

《跨世纪》丛书

如何排遣 你的烦恼

——为了生活的爱

〔美〕埃·弗洛姆 著

汉·由·舒尔兹 编

张宏 顾军 译



中国国际广播出版社

• 《跨世纪》丛书 •

如何排遣你的烦恼

——为了生活的爱

(美) 埃·弗洛姆 著

汉·由·舒尔兹 编

张定 顾 军 译

中国国际广播出版社

1989年 北京

责任编辑：李晓琤

封面设计：李士英

《跨世纪》丛书

如何排遣你的烦恼

——为了生活中的爱

(美)埃·弗洛姆 著

汉·由·舒尔兹 编

张宏 顾军 译

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

河北三河县印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本787×1092 1/32 110千字 5.5印张

1989年10月第1版 1989年10月北京第1次印刷

印数：1—11100册

ISBN 7-80035-348-6/B·15

定价：2.70元

DN59/10
《跨世纪》丛书编委会

主编 刘福堂

编委 (按姓氏笔划顺序)

刁 伟	王逸舟	刘福堂
刘桂芝	李丹慧	李金早
苏晓离	沈大德	张守映
郑凯堂	姚锦清	徐东彬
薛 冬		

出版前言

本书作者埃·弗洛姆(1900—1980)是当代著名的精神分析学家、哲学家和社会学家,法兰克福学派的主要代表人物之一。主要著作有:《逃避自由》、《自为的人》、《罪恶的社会》、《人心》、《马克思关于人的概念》等。

弗洛姆基本上继承了弗洛伊德的精神分析学说,但反对弗洛伊德过分强调人行为中“生物学”性质和非理性作用,主张从社会文化和经济因素方面考虑对人的影响。他认为,在对人的理解上,弗洛伊德的缺点是忽视社会因素,马克思的缺点是忽视个人心理因素。他提出排除两者理论中的缺点,综合其真理,形成“弗洛伊德的马克思主义”。

弗洛姆企图建立一种以心理为本位的人物论。但他的人性论实质上是一种抽象的人性论。虽然他推崇马克思甚于弗洛伊德,但他在不少地方对马克思的了解是片面的,甚至是错误的,我们必须加以鉴别。由于他看不到社会经济条件和阶级地位对人的决定性作用,不能理解人是“社会关系的总和”,因此在他的人性论中,社会条件只影响和改变人的心理定向

的表现形式或形态。似乎人自身都存在两种心理潜能，既可成为象野兽那样残忍的人，又可成为具有理性和爱的人。这种把人的心理定向看成是一种不受社会制约，不依存于社会存在的独立因素的观点是错误的。

由于弗洛姆的人性论是一种抽象的人性论，所以他不能用正确的观点来看待和分析历史事件和历史人物。这明显地表现在本书对希特勒的看法和评价上，读者在阅读时要加以思考和鉴别。

译者序言

《如何排遣你的烦恼——为了生活的爱》这本书可以说是弗洛姆《爱的艺术》一书译本（安徽文艺出版社，1986）的姊妹篇或续篇。作者全面深刻地论述了现代资本主义社会中生活爱的危机表现和产生根源，并以充满生活之爱的情热赞美了人类生活和生活之爱的原则。当然，作者是从精神分析学角度，尤其是以他自己认为的马克思社会主义人道主义和宗教结合的角度来阐述和发展他自己的理论的，而且他把这种结合看作他的毕生工作，他的目的就是“以有机的分析有联系地看待欧洲思想基础中的重要因素，并把这些常被认作互不相关的因素综合在一起。”

与《爱的艺术》不同的是，这不是一本专著，而是弗洛姆应邀在瑞士一家广播电台发表的演说。他没带任何讲稿就进行了持续近三小时的演说。本书就是根据他的录音而整理的。因此，从这本书里读者可以领略这位天才演说家的惊人口才。

由于是讲演，所以本书的最大特点就是文字的口语化，语言通俗、简单、易懂。本书涉及的面很广，从精神分析学的过去到现代的发展，从精神分析学的各个学派到弗洛姆本人自己在这个领域的创新，尤其是他建立政治心理学的设想，弗洛姆都作了深入浅出的介绍。本书称得上是精神分析学的一本比较完整的通俗读物。

