

前 言

估计本书使所有期望从中得到掌握爱的艺术的秘诀指导的人感到失望。与此相反，本书要告诉读者的是：爱并不是一种可以与人的成熟程度相脱离的、并能让所有的人都可以轻而易举地得到的感情。本书要说服读者：如果不在发展自己的全部人格上付出努力，如果不能使自己的潜在能力达到创造新人格的倾向性，那么你对爱的任何一种目标都不可能得以实现。如果没有爱他人的能力，如果没有虔诚的谦恭和勇敢，如果没有博爱的德行，那么你自己的爱的期待也不可能得到满足。所有的人都可以这样地问一问自己：在“我”所见过的爱当中究竟有多少是真的呢？

为了达到爱的目标，困难是不足惧的。所以困难不能成为失败者的理由，更不能回避造成困难的原因和了解克服困难的条件。为了不让问题更加复杂化，在一切可能的前提下，我将尽量不在本书里使用专业词汇，同时也尽量不引证其他相关的作品。

但是对于另外一个问题，亦即我无法避免地会兼及

我以前已经发表的部分作品，如读者所熟悉的《逃避自由》《健全的社会》和《精神分析和伦理学》等书，也就是说，我在本书里重复了我以前著作里的一些思想，但这种做法全都是为我建立新的观点体系服务的。因为本书所讨论的主题是爱的艺术，有很多与这个主题相关的思想都会对我们的讨论发挥积极作用，即使是旧一点的思想也会从中获得一层新的意义。

E·弗洛姆

第一章 爱是一门艺术吗

爱是否可以成为一门艺术呢？如果你的答案是肯定的，那么，那就请你为能达到此境界多做些努力。当然，也许有人并不把爱作为一种艺术去享受：他们会认为真正的爱是一种极致，达到这种极致时，自然会让人兴奋不已，所以爱仅仅是偶然的产物，既是偶然的，便也是难以永恒的。有趣的是，持后者观点的人占着大多数，而我——偏偏要以前者的假设为话题，并予以深究探讨。

无论是认为爱是一门艺术或非为一门艺术的人，没有人认为爱情是可有可无的。即使不把爱当艺术看的人，他们也崇尚爱情。他们从以爱情为主题的电影、歌曲中学到了许许多多爱的本领，但始终没有人愿意承认，真正的爱需要有一个学习的过程。

不愿意承认爱需要有一个学习过程的人自然不会加入对其艺术性支持的行列。他们对自己不支持的理由可以说出很多，而各种各样的理由分分合合，彼此发生作用，就更增添了他们对“爱是需要学习”论点的怀疑态

度。下面，我将分三个方面来论述怀疑者的认识误区，然后再论证我的观点：爱是一门艺术。^①

一、怀疑者的认识误区

第一种误区是把自己置于爱的被动地位。有很多人，在爱情面前首先是问“我被对方爱了吗”而根本不去问一问自己是否有能力爱对方。基于这种原因，他们会为自己能成为一个值得被爱的人而殚精竭虑，苦心经营。

为了达到被爱的目的，他们采用了各种办法。通常人们认同的爱情标准叫“郎才女貌”。“才”是名利与权力的象征，于是男人们便会极尽所能地以这方面的成就来向对方证明自己值得被爱；而“貌”是通过魅力来展示的，于是女人们便会对自己的容貌、身材及服饰打扮等方面费尽心思，以期使自己被爱；若是男女都双方趣味相投，如出一辙的格式化方式便是高雅的举止和幽默的谈吐，此外还要有谦逊、助人为乐的德行。

总之，他们为了使自己值得被人爱，所采用的方法形式和那些一心想在事业上获得成功的人所采用的方法形式基本上是相似的。他们都想通过增强对周边人的影响力，来赢得周边人的认可。从这个意义上讲，在我们

最后句话以及本章下列标题系译者为方便读者阅读而添加。

——译者

现实生活中，大多数人理解的“具有被爱的资格”，实际上也就是对赢得了人心以及对异性具有吸引力这两种能力的综合评价。

认为“爱不需要学习”的第二种误区在于他们把爱凌驾在对象之上，从而否认了爱的能力因素。他们认为应该先有对象才会有爱。也就是说，爱本身并不难，难的是要找到爱或被爱的对象。人们之所以对爱会产生这种观念，其根源基于工业社会文明的形成和发展。其中有一个显而易见的原因在于人们“可以爱”的对象到 20 世纪发生了深刻的变化。这种变化主要表现在对旧时代传统思维形成了巨大的冲击。

