

北大著名伦理学教授、《沉思录》译者 何怀宏 推荐

董献利 王海舟 译

《纽约时报》畅销书排行榜第一名作家

【美】盖瑞·查普曼 (Gary Chapman) 著

Love
as
a Way of Life

遇见懂得**付出**的自己

浮躁社会里，最清澈的声音
有什么样的爱和付出，就有什么样的职场与人生



中华工商联合出版社

Love
as
a Way of Life

遇见懂得付出的自己

【美】盖瑞·查普曼（Gary Chapman）著

董献利 王海舟 译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见懂得付出的自己 / (美) 查普曼 (Chapman, G.) 著; 董献利, 王海舟译.

—北京: 中华工商联合出版社, 2009. 5

书名原文: Love as a Way of Life

ISBN 978 - 7 - 80249 - 177 - 9

I. 遇… II. ①查…②董…③王… III. 爱的教育—通俗读物 IV. G40 - 02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060867 号

Love as a Way of Life: Seven keys to transforming every aspect of your life

Copyright © 2008 By Gary Chapman

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by China Industry & Commerce Associated Press Co., Ltd.

This translation published by arrangement with Doubleday, part of The Doubleday Publishing Group, a division of Random House, Inc.

本书中文简体字版由 Doubleday 授权中华工商联合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者许可, 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。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01 - 2009 - 2066 号

遇见懂得付出的自己

Love as a Way of Life

作 者: [美] 盖瑞·查普曼 (Gary Chapman)

译 者: 董献利 王海舟

译文校对: 闫鲜宁

责任编辑: 刘伟娜 林立

封面设计: 奇文云海

责任审读: 徐海鸿

责任印制: 张 萍

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 710 × 1020 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 12.75

书 号: ISBN 978 - 7 - 80249 - 177 - 9/Z · 009

定 价: 28.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

盖瑞·查普曼，一个现在其著作还在亚马逊上排名第一的作家，他的那些有关两性的著作曾拯救了数百万个濒于纠结甚至崩溃的家庭，在当当、在豆瓣，无数中国读者视其为沟通的良训，婚恋的导师。如果说，《爱的五种语言》是两性的必读，所解决的只是婚姻屋檐下，那么，《遇见懂得付出的自己》则是人际的圣经，因为它将改变我们的人生大格局。请在字里行间会心地感悟查普曼博士吧，然后，知道什么是真正的成功、幸福、满足，然后，知道什么是永恒的圆通、清澈与澄明。因为这一次，他所展现的不仅仅是婚姻，更多的，是人际，职场，是社会，是我们每时每刻都在接触与发生着的一切……

作者导读

我和女儿谢利在凤凰城登上了飞机，心里感到很幸运，因为我们被安排在头等舱。我分在4A座，她分在7A座，都是靠窗户的座位。头等舱有28席座，全都坐满了旅客。但是，我们希望能有人愿意和我们换座位，这样我们在4小时的旅程中就可以坐在一起了。

谢利对身边坐在靠过道一侧的乘客说：“你愿意换个位子吗，这样我能和我爸爸坐在一起。”

那个男士问道：“是靠过道的位子吗？”

“不是，是靠窗户的。”

“那不行，出去不方便，我不喜欢在别人身体上爬来爬去。”

“我能理解你。”谢利边说边坐下来。

片刻之后，一位男士走了过来，他就坐在我身边靠过道的位子上。我问道：“你愿意坐到7A座位吗，这样我能和我女儿坐在一起。”

他朝7A座位看了一眼，说道：“没问题。”

我说：“非常感谢。”他一边笑着回答：“不客气。”一边拿起他的报纸向7A座位走去。

后来我反思了这件小事，为什么会有两种不同反应呢？这两个男士年纪差不多，看起来都在60岁左右，他们都穿着西装。然而，他们一个是坚持坐自己靠过道的位子，另一个则很痛快地和我们换了位子。

难道是他们一个人有女儿，而另一个人没有女儿？难道是同意换位子的那人喜欢靠窗户坐？或是因为他们小时候上的幼儿园不一样，并且妈妈

的教育方式也不一样？是否一个人小时候受过良好教育，因此知道要与人分享并乐于助人，而另一人受的教育是“时时争取当第一”？难道是他们一个人有爱的基因，而另一个人没有？

几十年来，我看到过很多类似的、大大小小的事件。因此，我一直在问自己：“有的人很有爱心，而有的人很少关心和体谅别人，这其中的差异是什么造成的？有爱心的人都有哪些特点？这些性格特点是如何养成的？”

