

爱的艺术

〔德〕E·弗罗姆著

四川人民出版社



THE ART OF LOVING

by Erich Fromm

根据 *Bantam Books, Inc, New York,*

1963年版本

责任编辑：刘永健

封面设计：许大成

技术设计：凌志云

爱的艺术 [德] E·弗罗姆著、陈维纲等译

四川人民出版社出版 (成都盐道街三号)
四川省新华书店发行 宜宾地区印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张5 插页2 字数77千

1986年2月第一版 1986年2月第一次印刷

印数：1—38,780册

书号：17118·145

定价：0.85元

前 言

读者倘若企求从本书得到关于爱的艺术的简明教导，那末他可能会感到失望。相反，本书力求说明，爱并非是一种任何人都可轻易体会的情感，不管他在人格上已多么成熟；而且要说明，人必须竭尽全力促成自己完善的人格，形成创造性的心理倾向，否则他追求爱的种种努力注定要付之东流。不能爱其邻人者，不具备本真的谦卑、勇气、信仰与自律者，不可能获得爱的满足。在一种缺乏这些品质的文化中，爱的能力几乎是不可企及的目标。每个人可以扪心自问：在我们所熟悉的人中，究竟有几个是真正充满爱心的人。

不过，任务的艰巨性决不能成为我们望而却步的理由。我们必须认识清楚达到这一目标所需要的条件以及所面临的诸种困难。为了简明扼要起见，只要有可能，我在论述这一问题时尽量

避免使用过分专业化的语言。基于同样的原因，我也尽可能少引用有关爱的众多文献。

对于另一个问题，我还没有找到圆满的解决办法，这就是如何避免重复我在以前的著作中已表述过的思想。凡读过《逃避自由》、《自为的人》、《健全的社会》等书的人，将会发现本书的许多观点在这些书中已有过论述，但《爱的艺术》决不是它们的翻版。它提出了许多未曾阐发过的新见解，而且很自然地，那些以前已涉及过的观点也因汇聚在爱的艺术这一特定领域而赋予了新的内容。

E·弗罗姆

朱蓉贞译

无知者无所爱；无能者
不明理；不明理者不足取。
惟明理者方能爱，方能察，
方能见……。对一事物的洞
烛越深，对它的挚爱越炽
……。以为一切水果皆与草
莓在同一季节成熟的人，对
葡萄滋味定是一无所知。

——帕拉塞萨斯①

① 帕拉塞萨斯 (Paracelsus 1493—1551)，十六世纪瑞士著名医学家、思想家。

目 录

前 言

第一章 爱是一门艺术吗? (1)

第二章 爱的理论 (8)

一 爱——对人类生存问题的解答..... (8)

二 父母与儿女之爱..... (44)

三 爱的对象..... (52)

1. 兄弟之爱..... (53)

2. 母爱..... (56)

3. 性爱..... (60)

4. 自爱..... (66)

5. 信仰之爱..... (73)

第三章 爱及当代西方社会中爱的
蜕变 (93)

第四章 爱的实践..... (122)

第一章

爱是一门艺术吗？

爱是一门艺术吗？如果是，那末要获得爱就得具备一定的知识和作出一定的努力。或许，爱只是一种愉快的感受，体会这种感受不过是机缘问题，谁交上了好运就可“堕入”其间？在今天，绝大多数人都赞同后一种说法，但本书却立足于前一种观点。

任何人都不会否认爱的重要意义，人们渴望它，祈求它。他们观看难以数计的关于爱情的悲喜剧影片，倾听无数首浅薄无聊的爱情歌曲，然而几乎就没有人想到过我们需要学习如何去爱。

这一奇怪的态度基于若干前提，它们单独地或者共同地决定着人们持上述态度。多数人都把爱主要看成是被爱而非施爱，即否认爱即是爱的能力。因此，对他们来说，爱的问题就成了如何能被人爱，如何变得可爱。为达到此种目的，他们采用了几种方式。男人特有的做法是：力求出

