

# 用爱与世界对抗

弗洛姆·

「大师开讲」修身养性之术·为人处世之道·直面生死之思·品味幸福之悟  
以当代视角，诠释经典智慧；以大师之言，抚慰平凡人心

赵良杰

编著

弗洛姆 ·

# 用爱与世界对抗

赵良杰

编著

——大师开讲——

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大师开讲·弗洛姆：用爱与世界对抗 / 赵良杰编著. — 合肥：  
黄山书社，2014. 5  
ISBN 978-7-5461-4444-3

I . ①大… II . ①赵… III . ①弗洛姆, E. (1900 ~ 1980)  
— 语录 IV . ①K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076952 号

DASHI KAIJIANG · FULUOMU YONG AI YU SHIJIE DUIKANG

大师开讲·弗洛姆：用爱与世界对抗

赵良杰 编著

出品人 任耕耘  
选题策划 任耕耘 杨雯  
责任编辑 张月阳  
特约编辑 李晓阳 赵迪秋  
装帧设计 齐娜  
出版发行 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)  
黄山书社 (<http://www.hspress.cn>)  
地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 230071  
印刷 安徽国文彩印有限公司  
版次 2015 年 6 月第 1 版  
印次 2015 年 6 月第 1 次印刷  
开本 880mm × 1230mm 1/32  
字数 120 千  
印张 7.5  
书号 ISBN 978-7-5461-4444-3  
定价 28.00 元

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

官方直营书店 (<http://hsssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，  
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725

## “见微知萌”的生活大师（代序）

艾瑞克·弗洛姆(Erich Fromm, 1900—1980)，是一位著名的美籍德裔人本主义哲学家和精神分析心理学家，毕生致力于修正弗洛伊德的精神分析学说，被尊为“精神分析社会学”的奠基人。

弗洛姆是一位生活的大师，他往往能从生活中的小事出发，发现人生的大智慧，正如韩非子所说：“圣人见微以知萌，见端以知末，故见象箸而怖，知天下不足也。”（战国·韩非《韩非子·说林上》）这与弗洛姆多年的心理学临床经验是分不开的。因此，他的思想观点与当代人的生存处境息息相关，更具有直击心灵的作用。

弗洛姆思想的核心是人，是人在现代社会中的生存处境，是人内心的困惑和欲望。在弗洛姆的著作中，我们可以看到与人类生存息息相关的所有问题，寻得解答

每个人生活困惑的答案，诸如生活的意义何在，什么才是真正的爱，如何面对未知的未来，怎样才能寻得人生的幸福，等等。

弗洛姆是一个细腻的人。爱，是他倾尽心力关注和探究的人生课题。在弗洛姆看来，爱是一门艺术。人们应该有这方面的知识并愿意为此付出努力。“人们要学会如何去爱，就得像学习其他艺术——如音乐、绘画、木工或者医疗技术一样行动。”否则，当你爱的人不爱你的时候，就只能怪你自己没有认真培养“爱的能力”了。为此，弗洛姆焦急地责备人类“一方面渴望爱，另一方面却把其他的東西，如成就、地位、名利和权力，看得远重于爱，几乎把所有的精力都用于努力达到上述目的，却很少用来学习爱这门艺术”。

弗洛姆是一个勇敢的人。面对权威，面对生死，他都能够做到泰然自若。弗洛姆认为，我们在生活中遇到的权威有“合理的权威”和“不合理的权威”之分。

“合理的权威以能力为基础，能够帮助那些需要权威扶持的人成长起来；不合理的权威则是建立在权力的基础之上，并用来剥削那些顺从于权威的人。”可惜的

是，在生活中，我们往往忽视合理的权威，而盲目崇拜那些不合理的权威，只要有人获得了某些头衔，我们就以为他具备了与之相匹配的能力，其结果往往是闹出令人尴尬的笑话。就像弗洛姆所说，“即使这位国王浑身一丝不挂，人们还是相信他穿着漂亮的衣裳”。对于人“终有一死”的结局，弗洛姆也有他独到的看法。他认为：“假如人的安全感建立在他所占有的东西的基础上，那么他也就不可避免地要害怕失去这些占有物。”所以面对不可避免的死亡，弗洛姆奉劝大家“不要死死地抓住生命不放，不要把生命视为一种财产”。佛家有语：“所行非常，谓兴衰法，夫生辄死，此灭为乐。譬如陶家，埴埴作器，一切要坏，人命亦然。如河驶流，往而不返；人命如是，逝者不还。”死亡就像陶器损坏，河水流逝一样，是再自然不过，也无法改变的事情，坦然面对，顺其自然就好。