我去年曾在美国旅行，观察人们的行为，作采访，阅读调查资料，考察宗教仪式和活动，以求回答我的上述问题。我还利用了我当婚姻和家庭顾问35年的经验。

在这个关于爱的调查中，我按自己的理解，列出了爱的7个特点：

- 友善
- 耐心
- 宽恕
- 谦逊
- 礼貌
- 慷慨
- 诚实

这7个特点不是模糊的感情或良好的意愿。当我们决定成为真有爱心的人时，我们就会知道该展现这种习惯。它们是基本的、实用的特点，日常生活中就可以做到。如果使这些特点成为我们的习惯，其结果是非常好的：我们在人际关系方面会很满意。

爱是多方面的。它像一颗钻石，展现的是一种美丽，但实际上有许多切面。同样，爱的7个关键特点放在一起，就构成一个充满爱心的人。每一个特点都是必不可少的。如果你的人际关系中缺一个特点，你就缺了很重要的东西。

我认为，这些特点不仅是人际关系方面的成功关键，也是生活各方面

的成功关键。这是因为，在生活中得到真正满足的唯一办法是，很好地爱其他人。

如何利用这本书：

在本书中，你会看到美国人的很多故事，他们已经发现了，或正在努力发现实践爱心人士7个特点的快乐。你还会看到实用的点子，从而能在你的生活中培养这些特点。我建议你不要匆匆地读完本书，而应仔细研究爱心在你人际关系中的每一个方面。请注意，第二部分中的每一章都有以下元素：

- **自我测试。**有了这个简单的自我测试，将能使你思考7个特点中的一个，并且知道自己的爱心在生活中表现如何。我鼓励你在看每一章前先作该测试，这样就可以在阅读该性格特点时，意识到自己在人际关系方面的优缺点。

- **新的定义。**我在每一章的一开始，就给出我对某个性格特点的定义，写明它在真爱情境下是什么样的。

- **要养成的习惯。**谈到爱心人士的7个特点，因为它们都是一种习惯，因此，在日常生活中要体现它们，就要根植于一些更细小的习惯。在每一章中都有这类提示，它们可使你了解如何在生活中奉献真爱。

- **爱的挑战者。**如果我们在人际关系中没有应该克服的情感、个人弱点和问题，我们就不需要任何关于爱心的书了。谈到爱心人士的7个性格特点，它们每一个都有挑战者或对手，但是通常总有一个挑战者是最突出的。在每一章中的这一节，我会简要描述一个可能会阻碍你培养某性格特点的因素。当我们留意爱的挑战者时，我们就能更好地克服它们。

- **如果……你的人际关系会是什么样子？**我在自己的生活中发现，梦想事情的未来，然后努力让美梦成真，是有好处的。我把这一节放在每一章的最后，如果你待人的态度略有变化（甚至是很小的变化）的话，它旨在鼓励你认识到你的人际关系会如何改善。

• **做到个性化。**不论你是在独自阅读本书，还是在和几个人一起阅读本书，每一章结尾处的提问，能促进你思考该章可如何具体地帮助你。由于本书的目的是不仅让你了解爱心，而且还让你更加有爱心，因此我在这一节结尾处提出了有关个人成长的建议。

本书是写给每一个普通人的，只要他想拥有更好的人际关系并在生活中成功，他就可以阅读。与重视人际关系的人的爱心行动相比，没有什么东西更有让世界更美好的潜力。而且，正如我们所发现的，最能带来快乐的，就是真正地爱他人。

我在写本书时，没有采用心理学或社会学的技术语言，而是采用了普通人的平实语言。我认为，正是你我这样的普通人，才拥有创造更美好世界的钥匙（即人际关系被摆在最重要位置，帮助他人的行为成为常态和惯例，儿童们长大后都能互相尊重——是的，甚至互相奉献爱心）。这不是一个不可能实现的梦想，事实上，它是一个每个人都可以达成的梦想。

目 录

C o n t e n t s

作者导读 1

第1部分：我们为什么需要给予？

第1章 以爱的方式给予会带来真正的满足感 3

第2部分：有关爱的7个秘密

第2章 善意的力量 11

第3章 耐心的力量 31

第4章 宽恕的力量 57

第5章 礼貌的力量 72

第6章 谦逊的力量 91

第7章 慷慨的力量 109

第8章 诚实的力量 128

第3部分：让爱成为你的生活方式

第9章 以爱的生活方式完善婚姻 151

第10章 以爱的生活方式养育子女 165

第11章 以爱的生活方式卓越职场 176

第12章 爱的激励 186

后记 193



第 1 部分：

我们为什么需要给予？



第 1 章

以爱的方式给予 会带来真正的满足感

在你诚恳地助人时，就一定会助己，这就是生活给你的美好补偿。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生 (RALPH WALDO EMERSON)

