

Erich Fromm



爱的艺术

The Art of Loving

〔美〕艾里希·弗洛姆 著
刘福堂 译



上海译文出版社

Erich Fromm

爱的艺术

The Art of Loving

〔美〕艾里希·弗洛姆 著

刘福堂 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的艺术/(美)艾里希·弗洛姆(Erich Fromm)著;刘福堂译.
—上海:上海译文出版社,2019.1
(弗洛姆作品系列)
书名原文:The Art of Loving
ISBN 978-7-5327-7990-1

I. ①爱… II. ①艾… ②刘… III. ①社会心理学-
研究 IV. ①C912.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 242864 号

Erich Fromm

The Art of Loving

Copyright © 1956 by Erich Fromm

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, USA.

(Simplified) Chinese Translation copyright © 2018 Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd.
in conjunction with Shanghai Translation Publishing House.

All rights reserved.

图字:09-2007-785 号

爱的艺术

[美]艾里希·弗洛姆 著 刘福堂 译

特约策划/何家炜 邵莉莉 责任编辑/范炜炜 装帧设计/汪佳诗

上海译文出版社有限公司出版、发行

网址:www.yiwen.com.cn

200001 上海福建中路 193 号

宁波市大港印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 80,000

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5327-7990-1/B·457

定价:29.00 元

本书中文简体字专有出版权归上海九久读书人文化实业有限公司独家所有,与上海译文出版社合作出版平装版,
非经上海九久读书人与上海译文出版社同意不得转载、摘编或复制

如有质量问题,请与承印厂质量科联系 电话:0574-87582215

前 言

本书也许会使那些希望从中得到爱的艺术简单指导的人失望。相反，本书想要表明，爱并不是一种任何人都能够轻易沉迷其中的感情，不管你达到的成熟程度如何。本书目的在于使读者确信：除了努力积极发展你的全部个性，使之形成一种创造性人格倾向外，一切爱的尝试都一定是要失败的；没有爱自己邻人的能力，没有真诚的谦恭、勇气、忠诚、自制，就不可能得到满意的个人的爱。在罕见这些品质的一种文化中，获得爱的能力注定是一个难以达到的目标。任何人都可以扪心自问，他知道有几个真正会爱的人。

然而，我们不能因为爱并不容易，就不去认识它的种种困难以及实现爱的条件。为了摆脱不必要的复杂性，我尽可能用简明的语言论述这个问题。同样地，我也尽量少引证爱的文学作品。

对另一个问题，即如何避免与我以前几部书所表达的思想重复，我还没有找到一个完全满意的方案。读者将会从本书中发现我在以前写过的那些著作中，特别是你们熟悉

的《逃避自由》、《自我的追寻》和《健全的社会》等书中已经表述过的许多思想。然而本书决不是重述要点。它阐述了许多超出前面几部著作的新思想，并且由于很自然地集中到了一个主题——爱的艺术——周围，甚至老的问题也获得了新生。

E. 弗洛姆

一无所知的人儿也就一无所爱，什么都不做的人儿也就什么都不懂。什么都不懂的人儿是没有价值的。懂得事理的人儿也懂得爱、观察和发现……对事物本质了解得越多，也就越钟爱……设想所有水果与草莓同时成熟的人儿，对葡萄一无所知。

帕拉塞萨斯^①

^① 帕拉塞萨斯 (Paracelsus, 1493—1541), 文艺复兴初期医学家、自然科学家和哲学家。——译者

目 录

前言	001
第一章 爱是一种艺术吗?	001
第二章 爱的理论	009
一 爱,对人类生存问题的回答	011
二 父母与子女之间的爱	043
三 爱的对象	050
1 兄弟的爱	051
2 母爱	053
3 性爱	056
4 自爱	060
5 对上帝之爱	066
第三章 当代西方社会的爱及其瓦解	085
第四章 爱的实践	109

第一章

爱是一种艺术吗？

爱是一门艺术吗？回答是肯定的。因此，它需要知识和努力。也有人认为，爱是一种快感，体验它是件随机而遇的事，一个人运气好便会“堕入”其中。本书以前者的前提为基础，尽管当今大多数人无疑更相信后者。

并不是说人们认为爱不重要，他们渴望着爱。他们看了无数幸福和不幸的爱情题材的电影，读过许多妙笔生花的以爱情为主题的小说，听过许许多多无聊的爱情歌曲，然而几乎很少有人认为：爱，还有需要学习的东西。

这种特殊的态度建立在这样几个前提——或者单独或者共同决定着这种态度的前提——之下，多数人宁愿把爱当成被爱的问题，而不愿当成爱的问题，即不愿当成一个爱的能力问题。对他们来说，爱就是如何被爱、如何惹人爱。他们沿着几条途径来追求这一目的：一条是——尤为男性所采用——应该取得成就，获得他自己所处的社会条件所允许的最大限度的地位和财富；另一条尤为女性所采用的途径，是使自己富于魅力：通过健美锻炼、修饰仪表、穿着入时等；

男女共同采用的使自己富于魅力的其他方法是：举止温文尔雅，谈吐风趣幽默，乐于助人，诚实谦虚，不矫揉造作。那些使自己可爱的方法许多是与使自己成功地“赢得朋友和影响他人”的方法相同的。实际上，就我们的文化而言，大多数人所谓可爱，不过意味着适于大众的爱慕和性吸引力的融合。