弗洛姆更是一个智慧的人。生活中，我们常常为各种各样的世俗目光所累，为接连不断的人生目标而奔忙，却还是摆脱不了内心的空虚和不安。弗洛姆一针见血地指出了问题所在：现代人想要的太多了。“在学校

时，他们想要高分；到了社会上，他们想要事业成功，赚大钱，有声望，买更好的汽车，到各地观光等等。然而，如果他们能在这种疯狂活动的当儿停下来想一想，他们便会想到这个问题：‘如果我们真的获得了这项新工作，如果我有了这部比较好的汽车，如果我能够去旅行——以后又怎样呢？’”是啊，我们实现了这些目标以后，又能怎么样呢？这原本就是世俗强加给我们的目标，而不是我们内心真正想要的东西呀。

弗洛姆就是这样一个人，这样一位大师。在众多对20世纪人类生存状况的分析和反思中，弗洛姆的研究和思想别具一格。他从不做高深的理论体系构建，也不说深奥难懂的专业术语，他的研究对象多是你我熟知的生活场景，他的思想观点多是深入浅出的人生智慧，体现出了心灵大师的思想深度和语言大师的文字功底。

本书发掘了弗洛姆著作中最为闪光、最契合现代人心灵状态的文字，并加以适当解说，按照主题分为“爱的艺术”“人生的智慧”“心灵的奥秘”和“幸福的指针”四个章节。聆听弗洛姆的教诲，我们一定能够获得面对人生困惑的智慧，重新寻得心灵的宁静和快乐。

# 目录

- “见微知萌”的生活大师（代序） / 1
- 第一章 爱的艺术 / 1
- 第二章 人生的智慧 / 63
- 第三章 心灵的奥秘 / 135
- 第四章 幸福的指针 / 181



第一章

# 爱的艺术

人永远离不开爱。但人最容易忽视的恰恰就是身边的爱。我们总是生活在各种关于爱的情感的围绕之中：父爱、母爱、爱情、博爱、友爱……各种各样爱的情感让我们感受到，我们所生活的世界是我们真正的家园，而不是一个陌生的、与我们无关的感情荒漠。

弗洛姆敏锐地捕捉到了爱在人生命中的重要地位，通过对各种“爱”的感情的分析，得出了很多发人深省的结论。弗洛姆认为，爱是人生存的根本基石，缺乏爱不仅会导致人的性格扭曲、精神变态和人格缺陷，而且还会使人对自我存在的价值产生深深的怀疑。这就是为什么那些在物质世界中呼风唤雨的人物却不一定能体会到幸福的原因。因为他在爱的世界里是一个彻彻底底的失败者。而且，在弗洛姆看来，正因为他将自己的主要精力都投放在物质功利世界中，甚至将爱作为换取物质世界成功的工具，他就更容易失去爱的能力。因为物质功利世界是为爱的世界服务的，而不是相反。

在当今社会，随着物质利益日益成为人们追逐的焦点，爱的世界变得越发岌岌可危。正是在面对这种爱的世界沦陷的危险时，弗洛姆大声疾呼，力图通过他的文

章和著作提醒我们回到爱的世界。

现在,就让我们在弗洛姆的箴言中学习什么是爱,  
如何去爱吧,我们的生活定会因此而焕然一新!

## 友谊长存的秘诀

自进入工业时代以来，几代人一直把他们的信念和希望建立在无止境的进步，这一伟大允诺的基石之上。他们期望在不久的将来能够征服自然界，让物质财富涌流，获得尽可能多的幸福和无拘无束的个人自由。人通过自身的积极活动来统治自然界从而开始了人类文明。但是，工业时代到来以前，这种统治一直是有限的。人用机械能和核能取代了人力和兽力，又用计算机代替了人脑，工业上的进步使我们更为坚信，消费是无止境的，技术可以使我们无所不能，科学可以使我们无所不知。于是，我们都成了神，成了能够创造第二个世界的人。为了新的创造，我们只需把自然界当作建筑材料的来源。（《占有还是生存》）

