

幸福在于趣味，而不在于事物。我们幸福在于我们拥有自己的所爱，而不在于我们拥有其他人觉得可爱的东西。

爱的课程

THE COURSE OF LOVING

[美] 本杰明·富兰克林

赵丁 编著

生命中有了爱，我就会变得焕发、谦卑、有勇气，新的希望油然而生，那有千百件事等着我们去完成。



有了爱，生命就有了春天，世界也变得万紫千红。

努力去帮助别人，你就能得到别人的帮助；全身心地
去爱生活和自然，你就能获得幸福的人生。

地震出版社

C913.1
2F482

*The
Course
of
Loving*

爱的课程

赵 丁 编著

HA159/03

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的课程/赵丁编著. —北京:地震出版社, 2003.8
ISBN 7-5028-2329-8

I. 爱… II. 赵… III. 爱的教育-通俗读物
IV. G40-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074751 号

爱的课程

赵丁 编著

责任编辑: 雨 辰

责任校对: 李 昭

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

版(印)次: 2003 年 8 月第一版 2003 年 8 月第一次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 163 千字

印张: 7

印数: 00001 ~ 15000

书号: ISBN 7-5028-2329-8/Z·236 (2920)

定价: 16.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

The course of loving

前言

有一次请客，裘恩做的巧克力果酱饼味道极端难吃。她的丈夫麦克立即抓过馅饼对客人说：“这饼子我顶喜欢，我一个人全包下了！”以此避免了裘恩的难堪。

裘恩亲切地回忆着：“麦克坐在餐桌边，勇敢地吃着那些可怕的饼。这样其他人就没有发现我的手艺多么笨拙。麦克的了不起的动作使我确信，我所嫁的是一个善于保护我的丈夫。”

夫妻间最亲切的感情，往往产生于最微小、最平常的行动。

有一次，罗伯特发现，他的妻子海伦在他常坐的座位上放了个新做的灯芯绒座垫。这使他感到家庭的温暖。

罗伯特在工作上遇到了挫折，他凝望着冷落的花园和枯叶上的雨滴，思索着人生的不幸。这时一星烟灰将那美丽而又崭新的座垫烧了一个洞。

海伦拿出针线，一针一针，一圈一圈地把烧焦的洞补成一朵绚丽的花。罗伯特于是明白了，海伦是能与她共同度过沉沉黑夜的妻子——她会修补漏洞、缝合创伤，无论是生活里的，还是心灵上的。

有了这样的爱情，何愁生活不幸福呢？

当然，爱具有非常丰富的内涵，它不仅仅是夫妻之爱。从更广泛的意义上说，爱就是经历一种特别的温柔感情而不要求任何回报。如果当你年幼时你不觉得要爱什么，如果你

The course of loving

前 言

不以爱的眼光去看待人们，看待动物和花卉，那么当你长大了，你就会发现你的生活空虚，你将会觉得孤独，恐惧的阴影就会追随着你。但是，一旦你的心中有了这种叫做“爱”的特别的感情，并能体会到它的深度、它的喜悦和它的魅力，你就会发现，正是为了你，世界才变成现在这个样子的。

生命中有了爱，我们就会变得焕发、谦卑、有生气，新的希望油然而生，仿佛有千百件事等着我们去完成。有了爱，生命就有了春天，世界也变得万紫千红。努力去帮助别人，你就能得到别人的帮助；全身心地去爱生活和自然，你就能获得幸福的人生。