1988年3月于北京大学

前 言

本书中的沉思录是埃·弗洛姆在他70多岁时，也就是他生命的最后十年中录制的。他的工作从来没有止境。他一直坚持读书、立著、设计和学习；直到生命的最后时刻，他依然思想活跃，好奇心强。他留给后人十集著作，在最后的十年里，他的研究达到了顶点，他是我们这个时代的思维敏捷的评论家，每当他讲演时，他总是运用自己的思想体系。这里保存的广播沉思录是他研究工作的一个精采补充。它们的价值主要不在于新颖，而在于本身的生命力、在于弗洛姆执着信念的特征性表现。这些谈话大部分录于弗洛姆在罗加诺^①的公寓，那里曾是我们在苏黎世^②的播音室。阅读这些沉思录，就象在经历承蒙这位德高望重的老人邀请我们参加的聚会和谈话。

弗洛姆的一些早期著作是用严谨晦涩的德文写的，除此，我们所知的德文著作都只是英文译本。但是，这些广播讲话却是他用母语录制成的；而且其风格——摆脱了八股式的造作——简洁明快、清晰易懂。马修斯·克劳狄乌斯^③曾这样说过：书面语是恶魔般的漏斗、把酒变成了水。弗洛姆也喜欢用口语直接叙谈。本书就是他的口语的典范。任何曾

听过他讲演的人读到这些讲稿时，都会重新领略到他的雄辩力。

我与弗洛姆在1970年初次见面。那是在苏黎世的斯多根。后来，我们也常在那里相逢。在各地都有他称心如意的旅馆。因此，在那里他都以主人的身份出现。我们谈到了“富足与厌倦”的系列讲演，这些讲演他将于第二天在苏黎世的播音室录制。弗洛姆坐在我对面，面带惯有的热切神情。他讲述了讲演的要点，丝毫不受他周围喧嚣扰攘的影响。当他讲完后，我想：就到此了。没想到却轮到我讲了。他征求我的意见，更重要的是打听他的听众对象。他的询问和固执正说明他对德国生活了如指掌，他想尽可能地接近听众。要用听众的语言讲话，但不要告诉他们想听的话——这就是弗洛姆的座右铭。他准备得很充分，随身带了一大卷备用的便条和草稿。我们谈话时他不时地添记些什么。第二天上午，他居然什么也没带就来了。我提醒他是否要带上备忘录，他饶有风趣地摇摇头。我们驱车直达播音室。弗洛姆从容地坐在话筒前不用讲稿就讲了起来。讲话共分6部分，每部分用了29分钟时间。他要求的唯一条件就是我要在场。因为他需要一个讲话对象，这个对象代表了所有的无名听众。听他那即席的神情关注的阐述是一种享受，这在广播里很少能感受到。

埃·弗洛姆的讲演把我带上了他的漫长的苏格拉底^④旅程。我开始意识到把我们隔开的控制室玻璃窗后发生了什么。尽管那时弗洛姆在欧洲不太闻名，但在苏黎世的播音室里，都传说现在正在广播一个值得一听的讲演。技术员、秘书、看门人、甚至编辑室的同僚都来了。控制室里拥挤地站

满了人，他们都在聚精会神地听着。我感到广播与听众“对话”的潜力确实很有限。我们不要对它期待太多，也不要迫使它超出自己的潜力。我们竭力寻求能运用广播为媒介的间接讲演方式，然而弗洛姆却打破了我的这种成见。他毫不受这些商业设备的束缚，他的讲演超越了广播媒介的障碍。他是如何做到这一点的呢？对话是弗洛姆完整思想的组成部分。那些看不见的听众对他来说不只是精神领域的靠山。听众和听众可能表现出的反应已成为弗洛姆思想的内在现实。他能边说边听。他之所以是一名杰出的演说家，正因为他也是一名杰出的听众。

在弗洛姆看来，作家和自己本身在相当的程度上是一回事，是同一个人。自己表现自己。作家的声音是自己语言的化身。弗洛姆在犹太传统文化的熏陶下长大。在那种文化里，语言表达占有重要地位。他的全部工作就是围绕着一个主题展开。这是完全的重复，是无数次更深刻的探索和更清晰的阐述。那些具有学者风度的作家很少有象弗洛姆那样做得恰到好处。在他看来，缺乏丰富就是对贫穷的肯定。阅读他的作品时，我一再被他那丰富的思想，深刻的洞察力和完美的解释所打动。呈现在我面前的是一条永不枯竭的实例和事实的溪流，我的眼睛顿时明亮起来。

弗洛姆喜欢讲故事，或以回答问题的方式，或以解答智力问题的方式，讲关于一个人千里迢迢去拜访一位哈西德教派^⑤长老那样的故事。当那人被问及他是否用心研究过长老的道义时，他答道：“噢、不、我只是想看看他怎样系鞋带。”这个小故事告诉我们：一句隐喻通常胜过一顿说教；也同样告诉我们：最辉煌的词语如果不是出自弗洛姆这样人之口也

