

利奧·巴士卡力 Leo Buscaglia 著
徐麗玲、林亞屏、江葵展譯

愛·被愛

學會與他人建立關係，勇於互愛

從《愛·生活與學習》中，我們學會表達愛，
本書是愛的實踐，幫助我們學會與人相處與愛人，讓我們在愛中成長，
建立健全的人際關係，是走向成長、和睦、希望和互愛共存的生命之路。

Loving Each Other

有愛推薦
吳靜吉 黑幼龍 簡宛

綠蠹魚叢書 YLK52

愛·被愛

學會與他人建立關係，勇於互愛

作者 利奧·巴士卡力 Leo Buscaglia

譯者 徐麗玲、林亞屏、江葵展

出版四部 總編輯暨總監 曾文娟

資深副主編 李麗玲

特約校對 王玉蘭

企劃副理 張燕宜

封面、內頁設計 江孟達

發行人／王榮文

出版發行／遠流出版事業股份有限公司

地址／台北市100南昌路2段81號6樓

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

郵撥／0189456-1

著作權顧問／蕭雄淋律師

法律顧問／董安丹律師

輸出印刷／中原造像股份有限公司

2013年5月1日 四版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣260元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權·侵害必究（Printed in Taiwan）

ISBN 978-957-32-7191-8（英文版 ISBN 0-03-000083-1）

Loving Each Other

Copyright © 1984 by Leo Buscaglia, Inc.

Published under license from Slack, Inc. c/o Nancy Stauffer Associates Literary

Agents by arrangement with Bardou-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2013 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

愛·被愛：學會與他人建立關係，勇於互愛

利奧·巴士卡力 Leo Buscaglia 著；徐麗玲、林亞屏、江葵展 譯

-- 四版. -- 臺北市：遠流出版，2013.05

面：公分. -- (綠蠹魚；YLK52)

譯自：Loving each other: the challenge of human relationships

ISBN 978-957-32-7191-8 (平裝)

