

新世纪青年励志丛书

爱的力量



[美] 艾伦·弗罗姆 / 著

Hammer-hardon Volition

赵文丽 / 译

爱，在生活中如何得到改进；

爱，要怎样为我们的生活增辉？

洞悉此理不仅可以使我们在日常生活中
表达出的爱更加高尚，而且还能使之永恒辉煌。

光明日报出版社

责任编辑：罗晓辉

封面设计：齐剑明

ISBN 7-80145-968-7



9 787801 459688 >

ISBN 7-80145-968-7/Z·57

定价：14.80元

爱的力

〔美〕 艾伦·弗罗姆 / 著
赵文丽 / 译

新 / 世 / 纪 / 青 / 年 / 励 / 志 / 丛 / 书

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的力量/(美)艾伦·弗罗姆著;赵文丽编译. —北京:光明日报出版社,2002.10

(新世纪青少年励志丛书)

ISBN 7-80145-968-7

I. 爱… II. ①艾… ②赵 III. 励志丛书 IV. Z136.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 16207 号

爱的力量

原 著:[美]艾伦·弗罗姆著

编 译:赵文丽

责任编辑:罗辉晓

封面设计:齐剑明

出版发行:光明日报出版社

社 址:北京宣武区永安路 106 号

邮政编辑:100050

印 刷:北京通达印刷有限责任公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:150 千字

印 张:7.5

印 数:1-3000

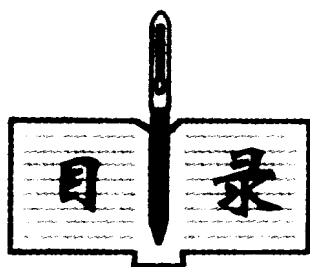
版 次:2002 年 10 月第 1 版

印 次:2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80145-968-7/Z·57

定 价:14.80 元

光明日报版图书,版权所有,侵权必究



爱的力量

- 一、爱的本质/5
 - 爱的发现/9
 - 爱的历史/14
 - 儿子与情人/20
 - 爱的阶段/22
- 二、性与爱/25
 - 性与爱/25
 - 身体成为武器/34
 - 享受性的人/36
 - 性的快乐/38
 - 用性的方式表达出的爱/41
 - 当性表达动摇时/44
 - 诚实与性满足/45
- 三、基本的爱：自爱/48

每个人都是自己的信爱的主语：我/48

对待自我的态度/52

共享财富/55

每个人都是自己的信天翁/57

有益和无益的自爱/61

永恒的冲突/65

金钱：展示自我的橱窗/67

与人共处的烦恼/71

物质并不代表一切/74

非爱的信号/76

四、爱与友谊/80

柏拉图式的爱/80

无性的爱/83

爱与孤独/90

友谊的作用/94

友谊的更深层的作用/96

友谊的培育/98

五、浪漫的爱/102

浪漫等于爱/105

爱的哲学/109

为了情感的解放/114

爱情傻瓜/115

可作屏障的爱/118

很多男人为什么结婚/122

很多女人缘何出嫁/123

人与人各异/125

人们又是相似的/127

新衣橱中置旧衣/128

婚姻的满足/130

爱意味着一切吗? /134

恒久的爱/139

六、为人父母的爱/141

浪漫的开端/143

父母之爱的第一步/144

食物等于爱/146

戏剧性的转变/148

爱的条件/149

爱更加艰难了/150

少即是多/152

艰苦岁月/154

巨大的期望/155

轻抚/157

为爱找出证据/160

自我了结的爱/163

七、爱的自由/166

坚强的爱/166

成熟的爱/173

本质性力量/178

当爱成熟时/181

现实的爱/185

(附)钻石宝地

- 一、一个悲惨的故事 / 191
- 二、财富就在你脚下 / 196
- 三、金钱就是力量 / 201
- 四、发财的机会在哪里？ / 207
- 五、致富的奥秘 / 215
- 六、坚信自己 / 226

爱的力量

原著 [美] 艾伦·弗罗姆

赵文丽 编译整理



关于本书

很多人认为，如今研究爱的著述颇丰，似乎爱的话语已然言尽。本书就是专为此类读者而著。对于爱这种自人类降生之初即已形成并深为世人关注的微妙情感（有时亦并非那么温情），艾伦·弗罗姆博士运用多维视角进行了深入的探讨。

