

<<爱的智慧>>

图书基本信息

书名：<<爱的智慧>>

13位ISBN编号：9787544242158

10位ISBN编号：7544242153

出版时间：2008-08

出版时间：南海出版社

作者：（美）利奥·巴斯卡利亚

页数：183

译者：伍牛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<爱的智慧>>

前言

为什么我们不敢放手去彼此相爱？

本书谈的就是爱、亲切待人、富有同情心、彼此关怀、同甘共苦和建立关系。

这是人类行为中最最重要的一些品质。

若是没有这些品质，即使我们体壮如牛，享受最舒适的住房，拥有极可观的收入，我们的生命也依然是空虚的。

可是明知如此，人们还是很少为养成这些品质下功夫。

我们如今生活的社会中，爱和奉献这样的词语竟然被某些人贬斥为感情用事的陈词滥调。

只要一谈到爱心的神奇力量，谈到心灵破碎和举目无亲的苦楚，马上就会有一些怀疑论者跳出来对你冷嘲热讽、横加指责。

<<爱的智慧>>

内容概要

巴斯卡利亚博士有感于人与人关系中的冷漠、脆弱和伤害，找到了改善关系的信心与相爱的智慧：彼此沟通、真诚相待、互相宽容、超越妒忌、欢笑与共……他将这些发现与世人倾情分享，引导人们成功建立相亲相爱的关系，赢得美满和幸福。

巴斯卡利亚博士一生致力于推行“爱”，他的演讲几乎变成爱的传道，他的书几乎变成爱的圣经。在25年的写作生涯中，他曾有5本书同时登上《纽约时报》畅销书排行榜。他的作品已被译成17种语言，发行量超过1800万册。

在《一片叶子落下来》中，他讲述了生命的意义；这一次，他展开了心灵的求索，为我们解开生命中爱的智慧。

<<爱的智慧>>

作者简介

利奥·巴斯卡利亚，博士，利奥·巴斯卡利亚博士是世界著名的演说家和作家，曾任美国南加州大学特殊教育系教授，率先在大学正式开设了“爱”的课程，受到了学生和社会各界人士的欢迎。他一生致力于推行广义的“爱”，美国的大众传播界称他为“拥抱博士”。他的书几乎变成爱的圣经，他的演讲几乎变成爱的传道。

在利奥·巴斯卡利亚博士25年的写作生涯中，曾有5本书同时登上《纽约时报》畅销书排行榜。他的主要作品还有《爱、生活与学习》《爱》《开往天堂的9路巴士》以及绘本《一片叶子落下来》等，已被译为17种语言，发行量超过1800万册。

<<爱的智慧>>

书籍目录

前方序爱的神话研究缘起1 亲密关爱的关系2 通过沟通而彼此相爱3 在诚实中彼此相爱4 在宽容中彼此相爱5 在快乐中彼此相爱6 摆脱忌妒彼此相爱7 亲近地彼此相爱 8 彼此相爱：征集来的一些忠告9 人与人关系的挑战10 人与人的关系是活的东西

<<爱的智慧>>

章节摘录

1 亲密关爱的关系 “你们在一起生活了这么久，”我问她，“靠的是什么？”

” “我不知道。”

” 她回答，“我真不知道。”

” 这一对话似乎是不可思议的。

我们在如此之多的亲密关系中扮演重要角色，却很少考虑是什么力量让这些关系得以正常运转。

例如，我们每天都跟关爱我们的人，包括丈夫、妻子、父母、子女等，生活在一起。

对于这样的接触和交往，我们轻松自在，无忧无虑。

我们似乎全不在乎它们会对我们有什么影响。

我们忽视了它们的力量：能让我们笑，也能让我们哭，能带给我们欢乐，也能叫我们绝望。

同样的轻松感，也不知不觉地存在于我们与同事、邻居和朋友的关系之中。

我们以为这些关系肯定会自然地发展下去。

我们多数人从来都不觉得有必要审视我们与别人的关系，也不曾探索我们的感觉、言词和行为对这些关系起什么作用。

然而这项工作是需要做的。

人与人的关系会影响我们的心理健康，影响我们在社会、家庭、朋友和爱人之间以及我们所属群体之中的作用。

我一向珍视人与人之间的亲密关爱关系，但真正积极投入这种亲密关系的研究，则是近十二年的事。

这十二年时间似乎并不很长。

可是，当我查找相关文献时，常常感到失望，有时几乎是一无所获。

我还询问过别人在这方面投入过多大精力。

在这种情况下，就算只有十二年时间似乎也显得挺可观的。

我对亲密关爱关系很感兴趣，既做过正式研究，也做过非正式研究。

每当我发现有人像我一样积极地与别人建立各种不同层次的关系时，我就热切地进行非正式的研究，与他们进行有趣的谈话。

我问他们对现有的关系是否感到快乐和满足，他们的答复通常是“我猜是这样吧”、“有时候是这样吧”、“还行吧”、“我没有多想过”、“总有高低起伏吧，还能指望什么呢？”