还在 19 世纪以前，多少年代以来能被人们所传诵的爱，无非都承袭在传统文化之中。在那些社会背景下，人们对爱的理解往往是不能离经叛道的，更是不能自发的。所谓婚姻，讲究的是男女双方在家庭或介绍人牵线搭桥下门当户对地撮合。所以，有过婚姻经历的人不一定就意味着有过爱的经历，即使有爱，大抵也是夫妻之间的事。当然，这都是过去的事，近几十年来，人们对爱的理解似乎发生了很微妙的变化。首先是西方一些国家掀起了“浪漫式的爱情”，很快就得到了大众的认同和追捧，尽管传统的婚姻形式在美国还不少见，但人们也开始对“浪漫式的爱情”津津乐道了。

浪漫式的爱情的主要特点是自由性，所以也被人们称之为自由恋爱对男女自由恋爱的源起，来自于爱

的双方彼此对对方条件的考察，因此人们在决定爱与不爱之前，就会着力于对爱的对象的价值评估，而不是先实行爱了，然后才有对象。

与这个理由有着密切相关的原因是当代工业文明中展现出来的消费特征。我们这个时代，人们消费的意识大抵是基于以互利为基础的等价交换。现代西方人首创了通过商品橱窗的展示来鉴赏商品的雏形，并使之转化为用现金或分期付款等一切能达成有效消费的方式购买商品。以这个原则衡量男女之间的爱，其形式也莫过于此。无论是男性还是女性，吸引力本身就是一种可以“论价”的产物。正是因为“价”起了作用，才使得“魅力”这个词会在异性当中脍炙人口——魅力的程度直接影响在爱的“市场”上的受众程度。需要指出的是，“魅力”虽然是个让人动容的词，但或多或少带有时尚的意味，时尚是非人格的，仅仅只是一个人的生理条件和精神气质的杂糅而已。

在 20 世纪的 20 年代，人们曾一度把一个会抽烟、喝酒，在性格上喜怒无常，但却有一定性感的女性看作是富有魅力的。这就显示了当时人们对时尚的要求。而今天的时尚和那时候相比较起来，就大相径庭了。今天的女性是以温和矜持、有家庭责任心为荣的。再比如从 19 世纪末到 20 世纪初的男性，人们对其魅力的评估标准通常是阳刚气质和旺盛的斗志，而如今却是更受异性青睐的善于社交、胸怀宽广的男子。

总而言之，大多数人对爱的理解往往是以视男女双方的交换价值为前提的。爱，虽不说是商品，但却充满了商品的意味。打比方说，有一个人要想做成一笔交易，那么他就必须先从社会价值的角度去评估对方，同时也要掂量一下自己的实力，综合考虑后再决定这单交易做得做不得。就爱而言，也正是完成“我看中了对方，对方也要看中我”的交易。因此，双方能彼此接受的“市场交换价值”便成了男女相爱的前提条件。这有点像完成一项不动产的交易——购买者看中的不仅仅是眼前的价值，还要用发展的眼光对对象潜在的价值进行评定。

由于交易观念和奉行物质的实用价值观念深深地渗透在现代人的文明中，所以，我觉得已经没有什么理由再对男女双方的爱的关系遵循商品交易规律这一点感到奇怪了。

由爱而组成两种互为项背的关键词一是“永恒的爱”，一是“即时的爱”。^①这两个词虽说都与爱有关，但在概念上却有本质的不同。如果无法区分“永恒”和“即时”的内涵所在，甚至混淆了二者的关系，那么，就会产生对“爱需要学习”认识的第三个误区。

假设我们让两个陌生的男女相遇，并有意撮合他们，使他俩彼此拆掉“陌生”这堵墙，以至两情相许、

^① 此为“falling in love and being in love”意译。——译者

激动不已时，他们无疑可以成为一瞬间世上最幸福的人。这种经历也许会使那些尚未有过类似体验的局外人感到很吃惊，孰知这正是出于以异性交合欲望为主导的爱，这种爱随着性欲的到来而到来，又随着性欲的消褪而消褪。从本质上说，这种奇迹般的爱是不可能旷日持久的。当他们俩彼此开始真正的了解，那种起初突如其来的亲密感便会越来越淡漠，当他们这种感觉蜕化到连一点信任都不存在时，取而代之的就是对立、失望和厌倦了。问题是起初时双方都不会意识到日后这方面的危机，其实他们是被强烈难捱的激情迷惑了——他们本想以狂热的激情来体现爱情的价值，而正由于此，恰恰证明了他们对爱情知识的空白和先前难耐的性寂寞。

