

爱

与

被

爱

少女心理学

Leo Buscaglia / 著
徐丽玲·林亚屏 / 译

Love and
Be Loved

我们都是单翼的天使；
只有彼此拥抱，
才能展翅飞翔。

——路西安诺·克莱仙佐
(Luciano De Crescenzo)

远方出版社

作 者:Leo Buscaglia
译 者:徐丽玲·林亚屏
策 划:晓 梅
责任编辑:赵志忠
封面设计:康笑宇

少女心理学

爱与被爱

作者:Leo Buscaglia

译者:徐丽玲·林亚屏

出版:远方出版社

(呼和浩特市新城区老缸房街 15 号)

发行:新华书店

印刷:内蒙古财经学院印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:约 188 千

1997 年 11 月第一版 1997 年 11 月第一次印刷

印数:10000 册

ISBN 7-80595-369-4/I·157 定价:15.00 元

吴静吉博士策划

♥ 少女心理学 ♥

爱与被爱

作者：Leo Buscaglia（美）

译者：徐丽玲、林亚屏

远方出版社

少女心理学

计划五年出齐 300 册·每册都解决一个或几个你面临的问题

吴静吉博士策划

爱与被爱

Love and Be Loved

©1984 by Leo Buscaglia

©1997 中文简体字版专有出版权属远方出版社

Published by arrangement with Slack In. USA

through Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved

我们都是单翼的天使，
唯有彼此拥抱，
才能展翅飞翔。

—— 路西安诺·克莱仙佐
(luciano De Crescenzo)

目 录

前言	11
绪论	15
爱的神话	17
问卷研究	31

第一篇 促进互爱关系的特质

第一章 互爱关系	45
----------------	----

亲密是源自一项事实,那就是两个人渴望克服分离与孤独,而参与一种关系。自彼刻起,二人不再是单独的个体,而是结合为一体。

——罗洛·梅(Rollo May)

第二章 彼此沟通	57
----------------	----

我们已经发展出种种通讯系统,使人们可以在地球与月球之间交谈。然而母亲与女儿、父亲与儿子、黑人与白人、劳工与经理,却常常无法交谈沟通。

——海德莱·里德(Hadley Read)

第三章 真诚相待 85

真实,全部真实,绝对真实。

——法定誓词(Legal Oath)

绝对的真理并不存在——这点是绝对正确的。

——匿名

第四章 宽恕之道 105

因为我们的意念未曾无误,我们的尝试未曾无误,我们所成就的,未曾没有某种限度和不可靠——我们称之为人性,我们靠着宽恕而得救。

——大卫·奥格斯柏格(David Augsburg)

——马太福音十八章二十一节——三十二节
(Mathew 18:21-22)

第五章 欢笑与共 127

生活中唯一值得拥有的是幽默感。

——林肯·史蒂芬斯(Lincoln Stefens)

快乐是一个人最大的成就,是他积极认知自己与外在世界的整个人格的反应。

——艾瑞克·傅洛姆(Eric Fromm)

除非一个人相信他自己是快乐的,否则他就不会快乐!

——帕伯利毕斯·赛勒斯(Publibius Syrus)

第六章 超越嫉妒 141

我以为嫉妒是一种意念。不,它是一种痛苦,但我并没有像百老汇闹剧所演出的那种感觉。我并不想杀任何人。我只想死掉。

——傅洛伊德·戴尔(Floyd Dell)

嫉妒在恋爱中令人兴奋,在新婚第一年实际上是必需的,但以后,就成了折磨。

——希丘德斯(Secudes)

第七章 相亲相爱 157

当我们尽情地相爱时,世界已经改变。

——爱默生(Emerson)

勿说浪费了情感。情感决不会浪费。

——朗费罗(Longfellow)

第二篇 促进互爱关系的建议

第八章 爱的诤言 183

切勿给人忠告,愚者不会注意,智者则不需要。

——华盛顿邮报

第九章 人际关系的挑战 197

在一个永远拥挤而无私人关系的社会环境中,在我们被迫询问爱情究竟是怎么回事?这个不幸的问题之前,重新考虑亲密个人关系的价值已变得日益重要。

——戴斯孟·莫里斯(Desmond Morris)

第十章 人际关系是活的 225

所有活的东西,都不能单独生存,也不是为它本身而存在。

——威廉·布雷克(William Blake)

前 言

为什么我们不敢彼此相爱？

这是一本关于爱、仁慈、同情、关怀、共享苦乐和建立关系的书，都是人类行为中最重要的部分。若无这些特质，就算我们有良好的健康、舒适的家园，以及令人羡慕的银行存款，生命仍是空虚的。即使明白了，我们还是很少花费时间去从事这些行为。

事实上，在我们所处的社会中，爱和奉献之类的字眼都被认为是多愁善感，过时而无意义。持怀疑论调的人总喜欢运用机智和尖刻的辞句，嘲笑那些继续谈论破碎的心灵、无边的寂寞、和爱之神秘方式及力量的人。

