

自爱不是“自私”，自爱是爱他人的基础。  
对自己的生活、幸福、成长以及自由的肯定



# 弗洛姆爱的艺术

THE ART OF LOVE

上

【美】艾里希·弗洛姆 著  
亦非 译

京华出版社

自爱不是“自私”，自爱是爱他人的。  
对自己的生活、幸福、成长以及自由的肯定。



# 弗洛姆爱的艺术

THE ART OF LOVE

上

【美】艾里希·弗洛姆 著

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的艺术/(美)弗洛姆著;亦非译.—北京:京华出版社,2010.5

ISBN 978-7-80724-104-1

I. 爱… II. ①弗…②亦… III. 爱的理论 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081889 号

爱的艺术(上)

著者  (美) 艾里希·弗洛姆 著 亦非 译

出版发行  京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

印 刷  北京昌平新兴胶印厂

开 本  850mm×1168mm 1/32

字 数  190 千字

印 张  10

出版日期  2010 年 5 月第 3 版 第 1 次印刷

书 号  ISBN 978-7-80724-104-1

定 价  59.80 元(上、下册)

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

## 译者的话

《爱的艺术》是当代心理分析学家弗洛姆的著作。作者艾里希·弗洛姆 1900 年生于德国的法兰克福。他年轻的时候在有着悠久学术传统、景色优美的海德堡大学和慕尼黑大学学习。这期间他经历了 20 世纪 20 年代横扫德国的可怕的文化破产。1922 年在海德堡大学获哲学博士学位。毕业后弗洛姆进入柏林心理分析学院做研究工作。稍后，他又在法兰克福心理分析学院及法兰克福大学的社会研究所一边教书一边研究。当时，他是著名的“法兰克福学派”的成员之一。到了 30 年代，纳粹开始在德国执政，反犹、排犹的恐怖风潮席卷了德

国。1933年，弗洛姆移居美国。从此，他在美国及墨西哥许多大学及学院中讲学。1965年起他全力投入研究工作。1980年3月在瑞士洛迦去世。

战争、文化幻灭、心理分析探索、漂泊感、极权主义——这些都是译者的话

弗洛姆的世界中主要的论题。他是生活在上帝渐渐死亡的20世纪，他所有的作品都表示着他认为西方人的生活严重走错了方向。这使得他的作品成了对现在的社会的有系统的、强烈的批判。对于现代西方社会的疾病，很少有作家像弗洛姆这样试图进行充分的诊断。

弗洛姆从青年时期就开始关注当代西方社会中的种种病态现象。马克思和弗洛伊德的学说对弗洛姆的影响很大。弗洛伊德使他了解到作为个体的人存在的意义及秘密，并深入到意识之下的潜意识层次去解释人的各种行为；而马克思更使他对人以及人与人构成的社会建立了全面而宏观认识，人不仅作为个体存在，而且是所处的时代、社会结构的产物，了解到人类社会的一切现象的物质基础。沿着两位大师指引的道路，弗洛姆开始了自己长达几十年的

研究。在自己的研究生涯中，弗洛姆并没有局限地以这两种思想画地为牢，他根据自己对病人进行精神分析所获得的经验对这两位大师的理论进行检验、补充和提出新的看法。

对于弗洛伊德，弗洛姆指出了他单纯地从人的生物性本能出发的缺陷，认为人既是生物的，又是社会的，只从人的生物属性的角度来分析人的行为并不能提供令人满意的答案，所以应该在弗洛伊德的基础上发展他的理论。如果说在对人性及人的本质的认识上，弗洛姆是融合了马克思和弗洛伊德的话，那么，在社会批判方面，弗洛姆则更多地吸收了马克思的思想。弗洛姆认同马克思对于资本主义社会本质的观点，但他认为马克思的学说首先是关于人的学说，是关于人的全面解放、全面发展的理论。他并不是激进的马克思主义者，他接受了马克思对资本主义的批判，却把努力方向放到了现代西方社会个体的人的解放和发展上。与马克思将劳动、资本等经济学概念引入人类学范畴一样，弗洛姆也将交易、生产、消费等经济学概念引入人格研究和社会批判，并将人的性格分为创造型和消费型、交易型。

交易型性格的人在与他人交往中强调的是投入与回报的平等，它根植于视自身为商品、其价值为交换价值的经验之中。人自身的价值已经市场化，同工业化时代的其他商品一样，人格也被按照市场需要批量制作，照此推衍下去，其结果必然是真正人格消失或异化。消费型人格分为接受、剥削、囤积等几种情况，其共同的特征是无视或吝啬于自身的人格价值，不想为社会付出任何东西，而只想获得和索取。为了达到自己的目的，这些人或消极等待，或巧取豪夺。因此，消费型人格对社会来说最具破坏性。创造型人格是弗洛姆心目中的理想人格。创造性是指人自由地、自觉地运用自身的力量，实现自身的潜能。创造型人格不仅仅是指物质创造，同时也包括精神创造如科学、艺术、文学等。

