

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

爱的日记

 **eBOOK**
内部资料 非卖品

卷首语 摘下满天星

一个美好的夜晚，深邃的天空，星光闪烁，银河浩渺；和煦的微风轻轻地拂过，给人丝丝清爽。这一切都像昨夜一样静谧、柔和、温馨。好快啊，转眼又是昨夜的情景。

忘不了，昨夜孩提时曾有过的梦幻；星空下，莫名震颤的心灵突发奇想，怎样才能摘下这满天的星呢？那时也不知从何而来的天籁之声应答了我的心：去吧，为了不留下终生的遗憾，去听听你们地球上爱的心音；去吧，为了今后还要走很长的路，去看看你们地球上爱的足迹，然后再悟出其中的奥秘。这样就等于你摘下了满天星，因为星星的燃烧与爱的燃烧亮色是一样的。

今天，我想童年时的梦幻，神圣的嘱托，不仅对我，对你也是一种昭示。那就是让我们都不要留下任何遗憾，心贴着心去聆听那爱的心音。千万次的寻觅，萦绕于我耳畔的是四五千种的音色，男的慷慨，女的温柔，老的慈爱，少的纯真。一曲曲高山流水，一声声如泣如诉，一阵阵春风细雨，一场场酸甜苦辣……感性的坦露，理性的发现，与马卡连柯的话一次又一次地重重敲打在我的心扉上：“爱不能单纯地从动物的性的吸引力培养出来，爱的力量只能在人类的非欲性的爱情素养中存在。一个青年人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他所选来作为伴侣的人。他的非欲性的爱范围愈广，他的性爱也就愈为高尚。”“这是心的呼唤，是爱的奉献。这是人间的春风，这是生命的源泉。再没有心的沙漠，再没有爱的荒原，死神也望而却步，幸福之花处处开遍，只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”

听罢，就请你同我牵手，再去寻看爱的足迹。这足迹，有印在你家地板上的，有落在“望夫山”上的，有来自遥远的“海角天涯”的。有深的厚重，有轻的温柔；有大人物的裂地塌陷，有小人物的滴水光辉……就是这足迹写成了爱的历史，讲述了一个个动人的故事：曾经和现在，爱都是一把神奇钥匙，它能打开心灵的迷宫：它永远都是闪亮的星星，照亮周围的一切，给周园的气氛增添温馨和同情，殷切的期望和奇妙的幻景。那抚摸、微笑、亲吻、拥抱、善意、柔和和温存等等都包含着美感、精神陶醉和想象力驰骋的全部“上层建筑”的丰富性。

“录时事，备遗忘，志感想。”一年时间的聆听、寻看，我将此浓缩成了这本《爱的日记》，不知与我同行的你和尚未涉足爱的世界与尚未思考爱的真谛的他，是否依然记得或想去体味那激动人心的365个日日夜夜，如果有些忘却或想拥有更多的爱，那么就请重温和品悟这永恒的心灵记录。

又是这样一个夜晚，星光璀璨，原本漆黑的路豁亮了，坎坷的路平坦了，仄仄的路康庄了。我坚信：只要头上有燃烧的星星，心中有燃烧的真爱，手里有这滚烫的《爱的日记》，我们就会把握人生的罗盘。

壹月 初为霓裳

爱的沉思
爱是一种心理状态
友情
情爱
看看你的周围
爱情的产生
考验
检验
假如重新开始
成为真正的你
爱，即是给予
其实未必
试婚不足取
不可同时失去理智
谦逊为怀
后盾
年轻时的爱
下娶上嫁
追求与获得
处处是机会
爱与被爱的人
摆脱爱的迷痴
爱的觉悟
燃烧生命之火
爱，那是恩泽未来的经久不灭的芳香，那是
照耀昔日的永不泯灭的光辉，那是珍藏心头，历
经万劫而永不枯败的鲜花，那是唯一不会被人类
的嫉妒夺去的珍宝。

——伊萨克斯

爱的沉思

爱情的最高境界是“不即不离，若即若离”。

生活是一部精深的书，而爱情则是其中最精彩而又最艰涩的一页，别人的注疏代替不了自我的理解。

“不即不离，若即若离”是艺术的最高境界，也是爱情的最高境界。

人在寂寞的时候接近异性，便会很容易地发生爱情。尽管眼前人还不是意中人，但也因心中事而升华为意中人，因此不能一概视之为寻求解脱或寻找刺激。

当经过你身旁的姑娘都望你一眼的时候，请不要自鸣得意，那不是对你的高谈阔论的倾倒或赞许，而是有礼貌地表示她们的轻蔑和厌恶。

用爱情的标尺去测度，机智是最佳性格；用事业的砝码去衡量，稳重是最优品质。我们应该两栖，既给漫游于爱情之海，又能高攀于事业之峰。

爱情的河流都是没有航标的，生活的道路都是没有界碑的。

引起感官的骚动是性欲，引起心灵的震荡是爱情。

谅解是一种美德，它催化友谊，也净化爱情。

爱情的自私是崇高的，自私的爱情是卑鄙的。
只带来生理快感的夫妇生活，是爱情的坟墓。
爱情都是心照不宣的，我们应该追求含蓄、深沉的风格因为形式的直露、浅率，易显出内容的贫弱、苍白。
爱情意味着权利，婚姻意味着义务。

爱是一种心理状态

真正浪漫的爱情，总是聪明地覆盖着一层平凡的伪装。
爱情并不信赖美貌和强健的体魄，也并不总是产生于小说中描绘的浪漫背景。外在的迷恋会很快转移，随之而来的是自我牺牲，以及两个人精神上的联袂。

爱情对我自己是明确而具体的，具体到一个人——他，和我同舟共济 23 年的丈夫。在你们眼里，我们的婚姻像香草冰淇淋一样平凡无奇，但它却是我生活的核心。对于我们的爱情，浪漫的爱情小说只能算它的序言。

我的丈夫不会安排“夫妻宴”、“小蜜月”，他甚至不给我送鲜花。他所做的，只是保养好我的汽车，每天给它加满汽油，让我不致在驾驶途中遇到麻烦。我的婆婆来看我们时，他便事前用吸尘器打扫地毯，而且，这并非因为他在意这事，仅仅是因为我在意这事。尽管他并非特别宠爱小动物，但我们的老猫死时，他还是亲手替我把它埋了。我哭的时候，他就搂着我，安慰我。他见我好几个月都在为这事伤心，又鼓励我再养一只小猫。所以，你们要记住，真正浪漫的爱情——最持久的爱情——总是聪明地覆盖着一层平凡的伪装，以至于很容易让人忽略。

友情

友情是人的生活中不可缺少的宝物。

友情是一种特殊的人类关系。恋人的关系，家族的纽带，尽管也是密切的，但在一定意义上来讲，它们有着自然的、本能的要素；而友情却是只有人类才具有的，是人的生活中不可缺少的宝物。

真正的友谊，很少被本能的欲望与利害的权衡所驱使，因为它是心与心亲密地接触相撞而产生的、语言所不能表达的强烈的共鸣，它是一种摒弃了其他任何目的的纯信赖的感情。

朋友当然有许多种，亲密的程度也各不相同，但是，我所讲的是真正的朋友，是能够互相理解、信赖的朋友。这样的朋友我们经常寻求，不过，也没有寻找；民多的必要。假如我们能遇到真正的知己，即使只有一两个，那也将是人生巨大的财富，是生活给予我们的不朽的力量与最大的欢乐。

真正的朋友，在许多情况下，是年轻时候的朋友，是 20 岁左右，即所谓青年时代的朋友。成年以后，特别是 30 岁一过，心心相印的朋友就不太容易寻找到了。人们生活中需要获得能够给予安慰与鼓励的知音，需要获得不会随时间推移而变迁的美好纯洁的友情，这往往在青年时代实现。因为在青年时代，人们能够用各自的真诚、坦率面对人生，也能够真诚坦率地正视自己，在大多数，情况下，心与心可以热烈融合。换句话讲，在青年时代，用斤斤计较的、功利的观点与人交际，这种情况比成年人要少得多。

在友谊中，相互信赖是首要条件，这种信赖当然伴随着对对方的尊重。接触对你信赖的人，就可以发现自己所没有的长处，从对方得到激励与鞭策；反之，把自己的信赖寄予朋友，这也胜过任何鼓励与安慰。这样，当生活对你产生误解时，你知道：你的朋友能够理解你。那么，还有什么比友谊更加

珍贵的呢？

情爱

在男人燃起一支烟的时候；女人开始了对火花形状的回憶。

爱情也是一束阳光，是一种太阳游戏。当它移出属于你的区域后，别人温暖了，你心凉了，对于世界来说，这是公平的。

真正担负情感走路的人，一般来说就没能力装假。装假也是个累活，得放下感情的担子才能有精力装假。

自省，是男女之间的桥。来到桥头的女人是为了跨越，来到桥头的男人，是为了回返。

人类自身有一部分是与自然界为敌的。比如：人差不多都害怕一种或几种动物，女人尤甚。夏娃以此对上帝表示永不和解；而男人则好得多，出了伊甸园不久，亚当就原谅上帝了。情人需要你的是什么？是激情爆发式。缠绵的永远，在男人眼里是随时可被拿走的小玩艺。在男人燃起一支烟的时候，女人开始了对火花形状的回憶。

婚姻，使男人沦为帐房先生，女人沦为管家婆。在计算和絮叨中，流失的不仅是生命，还有对幸福的感觉。

我曾说过：

“我们同样轻飘，所以我们才有机会在空中相遇。”

所谓“扎实”，不是女人专利。

上帝给了女人生殖能力的同时，也取消了她们的自由。女人的痛苦来自月亮，太阳出现的时候，女人便怨恨终身。

男女之间从来不存在什么“退而求其次”的问题——情人不成退到朋友，朋友不成退到同志，所有关系几乎都是一次性占位。

没有什么事情比失恋更能提高人对于痛苦的消化能力。

看看你的周围

假如在你即将离开人世的时候，身边没有一个人紧紧握着你的手，这说明你在一生中未曾伸出友爱之手。

学生们常来问我：“你总是讲要为他人做些什么，这到底是什么意思？”有一次，一个叫吉尔的男孩问我：“有什么可做的呢？”于是我把他带到离南加州大学不远的的一个疗养院。面对那些躺在床上、两眼直视天花板的病人们，吉尔说：“我对老年医学一无所知，到这里来做什么？”我对他讲：“别忙，你看见那边有位太太吗？走过去说‘你好’。”

于是，他坐下来和她谈了起来。吉尔惊讶地发现，她的学识是那样渊博，灵魂是那样高尚。她对生活，对爱，对于痛苦和不幸谈起来滔滔不绝，她甚至还谈到怎样努力以平静的心情去迎接死亡的来临。从此以后，吉尔向那位太太及疗养院的其他人伸出了友爱的手，他们之间不断发生着感人的事情。一天，我看见吉尔带着 30 多个老人从校园里走过——他们是去看足球赛的。难道还有什么比这更令人激动的吗？

有什么可做的呢？看看你的周围吧！在你身旁就有一个孤独的人需要得到爱的温暖，还有个态度不好的女售货员需要引导和鼓励。这些不都是可以去做吗？这些虽然不是惊天动地之举，可是做与不做却大不一样。如果真正把爱这个巨大能源释放出来，我们可以把这整个城市托到空中！

生活本身不是一个目标，而只是你走向某个目标的过程。目标的实现要靠一步一步地走，如果这每一步都迈得扎实而有意义，这就意味着生活。

而且，你将不会在告别人生时为自己从来没有真正生活过而叹息。

从现在故起吧！这种时刻不是永恒的，它一旦消失就再不复返。我们大多数人在对过去的追悔中度过一生，今天，仍有千百万人在重蹈这个覆辙。

爱情的产生

爱情的导火线常常是倾慕或者某些应和了人们内心的追求和期待的事件和因素。

一般来说，爱情都是从心灵的撞击开始的。撞击的导火线又常常是倾慕或者某些应和了人们内心的追求和期待的事件和因素。心灵受到撞击之后，暂时的分离往往会成为孕育爱情的良好温床。相反，如果随即长久相处便会很快暴露各自身上的一些弱点，这些弱点本来无可厚非，但对爱情的幼芽会造成致命的摧残。双方暂时的分离的作用就在于它能使对方用理想化了的色彩描绘她（他）心中的人儿。法国著名作家司汤达把这种理想化称为“美的升华”。

经过主观的理想化之后，我们所爱的人在我们心目中就会高于自己，法国著名作家普鲁斯特说：“爱情常常是主观的。”我们所爱的人往往不是对方本人，而是被我们的理想所美化升华了的人。

经过美化升华之后，双方再次见面就不会因为过多的接触而抹掉爱情的光彩了。理想化的巧手会在你眼前布起一层幕纱，即便你所爱的人以他的本来面目出现在你眼前，你见到的很可能还是理想中的他（她）。因为，我们见到心上人的喜悦掩盖了一切。处于迷朦喜悦状态中的恋人无疑是幸福的，但这样的幸福如果没有新的因素加以充实，又往往是短暂的。正如炉膛里没有燃料，便无法保持炉子的温度一样，所以，相爱的双方从第一天起就要不断地陶冶性情，增强气质，用知识来武装和充实自己。

在爱情的萌芽时期，恋人的每一个眼神，手的每一次接触，以及每一句急促的答话，都能催发爱情的生长。

在爱情尚未明朗化的时候，男女之间的猜疑会不时给爱情投下一道道阴影，青年男女在初恋阶段疑心特别重，一方稍有动静，就能引起另一方不安，他（她）可能用侦探似的眼审视你的目光，找出目光背后的含义，然后搜肠刮肚地揣度自己的过失。其实，初恋的猜疑很多属于“自寻烦恼”。比如，矜持常常被误认为是冷漠、高傲，其实这种矜持往往不过是掩饰自己羞涩的一种表现罢了。

考验

爱情必须经历时间与困难的考验。

当我们谈的是像爱情这种如此错综复杂的感情问题时，是不容易提供灵丹妙药式的答案的。但我认为有一点毋庸置疑：首先，爱情必须经历时间的考验；其次，爱情必须经历困难的考验。

如果你的男朋友应征入伍了，你打算等上地一年、三年或者五年吗？如果你真的能够耐心地等待，那你是爱他的。如果你的男朋友只是生活在你的近旁时你才思念他，这就不是真正的爱情。

又如你被派往远方的建筑工地工作，或者你将去开垦处女地，你女朋友准备与你同行吗？如她肯去，说明她是爱你的。

再如当你碰上了难言的挫折示口不幸，你患了重病须长期困于病榻，或者你遭到了灾祸，你的对象在这些场合下是怎样表现的呢？反之亦然，当对方处于这些境遇时，你又将如何表现呢？

对感情的检验与其听其言，毋宁观其行。因此，判断某一个人与别人的关系以及他的真实感情时，不能只根据他的言辞，而应该看他的表现，看他为了你准备做出什么样的牺牲，准备经受何种考验。

双方若不是真正的相爱，婚后就无幸福可言。但是为使双方能生活得幸福，单靠爱情这一桩还是不够的。还必须具备能克服在生活道路上出现的各种困难的坚强意志力。困难对不同的人起着不同的影响：对于强者，是使他们的感情经受锻炼；对于弱者，则将使他们的感情遭到破坏和摧毁。

检验

爱情的产生是经历了相当一段时间的认识和深刻了解后的结果。

好感颇像爱情。好感也可能是挺强烈的。对某个人产生了好感，你就可能醉心于他（她），从而引起感情上的冲动，犹如萌生了真正的爱情一般。但话又得说回来，好感不是爱情，两者之间区别是：就爱情而言，除了感情的萌动外，还需要有相互间的深入了解，观点和志趣的高度一致；而好感是没有这些因素的。

只要有三天的时间与某人相识，甚至于只要同他参加过一次晚会就可能对他产生好感。

但三天之内建立起爱情是不可能的。短时间不能深入地了解一个人。哪怕是几个月吧，也难以达致真正的爱情所不可缺少的那种精神上的紧密结合。

有没有“一见钟情”的爱情呢？没有。首次见面只能产生好感，而爱情的产生是以友谊为基石，是彼此之间在经历了相当一段时间的认识和深刻了解后的结果。当然，这并不是说，好感就不会转化为爱情了。

这只有当男女双方不仅仅是相互“迷恋”，而且已成为挚友，当吸引对方的已不是外貌，而更主要的在于内在的精神品格时，这才有可能。

人们确实经常滥用自己的感情，因初次的感情的冲动而弄得身不由己，误把好感当作爱情。有些不久前似乎还卿卿我我。相亲相爱的双双情侣而今却已经离了婚，或者吵成了冤家对头。对于这种事谁也不愿去分析研究一下它的原因。如果真的要分析这类事的产生原因，那么我认为，首先是由于双方没有弄清自己感情的性质，没有好好检验过自己的感情，没有先成为挚友，也没有让彼此间的友谊经受过考验就草率成婚的缘故。

犯错误是容易的，而纠正错误就困难得多了。那么应该怎样来检验自己的感情，又如何去识别自己所中意的人儿呢？

假如重新开始

慈爱是要模得着的。

“我该怎样做才能有所不同？要是你的孩子又回到童年，你将怎么办？”坐在我对面的一位父亲一字一句他说着。孩子们的堕落给他带来了极大的痛楚，他感到自己没有当好一个父亲。

他的问题一直在我脑海里徘徊。我在思索：假如我的家庭重新开始，该如何去做呢？

要更爱我的妻子。亲密生活在一起的一家人，他们的感情是很真实的，如果让虚假渗透进来，就会破坏深厚的爱。因此，我要更爱孩子们的母亲，而且要公开地让孩子们看到这种爱情。我要很真实地让他们看到那些细微的关心：在饭桌边为她摆好椅子，逢年过节向她赠送礼物，出门时给她写信……

要当一个好的听众。很多人认为小孩子讲的话都是无稽之谈。然而我认

为如果现在能听取孩子所关心的事，将来当他到十几岁后也能分担父母所操心的事。这两点是密切相关的。

要更多地鼓励他们。当孩子办好一件事就给予真挚的表扬，比其它任何方式都更能激励他热爱生活和获取成就。求全责备会损害孩子的自尊心，而鼓励能树立孩子的自信心，并能使他们变得成熟起来。人类本性的深处是对被理解的渴求。一旦能被亲人们所理解，也就得到了爱。

给孩子以慈爱。如果世界上还承认慈爱的话，做父母的应是最好的传播者。我要在自然的环境和自发的事件中来培养孩子和我共筹命运，而不是讨论那些枯燥的教育条文和强行那些僵死的家规。我要经常注意那些孩子们想到的和关心的事情，采用这种自然的方式来学习真理。有一次，有人问一个校长：“你们的课程里教授信仰吗？”他回答说：“我们每天都在教授信仰。在数学中信仰准确，语文中信仰如实表达，地理中信仰记忆，气象学中信仰观察。我们在操场上进行健康的游戏，我们教授爱护动物，互相尊重，老老实实。”

有一次雷电使一个孩子感到害怕，他在黑暗中叫喊：“爸爸，快来，我害怕。”爸爸说：“哦，孩子，上帝爱你，他会保护你。”孩子回答说：“我知道上帝爱我，可现在我要一个摸得着的上帝。”

如果能重新开始我的家庭的话，最重要的是记住，慈爱是要摸得着的。

成为真正的你

如果你不爱自己，你将永远不会去爱他人。

什么样的人才算得上是充满爱的呢？首先，他们必须热爱自己。事实上，如果你不爱自己，你将永远不会去爱他人。一个人不可能完美无缺，但这并不等于说他无足轻重。每个人都有一些别人所不具备的东西。

犹太作家爱拉·威索尔曾这样精辟地写道：当我们告别人世去见上帝时，他不会问：“你为什么没有成为救世主？你怎么没有发现解决某某难题的办法？”而他将会问“你为什么没有成为‘你’？”

一天，我班上的一位姑娘说：“现在我知道了，自己为什么总是闷闷不乐，精神上感到恨痛苦，因为我希望每个人都爱我，而这是不可能的。尽管我可以使自己成为世界上最鲜美的李子，可还是难免有对李子过敏的人！”这话讲得多么深刻！接下去她又说：“如果别人想要香蕉，我也可以使自己变成一个香蕉，但我将永远是个二等品，而事实上，我本来可以成为最出色的李子。如果我耐心地等待，那么喜欢李子的人就一定会出现。”这是因为，假如你为了满足别人的需要不做李子，而把自己变成香蕉，那么，他们又会说，应该把这个香蕉一掰两半，这时候，你就会进退两难，不知自己为何许人了。

如果你面对你内心的“自我”，握握手说：“喂：这些年你究竟到哪儿去了？现在我们又来到一起了，让我们一块向前走吧。”那么，你将会发现你身上蕴藏的潜力是无限的。

然而，你如果就此止步，这个自我发现就只不过是一次令人赞赏的历程。只有当你认识到“我们”这个“大家”，并把爱献给他人的时候，你才会成为真正的“你”。

爱，即是给予

给予本身即是无与伦比的欢乐。

爱本质上是给予而非获取。

什么是给予？最易产生的一种误解是：给予意味着“舍弃”某物，丧失某物，牺牲某物。凡其人格发展尚未超出获取性、剥夺性或贮藏性阶段的人，只可能如此理解给予。交易性人格乐于给予，但其条件是交换；对他来说，无所获取的给予等于上当受骗。凡其人格的主要倾向属非生产性者都把给予视作亏损，因而这类人多半都拒绝给予。也有人承认给予是一种富于自我牺牲的德行，他们以为：正因为给予是一种痛苦，所以人应该为之；给予即道德，因为它意味着担当牺牲。对他们而言，“宁与勿取”这句箴言不过意指：宁可遭受褫夺也不享受欢乐。

然而具生产性人格的人对给予的理解却迥然不同。给予即潜能的充分实现。正是在给予中，我领略到我的力量。我的财富、我的能力。对我的盎然生机与活泼能力的体会使我欢乐溢心。我体悟到自身的博大伟大、沛然活力、流畅生机，由此感受到无限欢悦。给予比获取更令人愉快，这并非因为它即是舍弃、牺牲，而正是因为它敞开了我的活力。

在物质财富方面，给予意味着富裕。真正富有者不是腰缠万贯而是慷慨解囊的人。不过，给予的最重要的方面不在物质财富范围内，它存在于人性特有的领域。就爱而言，则这意味着：爱是造就爱的能力；无能即是无力于造就爱。马克思曾以优美的笔调表述过同样的思想：“我们现在假定人就是人，而人跟世界的关系是一种合乎人的本性的关系：那么，你就只能用爱来交换爱，只能用信任来交换信任，等等。如要你想得到艺术的享受，你本身就必须是一个有艺术修养的人。如果你想感化别人，你本身就必须是一个能实际鼓舞和振奋他人的人。你跟人和自然界的一切关系，都必须是与你的意志的对象相符合的。你的现实的个人生活的明确表现。如果你的爱没有引起对方的爱，也就是说，如果你的爱作为爱没有造就出爱，如果你作为爱者用自己的生命表现没有使自己成为被爱者，那么你的爱就是无力的，而这种爱就是不幸。”

其实未必

女人的一半是神。

我们总认为，温柔是她们天性和贤惠驯服的同义同；其实未必，温柔对于男人更是一种力量，用泰戈尔的话来说，女人的一半是神。

我们总认为，只有男人会造就她们，其实未必，坚强不屈了多少次，使她们往往更能铸成一个强男人。

我们总认为，她们没有男朋友是因为太孤僻清高，其实未必，她们找不到男朋友常常是男子太怯弱了。

我们总认为，爱与不爱应该属于男人，其实未必，男人主动的爱常掺有专制的欲望，而她们一旦爱起来，往往更主动更强烈更真挚。

我们总认为，她们应该贤惠，有女性的表现尺度，其实未必，一个女人要强常常只是为了维护自己独立的人格。

我们总认为，她们在事业上成功便什么都有了，其实未必，在某种压力下，她们在生活中失去的会更多。

我们总认为，眼泪只属于她们，其实未必，把眼泪放在吧上作为负担使自己消沉下去的往往是男人。

试婚不足取

配偶应该如柱子，你可以靠着它休息。

我见过不少“试婚”的男女，在我看来，这样做好比“咬一口橘子来

看看苹果的滋味如何”。

我认识一个男人，多年来他咬了一个又一个橘子。他抱怨女人大自我封闭，不能承担夫妻义务。但实际上是他自己把问题弄颠倒了。没有谁会在这种试验中向对方敞露心灵深处。

诚然，结婚证并不能解决所有问题，但唯其有了它，你们才可能真正拧在一起去面对生活的挑战。

配偶应该如柱子，你可以靠着它休息。无论你身逢何种困境，他（她）都同样爱你。而要拥有这样的配偶，自己也须是这样的配偶，如此两颗心才可心心相印。

不可同时失去理智

爱情是实实在在的东西，它并非总带有迷人的光晕，也并非轻易可得。

生活不会一帆风顺，夫妻间也不可能事事合作，有时你难免发火，他（她）也会变得烦躁。如果两人中一个人发脾气，另一人切不可对着干，而要尽力保持平静和理智。

另外，有时候一种疯狂的情绪可能长时间支配你，几天、几星期，甚至几个月。

我持续最久的一次疯狂念头发生在 70 年代，当时我读了很多宣传回归自然的文学作品，受其影响，我开始滔滔不绝地向他讲大自然如何美，现代文明如何丑陋，直到他同意全家都搬到一个三英亩大的农场居住。我买了 100 只小鸡，两头小猪和各种菜籽，但很快我遇到一系列难以应对的现实问题，诸如粪肥和苍蝇，灌溉和杂草，饲养动物和屠宰销售等等。

当我建议搬回城里住时，他立刻点头，大大松了口气。

当你感到自己受了委屈，或为他（她）做出牺牲时，请相信，你的报答会随之而来。

我认识一个女人，她抱怨丈夫忘记了他们的结婚纪念日和他们初次相会的日子。他为了安慰和取悦她，便每个月带她上一次高级餐厅。但除此之外，他尽量不和她呆在一起。这是种典型的表面浪漫的夫妻关系，它有着闪光的外壳，却没有真实的内容。

爱情是实实在在的东西，它并非总带有迷人的光晕，也并非轻易可得。它体现在日常生活的大小事情上。遇到你气恼中冲出家门时，他（她）会追着你叫喊：“你不能离开我！我爱你，你走到天涯海角我也要追随你！”

谦逊为怀

谦逊是尊重万物，不论其崇高或卑微。

这并不是要你屈服于大势力，或认为自己不如他人或他物。谦逊与自觉没保障。自觉没势力，或自觉胆怯无关。谦逊关系部分与整体之间的比例，关系自我角色的了解。如果你谦逊为怀，你就会领悟你所知的一切都可能因环境、事变、观念，或意外而完全改观，你的世界也可能因为爱情或亲情而彻底改变。

谦逊是不论言谈、举止、思考，或过日子，都了解自己像一本敞开的书一样，一目了然，磊磊落落，而如果面前有自己必须低头的力量，那一定是无形世界的力量。谦逊就是遵循这股无形的力量，遵循面前的每一件事。谦逊是尊重万物，不论其崇高或卑微。谦逊也是视万物为神圣——不管是一滴泪，一抹微笑，一窝蜜蜂，你对伴侣或家人的爱，或对生命本身的概念。

谦逊是大自然及无形世界的真实状态。结实的橡树被强风吹倒，低矮

的青草却残存下来。放牧的乳牛啃食青草时，橡树却无言地目睹一切。强风吹起之后，会被地球永远的自转平息下来。万事万物就是这样谦逊为怀。

如果你谦逊为怀，如果你行事都尽可能轻巧，你就懂得爱。你了解沟通的技巧，因为你的摸索总是很温和，因此总得到回应。这种摸索虽然直接，但却柔顺。爱就是谦逊，就是种如履薄冰的未知感——生命仿佛薄冰，因此你步步轻盈，以免冰裂。

后盾

爱情并不意味着两个人的奋斗目标是一致的。

爱情的妙处在于，它把两个人连在一起，而又不损害彼此的天质。要知道，并非你所有的志趣和爱好都和你的配偶一致。

爱情并不意味着两个人的奋斗目标总是一致的。但当你希望达到某处目标时，他（她）会盼你如愿，做你的后盾。

年轻时的爱

趁你年轻的爱梦还没有消失，尽情感受它吧！

年轻人正是在形成性格时期颤抖着坠入爱河的。他爱的姑娘既可以造就他，亦可毁掉他。啊，年轻人，趁你年轻的爱梦还没有消失，尽情感受它吧！用不了多久你就会懂得：爱是生活中最甜蜜的感情。甚至当爱带来痛苦，那也是一种疯狂而浪漫痛苦，与事后的悲哀和钝木而平庸的痛苦迥然不同。当你失去了她，当生活的灯盏熄灭，当世界在你面前展现出一派漫长、黑暗的恐怖时，你的绝望中也掺杂着一半迷醉。

为得到爱的狂喜，惟不会甘冒恐怖之险呢？那是什么样的狂喜啊！只要一想到恋人，你会浑身战栗不已。告诉她你爱她，为她活着，也愿为她而死，那是何等美好！你口吐狂言，让夸张的废话如同洪水决堤，她装作不相信你的话，那又是何等残酷！你怀着一颗敬畏的心立着，等待她的到来！冒犯了她，你又何等痛苦不堪！但是，你受她欺侮，乞求她的原谅，脑子里却根本不知道自己错在哪里时，这对你又是多么大的赏心乐事！她怠慢你，只为了使你难堪，世界变得多么漆黑一团！而当她莞尔一笑，世界又是多么阳光灿烂！你对她周围的人是那么嫉妒！你对和她握手的男子和与他亲吻的女人是那么痛恨！你那样急切地盼望她的到来，而见到她你又显得那么愚蠢，直勾勾地看着她，嘴里却一个字也说不出！你无论白天夜晚什么时候出去，都会发现自己站在她家窗口对面，绝无例外！你没有胆量走进她家，只好徘徊在街角，朝她窗口遥望。啊，假若那屋子突然起火，你冲进去，冒着生命危险把她救出来，任凭自己被烧伤，那该有多好！每个假日你都会去她的圣殿，献上一份寒沧的供品。只要她肯屈尊迁就，接受你的薄礼，你就会觉得收到了双倍的报偿。她的一切你都视如珍宝——纤巧的手套，她系过的发带，曾栖息在她秀发间的玫瑰，那花叶曾使你写出过你今天已不愿再看上一眼的诗歌。

啊，她是多么美丽绝伦！她像天使一样来到屋子里，使其他一切都显得粗鄙平庸，她太神圣了，不能碰她。即使是凝视她，似乎也是冒犯。想到亲吻她，你马上会联想到在大教堂里唱滑稽调。跪下来，小心翼翼地把她的纤纤玉手捧到你的嘴边，这已经够亵渎了。

啊，那些愚蠢时光哟！那时，我们纯洁无私，单纯的心里充满真理、忠诚和崇敬！啊，那些充满高尚企盼和高尚冲动的愚蠢时光哟！

下娶上嫁

现代男性不只需要一位貌美的妻子，更需要一位事业上的伴侣相辅佐。

传统观念认为，女性只要钓到一位成就非凡的金龟婿，名利地位就统统都有了。这个观念的确是“男源危机”最主要的导因。尽管时下的女性已经都能够发挥潜力迎向挑战，创造出属于自己的伟大成就，但是在心理上和外界观念的左右之下，她们却还是认为必须嫁给一个更有地位、更成功的男性，也就是所谓的“往上嫁”。在女性眼中，男性依然代表了地位和财富的来源。

很多女性都认为，对方一定得比自己高出一二级才行。就算自己拥有一份很好的工作、优厚的待遇，她们仍然希望找一个更会赚钱的男人。在观念里，她们认为婚后的一切开销理应由丈夫一个人来承担。

许多女性却坚决相信，男人应该“往下娶”。有道是：“女人嫁的是权势，男人娶的是美貌。”这句话不仅表示男人喜欢追求美丽的女子，还影射出他对于女性成就的忌讳，深怕女人的气势迫害了男性的自尊。这种根深蒂固的错误思想已经到了相当严重的地步了。

我曾经和许多男士聊过，他们却不认为自己的婚姻应建立在“往下娶”的观念上。虽然他们的知识水平和薪资待遇都比妻子高出许多，可是在他们心目中，彼此的地位是绝对平等的。

不可否认的确有些男人深怕自己比不过女性，不喜欢那种被威胁压迫的感觉。毕竟这只是少数人的想法。事业成功。成就卓越的男士并不会刻意去追求一些成就非凡的女性来提高自己的地位或是财富，但是他们却欣赏成就背后那位独立而坚强的女性。这是一个很重要的关键所在，女性朋友必须试着去体认个中真义。女性辉煌的事业并不是男人心目中追求的目标，至少不是那些事业成功的男人最重视的目标，但是，他们却欣赏那份自给自足的独立特质。现代男性不只需要一位貌美的妻子，更需要一位事业上的伴侣长相辅佐。

追求与获得

女人把追求看成爱情，男人却以为不必再追求的才是爱。

男女对爱情的看法有不少差异。虽然不是有意的，可是男人往往把感情之事分成追求与获得两阶段，一旦获得美人心之后，追求阶段的行为就消失了。

在追求过程中，男人不乏柔情蜜意，对心爱的人呵护备至，而且对小节十分注意。他细心体会她的感觉与需要，在一次美好的约会后，不忘送她一束鲜花或爱的卡片。可是一旦他发觉对方已爱上自己，态度就完全变了。这时候男人会在不知不觉中转移目标，把对爱情的渴望，转变为相互信任。亲密感与安全感。他们也再度回到外面的世界，远离卿卿我我的小天地，寻求其他的成就与刺激。

女人在这方面就不同了，她们希望甜甜蜜蜜的感情能够一生一世，如果实际情况不是如此，免不了大失所望。女人常在爱人似乎不再体贴的时候觉得“他不在乎我了”。这就是男女有别的地方。对男人而言，柔情蜜意只是达到目的的手段，女人却认为浪漫的感情本身就是她们所追求的。

大部分女人都宁愿沉醉在浓情蜜意中，多数男性却急于跨过追求阶段，从此可以高枕无忧地享受“胜利的成果”。女人把追求看成爱情，男人却以为不必再追求的才是爱！

这真叫人左右为难，难道爱情真是如此短暂吗？当然不是。两人厮守

在一起的生活不见得就没有热情，没有新鲜感，重要的是不要弄巧成拙。如果一个女人向往爱人持续不断的浪漫作风，或者想重燃爱的火花，千万不要强迫他去听音乐会，或赴亲密的约会，因为勉强他或许能令他感到内疚，但绝不会让他产生罗曼蒂克的感觉。即使他不得不低头，记得下班后带一束花回来，那也是应付，而非发自内心的爱意。

聪明的女人深知屈服是爱情的大敌，此时最好的对策，就是让他尽情享受你对他的爱，并且把他不再温柔体贴，看成是可喜可贺的事，因为那不正是他信任你的爱的标记吗？

也许你会抗议：“谁管他感觉如何？我要他来爱我！”那么有另一个妙方：首先你得摸清楚一项重要的心理学原理，就是“部分增强法”。每当一个人有了良好表现，不必每次都奖励他，偶尔夸赞一番，效果反而更好，这就是部分增强法。

以实验室里的老鼠为例，如果每次按到某个钮就有一小块食物，它当然会努力去按；可是如果食物只是偶尔出现，它反而会按得更卖力。因为它拿不准究竟什么时候会有，自然拼命地去尝试。

这种难以掌握的策略对男人也很有效。譬如偶尔爽约一两次或迟归，或是若即若离，都能使男人晕头转向。这样刺激一下，他就会乖乖地再以各种罗曼蒂克的手段来赢得佳人青睐。

记住，对男人来说，罗曼蒂克只是手段，当他对某个女人的感情没把握的时候，就会采取些手段。他会十分在意自己的外表、体重、衣着；他会记得经常刮胡子，穿戴更整齐，说不定还会不惜工本购买香味迷人的刮胡水呢！

处处是机会

放眼望去，你会发现处处都是机会，个个都是好男人！

近些年来，有些女性始终对男人抱持着偏颇的看法，她们经常用“恶形恶状”这四个字来形容现代的男人。在她们眼里，这些男人既不特别，又乏善可陈，甚至比女人更没趣。虽然这些形容非绝对错误，但是不可否认，这正是女性自我保护的方法之一。

事实上，男人并不像女人想象的那般粗鲁、迟钝，甚至枯燥乏味。尽管如此，若是一个女人无法摆脱这种观念的话，无异于是抹杀了一切追求幸福的机会。

大多数的男人就比较能够安于现状，他们不但不会处处埋怨女性，甚至还欣赏现代女性思想和作风上的改变。换句话说，在女性频频抱怨“男源危机”、“品质低劣”的同时，男人却认为女性的“品味独到”。

事实上，这些批评贬毁的言论根本是无中生有、相当不公平的。不论男人或是女人，生而为人就一定具有优点，也有缺点。谁能十全十美呢？但是，问题的症结在于：女性总是看自己的优点，却专挑男性的缺点。他们根本是以着两种完全不同的标准来衡量。同样的缺点，在女人身上是无可厚非、在所难免；可是在男人身上就变得罪大恶极、不可容忍。

这完全是个人的观点使然。就像有很多女人总是抱怨男人的嗜好狭窄，而男人又说女人大部不关心国家大事；女人或许觉得男人事业心太重，缺乏生活情趣，而男人却认为女人简直不可思议，这么精彩的足球赛她却瞄都不瞄一眼。一个女人若是能够设身处地地去了解男人，寻找一些美好的特质，她一定会找到自己想要的一切。反过来说，如果你始终存着挑剔的心态，你

也同样可以找到一切最坏的表象。

女人倘若能够抛开这种偏颇的观念，必然可以预言未来美好的结局。你若是能以着对待好友的心情和气氛去对待异性，许多深埋的宝藏自然脱颖而出。偏见只会障蔽一个人的视线，抹杀了唾手可得的幸福依据。在还没有深入交往之前，就抱着“品头论足、看笑话”的心态，任何男人都会变成庸碌无能之辈了。这样对自己有什么好处呢？可悲的是，时下有着大多这样的青年男女，结果非但什么都得不到，还养成了愤世嫉俗的心态！

我们必须了解一点，人类在“面临测试”的时候总难免会有些失常，无法彻底发挥潜力。严重失常的人甚至会让我们的感到沉闷、迟钝而可笑。倘若能够设身处地为对方着想，以着耐心去疏解对方紧绷的情绪，说不定面前的男人就是一个你日夜梦想的好伴侣。

倘若女性能够彻底摒弃非难和悲观的念头，所谓“男源危机”的问题立即迎刃而解。放眼望去，你会发现处处都是机会，个个都是好男人！

爱与被爱的人

伤心是因为心中有爱，那么就不必哭泣。

一个哲学家，晚饭后去郊外散步，遇见一个人在那儿伤心地哭泣，哲学家问他因何如此伤心，那人回答：“失恋了。”

哲学家闻听连连抚掌大笑道：“糊涂啊糊涂。”

失恋者停住哭，气愤地质问：“有学问就可以如此嘲笑愚弄别人吗？”

哲学家摇头道，“非我取笑你，实是你自己取笑自己啊。”

见失恋者不解，哲学家接着解释说：“你如此伤心，可见你心中还是有爱的；既然你心中有爱，那对方就必定无爱，不然你们又何必分手？而爱在你这边，你并没有失去爱，只不过失去一个不爱你的人，这又有何伤心呢？我看你还是回家去睡觉吧，该哭的应是那个人，她不仅失去了你，还失去了心中的爱，多可悲啊。”失恋者破涕为笑，恨自己对这浅显的道理怎么没看透，向哲学家鞠了一个躬，转身离去。

摆脱爱的迷痴

迷恋有别于正常而健康的欲望，它所带来的感觉不但被夸大，遭到扭曲，而且短暂易逝。

与异性建立关系的期望是一种原始而具有驱策性的磁力，能使男性与女性紧紧地互相吸引着。尽管会有痛苦。挫折或失败，可是我们依然百折不回，重新出发，为追求永恒的爱再试一次。

人人都希望在感情世界中追求安全的港湾与丰富的滋润，摆脱寂寞，拥有细水长流的感觉，两人志同道合，一起奋斗。但是对某些女人而言，感情的牵绊则具有其他的意义——渴盼爱情中甜蜜的痛苦、冒险、自我肯定。对许多这类女人而言，选择伴侣无关乎前文所述的情感要素，反而是为了日渐枯萎的自我尊重寻求解决之道。

男人也关心解决这种真正价值问题的方法，但是却采取全然不同的形式。常有些女人寻觅“白马王子”以及虚幻不实。浪漫完美的感情关系时，许多男人则茫然地被金钱所使。财富及金钱所能买到的象征成为男人的一种晋身之阶，以提高自己的个人价值与分量，男人希望金钱能使自己身价百倍，满怀信心，因此他们受到金钱的奴役，义无反顾地勇往直前。

然而，这些解决内在困境的外在策略并不奏效。自我肯定远比此复杂得多，它不但需要真正的个人成就，还得对自己的行为有引以为荣的感觉。

我们怀中拥抱的是谁，以及钱包中有些什么，对自我肯定而言，其实并不足够。

当男人昂首向前，为赚大钱而全神贯注之时，女人则经常成为爱情与罗曼史的牺牲品。

某些女人无法享受男女关系中实际而简单的内涵，反而痴迷于浪漫爱情中接受挑战的刺激。

爱的觉悟

建筑在了解自己，了解别人上面的爱，才不是盲目的爱。

近来，我在教 12 岁的女儿学用假蝇饵垂钓。这通常既有趣又安全，不过也有麻烦的时候，比如对付涨潮和急流，我教女儿时一点也不敢掉以轻心。

早春时节，我最中意的那片水塘便开始有焊游出现。这种小昆虫身体略呈紫红，正如树木开始长出嫩叶前那种特有的赭色。为把这种颜色掺入人造蝇饵，我在用来充作蝇体的仿狐皮中加进一点紫毛。此外，我又买了些澳大利亚袋貂皮，取一块放在锅里染色。

染的时候，我站在锅的一边，女儿站在另一边。她突然问我：“爱的滋味是怎么样的？”口气坦诚率真，宛若在问我水里什么时候会有白色的蜉蝣。

我俩透过锅里腾起的紫色雾气相互对视着。“有各种各样的爱。”我回答。

“比如说？”

“嗯，你可能会热恋。”我说。女儿望着我，似乎在玩味这话的意思。“另外，”我接着说，“还有别的爱。你可以爱朋友。你会同某人结婚，白头 50 年，到那时候，你的感情会与求爱之初大不一样，它会变得更强烈。爱的种类多着呢！”

“哪种最好？”

我看看锅里，沸滚中微微起伏的紫色表面结了一层蛛网似的泡沫。我用长叉把毛皮从锅底捞起。染液流下，滴回锅里，这声音似乎代表了我对往事的回忆和女儿对未来期望的绝妙结合。

“我喜欢那种历久不渝的爱。”我说，“不过，你喜欢哪种该由你自己决定。”

“我们春天去钓鱼，是吗？”

“当然，”我说，“去的，一定去，宝贝儿。”

一场关于爱的讨论就这样微妙地同捕钓鱒鱼混为一体，给我留下许多问号。我告诉了女儿蜉蝣和五彩虹鱒的习性，但我真正想要向她传达的是什么呢？

一次，当我想起常去垂钓的那个狭长池塘时，答案突然出现了。池塘边有棵苹果树，到蜉蝣开始出没的季节，树上的花朵便倒映在水面上。鱼儿浮上来找食，使池水泛起阵阵涟漪，有时则泼刺跃出水面溅起水花。我于是投下蝇饵，在那些有鱼浮上的地点垂钓。

在这个特别心爱的地方，我度过了许多个愉快的下午。我仿佛是存在于时光之外，但同时又会产生某种回忆，以及些许透入内心的亲切感。说我此刻心境悠然自得，倒不如说我身心舒畅，生气蓬勃，满怀兴奋。我虽是不然一人，却绝不孤独。我想，我试图传达给女儿的正是这么一个时刻。但愿有朝一日，当她站在这同一池塘边抛下钓丝时，也会想起父女一起染毛皮、一起讨论爱情的夜晚。

燃烧生命之火

不要按捺住自己的热情，应该拿出来为别人打通幸福的道路。

英国大诗人白朗宁是这样的人。他使他的妻子伊丽莎白·巴莱特重获新生。伊丽莎白母亲去世很早，留下 11 个子女。伊丽莎白从小体弱多病，全家都对她特殊照顾，医生也怀疑她身患肺病，使伊丽莎白自己深信不移，整日闷闷不乐，生活毫无乐趣。

她 40 岁时，遇到白朗宁。他对她一见倾心。见面一两天后，就给她写来热情洋溢的信。他否认她有任何疾病，消除了她的恐惧。他把她带出病室，和她结了婚。她 41 岁时周游了世界，43 岁生下了一个健康的孩子。她的才华得到了充分施展。她后来写的诗充满了激情。不热爱生活的人是写不出这样的诗句的。

我们谁不愿像他们，使别人的生命之火燃烧？最重要的是先要弄清自己是否热爱生命，是否具有活力。热爱生命的人才能分享于他人。不要按捺住自己的热情，应该拿出来为别人打通幸福的道路。

我们珍惜自己的生命，但也应该同样尊重别人的意志。我们应当了解别人的生活和理想与我们不同，应当倾听别人的诉说，找出他们的长处，给他们表现的机会，并让它继续生长。任何生物都要生长。生长是生命的过程——生命是棵生长着的树，不是毫无生机的雕像。

是的，人的一生非常曲折，甚至艰辛。但前途无穷，富有生机，充满机会。那些有希望的人都不是怨天尤人的人。

珍惜自己生命活力，便也使他人分享了你的活力。有给予，必有报答。人生和爱情一样，不会自己滋长，必须先给予而后才有发展。给予越多，生命便越丰富。

贰月 温馨牙床

从爱出发
爱的阶梯
伸出你的手
爱在新鲜
恋爱需要谈
珍爱
芜草之间的瑰宝
扶持的渴望
怀恨是不值得的
克服害羞，表现自己
只要你欣赏
爱情是个谜
爱的感应
隐藏的期盼
向往
总算有人爱我
青年是一首诗

形散而神不散
勇于信人
春天后面不是秋
牺牲精神
另一种珍爱
生命的召唤
充实你的感知
爱一个人就是横下心来，把自己小小的赌本
跟他合起来，向生命的大轮盘去下一番赌注。
爱一个人就是让那人的名字在临终之际成
为你双唇间最后的音乐。希望共有一张餐桌，愿
意同用一双筷子，喜欢轮饮一杯茶，合穿一件衣，
并且同衾共枕，奔赴一个命运，共寝一个墓穴。
——张晓岚

从爱出发

树木必定明白了它所处的地位，因此能往下扎根，往上成长。

迷路的感觉和迷失自己的感觉大概是差不多的。有时，路，找不到了，可以问警察，问加油站或路人，但是迷失自己，却是不知不觉的，甚至自己也没察觉。昨天和几位女朋友相聚，这些都是我当年求学时的同学，毕业后各自努力，因为投合，所以也常常找个机会，谈谈各自的生活，也分享一些思考所得。

李晓已经升到了公司主管，可是仍不减当年那份尖锐。特别是对男女两性，充满敌对的心态。

“恭喜你啊！升到副总裁可不简单。”我衷心道贺。

“可是，这是我努力得来的，我早就该升总裁的，社会对女的总是压迫。”她一点也不开心地抱怨着。

“当然是你的能力强，你干吗那么生气。”凯丽说，“你看我换来换去，到现在连个工作也没有稳定下来，都怪孩子年纪太小，我的雄才大略毫无施展机会。”“我有什么能力？再说，做女人总是吃亏些，随时随地都会被录“夺机会。”李晓抱怨着，“有时想想，工作一辈子，连婚姻也赔进去了，到底为了什么？”

“至少你还有事业啊！”凯丽也抱怨着，“像我，只是一个家庭主妇，什么头衔也没有。”

“只是一个家庭主妇？”我忍不住问，“你的孩子那么好，你别看轻自己，你有你的成绩啊！”

“哈！”凯丽大笑，比哭还难听，“社会可不这么看我，每次去买菜，连个工作电话也没有，支票差点开不成。”

我哑然无语。一个事业有成，一个家庭美满，但是好像两个都没有以往快乐。不错，这个社会大讲求外在的成就，大显耀有形的头衔，但是，如果连自己也不能肯定地认清自己，接纳自己，一切所作所为，都是为了别人，都是外在因素，真的会很空虚，很不快乐。忍不住又想起了那伸向天地的高大树

“树木必定是明白了它所处的地位，因此能往下扎根，往上成长。”美国女作家凯撒琳·波特曾经如此赞美树木。

“花开，不是因为要解人间的愁，人活着，能爱，能生活，也就有了快乐。”巴士卡力博士在《爱生活与学习》一书中的智慧隽语。

我想人如果不先了解自己，接纳自己，一切的追求和途怪，也难免像迷阵一样，迷茫曲折，以至迷失自己。

而活着，如果没有爱，没有关怀之心，时时计较，天天怨恨，又怎能怪快乐总是背弃了我们的生活？

从爱出发，把心找回来。在出发前，总得清楚自己的方向，否则一切皆是徒劳。

爱的阶梯

人们应该尽可能在较成熟的阶梯上作一次性的选择。

为什么有的人不能一次恋爱成功？

人生是个漫长的旅程。在这个旅程中，人们大都要经历若干级人生阶梯。这种人生阶梯的更换不只是职业的变换或年龄的递进，更重要的是自身价值及其价值观念的变化。在“又升高了一级”的人生阶梯上，人们也许会以一种全新的观念来看待生活，选择生活，并用全新的审美观念来判断爱情，因为他们对爱情的感受或许完全不同了。

这种情况在某些影星生活中常可见到。英格丽·褒曼在其自传《我的故事》中叙述了自己的三次选择伴侣的始末。她的初恋在当时的境况下也是一次满意的恋爱。然而，这位天才少女的奋斗征程和她的价值观念是同步生长的，当她蜚声影坛时，褒曼才找到了她的生活位置和人生价值，她完全成熟了。因而，她水到渠成地做了第二次选择：与同行罗伯托结合。

这次选择，对于作为超级影星的褒曼来说，应当说是合情合理的。尽管生活逼迫她作了第三次选择，她的女儿曾断定母亲“不善于选择丈夫”，但褒曼的一生的爱情光轮都是围绕着她志同道合的罗伯托男爵的。

这种人生的“阶梯性”与爱情心理中的审美效应的变化关系在许多历史伟人的生活中也可看到。如歌德、拜伦、雨果等，他们更换钟情对象“往往表现了他们对理想的痛苦探求，同现实发生冲突所引起的失望，以及试图通过不同的人来实现自己理想形象的某些特点的结合”。

虽然更换钟情对象有时是可以理解的，但是，这种选择给人们带来的痛苦也是显而易见的，因而人们应该尽可能在较成熟的阶梯上作一次性的选择。那种小小年纪便将自己缚在某一个异性身上的做法，显然是不足取的。

伸出你的手

初恋是青春的第一朵花，不能随便抛弃。

在我 17 岁的一天，哥哥把我介绍给他的好朋友。他的朋友——一位比我大 7 岁的大哥哥，热情地向我伸出右手：“你好，小妹妹！”我稍一迟疑，也伸出了自己的右手，尽管我的脸在发烧。

两只手握在一起，我忽然觉得自己是个大人了。记忆中那属于大人的握手礼，也开始属于我。

上大学后第一次参加校内的周末舞会，邀我跳舞的是一个清秀可爱的男孩子，一曲终了，在他向我道谢的时候，不知为什么，更不知从哪里来的勇气，我竟主动伸出了自己的右手。他的脸一下子涨得通红，随即郑重地握了我的手。

过后，好心的朋友提醒我：“你太冒失了！”冒失？也许有一点儿。但我相信，我的真诚与友好已经通过我的手传给了他。

当甜蜜的初恋画上句号时，我们没有争吵，没有相互抱怨，只是相顾无言。公共汽车快进站时，他静静地伸出手来：“我们还是好朋友，好吗？”我微笑着点点头，连忙转身冲上车去，不想让他看到我夺眶而出的眼泪。

车驶出好远，我才转过头去，透过泪眼，发现他还站在车站上，轻轻挥动着那只我不肯握的手。

回到家中，一丝遗憾隐隐缠绕在心头，那静静伸出的手不应该只有他的，还应该有自己的。于是不顾一切地抓起电话打给他。

“是你？”电话里是他充满惊讶的声音。

“对，是我，想握握你的手！”

直到有一天，在街上遇到他，身边多了一个她。他把她介绍给我，我微笑着伸出自己的手。

她也友好地伸出了自己的手。

还有他的手。

三只手紧紧握在一起……

不知为什么，有点儿不是滋味，急忙与他们告别，向着自己该走的方向走去。

爱在新鲜

情侣彼此保持新鲜感、神秘感在爱情生活中很重要。

有一些姑娘埋怨：他得到我以后，就失去了初恋时的热情

有一些夫妇慨叹：婚姻是爱情的坟墓！

为什么有相当一部分成家立业或者恋爱进入晚期的男女会慨叹热情的消退和生活的平淡？这种令人困惑的现象所启示的是，情侣彼此保持新鲜感。神秘感在爱情生活中很重要。

因为，爱情的持久乐趣是同当事者对新鲜事物的浓厚兴趣紧密相联的，而要做到这一点，便要求男女双方不断激发滕胧的美感，要有保留地储备新颖独特的精神内涵。要达到这种“取之不尽，用之不竭”的精神交往效果，爱侣之间情感交往的基点建立在由知识和艺术熏陶所形成的一种精神美之上便是关键性的条件了。智能和美感的交相呼应，不断增长，可使爱人对自己不断地有所发现，发现新的美质，新的引力，因而交流的愿望愈加强烈。某些轻率失身的少女以为奉献贞操可以稳住对方，然而，事物的发展往往与她们的初衷相反。过分亲昵的后果常常是在情侣们最需要合蓄的时刻过早丧失了神秘感，减弱甚至消除了恋爱阶段最可宝贵的对滕胧意念的心理追求，降低了对方的性爱想象力，因而也降低了自己的审美价值。

索菲亚·罗兰在谈到女性演员的裸照时，认为“裸照降低了表演的魅力，因为它失去了神秘的元素。合适的衣服比裸体有更多的诱惑力。”因而，要使对方产生持久不断的热情，便要力求保持滕胧的美感。滕胧的神秘感是构成爱情引力的一个重要因子，而神秘感的标志之一是能在恋人心中诱发无穷的想象。

恋爱需要谈

只有心的沟通，才会产生成熟的爱。

中国用语有时相当的精确。

譬如说“谈恋爱”这三个字，概括了一般从介绍认识到结婚的男女之间感情发展的全过程。

开始是“谈”，双方一方面要向对方介绍、表白自己，一方面又要从对

方的话中尽量捕捉信息。在这个阶段，双方一般都是比较紧张的，唯恐一句话说错给对方留下坏印象，又怕太谨慎让对方觉得不真诚。尽管心里翻腾着热烈的感情，面部肌肉和声带却常常控制不好分寸。两只眼睛想看对方又不敢看，手脚想动又不敢动。往往一方像做报告一样眼睛望着前方讲得起劲，另一方头点得起劲，谈两个小时回家头颈都很酸。

第二个阶段是“恋”，语言在那时失去了主要地位，对方是好是坏已经在整体上有了把握，而且往往都把对方看得没有十全十美，也至少有九全九美。两个人只要坐在一起，就充满了幸福感。双方身体任何部分的接触，都能比谈话传达出多得多的情意。两个人只要呆在一起，只希望呆在一起的时候地球停止转动。热天 37 两人紧紧贴在一起，比在空调房里吃冷饮还凉爽。冬天坐在公园空落落的长椅上喝西北风，比围着火锅吃涮羊肉还热火。

第三个阶段是“爱”，头脑发热的时候过去了，双方都冷静了；各自的缺点也显露出来了，小冲突、小口角也有了；我爱你，爱得茶不思饭不想，这种话也不愿轻易说了；双方要为今后共同生活的现实打算打算了。那时候，产生了种种不满意，失望，甚至想摆脱，结果却发现骨子里两个人已经连在一起了，其实是找不到比对方更理想的人了，那就是“爱”。

珍爱

不要上铜币的当，要寻找珍爱。

工作是一回事，珍爱你的工作，又是一回事。

在我遇见班奇太太之前，护理工作的真正意义并非我原来想象的那么一回事。“护士”两字虽是我的崇高称号，推知得来的却是三种吃力不讨好的工作：替病人洗澡，整理床铺，照顾大小便。

我带上全套用具进去，护理我的第一个病人——班奇太太。

班奇太太是个瘦小的老太太，她有一头白发，全身皮肤像熟透的南瓜。

“你来干什么？”她问。

“我是来替你洗澡的。”我生硬地回答。

“那么，请你马上走，我今天不想洗澡。”

使我吃惊的是，她眼里涌出大颗泪珠，沿着面颊滚滚流下。我不理会这些，强行给她洗了澡。

第二天，班奇太太料我会再来，准备好了对策。“在你做任何事之前，”她说，“请先解释‘护士’的定义。”

我满腹疑团望着她。“唔，很难下定义，”我支吾道，“做的是照顾病人的事。”

说到这里，班奇太太迅速地掀起床单，拿出一本字典。“正如我所料，”她得意他说，“连该做些什么也不清楚。”她翻开字典上她做过记号的那一页慢慢地念：“看护：护理病人或老人；照顾、滋养、抚育、培养或珍爱。”她啪地一声合上书。“坐下，小姐，我今天来教你什么叫珍爱。”

我听了。那天和后来许多天，她向我讲了她一生的故事，不厌其烦地细说人生给她的教训。最后她告诉我有关她丈夫的事。“他是高大粗骨头的庄稼汉，穿的裤子总是太短，头发总是大长。他来追求我时，把鞋上的泥带进客厅。当然，我原以为自己会配个比较斯文的男人，但结果还是嫁了他。”

“结婚周年，我要一件爱的信物。这种信物是用金币或银币蚀刻上心和花图案交缠的两人名字简写。用精致银链串起，在特别的日子交赠。”她微笑着摸了摸经常佩戴的银链。

“周年纪念日到了，贝恩起来套好马车进城去，我在山坡上等候，目不转睛地向前望，希望看到他回来时远方卷起的尘土。”

她的眼睛模糊了。“他始终没回来。有人第二天发现那辆马车，他们带来了噩耗，还有这个。”她毕恭毕敬地把它拿出来。由于长期佩戴，它已经很旧了，但一边有细小的心形花型图案环绕，另一面简单地刻着：“贝恩与爱玛。永恒的爱。”“但这只是个铜币啊。”我说，“你不是说是金的或银的吗？”

她把那件信物收好，点点头，泪盈于睫。“说来惭愧。如果当晚他回来，我见到的可能只是铜币。这样一来，我见到的却是爱。”

她目光炯炯地面对着我。“我希望你听清楚了，小姐。你身为护士，目前的毛病就在这里。你只见到铜币，见不到爱。记着，不要上铜币的当，要寻找珍爱。”我没有再见到班奇太太。她当晚死了。不过她给我留下了最好的遗赠：帮助我珍爱我的工作——做一个好护士。

芜草之间的瑰宝

那种未经琢磨的宝石，需要充分的对时间来发掘生命发展的方向。

未经雕琢的宝石自然光芒内敛，只要耐心地加以琢磨，它必定立时闪烁生辉。交朋友也是如此，不要回为暂时的平庸无奇而痛失良机。

31岁的瑞雪儿从事法律秘书工作，多年来她始终渴望着一位既神秘又迷人的伴侣出现，可是至今她依然小姑独处，空闺独守。和法兰迪交往纯粹当他是朋友，一方面或许是侧隐之心使然，一方面也可以有个谈天说地的对象。法兰迪是个平凡至极的律师，毫无特色可言，他也时时刻刻认为自己根本配不上瑞雪儿。有一天，瑞雪儿无意间瞧见法兰迪在和另一名女同事开玩笑的情景，她才恍然大悟自己深陷的感情。尔后，他们开始了频繁的交往，一年之后就结了婚。直到现在，瑞雪儿还为自己的觉悟感到庆幸不已，要不是朝夕共处一处，她绝对无法发掘这块隐于芜草之间的瑰丽宝石。

其实道理非常简单，当一个人内在涵养特质到达某种程度的时候，一切自然内敛而不恣意外放。当一个人抹去了外在锋芒毕露的棱角，内在自然变得知性而感性，他必定让人感受到一股舒适坦诚的感觉。但是这种男人却往往造成女人的错觉：“跟他在一块儿的确觉得很安全很舒服，可是不知道为什么总是缺乏来电的灼热感。”问题的症结就在此，他们自认为最重要的“灼热感”根本只是本身对于目前一切所抱持的焦虑和不确认的错综感受，就是这份不安和焦虑在触发她们内心的悸动和渴望。渴望的感受真有那么棒吗？安全舒适的感觉又有什么不好呢？毕竟一份美好而稳定的感情会带给人们舒适和安定。

女性通常都无法确实判别“好”与“弱”之间的差异，以至于否定了许多实至名归的好男人。许多内涵深邃、胸襟广阔的人，外表上或许貌不惊人。平庸至极，做事的手法也温和中庸，似乎有失“坚强胆大”的作风，可是事实上，他们都不像一般逢迎之辈处处故作姿态，更不像狂妄之徒事事逞能恃强而屡遭挫败。他们必然具备了高度的知性、委婉而有见地的思维。记住，这份外在流露的祥和平凡，并非来自于内在的懦弱本质，而是出于一份自信和力量，也就是所谓灿烂而后归于平淡的表征。这种男子必须依着我的脚步前行，外在急促的压力只会造成男女双方的不幸。

扶持的渴望

世界上有许多冒险是必须亲身经历的，有许多生命的危难是旁人帮不

上忙的。

很多女人内心都隐藏着一份被扶持的需求，不论她多么坚强能干也不例外。就拿小孩子来说，社会传统的意识原本就不鼓励女孩子太过独立，总是灌输她们如何去求援助，却甚少教她们该如何去帮助别人。就像拉弗娜所说：“每次遇到麻烦事总会有人出面代为解决，我几乎不太能体会何谓绝望无助！”

拉弗娜从来就不重视解决问题的技巧，一碰到困难，她就想法子要男人来替她摆平。当男人学习着如何面对困境，解决困难之际，拉弗娜却学会了如何促使男人来帮助自己。换句话说，男人学会了解决困难的方法，拉弗娜却学会了如何“控制”男人。

对于子女百般呵护的父亲很可能还自认为是模范父亲呢！殊不知，过度的保护会造成孩子内心错误的意识，她会认为自己生下来就需要外界的保护。长大成人后，她也会继续全力外求，迫切地寻找完全的蔽障。

事实上，聪明的女性应该很清楚，世界上有许多冒险是必须亲身经历的，有许多生命的危难是旁人帮不上忙的。可是在潜意识里，人们还是怀抱着这份渴望，它就像一部不自觉的雷达探测器一般四处扫描。四处追踪救援者。在平日应诊的案例中，不乏成就卓越。地位高超的杰出女性，可是她们却同样有着这份期望。

问题到底出在哪呢？我们人类的确是需要外界的关怀。滋润和爱，这点我并不否认。但是我们必须先学习内求，学习自助，发掘自我内在的潜力。最可悲的是，多数女性就是凭着这份渴望扶持的需求作为择偶的唯一条件。但是，婚姻的涵意仅止于此吗？男性存在的价值只限于解决难题吗？

想要获取一份美好的恋情之前，我们必须先深入了解自己童年时代身处的环境；有了明确的认知，我们才能挣脱潜意识隐伏的破坏因子。倘若无法摆脱父女之间那份偏狭的牵制，就算是再美好的情爱都将毁于一旦！

怀恨是不值得的

怨恨就像毒害我们的血液、细胞的毒素一样，影响、侵蚀我们的生命。

我曾接到一封爱发牢骚的友人写来的信，他说：“我永远记得，我新婚的嫂嫂和哥哥在我的生日那天一同外出旅行，而没有对我说一句祝贺生日的话。”

“我永远记得”——对啦，毛病就出在这里！

不管我们的理由如何，怀恨总是不值得的。潜留在我们内心里的侮辱，永难平复的创伤，都能损坏我们生活中的许多可爱的事物。我们被锁在自己的苦恼之渊里，甚至无法为别人的幸运而愉快。怨恨就像毒害我们的血液、细胞的毒素一样，影响、侵蚀我们的生命。

头痛、消化不良、失眠和严重的疲倦等，是怀恨的人常有的生理症状。一所医学院曾作过一次调查，报告中说：与心情较为愉快的人相比，心存怨恨的人更经常进医院。医务人员所做的试验显示，患心脏病的人常常不是工作辛劳的人，而是抱怨工作辛劳的人；最足以引起高血压的原因，莫过于外表好像很安静，内心里却被强烈的怨恨所煎熬。

怨恨甚至会造意外事件。交通问题专家说：“发怒的时候永远不要开车。”心里总是抱怨着丈夫如何不懂体贴的妇女，比起那些心里毫无杂思的妇女，更容易在家里发生意外事件。

另一方面，正如同怀恨之富于破坏性，爱与同情则有激发活力的作用。

正如一位健康学博士所说：“宽宏大量乃是一服良药。”

与怨恨情绪作战的第一步，便是先要确定怨恨情绪的来源。怨恨的根由发现了之后，务须尽全力去对付之。第二桩要做且是最有效的事便是——忘记它。有理智的人并不仅以把宿怨淘干为满足，他们还经常用新的梦想和热诚，填进他们生活中的洼地。据心理学家说，我们不能同时拥有两种强烈的情感，既要爱又要恨，那是不可能的。怨恨大部分是以自我为中心的，所以要想忘记自己，最好的方法便是帮助别人。

在帮助别人之后，我们会发现在这个世界，善意总是多于恶意的。一所大学的研究结果，显示一种真正以友谊待人的态度，65%—90%的高比率，是可以引起对方友谊的反应的。因此，领导此项研究的博士说：“爱产生爱，恨产生恨，这句老话大致是不会错的。”

克服害羞，表现自己

只要尽情表现自己，必会有满意的收获。

单身男女最严重的障碍就是害羞，善于与男士应对的女性不见得没有这层障碍，只是她们下定决心，不让害羞左右了她们的生活。

每当你感到难为情的时候，都会被强烈的自我意识所苦，觉得好像全世界的人都不怀好意地瞪着你瞧。克服这种害羞心理的方法是，把那些自以为是射向自己的视线，转换成由你采取主动而投射回去。比如说你要去参加一个宴会，一进问，先作个深呼吸，然后扫视全场，正视“每个人”的眸子。这时你会发现，有些人移开了视线，那表示他们也很害羞；不过也有人会继续看着你，那表示他们对你有兴趣。

主动直视别人使你显得自信洋溢，而且你自己也会觉得对自己更有把握，这一点相当重要。

除了克服害羞以外，充分表现自我的另一项重要课题，是女性如何与男士畅谈。在前面已提过，如果一群女子正在跟另一位女性说话时，正好有一位男士走进来，她们的姿势、肢体语言，甚至谈话内容都会有显著改变。其实这种改变是不必要的。有些妇女以为这样做会吸引男人注意，其实这种观念不正确；有人是因为进入青春期之后自我意识出现，再加上看到其他女孩也在有男孩的场合故作姿态，于是养成了这种忸怩作态的习惯。

但是妇女要学习如何表现自己的特点，就不该忽视与男人说话的方法。与男人交谈的正确方法不同于前段所述，应该是坦白，不矫揉造作，就像跟同性朋友交谈一样。男人喜欢能够轻松而坦诚相对的女人，但是你必须有勇气肯定，自己有意吐露的心得与感觉，是男人想听、肯接受、并且重视的。自信自重的女人可以使男人解除武装，诚实而无条件地表白自己。

下一回你跟男人相处时不妨比较一下，假定他是女性朋友，我会怎么说，谈话内容又是什么，相信你会很吃惊地发现，许多话自己会有意无意地省略了。要不然就是因为其他异常的举止，而失去了原来的面目。

经过这一番比较，我们不难了解自己是否有自我压抑或伪装的倾向，甚至于找出哪些话是我们“不敢”向男性诉说的。

请把握机会，即使是日常生活里与男性不经意的接触，只要尽情表现自己，必会有满意的收获。

只要你欣赏

永远没有枯竭的思想，也没有枯竭的情感，只在于你能不能接纳，会不会欣赏。

有人说，男人和女人最重要的是相爱。而我说，相爱并不是最重要的，重要的是能互相欣赏。

曾经与朋友讨论过奉献的问题，她问我：会不会有一天，你将自己的思想和情感，完完整整地奉献给一个男人。

我很想反问她一句：为什么不去问一问黄河长江，哪一天她会将自己完完整整地奉献给大海。

永远没有枯竭的思想，也永远没有枯竭的情感，只在于，你能不能接纳，会不会欣赏。

第一次和朋友去打桌球，他看着我将花球和色球乱打一通，自始至终，没有不耐烦也没有倦意。我相信在这一刻，他明白我从来就没有做一个桌球高手的欲望，而他，却能欣赏我那一百无聊赖中的消遣和情调。

不久前，与朋友去喝咖啡，结帐时我说：让我来付款。那位朋友看怪物似地盯了我一眼，连声叫着“不行，不行！”并向我解释了一通男人应该付帐女人应该矜持，男人的风度女人的自尊等等大道理。

我很想告诉他我并不以为男人付款才有风度而女人付款就无自尊。我很想告诉他，有时付款也是一种乐趣和洒脱。然而我什么也没说，我知道，他欣赏不了一份快乐和洒脱。

许多男人对我说，最讨厌女人……我想，那只是他们无法欣赏那一份蕴蓄在倾诉中的情感而已。有人说忍受不了女孩的浮浅，也有人说忍受不了女人的冰冷。其实，许多时候，是他自己欣赏不了。

雪山也冰冷，可她有别具一格晶莹的美；小溪也浮浅，可那潺潺中自有清秀。欣赏你周围每一片树叶，每一寸泥土，每一片阳光，每一丝细雨，更何况，每一个有血有肉有灵魂的人——女人。

只要你能，欣赏那一抹背对着高朋满座时的冷落和寂寞，我将把那一扇孤独的窗儿敲开，共享那一空星与月的交融。

只要你能，欣赏那成功时的平淡和失败中的微笑，是非成败便成一江流水，载起你的双桨我的小船你的奋斗我的理解。

只要你能，欣赏这世界一半的另一半，你就会毫无保留地拥抱一个完整的世界。

这世界树叶有千万片，这世界女人有千万种，不一定都要相守，不一定都要相爱，只是你能欣赏。

爱情是个谜

爱情就像伏天吹来的一阵凉风，你感到舒爽、惬意、愉悦，但这仅仅是感觉。

对爱情，几乎可以说人人都有经历都有体验。但人人的经历，人人的体验，都不尽相同。西蒙·波娃曾用风趣的语调描绘过爱情：“人们为什么会堕人情网？没有比这更复杂的了：因为这是冬天，因为这是夏天，因为劳累过度，因为闲极无聊，因为软弱，因为刚强，因为需要安全，因为喜欢冒险，因为绝望，因为希望，因为有人不爱您，因为有人爱您……”这位著名女作家把爱情概括得这样玄妙，又论述得这样简洁、精

真的，爱情对于任何人都是一个谜。

为什么你会在这个时候这种情景这样的场合爱上这位男人或这位女人？许多人在不能回答别人不能向自己解释时，就免：“那是上帝安排的。”我不知道是否真有上帝的存在。但我相信，爱情的发生，是一种美妙的安排。

这“奇”和“妙”，如果仔细推敲，你会发现，奇妙的原由还在于你自身。正如西蒙·波娃罗列的种种原由——就是某种境遇，某种需要，某种特殊阶段的特殊心态，会使人从内心迸发出一股奔放的感情，来体现自己，揭示自己，满足自己。当然，这种感情的体现、揭示、满足，要落实到一个人——你喜欢的、合意的、有一定吸引力的人。应该说，爱情，是在一定的时期一定的机遇中，你对你自己的安排。我认为，无论出于什么情况出于什么原因下的“安排”，只要你品尝到了奇妙欢乐的感情，这就是爱情。我还认为，爱情只要发生了，或长或短，都属于成功的，那种奇妙欢乐的感情，就是一种财富，将储在你人生的库存中。问题是，爱情一旦转化为婚姻就变得复杂起来。

