



Living, Loving & Learning

〔美〕利奥·巴斯卡利亚 著

伍牛 译

爱，生活，学习

你爱，你生活，你学习，因为你要如此。

这是生命的本质。

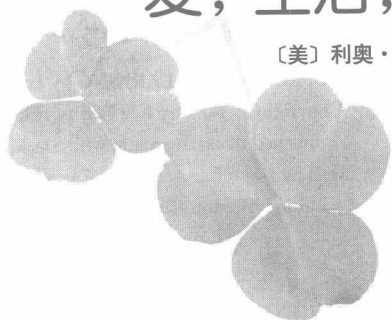
南海出版公司

Living,
Loving & Learning

爱，生活，学习

〔美〕利奥·巴斯卡利亚 著

伍牛 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

爱, 生活, 学习 / [美] 巴斯卡利亚著; 伍牛译. —海口: 南海出版公司, 2009.9
ISBN 978-7-5442-4613-2

I. 爱… II. ①巴… ②伍… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第218113号

著作权合同登记号 图字: 30-2005-030

LIVING, LOVING, & LEARNING by Leo Buscaglia
Copyright © 1982 by Leo F. Buscaglia, Inc.
Published by arrangement with Slack, Inc.
c/o Nancy Stauffer Associates Literary Agents
through Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved.

AI, SHENGHUO, XUEXI

爱, 生活, 学习

作 者	[美] 利奥·巴斯卡利亚	译 者	伍 牛
责任编辑	林妮娜	特邀编辑	杨雪枫 黄渭然
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com		
装帧设计	金 山	内文制作	李艳芝
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511		
社 址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司		
开 本	787毫米×1092毫米 1/32		
印 张	9		
字 数	168千		
版 次	2009年9月第1版 2010年2月第2次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5442-4613-2		
定 价	25.00元		

南海版图书 版权所有 盗版必究

利奥·巴斯卡利亚 博士

世界著名的演说家和作家，曾任美国南加州大学特殊教育系教授，率先在大学正式开设了“爱心课”，受到了学生和社会各界人士的欢迎。他一生致力于推行广义的“爱”，美国的大众传媒界称他为“拥抱博士”。他的书几乎变成爱的圣经，他的演讲几乎变成爱的传道。

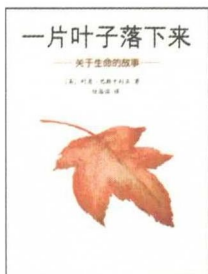
在利奥·巴斯卡利亚博士 25 年的写作生涯中，曾有 5 本书同时登上《纽约时报》畅销书排行榜。他的主要作品还有《爱的智慧》《爱》《开往天堂的 9 路巴士》以及绘本《一片叶子落下来》等，已被译为 17 种语言，发行量超过 1800 万册。

责任编辑：林妮娜

特邀编辑：杨雪枫 黄渭然

丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计：新经典工作室·金山



【美】利奥·巴斯卡利亚 著

定价：20.00元

《纽约时报》第一畅销书！

17种语言风靡世界，全球销量超过1000万册！

《一片叶子落下来》是一则关于生命的童话。作者通过一片叶子经历四季的故事，来展现生命的历程，阐述生命存在的价值。简单亲切的文字，意味深长的寓意，清新简洁的画面，无不令人感动，给人慰藉……



