

找個機會對你說 我愛你



愛的麻辣學分你拿到多少
在一片混沌的價值觀中
我們開闢如此一個愛的殿堂
邀你一同觀賞

作者—艾倫·佛羅姆 博士

編譯—溫迪

找個機會對你說 我愛你

愛的麻辣學分你拿到多少
在一片混沌的價值觀中
我們開闢如此一個愛的殿堂
邀你一同觀賞

作者—艾倫·佛羅姆 博士

編譯—溫迪

國家圖書館出版品預行編目資料

找個機會對你說我愛妳 艾倫·佛羅姆 博士著：

溫迪 編譯

初版 臺北縣板橋市：良品文化，2003 【民92】

面：公分，（羊皮卷4）

ISBN 957-28452-2-5（平裝）

1. 愛

199.8

92005238

【羊皮卷04】

找個機會對妳說我愛妳

作者 / 艾倫·佛羅姆 博士

編譯/溫迪

責任編輯/黃翹

版面設計/吳美華

封面設計/張士勇

出版者/良品文化館

地址/中壢市中和路104號3樓

E-mail/elegant.books@msa.hinet.net

TEL/(02)89524078

FAX/(02)89524084

All Rights Reserved. ※Printed in Taiwan

行銷：暖流行銷企劃公司

TEL: (02)22452239

總經銷：朝日文化事業有限公司

進退貨地址：北縣中和市橋安街15巷1號7F

TEL: (02)22497714 FAX: (02)22498715

2003年5月 初版 定價 250元

版權所有、翻印必究（未經同意不得將本書之全部或部分內容使用刊載）

本書如有破損缺頁請寄回本公司更換

前言

本書是針對那些認為人類對愛的研究已很深入的人寫作的。坊間關於愛的著作很多，但本書作者艾倫·弗羅姆博士是運用多元視角，對受到世人關注的微妙情感——愛，進行深入的研究。

本書所要闡述的重點是：人們怎樣加強彼此間的了解，怎樣建立和諧的人際關係；而生活中，我們切身體驗到的或失去的愛，是本書研究的核心內容。

在日常生活中，人們表達愛意，但卻因把愛看作是虛無飄渺、遙不可及的崇高情感而渾然不知，所以，我們自然無法克服潛藏於我們愛意表達方式中的缺陷，我們會深深地陷入孤獨中而無法自拔，在與他人交往是如此，更不用說如虛幻的夢想了。



第一章	愛的本質	001
第二章	愛的起源	015
第三章	愛的多樣性	029
第四章	性與愛	045
第五章	愛源自於性	059
第六章	自愛——基礎之愛	079
第七章	愛和利益	099
第八章	愛的能力的缺失	111
第九章	根源——神經質的愛	129
第十章	神經質的愛的日常表現	145



第十一章	孤獨和愛	163
第十二章	愛和友誼	179
第十三章	浪漫的愛	197
第十四章	愛與婚姻·矛盾	219
第十五章	婚姻與愛·滿足	237
第十六章	父母之愛	261
第十七章	愛的自由	279
第十八章	愛的能力	295



第一章

愛的本質



找個機會對你說
我愛你

找個機會對你說
我愛你

人類對自身的發展歷史已做了詳盡的剖析和研究，但對具有同樣悠久歷史的愛，至今尚未給予足夠的重視。詩歌和音樂從愛中獲得了無窮的靈感，這使人們體會到了美的詩歌和音樂；但要科學性地探討愛的問題，人們還面臨著非常大的困難，而且人們依舊對愛的本質茫然無知。

愛的本質到底是什麼？人為什麼會陷入情網？為什麼愛常與憤恨、失望和沮喪相隨？男女所認識的愛有不同的寓意嗎？愛的力量到底源自於什麼？我們又將如何來維持和發展愛？我們內心如此深切的情感是如何為愛喚起的呢？這些問題急待人們的回答，還有更多的問題令許多人徹夜難眠。熱戀中的情人、多年的夫妻，時常在凌晨時驚醒自問：「自己真心愛著他嗎？」另外，關於「我對孩子們真是如此喜愛嗎？」「愛到底為何物？」這樣的問題，我們有時也不得不加以思考。

相較於歷史上任何時代的人，現代人對愛的話題的關注程度更深，對愛的意義也更加留心。愛與宗教遵循的是同一種法則，這種結論來自於我們所接受的教育。它指出愛是我們所依賴的，是我們所夢想的。為此，我們就有必要從理論上，