隐含在认为爱没有任何应该学习之处的态度背后的第二个前提是：把爱的问题设想为一个对象的问题，而不是才能的问题。人们认为爱是简单的，困难的是寻找正确的爱的对象，或者被爱。这种态度的部分原因在于现代社会的发展。原因之一是对“爱的对象”选择在二十世纪发生了巨大的变化。在英国维多利亚女王时代，像在许多传统文化中一样，爱主要还不是可以自然地导向结婚的经历。相反地，婚姻是按习俗缔结的——或是由各自的家庭，或是由媒人，或是不用中间人的帮助。这样做社会才能谅解，并且认为一旦确立婚姻，爱将发展起来。在最近几代人中，浪漫主义的爱情观几乎已经占据西方世界。在美国，当一种习惯的自然感情并没有完全消失时，对一个很广泛领域里的人群来说，是寻求“罗曼蒂克的爱”和将自然导致人们结婚的个人的爱的体验。相对“功能”的重要性而言，这个新的爱的自由观显然大大增强了“对象”的重要性。

与这个因素紧密相关的是另一个构成当代文化概貌的特

性。我们的整个文化是以购买的欲望、互利交换的思想为基础的。现代人的幸福在于观察商店橱窗的激情，在于购买一切能够付得起钱的商品，付现款或分期付款。他（她）以同样的方式看人。对男性有吸引力的姑娘，对女性有吸引力的男子，都是被追逐的俏货。“吸引力”通常意味着在人格市场上被人爱慕和供不应求。需特别指出的是，一个人具有吸引力的气质，取决于那个时代在体魄上和精神上的风尚。在二十世纪二十年代，一个喝酒吸烟、粗犷而性感的姑娘是有吸引力的；今天的风尚则要求她们懂得更多的家庭生活和娇羞矜持。在十九世纪末和二十世纪初，一个男性必须好斗和雄心勃勃；今天的男子不得不善于社交、宽容和善，以便成为有吸引力的人。总之，爱的意识常常只是作为他们自身交换能力范围内的人类商品而已。人们力图做一个交易：从社会价值基点来看，这个对象应是值得要的，而且同时就我的公开和隐秘的财产和潜能而论，对象也应该想要我。当他们考虑到自己的交换价值的限度，并在这种交易中都已发现可以得到的最好对象时，这两个人就坠入了情网。常常像购买实际的不动产一样，在这种交易中，能够发展的潜能起到相当重要的作用。在一种交易盛行和奉物质财富为首要价值的文化中，人类爱的关系遵循统治商品交换和劳动力市场的相同的规律，这是毫不奇怪的。

导致认为爱没有任何可以学习之处的第三个错误，在于

把最初坠入情网的经历与爱的“久恒”(或用我们能够使用的较好的语言说:爱的“永恒”)之间的区别混淆了。如果两个陌生人,像我们所有人一样,突然让他们破除陌生这堵墙,而且立即感到密切,感到融洽,那么这一时刻是他们生活中最兴奋、最激动的。对于一个身居事外、孤独、没有爱的人,这更会使他惊奇和陶醉。如果这与性的吸引力和性交结合着或同时开始,那么这种突然产生亲近感的奇迹会使他们非常容易地相爱。然而,这种类型的爱很自然不能持久。当他们十分熟悉时,他们的亲密感就越来越失去神奇的个性,直到他们对立、失望和相互厌倦,扼杀了最初的激情。但是,他们在开始时并不知道这些。实际上,他们被痴恋的强烈感情所驱使,以此来互相证明他们爱的强烈感情的“狂热”,而这恰恰证明他们先前是何等的寂寞。

认为没有什么比爱更简单的这种态度,尽管被相反的证据所淹没,却仍然是流行的观点。在这里,几乎没有什么活动像爱这样以极大的希望和期待开始,却以有规律的失败而告终。如果这是其他任何活动和事业,人们都会渴望认识失败的原因,学习做好它的方法,或者干脆拉倒了事。但爱是不可能拉倒了事的。对爱来说,只有一条克服失败的恰当途径——找出失败的原因,并着手探索爱的真谛。

第一步就是明确**爱是一门艺术**,正像生活是一门艺术一样。如果我们想知道如何爱,就必须遵循我们学习其他任何

艺术的同样方法，诸如学习音乐、绘画、木工或医学技艺及工程艺术的方法。

在学习任何一种艺术时，必要的步骤是什么呢？

学习任何一种艺术的过程都能够适当地分为两个方面：一方面精通那门艺术的理论，另一方面熟悉那门艺术的实践。如果我想学习医学技艺，我必须首先了解人体结构和各种疾病，但当我具备了这一方面的全部理论知识时，根本不意味着我在医学技艺上是合格的。只有在大量实践的基础上，把我们的理论知识成果和我们的实践成果融为一体，即变为我的直觉——这是任何一门艺术的要素——之后，我在技艺上才变得精湛起来。当然，除学习那门艺术的理论和实践外，为驾驭任何一门艺术，第三点也是必需的要素，即使艺术精湛必须始终极其关心这一问题，在我的心中必须是：没有什么比此艺术更重要的事情。这适用于音乐、医学、木工和爱的艺术。这里有着对为什么在我们的文化中人们很少尝试学习爱这门艺术的答案，尽管他们明显地失败，尽管他们对爱如饥似渴，却又认为几乎每一件事都比爱重要：成就、名望、金钱、权力——几乎人们的所有精力都用来研究如何实现这些目标，难怪没有谁来学习爱的艺术。

难道只有能够赢得金钱和名望的那些东西是值得学习的？爱只对精神有益，在现代意义上无利可图，只是一种我们无权花费许多精力学习的奢侈品吗？然而，不管答案如

何，我们下面的探讨将按上述步骤来探讨爱的艺术的问题。首先，我将探讨爱的理论——这将占据本书大部分篇幅；其次，我将探讨爱的实践——像其他任何领域一样，对这一领域的实践我能够说的也很少。

第二章

爱的理论