有人很尖刻地指出：人在热恋时往往愚蠢。我的理解是，相恋中的人完全感情化了，理智变得毫无作用，没有头脑，没有眼光。当然不会有冷静的分析和客观的审视。而爱情一旦套进婚姻的契约之中，人与人建立了关系，开始了日常生活，那么理想的“他”，很自然地又回到你心里，你天天面对的、朝夕相处的是那个实实在在的他，你会发现，他并不完美，也不完全理想。于是，你的热情不知不觉地减退了；于是爱情就犹如完成了某种使命一样地悄悄撤离了。而好的婚姻，将会以感情、亲情代替热恋时的爱情。婚姻之所以能维持很好，很重要的一点，要具备一种善于调整你对对方的想象和期望的能力。

正是这种能力，才会使你心中的爱不枯竭。

但是，真要做到爱与被爱的不中断、不枯竭谈何容易！人，最难把握的恰恰是自己，是自己的感情。因而说来说去，爱情似乎仍是个谜！

爱的感应

爱情是非常抽象的东西，是一种感觉、一种体悟、一种身心超越现实的纯美反应。

有人写来长信，颇无奈地问：男女之间一时迷恋的情况常常发生，有时连迷恋也不是，只回内心空虚，耐不住寂寞，渴望有人陪伴，便那么将就着环境和机缘接近了，或许在交往中可得到些温暖和体恤，唯独引不起多少爱的激动，内心深处仍会有种怅怅的缺失感。她问我真正爱情的感觉应该是什么样子？在何种情况下才能肯定自己是否已确实在爱与被爱，而非陷在自造的幻觉之中？

我只能说：爱情是非常抽象的东西，是一种感觉、一种体悟、一种身心超越现实的纯美反应。这种感觉、体悟和反应，精致敏锐，牵动着整个心灵和悲喜情绪，而且力量巨大，大到往往不是理智可以控制，或根本就无理可讲的。

人在爱情中绝对主观，不管那个人在别人客观的分析下价值如何，对于你、他或她都是唯一能够激起你心灵震颤，使你整个人由里到外被柔情所浸，如饮醇酒，如啜甘泉，沉醉得难以自拔，任讲多少大道理和利害关系，也无法助你抽出脚来的。

对于相爱的人来说，对方像风像阳光像空气，是无所不在的。两人相对时如拥有整个宇宙，全部心灵被幸福填满。就是不在一起，他也在你的生命之中。看到花，读到好书，你会想：如果他也看到读到该多么好！走过山崖水畔，或是观赏一部好电影，你也会带点遗憾地想：如果两人同游共赏该是何等赏心乐目之事！

爱情促人相恩，孤独时你会怀念，在人群之中反怀念得更切，你会无法遏止地渴望：假如那其中有个他或她岂不太好？听一首美丽的小夜曲，或举头望见明月高悬，与情人共度的美好时刻，立刻悠然来到眼前，凄沧瑰丽，如诗如画，那颗怀念的心被甜蜜填满之余，也感到些许无以名状的忧伤。

这种忧伤并非肤浅的无病呻吟，乃是如萧伯纳的名言：“恋爱便是对异性美所产生出来的一种心灵上的燃烧的感情。”也如柏拉图所言：“当爱神拍你肩膀时，就连平日不知诗歌为何物的人，也会在突然之间变成一个诗人。”

两个真正相爱的人，心灵的感应是互动的，冥冥中仿佛有默契，你想念他，他也正在想念你，你为相思忧伤，他也正在为怀念痛苦，所谓心有灵犀一点通，是爱情中人最神奇美妙的感觉。

隐藏的期盼

把爱情赶出了生活，你就赶走了欢乐。

25岁到45岁的女人，一方面仍受到传统角色的束缚，但另一方面也在小心翼翼地探索着新的领域。结果带来的经常是迷惘与矛盾的感觉。这类女人似乎在寻找一个既脆弱又坚强、既爱说话又懂得自我克制、既敏感又积极，而且会保护别人的男人，如果真的有这种男人就好了，但不幸的是世上并没有这种人。这或许是一个残酷的矛盾，因为多数脆弱、爱说话与敏感的男人，并不是女人心目中典型坚强、积极与自我克制的男人。

而对女人这些混淆不清的讯息，男人会变得紧张、没把握，甚至不信任——他们不知道该相信哪一种讯息。有一名男子谈到一名交往的女友说：“我不知道她到底要什么，她说她希望完全了解我。但是当我终于透露一些自己的不安时，这就好像最可怕的恶梦竟然成真。

我可以从她脸上看出她看不起我。”

甚至许多经济自立的女人也私下期望将来的伴侣能够在金钱方面照顾她。诚如瑞克所说：“女人愈杰出，她对白马王子的盼望就愈过分。”43岁的瑞克是一名医生，他与一家大公司的市场副总经理约会。他觉得她聪明伶俐，积极进取，在两人决定到大溪地旅行之前，她的这份感情一直显得兴致勃勃。他们两人赚的钱差不多，但是当瑞克表示希望她自己买机票时，她却大吃一惊。这使她觉得自己不大有女人味，而且也觉得他不够男人气概。她也自知这种说法没什么道理，但这正是她的感觉。

希望男人通通付帐的念头使许多女人感到尴尬，因为这与男女平等的信念背道而驰。她们的脑中在想男女平等，但是在许多女人的内心深处，却有一种全然不同的感觉，自然而然地牵绊着。不论她们多么努力地否认或隐藏对男人的秘密期盼，这种渴望仍然会流露出来。

当期望控制感情关系的念头隐而不显时，也会造成很大的伤害。有些女人拼命想控制对方，但是在得到时，却又意兴阑珊。42岁的罗拉是一位杰出的古董商，目前正与米基交往，他是一位相当成功。温文尔雅的会计师。他们的社交生活大多围着她的朋友与她所喜欢做的事情上打转。米基总是对她唯命是从，他认为自己是在讨好她，罗拉知道他情深似海，因此她大可以说任何话，或做任何事，而不必担心会破坏他们的感情。

可是罗拉并不感到快乐与安全，反而觉得索然无味，而且安全得过分。罗拉认为米基软弱无能，她无法信任一个如此意志不坚、容易受自己左右的男人。她希望男人坚强有力，主宰一切。尽管罗拉觉得不满，但她仍然留下来，而米基由于感觉到她不尊重他，因此愤恨之情愈来愈浓。隐藏的期盼会

侵蚀温暖与诚恳，使人们不能自由与自然地相处，并且压抑了男女之间新鲜感与新奇的交流。

向往

向往是经由自我幻像，创造出一份无可比拟的兴奋。

爱情和向往之间似乎没什么分别，但是它们的确是不同的。爱情是一种滋润，向往却是渴望。健康的爱情是双向式的，付出的同时我们得到无上的喜乐和满足，而获得的那刹那更让人有种自我肯定的喜悦。它是相互扶持、相互滋补、相互回馈的。

向往就不同了，它是一种强烈的内心渴望，期盼自己喜欢而欠缺的一切；它恳求对方的认可，甚至回馈；经由自我幻像，它创造出一份无可比拟的兴奋。

一般人总是无法确切区分爱情与向往的精髓所在。说穿了，向往根本就是一种单向的渴望。得不到父爱回馈的小女孩，在她童稚心灵里必然生出一股对父爱的强烈渴望；当她逐渐长大能够判断之后，她必定会认为“爱”和“渴望”根本是同样的。其实渴望是有距离的，而爱情却是贴切地参与，毫无距离地互相交流。这种意念模糊的女性往往只懂得一味从旁向往，却始终无法自两性交流中得到爱意。就本质而论，向往是架构在“需要”之上，而爱情却是立足于“拥有”之上。有个女人曾经对我说过：“当男人尚未表明态度的时候，我总日夜思念，几近疯狂地爱着他。一旦对方有了回应，我却又觉得乏味。”这完全是因为她错误的认知，她根本将两性关系视为一种向往，一旦得到了回馈，她却不知道该如何去面对。

总而言之，她们追求的不是“拥有”的两性关系，而是“渴望”的单向爱情。她们会找出各种借口来拒绝异性的回馈，继而不停地另去追寻那些没有结局的爱恋。唯有没有回馈的爱情才能让她们永远沉醉在向往式的爱情里。

正因为这些男人太过真实、坦诚，毫无神秘气息，甚至唾手可得，所以他们无法激发女性内心向往式的爱情。这种谬误的认知不知道使多少男女陶醉在向往的悸动中，而无法确确实实地去拥抱爱的真谛。这实在是一件令人惋惜的事！

总算有人爱我

如果说生活中有一个常数的话，那一定是人类深怕自己不受钟爱的恐惧。

没有一个人是十全十美的。因此每天照着镜子看看自己脸上的缺陷，就会欣慰……我的叔叔迈克喜欢不时把他那一代的智慧传给下一代。

譬如谈到永浴爱河，他和我婶母就是深信不疑的楷模。他们彼此相爱，愉快地共同生活，这样已经维持了大约 41 年。

问他有何秘诀，他总是乐于告诉别人，他是追随他父亲的榜样来的。“我爸爸早晨起床后总是照照镜子，说：‘你可不是什么美男子。’”

也许只是因为我厌恶人们批评别人，对青春痘之类小缺陷吹毛求疵；也许因为我知道大多的人在考虑他们的配偶是否符合他们的理想。不过我相信迈克叔叔的确有点道理。

如果你一起床就看见自己脸上的缺陷，你在早餐之前就可能因感激而产生相当良好的胃口。你一大早已经发现自己并非天仙化身，到了晚上，你很可能因为事实上还是有个人死心塌地爱你而兴奋不已。从我自己并非特别

丰富的经验和我叔叔的忠告来说，“总算有人爱我”似乎是任何长期相爱的胶漆。

这种胶漆至少要包含两个要素：第一，你必须知道自己最大的缺点；第二，你必须找到一个人也知道这缺点，可是并不认为它那么糟糕。所谓“总算有人爱”，并不是说他把你看成十全十美，而是要他接受你的瑕疵。

我知道这听起来并不浪漫。别的人也许希望收到情诗、鲜花和倾慕。不过但白他说，倾慕会使我不自在，会使我等待露出马脚的一天。

我有个朋友离了婚，和一个对她敬若神明的男人发生感情。那是一种令她觉得飘飘欲仙的经验——持续了大约三个月。问题是，她不能在他面前对孩子大吼大叫。问题是，她不得不天天梳洗头发。她根本无法永远维持那种标准。

如果说生活中有一个常数的话，那一定是人类深怕自己不受钟爱的恐惧。因为调皮捣蛋被逮住而问母亲“你是不是还照样爱我？”的第一个顽童，首先发现这种不安全感。

这个孩子存在于我们每个人的心里。这个孩子每天犹豫不决，不知道在隐瞒真相的暂时安全与真相被揭穿然而照样受钟爱的冒险之间如何作出抉择。

许多人告诉我们，夫妻始终相爱，是因为个性契合。气味相投，或者因为他们彼此之间始终有深厚的兴趣，因为恩深义重，因为运气好。不过其中一部分一定是宽恕和感激。那就是你并非天仙化身，但你仍旧照样爱人，并且始终被一个人爱着。

青年是一首诗

纵然沿途风光迷人，但只能远眺欣赏，不可涉足其间，流连忘返，迷失方向。

友谊是孕育爱情的蓓蕾，恋爱是爱情之花的盛开，结婚可不是恋爱的结束，而是更精彩的统集，花开得更完美，更馥郁，并且边开边结下丰美的果实。

男女间的感情是微妙的，情人眼里出西施，恋爱中的男女陶醉在诗情画意的幻想中，只看到对方美好的一面，雾里看花，隔着一层朦胧神秘的美感。婚后才发觉心目中的白马王子原来是个笨牛，曾经拜倒迷你裙下的她也不是什么维纳斯的化身。婚姻的美满幸福不是天赐的，需要双方共同努力培养，对方的缺点要容忍，自己的个性要改进，相互切磋琢磨，像两个多角石头碰在一起，越磨越圆，才能渐趋圆满。

婚前多交几个异性朋友，可以比较选择，原是合情合理的事。年轻时，在感情的汪洋中漂流探险，寻找理想的对象，留下一些浪漫的回忆，也是人生旅途中的韵事。一旦结了婚，就得收住感情的帆，准备驶人爱的避风港，过风平浪静的生活。婚前的友谊是自由自在，无拘无束的，婚后的爱情是独占的。专一的。为了避免无谓的风波，必须把稳感情的舵，当心情海里的暗礁，纵然沿途有多少迷人的旖旎风光，也只能远眺欣赏，不可涉足其间，流连忘返，迷失方向。

有人说：男女因误解而结婚，因了解而离婚。又有人说：女人是被爱的，不是被了解的。实在是耐人寻味的问题。果真因了解而离婚，宁可不了解，只管爱就好了。新婚燕尔，卿卿我我，偶尔闹点小意见，也只是一阵感情的涟漪荡漾而已，立刻雨过天晴，互相道歉，反而增加情趣。不久，孩子

降临，忙得没有闲情逸致闹风波，青春的一首诗是很容易朗诵过去的。

形散而神不散

友谊淡如茶，爱情浓似酒，好茶清香解渴，好酒芳醇醉人。

中年是人生的秋天，思想成就，子女长大，事业有成，经济富裕，从此迈向人生的坦途。这篇散文写来应该轻松流畅，毫不费力，也值得自我陶醉。不过万一掉以轻心，不加约束，也有可能节外生枝，无端起风波，触上感情的暗礁。现代人寿命延长，驻颜有术，中年心身未衰，事业发达，精力过剩，交际场中偶尔逢场作戏，灯红酒绿，心醉神迷，所谓“四十而不惑”的话，有时候好像不怎么可靠呢！时代不同，这句话恐怕可要打点折扣吧？

夫妻双方对于爱情和友谊的看法，往往有些出入，两者观念如果混淆不清，容易引起误解，徒生龃龉。尤其女人比较小心眼，往往疑心生暗鬼，越想越不对，疑窦丛生，于是来个电话查勤，突击检查，甚至秘密跟踪，演出侦探小说的话剧来。男人也有特别多心的，对于在外做事的漂亮太太很不放心，整天猜想一大堆，疑云重重。其实，只要有信心，互相信赖，对于友谊和爱情之间的界限，有明确的认识，也就不至于庸人自扰，自寻烦恼了。

友谊和爱情都是人生旅途中寂寞心灵的良伴，友谊淡如茶，爱情浓似酒，好茶清香解渴，好酒芳醇醉人。能有机会结识几个知音益友是人生难得的幸运，香茗尽管多尝无碍，好酒可不能随便乱喝，只有两人珍藏的幸福美酒，可以浅斟低酌，深情款款，慢慢地品尝。

所以这一篇秋天的散文需要两人衷诚合作，才能写得开朗豁达，飘逸潇洒，趣味隽永。

当夕阳无限好，白头偕老时，茶香酒味都已尝尽透彻，此中有真意，欲辩已忘言，唯有相顾莞尔，笑而不答的哲学况味了。

勇于信人

你信任人，人才对你忠实。以诤人的风度待人，人才表现出伟人的风度。

我们为什么这样难以互相信任呢？主要原因是我们害怕。在飞机上或火车上往往有这种情形：两个人虽然并排而坐，却都怕开口。看他们那种矜持的样子，多么难受！犹太教法师赖布曼说：“我们怕别人轻蔑我们，拒我们于千里之外，或者揭掉我们的假面具。”

信任别人的人，日常待人接物多么与众不同！有一次，我听见一个人形容他所认识的一个女人：“她见到人便伸出两只手来迎接，仿佛是说：‘我多么相信你！单单同你在一起，我就觉得非常高兴了！’而你离开她的时候，也会感觉到自己想做什么事都能成功。”

要增进彼此的信任，我们首先必须有自信。美国诗人佛洛斯特说：“我最害怕的，莫过于吓破胆子的人。”事实上，自觉不如人和能力不够的人，是不能信任别人的。不过，自信并不就是以为自己毫无缺点。我们必须相信自己的地方也就是必须相信别人的地方。那就是：相信自己切实在尽自己的能力和本分做事，不管有没有什么成就。

其次，信任必须脚踏实地。我认识一个人，她有一次痛心他说：“信任别人很危险，你可能受人愚弄。”假使她的意思是说，天下总有骗子，那么这句话是有道理的。信任不可建筑在幻觉上。不懂事的人不会一下子就变成懂事；你明明知道某人喜欢饶舌，就不应该把秘密告诉他。世界并不是一个毫无危险的运动场，场上的人也不是个个心怀善意。我们应该面对这个事实。

真正的信任，并不是天真地轻信。我们不如说：别人是何等人，就明白他是何等人，不必迟疑，却要用心去发掘他的长处。

最后，对别人信任需要有孤注一掷的精神——赌注是爱，是时间，是金钱，有时候甚至是性命。这种赌博并不一定常赢。但是，意大利政治家贾孚说：“肯相信别人的人，比不肯相信别人的人差错少。”

不信任人，不能成大业。一个人要是不信任人，也不能成为伟人。

春天后面不是秋

生命之所以有意义，就在于能创造生活。

这个季节什么都值得留恋，这个年龄什么都值得留恋。

你走在梧桐叶打着旋涡的街上，秋天的风似乎要卷尽你所有的思想，你像一个伟大的哲学家，垂着脑袋，用手捂了一下冷得够呛的鼻子，踽踽独行，殊不知陪衬你的梧桐树是如此的荒凉，荒凉得像一只孤零零的手，站在你的背后再来看你，竟是如此可怜。

大凡人到中年，是从 30 岁的大问步入的，而你正在一步近于一步。你期望美丽的爱情，却又顽于理智，把自己封锁起来，结果你的自卑成了别人眼中的清高。你理该喜怒哀乐，毫无顾忌，而你又习惯于容忍，以求太平，结果深埋了你少年的血气做骨。

你见了任何人都只有一句话——我算完了。

然而，你可知道，你的生命还在延续，而生命之所以有意义，就在于能创造生活。这个世界除了你，还有千万青年，他价：同样与你一样早出晚归，步履匆匆，但是他们又确实把日子过得蓬蓬勃勃而又似乎不费吹灰之力。他们睁大眼睛，身边便是少男少女的时装舞台；他们竖起耳朵，就想捕捉费翔的歌声；他们张开双臂，奔向情人的召唤；他们一授足就有漂亮的狐步。没有人拿着枪逼着他们去拥抱生活，因为他们创造了生活，生活也拥抱了他们。而你自以为吃透了生活的三味，实质上你却是在敷衍生活，生活不再亲吻你，你的日子索然无味。

你错就错在视而不见，听而不闻；你错就错在瞻前顾后，谨小慎微；你错就错在总结生活而非渴望生活。

跨过秋天，你会走向冬天，告别青年，就如太阳西移。在你青春的最后 5 年里，生活还是呼唤着一个璀璨的字——改。

牺牲精神

爱情中的牺牲精神，是高尚人格的展现，是对爱的虔诚的高贵奉献。

爱情领域内最能显现人格的优美或粗俗。爱情里也最需要牺牲的精神。恋爱中的人是勇敢的。当他所爱的人遭遇困扰和不幸时，他会挺身而出，即使自身的力量有限，也不会退缩躲避或袖手旁观，让所爱的人独自承受苦难。真爱的特征之一是，你最孤独和痛苦时，也就是他或她站得离你最近。信誓之词说得最诚意。行动最体贴的时候。他是诚恳又知心的，绝不虚伪而耍些狡猾的小手段。你对他有全心的情意和信赖，知道自己正在爱与被爱，即使整个世界抛弃了你，也不会孤独或忧伤，因为有人与你共一命运，不会因你得意失意而有所远近。假如你的情人不能给你这种安全感，能给你的只是锦上添花，那即显示这爱情不够圆满。

爱情中的牺牲精神，是高尚人格的展现和对爱的虔诚的高贵奉献，与自贬自虐自我作贱截然迥异。在爱情的领域里，两个人是平等的，付出感情的理由只有一个，就是真正有爱。

因为怜悯、同情或别的什么原因的异性交往，是另一种行为表现，与爱情无关。

另一种珍爱

学会爱自己，这不是一种羞耻，而是一种光荣。

学会爱自己，是源于对生命本身的崇尚和珍重。它可以让我们生命更为丰满更为健康，让我们的灵魂更为自由更为强壮。

曾读过一篇小说《绿墨水》，讲一位慈父为使女儿有勇气面对生活而借她同班男生的名义给她写匿名求爱信的故事。感动之余我忽然想到：人真是太脆弱了，似乎总是需要通过别人的语言和感情才能肯定自己热爱自己。如果有一天这世界上没有一个人去关怀你爱护你倾听你鼓励你——人生中必定会有这样的时刻，那时你怎么办呢？

为什么不学会爱自己呢？

学会爱自己，不是让我们自我姑息，自我放纵，而是要我们学会勤于律己和矫正自己。

这一生总有许多时候没有人督促我们指导我们告诫我们叮咛我们，即使是最亲爱的父母滤真诚的朋友也不会永远伴随我们。我们拥有的关怀和爱抚都有随时失去的可能。这时候，我们必须学会为自己修枝打杈寻水培肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的草，而成长为一株笔直葱茏的树。

学会爱自己，不是让我们虐待自己苛求自己，而是让我们在痛苦无助最孤立无援的时候，在必须独自穿行黑洞洞的雨夜没有星光也没有月华的时候，在我们独立支撑着人生的苦难没有一个人能为我们分担的时候——我们要学会自己送自己一枝鲜花，自己给自己画一道海岸线，自己给自己一个明媚的笑容。然后，怀着美好的预感和吉祥的愿望活下去，坚韧地走过一个又一个鸟声如洗的清晨。

也许有人会说这是一种自我欺骗，可是如果这种短暂的欺骗能获得长久的真实的幸福，自我欺骗一下又有什么不好呢？

学会爱自己。这不是一种羞耻，而是一种光荣。因为这并非出于一种夜郎自大的无知和狭隘，而是源于对生命本身的崇尚和珍重。这可以让我们的生命更为丰满更为健康，也可以让我们的灵魂更为自由更为强壮。可以让我们在无房可居的时候，亲手去砌砖叠瓦，建造出我们自己的宫殿，成为自己精神家园的主人。

学会爱自己，才会真正懂得爱这个世界。

生命的召唤

互相帮助能使人奋发向上，互相抱怨会使人退缩不贫

记得小时候，我住在加拿大挪瓦斯科塔乡下时，发生过件事。邻居一位太太去世，鳏夫整日酗酒，根本不管孩子。村中有位寡妇把那家的一个男孩带回自己家。她很贫穷，又没上过学，但却竭尽全力照顾这浑身发抖、性情孤僻的孩子。他好像转眼间变了，个子长高了，性格也开朗了。但是我们不熟，谁也不跟他讲话，这使他很自卑。

有一天，他的养母看见我们在玩耍，而那孩子却躲在一边抽泣，没人理睬。她把他带回屋里，然后对我们大动肝火：“我不准你们这样待他！这孩子也是人。现在的生活会影响他的一生。每次我使他稍微抬起头来，你们又把它压下去。你们不想让活吗？”

许多年过去，我总也忘不了这件事。它使我第一次领悟到深刻而严肃

的人生哲理——人能成全他人，也能毁弃他人；互相帮助能使人奋发向上，互中响怨会使人退缩不前。人与人之间的这种影响，就像阳光与寒霜对田野的影响一样。每个人都随时发出一种呼唤，促使别人荣辱毁誉，生死成败。

一位作家曾把人生比作蛛网。他说：“我们生活在世界上，对他人的热爱。憎恨或冷漠，就像抖动一个大蜘蛛网。我影响他人，他人又影响他人，巨网振动，辗转波及，不知何处止，何时休。”

有些人专会鼓吹人生没有意义没有希望。他们的言行使人放弃、退缩或屈服。这些人之所以如此，可能是因为自己受了委屈或遇到不幸，但不论原因如何，他们孤僻冷淡，使梦想幻灭、希望成灰、欢乐失色。他们尖酸刻薄，使礼物失值、成绩无光、信心瓦解，留下来的只是恐惧。

这种人使人觉得没有办法应付人生，从而灰心丧气，自惭形秽，惊慌失措。而我们可能又会将这种情绪传染给别人。因为我们受了委屈。一定要向人诉苦。但是那些生性爽朗，鼓励别人奋发，令人难以忘怀的人又怎样呢？和这些人在一起，会感到朝气蓬勃，充满信心。

他们使我们表现才能，发挥潜力，有所作为。

充实你的感知

请你张开双臂置身子大自然中，捕捉所有的情景、声响和感受。

“记不清我遇到过多少远足者，为了在天黑之前能赶到远处的宿营地，他们在短暂的时间内匆忙地赶路，似乎没有时间驻脚眺望一会周围的景色。

一次，我跟在我的朋友——孩提时的伙伴和启蒙者沃尔夫身后 20 英尺，沿着一条小径散步。当我们走过一株参天古松时，沃尔夫回过头来说：“别打扰它！”我困惑地引颈张望，难道是小鹿、狐狸或其他动物逃出了我的眼睛？最后，我仰首往树上搜寻，啊！看到了，原来是一只美丽的长着角状耳朵的猫头鹰，它离我们不到 10 英尺。

我很惊讶地问沃尔夫：“你又没有往上看，怎么就知道有只猫头鹰在树上？”他说：“去问老鼠吧。”原来，他看到了老鼠在躲避它们可怕的天敌——猫头鹰时留下的足迹。

大自然似乎是对那些勤于观察和善于探索的人们敞开胸怀的。一天夜里，我实在睡不着，于是就起来，坐在阿巴拉契山山路旁的一棵老橡树下，并一直呆到黎明第一道曙光的出现。鸟儿在我周围叽叽喳喳地叫个不停，对我毫不在乎，有一只甚至落在我的膝上。这时，在黑夜活动的动物回巢了，在白昼活动的动物开始忙碌起来。一只浣熊爬进树洞睡下，金花鼠则在我周围窜来窜去，还从我的腿上跑过去。从地平线上透出的第一束阳光照射到一只美丽的红狐狸身上，使那皮毛犹如一团桔红色的火焰。

当我遇到一些游山者时，问他们都看见了些什么，他们说：“咳，几只鸟儿。”几年前，我同一位朋友就“自然感知”一词有过争论，苦干不能解释这个词究竟意味着什么而争持不下，我便外出散步，当我走到坚硬的防洪堤尽头时，刮起了东北风，暴雨倾盆而下。

当波涛在我面前咆哮时，我产生了一种如此完整的自然感知，使我的情感顿时迸发。汹涌的波涛震动着我的躯体，品尝着带咸味的浪花，迎着凛冽的狂风，我感到自己变得更坚强了。

下次，当你再散步去的时候，不论到哪里，请你张开双臂置身于大自然中吧，捕捉所有的情景、声响和感受，你将会为你的生活开辟新的天地。

叁月 爱的渴望

用“爱”交谈
爱的渴望
随时有爱的准备
恋人的选择
爱的示意
按部就班的爱
接纳
亲爱的，我来了
男人也需要呵护
凝视
犹豫不决
勇敢而主动
带一件礼物赴约
爱宠若惊
给亲人送件体贴的礼物
友谊
客店没有空房间
欲速则不达
向爸爸妈妈祝贺生日
给年轻的丈夫
给年轻的妻子
浪漫奇想
珍惜最美好的时光
爱的力量
我不去想是否能够成功
既然选择了远方
便只顾风雨兼程
我不去想是否能够赢得爱情
既然钟情于玫瑰
就勇敢地吐露真诚
我不去想背后会不会袭来寒风冷雨
既然目标是地平线
留给世界的只能是背影
我不去想未来是平坦还是泥泞
只要热爱生命
一切都在意料之中

——汪国真

用“爱”交谈

青少年看来似乎杂乱无章，拿不定主意，其实正在改造自己，以适应

环境。

一位父亲在女儿的吉他上留下字条：“你每次弹吉他都令我心旷神怡。”第二天早上，女儿对他说：“爸爸，谢谢你说我弹得好。”父亲说出他的感受时，让女儿知道他是在欣赏，这是最好的赞美。

每逢我试图鼓励做父母的学习说些关怀的话时，他们总是大声嚷道：“我的子女都十几岁了！木已成舟，不可挽救！”

想挽救人，会不会太迟？对青少年来说，肯定不会。事实上他们特别幸运，因为他们有第二个机会。青少年看来似乎杂乱无章，拿不定主意，其实正在改造自己，以适应环境。我们做父母的可以影响他们所选择的方向，用爱的语言和他们交谈，效果自然不同。

爱的渴望

不论再坚强。再有自信的男人都希望在感情生活上寻找一份儿时母爱般的慰藉。

有些女人也挺可悲的，她们非常地需要爱，几乎到了饥不择食的地步。在男人眼中，这无异于是个无边无际的无底洞，永远填不满的大窟窿。她们拼命地向外界索求爱的滋润，却缺乏回馈的能力，只想一味地接受。这种女人简直就像是在脸上贴着“爱我吧！求求你爱我！”的标签。

在异性交往的过程中，我们必须先试着去了解男人的倾向。不论再坚强。再有自信的男人都希望在感情生活上寻找一份儿时母爱般的慰藉，虽然他们极力否认，但这却是一个不容争辩的事实。男人也有脆弱的一面，内心里也需要母爱式的保护，尽管这份需求隐藏在未知的深处，但是在感情生活的追求上却占了相当重要的地位。当男人批评女人太过贪得无厌、本位主义太重时，很可能就是因为他们无法在她们身上得到内心的那份渴望。为什么呢？因为他们深信，缺乏付出能力的女人必然无法给予自己无微不至的呵护。

那么，男人又是凭藉什么方式去判别呢？其实男人具有着一双相当敏锐的触角，些微的迹象都逃不出他们的视野。发展太快的感情常会使得男人心存恐惧，在女人双目闪烁着爱慕之意。毫无保留地倾诉爱恋之际，他们已经嗅出了危险的信号。饥渴的女人在一切尚未扎根之前，她就急于寻求确切的承诺，绝对不会耐心地等待感情的种子慢慢成长茁壮。这种迫不及待的心态简直就是拔苗助长。

随时有爱的准备

尊重自己，尊重伴侣，雅量倾听并鼓励伴侣自由地完全表达自己。

有人难以培养或维持亲密关系，他们的主要问题并非无法找到可以爱的人，而是他们对爱抱持矛盾的心理。他们可能一方面想要与人有涉，但另一方面却有些不情愿，甚至非常害怕，而让他们无法与人交往的，正是这种心理。

矛盾心理是无论如何也排除不掉的。你那份怀疑与恐惧，那种使自己无法成功地经营亲密关系的心理，不会因为你说服自己说不存在，就真的会消失无形。惟有通过行动，通过实践，并且不顾本身的保守、犹豫、挫折、困难、烦恼，及忧虑，永远心存爱意地向前走，才可能克服这些怀疑与恐惧。有勇气行动、冒险，接受伤害，并不是在人生中清楚地画出一条路，然后行走在中间。真正的勇气是虽有恐惧，但仍采取行动。

心存爱意向前行的意思，并不是假装你可以与遇到的每一个人都有所

牵连；也不是守住一个对你不起作用的关系——在这种关系里，你没有足够的空间可以一起成长；更不是完全不计得失，一味地只想与人交往。心存爱意向前行的意思是，基于对自己的实际了解而接纳另一个人的缺点，而且不让不实际的完美主义阻挠自己。

良好的关系应该是一种挑战，一种可以成长，可以发觉本身的特点，可以用另一种方式看自己的机会，因为这位你选择共度此生的理想陌生人，以及你们两个人共同创造的第三个实体（也就是你们的关系），都反映出整个宇宙的变化本质。这种关系是一种生动的、充满变化与活力，且神秘的事情；曾经轰轰烈烈恋爱过并且终于建立成功关系的人，都会告诉你重要的不是性的激情或引人注目的外表，也不是在乡下有第二栋房子或孩子上私立学校。

不，这些全不算数。真正重要的是较无形且较崇高的特质：能尊重——尊重自己，也尊重伴侣——而且有雅量倾听，鼓励并容许伴侣自由地完全表达自己。重要的是爱，而不仅是激情，不仅是恋情；不是因伴侣的美貌或成就所引发的自鸣得意，而是一种沟通，支持、善良、体谅、包容，及尊重的感觉。

一个人如果期待伴侣为自己解决所有的问题，为自己做好每一件事情，用某种方法挽救自己的生活，那么，当恋情随着时间而磨损，并由现实的日常生活取而代之时，他一定会被失望击垮。了解爱与恋情有所不同的人，就能把关系处理得很好，因为他们可以共同营造一种以真实与实际为基础的生活。

恋人的选择

人之所以有别于动物，就在于人能在本能的地基上修筑起细微复杂的感情大厦。

人在一生中某个时期，特别是青少年时期，心中容易萌发爱情的幼芽，产生一种潜在而令人兴奋的欲念，它在心头燃烧，不时激起内心的骚动和期望。在这个时期，许多青年都爱把书中的人物或著名演员当作自己心中的模特儿。当某个人物合了他（她）理想中的异性，就能唤起他（她）的爱恋。我们所钟爱的对象，往往是第一个打动我们心灵的人。所以很多人在邂逅相遇之后，就心心相印，不能忘怀，一见钟情。当然，产生爱情的原因很多，也恨微妙。邂逅相遇能产生爱情；胜利的荣耀也能唤起爱情；甚至有时候，一个偶然的相遇会使人产生一种幻想，从而激起精神和心灵的期待；有时忽然看到一副面容，或听到一句谈话，于是四目相接，两心暗许，爱情的种子便在心中开始萌发。

每个人都有自己的审美标准和对美的执着的追求。而要在芸芸众生之中，寻找出一个和自己的理想相吻合的对象却是不容易的，一旦这个人出现在她（他）的面前，或者他（她）发现了这么一个人，他（她）就会欣喜若狂，油然升起一股爱的激情。有些人的外表令人迷恋，有的人却以优雅的举止和言谈取胜。但真正的爱情必定是在倾慕对方外表和心灵的基础上建立起来的，缺乏内涵的外表美是容易凋谢的花朵。在选择配偶的时候，不可忽视一见钟情的因素，但也不可只凭一见钟情而匆匆决定。

当然，也有些人既无奇特的艳遇，又无法通过心灵的撞击来找到生活的伴侣。

于是不得不反复考虑，用权衡利弊的办法选择自己的对象。在这种情

况下，就要考虑对方的气质、脾气，看他是否有耐性和幽默感，看能否建立一个和谐的家庭。家庭环境对爱情生活的影响不容低估，在戒律重重的不利环境中，爱情之花会须臾凋谢。

女子大多喜欢性格坚毅、富有男性气质的丈夫。而男人往往想找一个温柔顺从的妻子。

但也有一些年轻姑娘声称要找绝对听从她们指挥的丈夫。然而，我却从未发现，一个妻子和一个任她指挥但不受她尊敬的丈夫在一起有过真正的幸福，也没有听说过哪个丈夫和一个只会百依百顺的妻子在一起有过真正的爱情。

爱的示意

有些东西远远不是语言能概括的。

我提起小盒忙忙地解开绸带，就在揭开盒子的一刹那，我想起了里面的物品——我怎么忘得了呢！这里是我幼年时光的乐园，后来又盛下多少少女的梦幻！里面装有我第一件情人节的礼物，汤姆送给我的；还有一条坠有金足球的链带，那是汤姆上大学时参加校运动队得的纪念品。

我一层层揭开我们相处的岁月：一朵枯萎的玫瑰，我18岁的生日项链，缠绵的情诗和略带伤感的书信……

往事如潮，我又回到初恋的时光，那金子般的岁月。有多少酸苦而又甜蜜的争吵和泪眼朦朦的和解；有多少青春的狂热和缱绻的相恩。汤姆曾是那样专注，那么痴情。

一颗泪珠滴到绸带上，我烦躁地揉了揉眼，提醒自己：“兰·纳茜，34岁的人了，还有什么浪漫可言？”

一种近似悲凉的情绪袭上心头：好久了，汤姆再不送我华而不实的礼品。我从不怀疑他仍然爱我，当我俩躺在床上悄谈，当他的双臂有力地拥抱着我时，一切仍是那样充实甜美。

可我仍然怀念以往溢于言表的恋情，盒里装着的爱的表白。晚饭时我有些抑郁，托德和黛娜谈得正热火，丝毫没有留意我的情绪，可我知道，有一双眼睛正关切地注视着我。汤姆端了一叠盘子随我走进厨房：

“兰，有什么心事，能不能告诉我？”

我似乎很为难，话说不出口。我揩干手，从罩衫里掏出那条足球链：

“还记得不？”

“嗨！”他容光焕发，高兴地咧嘴笑了：“从哪儿找到的？”

“阁楼的旧衣箱，一只小盒里。”

“盒里还有好多东西，”我说，“有礼品、有诗，还有我俩来往的书信。那时节我们多浪漫，多亲密！像是生活在梦里。”

“兰……”他看得出我要哭了，伸手把我搂在怀里。

“那时你爱我爱得——爱得那么深”，我贴着他的格子呢衬衫喃喃他说，“我们是怎么了，汤姆？当初的柔情哪儿去了？”

“是生活改变了我们，兰。我们从梦中挣脱出来，开始了现实生活。”

“可它多美好！不该变的，我们不该失去那一切！”

他搂着我的手轻轻松开了。

“是的，那一切确实美好，可谁又能永远保持那种激情呢？总要变的。你觉得我们失去了什么，真叫我难过。”他从椅子上拾起报纸，离开了厨房。

我开始涮洗精致的餐具，抚慰自己心灵的创痛，没有考虑他是否也受

到刺激。我记起艾米莉姨妈生前送我餐具时说的话：

“记住，孩子，这餐具每天都要用。”

看我不解的神情，她又说：

“只有不断使用的东西才有其永恒的价值，用的时间越长，它就越珍贵，而它自身也在不断的使用中增色。”

我看了一眼手中的钥匙，它的光泽柔弱，却富丽深沉。这些年来我们银餐具越来越漂亮，我知道，这些银餐具丰富了我生活的岁月，它们本身也更富有价值。

我凝视着窗外。花木丛生的庭院，融入淡淡的暮霭之中。院围艳丽的玫瑰，丛丛的花木都经过汤姆精心栽种和修剪。他搭的储藏室，此时多像一座童话世界的小木屋！

那时汤姆热切地握住我的手，来看他安在储藏室的蓝色白边的门。

“我自知比不上莫戈帝的灵庙，”他得意地扬扬手，“不过还有点风格，对不对？”

“挺有风格哩！”我又是高兴又是羡慕地赞同。

哦，还有，还有他给我的非洲紫罗兰设计的花架，还有托德的采石标本箱——“水晶宫，妈妈，这简直是水晶宫”——又是一幅爱的杰作。

这些不过是汤姆最近赠送给家庭的几件礼物，他送了我们多少礼物，这些礼物又倾注了一个真正理解了爱和关怀的男子多少心血！

我怎能因为他不再有爱的示意，就认为这是自己生活的缺憾呢？一只纸盒可能容纳我们婚前深深的爱恋，而这个家，却包涵了我们日益丰富的人生。

我在围裙上揩干手，听见电视机声，我想，汤姆一定在看晚间新闻，我去找他。

走到门前，我停住了脚步——屋里空无一人。我知道伤了汤姆的心，不过他总有解脱的办法：把每件事在脑中过滤，想法——解决。

“啊！”我的声音颤抖了，“我正找你哪！”

“我不是在这儿吗？”

“汤姆……”

他从背后伸出手，啊！一朵用信纸包着的玫瑰花——最心爱的花。

“小心点，”他说，“当心刺。”

我扑过去，紧紧拥抱着他。

是真的，兰，我们不可能回到 18 岁，但爱的示意无论哪个年纪都是美妙的。”他吻了吻我的前额。

“本想再附首诗，可是……”他双唇摩挲着我的脸颊，“有些东西远远不是语言能概括的。”

按部就班的爱

慢慢地来，任意所有的路标。

许多人都操之过急，都设法马上就解决，这是不对的。要慢慢来，有耐心，要懂得让爱逐渐表露。

要找到终生的爱人之前，必须先出去约会。不论是自己碰见的，通过介绍所或朋友，反正先要有一个似乎适当的男人或女人。接着第一步就是约会。当你和他或她碰面时，别忘了此面的惟一目的就是看看他们是否还要再见面。如果你坐在这个人对面，才刚认识十分钟，就设法判定他是不是“正

确的人选”，那么，你不仅要把自己逼疯，而且根本看不到真正的他。你只会迷失在“你自己是谁”的世界里，也因此无法评断这个才刚碰面的人是否适合。

如果你们再度见面，就设法想象与他或她相聚较久，并且一起做各种不同事情的情形，提议其中的一两种——在海滩或树林散步，看戏或看电影，吃饭跳舞——并看她的反应。让每一次会面都成为有头有尾的完整事件，而不是一台大戏——包括你，你的生活，你的整个关系史，以及所有的成就，失意，错误，失去的机会——之中次要的一景而已。其他场合有充分的时间表现那些次要小景。

如果你学会按部就班地处理爱，就可能不会失足。你能把自己的道路看得更清楚且更彻底。你会知道自己正在做什么，下一步要怎么做。如果你真的在与“正确的入选”交往，这条路更是一目了然，但先决条件是你要慢慢来，注意所有的路标，并且谨记你想从这段可能的关系中获得什么。

接纳

阻挠我们接纳与喜欢男人的最常见的因素就是认识不够。

接纳是喜欢的先决条件，感情发生在接纳之后，而不是先有了感情才去接纳对方。聪明的女人在真正了解男人之后，会喜欢上他们。可是她们为什么能够看穿男人呢？那是因为她们对自己的需要了如指掌，所以不会被本身的情绪所蒙蔽。

阻挠我们接纳与喜欢男人的最常见的因素就是认识不够。有不少女人确实不了解男人，所以才会觉得很难对他们产生自然真诚的善意。虽然女人经常自认对男人摸得一清二楚，其实她们自以为知道的，只是固有的成见，不实的印象或神话。

本来男女很难彼此真正了解，因为发现赤裸裸的真相，或要求自己面对真相，往往使我们感到害怕，所以一般人觉得以一些既有的成见去测量别人比较方便，也比较不费脑筋。

男人为了保持表面的尊严与形像，经常也是用心良苦，只是不免白费力气。通常男人绝不会表现出很需要。很渴望别人的了解，虽然内心也许企盼得不得了。他们对自己没有安全感，因此把自己保护得很好，不让女人看出破绽，免得心目中所谓的男子气概受到威胁。

上面所说的男性脆弱敏感的一面，正是许多妇女不了解男人的地方。虽然表面上不肯承认，男人还是惧怕孤独无助、消极落伍、吃亏上当、屈从依附，或是达不到女人心目中男人气概的标准。

男人也需要被爱、被尊重，当他们意识到有人真正肯接纳他们、了解他们、爱护他们，除了同样的回报以爱和尊重之外，别无二心。

亲爱的，我来了

友谊是人生的调味品，也是人生的止痛药。

在我 40 岁时，丈夫为我举办了一个令我惊喜的生日晚会。

当我走进餐厅，在缤纷的鲜花与柔美的音乐中见到亲爱的朋友们，看到那里陈列着我的照片——它们记录着我走过的人生旅途——此情此景。此时此刻，铭记在了我的心中，永远也不会忘记。

我从一张桌子走到另一张桌子，问候着每一位客人，沉浸在喜悦与温馨中。蓦地，我的目光停在了房间最里面的一位老人身上，他看着我，慈祥地微笑着，手臂还环着一个头发雪白。一双蓝眼闪着激动的亮光的妇人。

“爸爸，妈妈！”我喘息了。亲爱的双亲，为了我的生日，一小时前就从芝加哥飞抵洛杉矶。望着面前的两位老人，我抽泣起来。是他们，不仅养育了我，也谆谆告诉我：“亲爱的，我来了。”——这是他们经常赠予别人最好的爱的礼物，今天，他们把这份礼物赠予了我。

大约一年以后，我和丈夫收到一位朋友的请柬，邀请我们参加她的婚礼——几年前他们举行过一个非宗教的婚礼，而现在他们希望在主的面前重申他们的婚誓。婚礼前一天早晨，我决定打个电话向朋友告假。

“凯茜，我是卡伦。”我试探他说。

“你明天一定来的，是不是？”她打断我的话，同时语气显得格外急切。

我踌躇了一下，而恰在这一瞬间，父母赶来祝贺我生日的那一幕浮现在了自己的眼前，我便赶忙对她说：

“是的，亲爱的，我当然来！”

于是我们去了，我很高兴我们这样做。我们坐下不多一会儿，凯茜就进来了。她容光焕发，但眼眶里含着泪水。她诉说着我们的出席对她意味着怎样的情意，给她带来多大的快活，而这一份情意和快活她的亲戚们却没有送来：这一天，她的儿子和两个她深爱的姐妹都没有来。从她的眼睛里，我看到她那被伤害的心。

“我原先想的是不来了，多可怕呀！”我对丈夫耳语道。

现在我知道，从感情来说，在她需要你的时候，你出现在她身边是一种责任，无论代价如何，我们都应该负起这种责任。“亲爱的，我来了。”——在这一刻，不仅是自己，还有对方，我们的爱和友情。

男人也需要呵护

别老是把男人想成强壮有力，其实他也需要你的呵护。

目前有一种说法很流行，就是说现在的男人不肯受婚姻的束缚，其实这只是神话，男人跟女人一样希望陷人情网和结婚成家，而且今日更是如此，连曾经婚姻失败的男人也不例外。离婚后的男人，往往不久又再婚，就是明证。至于为什么女人总觉得男人排斥婚姻，那不过是男人的“保护色”。

每个人都希望有个自己的窝，今日男性跟女性一样乐于接受传统关系，走上婚姻之路，聪明的女性理当明白此点。在我们的经验里，男女关系被误解最多的就是这一方面。男人需要知心伴侣，尽管表面上他掩饰得很好，不让对方知道，实际情况却非如此。不过，有些女人对感情上依赖她的男人印象不好。也促成很多男人不敢吐露心意。

女性若是不懂得这种男性心理，就不会了解自己的影响力有多大。别老是把男人想成强壮有力，只盼望被他保护，却忽略他也需要你的呵护。当然会说“我不能没有你”的男人不多，但是大部分深陷爱河的男人都有这种感觉。或许你会说，我就碰到过不是这样的男人，然而他之所以不肯就范，很可能是听多了喋喋不休的唠叨，受不了长期的软硬兼施，所以迟迟不肯论及婚嫁，甚至于投入他人怀抱。唠叨、埋怨、气恼绝非上策，你必须立场坚定，诚心诚意地与他谈判。

凝视

只有心的沟通，才会产生成熟的爱。

凝视不仅仅是一个举动，是一种心情的流露，是一份认可的感受。

人无法接受目光所拒绝的东西，也难以回绝视线追随的形象，“视而不见”只是一种心灵的排斥，目光在漫漫的游程中，突然凝固于一点，感情不

知不觉泻出。不带热情的凝视是没有的，不动声色地凝视，并非没有感情，只是不曾表露罢了，或许内心正澎湃如海呢！明察秋毫的理智观看，也融着凝视者那份急于知道的迫切。

更不用说那“情人眼中出西施”了。

曾读过一个日本故事，一位好琴师美如惊鸿，她的情人非常爱她，每日不倦地凝视着她，为她的美所陶醉。一次意外的灾祸使女琴师毁了容颜，真情的他为了让她的美丽永恒，便毅然弄瞎了自己的双眼，以他的爱来凝视她，照耀她。

这首绝唱便是真情的浓缩。

平凡的你我，失望灰心时，挚友眼中那份鼓励是一份信心与耐力。

迷惑忧郁时，父母越过饭桌的凝视是一份爱心。

即便在陌生的地方，一个陌生的人，也许只是路边摆摊的老头，对你和善地友好地看着，也会让你感到世界的另一面的细致动人之处。

有的时候，当我突然明白，其实什么都没变，没有，变的只是人，只是我自己和不再回头的时光，我忍不住流泪了，对面的人什么也不说，只是静静地凝视着我，那凝视，是一份理解和坦然正视自己的勇气。

当有某个想法，某种感觉、某样情绪，不用曰道出，而已从相视的眼中谈到它们，会意的凝视一笑中，那份默契如轻风拂过海面一般，在心头漾起涟漪……还有那种超越时间空间的凝视，夜深人静读一本好书，写书人似乎正越过千年的沧桑，琴海的波光，微笑地注视着你，读到会心处，一种蓦然回首的感觉，一种不再是孤独的欣慰，便笼罩了我……

阳光，是太阳对大地的凝视；青春，是时光对生命的凝视；同情，是善良对不幸的凝视；欢乐，是幸福对真情的凝视；回忆，是人们对昔日的凝视。

你的美丽，是我的凝视。

犹豫不决

相思是甜蜜的果，也是痛苦的汁。

“我年轻、英俊，善于打网球，知识渊博，谈吐幽默。我非常喜欢她，可不知怎么的，一到她那儿我总下不了决心谈起这件事，我的经验真是大少了。”

“我年轻、漂亮，弹得一手好钢琴，懂得两种外语。我早就喜欢上他了，但是让一个姑娘首先承认这一点，实在是怪难为情的，还是等他自己去猜吧。”

“我现在是正当盛年的男人，有着很好的职业，还有汽车。我现在更爱她了，可我已经不是一年级的大学生了，再陷到情网中去真是太可笑了。”

“我已经是成熟、丰满的女人了，一个法国古典文学专家曾经优雅地描绘过我，男人们总是爱盯着我。我还是像以前一样爱着他，可我不能再像一个女孩子一样跑去对他说这件事：‘哎，我爱你！’——这未免太幼稚了。我的女友又请我去看戏。我得去，可如果是他来请我，那该多好啊！”

“我已经不年轻了，再也没有以前那样的一头乌发，只有最新的彩色电视机加上身上的风湿病。我仍然爱着她，可现在我甚至害怕想到这一点——‘那您以前在哪里呢？’——她会问的。这样，我犹豫不决的真相就会暴露无遗，那可就太令人难堪了。”

“我早已不是 20 岁的姑娘了。晚上一个人坐在电视机前消磨时光，在我

的房间里仅有一个生物——一个波斯猫陪伴着我。我仍一如既往地爱着他，可是，难道过了这么多年还去告诉他这件事吗？真是大荒唐了。”

勇敢而主动

交往过的人越多，越能保持悠然自在的本色。

聪明的女性不会坐待幸运之神眷顾，她会替自己创造机运。她也很了解，一段感情在追寻的过程中如果没有乐趣，结果也好不到哪去。与异性交往，吸收新的经验，应该是很有趣很刺激的事，事实上它本身就可以当作一种目的，不须去顾虑是否会有结果。

经常出去约会很有帮助，即使是跟不喜欢但也不讨厌的人在一起，也有好处，因为有了丰富的经验后，当你遇上令自己心动。深深着迷的男性时，就不致手足无措了。你接触的层面越广，经验就越老道，越不会紧张失常。

今日的单身女性必须有这种开放的胸怀，找寻意中人好像玩一场数字游戏，试探的次数越多，成功的机率就越大。

聪明的女性都知道，要认识合适的对象，不能单凭“天时地利人和”，必须主动制造机会，留心自己的生活方式，找出最能遇上有趣男士的途径。她们会主动与男士谈话，如果她们对对方有意，也会巧妙地把心意传达给对方，她们绝不会矜持地等候男士采取主动。虽然有些男人的确会被女性开始过分热情的表现吓得退避三舍，但大部分男士虽然感到受宠若惊，却也处之泰然。

那些很容易交上异性朋友的女性，都是能够放宽标准，与各种不同类型的男士出游，因为她们深得个中巧妙——交往过的人越多，越能保持悠然自在的本色。所以说，经常约会是克服紧张的不二法门。

带一件礼物赴约

约会是了解某人，也是展现自己的时机。

一件小巧且容易买到的东西即可——譬如一束花、一盒糖或一瓶酒，但是，如果你真的喜欢这个人，而且又想表达自己的创意和慷慨，你也可以想点别出心裁的东西。

许多人视约会为了解某人之道，的确如此。不过，约会也是展现自己的时机，因此，带一件有意义的小礼物赴约，正表示你有所不同，也表示你花时间向人致意，更表示你的伴侣将来也会得到这种充满爱与宽大的情分。

即使一张卡片或一张小字条，也可以给人不同的感受。你可以花时间挑一张卡片，并写下与这位约会对象相当的词语。你会乐于创作，他或她会乐于接受，而你们的关系也会具有付出的精神。

但是要注意，不要做过头，约会并不是非带礼物不可过，如果你取舍得当，你会发现人家因此想多与你相聚。

受宠若惊

爱是一种意志的行为，一个人可以自己决定要不要去爱。

在开车前往海滨小舍度假途中，我在心里发了个誓，要在未来的两个星期里努力做一个爱妻子的丈夫和爱孩子的父亲，彻底地体贴他们，无条件地爱。

这个念头是我在车上听一位评论员的录音时想到的。他先引述了《圣经》上一段关于丈夫体贴妻子的话，然后说道：“爱是一种意志的行为。一个人可以自己决定要不要去爱。”我必须承认我是个自私的丈夫——承认我们的爱已经因为我对妻子不够体贴而褪了色。在许多小地方我的确是这样：

责骂艾芙琳做事慢；坚持看我要看的电视节目。把明知道艾芙琳还想看的旧报纸丢了去。好了，在这两星期里，这一切都要改变。

当真改变了。从我在门口吻了艾芙琳一下，并且说“你穿这件黄色新毛衣可真漂亮”起，便改变了。

“啊，汤姆，你居然注意到了。”她说，神情既惊讶又愉快，也许还有一点迷惑。

长途开车之后，我想坐下来看书，但艾芙琳建议到海滩上去散步。我本想反对，但随即想到，艾芙琳已单独在这里陪了孩子一个星期，而现在她想和我单独在一起。于是，我们便到海滩上去散步，让孩子们自己放风筝。

时间就这样过去了。一连两个星期，我没打过电话到华尔街我任董事长的投资公司；我们到贝壳博物馆去参观了一次，虽然我一向最怕去博物馆，但这回却很感兴趣；有一次我们要赴宴，但因为艾芙琳化妆而迟到了，我却一句话也没说。整个假期轻松而愉快地一晃就过去了。我又发了一个新誓，要继续记住体贴她。

但我的这次试验出了一个纸漏，艾芙琳和我至今一提起这件事便不禁失笑。在海滨小舍的最后一个夜晚，当我们正要上床就寝时，艾芙琳突然神情哀伤地望着我。

“你怎么啦？”我问。

“汤姆，”她说，声调凄惨，“你是否知道了一件我不知道的事？”

“这话怎讲？”

“嗯……几星期前我做过身体检查……医生……他对你说过什么关于我的话没有？汤姆，你待我太好了……我是不是快要死了？”我一下子就全明白了，随即大笑起来。

“不，亲爱的。”我说着把她抱在怀里，“你并不是快要死了……是我才刚开始活呢！”

给亲人送件体贴的礼物

用一种方式表示他或她对你很重要，而且你想使他或她高兴。

如果你更热心的话，也可以不只送一个人，可以花一整天的时间为几位亲人挑选礼物。

礼物不一定要昂贵，事实上，也不一定都得现买。你手边也许早有一些想送给亲人的东西：其中有些你花费心血亲手做的，有的是些玩具或小玩意之类的东西，有的则是以前买的。

不论这件礼物来自何处，一定得是特别，而且这个人会真心欣赏的东西。记住，重要的不是价钱的贵贱，而是那份心思与赏识。

你母亲今天可能想要什么？也许只是一束花，或是可以为她那个她引以为做的花圃增添色彩的一株花草或盆栽？你岳父又如何呢？由于他一直喜欢谈政治，因此也许可以送他一本已故总统的传记，或为他订一份讨论时事的期刊。

你的孩子们呢？我想你一定很清楚他们想要什么，因为他们很可能几个星期或数个月来都一直跟你提起这个东西。你就去为他们张罗吧。不管你女儿要一双新球鞋或一盏台灯，都把它列入你的礼物单内，然后在她最意想不到的时刻，譬如放学回家时，送给她。

此外，还有你丈夫、太太，或伴侣。如果想不到什么特别的东西，写一小封情书也可以。要不然，你也可以为他或她做早点，然后带着一枝花及

一脸微笑端到床上给他或她享用。

当你送礼物给某个人，即使你与这个人天天见面或经常联络，你就是用另一种方式表示他或她对你很重要，你心里有这个人，而且你想使他或她高兴。即使不特别喜欢礼物的人，也会乐于接受意外的惊喜。仔细考虑这种作法用一件合宜的礼物表达你的爱。

友谊

请把最宝贵的东西献给朋友！

你的朋友能满足你的需要。你的朋友是你的土地，你在那里怀着爱而播种，含着感谢而收获，从中得到粮食、柴草。因为你空腹投友，正为寻觅温饱，倘若朋友向你畅谈思想，正确与否，请你务必坦率直讲。

假若你的朋友一声不吭，那么就要静听你的心声，因为在友谊里无需言辞，思想和愿望会自生自长，朋友们只待一道喜采成熟果实。别离朋友之时，也无需悲伤。忧愁，因为你无比敬重他，或许因为暂别，你对他的情感更胜一筹，犹如登山者看山，比在平原看更清晰高大。你们要全心全意增进友谊，不可怀有其他目的。另有寄托的友谊，不是真正的友谊，而是撒人生活海洋里的网，到头来空收无益。

请把最宝贵的东西献给朋友！假若你生活的退潮值得向朋友讲，那么也应该让他知道涨潮情况，在这个世界上，你走访朋友，只为消磨时光，那么，他还能算是你的朋友么？

常到充满活力的朋友那里去，只有这样的朋友，才能满足你的需要，只有他才能驱散你心中的空虚与烦躁！让天使光临友谊百花园！在露珠晶莹的晨曦里，人心振奋，春意盎然！

客店没有空房间

一个孩子乐于助人，是因为他有着保护弱者的天性。

华利·普林那年才8岁，上二年级。城里很多人都知道他学习很吃力，他长得又高又笨，无论是动作还是思维都很迟缓。

班上的孩子们嬉闹时，常设法把他排斥在外，但华利总是在一旁等着，找机会帮个忙。

他是一个乐于助人的孩子，整天笑嘻嘻的，有着保护弱者的天性。每当大孩子追打小孩子时，华利总是说：“为什么不停下来？他们没有哥哥。”华利希望能在那一年的圣诞庆典中扮演拿着长笛的牧羊人。但剧的导演认为这是一个重要的角色，不能交给华利。不过客店老板倒没有多少事情好做，华利只需狠狠地拒绝约瑟住下就行了。

同往常一样，大批观众聚在一起看一年一度的耶稣诞生的再现，华利站在舞台的幕后，出神地望什么。

这时，约瑟出现了，慢慢地走着，温柔地保护着玛丽亚，使劲地敲着装在背景上的木门。

“你要干什么？”华利，这个“客店老板”粗声粗气地问，并打开了门。

“我们找店住。”

“到别处去找吧，”华利直盯着前方，用力说道，“这个店已经住满了。”

“先生，我们到处都问过了，都不行。我们已经走了很远，而且很累了。”

“这个店里没有屋子给你。”华利看起来很严厉。

“行行好吧，好心的老板。这是我的妻子，玛丽亚。她怀着孩子，你肯定会有一个小角落给她歇歇脚。”

这时，店老板先看了看玛丽亚，然后停了很长时间没有说话，长得叫观众焦急。

“不行！滚开！”提示人在幕后小声他说。

“不行！”华利重复道，“滚开！”

约瑟凄惨地扶着玛丽亚，玛丽亚把头枕在她丈夫的肩上，两个人开始离去。

华利站在问口，望着这不幸的夫妻。他张着嘴，忧愁地皱着眉头，眼里显然充满了泪水。

突然，这历史的再现出现了与众不同的结局。

“别走，约瑟！”华利喊道，“带玛丽亚回来。你们可以住在我屋里！”

一些人觉得这次表演砸锅了；但绝大多数人认为这是他们所看到的最好的演出。

欲速则不达

过分迫切的心态往往会在无形之中贬低自我的价值，甚至会造成极度悲观的情绪。

今年 37 岁的黛比是一名工程师，五岁的时候父母双双出走，留下她和严厉的祖母相依为命。黛比一直没有结婚，也不曾和任何男人同居过，她说：“我曾经交过三个男朋友，最长的也只维持了一年。并不是我喜新厌旧或是眼光太高，我只想找一个好男人安定下来。现在年纪也不小了，很想快点结婚，再生个一男半女的。我总觉得自己的表现一直很好，落落大方的应付，既有自信又风趣的谈吐，可是不知怎的，男人却一个个落荒而逃。我心里当然更急了……难道你不会这样吗？”

黛比的确是个条件不错的女孩，但是那种迫不及待的表现手法却有待商量。太过迫切的心态使得她拼命想抓些什么，内心潜伏的恐惧像洪水般倾泻而出，任何男人见了都会却步的。就算她拥有再好的条件，男人也不敢斗胆去尝试。

罗恩从事于保险理赔的工作，琴娜是公司里的同事，两个人曾经交往过一段日子，但是却非常短暂。“我自己也不知道为什么和她分手，”罗恩叙述着：“我的确蛮喜欢她的。琴娜的个性外向，为人相当和善，是一个颇吸引人的女孩。我想得很久，或许她的表现太过迫切了！才第二次见面，她就急着催我上床。到后来我觉得自己的压力愈来愈重，真恨不得溜之大吉！”

所谓欲速则不达，过分饥渴的心态非但不会带给琴娜需要的一切，反而带给罗恩心里上莫大的压力。一个人愈是迫切，愈是得不到，就会变得愈发饥渴，这种永无止尽的恶性循环只会害惨自己。要知道，男人非常不喜欢处在一种完全被动的地位。

乍听之下，我似乎是要要求那些快饿死的人：“千万不要饥不择食！”这不是很荒谬吗？其实我并不是这个意思。因为过分迫切的心态往往会在无形之中贬低自我的价值，甚至会造成极度悲观的情绪。要想彻底解决问题，改善现状，我们必须先学习建立自我的信念，肯定自己的价值，相信自己是一个值得被爱的人。简单他说，这个问题并不是一味外求所能解决，而是要彻底地内求，脱胎换骨一番。

问题产生之际，逃避只能造成更严重的蔓延，惟有接受它。面对它，我们才能找出解决的办法。在面对的过程中，的确需要付出相当大的勇气，只要不断地提升自我形象，坚定信念，成功必然接踵而至。

向爸爸妈妈祝贺生日

回报父母对自己的爱是迈向健康人生的第一步。

“向爸爸妈妈祝贺生日的，请举手！”

教室里寂然无声。

没有人举手，没有人说话。

孩子们沉默着，我和孩子们一起沉默着……

他们感到了我的期待。刚才他们的目光还追逐着我的，此刻全躲开了。他们低着头，他们望着窗外，他们沉默不语。在这一片沉默下面，涌动着什么？萌生着什么？他们又似公平在忍受着什么？不安？歉疚？懊悔？我不知道，我不能说……然而，我意识到，孩子们心底最珍贵的东西，正被慢慢地托出水面，遇见阳光，结成珍珠。

沉默了足足一分钟，我悄悄地瞥了一下这些可爱的像犯了大错的孩子——他们的可爱恰恰在那满脸的犯了大错的神色之中，终于放松了口吻，轻轻地问：“怎么才能知道爸爸妈妈的生日呢？”

像获得赦免一样，那一双双躲闪的目光又从四面八方慢慢地回来了。先是怯怯的一两声，继而就是七嘴八舌了：“问爸爸！”“不，问外婆！”“自己查身份证！”

教室里重又热闹起来，但与沉默前的热闹已经不一样。

结束这堂课时，我给孩子们提了建议：为了给父母一份特别的惊喜，你最好用一种不为父母察觉的方式了解他们的生日，而祝贺的方式是各种各样的，但记住一点，只要你表达了自己的爱，再稚拙的礼物他们也会觉得珍贵无比的。

不久，学校开了家长会“，那些爸爸妈妈们不约而同他说到：“我那小家伙真懂事了呢！”“他祝我生日快乐！”“他送了我礼物！”“他给我写信叫我不要烦恼！”“他会体贴人了！”

哦，我真快活！这一片沉默给了我多大的享受啊！在沉默中，这些小家伙终于懂得要回报父母对自己的爱了——这是他们迈向健康人生的第一步……

给年轻的丈夫

抛开虚荣心去找出自己的错误，用理智清扫那些会伤害对方感情的东西。

我对年轻的丈夫要说这样一些话：注意你的举止和礼貌；要想到会使你妻子高兴的每一件小事，尤其要体谅她细腻的感情；不要大大咧咧。反应迟钝，要总像初恋时那样关心。爱护她；别忘了常说些使她愉快的事；让她知道你注意到并很赞赏她为你而穿上的漂亮的衣服；不要仅仅在大事上对她们无私～要试着做到在小事上也对她们慷慨，因为这对女子来说非常重要！试着在做事的方式上带一点感情色彩，不要总是简单生硬——一句话，让她看到你她的感情。

外表对于女子是有一定影响的，所以要注意穿戴整齐。如果你喜欢干净可爱的姑娘，那么反过来又何尝不是如此呢？

你下班回来后要暂时忘掉工作，做些使你妻子感兴趣的事。要记住对她有特殊意义的周年纪念日——给她买些小礼物，当然首先要对她说些愉快的话。

一个男子如果不能在感情上和心理上满足妻子的要求，不论她天性多

么善良，天长日久，她就摆脱不了对生活的空虚感，这感觉使她紧张不安，也有可能为她去寻找新的安慰创造条件。

对于婚姻幸福，丈夫和妻子都应检查一下自己的性格，无情地抛开虚荣心去找出自己的错误，用理智清除那些会伤害对方感情的东西。如果男子汉们有勇气检查一下自己，不少人肯定会吃惊地记起许多对妻子说过做过的小事情——正是这些被忽视了的事情使妻子对自己的丈夫失望了。

通常男子的粗鲁行为可分为两种：一种是举止上的，另一种是心灵上的。前者是由于缺乏修养，不良的家庭影响及风俗习惯造成的；后者则是一种内在的恶习性，它甚至可以通过最文雅的举止表现出来。而这后一种要比前一种加倍地伤害人。这里我举一个例子：一个很有钱的男子娶了一个有教养的穷女子。这女子的母亲出于爱心，亲手为她缝制了衣服作为嫁妆。一星期之后，他客气地对那女子说：“请伯对巴那些旧玩艺儿全部烧光，你现在在不能再穿自家做的东西了！”姑且不论这男子的举止是否粗鲁，如果不是因为他的灵魂粗卑，他是决不会说出这种话来的。

给年轻的妻子

一个妻子可能成为丈夫事业上的激励者，也可能逐渐变成套在他脖子上的磨盘。

两个人的共同生活，会对彼此产生很大的影响——或是上升到一种新的境界，或是下降到一种可悲的境况。一个妻子可能成为丈夫事业上的激励者，也可能逐渐变成套在他脖子上的磨盘。她应该从一开始就使他感到她能够理解他的追求，并愿做他的助手和支持者。而他如果能够始终得到她的同情和理解，他对她的爱也会加深。

如果他的家是愉快和惬意的，那么他肯定乐于在家里度过空余的时间。而如果你发现一个男子下班后做着显然是不喜欢的事情，那是因为他不得不尽义务了。所以，当丈夫在空余时间被妻子干扰的话，他可能会出于义务感和她呆上一会儿，但很快就会以工作为借口来减少这种时间，并另抽时间在其他地方满足自己未遂的愿望。

“一个妻子能否与丈夫始终相爱，全决定于她自己的明智。应该记住这样一句格言：“一个傻瓜也有可能赢得一个男子的爱情，但只有聪慧的女子才能维持它。”

他可能有某些个人的嗜好你不喜欢，但不要抱敌视态度，横加干涉。人没有完全相同的，而且你也可能有他不喜欢的嗜好！如果彼此的嗜好不是什么低级趣味的，就应培养对它们的兴趣。总之，重要的是要保持一个协调的气氛。

如果丈夫日益减退的爱情是因为他另有外遇引起的，单靠发怒是不会把他拉回来的。图痛快发泄自己受伤的感情只会导致让他回转心意的目的归于毁灭。首先，你应该控制自己，虽然大多数女子此时会倾向于制造声势，大吵大闹。而男子是绝不愿意看到家里闹事的。要坚信你对他的爱情肯定会把他吸引回来。周为他和其他女子的关系不过是逢场作戏，而他决不会轻易忘却家里的爱情。宁静和安慰。

如果妻子和丈夫都能注意到第一次出现的使他们失望的迹象，并且双方都决心阻止这种情况继续发展下去，他们就会在共同的努力中更快更好地加深理解，共渡险关，让真正的幸福在生活中扎下深根。

浪漫奇想

男人多半偏向于性幻想，而女人却憧憬着“感情关系”。

女人总喜欢将男人浪漫化，甚至神奇化。当然，男人也同样会有这份憧憬，喜欢漂亮。

性感的美女，但是幻想的模式却有着很大的不同。男人多半偏向于性幻想，而女人却憧憬着“感情关系”。为什么会如此呢？

这或许是导因于两性从小就受到不同的影响。男人从小就被灌输一种积极主动。乐群自律的精神，而社会大众却不断地向女性揭示爱的重要，灌输她们一些浪漫传奇的思想。承袭的观念不同，思想意识自然也就有异。男人总是想象一些“他们可以造就的一切”，而女人却只能梦想那些“可能发生自己身上的一切”。幻想的范围或许相当广泛，但大多数总免不了涉及情爱。

我常常要求应诊的女士写下自我内心的幻想，幻想的内容相当广泛，有各式各样的缠绵诱惑，各种奇特的情节，还有颇具知名度的影视红星，有些甚至是小说的传奇人物。幻想中有着异国浪漫的情调。别致的饭店。晨雾中的漫步，更有沙滩逐浪的奔放。对象通常是一位气质出众、魅力无穷的陌生男子，几句攀谈透着强烈的爱慕之意，四目交流着饥渴的需求。

魁梧健硕的男人强有力地震慑了自己的魂魄，两人缓缓地步入狂野的融合。

就算是再高尚。再有教养的女性都免不了会产生类似的幻想。我之所以提出这个问题，并不是心存责难，而是想说明一样事实——个人潜意识中所存有的欲望并不是自我意识所能改变的；往往这份差异使得人们铸下谬误的抉择。

很多女人就是在两性关系偏颇的诠释下备受折磨，这种意识可能承袭于上一代。承袭于文学名著。电视和电影点点滴滴的认同，终于发展为牢不可破的信念。一切的一切都不断地告诉女人、说服女人相信——迷人的王子终究会出现的。

由于孩提时期对于认同性别方式的不同，长大成人后也表现出截然不同的行为倾向。人类不论是男是女，都喜欢冒险刺激，追求新鲜的事物。男人可以在运动场上、竞技场上，或是在工作岗位上寻求那份满足感；而大多数女性却一心渴望情爱的颤栗和刺激，抵挡不住谜样诱惑的男人，甚至渴望那种有着缺憾、困难重重的爱情。许多心理学家曾经分析过男人的心态，一般来说，男性并不希望得到一份神秘而苦涩的恋情，他们更不愿意在感情生活上承担任何风险，他们追求的是一份温柔的爱意和忠诚。

珍惜最美好的时光

几乎所有的女人对自己的生理时钟都极端敏感，因为生理时钟决定他们的生殖能力。

38岁，担任图书编辑的爱美，好不容易下定决心放弃耽溺于爱情的日子，一开始她真是如释重负。从21岁起到现在，她不知经历过多少次轰轰烈烈的爱情，还结了两次婚。这两次婚姻好像是为了证明给大家看，她也可以很专一地过稳定的日子。

她对工作相当投入，不过真正着迷的却是跟男人交往。她凭着机智活泼的个性与男人交往，可以说无往不利，只是每段情都维持不了几个月，就因为她兴趣缺乏，使罗曼史一下子转成普通友谊，以致劳燕分飞。

她心中十分明白，她生活的重心建立在对下一位爱侣的幻想上，她也

很想知道“他”是不是那个能够维持她“情绪高昂”历久不衰的人。另一方面，她对每次分手时那些自己安慰自己的话，已经很厌烦了。

所以当她的决心暂时脱离爱的漩涡之后，顿时觉得轻松了不少。但是过了一个月没有男人的日子，她渐渐发现一个可怕的现象——她居然觉得生命失去意义，说得更明白一点，就是除了爱情带来的兴奋之外，许多她以往以为自己会喜欢的活动，其实不能满足她。譬如去看芭蕾舞，如果没有正在热恋中的男友相陪，就会觉得索然无味；与朋友相聚，如果谈的主题不是男人，就懒得多说；甚至于工作时会心不在焉。更糟的是，如果不能跟男人谈起她的工作，连这个编辑工作也好像失去了价值。

爱美对自己这种陷溺其中不可自拔的病态恐惧不已，可是事到如今，她再也无法置之不理，因为她也面临了许多快到 40 岁的女人所面临的问题——很想生儿育女，来日却不多多了。

