



THE

ART

OF

弗洛姆作品系列

LOVING

爱的艺术

Erich Fromm

〔美〕艾里希·弗洛姆 著

刘福堂 译



人民文学出版社  
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

THE

ART

OF

弗洛姆作品系列

LOVING

爱的艺术

〔美〕艾里希·弗洛姆 著

刘福堂 译



人民文学出版社  
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2018-6241

Erich Fromm

**THE ART OF LOVING**

Copyright © 1956 by Erich Fromm

Published by arrangement with Harper Collins Publishers, USA.

All rights reserved.

### 图书在版编目(CIP)数据

爱的艺术 / (美)艾里希·弗洛姆著; 刘福堂译.

—北京: 人民文学出版社, 2018

(弗洛姆作品系列)

ISBN 978-7-02-014534-8

I. ①爱… II. ①艾… ②刘… III. ①社会心理学—通俗读物 IV. ①C912.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 189697 号

责任编辑 卜艳冰 何炜宏 邵莉莉  
装帧设计 钱 璐

出版发行 人民文学出版社  
社 址 北京市朝内大街 166 号  
邮 编 100705  
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 上海利丰雅高印刷有限公司  
经 销 全国新华书店等

字 数 80 千字  
开 本 889×1194 毫米 1/32  
印 张 4.5  
插 页 5  
版 次 2018 年 11 月北京第 1 版  
印 次 2018 年 11 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-014534-8  
定 价 39.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

## 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，他知道几个真正会爱的人。

然而，为了取得爱的成就，所遭遇之困难决不是试图避开认识这个困难及其条件的理由。为了摆脱不必要的复杂性，只要有可能，我试图用简明的语言论述这个问题。同样理由，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，甚至老的问题有时也获得了新生。

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<sup>①</sup>

---

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

## 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？





爱是一种艺术吗？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之后的第二个前提是：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。这种态度有些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，对一个很广泛的领域里的人群来说，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一定大大增强了“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受人爱慕和供不应求。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“永恒”(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。如果它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**爱是一种艺术**,正像生活是一种艺术一样。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，难怪乎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，而爱只对精神有益，并在现代意义上无利可图，是一种我们根本没有必要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