人头地，在其社会地位允许的范围内尽可能多地谋求权势、财富。女人特有的做法则是：使体态婀娜多姿，服饰艳丽炫目，以此来博人青睐。此外，尚有一些为男女所共同采用的施展魅力的方法，如举止文雅，言谈风趣，乐于助人，彬彬有礼，待人谦逊等等使人感觉愉快的举止风度。使自己变得更吸引人的方法很多与使自己博得成功的方法相一致，其精髓是：赢得朋友，博取声名。事实上，在我们的文化中，多数人心目里的“可爱”正是指颇有名气，富有性感。

隐匿在否认有必要学习如何去爱的那种态度后面的第二种前提是：爱的问题主要与爱的“对象”而非爱的“能力”相关。人们以为，爱乃是极其简单的事，困难的倒是如何找到爱的对象或者被他人所爱。导致这种观点的诸种原因深深扎根在现代社会的发展中。原因之一是：在本世纪，选择“爱人”的标准业已发生了很大的变化。正如在许多传统文化中一样，一般说来，在维多利亚时代，爱情并不是构成婚姻基础的个人自然萌生的情感。恰好相反，婚姻是依据习俗安排的（要么由双方的家庭作主，要么由媒人搭桥，或者根本没有中间人的帮助）。缔结婚约的基础是对社会因素的考虑，人们以为，婚配以

后，爱情会自然发展起来。在西方社会的近几代人当中，浪漫主义爱情观已居于支配地位。在美国，尽管传统文化的影响尚未完全消失，但大多数人所追求的是“浪漫主义爱情”，由个人自发萌生的爱，婚姻只是它的产物。这种新的自由爱情观必然会极大地突出爱的对象的重要性，同时也贬低了爱的能力的意义。

与上述原因密切相关的是当代文化的另一特征。我们的整个文化建立在购买欲与互利交换的基础上。观看商店橱窗中琳琅满目的陈列品所带来的兴奋激动，尽其支付能力用现金或以分期付款方式购买商品，这一切便构成了现代人的幸福。他（或她）也以同样的眼光来看待其他人。有吸引力的姑娘（对男人来说）和男子（对女人而言）都是人人追逐的俏货。“有吸引力”一语通常是指这样的优良货色，他或她具有在人市上颇受欢迎、供不应求的种种素质。一个人要使自己有吸引力，关键在于他得在外表与内在两方面迎合时尚。二十年代时，一位会喝酒抽烟，性格倔强，富有性感的姑娘被认为颇具魅力；在今天，时髦的女性却是善于持家，温柔贤淑的类型。十九世纪末至本世纪初，时髦的男子必须是富于进取，野心勃勃；而在今天，他却得善于交

际，豁达大度，以便能成为招人喜爱的货色。人是商品，但每个人只能获得他的交换能力允许他得到的人货，他的爱情必须局限在其交换能力的范围。我出门去做一笔讨价还价的爱情交易。成功的条件是：对方应该具备使我称心如意的社会价值，同时，她在充分考虑了我的实际财产与潜在能力后也对我表示满意。如果男女双方在考虑到各自的交换价值的限度后都感到他们已找到了可在人市上交换到的最佳货色，那末他们便会相互堕入情网。正如购买不动产一样，有希望在将来被发掘出来的潜力在这类交易中往往能发挥难以估量的作用。在一种交易倾向居于支配地位，尊奉物质上的成功为价值标准的文化中，人们的爱情关系不可避免地会遵循支配着劳力市场与商品市场的交换模式，对此大可不必感到惊讶。

我们无须学习如何施爱，导致这种臆说的第三种谬误在于分不清“堕入情网”与“长久相爱”（或者最好说“永恒爱情”）之间的区别。如果有两个素昧平生的人，有一天突然发现他们之间的隔膜消失，彼此非常接近，感到有结合为一体的强烈要求，那末这种亲密相融的瞬间将是他们一生中最激动、最兴奋的时辰。有的人长期被隔绝，他们孑然孤立，从未体尝爱的滋味，对

