

獻給愛人的人——

愛的付出，機會永無止盡；
人人都有這份天賦。

愛的備忘錄 PART 1

爲愛而生

人生顧問 2

人人都是爲愛而生，

「愛」爲挫折、孤寂、恐懼提供了

另外一條出路，

但愛不會從天而降。

李奧·巴斯卡力對愛的省思，

讓我們領略成長的喜悅。

獨家中文授權版本

原著—李奧·巴斯卡力

譯—朱恩伶

愛的備忘錄

第①部 爲愛而生

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

台北市和平西路三段20號四樓

發行專線——(02)三〇六八四二

讀者服務專線——(02)三〇二四〇九四

(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——〇一〇三八五四〇時報出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

主編——心岱

編輯——郁冰

美術編輯——張士勇

校對——龍子芳、朱恩伶

排版——正豐電腦排版有限公司

製版——源耕印刷有限公司

印刷——協昇印刷有限公司

初版一刷——一九九二年八月五日

初版二刷——一九九二年八月十五日

定價——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. Buseaglia

Published by arrangement with slack Inc.

節約能源・落實環保
本書使用再生紙印製

Printed in Taiwan

ISBN 957-13-0478-6

愛的付吐，機會永無止盡；
人人都有這份天賦。

爲愛而生

愛的備忘錄 PART 1

人生顧問 2

人人都是爲愛而生，

「愛」爲挫折、孤寂、恐懼提供了

另外一條出路，

但愛不會從天而降。

李奧·巴斯卡力對愛的省思

讓我們領略成長的喜悅。

獨家中文授權版本

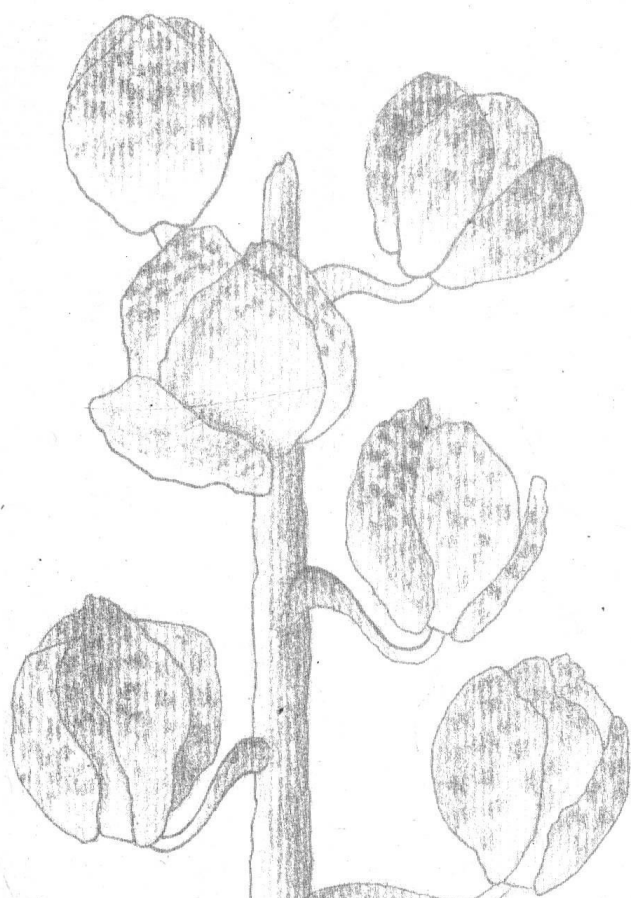
原著—李奧·巴斯卡力

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



0 1 3 爲愛而生

丹尼爾·肯柏

0 1 7 前言

0 2 3 愛需要努力

0 2 4 愛的挫敗

0 2 5 我們出生時對愛一無所知——有些人離開人世時依然如此

0 2 6 剛硬與愛

0 2 7 愛不分年齡

0 2 8 愛是一件藝術品

0 3 0 愛與自重

0 3 1 不要等愛自己上門

0 3 3 脆弱的恐懼

0 3 4 樂觀滋潤愛

0 3 5 愛知道美在那裏

0 3 6 給愛驚喜

0 3 7 愛再順延一天時

0 3 9 給無條件的愛一個健康的環境

0 4 0 愛的滿足

0 4 1 愛的自然流動

0 4 3 愛不計分

0 4 4 愛的追尋

0 4 5 愛與競爭無關

0 4 7 從不厭倦說聲「我愛你」

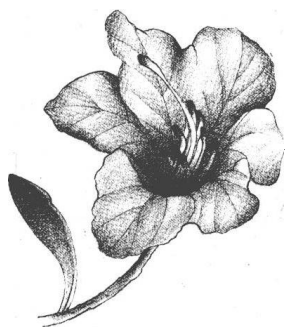
0 4 8 保有愛的藝術

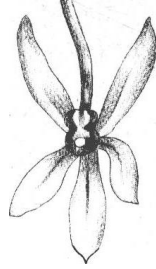
0 4 9 愛與十全十美

0 5 0 持續的愛

0 5 1 為現在而活，以後再解析

0 5 3 分離只是一種幻象





0 5 4 謹慎的人知道愛

0 5 5 在愛中冒險

0 5 6 健康的愛因差異而茂盛

0 5 7 把愛變成藝術

0 5 8 愛與獨斷

0 6 0 愛有先後

0 6 1 你夠好了

0 6 2 愛不只是一面鏡子

0 6 3 了解之道就是體諒

0 6 4 沒有被使用的愛不是愛

0 6 5 我們擁有同樣愛與被愛的潛力

0 6 6 苦澀只會發酸

0 6 9 一盎司謹慎可抵一磅知識

0 7 1 自私的愛

0 7 3 從愛的創傷中存活

0 7 4 宣揚愛

0 7 5 死亡來得自然，活下去的勇氣得來不易

0 7 6 愛是掙來的

0 7 7 愛與學習

0 7 8 身體接觸與愛

