

# 情为何物,心理学家告诉你!

浪漫的法国有一句谚语:生命是花,爱是蜜。爱,一直以来是人们津津乐道的话题。著名美国心理学家艾瑞克·弗洛姆在上世纪50年代著有《爱的艺术》一书,专门探讨“情为何物”,并提出爱有5个要素,下面,让我们跟着弗洛姆的洞见一探爱的深意。

## 爱是一种给予

爱情首先是“给”而不是“得”。“给”比“得”带来更多的愉快。

说起“爱”,你首先会想到什么?所爱的对象,还是自己有什么可爱之处?弗洛姆认为,当人们谈论爱时,首先是想“我会被人爱吗”“我如何才能被人爱”这些问题,却很少考虑“我是否有爱的能力”。真正的爱不是天生的,也不是大脑激素引起的一时冲动,它是一门艺术,一种能力,需要培养、练习。

在弗洛姆看来,爱首先是一种“给”的能力。这里的“给”不是有条件的交换,也不是“失去”,计较着我为你做了什么、付出了什么;也不是“牺牲”,带着痛苦忍受损失。对懂爱的人来说,“给”是自然而然地分享,同别人分享自己的欢乐、兴趣、理解、知识、幽默、悲伤等一切有生命力的东西。通过“给”,我们丰富了他人,在提高自己生命感的同时,也提高了对方的生命感。

以“给”的方式去爱人,

会让我们体会到自己的“富裕”和“活力”,感到自己生机勃勃而欣喜万分。其实我们肯定都有过这种感受:当你把自己珍惜、喜爱、在意的东西与他人分享,并看到别人感谢、喜悦的表情时,内心是多么满足和快乐。现代的实验研究也发现,这种助人、与人分享的“众乐乐”,比“独乐乐”会给人带来更深刻的幸福感。

要拥有“给”的能力,就要克服依赖性,成为独立的、有自我的人;也要消除自恋性,不以自我为中心;还要消除剥削别人的心态,不要老想着占他人便宜,得到好处。只有这样,我们才愿意献出自己,去分享,去爱。

## 没有尊重的爱是控制

爱,就要尊重他人,这是指我们有能力实事求是地正视对方和认识他独有的个性。

我们现在常说“尊重”人,更多像是一种表面的礼貌。而弗洛姆说的尊重,是人们打心底里接受“他本来就是这个样子”的感情。

爱情中,尊重就是要努力使对方成长和发展自己,而不是服务于我。但很多人,嘴上说爱,所作所为却是希望所爱之人变成自己接受和喜欢的样子,而不在于对方本来的模样:孩子明明对戏剧感兴趣,大人却觉得戏剧无用,让孩子学奥数;男朋友是个较为节俭的人,女朋



友却总嫌弃他不够浪漫,硬让男友学会“大方”;老师爱他的学生,却希望他们都成为“乖孩子”,不要过多发表自己的意见、看法。这些打着“为你好”旗号的“爱”,实际上是控制他人甚至是奴役他人。

尊重他人不是一件容易的事,受知识、经验所限,我们总是看不惯和自己不一样的言行。所以,要学会尊重,一方面是自己要独立、自爱,反省自己的优点、缺点,再推己及人,知道每个人都会有其特别的地方;另一方面,扩展自己的视野,多走走、看看,你会发现世界那么大,人有那么多不同,每个人都是独特而伟大的存在。

## 关心所爱之人是本能

爱情是对生命以及我

们所爱之物的积极关心。一位母亲说她爱自己的孩子,却不在乎孩子的饥寒温饱,也不过问孩子身体是否舒适;丈夫说爱妻子,却不知道妻子爱好什么、做着什么工作;一个妇人说她很爱花,但人们发现她总是忘记浇花……我们会相信这些人爱着他们所说的人和物吗?

如果爱,就会关心;如果关心,就会行动。这几乎是人的本能,我们不太可能会对所爱之物无动于衷。喜欢一个人,就会看他朋友圈,从朋友口中去了解他;爱写字,就总是手痒痒想提笔;爱孩子,就想知道孩子今天过得开不开心,老师教了什么……如果缺乏这些积极的关心,那么所谓的爱只是一种稍纵即逝的情绪,而不是真正深刻的感情。

所以,如果我们真的爱着谁,不要吝啬语言,多去主动过问对方的生活,例如“今天上班有什么有趣的事吗”“什么时候去丽江旅行”,或是表达真诚的关注:“你看上去不太开心,愿意和我聊聊吗?”