于他们，爱的体验更是神妙销魂。如果再加上性吸引与性行为，这种突然爆发的亲密会发展成更大的奇迹。不过，此类爱情本质上就是转瞬即逝的。两个人彼此愈熟悉，他们的结合就愈将丧失其神奇魅力，直至最后相互间的反感、失望和厌恶情绪把残存下来的激动兴奋一扫而光。然而，最初他们不可能预见到这一切，他们用相互迷恋、“如醉如痴”来证明其爱情的浓烈，但事实上这恰好表明了他们在此之前是何等的孤寂空虚。

这种把爱当作是最简单不过的事的态度，迄今依然是最盛行的爱情观，尽管已经有充分的证据表明事实恰好相反。以如此美妙的希望，如此辉煌的前景开始，但最后却毫无例外地以惨败告终，在这一点上，几乎找不到任何活动或事业可与爱情匹敌。此种情况倘若发生在其他活动中，人们会迫不急待地追究失败原因，探讨改进的方法，或者干脆拉倒不干。当然，在爱情上是不可能干脆拉倒了事的，要克服爱的失败，我们似乎只有一条途径可循——探明失败原因并进而穷究爱的真实涵义。

首先，我们必须认识到：正如生活一样，爱也是一门艺术。如果想触及爱的底蕴，那末就应

象研习音乐、绘画、木工、医学、工程等艺术一样来对待它。

要学习一门艺术应该采取哪些必要步骤？

研究过程可以划分为两个阶段：一是掌握理论，二是学会实践。若我打算学医，则我首先得了解人体结构与种种疾病。但具备了这些理论知识并不等于我掌握了这门艺术，只有通过大量的临床实践，只有当理论与实践融为一体并转化为我的直觉（这种直觉乃是我对某门艺术之掌握达到炉火纯青时的产物）以后，我才能真正成为它的主人。要掌握一门艺术，还要考虑除理论与实践外的第三种必要因素——必须赋予它我最大的关心。就是说，它对于我必须至是无上的东西，它凌驾于一切之上。掌握音乐、医学、木工——以及爱——都是如此。可以说，缺乏最大关心正是下列现象产生的根本原因：尽管我们文化中几乎所有人在追求爱方面都遭到了明显的失败，但其中愿意学习爱的艺术的人却为数寥寥。的确，人们祈求爱，渴望爱，然而他们几乎把所有别的东西都置于爱之上。成功、名誉、金钱、权势——我们把所有的精力都耗费在学会如何实现这些目标，难怪无人学习爱的艺术。

难道只有那些可给人带来金钱、名誉的玩意

儿才值得学习？爱“仅”能有利于心灵而在现代意义上却无利可图，难道我们能因此就有权认为它是一种不值得花费精力的奢侈品？不管答案如何，下面我将按照上述的步骤阐发爱的艺术：首先讨论爱的理论（占据全书的大部分篇幅），其次论述爱的实践。不过，正如在其他领域内一样，关于爱的实践我只可能说出一些微乎其微的东西。

朱蓉贞 译

第二章

爱的理论

一、 爱——对人类生存问题的解答

任何关于爱的理论都必须从某种关于人及人类生存的理论开始。在动物身上也可能找到爱，更准确地说，找到类似于爱的东西，但它们这种依恋之情主要是一种本能秉赋；与此相对照，此种本能人在身上所剩无几。人之存在的本质特征是：他已逾越出动物王国与本能适应的藩篱，超越了自然（尽管他绝不可能最终完全摆脱它，且将始终是它的一部分）。而一旦人脱离了自然，他便丧失了返还它的任何可能性；如果他在被逐出天堂——与自然的原始合一——后，竟然还奢望退缩回去，那末手执喷焰刀剑的天使将使他寸步难移。人别无抉择，他必须舍弃那已无可挽回地丧失了的的前人类合谐，不得不发展其理性，追寻新的人性的合谐，不断朝前走下去。