那些把爱情看得再简单不过了的人尽管一而再、再而三地被论证其观点是站不住脚的，但仍然有很多人“前仆后继”地争着陷进这种错误的泥坑。

我似乎再也无法从人类的其他行为中找到与此可以匹配的例子了。如果把爱建立于这样的基础，那么，以希望开始而以失败告终则成为一种普遍的规律。换为别的行为，诸如完成什么事，如果遇到失败，人们通常会想方设法找出其原因所在，从中吸取教训，学习好的方法予以弥补，再不成的话，放弃也罢。但爱情却不同：因为爱情是凡人之所以需，谁言放弃都是没有道理的，所以人们就只有选择一条途径——从失败中走出来，并着手去探寻爱情的真正含义，以期日后重新开始。

二、把爱当一门艺术学习

要探寻爱的真正含义，就必须从学习入手。学习的第一个步骤是要明确爱情是一门艺术。如果我们要想学会如何去爱，就必须像学其他的艺术门类一样循序渐进。诸如学习音乐、绘画、雕塑，以及医疗等工艺和技术，丝毫不能含糊。

要知道，学习任何一门艺术或技术，在路数上都是大同小异的。当你认同爱也是一门艺术后，就要和学习其他艺术一样，继续下面的步骤。

我们姑且把学习所有的艺术或技术都分作两个部分的内容：一是掌握艺术或技术的理论；一是进入艺术或技术的实践。比如你要想学习医术，就要先掌握人体器官与人体结构会出现的各种疾病，以及病的各种征兆。当你有了这部分的知识后，你也就有了理论上的东西，但光有理论并不意味着你就可以上手术台行医了，只有通过不断的实践活动，把你所学的理论知识和亲历实践的经验融成一起，由此形成“自我”的感觉（这是任何一门艺术和技术都必须具备的要素），直到你感到你的技艺已经很出众了，这时候你才有资格说自己已经出师了。

如果你要立志成为艺术大师，除了如上所说的理论和实践相结合之外，还必须掌握第三个要素。这个要素

能有效地刺激一个人进取的欲望，亦即：把精湛的技艺看成高于一切的东西，并始终占据整个理念思维。这一点不但适用于医术，也适用于音乐、绘画、雕塑等技艺之艺术，学习爱情的艺术同样如此。

从如上分析中，我们似乎可以找到为什么现在社会文明中仍有许多人不把爱当作一门艺术去学习，因此而遭受失败的原因所在了：他们不仅需要爱，而且爱得也很努力、很投入，但却又认为还有比爱更值得他们去博取的东西，诸如地位、金钱、荣誉、权力等等，他们把这些东西都视为自己一生当中必须实现的目标，并为之殚精竭虑，无怪乎他们要成为爱这门艺术的门外汉。

难道人的一生就只有金钱和名利之类的东西才值得人们去付出学习的代价吗？难道爱情只对人的精神有用，而在实际意义上无一所取吗？难道人们对爱的认识就甘于一直停留在生活的奢侈品层面上吗？不论世欲的偏见如何，也不论应该对爱下什么样的定义，我想后面仅把爱的艺术这个问题放到桌面上来，和大家一起探讨一番。我首先要用较大的篇幅阐明爱情的理论性问题，然后就此理论相应地谈一些有关谈情说爱实践方面的东西。

第二章 关于爱情的理论

一、爱情是对人类生存问题的回答

任何有关爱情的理论，都必须从探讨人的理论和人类生存理论作为前提。这和探讨动物的理论迥然不同。尽管人们也能看到动物的示爱，或者准确地说是异性爱的行为表现，但必须承认的是，动物的爱仅囿于器官的爱，这种爱只能说明动物具有这部分的本能，而人类身上却只能发现存有这种本能的残余。也就是说，人类身上虽然也具有和动物一样的器官需求，但人类生存的真正基础定会超越了动物界，超越了器官本能的适应性，也脱离了自然。尽管人类从来没有将来也不会完全脱离自然，因而使人类继续成为自然界的一部分成员，但一旦让他从自然中分离出来，就永远也不可能再回到自然中去。要论证这一点，只要回头看一看人类祖先生存的原始状况，就可得知了。