1. 愛 2. 人際關係

1998

102006549

推薦序——從愛開始 簡宛

推薦序——在愛·被愛中成長 吳靜吉

譯者序——愛需要身體力行 徐麗玲

作者序——如果無法與他人相處

前言

愛的神話

緣起：問卷研究

第一篇——愛·被愛的特質

第一章 互愛關係

♥ 關係需要經營

♥ 你如何為互愛關係下定義？

第二章 彼此溝通

♥ 表達愛意

♥ 與親密的人溝通

♥ 你如何說「我愛你」？

♥ 你如何說「我也愛你」？

6

10

17

20

24

30

44

58

60

61

64

70

71

74

77

79

♥ 謹慎用字

♥ 用行動表示

♥ 愛的表現

第三章 真誠相待

♥ 善意的謊言？

♥ 謊言的影響

♥ 謊言大觀園

♥ 選擇真實

♥ 婚姻中的謊言

♥ 溫和的表達真相

第四章 寬恕之道

♥ 「我永遠不會原諒他！」

♥ 原諒自己，也原諒別人

♥ 憎恨是你的負擔

♥ 諒解是穿透圍牆的第一步

♥ 愛與同情

♥ 「非寬恕」的假象

♥ 忘記的藝術

第五章 歡笑與共

♥ 歡笑的重要性

♥ 人生喜劇

♥ 快樂如何追求

♥ 開懷地笑

第六章 超越嫉妒

♥ 嫉妒是正常的情緒反應

♥ 如何處理嫉妒心

♥ 尋回自我

♥ 學著放開手

第七章 相親相愛

♥ 表達親近的行為

♥ 接觸是親近的源頭

♥ 生理實質上的好處

♥ 愛的表達不僅依賴做愛

♥ 親密關係的擴大

168 164 161 157 153 152 149 148 145 142 140 137 134 132 129 128

第二篇——愛·被愛的建議

第八章 愛的評言

174

第九章 人際關係的挑戰

182

♥ 了解自己

182

♥ 消除無謂煩惱

185

♥ 注入自發的行動和愉快

187

♥ 關懷體恤

190

♥ 停止支配及改變別人

192

♥ 不要把不快歸咎於他人

195

♥ 做為一個朋友

198

♥ 勿忘各種儀典傳統

200

♥ 與人共懷希望和夢想

202

♥ 你需要勇氣

204

第十章 人際關係是活的

206

♥ 了解關係

207

♥ 了解自己

211



愛 · 被 愛

學會與他人建立關係，勇於互愛

利奧·巴士卡力 著 徐麗玲、林亞屏、江葵展 譯

Loving Each Other

推薦序——從愛開始 簡宛

推薦序——在愛·被愛中成長 吳靜吉

譯者序——愛需要身體力行 徐麗玲

作者序——如果無法與他人相處

前言

愛的神話

緣起：問卷研究

第一篇——愛·被愛的特質

第一章 互愛關係

☞ 關係需要經營

☞ 你如何為互愛關係下定義？

第二章 彼此溝通

☞ 表達愛意

☞ 與親密的人溝通

☞ 你如何說「我愛你」？

☞ 你如何說「我也愛你」？

6

10

17

20

24

30

44

58

60

61

64

70

71

74

77

79

♥ 謹慎用字

♥ 用行動表示

♥ 愛的表現

第三章 真誠相待

♥ 善意的謊言？

♥ 謊言的影響

♥ 謊言大觀園

♥ 選擇真實

♥ 婚姻中的謊言

♥ 溫和的表達真相

第四章 寬恕之道

♥ 「我永遠不會原諒他！」

♥ 原諒自己，也原諒別人

♥ 憎恨是你的負擔

♥ 諒解是穿透圍牆的第一步

♥ 愛與同情

♥ 「非寬恕」的假象

♥ 忘記的藝術

第五章 歡笑與共

♥ 歡笑的重要性

♥ 人生喜劇

♥ 快樂如何追求

♥ 開懷地笑

第六章 超越嫉妒

♥ 嫉妒是正常的情緒反應

♥ 如何處理嫉妒心

♥ 尋回自我

♥ 學著放開手

第七章 相親相愛

♥ 表達親近的行為

♥ 接觸是親近的源頭

♥ 生理實質上的好處

♥ 愛的表達不僅依賴做愛

♥ 親密關係的擴大

第二篇——愛·被愛的建議

第八章 愛的評言

174 172

第九章 人際關係的挑戰

182

♥ 了解自己

182

♥ 消除無謂煩惱

185

♥ 注入自發的行動和愉快

187

♥ 關懷體恤

190

♥ 停止支配及改變別人

192

♥ 不要把不快歸咎於他人

195

♥ 做為一個朋友

198

♥ 勿忘各種儀典傳統

200

♥ 與人共懷希望和夢想

202

♥ 你需要勇氣

204

第十章 人際關係是活的

206

♥ 了解關係

207

♥ 了解自己

211

推薦序 —

從愛開始



簡宛

在 這世事紛擾、戰火一觸即發的世局中，很高興知道遠流將重新推出《愛·被愛》。這本學習愛與被愛的智慧經典，讓大家回到心靈深處，找尋精神依據；我也因被邀請寫幾句話，得以重新再閱讀愛的大師巴士卡力的力著——《愛·生活與學習》及《愛·被愛》。這兩本書。愛要學習，愛也要時時提醒，否則在日復一日，年復一年的生活中，人與人之間的關係，也會在忙碌中，逐漸枯萎而疏離。

「愛，因為你能愛，而不是你

必須去愛。給予，因為你願意奉獻。花開，不是為解人間的愁。人活著，能愛能生活，也就有了快樂。」初讀到巴士卡力這段文字時，我深受感動，他所提出的愛的學習與行動，不僅有他的真知灼見，更有他「行為心理學」專業的深入探討與觀察。即使多年後的今天，我仍然唸唸有詞，感動之至。

巴士卡力博士是第一位把「愛」掛在口上傳遞，在他之前從來沒有一個人開課講授「愛」，也沒有一個人如此深入淺出地把愛大聲說出來，並引大家朝向愛的路上前行。他點出人人與生俱來的愛，「愛是我把你引向你自己的過程」，他把我們內心的愛一一引發出來，我們因了解愛，因接近自己而活得快樂自在。