【美】利奥·巴斯卡利亚 著

定价：20.00元

《纽约时报》畅销书榜第1名！连续上榜55周！

巴斯卡利亚博士有感于人与人关系中的冷漠、脆弱与伤害，找到了改善关系的信心与相爱的智慧：彼此沟通、真诚相待、互相宽容、超越妒忌、欢笑与共……

他将这些发现与世人倾情分享，引导人们成功建立相亲相爱的关系，赢得美满和幸福。

更多资讯欢迎登录 www.readinglife.com

目录

contents

序 / 1

引言 / 3

爱是改塑行为的力量 / 9

成为你自己 / 51

那就是光所在的地方 / 75

最重要的东西是眼睛看不到的 / 99

要做桥，不要做障碍 / 127

做完满之人的艺术 / 143

明天的孩子 / 157

亲密的你 / 171

选择生活 / 181

教人们生活 / 203

谈谈爱 / 221

与利奥·巴斯卡利亚在一起 / 241

反自我的附身物：自我拆台 / 261

序

尼科斯·卡赞扎基斯^①说过，理想的教师甘心充当桥梁，请学生踏桥过河，完成使命以后再快快乐乐地坍塌，勉励已过河的学生们架起自己的桥。

本书收集的各篇文章也起着这种桥梁作用。它们提出了我乐于与人分享的一些想法、理念和感受。读者可以接受它们、欣赏它们，也可以把它们抛在脑后，我完全能理解。

这些文章都是我发表过的演讲，呈现于此，供未曾听过的人一读，已经听过的人若是愿意，也不妨再次玩味。

我乐于与人分享这些见解。当初成千上万的人费心来听我演讲的情景至今仍然令我激动不已。对我而言，那是令人兴奋的共同成长和同甘共苦的十年。回想起来，我至今无怨

^①希腊作家，代表作品有小说《希腊人佐巴》，曾被改编成同名电影。——编注

无悔，而且，既然我决心继续为造桥尽力，那么我知道不论结果是好是歹，总还会有更多的想法陆续来临。

利奥·巴斯卡利亚

引 言

非常感谢韦伯斯特^①先生给“引言”一词下的定义：“所谓引言，就是为一次演讲或者一本书引路。”我曾多次有幸在书中或人前为利奥·巴斯卡利亚“引路”，实在无比高兴。

早先有一次，我曾写道：“他头顶着许多光环——既是教师，又是学生；既是作家，又是读者；既是演说家，又是听众。”而他最鲜明的身份，看来就是来自他所选择的职业——教书。他以巨大的热情和诚恳投入教学，而最重要的是他总能以身作则。“如果你们听话，”言下之意就是，“我就会让你们看到生活有多丰富、多体面！”

不论是宽大的礼堂、小小的起居室，还是一片海滩，都是利奥诲人不倦的课堂，而他的学生包括男女老少，来自各

^①《韦氏大词典》的编撰者，被称为“美国词典之父”。——编注

行各业。在南加州大学，经过年轻学生们投票，利奥多次当选为“年度杰出教师”，而那些年轻人当然是有眼力的。

有一次，我和一位朋友到机场迎接利奥。利奥下了飞机去领取行李，这时一位年长的绅士走过来问我：“那个人是谁？在飞机上，我坐在他旁边。他是谁？”我简要回答以后，那位老绅士叹一口气说：“我就知道他不一样。这一路上，他像是在判卷子，在每份卷子上都写上评语，例如‘真漂亮！’‘了不起！’‘很出色！’等。当年我的试卷上可从来没有过这样的评语，要是有一个该多好啊。”这位可爱的老人见到的正是一位工作中的杰出教师。这位教师使教学艺术受到了尊敬，他自己也因此受到了同事们和学生们的尊敬。

他的书中也充满了他的投入和激情，他的《残疾人及其父母：对咨询服务业的挑战》是评述咨询服务业的一部权威著作，一个学生读后深受感动，评论说“这是唯一让我感动得流泪的教科书”。从一九七二年的《爱》到一九七八年的《做人》，他的书本本都是精品，他呕心沥血、满怀深情，急切地劝导人们不要将美好的生命浪费在“无所作为的绝望”之中。

自从我认识利奥以来，不止一次有人来问我：“他真的总是那样吗？”这问题是真诚的，但也是复杂的。我最初总是毫不犹豫地明确回答“是的”！但现在我的回答变了，变成了更准确的“是的——也不是”。

是的——他总是生气勃勃、才思敏捷、饶有风趣、精明睿智，绝不是只面对听众时才有如此风采。是的——听众感受到的，他对人类潜力的关心和信心是深厚而且真诚的。是的——正像挤满教室或礼堂的听众所感受到的，他生活得很快乐。是的——他忍受不了某些人四体不勤、缺乏目标、心灰意懒。是的——他真心相信“我们可以做得比我们的现状更好”。是的——在他的词汇中，他最喜爱的一个词就是 Yes（是的）。（他寄给我的一封信就证明了这一点，信中写道：“亲爱的贝蒂·卢，yes，yes，yes！爱你的利奥。”）

然而，不，他并不总是“那样”。倘若他总是那个样子，那么他就不过是一个让人高兴的表演者——迎合别人，受到欢迎，非常逗乐，可是头脑简单。事实上绝非如此。利奥所表达的理念虽然总是以普遍真理为依据，但又总在发展变化，深度和广度都在扩展更新，不断给我们大家提出新的挑战。

他这种持续不断的发展变化从何而来？源泉何在？在于人——他的老朋友和新朋友，在于书——那些著书立说者的魅力，在于大自然——那是变化、发展与美好的最好榜样，在于他的老师——东方文化的博大与神秘，也在于他的学生——还有儿童，还在于天地之间的音乐！我觉得利奥就像一大张吸墨纸，任何东西只要经过他那明快的眼、敏锐的脑和宽广的心，就不能不留下印记。

他深信美好的生活离不开发展变化，所以他总是苦口婆

心，务必让别人也冲出自满的心理。还记得有一次我在大西洋城参加一个会议，一天下午会后休息时，我们坐在一起谈心，我自豪地——恐怕还有点得意忘形——大讲一通自我们上次见面以来我都做了些什么事。他目光炯炯地看着我，耐心地听完，然后对我说：“贝蒂·卢，既然你知道这些事情你已经做得这么好，那就该停下来，试试做点新的吧。”我立刻回家，推掉手头的事情，投入到一些新的还有些惊人的工作中，生活有了新的意义。我是听利奥的话吧？一点儿也不错，而且，自从我们建立友谊以来，我还一直把劝别人也用心听他的话当做我的使命。听，用头脑和心灵去听。