（一）孤独与恐惧的起源

天堂的伊甸园是自然的象征，但当人从伊甸园被赶往人界后，人类就失去了与自然的和谐，即使有人想回到自然去，手执喷着火焰的天使也会挡住他的道。于是人类只能留在凡界开发生产，并不断挖掘自己的智慧，用一种新的人际和谐，去替代原始祖先的那种与自然的和谐。

当一个人降临人间时，或者说当一个种族出现时，就生存在一种不确定或不完全确定的环境里。这种环境会使人的本能随之也被推到不确定和不开放的状态下。人最大的能耐是对过去的事进行确定，而对未来将要发生的一切，却无从所知。即使是死亡，他也只能知道无法逃避，至于死期，却无法确定。

人类的最大天赋无非就是理性。人既能充分意识自我存在的生命体，同时也了解他人（包括亲友和同伴）的过去的事实和未来发展的走向。人由理性主导的一些认识——包括对自己以单一形式存在的认识，对自己短暂的人生旅途的认识，对或生或死均不由己而发出由衷感叹的认识，对客观世界总是违背自己的主观意愿的认识，对自己孤立无援或与世隔绝时的认识……所有这些，都会让他深深意识到在社会和自然的巨大威力面前自己是多么的渺小，以至他对自己很多的欲念都感到力不从心，生活就是这样像一个无形的圈子把他囚禁于其

中——不管他堪不堪忍受。如果他对自己认为的这种监狱式的生活无力解脱，如果他不能通过理性的方式与外部的世界和其他人进行真正的沟通与交往，他就会被憋得直想发疯。

有过孤独经历的人也就经历过焦虑或恐惧。事实上，恐惧本身就是根植于人心理上的孤独感。一个人一旦孤独，就意味着他与外界的联系被割断，使自己的能量得不到充分的发挥，也不能得到他人的帮助。孤独者还意味着他无力把握这个世界以及与这个世界相关的人和事；反过来，当这个人处于孤独状况时，他就随时有可能被这个世界所淹没的危险，而个人的能力是永远不能和整个世界抗衡的。

孤独除了会引发人的恐惧感之外，还会引发个人的羞愧感和负罪感。《圣经》中就有过亚当和夏娃因为吃了辨别善恶之树的果子后，他们就犯下了与耶和华作对的滔天之罪。当他俩违命偷吃了禁果后，就完全脱离了动物界与大自然的原始和谐，于是被耶和华贬人人间，于是他俩不得不“再生”为人。当他俩以人的面目出现后，猛然发现自己赤裸着身体，于是羞愧难当。莫非已经走进 19 世纪的世人的道德观仍和这种古老的神话传说一脉相承？即使这个故事成立，谁又能证明亚当和夏娃羞愧的原因肯定是他俩都看到了对方的生殖器呢？这样的理解毕竟有些牵强。

如果我们都学着以维多利亚女王时代的精神来解读

《圣经》里的故事，我们就很可能又要陷入理解的误区。我们会忽视一个要点，即：当男女双方在彼此以性角色的差异来区分自己和对方后，也就产生了距离感——知道双方因为性别不同而有意地疏远，直至分离，直至陌生。如果说亚当把造成这样局面的原因全都归咎于夏娃对他的排斥，不如说是夏娃为了防止亚当的攻击而为自己筑了防线。所有这些就都足以证明一个道理：他俩还没有学会怎样去爱对方。男人与女人之间之所以产生心理上的羞愧感、恐惧感和负罪感，原因就在他们从心理距离到物理距离衍化中，没有注重通过用爱情去互相磨合。

可以这么认为：人之悲莫过于孤独。所以对人来说，最迫切的需求就是用什么办法从孤独中得以解脱。如果人的这种最基本的目标得不到应有的实现，人就会因此而疯狂。因为人所有孤独的恐慌和分离的寂寞，都源自于（不管是主动的还是被动的）引发人恐慌和寂寞的外部世界。如果人能够有效地摆脱消极的外部世界的干扰，那么，他的生活也就与这种外部世界隔绝了。

不管是什么时代，也不管生活在什么样社会文化背景下，凡为人者，都无法回避两个很现实的问题：人究竟应该如何克服如上所说的孤独感和恐惧感？如何超越个人生活的领地，实现人类社会的真正和谐？如上问题无论对生活在原始时代的洞顶山的游牧民族，还是对埃及的农民、腓基尼的商人、古罗马的士兵、中世纪的僧