女人对时间的感受与男人有别。对男人来说，时间是用来衡量他们事业成就的基准，女人虽也有这种看法，但女人与男人最大不同之处在于：几乎所有的女人对自己的生理时钟都极端敏感，因为生理时钟决定她们的生殖能力。

生理时钟每个月都会提醒一次，如果 30 出头还没孩子，也没结婚，她会感到极大的压力，那就是如果要生育的话要趁早。其实这一点未尝不是女人幸运之处，因为这种压力会迫使她们不得不正视一些自以为是，却适得其反的行为，否则难以实现结婚生子的心愿。

爱的力量

爱是一切的泉源，亲爱的朋友，这是你与我都深深相信的。

晚饭后我在厨房洗碗，双手浸在洗碗水里。我 7 岁大的儿子罗勃在浴室里喊我。他在浴缸里，跪在水龙头前，在冒泡的瀑布下挥舞他的塑胶蛙人。水从水龙头汨汨地流出，满室都是带着肥皂香的蒸气。

“有什么事吗？”我在门口问他。

“没什么，”他说，一边把水龙头关了。“我只是想让你来跟我聊聊。”他笑笑，张开脱落了五颗门牙的小嘴，那真挚的笑容使我动容。他小心翼翼地把瘦削的身躯、四肢和圆球般的膝头滑下水里。罗勃喜欢挑浸在热肥皂水里的时候，把一般男孩子通常会有想法和幻想向我尽情倾诉。

他平常不大说话，人很沉静。他是那种会把街上遇到的小生物，特别是那些需要照顾的，统统带回家去的男孩；那种会花上整个下午绘画古阿兹特克印第安人、金字塔、蛇神和战士的男孩。你给他最后一块蛋糕，他会抬起头夹老实地望着你，说出叫人难以相信的话：“我已吃了我那一份。”他就是那种男孩。

我把浴室内惟一的座位的上盖放下，坐下来，等他开口。

“你知道为什么我们能站在地球上吗？”他眼睛发光地问道，一边咧嘴笑，一边用毛巾擦手臂。

“那你知道吗？”我假装很诧异地问他。

“那是由于地乙吸力，”他解释说，“那是一种力量，把东西吸到地球来，但那是很难解释的。”

他像只水獭般动作优美地滑进水里，头发浮在水面，随水波漂动，只露出双眼、鼻子和嘴巴。“没有地心吸力，”他凝视着天花板说道，“我们就会飘来飘去，食物不能好好地放在盆子里，连盘子也会飞到天花板上……星

球会在太空里乱窜，互相碰撞。”罗勃眼睛睁得大大的、对于自己创造的混乱景象也感到十分惊奇。他坐起来，把洗头水涂到头发上，同时告诉我太空人在太空如何吃东西。睡觉和上厕所。“老师在学校里有一本关于太空人的书。”他说，然后又滑进水里，冲洗最后一次。

我张开浴中等他，然后把他裹起来，这是个老习惯，他还是婴儿的时候就已经开始了。

即使隔着厚厚的浴中，我仍可感到他那薄薄的肩胛骨，我取笑他背后凸出一双天使的翅膀，但我只是轻轻一拥他就放开了，他不再允许我像以前那样把他紧搂在怀里，那时一条浴巾就可把他整个裹起来。

在那一刹那间，我联想到浴帘拉上，浴室门紧锁的一天。他的世界会不断扩大，不再以家庭和家人为中心，逐渐向外伸展。但现在，就在这一刻，在肥皂和洗头水、温暖湿润的皮肤和干净湿发的香气中，另一股无须多加解释的力量正把我俩紧连在一起。

肆月 晚香入梦

爱如茉莉
礼物是一片爱心
母亲节的礼物
一夜小宿
真挚无私
善爱悠悠
妒极是情深
宽容
谅解
微笑
感动
女人味
开放、表达自我
给自己来点特别的
独自享用烛光晚餐
接受自己的躯体
想象有人相伴
在性方面做实验
年轻的母亲
乖女
露营去
静默的薄暮
橡树
爱的召唤
纯真、自然、无私、心儿尚未相许，既解风情
又很贞洁的人，是一朵鲜花，其色彩和芳香能够
安慰生活所带来的一切愁苦、一切伤痛和一切遭

人背弃而受到的创伤！

——巴尔扎克

爱如茉莉

一切都是那么静谊美好，一切都浸润在生命的芬芳与光泽里。

那是一个飘浮着桔黄色光影的美丽黄昏，我从一本缠绵悱恻、荡气回肠的爱情小说中抬起酸胀的眼睛，不禁对着一旁修剪茉莉花枝的母亲冲口说：“妈妈，你爱爸爸吗？”

妈妈先是一楞，继而微红了脸，嗔怪道：

“死丫头，问些什么莫名其妙的问题！”

我见从妈妈口中诱不出什么秘密，便改变了问话的方式：

“妈，那你说真爱像什么？”

妈妈寻思了一会儿，随手指着那株平淡无奇的茉莉花，说：“就像茉莉吧。”

我差点笑出声来，但一看到妈妈一本正经的眼睛，赶忙把很是轻视的一句话“这也叫爱”咽了回去。

此后不久，在爸爸出差归来的前一个晚上，妈妈得急病住进了医院）第二天早晨，妈妈用虚弱的声音对我说：

“映儿，本来我答应你爸爸今天包饺子给他吃，现在看来不行了，你呆会儿就买点现成的饺子煮给你爸吃。记住，要等他吃完了再告诉他我进了医院，不然他会吃不下肚的。”

然而爸爸没有吃我买的饺子，也没听我花尽心思编的谎话，他直奔到医院。此后，他每天都去医院。

一个清新的早晨，我按照爸爸特别的叮嘱，剪了一大把茉莉花带到医院去。当我推开病房的门，不禁被跳入眼帘的情景惊住了：妈妈睡在床上，嘴角挂着恬静的微笑；爸爸坐在床前的椅子上，一只手紧握着妈妈的手，头伏在床沿边睡着了。初升的阳光从窗外悄悄地探了进来，轻轻柔柔地笼罩着他们。一切都是那么静谧美好，一切都浸润在生命的芬芳与光泽里。

似乎是我惊醒了爸爸。他睡眼矍眈地抬起头，轻轻放下妈妈的手，然后蹑手蹑脚地走到门边，把我拉了出去。

望着爸爸憔悴的脸和布满血丝的眼睛，我不禁心疼地问：

“爸，你怎么不在陪床上睡？”

爸爸边打哈欠边说：

“我夜里睡得沉，你妈妈有事又不肯叫醒我。这样睡，她一动我就惊醒了。”爸爸去买早点，我悄悄溜进病房，把一大束茉莉花松松散散地插进空罐头瓶里，一股清香顿时弥漫开来。我开心地想：妈妈在这花香中欣欣然睁开双眼该多有诗意啊，转念又笑自己简直是不可救药的“耍”浪漫。笑着回头，却触到妈妈一双清醒含笑的眸子：

“映儿，来帮我揉揉胳膊和腿。”

“妈，你怎么啦？”我好生奇怪。

“你爸爸伏到床边睡着了。我怕惊动他不敢动。不知不觉，手脚都麻木了。”这么简简单单、平平淡淡的一句话，却使我静静地流下泪来。泪眼朦胧中，那丛丛簇簇的茉莉更加洁白纯净。它送来缕缕幽香，袅袅娜娜地钻到我们的心中，而且萦萦不去。

哦，爱如茉莉，爱如茉莉。

礼物是一片爱心

有时，你也许比对方本人更了解他的真正需要。

为了挑选一份称心如意的礼物不一定是件难事。当你掌握了其中的学问，送礼将成为乐趣。“巴巴拉，”我丈夫比尔对我说，“你的圣诞礼物在冰箱里。”我带着迷惑走向冰箱，打开一看，不禁笑了起来：冰箱里放着一只像节日礼品一样包装好的容量为3加仑的冰淇淋盒。在我们家，我爱吃冰淇淋是出了名的。

接着我打开包装，笑得就更厉害了。原来冰淇淋盒里没有冰淇淋，而是装的4个大大的、手工制作的木头数字，这些数字是为我们的前门准备的。因为早在几个月前比尔就听我说过想搞个醒目的门牌号码。我甚为感动，也很喜欢他给我送来的双份惊喜。

比尔的这份礼物使我想起了在一家百货商店时偶然听到的一个对话，一位妇女正将丈夫送给她的首饰退还给他，她开玩笑地对丈夫说：“难道你不认为，在一起生活了20年之后，乔治应该知道我不戴金银珠宝吗？”她虽然是开玩笑，但从中可以看出妻子受到了一丝伤害。

我不禁比较起这两种不同的送礼方式，乔治很可能花了好几百块钱为妻子买珠宝，但妻子却不喜欢。而比尔也许只用了20元钱，但他的礼物是精心构思的，而且正合我的心意。

这正是送礼的意义所在。作家查尔斯·达德利·利纳1873年写道：“礼物的好坏在于它是否合宜，而不在它的贵贱。”

我们许多人都想为自己的朋友或所爱的人送上完美的礼物，但我们往往是草草地完成这一任务。事实上，送礼不必是件麻烦事，无论对接受者还是赠送者来说，它都能使人享受到乐趣。有时，一件礼物就这么简单，却又是那么意味深长，重要的是表明你的爱心。

母亲节的礼物

眺望比一个女人的爱情还要高超的地方。

离家不到3英里了，这时她突然向丈夫喊道：“停车！就在这儿停车！”

男的戛然刹住了车。他还没有来得及问是怎么回事，女的已经跳下车，匆匆忙忙地往附近一个长满野草的山坡上跑去，手里依然捧着那簇丁香花。

原来，在山冈上设有一所疗养院。这天春光明媚，所以病人纷纷走出来，有的同亲属们一起散步，有的坐在门廊上。

年轻妇女跑到了门廊尽头。在那里，一位上了年纪的病人正坐在轮椅上。她孤身一人，耷拉着脑袋，背对着众人。只见鲜花越过门廊栏杆，出现在这位老妇人的膝上。这时她抬起头，笑了。

两个妇女聊了一会儿。两人都由于十分高兴而容光焕发。然后，年轻妇女转过身，跑回到她家人这边来。

汽车开动了，轮椅上的老妇人招着手，挥动着花束。

“妈妈，”孩子们问道，“她是谁呀？您为什么把我们的花给她呢？她是谁的妈妈么？”

妈妈说，她并不认识那位老妇人。可是这天是母亲节，而她又是那么孤单。谁看见花会不高兴呢？她又说：“再说，我有你们，我还有我的妈妈——虽然她离我很远。那位老奶奶比我更需要这些花的。”

孩子们明白了。然而，丈夫的心情却不能平静。第二天，他买来6株丁香树苗，栽在院子的四周。在那以后，他又陆续栽了许多株。

如今，每年 5 月份，他们家自己的院子里都洋溢着丁香花的芳馨。每逢母亲节，他们的孩子们都要采集那种紫色的花朵。她年年都会记起挂在那位孤独老妇人脸上的笑容。而每到这时，她的心里就又充满了使那位老妇人欢笑起来的那股柔情。

一夜小宿

人类之爱，不尽是亲人之间的爱，那种素昧平生的爱则更感人，更珍贵。

那是一个傍晚。

温特伦杰来到这个旅店办理了登记手续。因为他是这个店的常客，所以没费什么事便租了一个房间。把行李安排在楼上房间后，他下楼买了一张报纸，然后坐在问厅里的沙发上看了起来。

战时，登记处前总是有一条长长的队伍。温特伦杰不时地扫一眼，不知不觉中竟对队伍中一位年轻军官的命运发生了兴趣。他是一个长着狮子鼻的少尉，看上去大约才 20 岁左右，总是温顺地让高级军官插到他的前面。

“可怜的孩子，”温特伦杰自语道，“照此下去，你会永远徘徊不到跟前的。”

少尉终于排到了，可温特伦杰却听见服务员说已经没有房间了，少尉似乎都要哭了出来。

“帮帮忙吧，”他对面无表情的服务员说，“今早上 9 点我就开始找房间，一直到现在。”

“但是没有房间了，怎么说也没有了！”服务员以不容商量的语气说道。

这时少尉神情非常沮丧，失望地转过身去。

看到这种场面，温特伦杰受不了了。于是他走到少尉面前，说他租的房间里有两张单人床，如果少尉不介意的话，可以和他住在一起。

“谢谢您，先生。但我妻子也在这儿。”说着他指向在不远处的椅子上坐着的一位纤弱女子——她有着一双蓝色的眼睛，瘦窄的脸上满是苍白和愁倦，一副疲惫不堪的样子。

温特伦杰走进经理办公室，为这对可怜的夫妇申辩。可经理不耐烦他说：

“这我知道。这些天我们每天都有成打成打的夫妇。但是，温特伦杰先生，很抱歉，实在是没有房间了。”

“那么在我的房间挂一个吊床总可以吧。”温特伦杰说，“这样他们可以和我合住一个房间。你们这里一定有吊床吧？再用一个屏风，把房间隔开。”

这建议是异想天开，经理不觉恐慌起来——这是违法的，这样做是根本不可能的。

终于，这位虽已成年、但有时仍是火暴脾气的温特伦杰先生忍不住大声呵斥：

“你拒绝我的建议是不道德的！如果你仍一意孤行而使问题得不到解决的话，那么我敢肯定他说，这个旅店就是个伪君子店！”

他的声音特别大。心烦意乱的经理只想让他平静下来，不管为此而付出什么代价。

“噢，温特伦杰先生，”经理突然和蔼他说，“您是说这位女士是您的女儿呀（温特伦杰根本没有这样说过。），噢，那么，在这种情况下我们倒是可以特殊照顾一次。很抱歉，您没有早点说。”

事情转瞬之间就解决了。

少尉和他的新婚妻子被领到楼上温特伦杰的房间。温特伦杰一直站着等到吊床和屏风都安置好了，这才交给他们夫妇一把钥匙，并告诉他们他要出去吃晚饭看电影，直到半夜他才会回来。

温特伦杰“忠实地执行了”他的计划，直到半夜他才回来。他踏着脚，摸黑走到吊床旁边。

清晨，温特伦杰醒来时，少尉和他的妻子已经走了。很显然，他们是睡在一张床上的，虽然另一张床被巧妙地弄得有些皱折。枕头旁留着一张纸条，纸条上写着：

“温特伦杰先生：

在困窘之际，是你这位心地善良的陌生朋友给了我们未曾料到的温馨。你会使我们永远铭记心中。

再见！”

真挚无私

天才、荣誉和仁慈；都不足以反映人类灵魂的伟大，能反映的是——爱。

人们生养的速度太快，上帝无暇照顾每一个新生婴儿，所以她创造了母亲。母爱的伟大，是世间少有的几项绝对的事物当中，最完美的一样，这是毋庸置疑的。可惜的是，大多数的人们，往往未能看清这个事实。

我们往往亟于追求许多自己尚未得到的事物，却疏于留意本身原本既已拥有的珍宝。母亲的爱是其中一项，和谐美满的家庭、活泼快乐的孩子……有数不尽的雄厚资产，围绕在你的身边，而其中最大的关键，即是真挚无私的爱。

只有真正了解爱的真谛，我们才能够完全享受成功之后的快乐与幸福。为了不让自己圆满的成功有所缺憾，在追求成功的起步之际，我们先在自己的计划中，建立这个观念。

爱是源自内心的无尽能量，每个人与生俱来便即拥有。但如何去运用，使之发挥最大的力量，却是需要练习的。没有人能够去爱自己所恨恶、厌烦的别人或事物，所以若要练习如何运用爱的力量，首先你得要学会去看好的一面，找到值得去爱的重点。

让自己时刻保持积极的看法，对任何事物都能看到美好、正面、善良。有助益的方向，并练习将心中所能感受到的积极想法，不畏怯地表达出来，通过你的语言、文字，来传递你热切真诚的爱。

热爱你的家人、上司、部属、客户，因为你已能看到他们可爱的那一面。当你真正学会如何去热爱别人时，成功已离你不远了。

善爱悠悠

小小的橙黄烛光，照亮了我的心，令我悟到一个深入浅出的境界。

1

东去的客轮上，月色微明。我独坐在甲板的一块竹席上读书。猛然，一根香烟递到我面前。抬头看，是一英俊青年，旁边立着娇小玲珑的女友。那眼神在说：能让我们一点时间吗？我笑笑，接了烟合书走到一边去。回头看，他俩已依偎到那小小的竹席上去了。没有一句话，我就感动了，为这份年轻而相通的心灵。

2

午夜，我坐在峨嵋山微弱的月光下写日记，客栈的主人在不知不觉中

秉烛前来，在我面前的窗台上悄然立下蜡烛，又躬身悄然离去。小小的橙黄烛光，照亮了我寄居驿站的心，令我悟到一个深入浅出的境界。

3

登黄山时，遇到大雨，忙躲到一棵树下。刚刚站定，一个穿紫裙的女孩又悄然飘到跟前；她也无伞，躲进这棵树下。我们相对一笑，雨哗哗地下着，山洗得很净，像我们的沉默和等待。待雨稍歇，她摆摆手下山去了。我接着上山。不同的方向，原本有着相同的机遇和共同的晴空。

西去回家的列车上，我把座位让给了一个中途上车的小女孩。她非常高兴，像一朵小百合花，像我家中的小女儿，并且像世界上所有漂亮、天真的小孩子。她冲我笑着，那么纯洁，那么烂漫。我也向她回报微笑，由衷地宽慰和舒心。

妒极是情深

极度的妒嫉是爱的深沉执着的表现。

爱情是相互的感情给予，热恋中的青年都愿意把自己的爱给予对方，也渴望对方把他的爱都投射给自己，而且还要求对方只爱自己，不能去爱别人。因为爱情是自私的，所以当“对象”又爱上别人或被别人所爱时，便妒火中烧。

他（她）不允许自己的恋人（爱人）把爱转给或分给别人，这是正常的现象，也是合情合理的。但是有些青年并不真正理解“排他”的含义，混淆了爱情与同志间亲密感的界限，见自己的恋人与其他异性说笑打闹，便认为对方把爱给了别人，顿时“醋意”十足，兴师问罪，这种嫉妒心理则是不正常的。在爱的过程中，不论男女都能产生嫉妒，但两性所嫉妒的对象和表现方式却有所不同：男性发现女友与别的男人关系过密，他一方面对同性怀有敌意，一方面也不满意自己的女友；而女性发现自己所爱的男性爱上了别人，她更多地嫉妒自己的同性，可以与她公开地展开冲突。所以“妒极是情深”是有道理的，她对那位同性极为妒嫉，也就反映她对自己所钟爱的异性爱得深切。

由此可见，“妒极是情深”，这里的嫉妒是指合理的嫉妒，是婚恋中自然而正常的情绪，是爱情的组成部分，它在爱的情感中能起激励的作用。

宽容

凡是能够让男人畅所欲言，不必担心被批评的女人，必定是情场常胜军。

聪明的杰出女性一旦与男士建立了关系之后，她们如何维持这种关系呢？第一步，她们懂得营造适当的气氛，使男人承担内心的需要。

不论嘴上承不承认，男人多半都需要女人，也乐于接受女人的眷顾，因此聪明的女人要先建立这张情网，然后学会如何保持维系感情所必须的“牵制力量”。

男女交往，开始时男方尽管也渴望有一位知心的伴侣，可是态度上却可能相当退缩。因为今天男人的压力相当大，他们也希望有个人能够倾诉心声，但是这个人必须是他们能信任，而且不会增加他们的负担。

可是身处压力之下的男士，言语往往枯燥乏味，一再重复，他们也害怕自己会显得牢骚满腹，所以如果有一位女性愿意洗耳恭听，而且抱着同情谅解的态度，她的魅力简直令人难以抗拒。凡是能够让男人畅所欲言，不必担心被批评的女人，必定是情场常胜军。

有些女人不喜欢需要发泄胸中块垒的男人，她们深怕这种男人太软弱，无法依靠。其实在交往之初这一点不必顾虑，因为以后有足够的时间让你去发掘他的优点与弱点。反而对那些不够坦白的男人，要提高警觉，因为他显然不信任别人。

聪明的女性跟男人在一起的时候，要能听出他言语中的弦外之音。常常一句不经意的话，或对工作发几句怨言，可能就是男人在诉说心中深感苦恼的心事。凡是工作事业或金钱上发生问题，不论对男人女人而言，都非同小可，因此只要一个男人觉得一位异性能了解他，帮助他，他会感觉多么幸福，而且也不大可能三心二意，另求慰藉了。

不论你是从哪些小地方察言观色，了解对方的弱点或隐忧，男人对女人的敏感细心和宽宏大量总是感激不尽。人人都希望在各种场合轻松自在，所以能相互体贴对方，尤其在细微之处，最是难能可贵。

谅解

谅解可以挽回感情上的损失。

有两个男孩子，从小学到高中不仅在一个学校里，而且在同一个班里。两人情同手足，终日相处形影不离。他俩都是独生子，很得家长的喜爱。

一个星期天的清晨，他俩相约到海边游泳。夏日的海滨，细细白沙柔软而蓬松，蓝蓝的海水不断地轻轻亲吻着他们的脚背，吸引他们恨不得一下子投向大海的怀抱中。这对年轻好胜的小伙子互相比赛着向深处游去。突然，风云骤变，阳光隐没在厚厚的云层里，那碧绿的海水顿时变得混浊暗黑。不一会儿，暴风雨便如同瀑布似的铺天盖地倾泻下来，狂怒的海水发出呼呼巨响。这两个小伙子在滔天的白浪中与危险苦苦地搏斗着，他们刚刚游在一起，就被一层巨浪分开了。他们高声喊叫着，竭力保持联系，同时，拼命往岸上游去。风越来越大，浪越来越高，海浪时而像无数隆起的小山，把他们抛向高空，时而又如凹下去的狭谷，使他们摔进无底的深渊。啊，一个小伙子仍在高叫着同伴的名字，却怎么不见回音？他心急如焚，拼命向同伴那里游去。人不见了！他不顾一切地喊叫着，寻找着，直到凶猛的巨浪把他打昏。

当他醒来时，发现自己躺在医院的病床上，他得到的第一个消息就是好友不幸溺水身亡。后来，他伤愈出院了，但他心中的忧患却日渐加剧。是他主动找好友去游泳的，是他没把好友抢救出来。他失魂落魄地终日在海边徘徊，向着一望无垠的大海轻轻呼唤着好友的名字，但是只有那阵阵涛声作答。

他来到好友家里，请求伯母的宽恕。那失去独子的母亲悲痛欲绝，终日泪洗面，无暇顾他。他每次都怀着一颗负疚的心情悻悻而去。

这种痛苦的心绪一直伴随着他离开校门，走上了社会。为亡友而产生的伤感也注满了他的新房，甚至在蜜月中也时不时地影响到新婚的热烈气氛，这使新娘惊诧不解、思绪万千。她看到丈夫总爱在海边定睛伫立、神不守舍，便生气道：“你总来海边，那你就去跟大海一块过日子吧！”一气之下，便离家而去了。妻子的离去，使他陷进了更大的苦恼之中。

一天，有人轻轻地敲他的房门。来了两个人，一位站在门外，另一位妇人进来，轻吻了他的额头，亲切他说：“孩子，还认得我吗？”他抬头一看，来的正是他亡友的母亲。“伯母，想不到是您来了！”他惊喜地扑上去。妇人亲切地抚摩着他的头发说：“我的孩子，过去了的事情就让它过去吧！我曾经对你也不够冷静，请你多多原谅！”说着，两行晶莹的泪水无声地流

淌在她那苍白的面颊上。“伯母！我的好妈妈！”他再也忍不住了，痛悔和欢喜的泪水尽情地涌出。然而，这已不再是难过的泪水，而是互相谅解的热泪。她冷静了一下，说：“我今天来，是想对你说，我从你身上看到我的孩子还活着。你为他倾注了自己的哀思，我从你的情感中感受到人生的欢乐。让我们互相谅解吧，让我们如同一家人那样互相体恤吧。我从你妻子那里了解了你的感情，我觉得你是可敬的。但是，我与你、她与你之间还缺乏谅解的精神。现在，我把她找来了，愿你们永远相互体谅，互敬互爱，白头偕老吧！”

从此，他心头的忧虑消除了，小夫妻俩和好如初，相亲相爱，他们还把亡友之母接来同住。生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由焦躁、怨恨和复仇心理铺就的道路。

微笑

当你微笑时，整个世界都与你一起微笑。

当你把这个简单的肢体动作变成一种习惯之后，你会惊觉爱情出现在生活中的速度快多了。微笑有各种理由使你较快乐且较开朗，而且让你看起来可亲又可爱——你为了过一种有爱的生活而一直努力培养的特质，就是可亲又可爱。

你可以选择你想微笑的对象，也可以小冒一点险，在一天中随便地对每一个人都微笑。

即使大多数人没有回报你的主动，你仍然有收获。此外，对动物微笑，当然永远都是好事。

你可以现在就练习，当你的嘴巴向上咧开时，看看你的脸是否觉得好多了。微笑对整个精神和情绪的健康也有妙处，因为微笑会刺激内啡肽的制造并松弛脸部的肌肉，从而使你觉得较舒服。

有一首老的歌词最能说明微笑：“当你微笑，当你微笑时，整个世界都与你一起微笑。”想想你所认识的人当中，生活里充满许多爱的人，再想想他们是否笑得多。我敢说一定是的。你也可以设法跟他们一样。

感动

感动也许还是一种宽容，怡人清香又沁己心脾。

在人生的栈道上，我们都是赶路人。

这是一个有情的世界，我们每一个人都活在别人的善意里，于是我们常常感动，常常流泪，为那一份徐徐升腾的爱意。

假期旅行，上了火车才发现要与独夫同行两天三夜。听说过许多关于他的传闻，尽是一些冷漠怪癖事，也许就是因为太落落寡合，他才得了“独夫”的绰号。坐着打了两宿的牌没合眼，到了第三个晚上终于挺不住了，蜷缩在座位上不多时就什么都不管不问了。

沉沉一觉，隐隐觉出有东西在眼前晃，才睁眼，却见独夫正伸着手在我的头前护防着过道上人来人往的磕碰。见他站着，才骤然发觉自己早已横倒着占了他的座位。难道他竟是这么站了一宿？而他却一直是发着烧的呀！

慌忙起身致歉，却见他安然的笑容：“我下了车到家就能睡，你这可是才开始。”

哪里有一点点的冷漠？顿时心中涌上缝绪的温柔：纵跳真的如传闻中那般不可理喻，而我也宁愿更长久地沉浸在这一刻的感动里。感动真好！

既然能有这样一种感动，又何苦让种种块垒梗在心头？

有一次邀朋友小聚，没想到还来了一位素有嫌隙的，怯怯地跟进来，

在我的惊怔下掩不住地局促。来的都是客，自然不能拒之门外。

努力地不要冷落他，却克服不了不联络的生疏，自然话不大多，只能在饭桌上劝他多吃多喝些。

相隔着给他布菜的时候，瞥见了他眼中的感动，竟蓦地被打动，满怀里也尽是感动了。

也许感动还是一种宽容，怡人情香又沁己心脾。也许我们难免会为一次愚蠢的感动而追悔，但是在每一回真正的感动中我们得到的更多。

女人味

积极自信无损于身为女人的感觉，反而会使这些感觉更充实。

有些女人似乎总是赢得男人的欢心，她们散发出强烈的吸引力，使男人情不自禁地被迷住。这些女人的秘诀在调和了温柔体贴与坚强能干两种特质，她们不会压抑自己的个性。传统偏狭的“女性本分”观念，她们是不会接受的，她们反而认为，让所谓男性与女性两股力量尽情发挥，才能平衡，并且激发出比这两种力量总合还要大的“合力”。

放眼望去，今日女性必须面对的情况是，“女人味”已经有了新的涵义，更接近男女力量平衡和谐的理想。现在的确已经有许多聪明、杰出的女性，开始重新检讨什么才是女人的基本特质。她们们心自问：“我是否能够一方面自立自强，努力发挥自己的智慧，在男人面前毫无保留地表现个性中积极进取。充满活力的一面，却又不会被他们所排斥？”保留原来面目这一点对男女都相当重要，人人都很珍惜自己特有的个性，推己及人，我们也不希望自己喜欢的异性压抑或隐藏自己的真性情。

当然，男女在意怎么样才能符合对方心目中的理想并没有什么不对，事实上双方都应该知道，我们对于男子气概或女人味的观念，往往也受到异性对我们的期望所左右。异性相吸这是生理上的本能。

卡洛·吉立根曾说，女人十分重视吸引男人以及与男人接触，当然她们曾把注意力集中在这方面，不过不要因为这样而牺牲在其他方面追求自我实现的精力与尊严，这也是不该忽视的基本态度。

究竟何谓“女人味”？传统的定义是柔弱、被动、善感与孩子气，尤其重视外表与言谈举止，女性应该羞人答答。风情万种、面冷心热、以退为进，让男士们意乱情迷。

今天，时代已经不同，女人味的新定义简单不过，只要具有个人特殊的气质，就是有女人味。这里所谓特殊气质不限于传统的温柔、体贴。有教养，也包括一些“阳刚”作风——果决、坚强。进取心。现在有这种开放观念的女性愈来愈多，她们发现积极自信无损于身为女人的感觉，反而会使这些感觉更充实。她们也了解在表现自己刚强一面的同时，仍然可以作到温柔与不吝付出的另一种风貌。

开放、表达自我

不必装模作样，尽量开诚布公。

为了使关系巩固，男性与女性都必须开放、表达自我——不必装模作样，尽量开诚布公。当人的行为由成见或期望所操纵时，个人的表达也会随之减少，并严重限制了真正亲密的可能性。

比如说，单身男女会抱怨初相逢的一成不变。“没有任何新鲜感。”他们抱怨开场白与话题的乏味，甚至单身酒吧的笑话也无趣之至，其他单身者的见面场合更是无聊烦闷。然而真正的问题在于：人们害怕潇潇洒洒地做自

己。如果在感觉上更舒服与开放的时候，这些同样的人或许会显得更有趣一些。

牢骚满腹的男女或许希望沉恩一下自我实现预言的特性：当男人或女人预期会很无聊时，很可能发现的确无聊。或许女人采取了冷眼旁观者的高傲架势，而男人则报以预料之中的交谈模式。双方都不为新鲜事多留余地，也不肯尽力使惊奇的事发生。男人与女人愈能自由自在地放开胸怀，双方就更可能以一种新的方式互相联系。

女人应切记的是，期盼是亲密关系的敌人。男人为了符合女人的期望，就得承受相当大的压力，因此也就很难轻松地坦诚相对。男人也像女人一样，希望别人能接受自己原来的风貌，而不愿成为别人心目中希望或需要的模样。

给自己来点特别的

用一个特定的方式，欣赏自己。

爱的喜悦中，有很大部分是来自付出和接受的美妙感觉。如果你给自己一件礼物，不论多大或多贵，你都等于在告诉你自己和全世界，说你真应该被好好地款待。这样做，还表示你的各种关系将更可能包含一颗宽大的心。

修修自己的身体——去做脸或按摩。买下你最近在附近逛街时所看到的涡纹花呢衬衫或围巾，以显露自己特殊的品味。让衣服成为生活的一部分，因为这表示你能用欣赏别人的方式——尤其是某一个特定的人——欣赏自己。

如果你住在城市，就到乡下走一趟，或住在乡下，就往城里走一道。你可以花一整天选购精美别致的古董，或参观一项手工艺展，或在远离尘嚣及城市景观的森林小径闻一闻，看一看，听一听。看看你能为自己做多少事。设法让纵情的程度超过你所想的极限。借一部摩托车去感受拂面的风。或在一家豪华的旅馆住一晚，并让饭菜送到房间来。如果你囊中较羞涩，那么就到博物馆，并买一些作品的明信片，或参观任何吸引你的展览。

不管你用哪一种方式善待自己，都要使之变成一种习惯。这样做会发出一个双重的讯息，那就是——你期待别人这样待你，而且你也预备用疼惜自己的方式去疼惜别人。今天就开始吧。

独自享用烛光晚餐

假想他或她正与你在一起分享彼此的爱意，共尝你做的每一道菜。

整个程序要进行得好像你在为你和你的情人准备特殊的一餐。对某些单身的人而言，最难想象的事，就是假装另有一人在场，而你正满怀爱意地在做饭。不过，这样做却有多种好处。

你只管煞有介事地做。细心斟酌菜单。选择你爱吃的东西，并且假想你的伴侣也一样爱吃。当你为这盛宴进行采购时，顺便买一些花。如果你想更进一步的话，甚至可以为你的伴侣——即将进入你生命中的男人或女人——另设一个座位。你边把你的糖醋排骨或黄鱼羹煮得恰到好处，一边品尝每一种味道。此外，你要播放你最喜欢的浪漫音乐，真的营造出一种不可抗拒的迷人气氛。

千万别急，每件事都慢慢来，你要空出整个晚上，这样，才能像款待情人那样地款待自己。穿上这种场合的衣服并点上两支蜡烛，一支为你自己，另一支为那位未来的伴侣。假想他或她正与你在一起分享彼此的爱意，共尝你做的每一道菜。

饭后别急着清理。你的情人如果在那里，你会怎么做你就那么做。你可以多听点音乐，拿一本愉快的书舒舒服服地躺着看，或看一部浪漫影片，从头到尾都设法想象伴侣在场的情况，仿佛单凭你的想象力，就可以让他或她现身似的。

接受自己的躯体

你能想到的所有改变都不会取代明确的躯体意象。

正视你的身体，而且即使你不满意自己的高矮肥瘦，也无论如何要接受。不要因为自己看起来不像杂志或广告板、电影或电视里的男女，就觉得自卑或羞怯。大多数人都不是那种样子的，拿那个标准衡量自己，只会自寻烦恼。

告诉自己，世界上没有一个人长得像你这样。记住，你仍然可以希望自己再高一寸或再少五磅，嘴唇丰满些，耳朵小一点，臀部苗条些，肚子平一点。而通过整型手术或下大功夫，你都可能做到这些事。但是，所为何来呢？

你要嘛喜欢自己的样子，要嘛不喜欢，但你能想到的所有改变都不会取代明确的躯体意象。

我在 20 多岁时，有一头丰盛的浓发，但却一直希望自己再高一点（我大约 1.68 米左右）。有一次认识一个身高 1.86 米，戴着帽子的人。我们交谈一阵之后，我提到我但愿自己高一点。这个人听了，马上脱下帽子，露出他那闪闪发亮的秃头，对我说：“我但愿有你的头发。”

每个人都有一些别人想要有的特点。重要的是，不要去羡慕别人，而要接受自己的本色。你可以强调自己喜欢的特质并忍受不喜欢的部分，而如果你真正的接受自己，不久之后，不喜欢的也都无关紧要了。你看到的自己将是别人眼中的你——迷人，可爱，聪明，有趣——而任何瑕疵也都属于你这个“完美”的人。

想象有人相伴

如果你能真的设想一段亲密关系的开始与发展，这种关系就更指日可待了。

如果你仍是孤家寡人，想象你的伴侣就在身边，想象他或她已进入你的生命，并让你有机会接触自己最深处的情感与思想，有机会相信自己最热烈的渴望。设想你们两人静静共处的情形，此时你已无判断与防卫的心态，有的只是真实的自己。相信此亥嘶进出的智慧火花，你所能创造的任何东西，都不会比这个更真实有力。

设想自己与真正的伴侣相遇时的情景。也许是你们都参加某一个宴会，在你刚到达时，他就设法挤过人群，来到你面前。或者主人把你介绍给他。于是你们握手并开始交谈。不久你就感觉到这是个有格调。诚实且有深度的人，也感到你们两人可能会彼此欣赏。

再想象与他的第一次约会。你虽然答应一起看电影，但是你实在恨不得电影赶快结束，因为你想跟他说话，想多了解他，想知道他做些什么，他有些什么经验和看法。你们到附近的店里喝咖啡，谈话之间，你发现自己好像已认识这个人一辈子似的。你也谈到你自己的生活，结果让你又惊又喜的是，他也同样对你感兴趣。

他答应会打电话邀你出去走走，而数天之后他真的来电话。你们再度相聚，而你事前所担心的胆怯或不自在，都马上消失无影。你们重拾上次的

话题，好像谈话从未中断似的。你觉得好像要掐掐自己的手臂才能确定这一切都是真的似的。

现在再设想你们的关系逐渐加深，彼此逐渐信赖对方，并逐渐发现共同之处。设想自己能克服这片情海中不可避免的逆流并且毫发未损，而你们两人也因此比以前更了解对方。

你爱怎么想象，就怎么想象。如果你能这样做，如果你能真的设想一段亲密关系的开始与发展，这种关系就更指日可待了。虽然真正的关系可能不似你想象的那样发生，但是你的信心终会促使它出现在你的生命中。

在性方面做实验

要让性增进你们的亲密，惟有坦诚且自在地谈论它。

如果你们早就交往到这个阶段，就在今天有所突破，用以前没使用过的方式表达你的爱意。你的意图也要让伴侣觉得自在才行，你们可以在开始做之前，先讨论整个做法，不过当然不是巨细靡遗的细节，而是大致的想法。

如果你想不出以前没做过的事，可以找个密友问问秘诀，或找一两本挑逗情趣的书与伴侣一起读——共阅这种书本身就是一件妙事。如果你很难启齿谈性，可以写下来，拿给你的伴侣看，任何事，只要能让你们两人在性事上觉得自在，都可以在今天使用。

要有充分的时间让你们探索彼此的性能力。事先编排可能不太管用，但是你和伴侣如能谈谈你们在性事上的感觉和偏好，你们应该就知道该怎么做。如果你们两人总是采用同一种姿势，也许想改变一下。如果你们做爱的过程都循着一种可预知的模式，也许想谈谈顺序的变化。这种变化也许就是最基本的由谁主动，由谁回应，你们可以尝试由另一个人主动的方式。而且，如果你惯用言语表达主动的话，也可以改由肢体表示。如果你们做爱时，通常都由一个人伸出手开始，那么，你就可以试用大小声适中的耳语，怂恿你的伴侣做一些你们下床君子时没讨论过的事。

要让性增进你们的亲密，惟有坦诚且自在地谈论它。一旦你深深投入做爱，这些谈论就可以中止，并由充满激情与欲望的本能动作取而代之。如果你们做爱时非常安静，说说话。

如果你们说大多话，设法安静些。如果你们通常在夜晚做爱，可以在早晨试试看。

性，像其他事一样，因你的细心和讨论而受益，而且如果你了解“昨日视为大事者，明日将变得不甚了了”这个道理，性事也会日益精进。你和你的伴侣可以彼此鼓舞，使对方踏出习惯且自适的范围，设法冒点险。你可以让卧室或任何房间变成感官的实验室。

年轻的母亲

她恍惚的目光抚摩树叶、花朵，以及世界的灿烂的全体。

这个一年中最佳季节的午后像一只熟意毕露的橘子一样的丰满。

全盛的园子，光，生命，慢慢地经过它们本性的完成期。我们简直可以说一切的东西，从原始起，所作所为，无非是完成这个刹那的光辉而已。

幸福像太阳一样的看得见。

年轻的母亲从她怀里小孩的面颊上闻出了她自己本质的最纯粹的气息。她拢紧他，为的要使他永远是她自己：

她抱紧她所成就的东西。她忘怀，她乐意耽溺，因为她无尽期的重新发见了自己，重新找到了自己，从轻柔的接触这个鲜嫩醉人的肌肤上。她的

素手徒然捏紧她所结成的果子，她觉得全然纯洁，觉得像一个完满的处女。

她恍惚的目光抚摩树叶、花朵，以及世界的灿烂的全体。

她像一个哲人，像一个天然的贤人，找到了自己的理想，照自己所应该的那样完成了自己。

她怀疑宇宙的中心是否在她的心里，或在这颗小小的心里——这颗心正在她的臂弯里跳动，将来也要来成就一切的生命。

乖女

女性从小就特别渴望亲近父亲，完全地依赖他，这份密切的关系几乎到了牢不可破的地步。

女人为什么会有追求“完美男人”的渴望呢？这完全是出于幼年时期的教育模式和生活意识，而最主要的影响必定是来自父女关系的形态。下一代的人们的确恨幸运，女权运动已经打破了男性至上的观念，突破了父系社会的教育形态。可是大多数 25 岁到 45 岁的未婚女性没有这种幸运，在她们心中早已承袭了传统的单性意识。

一般来说，父女之间存在着一种极其自然的亲密关系。女性从小就特别渴望亲近父亲，完全地依赖他，这份密切的关系几乎到了牢不可破的地步。她们深爱着自己的爸爸，处处想讨好他，时时刻刻渴望着爸爸的疼爱。当兄长们受到严厉督促追求独立之际，她们依然能享有父母无尽的爱怜。站在男性为尊的立场上，父亲们当然喜欢那份被需要、被重视的感受，他们愿意像守护神一般保护自己的小女儿。当他们教导儿子克服危难之际，同时也频频吓唬宝贝女儿各种逃避危难的方法。在他们的观念里，女孩应该表现出甜美用民从和含蓄的阴柔特质，而男孩则应该展现威武、进取和冒险尝试的阳刚气概。

另外，母亲的影响力也是不容忽视的。她们本身就是小女儿模仿的对象。有些人或许幸运得多，因为她们拥有一位具有自信、独立自主的母亲。但是有些母亲满怀着恐惧，对自己没有丝毫的自信，完全的驯服和依附才能带给她们内心的平静和安定。本身如此，她又怎能要求女儿去尝试自己不敢面对的一切呢？久而久之，女儿也就承袭了母亲懦弱的习性，凡事都得依赖他人，处处需要别人呵护。

露营去

前面等待你的是步调慢，不慌不忙的动植物世界。

你可以一时兴起就去，或稍作计划，不过要准备在大自然中待较久的时间。随身携带的东西愈少愈好。把手提电视和呼叫器留在家里。

置身大自然时，想想为什么大多数人面对大自然时，都会感动并觉得心满意足，为什么我们的意识会渐渐布满大自然的美，安详、完美，及其中的各种生命。想想各个时代的诗人和艺术家如何以独特的方式得到大自然的启示，从而去写，去画，去雕刻。再想想历史每隔一百年左右，就如何出现一项以自然世界的神秘为思想基础的艺术运动。

你只要花数天时间与朋友或家人，或独立露营，就可以体验这些。你可以日出即起，并且露天烹煮三餐。许多人都可以在居家附近仅数小时车程的地方，找到一个充满自然灵气且让人觉得不虚此行的可爱场所。启程之后数分钟，你就会把日常的牵挂抛到脑后，前面等待你的则是步调慢，不慌不忙的动植物世界。

静默的薄暮

人生最可贵的是生的过程，是忙碌与安闲掺和的旅行。

时间一分钟一分钟过去了，车还没来，却没了刚错过钟点的那份烦躁与不安。不知怎么回事，每次出来，归去时，总搭不上准时的车，仿佛是命定的，于是，平静了许多，就如同悟道一样。

虽然，我是多么急切地盼着回去。

我竟然没有长大，无论是远涉千里之外，还是就近走一走，只要出来，就惦惦切切，恩思念念放不下回家的念头。葡萄是否生出了藤蔓？白色的蔷薇是否凋零了？可爱的小猫咪是否又胖了一点？尽管一切依旧，甚至连我放在桌上的稿纸还是那个样儿，卷着一个角，而我还是匆匆地来去。

我也不知道，怎么会有那么多的牵挂，平日的那些潇洒哪去了？是否化成秋叶，一片片，一片片托付给风了？雨了？

想想自己有时一遇到烦恼的事，不舒心时，就希望一个人跑得远远的。找一间屋子，一个人住着，拥有一个怡然真实的自我。就像满山随意而生的小草一样，无论多么的卑微，也有自己的一片天空，一席土地。但我真的能做到这样吗？

车依然没来，但我知道，它在远远的那个地方，正勉力地接近我。它也一定知道，在前面的那个车站，我正等待着它，在经历之后，在浮躁之后，默默地立在站牌下。

尽管雨路泥泞。

站久了，小腿很酸，变换一下姿势，突然感到一种无法解释的从容，一种言语传不出的闲适。我们现在每天都在忙，晨昏，日夜，忙得很疲倦，很乏力，很讨厌，似乎有许多事来不及做，非赶着点不可。

不由想起一个故事。一天，一个能人对一个庸人说：“我很累，什么事都必须自己去做，真不知我死后他们会乱成什么样子？唉！”庸人对这个能人很同情，却分担不了什么。

许多年后，能人死了，庸人去赶丧，却发现，一切都没变，只是能人永远躺着了。

真的，我们中间许多人都太高估了自己，其实，生时就应该以生的立场去享受生的烦恼，生的美妙，人生最可贵的是生的过程，是忙碌与安闲掺和的旅行。现在，我竟然有了这一空隙，可以什么都不必做，什么都不必忙。这又是何等的神治惬意呢？

望着焦躁的同行者，我多希望能将我所要想说的告诉他们，不要错过这静默的薄暮，珍惜这难得的平和安宁的美丽。然而，一向孤独的我，只能轻轻地摇一下头，再摇一下头。

橡树

生与死相互交替的规律。

初春，大地从沉睡中苏醒。田野里飘来一阵阵泥土的清香；草儿吐露出娇嫩的幼芽，好奇地窥视着人间；姑娘们穿着艳丽的衣裳，在碧绿色的草地上欢快地歌唱。

万木争春，小溪哗哗作响，两岸铺上翡翠般的地毯。举目眺望，大自然一片生机，令人陶醉，使人神往。

只有一棵橡树默默地站在一旁。它没有穿上新装，它那饱经沧桑、满是皱纹的老皮一丝不挂地袒露着；它雄伟。挺拔。巍然屹立，干枯的树枝直指天穹，犹如高举双臂，祈求上帝怜悯。可是它的血液已经凝滞，生命的火

花已经消失，严酷的寒冬结束了它的残生。

不久前，它还神采奕奕，英姿勃勃。然而，自它睡下去，就再也没有醒来。

几天之后，来了几个人，七手八脚把它锯断，又把它连根刨出，装车运走。在生长过它的地方，只剩下一堆黄土。

橡树啊，我童年的伙伴和朋友，你曾赋予我多少甜蜜的幻想！我喜欢在你高大的躯干上攀登，在你坚韧而富有弹性的树枝上尽情地悠荡。

多少次，我在你那幽静、凉爽的浓荫下悠闲地歇息，自由地畅想。如今，那些甜蜜的时光同你一起离开了我们可爱的故乡。

幼小的橡树长出第一批嫩叶，又把枝条向四处伸延，转眼之间填补了你留下的空间。茁壮的幼苗变成参天大树，孩子们又会在它的树荫下嬉笑、玩耍，成年人又会在哪里歇息、畅想。

爱的召唤

爱能使人弃恶从善，重新做人。

爱能唤起失望者对人生的向往和留恋，它可以促使犯错误甚至犯罪的人改邪归正，重新做人。

有一个工人由于在生产的关键时刻，意志不坚，马虎从事，造成重大责任事故，被捕入狱了。在狱中，他受到了应有的惩罚。他后悔莫及，但没有消沉，反而认清了责任，增强了自信心。快要出狱的前夕，他给厂长写了封信，信中说：“我认清了自己的罪过，很对不起大家。我即将出狱重新开始生活了，我将在后天乘火车路过咱们厂。作为工厂原来的职工，我恳切请求您和大家接受我这颗悔过之心。如能偿此愿，敬请您在我路过工厂所在车站时，扬起一面旗子，我将见旗下车；否则，我将去火车载我去的任何地方……”

他终于出狱了，带着一颗痛悔的心，张着一双迷惘的眼睛。临近车站了，他微微闭上双目，默默地为命运祈祷。他睁开双眼，啊，他看到了什么？莫不是眼花了不成。他使劲揉了揉两眼。看见车站上一些人手里擎着各种彩旗，是他们，是他的工友们在高声呼唤着他的名字。他们那亲切的声音唤起了他强烈的生活欲望和信心。他没等车停稳，便泪流满面地投入到人群之中了。后来，他变成了一个优秀的工人。

爱也是一种勉励、启迪、指引，它能催人弃恶从善。

伍月 曲调有情

聆赏联想到爱的音乐
应当学会怎样爱
爱的寻找
男女之间的亲昵与沟通
好想告诉你
爱情和争吵
看不见的爱
丰富人生情趣
婚姻不是 50 : 50

暗暗的期盼
当你单相思的时候
温柔
用肢体传情
沟通要明确
一见钟情伴终生
告诉你的伴侣
父子情深
爸爸错了
爱的语言
我为什么生活
学习倾听
设想自己健康无恙
三代
生命的意义

我像所有的人一样，爱过幸福。每天醒来，我同人们一道把幸福寻找，但在他们的路上，我从未把她找到。在人们宫殿周围的沙漠上，我未能看见幸福的脚印；从寺院的窗户外，我也不曾听到里面传出幸福的回音。当我独自一人去寻找幸福时，我听到自己的心灵在耳语：“幸福是一位少女，生活在心的深处，那里是那样深，你只能望而却步。”我剖开自己的心，要把幸福追寻。我在那里看到了她的镜子、她的床、她的衣裙，却没有发现幸福本身。

——纪伯伦

聆赏联想到爱的音乐

无论什么音乐，都让自己纵情其中，沉浸在爱的心情里。

任何音乐都行——摇滚、古典、爵士、轻音乐，或新时代音乐。不论是什么音乐，今天都尽可能纵情其中，让自己沉浸在爱的心情里，在温馨与浪漫的意象中，在做爱的想象里，在自爱与嬉戏的情怀之中。

你可以在车上听录音带或收音机，也可以舒舒服服地躺在家里的客厅或卧室里听音响。

当然，如果有个特殊的人与你的音乐品味相同，或你想与之共度此时光，就务必邀他或她同听同乐。

有些人——我也自认是其中之一——觉得歌剧中深沉、阴郁、极抒情的乐音，可以激发爱的情怀，可以让人的心向宇宙敞开。有些人则偏好敲打的摇滚乐。或者，你也许较喜欢冷静，带都市风味的爵士乐，觉得它让人联想到都市生活的无限可能。要不然，你钟爱的也许是传统乡土音乐或电吉他乡村音乐。这些音乐的主题常常是爱、别离或原谅。

如果你常听一些让你想到爱的音乐，久而久之你也会受其影响，感染爱意。如果没有什么歌曲或音乐特别让你动情，你可以请朋友推荐。设法做联想。这可能是大爱的开端呢！

应当学会怎样爱

爱情能给人无与伦比的幸福，也会把人引向痛苦的深渊。

阿维森纳（伊本·西拿）是一千多年前生活在中东的阿拉伯医学家、哲学家、自然科学家和文学家。有一次他应召进入王宫为国王的宠侄治病。

对于王侄的病，宫内御医使尽了浑身功夫也不见起色，于是只好求助于医道高明的阿维森纳。阿维森纳按住病人的手，一号脉就提出要一个熟悉京城情况的人来当助手。城里还真有这样一位，来人遵嘱开始依次数说全城的大街小巷。在说到某一地名时，阿维森纳察觉到病人的脉有力地搏动了一下，他吩咐说：“现在挨个说出这条街上的每个居民的姓名。”在一连串人名中提到一个姑娘的名字时，王侄的脉搏又加快了。阿维森纳诊断说：“这个年轻人相思成疾，再好的药也莫过于让他同所爱的姑娘结婚，要不然他会因过于抑郁悲伤而不久于人世。”国王此时已别无选择，便当即择定了婚期。说也奇怪，重病的王侄听了这一喜讯很快就康复了。对于阿维森纳的绝招，王宫里的御医个个佩服得五体投地。

的确，爱情能给人无与伦比的幸福，但它也会把人引向痛苦的深渊。爱情是一种复杂和充满矛盾的感情，它往往会从一个极端滑向另一个极端，它可以表现为自我牺牲、忠贞不渝、两情缱绻和同居的欢乐；它也可以使人疑神疑鬼、妒忌误解、心灰意冷或与旧日的情人纠缠不休。

爱情中的矛盾孕育于情窦初开的时候。情人眼里出西施，所见所闻都是心上人的闪光点，缺点似乎微不足道。恋爱的究竟是现实的人，还是自己大脑所虚构的形象，这恐怕是很难分辨的。当然与此同时，爱情确也有其他感情所无法企及的、非凡的洞察力。恋人能发现对象自己都不曾意识到的蕴藏在性格和心灵中的高尚品质。

爱意味着理解。热恋中的人，特别是女青年，对于情侣不需言传就能意会的本事往往感到诧异，有时自己还很模糊的愿望，对方却能一下子猜中。这正是爱情的先见之明，它使人情愫相通，心心相印。

不言而喻，婚后爱情会有不少内忧外患。最大的暗礁就在于激情蜕变为呆板的习惯，爱情失去其原有的光彩。以容貌和仪表为例，不久以前曾使情人如此动情和倾倒，然而在后来的生活中就并不觉得有什么特别的魅力。

婚后若不给爱情之花以营养，感情也就容易发生蜕变；只有常常浇灌，爱情才不会随岁月的流逝而逊色，不会变成乏味的履行义务。它会悄悄地改变自己的表现形式，变得情意专注。这是旧情的延续，是更为深沉和执着的爱情。

爱的寻找

既然选择了远方，便只顾风雨兼程，我不去想是否能够赢得爱情。

乔女的生命危在旦夕，夫妇俩开始了几乎无望的奔波。

“你们女儿的病在加重。”达拉斯中心医院的狄克曼大夫，告诉埃迪·罗伯茨和诺玛夫妇，“早做肾移植，她才能得救。如果能找到她的生身父母，得到一个捐赠的肾脏，就会大大减小植入的阻抗。”

早在 21 年前，罗伯茨通过律师收养了克丽丝德。他们不知道孩子的生身父母，但告诉女儿当她很小时就收养了她。克丽丝德 4 岁时患了糖尿病。“那时看上去并不严重，注入胰岛素就能控制病情。”诺玛说。她是一个娇小、热情的 50 岁的妇人。

克丽丝德 10 多岁时已长成一个美丽的姑娘。她是个优等生，能骑马、弹风琴。然而，在她上大学的 1978 年，糖尿病骤然恶化。一觉醒来，她突然发现伸手已难见五指：视网膜血管爆裂，她失明了。

如果肾移植进行于血缘关系者之间，就有 90% 以上的成功率，否则低于 70%。因此，罗伯茨必须找到养女的生身父母。

为克丽丝德接生的医生还活着，他知道其母，但他正身患重病，已不能谈话。收养子女的法庭记录已经封存。罗伯茨求教一位律师，律师说：“我很乐意帮忙办成，但坦率他讲，这几乎不可能。”

他们找了另一个律师，律师去见达拉斯地方法官，请求为合理的缘由开启记录：一个姑娘的生命维系于此。

那天晚上，律师打来电话：“法官说你们不能看记录。但我可以。”

记录里写着克丽丝德生母的名字：“巴娜·帕特。”

下一步是查询旧的结婚登记卡，埃迪在航空公司就职，诺玛要照料羸弱的女儿，所以一天只能查几小时。为了争取更多的时间，埃迪决定提前退休。

终于，在厚厚的卷宗里，巴娜·帕特这个字眼跳入埃迪的眼帘。她在克丽丝德出生前4年与一个叫沃特斯·塞姆的结婚。这是否就是要找的巴娜·帕特？另外，沃特斯·塞姆和其妻是否还住在当地？还有，是否他俩还活着？这些均是未知数。埃迪又翻旧电话簿，但没能找到沃特斯。

埃迪和诺玛已为档案馆所熟悉，至1981年底，他们甚至翻查了全部不动产的办理记录和商业执照申请，仍无沃特斯。塞姆这个名字。

12月13日，星期天晚上，在警察局值班的基莫偶尔翻阅最新的人员登记册，上边有在职或退休人员的照片和简历。当埃迪打来电话时，他正看到“沃”字头名单。埃迪问是否有数据库，可提供20年内的人名地址资料。

“你找的人叫什么？”基莫无意问道。

“沃特斯·塞姆。”

一阵沉默。猛地，基莫一眼瞥见沃特斯·塞姆的照片。“我知道这个人！”他叫道。

星期二，基莫打来电话：沃特斯·塞姆否认他是克丽丝德之父，却承认曾与巴娜·帕特结过婚。他也不知她现在何处，但告诉了她兄弟的地址。那晚基莫会晤了帕特的兄弟，他证明他的姐姐现已与柯林斯·汤姆结婚，但她不曾把孩子给过别人。

那晚下班回家，帕特的兄弟对妻子说：“我碰上一件怪事。有人问，帕特是不是送过婴儿给人。我想要是有这事，我会记得呀。”

“瞧你这记性，她送过！”

立刻，他斟酌词句地打电话给姐姐：“帕特，有一个21岁的姑娘，因为糖尿病失明了……”

帕特止住他，她已明白：“你说的是我的孩子？！……”

“是的。”她兄弟略一停顿，“她急需一个肾脏，不过你不要立刻决定，要多想想。”

当帕特得悉患糖尿病女儿的一瞬，就下了决心：“我要移给她一个肾，就这么定了。”

以后的几个月，帕特一直给女儿输血，以使移植的肾能更像自生的。1982年6月，母女俩进中心医院。手术前的早晨，帕特走进克丽丝德的房间。“不论发生什么事，宝贝，我都要让你知道：我爱你。”

克丽丝德紧紧抓住帕特的手：“我也一样，妈妈。”

等在楼下房间的有诺玛。埃迪。柯林斯·汤姆及孩子们，还有两家的30多位朋友。

“起初，是两家人等待和祈祷，”埃迪说，“最后，就融为一体了。”4小

时后，狄克曼大夫微笑着走出手术室，手术看上去是成功的，植入的肾已泌尿，好兆头，以后的几个月里，克丽丝德逐步恢复健康。

医生说，克丽丝德复明是不可能的。

“别人也说过，找到她生母是不可能的。”诺玛和埃迪说，“我们已有了一次奇迹，为什么不能求得第二次呢？”

男女之间的亲昵与沟通

一段关系中，伤害最大的事就是沉默。

喜剧演员裴克斯曾说，人生的成就，有 80% 都是现身说法所致。爱情也有点类似。爱情生活最成功，拥有丰富爱情的人，都是把爱摆第一位的人。爱就是他们所想要的，爱左右他们的选择，爱滋润他们，支持他们。

有些男女会暂时维持一种完美的和谐。也许是选得对，也许是运气，反正两个人相处得水乳交融，如响斯应。但是，大多数具有美好关系的人，迟早都必须要求他所想要的。他们无法藉由心灵感应，就揣摩出伴侣要多亲密些，要疏远些，要他们帮忙洗碗，要多一点性，要花时间陪小孩，或要他们不再说别人的坏话，少看电视上的运动节目等。关系良好的男女都知道如何处理这些事。他们不会活在“嗯，我不应该要求他抱抱我”，或“她应该知道她在周末工作会让我生气”这样的幻想世界里。

爱不是矜持。爱是尽可能清楚、直接，且温和地寻求联系，传达所需。一段关系中，伤害最大的事就是沉默——也就是惟恐伤害伴侣或亲密关系而不表达某种需求或想法。世界上充斥着许多破碎的关系和婚姻，起因都是当事人不愿告诉伴侣他们想要什么，随后又因伴侣不知道而生气。最后，挽回已为时已晚。

良好的男女关系在于双方能沟通，即使一时会有冲突和不满，也还要沟通。他们了解爱是一种过程，不是一种成品，而且到头来，促进并维持一段良好关系的，正是为了真相而不惜牺牲平静的那股勇气。

好想告诉你

多么希望我们相伴而枕，聊上几句，彼此倾诉一番。

“亲爱的丈夫：

刚才躺到你身边时，本来是有话要说的，可是看到你正在翻阅报纸，我想稍等一下再说吧！没想到才 3 分钟左右，我再转过身体，你手上仍握着报纸，人却睡着了。

我知道你最近很忙，公司为了扩建工厂，你在台北——中场两地跑，有时连当天的报纸都没时间看。

真的很感谢你这样照顾家庭而努力工作，我想说的是——今晚你 8 点多回到家，小伟马上缠着你玩游戏，4 岁的小男孩还没学会察颜观色，不知道爸爸正疲劳不堪地回来，他跳上跳下要你抱，结果你把公事包一甩，对他大吼一声，小伟立刻怔住了，带着眼泪跑往卧室。

亲爱的，我知道你不是故意，你一向疼爱他，只是你也有青绪不好的时候，孩子却不懂得。能够让我做你的亲密伙伴吗？我多么希望我们相伴而枕时，至少能聊几句，彼此倾诉一番。

夜深了，祝你好梦。

妻上”

“亲爱的太太：

早上起床正赶着要去公司开早会时，一眼瞧见公事包上有你昨夜留着

的字条。当我展读完毕，心里对昨天的事感到很抱歉，那是我不对，我不应该把情绪发泄在孩子身上，我也知道你好像想找我说话，可是不知道为什么我竟然迷迷糊糊地睡着

本来想把你摇醒，对你说几句话，可是看到你还在酣睡，因此作罢。

最近因为公司准备股票上市，又在中场郊区扩建厂房，我身为主管经理，实在是责无旁贷。有时开会忙得连中餐也错过。我也自问这样身不由己，值得吗？不过，只要想到小伟和你，我又振作起精神来。

今天晚上下班回来，我保证你会看到不一样的人，我会努力调整，也希望继续得到你的支持。

爱你！

夫上”

爱情和争吵

争吵迟早总要了结，何不趁早。假如有一对夫妇告诉我，他们结婚几年来从未争吵过一句，我心中马上就会产生怀疑：他们在说假话；要么，他们的婚后生活极度的单调乏味；或者其中一位完全受对方的压制或摆布。

在我们家里，吵嘴是家常便饭了。我月经来潮前情绪十分烦躁，几乎总要激烈地争吵一番，心里才爽快；而阿瑟也常常因为一些鸡毛蒜皮的事发脾气。值得我庆幸的是，阿瑟大部分时间情绪十分开朗，但每当我无意让步而他又忧郁愁闷的时候，我们就非吵架不可。

每次发生口角之后，我很快就恢复常态，而且一般都是我先开口说话，“对不起，咱们自了吧！”我发过火，气就消了。可阿瑟得好一阵子才能缓过来，他精神上的耗费太大了。

然而，阿瑟也能领略我们家庭格言的精辟至理：“争吵迟早总要了结，何不趁早？”所以有时候他也会先开口言和。

我记得，1976年5月，我和阿瑟在法国观光葡萄酒酿制的旅游途中发生了口角。那天我们出席了在波尔多葡萄酒研究所举行的一次正式大型午餐会。人席时我俩中间隔着两个座位。我故意不理睬他。第二道菜上来之后，阿瑟递给我一张字迹潦草的纸条。这张纸条我至今还留着，上面写道：

我觉得你现在有点过分了。我想，一星期之后你也会这么说的。不过，我与你闹别扭实在痛苦透顶，所以，刚才的事不必计较。千错万错是我错。我爱你，你这坏女人。

看过纸条，我朝他莞尔一笑，我们把手伸到隔开我们的两个座椅背后，紧紧地握了一下，怨气和恼怒顿时化为乌有。

我俩只要有一个说声“对不起”，争吵也就停息了，至于谁是谁非，其实都无关紧要。

但是理智不是常占上风的，碰到这种情况，小吵就可能变成了大闹。我们闹得最凶吵得最激烈的那几次，起因都是猜疑吃醋。我们都自诩心胸宽广，我还常说——确实也这么认为——因为对方有外遇而离婚，那是最愚蠢的。但哪里有爱情，哪里必然就有这样那样的妒忌。

看不见的爱

在爱里，黑暗即是光明。

夏季的一个傍晚，天色很好。我出去散步，在一片空地上，看见一个10岁左右的小男孩和一位妇女。那孩子正用一只做得很粗糙的弹弓打一只立在地上、离他有七八米远的玻璃瓶。

那孩子有时能把弹丸打偏一米，而且忽高忽低。我便站在他身后不远，看他打那瓶子，因为我还没有见过打弹弓这么差的孩子。那位妇女坐在草地上，从一堆石子中捡起一颗，轻轻递到孩子手中，安详地微笑着。那孩子便把石子放在皮套里，柯出去，然后再接过一颗。

从那妇女的眼神中可以看出，她是那孩子的母亲。

那孩子很认真，屏住气，瞄很久，才打出一弹。但我站在旁边都可以看出他这一弹一定打不中，可是他还在不停地打。

我走上前去，对那母亲说：

“让我教他怎样打好吗？”

男孩停住了，但还是看着瓶子的方向。

他母亲对我笑了一笑。“谢谢，不用！”她顿了一下，望着那孩子，轻轻他说，“他看不见。”

我怔住了。

半晌，我喃喃他说：“噢……对不起！但为什么！”

“别的孩子都这么玩儿。”“呃……”我说，“可是他……怎么能打中呢？”

“我告诉他，总会打中的。”母亲平静他说，“关键是他做了没有。”

我沉默了。

过了很久，那男孩的频率逐渐慢了下来，他已经累了。

他母亲并没有说什么，还是很安详地捡着石子儿，微笑着，只是递的节奏也慢了下来。

我慢慢发现，这孩子打得很有规律，他打一弹，向一边移一点，打一弹，再转点，然后再慢慢移回来。

他只知道大致方向啊！

夜风轻轻袭来，蛐蛐在草丛中轻唱起来，天幕上已有了疏朗的星星。那由皮条发出的“噼啪”声和石子崩在地上的“砰砰”声仍在单调地重复着。对于那孩子来说，黑夜和白天并没有什么区别。

又过了很久，夜色笼罩下来，我已看不清那瓶子的轮廓了。

“看来今天他打不中了。”我想。犹豫了一下，对他们说声“再见”，便转身向回走去：

走出不远，身后传来一声清脆的瓶子碎裂声。

丰富人生情趣

与同病相怜的人交换各自的想法，仅是如此简单的过程，就有理清思想的效果。

沉迷于罗曼史的人就好像其他上了瘾的人一样，要他们戒掉，他们定会张惶失措、郁郁寡欢，并且感到空虚异常，所以一个女人考虑改弦更张最恰当的时候，就是她开始感到厌倦不满的时候，只有这种时刻她才能真正摆脱旧习性。

至于如何求变，最重要的就是扩大生活范围，培养更多兴趣。一个女人的兴趣喜好越少，越容易陷于其中，难以自拔。正如上面提到过的，女人从小就被教导，只有在男女关系中才能得到快乐。满足和肯定。可是为了克服对爱情的依恋，女人必须从别处寻找欢乐的泉源，和确立自己的地位。

要找一个替代目标的确不容易，世上还有比一而再。再而三的坠人情网更美妙的事吗？的确，还有其他事物带给你同样的喜乐。譬如同性的朋友

在一起，谈男人以外的话题，也能使你有所收获；即使非谈男人不可，只要真话真说，也会很有趣的。

辛蒂就曾如此试过。她以男人为生活焦点已有多多年，最终她决心暂时改变这种生活形态。她回忆起那段经历：“我发现即使我们一些女人只是出去 J、酌一番，也会谈起大家都认识的男性，因为大伙儿都很诚实，谈起来蛮有趣的，接着我们又开始谈我们是多么依赖男人来使我们快乐，这真是再荒谬也没有了。突然间我好像大彻大悟了。”

有不少女人仍然认为只有结了婚生了子，追求事业才有意义，其实事业有成本身，也可以视为快乐与满足的泉源。一个人的一生必须真正献身于某目标，不论是表现自己的创造力，娴熟一种技艺，或是达到某种成就，必须认真去追求，生命才能完满。同时这里所指的目标有别于普通的嗜好，或者是浅尝而止，它应该是很重要的。

不过“重要”不见得跟是不是有钱可赚，或朋友们赞不赞同有关，而是要看她能不能全心全意，能不能找到属于自己的目标，享受属于个人成就的快乐与满足。当然，胜败乃兵家常事，偶尔遭遇几次挫折，正可以提醒我们成功必须冒险，也因为冒险才有进步。婚姻不是 50：50

婚姻不是苹果，可以一分两半。

50：50 绝对平等的婚姻生活，在实际生活中存在吗？

在过去的 20 年中，男人们越来越多地参加了家务劳动。但是，即使在那些妻子做全日工作的家庭里，丈夫们所做的家务也仍然是屈指可数。平均起来，在职妇女每周要干 26 小时家务，而她们的丈夫每周只做 36 分钟。对此我们的妇女是丢开这一切离家出走呢？还是在夫妻共同努力的完美合作告失败后，双方都沮丧悲观呢？其实，这两者都可以避免，只要注意下面两个方面。

第一点是不认为婚姻的各个阶段都是 50：50。夫妻生活像海洋一样变幻莫测。可能这个星期，丈夫因你连夜为他的备忘录打字而对你感激不尽，这使你心情极好。但在下星期，你可能又会失望，因为丈夫热衷于世界大赛，连你的名字都忘了。即使最平等的婚姻也不是 50：50，而是这星期 2：98，下星期 98：2。

第二点是不认为任何形式的 50：50 的婚姻都是有价值的。近年来流行这样几种类型的婚姻家庭。共同型：在共同型中，夫妻一起做每件事，一起决定，甚至一起起床；分工型：夫妻把每件家务事都平均，分工负责；感情平衡型，即只要夫妻相互平等相爱，那么，至于对方做什么。做多少都无所谓。

实际上，这些类型并不能形成完全平等的婚姻。

首先，共同型被证明是失败的。因为它忽视了夫妻中个人的意愿。格拉茜说：“我丈夫总要我和他一起去老远的地方照相。他拍什么，我都得跟着。连冲胶卷都让我在旁边，你说多让人烦呀！”格拉茜当然希望分担丈夫的欢乐，但是，花费很长的时间后，她发现有些事只能使一方欢乐。所谓平等的婚姻就意味着夫妻经验、感受上的相同，实际上是不可能的，它使许多夫妻感到极不自然。这对于那些认为婚姻是一次外科手术，通过手术把两人缝合在一起的人们来讲也是如此。

分工型也走入了困境。玛夏八年前结的婚，她曾和丈夫签订了一个极为详细的协定，他们把洗衣、做饭、打扫房间都逐一计算了时间并以此分工。

可实行了四个月就把他们要“逼疯”了。玛夏说：“我干了几乎 75% 的家务。不过，他也干了许多属我管辖而我不能或不想干的活。我没有忘记当初的分工，但不得不进行修改。”和共同型一样，分工型因过于拘泥和极端而引起夫妻双方的苦恼，但其中不乏合理因素。

感情平衡型则在权利的分配上遇到了问题，只要大权集中在夫妻一方手中，另一方就注定不会幸福。

在许多抱有不现实想法的家庭里都遇到了 50:50“平等”婚姻的问题。婚姻不是苹果，可以一分两半。任何夫妻都不可能感情、兴趣和责任上完全相同，也不可能以完全合理的方式去分担权利和义务。但感情上的平等却是可以实现的，这包括：双方平等互爱，共同商议家政以及对家庭幸福的平等贡献。

暗暗的期盼

我们的身体语言也经常描述出我们所希望或害怕的是什么。

现在晚上 8 点，你赶忙化好了妆，整整一星期，你都是在期待这一刻，一位好朋友安排你与一位听来不错的男友约会，很久你都没有为约会而如此兴奋过了，但这个男人听来好像很特别，很不一样。问铃响了，你深呼吸，冷静下来，装出镇定的神情，然后打开门。

在最初几秒中，你们彼此打量，得到许多印象。而这些初步印象会受到肉体吸引与排斥的影响，随着夜晚时光的流逝，其他印象开始成形，听到的印象更加复杂。我们都希望给别人留下好印象，让人觉得自己有吸引力、聪明，在一起相处很愉快，但是除了这些当时所关心的要素之外，在我们的潜意识里还有着很大的希望与欲求——对意中人的渴望，希望与他共同享受生活，以及对爱、满足、喜悦与浪漫的幻想。这些较深的欲望就好像一位隐形同伴，如影随形地陪着一个女人赴约，她的男伴或许也能在下意识中感觉到这些欲望。

通常，女性在与男人初识时，会感觉到膝陇而不安，即使在表面上看来一切顺利，她也会有点儿惶恐。这是因为各种需要与期盼无法直接沟通。她在内心中有一种隐藏的期盼，可是自己却浑然不觉。

即使女人没有明讲，但许多男人也可以知道女人对他们的感觉与需要。事实上，当女人的期望没有用语言表示出来时，对男人的影响甚至更大。

当你单相思的时候

当你从这种感情痛苦中解脱出来时，你不禁要为自己的自作多情羞愧万分，为失去的光阴深感惋惜。

“单相思”，是许多人面临的一种感情痛苦，如何摆脱它，使精神重新振作起来呢？

也许是你曾仰慕过的同窗之友，也许是一个偶然结识的朋友，甚至书中或屏幕上的人物，稍纵即逝的情景在你心中留下不可磨灭的印象，可能你爱的春芽就此萌生了。你明知这种爱是无法实现的，却昼思夜梦，游离在幻想的爱情迷宫中。你一旦被现实的拒绝所触醒，就会感到自己被抛入了无情的痛苦

