

西方哲理 思考·思辨·思索 精译文丛

爱的艺术



爱情是对人类生存问题的回答
爱的对象/爱的艺术实践
当代西方社会爱模式的没落



[美] E·弗洛姆/著
萨茹菲/译

西苑出版社

2

94

华北水利水电学院图书馆



208955585

B82

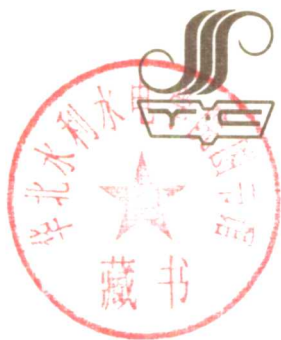
F594

西方哲

思索精

爱的艺术

[美] E·弗洛姆/著
萨茹菲/译



西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的艺术 / (美) 弗洛姆 (Fromm, E.) 著; 萨茹菲译.
—北京: 西苑出版社, 2003.6
(西方哲理思考·思辨·思索精译文丛)
ISBN 7-80108-738-0

I. 爱… II. ①弗… ②萨… III. 爱的理论
IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 030553 号

西方哲理思考·思辨·思索精译文丛——爱的艺术

著者 [美] E·弗洛姆

译者 萨茹菲

出版人 杨宪金

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电话 68214971 传真 68247120

网 址 www.xybs.com E-mail aaa@xybs.com

印 刷 北京毕诚彩印厂

经 销 全国新华书店

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.75

字 数 96 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-738-0 / B·37

定价: 13.00 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)



译序

埃里希·弗洛姆，1900年生于德国法兰克福，1922年获海德堡大学哲学博士学位，并成为20世纪20年代“法兰克福学派”的成员之一。1933年，弗洛姆移居美国，此后30余载（至1965年），他全身心投入讲学，1965年开始悉心研究他所关注的心理学，并成为美国著名心理学家，新派精神分析学（社会文化学派）的重要代表人物之一，对精神分析的发展做出了突出的贡献。其主要代表作有《逃避自由》、《追寻自我》、《爱的艺术》等。1980年，弗洛姆逝世。

弗洛姆在青年时期就开始了马克思哲学和弗洛伊德精神分析理论的研究，并从中汲取了许许多多的精华的东西。在他看来，他所处的时代（亦即资本主义时代）中有太多的不合理的现象值得批判，要批判就得从分析资本主义社会的本质入手，这种思想在他的代表作《爱的艺术》中得到了很好的展示。尽管他是把马克思和弗洛伊德的理论作为研究的基础，但他又针对不同时代的社会特殊性，对马氏、伊氏的理论作了相应的补充和阐释。

在弗洛姆看来，人的梦都是有意义的。尽管有些梦看上去毫无意义，但细细思量却蕴含着很深的意味。我们从

弗洛姆的作品中可以看到作者的整个思想脉络：尽管人在清醒时能从事一切在理智主导下的行动，但由于各种现实的考虑和干扰，人们也常常自觉不自觉地生活于假象、陷阱以及各种人性的丑恶之中，而我们的正确判断和爱的情感，却无端地受到压抑。所以当我们醒着的时候虽是清醒的，但我们很可能会在另一方面犯糊涂。而在睡眠状态下，我们的这些困扰都可以得到解脱，我们可以排除各种谎言的干扰，也不再受现实利益的驱使，因而有可能做出更符合德行的判断。抑或说，我们处于梦中时有可能比在觉醒时更具有智慧。所以，“做梦是另一种意义上的清醒。睡着了，也就醒来了”。

从这一思想出发，弗洛姆的《爱的艺术》就更耐人品味了——这是一部以精神分析方法研究和阐述爱的艺术实践的专著。1956年一经问世，便被译成20多种文字，仅英文版就发行150余万册，这在西方的学术著作来说的确是比较罕见的。该书至今还长销不衰，影响遍及世界各地，仅中文译本就不少于5种。

在《爱的艺术》这本书中，弗洛姆对爱的诠释不同于一般人，他从“激进的、人道主义的和批判的”精神分析立场出发，把“爱”看作是人类对自己生存问题的一种回答，是人与人之间合作统一的巨大力量。爱并不是一种与人的成熟程度无关的感情，而是可以通过训练自己的行为规范、专心的投入和养成耐性而学到的一门艺术。因顾及读者的层面，弗洛姆在本书中尽量回避了艰涩难懂的心理学术语，旨在提醒大家重视爱对人类生存的必要性。本书并不囿于男女两性的爱情的方法学，也不是介绍相关的技巧秘诀，而是强调爱是人格整体的展现，要想在爱上获得

成功，就要从磨砺自己的人格开始。另外，《爱的艺术》还体现了弗洛姆对现当代社会的高度关怀。这一点，从他对西方资本主义社会愈发膨胀的利己主义中以及博爱精神的没落的忧心忡忡中便可见一斑。仅此而论，如果你也是一个既关怀自己又不乏关怀现实社会的人，那么你不妨打开《爱的艺术》这本书，其中有许多独到的见解或许能引起你的共鸣。

萨茹菲

2003年4月20日



目录

译序/萨茹菲 1

前言/E·弗洛姆 1

第1章 爱是一门艺术吗 / 3

一、怀疑者的认识误区 / 4

二、把爱当一门艺术学习 / 9

第2章 关于爱情的理论 / 11

一、爱情是对人类生存问题的回答 / 11

(一)孤独与恐惧的起源 / 12

(二)纵欲与群体纵欲 / 16

(三)平等与和谐的艺术 / 21

(四)共生性结合的爱之形态 / 26

(五)“给予”的艺术 / 31

(六)构成爱的其他积极要素 / 37

(七)两极结合的艺术 / 46

二、父母和子女之间的爱 / 53

(一)母爱的无条件性 / 54

(二)父爱的条件 / 57

(三)母爱与父爱的比较 / 59

三、爱的对象 / 63

(一)博爱 / 64

(二)母爱 / 67

(三)性爱 / 72

(四)自爱 / 79

(五)上帝之爱 / 87

第 9 章 当代西方社会爱模式的没落 / 112

第 4 章 爱的艺术实践 / 142



爱的艺术

[美]E·弗洛姆/著

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



西方哲理

思考·思辨·愿景

精译文丛

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



爱是一门艺术

【美】E·弗洛姆/著

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

^① 最后一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。一对男女自由恋爱的源起，来自于爱



西方哲理
卷一·卷二·卷三
精译文丛

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。



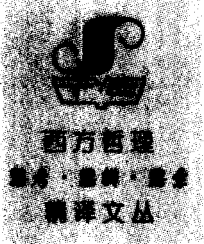
总而言之，大多数人对爱的理解往往是以视男女双方的交换价值为前提的。爱，虽不说是商品，但却充满了商品的意味。打比方说，有一个人要想做成一笔交易，那么他就必须先从社会价值的角度去评估对方，同时也要掂量一下自己的实力，综合考虑后再决定这单交易做得做不得。就爱而言，也正是完成“我看中了对方，对方也要看中我”的交易。因此，双方能彼此接受的“市场交换价值”便成了男女相爱的前提条件。这有点像完成一项不动产的交易——购买者看中的不仅仅是眼前的价值，还要用发展的眼光对对象潜在的价值进行评定。

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，但仍然有很多的人“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