

用心生活

(美) 理查德·卡尔森博士
本杰明·希尔德博士

编著 叶凯 译

别为小事抓狂
励志经典系列

世界上最好最美的东西你看不见，
也摸不着……但是能在心里感受到。



机械工业出版社
China Machine Press

用心生活

(美) 理查德·卡尔森博士
本杰明·希尔德博士

编著

叶凯 译

别为小事抓狂
励志经典系列



机械工业出版社
China Machine Press

Richard Carlson and Benjamin Shield. Handbook for the Heart: Original Writings on Love
Copyright©1996 by Richard Carlson and Benjamin Shield

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through
Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright©2004 China Machine Press

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) 通过 Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆境内独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-8116

图书在版编目(CIP)数据

用心生活/(美)卡尔森(Carlson, R.), (美)希尔德(Shield, B.)编著; 叶凯译.
- 北京: 机械工业出版社, 2004.1
(别为小事抓狂系列)

书名原文: Handbook for the Heart: Original Writings on Love

ISBN 7 - 111 - 13295 - 5

I. 用… II. ①卡… ②希… ③叶… 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(2003)第 102582 号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 殷红姣 版式设计: 刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 4.75 印张

定价: 18.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010)68326294

投稿热线: (010)88379007

别为小事抓狂

我们一直为人生努力着，
却不经意间错失了多少生命中的神奇与美好？
所以，现在开始，
请你活在当下，
平和、放松的你将获得更大的成功

——珍惜你自己，朋友



致生命中最珍惜的人

——用心生活



序言

Handbook for the Heart

约翰·格雷，哲学博士 (John Gray, Ph.D.)

爱是这个时代的人们梦寐以求的，但又是很多人难以得到的。很多时候，我们因为爱的匮乏而饱受折磨，而我们一生都在苦苦地追寻着爱。这本《用心生活》正是我们奉献给您，向您详细讲述爱的探索历程、传授爱的探索方法的心灵宝典。如果爱是一颗璀璨夺目的钻石，那么在以下的篇章中，您会看到那些致力于人类心灵沟通和情感传递的杰出的实践者们，正在为我们检验这颗珍宝的每一个侧面，使我们得以去实现内心深处最深挚的渴望。

对于许多人来说，婚姻关系中出现的种种困难，缘于我们不得不去适应一种文化的转换，也就是说，我们的观念必须适应从旧式配偶关系到新式配偶关系的转变。过去，人们寻找配偶主要是出于建立家庭和寻求安全保障的考虑。男人们外出工作，女人们则在家中养育子女。父母双方都会寄希望于孩子们分担他们的工作，然后，到他们年迈体衰的时候赡养他们。然而，现在的情

况已经与从前大不一样了。男人和女人跟以前相比，都已经变得更加自立，变得更少依赖彼此来求得安全和生存。男人们也能自己抚养孩子，而女人们则开始出去工作。这种局面的结果是：男人和女人向对方寻求的，日渐趋向为一种对自己内心深处长久被压抑、被否定的情感的满足。

因而婚姻的基础也发生了变化。我们之所以走向婚姻，不再是为了生存，而是为了情感的满足。而现实生活中具有讽刺意味的是：今天有很多人离婚，不是因为他们不需要爱，而是因为他们太缺乏爱了，他们需要寻找更多的爱。

我们都有这样的期盼：希望感觉到被爱，渴望受人钦佩，需要得到欣赏，而不仅仅是被人依赖，成为别人寻求生活保障的对象。一旦人们能够支撑起家庭，衣食无忧，他们就会自然而然地转向关注其家庭关系的内在质量，而在我们为建立这种至诚的家庭纽带做出种种努力的同时，新的生活意义和目标也就出现了。

《用心生活》正是致力于帮助您排除障碍，建立起爱意浓浓的家庭关系。

为了获得这种爱，我们必须非常清楚地知道我们需要的是什么样的爱，怎样才能获得爱。同时，我们还要知道如何给予配偶他们所需要的爱。那样的话，我们就必须诉诸于更好的交流，而不是沿用父辈留给我们的那一套。我们还有必要随着自己和配偶