假如你爱人，别人就认为你很天真。假如你快乐，别人又以为你是轻浮而无知。假如你慷慨而不自

私，别人反会怀疑。假如你待人宽大，别人则认为你是软弱。假如你信任他人，你就会被看作是个傻子。假如你想做到以上种种，人们就会确信你是虚伪的。形成这种轻率态度的主要原因，是社会中生出了许多隔离、不愿付出的人；他们太世故，不愿承认他们的困惑和不快乐，也太沉浸于自我之中，不肯冒险尝试。于是造成了永久的隔离，贬低了基本的人类价值。尽管如此，在过去几年中还是出现了许多学术著作，证明关系是很重要的；必须有亲切的态度，才能维持丰富多彩多姿的生命；关爱的接触或衷心的微笑，可使人重归和睦；积极的人际关系则使人身心健全。现代的哲学家和科学家，如 A. Montagu, C. Rogers, A. H. Maslow, H. Bloomfield, E. K. Ross, D. Morris, J. Lynch, T. I. Rubin, M. Mead, N. Cousins, D. Viscott, C. Moustakas, W. Menninger, M. Klein, C. S. Lewis, N. Branden 等等，尽管会招致批评，在著作和研究中仍坚持相信，一个缺乏这些基本人类需求的社会，是注定会灭亡的。

与人相处的能力日渐丧失，已到了骇人听闻的地步。很快地，父母同处的家庭将被视为特例。婚姻、长期的家庭、永久的友谊，以及其他种种观念，都会被认为是过时的玩意儿。毫无意义的杂乱性关系成为正常现象，并被鼓吹为解决失败婚姻的有效方法。超

越感情,与他人保持距离,被视为避免痛苦的良方。忽视并虐待儿童与老人,也是日益严重的问题。过去协助建立行为准则,并促进人们友好相处的社会和宗教机构,如今已不再有作用。个人主义、独立思想及个人自由观念,已被置于爱、奉献和互助合作之上。

检视互爱的复杂性质(在长期承诺中,两个或多个独特完全的个体,愿意同处及相互配合之富于活力与变化的性质),不是一件容易的工作。不过,这是本书的目的。既然对互爱之动力的讨论者很少,我认为这是一件重要且必须的工作。如果没有这种知识,我们只能共同生活在仇恨、恐惧、孤独之中,不断因无知而伤害彼此,终此一生。所幸,决定权仍操之在我。

就像我认识的任何人一样,我的一生也是由一长串的关系交织而成,有好有坏,我都很重视。因为唯有经历过这些关系,我才能脱离幼稚、度过童年、结束青春期,而迈向成熟的境界。遭逢挫折、错过机会、克服恐惧,都是活生生的教材。它们协助我放松精神,并除去了我对爱的畏惧。关系仍是鼓舞激励我的主要力量来源,使我保持开阔好奇的心胸,拥有学习的热诚,并接受变化的挑战。如今我更加了解诗人奥丹(W. H. Auden)所说:我们必须互爱,不然还不如死亡。

难道说现在不是我们忘却小气的自我，抛开不敢表现情感或纯真态度的恐惧，基于普遍需要而齐聚一堂，表现互助互爱的时刻吗？毫无畏惧的拥抱彼此，并充满感情的说：人类啊！握着我这双有人性的手吧！为会么竟会如此困难呢？

有一则很美的神话，故事是说一个小女孩走过一片草地，看见一只蝴蝶被刺绊住了，她非常小心地为它解围，蝴蝶又开始飞翔。过了一会儿，这只蝴蝶又飞回来，变成一个美丽的仙女，她告诉小女孩：因为你很仁慈，我将使你的最大愿望实现。小女孩想了一会儿回答说：我希望快乐。仙女弯下腰来，在她耳旁悄悄地说：我说了些什么，接着立刻消失了。

小女孩长大后，没有人比她更快乐。每当有人问她快乐的秘诀，她只是笑着说：我是听了一位好仙女的话。

到她年老的时候，邻居们害怕传说中的秘密会与她一同逝去，他们要求她：请告诉我们吧，告诉我们那仙女说了些什么。这位可爱而年迈的女士只是笑着说：她告诉我，每个人都需要我，不论他们看起来是多么地安全无恙。

的确，我们都需要彼此。

绪 论

就目前的某些关系来说,尽管当事人竭诚要消弭歧见,或渴望要重温某段美好的过去,但由于双方的冲突实在是太痛苦了,因此世界上任何美好的东西反而只会刺激他们,增添他们的不快。

大卫·菲斯卡(David Viscott)

当我们的关系失败,我们并不是邪恶、不成熟、或者无能。可能只是我们对他人太有信心,准备不够充分,或是对他们的期望不切实际。并非所有的关系都是正确的。只要评价改变、眼光扩展、人类的外表仍是不可测知、而人类的行为仍然无法预料,我们都会犯错。

良好关系的最佳评定方法,是视其激励最佳智慧、情感和精神之成长的多寡而定。因此,如果一种