人、日本的武士、现代的职员或雇员来讲，其本质都是相同的。所谓本质上的相同，亦即他们都是来自同一个人类的世界——大自然提供给人的生存条件无异，为什么对问题的答案却各不相同呢？其因就在人的后天因素。诸如人可以通过对动物的崇拜、物品的祭礼、军事的掠夺、奢侈的生活、僧侣的禁欲、狂热的工作、艺术的构想和创造等的劳作，达成对上帝的爱和他人的爱做出自己认为满意的答复。

所谓人各有志，所以，每个人答复的方式也就各异。我也无法对此五花八门的答复方式一一列出“详单”。相对而言，如果我们撇开那些细微的且是非本质区别的因素，便会立即看出，对问题提供答案的，无非就是生活在各不相同的文化背景或社会环境中的人各自所作的有限回答。宗教和哲学的历史，说到底就是由这些既繁杂、数量上又是有限的答案而组成的历史。

人们对如上两个问题的回答从某种意义上说应取决于回答者自身的个性发展程度。比如对一个未成年的孩子来说，他的生活上仍处于与母亲同体的阶段，“自我”的意识尚未形成，只要母亲在他身边，他就不会感到孤独。因为他的孤独感已经通过母亲的身躯、乳房和肌肤的接触中得到了缓冲。只有当孩子成长发育到可以和母体分离了，也就是说，母体已经难以消除他对孤独的恐惧时，他就必须考虑以其他的方法方式来消除孤独感了。

和未成年孩子初期相类似，人类在混沌初开时期也

几乎感受过和大自然——这个母体“合体”的和谐。土地、动物以及植物一概属于人类的世界。这主要缘于人们把自己看作与动物是同一类族的，这种说法我们可以通过古人热衷戴动物的假面具或相关的神谱图腾崇拜中得以印证。但是，人类理性的东西越趋于成熟，与原始纽带的关系就越疏远，他与自然界也就越分离，为此，人类就必须寻求一条真正的能够摆脱孤独的途径。

（二）纵欲与群体纵欲

达到这一目的却有不同方法方式。其中一种方式是无理性的纵欲状态。这种方式容易导致让人处于精神恍惚状态，有时也依靠自己引起的借助于毒品之类的药物形式的纵欲。诸如此类，许多原始部落的愚昧仪式就为我们解答这个问题提供了一幅幅活生生的画面。他们的行为导致一切的兴奋都显得如此的短暂，倏忽间与外部世界的分离感也消失了，孰知这种兴奋过后，自然又会陷入被外部世界所隔绝的失落之中。由于这些纯属放荡的行为被世人们广泛地运用着，群体性的纵欲风气也就形成了。参加群体纵欲者所经历的共命运的感受，加剧了人类与自然分离的进程。而与此相关联的最实用的方式往往是性的渲泄。所谓纵欲，几乎也可以说就是性的体验。性欲高潮就是导致人出现恍惚状态的始作俑者，这和人吸毒的效果大同小异。群体的性乱伦流传得无处不及，有些地方甚至成了原始宗教仪式中不可或缺的内

容。然而这并不能从根本上解决人的孤独恐惧，充其量，只能是为驱除孤独感不得不一次又一次地没完没了地纵欲。

如果纵欲得到一个社会的认同，并导致群体行为，可想而知的结果是没有人为此而产生羞愧感或作恶感。相反，纵欲者还会理直气壮地声称惟有此才够得上正确的行为，抑或称其为好的德行。但凡一种群体的行为，就该群体而言有着自然形成的共享的成分，于是群体的纵欲不仅会得到医师、巫师和牧师们的赞同，甚至他们自己也会名正言顺地加入到纵欲的行列中去，致使所有参加群体纵欲者都不会也没有必要为此而感到羞愧或有负罪感。生活在如今社会上的人们因为对摆脱孤独有了更多的选择，因此他们的方法方式和群体纵欲时代的人大不相同。在这种非群体纵欲的时代，大多数是以个人为单位排遣孤独，而这种排遣方式的主体物质就是酒精和毒品了。

我们完全有理由说现在人与群体纵欲时代的人最大的不同就在于现在人普遍认为纵欲理应受到良心上的谴责。他们试图通过酒精和毒品去消除孤独感，但却屡试不果——他们用酒精和毒品麻醉自己，使孤独感得以暂时解脱，麻醉过后却加剧了孤独感，于是他们不得不循环往复地用酒精和毒品纵欲。与酒精和毒品纵欲略有不同的是性纵欲。就人本性而言，性纵欲似乎是克服孤独感的一种既自然也很正常的方式，而且也收到一定的效