

40

年来影响我们最深的书

为爱而生

爱的备忘录



给爱的人——
的付出，机会永无止境……
人都有这份天赋。

(美) 利奥·巴斯卡力◎著

Love

为爱而生

利奥·巴士卡力 ◎著
简 宛 ◎译

西藏人民出版社

为爱而生

利奥·巴士卡力 ◎著

简 宛 ◎译

西藏人民出版社出版发行

经销:新华书店

印刷:四二零零印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:10

版次:1998 年 12 月第一版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数:0001 - 5000 册

ISBN 7-05258-202-2/G·231 定价:20.00 元

目 录

第一部 爱、生活与学习

爱是行为的润滑剂/ 3

建立自我/20

光明的源处/31

非肉眼能见的珍藏/45

是桥不是墙/52

为人的艺术/58

明日之筏/67

知己/76

选择人生/83

教导人生/92

关于爱/102
当我们同在一起/111
自我保护/122

第二部 为爱而生

爱需要努力/133
爱的挫败/134
我们出生时对爱一无所知——有些人离开人世时依然如此/135
刚硬与爱/136
爱不分年龄/137
爱是一件艺术品/139
爱与自重/140
不要等爱自己上门/141
脆弱的恐惧/143
乐观滋润爱/144
爱知道美在那里/146
给爱惊喜/147
爱再顺延一天时/149
给无条件的爱一个健康的环境/150
爱的满足/151
爱的自然流动/152
爱不计分/154
爱的追寻/155

爱与竞争无关/156
从不厌倦说声“我爱你”/157
保有爱的艺术/159
爱与十全十美/160
持续的爱/161
为现在而活,以后再解析/162
分离只是一种幻象/163
谨慎的人知道爱/164
在爱中冒险/165
健康的爱因差异而茂盛/167
把爱变成艺术/168
爱与独断/169
爱有先后/170
你够好了/171
爱不只是一面镜子/172
了解之道就是体谅/173
没有被使用的爱不是爱/175
我们拥有同样爱与被爱的潜力/176
苦涩只会发酸/177
一盎司谨慎可抵一磅知识/179
自私的爱/181
从爱的创伤中存活/183
宣扬爱/184
死亡来得自然,活下去的勇气得来不易/185

爱是挣来的/187
爱与学习/188
身体接触与爱/189
自我是爱的障碍/191
凝视爱/192
喜悦的时刻/194
不做改变,不可能解决问题/196
着迷是爱的讯息/197
强迫爱人改变的冲动/199
爱需要帮助时/200
信任/201
爱不是私事/202
让恐惧保持平衡/203
努力被爱,而不是努力去爱/204
追寻不存在的爱/205
放弃自尊,也就放弃了抱怨的权利/206
占有只会带来毁灭/207
在爱中存活的选择/209
相处之道/211
收回付出,找到期望/213
爱的恭维/215
爱永不嫌老/216
伤害我们所爱的人的矛盾/217
爱与热诚/219

需求造就成功/220
轻视/222
爱不要贴标签/223
爱没有年龄/225
必要的焦虑/226
爱的教训/227
差异的价值/229
爱与文化的富裕/230
做自己就够了/232
忠于自己/233
耐心/235
爱的解放/237
感恩之心/238
分析爱/240
表达需求/242
学习耐心/243
想法与信心决定一切/244
琐事是终将杀死爱的瘟疫/245
寂寞是爱的来源/247
爱的适应力/248
抉择/249
爱的唯一失败是怪罪他人/250
爱的真正挑战是维持个人尊严又不侵犯他人/251
不要问,只要爱,就能破解谜题/252

输/253
不要以为你了解爱/254
自我牺牲/255
爱使我增长/256
我们只准备付出与接受我们知道的爱/257
爱的行为/258
回避自己/259
极端的情绪会扭曲爱/260
爱除了舒服还有更大的目的/261
让爱奏效的工具/262
孤独也能滋养爱/263
相遇/264
爱就要原谅自己/265
尝试无法改变的事/266
帮助爱成长的著名公式/267
幽默感对爱有益/268
热烈爱你所爱/269
克服/270
爱创造“我们”时并未摧毁“我”/271
有问题的不是爱,是我们/272
爱容不下嫉妒/273
爱在感同身受中生存/274
心有自己的主见/276
我会爱你,如果……/277