人，无论是人类或个人，一旦降临于斯世，便被抛出如本能一样恒常既定的状态，堕入动荡不定、开放无拘的境遇之中。其间仅有一点是确定不移的：过去以及未来的尽头——死亡。

人生而具有理性，乃能进行自我意识的生命；他意识到自身、自己的同类、自己的过去，也意识到自己未来的种种可能性。他意识到自身的孑然孤立，人生的短促；意识到他是无意志而出生，且将违意志而死亡；意识到他与亲人或先或后的生死诀别；他的孤独冷寂，他在自然与社会的威力面前的渺小羸弱。凡此种种，把他分离独存的人生变成了不堪忍受的牢狱。倘若他不能逃脱囹圄，以这种或那种方式与他人、外部世界相沟通，则必然会陷入疯狂。

对分离的体验激发出焦虑；此体验无疑是一切焦虑的总根源。分离意味着人被隔绝，人无力运用其人性力量。由此，分离孤寂即是衰弱无力，不能主动去把握世界——事物与他人。这意思是：世界可以拥入我，而我却无力作出反应。所以，强烈的焦虑无不源于分离。此外，分离还导致了羞愧与犯罪感，《圣经》中关于亚当和夏娃的传说展示了这一点。在他们窃食了“知善恶之树”的果实后，在他们违抗了上帝的旨意（仅

当有不服从的自由时才有善恶可言)后，在他们超脱了与自然的动物性原始合谐演变成人之后，一句话，在他们脱胎为人以后，他们方才瞥见自己“一丝不挂，羞耻之情油然而生”。难道我们可以认为：象这样古老质朴的神话里竟包涵着十九世纪那种假正经的道德？它想昭示的教训不过是生殖器外露为可耻可恶？绝对不是！倘若用维多利亚时代的眼光来看待它，我们必会错失其要义精髓：一旦男女心中萌生出自我意识与相互意识，他们即刻便觉悟到自身的孤寂分离，以及因性别不同而产生的相互差异。而只要出现了对自身分离状态的意识，他们立即便成为路人，因为他们尚未学会如何相爱（下列事实也清楚地说明了这一点：亚当并未竭力保护夏娃，反而为了保全自己而归罪于她）。人陷于分离状态且不能通过爱而重新结合，对此种境遇的意识即是羞耻心的根源，它同时也是犯罪感与焦虑的根源。

故此，人之最根本的需要是克服分离，挣脱其孤独的牢狱。如果一个人完全无力克服，则其必然结局就是疯狂。这是因为：疯狂乃是彻底从外部世界退居到自身，在精神错乱中，与全人相隔绝的外部世界会顿然消失，由分离而萌生的孤独感也随之匿迹，这样，由极度孤寂引起的恐慌

便可假手它而予以根除。

居于任何时代和任何文化之中的人都不能不面临同样一个问题：如何克服分离以实现融合，如何超越个体的有限生命而进至合一的美境。穴居的原始人、逐水草而居的游牧人、古埃及的农夫、菲尼基商人^①、罗马帝国的士兵、中世纪的修道士、日本武士、现代的职员和工人，他们面临的都是同一个问题。其所以如此，是因为它渊源于人的共同的境遇与人类存在的状况。不过，关于它的答案却是五花八门的。动物崇拜，人祭或武力征服，穷奢极欲，禁欲遁世，潜心劳作，艺术创造，尊奉上帝，泛爱人类：这一切皆是可能抉择的答案。整部人类历史就是这些丰富多彩的答案的记载。不过，它们虽然种类繁多，但决非是无限多样。只要我们放过其表面上的细小差别，便可发现隶属于不同文化的人们所提供的或者说能够提供的答案在数量上极为有限。宗教史与哲学史就是这些答案的历史，它们记载了各种答案的多样性，但同时也表明了其有限的数量。

在一定程度上，个人选择什么样的答案取决

^①菲尼基是叙利亚沿岸的古国，以商业与航海业发达而著称。
——译注