

How to Have More Love in Your Life

By Alan Epstein

新视线
New Vision

[美] 艾伦·艾伯斯坦 著 丁丁 译 哈尔滨出版社

一天比一天更多爱

一本关于爱与被爱的教科书

爱如同美一样，不是缺少，而是缺少发现，缺少付出……
爱，让我们与自己的生命再度坠入情网。



★美国畅销图书 *How to Be Happier Day by Day* 的姊妹篇。

1200322770

How to Have More Love in Your Life

By Alan Epstein



一天比一天更多爱

一本关于爱与被爱的教科书

[美] 艾伦·艾伯斯坦 著

丁丁 译



哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-039 号

图书在版编目(CIP)数据

一天比一天更多爱/(美)艾伯斯坦著;丁丁译.

哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.1

ISBN 7-80639-856-2

I. 一... II. ①艾...②丁... III. 人间交往-通俗读物. IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100609 号

HOW TO HAVE MORE LOVE IN YOUR LIFE

Copyright:© ALAN EPSTEIN, 1995

This edition arranged with CG RIGHTS AGENCY through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc Simplified Chinese edition copyright: 2003 HARBIN PUBLISHING HOUSE All rights reserved.

责任编辑:戴淮明 李育民

一天比一天更多爱

HOW TO HAVE MORE LOVE IN YOUR LIFE

[美]艾伦·艾伯斯坦 著 丁丁 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店经销

北京海淀求实印刷厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 10.75 字数 177 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-856-2/C·22

定价:20.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

序 言

作为人际关系的顾问、研习会的主持人、演说者及婚姻介绍人，我常与各种人探讨对爱的渴望的问题。有些人满怀信心且生气勃勃地来见我，希望找一位伴侣来分享他们生活中丰富的爱。然而，有些人却满怀未实现或破碎的梦，而且，还常怀有愿望，希望通过别人去实现。他们都根据自己是否能找到一位符合这些愿望的伴侣，来判断自己的恋爱能力。

这些人把他们的才智都用在了追求男女情爱上，常常忽略自己的生活中，不论有无伴侣，其实还早就有或可能有许多别的爱。此外，他们没想到，只要他们懂得爱得更真实、更诚恳，只要他们培养或加强自己与生活各层面的人的关系，他们就很容易找到内容丰富的亲密爱情。

《一天比一天更多爱》是一本实用指南书，教你去体验这些关系，从而让你——不论你已婚或单身、正在恋爱、正在探索你



与自我的关系，或者只是设法让自己面对问题——通过自己的努力，使生活中拥有更多的爱。本书的假设前提是，爱是主动而非被动的，而且，爱不依赖运气或你无法掌握的外在环境。更确切地说，本书主张你自己可以借着日常生活中的态度与行动，培养出情爱。本书的另一个前提是，你的生活领域会逐渐扩大，因此，要建立一个有爱的生活，就要随时留心身边有利于爱的各种机会。

每个人都需要爱，需要付出爱或被爱。但是，许多人认为，真正的爱大概就是浪漫的爱情，而且，认为这种爱情状态与日常生活中其他较普通的各种关系不太有关。但是，只要你细心且用心地经营这些关系，也能从中获得浪漫爱情里的那种归属感与激情。

《一天比一天更多爱》不但重新为爱下定义，使之涵盖更多种人类行为，而且书的设计是针对想要拥有更多爱、且愿意用行动去创造爱的每一个人。本书主张爱就是一种魅力，一个人只要有爱，就会更有吸引力且更能全身心投入事情。任何人，包括你在内，都可以使爱超脱迷恋、肉欲、义务或习惯的层次，也都可以随时随地找到爱的机会。

《一天比一天更多爱》教你怎样面对日常生活中的许多层面，这些层面都充满爱的机会。所谓拥有更多爱，就是先有详细的规划，然后按部就班地游走于你的生活领域中，这样，就可以从你的态度与行动中创造并获得爱。如果留心且用心的话，我

在书中所讨论的任何一个生活层面都会提供爱给你,不过,如果能与所有的层面维持深刻且友好的关系,你就会在生活中建立平衡与和谐,也会使每一个层面更加完整,从而使你更能获取自己所渴望的一切。

这些层面是:

1. 随时有爱的准备:如何培养能够加速亲密爱情到来的各种特质。

2. 追求期间的希望与终生的承诺:一段关系的发展过程,如何变成一种可以找到人生真爱的机会。

3. 男女之间的亲密与沟通:与另一个人的亲密爱情里,如何充分地彰显出一种充满爱的生活。

4. 发挥想像力:如何利用你不常用的想像力,促使你的生活中出现更多的爱。

5. 自知:与自己本身之间保持健康的关系,如何成为其他所有关系的必要基础。

6. 自然世界的奥秘:如何在有形的世界中欣赏生命的美、和谐和与自然的节奏。

7. 加强友谊及共同体的意识:如何让朋友提供一种可靠的情爱经验,怎样利用较大的团体开拓你的个人世界。

8. 滋润心与灵:如何借助开放、灵敏及耐心的学习过程,改变你的习惯;如何通过游戏,获得专注与欢愉这两个爱的先决条件。



9. 工作与自我表现的乐趣：从工作中所获得的满足感，如何远远超过你的职务或事业本身，又如何创造一种多情且丰富的生活方式。

10. 家庭的教训：与家人之间建立稳定良好的关系，使你得到关怀、接纳与宽恕，从而变得更有爱心。

11. 身心的保健之道：如何让心、身、灵三方面均衡发展，使你更有机会接受爱，并健康地专注于身边已有的爱。

12. 透过无形的世界接触灵魂：如何在与无形世界的关系的发展过程中，真正考验你的爱与信仰。

针对这些日常生活中的每一个层面，我都提出不少如何行动的建议，以加强你与每个领域的关系。你将看到生活的各种层面都与特定季节连结，这表示爱像其他事物一样，也有循环周期，而我的某些建议，也都反映出这些时序。由于亲密的恋情在情爱经验中所占的分量极重，也由于一对男女的亲密生活与单身者有所不同，因此，我用两部分来分别处理这些经验。另有一部分专门讨论男女恋情成熟之前的追求阶段。我认为友谊与社团（共同体），两者之间有一种因果关系，因此，我把它们放在一起，而学习与游戏则在“滋润心与灵”这篇里一起讨论。

每一个部分都从一篇与后续的建议有关的短文开始。如果你熟悉我的前一本书《一天比一天更快乐》，你就会认出我的笔调与感性。我的建议有的单纯且直接，譬如准备一顿烛光晚餐，或与一位手足一起消磨时间；有的则较具挑战性，譬如，原谅某

人,或与伴侣讨论钱。不过,我都尽量提出做得到的建议,而且,一直借着解释的例子,及个人的趣闻,鼓励你去尝试。有些建议古怪有趣,有的则较严肃。有些是可以丰富你内在生活的点子,有的则可以改善你与外在世界的关系。所有的建议都可以让你更加了解到,态度与行动绝对可以决定爱的质与量。

我对爱的基本看法是,爱的涵义比这个字的一般定义广泛。浪漫的爱情以及与亲密有关的一切情或爱,虽是爱的生活的要素,但绝不是全部。有些人虽然没有亲密的伴侣,但拥有生活中的许多爱;有些人虽有伴侣,但几乎没有或根本没有爱。《一天比一天更多爱》说明的就是爱的生活中,除了亲密爱情之外还有许多情爱,这些良好的关系又是如何提升并丰富亲密爱情的。

本书的目的,从头到尾都是设法使你能积极开拓爱的关系,对象包括你自己、你的潜能、你的家人及亲人、你每天都会接触到的人、你的工作、自然世界,以及无形的世界。在发展和加强这些关系的过程中,你将发现许多以前被忽略的爱的机会,从而受到鼓舞并采取行动。结果是,你将为自己,也为别人,创造出更丰富的心与灵。



如何使用本书

《一天比一天更多爱》有各种使用法：

1. 你可以一日接一日、一部分接着一部分地依循每一项建议，有系统地逐渐增加爱的潜能。
2. 你可以专注于你觉得最重要的部分，其他的则略过。
3. 你可以在某个季节内实行某项出现在另一个季节的建议，或变换某一部分之内的建议次序。
4. 你可以每天都挑不同部分的一个建议来做，如此连续数天。
5. 你可以在自己觉得需要灵感、诱因或指引时，才参考此书。
6. 你可以找一些对你意义重大的人讨论书中的建议，或组织一个互动团体，并选择某个或几个层面让大家共同参与。