爱不能事先计划/278
爱与自我的脆弱幻想/279
不要为了等待爱而错过生命/280
爱别人和爱自己一样多/281
沟通爱/282
爱是科学也是艺术/283
信任与原谅/284
玩耍丰富了爱/285
真爱无私/287
附录/289
译后/290
常存感激之心/293
爱在我心中/296

第一部

爱·生活与学习

爱是行为的润滑剂

我觉得爱人是一件自然而自然的事，不掩饰不做作的爱，就如小孩子不会捏造或隐瞒自己的感受一样，一切自自然然地。

我最喜欢告诉人家有关我名字的趣事，我的名字拼法是“B-u-s-c-a-g-l-i-a”，但是它可以有许许多多不同的读法，最好笑的一次，是当我住在旅馆时，请接线生接一个长途电话，但是接不通。不久，接线生打回来说：“先生，请你告诉 Box Car 先生电话接通了。”我问：“是巴士卡力先生吧！”她回答说：“先生，我实在不知道，那也可能是什么稀奇古怪的任何东西吧！”

今天，我来到这里同大家谈“爱”，我称它为“爱，在教室里”，你们实在够勇敢，敢让我把爱带到教室来。通常人家都要求我把它改装一下，或至少加一些别的东西，而不是赤裸裸的“爱”。但是，你知道吗？“爱，加上逗点，是行为的润滑剂。”这听起来不是挺科学化的吗？这不应该会把人吓跑的。同样的，当我在大学里开“爱”的课程，有些教授对我另

眼相看,而且碰到我时,会戏谑的问着:“喂,周末还开爱的实验课吧?”我告诉他们,我不开那样的课。

我要先告诉你我是怎么开始这课程的。大约五年前,我辞去了加州一个大的学区中负责特别教育的主管工作,我发现我比较适合教书而不爱行政工作,因此我来南加大面试,我们的系主任是一个非常有威严的人,他坐在大办公桌的皮沙发中,要我在他对面坐下,并且问我:“巴士卡力,在未来五年中,你要做什么?”我立即回答:“我希望教一门爱的课。沉默半晌,就像现在这样,一片寂静,然后他清清喉咙,“还有呢?”

两年之后,我开了课,我有二十个学生,而现在有两百人,另外还有六百人在候补名单中等待空缺。上次我开课时,在二十分钟内数额满了,这些都告诉我们大家是多么急切而热诚的希望来上这门课。

我总是觉得不可思议,我们的教育机构每次要制定教育目标时,总是标榜“自我认识”及“自我成就”,但是我却从小学、大学甚至研究院的课程中,没有看到像“爱”这样的课程。“我是谁?”“我来这里做什么?”“我的责任是什么?”或者只是“爱”这种科目,恐怕全国或全世界,我们是独一无二的在教授“爱”的教室,我也是唯一的无理常规而疯狂到去开“爱”的课程的教授。

其实,我并不教“爱”,我只是带头(Lead)大家一起学习。我们在一起相聚的两小时内,大家席地而坐或互相观摩学习,交换彼此的知识及看法,由此,我们学到了爱。心

理学家、社会学家及人类学家都这么告诉过我们，“爱是学来的”，它并不是生来就具备的。我想我们应该信这种说法，所以才有这么多发生于人际间的温情暖意。但是，谁来教爱？们所处的社会是这么形形色色，各有不同的生活方式。我们的父母该是第一位教师，但是却未必是最好、最完善的老师。我们也许想像过父母是完美无缺的人，小孩子总是把父母想成如此，等到长大后发现、了解了父母的缺点后，往往又变得非常失望和愤怒。也许该让孩子在成长的过程中，同时看到人类中喜、怒、哀、乐的多面真相，以及有笑、有泪的生活。如果我们懂得“爱”，我们从社会、从人身上学到爱，我们也可以把这种爱传递下去，这样生活就充满了无限的希望。但是那隐藏未露的爱，却必须由你去开始、去舒放。