人与大自然的关系和人与人的关系是相似的。礼尚往来，彼此关怀，懂得珍惜，感情才能长长久久。

## 知足才能常乐

实际上，工业社会从来就未能兑现它的伟大允诺，越来越多的人认识到：无限制地去满足所有的愿望并不会带来欢乐和极大的享乐，而且也不会使人生活得幸福。  
(《占有还是生存》)

人的心愿从来都没有止境，欲望也从来都没有尽头。所以，只有学会珍惜并感恩每一个被满足的愿望，你的人生才会充满快乐。正如古希腊大哲学家苏格拉底所言：“只期盼少许，才能接近最高的幸福。”

## 爱是一门艺术

爱是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求人们有这方面的知识并付出努力。或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心旷神怡的感受，只有幸运儿才能“坠入”爱的情网？这本小册子以第一种假设为基础，而大多数人毫无疑问地相信第二种假设。但这大多数的人绝不认为爱情无关紧要，相反他们追求爱情。悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不厌。但他们之中没有人认为，人们本可以学会去爱。（《爱的艺术》）

爱是一种艺术，一种必须怀着奉献的精神和带着谦卑的态度来培养和练习的艺术：爱既需要知识，也需要努力。（《爱的艺术》）

爱不是简简单单地喜欢，也不是盲目地、一味地付出，而是经过理性思考和认真规划之后的努力和奉献。它需要持之以恒地学习和不厌其烦地反复练习。学习的内容可能涉及社会学、心理学、人际沟通学等学科的方方面面，学习的时间是一辈子。

## 婚姻还是爱情

产生在爱这件事上一无可学这一看法的原因，是人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。他们认为爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象或被爱的对象。产生这一看法有多种原因，这些原因的根源基于现代社会的发展。其中一个原因是二十世纪在选择“爱的对象”方面所发生的巨大变化。十九世纪，在许多传统的文化中，爱情往往不是自发的、最后导致婚姻的个人经历。婚姻多半是通过男女双方的家庭、介绍人或者在没有撮合者的情况下以条约的方式确定下来并进行的。婚姻要门当户对。至于爱情，人们认为在婚后自然而然就会产生。但最近几十年来，浪漫式的爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。（《爱的艺术》）

在自由恋爱的时代，如何寻找爱或被爱的对象是困扰很多年轻人的问题。解决的途径有很多种，每个人或许都有自己的方法。而真正的考验，在于你寻得了那个和你相爱的人之后，如何能够让爱长长久久。

## 婚姻也是一场交易

当男女双方感觉到在考虑他们本身的交换价值的情况下，已经找到市场上所提供的最合适对象时，他们就开始相爱。在这笔交易中，如同购买地皮一样，对方的有发展前途的潜力也起到很大的作用。在一个商业化占统治地位以及把物质成功看得高于一切的文化中，事实上是没有理由对下列事实抱有吃惊态度的：人与人之间的爱情关系也遵循同控制商品和劳动力市场一样的基本原则。（《爱的艺术》）

我们不得不承认，在选择结婚对象的时候，我们考虑的因素和在市场上购买一件商品时考虑的因素十分相似。

婚姻的确是一场交易，但要想幸福，在这场交易里，我们不仅要交换物质条件，更要交换彼此的真心。



## 激情不等于爱情

产生在爱情这件事上一无可学这一错误看法的原因，是人们不了解“坠入情网”和“持久的爱”的区别。如果我们用 falling in love 和 being in love 这两个英文短语也许就能更清楚地区分这两个概念。两个迄今为止同我们一样是相互陌生的人，当他们突然决定拆除使他俩分隔的那堵高墙，相许对方，融为一体时，他俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。……这种男女之间突如其来的奇迹般的亲密之所以容易发生，往往是同异性的吸引力密切相关或者恰好是由此而引起的。但这种类型的爱情就其本质来说不可能持久。这两个人虽然熟谙对方，但他俩之间的信任会越来越失去其奇迹般的特点，一直到隔膜、失望和无聊把一息尚存的魅力都抹掉为止。当然一开始双方都不会想到这点。事实是人们往往把这种如痴如醉的入迷、疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现，而实际上这只是证明了这些男女过去是多么的寂寞。（《爱的艺术》）