0 7 9 自我是愛的障礙

0 8 0 凝視愛

0 8 2 喜悅的時刻

0 8 4 不做改變，不可能解決問題

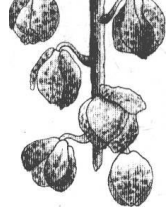
0 8 5 著迷是愛的訊息

0 8 6 強迫愛人改變的衝動

0 8 7 愛需要幫助時

0 8 8 信任





0 9 0 愛不是私事

0 9 1 讓恐懼保持平衡

0 9 2 努力被愛，而不是努力去愛

0 9 3 追尋不存在的愛

0 9 4 放棄自尊，也就放棄了抱怨的權利

0 9 5 佔有只會帶來毀滅

0 9 6 在愛中存活的選擇

0 9 9 相處之道

1 0 0 收回付出，找到期望

1 0 2 愛的恭維

1 0 3 愛永不嫌老

1 0 4 傷害我們所愛的人的矛盾

1 0 5 愛與熱誠

1 0 7 需求造就成功

1 0 9
輕視

1 1 0
愛不要貼標籤

1 1 1
愛沒有年齡

1 1 2
必要的焦慮

1 1 3
愛的教訓

1 1 4
差異的價值

1 1 6
愛與文化的富裕

1 1 7
做自己就夠了

1 1 8
忠於自己

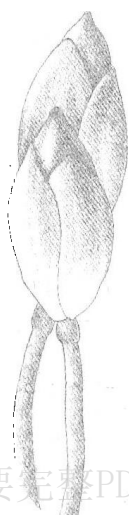
1 1 9
耐心

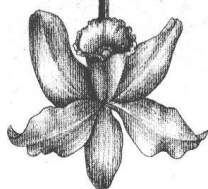
1 2 0
愛的解放

1 2 2
感恩之心

1 2 3
分析愛

1 2 4
表達需求





1 2 5 學習耐心

1 2 6 想法與信心決定一切

1 2 7 瑣事是終將殺死愛的瘟疫

1 2 8 寂寞是愛的來源

1 3 0 愛的適應力

1 3 1 抉擇

1 3 2 愛的唯一失敗是怪罪他人

1 3 3 愛的真正挑戰是維持個人尊嚴又不侵犯他人

1 3 5 不要問，只要愛，就能破解謎題

1 3 6 輸

1 3 7 不要以為你了解愛

1 3 8 自我犧牲

1 3 9 愛使我增長

1 4 0 我們只準備付出與接受我們知道的愛

1 4 2 愛的行爲

1 4 3 迴避自己

1 4 4 極端的情緒會扭曲愛

1 4 5 愛除了舒服還有更大的目的

1 4 6 讓愛奏效的工具

1 4 7 孤獨也能滋養愛

1 4 8 相遇

1 4 9 愛就要原諒自己

1 5 1 嘗試無法改變的事

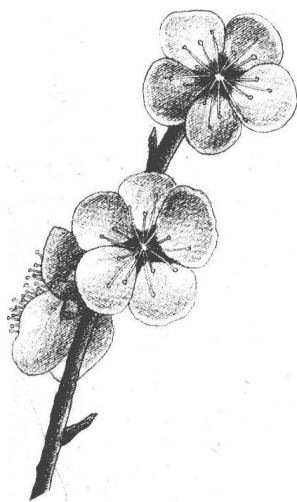
1 5 2 幫助愛成長的著名公式

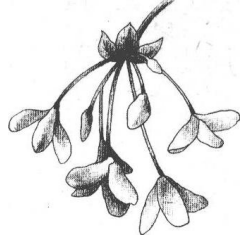
1 5 3 幽默感對愛有益

1 5 4 熱烈愛你所愛

1 5 5 克服

1 5 6 愛創造「我們」時並未摧毀「我」





1 5 7
有問題的，不是愛，是我們

1 5 9
愛容不下嫉妒

1 6 0
愛在感同身受中生存

1 6 1
心有自己的主見

1 6 2
我會愛你，如果……

1 6 3
愛不能事先計畫

1 6 4
愛與自我的脆弱幻想

1 6 6
不要爲了等待愛而錯過生命

1 6 7
愛別人和愛自己一樣多

1 6 8
溝通愛

1 6 9
愛是科學也是藝術

1 7 0
信任與原諒

1 7 1
玩耍豐富了愛

1 7 3
真愛無私

爲愛而生

「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。雖然人人爲愛而生，許多人卻在爲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《爲愛而生》中，李奧·巴斯卡力認爲，愛爲挫折、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

的方式。

本書提供一段段彌足珍貴的愛的省思，供讀者細細咀嚼，可以從頭到尾按順序閱讀，也可以隨意抽取一段來思考，翻到那兒讀到那兒。本書獻給熱切追求生命菁華、不充分體驗、分享、發揮愛的潛能，絕不罷休的人。

原著編者

丹尼爾·肯柏

我們都是爲愛而生。
這是生存的根本，
也是惟一的出路

班哲明·狄斯瑞利 (Benjamin Disraeli)