这种感情经历是有害的。当你从这种感情痛苦中解脱出来时，你不禁要为自己的自作多情羞愧万分，为失去的光阴深感惋惜。

不要浪费光阴

芝加哥有一位名叫苏珊娜的女秘书，两年来她一直默默地爱着她的上

司，一个精明能干的律师。他已经结了婚，并有三个孩子。紧张工作后的一个晚上，这个律师邀她一同出去吃晚饭。她认为这是他对自己爱情的回复。两年来的愿望终于实现了，这个晚上她过得十分愉快。事后她便沉浸于爱情的幻想中，梦想他有朝一日会离婚，宣布他一直爱着她。可他那副依然如故的上司面孔使她如梦方醒。现实给了她当头一棒，使她坠入了极度的感情痛苦中，经常孤身独处，闷闷不乐。

不要被记忆困惑

维克多利亞与一个美国人结了婚，然后来到了美国。她一直没再想起同村的那个男人。

但是他们从若威克镇搬到普罗维登斯市后的一天……

“他”正站在车站上等车，她一眼认出了他，一点没变！

“他”当然不认识维克多利亞；她却很怕走近他时被认出是同乡。事后她又为这原已忘记的思恋之情困惑了几个星期，感情更加痛苦。

在绝望中，维克多利亞向丈夫说明了。

“他为我解决了这个难题，”她说道。“我们又来到‘他’常等车的地方，走上前去，我先作了自我介绍，然后介绍了我丈夫，我们谈过去的时光、回忆村里的老朋友，当我面对这些现实时，‘他’不再是我恩恋的人，而是一个老朋友了。”

眼不见为好

唐诺用“痴情”一词描述那种陷入迷恋、不能自拔的单相恩爱情，并指出，这不仅仅局限于妇女，男人们也一样。她举了一个美国留学生痴情于一个法国姑娘的例子。这个留学生在一篇日记中写道：“我简直不可救药了，丑陋的感情一触即溃；爱情的漩涡把我卷入昼恩夜梦的恩恋中，无所事事，虚度了光阴。我失恋了，怎么办呢？”

留法回国后，这个青年渐渐平定了自己的相恋之情。唐诺指出，最好的解脱方法是：尽可能离你痴心所爱的人远一些，眼不见为好。

温柔

友谊的温柔，能叫铁骨铮铮的硬汉愧悔不已，潸然泪下。

温柔，你体尝过吗？你给予过么？

绕梁的紫燕是温柔的，它要用这种美好的东西，来熏陶和哺育幼辈；当烈日暴晒补过的月光是温柔的，它将平和、清凉的银辉洒向大地，轻缓地抚慰被伤的伤的记忆；滴嗒滴嗒的台钟是温柔的，它安稳而又体贴地踱着，从不惊扰每个香甜的美梦；少女的心地是温柔的，一个姑娘如若不具备这点，那她还能有多少魅力呢？

有的人，在妈妈怀里撒娇的时候是温柔的，以后命运将其拨弄得不成样子，温柔随同人生的价值被一起拍卖了；有的人，生来匮乏温柔的细胞，可是几经风雨之后，生命之树的根部却长出了温柔这只蘑菇。

诚然，温柔常与爱恋、仁慈为伍，常跟宽厚、善良作伴。不过，谁要以为温柔同“软弱无力”有什么瓜葛，那就有失公允了——

春风算得上温柔了吧，它从冻结的河面上走过，坚冰竟出现了裂缝；棉花称得上温柔了吧，蹦得再高的棉球一落到上面，就此弹不起来了；友谊也该是温柔的吧，可它能叫铁骨铮铮的硬汉愧悔不已，潸然泪下。

温柔，何其神奇微妙的东西。你几乎看不见，听不出，摸不着，但却能感受得到。它是一种慈祥、热诚、仁厚、道义和爱的结晶体，它坚强有力，

它与美丽并存。

用肢体传情

用微笑和眼神表达你的情意。

能保持良好的健康，有很大部分是由于你觉得自己与四周的一切——包括人与动物——有所联系。如果你能用肢体表达你的爱，你就向自己及别人的健康之路迈进一大步。与人保持距离，不与人接触或拥抱，不接受别人充满情意的吻，你就不太容易与人建立健康友爱的关系。

当然，做这件事也必须适时适地。如果在一家商店里，你因为大减价而得意忘形地拥抱店主，可能就有失分寸，不过你仍然有许多方法可以安全无误地做这件事。如果你已自组家庭，你就可以在今天尽情地拥抱伴侣和孩子，藉以表达自己的感情。如果你儿子正值青春期，不太愿意你抱他或吻他，你可以让他知道，常与别人做胶体接触，是健康与长寿之道。

向你的伴侣表达爱慕之情。你可以为你丈夫或太太按摩，或抚摸他或她，如果有意的话，也可以因此而做爱。你平常就要尽量轻触或爱抚对方，或用各种方式使肢体爱情达到极致。

如果你独居或没有亲密的伴侣，也可以找机会拥抱亲近的朋友或家人。你要让自己养成这种肢体传情的习惯；用微笑和眼神表达你的情意。

宠物也是肢体传情的对象。你可以抱起一只柔顺的猫或狗并抚摸它的头或肚子，或对着它轻声细语。它一定会对你有所回应。

如果你乐意适当地碰触人或动物，你会更健康，而且生活中也更有爱。

沟通要明确

用一种温和的态度说出你要的和你不要的。

与你的伴侣互动时——不论这是性，言语或感情上的互动——都要确切表达自己，让伴侣马上就了解你的意思。当你作指示或有所要求时，不可遗漏任何重要讯息。用精确无疑的言语描述你的要求。

这一切的重点都是要避免你认为你的伴侣忽略了你的要求，也避免你因如此认为而生气。记住，如果你明确地向伴侣表达意思，等于是送他或她一份大礼，那就是你的专心和注意。

如果你替你丈夫想到一个较好的办法，可以让你们八岁的女儿自行清理房间，你就要明明白白地提出几种建议，让他自择其一，譬如这样说：“你如果屈身陪她走矮步，并且把清理当成一件好玩的事，她的回应就会较好。要不然假装你是她，她是爸爸，怎么样？我打赌她很快就会收拾她的东西的。”即使你认为他没有做好，你也要想想他可以做好的事。

事先就要想好。如果你太太要打电话到一家常客满的餐厅订位，而你又想要窗边的位置，那么，你就该在她打电话之前就说清楚，不要在她挂了电话之后才放马后炮。如果你的伴侣习惯把湿毛巾放在床上，而你再也不想跟在后面收拾，你就跟他明说。你要尽可能直言直语，跟他说你不想再丢我捡了，而且更重要的，你希望他能养成自己挂毛巾的习惯。

除了要明确，要花时间且不厌其烦地沟通清楚之外，最重要的就是用一种温和的态度说出你要的和你不要的，这样，对方才会积极回应，而且记住，路都是双向的。要随时沟通，在你们的关系中营造一种坦诚的气氛，让双方都可以畅言发问且畅言澄清问题。没有人有义务去揣测对方之所欲。

一见钟情伴终生

任凭人生是幻是真，地球存在或是消汉，太空中永远有不昧的明星。

那是 1739 年的一天，一位老雕刻家送给杰伊斯一小段槭树粗圆木。“约翰尼斯，”他说，“这木头质地太硬，对我不适合，大概你能用它做把小提琴吧。”

看到铁硬的木料，杰伊斯明白这是一件很棘手的活儿，但那木质特有的色泽又深深地吸引着他。几天以后，他把圆木的中间部分用力锯下来，制成一块椭圆形板料，用火烘烤，形成深橙色的螺纹。然后用刨和刀费力地加工那凹凸分明的琴箱部分，一把神奇的小提琴终于诞生了。

杰伊斯做了音质检验之后，满意地对雕刻家说：“这是用你那块铁硬木头的中间部分制成的小提琴，艺术家们将为此而感到高兴，因为它的音质令人着迷，它能唤醒人们的心灵！”

一个富有神奇色彩的故事就这样开始了。

大约过了 175 年，在 1914 年，一个偶然的良机使杰伊斯的杰作同我的命运紧密地结合在一起了。那年我才 18 岁，在东普鲁士柯尼斯堡的歌剧院担任首席小提琴手。为了独奏演出，我需要一把优质的小提琴。在一家乐器行中，我无意选中了一把最好的小提琴，它比其他提琴略小一点，琴身呈鲜亮的赤褐色。写在琴边上几行已褪色的字依然清晰可辨：“约翰尼斯·杰伊斯，托埃尔兹，古琵琶和小提琴制造商，1739 年。”我调试了一下琴弦，校准音调，信手拉了一曲贝多芬的下大调浪漫曲。

当琴发出第一个音符，我便爱上了她，那音质活泼、清晰、独特。

我立即买下了这把琴，并给她取了个爱称“杰伊苗”。

仅仅过了短短的几个月，杰伊苗便使我的独奏演出大放异彩。不幸的是，第一次世界大战爆发了，我的艺术生涯被迫中断，我的杰伊苗也在奥地利波希米亚我的出生地特罗萨乌村家里的柜子中，整整沉默了四年。

战争结束后，我风尘仆仆地赶回家乡去解放我的杰伊苗。阳光重又普照欧洲的音乐殿堂，我和杰伊苗再次拥有美好的时光！杰伊苗那纯正的音质。宽广的音域，优美、细腻的回音，使我为之倾倒。她是我心中的偶像，她能如实地倾诉我满腔的喜怒哀乐，这是其他小提琴所无法与之相比的。

一天晚上，演出回来后，我摸黑上楼，当我在四楼的家门口摸索着找钥匙时，一不小心，让杰伊苗从琴箱里滑出，猛地摔在了大理石的地上。

我真不敢相信自己的眼睛，杰伊苗从四层楼梯那坚硬的大理石棱角上滑过，却仅受了一点并不严重的擦伤，这真是死里逃生。

她的声音还是那么动听，这一点在问德尔松小提琴音乐周的演奏中得到了证实。观众们报以热烈的“再来一遍”的欢呼声向她致谢。

一个阴雨蒙蒙的早晨，我骑车去音乐学院，前方是一个十字街口，面对快速行驶的卡车和来来往往的四轮马车，我开始试图穿过马路。自行车突然打滑，夹在腋下的琴箱掉在街上，我那价值连城的杰伊苗被抛出，摔在潮湿的圆石路面上。这时一辆大卡车恰巧从上面轧了过去，我的心仿佛停止了跳动，我立刻发疯一样跌跌撞撞地跑了过去。

杰伊苗肚皮朝上地仰卧在地上，几乎可以肯定他说，这次所摔的部位同上次一模一样。

感谢上帝保佑，卡车轮子并没有全部轧在她上面，只是温柔地亲吻了一下她的肌肤。我急忙拭去琴身上的泥浆，匆忙抱起她返回家中再细细地进行检查。

令人难以置信的是，她的音质差不多同先前一样悦耳动听。当然我是

说“差不多”。因为我似乎察觉到她已失去了某些光彩。这种感觉逐渐加深。或许是她的音柱被摔而错开了极微小的距离？几个星期里，我曾试图调整其音柱，结果总也难尽人意。或许音质不似先前那么悦耳了？

我恐怕要把忠实的杰伊苗当作珍贵礼物送给他人了。况且事实上，说真的当时我越来越被一把待拍卖的法国维洛姆小提琴吸引了，它是一把极好的、音量大、色泽黑亮的小提琴。几个月来，我内心进行着激烈的斗争。在维洛姆女妖的诱惑下，我终于把旧琴让给了莱比锡的一位商人。杰伊苗，我背叛了你。

这是我一生中最大的过错之一。维洛姆响亮的乐声在连续几个小时的演奏之后，便减弱了许多，但它最大的缺陷是不能完美地用曲调来表达我的心声。我急忙返回莱比锡商人那，却只听到一句冰冷的回答。“对不起，”他说：“上星期一位从捷克斯洛伐克来的先生买走了杰伊苗，他支付的是现金，没有留下姓名和地址。”

我 56 岁时，一个内布拉斯加琴师写信求我帮忙。他在信中提醒我，25 岁前他曾问过我在欧洲何地能找到一把好的小提琴，他说：“从你介绍的商人中，我买到了一把我非常想要的琴。现在我已重病缠身，再也拉不动小提琴了，请你帮我找一个懂行的买主。”

我踌躇起来，眼下工作很忙，但我怎能回绝一个同行的请求，更何况他是一个病人呢？

一天，从内布拉斯加寄来一只木箱，我打开木箱，突然，我屏住了呼吸，透过朦胧的泪眼，我看到一种熟悉的赤褐色，那正是约翰尼斯·杰伊斯械木小提琴的特有的魅力。我的天啊！爬山涉水、远渡重洋，经过 30 多个寒暑之后，杰伊苗又回到了我的怀抱！

我真正体验到了王子亲吻睡美人的幸福。“我多么想你啊！”我在心里反复地喃喃自语。我向杰伊苗发誓，我们将再也不分离，永远在一起了。

告诉你的伴侣

任何年龄的人都会设法发挥被人注意的特质。

这可能是极琐碎的，可能是极大的事，可能是她偶尔才做的事，或她经常在做的事。重要的是，你的伴侣，知道你在看他或她，知道你真的注意到他或她在做些什么，知道你很想让他或她知道你的观察，并让他或她明白你的爱意和欣赏。

如果你多注意的话，你会发现你的伴侣有无数迷人的特质，当你太太想到什么新点子时，她的双眼是否亮得像星星？当她早上站在衣橱前面挑衣服，左边屁股歪向一边，右手小心地放在脸颊上，满脸专心一意时，你是否带趣地看着她，把这些都告诉她，跟她说看她那样子，你有什么感觉，你想起什么，为什么你觉得那么愉快。

你的丈夫呢？看他在调理晚餐好像指挥家在带一个交响乐团似的，你是否觉得可爱极了？让他知道。让你自己沉浸在每一个细节里。告诉他当你拥有的每一个碗、锅、盘都被用过之后，厨房显得多迷人，而他在摆放餐具时，又多么辛苦。告诉他，当你看他埋首于《美食食谱》，把它当成《战争与和平》似的，当他专心到极点，皱紧眉头，设法决定用哪些香料，或决定要不要依食谱行事时，你有什么感觉。

让伴侣知道你喜欢他或她的什么？对你也有好处。让自己注意到伴侣身上些让你觉得愉快、刺激的事，就等于保证他还会继续做这些事，而且可

能更常做。你因为表达了自己的喜悦，于是更确保自己喜欢的事。这种作法对大人和小孩都同样管用。任何年龄的人都会设法发挥被人注意到的特质。而且，告诉某个人你喜欢他或她的哪一点，比专注在你不喜欢的部分好多了。

所以，说出伴侣的优点，即使这些优点是你早就欣赏但 30 多年来都从未提过的。称赞你终生伴侣的迷人之处，永远也不嫌晚。

父子情深

清晨，两个好友头靠着头，就像夏天的那两只小松鼠一样。此时此刻，世上所有的钟表都停住不走了。

我周围，依然是漆黑一片的夜，这时，门“吱”地一声被推开了。溜进屋的一丝光亮照在一双穿着睡裤的细腿上。有人正在鸭绒被下小心地摸索，接着一只小手悄悄伸了过来。

“爸爸，”一声低唤似从远处传来，“爸爸，您醒了吗？”

“不知道。”我睡意朦胧地咕哝着。不过，我还是感到了夜色在渐渐消融。黑黑的夜，有时，心中会腾起一阵对未来的忧虑。

“爸爸，您是我的朋友，对吗？”

“那还用说！”我打着呵欠，感到既快乐又恼人。

“让我紧靠着您躺一会儿吧，爸爸，只躺一小会儿。”

“行，小鬼，上床吧！”

“爸爸，把我抱紧——这样我才感到我们是朋友。好，真好。爸爸，给我念点什么吧，只念一会儿。”

“可惜时间不多。现在几点了？”

“表有啥用！朋友是从来不看表的——不必去上班、开会，也不必去幼儿园或上牙医那儿去。”

“那么，你认为朋友们该干些什么事呢？”

“在树顶上盖房。爬上绳梯，把食物和覆盆子酱抬到树上去吃。还有鱼呢，轮换着读故事。爸爸，您能给我念上一会儿《三个强盗》么？”

“行啊，不过不能从头到尾，好吗？”

“呱呱叫！爸爸，今天在办公室里，您再能为我做几只纸飞机吗？”

“我想可以的。”

“爸爸，他们会生气吗？”

“谁”

“办公室里您的同事们。”

“不，不会生气。他们只会惊讶地瞅瞅。”

“问他们想不想试坐一下飞机！您可以将飞机开到窗外去！这样，他们也会愿意跟您交朋友啦！”

“真是好主意！”

“现在我想上幼儿园去了，爸爸，因为当我回家来时，您也会马上到家的。是吗？”

“当然喽。我不会叫你久等的。”

“爸爸，想一想那些没有朋友的人吧。”

“我眼下正在想哩，朋友！去把那本书拿来吧，起床前我们可以读上两页。”

“轰轰！我是一架飞机！世界上飞得最快的飞机！轰轰！”

爸爸的朋友张开穿着睡衣的双臂，就像飞机伸出短短的机翼似的，他

奔进另一间房间。

一会儿，他带着那书回来了。清晨，两个好友头靠着头，就像夏天的那两只小松鼠一样。

“三个强盗偷偷开始行动了……”

此时此刻，世上所有的钟表都停住不走了。

爸爸错了

从明天起决不再对你恶气粗声地斥骂了。

孩子！你听我！当我进来时，你已经睡着了。你把一只小小的手掌压在腮旁，你前额的汗把你的金发贴住。还只几分钟之前，我的心中曾引起一阵思潮，使我不由自主地跑来看你。

孩子！我深深悔悟，以前我是待你太凶狠了！你晨起洗脸粗忽，挨我一顿恶骂；你皮鞋忘了擦净，受我一阵痛斥；你随地乱丢东西，我就暴跳如雷。进早点时，我怪你打翻杯子，怪你吃得太急，怪你不该把手肘搁上桌沿，怪你在面包上涂了过多的牛油。当我出门，你送我出来，并向我道别时我粗声恶气他说“进去！”

下午我回来了。一切情形仍是如此。我在路上碰见你正在与 J、朋友们伏在地上玩石子，我就当面把你申斥一顿，扯你回家。我教训你说：“你看你把袜子都弄破了，你知道他们是你爸爸用血汗换来的吗？”试想：说这话的是你的亲爸爸呀！

以后我走到书室去读报，你就跟了进来，你那种懦弱可怜的样子！我一看见你，就又怒声喝道：“进来干什么？”可是你没有回答我，却突然奔到我的跟前，两手绕住我的脖子，狂一般地吻我。我猛然感到一种不可磨灭的爱！我看见你后来放开手臂走了，但是我自己呢？一种茫然失措的心境占据了，手中的报纸已经不知什么时候滑落。

我想起来了！以往我做了些什么？我一直把你看做像我一样的大人。我要求你应该和我一样懂事，但却忽略了你的年龄，——你还是一个小孩子哩！我整天用斥责、厌恨、吹毛求疵来对付一个像你这样的小孩子！

我想起来了！你是多么天真而又光明哟！这一切在你吻我并道晚安时完全表现出来了。

孩子，我不想再说什么。现在窗外夜色茫茫，我已悄悄地在你的床前跪下忏悔，我知道这一番话即使在你醒着时告诉你，你也不会懂得。可是现在我已下了决心：从明天起决不再对你恶气粗声地斥骂了。我要做你的好爸爸、好朋友；我要跟着你笑，跟着你愁；我要永远记住一句话：“你还是一个天真的小孩子！”

我后悔不该用成人的眼光，对你过于苛求。瞧，你睡得多么天真！我完全知道了，你还不过是一个小小的孩子呀！你昨天还把头倚在你的母亲的怀里睡呢！我太糊涂了！

爱的语言

我们缺少一种能够转达爱心，使孩子觉得有人需要他、尊重他、欣赏他的语言。

我们不知道自己每天说话用的字眼影响有多大，只管恣意对孩子嚷叫。我们发命令、提意见、横加干涉，想到什么便说什么，时常说得不清楚，也说得不对，没有察觉有些字眼可能会伤害孩子的心灵。我们听不见自己的嗓子和语气，不讲究说话的技巧和礼貌。

孩子受到伤害，不是由于没人爱他，而是无法和他们沟通心意。我们缺少一种能够转达爱心，使孩子觉得有人需要他、尊重他、欣赏他的语言。

一天下午，8岁的林林放学回家，垂头丧气。“我恨老师，”他尖声叫，“她向我大声呼喝。我以后再也不回校上课了！”许多家长会这样说：“这是你上课不专心听课的结果，希望你受到了教训！”

幸而林林的妈妈明白，孩子生气时，需要人谅解而不是批评。她说：“这搞得你多难为情！在朋友面前受申斥，真丢脸！难怪你这样生气。谁都不喜欢受人这样对待！”她既不怪老师，也不怪儿子，反而详细说出儿子给老师责备时的感受。人人都似乎注意孩子的行为，关心他的成就。可是孩子依赖父母关怀他心里的感受。

孩子对于心里的感受不能自己，告诉大人需要勇气。我们不要令他畏缩，不敢说出痛苦的经历。

四岁的丽丽告诉妈妈：“我讨厌奶奶。”妈妈大吃一惊，急忙回答：“不，你不会的，你喜欢奶奶。我们家不作兴憎恶。她送礼物给你，带你到处玩。你怎么可以说这样的话？”丽丽还是坚持：“我讨厌她！”

现在妈妈真恼了，决定用更严厉的“教育法”：打丽丽的屁股。但孩子很聪明，不想再受罚，就改变语气说：“妈，其实我爱奶奶。”于是妈妈抱着她，吻她，称赞她是好孩子。

丽丽得到了什么教训呢？说真话有危险，屁股会挨打；说谎会讨人喜欢。妈妈喜欢说谎的小孩子，只能说些她喜欢的话。如果要鼓励丽丽说真话，她妈妈应该这样说：“我明白你的感受。你不一定要爱奶奶，可是我希望你尊敬她。”

我为什么生活

爱情和知识只要存在，总是向上导往天堂。

三种单纯然而极其强烈的激情支配着我的一生，那就是对于爱情的渴望，对于知识的寻求，以及对于人类苦难痛彻肺腑的怜悯。这些激情犹如狂风，把我在伸展到绝望边缘的深深的苦海上东抛西掷，使我的生活没有定向。我追求爱情，首先因为它叫我消魂，爱情令人消魂的魅力使我常常乐意为了几小时这样的快乐而牺牲生活中的其他一切。我追求爱情，又因为它减轻孤独感——那种一个颤抖的灵魂望着世界边缘之外冰冷而无生命的无底深渊时所感到的可怕的孤独。

我追求爱情，还因为爱的结合使我在一种神秘的缩影中提前看到了圣者和诗人曾经想像过的天堂。这就是我所追求的，尽管人的生活似乎还不配享有它，但它毕竟是我终于找到的东西。

我以同样的热情追求知识。我想理解人类的心灵。我想了解星辰为何灿烂。我还试图弄懂毕达哥拉斯学说的力量，是这种力量使数在无常之上高踞主宰地位。我在这方面略有成就，但不多。

爱情和知识只要存在，总是向上导往天堂。但是，怜悯又总是把我带回人间。痛苦的呼喊在我心中反响、回荡。孩子们受饥荒煎熬，无辜者被压迫者折磨，孤弱无助的老人在自己的儿子眼中变成可恶的累赘，以及世上触目皆是孤独、贫困和痛苦——这些都是对人类应该过的生活的嘲弄。我渴望能减少罪恶，可我做不到，于是我也感到痛苦。

这就是我的一生。我觉得这一生是值得活的。如果真有可能再给我一次机会，我将欣然重活一次。

学习倾听

倾听可以使你的生活拥有更多的爱。

良好的沟通造就有爱的关系，而倾听则促进良好的沟通。倾听时，要积极。心不在焉比完全不听更糟，因为对方相信你正在听。要特别用心。设法听听伴侣在说什么，而且当他或她在说时，你要排除心中的反应。看看自己是否了解话语背后的心情，是否知道他或她找你沟通的理由。此外，看看这段话让你觉得如何，当你倾听时，你有没有被触动什么。

当你正在交往的女人说“你提议共度周末，我虽然觉得窝心，但是我却还没有心理准备”，你就要退一步仔细想想。你认为这是拒绝的表示，还是觉得她希望你更信任之后才再进一步？你能否听出她的前半段反应是一种鼓励？或者，你已经在设法改变她的后半段想法？

澄清你不懂或不太懂的部分。你不一定要同意对方所说的每一件事。当一名好听众，并非盲目点头，而是用全部的精力吸收对方沟通的本意，设身处地为他或她想，并了解他或她的恐惧。喜悦。困惑或欲望。不管你还有别的什么事，你们正在互动的时刻，什么事都不重要了。

在一段成功的关系中，最重要的莫过于倾听的渴望——这也是你有困难时可以依赖的事。终生都懂得倾听——不管你我双方是否有亲密的关系——可以使你的生活充满爱与了解。

设想自己健康无恙

因为你自己本身就存有一股无穷的力量，随时治疗病痛，维持健康。

事实上，你今天不一定健康，你可能有病痛，情绪低落，或甚至正受不治之症的折磨。

不论你的现况如何，都设想自己完全接受并全心爱这样的自己。

让你自己设想你的躯体强健且体态均匀，设想自己每天都觉得通体舒畅，行动敏捷，精力源源不绝。设想自己目前的痛苦——不管是身体上、情绪上或心理上的病痛——已经消失，因为你自己本身就存有一股无穷的力量，随时治疗病痛，维持健康。

再设想自己总尽力保持这种健康状态。如果这表示要有适当的饮食，那么就设想自己所吃的食物全是低脂、低盐、低糖，且低防腐剂。如果健康表示要多运动，就假想自己正在运动，心跳加速，稍微出汗，身心都舒适。

设想自己的体态完全如你所愿，而自己也接受并爱惜之。再设想自己的外表如何影响内在。你的内在与外在会在某种时刻融合为一。当你愈来愈健康，愈来愈接受自己时，你的外表自然散发出美丽。而自觉外表愈来愈好时，内在也会愈来愈美。

充满爱的生活包括肉体的层面，而如果一个躯体充满活力，且富生命力的一切，它就能爱，也能被爱。

三代

中年人的爱是上孝敬好父母，下教育好子女。

在交叉路口转弯的时候，我的脚踏车把一位陌生先生的右脚踝轧伤了。本来我可以安全避闪的。当我看到那位先生一手牵着一个刚会走路模样的小男孩，一手牵着一个步履蹒跚的年老中风病患者时，我立刻紧急煞车把车头偏向一边，就在这时，他突然急速地跨前一步，自己撞了上来。

我赶紧跳下车，不安他说：

“对不起！对不起！”

他一边弯下腰按摩脚踝，一边和气地抬起头：

“我不怪你，是我自己撞上的……也许是我大多虑了，我以为车子如果不会撞上我的小孩，便会撞上我的父亲，于是下意识地上前阻挡。”

在我惊魂未定、讷讷不知所措的时候，那位先生已牵着小孩和老者慢慢离去，我愣愣地目送他们，三个脚步迟缓的背影构成一幅感人的画面。我有搁下车子去帮助那位先生的冲动。可是，我一直没那样做：我发觉小孩和老者好像那位先生肩上的两头担子，再艰苦他也不肯放下任何一边的。

生命的意义

有时，你拿的牌不好却赢了，有时你拿副好牌反而输了。

生命如同甜甜圈，刚出炉时味道新鲜可口，但过一段时间后，便生硬难吃；其中司的圈洞意味着生命神秘的一面，但若欠缺这神秘的圈洞，甜甜圈就不成为甜甜圈了。

生命如同吃葡萄柚一般。首先，你必须剥开柚皮，然后试咬几口，以便适应抽子的风味；当你开始享受柚子时，柚子汁却可能喷得你眼睛睁不开。

生命如同香蕉一般。开始时是生涩的，然后随着时间而变黄变软。有些人希望自己只是香蕉，另一些人则希望自己成为上等的香蕉。你必须谨慎小心，不要被香蕉皮滑倒；此外，你必须努力剥去香蕉皮，才能享受香蕉的美味。

生命如同烹饪一般，一切味道全取决于你的佐料与烹饪技巧。你可依照食谱烹饪，也无妨自由创造。

生命如同少了原图的拼图游戏一般，你无法猜测出将拼出什么图形。有时，你甚至无法确知是否拥有所需的一切拼块。

生命如同没有组合的串珠一般，任你随意组合，均可生活得有意义！

生命如同搭乘电梯一般。许多人上上下下，而有些人保持平稳。有时，你找到了电梯通道，便令你心烦的是，电梯停停开开。

生命如同玩扑克牌。有时你坐庄，有时别人坐庄，这其中包含许多牌技与运气。你下赌注，核对牌局，虚张声势，甚至提高筹码。在输赢之中，你获取许多教训，有时，你拿的牌不好却赢了，有时你拿副好牌反而输了。但无论如何，你必须持续不断地洗牌。

陆月 淡淡轻妆

感情有股熏陶的力量；一个人不论如何粗俗，只要表现出一股真实而强烈的情感，就有种特殊的气息，使容貌为之改观，举动有生气，声音有音色。

——巴尔扎克

爱的初衷

爱的智者大多悉心注意保护对方由性别特征所派生的魅力，而不是设法湮灭这种魅力。

尽管我们用高调讴歌爱的魅力赖以产生的社会基础，但这并不意味着我们认为爱的进力只是一种虚幻的精神楼阁。作为两性之间的爱的魅力，不可能离开人类的自然属性而无由产生。正是基于此，爱的智者大多悉心注意保护对方由性别特征所派生的魅力，而不是设法湮灭这种魅力。

说到性别特征所派生的魅力，不由得使人想起法国诗人拉封丹写的一首有趣的寓言诗：一头狮子爱上了一位牧羊姑娘，但姑娘的父亲却很想要一个不那么可怕的女婿，可是，美人总是喜欢英雄的伴侣。姑娘爱雄狮爱得真心实意，她的父亲硬要狮子把尖牙挫平，利爪剪去，狮子由于神魂颠倒竟对这一切表示赞成。结果，利爪、尖齿既除，雄狮威武的魅力也荡然无存，以致抵御不了几只猎狗。诗人慨叹说：啊，爱情，爱情，当你捕获了我们，人们完全可以这样说：“啊，永别了，审慎！”

这首寓言诗的哲理涵义很深。在现实生活中，倒常常不是父亲，而是恋人或夫妇双方往往对爱情生活失去审慎的态度，不再像热恋期那样细心体察对方的需要和独具的魅力，更有甚者，则试图按照自己的性格、爱好和生活模式去统一对方，改造对方，溶化对方，结果使得彼止无形中蜕变成那种毫无爱的蛙力可言的“中性人”——像《十字街头的阿西》（见《收获》1983年第五期）中所不齿的那种女人一样的男人或男人一样的女人。遗憾的是，至今不少人津津乐道这种葬送爱的魅力的可悲的统一，他们不懂得，一对恋人或夫妇一旦埋葬了爱情的个性，也就会使爱情的共性失去了根基。

爱的魅力发之于青春妙龄，源于彼此的膜拜和尊重：膜拜对方的性别特征，尊重对方的性格特征。没有这样的基础，也就没有爱情。因此，爱情的智者实在是不应背叛这十分值得珍惜的爱的初衷。

妈妈的帐单

爱，当它作自我牺牲的时候才是人生最宝贵的。

小彼得是一个商人的儿子。有时他得顺便到他爸爸做生意的商店里去瞧瞧。店里每天都有一些收款和付款的帐单要经办。彼得往往受遣把这些帐单送往邮局寄走。他渐渐觉着自己似乎也已成了一个小商人。

有一次，他忽然想出了一个主意：也开一张收款帐单寄给他妈妈，索取他每天帮妈妈做点事的报酬。

某天，妈妈发现在她的餐盘旁边放着一份帐单，上面写着：

母亲欠她儿子彼得如下款项：

取回生活用品 20 芬尼

为把信件送往邮局 10 芬尼

为在花园帮助大人干活 20 芬尼

为他一直是个听话的好孩子 10 芬尼

共计：60 芬尼

彼得的母亲收下了这份帐单并仔细地看了一遍，她什么话也没有说。

晚上，小彼得在他的餐盘旁边找到了他所索取的 60 芬尼报酬。正当小彼得如愿以偿，要把这笔钱收进自己的口袋时，突然发现在餐盘旁边还放着一份给他的帐单。他把帐单展开读了起来：

彼得欠他的母亲如下款项：

为在她家里过的十年幸福生活 0 芬尼

为他十年中的吃喝 0 芬尼

为在他生病时的护理 0 芬尼

为他一直有个慈爱的母亲 0 芬尼

共计：0 芬尼

小彼得读着读着，感到羞愧万分！过了一会儿，他怀着一颗怦怦直跳的心悻悻地走近母亲，将小脸蛋藏进了妈妈的怀里，小心翼翼地把那 60

芬尼塞进了她的围裙口袋。

父亲的爱

爹完全不知道怎样表达爱。除非……会不会是他已经表达了而我却未能察觉？

爹不懂得怎样表达爱。使我们一家人融洽相处的是我妈。他只是每天上班下班，而妈则把我们做过的错事开列清单，然后由他来责骂我们。

有次我偷了一块糖果，他要我把它送回去，告诉卖糖的说是我偷来的，说我愿意替他拆箱卸货作为赔偿。但妈妈却明白我只是个孩子。

我在运动场打秋千跌断了腿，在前往医院途中一直抱着我的，是我妈。爹把汽车停在急症室门口，他们叫他驶开，说那空位是留给紧急车辆停放的。爹听了便叫嚷道：“你以为这是什么车？旅游车？”

在我的生日会上，爹总是显得有点不大相称，他只是忙于吹气球，布置餐桌，做杂务。

把插着蜡烛的蛋糕推过来让我吹的，是我妈。

我翻阅相册时，人们总是问：“你爸爸是什么样子的？”天晓得！他老是忙着替别人拍照。妈和我笑容可掬地一起拍的照片，多得不可胜数。

我记得妈有一次叫他教我骑自行车。我叫他别放手，但他却说是应该放手的时候了。我摔倒之后，妈跑过来扶我，爹却挥手要她走开。我当时生气极了，决心要给他点颜色看。于是我马上再爬上自行车，而且自己骑给他看。他只是微笑。

我念大学时，所有的家信都是妈写的。他除了寄支票以外，还寄过一封短柬给我，说因为我没有在草坪上踢足球了，所以他的草坪长得很美。

每次我打电话回家，他似乎都想跟我说话，但结果总是说：“我叫你妈来听。”

我结婚时，掉眼泪的是我妈。他只是大声擤了一下鼻子，便走出房间。

我从小到大都听他说：“你到哪里去？什么时候回家？汽车有没有汽油？不，不准去。”

爹完全不知道怎样表达爱。除非……

会不会是他已经表达了而我却未能察觉？

慈母心声

我爱你，所以让你受挫折、失败以吸取教训，养成独立自主的能力。

我们做母亲的有多少次听到孩子这样发牢骚：“妈妈不疼我！”可能是他们故意这样缠我，看我的反应，而我又多少次，虽然想告诉他们，自己多么爱他们，却硬起心肠，不说。

总有一天，子女长大，懂事了，懂得母亲的苦心时，我会向他们解释清楚。

孩子，我爱你，所以你一出门口，我就要问你上哪儿去，跟谁一道去，几时回来，唠唠叨叨地问得你发烦。

我爱你，所以明知你结交的那个英俊小伙子是个讨厌鬼，却故意装聋作哑，等你自己去找出真相。

我爱你，所以你偷了别人一块糖咬了一日，我还是命令你把糖送回杂货店，并且让你承认：“这块糖是我偷的。”

我爱你，所以一连两小时在旁监视你把卧室收拾好；其实这种家务，我只消 15 分钟就可以收拾停当了。

我爱你，所以你蛮横无礼、行为乖张的时候，绝不替你找托辞。
我爱你，所以当你参加晚会总是说有长辈在场时，我明知你撒谎，却不介意，还是原谅了你。
我爱你，所以让你受挫折、失败以吸取教训，养成独立自主的能力。
我爱你，所以尊重你的个性，不硬要你顺从我的心意。
不过最难办到的是，有时要忍心拒绝你的要求，即使令你怨恨亦在所不惜。因为我爱你。

信

你是个大忙人，我只好替你写了这封信，你只要简单地把那些不该要的词句划掉寄给我就行了。

时值 12 月 31 日，彼得·弗拉基米罗维奇·帕潘科夫坐在自己的办公室里，处理着即将结束的这一年的最后几件紧要公事。他一本正经地板着一副面孔，严然一派首长的风度。每当电话铃响，帕潘科夫总是一边抓着话筒，简要而认真地回答着，一边仍继续签阅着文件。

一会儿，女秘书柳多奇卡敲门进了办公室：

“对不起，帕潘科夫，打扰您了。有您一封信，您私的。”

说着，她把信放到帕潘科夫的桌上，随即转身走了。

帕潘科夫拆开信就念起来：

“亲爱的妈妈：

你的儿子在给你写信。我已经好久没给你写信了。因为我出差、度假、住医院了……”

“真是活见鬼！”帕潘科夫惊诧不已。他又看了看信封，上面分明写着他的机关地址和姓名，而且一点也没错。帕潘科夫真是百思不得其解，但他仍然把信继续念下去：

“我们这里现在正是秋高气爽、春光明媚、夏日炎炎、寒冬腊月的时节。

我身体还好，很好，不太好，很不好。

前不久我去逛过剧院。电影院、音乐厅。酒吧间。

我打算再过下个月、1 年、5 年就来看你。

我知道你没钱花了，所以寄给你 30、20、10、5 个卢布。

我已被任命为总工程师、厂长、总局局长。

我妻子祖莉菲娅向你问好。

你的爱子彼佳”

帕潘科夫更加莫名其妙，他又把信从头至尾念了一遍，然后又往信封里看了看。信封里果然还有一张小字条：

“亲爱的彼佳：

我多么盼望你能来封信呀！可你却是个大忙人，哪有时间顾得上这种小事呢？我只好替你写了这封信，你只要简单地把那些不该要的词句划掉寄给我就行了。吻你！

你的妈妈”帕潘科夫仰身靠到自己柔软舒适的安乐椅背上。

“唉，妈妈呀，你可真是位幽默家呀！而且对时间还掐算得那么准，让信不迟不早刚好在 12 月 31 日送到，这一天我可是连喘口气的时间都没有啊！”

帕潘科夫叹了口气，把文件推到一边，接着便动手删起信中那些不该要的词句来。

爱的方程式

爱要会使用乘法来计算。

有位母亲十分钟爱她的独子，竭尽一切能付出。给予孩子的，全心全意地呵护着这唯一的孩子。

某天，这位母亲和往常一样，在傍晚时分，带孩子到公园玩耍。她坐在长椅上满足地看着儿子兴高采烈地溜滑梯、荡秋千。

长椅的另一端坐着一位太太，只见在游戏场中玩耍的几个小孩，不时跑到那位太太的身前，向她要水喝，或拿点儿零嘴吃。

这位独子的母亲不禁好奇，问那位太太究竟有多少个孩子。

那位太太友善地笑着回答：“我有八个小孩，都是我的宝贝。”

独子的母亲惊呼：“天啊，八个？你是怎么办到的，如何能将爱平均分配给他们？真令我无法想象。”

那位太太笑着回答：“对于爱，不能用除法去计算，而要学习会使用乘法……”

爱儿成婚日赠言

丈夫要婚姻快乐，最好的办法莫如先使妻子感到婚姻快乐。

我儿知悉：

你会听到许多意见，指点你婚后如何获得幸福。例如，你会听说，只要女人讲理，你和娇妻快乐相处是天下最容易不过的事。别信这一套。女人用不着讲理。她们有一种不可思议的“直觉”天赋，仿佛是一具超感觉的体内雷达，当你对未来的事还懵然无知的时候，她早就从体内的荧光屏上洞察一切了。你休想理解它，也别和它对抗，因为你根本办不到。

梭罗说得好：男人多半过着无可奈何唯有哑忍的生活。他指的是结了婚的男人，这些男人所以会无可奈何，只能怪他们的野心太大。他们娶了世界上最可爱的女子，还想要把她改造得更可爱。这根本是没有希望的。所以，我给你的第一个忠告，就是贝拉斯古一再对他的剧作家说的一句话。这些剧作家想要修改一出上演了一年的剧本的第二幕结尾，他说：“别乱改叫座的剧本。”

当然你的妻子也可能要改造你。只要你肯合作，充分利用她叫你等她的时间，有计划地进修，倒可以有可观的成就。我曾经估计过：要是我当年充分利用等你母亲打扮准备出门的时间——即你母亲说了“我已经准备好了，就差头发还没梳”以后，到我们一起走出大门以前的那段时间——我应该早就学会了俄文、烧焊、复式簿记、核子物理和弹奏五弦琴了。

快乐的丈夫总是心平气和地等候太太。有时太太说话夸张——这也许是由于她过分热心，也许是因为她和大多数女人一样不会做加法——他并不纠正或反驳。其实他压根儿就没听她在说什么。这种装聋作哑的自卫本领是应该学的。

快乐的丈夫应尽量少管家务事。他会太太说：“亲爱的，家里的事你作主。”她越忙就越深信自己有用，也就越觉得快乐。

丈夫要婚姻快乐，最好的办法莫如先使妻子感到婚姻快乐——而妻子总是“后丈夫之乐而乐”的。

孩子，最后别忘了艾彼克泰特斯的一句话：“选择最聪明的生活方式，习惯了，便自然会觉得它可喜了。”

父亲

鲜花中的爱

一束束鲜花将伴随着我们跨过人生的一个个里程碑。

父亲头一次送我鲜花是我 9 岁那年。那时，我参加了 6 个月的踢踏舞学习班，准备迎接学校一年一度的音乐会。作为新生合唱队的一员，我感到激动、兴奋。但我也知道，自己貌不出众，毫无动人之处。

真叫人大吃一惊，就在表演结束来到舞台边上时，我听见有人喊我的名字，而且往我怀里放了一束芬芳的长梗红玫瑰。我站在舞台上的情景至今历历在目，脸儿通红通红的，注视着脚灯的另一边。那儿，我父母笑吟吟地望着我，使劲儿鼓掌。一束束鲜花伴随着我跨过人生的一个个里程碑，而这些花是所有花中的第一束。

快到我 16 岁生日了。但这对我并不是一件值得快乐的事。我身材肥胖，没有男朋友。

可是我好心的父母要给我办个生日晚会，这给我的心情愈发增加了痛苦。

当我走进餐厅时，桌上的生日蛋糕旁边有一大束鲜花，比以前的任何一束都大。

我想躲起来。由于我没有男朋友送花，所以我父亲送了我这些花。16 岁是迷人的，可我却想哭。要不是我最要好的朋友弗丽丝小声说：“呃，有这样的父亲，真运气！”我真就哭了。

时光荏苒，父亲的鲜花陪伴着我的生日、音乐会、授奖仪式、毕业典礼。大学毕业了，我将从事一项新的事业，并且马上就要做新娘了。父亲的鲜花标志着他的自豪，标志着我的成功。这些花带给我的不仅是欢乐和喜悦。父亲在感恩节送来艳丽的黄菊花，圣诞节送来茂盛的圣诞红，复活节送来洁白的百合，生日送来鲜红的玫瑰。父亲将四季鲜花扎为一束，祝贺我孩子的生日和我们搬进自己的新居。

我的好运与日俱增，父亲的健康却每况愈下，但直到因心脏病与世长辞，他的鲜花礼物从不曾间断过。父亲从我的生活中失去了，我将我买的最大最红的一束玫瑰花放在他的灵柩

在以后的十几年里，我时常感到有一股力量催促我去买一大束花来装点客厅，然而我终于没有去买。我想，这花再也没有过去的那种意义了。

又到我的生日了。那天，门铃突然响了。我觉得意外，因为家里就我一个人。

丈夫打高尔夫球去了。两个女儿也出门了。13 岁的儿子麦特一大早就跑出去玩，根本没提到过我的生日。因此，当我见到麦特站在门口时，心里一惊。

“我忘带钥匙了，”他耸耸肩说，“也忘记您的生日了。啥，我希望您能喜欢这些鲜花，妈妈。”他从身后抽出一束鲜艳的长寿菊。

“噢，麦特，”我喊道，将他紧紧搂在怀里，“我爱鲜花！”

可塑的青春

一个悠然而逝的眼色，足以使爱的风暴的巨大潜能得到释放。

青春确是爱的魅力喷涌进发的年华，智者却应把它作为焕发爱的魅力的基点。青春的丰采，它的灵与肉。健与美。力与智的蓬勃，为形成独特的。足以撼动人心的魅力提供了最充分、最值得珍贵的条件。（据生理学家研究，只有这个年龄段，香腺真的在分泌一种迷人的香味呢。）凡是经历过正常的

青春发育期阶段的人们，也大多拥有过这个美好的精灵。俗话说“18岁的少女没有丑八怪，再丑的人儿也招人爱”，就是极言人在这个时期令爱神拜服的天然美好的情境。

青年男女一俟情窦初开，思恋的春讯到来，爱神就会悄然潜入他们心灵风景的画面，使那些司职激发爱的魅力的细胞跃入高能的行列，在他们的人生途程上掀起一场优化自身形象的高潮。

爱的魅力对青春的美好塑造作用，罗曼·罗兰也曾做过生动的比拟，他说：“爱情使有些鸟显示出它们身上最美丽的颜色，使诚实的心灵表现出最高尚的成分。因为一个人只愿意给爱人看到自己最有价值的面目，所以他们赞美的思想与行动，必须是跟爱情塑成的美好的形象调和的那种。浸润心灵的青春的甘露，力与欢乐的神圣的光芒，都是美的，都是有益健康而使一个人心胸伟大的。”这段话，说明爱的魅力，不只是来自个人的生理。心理合乎逻辑的发展，还来自这个时期青年男女在集群意识基础上所形成的。思春情悸的互相感染和相互聚发，以致使得他们所拥有的爱的魅力始终保持着高势能状态。这种青春的爱的魅力，它的辐射力是那么地强烈：一个悠然而逝的眼色，足以使爱的风暴的巨大潜能得到释放；一个极其轻微平凡的动作，也能招得意中人心灵中的爱神团团旋转……

青春、初恋，它所赋予的爱的魅力能量何以如此巨大？答曰，因为这种魅力来源于他们聚积于心中的慈母爱、同志爱和祖国爱的营养，是聚积于胸中的微睡着的情感火山的一次集中爆发。

关于这个，马卡连柯的论断是再精彩不过了：“爱情不能单纯地从动物的性的吸引力培养出来，爱情的‘爱’的力量只能在人类的非性欲的爱情素养中存在。一个青年人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他所选来作为妻子的那个女人。他的非性欲的爱情范围愈广，他的性爱也就愈为高尚。”可以说，这既是爱的魅力的源泉，又是爱的魅力的精髓了。

由此看来，占有的私欲无疑是爱情的坟墓勿需多说，只是含情于心上人，而忘却自身应对时代。社会保有魅力的做法，也必然会使自己迟早由爱的魅力的拥有者可悲地转化为爱的奴隶。欲永葆爱的魅力着，不能无视他的无私的奶娘、亲友、集体和祖国。

对立与协调

爱情使有些鸟显示出它们身上最美丽的颜色，使诚实的心灵表现出最高尚的成分。

一位新婚不久的新娘突然在新郎的口袋里发现了一封情书，阅后，顿时暴跳如雷。火冒三丈，她感到天昏地暗。心如刀绞、痛不欲生。她感到她们新婚家庭就要完结、消失了。她久久地呆坐在问口椅子上，心中对“背叛了的丈夫”恨得咬牙切齿。他终于出现在她面前了，她立刻如同一枚炸弹似的在他眼前轰然炸开了，她捶胸顿足，嚎陶大哭，厮打斥骂他。

他显然是十分尴尬难堪的。他涨红了脸，竭力使她镇静。待她的怒气稍微缓和些了，他请她坐在床边，冷静地对她说：“亲爱的，请你相信我对你的忠贞吧，我发誓，我对你毫无二心！”“那这封信到底是怎么回事儿？”“这正是我要向你解释的。这位姑娘是我原来大学里的同学，她曾经向我提出结婚，被我拒绝了。现在，她不知怎么知道了我们已结婚了。

她气极败坏，于是给我写了这封信，她怀着一颗嫉恨之心，采取了写情书的方式，企图来搅乱我们平静如水的幸福生活，这是什么情书？只不过

是一出恶作剧而已！而你却信以为真了。请原谅我吧，亲爱的，我不该对你隐瞒了此事。不过你使我看到了你的诚挚的爱，我也希望能看到你的谅解之心。”说完，新郎拉起了她的手，把一封短信塞在她的手里，说：“这是我给她的回信，请看吧。”这封早就写好的短信的字里行间，充满了他对自己妻子的深情厚意和对新婚欢乐的盛情赞颂。妻子明白了一切，她把这封短信贴在心口上，转怒为喜，转喜为喧，幸福的笑意又回到了她的嘴边。

爱的新生

爱是亘古长明的灯塔，它指引着能够完善自我的人，把握人生的人。

我们横越全国，在路上足足吵了一个月。现在是在回家途中。我们的婚姻濒于破裂，这次旅行本是想作挽救的最后努力。两人心里都明白，如果到家之前仍然不能言归于好，就只好分道扬镳了。这三个星期以来，我们没有亲热过。我们坐在车里像陌生人一样——各踞一角，离得远远的。

“好啦，”约翰说，“就是这个地方。我们进去看看，一定破烂得不像样了。”

我进了屋，只见约翰站在那里出神，到处是尘土蛛网，还有天花板上落下的碎胶泥。他说，这是当年的客厅，也是招待客人的卧室。角落里从前摆着一张床，床头板有他祖父那么高，枕头靠着床头板，上面罩着方枕头套，枕套上有十字钩针织出的彩色孔雀图形。

我们走到厨房。他指出老灶和他祖母放柴的柴箱所在，他时常替祖母拾柴火。

还有厨桌。“上面铺着一块油布，”他说，“印了三色紫罗兰。恨美丽。”

到了楼上，我们走进一个凄凉的大房间，只有一扇高大窗户。“我从前就睡在这里的床上，常常幻想那个窗户直通上天。”

“现在我明白你为什么回到这里来了，”我说，“当年你把这地方当做家，是吗？”

“不。不能算是家。不如说来做客罢了。老人家照顾不了我。我在这里住上几个星期，随后一位姑妈或叔叔伯伯就把我接去住一阵。无论到什么地方，我的皮箱总是放在床底下，等他们对我烦了，就开步走。我小时候大概是个累赘。”

“有一次，我到堂兄弟家去。墙上有一排挂衣钩，正好和我们孩子一般高。每个衣钩下面都有名字，谁也不敢使用别人的。啊，我想，如果我也能像他们一样，有自己专用的衣钩，就好了！后来我发现一个空钩子。就问婶母米丽：‘可不可以把我的名字写在那个空衣钩下面？’‘啊，你用不着，’她对我说，‘你下星期连人都不在这里了。’我跑到走廊上大哭大叫，后来她只好强迫我住嘴。”

“又有一次，我的堂兄弟克尔特脚趾受了一点伤，婶母米丽把他搂在怀里，替他包扎。”

我记得我站在门口望着，感觉世界上最美妙的事，莫过于有母亲包脚趾，搂得紧紧的，还说‘不要紧的，一会儿就好了。’

“我想，我一生想要的就是这么多。受一点伤或感觉寂寞的时候，有人搂着我；有一个地方住，真正是我的家，这星期，下星期，永久住在那儿，能有自己的衣钩，挂我的衣裳。”

约翰坐在积满灰尘的窗台上，拉我坐在他身边。他好像是闲谈，无动于衷的样子，但是讲得历历如绘，我心疼极了，不知不觉忘记了良冷自私。

我见到很久以前这房间里那个寂寞孤独，没有母亲，才6岁大的孩子，我对那孩子突然有了爱心。

我听到冬天的狂风把这所农舍的窗户吹得嘎嘎响，就和当年所听到的一样，从结了霜的玻璃窗望出去，可以看到一轮明月。那可怜的孩子孤零零地睡在又黑又冷的屋子里，好像只有月亮是他唯一的朋友，给些光亮安慰他。

那天晚上祖父对婶母米丽说：“我们一清早就把孩子送到你们那儿。他已经大了，可以给你们拾柴火。我下星期来领那头小牛。”

他想，他原来是和一头小牛交换了。他以后永远不能再在祖父的那辆漂亮黑马车上接连坐几个钟头，假装自己在赶着几匹腾跃的黑马了。

他穿的是叔叔的睡衣，大得差不多看不见人，他爬下床，蹑手蹑脚地走过冷冰冰的地板。他把食指放进嘴里，儒湿弄暖，然后在结霜的玻璃窗上擦出一块透明的地方，往外窥探。他望一望明月，小身子打个冷颤。“月亮老公公啊，我求求您，”他祈祷着，“别让他们把我换掉。请您保佑我留在这里。”

“那一晚我大叫大闹，疲倦了才睡着。”

最后他不说话了，我发现我的手已经不知不觉地伸了过去，紧握着他的手。我抓紧的不仅是丈夫的手，也是那个惊慌已极。伤心欲绝的小孩子的手。

以后我每次看到约翰，就不能不想起那个小家伙，他只想要一个挂衣钩，只想要一个可以称做家的地方，只想伤了脚趾有人来照顾他。现在我明白了，需要别人表示关切与情爱的，不仅是我一个人。我有了恬然的新心境，能了解他的意向，这才是最重要的。

现在他如果说：“去擦擦粉，我们出去兜风”，我就知道他是在说：“我爱你，来和我一起享受户外情趣。”有时候我们打算晚间外出访友，他忽然说：“我们在前廊上坐坐算了，听听屋顶上的雨声。”我知道他的意思是：“在这里和你一起，比到任何地方去都好。”

约翰和我离开那幢老房子，向黄尘滚滚的土路上驶去，我们的生活进入了新的境界。此后若干年内，我们俩如胶似漆。有时候我觉得有点恼怒，快要按捺不住，或是我知道他有些什么不大顺心的事，就一声不响地把手伸过去握住他的手，“不要紧的，一会儿就好了。”无论情形多么紧张，他的反应永远不变，总是抓紧了我的手。

宽宏大量

一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨。

爱和怨在日常生活中往往同时存在、形影不离。有时，夫妻间爱得真挚，便恨得痛切；有时，误解突生遂势不两立，误解一释，便和好如初。情人怨所爱的人陡生恶习，慈母恨孩子久不成才，此怨此恨中正包含着深切感人的爱。

一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨；他乐观、愉快、豁达、忍让，而不悲伤、消沉、焦躁、恼怒；他对自己伴侣和亲友的不足处，以爱心劝慰，述之以理，动之以情，使听者动心、感佩、遵从，这样，他们之间就不会存在感情上的隔阂，行动上的对立，心理上的怨恨。

然而，在日常生活中，令人烦恼的事情时有发生。有时，不管你愿不愿意，它都会突现在你面前，给你心中留下哪怕是短暂的印象，使你感到不快、厌烦；有时，一些重大的事情突然发生了，这就可能在你的心灵深处造

成重创，甚至威胁你的生活。而造成这些灾难性事件的人，如果正是与你朝夕相处的人，你该如何对待他呢？

刚柔并济

我喜欢能够温柔地对待我，但是又绝不纵容我的女人。

依我们的经验，能与男人建立最理想最亲密关系的女人，往往也是最懂得表现个性中男女双重特质的女人，她们既和蔼可亲、教养良好、性感十足，又是精明能干、充满自信。有一部分女性到现在还认为男人最欣赏外表性感。卖弄风骚或惟命是从的女人，其实这种观念大错特错。固然性感风骚可以迷惑男人于一时，却难以持久，男女关系必须靠更有力的东西来维系。

一个女人最能够吸引男人的地方，就是真正的刚柔并济，不偏废任何一方。以前女人深怕表现得太强而使男人有威胁感，心怀自卑而意兴阑珊。还好女性终于有了自觉，心想“管他的”，就表现一下女人并非弱者又有何妨。

就在女性突破藩篱，好好享受无拘无束表现自我的同时，她们也发现了自己感情母性的一面。有些人却不认为这美好的一面是难能可贵的天赋，反而说那是软弱的象征。

这种想法的谬误之处，在于那些常与女性联想在一起的个性其实并不代表软弱，表现刚强并不表示必须放弃温柔，这些不同的特性可以并存，而且最能抓住男人又能维持长久关系的正是能够兼容并蓄的女人。

有一种女人天生知道如何惹人怜爱，她们从小就有这方面的天分，但这并不是因为她们遗传了特殊基因，而是她们懂得察言观色，又能善加利用观察所得。她们以身为女人为荣，也真心地喜欢男人，对于自己的性别与能力都很但然而且有信危。

丈夫与情人

在感情世界里，女人所追求的不再是沉静的安定，而是一种紧张。刺激和曼妙的感觉。

“他是个值得信赖的好男人。我知道不论发生什么事，我都可以毫无忌惮地依靠他。他是那么那么好，可是……跟他在一块儿却毫无刺激可言。”

相信很多女性都有过这种经验，虽然对方是那么的和善体贴，具有强烈的责任感，若是他欠缺了生命的劲力与神秘气息，终究抓不住女人的心。传奇式的罗曼史常让我们觉得刺激兴奋而不由地战栗，它就像奇妙的化学变化，就像电击般的神妙，令人深深向往迷恋。这种种情绪会带领我们步入一个鲜活的世界，感受到生命力量的极致。一个世俗认定的好男人却无法给予我们这份心醉神迷的感受。

“他的人很好，还不是普通的好！这种人可以给我一种绝对的安定和安全感，是个结婚的好对象——但是，却不是个好情人。”

在感情世界里，女人所追求的不再是沉静的安定，而是一种紧张。刺激和曼妙的感觉。

平淡的感情只能让人觉得消沉、空虚，甚至有种莫名的失望。为什么呢？因为异性无异于是自我的反照，也是衡量自我价值和魅力的尺度。与一个沉闷木讷、了无趣味的男人相处久了，自己都会变得呆板而乏味。

最理想的情人应该具备强劲的生命力。荡人心神的魅力和一股神秘诱惑的气质。没有了这些特质的男子，不仅外观看起来“不足”，且内在散发出的涵养也必然“贫乏”。尽管他拥有许多其他的长处和优点，女性还是禁

不住会贬低之份关系的存在价值。我们常常不珍惜既有的一切，却极度地重视渴望的一切。

羞怯

羞怯感通常伴随着高尚的亲昵之谊。

羞怯就是极力掩盖男女两性接触和亲昵温存。羞怯往往表现为谈论这种关系时的拘谨。

羞怯是一种“道德和审美反射”，自我监督的表现，即使和所爱的人单独在一起，即使在亲昵的环境中，也避免直接提到有关肉欲、色情的一切。因此，这种文明社会所固有的情感担负着特定的文化功能。羞怯是心灵的一种特殊反应，表示它比肉体优越，羞怯是人的道德观念对性的裸露所持的批判态度，是人高于动物的特定形式。

康德写道：“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望。它顺乎自然的召唤，但永远同善、德行和谐一致，即使在它太过分的时候也仍旧如此。”但是，康德又指出，人的羞怯“还有一个用途，那就是给大自然最合乎情理、最必不可少的目的也要蒙上一层神秘的罩纱，以免由于过分粗鄙地了解这些目的而对人的本性苏醒的终极目的造成反感或至少是冷漠，而人的本性最精微的和最强烈的倾向都是和这种苏醒联系着的”。

羞怯具有特定的外部表现。突然脸红，血液涌向面部的条件反射，是羞怯的第一个标志。性的羞怯的第二个标志是，用手、衣服或其他东西掩盖身体的某些部位。

甚至在特别推崇裸体的古希腊罗马时代，就一直存在着表现一定的内心活动的女性羞怯反射。一些伟大的艺术品——时代的审美观和道德观的遗迹便是见证，伯拉克西特歹斯的作品“克尼德的阿佛罗狄忒”和梅底奇的阿佛罗狄忒都是裸体雕塑。但是，它们都反映了羞怯感、拘谨感，虽则表现得很含蓄隐约。最高尚的妇女形象——米洛的爱神阿佛罗狄忒也闪烁着娇羞的魅力。那随便披在身上的衣服从大腿上落下来，袒露出女神那美丽动人的裸体。一些古希腊艺术史专家认为，米洛的阿佛罗狄忒雕像那只短缺的左手本来是在托着从腿上滑落的衣服，可见，古希腊的大师们很懂得羞怯作为女性美的属性是多么重要。

羞怯不仅仅是人类意识的一种反射，不仅仅是控制性欲的一种形式，它还执掌另一种极其重要的职能。羞怯抑制肉欲因素的直接作用，给它披上一件神秘的外衣，因而推动着想象力。换句话说，羞怯唤醒两性关系中的精神因素，从而减弱了纯粹的生理作用。

爱情的实现要求双方的肉体关系及精神关系具有一定的和谐。妇女（她是“诱惑”的主要对象）的羞怯促使两性关系获得具有高尚情操的、社会性的发展，促使爱情在恋爱双方交往中的身心因素和谐配合的基础上充分发展。

检讨自己对恋情的看法

也许你太位重好莱坞版的爱情，不太注意寻常人的爱。

真实生活中的真实关系里有爱，你看过的电影或读过的小说中有不实在的梦——看看你自己是否了解这两者之间的差异。你对于恋情的看法是否经得起现实的考验？你是否自己不能成事才找人来求难？你是否在找一个拥有你所没有的特质的人？翻翻你的过去，看看你是否曾经把一些没有人做得到的要求投注到一个可能的伴侣身上？

用心想想你希望在伴侣身上所见到的特质——也就是你的要求。这些要求切合实际吗？它们是否反映你内在的为人？你是否太重视包装，不大关心包装里的礼物？你知不知道一个人可以改变头发的颜色，刮掉胡子。换穿全新的衣着，修指甲，学骑摩托车，学葡萄牙文，可以做出外在的各种改变，但是却几乎不求内在的改变，以拉近你与他或她的价值标准？

当你检讨自己对爱情的各种奇想之后，你或许就比较了解与某个人交往实非易事。也许你太注重好莱坞版的爱情，不太注意寻常人的爱。你的内在是否成熟得足以应付任何亲密关系都无法避免的粗糙部分？你能否看出你自己具有一些自己非常欣赏的特质，因此通过另一个人来得到这些特质并不是那么重要？

爱是真实的，不是虚伪的。爱是持久的，不是今天在这里，明天就不见了。爱是有能耐的，不只坚持现在。你要如何重估自己对爱与爱情的观念呢？

一起做一顿饭

微笑传情，互相夹菜，以慰劳大功告成。

这可能不太适于第一次的约会，但是如果你们两人已经交往了一段时间，而且已知彼此的口味，那么，共享一顿自制的午餐或晚饭，可能就是美事。

食物在追求期间扮演很重的角色，因为它是亲密关系中不可或缺的部分。我与太太第一次约会时，曾提到我喜欢做菜。她问我的拿手菜是什么，我就说是凯撒沙拉，意大利麦，茄子包肉，及自制的番茄酱。她说这几样菜她也都喜欢，而这个可喜且适时的回应，真是个好兆头。多年来，我们已共享过许多顿好菜美食。

先从计划着手。你可以展现你的拿手绝活，或决定做一些你们都没做过但都很想试的东西。你们可以借机看看两个人一起下厨是什么样子。别期望十全十美，别以为两个人可以顺顺利利，且不花什么功夫就成事。即使舞王佛雷亚斯和舞后金婕萝吉丝，也都要一练再练，才成王成后的。你们姑且承认其中一人是在一个完全不熟悉的场所做事，因此难免找不到用具什么的。

你可以决定做些精致的东西，不过，即使家常菜也已足够。记住，重要的是，要看看你们共事的情形，要拓展你们关系的新领域，要展现你们各自的创意，而且要你们都开心。即使你不喜欢做菜，或对做菜不在行，你也要设法作副手，设法依掌厨的指示做事。

当你们坐下来品尝时，记住，这顿饭也许是你们共同创作的第一顿，而且可能是将来许多顿的第一顿。微笑传情，互相夹菜，以慰劳大功告成。

满足你伴侣的健康需要

别忘了抱一抱或吻一吻他或她。

这件事可能比满足自己的健康需要更困难，不过只要花点时间和心思，当然也办得到。

不论我们是否有病，我们每一个人都各有自己的保健之道。找出你伴侣的需求。事实上，每一位家人身体不舒服时，你都要知道他或她的需求。良好的健康状况以及病情的复原，有很大部分是属于情感与心理的范畴，因此，你有必要了解什么事对某位亲人最有好处。

有些人在身体不适时，喜欢人家格外关照，有些人则没有事似地照常

奔波。你自己应付疾病的方式不一定适用于你的伴侣，所以你必须问他或她，并且满足他或她的需求。

你的伴侣是否饱受背痛之苦？你可以为他按摩这个部位，在客厅为他安排一个舒适的地方，或帮他起身或躺下。你的某位亲人是否需要天天运动？为了让她做到这件事，你可以愉快地建议她散个步，不要因为她不注意医生的警告就唠叨个不停。

你可能必须找医生拿阿斯匹灵或药膏；也可能必须暂时请假，以便照顾你的伴侣或某位特殊的朋友。只要伴侣提出要求，你就尽可能给予协助。你还得记住，一般人感觉不适时，常常不想请求别人帮忙。他们要，但是却开不了口，因此，你要不断地问。如果你的伴侣一直说他或她没事，并且要你别费心，但是你明知事实上并非如此，那么，你可以更进一步地做些建议。你可以问“我给你弄一杯茶和一片吐司好不好？”或“你要不要我为你放热水洗个澡？”

此外，别忘了抱一抱或吻一吻他或她。一个人在这种时刻，不论病情是轻是重，有些时候只要一个拥抱或一个吻就会觉得好多了。记着随时这样做。

心中的情感

许多男人在交往之初总是无法符合女性的要求，其实往往他们才是块未经琢磨的绝佳璞玉。

头一次的约会简直糟糕透了。奈德不仅把饭前酒的气氛搞得一回糟，连南瓜汤都溅得领带到处都是，光秃秃的脑袋还直冒着豆大的汗珠。身前的女伴目不转睛地死盯着自己的手指甲，心里直咒着牵线的“多事佬”。当呼叫器哗哗响起时，两个人不约而同地回过了神，谢天谢地似地松了口气，今晚总算是熬过了。

当晚，奈德做的唯一明智之举就是邀请女伴陪他一块出诊。其实出诊在小儿科医师这一行已经不太普遍了，而奈德只是少数仍然沿用的医师之一。那天夜里女伴对奈德有了另一番认识。这是吃上一个月烛光晚餐也无法获知的体认。

原因很简单，原先举止笨拙的奈德全然不同了，面对着小小年纪的病人，他是个极具权威而信心十足的医师。奈德连哄带骗地进行诊疗工作，孩子痛苦的模样使得他全神贯注地细细检查。

时间一分一秒地过去了，女伴逐渐有种刮目相看的感觉。刚刚在饭店里，奈德简直就是一个既不出血、又害臊又焦躁不安的家伙，就算好友事前千叮咛万嘱咐要她耐着性子去了解，她还是打定“下不为例”的主意，还想吃过了饭借故逃回家去呢！诊疗工作结束后，他们一同到一家通宵营业的快餐厅喝咖啡。在她眼里，奈德原先的腼腆或笨拙模样似乎都变得不再重要，她现在深深感受到奈德心中的情感，那份对于患者的呵护与关切。

许多男人在交往之初总是无法符合女性的要求，不是相貌不雅。举止不够稳重，就是行事畏畏怯怯、言辞唯诺乏味，甚至于处处表现得有求必应、饥渴难耐的模样。但是这些人却往往是最具潜力的男人，称得上是块未经琢磨的绝佳璞玉。

已婚男性的魅力

一个男人拥有一份安定而完美的感情生活，他自然会流露出一股朝气，举止也显得泰然而大方。

常听到许多女人抱怨：“好的男人早就被挑光了！”似乎她们认为已婚的男士要比单身汉来得更吸引人。其实道理很简单，已婚或者是那些“定下来”的男人，他们和单身男士并无差别，最主要的是他们之间表现的行为意识不同。当一个男人拥有一份安定而完美的感情生活，他自然会流露出一股朝气，举止也显得泰然而大方；反过来说，未婚的男女就比较拘束了，他们常会被自己过于敏锐的自我意识所左右，自然就显得扭扭捏捏。我想这就是单身俱乐部为什么总是气氛不佳的主要原因了。其实，只要他们放松情绪，原本呆板木讷的人说不定竟是个既风趣又讨人喜欢的人。并不是所有的“好男人”都结婚了，而是他们拥有一份未婚男士无法比拟的安全感和信心。那些原本神经紧张、害羞忸怩的男人，只要一结了婚说不定又变成了另一个所谓的“好男人”呢！

内敛的特质

“骤下断语”是时下相当流行的通病。

贝伦特简直就是伍迪艾伦的翻版——戴着一副眼镜，神情透着迟疑，操着一口道地的纽约腔。他生长于布鲁克林，念高中的时候就渴望将来能成为一名运动明星。贝伦特一直被大伙公认为是一名最优秀的听众，虽然认得了好多漂亮的女孩，可是他的表现却始终让人觉得太过“谨慎”太过“保守”。在女孩子心目中，贝伦特是个最最要好的“朋友”，却没有一个人将他当成“男朋友”般看待。

这种意识倾向逐渐发展到成人期，贝伦特确实变成了所有女性眼中的好人——他做事专注、有自信，人也和善容易相处。可是纵有这许许多多优点，贝伦特似乎欠缺了一份最珍贵的“情感”。他尝试交往许多女人，可是到最后全都成了他的好朋友，没有一个情人！

戴安娜四岁大的儿子发烧得很厉害，昏迷之中还不时地喃喃自语。医生又老是不回电话，她只好向男友求助，可是对方却只是口头上敷衍一番，并没有帮上什么忙。戴安娜一直就跟着儿子相依为命，儿子的风吹草动就弄得她心神不宁。她关爱孩子的一举一动，或许是太过虑了，可是现在却没有任何人能与之分忧，能帮她拿主意。

左右不是之下，戴安娜还是决定将孩子送往医院急诊室。可是事情却偏不凑巧，节骨眼上什么烦事都来了。车子没了油，怎么都发动不了。戴安娜十万火急地拨电话向男友求救，对方不但不帮忙，还暴跳如雷说她是“歇斯底里、保护过度、自以为是！”绝望之余，戴安娜想到了贝伦特。共事一年当中，贝伦特给她的感觉是热心而和善的，但却不是个可以谈情说爱的对象。

贝伦特一拿起电话，立即传来戴安娜焦急的声音，他挂上听筒，刻不容缓地赶了去，把孩子立即送往医院。医师检查后确定只是流行性感冒，拿了些药他们就返回家中。

在内心里，戴安娜逐渐对贝伦特有了另一番认识，有了一种新的感觉。尽管她仍然认为他们并不合适，可是却情不自禁地喜欢上他。她感激贝伦特的热心体恤，更欣赏他处事的冷静果决；她喜欢凝视他和孩子嬉戏时那副天真无邪的神情，更衷心感激贝伦特对自己无微不至的关切。戴安娜感受到前所未有的安定和安全感，她全心渴望去尝试接纳他。

很多时候我们往往在对事物观察尚未透彻之前，就贸然地骤下断语，甚至凭着第一印象来决定自我喜好取舍。然而，在短暂的接触过程中，我们

只能凭藉对方外在形象和行为来判断，仓促定夺之下，必然抹杀了对方许多内敛的特质。

腼腆的假象

其实男女都是一样，只要是感性灵敏、触角敏捷的人必然不会轻易展露内在自我。

有些男人总是掩在那腼腆的外形之下，使得女人无从确认真伪，而往往错失他的内涵价值。公司里毫不起眼的男同事。单身酒吧间怯怯懦懦的讨厌鬼，甚至住在对街的单身汉，这些毫无特色的家伙或许都是些极具内涵的男人。女人往往忽略了一点，男人除了表现于外的形象，必然同时拥有内在隐秘的“自我”。也就是说，人前人后必然有着某种程度的差别，外在形象很可能只是内在自我片断的流露。