任何人给你的建议，你只需采纳适于自己的，尤其是有关

“身心的保健之道”的建议。如果你正在进行某种治疗,请你务必征询医生的意见。不过,你也要试试某些你原本有所拒绝的建议。你如果会对某件事产生强烈的反应,常常表示你必须再仔细看看这件事。如果你学有所精而且工作能力很强,但是,不善于游戏,你可能想略过“滋润心与灵”,先看看“选择自己所爱的工作”,以便对各种活动有个概念——我所提到的活动都在你觉得自在的生活领域之内。如果你与家人的关系好得不能再好,但是却很难与别人建立亲密的关系,你仍然可跳过“随时准备去爱”,先看“爱你的家庭”。你在处理家人的关系时,也许忽略了某些事,而这些事却可能让你悟出你与陌生人或伴侣之间的问题所在。

当然,如果你非常渴望从工作中得到更多的爱,或者与亲密的伴侣之间正出现急需解决的问题,那么,务必直接参考相关的部分。如果你想以各种可能的方式去加强自己的爱,那么,就从春的第一天开始,逐页看下去。最后,你的生活将更完整、更均衡,且更和谐。

目 录

序 言 / 1

如何使用本书 / 6



春之爱

随时准备去爱 / 2

1. 检讨自己对恋情的看法 / 2. 珍惜每一次机会 / 3. 独自享用烛光晚餐 / 4. 回忆美好的往事 / 5. 注意自己的言行 / 6. 为你和未来的伴侣做一块“梦幻板” / 7. 给自己来点特别的 / 8. 保持信心 / 9. 让微笑成为一种习惯 / 10. 别为未来的伴侣定“型” / 11. 给自己拍一盒录像带 / 12. 把爱情摆在第一位 / 13. 平常心看待过去

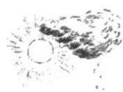
2007/8/4/06

不要忽视追求的力量 / 26

14. 为爱冒个险 / 15. 带一件礼物赴约 / 16. 去看《今天暂时停止》 / 17. 一起做一顿饭 / 18. 学会倾听 / 19. 把伴侣介绍给你的朋友 / 20. 多给约会对象一些机会 / 21. 别掩盖你们之间的分歧 / 22. 别在乎回报 / 23. 按部就班 / 24. 在性方面作实验

男女之间的亲昵与沟通 / 48

25. 与伴侣分享美好的过去 / 26. 不必时刻相守 / 27. 称赞伴侣的迷人之处 / 28. 拼贴一本共同生活的相册 / 29. 演出性的激情 / 30. 和伴侣一起做出星象相合图 / 31. 让伴侣分享你的梦想 / 32. 尊重你们之间的相异处 / 33. 为伴侣做一张肖像 / 34. 原谅某个人 / 35. 和伴侣谈钱 / 36. 不要急着获取性满足 / 37. 沟通要明确 / 38. 真实地面对双方 / 39. 互换角色



夏之爱

想像的世界 / 74

40. 想像力让爱变成实际行动 / 41. 设想这是你在地球上的

最后一天 / 42. 请某个人说个故事给你听 / 43. 看看天上的云 / 44. 读一本好书 / 45. 想像一种生活方式 / 46. 设想自己健康无恙 / 47. 设想拥有充满爱的大家庭 / 48. 设想生活中充满着好朋友 / 49. 设想自己属于一个社会团体 / 50. 设想自己沉浸在游戏中 / 51. 设想自己正从事真正的终身事业 / 52. 想像有人相伴 / 53. 想像亲密的世界 / 54. 设想自己与“无形的世界”水乳交融

懂得爱与被爱 / 98

55. 让自己独处 / 56. 列出自己的成就 / 57. 纠正自己的姿态 / 58. 留意自己的反应 / 59. 爱自己的身体 / 60. 不为自己设限 / 61. 不必在意别人的看法 / 62. 不要吃得太饱 / 63. 简单生活 / 64. 建立自己的道德观 / 65. 向你极敬重的人学习 / 66. 放慢生活的脚步 / 67. 对挫折一笑了之 / 68. 歌颂平凡 / 69. 静坐 / 70. 将你想培养的各种特质视为目标 / 71. 做新的尝试

