽头。我曾竭尽全力去改变，但却一无所获。真是不值得生命的浪费！”一位德州的男士来信说：“不知道是为什么，结婚的时候，我的确真的爱她。开始时，我一天到晚总想她，几年之后，我觉得厌烦。再也没有令人惊奇的事了。失去了

所有的乐趣，我们共同的事务也一年一年减少。现在我不再喜欢和她在一起，不再想回家。一天之中，有很长一段时间我会完全把她忘记，这种现象一年比一年增多。只有当一天结束，我必须回家的时候，才会想到她。”

还有多少人会写出这样的信来？

在我所授的一堂课中，一个年迈的女人对我说：“我已经没有任何朋友了，我不知道他们都到哪儿去了，我不知道该怎么办。没有谁来看我，或写信给我。似乎没有人再需要我了。我活得太久了，我已活得失去了所有的朋友。而我的家人，也都分散在全国各地。我害怕孤独。”

洛杉矶的一家报纸，最近登了一则广告，是为一个随时可以为你提供一位“朋友”的商店作宣传。这个“朋友”会陪伴你，与你聊天，或是在你痛苦将死时握住你的手。只要你肯付钱，这个“朋友”就为你排除孤独与烦恼。

我还听说有一个重病的妇人非常孤独，她为了保持与他人的接触，活着时常拨电话给报时台和询问台。为什么要这样做？她说：“至少，这是人对我讲话的声音。”而今天的“报时台”已电脑化了，“询问台”也希望你不要无故去打扰它。

大家都知道，为了要与一位名叫“脱口秀”的表演者交谈一会儿，许多人常常要等几个小时，他们似乎并不在乎这个交谈是多么急促与短暂。据悉，在一些家庭或公寓中，电视从不关闭——它是个伴侣。

在我们收到的信中，有很多信是谈感到孤独的痛苦，谈感到人世的冷漠和生命毫无意义的。