就拿尼尔森来说，他是一个离过婚的内科医师，大约 43 岁。他的确是个相当优秀的人才，可是总带给旁人不舒服，甚至讨厌的感受。尤其在头一次约会的时候，尼尔森总是扯着嗓门，大谈金钱、财物和度假，让人有种无法忍受的感觉。可是事实上，尼尔森却和外在表象有着相当大的出入。个性羞涩的他始终摸不透女人的心思，在女人面前就愈发显得不安和惶恐。为了掩饰这份不安和羞涩的性情，尼尔森就刻意地大放厥辞。恣意夸张表情和论调来转移对方的焦点。其实这种男人最容易对付了，只要你耐着性子去接纳他，要不了多久，他就会毫无忌惮地付出完全的真我。

“我才不要那些羞羞答答的家伙，我自己已经够没自信的了，难道还要我来哄他们、捧他们不成！我要的是一个绝对有自信的男人。”这种想法其实并无不妥，问题是那些当初派头十足、昂首阔步的男士，他们是否具有贯彻始终的内在潜力。

其实男女都是一样，只要是感性灵敏、触角敏捷的人必然不会轻易展露内在自我。等到彼此建立了一份相当程度的信赖和熟悉感，他们才会慢慢地表露真我。相信许多女性都明白个中原委，也认为这种循序渐进的手法的确来得保险安全多了。尽管女性本身是如此，可是她们却不允许男人有着相同的感受！在她们认为男人天生就应该是积极而外向的，绝对不可以像女人一样敏感而怕事，男子汉大丈夫就应该天不怕地不怕的！可是事实并非如此，有些男人的确要在一种被认可、被接纳的气氛中才能慢慢展现内在潜伏的深邃自我。

朋友是好书

朋友是好书。实际差不多周围的每个人都是一本可读的活书。

我爱读书，尤爱读好书。好书者，朋友是也。

朋友是好书。其中有些只有几页，有些却洋洋洒洒。有些是精装书，有些是袖珍本。但读到最后，总是这样或是那样的一句浓缩的话，这些话足以在意志最薄弱的时候支撑人生。

树新曾与我抵足四年。他生病时，在西安上学的妹妹特地寄来 10 元钱要他注意身体。

他呢，又添加了 5 元，把钱退寄给了妹妹。我不解其意。他便说道：“这是父母给她的生活费，她自己从口边省下来的。我怎么能要呢！更何况我们，”他做了个手势，意思是，男孩子们，“凑合起来比她们更容易。”“嘿，真有自己的！”我拍他一掌。

这是我读到的第一本好书。这本书教会了我什么叫自立。

朋友是好书。凡这类书，都必是由可爱的品性和独特的个性写成的。志超也是同窗好友，思想解放，感觉敏锐，属于新派人物；衣着打扮，常常独出心裁，引人注目；举手投足之间，充满的活力。毕业分手，大家纷纷赠言：天生你材必有用！

在我眼里，这是一本优美而热情奔放的散文诗集。这本书教会了我“人是血肉之躯”的道理，也使我真正理解了，“生活之树常青”的名言。

朋友是好书。但这类书是非“悟”不能读的。

初识汪宁时，并不拿她当一本好书看。她见别人争长论短，也只是随和地笑笑。所以，在我的印象中，她是属于那种可以一览无余的小说类的。有一天，她来还书，一本诗集。于是我们便谈起诗来。她信口说遭：“……拜伦洒脱、随意、决断，能主宰自己的命运……泰戈尔的诗情感浓得能从笔尖上掉下来……叶赛宁像个天真的孩子，他的诗我只喜欢‘死了并不更新鲜’一句……”这些都是我平时读诗时感到而还道不出的，一经点破，恍然大悟。我于是顿悟到眼前的汪宁原来是一本真正韵味独具的好书。如水一般的看似平淡，如水一样的万千情趣。我后来从这本书中读到的东西实在大多了，诸如诗性与风度，情趣与理智，洒脱与淡泊等等。最难得的是我因这本书而懂得了诗性的生活是最高生活这样一种价值观念。

朋友是好书，读通了便为知己。

朋友是好书。朋友们常聚不散当然求之不得。一旦离别，珍本善本就自然读不到了。这时候，只好鱼雁传书，读读这些活书的影印本。虽然不及珍本带劲、真实、有收获，但也足以解书馋的。

龙茵出洋留学，从此天各一方。乐莫乐兮新相知，悲莫悲兮生别离。好友离别，恰如一本好书正读到精彩处时被人劈空夺去一般的滋味，说不清是悲是喜，是惊是怒。

朋友是好书。实际上，差不多周围的每个人都是一本可读的活书：父母是教科书，爱人是工具书，同事是参考书，街坊邻里是报刊杂志，顶头上司是大众菜谱，妙龄女郎呢，则是些读不尽的连环画……

活书读多了，忍不住要写出来。写固然有写的乐趣，但一写出来，就把活书化成了死书。所以，这种时候，心中不免幽幽的。

生活离不开读活书、读好书。三日不读，必定“语言乏味，面目可憎”。我愿好书源源不断，更愿朋友们青春常驻！

如果我不告诉你，你会知道吗？

如果说可爱的赞美字眼对一个人的生活道路是重要的，那它在一个人的生命开始时更为重要。

寒冷的春雨敲打着窗子。本来我的情绪就因手术后长期恢复不好而压抑，这样一来就更加低落了。四周沉寂无人，我油然产生一种孤独感，仿佛自己被这个世界遗忘了。显然，没有我它照样很好。

这时，邮递员来了，带来一张纸条。这是一位老师写的，我每天早晨在去学校的路上遇到她，后来偶然相识了。“亲爱的珍妮，”她写道，“我的班马上就要上课了，但在我的学生来到之前我必须写上几句话。今天早晨我没见到你的微笑和招手致意，自从你病了后一直如此。我祝你早日恢复健康。收到这个条子你可能很惊讶。但是没有你，对我来说这个世界就失去了快乐。如果我不告诉你，你会知道吗？”

一下子，因绝望而麻痹了的感觉消失了。有人想念我有人需要我。这

个认识比医生所能开的任何药物更有效。

我仔细地把这些话重读了一遍，玩味着每一个字。最后一句引起了我的深恩：“如果我不告诉你，你会知道吗？”当然，我一直不知道。如果我们不得到一些字眼，一些手势，怎么能知道别人心里想的是什么呢？

我们中的许多人自以为深于世故，喜欢掩饰自己的情感。我们不习惯于使用爱、赞美、同意这些字眼，尽管这些字可能会给那些痛苦的人短暂的安慰，甚至可能使他们原来沉闷的生活闪耀出一些光芒。

我忆起最近一次去市场的情景。在我前面的一个男子对一个面孔冷冰的售货姑娘温和地微笑着，并称赞她如此小心地包装了他买的物品。看得出，她对这出乎意料的称赞感到惊讶。不过她脸上泛起了光彩，原来紧绷的、疲劳的神色消失了。她温柔地向他道谢，然后转过身来以愉快的笑容接待我。那天，她为之服务的数百人中偶然出现的这件事，给了她热情，并由她传给了别人。

那张使我浮想联翩的纸仍在我手里。我想讲述一件很久以前发生的事情，并要尽可能快点把它告诉别人。离我房屋不远住着一位农场主的妻子。这位老妇人把道路两旁清扫得干干净净，并且种上了花。我每次路过那儿都得到了享受，使经过一天劳累而疲惫的精神感到振奋。如果这位老妇人知道这些，她一定非常高兴。但我不告诉她，她会知道吗？

柒月 风骚千种

爱情使有些鸟显示出它们身上最美丽的颜色，使诚实的心灵表现出最高尚的成分。因为一个人只愿意给爱人看到自己最有价值的面目，所以他们赞美的思想与行动，必须是跟爱情塑成的美好的形象调和的那种。浸润心灵的青春的甘露，力与欢乐的神圣的光芒，都是美的，都是有益健康而使上个人心胸伟大的。

——罗曼·罗兰

忘年之爱

知识女性的爱情焦点往往落在精神丰富、作风优雅、举止自然得体上。

这可能与审美中的反差感与距离感有关。痴情男女往往把对方理想化和偶像化。这种心理强度越高，爱情的浓度便越浓。偶像化往往是与审美化的过程紧密联系的。确立婚姻关系，从生理上来说，男女之间有一定的年龄差是需要和正常的。然而，审美却不受年龄的限制。戴高乐说，距离就是权威。在不少爱情实例中表现了这种倾向：同一年龄跨度的男女往往容易在智能和人生经验上处于同一地平线，不易造成反差感和距离感，尤其在个性鲜明。

理想色彩浓厚的知识女性的爱情追求中便时有这种现象发生。少女爱上比她岁数大很多的男子，有时候就是由反差感和距离感引起的。三十而立，四十而不惑。人到了不惑之年，无论是知识广度和深度，还是为人处世的经验，都十分丰厚了。言谈举止，一颦一笑，都脱尽了轻浮或者幼稚的痕迹，显得那么丰厚和沉稳——他们完全是一颗成熟的果实了。培根对此具有敏锐的观察，他写道：“如果美的要素在于举止之得体这句话不假，那么，年长者看起来比年少者更觉亲切，这也就毫不足怪了。古语云：‘美人迟暮，凤

韵不减。’年轻人往往举止多欠得体，难以得到美名，只是考虑到他们尚且年轻，才放宽尺度，权且以其年轻来聊充得体。”知识女性的爱情的焦点往往落在精神丰富、作风优雅、举止自然得体上。不少青年男子对她们来说，犹如一杯水，一口便可尽饮。而成熟的男性美则有如海洋一般，具有平静而又深不可测的无穷魅力。因而，成熟者往往能包容追求者的精神要求，容易产生距离感，完成偶像化的审美过程。而且，这种情感要么不发生，一旦爆发则不可收拾，其力量足以排山倒海。这在小说《故土》中的叶倩如对白天明的爱情追求中便可略见一斑。

当然，本文不是主张所有结婚的男女都要把年龄差距拉得很大。有时候，年龄并不是成熟的标记。况且，也不是所有的女子都爱找成熟的男子。

与我同行

只要你向我流不肯向别人流的泪。

“我真后悔，当初为什么要结婚呢！”好友的话，吓我一跳，她度蜜月回来还不到3个月呀！

像所有憧憬“两人世界”温馨的姑娘一样，她缺乏足够的思想准备，便披上嫁衣。未来，多么诱人……可他，没有柔情，太不细心。

是啊，理想终究只是抽象的东西，各人有自己的工作、学习，彼此有不同的生活方式，别说整天缠绵厮守不可能，就是矛盾龃龉也在所难免。

我想起一位散文家笔下的话：

我永远不能给你，

你梦想中的世界。

你也永远不能给我，

我梦想中的世界。

似乎很平凡，但又很有道理。

如果好友明白这点，就不会对婚姻如此失望了。

我想，能否到达梦想中的世界并不重要。只要在现实生活中，我鼓励你，与你并肩，你鼓励我，与我同行，那我俩便是在追求梦想的道路上相依相伴的知己了。只要你向我诉不肯向别人诉的苦，只要你向我流不肯向别人流的泪。

只要你告诉我你不肯告诉别人的愿望，只要你向我吐露你不好意思让别人知道的野心。

只要你暗示我支持你，去做你大多数人都会讪笑的事，只要你叫我给你勇气，去与那个全世界都认为比你强的人争个高下。……

还要奢求什么吗？这，已经太美丽了！

这是更高层次的“两人世界”的温馨。

即使有一天，两人不得不“各奔前程”，我也不会抱怨命运不公平——我会高兴他已建立了半个梦想王国，而我，在与他同行的时候，也不是渐踏入我的梦想王国了吗？

我要谢谢他，谢谢那双与我同行的手！

寻觅真挚友情

本来是陌生人，有一个人伸出手来，就成了朋友。

苏格兰名作家及谐星劳得常打趣观众说：“你们比肩苛坐了两小时，没有一个和邻座的人谈话！”观众觉得他这句话真艰。于是，很少有人不转头和邻座交谈。

就是这么简单容易。一句话、一个微笑，邻座的人就可能成为自己的朋友。在我们的一生中，我们时常会因为大自高自大，或者大自惭形秽而得不到好的友情。有一次，大风雪后，积雪满街，交通断绝。我们公寓大楼中的煤用完了，食品杂货店的人没送货来，没有自来水，电梯也因故障而不动。从来没有交谈过的邻居们相互敲门，愿意接济食物、牛奶、唱片等等。有个人家举行舞会，使我们大家兴致热烈起来。参加舞会的人从 11 到 75 岁的都有。我们这才发现，大楼的管理员会弹钢琴。

当时我想：如果平时能有这种友好互助的精神，那幢大楼中每天的日常生活会多么生色！

你当然在旅行时可以冷然拒人于千里之外。但是，那种态度也会使你不能享受众人之乐。你如果看到世人的内心，你就看不到世界。打开袜盒让顾客挑选的女店员、街头值勤的警察、公共汽车司机、电梯司机、擦鞋童，他们都是有个性的人，每个人都有一个丰富的内心世界。我们大多数人总是陷入刻板的生活，每天见同样那几个人，和他们谈同样的事。其实，和陌生人谈话，特别是和不同行业的人谈话，更能给你提供新的经验和感受。乡野的农人，偏僻地点加油站的机匠，抱着孩子的极为得意的女人，全能使我衷心愉悦，觉得世界上充满了生机。

我们许多人自觉没有什么可以给人，但是我们至少可以接受别人的盛情。如果我们不是熟视无睹，而是仔细看人，我们很可能从他的眼光中看到他有疑难。我如果看见车站上有一个女人在流泪，一个孩子眼露痛苦之色，或是一个外国人身在异乡、手足无措，而不上去询问协助，我就不能原谅自己。

我认识的一位妇人乘火车西行，在中途一个荒野小镇停车时下车散步。这时东行的火车也抵站，两列车有很多的乘客在车站上悠闲踱步。她看到一个面带笑容的男子，两人便谈起话来，一同散步，火车鸣笛促乘客上车时，那男子说：“我们也许从此不会再见面了。”他们握手道别，却登上了同一列火车！

其后许多年，他们互相通信，直到离世。两人所求都不是恋爱，而是珍贵的友情。

问问你自己：你的知己中，有几个是经过正式介绍而认识的？我记得我在一处海滩上认识的鲍尔德，就是他从水中走上来，我正要走下水去时认识的。我在纽约一家餐馆中遇到艾伯特，是他正在看一本我当时极为欣赏的书时认识的。我在大峡谷遇到戈登，他初睹奇景，急欲找人一谈，就在他对我一吐为快时，我们相识了。亿万人的情绪感觉各有不同：有的孤独，有的抱着希望，有的烦恼沉郁。在人生的长途中，这种心情和感觉均需要伙伴，需要友情。本来是陌生人，有一个人伸出手来，就成了朋友。

珍惜现在的时光

行动起来！珍惜现在的时光，充分利用现在的时光，不要放过一分一秒。

在我们的文化传统中，回避现实几乎成为一种流行性疾病。社会环境总是要求人们为将来牺牲现在。根据逻辑推理，采取这种态度就意味着不仅要避免目前的享受，而且要永远回避幸福。难道不是吗？

幸福总是明日复明日，永远可望而不可及。

回避现时的表现形式多种多样，下面仅举三个有代表性的事例：

——萨莉·福特太太决定到森林里去沉浸于大自然之中，享受一下目前的时光。可是到了森林里，她的思绪又游荡着，考虑起她在家里要做的各种事情……孩子、买菜、房间、帐单等等，家里一切都好吗？有时，她的思想向前跳跃，考虑到她离开森林之后要做的种种家务。现时就这样在回忆过去或思考将来之中流逝掉了，在自然环境中享受现时的一个难得机会也丧失掉了。

——桑迪·肖尔太太到海岛上度假，她每天都到海边晒太阳，但她不是为了感受阳光照射在身上的乐趣，而是在预期着回家之后，朋友们看到她那红里透黑的皮肤会说些什么。

她的思绪集中在将来的某一时刻，而当这一时刻到来时，她又惋惜不能在海滨晒太阳了。

——本·费申先生在阅读一本教科书，而且在强使自己读下去。突然，他发现自己才读了三页，脑子就走神了。他完全不知道刚才读的是什么。他将现在的时光用于回想昨晚的电影或担忧明天的测验。

现时是一种与你形影不离而又难以捉摸的时光，你若能使自己完全沉浸于其中，便可享受到极为美好的经历。你应该充分享受现时的每分每秒。抓住现在的时光，因为这是你能够有所作为的唯一时刻。不要忘记，希望、期望和惋惜都是回避现实的最为常见的方法。

回避现时往往导致对未来的理想化。你可能会觉得，在今后生活中的某一时刻，由于一个奇迹般的转变，你将万事如意，获得幸福。一旦你完成某一特别业绩——如毕业、结婚、生孩子或晋升，生活将会真正开始。然而，当那一时刻真的到来时，却往往是十分令人失望的。它永远没有你所想象的那么美好。回想一下你的第一次性生活。经过长时间的等待。期望之后，你并没有得到多么巨大的快感，反而可能会感到有些疑虑：人们为什么要性生活问题上大做文章呢？

如果你也像托尔斯泰书中的伊凡·伊里奇那样回顾自己的一生，你将发现自己很少会因为做了某事而感到遗憾。恰恰相反，正是那些你所没有做的事情才会使你耿耿于怀。这里所含的结论是十分明显的：行动起来！珍惜现在的时光，充分利用现在的时光，不要放过一分一秒。否则，如果你以自我挫败的方式利用现在的时光，就无异于永远地失去它。

心灵的宁静

把尘世的礼物堆积到愚人的脚下吧，请赐给我不受烦扰的心灵。

生日那天，收到礼物数份，影集、日记本、胸花、头饰等等，精致、有趣。

一份礼物，一片爱心。我特别“钟情”于其中一张小小的卡片——清逸的构图并没什么非凡之处，但那首小诗，意味无穷：

有一天您将发现
什么爱啊、泪水、歌儿
都不再重要
您会发现宁静的力量
将有多么的丰沛……

小小卡片，道出心声，令我想起那疯狂地“织梦”的少年时代。

记得一位生活上、业务上的良师曾问我：你心目中的人生美事为何物？沉思片刻，我列出“清单”一张：健康、才能、美丽、爱情、名誉、财富……

颇为得意地让老师过目。谁料老师不以为然：“你忽略了最重要的一项。没有它，你得到上述种种都会给你带来可怕的痛苦。”

老师的笔在“清单”上掠过，我青春的梦幻就这样被一笔勾销了。不容分说，老师在纸上写下：心灵的宁静。

曾经怀疑这几个字是否真的如此雷霆万钧，可潜意识中，一直在用我年轻的心体味它的深刻含义。

终于，大大的问号消失了。可以作证的，是生活，是全然不蹈人旧辙。用自己的心灵去感受的生活。

心灵的宁静，一种超然的境界！高朋满座，不会昏眩；曲终人散，不会孤独；成功，不会欣喜若狂；失败，不会心灰意冷。迎接生活的鲜花美酒，我坦然；面对生活的刀风剑雨，我洒脱。平静地，找寻阳光，找寻希望。

哲人的话常在耳畔回响，在心底共鸣：“把尘世的礼物堆积到愚人的脚下吧，请赐给我不受烦扰的心灵！”

世上，有人才华横溢，有人美丽绝顶，有人富甲天下，有人一呼百应……可我宁愿拥有心灵的宁静，这是命运之神对他特别眷恋的人的最高奖赏！

嫉妒和宽容

谁也不限制谁，到头来仍然是谁也离不开谁，这才是真爱。

性爱的排他性，所欲排除的只是别的同性对手，而不是别的异性对象。它的根据不在性本能中，而在嫉妒本能中。事情够清楚的：自己的所爱再有魅力，也不会把其他所有异性的魅力都排除掉。在不同异性对象身上，性的魅力并不互相排斥。

所以，专一的性爱仅是各方为了照顾自己的嫉妒心理而自觉地或被迫地向对方的嫉妒心理作出的让步，是一种基于嫉妒本能的理智选择。

可是，什么是嫉妒呢？嫉妒无非是虚荣心的受伤。

虚荣心的伤害是最大的，也是最小的，全看你在乎的程度。

在性爱中，嫉妒和宽容各有其存在的理由。如果你真心爱一个异性，当他（她）与别人发生性爱关系时，你不可能不嫉妒。如果你是一个通晓人类天性的智者，你就不会不对他（她）宽容。这是带着嫉妒的宽容，和带着宽容的嫉妒。二者互相约束，使得你的嫉妒成为一种有尊严的嫉妒，你的宽容也成为一种有尊严的宽容。相反，在此种情境中一味嫉妒，毫不宽容或者一味宽容，毫不嫉妒则都是失了尊严的表现。

好的爱情有韧性，拉得开，但又扯不断。

相爱者互不束缚对方，是他们对爱情有信心的表现。谁不限制谁，到头来仍然是谁也离不开谁，这才是真爱。

自私与自爱

若你之爱遍施于包括你自身在内的一切人，你必会把所有的人当作一个人来看，他就是上帝与人。

爱因对象不同而划分为不同类型，对这一点人们不会提出异议。然则不少人却执有如此一种信念：爱他人是美德，爱自己却是罪孽。据说，爱自己者不可能爱他人，自爱与自私无别。

在我们着手从心理方面探讨自私与自爱之前，首先容许，要强调：那种申言爱他人与爱自己乃是相互排斥的观点在逻辑上是荒谬的。如果说，邻居是人，所以我爱他是道德的，那么我爱自己同样也是道德的，因为我也人。没有任何关于人的概念把自我排斥在人之外。

任何敢于采取这种做法的理论必然包含着自相矛盾。《圣经》的“爱邻若爱己”这句名言里已经蕴含了对个人自身的独特性、完整性的尊重。你决不能把尊重自己、理解自己与尊重他人、理解他人分割开来。对自我的爱与对他人的爱不可分割地紧密相联。

如果自爱与爱他人原则上不可分割，那么我们应该如何解释自私？自私公开排斥对他人之真诚的关切，自私者只对自己感兴趣，他替自我攫取一切，给予令他痛苦，而剥夺使他快乐。他对外在世界所持的唯一立场是：我能从中获取什么；他对他人的需要漠然置之，对他人的尊严、完善无所顾忌。他心目中仅有他自己。他评判每一个人和每一事物的唯一标准是看其是否于己有利，他根本无力于爱。难道这一切还不足以证明：我们必须在关切他人与关切自身之间作出抉择？倘若自私与自爱本是一回事，则答案只能如此。但这种假设本身就属于一种谬误，它招致了无数关于这个问题的错误结论。自私与自爱非为一体，它们处于根本的对立之中。自私者不是过分自爱，而是爱得太少；其实，他简直是痛恨自己。缺乏对自身的喜爱。关切，这不过是他的生产性匮乏的一种表现，他由此而沮丧不堪，堕入空虚茫然之中，痛苦不可避免地接踵而来。于是，他迫不及待地竭力从生活中攫取他自己已率先断送了的充实。表面上，他似乎在拼命替自己操劳，其实他只不过在徒劳无功地试图挽回在关切自我方面已铸成的败局。弗洛伊德认为，自私者自我依恋，他把给予他人的爱收了回来并将其全部倾注到自己的人格中。其实不然。自私者确实不能施爱他人，但他也无力于挚爱自身。

埃卡哈特的下列一段话能最完美地总结上述关于自爱的思想：“自爱者爱人若爱己，假若对人的爱逊于对己的爱，则其自爱必属虚妄，若你之爱遍施予包括你自身在内的一切人，你必会把所有的人当作一个人来看，他就是上帝与人。故此，能自爱且施爱于每一人者方可谓人格伟大，德行昭彰。”

矜夸

男人很看重一纸婚书的实质与意义。

有些女孩爱虚荣，常夸耀曾有多少男人向她示爱求婚，她都不屑一顾，这，若非夸张也是无知。

男人可以天天说爱你想你，也可以费时费力费钱以博女人一笑，但真正要他求婚并不容易。男人很看重一纸婚书的实质与意义。

求婚不是一时的激情，而是男人整个生命的承诺与抵押，是真正将一个女人视做自己的生命自己的世界。若对自己所爱的女人都没有信心的男人，一定是仅止于求爱绝不求婚。

一个女孩可能会有大多的求爱者，而求婚者并不会很多，即使无缘，也不该轻慢这一份由衷的爱惜与期望。

自我嫌恶

要相信，你是有价值的。

自我嫌恶有着多种形式，你也可能陷入某种自我贬低行为之中。下面列举了一些经常出现的典型自我否定行为：

——回绝别人对你的赞扬（“噢，这没什么……”“这并不是我聪明，只是运气好……”）。

——希望别人证实你的看法（“对不对，亲爱的？”……“我就是这么说的，对吧，玛莎？”……“去问问我丈夫吧，他会告诉你的……”）。

——性生活时，没有快感。

——不给你自己买些东西，因为你总想到应给别人买些东西，尽管并不需要这样做；或不去买自己想要的东西，因为你觉得自己不配。

——不去购买你所喜欢的花、酒一类奢侈品，因为你觉得这是个浪费。

——别人对你说，你今天气色挺好。你却在想，“他就是想让我感到舒心。”

——有人请你去吃饭或看戏，你却想：“一开始是这样，可当他发现我是什么样的人时，他还会这样请我吗？”

——一位女友同意和你约会，可你却觉得她是为了不伤你的心才同意的。

我曾接待过一位年轻妇女，她叫雪莉，长得非常漂亮，肯定有许多男性在追求她。但她坚持认为，她和曾接触的所有男友都不欢而散，而且尽管她非常想结婚，却没碰到过一次机会。通过问诊，我发现雪莉是在无意识地破坏每次接触的机会。如果一个小伙子告诉她，他喜欢她或爱她，她在心里反而会想：“他知道我想听这句话才这样说的。”雪莉总是在说一些否定自我价值的话。由于她缺乏启爱，所以她也拒绝别人努力给她的爱。她根本不相信有谁会以为她长得好看。为什么呢？因为她首先就不相信她是值得爱的。这种周而复始的自我摒弃思维方法使得她更加以为自己没有价值。

在日常的言谈举止中，存在着大量的自我否定行为。每当你做出某种自我否定行为时，你便进一步加深了别人已经给你带来的忧虑，并减少了生活中爱的机会——无论是自爱还是对他人的爱。现在，要相信，你是有价值的，不应总是贬低自己。

追求幻想

多数女人所受的教诲是：她们需要男人，由于这象征着女人的价值。

有些女人的早年经验告诉她们说，当女人是单独的个体时，自己是脆弱的、不完整的或没有价值的。而她们所接受到的教诲则是，男人是解决这种缺乏安全感的答案。

你或许曾经听过这句话：“女人听天由命，男人力行实践，”的确，女人经常认为感情关系就是与男人合而为一，并在男人身上寻找到自主、行动力与外在的保护等等。

然而，年来，女人却对此展开挑战，她们逐渐依靠自己来寻求价值感，潘洛普·拉辛诺失在《为什么没有男人我就无足轻重？》一书中，深刻描述出，当女人周围没有男人关心她们、肯定她们、让她们感觉完整时，女人经常会非常痛苦与空虚。

多数女人所受的教诲是她们需要男人，这并不是因为生命中有个男人会更愉快，而是由于这象征着身为女人的价值。有位女子清晰地回想起母亲对一个问题的典型回答：“不要问我这个又老又蠢的娘，等你父亲回来时再问。”在她成年后与男人的关系中，这种根深蒂固的缺乏安全感不断涌现，使她误以为男人天生有弃她而去的权利。

这种爱情迷恋者被幻象所惑，她妄想寻找到一个完美的男人，让她觉得完整与安全。她痛苦地察觉到自己的不安，从一个男人投向另一个男人，深信找到适合的男人，只不过是时间迟早的问题。

追求自我肯定

如果你不认为自己可爱，那么就有人说你是个可人儿。

所有的孩子在童年时，都希望父母对他们的价值有所赞同与肯定，好

家长会逐步鼓励孩子思考与评定本身的价值。当孩子对自己的观念与评价愈来愈有自信时，他们会学着喜欢自己，并重视这种判断力。

但是许多父母在这方面却教得不够好，有些孩子也学得不很好。基本而言，自我肯定的过程就是逐渐将权力从父母转移到孩子身上，“我怎么想并不重要，你以为如何？你的感觉如何？”父母说这种话可使孩子觉得重要，使她觉得自己对某事的看法或感觉有价值。

可是有些父母却教导孩子，只有父母的想法与态度才算数，因而抹煞了孩子自我肯定的过程，这种父母在把权力转移给孩子时，或许会感到一种失落感，他们喜欢将孩子紧紧拴在旁边，只有这样才肯给予赞同。可悲的是，这种孩子从小被教育成应声虫，只能仰赖别人来获得自我价值与被接纳的感觉。这种女人在小时候，不敢看着镜子说：“我喜欢自己见到的”；长大后，这种女性在端详镜子时会迟疑不决，“他喜欢他所见到的吗？”无法肯定自我会导致对自我价值的严重怀疑，当你不能相信自己时，通常会有一种无法信任别人的感觉，如果你不认为自己可爱，不论多少人努力试着如此说，也没有人能告诉你说你是个可人儿。

这种不信任使爱情迷恋者一再重蹈覆辙，纵使有个男人一直说她与众不同，他爱她，但她仍然执意不信。她之所以不信是因为她从未学过如何发诸内心地去感受，她注定要不断寻找某人，好让自己有一种惹人爱怜的感觉。

错误的追求

对能够抛下妻子的男人，他同样能够舍弃你。

尽管有些男人是如此捉摸不定，可是依然还是有许多女人千方百计地想去套牢他。她们绝对不是神经有问题，她们只是想赌、想冒险。其实人类都具有向命运挑战的欲望。我们只需看看电视连续剧节节上升的收视率、言情小说大量畅销，我们就能明白有多少人向往那种战栗和危机重重的爱情。

安德蕊就是典型的例子。尽管有再多的痛苦和失望，她却认为一切都是值得的。“我一直等待着一个能带给我生命高潮和兴奋力的男人。有什么不好？谁不会耍心机、玩花招，说不定我还比他过分呢？”

她知道如何卖弄风情，如何去迷惑男人。引诱男人。也知道该如何下饵、甩竿、坐待机会。“对付男人绝对不可以太过迫切，反而要让他觉得他需要你。拿我来说。在宴会里刚认得男人，我绝对不要他送我回家；还有，我宁愿抄下他的电话，却不愿意把自己的电话给他。我喜欢站在主控的位置上。”

如果一个女人坚持要冒这个险，奉劝一句，你必须很谨慎地隐藏住自己，不能让对方洞悉你的一切心思。对付行为放荡不羁的男人，你必须先了解他势在必得的目的，绝对不能屈服在他的战术之下。你必须随时随地处在戒备状态，丝毫不得松懈。他愈是无法得逞，愈是努力追求。不过你应该明白一点，无法表达内心感受是一件相当痛苦的事，但是为了达成目的你必须坚强地去承受。

总而言之，对付这种花心大少，最重要的手段就是必须不断地制造诱惑。因为他们永远处在追寻的状态，一次的胜利成功根本无法满足他们。比较起来，这种男人应该是最难应付的，一般女性都抗拒不了潮涌般的热情和神秘诱惑。耳边细语犹在，说不定他早就无影无踪，踏上另一条爱之船了！

对仁捉摸不定的男人，最有效的方法就是以其人之道还治其身。在交

往的过程中，你必须隐藏所有有关爱渴望的情绪，以毫不在乎的表现争取优势，激发对方的饥渴欲望。你必须技巧地掩埋内心的需求、期许和梦想，让自己变得遥不可及、漂浮、捉摸不定。掩饰得愈成功，对方就会愈焦躁迫切，最后他一定会不惜任何牺牲来换取你的全心归向。

说起来似乎很简单，做起来就相当不容易了。长久的暗中较量会使得你身心疲惫，处处隐藏自己、压抑自己更让人精疲力竭。但是，想得到成功，这些是必然的代价。

总而言之，尽量伪装自己，掩饰自己，让对方感觉到你坚强的内涵。纵然是愤慨的情绪也不可以随意发作，因为爱与恨必然是并存的。正因为你在乎他，你才会去计较去生气。你愈是在乎他，他就愈是不在乎。

那些有妇之夫的坏蛋和前面二者稍有不同，不到最后关头，他们都会表现出坦诚专情的模样。要想抓住这种男人你绝对不能逼他做最后的了断。如果你能压抑住心中的呐喊：“要我，还是要她！”这份关系必然可以维系下去。

有件事是必然的，不论发生什么，他绝对不可能抛开他的妻子。要想抓住他的心，你就得表现得满足，处处通情达理地退而求其次，千万不能造成对方心理上的负担和罪恶感。不管是圣诞节。感恩节。新年，他都是属于那个家的，甚至在你生日那天，他都得回家陪老婆去。你必须处处为他设想，不要让他左右为难——太坚持的时候你就让步，太生气的时候你全忍下。只要你能够长久容忍下去，他自然会全心投向你。

可是话又说回来，他能够抛下妻子，他同样能够舍弃你。将来有一天，你也会成为他另一个埋怨的对象。

这种男人真值得女人去爱吗？或许他们真的很风趣很迷人，能够带给自己活力和战栗，也能够不时地轻柔许诺；但是在完美的躯壳下，他仍然是个道道地地的坏胚子。

有妇之夫

结过婚的男人最喜欢。也最常用的怂恿词就是“适合”这两个字。

这种都具有一项最有利的武器——魅力。

34岁的宝拉是一位电脑系统分析师，她和直属上司瑞夫交往了大约一年多的时间。

“我真替他难过。为了孩子，他却宁愿忍受这种痛苦的婚姻、互相不了解的婚姻，他说他们已经好些年没有性生活了。我知道我会让他活得快乐多了，可是却不了解他为什么不干脆离婚算了！当然，我不会去催他，至少现在还不是时候。”

宝拉很可能就和瑞夫这么一直拖下去，因为她深信自己是“最适合”瑞夫的人选，而且愿意用各种方式来予以证明。

结过婚的男人最喜欢、也最常用的纵恿词就是“适合”这两个字。这种角色千篇一律都是在家得不到谅解，于是就出外寻找同情、谅解和关怀。他只要将离婚常挂嘴边，他就能得到对方的信赖和忠诚。一些讨厌婚姻束缚的男人，或许真有离婚的意思；但是大部分只是想安抚对方，说说罢了！

还是那句老话，问题的症结完全在于女人不愿面对问题使然。她们漠视对方明显的缺陷和欺骗的手段，反而将一切罪过加在她们妻子的身上。这种盲目的举动只会让她永远生活在等待之中！

性爱的误解

性欲渴望着融为一体，而且它不仅仅是生理的欲望，也是对于痛苦紧张的缓和。

兄弟之爱是平等的人之间的爱；母爱是对于弱小无助的人的爱。这两种爱彼此不同，但本质上可以同时为一个人所具备，并没有任何限制。爱自己的兄弟，意味着爱自己所有的兄弟；爱自己的孩子，意味着爱自己所有的孩子；而且，意味着爱一切孩子，一切需要帮助的人。与这两种爱相对立的是性爱。性爱是把自身完全融化、与另一个人融为一体的渴望。性爱就其本质而言是排他的，非普遍的，而且作为一种爱，它或许有着最容易令人误解的形式。

首先，性爱容易与“堕入”情网的爆炸性经验相混淆。在这种经验中，两个一见钟情的人之间的疆界，在一瞬间颓然崩溃。我们已经指出过，这种突然性的过程本质上是短命的。

这两个人一旦有了亲密的了解，就再也没有新的疆界需要去跨越，他们之间的关系就再也不可能有任何深化。人们感到对自己的爱人已经一览无余，实际上却几乎毫无所知！如果能够对对方有更深的体验，如果能够体会到对方人格的无限性，就不会有这种一览无余的现象，新的奇迹就会天天涌现。

性欲渴望着融为一体，而且它不仅仅是生理的欲望，也是对于痛苦紧张的缓和。性欲可以被爱情所激发，然而也可以被孤独的焦虑、征服或屈从的愿望、虚荣危、伤害甚至破坏的欲望所激发。性欲中容易掺入各种强烈的感情，它容易受到这些感情的刺激。这些强烈感情之一就是爱情。由于性欲多半伴随着对爱情的憧憬，因此人们容易得出错误的结论，认为当他们彼此有着生理上的欲望时，他们就在相爱。性欲可以由于爱情而激发，在这种情况下，肉体欲求不会变得贪得无厌，不会掺入征服或被征服的欲望，相反始终伴随着柔情。如果生理的欲望不是产生于爱情的刺激，如果性爱不同时也是兄弟之爱，那就只能得到放荡的、短暂的官能的融合，而绝不会更多。在这种短暂的时刻，性的魅力制造出融合的假象，然而这种没有爱情的“融合”。只能让素不相识的人分离女口初——有时让他们自惭形秽，甚至使他们彼此憎恨。因为一旦幻觉消失，他们的陌生感甚至更为强烈。

性爱具有一种兄弟之爱和母爱所没有的排他性。正是这一排他性引起了进一步的讨论。

通常，性爱的这一排他性被错误地解释为对占有对象的依恋。我们常常看要，互相“爱着”的人，对其他人却无爱可言。实际上，他们的爱是一种“双人利己主义”；双方彼此在对方身上寻找自我，把单一的个体扩张为二，试图以此解决分离的难题。他们经验了对孤独的克服，但这只是在两者之间进行的；由于与其他人分离，他们仍然彼此分离，彼此孤独，而结合的经验只不过是一种幻觉。性爱是排他的，但它存在于对所有人类的爱之中，存在于对所有生者的爱之中。性爱是排他的，只是因为我只能同一个人达到最全面、最强烈的融合。只有就渴望融为一体的情欲而言，就对生活中有关方面的承诺而言，性爱才排斥他人——而性爱具有的兄弟之爱的方面则完全是另一回事。

幽怨

很多女人以为一切都是“有胜于无”，包括恋人和丈夫。

心比天高的女人常含幽怨，我爱我得不到的，我得到我不爱的。

天意难问。真正喜欢的，或许真的此生难求。但，做人总有能力有拒绝一些“不爱”吧？

不存在“我得到我不爱的”。一切都是自己的选择。问题是，在软弱虚荣之下，很多女人以为一切都是“有胜于无”，包括恋人包括丈夫。

这样，没什么不好。只是既如此，就不必抱怨。

迷痴

爱情迷恋是为了解决自我价值。安全感。个人肯定等问题所做的不明究竟的尝试。

迷恋是一种习惯，到头来会影响到日常生活。爱情迷恋者认为，少了滋润感情生活的情人，她们简直活不下去。即使只是渴盼心目中的爱情经验也可带来一种喜悦。如此一来，迷恋者则陷于“渴盼爱情”的过程而难以自拔，就仿佛这种“盼望”经验的本身具有满足的力量。

在迷恋开始的初期，女人深信与男人所经历的兴奋刺激是她啊：所以继续痴迷的原因。

但是至“了”后来，即使迷恋者也承认她被钓上钩了。很少人觉得在这种反复的经验中其实毫无兴味可言，爱情迷恋者坚持要享受那种追逐男人的喜悦，即使在旁人的眼里，她们委实是个可怜虫。

迷恋的真正满足并不是来自与哪位男人有特别愉快的经验，而是出于日常焦虑或沮丧所带来的逃避。通常迷恋的女人大多觉得世界似乎是苍白忧郁的、空虚的，并且危机重重，是的，爱情迷恋其实是女性为了解决自我价值、安全感、个人肯定等问题所做的不明究竟的尝试。而在对男人的想法。感觉与幻想中，则可以摆脱这种深深的不安，然而这种“解脱”却是短暂而虚幻的，而且只是在片刻兴奋与保证满足的情况下才存在，有什么比这种堕入爱河的幸福感觉更美好的呢？

据说，拼命追寻性爱对象的男子，是深受唐璜情结所苦，但是对男性与女性而言，其实问题的核心并无二致，可是为了感受满足、创造爱的幻象与情感的滋润，而对爱情痴迷不悟，实在是一种徒劳无功而又自我毁灭的方式。

迷恋情结大多难以打破——尤其是看来无害的迷恋更是难以化解，表面看来，爱情迷恋者似乎在男人堆中很吃得开，她的朋友或许还会嫉妒她在罗曼史与性生活上的胜利呢！

痴情

用个性的固执加疏懒来塑造一份痴情。

女人痴情，千古皆然。这种痴情常常被认为是因为女人的软弱和善良。事实上痴情的女人大多刚烈又固执。

不管男人如何一次次地背信弃义，不管旁观者如何一次次地直言相告，痴情的女人总是义无反顾。并不是真的无怨无悔。一往情深的背后，其实是不承认当初选择的错误。不肯面对今天的失败，不敢承受将来的变幻。

于是，只有至死不变，以个性的固执加疏懒来塑造一份痴情，再以刚烈加坚忍来承受这一份痴情。

适度消失

适度的消失未尝不是一种挑逗和诱惑。

年约 34 岁，担任摄影工作的鲍伯就是个典型人物。“她们想听什么我都知道，还不是那些夸她特别性感和美丽的好话。我可以让对方感觉到，她

是我一生中见过最美丽、最让我动心的女人，我可不是随便胡诌的，我相信自己说的都是真的。在那时刻，我感到温馨和关怀。”

果真如此吗？事实上，鲍伯爱的并不是眼前的女人，只是沉迷在当时自我创造的神迷境界之中。她只不过是一面镜子罢了，鲍伯可以从镜中肯定自己的价值。对方的反应愈强烈，鲍伯就愈是认为自己迷人而出众。光是言语的回顾已经不够了，鲍伯进而要求肉体的肯定。

激昂的情潮澎湃之际，他不时地声声呢喃，“我爱你！好爱好爱厂鲍伯的确是认真的，但是这份认真却是架设于自我幻象之上，他根本不在乎这种种行径可能造成的后果。满心欢喜的女人逐渐软化，屈服在鲍伯柔情般的控制之下。在那一刹那，她几乎肯定这份胜利是属于自己的。

什么样的女人最容易上这种当呢？他当然清楚得很！就是那些任由情感蒙蔽视野的女人！这些男人披上完美的幌子撞进对方内心的秘密世界，甜言蜜语承诺着一份爱恋——一个完美的男人、一个完美的承诺、再加上一份完美的爱，世界上岂有如此绝妙的组合！真正致命弱点是在于女性忽略了既有的事实，她一味陶醉在奉承之中，过于迫切地接纳这一切根本不存在的假象。

更奇怪的是，有一些自认为有眼光。心思又慎密的杰出女性也很容易上他们的圈套。由于长久保持着恐惧忧虑的心态。她们平日总是小心翼翼地将自我对情感的需求禁锢其中。但是这份突如其来的伟大恋情却轻而易举地摧毁了那道防线，她们根本无法抗拒那股完美的诱惑。对付这种谨慎型的女人，他们就不像先前那么迫切了。他们知道耐心地等待时机成熟，当对方完全松懈之后再乘虚而入。

在表面上看来，这些男人既迷人又感性，似乎并没有伤人之心的。但是他们的确伤害了对方，而这个伤口就在他们突然消失之后开始溃烂。然而，这份关系只要存在一天，一切依然是如此完美。

其实，适度的消失未尝不是一种挑逗和秀惑。他们知道某些女人最讨厌的就是死缠型的男人，于是他们就利用欲擒故纵的手法挑起对方的欲望，更让对方觉得自己是一个能够完全自立而坚强的男人。

鲍伯也明白这套道理。“一夜缠绵之后，我会不时地送送花、送送卡片的，可是一个礼拜之内绝对不见她的面。”为什么呢？“这样才能显示出我很忙呀！忙着办事啦、应付其他的女人啦！总之，我不要让她觉得自己太过软弱。”

放荡不羁

灿烂的火花，刹那间即点燃，让你立刻享受到火花的绚丽，然而却瞬间熄灭。

30岁的麦琳达是一家画廊的馆长。三个礼拜前，麦琳达认得了一位相当出名的画家，他不仅画出名，花边新闻更是一大箩筐。“我知道他的名声并不好，可是那些一定是想恶意中伤他的，”她不断这样告诉自己。然而，在她完全被他征服之后，电话铃声再也不会响起，麦琳达整个人几近崩溃。“我一直努力在做，想做一个他想要的女人，更想做一个特殊的女人！跟他在一块儿真是大美太美了，我真的很怀念他。”

35岁的茉莉从事建筑设计的工作，她拥有一栋座落在南加州海湾的华夏。近两年来，她一直和葛伦保持着若即若离的关系。葛伦年约42岁，外貌潇洒，从事于贸易投资事业，虽然继承了一笔庞大的遗产，却仍然努力工

作毫不懈怠。他曾经结过四次婚，持续的时间都相当短。除了老婆之外，还有着数不清的女人。

茉莉认识他之后，情不自禁地爱上他那风趣可爱的模样；但是她心里明白这是一份什么样的关系。他不愿意做任何具体的承诺，然而，葛伦的影子却始终盘据心头，使得她不能不见他。茉莉喜欢他那捉摸不定的性情，甚至着迷于他那种戏剧般的人生。葛伦出现之后，茉莉对其他的男人再也提不起兴趣。

这种放荡式的男人最不甘寂寞，他们需要藉由女人的认同而提高自我身价。说得难听些，他们就是那种见一个爱一个，一头才热、一头又冷的男人。他们根本无法安定在一份持续的情感之中，他们很快就感到厌烦和不耐，必须始终不断地寻找新的目标。

这些男人到底拥有什么样的魅力呢？第一，在女人眼里，这种放荡不羁的男人无异是一份珍贵的“奖赏”。他散发出醉人、湿柔而又强劲的气息。他就像沙漠中陡然升起的海市蜃楼，是希望和向往的终结，随着各人的需求而呈现不同的风貌。

他还具有另一种超凡的能力，能够让女人觉得自己被重视、被珍爱。他能让这片感情世界独树一帜，充满神妙；他也能根据对方的喜好塑造自我回应的形象，让女人必须去相信他的言行和承诺，去相信这一切是真真实实存在着。

最重要的关键却在于女人误导了自我期许的方向，谬误的认知使得她们相信虚伪的承诺，使得她们忽略了对对方真实的特性——他们非但不完美，甚至是有毒的。可悲的是，很多女人尽管心里透亮，但是她们却无法舍弃那份追求完美的期许，更承受不了幻象破灭后的打击，于是她们依然循着错误的方向前行。

捉摸不定

他绝对不提出任何承诺，但却有能力让女人保持一份模糊的认可。

琴吉儿今年大约 29 岁，拥有一家体育用品店。两年前在偶然的场合里认识了从事生物研究的桂格，立刻被他强壮的体格、新潮的思想所吸引。桂格曾经告诉琴吉儿自己以前在感情生活上受过打击，而这也是琴吉儿一直用来安慰自己的说辞。

每次约会，桂格不是迟到，就是老不见人影，甚至于突然失踪了好几天，连个电话也没有。琴吉儿虽然心里不高兴，可是仍不断告诉自己：“他这个人就是糊里糊涂的，一点记性都没有。”在肉体生活上，琴吉儿一直觉得很满足，每次看到桂格迫切的模样，她相信总有一天会得到他的心。

尽管桂格自己并不是很专情，可是他却不愿琴吉儿跟任何男人交往。他不但仍然拥有完全的自由，却同时能跟琴吉儿隐约地意识出相互的默许。琴吉儿坚决地相信，只有自己才能让桂格快乐，也只有自己才能赋予他如此的关爱和谅解。不管花多少时间、多少心血，琴吉儿相信总有一天会得到他的。

虽然桂格的缺点很多，人又自私，但是他还是具有一份诱惑气息——它似乎不时地诉说着：给我时间、给我谅解和爱，我会改变的。事实上，桂格绝对不会亲口说这些话，他只是不断地用行动来加强琴吉儿这种意念。

渴望戏剧般刺激的女性必然会追求那些永远得不到的男人。而这种捉摸不定的男人无异于是最佳良伴，再适合不过

从事秘书工作的珍妮和制片贝利交往经有三年之久，但是这三年来却只有等待和折磨。

他们之间的关系真是世上罕见，每次都是等到贝利协完了事“顺道”来吃个饭。聊个天的，他们从来没有真正出去约会过！他总是说：“每天为了工作都在外头奔波个不停，难得有空，还不如在家呆着轻松轻松！”

他们常为了许多事争吵不休，珍妮总是抱怨贝利付出得太少。“我只有不想大多！事实上他做了些什么，有空的时候来坐坐，想走了，拍拍屁股转身就走。”珍妮向贝利提出六次分手的要求，她不准贝利再来找她，也不准打电话，甚至她连电话号码都改了，可是到最后却都是珍妮主动示好。她知道自己依然还是会不满，可是又情不自禁这么做。为什么呢？

珍妮相信总有一天她会抓住贝利的，贝利也应该是那个可以安定下来过日子的男人。但是事实并非如此，尽管贝利在事业上表现杰出，但是他却无法、也没兴趣和珍妮保有一份具体的关系。珍妮并不是不知道，她只是不愿意去面对这个残酷的事实。

我的不爱

女人本来是魅力所在，但脸孔和身段只不过是外在的东西。

我不爱冷漠的男人，尽管他富有或者漂亮，冷面使人窘迫和紧张；我不爱邋遢的男人，尽管他有学问或者幽默，不修边幅也是有限度的，衣帽当然是醒目的招牌；我不爱耍腔的男人，闻到这种气味，赶紧退避三舍；我不爱摆阔气的男人，口袋里有几个钱就吆三喝四唾沫淹得死人，好像天下一切都该认得咱爷们了。诚然，不能要求男人都像钱钟书和林语堂，但男人应该学有所长，我不爱男人腆着肚皮“砌城墙”。

我不爱骂街撒泼的女人，但钦佩能够领略“外面的世界很精彩”的女人；我不爱对老弱病残缺乏同情的女人，但赞赏能够杀鸡宰羊有几分豪气的女人；我不爱管着丈夫一分一厘的女人，但喜欢持家有道，能营造一片温馨的女人；我不爱动不动就倒醋坛子的女人，但欣赏对男人颇有吸引力的女人，为什么只说男人的一半是女人？也可以说女人的一半是男人。

我不爱做官，我怕被柏杨先生不幸而言中，做了官就忘了做人；我不爱管着别人，也不爱别人管我大紧，我希望周遭环境是一件洒脱的文化衫，随意而清新；我不爱做苦行僧，尤其希望精神上的富有；我不爱哪个阔少说我一月薪水不够他一天花，假如我念一句阿里巴巴的咒语，也可能出现我所期待的意外；我不爱我的不足 12 平方米的家像只小笼子，将我的温柔皱成一把腌菜，人生不求十足的豪华，但可以拥有七分舒适三分优雅；我不爱夫妻分居两地，尽管在一起咸咸淡淡免不了扯皮，对于单身汉，夫妻扯皮也充满诗意；我不爱和公婆住在一起，不是吝啬那一份孝心，而是不喜欢婆婆用那种眼光看我穿太阳裙。

我不爱工作时松松垮垮，或开会时也赶织孩子的毛衣；我不爱满指甲污垢去处理一堆文稿；我不爱穿着破袜子站在上司面前；我不爱趿拉着鞋子上街去买菜；我不爱体重又见上升，喝白水也长肥是女人的无奈；我不爱女人未老先衰，唠唠叨叨让丈夫和孩子不好评说。

女人的形象本来可爱，但糟糕起来也实在容易；女人本来是魅力所在，但脸孔和身段只不过是外在的东西。

这就是我的不爱，心无城府他说出来。

邂逅

邂逅所酿成的美好心境从未来方面介入了现实，从而成为现实的母体。

正是在后一种意义上，邂逅又是现实的：高于现实的现实。所谓现实，这不只是指邂逅所建构的短暂的人际关系确曾现实地存在过，更深刻的含义是，邂逅所酿成的美好心境从未来方面介入了现实，从而成为现实的母体：这又不只是指心境在时间上的持久性以及旅途会议相识可以结晶为友谊这类直接成果，更加无形而又更为普遍的现实力量在于，邂逅心境业已现实地改变了邂逅者的人际观念，并且继续现实地迁移。渗透。扩展着今后的人生，衡判并且要求着新的人道主义的人际关系。现实性在这里和动力性联系着。

诺贝尔文学奖获得者、日本作家川端康成的成名作《伊豆歌女》正是这样一篇动人的散文。一个自幼孤独任性的贵族青年为了摆脱令人窒息的忧郁感而进入美丽的伊豆山中。他与一伙世人邂逅。在结伴旅行的朝夕相处中，双方原来的社会地位差别逐渐消弥。那些地位低贱、肮脏又无教养的卖艺人凭借邂逅穿越过阶级壁垒，突然在贵族青年面前展示出他们善良而高尚的心灵。那位少年歌女在此邂逅之美中臻化为一个象征，以至青年毫无淫欲地眺望着歌女裸浴的雪白身子，“感到有一股清泉洗净了身心”，“头脑澄清和像刷洗过似的”。末尾，他流泪告别了艺人队伍，接受了照料一位逃难老人的委托，中夜自白：“我处在一种美好的空虚心境里，不管人家怎样亲切对待我，都非常自然地承受着。我想明天清早带那老婆婆到上野车站给她买票去水户，也是极其应当的。我感到所有的一切都融合在一起了”。

“……我听任泪水向下流。我的头脑变成一涨清水，滴滴嗒嗒地流出来，以后什么都没有留下，只感觉甜蜜的愉快。”

真的什么都没有留下吗？邂逅之后，分明是：一个更加纯洁的灵魂新生了。

成婚

婚姻只不过是人生必须面对的一份事实，既温馨又无奈。

女人最渴望的是婚姻，最痛恨的也是婚姻。其间的矛盾并非单就一个“情”字便能道尽。

社会对女人总是不公，要实现任何愿望都显得困难重重，这就需要借助男人的力量和运气。于是，女人将一切希望寄托于婚姻，贫穷的想富足，低贱的想高贵，柔弱的想依靠，多情的却希望有个侠骨柔肠、先知先觉的丈夫。因着这一切单纯的渴望，因着女人内心其实并不单纯的需要，婚姻成了女人一生的黑洞。

婚姻只不过是人生必须面对的一份事实，既温馨又无奈。婚姻给予人的也仅仅是需要努力与耐心才能得到的欣慰。什么时候明白了这一点，女人的心才能得以舒展。

要实际

两人之间最好的关系，就是尊重彼此的人生之路，彼此互为良师益友。

不要再把你的伴侣理想化。你愈早了解他或她跟其他人一样，也有缺点，你的关系就可以愈快建立一个稳健的长期基础。对伴侣的不完美有所认知，并不表示你对他或她的爱或有稍减，而是表示你了解其他人也不可能完全是你所想要的样子。

掀开爱情华而不实的表层，深探亲密关系的基础面，你们能否彼此谈心，即使所谈的很痛苦或可能危及关系？你能否好好倾听伴侣对你的需求，即使你从小就没有人教你重视倾听？当你们之间出现紧张的状况时，你们是

否都能马上处理，而不是忽略它并希望它自动消失？你能否改掉强词夺理的习惯？

当你不再希求对方完美无缺时，事实上等于不再对自己抱有十全十美的观念。你把自己看成一个在成长、在学习，随时在调适的人，而你的伴侣也在他或她的人生中，用他或她自己的方式，做着同样的事。有关系的人不会完全相同，而两人之间最好的关系，就是尊重彼此的人生之路，彼此互为良师益友。

当你不再把伴侣理想化时，你们的关系自然有名副其实的基础——你愿意看得透彻并爱你的伴侣，而不愿抱着一厢情愿的想法。

捌月 花间独折

爱我，不是因为我美好，这世间原有更多比我美好的人。爱我，不是因为智慧，这世间自有数不清的智者。爱我，只因为我是我，有一点好有一点坏有一点痴的我，古往今来独一无二的我。爱我，只因为我们相遇。

——张晓岚

爱情第一

如果你把爱情摆在第一位，就是让全世界知道你真的想要一位伴侣。

我常感震惊的是，有些人一直期待生活中有更多爱，但是却几乎不做什么，以促使这件美事发生。爱情像其他任何东西一样，要给予注意，要使它变成你生活中的组织原则，才能具体呈现。爱不会发生在没有为它预留空间的人身上。它只会出现在受欢迎的时刻和地方。

有意图与行动时，才会有爱发生。

把这些都速记下来，一定有用。以行动支持意图。首先且最简单的事，就是让身边的每一个人都知道你真的想要有一段可以托付身心的关系。这就像求职一样。让全世界都知道。

其次，每一条线索都要继续追寻下去。别让任何一个可能的约会无疾而终。她是谁？他结过婚没有？是的话，结过几次婚？孩子的情形怎么样？她多久看一次小孩毗想要更多的孩子吗？与这个人的约会之前，要尽可能多了解他或她的事。如果你们初遇于自助洗衣店或聚会，而且无法在约会前了解对方，那么，你们可以先在公共场合碰个面，喝杯咖啡。

如果朋友或同事认为你应该与某人见见面，并且把他或她的名字和电话号码都给你，你就要打个电话。如果你是女性，而且较喜欢人家先打电话给你，那也没什么关系。只要让他知道即可。在电话上多谈几分钟，以便认识这位男性或女性，但要记住，刚开始的交谈再美妙，也不能当 50 年关系的保证，你在跟这个人见面之前，还有许多事要知道。

如果你觉得你们在一起的时间很愉快，可以再碰面，这并不是说你必须开始大事张扬，而只是你想多与对方聚聚而已。如果你不确定，那也无所谓，要对方打电话给你，或你主动打给他，但是，如果你说你要打电话给他，你就至少要那么做。如果你对他或她有感兴趣的话，让人家知道你的想法，比让人瞎猜更有诚意，更有尊严，更高贵。许多人认为谎称有兴趣比伤人感情好，但是，任何事都不能不真。中文的表意字“信”就是人加上言。

如果你把爱情摆在第一位，你就是让全世界——充满机会的整个世界——知道你真的想要一位伴侣。

真爱

向模范丈夫的领奖台奋勇进军！

夜已深，街角摆馄饨摊的那对外地夫妻，可以凑近炉火烤冻僵的手。他们用家乡话交谈并互相谦让。瞅准左右无人，丈夫迅速拉过妻子的手在脸上轻柔一捂。妻子一笑慌急挣脱，环顾四面，将丈夫的手拉至炉前，嗔怪一拍，丈夫嘿嘿傻笑。

冬天风凛，空气中弥漫着烟尘。一粒煤灰吹落眼中，痒痛难捱，泪流不止。此时所想是尽快回家，留这一粒砂给妻。被她扳了头，轻轻地吹，轻轻地埋怨，轻轻地心疼。

至友人家，甚憾未遇。却见门上留一纸条，乃其妻所留，其意是说明她的去向、留的饭菜、该吃的药、该看的医生等等，详而且细，洋洋近百言。最后一句道：“我回时愿看到你在家等我，爱你！”我掐指算，友人今年已近五十。

同楼者，有对老年夫妇，每日清晨必相扶相搀，在微曦中漫步。归来时，老夫手提牛奶，被老妻拽牢胳膊。遇有邻人，老夫先自羞涩；被老妻白了一眼，更觉忸怩，满头银发在微风中飘。几十年如此日，不见有变。

有友新婚，其家寒沧，除书柜铺墙而立之外，别无长物。迎问但见一条标语，乃友人书，上写：“争当好妻子示范月。”另有小安注释道：“你夫经三十年奋斗，终为家长，敢不悉心供奉乎？”翻看标语下面，另有其妻所书条幅，道：“向模范丈夫的领奖台奋勇进军！”但观之者，莫不抚掌而笑。

有夫被妻拉去逛商店，垂头丧气相跟，其苦不堪以言。常借故吸烟，在门外等。烟已尽而妻仍不出，便急急入内，踮起脚自人头中寻，满眼都是焦急。其妻已见，乃悄然绕于后，送他一份惊喜、一份释然。相拥而出时，其妻抿笑，其心融融。

黄玫瑰的心

人要活得抬头挺胸，需要更多智慧，应把干枯的头脑泡在冷静的智慧水里。

人只要有细腻的心去体会万象万法，从一朵花里，就能看到宇宙的庄严，看到美，以及不屈服的意志。

为了这绝望的爱情，我已经过了很长时间沮丧、疲倦、像行尸走肉的日子。昨夜从矿坑灾变中采访回来，因疼惜生命的脆弱与无助，躺在床上不能入睡。清晨，当第一道阳光照入，我决心为那已经奄奄一息的爱情做最后的努力。我想，第一件该做的事是到我当去的花店买一束玫瑰花，要鹅黄色的，因为我的女友最喜欢黄色的玫瑰。

刮好胡子，勉强拍拍自己的胸膛说：“振作起来。”想到昨天在矿坑灾变前那些沉默哀伤但坚强的面孔，就出门了。

往市场的花店前去，想到在一起 5 年的女朋友，竟为了一个其貌不扬、既没有情趣又没有才气的人而离开，而我又为这样的女人去买玫瑰花，既心痛又心碎，生气又悲哀得想流泪。

到了花店，一桶桶美艳的。生气昂扬的花正迎着朝阳开放。

找了半天，才找到放黄玫瑰的桶子，只剩下 9 朵，每一朵都垂头丧气，“真衰，人在倒霉的时候，想买的花都垂头丧气的。”我在心里咒骂。

“老板，”我粗声地问，“还有没有黄玫瑰？”老先生从屋里走出来，和气他说：“没有了，只剩下你看见的那几朵啦。”

“每一朵的头都垂下来了，我怎么买？”

“喔，这个容易，你去市场里逛逛，半个小时后回来，我包给你一束新鲜的，有精神的黄玫瑰。”老板陪着笑，很有信心他说。

“好吧。”我心里虽然不信，但想到说不定他要向别的花店调，也就转进市场逛去了。

心情沮丧时看见的市场简直是尸横遍野，那些被分解的动物尸体，使我更深刻感受到悲苦的世界，小贩刀组的声音，使我的心更烦乱。

好不容易在市场里熬了半个多小时，再转回花店时，老板已把一束元气淋漓的黄玫瑰用紫色的丝带包好了，放在玻璃柜上。

我不敢相信自己的眼睛，我说：“这就是刚刚那一些黄玫瑰吗？”——它们垂头丧气的样子还映在我的眼前。

“是呀，就是刚刚那黄玫瑰。”老板还是笑眯眯他说。

“你是怎么做到的，刚刚明明已经谢了。”我听到自己发出惊奇的声音。

花店老板说：“这非常简单，刚刚这玫瑰不是凋谢，只是缺水，我把它整株泡在水里，才20分钟，它们全又挺起胸膛了。”

“缺水？你不是把它插在水桶里吗？怎么可能缺水呢？”

“少年仔，玫瑰花整株都需要水呀，泡在水桶里是它的根茎，就好像人吃饭一样。但人不能光吃饭，人要用脑筋、有思想、有智慧，才能活得抬头挺胸。玫瑰花的花朵也需要水，在田野里，它们有雨水露水，但是剪下来后就很少人注意它的头也需要水了，整株泡在水里，很快就恢复精神了。”

我听了非常感动，愣在那里：呀，原来人要活得抬头挺胸，需要更多智慧，应当把干枯的头脑泡在冷静的智慧水里。

当我告辞的时候，老板拍拍我的肩膀说：“少年仔，要振作呀！”这句话差点使我流泪走回家，原来他早就看清我是一朵即将枯萎的黄玫瑰。

回到家，我放了一缸水，把自己整个人埋在水里，体会着一朵黄玫瑰的心，起来后通身舒泰，决定不把那束玫瑰送给离去的女友。

那一束黄玫瑰每天都会泡一下水，一星期以后才凋落花瓣，但却是抬头挺胸凋谢的。

不求尽善尽美

不应要求他事事都要努力做好，因为这种要求会使小孩子产生精神瘫痪和怨恨情绪。

温斯敦·丘吉尔曾讲过一句著名的话：“惟尽善尽美者为上”，这句格言的含义就是两个字：瘫痪。

是的，事事追求完善，都要拼命做好，这会使你自己陷入瘫痪。不要让尽善尽美主义妨碍你参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者。你可以试着将“尽力做好”改成“去做”。

尽善尽美主义意味着惰性。如果你为自己制订尽善尽美的标准，那么你便不会去尝试任何事情，也不会有多大作用，因为尽善尽美这一概念并不适用于人。它也许只适用于上帝，但你作为一个人，不必以这个标准来衡量自己的行为。

你如果有孩子，不应要求他事事都要努力做好，因为这种要求会使小孩产生精神瘫痪和怨恨情绪。“去做”，要比“尽力做好”更为重要。例如，

应该教小孩打排球，而不是让他们站在一旁说“我不行”。只要孩子喜欢，就应鼓励他们去滑雪、唱歌、画画、跳舞等等，而不应仅仅因为他们可能做不好某件事就不让他们去做。不要教孩子们去竞争、去努力甚至去尽力做好。相反，在孩子们重视的那些活动方面培养他们的自尊、自豪和兴趣。

追求与承诺

许多单身者处理终生的承诺时，都有点像对付蟒蛇那么谨慎。

今天的世界似乎与那个时候非常不同。一般人都急着得到想要的。他们对自己所期待的人，甚至与这个人相遇的方式，都常抱着理想化或不切实际的想法。一般人常低估追求的威力，而事实上，一个人在追求期间，不仅可以见到对方的竞争力，也可以发现本身从来不自知的部分。

约会不见得就是例行公事或令人厌烦之事。如果约会可能落到这种地步，那么，你所做的事或你的对象一定有什么差错，要不就人与事都不对劲。追求是一种发现的过程，让某个人有机会慢慢且自然地进入你的生命，或让你能进入他或她的生命。你们相聚的时刻，只不过是这个过程的一部分而已。你们不在一起的时间一样重要，因为这些时候也可以显出你的感觉，可以看出你是否想念这个人，是否发现自己整天几乎没有与他交谈，自己是否开始在想一大堆急着要与他分享的趣事。

许多单身者处理终生的承诺时，都有点像对付蟒蛇那么谨慎。觉得一诺既出，驷马难追。如果你的承诺是婚姻与家庭，而她的想法则是彼此除了对方，不与别人见面，但要各住各的，那么，你要不设法化解歧异，要不就另找伴侣。

承诺是一个人能力的最终考验，许诺一个人能完全献身，能接受自己的目标，能止于所要的，而且还能了解到因为似乎不会再有别人，因此不可对这段关系虚情假意。一个人的承诺如果涵盖身心灵三方面，他就可以体验爱另一个人的真正感觉。

接纳独立的个体

一个人对任何事的执着，通常都开始于他的思想。

基本上，人是没什么“型”的。不要再认为自己的约会对象只能是长发女子或留须男士或企管硕士，或 1.68 米以下的女人，或 1.80 米以上的男人。当然，有些人吸引你，有些则不，但是把人归于某一“型”，就模糊了他们的个性，你等于没有真正看到他们。

接纳独立的个体。要承认每一个男人或女人都是独一无二的，都具有别人所没有的特质与特征。如果你用这种方式看人，你会发现一大堆从来不知道的可能罗曼史。但是，如果你只根据一个人常会改变（甚至一夕之间就可以变）的外表就否定他，你等于错失遇到伴侣的可能机会。

一个人对任何事的执著，通常都开始于他的思想。他用某种方式看这个世界，于是怪怪，这个世界就开始顺从他的思考方式。如果你真的想要找到伴侣，那么，把可能的伴侣定“型”，是很危险的。这样做，可能意味着你心底并不想要以一种真实的方式与一个真实的人发生关系。如果你固执于这种思考方式，你注定要像卡通人物查理布朗一样——他知道当他的船进港时，他将会在飞机场。

耐心等待

学会等待，那么一切焦躁不安的情绪都将烟消云散。

一次，我为某事不得不等待，这时我想起了一个童话。

从前有个年轻的农夫，他要与情人约会。小伙子性急，来得太早，又不会等待。他无心观赏那明媚的阳光。迷人的春色和娇艳的花姿，却急躁不安，一头倒在大树下长吁短叹。

忽然他面前出现了一个侏儒。“我知道你为什么闷闷不乐，”侏儒说，“拿着这钮扣，把它缝在衣服上。你要遇着不得不等待的时候，只消将这钮扣向右一转，你就能跳过时间，要多远有多远。”这倒合小伙子的胃口。他握着钮扣，试着一转：啊，情人已出现在眼前，还朝他笑送秋波呢！真棒暖，他心里想，要是现在就举行婚礼，那就更棒了。他又转了一下：隆重的婚礼，丰盛的酒席，他和情人并肩而坐，周围管乐齐鸣，悠扬醉人。他抬起头，盯着妻子的眸子，又想。现在要只有我们俩该多好！他悄悄转了一下钮扣：立时夜阑人静……。他心中的愿望层出不穷：我们应有座房子。他转动着钮扣：夏天和房子一下子飞到他眼前，房子宽敞明亮，迎接主人。我们还缺几个孩子，他又迫不及待，使劲转了一下钮扣：日月如梭，顿时已儿女成群。他站在窗前，眺望葡萄园，真遗憾，它尚未果实累累。偷转钮扣，飞越时间。脑子里愿望不断，他又总急不可待，将钮扣一转再转。生命就这样从他身边急驶而过。还没来得及思索其后果，他已老态龙钟，衰卧病榻。至此，他再也没有要为之而转动钮扣的事了。回首往日，他不胜追悔自己的性急失算：我不愿等待，一味追求满足，恰如馋嘴人偷吃蛋糕里的葡萄干一样。眼下，因为生命已风烛残年，他才醒悟：即使等待，在生活中亦有其意义，唯其有它愿望的满足才更令人高兴。他多么想将时间往回转一点啊！他握着钮扣，浑身颤抖，试着向左一转，扣子猛地一动，他从梦中醒来，睁开眼，见自己还在那生机勃勃的树下等着可爱的情人，然而现在他已学会了等待。一切焦躁不安已烟消云散。他平心静气地看着蔚蓝的天空，听着悦耳的鸟语，逗着草丛里的甲虫。他以等待为乐。

发挥心力

人类完全是因为害怕遭受到无情的回绝，才继而采用这种拐弯抹角的试探手法。

有些人深信，唯有凭藉蒙骗和矫饰才能得到自己想要的一切，这种念头真是可悲极了！

有道是偷鸡不着蚀把米，自己终将陷落自我设计的陷阱，悔恨终生。事实上，利用矫饰换取的胜利必然是肤浅的，不仅得不到内心的真诚喜悦，尚且无法提升自我的信念和价值。

除此之外，它还会带来一个后遗症——那就是对于男人的恐惧感和不信任的态度。试问，一味施展伎俩，不能开诚布公的相处会带来美满幸福吗？

31岁的洛伦瑟是一名见习律师，他和克莉丝汀娜同居了大约有一年的时间。洛伦瑟回忆说：“克莉丝汀娜似乎永远不信任我对她的爱，她总是想出各种方法来试探我、考验我。

记得有一次我正在公司忙着，她却硬要我提早下班，去兽医那儿把狗接回来。平日的一举一动都得向她报告，分分秒秒都在她控制之中，我知道她并不是怀疑我什么，而是她必须藉着各种保证来确定自我的安全感。刚开始我一切都让着她，可是三番两次的折腾真是上我消受不了。克莉丝汀娜在我心中的地位慢慢竟变成一股压迫，压得我喘不过气来。我知道她很想早点结婚，可是我总不能跟她一辈子玩这种游戏吧，任谁都受不了的！”

“时下有许多自认聪明的女性一再地强调——交朋友不可以太老实，否

则会吃亏的。一定得略施小技才能弄得他服服贴贴的！果真如此吗？

“计划好利用情人节上山滑雪去，为了热闹些，我还邀了一对夫妻一起前往，”麦克忆道：“起初，萝娜显得好高兴，毕竟这是我们交往四个月来第一次出远门。

“可是临行前，萝娜却变得有些歇斯底里，老是不停地批评我朋友的妻子，后来还说她有很多事要办，叫我一个人去，我知道她并不是真的不愿意去，经过我好说歹说才知道她是想和我独处，不愿意有外人打扰。

“其实她根本可以对我实说，我高兴都来不及呢！可是她却大肆批评玛莎，逼得我左右为难。萝娜就是这点不好，到最后我简直不知道她到底想干什么！”

儿童在学习人际间的基本应对时，若能得到正确适宜的指导，对于日后必然有着很大的帮助。当然，人际交往的适当与否，是随着时代的变迁而转换模式，适用于父亲身上的那一套，用在情人身上却未必灵验！

其实说穿了，人类完全是因为害怕遭受到无情的回绝，才继而采用这种拐弯抹角的试探手法。可是事实并非如此，坦诚率真的表现才会得到应有的回馈。千万不要相信巧施手段是唯一能达到目标的方式，它不但得不到预期的效果，反而会逼走所有的男人。