毫无用处。每当我拜访弗洛姆时，就会想起那个故事。我总觉得来时和离开时判若两人：离开时头脑更清醒了，浑身充满了活力，不再畏惧那些压迫我们、使我们绝望的力量。

不只是学识，更是理论与生活、生活与理论的相互作用使弗洛姆成为一位有感召力的人物。活着意味着不断地再生。弗洛姆写道，大多数人在没有开始生活之前就已死去，这是个悲剧。类似这样的顿悟要我们不断用新眼光看待事物，不断开创新的方法。弗洛姆不要信徒，也不想创立学派。他竭力反对同流合污。他毫不乐观地评论自己说，他的抽象思维能力很差，他富有哲学思考的唯一方式就是具体化。

1974年1月5日的深夜，德国南方广播电台播放了自传体的梗概“以生活的名义”。在两个小时的悠然谈话中，弗洛姆给我们讲述了他自己的故事。要不是因为那个节目，我们决不会录制到他自己的故事。一位在司徒加^①电影厂拍制莱辛^②古典剧《智者内森》的女演员从剧场回到家中，在收音机里听到了这个节目，尽管时间很晚了，她还是立即打电话给我，让我分享她的感受。她说，她刚离开一个内森，却又找到了一个。

弗洛姆既不是魔术师也不是学究。他的良心与心灵一起讲话的才能是一种品质，这种品质只能写在智者的名下。

汉·由·舒尔兹

注

①罗加诺：瑞士中部一市镇。

②苏黎世：瑞士东北部一城市。

- ④克劳狄乌斯：（1740—1815）德国诗人，因《月亮升起》一书而闻名。他反对盛行的唯理主义和古典主义精神，提倡在文学中保持自然和基督教的气氛。
- ④苏格拉底：（公元前469—前399）古希腊哲学家。
- ⑤哈西德教派：12、13世纪在德国兴起的犹太教流派，带有神秘主义和苦行主义特征。
- ⑥司徒加：德国西南部一城市。
- ⑦莱辛：（1729—1781）德国第一位不朽的戏剧家，也是社会、戏剧和宗教评论家，哲学家和美学家。

目 录

出版前言

译者序言

前言

社会中的富足与厌倦

被动人格 (1)

现代社会中的厌倦 (8)

人为的需要 (16)

家长制权威的危机 (23)

宗教的溃败 (30)

人类成长范围的扩大 (36)

攻击的本源 (43)

梦，人类的通用语言 (64)

非心理学家的心理学

前现代和现代心理学 (71)

西·弗洛伊德的三个基本概念 (78)

精神分析学的进一步发展 (86)

以生活的名义：弗洛姆的自画像 (94)

希特勒其人及对其抵抗的因素 (124)

先知与我们今天的联系 (142)

何为人 (148)

社会中的富足与厌倦

被 动 人 格

要想谈论“富足与厌倦”，就有必要对这二个词的含义作些解释。在任何讨论中，明确定义是至关重要的。这里也不例外。如果我们掌握了一个词的来历和内涵，那么我们就能更好地理解所蕴含的特定含义。词的定义和来历有助于我们的理解。

自从约翰·肯尼思·加尔布雷思^①的“富足的社会”一书于1958年出版后，这个书名就刻入了我们的脑海。“富足”来源于拉丁动词（fluere，流淌）即“流动的”，字义就是“充溢”。但，众所周知，充溢既可好亦可糟。假如密西西比河水溢出大堤，造成洪水，便是灾害。但，假如一个农夫获得丰收，粮仓满得溢出，这是件好事。因而，“富足”是一个模棱两可的词。它可能指使生活甜密的富有，也可能指过剩，一种令人震惊甚至致命的奢侈。

尽管“富有”和“过剩”词根的意义略有不同，但二者没有模棱两可之意。“富有”派生于拉丁词unda（波动），英文中诸如“undulate”（波动起伏），“undulant”（波浪形的）词中仍保留它的基本词义。富有，也意味着“充溢”，可在我们的语言中它已具有了褒义。富饶的土地

为我们提供的不只是生活的必需品。这就是富饶的土地，就是《旧约》中描绘的“一块流淌着牛奶和蜂蜜的土地。”假设你刚刚参加了一个晚会，那里糕点和饮料应有尽有。你会说：美酒遍地流。这就是肯定的意思。不乏美物，不用定量，也没有必要为今天过多消费，明日两手空空而忧心忡忡。