珍爱我们生存的自然世界 / 126

72. 在花园里消磨时间 / 73. 露营去 / 74. 尝试阳光活动 / 75. 把自己想成某种动物 / 76. 体验极端状况 / 77. 参观自然或科学博物馆 / 78. 观察婴儿的诞生过程 / 79. 照顾小动物 / 80. 颠倒日夜 / 81. 保存一件东西 / 82. 与水亲近 / 83. 寻找一道彩虹 / 84. 荒野之旅 / 85. 走自己的路



秋之爱

让自己生活在友爱之中 / 150

86. 与朋友保持一种习惯 / 87. 录一卷带子寄给朋友 / 88. 举办一个聚会 / 89. 与朋友合力完成某事 / 90. 讨论热门话题 / 91. 向陌生人“推销”自己 / 92. 为人疗伤止痛 / 93. 探索另一种宗教 / 94. 加入某个团体 / 95. 重游故里 / 96. 把旧衣服捐出去 / 97. 依赖某个人 / 98. 当义工 / 99. 信守承诺 / 100. 不忘致谢

滋润心与灵 / 174

101. 与快乐的人为伍 / 102. 大处着眼 / 103. 自我反省 / 104. 寓游戏于工作 / 105. 联想到爱的音乐 / 106. 培养美感 / 107. 来一次探险 / 108. 与总统或高官对话 / 109. 纵情于怀旧 / 110. 做白日梦 / 111. 练习“配对” / 112. 玩玩乐器 / 113. 写一封情书 / 114. 想入非非 / 115. 观赏某种比赛 / 116. 接受失败 / 117. 征求别人的建议 / 118. 勤于练习 / 119. 研究神话故事 / 120. 学习一项新技巧 / 121. 愚弄自己 / 122. 了解某位大艺术家 / 123. 到国外旅游

选择自己所爱的工作 / 215

124. 以信任和明确的态度交代事情 / 125. 称赞你的老板 /
126. 树立正面的典范 / 127. 平常心看待金钱 / 128. 营造一
种团队气氛 / 129. 消除恐惧 / 130. 保有缪思 / 131. 认同目
前的成就 / 132. 实现一项计划 / 133. 成功要付出代价 / 134.
度假去 / 135. 熟悉自己的工作 / 136. 做好小事 / 137. 努力
尝试 / 138. 规划一段静休期



冬之爱

爱你的家庭 / 246

139. 与兄妹夜谈 / 140. 赞扬小孩 / 141. 写一封“情书”给父
母亲 / 142. 与长者谈人生 / 143. 让孩子们逞逞威风 / 144. 以
正面的方式管教小孩 / 145. 对孩子说真话 / 146. 热心地庆
祝节日 / 147. 与姻亲共度一天 / 148. 小礼物表达你的爱 /
149. 对家庭怀有憧憬 / 150. 道歉 / 151. 勇敢面对家人 /
152. 视孩子为一般人 / 153. 以身作则

保持身心健康 / 276

154. 善待你的身体 / 155. 满足伴侣的健康需要 / 156. 动动

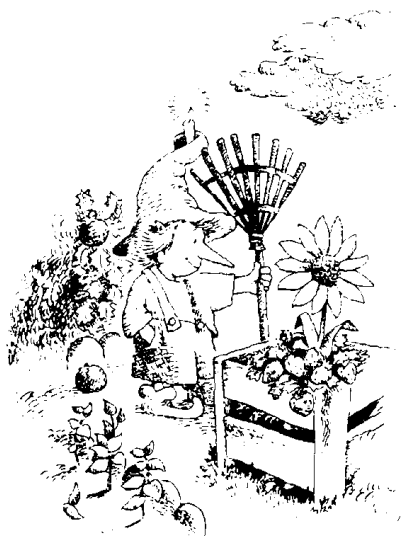
你的身体 / 157. 摄取新鲜空气 / 158. 说出你的感受 / 159. 清理你的五脏六腑 / 160. 均衡各种活动 / 161. 学习放松 / 162. 自我保健 / 163. 练习瑜伽 / 164. 尖叫 / 165. 用肢体传情 / 166. 自我治疗

爱的信仰 / 302

167. 谦逊为怀 / 168. 追求“更高的自我” / 169. 寻找天使 / 170. 想像天使 / 171. 追念某位去世的人 / 172. 祈求奇迹出现 / 173. 念诵经文 / 174. 谈论死

爱的循环周期 / 320

后记 / 323



春之爱

Spring