THE COURSE OF LOVING

幸福在于趣味，而不在于事物。我们幸福在于我们拥有自己的所爱，而不在于我们拥有其他人觉得可爱的东西。

12/19/13

THE COURSE OF LOVING

人生如同赛跑，你必须知道终点在哪里，还要沿着最短的跑道不断冲刺。

人生准则 THE RULES OF LIFE

[美] 奥格·希洛姆

赵丁 编著

人生如同没有参考图的拼图游戏一般，你无法预测它将驶向什么方向，但是，你可以充分利用时间，努力寻找，尽力去拼凑。



人生如同玩扑克牌，在赌桌之中，你获取许多教训，但无论如何，你必须持续不断地挑战——这是冒险，也是进取。

人生如同攀登，其中间的困难意味着生命中的缺陷，坚强的人看到的是前进的阶梯，而懦弱的人却看到无法逾越的障碍。

北星出版社

不管遭受什么样的境遇，我们都可以通过自我激励，使自己操作起来，激发自身的潜能，超越生活中的障碍，实现理想的人生。

激励手册 A MANUAL OF STIMULATING

[美] 奥里森·马登

赵丁 编著

感谢伤害你的人，因为他磨炼了你的心智。
感谢中伤你的人，因为他促进了你的成熟。
感谢批评你的人，因为他坚定了你的信念。



感谢轻视你的人，因为他强化了你的自信。
感谢人生中的逆境，因为它们激发了你的斗志。
感谢人生中的磨难，因为它们磨砺了你的意志。

北星出版社

责任编辑：雨 辰

红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

*The
course of
loving*

目 录

1 感受爱情的甜蜜

- 自信本身就是一种美 / 3
- 男女对爱情理解和态度的差异 / 6
- 掌握求爱的艺术 / 9
- 恋爱中不可忽视的五点技巧 / 12
- 女性恋爱秘诀 / 16
- 怎样寻找真正的爱情 / 19
- 分清友情和爱情 / 22
- 爱,需要勇敢地表白 / 24
- 牢牢抓住爱的机会 / 27
- 尽量减少误会 / 32
- 最爱就是最好 / 34
- 勇敢地面对失恋 / 36
- 怎样摆脱失恋的痛苦 / 40
- 失去爱情不等于放弃友谊 / 42

*The
course of
loving*

目 录

2 把婚姻当做事业

- 以共同的事业为基础 / 47
- 重视夫妻间的“互补” / 49
- 既要有激情又要保持理智 / 52
- 努力增进夫妻间的感情 / 55
- 倍加珍惜生活,悉心对待爱人 / 57
- 把婚姻当做事业 / 59
- 爱情和婚姻需要悉心维护 / 61
- 聪明的丈夫应怎样对待妻子 / 64
- 怎样向妻子示爱 / 66
- 记住妻子认为重要的日期 / 70
- 聪明妻子和愚蠢妻子的差异 / 73
- 避免过多的唠叨、指责 / 75
- 用爱来改变对方 / 78
- 猜忌往往造成婚姻的悲剧 / 82
- 合乎情理地对待爱人的过失 / 85
- “当断不断,必有后患” / 90
- 千万不能喜新厌旧 / 94

*The
course of
loving*
目 录

3 理解孩子, 体贴父母

- 孩子对父母的提醒 / 99
- 专家对家长的忠告 / 100
- 以欣赏和宽容的心情对待孩子 / 103
- 言而有信也是一种爱 / 105
- 在孩子眼中, 小事就是大事 / 107
- 对孩子的真爱和关心最可贵 / 109
- 为爱付出时间 / 111
- 没有必要对孩子呵护备至 / 113
- 爸爸的忏悔 / 116
- 怎样尽到一个父亲的责任 / 118
- 为增进父子之爱留下一席之地 / 121
- 对孩子说出爱的语言 / 122
- 慈母的心声 / 124
- 了解和关爱母亲 / 126
- 常去看看年迈的母亲 / 128

*The
course of
loving*

目 录

4 诚待朋友和身边的人

- 让世界多一点人情味 / 133
- 诚恳待人,热爱人类 / 135
- 爱给彼此以生命的活力 / 137
- 先施予,后收获 / 139
- 一杯牛奶的回报 / 141
- 表示关爱并不一定需要付出太多 / 143
- 相信人性的光辉 / 145
- 信任是最好的爱 / 148
- 感激和热爱他人 / 150
- 巧妙地感谢为大家奉献的人 / 152
- 表达你对别人的感激之情 / 154
- 用爱心创造友情 / 156

5 接受现实中的自己

- 测试一下你是否缺乏自爱 / 161

The course of loving

目 录

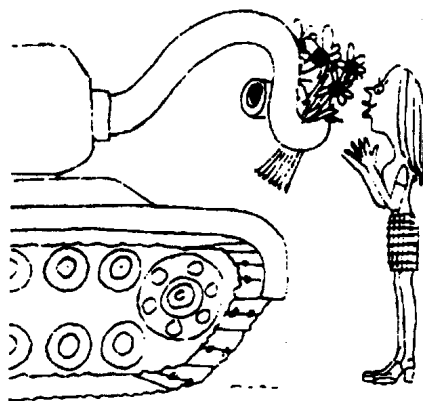
- 自爱是一种最基本的爱 / 165
- 要接受现实中的自己 / 167
- 珍惜自己,爱护自己 / 170
- 犯了错误不过分自责 / 172
- 珍视生命的价值 / 174
- 避开一切可能的危险 / 176
- 远离不良的生活习惯 / 178