三种人格类型的划分不是绝对的。弗洛姆认为，交易型人格则或多或少地存在于每一个人身上。尤其是创造型人格，是“每个人都能具备的态度，除非他在心智上和情感上有毛病。”我们所要做的是增加创造型人格的因素，减少交易型，杜绝消费型。

弗洛姆主张对西方社会的政治、经济、文化等方面进行全面的改革，但这种改革主要通过人性的改造来实现。改革的目的是把人从马克思所说的异化状态中解脱出来，还原为真正的人。而要改造人性，一是要培养生产型人格，二是爱。生产型人格是产生真爱的前提，爱是实现人性改造的核心。

《爱的艺术》一书集中阐述的就是这一思想。

所以，《爱的艺术》绝不是所谓的恋爱教科书，不像时下流行的《恋爱指南》那样告诉人们如何吸引异性的目光，约会的技巧是什么，怎样读懂他/她的心等等婚恋的“窍门”，诚如作者所讲，如果你是想得知简易的爱的艺术说明，你可能会失望。

关于爱是什么、为何我们需要爱等等问题，作者有不同于一般人的爱的诠释。在这样的一本书中，弗洛姆并未使用艰涩难懂的心理学术语，因为这本书就是写给大众，提醒大家重视爱对人类生存的必要性。在这里，爱不仅仅只是狭隘的男女爱情，也并非藉由磨练增进技巧即可获取。爱是整体人格的展现，要发展



爱的能力，则需要努力去发展自己的人格，并朝创造性目标迈进。

作者向我们指出，爱不是占有和被占有，而是一个人是否拥有成熟的人格的体现。因为爱，所以我爱所有的人，爱世界，也爱自己。另一方面，爱也是两个特殊的人之间绝无仅有的联系。爱的独占性表现在：我只同一个人完全地、在灵魂上和肉体上融合为一体。译者想到一位诗人用更加形象和抒情的语言表达过同样的思想：爱，绝不是两个人独立成一个世界；爱，是两个人共同去欣赏这个世界。

所以，弗洛姆不仅仅是在向读者介绍自己对爱的研究，他是在教导我们该如何生活。

关于整本书的架构，作者分成三个部分。首先他对于爱是否是艺术的问题做了说明，将学习艺术的程序分为两部分，一是理论、二是实践。在爱的理论方面，作者由人类生存的关键来谈爱，并将生活中可能的爱的形式做了区分探讨，意图指出在形式之下，爱的本质是相同的；包含了照顾、责任、尊重与了解。而关于实践，爱与一般艺术没有两样，必须能自律、专注、耐心，能察觉到爱对己身的重

要性。

本书中，作者仍不免对现今西方现代社会做了批判，批判西方社会中爱的瓦解；而此可由资本主义的社会结构来判读。因此，弗洛姆是一个对现代社会高度关怀的学者，由其一系列著作中可体会他对自由与爱——这些人类的生存条件的重视与强调。弗洛姆认为，应该使得人不再同自己的力量产生异化，并且不再通过崇拜新偶像——国家、权力、消费的方式去体验自己的力量，只有在这样一个社会，正如马克思所说，当个人的全面发展成为所有人的全面发展的条件时，爱，才会成为一种重要的社会态度。

现代社会，正面临了多元价值充斥的时代，是好是坏尚难定论。光是一句道德沦丧、风气败坏，并不能帮我们多理解这社会什么。但我们，却可以去观察现代人价值观的变革历程。因此，如果你是个关怀自己、关怀现实社会的人，不妨就从这本《爱的艺术》开始，去认识弗洛姆这个人，或者能帮助我们找出适合自身需求的答案。

一无所知的人，就一无所爱；一事不做的

人，就一事不懂；一事不懂的人，就一无所值。但是，善于了解的人同时也热爱一切、注意一切、明察一切。……对一件事情了解愈多，对它爱得就愈深。认为所有的水果都像草莓一样同时成熟的人，就对葡萄一无所知。

——巴拉塞尔苏斯

# 目 录

## 第一章 爱是一门艺术吗 ..... (1)

爱是一门需要学习和实践才能掌握的艺术呢，或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心旌荡漾的，只有幸运儿才能体会个中滋味的快感呢？毫无疑问，大多数人相信第二个观点——爱只是一种快感。