嫁谁

女人所嫁的既不是物也不是义，而是一个男人。

如果有位女人说自己只想嫁个阔佬，并且日后真的不顾一切地嫁了，旁人会怎样？

旁人一定会指斥她虚荣拜金。

有人因此愤而指出，这是一个人心不吉的时代。

于是，一个女孩去嫁个家里常常断炊或七零八落的男人，便成为品德高尚、深明大义的典范了。

其实，人生之路各异。贫富的差异、社会地位的不同，并不代表人格的差异。穷巷里未必都是勤劳正直人士，富户也不一定尽是纨绔子弟。

为区区物质利益而委身他人固然是将自己视做商品，却也不能为了证明没有庸俗的物欲而自虐般的“舍身取义”。

女人所嫁的既不是物也不是义，而是一个男人。所以，只须问：是否真爱？是否有缘？

寻觅十全十美

追求一种不存在的完美，感情生活将永远得不到慰藉。

“我要追求的终身伴侣一定得相当优秀杰出。他的身材要像理查·基尔那么魁梧，要有达斯汀·霍夫曼那样迷人的笑容，要有李·艾科卡处理事务的机智，像劳勃·瑞福那样有魅力，还得像白潘一样有家庭观念和责任感。哦，最重要的是，见面的一刹那，他必须认定我是他一心追求的伴侣。”

觉得荒谬吗？但事实的确如此。许多聪明机伶的女性一直就在找寻这位完美人选——这位超级王子！她们当然能够思考分析，在意识里，她们也清楚这位王子根本不可能存在。可是潜意识中，她们却深信自己会有如愿的一天。

有些女人坚称自己会一直不停地寻找下去，直到找到一位梦中佳人。牢牢拴住他的心为止。但是大多数女性都不愿让别人探知这份内心期许，而把它藏在各式各样的“面具”背后。

就以安德蕊来说，她戴的就是一副“消极被动”的面具。年届 36 岁的她，依然还默默地等待白马王子。在内心深处，安德蕊不时地憧憬着对方的气质形象；可是在现实生活中，她却与一位有妇之夫来往密切。安德蕊并不爱他，她之所以这么做完全是为了逃避事实真相，深怕在独处之际，那份内在的幻象会随时破灭。

有些女人处处表现不耐，事事挑剔，就像伊莉莎白。她年纪轻轻，才 28 岁就拥有一家艺术设计公司，她总觉得自己不论在感情上，或是办事能力上，都比一般男人强。虽然追求者不断，可是她都能找出合理的理由——回绝。就算是再风趣、再能干的男人，伊莉莎白都挑得出自己无法容忍的毛病。泰德人是不错，但却过于呆板，成天只知道工作；从事记者行业的保罗又太情绪化了。威尔从事于社区规划工作，人品杰出，是众人公认的青年才俊。刚开始交往的时候，伊莉莎白逢人就说：“威尔真是风趣极了，他让我感到前所未有的快乐。”相处几个月，伊莉莎白又忍不住抱怨：“跟他做爱简直无趣极了，一点想象力都没有！”

一次又一次的交往，伊莉莎白只能感受到一次又一次的失望。她总是认为自己是一个有原则。有目标的人，她知道自己需要些什么。可是她却不愿承认自己所追求的根本是一种不存在的完善——一个毫无瑕疵的男人。

这种讥讽的态度不但是自我内心的矫饰，更扼杀了无数难得的机会，感情生活也将永远得不到慰藉。最后只能自我安慰：“男人呀！我对你还能有什么指望呢？”

寻爱犹如探险

一旦你能够把与异性交往看成是探险，某些弄巧成拙的习性就会消失。

在人类各种求爱的行为中，有一些是有意识的，有一些却是经过数十年，甚至数百年的陶冶，变成了无意识本能的一部分。姑且不论这是不是本能，自古以来男女就彼此追逐。有些追求方式可谓用心良苦，有些则是约定俗成。举例来说，学者专家会推论，古埃及时代妇女化妆的真正用意是引诱男人。他们认为眼影可以使瞳孔看起来比较大，口红使两颊泛红，这些都是性冲动发生时的现象。

在人类悠久的历史，有许多不同的求爱行为或规矩，历经时代的考验，仍然历久弥新。不论它是外表的修饰、姿态的表现，或是一些更复杂的行为模式，基本上说，求爱仍然出自原始本能，而且感情重于理智。

聪明的杰出女性都知道这一点，她们不会忘记那些根深蒂固的原始法则——吸引、诱惑、刺激，进而掳获男士的心。她们不仅不排斥这些，反而乐在其中，更创出自己特有的风格。约会与找寻伴侣对她们而言，是充满刺激的探险。

女性们最常问到我们的问题就是：“调情怎么学？”这个问题听来好像很无聊，其实不然，问这些问题的女性，头脑绝不简单。她们真正要问的是：有些女人特别受男人注目，她们的秘诀何在？这种吸引异性注目的行为就是“调情”。

当然我们无法列举出某些特定吸引异性的方法，即使说了也没有多大效用，因为说穿了，调情只不过是一种态度的交流。如果一个女人认为约会与追求异性充满乐趣，她自然而然会把这种积极欢乐的态度传达给她所认识的异性。现在 29 岁，事业有成的珍妮丝说：“以前我很畏惧跟陌生男人约会。有时候虽然两人的关系已渐渐平淡，甚至于毫无感觉，可是我为了逃避寂寞

的单身生活，依然勉为其难地维持着。我发现自己跟新朋友见面或约会的时候会很紧张，但是如果是工作上的交谊，我会表现得很外向、很难缠。几经思量，我终于学会一项法宝，就是怎样重新面对紧张失措，把它看成为对新鲜事的兴奋。现在至少对我个人而言，那已经确实是一种兴奋。我会迫不及待地想认识新男友，而且每当我发现一位值得欣赏的男士以后，那种尽在不言中的感情交流，实在妙，我已经迷上

一旦你能够把与异性交往看成是探险，某些弄巧反成拙的习性就会消失。譬如，现在有许多青年男女坚持一种自以为是的观念，认为从一开始认识起，对方就应该接纳他或她的本性，所以自己在刚开始约会期间，不必妥协或许是迁就对方。可是如此这般逞强斗气，又怎能来电呢？来电表示两人情投意合，或是“心有灵犀一点通”，它常常在男女双方都富有冒险精神，而且都在很开放的情况下发生，却很少在互不相让的时候出现。

懂事的男女在初见面时，能够制造轻松的气氛，所以说开放。自在和接纳他人并不表示有悖尊严，那只不过是小小的成功秘诀。

为妻

妻子不是母亲，不要事无巨细，样样干预。

男人抱怨，贤惠的妻子找不到了。女人却有些不服气。

究竟怎样才算贤妻？

妻子不是母亲，不要事无巨细，样样干预；妻子不是女友，不要忽冷忽热，过分任性。

最深切的关爱不仅仅是急难临头时的共同分担，更是朝朝暮暮一辈子的通达明理。

过分的唠叨会使家庭缺少温馨安宁；沉默的奉献却易导致感情的失衡。贤妻的秘诀在于把握其间微妙的尺度。

一个女人的夜晚

没有受过恋爱洗礼的人生，不算真正的人生。

关上房门，薇拉契卡自豪地摇了摇头，精神抖擞地朝车站走去。

“都结束了。”她想，“终于分道扬镳了……而且，不是他离开我，却是我离他而去。

在我们这个时代，这还有点儿意义呢。我自豪地走了——只拎着一只皮箱。现在我可以自做主张了：高兴的话，可以去看戏，来了情绪呢，可以去看电影，谁都不会碍我的事儿……”她一刻不停地朝前走。

“再不会有人追在我屁股后头一个劲儿地问：‘上哪去？’……”她凝神谛听了片刻。

前面没有脚步声，两旁也没有……可背后似乎有声音，尽管这声音并不很响……薇拉契卡把皮箱换到另一只手里。

不知什么地方有只乌鸦在“哇哇”怪叫，薇拉契卡赶忙加快了脚步。“我顺小道走，不会碰到人的。手里一只皮箱虽说不大，可是谁都能看出来它挺沉，我拎着它够费劲儿的。再说，要是碰上坏人劫道，也没人保护我呀。最好碰到的是只野兽，一头熊，或者是一只狼，而我的丈夫，现在已经不是丈夫了，他一定知道我险遭不幸。没准儿，他还会后悔当初没留下我，或是后悔没有悄悄跟在我后面呢……也许，我还会天天晚上去和他会面，久久地凝视着他，没有一句责备的话，尽管这事儿没什么可说的。可我现在走了，孤单单的。尽管谁都不来追赶我。谁都不来，谁都不想来……”

车站上空无一人。薇拉契卡在箱子上坐下来。寒风卷起雪粉撒向这个孤零零的人。“这会儿，家里一定是暖烘烘的……”薇拉契卡闭上眼睛。“每个电视频道都有节目。丈夫，过去的大夫坐在温暖的屋子里欣赏电视节目。也许那些节目还挺带劲儿呢。他还会认为自己是一切财产，包括我工资的理所当然的支配者。是啊，我已经离家出走了，还有什么好说的呢？我谁都不需要。即使是丈夫，真遗憾，过去的丈夫。此刻，我坐在皮箱上，不知为了什么在等火车。可他，丈夫，真遗憾，过去的丈夫，却在看电视，逍遥自在。可我呢？要知道，我们还没有分手呢。我不过就是离家出走嘛，出门瞧瞧。”

薇拉契卡站起身来，伸手拎起皮箱，像来时一样精神抖擞地往回走去。

“又不见一个人影。后面、两旁都空空荡荡，最糟的是前面没有人。没有感到歉疚不已，也没有感到后悔莫及，况且，我也不是永远离家，甚至不是真的离家出走，不过是出门看看嘛。像我这样离家出走，只有傻瓜才干得出来。况且，只穿一件单薄的衣裳，连皮外套都忘啦！忘在谁那儿？忘在丈夫那儿啦！我并没有跟他分手，我不会和他离婚，我不会去和他柯官司的，我什么都不想分。好在我们这儿什么野兽都没有，没有狼，也没有熊。所以根本用不着担心它们会扑上来，只是别碰上坏人……”

薇拉契卡几乎是跑着来到家问的，蓦地，发现人影一闪。

“别竖卡！”她大喊一声，皮箱失手落地。

“我在这儿！”身旁响起了那极为熟悉的丈夫的声音“我一直跟在你后头……”

“能帮我把箱子提进去吗？”

为你的伴侣做一张肖像

把你正在做的事，想象成一种做爱的方式。

通过这件事，去真正看清你的伴侣在你眼中是什么样子。方法有许多种：你可以画，可以在不同的地方用不同的角度拍照，可以雕像，或写出一段完整的描述——靠记忆写，或注视着她而写。

这件事做起来很好玩，而且还可能发现你自己和伴侣的某些趣事。缺乏艺术天分并不是问题。任何一个人都可以找到描述的方式，而且这样做，或许还会让你见识到连自己都不知道的秉赋。

注意你的伴侣闭着嘴时，双唇合拢的方式，或注意你太太头发剪短时，是如何覆在耳边及颈上。注意看你伴侣的双手，看看她手指的长度和形状，或当你在为他做写真时，他充满敬畏与亲热的眼光。

设法鼓励伴侣积极参与这个过程，即使他或她在你工作时，必须完全静止不动。把你正在做的事，想象成一种做爱的方式，一种你们之间才有的真正亲密，想象此刻没有人比你们两人更了解你们自己。

完成之后，把你的杰作拿给你的伴侣看并且一起讨论。请他或她就成品的各方面做评论。最后，再计划另一个这样的时间，只是双方的角色互换。

演出你最喜欢的性幻想

慢慢来，从容行事，让此时此刻长得似永恒。

怂恿你的伴侣一起玩，要他或她暂停平常的角色并变成你的幻想。看看你在谈论令你兴奋的事时，会不会觉得舒服，当你想到你理想中的性交时，心里又有什么念头，或许你早就有过那种体验，也或许那纯属你的想象。重要的是，你要能明确地表达出什么会刺激你的性欲。

记住，你的性幻想也可能包括你对伴侣的屈就。那也不错。这是一种

掌控自己情欲生活的练习，练习主导情欲，好像自己能全面驾驭伴侣似的。看看事情发展出什么，看看你的心和你的情感出现了些什么。设法超越你已有的性经验。

如果这个幻想的发生地点局限于你的卧室，仍然大有可为。如果你住的地方气候温和，可以外出，那么你的创意更可能源源不绝。带一条毯子和一些吃喝的东西，然后开车到某个在水边的隐蔽场所。手拉手走进树林里，并且摒除心中一切与此刻激情无关的杂念。慢慢褪下对方的衣服，并且在清冽治人的水里泡一下。

躺在阳光里，共享你们所带来的愉悦。彼此喂食。让你的手逡巡于伴侣的嘴。委身于他或她。你们的所作所为必须依循一定的方向，也就是你和你的伴侣心中确实所想的。慢慢来，从容行事，让此时此刻长得似永恒。

如果你在这次演出你的性幻想，下次就要让你的伴侣有机会纵情于他或她的性幻想。如果你住在市中心，你可能想要关掉你那座公寓的电梯，或直上某家大饭店的顶楼，然后进行得又快又激情。你要这样做，没什么不可以。

通过共享、互惠，以及彼此的满足，你们的性生活将有所提升。

不要急着求取性满足

如果你不急着求取性满足，就有机会学习培养并表达亲密的其他方式。

看看你能按捺住行动多久——如果有行动的话，如果你有一定的做爱频率；就尽可能延长两次性亲密之间的期间，设法探索亲密生活的其他层面。

假装你不懂性，只对亲密感兴趣，你会做什么呢？除了性交之外，还有许多方法可以表达亲近、感情，以及高度的结合感。你认为这些方法是什么？想想某些不必和你的伴侣马上上床就可以觉得亲密的方式。

来一次长谈，谈一些私密且深刻得足以让你终生探讨的事情，这种感觉如何？在海滩上或在远离尘嚣的草原上，来一次长时的散步，两人不发一语地手牵手，无言但亲密，一如既往地彼此沟通，这又是什么感觉呢？两个人一起阅读，各自专注于故事的精彩情节，飞杨的想象力让你们不自觉地轮番大声念出来，偶尔抬头看看对方并交换会心的眼神，这会是什么景况呢？

如果你不急着求取性满足，就有机会学习培养并表达亲密的其他方式。而当你终于按捺不住，终于欲火焚身时，做爱的情况也将有所不同。此时，那段禁欲期间的亲密时刻，以及那段期间当你想象自己用真正亲密的肉体接触向伴侣表达爱意时的肉体联想，都会出现在脑海里，从而——也许是不自觉地——使做爱的过程更炽热。

分享梦想

让人分享你的梦想，等于与人分享自己最私密的部分，也是造就你的为人的那部分。

你的希望和抱负都很可以表示你的为人，因此，让你的伴侣知道，将使你们之间的结合更坚固。

你可以从你的工作谈起。如果你基本上满意你目前所做的，可以把这种情形告诉你的伴侣，但是还可以说说你在接下来的一段时间里要怎么走。你希望什么事发生？你是否想让自己更上一层楼？接受员工培训之后，是否成为一个可以公开侃侃而谈的人？你可以谈谈这个目标对你的意义，说说实现这个梦想的感觉。如果你不满意目前的工作，即使你的伴侣表示恐惧或爱心，你也不要避谈真相。你要相信，让人分享你的梦想，会促使你获得心满

意足的成就，也就是佛家所说的，‘正业’。

接着，你可以继续谈人生的其他领域。谈谈你的家或爱情生活，你对你的孩子或这个世界的梦想。谈话当中，尽可能说得明确，用生动的描述和深刻的情感，把梦想说得如在眼前。你的人生梦想可大可小，也许崇高，也许琐碎，怎么样都没关系。你可以谈你梦想的非洲狩猎之旅，或孩子要如何到国外上中学。你也可以说你想在第一大洲做爱，想要房子里有一个大间起居室供孩子玩耍，或梦想住在一个没有人饿着肚子睡觉的世界。

让人分享你的梦想，就许多方面而言，等于与人分享自己最私密的部分，也是造就你的为人的那部分。当你正热烈地讨论你的人生希望时，你就是把你的伴侣带到一个平等的地位，你建立了一种独特的关系，你的同事或事业伙伴，甚至亲戚或朋友等几乎其他任何一个人，都不会与你有这种关系。当你与伴侣分享你的梦想时，你等于把这些梦想托付给他或她，而当你情绪低落时，这个人会提醒你，说你不只是那样低落的一个人——你还应是你梦想中的那个人。

和伴侣互换角色

爱情在了解的气氛中茁壮成长。

一整天都当自己是另一个人。如果每天都是由你送小孩上学，那么，今天让你先生或太太去做这件事。如果每天晚上都由你做饭，你的太太负责清理，你们就交换工作，看看事情变得怎么样。事先就得互相约定，你今天可以完全依照自己的方式去做，任何人都不可以拿这个结果去与事情平常的样子作比较。

如果你要带小孩搭公车上学，那也没什么不可以。把事情变成一种冒险活动，可能蛮好玩——而且也可能是一种挑战。如果你今天晚上要做饭，可以来点新花样。你可以用自己的方式做一道他常做的菜，也可以从附近餐馆叫菜。这些事完全没有规则，也没有固定的模式。今天这样做，只是为了开辟新天地。

你伴侣的生活是什么样子？电话铃响时，是否总由同一个人去接？是的话，今天就由另一个人去做。你是否反对晚饭之后马上开电视？你今天就这样做。从另一个角度看看生活是什么样子。

爱情在了解的气氛中茁壮成长，而体验另一个人每天所做的事，依他或她的方式过日子，就是增进了解的一种方法。

把伴侣介绍给你的朋友

向老朋友介绍新人，因此新的活力是可以预期的。

如果你正在交往的男人或女人将永远成为你日后生活的一部分，那么，他或她迟早要适应你的社交生活。找一些朋友出来，让他们见见这个人。

聚会或大场合有时候是介绍的好时机，但是，四个人以下的餐叙可能较容易进行。设法在餐馆进行此事，免得你或你的伴侣担心饭菜是否得当。此外，碰面的地点切忌人多嘈杂，而且也不可为了桌位等太久。

要留意交谈的进行。记住，你是在向老朋友介绍新人，因此，新的活力是可以预期的。

你所要注意的是，场面的气氛是否自在，你的伴侣对交谈的主题有多大的兴趣，他或她是否亲切并有反应。你也别忘了，这可能是你们两人初次一起面对你的朋友，因此，你自己的感受也会有所不同。

在整个会面的过程中，要随时招呼你的伴侣。我曾见过类似的场合最

后走了样，因为有人觉得自己被忽略了。如何让你的伴侣和朋友打成一片，从而提升你们的关系——这真的完全看你的作为。

进行这种介绍的事，真的没什么特定的时间。我与太太第二次约会时，就与她的母亲碰面，而且一点问题都没有。如果你的朋友都是好朋友，你的伴侣适合你，那么让他啊认识，对谁都有好处。

各做各的事

即使不与伴侣直接互动，他或她的情欲也随时都在。

亲密的生活并不需要不断地直接互动。左右相伴有时候就可以完全感受到自己在爱与被爱。

健康且亲密的伴侣关系；并不一定表示你必需与伴侣共享同样的活动，只要你们想，当然可以一起做事，但是要把这些共同的活动视为你们关系的自然表露，而不是你们希望或必须做的事。如果你想读一本书，而你的丈夫或太太或伴侣想做一道水果沙拉，你们当然可以各取其乐。当你要到冰箱取食，经过你太太时，可以给她一个爱的微笑或吻一下她的头，然后就继续你自己的事，如果你的伴侣觉得该午睡一会，而你弯腰清理房子、看电视或听音乐，那也没什么不好。

良好的亲密关系中，最重要的是对彼此的感觉，而不是相处的方式。有些男女虽有许多共同的兴趣，但是仍然不知如何亲昵，而许多似乎过着独立生活的人，却知道如何善用相聚的时间，知道如何向对方表达爱意与尊重。一段关系要成功，最基本的就是一种自在感、安全感、领会感——知道即使不与伴侣直接互动，他或她的情欲随时都在。

如果你们懂得不必分秒相聚也能表达亲密的方法，你们就能培养出一种均衡的关系，让你们或独处，或相聚，都能恰到好处。有些男女觉得只要有空，就必须时时刻刻一起做事。

起初，他们也许会认为这是一种好现象，但是总有一天，这种不得不然的亲近可能使其中一人或两个人觉得绑手绑脚，甚至闷得难受。刚开始就习惯分离比较好，否则数年之后，你可能要有面对伴侣保持距离的渴望。

花时间独处

要让生活有爱，就应该自行过滤并吸收周日的一切。

去了解你自己——你的心境、你的习惯、你的思想、你内在生活的内容与品质。如果你能设法独处一整天，没有其他事分心，自订计划并随兴做事，你将重新认识自己的本色，而非人人所期望的你。

到海边去，倾听海浪拍打岸边。到博物馆去，凝视你最喜欢的画作或雕塑。你对这些作品的看法如何认为它们就是艺术吗？设法发挥自己的艺术感。或者，你也可以整天无所事事，过一分算一分。看看时间是否过得比你想象的快或慢。

要让生活有爱，法门之一是爱自己的生活，也就是不受制于别人的批判或诠释，自行过滤并吸收周围的一切。

如果你已经有大多独处的时间，多得有时竟然觉得寂寞，那么就看看能否把时间和精力用来创作——做造型艺术、写作，或弹奏某种乐器。

如果你必须做特别安排才能实行我这项建议，现在就开始做。请四周的亲友惠赐你一些独处的时间，当你了解你的所爱之后，你才能爱得更彻底且更直接，而当你能够让自己沉浸在孤独里，你就会更了解这个道理。

在花园里消磨时间

你就是一朵花，花园就像你自己的家或礼拜堂。

你要在那里待多久都可以，但是要久得足以欣赏各种花草的魅力。你可以坐在椅子上或草地上，躺下来由下往上看花，或四处走动。不管你待多久，你都要意识到你是在别人家——自然之家——做客，因此要客客气气的。

如果今天刚好又暖和又出太阳，尝尝阳光的味道并想象花儿们此刻会有什么感觉。端详各种花朵，细看其形状与颜色，以及它们如何从叶鞘里冒出来。接着，再一一闻闻不可抗拒的沁人花香。

赏花时也别忘了观察园里的动物：鸟儿与松鼠，天上飞的及地上爬的昆虫。看看它们如何如何专注地营生，又如何来来去去，设法无视于你的存在但又不得不注意到你。闭上眼睛并倾听园内的声音，听听鸟儿与虫鸣，以及枝枝叶叶的随风飘动。

接着，设法超越自己的知觉，让花园出现在你的内在。你就是一朵花，花园就像你自己的家或礼拜堂。你能否暂时摆脱人性，把自己变成另一种东西？你能否沉缅一个亘古以来男女都称颂的地方？当一朵花，作为蜜蜂亲炙的对象，会有何种感觉呢？

真情实意

在两性交往之中似乎永远存在着一种微妙的均衡力量。

33 岁的珍妮是小学六年级的老师，她有着一位聪明机智。心思敏捷而又深爱着自己的男朋友。有一天，费德情不自禁地告诉珍妮他心里的感受：“认识你之后，我发觉自己的得失心愈来愈重了，真怕有一天你会突然讨厌我、不理我了！”听过了费德的自白之后，珍妮真的慢慢退却了。

虽然珍妮不好意思承认自己却步的原因，但是她确实不太喜欢费德那种没志气的表现。

在她眼里，这是懦弱的信号。珍妮坚决相信；一个“坚强”的男人应该是信心十足的，任何事都打击不了他的意志。

她和费德间着实冷淡了好长的一段时间，直到最后珍妮才体会出个中原委。费德的表白只是一种自然的感情流露，并不是没志气，更不是懦弱。珍妮描述说：“刚开始我的确有些不习惯，现在就不同了。我为费德的坦白而高兴，我也尝试着将自己内心的感受告诉他，拉近彼此内心的距离。相处久了，我觉得费德要比好多男人坚强，因为他有着但白的勇气！”

在两性交往之中似乎永远存在着一种微妙的均衡力量。

近些年来，女性在感情生活上已经逐渐采取积极参与的态度，争取主动；而男人也在适度调整自我步伐，顺应时代潮流。尽管女性在态度上有着很大的转变，可在有意无意之中，她们还是比较欣赏具有决断力的男人。

亚当今年 34 岁，在一家公营事业担任经理之职。他说：“我每次都为了去哪儿约会的事伤透了脑筋，她就是这样，这种事也要问我。每天都是那句：‘你说，晚上我们去哪儿吃饭比较好啊？’这使得我好像成天尽忙着想这些问题，然后再告诉她：‘方便的话，我晚上八点来接你，我已经在棕榈餐厅订好座位了。’她似乎比较喜欢让我来决定一切似的。”

亚当并不是一个控制欲望很强的男人，但是他却知道该如何回应对方的需求。虽然这只是件微不足道的小事，无形之间女性已经丧失了某种特质——当女人处处将决定权委托于男人之手，无异于是鼓励对方专制独断；在感情世界里，她也将失去许多鲜活而丰富的体验。

灌木丛中的钻石

人只要有细腻的心去体会万象万法，那么到处都有启发的智慧，你就会拥有更多的爱。

决定了，我们将迁来阿拉斯加。我装做挺快活的样子，可在心里却情绪低落。阿拉斯加使我感到畏惧，她太辽阔。太荒凉，确切他说，它不在我所熟知的美国之中。

在所有这一切的不愉快之中，有一个特殊的时刻。那是在一个早晨，我独自坐在屋外。

这时，我年轻的女儿布兰达，赤着双足，穿着睡衣走过来，同我坐在一起。我们默默地注视着阳光在草丛中的露珠上熠熠生辉。“瞧，布兰达，”我说着，又指了指，“那就是上帝的钻石。”

她朝那一片闪烁的草丛走了过去，小心翼翼地取下一滴露珠。

“啊，你给我摘下了一颗钻石！”我叫道。

她用指尖将它送到我眼前，然后我们一起把它举到阳光下。我们被一粒普通的水珠放射出的耀眼光芒给迷住了。

7月里出发的日子到了。在那些植物和箱子的空隙里，我们往旅行客车里塞进了四个兴高采烈的孩子和一只迷惑的狗，开始了驶向阿拉斯加毕格湖的2600英里旅程。要不是终点错了，这倒是一次了不起的度假。可我们再不会回来了。

我们一直往北行驶，白昼逐渐地变长了，直到夜晚全部消失，而阿拉斯加绵延的山恋也越来越近了。第七天早上两点，我们十分疲惫地到达了毕格湖，遇上了一场猛烈的暴风雨。

一位老住户向我这样的新来者表示欢迎，他当初也不想来这里。

雨接连下了两天。第三天早晨，天空晴朗，气候温和。我独自坐在卧室里望着窗外的灌木丛。阳光勾勒出了秀美的白桦树干上树叶的图案。红松鼠在树丛中跳来跳去。这是一个闲散的日子，一切都适得其所，但对我却不然。

在内心里接受搬迁这个事实是经历了一场斗争的。我对阿拉斯加抱有敌意，并且陷入了绝望之中。

后来，在那近在咫尺的地方，我看见了绿叶上的一颗雨珠，它在阳光的照射下闪烁着勃勃的生机！刚才还是一颗璀璨的珍珠。我的记忆中立刻闪现出一颗露珠在布兰达的手指上闪耀的情景。虽然它默默无言，但我明白了这颗雨珠所允诺的是什么。它似乎在说：瞧，卡洛尔，世上到处都有钻石呵！

于是，就从这一刻起，我开心地笑了，我感到解脱了，浑身又充满了活力。就是那样一颗普普通通的雨珠驱散了我心中巨大的恐惧。我又望了一眼这令人难以置信的信使，它栖息在那片绿叶上，正冲着我眨眼呢。

是啊，我热爱阿拉斯加，我属于这里。只要我一睁开眼，我就会看见到处闪烁的钻石。

不须别人赞许

的确，应付受人斥责的局面很不容易，而采取为人所赞许的行为则容易得多。

你可能花费了大量时光竭力赢得他人的赞许，或因得不到赞许而忧心忡忡。如果寻求赞许已成为你生活的一种需要，那么你现在就该做事了。首先，你应该认识到：寻求赞许与其说是生活之必需，不如说是个人之欲望。当然，我们都愿意博得掌声、听到赞扬或受到称颂。谁不愿意如此呢？在精

神上受到抚慰会给人一种美妙的感觉，而且也的确没有必要在生活中放弃这种享受。赞许本身无损于你的精神健康；事实上，受到恭维是十分令人惬意的。

寻求赞许的心理只有在成为一种需要、而不仅仅是愿望时，才成为一个误区。

如果你希望得到赞许，那仅仅是乐于得到他人的认可。但如果你需要赞许，那么你在未能如愿以偿时便会十分沮丧。这正是自我挫败因素之所在。同样，当寻求赞许成为一种需要时，你就会将自己的一部分价值奉献给“外人”，因为你必须得到他人的赞许。假如这些人提出反对意见，你就会产生惰性（即使是轻微的惰性）。在这种情况下，你是在将自我价值置于别人的控制之下，由他们随意抬高或贬低。只有当他们决定给你施舍一定的赞许之辞时，你才会感到高兴。

需要得到他人的赞许就够糟糕的了，然而如果在每件事上都需要得到每一个人的赞许，这就更糟糕了。如果是这样，你势必会在生活中遇到大量痛苦和烦恼。此外，你会慢慢建立起一种平庸的自我形象，随之产生的便是自我否定心理。毫无疑问，你要在生活中有所作为，就必须完全消除需要得到赞许的心理！它是精神上的死胡同，它绝不会给你带来任何益处。

玖月 荡气回肠

凡是悲欢离合之事发生的场所，总跟我们的心牢牢地粘在一起。所以他特别注意到小园中的黄扬，枯萎的落叶，剥落的围墙，奇形怪状的果树，以及一切别有风光的细节；这些都将成为他不可磨灭的回忆，和这个重大的时间永久分不开，因为激烈的情绪有一种特别的记忆力。

——巴尔扎克

真善美的极致

最完美的人间事物，就是母亲的灵魂。

一则古老的传说，上帝在六天当中，创造了天地和其中的万物之后，在第七天休息。等上帝休息够了之后，他想了解所造的天地之中，至善至美的境界何在，遂派遣天使长至人间，带回三样最美好的事物。

天使长来到地上，发现一株绽放在晨曦中的盛开百合，露珠在它皎洁无瑕的花瓣上，晶莹剔透地滚动着，百合在纯洁当中，更透着尊贵与娇艳的自信，天使长认为是美好的，便取了百合放在怀里。

行不多远，在树下又见着一个白胖的婴儿，脸上露出至真至纯的欣喜的笑容，好奇地玩着自己的小手，满足快乐。幸福洋溢的表情，在天使长眼中看来，是极美好的，便将婴儿抱在怀中。

再走了一段路，天使长看见马路旁一辆卡车疾驶而来，一个小孩为了捡拾滚落的球，从路边冲了出来，眼看卡车就要碾过小孩。突然又有一位妇人，以更快的速度扑向捡球的小孩，及时将小孩推离卡车的巨轮之下，但这位救了自己孩子的母亲，自己却来不及逃开，竟被碾死在轮下。

为孩子而甘愿舍身的母爱灵魂，天使长也认为是美好的，便带走了这位母亲的灵魂。三样美好的事物已收集齐全，天使长即回到天上覆命。

回到上帝的面前，天使长首先取出第一件美好的事物。纯洁的百合。

但经过一段时间的忻腾，花瓣上的晶莹露水已然干涸，百合也枯萎了，洁白的花瓣变得调黄，不再美好。

天使长取出第二样美好事物，满足快乐的婴儿，呈在上帝跟前。只是，婴儿此时脸上的笑容已不复见，亦不再为自己的小手感到好奇。婴儿因为饥饿而嚎陶大哭，难见到他幸福洋溢的神情。

尴尬的天使长只得取出第三样事物，为孩子牺牲的母亲灵魂。霎时，乐声四起，光明的天堂里，天军高唱诗歌，而天父亦走下宝座来，满心喜悦地怜悯这位母亲的灵魂，并嘉许天使长找到了最完美的人间事物。

倾诉

黄昏用自己的暗幕盖住了整个房间，我几乎看不清他的面孔，只觉着有一种奇特。异样的感情充满了我的心。

工程师呆呆地注视着火炉，从他那几乎没有张开的唇中突然蹦出个词来：

“我们……”

他点燃一支香烟，敞开了心扉。

“看来你相信我的生活是充满了甜美和幸福喽？我爱我的家庭，也喜欢我的工作。是的，我感到幸福……然而在当时……”

“你知道，当我还是大学生时，就深深地陷入了情网。我是学理科的，她学的是语言，比我小两岁。

“她并不漂亮，身体矮小，双腿略有点弯，小小的鼻子——我的伙伴们时常拿我们的爱情取乐逗笑。但在这爱情之中却有着一种非同寻常的美，一种内心的诚挚的眷恋，或者吸引力……”

“我是未来的工程师，简而言之，我爱上了她，而我不是惟一的爱她者；我们班足足有一半人和我同样追求她，而她却选中了我，虽然在当时我也算不上美男子。

“我们一块散步，相互交谈，我们也接吻，拥抱。我是幸福和自豪的，这不仅因为她爱我，而且，作为一个正直的男子汉，首要的是因为她爱的是我，而不是那种比我漂亮、更聪明和仍然可以进行挑选的人。

“事情持续了两年，除了假期，当我们都离开那个城市的时候，我们两个，至少是我，在分分秒秒掐着日子，直到新学期的开始！

“这种迷恋简直弄得我神魂颠倒！我竟然写起诗来了！尽管是一些拙劣的诗，然而她却很喜欢它，除了她以外，任何人都不知道这些诗。我的学理工的同伴们，对于我们的这种爱情觉得有些可笑。我写诗，记日记，朗诵自己的诗稿；并应她的请求，把那些诗送给她。她向我允诺，绝不把那些诗给任何人看，它们只属于我们两个人，就像我们的吻一样——她说。

“就这样，我们度过了几年的大学生活。后来我结束了学业，离开了那个城市，并为每天的面包奔波操劳。说来也有点不好意思，然而事实正是这样：我们首先得吃饭，其次才谈得上恋爱二字。

“我们什么都没有说，也没有商量今后该怎么办，关于结婚之事更是只字未提。我认为这是很自然的，既然是两人真诚相爱，就不会发生其他意外。我必须找到职业，而我也必须等到她大学毕业。她在学校时，我曾给她写过一封信，那时我正在法国漂泊，她无法给我回信。

“几年过去了，我工作着，思念着，我敢断言，她也同我一样。

“终于有了一个机会，我获得了成功，首先是在家乡找到了一个固定的

职业。此刻，我第一个想到的就是她，只有现在我才真正领悟到我对她知道的多么少啊！她的面孔，假如我会画的话，我能准确地将它描绘出来。但她大学毕业后的地址和她父母的地址我却不知道，我只知道那个小城镇的名字。我给她写了一封信，信封上没有街道名称和门牌号码，既没有收到她的回信，也没见把那封信退回来。我没有时间去查寻，也没有钱请人去查寻，我便放弃了这种念头。我就是这样的人，很容易放弃自己的愿望而不去做必要的努力和争取。

“一天，我在报纸上看到了一则春天情诗比赛的消息，比赛中最优秀的诗刊登在报上，而我作为一个热诚的读者也读了那些诗。第三首诗使我大吃一惊，它出自我的手笔！错不了，没有任何疑义；我认得出自己写的诗，《倾诉》……是我最喜爱的，送给她的那首。

“我是否有心要证实是谁投的那首诗呢？假如是她，我能找到她，假如不是……那我也知道该怎么办。

“发表的诗署的都不是真名。我给编辑写了一封信，随后我又亲自去拜见他；他拒绝在比赛结束之前告诉我投稿者的真实名字，因为奖品是一笔为数可观的钱，足够两个人前往地中海避暑两个月的全部费用。他要我体谅……可这样我就得等6个月！

“我明白他的意思。经过长时间的恳求，他终于答应帮我转信，我即刻开始写信，聚集在心底的爱和忧虑一齐迸发出来，倾注到纸上，表白，恳求，责备，再一次的倾诉……”

“信发走了。随后的几个星期里我犹如梦游病患者般心荡魂忧。我期待着回信，同时我颤抖着……难道一切都是多余的吗？我的生活几年前已经安顿好了……也许，她的生活也真的……而现在……假如一切都推倒重来……值得吗？然而信已经发走了。”

他停了片刻，似乎在搜寻回忆的思绪。他猛劲吸了口将要燃尽的香烟，吐出一股很浓的白烟，并把目光投向这飘浮的白雾。我急切地想让他继续往下讲，几乎呼喊了起来：“那……”——然而我控制住了自己。

不一会儿，他又继续谈下去：“几乎过了两个月，回信终于来了。我相信，当我看到信封上那熟悉的字时，我的心碎了。虽然我面前放着那封信，可也许我在桌旁已整整呆坐了几个小时，直到我有勇气打开它。

“是的，是她，是她寄的诗稿！她不但没有把它送给别人，而且还把它和其他的信以及我们的日记一起保存着。她没有忘记我，她等待过我，甚至现在依然在等待着我。她爱我，我是否要到她身边去呢……”

啊！终于深深地舒了一口气。真蠢，我该想象出结局的，自然是皆大欢喜，全家团聚，比赛结局我是已经看到了的，这就是幸福，这就是温暖的家庭！

“你的故事可以结束了，我的朋友。真有戏剧性的色彩！那你就是这样重新找到了你的情人，你的妻子。你可真是个走运的人啊！”我说。

工程师看着我，这在他整个讲述过程中还是第一次。他猛劲抽着烟，把目光转向那正在变为灰烬的火。此刻，黄昏用自己的暗幕盖住了整个房间，我几乎看不清他的面孔，只觉着有一种奇特。异样的感情充满了我的心。我的话，刚有个欢快的开头，也残留在浓黑的夜暗之中。我没有勇气继续说下去，虽然我的朋友并没有半点怪罪我的意思。

相当长的一段时间里，我们就这样寂静地坐着。我预感到一件出人意

外的事情就将发生。

工程师终于忍受不住这沉默，把烟蒂扔进了炉里，用一种奇怪的、嘶哑的声音说：

“信……那信……昨天才收到……”

深深的爱

他用死证实了人世间不乏高尚的情操和行动。

吃了晚饭，威廉·但纳和玛丽·但纳动身去看电影。在一个火车道口，玛丽右脚滑了一下，插进铁轨和护板之间的缝儿里去了，既不能抽出脚来，又不能把鞋子脱掉。这时一列快车却越驶越近了。

他们本来有足够的时间通过道口，可现在由于玛丽的那只鞋捣乱，只有几秒钟时间了。

火车司机直到火车离他俩很近才突然发现他们。他拉响汽笛，猛地拉了制动闸，想把火车刹住。起初前边只有两个人影，接着是三个，正在道口的铁路信号工约翰·米勒也冲过来帮助玛丽。

威廉跪下来，想一把扯断妻子鞋上的鞋带，但已经没有时间了。于是，他和信号工一起把玛丽往外拽。火车正呼啸着，朝他们驶来。

“没希望啦！”信号工尖叫起来，“你救不了她！”

玛丽也明白了这一点，于是朝丈夫喊道：“离开我！威廉，快离开我吧！”她竭尽全力想把丈夫从自己身边推开。

威廉·坦纳还有一秒钟可以选择。救玛丽是不可能了，可他现在还能让自己脱险。在铺天盖地的隆隆火车声里，信号工听见威廉·坦纳喊着：“我跟你在一起，玛丽！”他用胳膊紧紧抱着妻子，紧紧地抱着她。他俩紧紧搂在一起——火车前灯的光照在他们的脸上。他始终跟妻子在一起。

威廉·坦纳用他的死证实了人世间不乏高尚的情操和行动，也使那些玩世不恭的人和欺诈虚伪的人在他面前相形见绌。每一个听到这个故事的姑娘都应当扪心自问：“我是否曾经使一个男子对我这样关怀？”同样，这个故事也向男人们提出问题：“如果你在自己身上没找到促使威廉做出那种举动的那种感情，那么你对爱情究竟懂得多少呢？”

永远在一起

尽管前进得很慢，昂克·奥和他的配偶又在一起了。永远在一起。

昂克·奥和他的配偶是两只漂亮的大雁，体重将近 13 磅。细长的脖子上长着乌黑发亮的羽毛，颈下有一片雪白的毛，像一个小围嘴。身体结实，体型匀称优美，走起路来气派庄严。

他们相互知疼着热。从北极圈到美国的切萨皮克湾，他们已飞过四个来回。在空中，彼此了解意向；在地面，总觉得对方的安危自己有责。大雁在动物界与众不同，他们雌雄配对，始终不渝。昂克·奥和他配偶是永久的伴侣。

9 月里的一天，昂克·奥、他的配偶和五个孩子加入雁群，腾空而起，排成一个人字形的队列，飞向南方。这种迁徙是自然界的奇迹。只见成百、成千、成百万只的大雁展翅高飞，离开加拿大的北极地带。他们在长时间的飞行中惯于默不作声，但常在夜间鸣叫。他们的叫声划破寒冷的长空，随风飘荡，在人们的记忆中回荡：昂克·奥！昂克·奥！

五千多年以来，昂克·奥和他的先辈一直偏爱着马里兰州乔坦克河北岸一片宽广的沼泽。该处作为冬天的栖息地在各个方面都理想，只有一点除

外：它属于特洛克家所有，这家人是猎户，爱吃雁肉，百吃不厌。

“烤雁，白斩雁加洋葱胡椒，蘑菇雁肉片，我都能吃。”英夫·特洛克对着当地店铺里的人说，“别的月份我都不要，我只要11月，一个星期有三天炉子上有只肥雁就行了。”

莱夫早就料到——比那些年轻的大雁还料得准——它们会在哪里进行求爱活动。就在那里，在树林深处的一块草地上，他和儿子们埋伏好。年轻的大雁，出于内在的冲动，也被吸引到这里，并在此跳起舞来。

“放！”莱夫发令，一杆杆猎枪喷出了火焰。在昂克-奥来得及唤醒雁群飞起时，已有许多大雁纷纷倒地死去，足够装满特洛克家的冰库。

当大雁在沼泽地重新集合时，昂克-奥发现自己的一个儿子死去了；正待放声哀悼，突然惊骇地发现配偶也不在了。

他当即离开雁群，火速赶回寻找。其时，莱夫和儿子们正在搜寻伤雁，昂克-奥的飞临使他们不无慌乱。他直接从他们头顶掠过，在早先看到大雁中弹倒下的地方降落，找到了她。她左翅受伤，不能飞了。而几分钟内，猎人和猎狗就会找到她的地点。

他就用他的嘴猛推她，催她前进，使劲把她推向沼泽深处的安全地带。当她踉跄不稳、无力向前时，他就啄她的羽毛，绝不让她停下。他们前进了大约200码，这时一只黄色的杂种狗嗅到了伤雁的气味，并悄悄逼近，最后一跃而起，扑在伤雁身上。

但狗没有料到，这只雌雁还有一只决心护卫她的雄雁做伴。昂克-奥挺起身子，闪电似地挥动他那有力的嘴巴，把狗乱啄一气。这只吓了一跳的畜牲惊慌地后退，然后冲向雄雁昂克-奥。

随即是一场泥水四溅、你死我活的恶战。当然，狗占尽一切优势。可是昂克-奥使出了不知从哪儿来的力量，为拯救负伤的爱妻奋力而战。在水草纠结的沼泽深处，他以令人眼花缭乱的動作，又是扑闪翅膀，又是用嘴猛啄，向狗发动了进攻。最后，猎狗头上淌着血，逃之夭夭。

“那里面有只伤鸟。”莱夫对儿子们大声说，“虎子自个儿找到了一只伤鸟。”

三条汉子和他们的狗纵身跳进沼泽，但昂克-奥还是把受伤的配偶带离了险境。他们躲进了灯心草丛中。这时猎人们趟着泥水搜索，发出很大的响声；而那些猎狗，不管打击虎子的是什么东西，它们都不太想碰上，所以对搜索并不卖力。

一星期后，当配偶受伤的翅膀已经痊愈，昂克-奥又集合雁群，开始飞向加拿大北极地带的荒野。在飞经纽约州中部的一个小镇时，雁群发出一阵格外嘹亮悠长的鸣叫。镇上的居民跑出来观看他们神奇的迁徙。“它们飞得慢极了。”一个男孩告诉母亲。

男孩说得很对。雁群的飞行速度比平时慢，因为昂克-奥没法带头飞。他得留在后面护卫着他那受过伤的配偶比翼前进。

可是，尽管前进得很慢，昂克-奥和他的配偶又在一起了。永远在一起。

超越生命的爱

无论在多么低等的动物身上，都能体现母爱的崇高。

我所做医学实验中的一项，是要用成年小白鼠做某种药物的毒性试验。在一群小白鼠中，有一只雌性小白鼠，腋根部长了一个绿豆大的硬块，便被

淘汰下来。我想了解一下硬块的性质，就把它放入一个塑料盒中，单独饲养。

十几天过去了，肿块越长越大，小白鼠的腹部也逐渐大了起来，活动显得很吃力。我断定，这是肿瘤转移产生腹水的结果。

有一天，我突然发现，小白鼠不吃不喝，焦躁不安起来。我想，小白鼠大概寿数已尽，就转身去拿手术刀，准备解剖它，取些新鲜肿块组织进行培养观察。正当打开手术包时，我被一幕景象惊呆了。

小白鼠艰难地转过头，死死咬住已有拇趾大的肿块，猛地一扯，皮肤裂开一条口子，鲜血汨汨而流，小白鼠疼得全身颤抖，令人不寒而栗。稍后，它一口一口地吞食将要夺去它生命的肿块，每咬一下，都伴着身体的痉挛。就这样，一大半肿块被咬下吞食了。我被小白鼠这种渴望生命的精神和乞求生存的方式、深深感动了，收起了手术刀。

第二天一早，我匆匆来到它面前，看看它是否还活着。让我吃惊的是，小白鼠身下，居然卧着一堆粉红色的小鼠仔，正拼命吸吮着乳汁。数了数，整整十只。小白鼠的伤口已停止了流血，左前肢腋部由于扒掉了肿块，白骨外露，惨不忍睹。不过小白鼠精神明显好转，活动也多了起来。

恶性肿瘤还在无情地折磨着小白鼠。我真担心这些可怜的小东西，母亲一旦离去，要不了几天它们就会饿死的。

从这以后，每天第一件事，就是来到鼠盒前，看看它们。

看着十只渐渐长大的仔鼠没命地吸吮着身患绝症、骨瘦如柴的母鼠的乳汁，心里真不是滋味。我知道，母鼠为什么一直在努力延长自己的生命。但不管怎样，它随时都可能死去。

这一天终于来到了。在生下仔鼠 21 天后的早晨，小白鼠安然地卧在鼠盒中间，一动不动了。十只仔鼠围满四周。

我突然想起，小白鼠的离乳期是 21 天。也就是说，从今天起，仔鼠不需要母鼠的乳汁，可以独立生活了。

面对此景，我潸然泪下。

适时的奉献

他没有时间了，只好奉献生命。

“汤姆……海伦出事了……今晚在火车站……问开了……她掉了下去……”

他描述了事故经过，但汤姆好像没有听见。

在以后几天里，家里人人来人往。之后，汤姆拒绝与周围的人往来。他不能接受与海伦永别的现实。

6 个月后的一天，汤姆终于同意与朋友们出去晚餐，地点是一家酒吧，开车约一小时。

他谢绝朋友们的接送，决定自己开车去。

那一天，他提前出发赴约，以防交通阻塞。天渐渐地黑下来，路上爬满黄色的车灯。

他注意到右前方出现一片混乱，吃惊地看到几栋着火的房子。许多人聚在那里，哭喊声交织在一起。车无法开近着火的房子，他就跳下车，向最近的那所房子跑去。

空气中弥漫着焦糊味儿，他的周围烟雾缭绕，一片狼藉。烧伤的人躺在地上，惊恐万状。他径直向第一所房子奔去。

火几乎吞没了那栋房子，只有顶层靠她的一间屋子尚未烧到。一伙人

在拼命地阻拦一位绝望的妇女，她在不停地喊：“安妮！保罗！”

在嘈杂的人堆里，没有人听到安妮、保罗的名字，但汤姆听到了。他毫不犹豫地冲进房子。在房内，他找到一条毛巾，将其浸湿，一边上楼一边用湿毛巾裹住脸。

喊叫声不太清楚，好像来自右边。汤姆很快扫视一下房内的格局：左边是火，右边是关紧的门。

他去摸门把手，很烫。他解下裹脸的湿毛巾，用它包住门把手，将门打开。如果他不知道地狱的样子，那么现在该知道了。窗帘、椅子、地毯……到处是火，他呼吸困难，但喊声使他继续向前。他蹲下身子以躲避烟火。他注意到角落里蜷缩着两个孩子。

“安妮！保罗！”他大叫。屋顶吱吱作响，汤姆知道他们时间不多了。远处消防车及救护车呼啸而至。

火焰弥漫了整间屋子，孩子们晕倒在他的臂上，他知道时间已到。他尽力用身体护着孩子，跳过大火，找到下楼的阶梯。他看不见东西，只靠双脚探索前进。他几次要栽倒，但臂上的重量支撑着他。他甚至没有感觉到火舌已吞尽衣服，舔到皮肉。

他好像看见了闪，一个男人的轮廓。臂上的重量被卸下……孩子们……照顾好孩子们……

然后就什么都不知道了。

一张脸俯视着他。浅浅的微笑掩饰不住护士那担忧的双眼。

疼，浑身难忍地疼，但他仍挣扎着要讲话。

“孩子，安妮和保罗，他们在哪里……”

“他们很好，”他听到她说，“谢谢你，史密斯先生”

“很好。”他低声说。然后他见到另一张脸，模糊，但很熟悉。

“海伦，”他说，“见到你真高兴。”

“别出声，”她说，“汤姆，把手给我，我们还有最后一段路要走。”

他走向那只手。突然，一切疼痛消失，光明出现了，没有血，没有疼。

他与海伦又在一起了。这一次，他们永远不会分开了。

他的墓碑上写着：他没有时间了，只好奉献生命。

共剪西窗烛

深厚的夫妻感情是人的强大精神支柱。

唐朝诗人李商隐极富感情，青年时期，他向往爱情生活。在封建时代，婚姻决定于媒之言。父母之命，私自同别人发生爱情是非法的；更何况李商隐第一次恋爱时正做道士，他爱着的少女又是个女道士。所以那些满口仁义道德，一肚子男盗女娼的伪君子们对他攻击开了，说他“轻薄浮浅”。可是李商隐本人却不管这一套，他并不认为自己做了什么见不得人的事，他还公然把这事儿写在诗里。当然，他在道士庙里的爱情是失败的——这也是注定要失败的。后来他跳出了教门，几曾恋爱。几曾失败，他老是被失恋的痛苦所折磨。

后来，他同王茂元女儿的结合，把李商隐在爱情上的苦闷一扫而光。尽管为了这桩婚事影响了政治前途，他也毫不悔恨。妻子是个才女，对他很体贴，他也很爱她。最使他得意的是，他们常在一起作“联句诗”，就是你一句我一句地合作一首诗；或者两人同窗坐下，一边剪蜡烛芯，一边闲话。他有时离家远出，心里总是挂念着她，写过很多惜别和相恩的诗，诗里对她

大加赞美，说她像晶莹的白雪等等，或是表白对爱情的忠贞不二。著名的《夜雨寄北》就是描写对妻子的深深怀念的：

君问归期未有期，巴山夜雨涨秋池
何当共剪西窗烛，却话巴山夜雨时。

这种深厚的夫妻感情，对李商隐来说是极为重要的，它是精神上的支柱，使他在困难处境里而不至于悲观颓丧。可是不幸得很，在他 38 岁时，妻子一病而亡，留下三个儿女。这是对李商隐的沉重打击。他写了不少悼亡诗，来怀念妻子，寄托哀思。这些诗写得有真情实感，哀婉动人。打这以后，李商隐总是郁郁寡欢，好像丧魂失魄一般，直到他死，都是如此。

不堪重上望夫山

即使是丈夫有乘着孤舟从此离去的时候，我也不可能重新登上那望夫山了。

望夫山，各地都有，其一如安徽当涂县西北的望夫山，一名枣子矶。传说曾有人去湖南，数年未归，妻子登此山眺望，望得久了。站在那里不动，变成了望夫石。

唐·慎氏嫁给严灌夫为妻，二人相敬如宾，情欲如炽。遗憾的是数年未曾生儿育女，因此常受婆母的呵斥。有一天严母让儿子给儿媳读《孔雀东南飞》中的“此妇无礼节……遣去慎莫留”一段，灌夫看出了母亲的心思，不由心急如焚。他打定主意，绝不能重演焦、刘的悲居，便把诗中的另几句念给母亲听：“往昔初阳岁，谢家来贵问。奉事循公姥，进止敢自专？昼夜勤作息，伶俜萦苦辛。谓言无罪过，供养卒大恩。”严母便以“不孝有三，无后为大”相要挟，灌夫无言以对。慎氏面对此景此情，写下了《感夫诗》，以示诀别：

当时心事已相关，雨散云飞一饷间
便是孤帆从此去，不堪重上望夫山。

对丈夫的无限眷恋、感慨万分的真情和超群的才气，深深地打动了婆母那颗冷酷的心，将她留了下来。

从此二人更是情爱有加，在天比翼，在地连理。

摇篮如梦

爱能使人重获光明，光明就是天堂。

我想起史铁生的小说《命若琴弦》，觉得生命的确像一根脆弱的琴弦，谁也没法预知自己何时弦断音绝，即使像小鱼那样美丽单纯、充满幻想的女子。死亡和生命仿佛两个挨得很近的邻居，只隔着薄薄的一堵墙壁。更准确他说法或许应该是：它们之间相隔着一层帷幕，生和死不过是台前与台后的匆匆换场，所不同的只是生命的舞台五彩缤纷，有灯光朗照，有观众瞩目，有转瞬即逝的欢笑和掌声；而死亡的后台是永恒，是一片寂静的虚无。对于死者而言，只有爱才能彻底拨开笼罩着他（她）的那层黑暗的帷幕，重新将他（她）照亮。

真正不幸的，也许并非我们每个人必得面对的死亡，而是没有“爱”。

没有爱的人的死，是永劫不复的黑暗，黑暗就是地狱。

爱能使他（她）重获光明，光明就是天堂。

每一个活着的人心里都矗立着一座墓碑，墓碑就是爱。

我相信，每一个死去的人都有将他（她）照亮的那个惟一的观众。因为，我现在就是 J、鱼的那个惟一的观众。

想到总有一天在另一个世界里和亲爱的小鱼重逢，这也许是我惟一可以感到安慰的。

用含泪的双眼去爱明天

真正的爱情，能够鼓舞人，唤醒他内心的沉睡着的力量和潜藏着的才能。

看到了罗洁丝，捧着刚出版的书，充满希望地谈着她的未来时；我再次对生命充满了敬意。

罗洁丝从出生时就先天不良，她膀胱生在体外，心律不齐。童年，父亲离家出走，抛下她和嗷嗷待哺的弟妹以及没有生活能力的母亲。后来母亲再嫁，继父又强奸了她。她 14 岁就辍学，出外帮佣，打零工维持生活。然而在这坎坷的环境中，她没有放弃希望，她拾起书本，利用成人教育的机会，持续地捡拾着失落的童年，补缀着断失的学习机会。她最后拿到的文凭是护士合格证书，那已是 1980 年的事。

而今 12 年的岁月过去，她利用一边工作、一边进修的机会，又把她潜伏的才华展露。

她完成的第一本著作虽然只印数千本，但是，那是她赖以生存的力量——对生命的信赖。

这位做过女佣。也开过计程车的 47 岁的黑人，处在一个对她全然不利的坎坷环境中，却用宽阔的胸襟“接纳自己，肯定自己”。

“这一切灾难又不是我的错，是命运给予我的挑战。”她对记者说，“我唯有接纳自己，肯定自己，才能继续走下去。”

看着这一段报道，我忍不住两眼含泪，爱哭是我的弱点，但是对于不完美的世界，这一份对生命的感动，是我能用含泪的双眼，迎接可爱的明天之因。

至高无上的爱

衡量伟大的爱，只有一个伟大的尺度：自我牺牲精神。

不管他们选择的目标是什么，迫击炮弹还是落到了一个越南小村庄开办的孤儿院里。几个教士和一两个孤儿被炸死，还有几个孤儿被炸伤，其中有个大约 8 岁的小女孩。

村里的人到邻近的一个和美军有无线电通讯联系的 J、镇上去求救。最后，美国海军的一名军医和一名护士带着急救箱，乘吉普车急匆匆赶到村里。他们发现那小女孩伤得非常严重，如不抓紧手术，她就会因长时间休克和失血过多而死亡。所以要及时地给她输血，这就需要和她有同种血型的献血者。护士很快地给在场的人进行血型化验，结果，没有一个美国人和小女孩的血型相同，但有几个没受伤的越南孤儿却和她血型相同。

美军军医和护士一会儿用越语，一会儿用法语，一会儿打手势，试图给这些被吓坏了的孤儿们解释，如果不马上给这个小女孩输血，她就必死无疑，然后他们问孤儿们，有谁愿意给小女孩献血。

孤儿们听后，一个个瞪着大眼，一句话也不说。过了一会儿，一只小手颤巍巍地慢慢举了起来，很快又放了下来，接着又举了起来。

“啊，谢谢你。你叫什么名字？”护士用法语说道。

“恒。”小男孩答道。

护士很快把恒安置到担架上，用酒精在他的胳膊上擦了擦，把针头插进他的血管里。恒一声不吭，僵直地躺着。

过了一会儿，他突然发出一阵颤抖的抽泣，但很快就用另一只手将脸蒙住。“疼吗，恒？”军医问道。恒摇摇头，并又用手蒙住脸，试图不哭出声来。军医又一次问他是不是针头刺疼了他，他又摇了摇头。

又过了一会儿，恒又轻轻地哭出声来。他紧紧闭着眼睛，把拳头放进嘴边，试图止住抽泣。

军医和护士感到一定是出了什么问题。正在这时，一个越南护士正好赶到。她看到这种情景后，直接用越语问恒到底是怎么回事，她听了恒的回答后，温柔地对他说了一些话。

过了片刻，恒停止了哭泣，抬起眼睛询问似地看着越南护士，越南护士向他轻轻点了点头，恒脸上紧张的表情顿时释然。

越南护士看了看美军军医和护士，然后轻轻他说道以为他快要死了。刚才他误解了你们的话，他以为你们要把他的血全部输给那个小女孩呢。”

“但他为什么又愿意献血呢？”美军护士问道。

越南护士用越语把美军护士的话又给恒说了一遍。恒回答道：“因为她是我的好朋友。”

一个小孩为了朋友，竟心甘情愿地付出自己的生命，世界上还有什么样的爱能比这更伟大呢？

死心塌地爱到底

上帝啊，求你帮助我，教我也爱她。

这个故事要从 1950 年初讲起，那时泰勒夫妇二人居住在麻萨诸塞州瓦尔珊城的一所小寓所。伊迪丝·泰勒确信自己是“当地最幸运的妇女”。她和卡尔已经结婚 23 年了，但每当卡尔走进房间时，她的心仍然怦怦地跳。而卡尔呢？也处处都表现出一个男子对妻子的爱抚。卡尔在政府仓库工作，碰到派往外地出差，便每晚给她写信，每到一处，总买些小礼物寄给她。

1950 年 2 月，卡尔被派到冲绳去，要在那里新设置的政府仓库工作数月。这次分别的时间较长，而且相距又很遥远。这次卡尔没寄礼物来，但伊迪丝心里明白，他是在储蓄，以便有一天买一幢自己的房子——这个梦想他们憧憬已久。

伊迪丝在孤单寂寞的日子中苦度时光。每次她预料他该回来时，他总是来信说他必须在那里“再待三个星期”，“再待一个月”。“就只再过两个月就可以了”。现在他离家已一年之久，信却越来越少了。不寄礼物来，她能理解。可不写信，难道就为省那几分邮票钱吗？

经过数周的杳无音信后，来了一封信：“亲爱的伊迪丝，但愿我能用更体恤你的方式告诉你，我们今后不再是夫妻了……。”

伊迪丝走到沙发前坐下。他已经写信到墨西哥办理通信离婚。他已和派到他住所服务的日本姑娘爱子结了婚。爱子今年 19 岁，伊迪丝是 48 岁。

讲到这里，如果我是在杜撰这个故事的话，下文就会是这样：弃妇不承认书面离婚，痛恨丈夫和那个女人，要为自己惨遭打击而报复。但我要讲的是实际发生的事情。伊迪丝没有恨卡尔，也许因为她对卡尔的爱历时太久，有欲罢不能之势。

她可以想象出那个情景。一个孤单寂寞的男子和那个女子经常接近。即便是这样，卡尔也没有轻易地做那不要脸的事。他宁愿离婚，也不肯戏弄那年轻的女仆。伊迪丝唯一不能相信的；就是他怎么会不再爱她了。总有一天，总有个原因，卡尔会回来的。

于是伊迪丝的生活目的便完全寄托在这个希望上。她写信给卡尔，要求和他继续保持联系。后来他来信说，爱子快要有一个孩子了。玛丽亚在1951年出世，接着在1953年又生了海伦。伊迪丝给那两个孩子寄去了礼物。她继续写信给卡尔，卡尔也有回信：海伦长一颗牙了，爱子的英语很有进步，他自己的体重减轻了。

后来，她收到一封可怕的信，获悉卡尔得了肺癌将不久于人世。他最后的几封信充满了忧虑，不是为他自己，而是为了两个孩子和爱子。他一直在储蓄，准备把两个孩子送到美国去上学，但医院的费用把所有的钱都耗光了。她们将来怎么办呢？

伊迪丝知道，此时她可以送给卡尔的最后礼物只能是心灵的安慰。她写信告诉他，如果爱子愿意，她可以收养玛丽亚和海伦，在瓦尔珊市把她们抚养成人。爱子在世间唯一所有就是这两个孩子。可是她们跟着她，除了过贫困、奴役和绝望的生活之外，还能有什么好处呢？1956年11月，她让她们授靠她。不久，玛丽亚和海伦来到了伊迪丝身边。

伊迪丝知道自己已经是54岁的人了，做一个3岁和5岁的孩子的母亲该是多么难啊！

但她不曾想到，卡尔死后不久，两个孩子把曾学过的一点点英语都忘了，不过玛丽亚和海伦都学得很快。她们眼神中的恐惧之情消失了，脸也胖起来。伊迪丝下班后，马上赶回家来，这是6年以来所未有的情形，甚至做饭也再度成为乐事了！

接到爱子的来信时，更是令人神伤的。“阿姨，请您告诉我她们的情形怎么样。玛丽亚、海伦哭了没有。”伊迪丝从爱子那辞不达意的英文中看出了爱子心境的寂寞，而她自己是深知寂寞的滋味的。她觉得必须把孩子们的母亲也接到美国来。

她已下了决心，但爱子还是日本公民，移民的配额有限，等的人又很多，要很多年后才能轮到爱子。那时，伊迪丝就给我写了一封信，问我是否可以帮忙。我把她的情况在报纸专栏里登了出来，有些人更积极地协助，于是各方面提出请求。1957年8月，爱子获准来美。

飞机到达纽约国际机场的时候，伊迪丝感觉到一种恐惧。如果看见那个把卡尔夺走的女人，恨起她来该怎么办呢？最后，走下飞机的是一个非常弱小的少女，伊迪丝最初还以为她是个孩子呢。她站在那里，手握着栏杆。伊迪丝觉得，要是自己有些害怕的话，那么爱子一定惊恐得近于不能自持了。

她喊着少女的名字，那少女便匆匆走下扶梯，投入她的怀抱。当她们两人互相拥抱在一起的时候，伊迪丝的心中忽发奇想：我从前祈祷卡尔回来，现在他真的回来了——藏在他的两个小女儿和他所钟爱的这个温柔少女的形体里回来了。上斋啊，求你帮助我，教我也爱她。

同理心

你若不能为一个无法回报你的人做点事，那么这一天就不算完美。

在美国，曾经发生过这样一件事情。

有一位小学学童，因为身体感觉不适，经医师详细检查后，确认他罹患了癌症。

接踵而来的，是一连串更详细的检查与治疗。当然其中也包括了人人闻之色变的化学治疗。

在不断地使用化学针剂治疗之后，癌细胞的蔓延受到了控制。但化学

治疗强烈的副作用也伴随着产生，这位小病童的头发开始大量掉落，一直到他的头上不留一根头发。

随着出院的日子一天天接近，小病童的心中除了欣喜之后，更有着一丝隐隐的担忧——考虑自己是否应该戴上假发回学校上课。一则为了自己光秃的头而自卑，再则也怕自己光头的新造型吓坏了同学。

回学校那天，母亲推着轮椅，送他走进教室的那一刻，母亲和他不禁张大了口，惊喜得发不出声音来。

只见全班同学全都理光了头发，连老师也顶着大光头，热烈地欢迎他回来上课。我们的小病童一把扯去假发，大叫大笑，从轮椅上一跃而起。

伏天的罪孽

春天没有花，人生没有爱，那么还成什么世界。

“大热天，真是没事找事。”商场侦探亨利嘀咕着，他的制服已被汗水湿得精透。一位窄脸妇女正在他面前尖声诉说着什么。

真是，丢掉的钱既然已经找到了，就算了呗。可她却不善罢甘休，仿佛站在桌前的这个小男孩真是一个危险的罪犯。

亨利思忖着，是的，10块钱对大人也是不小的诱惑，何况对这个穿得破破烂烂的小孩子？

“是的，我没亲眼看到他偷钱。”那位太太唠叨着，“我买了一样东西，又要去看另一件货，就把10块钱放到柜台上。刚离开分把钟，钱就跑到这个小贼骨头的手上了。”

亨利这才发现桌角那边还有个小女孩，她正用蓝蓝的眼睛静静地看着他。

“是你拿走钱的吗？”亨利问男孩。

小男孩紧闭着嘴唇，点了点头。

“你几岁了？”

“8岁了。”

“你妹妹呢？”

男孩低头望了望他的小伙伴：

“3岁”

在这大伏天里，孩子也许只是为了拿它去换点冰激淋。可之位太太却咬定孩子是窃贼，非要惩罚他们不可。亨利不由得心疼起这两个孩子来了。

“让我们去看看现场吧。”

男孩紧紧拉着小女孩的手，跟着大人们向前走去。

柜台后面一台风扇吹来的风使亨利觉得凉爽些了。

“钱在哪放着？”

“就在这。”大大把10块钱放在柜台上售货记帐本的旁边。

亨利打量了一下小女孩，掏出几块糖来。

“爱吃糖吗？”

女孩扑闪了一下大眼睛，点了点头。亨利把糖放在钱上圆：

“来，够着了就给你吃。”小女孩踮起脚尖，竭力伸长小手，可还是够不着。亨利把糖拿给小女孩。

太太在一边嚷起来：“我不跟你争辩。难道他们可以逃脱罪责吗？领我去见你的老板……”

亨利没理会，他正注视着那10块钱。柜台后面的风扇吹着它，它开始

滑动、滑动，终于从柜台上飘落下来。

钱落在离两个孩子几尺远的地方。女孩看到钱，便弯腰捡起来递给哥哥。男孩毫不踌躇地把钱交给了亨利。

“原来那钱也是你妹妹给你的，对吗？”

男孩点了点头，眼里涌出委屈的泪水。

“你知道钱是从哪来的吗？”

男孩使劲摇着头，终于大声哭了出来。

“那你为什么要承认是你偷的呢？”

男孩泪眼模糊：“她……她是我妹妹，她从不会偷东西……”

亨利瞟了一眼那位太太，他看到她的头低了下来。

没有脸的孩子

她脸上什么都没有，只有一团乱七八糟的薄膜。谁会爱护她呢？

那天早上西尔玛一进医院，便立刻感到发生了什么事。大家不像平常那样打招呼，有人窃窃私语，有人避免和她目光接触。她来到加护病房，有人指了指躺在远处摇篮里的婴儿。

西尔玛走到摇篮前，她首先看见这个婴儿头上的淡棕色卷发，接着看见了“脸”——是一团不成形的湿的粘膜，还有一个形状不整齐的洞用来呼吸和进食，完全看不出她的眼睛长在什么地方。

起初，西尔玛只是吃惊地看着，接着不禁涌出了眼泪。“可怜的孩子又小又弱，”她说，“我忍不住为她流泪。”

几天后，加护病房主任护士召开职员会议。“我不要再听到有人谈论这孩子的面貌，”西尔玛说，“她的名字叫爱丽斯，她在这个世界上有她生存的意义，我们必须像对待别的孩子那样对待她。”

爱丽斯在医院住了数星期就跟妈妈回家。西尔玛忧心忡忡。这孩子如果想有机会过正常生活，便需要一个健全而爱护她的家庭。她会有这样的家吗？

在一段很短时间，爱丽斯的妈妈的确想给爱丽斯以所需要的照顾，但徒劳无功。那位父亲拒绝对爱丽斯负责任，其他的家人则视爱丽斯为不祥之兆。

到了 1976 年的 4 月，一线曙光透进爱丽斯的生命，初生婴儿加护病房主任赖斯脱医生认为爱丽斯可以治疗，便把她送到纳什维尔的范德比尔特大学医疗中心整形外科主任林治医生那里。

林治医生虽然从没见过像爱丽斯这样严重的畸形脸，但还是决定进行先驱性的重整外科手术。“我们不是寻求奇迹，”他加强语气说，“爱丽斯将来永远是失明的，也永远不会完全像正常人。我们的目标是修补某些部分，例如口、鼻，使它能发挥作用，并使她脸上的其他部分显得较为自然。”

其后 4 个月，医生们策划施手术，爱丽斯则频频往返范德比尔特。在这些旅程中，西尔玛总在爱丽斯身边。她已和丈夫雷门谈及这个没有脸的女孩，他也同意应尽一切努力帮助。

1977 年 1 月的一天晚上，帕金斯夫妇接到爱丽斯母亲打来的电话，告诉他们家里发生剧烈纠纷。雷门说道：“当时我想到的是有人会伤害那小女孩。”帕金斯夫妇由一位警察局长陪同赶过去。爱丽斯的母亲已等在门口。“接过去吧，”她说，把爱丽斯像一捆包裹似地递给西尔玛，“我无法再照顾她

爱丽斯 16 个月时，体重只 5 公斤，连翻身也不会。“如果当晚我们没

有把她接过来，我想她一定活不了多久，”雷门说，“但我们要她。”

许多人劝帕金斯夫妇不要领养爱丽斯。“他们认为我们无法应付一切问题，”西尔玛说，“但家里的人已全部爱上了她。”

今天爱丽斯已7岁，在马利维尔的艾维瑞脱特殊教育学校就读。除了正常功课之外，还接受职业疗法及语言治疗，她懂得250个字，并开始学造句。

她在家里的生活和别的盲童相似。她绕过各种障碍物认路无误。西尔玛说：“她仿佛有个内在雷达系统。她总是似乎知道前面有危险，于是慢下来或停下来。”

她喜爱的消遣是在雷门在后院安装的秋千上玩。她往往独个儿在后院里溜达，西尔玛在厨房随时可通过窗子注意她。

爱丽斯的前途问题很多——包括社会排斥问题。使人诧异的是，孩子们比成年人更容易接受爱丽斯，而且常常袒护她。有一天上学时，有个女人第一次见到爱丽斯，脱口而出地问道：“那怪物是谁？”

站在附近的一个小女孩说：“太太，那不过是爱丽斯罢了。”于是她拉着爱丽斯的手带她上教室。

爱丽斯还要接受更多的手术。林治医生说：“我们要做眼窝，装上一双人造眼，使她看来更正常。”

同时，爱丽斯生命中又有一次重大改变。她正式由帕金斯家收养。西尔玛说：“她一直是我的小女孩。公事文件只是办个正式手续罢。”

言语难诉的爱

有一种感情是朴实而深厚的，超越言辞的爱。

1980年春天，珍妮弗，快8岁时，肿大的右腿出现了溃疡。必须采用某些措施，否则如果发生严重感染，就得截肢。匹茨堡T-D华盛顿康复医院的迈克尔·阿历克山大医生建议，让珍妮弗来做两周的实验治疗，因为该办法对另外一些淋已水肿的人已产生了疗效。

爱德华夫妇同意了。珍妮弗的腿被一种袖带交替缠裹住，袖带连着一个泵，这个泵按设计压力不断送出气流，以推动淋巴液流向心脏。但不幸的是，这种泵对珍妮弗效果并不大，膝部的肿胀倒是消退了，可脚和大腿更肿了。

老爱德华来看望珍妮弗。当他看见孙女用这种单压力泵时，感到难以容忍。忽然他眼睛一亮：自己年轻时，曾学过工程，而且在当经理时，曾有过7项发明专利，现在第8项专利的构思已开始形成——他骄傲地称之为“我一生中最重要的发明”。