甚至從醫學的實踐來審視愛。

我們對愛的興趣很濃烈，儘管我們對自己的行為無法以愛來規範。耶穌教誨他的臣民，要把對鄰居的愛看作是對自己的愛，這樣的教誨即使他的教民也不是很順從，更不用說那些不信教，或者信奉其他宗教的人了。但耶穌的這些話不僅留存在世人心中，而且世代相傳。愛並非簡單的反射式動作，也並非存在於我們身體內的某種機制。我們呼吸、吃飯或睡覺，並不需要別人的請求；我們外出找工作以求生存，也無須別人的規勸，這些都是人的本能活動和生存需要。不過，在生活中，很多時候我們只有從別人的提示下才能變得更有愛心。我們確實也需要愛，但由於我們的內心受到桎梏，從而難以自由地去追尋我們自身的目標。

什麼是愛？

回顧歷史長河，專家學者們從未停止過各式各樣對愛的探究。這種情況也同樣存在於浩瀚的文學典籍中。薩福、柏拉圖、卡薩諾瓦，以及唐·璜，都是對愛進



行闡述的專家。馬基雅維利是文藝復興時代的一個政治家，他從未被認為是評論愛的專家，但他那部被看作是教育王子從政的諷刺篇章——《君王論》，仍在字裡行間體現了他對愛的深刻見解。

馬基雅維利雖身無分文，卻以贈送貴重的禮物來獲得名門望族的青睞。他的野心其實並不小，他一直希望獲得有權勢的麥迪西斯的青睞，因此，他就在《君王論》一書序中寫道：金縷衣或阿拉伯寶馬是他無力奉上的，但他可以獻給王子一份價值不菲的禮物，那就是他多年來對歷史和政治研究的成果。

但是，馬基雅維利知道忙碌的王子不會花太多的時間，也不會有太濃厚的興趣來閱讀《君王論》的全文，於是，他就把《君王論》中一些對統治者的生活極有意義的話挑選出來，把刪節後的《君王論》交給王子。他還為其中的一章取了一個題目：論殘暴與仁慈，以及被尊敬與被懼怕哪個更佳？

這樣的題目足以引起起包括麥迪西斯王子在內的所有人的關注。馬基雅維利對他自己提出的這個問題做出了這樣的回答：御人者最好能做到尊敬與畏懼兼得。



他的回答中，雖然沒有浪漫情懷，但卻通過所列舉的緣由成了對愛的一段很有趣味的論述。通過對他話語的闡釋，我們就會知道，他的評述是很現實的，同時又是非常尖刻的。他認為，即使是貴為王子，也沒有辦法去控制愛，愛的最大問題在於那些被愛的人。馬基雅維利認為，人類就其本性而言是易變的，而人性中還存在著其他方面的缺陷，使得連接人與人的紐帶極易斷裂。不幸的是，畏懼因為具有了處罰的手段，就比愛顯得更可靠。況且，統治者對他的臣民、對自己畏懼心的控制，較他對愛的控制更隨心所欲和熟練。結論是：愛很不可靠。馬基雅維利雖然崇尚畏懼的力量，但他同時忠告統治者，儘量不要讓民衆憎惡自己。

世人皆是專家

愛的價值在馬基雅維利去世四百年和基督耶穌蒙難兩千年後，被當代心理學再次肯定，而且愛的能力的大小已被人們看作是一個人對現代社會生活是否適應的一個標誌。但「愛究竟是什麼？」這個問題，我們依然無法給出一個令人信服的答案。



案。

從某種意義上來說，這個問題的答案每個人都有，因為每個人都認為自己是愛的專家，是世上最優秀的情種。每個人即使在內心、也不承認自己愛的能力比別人差，而且認為自己心中的激情四溢。然而，我們內心深處其實並沒有十足的把握。我們雖然都自稱專家，但在仔細聽了別人討論這個問題後，我們就會知道，每個人只在議論別人時，才顯出多麼的專業與成熟，而當牽連到自己時，又是那麼的困惑、茫然與無奈。

其實，我們每個人都會有自己的困惑。我們在說：「人人都是愛的專家」時，卻不得不問，「我確實在戀愛嗎？我果真是在被人愛著嗎？什麼才是真正的愛？」



冷眼旁觀

人們對愛都有自己的體會、感想，衆說紛紜，那麼，愛究竟是什麼呢？要研究這個問題，我們應該冷靜下來，心平氣和地把自己的感受、想法暫時放到一邊，用客觀的、辯證的眼光看一看「愛」賦予了什麼？

有人說：「興趣就是愛」，這句話是否正確？大家看一下日常生活中的人們，特別是男人們，他們對生意、高爾夫球賽、看電影、閱讀推理小說、搜集藝術品、書籍等，都有強烈的興趣，但是，我們給予它許多與「愛」相關的名稱，例如，職業、興趣、嗜好、休閒活動等，卻只有一種強烈的興趣稱為「愛」，那就是男人對女人產生的強烈興趣。