五年前，当我开始谈到“爱”时，我真的非常寂寞。我记得很清楚，当我站起来谈论时，有一位从别的大学来的同行，与我谈到行为的修正与效率时，对着我说：“巴士卡力，你简直文不对题！”他是针对我对“爱”所发出的大声疾呼而言。我却觉得，做为一个人类，他的批评完全不合乎人情。

在 Leonard Silberman 所著的《教室危机》(Crisis in the Classroom)一书中，给我巨大震撼。这是一本人人必读的好书，不仅是父母，也是关心孩子教育的人士不可或缺的书籍。他指出当前美国教育对于英文、拼字以及算数也许尚差强人意，但是对于个人的性向发展以及人格发展却未曾用心尽力。

我第一年在南加大教课时,也发生了一些事。教书是一件愉快的事,尤其当你感受到与听众间的共鸣,我总是比较喜欢小班制,人数少可以彼此对谈而不是我一个人向大家说话。有时,在听众中,总会有那么几张脸,特别专注、特别有反应,仿佛是他(她)接触到你的话题核心,你讲入了他们心底的感受,这种共鸣也是一种支持的力量。在我班上就有一个女孩,她总是坐在第六排左方,有时点头,有时写笔记,有时沉思,但是,突然有一天她不来了,而且从此消失了,令我心生纳闷。直到有一天,我走向女教务长,她说:“你难道没听说……”这个年轻的少女,多才多艺敏锐聪慧,已经把她自己丢入太平洋汹涌的波浪中。这件事使我困惑许久,我忍不住在想,我们总是把一些事实、数字、常识填入人的脑中,忘了他们也是人,也有自己的思想……,我真该多去了解、关怀。

Carl Rogers 最近说了一件迷航的事:“我不信有人能教任何人任何事,我对教学产生疑问。我只知道当一个人愿意学时,他会学得很好……”

是的,没有老师能强迫学生去学,就如你不能强迫任何人吃东西一样,教育者(Educator)一词来自拉丁文,原意是引导(Lead)和辅助(Guide)。这就是在引导、辅助之前,自己必须先具有热诚和了解,然后才能向大家说:“看!多么丰富美妙,来,来同我一起享受吧!”记得 Auntie Mame 曾说过:“人生有如此丰富的盛宴,而这些食物迫切的等着人去吞食。”

Buck Minister Fuller 最近来我们学校演讲，这一位精神抖擞的老人，只有一个小小的麦克风，没有黑板、没有讲稿，也没有音响设备及幻灯影片等等，他站在台上面对着三、四千位听众，侃侃而谈了三小时又十五分钟，他指出明日之希望及曙光来自——真诚、青春和爱(Truth, Youth, Love)，他就用这三件事结束了演讲。

薛伯门(Silberman)曾说：“今日的学校已不再富有创意和乐趣，它变成了一个了无乐趣和生气的地方。”但是全世界中，学校应该是最好玩、最有趣的地方，因为学习是最大的乐趣所在，不是吗？每当学会一件新事或新知，你就有了新的发现，新的生机，所以我要同你们谈一些有爱的人和有爱的教育。我不喜欢称自己为爱的教师，因为小孩子一听到“老师”就无法亲近，而每当我一想到自己像一个爱训人的老师时，我宁可自己不曾说过那些话。我发现，自己站在台上，说了一大堆话，训了一大串诫，并且相信孩子们会学到，其实，根本无济于事，因为一位老师真正该做的是引导学生，而不是教训学生。

我们的教育失败于我们不曾让教师明白本身的引导力，孩子会因其引导而发展成“人”。我想在此举出一些爱的观点和爱的人生，我对于有爱的人的兴趣更胜于有爱的老师，毕竟“人”是大家能互相认同的角色，而教师却只是一部分而已。首先我要提到，这个有爱的人，他必定会先爱他自己，也许有人会站起来说：“你这是什么意思？”我不是指自我中心的爱，我也不是指站在镜前自傲的问：“镜子，镜