他并不总是“那样”——并不是像某些人想象的那样，总是需要身处人群，才能汲取力量充实自己。其实我知道，当他感到自己需要补充活力、捕捉灵感、激发生命力时，他会马上从人们的视野中消失，消失得比谁都快、都远。他也许是躲在家里独自待一个夜晚，也许是出远门到俄勒冈州一间河边小屋待一个夏天，也许是去一个海岛待上一年——反思自己，也思索他所尊敬的先哲们的教诲。他也有隐私，但这不是逃避，不是为了离开人群，而是为了走向人群——是为了得到新的领悟和朝气，是为了精神和智力的新增长和大飞跃所做的准备。

最后，“他真的总是那样吗？”这个问题让人感到有点儿神秘。他绝不是什么神秘的人，而只是一个普通的人：像我们一样，他有时也有磕磕绊绊，也会跌跌撞撞；像我们一

样，他也会因当今错综复杂的官僚习气而吃苦头；像我们一样，他也有痛苦的时刻；像我们一样，他也会对一些大大小小非人道的行径感到愤怒。但与我们不一样的是，他对于自己的人性以及作为一个人必然会有弱点、缺点和必然会经历的人生闹剧，似乎都感到得意。

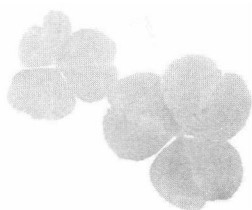
我在这里谈了他这个人，而没有谈及这本很有意义的书有什么内容，尽管我了解后者更胜过前者。当然，对于其人其书，了解其一即可知其二，至少是大抵如此。我愿让这本书自己用内容说明它的特色何在。至于“引路”这个任务，我只说一句话——做好准备，踏上一段可喜的旅程，与利奥共享快乐人生吧。

贝蒂·卢·克拉托维尔^①

^①美国畅销书作家，代表作有《历史中的大灾难》等。——编注

爱是改塑行为的力量

多年来，心理学家、社会学家和人类学家都告诉我们，爱是学来的。爱不是完全从我们内心自发产生的，我想我们也相信这一点。正因如此，我们在处理人与人的关系时，才会遇到如此多的难题。然而，是谁教我们去爱的？



每次有人介绍我时，只要能把我的名字念对，我就高兴得不得了。我喜欢说出我的名字，因为它包含了字母表里所有五个元音，是一个美丽的意大利名字。我的姓氏的拼写是 B-u-s-c-a-g-l-i-a，但有许多不同读法。关于这个姓氏的最有趣的事情，发生在我有一次打长途电话的时候。电话占线了，接线员说等线路一接通就来电话叫我。当她来电话时我拿起话筒，听见她说：“劳驾告诉 Box Car 博士，他要的电话接通了。”我说：“你说的是 Buscaglia 吧？”她说：“先生，你说它是啥都行。”

今天，我在这里给你们讲爱，我称之为“在教室里讲爱”。你们真够勇敢，允许我来这里在教室里讲爱。人们往往要求我把爱字伪装一下，或者至少在爱的前后加上几个字。你们看，就像“爱是改塑行为的力量”。这样听起来就很科学了，不会吓跑任何人。我在大学校园里讲爱心课时，也是

这样，所有同事在路上碰见我，都会朝我咯咯地笑并捅捅我，说：“嗨，星期六有爱的实验课吗？”我只好向他们保证说没有。

我想给诸位讲点背景情况，说说我是如何产生在教室里讲爱的想法的。大约五年前，我们的教育学院院长面试我，当时我刚刚辞掉了加州一个大型学区的特殊教育系主任职务，因为认定自己当不了行政官员，想回头当教师。院长是一个非常正统的人，坐在一张大写字台后面。我一坐下，他就问我：“巴斯卡利亚，今后五年你想教什么课程？”我毫不犹豫地回答：“我想教爱心课。”他愣住了，沉默，就像你们现在这么静。然后，他清了清嗓子说：“还想教什么课呢？”

两年后我开了这样一门课，当时只有二十名学生。现在我有两百名学生了，还有六百人排不上号。上次开学时，我的班只要二十分钟就登记满员了。这表明了学生们对于上爱心课有多兴奋、多热情。

我觉得奇怪的是，教育委员会每次开会讨论美国教育目标时，列在第一位的总是“认识自我”与“自我实现”。可是，从小学到研究生院，我从来没有见到过哪一门课会讲“我是谁？1A”，或者“我要做什么？1A”，或者“我对人类责任是什么？1A”，也见不到哪一门课会讲“爱，1A”。据我所知，在全美——也许是在全世界范围内，只有我们的