但，如果要考虑“充溢”的贬义，我们就会想到“过剩”这个词。“过剩”一词与“富足”一样，源于拉丁动词 *fluere*，因而，过剩就是“过多地流淌”。这里，“充溢”严格地限于贬义，这是无意义的、浪费的意思。假如你对人说：“你在此真是多余”。实际你要说的是“你为什么还不走”，而不会是“你在这里多好”。而当你说起美酒遍地流时，多少还有点此意。所以，每当我们说起富足时，就该问问自己是指褒义的，生机勃勃的富有，还是指贬义的，毫无生气的过剩。

现在来看看“厌倦”这个词。我们发现它的基本词义比通常的“厌烦”概念或一种不满足和沉闷的感觉强烈得多。

“厌倦”和英语词中的“烦恼”都源于拉丁词 *inodiare*，“使可厌的或可恨的”。

我们从刚才考查的词中找到了端倪，现在可以问，过剩能否导致厌烦、嫌恶和憎恨。如果是这样，那么应该就我们富足的社会思考一些难解的问题。这里的我们，我指的是现代工业化社会；例如美国、加拿大和西欧。我们生活在富足中吗？谁在这样的社会里生活富足，那是什么样的富足，富有的还是过剩的富足？简单地说，就是：那是褒义的富足还是贬义的富足？这种富足产生厌倦吗？富足一定会产生厌倦

吗？一种好的、富有的、充溢的富足，一种不产生厌倦的富足会是什么样？这些就是我要在此讨论的问题。

首先，让我就心理学作个初步评论。作为一名心理分析学者，我会在评论中反复触及到心理学的问题。我要你们一开始就知道我的观点是深度心理学的，也就是精神分析学的观点。我想简要地提及大家熟知的一点：有两种人类精神心理学研究的途径。目前，学术上的心理学主要以行为主义为基点来研究人类。或者说，这种研究仅限于能直接看见和观察到的事物，限于那些显而易见因而能被感知和估测的事物，对那些无法直接看到或观察到的，则束手无策，至少不能充分准确地感知和估测。

深度心理学、精神分析的方法则不同。它有不同目的的。它对人动作和行为的研究不只限于能被看到的。相反，它深入到行为的实质、行为的动机中。让我举几例说明一下。假如你能描述一个人的微笑。微笑是可以被摄下的动作，是可以用脸部肌肉描述的动作，等等。但大家都懂得各种微笑之间的差别，一个女售货员对你微笑，一个与你敌对却又想隐藏这种恶意的人对你微笑，一位朋友与你相逢而感到高兴对你微笑。你能区别从不同心理状态下发出的形形色色的微笑。这些都是笑容，但表达的意思却大相径庭。没有任何一种机器能够察觉这些差别，更不用说测量了。只有不是机器的人——如、你——能够做到。人类不仅用思想，也用心去观察。整个身心都会领悟到。你能感觉到你所看到的是哪种微笑。如果你不能这样感知事物，那么你在生活中就无法摆脱失望的缠绕。

再看另一种行为：人的吃相。某人在吃食。他怎么吃的

呢？一种人狼吞虎咽；另一种人却表现得很迂腐，把拘泥于常规看得格外重要，因而把盘子吃得干干净净。第三种人不慌不忙吃着，毫不贪食，他在品味，从中享受乐趣。

再举一例：某人大喊大叫，面红耳赤。你以为他生气了。确实，他在发怒。可是你再仔细看看他，想想他是否感受到了什么（或许你很熟悉他）。你会突然领悟到那人害怕了。他很恐惧，他的怒气正是他恐惧的反映。你再进一步观察，就会知道这是一个感到完全无助、无力的人，一个惧怕每件事、惧怕生活本身的人。这样，你观察到他三种情况：发怒、恐惧、无助感。这些观察都很正确。它们都涉及到了他的不同精神结构层次。观察到他的无力感是对他内心活动的最深刻揭示，而只看到他在生气是最表面的。或者说，如果你被激怒，而且眼里存在的只是另一个发怒者，那么，你就根本不会发现他什么。但是，如果你能看看发怒者表象之后的东西，看到一个恐惧的感到无助的人，那你就会从不同角度接近他，这或许会使他不再感到恐惧从而情绪渐渐平息下来。从精神分析角度看，在此所讨论的问题中，我们感兴趣的并非主要（当然、不排除在外）是外观的人类行为，而是人的动机，意图，不管人是否意识到这些东西。我们感兴趣的是人的行为实质。我的同事西奥多·雷克^②曾经说过：“精神分析学家用第三只耳朵听。”他说得极是。用大家熟知的话说，就是要懂得言外之意。他不仅看到事物提供的表象，而且能察觉到表象后更多的东西。他了解人个性的实质。人的每个动作只是一种表达方式，一种表象，并且常常被全部个性所掩饰。任何细小的行为都出自一个人本身的一种表示，而不会是另一个人的，这就是为什么两个人的动作