作为一个人，你有着多种的人际关系，包括邻居、同事、子女、配偶、父母、兄弟姐妹和朋友等。这些人无疑包括：附近杂货店的店员、到你家搞维修的水暖工，甚至包括电话推销员。事实上，你每天与之打交道的这些人，都与你存在着某种人际关系。

如果你和大多数人是一样的，你会希望有尽可能好的人际关系。但是，你有可能已经发现人际关系很不好处理。我们在很多小事情上都有争论，例如家里该谁用车、该谁洗碗，甚至，昨晚到底是谁没有关掉休息室咖啡壶的开关。

就那些与你有着密切关系的人而言，如果你们之间的关系比较紧张，你就觉得别人都找到了爱，而你却缺了什么。如果爱是如此重要，而且你知道你爱某个人，为什么这种人际关系仍然是痛苦的？

|真正的成功|

我作为一个婚姻关系顾问，曾听过好几百人讲述自己的悲惨故事，这涉及关系的破裂和梦想的失落等问题。就在上周，有一位男士对我说：“我从没有想过我到42岁时能混得这么惨。我经历过两次失败的婚姻，很少能见到我的孩子，生活也失去了目标。”

我们大部分人在刚成年时期望都很高。我们期望努力工作，多多挣钱，积累财富，有充满爱意的家庭，并且享受生活。对许多人来说，当人生的旅途还不到一半时，这些美好的梦想就变成了噩梦。多年来，我作为一个婚姻关系顾问，一直对人们讲述我关于希望的看法，即：只有当生命之火熄灭时，生命才算结束。今天即是一个好日子，可以马上把你的生命航船转向正确的方向。

我认为，成功的关键是发现爱别人所具有的力量。真正的成功是什么样的？每个人都有不同的答案：金钱、晋升、名声、终身职位、打赢比赛。这些都是合理的追求目标，但唯一能带来真正成就感的是什么？我自己对成功的定义是：“让你所在的世界一角变得比原来更美好。”这个“一角”可以是一个城镇、城市里的一个街区，也可以是几十个国家。不论你的影响范围有多大，如果你努力通过人际关系丰富他人的生活，你就找到了最有满足感的成功模式。

真实的情况是，人“天生就适合享受”人际关系。体验充满爱的人际关系带来的享受，这比金钱、名声、专业成就带来的任何享受都更有意思。如果“爱”这个词现在听起来比较朦胧，那么我希望，通过阅读本书，将帮你发现日常生活中的爱是什么样的。如果我们爱别人只是因为我们重视作为个体的他们，那我们将体验到无与伦比的快乐。

如果你努力丰富他人的生活，你就找到了最有满足感的成功模式。

【为什么又写一本关于爱的书？】

十多年前，我曾写了一本书，讲如何在人际关系中有效地表达爱。该书《爱的五种语言》迄今已经在美国销售了500万本以上，并已翻译成三十多种语言在各国出版。我在《爱的五种语言》中论述了爱和被爱的5个基本方式：

- 肯定和赞赏的话语
- 质量时间（为培养感情而与他人相处的时间，尤指与家人共度的时间——译注）
- 馈赠礼物
- 帮助的行为
- 身体上的接触

就爱的五种语言来说，我们每一个人都会对其中某一种语言讲得很自然，远比他人擅长。如果我们讲的爱的语言和对方吻合，她就感到被爱了；如果我们讲的爱的语言和对方不吻合，她就感到没有被爱，即使我们讲了其他几种爱的语言。

来自读者的反馈非常令人鼓舞。有好几千人写信给我说：“谢谢你帮我做到了我一直想做的事情：好好地爱别人。”

令人烦恼的是，有不少人声称，他们理解爱的五种语言这一概念，但不愿意去照此表达和实践。一位丈夫很不以为然地告诉我：“如果我要洗碗、吸地板、洗衣服，才能使我妻子感到被爱，那我绝对不干。”他有爱的知识，但没有爱的态度。

我在那时候曾经有一个假定：如果人们知道如何有效地表达爱，他们

就会积极地去表达。我现在认识到，这个假定是错误的。爱的语言是表达爱的重要方式，但如果它们没有一个基础，我们的话语和行为就是空洞的。

爱心人士的7个特点，对爱的那5种语言而言，不是对它们的补充，而是每一种语言的基础。为了在日常人际关系中有效地爱别人，我们需要在最平常的互动中，用这7个习惯培养一种爱的态度。