本书的重点是我们如何才能增进相互间的了解和建立和谐的人际关系。本书的核心是日常生活中我们所体验到的或失去的爱。但作品并不想寻究古往今来的名人逸事。它的对象正是普普通通的我和你。

人们常常把爱视为高远飘渺、遥不可及的崇高情感。在日常生活中，纵然自己表达着爱意我们也往往浑然不知。此举造成的一大隐患是，潜藏于我们表达爱意方式之中的缺憾无从得以克服改进。毋庸说虚幻的梦想，即便是与他人的日常接触也常常使我们陷于深切的孤独中而无法自拔。

爱当然值得深入的研究。这正是本书的初衷：研究爱。但本书的着眼点在于观察爱





新世纪青少年励志丛书

在我们的生活中如何得到改进，爱怎样为我们的生活增辉。洞悉此理不仅可以使我们日常生活中表达出的爱更加高尚，而且还能使之永恒辉煌。





一、爱的本质



爱作为一个人们熟悉的话题和人类历史一样的久远。如今后者已经得到详尽的剖析和研究,可是爱却从未受到充分的重视。虽说爱赋予了诗歌和音乐无尽的灵感,但人们在科学地探讨爱的问题上还是面临重重的困难。我们享受了美妙的诗歌和音乐,但对爱的本质却依旧茫然无知。

讲述爱的故事,借助各种艺术形式品尝爱的甘甜,对爱进行沉思和冥想,这一切都显得比实实在在地、追根究底地研究爱容易得多。爱究竟是什么?人们为什么会堕入情网?爱为什么经常与愤怒、失望和沮丧相伴?男人和女人眼中的爱存在着不同的寓意吗?我们怎样才能维持和发展爱?到底什么才是爱的力量源泉?爱为什么可以在我们的心中唤起如此深切的情感?

他不知不觉地对那个女人产生了兴趣,他已经形成了对她的依附心理。热恋的情人、多年的夫妻常常从睡梦中惊醒,在凌晨之际悄然自问:“他(或她)真的爱我吗?我真的爱他(她)吗?”母亲们,有时候也包括父亲们,暗自思忖:“我真的这么喜爱孩子吗?深切的爱到底是什么东





西?”

还有更多令人困惑的问题急待着人们的回答。它们让很多的人彻夜难眠。热恋的情人、多年的夫妻常常从睡梦中惊醒，在凌晨之际悄然自问，“他（或她）真的爱我吗？我真的爱他（她）吗？”母亲们，有时候也包括父亲们，暗自思忖，“我真的这么喜爱孩子吗？深切的爱到底是什么东西？”

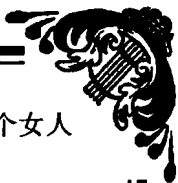
今天人们已将爱的能力的大小视为衡量一个人能否适应现代生活的重要标志。从某种意义上说，每个人都可以回答这个问题，因为如今人人都是爱的专家。每个人在内心都觉得自己是世间最好的情种，或者说只要有适当的对象或环境，自己就可以变成最好的情种。

即使是在内心也没有人乐意承认自己在爱的能力上技不如人，或仅仅处于中游。每个人都会觉得自己温柔敏感、富有睿智和司性，心中充满了激情和奉献精神。有时即使当我们承认自己在某些爱的能力方面，还存在着欠缺，那往往也应归咎于爱的对象或周围的环境。其实……爱究竟是什么等等？

也许男人对女人产生的强烈的兴趣就是我们通常所说的爱。但是，男人对其他方面的强烈兴趣，例如对生意、高尔夫球比赛、高保真音响、看电视、阅读凶杀小说、搜集艺术书籍等，却都被我们冠以其他各式各样的名讳，如职业兴趣、嗜好、闲暇活动等；显然男人在选择异性时产生的情感要比对其他事物和活动的兴趣激烈得多、复杂得



