

獻給被愛的人——

愛不必十全十美，
因為愛知道美在那裡……

愛的備忘錄 PART II

愛·信念與生命

人生顧問 3



愛，無始無終，

不斷在繼續、擴大，

在新的經驗中找到豐富的表情。

李奧·巴斯卡力為現代人

揭露愛的本質，

幫助我們發揮愛的潛能。

獨家中文授權版本

原著——李奧·巴斯卡力
譯——朱恩伶

人生顧問③

愛的備忘錄

第②部 愛・信念與生命

原著——李奧・巴斯卡力

譯者——朱恩伶

發行人——孫思照

出版者——時報文化出版企業有限公司

台北市10911和平西路三段20號四樓

發行專線——(02)306六八四二

讀者服務專線——(02)30二四〇九四

(如果您對本書品質與服務有任何不滿意的地方，請打這支電話。)

郵撥——010三三五四〇時報出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

主編——心岱

編輯——郁冰

校對——龍子芳

排版——正豐電腦排版公司

製版——源耕彩色製版有限公司

印刷——協昇印刷有限公司

初版一刷——一九九二年八月十日

定價——新台幣一四〇元



◎行政院新聞局局版台業字第〇二一四號
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

Copyright©1992 by Leo F. Buscaglia

Published by arrangement with slack Inc.