他建议医生，不能把整个腿裹在袖袋里，而是从脚到大腿向上逐渐移动压力以推动液体向心脏流动。但是怎样才能做到呢？老爱德华发誓：“在上帝的帮助下，我会为孙女做些事情的。”

在以后的三个月中，他一头钻在地下室的工作间里。这位坚毅的老人常常工作到深夜。

他对生理学知之甚少，就频繁去图书馆查阅医学书籍。其间，他的心脏病发作了两次，但他毫不理会妻子不许他过分劳累的警告。

一个新装置终于诞生了。1980年11月15日，当阿历克山大医生在自己的胳膊上试验了老爱德华的泵的安全性，便立即决定让珍妮弗使用这种泵。这种新型泵由两个专为珍妮弗设计的袖袋和电子控制系统组成，一个放

在右臂上，一个放在右腿上，每个袖袋分成三部分，每部分在特定时间接受特定的压刀。

第一个星期里，珍妮弗每天用泵 8 小时，效果明显，看到患腿渐渐消肿，每个人都为之振奋。

一个月后，珍妮弗的右手出现了关节外形。她的眼睛闪闪发光，兴奋地叫道：“妈妈，我手上的骨头都突出来啦！”

在以后的几个月中，她的两条腿渐渐变得差不多粗细，珍妮弗和祖父愉快地分享每一点进步带来的喜悦。她学会了在自行车上重新掌握平衡，学会了不拖着腿走路。一天，珍妮弗回到家，上气不接下气地对祖父说：“爷爷，我现在跑得比班上的任何人都快！”老人眼睛湿润了，他感到再没有哪件事比听到这些使自己更幸福、更快乐。

就在老爱德华完成泵的研制工作后的两个月，他的右眼视网膜出血，加上他的另一只眼以前就有病，这样老人失明了。

索尼娅说：“是坚强的意志使他等到泵发明完成后才失明。”现在珍妮弗以百倍的关心照顾回报爷爷的恩情。她给他读报纸，行走时总是拉着爷爷的手。索尼娅又说：“他们之间的感情是特别的，这种情感不是华而不实的，而是难以用语言形容的，是朴实而又深厚的，这是一种超越言辞的爱。”

妈妈，我不让你死

10 岁的洛迪牢记父亲的嘱托：你是家中惟一的男子汉！

1980 年 6 月 10 号早上，美国得克萨斯州潘翰德尔农场的主人把 10 岁的儿子洛迪叫到跟前，抚弄着他的头发说：“洛迪，我要出门办事去了，你现在是家里叫唯一的男子汉，要好好照顾妈妈。”

洛迪点点头。每逢爸爸不在家，洛迪就俨然是个撑门户的男子汉，帮助妈妈照管农场和小牛。妈妈海伦不久前做过一次大手术，身体刚复原，不能太劳累。

下午天气变坏了，海伦开车到学校来接洛迪。回去的路上雨越下越大，当车拐上通往家中的柏油路时，时间约是晚上 10 点 35 分。这时夹着冰雹的雨猛泻下来，2~3 米以外便是一片朦胧。当车开到一条小河边时，因河水泛滥，他们怎么也找不到路。海伦将车速放得很慢。突然，车陷进一个坑里，发动机哼了几声便熄火了。洛迪蜷缩在汽车后座上，被眼前的景象吓坏了。

借着闪电，海伦看见小河变成了近 200 米宽的一片洪水。不一会，水漫上了座位，他们的身体开始感到麻木。不能坐在汽车里等死。母子二人费了好大力，打开车门下了车，手挽着手想从桥上涉水过河。可是刚一迈步，激流便把他们俩抛起来，卷进了洪水，抛过同桥一样高的河堤。

在黑暗的激流中，海伦紧抱着洛迪的腰不放。他们幸运地抓住了一道铁栅栏，虽然铁棍的断头将海伦左臂上的一片肉戳了下来，而且露出了骨头，可她死也不松手。时间慢慢过去了，冷水泡得他们浑身麻木，不久，他们抱着的柱子也快被水淹没了，只好转移。洛迪又抱住了根电线杆，而海伦却被激流卷走了。

洛迪惊恐地看着妈妈消失在黑暗中。这时他想起了爸爸的话，便放开电线杆去追妈妈。

洛迪还不太会游泳，只会“狗爬式”，但他要救妈妈，不能让妈妈死！洛迪游进漩涡，将手伸到正在漩涡里无力打转的妈妈的脖子下，托起她的头，喘着气说：“妈妈，不要紧，有我在呢。”

就在这一刹那，海伦和洛迪又被卷进激流，洛迪的一只手拉着桂在妈妈的脖子上的提包带子，双腿不停地蹬水，空着的一只手不顾一切地划水。几分钟后，他手脚发软了，游不动了，可他想起爸爸的话，便一次次鼓起劲头，坚持游下去。有好几次，他都哭着想：“游不动了，再也游不动了……”可小洛迪并没有沉下去，他保护着妈妈，在冰凉湍急的洪水中坚持了整整 3 个钟头！

凌晨，洪水将海伦母子冲到了浅水中，他俩没有力气站起身来，只好在黑暗中爬行。海伦无力地对洛迪说：“你一个人往前去吧！找到人再来救我，”可小洛迪怎么也不愿意离开妈妈。他知道，他一旦离开，妈妈肯定会被淹死。他要守在妈妈身边，他不能让妈妈死。

天快亮时，洛迪发现了一间无人的空房子，他帮着妈妈爬过去，又费了九牛二虎之力，把差不多不省人事的妈妈拖进屋里，再把地上的一堆草分出一半作“床”，让妈妈躺上去，将另一半盖在妈妈身上，然后，坐在一旁守护着。

……

痛失吾爱

你一口气饮尽了我们给你的爱，便回身跑开了。

生命给我们的感受从来没有像今天这样深刻，我们年仅 10 岁的儿子，在生命的花期，因突发白血病而遽然凋谢……

那是怎样一个清冷的夜啊，我们的儿子，来不及叫一声爸爸妈妈就匆匆离去了。

从天而降的巨大不幸击中了我们。随着太平间冰冷的柜门那惊心的关合声，爸爸再也支撑不住，一下子昏死过去，妈妈则在医生的监视下泪流满面，茫然地吞服着这世界上最苦的药

儿子)在悲痛中，我们满脑子漂浮的都是你的影子。记得在幼儿园时，你争强好胜。敢为人先的品性就已显露无遗。“六一”儿童节文艺演出，手风琴合奏少不了你，三句半最后抖包袱的半句非你莫属，团队歌舞表演中的你——正在发号施令的小军官，不时往上拽拽裤子，逗得满场笑声四起。事后你悄悄告诉爸爸妈妈：“现在，他们都知道我是你们的儿子了。”得意之情溢于言表。

上学了，你在学习和活动中更是事事争先，尽力发挥自己的潜能。四年来，你的聪明天赋和勤奋好学赢得的每学期一本的三好学生证书，时常让我们感到骄傲。唯一让你对自己成绩不满意的科目是体育课。这也难怪，你个头不高，圆圆胖胖，有些运动项目对你而言确有难度。为了通过前滚翻测试，一连几天放学回家后。你让爸妈当教练兼观众，把被褥铺在地板上一遍一遍地在你上面练，累得你满头大汗。呼呼直喘。直到有一天，你兴冲冲地告诉爸妈你终于通过测试，还得了高分。你感叹道：“真是世上无难事！只要功夫深，铁杵磨成针。”正是凭着这种坚韧不拔的毅力和不服输的性格，你一次又一次地战胜了自我。“老师的好帮手，同学的表率”，班主任这样评价你。就在去年 11 月中旬的主题班会上，你扮成一个导游，左手执妈妈帮你做的导游旗，右手捧着爸爸送给你的集邮册，神采飞扬地讲解着，带领同学们游览祖国的大好河山。这段录像竟成了老师送给爸爸妈妈最珍贵的礼物。你的不辞而别，让所有认识你的人无不心痛落泪。

儿子，你走了，你一口气饮尽了我们给你的爱，便回身跑开了。空荡

荡的房间里，没有了你的喊声、笑声，却又时时刻刻、真真切切地回荡着你的欢声笑语。

捎往天堂的衣服

烧纸钱儿、烧东西，都是希望把这些送到阴间。

我考研第二天，小姑死了，25岁，花季般的年龄。

大家封锁了消息，直到第三天最后一门考完，我才得知噩耗。第一感觉不是震惊，而是根本就不相信，离婆家越近越在心中印证着那个事实，谁会拿死同我开玩笑啊！

走进家门，发现婆婆一人在家，陪护的人刚去，公公得了心梗，也蒙在鼓里，丈夫去为小姑料理后事去了，我不知怎样开口说话，只记得叫了声“妈”，泪水就来了。婆婆没有眼泪，静静地坐在小姑的床上：“别哭了，她三岁起我就知她活不长，这一走，可是去享福了。”婆婆的语气平淡、哀伤。是的，小姑终于解脱了，她从小双腿就几近瘫痪，完全凭毅力和父母在医院工作，才挺到25岁的这一天，所有的人都明白她活不长，可也决想不到这样快。据说，小姑死前拍的腿骨片，大腿骨劈了，刺进了骨盆的肉里，走一步都是钻心的痛。

“冰冰，她最爱穿的那套衣服在洗手池里，你洗了吧。”我正不知所措时，婆婆突然从另一个房间喊我。

洗手池里的这套浅蓝色的休闲装，并不很脏。看着这衣服，我的泪水又大滴大滴地滚落下来。小姑生前最喜欢这套衣服，款式简捷，质地柔软，好洗，又有天和海的颜色。小姑总说：“善良的人会进入天堂的。”所以天气晴好时，她总是一个人坐在轮椅里一边看天上的浮云一边想着心事。而她虽然双腿很细，却能游泳，所以在海水里小姑感觉和大家没有差别，并且总笑话我不敢离开救生圈。

对天和海的留恋，使小姑固执地总穿这套衣服，以至于四季不换，衣服洗得有些发白了，我上街时，就替她又买了一套。小姑说：等穿坏了这身再换吧！我素知她节俭，由于交往圈子窄，得到别人的关爱。友情少些，所以大家送的东西小姑都珍藏着，万不得已时才拿出用。

我放了满满一盆水，细细地洗着衣服的每一处，泪水抹了一遍又一遍，要知道，许多痕迹是洗不掉的啊！想到女儿两三个月时，同小姑睡在一起，半夜要给孩子换尿布冲奶粉，我这边醒了，小姑那边已经挪着身子到了桌边，费劲地拿着暖瓶冲奶粉，有时奶兑得热了点儿，我还着急地直埋怨，而小姑刀附是拖着沉重的牵引才蹭到桌边儿的，那每一寸的挪动，都是钻心的痛。

第二天，衣服干了，我平平整整地叠了起来，放在婆婆的枕边，婆婆大概是要做个念想吧！

给小姑出完殡，刚一进门，婆婆就劈头盖脸地问了句：“那套衣服你俩给我弄哪去了？”

我疑惑地看看婆婆，又看看丈夫，“不在枕边吗？”

“没有，根本就没有。”婆婆有些气急败坏，我更加困惑地看着丈夫，因为小姑走的时候穿的是我送她的和旧的那套一样的新衣服，衣服哪去了呢？

婆婆死死盯着我和丈夫，丈夫不做声。

“衣服哪去了？”婆婆几近于哭喊。

“烧了，她爱吃的、爱穿的、爱用的我都烧了。”丈夫声音低沉，没有表情。

“你凭什么自作主张？我要留着那衣服，贴着它，直到我入土，而且，你怎么能把衣服烧了呢？她又接不到！”婆婆哭倒在床上，我也埋怨着丈夫的不近情理和迷信。

“妈，妹妹去了，我不难过吗？可我能做什么呢，况且你也没去过阴间，怎么就知她收不到衣服？那么多人烧纸钱儿干什么？”丈夫的泪一串一串，我们三个抱头痛哭。

我知道，丈夫的回答是真心的，甚至连我都相信小姑会收到她最喜欢的衣服。

追念某位去世的人

我们藉这种方式表达悲痛，并肯定我们对生命的尊重。

这个人不一定得是你的亲人，可以是一个朋友或相识，而且也不一定得是最近才去世的人。做这件事是要追念一个过去对你意义重大，如今虽然你无法再见到他或她，但仍然意义重大的。

你可以用任何仪式纪念这个人。你可以写一首诗或一封信给这个人，独自举行一个安静的仪式。要不然，你也可以邀请一些亲近的人与你一起分享这个极私密的时刻。你当然觉得伤痛，而你的亲友也会感染你的哀伤或感念你的庄严。这个场合不必非肃穆不可，也可以热闹欢愉，你们只是藉这个机会向一位已离去并开始走向往生的人告别。

当我们第一个孩子死产之后，我们邀请家人和朋友到家里参加追念仪式。我们种了一株开花的李树纪念他。我写了一首诗，数位朋友都说了些话，甚至我们的医生和接生护士也一起分享这哀凄的时刻。典礼完毕之后，我们一起吃喝，许多人都谢谢我们让他们有机会分享哀伤。对我太太和我而言，我们藉这种方式表达悲痛并肯定我们对生命的尊重，即使这个生命以他种形式，甚或死亡的形式出现。我如今仍然常常想起那动人的感受。

许多人因为没有机会向一位故世的亲友告别而常感哀伤。现在道别也并不太迟。会参加典礼的人，不论何时都会参加重要的是追念逝者，而且任何时候追念都可以，因为就我们所知，无形的世界里并没有时间存在。

烟雨三月

岁月如歌，青春如梦，那失去的是否真的永远失去了？

我回想起那时节，那时节世道艰难。艰难的岁月依旧有好看的风光与好看的女人——蒙蒙的烟雨阵阵飞花江南三月，如诗爱意如歌情话如丝丝细雨如荡荡飘风经你口入我耳化我心融我脉——烟雨中的情话自然胜过今日的杏花村酒，于是，便醉了，便美美地醉了，浑然忘了自己身处他乡三餐未进粒米囊中羞涩不堪空空如也。这几句情话，如今想来，依旧余香甘醇惹人微醺不绝如缕——

——哥哥你是不是饿？

——这是妹子省下的一块饼，莫让雨打湿了，哥哥你吃。

——哥哥莫让，就吃下吧，妹子还有呢。看哥哥这么瘦，妹子的心能不疼？哥哥你吃吧，看着你吃，妹子心喜欢。

——那好吧，哥哥，你先吃一口，再给我。

——妹子的口小。妹子吃两口，就饱了，哥哥是男儿汉。哥哥莫流泪，莫流泪，妹子心喜欢，心喜欢。哥哥，你看，天晴了。队上又该出工了。

——哥哥莫谢我，我就是哥的人，是生，是死，是苦，是甜，只要跟着哥哥，我心里就喜欢。

——出工了，哥你快些走，莫让人看见。

这便是我的罗曼蒂克，这便是我的风花雪月。许多时候，感到自己衰老了，心如槁木。

而每每念起这段情事来，眼角总禁不住有些湿润，渐渐苍老的心更禁不住微微颤栗——岁月如歌，青春如梦，那已逝去的是否真地永远失去了？那留下的是否真地便只属于你？——世道女口今已不再艰难，如今的“妹子”不再会问“哥哥”是不是饿；如今的爱情呢，是否会再说，是生是死是苦是甜，只要跟着你心里就喜欢？

——你饿不饿呀？该吃饭了！

厨房里妻子（是不是那个烟雨中的妹子？）恰在这时大声地问。

响亮一吻

抱怨是最具破坏性的东西，要么别怨，要么就别嫁给他。

说是在乡下住着一对老夫妻，他们准备把仅有的一匹马卖掉，换点更有用的东西。到了赶集的日子，农妇说：“你做事不会错的。”就催农夫上路了。在路上，农夫觉得牛更有用，拿马换了牛，之后牛换成羊，越换越小，最后一匹马换成了一袋烂苹果。两个绅士听了农夫的经历，说：“你家老太婆不比你，也得吵翻天。”农夫却自信地回答：“怎么会呢？她会给我一个吻的。”于是双方打赌。回家后，农夫开始汇报“工作”：“我用马换了一头牛。”农妇说：“太好了，这下咱们有牛奶喝了。”“可我又把牛换成了羊。”农妇更高兴了，“那我们能有羊毛了。”每换一样东西，她总是兴高采烈。最后，她对丈夫说：“太谢谢你了！”说着给了老头一个响亮的吻。两个绅士看到这，非常感动，他们按赌约留下了一斗金币。

已在各种欲望的夹缝中挤得很累的每个人，都该给自己留下一角宽松的心灵空间，对于许多不可更改的事实，与其抱怨，不如乐呵呵地接受，别难为自己，更别难为你最亲近的那个人。夫妻之间，除了命中注定的一个“缘”字，最可宝贵的就是相互之间无论逆境、顺境的那份包容、支持乃至欣赏。抱怨是最具破坏性的东西，要么别怨，要么就别嫁给他。

童话虽是写给孩子们看的，但有时对于虽已长大但仍不能洞明世事的成人，也同样适用。

为人疗伤止痛

尽心协助别人，你等于在建立一个个人的“生命共同体”，同时也提升了爱的品质。

今天特地去看一位心灵受创的朋友、亲戚或相识；或把有苦恼的人聚在一起，说明你或其他人最近所遭遇的烦恼；或安慰丧亲、困窘，身体或感情上有困扰的某个人。要从朋友或团体的关系中得到更多爱，表示你要在自己四周架构一个爱的网络，而这常意味你要主动去关怀受到伤害的人，并协助他们疗伤止痛。

这样做，并不是要你扮演医生、宗教领袖，或精神治疗师的角色——这些事留待受过专业训踪的人去做。我真正的意思是要你做一个人，尽你的心力助人，让人家知道你关心，你了解，你愿意听他倾诉并为他匀出任何时间。你不必当德蕾莎修女，只是付出，付出又付出。但是你可以当你自己，并用自己的方式付出。

你也不必在今天设法解决每一个问题——只要全心关怀即可。某位朋友或邻居是否因为叛逆期的孩子而正感棘手，你可以主动居中协调，至少客

观地听听大小双方的说词。社区内是否有位老妇人的纱门破了待修，以免她的宠猫跑出来？你可以帮她修理，如果自己没空，就设法找个人去修。你是否有位相识因为亲人即将去世而身心备受煎熬。

你可以去问他或她需要你帮忙做什么，这样可以让他或她觉得好过些。你可以煮一锅汤送过去，为他或她做好一个星期的饭菜并放在冰箱里，或自动帮他或她照顾孩子。

当你为人疗伤止痛，并尽心协助别人时，你等于在建立一个个人的“生命共同体”，同时也提升了爱的品质。你是那个“大我”中的“小我”。

对挫折一笑置之

笑自己忘了人无法掌握生命的每一个细节。

当事情不顺遂时，要你退一步并放声大笑，或许最为困难，但有时却可能是最恰当的因应方式。

心碎或有所损伤时，一笑置之；突然彻悟自己又被生命玩弄时——也就是自信一切都将顺利，那位强有力的对手，生命却一举摧毁一切——也一笑置之。对这种游戏付诸一笑，有时是唯一的反制之道。

不论这种短暂的挫败发生在生活的哪一个层面——不论在事业上，工作上，爱情方面，家庭或友谊方面——笑一笑有时是最好的回应，笑自己明知事情会向东，却还认为它会向西，笑自己不知却以为知，笑自己忘了人无法掌握生命的每一个细节。有时候，你可能无法在想笑的时候就笑。譬如，当你发现自己把一大笔帐目误记到另一家公司，而老板正站在你面前，你也因此面色苍白，此时如果大笑，恐怕在职业上不宜。或者，如果银行拒绝你汽车贷款的申请而你大笑的话，你可能要挨太太或先生的骂。如果遇到这些情形，你可以笑在心底，但是表面上仍显得正襟危坐，深皱眉头作极度忧心状。你可以事后再敞怀大笑，此时再也没有人能阻止你笑，笑今日这种生活的荒唐，这种充满等待与需索的生活。

试试看，就这么做。下一次，当你要在电话上处理一件大事，并且一而再。再而三地被转接给不同的人，最后虽然终于找到一个可帮忙的人，但电话却断了线，此时，你可以平静地挂上电话，然后就大笑吧，笑得前俯后仰，笑得花枝乱颤。

拾月 私情永驻

朋友，你有没有黑夜在密林里迷过路？或是孤苦伶仃地流落他乡？或是只身遇险？或是惨遭横祸，甚至亲人都无理睬你？或是在探索一件人们所不知道的新事物，久久不为大家所了解和承认？如果你在生活中遇到一个在诺言、信念、勇敢、忠诚方面都是始终不渝的朋友，你的内心会充溢着多么使人欢欣鼓舞的喜悦，多么难以言传的由衷的感激和多么难以抑制的汹涌澎湃的力量啊！你在世界上已经不是孤独的，在你的身旁还有一个人的心在跳动！

——法捷耶夫

爱情的维持

适当的分离，以便给对方美化升华的机会。

爱情一旦产生后，就要精心地加以维护。新奇的魅力，只是昙花一现

而已。初恋的时候，男女双方都能从对方身上发现许多新奇的东西。童年时代的回忆、甜蜜的歌声、娓娓动听的故事、情人的温存，都能使初恋的日子异常甜美。日久天长，先前动人的故事讲完了，夫妻之间的新奇感不多了，随之而来的是对爱情的考验。

有一个很有趣的现象：在餐厅里，如果你仔细观察桌旁一对对沉默不语的夫妇，你会发现他们沉默的时间和他们在一起生活的时间往往成正比。夫妻之间不正常的沉默是缺乏智慧的结果。智慧体现在爱情之中，这就是说，要不断用新的因素来充实和维持爱情。

第一，夫妻之间，应该自然，切忌做作。矫揉造作既不给人美感又不能持久。明智的夫妇都力求使对方保持自然状态。既然你选择了对方，就应该让对方保持自己的个性，发挥自己的特长。

第二，男方要了解女方的心理特点，要了解感情在她们心中所占的比重。女人比男人更容易受情绪的支配。她们的感情细腻，又极为敏锐。与妻子的小冲突常常要靠温存、沉默和忍耐去解决，而说理往往无济于事。如果男方老是计较女方的情绪波动和日常琐事，势必会造成夫妻不和。气量大是爱情生活中不可缺少的气质，男方尤其应该如此。

第三，夫妻之间应该相敬如宾。夫妻之间的尊重，必要的礼节，不能和虚情假义同日而语，这和保持自然的状态也不矛盾。

第四，保持幽默感和浪漫色彩。

第五，适当的分离，以便给对方美化升华的机会。

第六，夫妻间要互相信任。可以说，没有信任，就没有爱情。

第七，夫妻间应该有必要的正常的思想交锋，但不宜激烈争执。思想交锋的目的是要通过波动使感情进一步融洽起来，但不可伤害对方的感情。

第八，夫妻之间要相互体贴并善于体贴。经常交流思想，互敬互爱。

爱的象征

这是个包裹得很糟的小包，一张粗糙的棕色包装纸，用绳子系着，很不起眼。

我的长女弗朗西斯卡和她那容光焕发的情郎特雷弗决定在7月份举行婚礼。我不慌不忙地做着我的计划。安排一次婚礼，你能从中学到不少东西，因为有许多事情要组织：教堂、管风琴师、礼堂、司仪和乐队。我们找到了一家礼堂和一支由三件乐器组成的轻音乐队。钢琴手花了一个晚上的时间帮助我们确定我们喜爱的乐曲。

租一架钢琴要花很多钱，于是我们决定用自己的钢琴。婚礼前两天的下午，我在礼堂等着人们将钢琴搬来，这时，我看到有一个上年纪的人从门口往里探头。“喂，”我招呼一声，他便走了进来。从交谈中我知道了他只是个想跟人说说话的孤独的老人——他还有点不太正常。他告诉我，小时候他的头部曾遭受严重的摔伤，以致他的大半生是在亚历山德拉福利院度过的。现在他到他兄弟这儿来住几天，正趁晚饭前愉快地散散步。他问我为什么到礼堂来，我把关于婚礼的事讲给他听。他带着孩子般的天真，问我是否允许他在婚礼那天来看一眼。我能感觉出他想要得到应允的心情，于是我说欢迎他来。

在我们乡村里，7月是个寒冷、多风的月份，但是，那个星期六太阳却穿出云端，照射得暖洋洋的。每次参加婚礼，我往往禁不住要哭，当我那容光焕发的女儿走下侧廊时，我知道自己的心脏跳得加倍地快。但她脸上的表

情告诉了我，不该有眼泪。

接着，结婚仪式结束了。礼堂里，整个下午充满乐曲声、讲话、切结婚蛋糕、跳舞和欢笑。在这期间，一个服务员走过来说，在旁门有位先生坚持要见我。原来是那天相识的人，他衣着整洁，但有些腼腆。我邀请他进来，他不肯。于是我回去取了一块上边带一朵玫瑰花的蛋糕给他。他很感动，犹犹豫豫地拿出他的礼物。“送给新娘的。”他骄傲他说。这是个包裹得很糟的小包，一张粗糙的棕色包装纸，用绳子系着，很不起眼。我把它放在桌上成堆的礼品旁边。他挥挥手说声再见，就离去了。

婚礼完了之后，我们的几位亲戚和最要好的朋友和我们一起回家去。我的小女儿米歇尔负责清点在礼堂收的礼品。她细心地记下每位客人送的礼物。当清点到那个棕色的小包时，她感到很惊讶。我从她手里拿过小包，把它打开。原来是个罐子，一只普普通通的小牛奶罐，那种人们在医院、在火车上以及在像亚历山德拉那样的福利院里用的水罐。

当时我不由得流下了眼泪。我为女儿的幸福而流泪；我为这个由于患有精神病而在福利院度过了大半生的人的孤独而流泪；也为他的经历触动了我，并且通过我，同样触动了我女儿的这种爱的表示而流泪。于是，我们在礼品单上填写了以下字样：“一件小水罐——亚历山德拉福利院的一位公民赠。”

弗朗西斯卡继承了一个漂亮的玻璃柜，陈列我母亲多年来收藏的各种银器。我们一致同意把这件小水罐高高地摆在美丽的银器当中，这是从一个绝望的世界送给一个充满希望的世界的一件特殊的礼物，是一个从生命到生命的爱的象征。

谜题

当我猜到谜底，才发现，筵席已散，一切都已过去。

筵席已散，众人已走远，而你在众人之中，暮色深浓，无法再辨认，不会再相逢。

不过只是刹那之前，这园中还风和日丽，充满了欢声笑语，可是我不能进去。他们给了我一个谜面，要我好好地猜测，猜对了，才能与你相见，才能给我一段盼望中的爱恋。当我猜到谜底，才发现一切都已过去，岁月早已换了谜题。

蓝色的窗帷

你是这座房子的母亲，你建成了它，像母亲爱护孩子样。

我坐到沙发上，靠在爱人身边。我们两人都不作声。我伸手到衣袋里取烟，但是我摸到的不是烟盒，而是用丝绒包装的小盒子。多么糊涂！把戒指忘在口袋里。我像就地被擒的犯人一样发抖：我明白了，她早已看见戒指，所以知道一切。我极力不看爱人，怕碰上她的目光。她一动不动地坐着，像石像一样呆立着。虽然她非常悲伤，但我不能不感到这位女人身上的尊严和正直的骄傲。她坐着，双手放在膝盖上，两只手非常美——像花朵般的温柔。订婚戒指在手指上发光。

她在想什么呢？也许她在回忆我曾经跪在她面前吻她的双手，将订婚戒指戴在她手指上，然后就拥抱她，闭上眼睛感到自己是世界上最幸福的人。可是那时她突然痛哭起来了。

“天啊！你在我们生活中最幸福的时刻怎么哭呢？”我问道。

她用颤抖的声音回答：

“如果你能知道我是多么爱你……戴上这个戒指我是做了多大的牺牲……我比你年纪大，并且结过婚。丈夫因为我没有孩子而和我离婚了。你也会有一天抛弃我的一天。你会从我的手上拿下戒指来。我怎能再一次忍受这种痛苦呢？”

我紧紧地抱住她说：

“世界上你是我最宝贵的。你发誓，永远不再讲这些使我心痛的话。”

也许她想起了这些？为什么不责骂我呢？一切都会比这令人窒息的沉默更好一些。

我真想拥抱她，请她原谅。可是立刻压抑了这种愿望，想起了母亲多少次提醒过我的：这是一种魔力在诱惑。

电话铃声使我轻松了一些，似乎是从困境里解脱出来。我急忙走近电话机。电话很简单但是它使我不必再继续谈下去。我穿上大衣走到街上。坐上汽车，漫无目标地在街上行驶，不安的心情折磨着我。我好像得了高热病。我甚至希望出个事故，以便死去，永远摆脱这一切。

吃午饭的时候我回到家里。在门口站了半天不敢进去，不知道她在干什么？最后我扭了一下锁上的钥匙，像小偷一样悄悄走了进去。家里整齐极了。一切干净得发亮——地板、墙壁、窗户、镜子。花瓶里是鲜花。真是魔术师！她一个人在这种心情下竟能把屋里收拾得这么干净！也许是想向竞争者证明她是头等的主妇？我忽然发现门口的两个大皮箱，我完全茫然失措了。这说明她已经把自己的东西都收拾好了。这时爱人走到门口，依然是苍白的脸，悲哀的眼睛。她不看我，用压抑的声音说道，“你能用汽车送送我吗？”

“随你便吧，”我感觉我的声音抖了一下。她看了看箱子之后又把目光转到我身上说道：

“你提箱子还是我自己拿？当然啦，我自己是有力气……”

我不作声地把皮箱提出放进汽车后面的行李仓里，一边在想：难道真的我们之间的一切就这样完了吗？

她悲伤地关上了门，回顾一下便坐上了汽车。与往常不同，她坐在后面。我想请她坐到我旁边，但是又抑制住了……因为这样就显得不彻底，不是吗？

我用颤抖的双手开动了马达，此刻她突然喊了一声：“你等一等！等一等！我忘记关上了客厅的百页窗了，太阳会把我们蓝色的窗帷晒坏的！”

我停住车，她走进房内去关百页窗。我疲倦地将头低向方向盘，合上了眼睛。

“我的好人！”我想，“你现在怎么还有心管这些蓝色的窗帷？”我清楚地记得，她花了多少时间跑商店买这蓝色的窗帷。又费了多少天在上面刺绣！到我们家里来的人都异口同声地赞赏窗帷，称赞它极精致的花样。

“不，我亲爱的人。你是母亲，是这座房子的母亲，你建成了它，你像母亲爱护孩子一样，即使它已经不属于你。我多么没良心！因为我要剥夺这位女人心爱的家。啊……”

我从汽车上跳出来，三两步穿过了花园就跑进屋里去，在门里面对面碰上了向外走出的爱人。我抓住她的手把她拉回房间，一面说道：“亲爱的，你留在这里照旧关怀蓝色的窗帷不是更好吗？”

她懂了，她坐到离自己最近的椅子上，第一次大哭起来。她的神经使

她足以能够在失败面前不哭泣，但不能止住喜悦的眼泪。这时我又重新跪在她的面前，吻她的手，从口袋里掏出宝石戒指套在她的手指上。

我脸上感到她的热泪，我突然感到内心里一阵奇异的轻松，好像卸下了沉重的包袱，好比将要淹死的人在与波浪进行许久斗争之后又顺利达到岸边时那样。

我的朋友，让大家认为我是被迷惑了吧。但我感到幸福，永远不让任何人去破坏它。

说“我爱你”

说声“我爱你”会创造出最重要、最永久的记忆。

说“我爱你”。我永忘不了那个4月傍晚我父亲在电话里说的话：“我现在正坐在书堆里翻阅一些家庭旧照片，一面看一面想到我多么爱你。”我当时激动得说不出话来。听到这些真心流露的话是多么的喜悦！而这个记忆又是多么宝贵！

有些人说声“我爱你”比别人困难，但是不论你怎样贸然，怎样结结巴巴地，怎样亲切地对父母、朋友、孩子或配偶说“我爱你”，都会创造出最重要、最永久的记忆。

去年圣诞节，我给子女一盒录音带。他们把它放在录音机上，顿时传出一个年轻人弹着吉他，带着愉快笑声发出的亲热声音。那是海军飞行员约翰·巴托齐1968年在航空母舰上他的房间里休息时录下的。“孩子们，我要特别为你们唱些歌，”他的声音既清楚又活泼，“因为你们的爷爷很想念你们”

子女们的眼睛湿亮亮的。保存这些充满活力的录音带，放在抽屉里已经遗忘多年，现在它使安迪终于有机会和他爸爸接触，因为最后他听到他父亲直接对他说：“儿子，我爱你！”

秘密的期望

直话直说，直接沟通需要努力与练习。

希望别人脱胎换骨，变成我们所喜欢的样子，一般而言，这种想法是徒劳无功的，世上岂有完美的姻缘？尽管寻找意中人有时似乎困难重重，但总是比费心改造出这样一个人更为容易些。

艾德琳是一位37岁的销售业务代表，她说：“我终于认为自己学到了教训。如果我察觉自己实在不喜欢或无法尊敬一个男人，我会一走了之，但是一些小事情我在学着视而不见。过去，我似乎总是被那些有麻烦的男人所吸引，我是指那些有大麻烦的男人。你会认为我会被那些问题吓跑了，其实不然，我还记得当时我在想自己的爱或许可以帮助他们，或者对他们有些好处。可是，我却没有改变任何人。现在我知道江山易改，本性难移，自己实在办不到。如今我和一个真正喜欢的男人在一起，噢！他这个人有些怪癖和怪脾气，但是我不管这些，我不必去改变或做些什么，心情觉得更自由。”

有些女人宁可采取一种被动、盼望的态度，而不愿面对冷酷的现实，她们在与男友深入交往时，心中在想“他会改变的”，或者是“有一天我终究会改变他”。而这些秘不可宣的需求会使沟通蒙上阴影，变得混淆不清，唯一正本清源的方式就是直话直说。这种直接沟通需要努力与练习。需要由女人告诉男人，她心中秘密的期望是什么，并查出有多少期盼是他愿意或有能力去满足的。

男人的隐私

男人认为因病痛而向女性求助，对自己的硬汉形象，是极其严重的损害。

女性固然有不少私人隐秘，不愿向男性透露；而男性也有自己的私人秘密，是属于女性莫问的范围。

心理学家辛格菲博士指出，男性通常对女性隐瞒的秘密，往往是那些足以损害他们大丈夫形象的事情。以下是他列举的男人的六项隐私。

1. 关于对事业和工作所产生的焦虑。绝大多数男性，都以事业和工作上的成就，作为个人形象评价的标准。因此，在妻子和女友面前，他们永远夸耀自己事业上的成就。但是私底里，他们对自己的“本领”却并不如表面所炫耀的那么信心十足。他们经常怀着一种恐惧，深怕自己的表现不如他人。这种恐惧，他们绝不会向女性透露，以免损害自己的形象。

2. 在语言表达能力和对事物反应方面，一般说来，其灵敏迅捷的程度，男性较女性略逊一筹。在这方面，男性经常感到受着威胁，但他们却不愿女性知道自己的“短处”。他们“护短”的手法是沉默寡言。除非他们对于某些事物有足够的认识，否则就不会随便开口。

言必有中，是他们的藏拙武器。

3. 对情绪方面依赖性的隐瞒。男性尽管外表一副铁汉本色，其实情感相当脆弱，在情绪方面，依赖性极强。不过，他们大多数不愿意女性知道这种致命的弱点。因此，大多数的男性，在情感和情绪方面，都故意表示出冷漠，和女性保持一定的距离，以免暴露弱点。

4. 大多数男性对自己的疾病或痛苦，都尽量加以隐瞒。原来在男性的心目中，患病是一种软弱的表示，使他们失去了男子汉的气概。即使有任何腰酸背痛，他们也不会哼唧呻吟。

因为他们认为因病痛而向女性求助，对自己的硬汉形象是极其严重的损害。

5. 男性会竭力隐瞒他们的外骛欲望。几乎所有的男性，都希望普天下的女性都对他加以眷顾。当然，这种非分之想，只能暗藏心底，绝对不会但然表露。

6. 隐瞒对性缺乏安全感的恐惧。虽然几乎所有的男性对自己的性能力都作英雄式的夸耀，但事实上，他们内心深处，都对自己在性方面能否令对方感到满足而忐忑不安。

正视心中的“幻象”

对双方关系的潜力，要有一种实际的看法，现实终究要比幻象更好。

麦丽莎希望自己的男人在感情关系中扮演强者和主宰的角色。可是同时她又希望他尊重她，顺着她的意。当她与乔克同居，一起装潢新居时，他们发现自己经常吵架。乔克凡事都希望与她商量。她虽然也有些主意，但希望由他来做最后决定，一方面因为这是乔克出的钱，另一方面她暗中希望有一个父亲型的伴侣，能够照顾一切。

有一天，她将内心的挣扎告诉一个朋友，朋友指出麦丽莎的问题在于她憎恶自己拥有太多的自主权。为什么不告诉乔克呢？麦丽莎不愿如此做，唯恐一旦告诉他，他会刻意去这么做讨她欢心，而不是因为他真正成为一位强者。她的朋友明确地指出，乔克之所以取说她，乃是出于一片爱心，而不是由于软弱。

女人往往误以为不该告诉男人她所希望的，因而不敢说出自己的渴望

一如果他真爱她的话，他当然会知道。或许她担心即使男人设法去满足她的欲望，或许也是心不甘情不愿的。

女人或许害怕最后事实证明，她的伴侣不愿意，或许没能力去符合那些期望，或许他办得到，或许他办不到，或许她得到的比期望的更多。她也许终究了解到自己的需要永远无法被满足，因而决定结束这段感情，总而言之，她都必须对双方关系的潜力，有一种更实际的想法，而现实终究要比幻象更好。

有些女人发现，与相知而客观的男女讨论这种隐藏的期望，倒是颇有帮助。自然，如果一个女人在长远的关系中，更应该与伴侣坦诚讨论。许多女人临阵脱逃，那真是不智之举。

有效的期盼

正面的期盼可使男人了解自己的代价。

显然，并非所有的期盼对男女关系会造成不好的伤害，有些期盼具有正面意义，能增进与男人相处的愉悦与亲密感。

从广义角度来看，期盼乃是从我们对自己的看法与评价所衍生出来的。如果我们看轻自己，期盼则具有否定的特性；如果我们以正面的态度面对自我，那么期盼则会水到渠成——我们期盼我们觉得应该得到的，结果真得到自己所期盼的。

一个女人如果认为男人迟钝、没有爱心或不可靠，结果往往发现的确如此。如果一个女人认为男人在意她，彼此可以信赖，并期望男人愿意付出爱，并对她有所承诺，这样的女人也会发现期盼将成为事实。这种情形屡试不爽。正面的期盼可使男人了解自己的代价，因为期盼本身已认定他有能力去付诸实现。这种期盼可使男人活得有目标，并建立个人行为模式。当你期盼男人能善体人意与温柔多情，期望他尊重你，不要辜负你的信任，希望他可爱善良——那么他很可能的确如此符合你的期望。

长期投资

她们已经步入了所谓“追求璞玉”的纪元，重新重视一份稳定而长久持续的感情生活。

近几年来社会的形态剧变，一再地鼓励女性重新肯定自己，鼓励女性追求最渴望、最美好的一切。为了寻求事业的顶峰和自我实现之极致，许多女人因而忽略了两性关系必要的维系根源。一方面或许也是因为那些璞玉之材隐于晦暗之处，无法象征自我极致。于是女性们纷纷舍弃最珍贵的本质，群起追求那些无法捉摸的神秘男性，寻求一份外在可以匹配的“成就”象征。

现代的女性也逐渐感受到，生命并不是事业所能填满的，没有感情生活无异是陷落于一片无边无际的空虚境地。于是女性们逐渐舍弃一味外求的生活态度，继而追求一些内在精神的需求。兴奋刺激的曼妙感受的确让人向往，但是她们却更需要一份密切认可的维系，更渴望婚姻与子女带来的喜悦。

随着需求的改变，原有的价值观和抉择准绳也应该适度地调整。换句话说，在婚姻与家庭为重的前提之下，很多女性已经开始追求踏实稳健、可以依附也值得信赖的终身伴侣。

时下许多明智的妇女已挣脱了往日虚幻式的迷恋，以截然不同的眼光和见地尝试发掘平凡之中隐藏的瑰丽宝藏。或许有些人会认为，她们只是耐不住寂寞，藉着妥协来圆谎罢了！

这种想法就太离谱了，和事实更不相符。这种女性并不是妥协让步，

甘心委身于次级品；事实上，她们只是找回长久迷失的方向，重新调整自我的价值观。换句话说，她们非但没有让步，反而往前大大迈进了一步。这种崭新的鉴赏标准的确扩大了原有狭隘而僵硬的视野，不仅带给女性更多更刺激的抉择机会，还让人感受到解脱般的舒泰。

年近 40 的凯萨琳曾经有过无数和异性交往的经验，而大多数都带给她痛苦莫名的感受。“我开始以不同的角度来衡量过去的一切，慢慢发觉到，那些进展缓慢、甚至再次试着去接纳的关系似乎都带给我前所未有的喜悦。那是一份没有强烈激荡的情感交流，平淡之中透着无可比拟的真实感。不知道是不是自己已经倦了，但是那种感受的确带给我舒适与安定，更令我衷心向往祈盼。”

我相信许多女性都会像凯萨琳一般，逐渐有了新的确认和追求的方向。同时我更相信，只要有心尝试的女性必然会发觉自己已经跻身于一片崭新而回顾无穷的感情天地之中。

投资于未来的回忆

早上天气极好，做父母的决定抛下一连串家务而带孩子到林中远足。

“我们已决定举行宴会。”我母亲说。她在电话里讲述她的计划时，我感到出奇：为什么要在结婚 46 周年时大请客？

可是，母亲告诉我说，这个宴会非常重要——重要得使我决定带孩子同往加州，以便给父母一个惊喜。我永远也忘不了我们进入客厅时他们脸上的表情。我们不切实际地突然从远道而来，单是这一点就比言语更响亮地表达出“我们爱你们”。

以后我父亲便再也没有欢度过一次结婚纪念日。他 5 个月后就去世了。我能使大家都对那次突如其来的探亲之行留下回忆，实在感到高兴。

人人在生活上都有这种机会。有时是一件简单的事——早上天气极好，做父母的决定抛下一连串家务而带孩子到林中远足。或是一时兴起，去探访一位老年邻居，累积成一种记忆拼贴画的，就是这些为了别人而画的时刻。关怀所附带的那点爱心，拼凑起来就成为美丽的回忆。

心上的剪贴簿

一朵花，一种颜色等等，都能把我们所爱的人永远保存心头。

去年，在他大学毕业的前一天，爱子安迪和我在一处海滩上散步。在我们的头顶上空，突然有两架海军战斗机掠过，我望了一眼我那高大强壮的儿子。

“你父亲一定会为你而感到非常自豪。”我说。安迪的脸上露出古怪的神情。“今年我常想到爸爸，”他的声音哽咽着说，“妈，你知道难过的是什么呢？我记不起他的样子了。”

安迪虽然长得像个橄榄球后卫一样的彪形大汉，可是刹那之间，我却蓦地看到他父亲的战斗机在越战中失事坠地时，那个怕羞和严肃的 4 岁孩子。这时安迪继续说道：“我曾经一再拼命回想，可是总……想不起来。我嫉妒艾莉称，因为爸爸死的时候她岁数大些，她还记得。”

这种我从未想到的失落感令我惊愕。而我自己的回忆也油然而生。我们结婚那天，约翰身穿海军白礼服的那副神气模样……他在飞行学校毕业那天，我把他的银翼佩在他身上时的那种得意心情……他抱着出世不久的女儿和后来抱着儿子时，那张充满情感的面孔。

我看见安迪骑在约翰肩膀上，约翰则兴高采烈地向着阳光灿烂的加州

天空歌唱：“越飞越高，越飞越远。”就在他唱的时候，一只颜色鲜艳的气球恰巧飘过，安迪当时咯咯地笑得多么高兴啊！我后来每次一听到那首歌，当时的情景便涌向脑际。可是安迪不记得了。不论他怎样苦加思索，他的爸爸也只不过是别人回忆中瞥到的影子。

我又想起最近去世的母亲。不论我走到哪儿，似乎都有些事物勾起悲痛的回忆——她喜欢的那种香水的芬芳，那种深浅的蓝色，一个爽朗的噗哧笑声。不过我有这些回忆多么幸运！现在想起来当然难过，就像约翰死后我对他的回忆那样。可是，我知道创痛会有一天消失，我的心里会有一本珍贵的剪贴簿。我将永远能从回忆中得到我的母亲和丈夫。

拼贴一本你们共同生活的照像簿

回想特别时刻，看看自己改变了多少

你也可以用录影带完成此事——把几支旧带子的片片断断剪辑成一个洋洋大观的故事，内容有你，你的伴侣，以及这段称为“你们的关系”的神秘美事。

许多男女都花大把精力和金钱，造就出一本正式的结婚相片簿，但是却忽略后续的一切，只是随便地把一起生活的照片散置在一个个的盒子里。

跟你的伴侣一起看过所有照片并挑出你们最喜欢的，挑出特殊时间或地点的，比你们本人好看的，或具有特殊意义的。记住，同一张照片，数量愈少，将来就愈珍贵。你可能会想为选出的照片加上说明。写明拍摄的地点和时间，何人所拍，你又为什么特别选出这一张。

有没有你在生第一个孩子之前数个月外出旅行的照片？或者，有没有你们两人都是嬉痞的照片？有的话，也挑出来。

做这件事，也可以让你的伴侣一起回想特别的时刻，让你回忆对你有特殊意义的事件，并且想想自从拍这些照片以来，你到底旅行过多远。你同时也可以看出自己这些年来改变了多少。

你要随时加点东西到这本集子里。你等于藉这件事表达你对伴侣的满意，而且这也是对你们共创的一切表示欣慰的具体方式。

一件婚纱裙

我将像它的原样那样，把它保存下来，让它像原来那样崭新、雅致。

每一天，战争都带来许多可怕的不幸和痛苦，许许多多的家庭都失去家庭生活的支柱。

我的姐姐斯卡纳和我就是在没有父亲的情况下长大的。自然，所有生活的负担也就完全落到我的妈妈——一个年轻寡妇的身上。

在似乎回想什么的时候，妈妈想出了一个办法。“我那件婚纱裙——我结婚的纪念，生活中最幸福日子的纪念。好了，它能做什么用呢？孩子……”她坚持把长裙给我，让我同姐姐到一个叫诺日斯罕的地方去换粮食。

出了诺日斯罕车站，姐姐和我去了离车站最近的村庄。在那里，我们遇到一个非常善良和蔼的妇女，并去了她的家里。

斯卡纳拿出了包裹，然后说：

“这就是我们带来的东西，也许您会喜欢它，我们必须把它换成粮食。”

“噢，它太精致漂亮了。”房主一边说，一边仔细比翻看着婚纱裙，“如实告诉我，它被穿过吗？它的主人在哪儿？”

她不停地把婚纱裙在两手之间翻来倒去，眼睛一刻也没有离开它，并自语道：“如果允许的话，我想试穿一下，看它是否合身。”

这位妇女一穿上它，整个屋子看起来顿增光彩，就像一个漂亮的新娘穿着专门为她缝制的结婚礼服走进房间一样。

我努力去想象我妈妈做新娘时的情景，这件婚纱裙穿在我妈妈身上时会这样光彩照人、这样的合身吗？最大的可能是，当我的妈妈试穿它时，也这样站在镜子的面前，满怀幸福地欣赏自己。我还想到，我将像它的原样那样，把它保存下来，让它像原来这样崭新、雅致，在我儿子结婚时，我会向他讲述这件凝结着长辈深情的婚纱裙的经历，然后，按照传统，我把它交到我的儿媳妇手中……

这时，那位妇人打断了我的思绪。她说：

“孩子，我可以给你一袋大麦、玉米和小米。”

斯卡纳和我同意了。这位妇人从厨房拿出一个厚实的平底盒子递给我。我把盒子中的粮食分成两半，把一半装进了口袋，看到这个情形，斯卡纳笑了。

火车很快就要到了，我们不得不离开。于是，我们扛起我们的东西，与热情的女主人真诚道别。

离开女主人的房子不远，我们听到了女主人颤抖、不安的声音：

“亲爱的，等一等，别走！”

我非常恐慌，担心她是否已经改变了主意。

当她走到我们身边时，焦急他说：

“孩子，说句心里话，请你们拿着这件婚纱裙连同粮食回家吧。告诉你们的妈妈，在诺日斯罕你们也有个妈妈，这是她送的礼物。如果这里能够和平，我的丈夫和儿子能从战场上平安地归来，我宁愿变得穷一点。”

我几乎要放声大哭了，斯卡纳也非常感动。于是，她用带着颤抖的声音说：“祝你们好运，愿你们所有的期望都变成现实。”

妇人紧紧地拥抱和亲吻了我们……

收集纪念品

你在把情书或子女一年级时画的画扔掉以前，要三思而后行。

我的朋友维姬·泰勒的丈夫汤姆，每逢特别的日子，一定给她送花作为礼物。“我望着我的花圃时，所看到的不单纯是花，”她说，“而是我在母亲节收到的菊花或是情人节收到的郁金香。每一种都代表汤姆向我示爱的特别方式。”

我自己的特别纪念物，则是母亲遗赠给我的一座已是古董的落地大摆钟。每当我听见它响亮的报时声时，就会立刻感到有一种和父母在一起的快慰。

你在把情书或子女一年级时画的画扔掉以前，要三思而后行。那些都是宝贵纪念物。别以为你现在对保留这些没有兴趣，说不定它们将来对你非常有意义。

分享

尽量搜寻记忆，把这些经验说得历历在目。

要坦率且开朗。每一个事件都要有充分的细节描述，这样，故事才显得有趣，而你的伴侣也能以不同的方式了解你或对你知之更深。

你曾否独自背个背包，来到一处人迹罕至的地方，并且发现孤独让你见识到自己某些深藏不露的特质？你曾否一天连续数小时哼着曲子，从巴哈哼到莫扎特，并因此受到鼓舞而开始学长笛？你曾否帮一位亲戚或朋友渡过

难关——譬如一段关系破裂或一位亲近的人死亡——而且后来得知你的支持或鼓励，正是这个人灵魂得以重拾平静的关键？把这一切都告诉你的伴侣。尽量搜寻记忆，把这些经验说得历历在目。

设法用各种观点述说整个故事。譬如你正在描述你开一家脚踏车修理店的经过，你可以说说你父母当时对这个构想的看法，以及朋友们的反应。请他或她仔细听你说，除非问特别的细节或故事的发展，否则不要中途插话。

谈谈过去几段特殊意义的关系也不错；你可以说说这些关系如何影响你，如何改变你，你又从中学到什么，如果你在说故事时，让你的伴侣参与，也就是让他或她发问并提出回应，那么，他或她会觉得与你更亲近，而你也等于用一种极亲密的方式摊开自己的生活，从而培养出亲昵感。

最美好的一段情

设法想象自己几乎保有过去让人动心的每一项特质的样子。

即使这段关系并不完美，或有严重的瑕疵，或以悲伤结束，或没什么特别难忘之处，你都可想想让人动心的部分，为什么你会与这个人发生关系，你从那次的经验学到什么，你又如何因此而改变。如果你未曾经历具特殊意义的关系，你也可以想想与某位朋友，与某位近亲，或与某位同事之间的任何情谊，想想交往之中令你觉得愉快且难忘的部分。

现在或未来的爱，都是以过去让人动心的部分为基础。回想过去与某人的快乐时光，你就能清楚地勾勒下一段关系。过去那段时光的感觉是什么样子，让你那么愉快的条件或环境是什么？你们当时是大学里的一对情人吗？当时你们是否都志在拯救世界，并且常彻夜未眠，讨论有机会就要改善的种种。

或者，你最美好的一段关系的对象，是不是你在一次长期的商务之旅之中相遇于芝力口哥的一个男人？你们之间之所以有激情，是否由于你们都了解这段关系受限于时间与空间？设法想象自己几乎保有过去让人动心的每一项特质的样子。

设法回想你与这个人在一起的情形，回想你当时的生活。你们是否一起做过几顿精致的饭？你们是否曾共游一些好玩的地方？或者，她待人的方式，她的耐心及体谅，是否正是让你觉得特殊的地方？记住，其他人也具有你所欣赏的特质。当然，任何一个人的特点，都不会与另一个人完全相同，但是，善良，性感，智能，及诚实，却比你可能想象的更常见于一般人。如果你以前就差不多是这样而且如果你把这些特质奉为自己生活的标准，那么，你就可能再变成差不多那样。

看看自己能付出什么？

爱是你付出之后才会得到的东西。

这是一般的处世良方，但是，如果你设法通过亲密关系创造更多的爱，这道良方尤其有用。

如果你早就是个付出的人，可以再找更大度的方式表现自己的慷慨。不幸的是，大多数寻求关系的人，通常都在设法找可以给他什么，而不是他可以付出什么。他们碰到一个男人或女人，就马上想到这个人能否满足他们的要求，没想到这个人能否欣赏他们的特质或他们必须付出什么。

这就回到人为什么想要与人交往的问题上面，而问题的起因大都由于一般人总想在伴侣身上寻找自己所缺乏的东西。另一个人永远也无法填补你所没有的东西。如果你内向且胆怯，不会因为攀上一个生龙活虎的人，就变

得既外向又有勇气。你必须自己变得外向才行，如果你觉得自己的外貌不怎么出色，跟一个俊男或美女在一起，也不会使你变得好看些。

爱是你付出之后才会得到的东西。你爱得愈多，自己就愈像爱的化身，有亲密的关系时，则是练习爱的好时机。看看自己能付出什么——也许是你的聪明才智，你修修补补的技巧，或规划的天才——多次付出之后，总有一天你会回收的。

一旦懂得付出，付出就不难。今天就开始。问问你正在交往的人，问你要如何帮忙他，或你要怎么做才能减轻他的负担——也许只是听他述说一个特别复杂的问题，并说出你的看法。你对她的需要有多关心？你能提供什么帮助？她需不需要你到机场去接她的朋友？是的话，就去接机。她浴室的水龙头漏水吗？帮她换个橡皮垫圈。他与一位同事的关系是否出现问题？看你自己能否给他一个新点子。

如果你把付出摆在生活和关系中的第一位，你的伴侣会把你当成仿效的对象，而你们目前的关系也就更可能持久。

录一盘带子寄给朋友

你想拥有充满爱意的人际关系，那么就得出时间与精神。

录音带比较容易做，但是如果你想要大手笔，也不妨摄制一盘录影带。这位朋友可以是你最近都没联络的人，也可以是你上周才说过话的人。这并不重要。重要的是，你想与这个人有所沟通。

我就与一位哥儿这样带带往返许久。有好几年，我们都互寄一小时长的说话录音带，虽然我们现在用电话，但是我仍保留他那些带子——从 70 年代开始——并且偶尔拿一两卷听听。这些都是过去时光的美妙回忆，也是文化和社会的剪贴簿。我总是放些我曾欣赏的音乐，然后开始听他讨论 20 多岁时的重要议题。

这件事很容易着手，只要备好录音机和一卷新带子，然后舒舒服服地坐下来，就可以开录。我以前都以一段当时喜欢的音乐开始，当我想暂停时，就关掉机器，等到下次再继续，有时候一卷带子要分好几次才能完成，但是我通常可以对着麦克风连说一个钟头。

如果你想拥有充满爱意的人际关系，除了付出时间与精神之外，别无他法。在我们繁忙的生活中，对着机器讲话，有时候比写信来得容易。你还可以顺手写下想法或论点，这样，你的朋友既可听你的声，又可看你的字，这是沟通的好办法且也容易变成一种传统。

与朋友合力完成某事

你要珍惜这段相处的时间，因为你何其有幸而能有一位朋友与你合作。

这件事可以是朋友必须做的差事，也可以是你一直想做的一件家事。可以是大事，譬如在你家后阳台加装楼梯，重新装潢孩子的卧室；也可以是小事，譬如收集你家的瓶瓶罐罐和报纸，以利回收，或整理你家的盆栽。重点是你们要合力完事，你们因互助而加深友谊。

一起工作时，最能分享生活中的想法与见解，而在分享心思当中，手边的事也因合作而完成得更有效率。

你要珍惜这段相处的时间，因为你何其有幸而能有一位朋友与你合作。如果你是接受帮助的一方，问问对方你要如何答谢。即使这位朋友拒绝接受任何谢礼，你也要坚持。你可以请这个人到他或她最喜欢的餐厅吃一顿。你也可以买一件小礼物表达自己的感激。这是你们加深友谊的机会。如果你是

帮助的一方，就要亲切大方，欣然地完成工作，并且不求任何回报。

你——可以从友情获得许多爱——只要你选对朋友，只要这些朋友愿意与你分享生活，并且能领受你的付出。

歌颂平凡

你所必须做的，就是虚心接受生命给你的这个礼物。

设法在日常不受注意的小事中找出特点，譬如夏日的阳光射在市中心的高楼窗户上，反射之后，让整条街道都洒满橘黄色的光辉。今天你或许可以为你的孩子做一点特别的笔记。

我那两岁的孩子每次要很多某种东西时就说“都要，都要”，我也喜欢记下这种呀呀儿语。

这种时刻，每天都无所不在。如果你想让生活中充满更多的爱，就尽可能注意这些小事。今天，在你醒来之后，看看身边的丈夫，看看他整个身体都还埋在被子里时，他的耳朵是如何偷窥被外的世界。

工作时，记下那个在各办公室之间传送文件的人如何在你谢谢他的效率时，又快又坚定地对你点头，或者记下速食店那个人在你的袋子上所画的记号。回家途中到洗衣店取回衣服时，注意店员如何一个铜板一个铜板，极有耐心地找钱给你。

你不需要为这种事大费周章，只要观察，给予片刻的注意，并且当下感念生命给予这个机会，让你得以体验并享受这珍贵的瞬间。你所必需做的，就是虚心接受生命给你的这个礼物。

平凡与不凡之间的分别，全在你的观念。如果你发觉生活常令你失望，自己无时不觉得烦恼与灰心，四周的人与事总不如己意，那么，开始一刻一刻地看待生命。只要你停下手边的工作，就放眼看看实际存在的美、爱与价值，并且告诉自己，每一刻都是完整的——你必须知道的爱的知识，现存且将永远存在的所有爱，都出现在此时此地。

永恒的记忆

记忆是美好的，那么希望也是美好的。

在伦敦观光时，我曾帮助一位双目失明的人穿过大街，走进海德公园。作为回报，这位盲人通过对公园景物的描述，给我当了游览公园的导游。他谈起曲折蜿蜒的水池旁有一间闪着油漆光亮的木棚；说我准会看到人们坐在草坪的躺椅上观赏池水中的白天鹅；他还讲到公园里有一棵盘根错节的大橡树，孩提时，他常在树底下玩耍嬉戏。

可眼前，木棚已失去昔日的光彩，正摇摇欲坠；草坪上尽是一些游人随手扔下的弃物；而大橡树如今也只留下一个孤独树墩。但我并未把所有的这一切和盘托出。我猜想他已失明多年了，但他对海德公园的美好记忆使我对公园的印象比我亲眼所见更为清晰、深刻，富有魅力。

让心产生美感

我是个美丽聪慧，具有吸引力的人。

我在报上曾经看到一篇由巴黎观光归来的一位服装设计师所写的游记。其中有一段记载，使我至今记忆犹新：

“……巴黎的人，无论男女老幼，看起来都非常美丽，我始终不得其解。有一天，我在饭店的大厅等人，发现出入饭店的人，当他们推动旋转门时，都要看看前后有没有人，虽然这只是瞬间的一瞥，但是留给人的印象是那么美丽。和谐。自然。这时，我才悟出巴黎人何以如此美丽的原因。他们那极

好的教养。高雅的风度。与人为善的举止，都会使人感受到人际之间的温暖。从谨慎地推旋转问这一细枝末节，可以窥见到他们精神焕发、美丽迷人的关键所在吧……”

这位服装设计师可能是由于职业的关系，对这种小事，竟有如此敏锐的观察力和想象力，真是令人赞叹不已。

一个外表漂亮、衣着华丽，高谈阔论的人，如果他不能替别人着想；不会关心体贴别人，实际上他是一个十分丑陋的人。反过来，一个长得其貌不扬，穿着朴素的人，但是他有一颗善良的心，虽然表现在仅仅是让坐、扶老携幼这类小事上，却会给人留下永不忘怀的印象。

世界上根本不会有完美无缺的人。一个大家看来近乎完美的女人，有人间她自我感觉有什么地方不能尽如人意，那她一定会说：

“我还有许多缺点，多得使我不知该如何回答才好！”

像这种越是美好的人，越要找出自己的不足，以期达到尽善尽美。所以，每当独自一人频频视镜时，她会觉得眼睛不太好看，缺乏魅力。其实，正是她那双眼睛道出了她内心的美好，从而产生了最吸引人的力量。

还有一些人，想尽办法要弥补自己的缺点，结果欲盖弥彰，适得其反，最后连自己的优点都丧失了。所以，有了缺点不要担心，要勇于正视它，这样反而更能突出自己的优点。每天对着镜子自我陶醉的行为，被称之为自恋情绪。一般来说，每个人都具有这种情绪，尤其是女性，更为强烈。

你的心灵要美丽

如果你想成为美丽迷人的人，首先你的心灵要美丽。

有人说，过了 30 岁的人，要对自己的外貌负责。这就是说，来自先天的客姿，只可保持到 30 岁为止。30 岁以后，心理的变化，内在的修养，都可以影响到外在的容貌。你细心地观察一下你周围的人们，被称为端庄、漂亮的人，并不是指他有出众的五官，而是说，它具有内在的引人注目的魅力。

这种人天生并不漂亮，但他能不断地充实自己，使其内在的美自然地流露出来，与其外貌浑然一体，给人以高雅、美丽之感。相反，一个自卑很强的人，终日生活在悲伤或憎恨之中，长此以往，他的这种气质，势必表现在外貌上，给人一种颓唐、落魄之感。所以，轻浮的人，不会有稳健的容貌；自私自利的人，不可能有宽厚、善良的外表；牢骚满腹、忧心忡忡的人很难有一张容光焕发的面庞。

反观内心温存的人，他的柔情会时常溢于言表；热情洋溢的人，永远是一张表情丰富、乐观、生动的面孔。因此说，内在的修养，就有如美容化妆品一样，它会一点一滴地由内向外渗透，为你的仪表施行绝妙的整容术。

所以如果你想成为一个美丽迷人的人，首先你的心灵要美丽，你的内心世界要丰富。要努力改正你的缺点，或者扬长避短，彻底地忘记它，在内心的修养上多下功夫，踏踏实实地从第一步开始不要惧怕挫折，功到自然成。当你的内心世界达到了尽善尽美的境地，你会发现周围的人们都会认为你是最漂亮的人。

拾壹月 荒漠留痕

一个人渐臻完美的时候，会感到自己是广袤无垠的宇宙，是浩渺无边

的大海，是始终在燃烧的烈火，是永远璀璨夺目的光焰，是时而呼啸、时而静默的大风，是裹扶着电闪、雷鸣、滂沱大雨的云彩，是浅吟悄唱或如泣如诉的溪流，是春天繁花满枝、秋天卸下盛妆的树木，是高耸的峰峦，是深沉的山谷，是有时丰饶富庶、有时荒芜萧索的田园。

——纪伯伦

忆人全在不言中

也许这就是世界上最短的情书。

清·袁枚《随园诗话》里有这样一个故事：一位名叫郭晖远的人有一次寄信给妻子，在忙乱中误把一张白纸寄回家中。妻子收到这封“白纸信”之后，并没有生气，而是写了一首赞中带有微讽的诗寄给丈夫：

碧纱窗下启缄封，只纸从头彻尾空。

应是仙郎怀别恨，忆人全在不言中。

郭收到妻子的这首诗会怎样呢？那一定是为自己的失误而愧疚，为妻子的多才和贤惠而感动。

下笔滔滔，万言不止，固然是情长的表现，但有时写情书不作一语，而情在其中，却又可以收到特殊的意想不到的效果。

愿结后生缘

只有以爱情为基础的婚姻才是合乎道德的。

唐代开元年间（713—714年），唐玄宗让宫女们制作军衣赐给戍边的战士御寒。那时宫女很多，她们很少能得到皇帝的宠幸，爱情无所寄托，终日过着索寞的生活。人都是有感情的，宫女不堪其苦，恰遇给征人做衣服，一宫女便在棉衣里夹了一首诗，诗是这样写的：“沙均征戍客，寒苦若为眠。战袍经手作，知落阿谁边？蓄意多添线，合情更蓄棉。今生已过也，愿结后生缘。”有位士兵在战袍中得到了这首诗，拿给将帅看，将帅把它送到朝中。

唐明皇把诗拿给宫女们看，一个宫女自称万死。明皇怜悯她，让她嫁给那个得到诗的士兵。

明皇说：“朕与尔结今生缘也。”（我让你们这辈子就结为良缘）有情人竟成眷属。

恩格斯说：“只有以爱情为基础的婚姻才是合乎道德的”，“如果感情确实已经消失或者已经被新的热烈的爱情所排挤，那就会使离婚无论对于双方或对于社会都成为幸事。”所以有了真正的爱情就要努力求索，不要愚昧地等待来世，这与喜新厌旧是两回事。

忘掉她，像一朵忘掉的花

倘若情场失意，千万不可沉溺在苦海之中，而要旷达洒脱，自我解脱。

在人生的旅途中，再没有比失恋更加痛苦了。有人说：“如果有人能发明一种妙法根治失恋的顽症，可以给他一千个诺贝尔奖，外加一个最漂亮的公主。”

的确，迄今为止尚未发现有什么医治失恋苦症的灵验妙方，但是，爱情并不就是人生的一切，何况失去一朵美丽的花，还有明媚灿烂的春天呢。只要有爱的火种，就会带来爱的温暖与光明，就会重新燃起爱的燎原烈火；只要有爱的阳光，就会有柔曼的常青藤的舒展，就会有翠绿的杨柳依依。爱的失落之苦。可以用理智来缓解，使之日趋平复，度过“危险期”。其方法之一就是“遗忘”，正如古诗所说：“放情休恨无心友，养性空抛苦海波。”也就是黎巴嫩诗人纪伯伦所说的：“遗忘揩拭悲痛的泪痕”亦即闻一多在《忘

掉她》这首诗中所说的：“忘掉她，像一朵忘掉的花，像春风里的一出梦，像梦里的一声钟，忘掉她，像一朵忘掉的花。”

缘结缘尽二十八

有缘即结，无缘就散，方为潇洒人生。

1828年8月28日，列夫·托尔斯泰诞生在俄国一个古老的贵族家庭。奇怪的是早期作品《少年》第一卷的出版日期是28日，向索菲亚求婚是28日，晚年离家出走的日期，也是28日。他一生与“二十八”结下了不解之缘。

他很早就认识了莫斯科著名医生别尔斯一家人，对他们很有好感，他喜欢这个和睦的大家庭的一切，尤其爱慕他家的第二个女儿索菲亚·安德烈耶夫娜列尔斯。他认为索菲亚是个符合他理想的好姑娘，如果作为妻子，将来可以给他带来幸福。他虽已到结婚的年龄，但苦于没有机会向她求婚。有一晚，机会终于来了，当别尔斯家里的宾客都散尽时，托尔斯泰故意留着不走，他悄悄地要求索菲亚也留下来。而当客厅里只剩下他们两个人的时候，他用粉笔在桌子上写了几个字给索菲亚看。

那是几个词的第一个字母。排列起来的意思是：我爱的是你，而不是你家里所猜想的你的姐姐。索菲亚红了脸，笑着，默默示意她懂得了他的意思。

这充满着诗意的动人的一幕，发生在1862年8月28日晚上，那一天正是他的生日。不久，他们结了婚，婚后的生活是安静与幸福的。

可是托尔斯泰50岁以后，对人、对道德、对现实社会关系的各种观点起了极大的变化。他同贵族阶级决裂了，同情广大的穷苦农民，对自己优裕的物质生活感到厌恶。而他的妻子和儿女们，却竭力要保持贵族的特权，坚决反对他的观点和做法。托尔斯泰和妻子的感情破裂了。1910年10月28日清晨，他瞒过妻子，带了极少的衣物，终于出走了。

复活的爱

如果没有你，我也是活不下来的。

外科手术组埋头苦干了24小时。谢莉感到肩膀酸痛，双膝发软。啄木鸟能支持得住吗？她从未见过范围那么广泛的创伤。

离开手术室的头几天，啄木鸟感到非常难受。他从头到脚都裹着绷带，情况仍然危急。

他不能活动，也不能说话。后来，他又得了败血症，一种可以致命的感染。他变得理智不清，并且因发烧而烦躁不安。

谢莉一回到家里，就听见电话铃声大作。医院的护士因无法使啄木鸟保持安静，又恐怕他在病床上左滚右转会引起更大创伤，于是要求谢莉返回医院。谢莉马上赶了回去。

尽管他痛得发狂，但一听到谢莉对他讲话，他就会逐渐平静下来。

几个星期过去了，谢莉越来越相信啄木鸟能够活下去，但她担心他可能残废并严重破相。啄木鸟接受了外科手术修补面部神经，接着他又接受了多次修复上下胶的手术。

在他接受了一次引更他痛苦不堪的整形外科手术，等到最后把绷带解下来时，啄木鸟请谢莉看他一眼，谢莉满脸泛起笑容，啄木鸟看了大感宽慰。尽管有些疤痕，他的面孔看来还是不错的，痛苦日渐减退，啄木鸟开始练习自行进食。当他笨拙地抓着匙送到张开的嘴巴时，双手不断发抖。在撞车后大

约两个月，他终于离开乔治亚医疗中心。

出院那一天，啄木鸟坐着轮椅被推过医院走廊。

就在这时，他透过半开的门缝看到谢莉的侧影，他渴望走上前去堂堂正正地和谢莉道别，可是他做不到。

谢莉强作欢笑，低声对他说：“好了，看你那个样子。”她的声音充流赞赏，却强忍着眼泪。

“我活过来了。”伍德突然说。他倾身向前伸手想拉她的手，但终于跌回轮椅上。“还要多练习一些日子才行，”他对她说，“不过我一定会没事的。”谢莉望着这个几个月前在寂静的公路上保她平安的男子，用手扶着他的肩膀。

这一次他伸手去握她的手时，已经可以紧紧地抓住了。

“如果没有你，我想我是活不下来的。”他对她说。

谢莉的泪水充满眼眶。“如果没有你，我也是活不下来的。”她低声说。

他们中间有一片沙漠

你我之间是一片没有绿洲的沙漠，何来爱，何来幸福？

鲍尔与凯拉很小就订了婚，可是在他 33 岁的时候，他遇上了艾莉丝，并与她结成了伉俪。女人的失望是可怕的，凯拉的失望更是这样，她起诉了。鲍尔固守：被半、决付给凯拉 600 英镑作为违约的赔偿。那时候鲍尔每月只挣 16 镑，他只好从放债人那里借了 600 镑付这笔赔款。借契规定，他必须每月还 5 镑，一直还 20 年！

鲍尔和艾莉丝的日子十分拮据，但贫穷在最初并没有剥夺他们的幸福。小宝贝降临之前，他们还可以勉强温饱。为了每月 5 英镑的债务，鲍尔拼命干活，甚至节假日也从不休息。物换星移，鲍尔已经是 5 个孩子的父亲了。

疾病总是像影子一样跟着这艰难的一家，大儿子 8 岁那一年，情况更糟了，多年的饥寒交迫，使一家大小都虚弱不堪。要知道鲍尔每月得付 5 镑的债啊……悲惨的细节是令人心酸的，12 年苦苦挣扎之后，鲍尔被孤零零地留在世界上。

他形影相吊，只有苦涩的回忆伴他熬过了一个个清冷的晨昏。工作是他的上帝，只有工作才能暂时冲淡他绵绵无尽的痛苦。在劳累的麻木中，他脑子里只剩下一个念头：“每月 5 镑，5 镑……”20 年过去了，他的工资终于全部属于自己了。

又是一个寂寞的假日，他踽踽独行，不觉来到了海边，茫然坐在靠海的一条长椅上，呆呆地望着落日的余晖。一个中年妇女走过来坐在他身边。20 年的恩怨并没有抹去遥远的记忆，他们认出了往日的恋人。

她：“你给我的那 600 镑至今还存在银行里，不过，已经变成了 6000 镑，这一切都是为了你。现在，你还愿意与我共享这笔财富吗？”

