# 《四种爱》读书笔记

## 爱的三种基本元素

* 需求之爱
* 需求之爱是指人出于生理或心理对某种事物产生的感情。
* 例如：
  + 口渴时看见一杯水的时候。
  + 婴儿渴望母亲怀抱的时候。
  + 成人渴望在同伴们中找个伴儿的时候。
* 赠予之爱
* 赠予之爱就是能够看到别人的需要，进而为对方去付出，并且是不求回报的付出。这种赠予之爱是与上帝相似的,并且越是无限和不知疲倦就越是与上帝相似。虽然相似，但绝不会相同，也不能误以为相同，我们应该去感谢赐予人类这些力量的上帝。
* 爱一旦成了神，就会沦为魔鬼。
* 欣赏之爱
* 欣赏之爱使人看到事物的美丽，使人在看到、或者感受到这个事物的时候会觉得开心，并且不愿意去损毁。使人只是因为世界上存在这样的事物，就感到欣喜。它会使人在错过那个美好事物的时候产生自责与后悔。即使永远无法享受到这个事物的美好，也希望它能够继续保持本来面貌。

## 慈爱

慈爱的对象必定是人们自己所熟悉，它的对象通常是与家庭成员所重叠的，慈爱其实是最不含歧视的爱，它的产生并不会因对象的外貌、智商、性格等等而受到限制。它不需要考虑适合不适合。它畅通的运行在智力障碍者与正常人之间、老年人与年轻人之间、高学历者与低学历者之间，甚至物种之间的的阻碍也不会影响到它。

这是人们因长时间的接触，经常的产生交集，彼此变得熟悉，从而孕育出的一种情感。我想，“日久生情”描述的应该就是这样的情感吧。它的产生甚至不需要有言语或肢体上的交流，仅仅是因为长久的看到或者感受到对方，给人一种“永远”都会在那儿的错觉，就能让人对对方产生这样的感情。

慈爱是由需求之爱与赠予之爱组合的，也许还有其他一些感情，但至少这两者是主要成分。慈爱使人们相处在一起的时候，感到温馨、舒适，并且有满足感。

慈爱会催生出其他的东西，比如，慈爱会让我们注意到哪个“恰巧在那里”的人，也许一开始我们并没有注意到对方身上可欣赏之处，甚至我们会发现对方身上并不讨喜的地方；但是慈爱会让我们开始忍受对方，然后是微笑的对待，进而喜欢上对方，最终可以用欣赏的眼光去看待。

但是慈爱只是提供了使人幸福的可能性而已，不是说拥有了慈爱的家庭就一定幸福。又是它会引起不幸福，那是因为只有慈爱还不够。

慈爱的组成部分需求之爱正是引起了一些问题。因为几乎每个人都期待成为慈爱的对象，这就是需求，渴望获得爱、获得关系、获得关注的需求。当这样的需求之爱变得贪婪而无礼，便会引发争吵、巨大失望与愤怒。

而慈爱所带来的熟悉感与亲切感会使人与人之间的界限变得模糊，至少是单方面的界限模糊。人们会以“慈爱”为由，无底线的侵犯对方的界限，这毫无疑问的会带来痛苦。

慈爱会让人不希望“旧的、熟悉的面孔”变得更加美好或漂亮，对慈爱来说，改变是一种威胁。这就是嫉妒。

而慈爱的组成部分赠予之爱也会引发一些问题。付出者会通过付出来证明自己的价值，证明自己对其他人的爱，没有付出，或者当其他人不在需要他的付出的时候，就会感觉挫败、羞辱与没有价值。需要明白的是：

给予的真正目的，在于使接收者达到一种状态，从而不再需要给予。

若是想让慈爱创造幸福，那么就得加入一些其他的东西：

* 常识的理性
* 互让的公正
* 礼貌的约束

如果我们仅靠慈爱生活，慈爱会在我们身上变质。

## 友爱

友爱是非天性的爱，是最非本能的、最不是与生俱来的、最非生物的、最非社交的、最无必要的爱  
  
从生物学上讲，人类是不需要友爱的。

友爱的基质是伙伴，伙伴就是一群一同工作，或一同学习，或者同样信仰的人。当人们发现另一个人有跟自己同样观点、兴趣、品味时，友爱就很有可能在此刻从他们两者之间诞生了。

可以这么形容友爱：它是伙伴中的伙伴，同类人中的的同类人。

在友爱的圈子中，人们很高兴有更多人有资格加入，成为他们的一员。在这个圈子中分享才是是主题，而不是带走。在友爱中，每个人是互相协作的。

因此，我们把情侣描绘为面对面，而把朋友描绘成肩并肩其直视前方。

在友爱中，欣赏之爱也占据了很大的份额，以至于在友爱的圈子中，每个人都感到自己微不足道，有时甚至会疑惑，自己为何会处于一个如此优秀的人群当中。

友爱的圈子是持有少数观点、梦想或兴趣的人所组成的圈子。然而这些观点、梦想或兴趣却不一定是美好的，它们也许会使艺术、哲学、宗教或道德上进步，也有可能是迫害、自相残杀等反人类观点的温床。

## 情爱（或称“爱情”）

## 仁爱