在不同时期的种种改变来清楚地表达出那些需要。过去，人们往往生活在不同的个人世界里，甚至没有想过去分享彼此内心最深处的想法和感情。

今天，男人和女人必须学会怎样在互相尊重的基础上探讨问题。当今世界，男人的责任已不再拘泥于诸如家庭财政这样的单方面；而女人，也不再只是负责安排家庭的活动日程。随着女性收入的增多，她们开始希望得到更多的、支配这些收入的权力；而男人们也希望有更多的自由去安排他们的业余时间。同时，夫妻关系中，爱的分量的增长也增强了双方追求浪漫和培养子女的能力。

再者，从前爱的概念与今天也是不同的。过去，夫妻间的关爱产生于对彼此的忠诚和彼此所拥有的共同经历。人们并不看重浪漫，也不奢望它会持久，而是认为爱就是为配偶做出自我奉献和牺牲，而现在，人们不再愿意共同生活在一种只意味着牺牲的生活中。如果在夫妻关系中牺牲掉了自我意识，我们就失去了与真实自我的沟通，失去了与内心真实情感的沟通。对我们来说，今天婚姻生活中的爱意味着激情、合作、浪漫和完美的沟通，感觉、爱、性和亲密无间等因素都占据了至关重要的地位。

为了让生活充满爱意，我总是优先考虑并去做那些最能够创造爱的事情。从自身婚姻生活的经历中，我认识到，往往就是一

些细微小事才使生活的面貌焕然一新。我和妻子经常做一些令对方由衷欣赏的事情，这些已经成为了我们表达爱的一种方法。比如，当我开车带着妻子时，我总是遇上黄灯就减速、停车，而她为此充满感激。因为她知道，在我单独开车时总是闯黄灯。再有，尽管已经结婚 10 年了，我仍然经常往家里带些鲜花，正是这些细微小事让我们的爱情浪漫永驻。

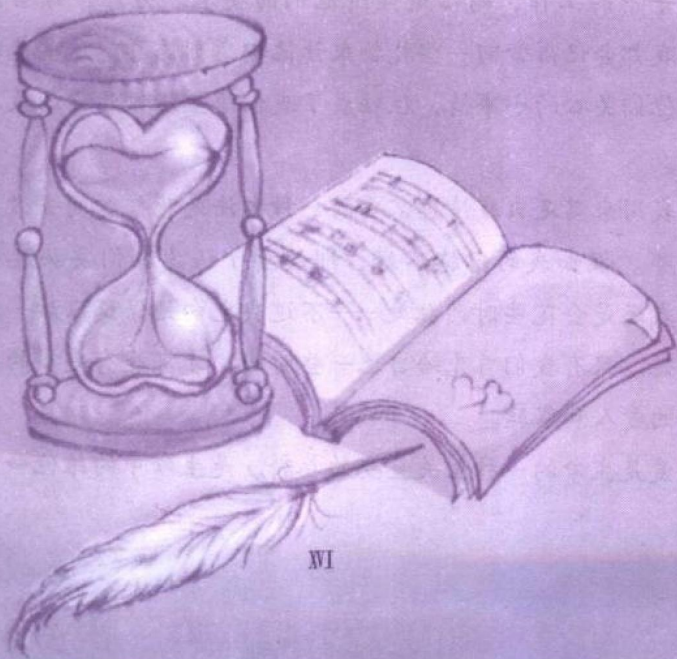
对于孩子，我总是能够保证抽出足够充分的、不受打扰的时间和他们在一起，做一些我们大家都很开心、有趣的事情。我告诉孩子们，如果在我很忙碌的时候，他们需要我的关注，他们尽可以过来抱住我的裤腿要我停下来，而我也确实会为了他们而停下手中的工作，耐心地倾听他们的要求。另外，每当出去旅行，我都会记得带回一些礼物来让他们感到惊喜。这些能够表达我对他们关心的小事情，往往成了我们给生活倾注爱的最有效的方式。

我用来满足自我情感需要的一种方法是花些时间去做自己喜欢的事。假如我的情绪不好，即使妻子认为我们要共度美好时光，我还是会花些时间独处——不过我也向她保证以后一定会好好陪她。只有我们首先给自己一些时间，才可能有更多的时间给我们的爱人和家庭。

爱是生命的一种至关重要的养料，是生命中的维他命。特别

是在一个强调效率、重视现实的社会中，它的作用尤其重要。

这本《用心生活》给繁忙生活中的心灵提供了一个休憩场所，启发我们去追寻源于爱的乐趣。仔细品味这本书，去倾听来自那些穷其一生探索爱的含义的哲人们心灵深处的话语，去倾听他们阐述如何最成功地表达爱、付出爱和获得爱，这些无疑是本书给予我们的价值不菲且极为特别的礼物。《用心生活》将会在很多方面给予你的生活以积极的影响，就像它曾经影响过我一样。