他：“不！”声音是平静的，“你我之间是一片没有绿洲的沙漠，6000 英镑，6 条生命，它会给我带来幸福吗？”

残阳滴着血沉入了大海，海滩上一片昏暗。

他们走了，向着各自的归途。

两个孤寂的背影之间，是这样一片悲凉的沙漠。

和你的伴侣谈钱

彻底、坦诚的处理金钱问题，那么财务就不可能妨碍你们的亲密关系。

让他或她知道你对你家收支情形的看法。尤其是你对你的钱应该怎么花或怎么赚有所意见时，更应该谈谈你家里的财务。金钱观的不同，是婚姻

失和的主因，因此，你需要公开说出一切，以排除这种失和的可能。

谈钱要深入，不能只是一语带过。金钱的价值观是在童年就生根的，而我们处理金钱的方式也常反映出我们学自父母的潜意识习惯。你是个节省的人，还是爱花钱的人砌在处理金钱时，是一直在想如何守住已有的，还是一直想赚进更多？你担心钱吗？你是否觉得永远都不够？对你而言，积聚金钱本身就是个目标吗？这些及其他类似的问题；都是你应该问问自己和你的伴侣的。

探索各种可能性。谈谈你认为哪些态度有助于你们关系的和谐，哪些则不。你是否必须考虑将来？这是否表示你应该存下部分收入，以备退休之用？结合你认为最好的以及你伴侣认为最好的，使之形成一种你们都愿意采用的金钱处理方式。如果你因此必须改变你家里处理金钱的方式，那么就改变吧。

如果你能彻底且坦诚地处理金钱问题，也就是表达自己的看法并且依自己认为适当的去实行，那么，财务就不可能妨碍你们的关系。你不仅要知道自己赚多少钱，钱花在哪里，而且还要知道你为什么工作，工作的目标是什么。如果你把财务纳入你的整个人生目标与目的之中，金钱在你的关系中就不是难题，也不会干扰到亲密关系的其他层面。

爱的痛苦

如果受害人能熬过几个剧烈的阶段，他就可以期望爱情害人的力量大减，终于自消自灭。

稚嫩的爱情是一束火焰，漂亮、炽热、强烈，但又是柔弱的，闪烁的；成熟和冷静的心灵里产生出来的爱就像是煤，通体蕴藏着经久不息的灼热。

恋爱是一种病，有它那一套独特的魂牵梦索的恩绪。瞧瞧那个为情所困的可怜人儿吧：一会儿躺在沙发上，除了偶尔从绝望的深渊中长叹一声外，几乎连呼吸都停了；一会儿又快步激动地走来走去，面色一阵苍白，一阵通红。他给刺扎了吗？

是什么倒刺或小昆虫把他蜇得这么厉害？

中午，他挥手叫人把没动的饭菜拿走。一失恋，他恨自己的身体，一点儿营养都不要。

到十二点半，他收到一封信。她爱他！于是他马上大吃大嚼。朋友跟他打招呼，他也没有怎么搭理，只是左顾右望，想不起那个跟他打招呼的人是谁。他心烦意乱，拿起一份杂志，却站在那里发呆，不知道自己手里拿的究竟是什么。

啊，爱神，你这淘气孩子，你把人捉弄得多么惨！

你看，那个忧愁的人倚着墙壁，一只手遮着眼睛因为晕眩，另一只手捂住胸口来压抑急剧的心跳。只要一想起情人的一点倩影——哪怕是个脚趾，或是一块围巾——就立刻眉飞色舞，痴迷若狂。可是，且慢！他忽然想起了对方轻微的藐视，马上又满面愁容，涨得通红，现出一条条皱纹。凡此种种就是爱情的乐趣。但愿我们不为这种幸福所苦。

每一种病都有它的领域。疯狂发生于脑，腰痛来自椎骨，爱情的痛苦则源出名为自主神经系统、由结和纤维构成的网。原来情欲的根本奥秘，竟隐藏在这看不见的网状组织里，真是意想不要到，恶作剧的造物主早作安排，使人类男女两性各有相反的内分泌素；现在又为这种原始的仪式覆上一层魔幕，就是自主神经系统的困难之网。这系统要是有故障或缺陷就产生爱情的

痛苦。

爱是绝对不能放弃的

走出失望的深渊，憧憬靓丽的明天。

那还是我在东京的事了。

五年前，我怀孕了，我的一个邻居也怀孕了，她比我大两岁，她的先生和我先生是同岁，这样，我们就成了好朋友。后来，我先生了一个男孩，孩子很健康，我和先生非常高兴。我们的朋友加邻居也很高兴，还特意来我家祝贺。

过了一个多月，她也生了一个男孩，可她的男孩有问题。医生说，这孩子不能自己生活，不会说话，也活不长，大概只能活 15 年左右。我的朋友很悲伤，每天都哭，责怪自己：“为什么？为什么我的孩子会这样？”我为她难过，不知该怎样安慰她。

后来男孩出院了，她和她先生互相帮助、一心一意地抚养这孩子。有了这个男孩后，他们的生活完全改变了。这孩子成了他们夫妇生活的中心，他们不能外出旅游，不能有别的爱好，大部分的精力和时间都花在这个病孩身上，我觉得他们夫妇真太辛苦了。

我的孩子越长越大，越来越顽皮。她的孩子也越长越大，但他不会说话，自己的事也不会做。但他母亲却说：“这孩子现在能表示自己的心情了，我知道他也在一天天地长大。”我经常去探望他们，发现那男孩的确在慢慢懂事。

朋友告诉我：“幸亏有了这个孩子，他使得我们夫妇学到了很多事情，能成为真正的大人。我们真爱这孩子，真爱孩子！我们现在很幸福。”

我的朋友已经完全走出失望的深渊，开朗得叫人认不得了。她说这全是孩子带给她的影响。

爱是绝对不能放弃的。我这样认为。

幻想

沉缅于往昔那份“完美无瑕”的爱恋之中的人该觉醒了。

30 岁的葛伦达是一名室内设计师，八个月前和华特分手，直到现在还每晚带着泪水入梦。刚认识的时候，他们简直就是一见钟情似地爱上对方，感情也发展得相当快速。他们拥有太多共同的嗜好，喜欢亲近大自然，喜欢露营、爬山，不知共同度过多少个日出和日落，在森林的营火前尽情相依相偎。葛伦达悉心地向华特介绍她所深爱的设计世界，他也激发她慢跑的兴趣。尽管葛伦达从未想过自己会喜欢慢跑，但是每当他们在夜晚并肩干海滩慢跑时，她却立刻有一种成就感。

不幸的事终于还是发生了。葛伦达逐渐感觉到华特日趋冷淡的态度，她感到惶恐，迫不及待地想套牢他。激烈的手段非但没有挽回华特的心，甚至在葛伦达还没有回过神之前，华特已然消失了。

葛伦达简直不敢相信这一切会是真的，更不敢面对这个事实。只要没有旁人在的时候，她就在脑海里幻想着，和华特到什么地方玩啦、做了些什么、说了些什么等等，她依然将这份关系在心中绵延着。在朋友眼里，葛伦达简直坚强透了，一点都没有伤心的痕迹。事实上，她并不是如此。

每当走过熟悉的小径，经过餐厅、戏院，她情不自禁地驻足观望，华特确实已经不在身边了。独处的时候，葛伦达根本无法专心做任何事，她只是不断地自责、不断地重新回想，心中都是一些“如果这样……如果那

样……”的，似乎一切还可以再来过，她还可以留住华特。

葛伦达曾经对我说：“我知道一切都已经过去了，华特也不可能再回来，可是我无法不去想他。不怕你笑我，我甚至每天晚上都穿着他留下来的那套慢跑装，那样让我觉得好像躺在他怀里一般。”

幻灭

切莫为那份本该失掉的爱而哀伤不已。

36岁的亚里娜从事电视节目的策划工作。自从两个月前和25岁的哈尔分手后，情绪一直相当低落。每天晚上辗转反侧，无法成眠，原本已经够瘦的身子一下子又少了六公斤。这位原本迷人、坚强而又快活的女性为了哈尔变得憔悴不堪。如今的哈尔却乐得很，正和一位22岁的摇滚女歌手打得火热。

思念情切，亚里娜已经到了废寝忘食的地步，每分每秒都无法挣脱哈尔的身影，就是在梦里，还是不断受着煎熬和折磨。

亚里娜感到空前的绝望，更痛恨自己这种消沉的懦弱表现。她想极力摆脱，可是事实却不如人愿。才睁开眼，她不禁会想着哈尔在做些什么，临睡时，她也带着哈尔的微笑入梦。

更让人无法忍受的是，哈尔也是同一家电视公司节目中的常客。亚里娜终日坐立难安，甚至不自觉地频频走向窗口眺望停车场，寻找他的踪迹。刚分手的时候，亚里娜为了表示自己不在乎，毫不忌讳地和大伙聊起哈尔和他的新女友。日子一久，亚里娜再也压抑不住了，她的语气变得尖锐而刻薄，她再也无法表现出无所谓的样子。她不断地写信给哈尔，却一封都没寄出。每值深夜，她总忍不住拨个电话过去，只听见对方娇柔的一声“喂”，随即愤恨地甩下话筒。

最后的一次屈辱就在一天夜里。亚里娜漫无目的地开着车，情不自禁地驶往哈尔的寓所。屋内黑漆漆的一片，亚里娜还将车子停在路边，凝望着大门口兀自发着呆。想着想着，她不禁睡了过去。忽听见几声敲打玻璃的声音，她陡然睁开眼，只见哈尔满脸疑惑地直摇头，亚里娜顿时间整个人瘫痪了，紧张和恐惧紧紧攫住了她。哈尔带着一抹诡异的笑容，转身走向身后伫立的女子，相偎相依地走向大门。

迷失

面对现实，拯救那份迷失的爱情。

28岁的贾姬在两年前就和新闻记者艾伦分了手。从那个时候开始，她拼命地交男朋友，参加各种交际活动。但是她发觉却没有一个男人比得上艾伦，这使得贾姬愈发思念着他。贾姬始终认为艾伦是唯一“适合”自己的男人。来自类似的家庭，他们拥有许多共同的观念和习性，贾姬不仅深爱着艾伦，也喜欢他家里的每一个人。

在艾伦的面前，贾姬觉得自己完美了许多，她变得更亲切、更性感，散发着一股迷人的韵味。贾姬心里也明白艾伦并不是真的那么完美，但是她愿意将他美化，也渴望他美化。

艾伦是一个事业心很重的人，一项热门的新闻追击、一篇漫长的战事报道，这些都能让他充满了活力和朝气。两个人独处闲聊的时候，贾姬就说些将来结婚生子的事，而艾伦却仅谈些贝鲁特外站主管出缺的事。贾姬知道他升迁的消息后，不但没有一丝的高兴，反而感到一股失望。莫名的恐惧。

艾伦走后，刚开始还鱼雁往返互诉相思，可是艾伦的信愈来愈少了，

内容也变得愈来愈短了，最后终告停止。贾姬伤心之余，成天逼着自己出去玩，去交男朋友，可是却没有一个人可以挑起她的欲望。她把每个人拿来跟艾伦比较，愈比她就愈提不起劲了。其实她心里明白，自己根本一直在寻找艾伦的影子，他们并不是艾伦，艾伦早已离去了，贾姬始终深信艾伦是她这一生唯一值得爱的男人。“我时常自己幻想”，她这么说：“他会回来的，一切也都会重新继续下去。或许我活得太不实际了，但是我实在没有办法改变这一切。”

神异的幻觉

寻找并接受其他男人拥有的优点，这样就会找到那份感受和悸动。

在一个女人坠入爱河之后，无形之中她会对方美化，赋与他一些神奇的特质，这种倾向是导因于童年时期。女孩子从小就活在一个完全是爱和联系的世界里，这使得她们极端重视那份相倚相喂的实质关系。长大之后，感情的表达力、幻想力。甚至创造力也丰富了，于是她们就凭藉着这种能力来塑造自我深刻的爱恋，去创造对方神奇的幻象。我之所以称为幻象，因为事实上他并非完美、更毫无神妙可言。这些奇妙的感受完全是女性一手虚构出来的。诚如贾姬所说：“艾伦就是具有一股特质，别的男人欠缺的一股特质，别的男人欠缺的一股特殊魅力。虽然有时候会觉得自己很傻！可是，在别的男人身上我却始终找不到那份感受和悸动。”

艾伦或许的确很风趣，但是他绝对不是贾姬心里怀念的那个男人。在交往的那段日子里，艾伦表现得并不是很好，分手的场面也处理得很差劲。可是贾姬却忽略了这一切缺失，仍然愚昧地相信自己找到了一份完美，她之所以无法摆脱纠结的往事，最大的原因在于她根本不去接受其他男人拥有的优点，而一味地相信自己和艾伦会有重逢的一天。

母子般的恋情

千万不要让爱情变成无止无尽的母爱。

男女之间本来就是件相当奇妙的事，什么样的人该配什么样的人似乎都设计好的。权利欲强的女人势必要找一位被动消极的男人，这样她们才能永远保有支配权，永远扮演主宰的角色。在行使支配权的同时，她们甚至认定自己是一个具有充分爱心的好妻子呢！

然而，一个极度消沉被动的男人在某些时候很可能会衍生出忌妒、憎恨的心态。南安已经年近 50 岁了，三年前离了婚，她非常爱她的前夫，尤其欣赏他的想象力和细腻的心思，唯一美中不足的是，他的事业始终不顺肠。结婚这么多年，一直到最近南安才真正地了解他。这么些年来，南安事业上的成就一直是她前夫最感痛恨的事，他甚至不惜利用各种办法从中破坏。他并不以妻子的成就为荣，南安对他愈好，他就愈排斥；愈是帮助他，他的心理就愈不平衡。两个人终于还是走上离婚之途。

太过能干的杰出女性千万要留意，不要轻易怜惜男人懦弱的习性，否则又将铸下另一桩憾事了。在正常而健康的感情世界里，男女之间必须相互照应，互相回馈，极力避免长时间单向式的赋予。一个女人得时时刻刻谨言慎行，千万不要让爱情变成了无止无尽的母爱。

无礼、尖锐的幽默

千万不要将自己承受过的痛苦加诸在无辜的人身上。

珍·依凡是美国数一数二的女企业家，在一次访问中她曾经提供了几点建议给职业妇女们参考：“职业妇女最重要的特质是机智。和善，还得具

备相当程度的幽默感。她们必须拥有坚韧强硬的意志，却同时有着一颗善良温柔的心。”

在两性交往的过程中，倘若无法区分何为愤怒炯为主见？必然很难长久维系。当一个人大发雷霆时，她一定觉得自己很威风，可是无形之间却摧残了那份培养不易的感情。气势凶悍的女人，任谁见了都怕！

33岁的朗黛是一名女演员，性格刻薄尖锐，她总是认为自己掩饰得很好，但是事实并非如此。她具有高度的幽默感——那是一种无礼、尖锐式的幽默，总是喜欢有意无意地戳刺他人的弱点，自我娱乐一番。刚开始，男人都蒙蔽在她的美艳之中，浑然不知她所指为何，甚至还笑得前仰后合。

39岁的克德是一名内科医师，认得朗黛后就立刻展开猛烈的追求。克德平日工作繁忙，从前都是女人来迁就他，配合他的作息表。可是朗黛却不同，她比克德还要忙得多，于是克德只好反过来配合她，事事迁就她，几乎是随传随到。为此，朗黛还不时地在他背后讥笑他是一名“应召医师”呢！虽然她总是喜欢说上两句，可是在克德面前还不敢太放肆，还是表现出爱慕尊敬的模样。

有天晚上，他们一块出席了好莱坞的餐会，大伙的话题都是些圈内的琐事。克德觉得有些发闷，找机会到花园转一转。一进了门就看见大家笑得乐不可支的模样，克德禁不住好奇地问朗黛是怎么回事。只见得朗黛嘴角一撇：“甜心，这是脱口秀么！难道你连这个都听不懂呀！”尖锐的嗓音刺得克德面红耳赤，从此他再也没找过朗黛了。

“我想自己是太让她了，总是把她说的话当成玩笑，听听就算了。”克德说道：“朗黛的确是蛮聪明的方她总是讲一些别人无法生气的气话。说得难听些，她简直就是杀人不见血！”

人生的确会遭遇到很多挫折。痛苦。伤害和失望，而这些痛苦经验可能时时啃噬着自己。当我们重新面对世界之际，千万不要将自己承受过的加诸在无辜的人身上。每件事都有它应得的后果和报酬，不要一味迁怒，造成永远无法弥补的憾事！

重创后的男人

摆脱痛苦的阴影，把握即将到来的大好机会。

不论是男人或是女人，感情的挫折必然会造成内心的旬痛。苦涩和消沉颓废。幸运的是，时间已经冲淡了一切，缝合了伤口。为了永除后患，最佳的办法就是再去追寻另一份爱情。

受过创伤的男人的确会带给女人许多不必要的痛苦折磨，但是有一种男人尚有挽救的余地，也值得女人去谅解。事实上，他们通常是一位相当不错的伴侣，一位可以托付终身的男人。

受创的性质大致可分为两种——最痛苦的是失掉了伴侣，也同样失掉了家庭；另外一种则是因为离婚而导致财物上的损失，造成心理上不安全的感受。多数离过婚的男人都受不了失去家庭的打击。突然间，他们置身在一个陌生而冷清的环境里，觉得孤寂落寞。不知何去何从。他们开始羡慕依然可以住在家中的妻子，住在那份熟悉之中，安全之中，至少她还是留在丈夫的脑海里，直到现在，他们才深刻地感觉到，在进门的刹那，他们是如此渴望听到一声“爹地”。

尽管他们痛苦万分，他们还是得努力工作去赚钱。这种压力更造成了另一种孤立的痛苦。对有些男人来说，离婚却造成经济财物上的不足，就算

再努力也无法变得以往那份舒适享受，这使得他们在财务上产生动摇不安的情绪。当然女人在经济来源上也感觉到突然的短缺，但是在这儿，我们主要是想让大家更认识男人的心态。

离过婚的男人都会有种“被剥削”的感受。且不论这种感觉是对是错，在办理离婚手续的过程中，无助的感受往往激怒了他们的情绪。尽管他们想尽办法争取到孩子的监护权，但是这项事实却让他们感到无助。此外，离婚后彼此经济将完全各自独立的事实又再次打击了他们的信念，不由地升起难以遏止的财务焦虑。

没有了家庭羁绊，他们可以为所欲为，自由得多了。可是，他们始终认为这只是一场梦，一场还没有醒的恶梦，于是他们开始寻找各种麻痹自我的方法，酗酒、吃药，样样都来。最后他们只会一天比一天消沉下去。

在女人眼中，这些离过婚的男人会是什么样的呢助口果是刚刚离的婚，他们一定显得十分吸引人，因为他们不会企图掩饰事实真相。尤其对那些喜欢呵护男性的女人，他们更加可爱而魅力十足了。

刚离了婚的男人必然表现得相当爽朗开放，觉得格外地健谈，也毫不隐瞒地谈自己的往事，然而语气中难免带着一些自怜的口吻。也就是这份隐约流露的自怜意味打动了女人的心恩。他那种祈盼慰藉的渴望也深深吸引着许多女人。

离婚稍微久一点的男人就不同了。他们总是不断地抱怨，埋怨前妻、埋怨一切不公平的事。想想看，有哪个女人喜欢听这些无聊烦闷的事！奉劝各位，遇到这种男人，还是早脱身的好。像这种只知道自怨自艾而又自怜的男人，绝对不是个罗曼蒂克的情人。

离婚一年，甚至更久的男人，他们绝对比不上刚刚离婚的男人。虽然他们没有强烈的吸引魅力，但却有着另一种风味——成熟的气息。尽管外表看起来过于僵硬而沉默，却掩不住那份成熟的男人味。在接纳另一份感情之前，他们必然会有着几分恐惧和迟疑；他们是会尝试去接受去付出，但是在内心深处依然抱持着恐惧，深怕遭受再一次的打击。

这也是一种逼不得的男人，至少在认识半年之内不要涉及任何严肃而敏感的问题。他需要一段时间去适应，并不会太久。只要他慢慢进入情况之后，这份关系就可以按照正常的速度向前推进，只要以诚待之，他一定会允许一切的。有些时候，女人应该适度地从旁提示，让他知道该是决定的时候了。太过含蓄的女人通常会犯一个错误，你愈是默不作声，表现出一辈子等下去的样子，他愈是将一切视为当然~

我常听见许多女人说：“刚离了婚的男人千万别去招惹，他们要的只是一个无微不至的护士。等到伤口好了，他们会毫不迟疑地把你一脚踢开，让你一个人黯自神伤。”刚离婚的确是男人最脆弱的时候，他们需要慰藉。需要靠外界的力量来帮助自己摆脱痛苦的阴影。当伤口愈合之后，他必然同样需要拥有感情生活。记住，优秀的男人绝对不会一生孤寂的，不要因为自我的愚昧无知而放弃了大好机会。

选择生活

相信奇迹。

许多人曾陷于极度迷惘的困境中，可一旦摆脱了它，却得到了意想不到的欢乐和力量。

我记得发生在自己生活中的一件事。我曾有过一段悲痛的时候，我失

去了唯一的儿子吉姆——一个热情、机灵、充满爱心的年轻人。他死后两年，巨大的悲痛还是紧随着我，我决定去苏格兰——在那里他曾愉快地就读于爱丁堡大学。沿着他的足迹，和他分享那幸福的时光。

在爱丁堡的一周，我哭得死去活来，但我还是复苏了。我在揪心的。煤迹斑斑的古老城市里，处处感到吉姆的存在：在他住过的用石头围起来的公寓的玫瑰园里；在他于各个季节骑自行车领略风和海围绕的小山上。

在那一周里，我感到获得了新生，这片古老的土地给了我对于新生、奇迹和重新斗争的信念，给了我这样的信心：我们能够战胜一切不幸。

所以，欢迎奇迹的来临吧！准备新生不是一次，而是多次。到生活最接近你的地方去——海边、山巅，倾听它们蕴藏着新生和重回生活的声音。

一次迈一步如果你身上没有出现奇迹，定下心来做接着到来的事情，因为一次只能迈一步。

一个人在成年后突然瞎了眼，他绝望了，直至碰到另一个瞎子，他对他说：“哦，你知道，你可以从洗自己的袜子做起。”

保护你的热情，不管它是多么脆弱。要对照你的“黑森林”的每一缕阳光都要作出回报，寻找那些寻常的、但也是令人喜悦的欢乐。我回想起一个孤独的可爱的晚上，屋顶上响着雨声，听着巴赫的小提琴协奏曲，读着过去的情书。我想起在一个月光皎洁的晚上，在一个河湾滑雪，滑向岸上响着音乐和声的营火。

同时，留意周围美丽的自然界，这里有另一种生活在行进——无数的树木和鲜花，河流和鸟儿，请注意这些特别的事：鸟儿展翅的角度，凤吹绿树的姿态。最后，学会感谢每天，特别是心绪不好时，我寻找感谢的理由：“谢谢上帝，四季运转无穷无尽；谢谢，书本、音乐和促使我们成长的生活之力。”

这样赞美，有时你会发现自已说：“谢谢上帝，你创造的生活正像它应该是的那样：痛苦伴随着欢乐。”你会发现自己在想：出生、生活，这是多么的好啊！

面对危机与绝望

我们身体中的每一个细胞都是为了在生命中奋斗而安排的。

生命中，失败、内疚和悲哀有时会把我们引向绝望。但不必退缩，我们可以爬起来，重新——

也许，你心爱的人儿离开了你，或者是死神从你手里夺走了她；也许，你被迫离开了一个使你的生存有价值的工作；也许，一个你钟爱的孩子遇到了麻烦；也许，你做了错事，而被内疚的包袱压得喘不过气来。我们电可有哪一位能不被内疚和忧患击倒而到达生命的终点呢？最糟的事情莫过于当这些危机来临时，找不到一个摆脱的办法。我们有种种逃避的方法——饮酒、操起毫无意义的嗜好或者干脆没精打采地转悠以消磨时光。我们必须使劲站起来重新开步走。因为我们身体中的每一个细胞都是为了在生命中奋斗而安排的。生命是一支越燃越亮的蜡烛，是一份来自上帝的礼物，是一笔留给后代的遗产。

怎样学会站起来重新走？怎样战胜内疚、忧伤、失败带来的疲惫而热爱生活？

怎样坚持到光明重新来临？怎样才能到达那个时候——在绝望中仍能够说：“也许，我能再试一次？”

首先，把自己请进生活，寻找那些被诗人但丁称为经过“黑森林”的人，这些人到处都有——书本上或生活中——这些永不让步的勇敢的人们，坚信生活是值得过的。

原谅自己，也原谅别人，不管造成麻烦的原因是什么，我们总能在自己身上发现一些事实上和想象出来的错误。记得有一次，我故意做了一些在自己看来非常错误的事，竟陷于不可置信的迷乱之中。

但是，我发现有一种治疗我们已犯过错的现成药物——首先，正视它，诚心诚意决不做第二次。如果可以弥补，就弥补起来；然后，把自己的过失和错误抛在脑后，用新的计划和新的热情，重新注满生活的水池。

同样，不要责备别人对你做的事。别人对你的伤害，如果是你应得的，就从中学一些东西；如果是委屈的，就忘掉它。

恢复自尊要从放弃防御面具开始。我们中的许多人正是戴着它生活的。相信自己的价值；对自己说话要好言好语，响亮而刚强。努力做到对自己像对别人一样宽宏大量。

然后停止“会失败”的考虑。多想你拥有的，少想你缺少的。在失败的深渊中，这是尤为重要的，相信自己能给生活增添一些美的东西。

只为今天

为今天去享受美丽的事物，去爱。

我只为今天而快乐。这样便可假定亚伯拉罕·林肯所说的“多数人的快乐大致依他们的决心而定”是正确的。快乐发于内心，它不是一件外在的事情。

我只为今天设法使自己适应现状，却不是设法使一切适合自己的欲望。我顺其自然地接受自己的家庭、事业与运道，并使自己适应它们。

我只为今天而照顾自己的身体。我要锻炼它、爱护它、滋养它，不滥用它也不漠视它，使它成为一部完美的机器，以供我差遣。

我只为今天而设法强固自己的思想。我要学习有用的东西，我不要精神怠惰，我要读些需要努力、思想和专心的东西。

我只为今天而举止适度。我要尽可能仪态优雅，衣着适宜。低声说话，举动有礼，勤于称赞，却不批评，任何事情不吹毛求疵，也不企图管帝域改进任何人。

我只为今天而活，为这一天而努力，并不想一次解决自己整个生命的问题。我能持续工作12小时，但若一生都得这样，就会把我吓坏。

我只为今天而订下一个计划。我要写下自己每时期望做什么，我也许不能确实依它而行，但我总是有个计划。我要除去匆忙与犹豫这两个害人精。

我只为今天而给自己安排独处的半小时，并且放轻松。在这半小时里，有时我会想想上帝，多少使自己对自己的生命有正确的估量。

我只为今天而无所畏惧，我不害怕去快乐，去享受美丽的事物，去爱，并相信我所爱的人们也同样爱我。

勇敢面对某位家人

面对冲突，要坦白，心存爱意，说词明确。

有时候，我们必须藉着适时的道歉以改善关系；同样地我们偶尔也需要勇敢地面对某人，以避免双方的关系恶化。这种对抗不一定非得充满恶意和报复才行，也不必生气或让人难堪。只需要坦白并心存爱意即可。记住，

人生难免会有冲突发生，但是却可避免怨恨与伤害。事实上如果要避免激烈的冲突，最好在问题一发生时，或已发展得可以公开讨论时，就着手处理。

当你面对这位家人时，谈谈你的感受。提出问题，不是要责备他或她的行为，而是要他或她注意你所受到的影响。此时，他或她有两种选择，其一是改变作风，其二是告诉你你必须接受，因为他或她并不想改变。不过，你至少已让这个人知道他或她必须有所抉择。避免用“你一直都.....”或“你从来不.....”这样的用语。你只要叙述你的感受即可。你可以对你丈夫或伴侣说：“当你说你在遇见我之前，生活过得多美好时，我真觉得伤心”，或“当你在餐厅里看着别的女人时，我觉得我好像不存在，被忽视似的。如果你能多关心我，我就会觉得被爱，被尊重。”你可以对你母亲说，“当你要我吃这个吃那个，告诉我如何过日子时，我就对自己的决定不大有把握，也因此觉得生气。我想要有较多的自主感。请你把我当成人看，而且除非我请求你，否则请不要劝我。”

面对冲突时，要坦白，心存爱意，而且说词明确，这样，对方将会比现在更尊重你。

兄弟姊妹之间的夜叙

付出你的关怀，分享彼此的心思与心情。

在兄弟姊妹中，找一个你一直想与之沟通或与你特别亲近的，然后共度今晚。如果你想加上另一个人也没关系，但是这个夜叙一定要小得足以亲密地交流。

如果你想安排一次出城的夜游，那是再理想不过了。与手足一起离开常轨，可以让你们暂时摆脱日常生活的义务和期望，从而更加亲密。

尽可能熬夜，做一些几时常做的事。说话、下棋或玩牌，听音乐，边看电视边吃东西，读东西给对方听或分享秘密。设法找回小时候的感觉，当时的夏天似乎永远过不完，当时你们总盼望上床的时间快到，因为那是你们彼此亲近、互诉心声的机会。

人与人之间，甚或亲近的家人之间，常常无法有较深的联系，主要原因就是缺乏时间。

现在大家都忙，因此必须设法腾出时间。

有了时间之后，且暂时抛下孩子、妻子或丈夫，与手足一起翘家。你们可以事先敲定夜叙的活动，也可以完全随兴行事。不管怎样，你们都要彼此付出关怀，分享彼此的心思与心情，重申彼此的爱与感情。

道歉

道歉意味着消除你与所爱的人之间的歧见。

向某位亲人承认自己的过错并让他或她知道你了解他或她的感受，藉此搭起沟通的桥梁。

这过错不一定是最近才犯的，也许是多年前当你还小时所做的事，也许是道歉的对象早就忘了的事。向这个人提起此事并致上你的歉意，让他或她知道你希望藉自己的认错以改善你们之间的关系。表达你在事件当时的感觉，或者说出你现在道歉时的心情，当然更好。

向某个人表示歉意——即使是为多年前的过失致歉——可以让你心中更有爱，使你不致成为因自尊而死不认错的人，如果一定要在爱与正义之间做选择，宁可选择爱。

我最近接到一通一位多年前曾为我做事的女士打来的电话。这之前，

我们早就不互通有无。她在电话上为某件以前我们共事时所发生的事道歉。我因此震惊不已，不仅因为我已经完全忘记这档子事，而且也因为这位女士在经过这么久的时间之后，还有勇气自暴其短，有勇气认错。

当你向某人道歉时，正表示你生命中最重要的事，就是渴望伸出手，渴望与世界联系，渴望消除你与所关爱的人之间的歧见。

写下你工作上所忧惧的事

要从自己的所作所为中得到更多爱，就要消除向前走或时未来的恐惧。

如果你认为有什么事妨碍你更上一层楼，或让你觉得难过——不论是职业方面或业余的义工工作等方面——就一一把它列出来。接着，写下目前或未来的工作环境中让你最忧惧的事。

如果你能确认你的恐惧并且直言不讳，你等于确实清除一切阻止你接受改变的障碍，并且开始根绝这些恐惧。恐惧几乎不会自动消失，只有当你正视它时，它才会绝迹。恐惧都在暗地里茁长，不喜曝光。因此，不要让恐惧有滋生的机会，把它摊在你自己或身边某个人的面前。把恐惧带到意识层面——然后释出。你可以删掉忧惧的事项并代之以肯定的字句。譬如，你可以划掉“我每天都害怕走进办公室，但是我更怕失去这个工作”，然后写下“我既聪明又有能力，而且我所做的一切都可以反映我的热诚与奉献”。或者，你也可以烧掉那张纸。最重要的是，让你的一切忧惧象征性地消失，然后代之以正面且有激励性的东西。

如果要从自己的所作所为中得到更多爱，就要消除向前走或对未来的恐惧。也就是说，你要相信你自己和你的职业命运是相辅相成的，你一定要采取任何心要的步骤去排除一切障碍，以促使这两者有良好的联系。如果你随身带着大包小包，这两者之间的接触从一开始就有负担。因此，拿掉大包小包里的东西！消除任何忧心或恐惧！

学习承受失败

懂得了承受失败。你就会了解爱的本质。

既然你已花了不少时间观看运动比赛，现在想想失败的本质。先回想以前参加运动比赛或赌博场合的时刻，同时有许多竞争者的求职经验，交男友或女友的情形。你可能跟大多数人一样，曾在玩纸牌、下棋，或跳房子等儿戏中输过不少次。你当时的感觉如何？如何承受失败？

失败到底是什么意思？你失去了什么？许多人在学习上有障碍，所以就很难去爱，因为他们不知道如何承受失败。他们认为失败是很个人的事，好像天底下只有他们会发生这种情形似的。比赛的人难免有输的时候；如果你想人生的任何领域发愤图强，就迟早都要面对失败。学习如何承受失败并且设法自觉已有所成。把重点放在你所做的努力，自己告诉自己，你已尽了力。

有时候你不必再去想该有的回报。重要的是你有企图心，你有全身投入的热诚，而且虽然为了达到所欲而殚精竭虑但仍不失自尊。不要想事情的结果。如果你够努力的话，一定会有某种成就。爱迪生曾说他不得不发明电灯泡，因为他别的事都已失败了。

如果你懂得承受失败，你就会了解爱的本质，因为爱就是要有企图心，要冒险，要受到伤害，要全心投入并且不论后果如何都觉得非常美妙。我记得当我 20 多岁再度陷于迷恋时，曾把神魂颠倒的情形告诉一位至友。他问我说我的感情是否得到相同的回报，我答说我不太确定。他于是说：“不管

是赢是输，你都赢定了。”我永远都不会忘记这句话。就那件事而言，我是输了，但事实上我赢了。怎么说呢？因为我曾经爱过，我赢的是我曾历经那种感情，而不是回报的有无。

自我介绍

主动去拥有更多的朋友，从而拥有更多的爱。

如果你对某个男人或女人感兴趣，就趋前与之接触。让你感兴趣的可能是她微笑的样子或他的发型。你可能初次见到这个人，也可能常常在同一个场合见到他或她。不营是哪一种情况，只要你想知道自己是否可以与之交友，你就不妨冒险试试。走近他或她并说：“咳！

我已经注意你许多次了。我叫陈泼波，你呢？”

结果，这个人可能有感于你的魅力、勇气及友善的态度，并以同样的方式回报，以前的社会可能不赞许这种举动、但现在逐渐开放的社会却不以此为忤。如果你有时间的话，可以开始与这个人交谈，随便聊聊天气或当地的事件。如果你知道你还会再见到他，就不一定得在此时向他要电话号码。你可以先反省这次短暂的会面，然后再采取行动。不过，如果你真的想要再相聚，也可互给号码。你可以告诉对方你会打电话，而且你一定要守信。

我的至友当中，有几位都是因为我的主动而交上的。如果你预感你会喜欢某人，他或她就可能也会喜欢你。而这就是你们的友谊基础。

要诀是行动，你必须主动。拥有许多朋友的人，无不采取行动——有时仅凭一股冲动——去接触，有了开始之后还再接再厉。你这段新建立的关系不一定要情深意重，你们只要偶尔茶叙或一起打网球即可。

交朋友是一种艺术，而且有冒险的成份在内。俗话说得对，“不入虎穴，焉得虎子”，如果不主动表示，很难交到朋友，第一步是自我介绍，而且要面带微笑地自我介绍。

拾贰月 星辰永恒

爱是不受任何空间及时间所限制的。正如同故事中那位八个孩子的妈妈智慧的回答，除法的终极是一，只有自我的一个“一”；而乘法的终极则是无限大，超越所有空间及时间的无限大，却能存在于我们的心中，这正是宇宙间最大的奥秘。

——艾伦·艾伯斯坦

专一与永久

爱情犹如不断生长的花，开了又谢，谢了又开。

对于爱情，能够做到专一已经无憾。我从不妄求永久。我愿别人说“我专一爱你”，而不是“我永远爱你”。

能够有人专一地爱着自己，管它时间是长是短。甚至有时一瞬，也是难忘的。因为这一瞬间彼此已毫无保留地爱过了，仅属两个人互相奉献的爱情是完美的。然而对别人表示要永久地相爱，我以为是没有意义的。没有一个人可以肯定自己不变。不错，倘若你爱一个人的一刹那是永恒的，你应该有绝大的信心下这样的承诺。然而人往往就是无可奈何，不能自拔地随着环境变动。说永远去爱一个人，那只是美丽的谎言。

爱情犹如不断生长中的花，你不能强迫它永远璀璨地开。就算是一生

一世都痴恋的一对恋人，他们也不能一直就仅得一种滋味。他们的永恒在于花开了又谢，谢了又开。不断更新姿态和内容，才是令爱情常青之法。不过，对于那些爱得长久，而又说要永远爱下去的人，我又要问：“究竟什么才是永恒呢？”是整个青春，还是整个生命，还是连来世也算在里面，又或者是永无止境的生生世世呢？

闻一多先生的诗里说：“只是你要说什么海枯，什么石烂……那便美得死我。这一口气的功夫还不够我陶醉的？还说什么‘永久’？”

同一性

稳固的爱情取决于男女双方的同一性。

据古老的神话说，夏娃并不是亚当的第一个妻子。一开始上帝耶和華曾为亚当用火造了一个美女。亚当是上帝用泥土造的，这个美女与他气味不投，无法共同生活下去，她便离开了亚当。上帝见亚当终日愁眉不展，便决定再为他造一个合适的女伴。耶和華抽取亚当的一根肋骨（即使用同样的材料）造出了夏娃。这个“骨肉相依”的女人就成了亚当最忠实的生活伴侣。

这段神话已提示人们：稳固的爱情取决于男女双方的同一性，这种同一性在心理学上被称为相容性。大部分家庭冲突的一条重要原因就是缺乏“心灵上的一致”。

当然不能把“相容”理解为两个人毫无二致。重要的是生活目标的一致，有共同的价值观念，有相应的文化水平。比如说，两个极端自私的人未必能相容，他们自顾追求个人的特权，谁都想占上风而不肯让步，夫妻反目也就在所难免，气度恢宏者与小肚鸡肠者、满腔热忱者与落落寡合者结为夫妻，日子也不会过得很顺利。爱上一个不相容者是完全可能的，但是能使爱情地久天长的只有相容的夫妻。在共同的天性中有着共同的生活需要。夫妻之间某些局部的不一致，以及作为这种不一致的结果而出现的一段时间的冷淡都会存在，但是只要真情在，有维持家庭的愿望，这种不一致并不会导致家庭危机。

有一个快被人们忘却了的古老传说。其中讲到在很久很久以前，人完全不是现在这个样子。当时世界上无男女之分，当然也没有家庭问题和夫妻冲突。那时生活和繁衍的是两性人。这种男女同体的人个个长相俊美，又聪慧又仁慈，而且都有回天之力。有一次主神宙斯发现了这些两性人，生怕他们的力气愈来愈大，有朝一日会威胁天上诸神的安全，宙斯便把这些大力士都劈成两半，搅乱之后撒到世界各个角落。

结果，从那遥远的年代起，人出于本能一直在寻找自己的另一半，找呀找呀，有时要找上一辈子……

爱的思考

他的那双眼睛仍然使人感到一种不可理解的美和那种同过去一样的力量。

在上帝创造世界时，他就把一切生物分散安置在地上并且教会他们传宗接代，繁衍自己的子孙。给男人和女人都分土地，教给他们如何筑造窝棚，又给男人一把铲子，女人一把谷粒。“生活下去，繁衍你们的后代吧。”上帝对他们说，“我去忙自己的事了。一年以后我再来看看你们这里的情形。”

刚过一年，上帝带着大天使加夫里拉来了。那正是清晨，太阳升起的时候。他看到：窝棚旁坐着一个男人和女人。他们面前的田地里是一片成熟的谷物。而在他们旁边放着一只摇篮，摇篮里躺个熟睡着的婴儿。那男人和

女人一会儿望望天空，一会儿你看看我，我看看你，相互传情。在他们目光接触的刹那间，上帝从那目光中发现了一种他所不理解的美和某种从未见过的力量。这种美胜过天空和太阳。大地的麦田——胜过上帝所创造的一切。这种美使上帝迷惑不解，惊慌不已。

“这是什么呀？”他向大天使加夫里拉问道。

“这是爱情。”

“‘爱情’是什么意思？”

大天使无可奈何地耸耸肩头。上帝走到男人和女人面前追问他们，什么是爱情。可是，他们也无法向他解释。于是上帝勃然大怒。

“好呀！看我不惩罚你们才怪！从现在起你们就要变老。一生中的每时每刻都将消磨你们的青春和力量，直到化为乌有！50年后我再来，看看你们眼睛里还留存着什么东西，该死的人……”

50年后，上帝同大天使加夫里拉又来了。这次他看到，原来有窝棚的地方已盖起一幢圆木造的房子，荒地变成了果园，地里一片金黄色的麦穗，几个儿子在耕地，女儿在收麦子，孙子们在草地上嬉戏。老头儿和老太婆坐在屋前，时而望望红艳艳的朝霞，时而你看看我，我看看你，以目传情。上帝在这对男女的眼中看到了无以伦比的美和更大的力量，其中还含有一种新的东西。

“这是什么？”他问大天使。

“忠诚。”大天使答道，但还是解释不清楚。

上帝怒不可遏，“你们老得还不够快吗，该死的人？你活不多久了，我还要看，看看你们的爱情还能变成什么样！”

3年以后，上帝带着大天使加夫里拉又来到这里。一看：有位男人坐在小土丘上。他的一双眼睛充满忧郁悲伤的神情，但目光中却仍然使人感到一种不可理解的美和那种同过去一样的力量。这已经不仅仅是爱情和忠诚了，还含有别的东西。“这又是什么？”他问大天使。

“心灵的追求。”

上帝手抚胡须，离开了小土丘上的老头，举目向麦田、向火红的曙光望去：金黄色的麦穗中站着许多青年男女，他们一会儿望望火红的天空，一会儿你看看我，我看看你，相互传情……上帝久久地立凝视着，随后深沉地思索着离去了。

从那时起，人就成了大地上的上帝。

永不枯竭的能源

如今幸存的，有信、有望、有爱这三样，其中最大的是爱。

若要论及宇宙间是否存在某种永不枯竭的能源，我想，应该只有“爱”是唯一的解答了。

我们每个人最重视的，是什么呢？是“我”。

所有的财富、地位、声名，皆是伴随“我”这个人的存在，方才具有其意义。有朝一日，“我”不存在这个世上了，财富等物事，其意义也成了另一人的了。

再想想，如此重要的“我”，与整个地球比起来，却只不过是颗微尘；而整个地球，与浩瀚无垠的宇宙比起来，亦是微尘而已。我们这微尘中的微尘，存在的意义又是什么？

值得欣慰的是，有一样可以涵括整个宇宙，甚至大过整个宇宙的物事，

却能存在于这微尘中的微尘心中。

这项奇妙的恩赐，便是——爱。

所以，爱是不受任何空间及时间所限制的。正如同故事中那位八个孩子的妈妈智慧的回答，除法的终极是一，只有自我的一个“一”；而乘法的终极则是无限大，超越所有空间及时间的无限大，却能存在于我们的心中，这正是宇宙间最大的奥秘。

真爱也一直长存于您的心中，只是在期待您如何将之发挥，且愿意用何种方式来加以计算。

生命的设计

死，不是生命的消逝，而是另一种存在。

读过普希金，读过莱蒙托夫，读过……读过许多关于决斗的残忍和淌血的仇杀，多半是为了那个可恨的爱！

我不是骑士，也不是射手，我在生活中没有看到一次杀人。但我并不会幻想；我这一生不会碰上命运的生死决斗。

真的遇上决斗，我也会开枪的！

但是，假若我对面站着的敌手不是别人，而是伽摩提婆挑选出来的晶莹的爱，那么，我便会把枪口对准我的太阳穴。

我甘愿倒下去

让站立着的真爱

永远活着——

想象亲密的世界

用你的心眼探索亲密的世界——感情上，肉体上，以及精神上的关系。

假装自己沉浸在亲密的生活里，日子似乎充满浪漫，肉体的亲昵，及感官的满足，而且你似乎把吸引自己的所有人、所有事物，都掬到眼前。设想你和你的伴侣和谐一致，你们两人用一种超越言语的方式沟通，你们完全了解彼此，你们有成熟的爱情，而且你不需要活在一个幻想的世界里——在那个世界中，为了被爱与被接受，事事都得完美无暇。

如果你已与人成双成对，就设想自己努力在提升与伴侣之间的亲密关系，设法多了解他或她，并且尽量找方法支持对方。设想你能在明显的感官层面上感受到你的爱，并设想自己每看到爱人都好像初次见到似的，而她或他的魅力也像初见那样令你着迷。

用你的心眼探索亲密的世界——肉体上，感情上，以及精神上的关系。看看你能否在双方各自成长的同时，随时在关系中注入活力，使之永远不变质。此外，设想自己尽心尽力地呵护你们共同建立且共同维持的关系。设法把自己想象成一个明理的情人，一个最好的朋友，且随时能提供帮助与安慰的人。

再设想自己的一切努力与意图都有结果——也就是自己及周遭所有人的生命中都充满爱、善意与宽容。

对家庭怀有憧憬

常设想自己过着一种自己喜欢的生活。

许多人对自己所想要的生活，尤其是所想要的事业，都有晶透的想法，但是对自己想要从家庭生活中得到什么，却吝于深思，这实在令我大感惊讶。“只要我的孩子平平安安且不吸毒”这种说法对我而言，算不得一种憧憬。如果对家庭没有憧憬，许多其他问题都不会被注意到。

所谓家庭的憧憬，其实就是你想要过的一种生活。我父母对我们家的憧憬是出人头地与生活有保障，不过我当时并不明白。教育被视为用脑力而不用臂力就能有优渥收入的保证。

这是一切想法的根本，而且几乎包括在家中的每一项决定里。任何事只要涉及教育知识，以及我们心智的发展，都决不可牺牲。

你对家庭的憧憬是什么？你希望你的孩子在你个人的命宫的影响之下，能拥有什么？你希望他们经济富裕，以自己的工作为乐，与周围的人际关系和谐，爱得顺利，而且生活快乐吗？你可以用无数种方式去拼凑你的憧憬，而且，如果你的孩子大得足以了解你所说的，你当然可以征询他们的想法，这样做，不仅意义重大，而且也落实部分憧憬——事情由共同协商而决定，而非取决于一个人的好意。

我太太和我也对我们的家庭有憧憬，而且每当我们考虑家庭的大问题时，都以此为根据。教育对我们的孩子很重要。即使他们还小，不过我们希望他们的成长环境能激发他们的独特性。创造性及感情表现，而且能使他们发展成完整的个体。他们要四处旅行，要体验各种文化。此外，书本的知识也要与生活的历练相当。宁可以自己的工作与进步为乐，也不要为了赚取财富而牺牲正直的人格或与家人在一起的时间。宁可住小房子但常一起玩乐，也不愿意住大房子但工作时间过长。

培养你自己的憧憬。常设想自己过着一种自己喜欢的生活，这样，你终将适时看到自己的目标实现。你的憧憬愈清晰——也就是你愈常谈论对自己重要的事——你就愈可能使之成真。

写一封“情书”给父母

透过文字，释放出你多年的积郁。

如果你觉得不寄出这封信，比较能畅所欲言的话，你可以一开始就作此决定。要不然，你也可以在下笔之前或写完之后，决定把它寄出去。收信的父亲或母亲可能仍然健在，也可能已去世；可能就在附近，也可能与你两地相隔；可能一直与你保持联络，也可能早就失去音讯。

这封情书与你写过的情书不同，因为你在信里，不仅要透露自己对他或她的爱，还要说出你特别不以为然的事。写这封信的重点是你要用一种当面做不到的方式表达你的情感。有些父母可能有威吓的气势，但是表达你的情感就可以开始减低他们对你的冲击，而写信给他们，正是开始表达情感的手段，好像你非常愿意与他们分享你的感情似的——即使事实上你并不怎么愿意。

信要写得坦白且明确。如果你父亲慷慨但好支配人，就让他知道你的感觉。如果你母亲允许你独立但从未在一旁协助，也可以告诉她。不要责备她，只要表达你的想法即可：“小时候我总觉得孤单，觉得被遗弃。那时候遇到困难时，真想得到你的同情，而不是觉得你讨厌我在你身边。我一直想博得你的爱与关心，但是总觉得自己是多余的负担。我知道你当时有许多孩子要照顾，而现在身为人父，我才体会要花费多大精力才能符合孩子们的要求。事情并不如我过去想的那么容易。我深爱你，而且仍然喜欢你全心的照顾与关怀。”

如果你以前从来没让自己有机会去理清家庭的悲剧或危机，你也可以趁这个时候做。如果你曾遭受身体或感情上的虐待，曾目睹酗酒、离婚，甚或自杀等情形之害，你可以开始治疗的过程，也就是透过文字，释出多年的

积郁。

一定要有足够的时间让自己完成此信。最好能一气呵成，这样你才会有比较完整的感觉。不必太在乎标点或错别字，否则你的速度可能会变慢。只要写出肺腑之言，并让你父亲或母亲知道你对他们的想法。用这种方式表达自己，等于开启沟通的大门，即使你父亲或母亲已不在人世，或此刻与你相当疏离。

让孩子明白

幸福与爱之间有着无限深切的关系。

为了那些小圆鼻头、圆屁股的无价之宝——那些可爱的孩子，你得费相当多的时间和精力照顾他们。

我知道要是教孩子用五除十，这课程很快就可教完，可是要教女孩成为女人，男孩成为男人，这就得教一辈子。

假如我只教我的孩子一样东西，我要他们明白，幸福与爱之间有无限深切的关系。

我要告诉我的孩子，人生的幸福，只是用偶然一段愉快时光来衡量的。我要他们知道生命的享受不是一辈子，甚至不是一季节，而是在阳光灿烂的早晨，下雪的午后，庭园中野餐时，等待孩子退热时，晚上夫妻相对默默静坐时，从洗衣店取回她一条裙或他一套衣服时。

他们要是在这些场合找不到快乐，那么走遍天涯海角也是找不到的了。

我想做父母的应该充分培养孩子有诚实而完整的人格。我要我的孩子明白这种品质是良朋益友，可助我们自爱而受人爱。完整的人格有女口完整的结构，好处是在任何情况下都能坚定不移。

我要我的孩子明白，世界是属于大家的。我们所取的不要超过所贡献的；爱多于恨，帮助多于伤害，能使我们更快乐。

我要我的孩子明白，生命中只有一样真魔术，确实能够移山，能使梦境成真，真得可以触摸，可以感觉，可以看到，还可以享受。这魔术就叫做“相信你自己”。

我要他们明白“有志者事竟成”的道理。假如他相信自己，就要尽力而为，以求达到目的，不要怀疑自己的能力而踌躇不决。因为大多顾虑，会使他壮志消沉，甚而裹足不前。

我要我的孩子明白，没有什么比得上做个好人。倘若他们想藉努力得到尊敬、赞美、金钱、安全和满足，再没有什么能比做个好人更容易得到这一切了。

也许等他们能领悟这道理时，我会告诉他们一个木匠的故事。他向顾客展示刚完成的一个漂亮小柜，甚至抽屉的背面都做得很精致。

“为什么在抽屉背面费那么多功夫？”顾客问，谁都不会知道的。”

木匠用指头在柜面上爱惜地抚摸，回答说：“我知道。”

我要培养我的孩子具有自信心，希望他们自动发展思考能力，与思想开朗的人相处时，感到自在。我一定要教他们对自己的决断要像对待汽车一样，经常小心检查，还要时时换新的。

医生也许会告诉我的孩子，健康与长寿大部分有赖于食物。我却要告诉他，我认为健康与长寿更有赖于他的思想。试看我们当中，那些胸襟广阔、思想开朗的大思想家、作家、艺术家及哲学家，似乎都是很长寿的。

我想人的苍老和年轻，不一定是年纪和机能的关系，而是人生观使然。

因为只要思想不闭塞，精神不萎靡，就不至于身心方面支持不了。他们永不会失去孩子般的好奇心，似乎永远听从一个小小声音不断地激励和推动：不要错过一次日出。

对孩子说真话

如果你揭露真相，就等于帮助孩子成熟。

即使你最初的动机是怕孩子们知道真相后会觉得很痛苦，但是你还是直说无讳。你不必说明残酷的细节，但是，与其让他们心存怀疑，或知道真相后你仍然维持一派无事的样子，倒不如早些亲口把事实告诉他们。如果你没有小孩，也可以学着对父母说真话，或坦白面对一些与你亲近的小孩。

孩子多大都没关系，不论他们是很小的孩子，青少年或已育有小孩的大人，你都可以让他们知道真相。让他们知道祖母病了，而且可能不久于人世；或让他们知道家里在经济上有麻烦，因此可能马上就要搬家；或让他们知道你的婚姻出现问题，而你虽然很爱他们，但是可能即将分开。

孩子们在感情上比大人想象中的要强。每一个人在每一种年龄，都自有一种处理感情的能力，而且总能依情况处理。别以为隐藏冷酷的事实真相，就可以“保护”你的孩子——这样做，常常掩饰一个事实：你想保护你自己。而且你如果这样做，还可能伤害孩子，因为你等于暗示，住在一个事事皆美好的“梦幻世界”比较好——即使你自己和孩子们都知道实际上并非如此。如果你能以一种负责任，适当的态度谈论金钱、性或死亡，孩子将会带着更大的信心及更多真实的知识去过他的人生。

对孩子隐瞒事实，也可能让他们产生错觉，误以为你是完美的，坏事都不会发生在你身上，而且也误以为你要他们对你抱持这种想法。要实实在在。让孩子知道真相。以身教让他们知道，人之所以为人，部分是由于人有小毛病，有缺点，有逆境，而且人生有许多必须面对的问题。

我当然无意建议你把孩子变成你的精神治疗师。让孩子担负你的问题是不健康的。我的意思是说，孩子所知道的，比你想象的多，如果你揭露真相，你等于在帮助他成熟，在培养他面对现实的能力。

大处着眼

从大处着眼，并设法找出其意义。

当你想要衡量某种情况时，要通盘视之，而不只是看细节。如果你目前在工作上有麻烦，如果你不满意目前所做的事而且心里觉得自己也许能得意于另一种状态时，你就要通盘考虑事情。放眼大处之后，你就知道自己不该专注于一时的失意，而应该以此为契机，继续向前，知道现在就应该开始为最终的目标做计划。尽量从目前的情况中学习，而且知道自己不会永远是目前这个样子，不久的将来就会有所不同。

你目前这一段关系是否出了问题？你是否觉得这关系平淡无奇，不似想象中或不像以前那么令你满意？果真如此的话，放眼大处。把这段关系看做是学习的经验。如果有某些时刻令人痛苦——如果你们彼此闭嘴、冷战或怒目相向——就要扩大视野。你自己对这个冲突要负什么责任？你要如何调整态度才能缓和张力？仔细想想这个人在你生命中所占的位置。你能够找出你们的感情基础并根据这个基础去营造你们的关系？如果不能的话，你能否把这段关系所学得的经验用在下一段新的关系里？

决定完全在你自己。你可以只看生命中的每个事件，并且只专注于此；要不然，你也可以从大处着眼，并且设法找出其意义。

古今中外每一个人的生活，都会有数日、数月，甚或数年不如意的时光。问题是，你自己要过什么样的生活？大处着眼并且们心自问，你或许就知道你目前的生活实在不坏，或至少比想象的还好。

信守承诺

生命中拥有较多爱的人，都是言出必行的人。

今天一整天都做个言出必行、别人可以信赖的人。除非你知道自己做不到，否则不要许下任何承诺；一旦许诺，就必须排除万难去实现。

这件事要做得彻底。看看许多诺言而且不让任何事妨碍诺言的实现，是一种什么样的感觉。要准时赴约。如果你跟儿子说会陪他在5分钟之内把玩具火车架设起来，就不要拖到15分钟，然后假装自己没有说过5分钟完成。

避免跟人说“也许”。“也许”是一种拖延的方式。偶尔“也许”一下可能没什么不可以，但是一般人都常在无法下决定时，用“也许”做藉口。事实上，当你决定把一件事办成并许下小小的承诺时，你是在练习，是在准备将来可以许下更大的承诺——譬如爱某个人并且“至死不渝”。

承诺带有某种神圣的意味。生命中拥有较多爱的人，都是言出必行的人，他们决不承诺任何无法完成的事。他们也不怕做出承诺，因为他们知道人与人之间因承诺而结合，而且知道承诺事实上是文明本身的一种保障。

与朋友共创某种传统

我们总是在同一家像餐车的餐馆里共进午餐。

一件愉快的事经常做，做久了，自然变成一个惯例，要不然，你也可以与某位友人刻意开创一项传统。不管用哪一种方法，都要确信你们两人都能坚守这个传统。

不管你在何时与这位特殊的朋友碰面，都要在同一个地点。你们可以在某家餐厅共进午餐，可以在某处公园的湖边漫步，也可以在你家听古典音乐。只要你们两人在一起时做同样的事，而且只要你们觉得一切都如常进行，当然有时候也可以从你家换到他或她家。

这个做法我已行之有年。我习惯与一个朋友一起看棒球赛。我们曾有好长的一段时间都看日场的比赛。每次都是他开车，我做三明治。现在，我们大都看星期一的夜场。我们先在他的办公室碰头。然后由他开车，并且在同一家餐厅一起吃完晚饭之后，才去看球赛。（可能的话，我们甚至每一次都坐同一张桌子。）我与另一位朋友则总是在同一家像餐车的餐馆里共进午餐。（他每次都点同样的菜，我则不。）我太太和我在每年的结婚纪念日，都会到一家特别的餐厅用餐——而且别的日子从不去那里。我仔细想想，我与大多数朋友都维持小小的传统。我们彼此之间的关系，就根据这些小回忆来界定。

与姻亲共度一天的时光

不仅是嫁或娶，而且要使两个家族能和乐融融。

与姻亲之间的关系出现问题，很不幸地，是时有所闻的事。那些问题大都出于相互的猜疑与不信任，而唯有通过沟通与接触，才能有所解决。开始解决吧。首先，你要承认他们也有自己的需求，而且他们行事的方法可能与你的完全不同。你可以与他们共同讨论彼此之间的相似与相异之处，但是最好在无拘无束的气氛之下谈。在公共场合比在姻亲家的客厅四目相对更好，有时更能坦诚相见。

如果你和姻亲分别来自迥然不同的文化背景——不管是宗教上还是族辈上——你们就要设法了解对方的文化特色。即使你觉得你的姻亲囿于他们模式并且很难接受你，也不要放弃。你正好趁此机会显示自己对某些你或许不太认识的人——但是他们的支持、了解及爱心却对你的婚姻品质非常重要——能有多大的信心。当然，你与姻亲之间，可能继续维持疏远或冷漠的关系，但是，如果真的彼此喜欢，生活就愉快多了。

你与姻亲有各种话题可以谈。如果你有小孩的话，可以从小孩谈起。譬如，你可以请你公婆让你看一些你丈夫小时候的照片，并怂恿他们谈谈他们对他的记忆。父母亲通常都很喜欢谈自己的孩子，即使孩子已长大成人或已结婚，仍然津津乐道。让他们知道你喜欢他们，在乎他们，而且让他们知道，你不只是嫁给他们的儿子而已，你还希望两个家族能和乐融融。

当义工

付出时间就是回报我们每天都收到，但我们大都视为理所当然的礼物——生命。

先决定什么机构的宗旨值得自己的关心，并决定自己必须付出多少时间——即使一个月只有一个小时也无所谓——然后就捐出这个时间，除了付出所得的欣慰感之外，别期待任何的金钱回报。

当义工，就等于付出生命中最宝贵的东西——时间。你在向自己，向你的团体宣示你看重这种分享。此外，这样做还可以加强你与邻人的联系。觉得归属于一个比自己或家庭更大的团体，是一种深深满足的感觉。

就许多方面而言，付出时间就是回报我们每天都收到，但我们大都视为理所当然的礼物——生命。若要表示我们是一个大团体的一部分，要表示我们彼此大都有共通处，付出时间只是一种极微不足道的方式。但是，当你付出时间做义工时，就表示你肯定那种归属感。

今天就开始。坐下来打几通电话，看看你所挑选的几个机构是否需要帮忙。他们一定很乐意接纳你。事实上，当你出现在他们的办公室时，你可能会觉得自己好像是世界上最重要的人似的。

群体的分享价值

我们唯有与他人合作或有人帮助，才能得到我们需要的。

还记得加州红杉的故事吗？大自然当中，的确有着无数得以启示我们的奥秘存在，不论是高度超过 90 米的巨木，或是小得微不足道的蚂蚁。

造物主将她的无穷智慧，随处隐藏在我们伸手可及的范围内，端看你是否愿意用心去领略她所留给你的珍贵礼物。

蚂蚁分享糖水的实验，在追求成功及心灵改革方面，皆有其非凡的意义。

如果我们每个人都能像蚂蚁的态度一般，将自己所获得的宝贵知识、丰富经验、智慧的领悟、对爱的体会、诚实与正直……等等，所有积极向上的思想，立即去与你所能接触到的每一个同伴分享，并进而影响他们，让他们也能复制你的想法与动作，同时分享出去，使积极意识的影响力迅速传遍社会。如此的行动，将使大众的心灵获得良好的改革，而你也将会因为帮助了更多的人，使你更加的成功。

需要特别注意的是，你所分享的，务必是善良而且积极的讯息，而不是去传播新闻中的凶杀案之类的人性鬼恶面。只有积极方能带动积极，这一点是十分重要的。

你可以和朋友分享由本书领悟的“心灵联想”，分享这本书，甚至送给他。别忘了，成功者是指那些付出比获得更多的人；而你能帮助更多人，自己也将更成功。

让我们学习造物主放在蚂蚁身上的智慧，将糖水充分地分享至整个社会。

纵情怀旧

让美好的时光再现。

今天一整天都用来缅怀过去，想想过去多美妙：以前的生活多简单，交通情形多好，天空多蓝，地下铁多干净，在外面待到天黑也不怕危险。让自己尽情地回想事情最美好的景况，而且设法想一些细节，这样回忆才会显得栩栩如生。如果你没有什么伟大的回忆，也可以幻想过去可能是什么样。

拿出你的相片簿、旧唱片，或亲友的来信当催化剂，好让你可以一头栽入过往的时光。

你可以趁这个机会向儿孙们描述第二次世界大战期间的的生活情形，或 50 年代，似乎家家皆朴实的成长环境，或阿哥哥舞盛行的 60 年代。回想当时流行的服装、音乐、俗语、收音机或电视节目，以及当红的电影明星。你还可以告诉儿子或女儿，开 50 年代出厂的 ChevyBelair 是什么感觉，那部车子有两种颜色，有压皱的天鹅绒座垫，还有一个像下水道出口的盖子那么大的方向盘。

当你纵情于怀旧时，你等于在满足一个可能人人皆有的渴望——让美好的时光再现。怀旧当然只是缅怀过去的一部分。我们通常都会排除可怕或不快的记忆。怀旧表示你比较喜欢用正面的态度解释人生，喜欢看到好的一面，喜欢带着感情回忆，而这样，也可以让你目前的生活过得较好。设法从今天开始为你所爱的人创造一些持续终生的回忆。

重游故里旧居

事情变得愈多，就愈维持原貌。

你可以开车经过这街再转往那街，也可以下车并像已往一样到处走走。即使你现在住在东区，以前住在南区，你也要在南区消磨一整天，好像仍然居于此似的。再走一趟以前常走的路线。重游故里有时候会让你更珍惜现在所居住的地区。

你对以前住过的地方有什么感想？如果你有空到别个城市，就不妨走一趟，邀别人与你同行；如果你自己有小孩，而他们又从未见过你单身时住过的地方。或从未见过父母住了 47 年的房子，就带他们去看看。带他们去看你以前读过的学校（如果还在的话），你玩球的场地，或特具意义的一堵围栏——你在小学三年级时，曾在晚上翻栏进入运动场与隔壁班的小渔约会。

或者，你也可以一整天都用来缅怀在某些特殊的地方与某些特殊的人所共度的时光。我最近就曾这样做，并且对各种回忆颇有感触。那天我载着小儿子去看棒球赛，他在车上睡着了。于是我趁机开车去旧金山一个我曾住过七年多的地区绕绕。我慢慢地街道间上上下下，途经我住过的旧公寓，看到一些已经深藏记忆的日常琐事。令我惊讶的是，一切几乎没什么改变。

或许事情的变化并不如我们所想的那么快。也或许法国人说得没错——事情变得愈多，就愈维持原貌。你自己去证实此说是真是假吧！

把旧衣服捐出去

如果你捐一双靴子，就可以使某个人满心期盼冬天快到。

若要与社区有所联系，最好或最简单的方法，莫过于收集不再用的旧物并将之弃置在一个定点，让需要的人拿去用。

如果你正想归属于一个更大的人类网络，那么就清理你自己的衣柜。你丈夫和孩子的衣柜，并要求亲友也这样做，然后来个“大赠送”。千万别染上向钞票看齐的风气。不要想从寄卖的二手货商店赚钱。让这些衣物再被利用，可以建立更好的共同体意识。这种捐舍的方式，最能让你觉得归属于一个大团体，让你觉得自己不是孤岛，而是社会大陆的一部分。

此刻一定有人正梦想穿上你那双穿了好几年，直到去年买了一双新的才不再穿的皮靴。

别想把这双靴子留给女儿，她至少还得等三年才穿得上，而且等到她大得可以穿时，也许根本不喜欢穿。如果你把这双靴子捐出去，就可以使某个人满心期盼冬天快到，好让她可以穿这双不会使双脚受冻的伟大靴子。

实行“一年制”大赠送。你的衣物如果一年都没穿戴，大概永远都不会再穿戴了，因此恰是捐出的时候。而且，你大概永远也不会再想起它。

生命是一种缘

无论怎样的爱都应是一份美好、一份结果。

做人有时很难堪，常常要等到蓦然回首，才会惊觉最渴望与之携手的人已经另有怀抱，而自己也早已担着沉沉的责任。

再怎样惊天动地寻死觅活终是一场迟到，只徒然的痛了自己，伤害了别人，也毁坏了那份脖陇而生的美意。不如把爱深埋心底，远远地注视，悄悄地关怀，融一腔深情于沉静悠长之中，为自己营造一个温馨纯洁的圣坛。

并不是要达到了怎样的目的，爱才成为爱。无论怎样的爱都应是一份美好、一份结果。

而刻在心底的爱，因为无私无欲，因为淡泊忧伤，才会是真正的永值。

与太阳相处

这天快结束时，你可以与某位特殊的友人出外欣赏日落。

你可以起个大早看日出，看它缓缓的从东方的地平线爬上来并开始它为时 12 小时的横跨天空之旅。你当然不可以直接对着太阳看。邀一位朋友、伴侣或小孩同行，也许会好玩些。你还可带点热饮和食物，来个清晨野餐。

在这一整天里，尽量待在艳阳高照的户外。涂上防晒乳液并且遮住不常曝晒的身体部位，然后看看自己能否玩一整天。你可以散散步。弄园艺。煮“太阳茶”喝，或在公园的长凳子上看书或杂志，或戴着耳机听贝多芬的第九号或新时代音乐。要不然，你也可以自己带一把舒适的椅子到一个远离人群的安静地方，然后打个盹——这是我最喜爱的阳光活动。

这天快结束时，如果你还有精力，而且想要让这段阳光底下的时间更完整的话，你可以与某位特殊的友人出外欣赏日落。你可以谈谈对大自然的感觉，以及今天你最得意的感受。

你是否更有活力了？我们明亮的太阳是否在你身上起完全的作用？是的话，就写下今天的感想。或者先记下笔记，等到有时间再改写成一篇华丽的散文，并且当作信寄给附近或远方的爱人。

与水亲近

地球几乎要绽放一丝笑容，以感谢宇宙赐予久旱之后的甘霖。

多了解这个生命的基本要素如何运作。看看接近水、在水里、或与水

长相左右的滋味如何。尽量想想自己身体与水的各种互动方式。你可以喝水，沐浴，用水洗车洗狗，用水烹调，做冰棒。你也可以泡在按摩浴缸里，或做剧烈的运动让自己出一身汗。

今天快结束时，看看你是否比刚开始时更乐于与水为伍，如果你本来就 very 自得于水，就多想一些方法去更了解水性。在欧洲的所有温泉胜地，人们都时兴“水疗”，而他们到这些自然温泉进行治疗的费用，保险公司也都理赔。

如果你居家附近有一大片水域，今天就去。你可以坐着橡皮艇或轮胎的内胎在水上漂流，边看杂志边喝冰的柠檬水或茶。要不然，你也可以坐在湖畔或海边，看那一大片水如何展现风貌，如何放肆地四处流动，激得你想鼓起勇气前去一探究竟。看那一波波的浪有力地拍打岸上，然后又急速退回，如此一再地唱着它们的永恒之歌。如果今天刚好下雨，你就要特别注意四周事物的变化。看天空逐渐转暗，空气里飘着不同的味道，而四周的水气也渐渐增加。然后突然之间，你就觉得雨点注你脸上身上落下来。在雨中消磨一些时间，看这地球几乎要绽放一丝笑容，以感谢宇宙赐予久旱之后的甘霖。

叶的故事

新叶的来处不正是混和在泥土的凋叶？

没有叶脉相同的两片叶，每一片叶都是一片独自的历史。虽然它在无际的青葱中总是难以分辨，但一阵风从树上抖落下来的，却是那么清晰的一片。摇曳颠簸着似孤舟，寻着彼岸的归宿。

乘着突然强劲的风势，它想一个翻腾，重新躺靠在历史的树干上，奈何一瞬后，仍然这般无力地颠簸下来。放心地安歇吧！等着你的是温暖包容的泥土，你埋在里面会觉得舒服。

太阳在那方未曾死去，甘霖更要经常滋润你的身，光和水沁得你焕然一新。于是，有机会时，你自然要再披上嫩绿的衣裳。

在那堆黝黑掺黄的泥土里，我隐约可见你凋残的叶形，直至你完全腐毁埋没之后，我仍知道你还是存在。于是，我突然悟到枝上的绿叶，原来是污泥的再造，而一堆残垢的土壤，根本就是充沛着生命的绿色。

人的生命岂会异于叶，以新绿转为微黄，以骄矜变为软解。每一片叶，每一个人，都是走着这历程。但永远没有两片树叶贴在一起一模一样，也没有两个人的呼吸一直是一致的。

你也许常关念的是一片落叶的萧萧，可曾想过，新叶的来处不也正是混和在泥土的凋叶？曾否因为源源不息，却竟是不重复过的生命珍重自己？

不怕枯叶的凋零萎谢，只要还有苍穹，就有叶的地方。也不要怕叶的平凡，因为每片叶负着不同的故事。

探索某一则神话

通过别人的经验去了解永恒的原理。

看看这则神话是否深触你的内心，或让你更了解人生。为什么神话是文化的一部分？

神话是设法解释最基本的人性的一种方式。我们也可以藉神话解释各种困难，藉其故事结构捕捉人类行为的复杂与矛盾。神话让我们觉得吾道不孤，知道别人也与我们有相同的看法。

你有许多神话可以探索。崔斯但与易梭德的爱情是西方中世纪以来的一则著名神话，也是最浪漫的一则。这个故事为什么是许多歌谣和小说的灵

感，并且让西方文明的爱情观产生巨变？为什么当时的抒情诗人开始在法国南部的乡间游唱，而歌曲的内容又都是崇拜这对男女的美人与武士？西方文化与西方人的心灵如何表现在这则神话里？这些都是你可以思考的问题。

或者，你也可以选古希腊的神话。古希腊人通过神的故事去了解人类的各种行为，从而发展出神话。你知道阿特拉斯或西西弗斯的神话吗？可特拉斯是个巨人，天神宙斯迫使他永远把天扛在肩上。西西弗斯被迫推一块巨石上山，每当快达山顶时，巨石就滚下山，因此他必须忍受一再的挫败。

神话给我们什么教训？我们人类对生命，对爱情，对我们永远的处境，应该有什么认识？你如何通过寓言或童话的象征，更深入了解自己的经验？我们的性格里到底是什么成份让我们能通过别人的经验去了解永恒的原理？

你最喜欢的神话是什么，你自己本身，或你的社会本身，是否有神话或传奇？你可以思索现代社会中“麻雀变凤凰”或“乞丐变王子”的神话。这种神话对成就、对民主、对自由企业的体制，做了什么样的解释砌自己相信这种神话吗？你周围的人相信吗？