爱的力量



多,而且,男人爱恋某一个女人的方式与爱恋另一个女人的方式往往也不尽相同。

但是……考察,当我们说某个男人爱高尔夫球、爱高保真音响、爱他的妻子时,我们同时也强调了它们的共性,这些爱我们可以暂时将之称为“依附关系”。这是一个平稳、情感中立的词汇。两个事物若是依附在一起,它们便是两个紧密相联的事物了。不论它们是用钉子和螺丝紧固在一起的两块木片,还是为了追求共同的利益而走到一起的两个人,还是出于内心的某种兴趣或欲望某个人同某个事物联结了起来,一个人内心的兴趣或欲望也许就是促成并推动这种依附关系发展的动力。但是,依附关系在开始的时候并不一定是针对某个特定对象的兴趣或欲望。男人与女人会不自觉地以同样的方式走到了一起。也许他们是在同一间办公室里工作,也许他们是参加了同一次的度假旅行,或是参加业务会议时相互发生了接触,或是像电影里经常发生的那样一起度过了一个夜晚或一周或几个月的惊险历程。他们从此发现彼此已深深地相互吸引了。正如希金斯教授在他的《我的美丽的姑娘》一书中所描写的那样,那个男人发现自己已“渐渐地习惯了她的那张脸”。他不知不觉地对那个女人产生了兴趣。他已经形成了对她的依附心理。

这就是我们所知的爱。

这种爱的依附关系正如他初次感受到这种吸引力时萌生的愿望一样可以继续给他带来喜悦、满足、舒适和快





乐。但是这种关系也完全可能向别的方向发展。我们都知道，可能很多人还亲身体验过，爱也能给我们带来悲怆、痛苦和困惑。不论那是什么样的情感，它就是没有快乐，可是我们仍然离不开它，就像两块木片一样，我们已被紧紧地捆在了一起。事实上，即使不睦的夫妻通过离婚将彼此分离开来，他们也并非真诚地努力去改变自己的生活，去摆脱不幸的源泉。他们只是想从极度的仇恨中走出。离婚是向伴侣最强烈地表达“我不爱你”的方式。如果只是对打破彼此的依附关系感兴趣，他们一定会用最柔和、最敏捷的方式去结束它。但是，他们往往拖延诉讼的程序、为一项项条件而争吵不休、并且常常在法律程序完结之后还长久地互相争斗。婚姻虽然已经结束了，但他们的依附关系仍然存在着。

即使他俩依然是夫妻，继续感受着爱情，他们之间的爱也不一定就能保证永远地带来愉悦的感受。他们可能会因磨擦、失望和沮丧而感到痛苦，有时两人一碰到一起就会感到极度的枯燥乏味。爱工作的人有时也会觉得工作是多么的枯乏无味，但他不会因此而放弃工作。浪漫的情侣们在体验爱情的高潮时也会感受到与幸福相当的甚至是更加强烈的心灵上的痛苦。在上述诸例中，不论能否带来快感，这种依附关系依然存在。

由此可见，通过冷眼观察，我们发现了爱的一些重要的特征。我们所有的爱，即我们用“我爱……”来将自己与某一事物、活动或人物联结起来的行为都包含着“依附”



爱的力量



这一共同特征。尽管我们没有用“爱”这样积极的话语来形容这种联结的关系，但它的确让我们缠结在一起。所以，它们也是一种依附关系。不论是否被冠以“爱”的字眼，我们的依附关系并不总能给我们带来快乐。

◆爱的发现

有史以来在爱的话题中著述最多的是弗洛伊德。在他的眼中，性只是滋生爱的土壤，爱才是他基本的话题。弗洛伊德认为，了解人的最好的方法就是观察他的爱的历史。一个人爱的生活就是他最好的心理历程。弗洛伊德还认为，精神病从本质上说就是爱的能力的某种缺憾。人们说的很多的话、做的很多的事、以及日常生活中很多的行为都起源于自己并未感知的情感、不曾记忆的经历和思维。

但在弗洛伊德时代流行的普遍的人性观点是人类受着理性的驱使。弗洛伊德本人刚开始也是信奉人类拥有理性的。起初，他甚至对心理学毫无兴趣。在事业之初的那些岁月中他一直从事着医学研究，并在解剖学领域里颇有建树。在幸运之神的关照下，弗洛伊德获得了一次赴法深造的机会，并有幸投身于两位杰出的法国医学心理学家查科特和伯纳姆的门下。当时，查科特是法国最著名的医院门诊部的负责人，他所施行的催眠治疗法引起了举世的关注。

伯纳姆的工作场地不是诊所而是一间实验室，因为