引言

Handbook for the Heart

“有种重要的东西无法用肉眼看到，只能用心灵才能正确体会。”

——小王子——

如果你对世界怀有的愿望有一个可以得到满足，你希望它是什么呢？我们的愿望非常简单，那就是每个人都能生活在和平之中，而且我们相信和平这份恩赐始终来自于充满爱意的心灵。

生活中有哪个人不渴望拥有更多的爱呢？然而，生活中又有多少人不会在叹息过后依旧浑浑噩噩，忙碌度日，而让爱的机会从身边溜走呢？

与孩子亲昵的时间因为电话的打扰而缩短；朋友间因为相隔遥远而日渐生疏；头脑中曾经常有的对朋友的赞美也被日渐膨胀的利益关系所替换；我们最喜爱的爱的举动也常被搁置脑后。那些真正重要、让心灵相通的时刻是如此经常地被漠视，而我们的生活空间也在一点点地萎缩。

我们知道大家都渴望爱、需要爱，但当那些内外压力不停地将我们的注意力从内心最深处的渴望上移开时，我们怎么才能够放缓节奏，让更多的爱走进我们的生活呢？有一些相当出色的

人，他们倾尽毕生的心血去寻找这个问题的答案。带着对这些模范人士的敬仰，我们希望能够直接向他们请教该如何让我们的生活充满爱。为了得到这种种详细而实际的建议和指导，我们想问问他们：“您是怎样做的？”写这本书的想法就是这样诞生的。近年来，有许多杰出人士在探索爱的道路上走过了漫长的心路历程，他们将自己积累的丰富感悟和经验化为了宝贵的探索爱的方法。其中，很多人已成为这方面的专家，赢得了广泛的赞誉。我们的初衷就是将所有这些杰出人士的原著合编成一本《用心生活》。但当时，我们也有顾虑，这些杰出人士会愿意让我们把他们的原著照搬过来，不加任何改编地集成成册吗？尽管如此，我们最终仍勇往直前，为实现愿望去寻找机会。我们邀请了许多杰出人士来畅谈他们是如何成功地创造一种充满爱意的生活的。令人惊喜的是，我们所接触到的每一位杰出人士都毫无例外地愿意和人们分享他们在探索爱的道路上的思想收获，不仅是为什么要让生活充满爱，更重要的是怎样才能实现这一愿望。

我们的尝试收到了远远高于预期的回报。我们为所访问的每一位杰出人士的诚意所折服。通过与他们的交流，我们看到了所有这些杰出人士是如何诚实而严谨地实践着他们所总结出来的处事原则和生活方法的，如此投入和真诚地为爱的长存而奉献自我的人是我们从未见过也未曾合作过的。和平主义精神领袖圣雄·甘地曾经说过：“我的生活就是启示。”我相信对于上述每一位杰出人士，这句话也同样适用。他们中的每一个人都以自己的独特方式告诉我们，心灵正是使我们彼此相连的根源。

爱——包括热情、宁静、感激、和平，与他人的亲密联系，

还有奉献。爱是衡量我们生活成功与否的惟一尺度，正如书中某篇所引用的特里萨嬷嬷所说的，“在这个世界上，我们做不了什么伟大的事，我们只能怀着伟大的爱去做一些微小的事。”

做这件小事——编选这部作品集，对我们来说，正是一种充满了伟大的爱的行动。做这份工作是为了我们自己，为了他人，为了众多的家庭，也为了你们——我们的读者。我们要感谢所有的参与者，感谢他们为我们的生活，为千千万万人的生活创造了财富。这个写书的计划，这些文章，还有这些人，已经极其深刻地影响了我们的生活，充实了我们的生活。然而我们最希望的，还是你们——亲爱的读者，能够找到给生活注满爱的方法，找到充满爱的心灵所带来的精神宁静。

真诚的

本杰明·希尔德，哲学博士 (Benjamin Shield, Ph.D.)
理查德·卡尔森，哲学博士 (Richard Carlson, Ph.D.)