” 这些话不是很令人鼓舞。

更遗憾的是，很少有人毫不含糊地回答“是，是这样”。

接着，我问他们是否对关系问题做过正式研究，或者在近年来对这一主题进行过认真的思考。

有些人的反应是：“正式研究？”

到哪里研究啊？”

” 有些人说：“呃，我是想过，我想我跟其他人一样懂得这个。”

” 还有些人回答：“研究关系问题？”

与人建立了关系，就得承受后果，好歹都受着呗！”

” 各种说法都有。

我心中不禁暗想，要是这些人不会游泳，是不是就敢往大海里跳呢？”

他们为什么年复一年地满足于并不很快乐、不很幸福的关系，而不求改善呢？”

我推测他们是不相信人与人的关系能改变和成长，并给他们提供更多的关爱、温暖或安全。

他们大概不懂得关爱关系能滋润身心，在这一点上胜过人与人之间的任何其他行为，亲密、持久、关爱的关系能赋予我们的生命以最基本的意义。

为了便于用学术的方式探讨这些问题，我进行了上文说到的问卷调查。

我请接受调查的人对亲密关爱关系下一个定义。

结果，有些人一口拒绝，不肯下定义。

但多数人作出了认真的回应。

有些人指出，回答这样一个问题无异于接受一次挑战，富有教育意义，他们高兴地作了回答。

<<爱的智慧>>

例如，有一个人写道：“在度过了这么多不愉快的年头，我一直以为这一切都是理所当然，如今你的问题却促使我把自己的感受用具体文字写出来。

”另一位感慨地说：“我简直无法相信，要把我五十二年生活的行动写成文字、变成思想，竟然是这么困难。

”我发现这很有趣：人是多么懒惰，竟然放弃这些富有挑战性的概念，而把关爱和人与人的关系简单地说成是自然现象，说它们会自然发展，不需要严肃的思考。

现在，在公布一些答卷人的答案之前，不妨请你也花点时间想想，你认为亲密关爱关系应该是什么样子的，先写出你的定义。

2通过沟通而彼此相爱沟通就是彼此谈话的艺术，清楚地说出我们的所思所想；准确地理解对方所说的话，这是建立和保持亲密关爱关系所必须具备的最基本因素。

美国著名作家威廉·福克纳在一九五。

年接受诺贝尔奖时发表的演说中指出：我相信，在那晚霞映红的最后一个黄昏，末日的丧钟最后一次敲响，钟声从那风平浪静的残存岩石中逐渐消失的时候，即使到了那个时候，仍然会有一个声音：人类虽然微弱但仍存在不停息的说话声。

福克纳的话无疑是对的。

这世界充满了说话的声音。

我们多数人似乎总在说话，或是以某种方式积极与人交流（即便是自言自语），甚至在睡梦中也常常如此。

说话的内容是多种多样的，有欢乐的话、仇恨的话、恐惧的话、平静的话、痛苦的话、悔罪的话、希望的话、威胁的话、遗憾的话、美妙的话、妒忌的话、鄙视的话、纯信息的话，而尤其重要的是，最好还有充满浓情蜜意的话。

正如福克纳在他的演说中所说的，这是因为：……希望的存在并不只是因为人是所有生物之中，唯一拥有无尽声音的生物，而是因为人还有灵魂，有精神，有同情、牺牲和忍耐的能力。

