

# ERICH FROMM

## 大师思想集萃

### “大师思想集萃”（第二辑）

- 弗洛姆 著 《弗洛姆说爱与自由》
- 波普尔 著 《波普尔说真理与谬误》
- 休谟 著 《休谟说情感与认知》
- 黑格尔 著 《黑格尔说否定与自由》
- 卢梭 著 《卢梭说平等与民权》
- 福柯 著 《福柯说权力与话语》
- 海德格尔 著 《海德格尔说存在与思》
- 萨特 著 《萨特说人的自由》
- 维特根斯坦 著 《维特根斯坦说逻辑与语言》
- 鲍姆嘉通 著 《鲍姆嘉通说美学》



阅读季  
阅读让生活更美好



更多新书敬请扫描  
华中科技大学出版社微信二维码

上架建议 学术文化

ISBN 978-7-5680-4008-2



9 787568 040082 >

定价：35.00元

大师思想集萃

弗洛姆说

# 爱与自由

ERICH  
FROMM

〔美〕弗洛姆 著  
楚 晨 编译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

弗洛姆说爱与自由 / (美) 弗洛姆著; 楚晨编译.  
—武汉: 华中科技大学出版社, 2018.8  
(大师思想集萃·第二辑)  
ISBN 978-7-5680-4008-2

I. ①弗… II. ①弗… ②楚… III. ①弗洛姆 (Fromm, Erich  
1900-1980) — 伦理思想 — 研究 IV. ①B712.59

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第172240号

弗洛姆说爱与自由  
Fuluomu Shuo Ai yu Ziyou

(美) 弗洛姆 著  
楚 晨 编译

策划编辑: 闫丽娜

责任编辑: 张 丛

封面设计: 金 刚

责任校对: 何 欢

责任监印: 朱 玢

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉) 电话: (027) 81321913  
武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 153千字

版 次: 2018年8月第1版第1次印刷

定 价: 35.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 出版者的话

“大师思想集萃”系列丛书已收入阿德勒、洛克、康德、弗洛伊德、罗素、尼采、荣格、培根、叔本华、马斯洛等思想大师的智慧结晶，力图向读者展示大师们的思想精华，引领读者深刻理解人的本质、感悟人生真谛、关注现实生活、丰富自己的人生。

本丛书已出版的主题作品，主要涉及思想大师们对人的本质和人生的深入思考和论述的内容，分为十卷，其中包括：

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 《阿德勒说自我超越》  | 《洛克说自由与人权》   |
| 《康德说道德与人性》  | 《弗洛伊德说梦境与意识》 |
| 《罗素说理想与历程》  | 《尼采说天才与灵魂》   |
| 《荣格说潜意识与生存》 | 《培根说百味人生》    |
| 《叔本华说欲望与幸福》 | 《马斯洛说完美人格》   |

“大师思想集萃”第一辑出版后，获得了读者的广泛认可与好评。为了适应读者的阅读要求，我们即将推出新的主题作品，主要涉及思想大师们对人的存在、人的情感、人与社会的

关系等内容，分为十卷，其中包括：

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 《弗洛姆说爱与自由》  | 《黑格尔说否定与自由》   |
| 《波普尔说真理与谬误》 | 《福柯说权力与话语》    |
| 《海德格尔说存在与思》 | 《卢梭说平等与民权》    |
| 《萨特说人的自由》   | 《维特根斯坦说逻辑与语言》 |
| 《鲍姆嘉通说美学》   | 《休谟说情感与认知》    |

我们在编译的过程中，本着深入浅出、风格恬淡、常识与经典兼顾、推理与想象并用的原则，在保留大师经典思想原貌的基础上，依照从理论到实践的总体逻辑关系，对各大师的思想体系进行了梳理，并添加了部分标题。

我们建议读者阅读时，不必对各位大师的理论观点句句视为经典，甚至全盘吸收，可以明辨各位大师思想中的唯物与唯心、形而上学与辩证法的差别。我们乐意看到读者对此丛书进行批判性阅读，比较性借鉴，深思后践行。

本丛书编辑及出版事宜由本社“大师思想集萃”编辑组负责。出版此套丛书并不意味着本社完全赞同这些大师的所有思想和理论的立场、观点和方法。本社各位编辑同仁在编辑出版过程中付出了很多努力，希望本丛书的出版能得到广大读者的赞赏。