6 全身心地融入生活和自然

- 引燃热爱生活的火种 / 183
- 有所爱的生活会充满激情 / 185
- 用行动表明你的爱 / 188
- 了解、热爱和相信你做的事 / 192
- 把职业当作生命 / 196
- 感受工作的快乐 / 198
- 爱自然就能够得到丰厚的回报 / 200
- 小事见真情 / 202
- 以宽容和怜爱的心对待世界 / 203
- 树木对人类的奉献 / 206
- 用植物培养爱心 / 209
- 学会感恩和知足 / 211

1

感受爱情的甜蜜





自信本身就是一种美

同伴们都有了自己的恋人，但是，没有人会邀请害羞的姑娘安格拉。安格拉沿着走廊走着，耷拉着头，从她的样子来看，心情很沉重。一块标着“吸引异性物”的招牌挡住了她，牌后放着一些丝带，周围摆着各式各样的蝴蝶结，牌上写着：各种颜色应有尽有，挑选适合你个性的颜色。

安格拉在那儿站了一会，尽管她有勇气戴，但还为她母亲是否允许她戴上那又大又显眼的蝴蝶结而犹豫不决。是的，这些缎带正是伙伴们经常戴的那种。

“亲爱的，这个对你再合适不过了。”女售货员说。

“噢，不，我不能戴那样的东西。”安格拉回答道，但同时她却渴望地靠近一条绿色缎带。女售货员显得惊奇地说：“哟，你有这么一头可爱的金发，又有一双漂亮的眼睛，孩子，我看你戴什么都好！”

也许正是售货员这几句话，安格拉把那个蝴蝶结戴在了头上。

“不，向前一点。”女售货员提醒道，“亲爱的，你要记住一件事，如果你戴上任何特殊的東西，就应该像没有人比你更有权戴它一样。在这个世界上，你应抬起头来。”她用评价的眼光看了看那缎带的位置，赞同地点点头，“很好，哎呀，你看上去无疑地令人兴奋。”

“这个我买了。”安格拉说。她为自己做出决定时的音调





而感到惊奇。

“如果你想要其他在集会、舞会、正规场合穿戴的……”售货员继续说着。安格拉摇摇头，付款后向店门口冲去。速度是这么快，以至与一位拿着许多包裹的妇女撞了个满怀，几乎把她撞倒。

过了一会儿，她吓得打了个寒颤，因为她感到有人在她后边追她，不会是为那缎带吧？真是吓死人了。她向四周看看，听到那个人在喊她，她吓得飞跑，一直跑到一条街区才停下来。

出人意料，安格拉眼前正是卡森的杂货店，她意识到她开始就一直想到这儿来的。

这儿是镇上每个姑娘都知道的地方，因为伯特——大家都喜欢的一个好小伙每个星期六下午都在这儿。

他果然在这儿，坐在卖饮料的柜台旁，倒了一杯咖啡，并不喝掉。“莉妮把他甩了，”安格拉暗想，“她将与其他人去跳舞了。”

安格拉在另一端坐下来，要了一杯饮料。很快她感觉到，伯特转过身来在望着她。安格拉笔挺地坐着，昂着头，意识得到，非常意识得到头上的那绿色缎带。

“嗨，安格拉！”

“哟，是伯特呀！”安格拉装出惊讶的样子说，“你在这儿多久了？”

“整个一生。”他说，“等待的正是你。”

“奉承！”安格拉说。她为头上的绿色缎带而感到自负。

不一会儿，伯特在她身边坐下，看起来似乎他刚刚注意到她的存在，问道：“你的发型改了还是怎么的？”





“你通常都是这样注意吗？”

“不，我想正是你昂着头的样子。似乎你认为我应该注意到什么似的。”

安格拉感到脸红起来：“这是有意挖苦吧？”

“也许。”他笑着说，“但是，也许我有点喜欢看到你那昂着头的样子。”

大约过了10分钟，真令人难以相信，伯特邀她去跳舞。当他们离开杂货店时，伯特主动要陪她回家。

回到家里，安格拉想在镜子跟前欣赏一下自己戴着绿色缎带的样子，令她惊奇的是，头上什么都没有——后来她才知道，当时撞到那人时，绿色缎带被撞掉了……。

【爱的提示】吸引心爱的人，与其依靠外在的饰物，不如依靠强大的自信。自信本身就是一种美。