節約能源・落實環保
本書使用再生紙印製

ISBN 957-13-0485-9

Printed in Taiwan

獻給被愛的人——
愛不必十全十美，
因為愛知道美在那裡……

愛的備忘錄 PART II

愛·信念與生命

人生顧問 3



愛，無始無終，

不斷在繼續、擴大，

在新的經驗中找到豐富的表情。

李奧·巴斯卡力為現代人

揭露愛的本質，

幫助我們發揮愛的潛能。

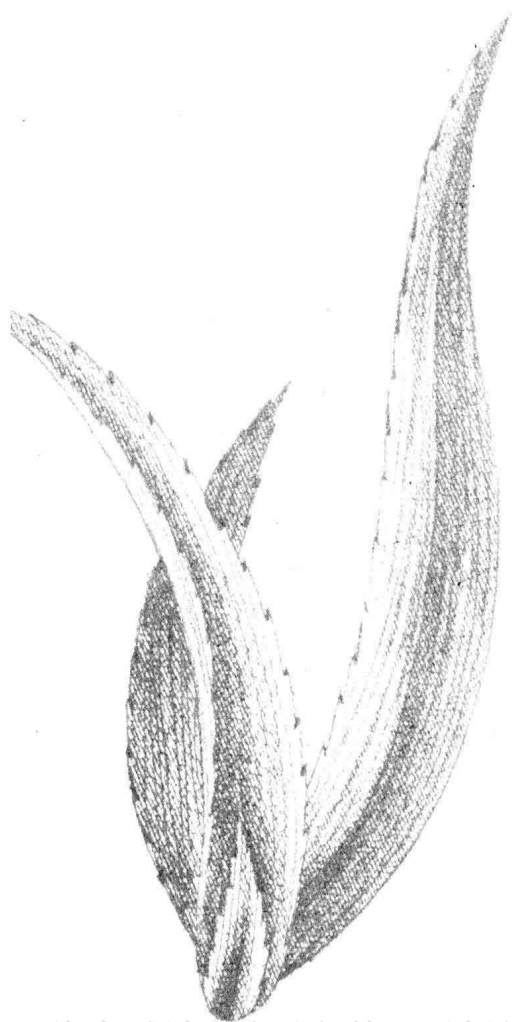
獨家中文授權版本

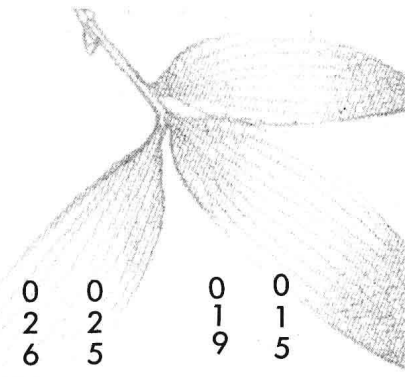
原著——李奧·巴斯卡力
譯——朱恩伶

人生顧問

開一扇窗，看山看水
讀一本書，體驗豐美
「人生顧問」系列：
是您的智囊團，它陪
伴您一起向前走。

目
錄





015

愛・信念與生命

丹尼爾・肯柏

019

前言



025

愛的幸福

026

當愛墨守成規時

027

愛是另外一種瘋狂

028

愛不必十全十美，但是必須誠實

029

親密關係與愛

030

愛就是對生命說「是」

031

安全感與愛

033

愛在不斷充實中茂盛

034

傾聽愛的聲音

0 3 5
愛有時應該保持距離

0 3 6
愛就要懂得讚美

0 3 7
愛並不提供保證

0 3 8
愛與創傷

0 4 0
愛的變貌

0 4 2
人性愛的力量

0 4 3
愛與希望

0 4 4
愛與同情心

0 4 5
做自己

0 4 6
怪罪他人

0 4 7
愛的一課



0 4 8
愛不教人，只指點方向

0 4 9
持久的愛不是對容忍度的考驗

0 5 0
憂慮從來不掠奪明日的憂傷，只破壞了今天的喜悅

0 5 2
對愛說「不」

0 5 3
人生沒有第二次機會

0 5 4
愛可以信任

0 5 5
愛促進愛

0 5 6
提升我們所追尋的愛

0 5 7
目前的愛

0 5 8
創造令人滿足的關係

0 6 6
一輩子生活在愛中

0 6 1
愛也會死於口頭上的疏忽

0 6 2
愛超越了死亡

0 6 3
愛與預測

0 6 5
用愛克服逆境

0 6 6
愛與信心

0 6 7
美在愛中所扮演的角色

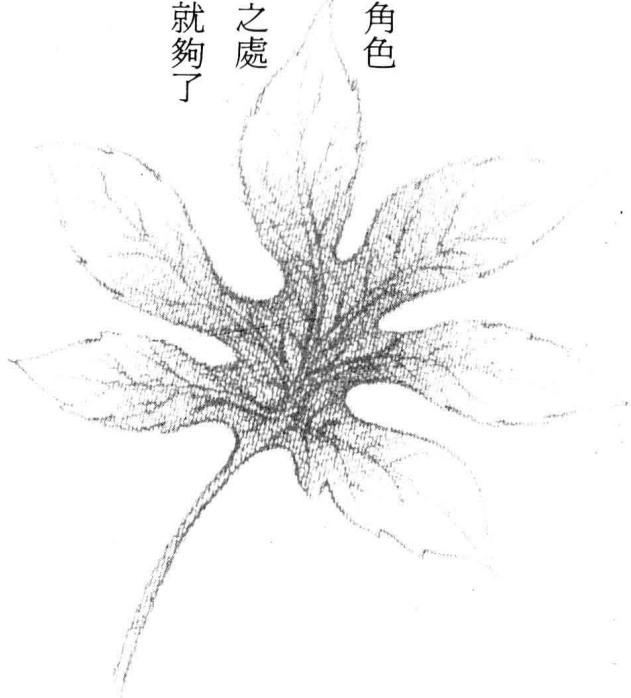
0 6 8
愛，就要教人知道

0 6 9
原諒始於抱怨結束之處

0 7 1
對愛而言，做自己就夠了

0 7 2
勝利或受害

0 7 4
爲愛而變



0 7 5

愛就是苦痛

0 7 6

愛需要成熟

0 7 7

如果愛令你失望

0 7 8

嘮叨趕走愛

0 8 0

愛與憤怒

0 8 2

愛要付諸行動

0 8 3

必要的甜言蜜語

0 8 5

莫爲明日擔憂

0 8 6

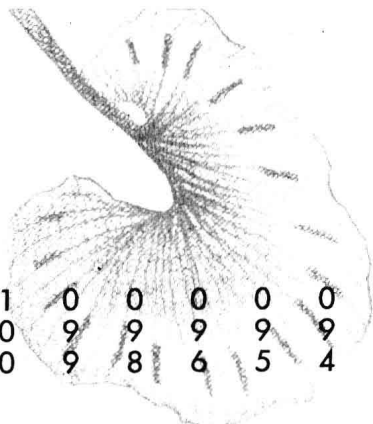
如果你不愛大家，就不是真的愛任何人

0 8 8

用愛建立信心

0 9 0

愛與強迫



0 9 1

愛需要鼓勵

0 9 2

慶祝我們的差異

0 9 3

愛與新的開始

0 9 4

愛與耐心

0 9 5

把焦點放在人生的光明面

0 9 6

愛的樂趣

0 9 8

需求不同於愛

0 9 9

愛就在態度裏

1 0 0

愛永垂不朽

1 0 1

了解角色的改變

1 0 2

教人感受到愛

1 0 4
愛需要行動

1 0 5
關於犯錯

1 0 6
自重

1 0 7
在衝突中生存

1 0 8
愛與合作

1 0 9
愛是強者的獎品

1 1 0
愛的成功

1 1 1
愛與淚

1 1 3
愛的面貌

1 1 4
愛的禮物

1 1 5
關於愛的教育

1 1 6 愛的保障

1 1 7 溫柔與愛

1 1 8 讓步

1 1 9 愛的環境

1 2 0 愛與自由

1 2 2 愛的恐懼

1 2 3 不要用昨日的回憶下今日的判斷

1 2 4 愛的愉悅

1 2 5 愛與機會

1 2 6 欣賞愛

1 2 7 愛的計畫



1 2 8

愛與安全感

1 3 0

幽默感對愛有益

1 3 1

愛與體諒

1 3 2

愛與時機

1 3 3

愛需要獨處

1 3 4

讓愛活在此時此刻

1 3 6

單純行爲的累積效果

1 3 7

幸福掌握在自己手上

1 3 8

當愛失去熱忱時

1 3 9

愛就是樂趣

1 4 0

每一天都爲愛提供嶄新的機會



1 4 1

情感的微妙平衡

1 4 3

愛不需要同意

1 4 4

罪惡感的重量

1 4 5

夢想的價值

1 4 6

健康的自愛

1 4 7

淚水

1 4 8

愛人的聯邦

1 4 9

愛是最大的財富

1 5 0

過去所扮演的角色

1 5 1

你值得愛

1 5 2

創造屬於自己的天堂



1 5 3
親密關係的模糊界線

1 5 4
愛的價值

1 5 5
逃離自己

1 5 6
愛的測驗

1 5 8
愛也會老化？

1 6 0
愛的奇蹟

1 6 1
愛沒有永恆

1 6 3
那又有什麼關係？



愛・信念與生命

「說到愛的付出，

機會永無止盡；

人人都有這份天賦。」

擁有愛的生命，是我們最快樂、創造力最蓬勃的時光。沒有了愛，生命變得空虛而無意義。雖然人人為愛而生，許多人卻在為時太晚的時候才明白這個道理。接納愛與愛人是截然不同的兩種能力。愛需要學習，而且要不斷研究和練習。

在《為愛而生》中，李奧·巴斯卡力認為，愛為挫折、孤寂與恐懼提供了另外一條出路。他鼓勵我們去思考、感覺，向行動邁進，愛才會成長。不論是面對家人、朋友、情人或萍水相逢的點頭之交，他的方法都有效。他建議的不只是愛的方式——而是生活