目录

Handbook for the Heart

序言	约翰·格雷博士
引言	本杰明·希尔德博士 理查德·卡尔森博士

第1章 心灵之爱	心灵的力量	3
	沙伦·萨尔兹伯格	
	“佛教教义里有个偈语这样说道：茫茫人海，最值得你爱的，不是别人，是你自己。”	
	心灵之声	9
	迪帕克·考波拉，医学博士	
	“让生活充满爱的方法很简单：如果你渴望得到更多的爱，那么就付出更多的爱吧！”	

心灵总是敞开的 11

史蒂芬和安瑞尔·莱文

“人们常常感叹生命是如此短暂，其实事实根本不是这样。生命是如此漫长，但是却不容许我们有一刻的时间浪费在没有宽恕和仁慈的生活中；生命是如此漫长，但是如果没有精神活动，很少有人能捱到寿终正寝才真正死亡。事实上，大多数人在很多年、很多年以前就已经死去了。”

珍惜爱 16

帕撒尼尔·布兰登，哲学博士

“我怎样才能给生活带来爱？我的答案是，每天都首先去关注我在这个世界最在乎的东西——关注我最尊重和喜爱的东西，那些正是我应该花费时间和精力孜孜以求的东西。”

藏得最好的秘密 21

巴里·尼尔·考夫曼

“如果意识引导行为，我们的思想能给生活带来爱吗？当然能。我知道一个事实，那就是，我们可以选择去爱，我们可以让这种选择活跃起来，并可使它保持下去，不断更新和不断深化。”

第2章 全心全意

爱与被爱 31

拉比·哈罗德·库什纳

“我们当中没有任何人有能力让别人爱我们，但是我们都有给予爱、爱别人的能力，如果我们这么做，我们就能改变我们自身，我们就会改变这个世界。”



心灵的源泉 35

杰克·科恩菲尔德

在生命终结时，人们想问的问题其实通常很简单：“我曾经好好爱过吗？我深深地爱过我身边的人，爱过我的集体和我们这个星球吗？”

爱之要素 42

贝蒂·依迪

“你越注意你身边的爱、奇迹和美丽，就会有越多的爱进入你的生活。你爱的越多，你爱的能力就越强，这个过程周而复始，亘古不易。当你爱这个世界并爱这个世界上的人时，你会发现这种爱在自我身上表现出来，同时回报给你。”

给所有人足够的爱 46

史蒂夫 R. 科维、哲学博士

“个人可以通过变成自己生活小圈子中的楷模和榜样来影响这个世界，就像一颗石子扔进池塘里，荡起了阵阵涟漪，逐渐展开来，直到最终变得很小。我们的行动也这样影响着整个人类的生态平衡。”

第3章 付出与接受

与生俱来的权利 53

李志明·希尔德、哲学博士

“这是使我们的肉体 and 灵魂能够呼吸的关键。它让我们每一个人都有了生命和目标，它通过那种就像我们身体一进一出的呼吸一样的方式，给予我们一种给予和接受的美感。”

爱的镜子 57

哈维尔·亨德里克斯，哲学博士

“我最喜欢的谚语之一是，不是爱制造了婚姻，而是有意识的、自觉的婚姻制造了爱。在所有的人际关系中也同样存在着这种道理。爱是在冲突之中诞生的。这就是为什么我们能让对于爱与浪漫的梦想常驻常青。”

第4章 爱是个动词 倾听爱的声音 63

詹姆斯及莎勒·梅里尔·雷德菲尔德

“当我们准备去爱，当我们认为那个更深层次的、神秘的自我一直隐藏在消极情感下面并等待着浮出水面的话，那么付出爱就会容易得多了。这就好比我们脱离旧有的生活轨道，以便能够回到这种神奇的爱的状态中来，回到那种最自然的生存状态。”

爱获胜了 67

沙曼拉·莱特·考夫曼

“去过富有热情的爱的生活，将会给我们带来形影相随的快乐，其关键词是热情、激情。它点燃了爱的火花，这种火花让每一个我们爱着的人都看到了，都感觉到了。”

从自爱之井汲取甘泉 72

路易丝 L. 海

“无论我们给予了多少爱，如果我们没有将它给予我们自己，没有人会完全地爱我们。如果和我们共处的人不能自爱，不管我们怎样爱他们，永远都不够。因为他们在内心中没有把这种爱给他们自己，他们也不会信任我们，不会接收我们的爱，不会让我们的爱渗入他们的心田。”