《愛，被愛》一書是巴士卡力繼暢銷書《愛，生活與學習》之後，另一本深受歡迎的著作，兩書雖然都以愛為主旨，「愛與被愛」著重於愛的行動，「愛，生活與學習」著重人與人之間關係的了解與增進，如人世間的親情、友情、夫妻、親子、同事、同學等關係，無一不與愛牽連相關。正如知名教育學者卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）所言：「婚姻中的伴侶在展開他們的關係前，若能了解一些基本知識，必定可免除許多煩惱與失

敗。」而人與人之間的相處與生活，從愛、生活與學習中，必然能得到深刻領悟。

「愛與被愛」是世間最大的福氣，我相信每位少男少女在初識人間情愛時，無不期待著被愛的幸福，但很少人了解愛的真諦是要放開心靈先接納自己。一個心中有愛的人，才能有愛心接納別人。一個心中有愛的人，也才會懂得如何愛人。因為愛是智慧之始，缺少愛已愛人的心，難免會阻礙「愛」的成長。巴士卡力在《愛·被愛》一書中，不僅列舉促進愛的特質及破壞愛的實例，從個案與調查研究中，全書也提出可以實行的簡易例子。

在愛的認知與學習中，我是受惠最大的感恩者。並不僅因為翻譯的《愛·生活與學習》這本書得到連年不斷的好評，獲《中國時報》選為四十年來影響我們最深的書，從一再的閱讀與翻譯中，我也深深體會到愛的芬芳。愛，正如花朵，不必觸及，但時時讓人聞到花香。

我也希望有更多的人，從巴士卡力的《愛·被愛》一書中，學到更多的方法，促進彼此了解，增進相愛的特質。我想引用他的話與大家分享：「記住，一切由你開始，你

不先伸出手，如何握得到別人的手呢？」愛，必先得知如何去愛，「愛己愛人」是我從巴士卡力的書中學到的至理。讓我們從這裡開始，讓愛與被愛有如空氣與陽光，充滿在我們的生活中心。

本文作者為知名女作家，其譯作《愛·生活與學習》並獲《中國時報》票選推介為四十年來最具影響力之書。

推薦序 —

在愛·被愛中 成長



吳靜吉

最

近在「人際溝通與團隊合作」的課程中，非常驚訝地

發現，現在的研究生肢體語言的表達與接受已可收放自如，同性之間如此，異性之間亦然。二十年前（本文寫於二〇〇三年）當《愛·被愛》這本書在台灣出版時，猶見男女同學或同事之間「愛在心裡手難伸」，二十年後台灣的人際關係之表達方式已然開朗自在。

大部分團隊在討論人際溝通與團隊合作的重要性時，仍然以愛情、老闆與員工、同事之間、同學

之間的愛與被愛為故事架構，演出或說明各自團隊合作的成果，因而驗證了人際關係與團隊合作在虛擬與實體並存的今天，益顯重要的恆久原則。是的，時代改變了，情境改變了，表達方式也改變了，但都改變不了人類愛與被愛的需求。

可是，在我們的一生中，無論是在正式課程或在非正式的教導，很少人把愛當做一件正經的事來處理。多數人都在摸索中學習愛的本質、愛的關係；少數人能在愛中成長、多數人卻在愛中迷惘。所以羅曼·羅蘭（Romain Rolland）才會說：「愛人的不被愛；被愛的不愛人；愛人而又被愛的，遲早要分開。」我相信他所謂的分開，不是指離婚或脫離關係，而是指雙方的感情冷淡了，或者可說是「情到濃時情轉薄」。

不論一個人的年齡多大，是嬰兒、青少年或老年人，他都希望能有愛人和被愛的權利。如何愛與被愛，而且能夠持續下去，並在愛中成長，是人一生發展的任務，也是我們每個人所祈求的。

曾任教於美國南加州大學（University of Southern California, USC）特殊教育系的利奧·巴士卡力教授，在大學中正式開授愛的課程，不僅廣受學生歡迎，社會上各階層的人都喜