上面使用的一些名詞，如興趣、嗜好、休閒活動等，是否與「愛」只是說法上的不同呢？當然不是，這是在做了比較之後才提出的，它們之間理所當然地存在著不同。男人在愛一個女人時採取的方式，他絕對不會再用這種方式去愛另外一個



女人，他會用一種新的方法。最重要的是，男人在選擇異性時所產生的情感，是與他對其他事物所產生的興趣不能相比的，它激烈得多、複雜得多。

我們暫且把所有的愛、嗜好、興趣所共有的特徵稱之為「依附關係」。它是一個中性辭彙，它把上面所有不相關的事物連繫了起來，所以可以發現，男人愛高爾夫球和愛妻子之間有著本質相同的特徵。

兩塊木片用釘子螺絲緊密固定在一起；兩個人為了共同的目標而一起奮鬥；一個人和一個事物憑著心裡的興趣和欲望而連繫起來；也就是說：兩個緊密相關的事物，它們一定是依附起來的。

那麼，推動許多種依附關係發展的動力是什麼？也許只是每當他看到高爾夫球時，他就會一時興起拿起球桿玩幾下，他這樣愛打球，也許只是為了擴大社交圈、做成某樁生意、爲了提高某些技藝、想感受其中的挑戰，這樣就增進了自己和高爾夫球運動的依附關係。

男人和女人是怎麼不自覺地走到一起的呢？希金斯教授在其著作《我的美麗



的姑娘》中曾說：男人發現自己不由自主地已經「漸漸習慣了女人的那張臉」，也就是說，他對那女人產生了興趣，也有了依附，這是他們相互接觸產生的。例如，同在一間辦公室工作，一起參加了一次旅遊、業務會議、共度一個夜晚、共有一個驚險經歷；這一過程彼此發現已被對方深深吸引住了，也就是說，男人和女人會不自覺的以相同的方式走到了一塊。

許多人都體驗到愛帶來的痛苦與困惑，不論怎樣相處，這種情感，都沒有快樂可言，所以他們選擇了離婚。這是向對方最明確的說：「我不再愛你」的方式。他們可能雖然離婚了，但相互間的依附關係還存在，就如同兩塊木片一樣被緊緊地固定在一起。例如，他們可能會為了一項項條件爭吵不休；還會為了子女相互敵視；最明智的辦法是要用最和平、最快的方式結束彼此間的依附關係。也就是將這種依附關係轉化為正如他初次感受到對方的吸引力一樣，給他帶來舒適、快樂、喜悅和滿足的感覺。



愛與情人

人是生活在群體中的，每天都要經歷許多事情，那麼，這些許多事能獨立出來嗎？我們能單獨對它進行研究嗎？愛只存在一個氛圍內，一個生活的整體所經歷的氛圍，要想對愛理解透徹，必須對人性有很深的了解。

許多資料寫的關於愛的著作最多的是弗洛伊德，弗洛伊德最感興趣的是愛還是性呢？弗洛伊德認為：性只作為愛的土壤，愛是性的小苗。

如果想了解一個人，最好去看看他愛的過程、看看他愛的生活，因為最好的心理歷程是一個人愛的生活。這是弗洛伊德的觀點，同時他還認為：愛的能力如果有了某種缺憾，那它從本質上來說，是精神上的問題。

在維多利亞價值觀念處於統治時代時，人們最害怕討論關於愛的話題，人們總認為：不可以隨便使用愛這個神聖的名詞，直到弗洛伊德大膽地提出了人性的觀點：認為性可以在行為動機中發揮突出的作用，而且將性的欲望追溯到剛出生的嬰



兒和他們的孩提時期。人之所以爲人，是因為它是一種理性的動物，他們說的許多話、做的許多事，都是由於自己並沒有意識到的情感，已忘卻的記憶和思維引起的。

現在，人們對弗洛伊德的觀點普遍接受了，但對其中許多具體的觀念還是存在著異議。所以，人們對待弗洛伊德的觀點，不能全信，也不能不信。

愛的定義

人們在對愛進行定義時，肯定會出現許多浮華、美妙的詞彙，如強烈的情感、深切的體驗等，即使是最平淡的定義，也會是「對異性的溫柔與深切的情感」、「強烈的人際依附和喜好的情感……」。

弗洛伊德認爲愛不是什麼情感，它只是一種依附關係。那麼，我們會被這種觀念引向何方呢？的確有許多情感因素與依附關係有關，但這並不能推論出依附關係一定會帶來愉悅和欣喜。愛可以表現爲浪漫和崇高，但其中也有自戀和自私的成