这是一条成就卓越的道路

我相信，我们大部分人都想成为更有爱心的人。我们不仅希望关心他人，也希望在一切交往中真正地爱他人。我们花精力帮助人时，就会自我感觉很好。帮助他人在我们看来正确而且高尚。当我们反思自己的自私行为时，就会感觉很不愉快。

总而言之，在中老年人中间，最有满足感的是那些一直努力奉献爱的人。他们可能是大富翁，也可能是收入微薄的普通人；他们可能是身居高位，也可能是默默无闻。但如果他们已经努力使世界变得更美好，那他们脸上就有满足的微笑。我不了解你生活中的细节，但是我知道，当你在人际关系中自觉实践爱心人士的7个特点时，你也能发现那种快乐。

我希望，本书将有助于上述那位不想爱妻子的丈夫，使他能认识到：爱是通向高尚的道路。我盼望，本书将有助于你获得同样的发现。正如某位名人说的，每一个人都爱那些有爱心的人。如果在生活中以自我为中心，我们就会孤独并空虚。把爱作为生活方式，就会导致最深层的满足感。

丨让爱成为你的生活方式丨

爱不是一种偶然出现的情感，也不是一个依赖他人行为的、难以解释的目标。真爱是我们有能力付出的，它源自我们的态度，并通过我们的行动达到顶点。如果我们把爱设想成一种感觉，那么，当我们无法总能激发

这种感觉时，我们就会有挫折感；当我们认识到爱主要是一种行动时，我们即可用自己的办法去更好地爱他人。

不论我们的背景是什么，做一位爱心人士是要经过努力的。构成我们人性的某个东西，会与我们真爱他人的愿望发生争斗。

在我们的本性中，有一个角色，它把我们自己的利益摆在他人利益之上，这一角色可视为我们的“假我”。它的以自负为中心的影响力是如此普遍，以至于它已经成为很多人的生活方式。正因为如此，当真正的成功人士出现时，我们就被他们所吸引。这些真正的爱心人士正在演出我们本性中的另一个角色，而该角色推动我们去爱他人。这一“真我”之所以要帮助他人，是因为我们只有通过帮助他人，才能从人际关系中得到满足。不论我们是否意识到，当我们在没有奉献爱的情况下生活时，我们就没有忠实于我们的核心特性，因为我们天生就应该享受好的人际关系。当我们对某人奉献真爱时，我们才展示了真正的自我。

培养爱心人士的7个特点，可帮助我们通过我们的态度、生活方式和行为，构建尽可能最牢固的人际关系。当我们未能通过这7个特点重视人际关系时，我们对他人的态度是消极的，我们内心是不安定的，我们总是想抨击他人来捍卫自己。

当我们决定要奉献真爱时，我们的内心已得到改造，于是，我们想在爱这一方面成长并展示“真我”的愿望，便会开始从我们内心油然而生。

当然，一生充满爱的人在生活中也会遇到困难。如果有人告诉你说，爱将缓解你的一切问题，那他是在说瞎话。历史已经告诉我们，很多人，甚至是最有爱心的人，也会遭遇地震、洪水、龙卷风、飓风、车祸、疾病等灾祸，而且还曾因鼓吹一生充满爱而被处决。

为什么一个人能忍受这样的痛苦，而仍然执意要一生充满爱？有时候，我们正是在身陷困难时，才会发现体验并分享爱的最大机会。一生充满爱有很多好处，其中之一是，我们不必依赖事情的发展来得到满足感。我们选择去爱他人，即从中得到快乐，不论他们是否回报以爱，也不论事情的

发展是否如我们所愿。

丨 做到个性化 丨

你为这一旅程准备好了吗？如果准备好了，你大概愿意签署以下保证：我保证，对本书论述的爱的7个特点，我将好好阅读和发现。我将寻求用对他人的爱来修养我的心性，我希望爱他人，也渴望被爱。

姓名_____ 日期_____

1. 你如何定义成功？你今天的生活如何反映了你的这一观点？
2. 你目前生活的多大部分体现了你对他人的爱？
3. 你能否回忆起自己上周的一次爱的行动？你对自己的行动有什么感受？
4. 在爱的7个特点（友善、耐心、宽恕、谦逊、礼貌、慷慨、诚实）中，哪一个你现在最容易做到？哪一个你最难做到？