## 责任感是爱的前提

责任心不是外部强加的东西,而是一个自觉的行动,是我对另一个生命表达出来的责无旁贷。

弗洛姆认为,当我们爱一个人时,他的生命不仅与他自己有关,而且也与我有关系,我对他负责,就像对自己负责一样。

责任心是一种自觉把分内事做好,并意识到自我行为的倾向。这在亲情中体现最为明显:父母会为保证孩子的温饱、教育、健康成长是自己的天职;对老人,我们有赡养的自觉;夫妻关系中,一方面是对双方物质生活负责,比如赚钱养家,也可能是关心对方心理上的需求,比如希望自己快乐也希望他能得到快乐;爱好养宠物的人也把照顾好这个“家庭成员”当做义务……其实,责任感也是关爱的前提,如果你感到自己对他人负有责任,你就自然会主动去关心他最近过得好不好,有没有办法让他更开心,当他遇到困难时为他挺身而出。

当然,责任感并不代表

我们要完全承担另一个人的责任,把对方当婴儿一样对待,这样不仅不能让对方在你的关爱中成长,甚至会害了他。

## 爱的基础是深入了解

爱情是深入了解对方的表现。这个过程中,我们认识对方,认识自己,认识所有人。

人们只有认识了对方,了解对方,才有可能尊重对方。如果不以了解为基础,关心和责任心都会是盲目的。

真正去了解他人,要求我们要站在对方的位置上去考虑问题,而不只是出于自己的偏见,自以为是地揣摩他人想法。比如,今天伴侣看起来很不高兴,从与他的沟通中了解到,他的不悦来自家庭;通过进一步询问,意识到他父母关系不好才是使他不安的症结,所以他可能缺乏安全感,而这正是我能给他的……如果我不尝试了解他,只是单纯地把他看成是个易怒的人,只是简单地缓解他的怒气,那么我就可能永远无法触摸对方的内心并给他真正需要的东西。

所以,别再敷衍了事地说“多穿点”“别伤心”“没事的”这些安慰话,对于爱人,多倾听,花些精力去了解和感受,从中我们会越来越理解对方,也更理解自己甚至所有人。(据《生命时报》)

## 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)

**多刊更优惠**

**欢迎致电咨询办理**

**房产销售**  
出售现房  
大内创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938

**贷款咨询**  
超低价格呼市5800m<sup>2</sup>办公楼位于大学东街115号13911949465

**贷款**  
低息免押,当天下款  
15690912579

**贷款 专业倒贷 转贷**  
15304718979 0471-2532157

**贷款 代还信用卡**  
车房抵押贷款 银行转贷当天放款 电话13674747485

**咨询代理**  
资质代办(全区)  
西部13674740675 东部18047554711

**高价回收**  
电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

**征婚交友**  
敖包相会 婚姻满意  
男64岁副厅级退休宅身健康男59岁丧偶省级正处内函男46岁离电力副总高收入男41岁短婚史金融主任优男38岁未婚区机关科主任男34岁未婚1.8米机关任职女39岁未婚部队军官漂亮女34岁未婚大学教师职慧18748177891 4972420

**内蒙古红玫瑰婚介**是老字牌正规著名婚介6202592

**鹊桥婚介 诚信成功**  
男78岁丧偶处长退休有大房。男66岁独居有车有房。男64岁丧偶名车大房。男60岁丧偶有二职有车有房。男48岁离异公司经理名车豪宅。男30岁未婚事业单位有车有房。女65岁独居会计有房。女55岁离异公司经理有车有房。女53岁丧偶有实体有多房。女39岁离异事业单位有二职名车大房。女29岁未婚事业单位有房联系电话6934637,13294808473

**招聘**  
招聘土建,水电,装饰监理师,面议3307348

**招聘 汽车机修工多名**  
13347135236

**招生培训**  
医师\*护士\*医学中级\*副高\*消防\*注会\*硕士\*二建辅导咨询13071208198张

**公告声明**  
●吴娜遗失蒙AGN129大地保险公司交强险车标,保险单号:PDDG201715010046000292,丢失补办。

●巴林左旗林东东城区香樟阁工艺品店遗失税务登记号1504221980100951x01声明作废!

●许康遗失内蒙古医疗本,编号09000047,声明作废。

●内蒙古安宣科技有限公司遗失开户许可证和查询密码,核准号:J1910012218001、账号:1505017066900000001、开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特新华东街支行。

●呼市环卫局不慎丢失一份《内蒙古自治区非税收入一般缴款书》(五联),票号9821282449,现声明作废。

●内蒙古景通房地产评估有限公司遗失蒙A5D267保单号为805072016150197009958的强险标志,声明作废。

●盛乐经济园区熙熙食品超市遗失营业执照副本,注册号:150194600017051,声明作废。

●注销:白春林注销呼和浩特市西把栅沙梁村房产证,产权证号:2003025717 特此声明。

●注销公告:呼和浩特市大陆生态园有限责任公司(注册号:15010600008464)股东会决议解散公司,并于2016年11月29日成立清算组,负责人:曹建国,成员:杜志刚。请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

●所有权人张宏、共有人侯敬英遗失回民区中山西路青城华府小区A号楼12层6-1202号房本,房屋权证回民区字第2010104896,共有权证号:呼房权证回民区字第2010104897,声明作废。

●呼和浩特市赛罕区活跃保健食品经销店遗失营业执照副本,注册号:150105600109656,声明作废。

●赛罕区云巧粮油经销部遗失公章、财务章(1501050068834),法人代表刘云巧个人印章,声明作废。

●内蒙古西蒙出租汽车有限公司开户许可证密码函丢失,开户行:中国银行呼和浩特新城支行,账号:150801119562,声明作废。

**郑重声明:本版各类信息,如遇到商家要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防上当受骗!否则后果自负。《北方新报》广告经营中心**