富有同情心的话、甘作牺牲的话、承诺奉献的话，这些话虽然很少听到，却正是构建亲密关爱关系的最珍贵的材料。

几年前，当我给学生讲授爱心这门课时，我给他们布置了一份作业：接近我们最珍爱的人，用言语表达“真正热爱、感激之情”。

这似乎是一件简单、自然的事情，但做起来却比原先想象的要困难得多。

多数学生在表达爱心时竟然舌头打结，说不出话来了。

他们局促不安，觉得难为情，甚至窘迫不堪。

有几个学生根本不能完成这一作业。

最后我们在交流经验时一致认为，竟然有这么多人感到难以开口表达自己的爱心，这的确很奇怪！

由此即可看出为什么我们很少听见人们表达爱心的话语，有时即便是听见了，那也是软绵绵的，羞答答的。

尽管人们明白，把爱藏在心里而不表达出来，是造成自己烦恼和悔恨的一大原因，却仍然不敢坦露爱心。

我们往往要等到别人去世才公开说出我们对逝者的爱与感激。

我倒是很幸运，从小在家里就经常听到表达爱心的话。

家里的气氛并不总是温馨甜蜜的。

妈妈嗓门大，常常对我们吼叫。

心理学大师教导我们不要向孩子吼叫，不要打骂孩子，避免给孩子留下身体上和心理上的永久伤害。

可是我妈妈不懂得这一套。

她常常吼道：“我要揍扁你的脸！”

”有时还真揍了。

我的一颗门牙就是这样被揍碎的。

她在美国不知怎么学会了一句“shut up”（闭嘴），这成了她的口头禅。

我爸爸也根本不懂得什么心理学。

<<爱的智慧>>

他们打骂孩子是为了让孩子听话，认为这是为孩子好。

但是这个家庭从来都不缺少温柔的关爱。

妈妈每次从市场回来都给我们带回糖果、点心或水果。

爸爸妈妈每天拥抱我们说“晚安”、“早安”，从早到晚，他们经常亲吻我们。

我们明明白白地知道，爸爸妈妈疼爱我们，打骂留下的伤害也就迅速痊愈了。

爸爸妈妈怀着关爱之心教我们敬仰上帝，跟我们谈心，供我们上学，还让我们好吃好喝长身体。

我们兄弟姐妹不分长幼，都被当做家庭中的重要一分子。

父母鼓励我们说出心中的喜怒哀乐，一个人遇到了困难，全家人都会帮忙出主意。

我们说话有人听，我们的意见得到了尊重。

在这样的环境中，我们吸取生活的教训，即便受点委屈也容易忍受。

如今的年轻人最大的抱怨之一，就是他们虽然得到优裕的物质生活条件，却得不到与亲人密切交流思想的机会。

他们渴望得到亲人的理解和支持，有机会把自己心里所想的事情全都说出来，通过谈心发掘自己的力量，想办法纠正自己犯的错误。

可是他们往往觉得与亲人之间的思想沟通深度不够，对他们帮助不大。

我曾经有一个学生，性格敏感，情绪易波动，有一次她告诉我遇到一个难办的个人问题。

我建议她与父母谈谈，她说那没有用，她父母不会理解她的心情。

我劝她再试一试，因为她的問題需要家庭的支持。

几天后她回来见我，说她认真试过了，向父母倾诉了自己的苦恼和困惑，但是她父母认为那只是小事一桩，“何必小题大做，过些时候就没事了”。

随后就转换了话题。

父母不肯再多谈。

后来，这个学生自杀未遂，这才惊动了她的父母，“你有问题为什么不告诉我们？”

”她苦笑着说“我和你们讲过，为什么你们当时不听呢？”

”因研究相互影响心理学而闻名于世的埃里克·伯恩关注过如何让人们重归亲密的问题。

他指出，如今人们所担当的角色和无意中做的事都在破坏彼此间的沟通，拉大彼此间的距离，使人们无法与自己所关心的爱人和好友亲密相处。

他特别关注在沟通过程中十分重要的四个问题：你怎样说“你好”？

我们怎样说“你好”回应别人？

说了“你好”以后，我们会再说什么？

最重要的是，如果人们不说“你好”，会做什么？

这些问题提得好！

我关心的问题更复杂一些，因为我想要更进一步了解爱心的沟通。

我的问题将超越“你好”的水平，增添复杂和大胆的因素。

我想到的问题是：你怎样说“我爱你”？

为什么这么一句肯定的话如此难以启齿？

你怎样回应说“我也爱你”而不羞怯？

说了“我爱你”以后，我们会再说什么？

我们应该怎样保持爱心的沟通？

最重要的是，如果人们不说“我爱你”，会做什么？

<<爱的智慧>>

编辑推荐

《爱的智慧》编辑推荐：生命是一段旅程，在这段旅程中我们遇到一个又一个人。

生命也是一个网络，在这个网络里交织着人与人的一种又一种关系。

在每一种关系的开始、继续、恶化、破裂的时候，我们想了什么？

说了什么？

做了什么？

又承受什么或得到什么？

《一片叶子落下来》作者经典代表作，《纽约时报》畅销书榜第1名，连续上榜55周。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>