## 第二章 爱的理论 ..... (15)

爱是一种“积极活动”，而不是消极的情感；它是主动地“投入”（standing in）的活动，而不是盲目



■ 爱的艺术 ■

地“沉迷”(fall for)的情感。用通俗的说法来表述爱的话，就是：爱是给予(giving)而不是接受(receiving)。

泉 目

(1) ..... 四本老门一星爱 第一章

四本老门一星爱 第一章  
第一集为对爱各方，四本老门一星爱  
第二集为对爱各方，四本老门一星爱  
第三集为对爱各方，四本老门一星爱  
第四集为对爱各方，四本老门一星爱  
第五集为对爱各方，四本老门一星爱  
第六集为对爱各方，四本老门一星爱  
第七集为对爱各方，四本老门一星爱  
第八集为对爱各方，四本老门一星爱  
第九集为对爱各方，四本老门一星爱  
第十集为对爱各方，四本老门一星爱

(2) ..... 对爱的爱 第二章

对爱的爱 第二章  
第一集为对爱的爱，对爱的爱  
第二集为对爱的爱，对爱的爱  
第三集为对爱的爱，对爱的爱  
第四集为对爱的爱，对爱的爱  
第五集为对爱的爱，对爱的爱  
第六集为对爱的爱，对爱的爱  
第七集为对爱的爱，对爱的爱  
第八集为对爱的爱，对爱的爱  
第九集为对爱的爱，对爱的爱  
第十集为对爱的爱，对爱的爱



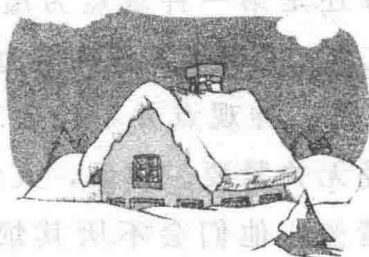
## 第一章 爱是一门艺术吗

爱是一门需要学习和实践才能掌握的艺术呢，或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心旌荡漾的，只有幸运儿才能体会个中滋味的快感呢？毫无疑问，大多数人相信第二个观点——爱只是一种快感。虽然这样，本书却还是第一种观点为出发点——爱是一种艺术，它需要知识和努力。

当然，第二种观点并不代表着大多数人们认为爱无关紧要。相反，人们如此热切地渴望着爱，他们会不厌其烦地观看、讲述分分合合、悲喜交加爱情故事的电影，

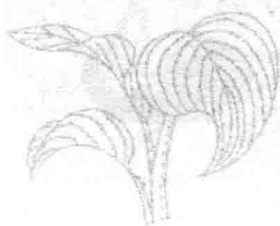
听那些陈词滥调、毫无新意的爱情歌曲——但奇怪的是，几乎所有的人都认为，爱是用不着学习的。

这种对待爱渴望而又忽视的奇怪的态度，是由于我们心目中一些约定俗成的看法造成的，这些看法反过来又部分或者在总体上强化了人们的这一态度。大多数人把爱只是简单地看成自己能否被人爱的问题，而不是自己有没有能力去爱的问题。因此，在他们看来，问题的关键是：怎样被人爱，怎样得到别人的爱，怎样变得更加吸引别人的爱。为了实现这个目的，他们采取了各种各样的途径。对于男性来说，通常采取的方法是在其社会地位所允许的



范围内，尽可能地去获得名利和权力；而女性则是要穿着华丽的衣物，精心装饰、打扮自己，使自己变得更有魅力。还有一些男性和女性都喜欢采用的是增添自己魅力的方法，比如：让自己具有文雅得体的举止，谈吐风趣幽默，乐于助人，彬彬有礼，态度谦逊。这些让自己更加可爱的方法就像那些指导人们如同成功的途径一样，都是要力图去“赢得朋友，影响他人”。实际上，在我们的社会观念里，大多数人所理解的“值得被人爱”无非就是赢得人心和对异性有吸引力这二者的混合。

造成“爱用不着学习的态度”这种态度的第二个原因是：人们认为爱的问题就是爱的对象问题，而不是爱的能力问题。人们认为爱本身十分简单，但是要找到一





个合适的爱的对象——或者一个被爱的对象——则困难得多。人们的这种态度的形成有多种原因，这些原因的根源基于现代社会的发展，其中有一个原因是在 20 世纪，人们挑选“爱的对象”的标准发生了巨大变化。在维多利亚时代<sup>[1]</sup>，在许多传统文化中，爱往往不是自发的、最后导致婚姻的个人经历。相反，传统的风俗习惯确定了形成婚姻的方式——婚姻是由双方家庭决定的，有时候需要一位媒人，有时候不需要中间人的介绍。婚姻是建立在社会条件基础上的，它应该门当户对，至于