感谢广大读者的惠购、赏读！

“大师思想集萃”编辑组

2017年7月

## 序言

弗洛姆于1900年3月23日出生在德国法兰克福市一个犹太人家庭，是家中独子。1918年，他进入法兰克福歌德大学学习法学。1919年，进入海德堡大学学习，改学社会学，他的老师有马克斯·韦伯的兄弟阿尔弗雷德·韦伯、卡尔·雅斯贝尔斯，以及海因里希·李凯尔特。

1922年弗洛姆从海德堡大学获哲学博士学位，次年来到慕尼黑大学主攻精神分析学。1925—1930年，他在柏林精神分析学会完成了精神分析训练。1930年，他开始临床实践，并且加入法兰克福社会观察学会。

第二次世界大战前弗洛姆搬到日内瓦。1934年，他进入纽约哥伦比亚大学。1943年他离开哥伦比亚大学后，帮助组建华盛顿精神病学学校纽约分校。1945年，他加入威廉·阿兰森·怀特精神病学精神分析和心理学学会。

1950年弗洛姆搬到墨西哥城，成为墨西哥国立自治大学教授（直到1965年退休），在医学院建立精神分析部。这期间，他担任密歇根州立大学心理学教授。1962年以后，他担任纽约大学文理学院心理学客座教授。1974年，他搬到瑞士南部洛迦诺。1980年，80岁生日前五夭死于自己的家中。

弗洛姆一直坚持临床实践，并出版著作。他一生著作颇丰，他的作品《逃避自由》《为自己的人》《健全的社会》

《马克思关于人的概念》《在幻想与锁链的彼岸》《爱的艺术》等都具有重要的理论价值。半个多世纪以来，《爱的艺术》一书的影响力尤为巨大。

弗洛姆以自己独特的视野，通过对社会生活的整体把握来分析个人的精神世界，对个人精神世界的分析来透视社会生活状态，从而对爱进行了系统阐释。他以人的境遇、人性为出发点，对爱进行了本原意义上的探索，通过对人的本能、需要、性格的研究，对爱进行了更深层次的挖掘和把握，建立了关于爱的较为完整的理论。并且，他由此建立了“人本主义伦理学”（人道主义伦理学或新人道主义伦理学），其核心思想就是他的关于爱的理论。

弗洛姆批判现代西方社会的弊病，关注当代人的生存危机，他的爱的哲学思想是留给我们的具有现实指导意义的宝贵财富。研究和译介弗洛姆爱的理论，对于我们树立正确的道德观和爱情观大有裨益。同时，弗洛姆试图通过对爱的探寻的心理革命来建立一个“健全的社会”，使个人成为充满爱和生产性的人。

弗洛姆的理论如一盏明灯，照亮了我们每个人寻找家园的道路。他的理论并不是凭空捏造的，而是从哲学的终结者马克思和卓越的心理学家弗洛伊德的理论中研究而来的，具有扎实的理论基础。在这个快餐文化充斥的时代，希望读者可以放缓速度，边阅读边思考，以获得弗洛姆关于自由与爱的真知灼见。



# 目 录

## 第一讲 爱的理论

- 2 一、爱的理论
- 6 二、爱的艺术
- 9 三、爱的本质
- 13 四、爱的五种类型
- 23 五、爱的四要素
- 29 六、爱的实践

## 第二讲 生存理论

- 32 一、重占有和重生存在两种生存方式的区分
- 35 二、重占有的生存方式
- 47 三、重生存的生存方式
- 63 四、重占有和重生存在现实生活中的意义



### 第三讲 自由理论

- 68 一、个人与自由
- 76 二、自由的两面性
- 84 三、自由与自发性
- 95 四、自由的时代困境
- 115 五、对自由的逃避

### 第四讲 人性与性格

- 122 一、弗洛姆性格学说与行为主义心理学之比较
- 126 二、性格与社会进程
- 129 三、人的情境
- 135 四、人格
- 154 五、社会性格

### 第五讲 人道主义伦理问题

- 170 一、自私、自爱及自身利益
- 177 二、良心、人对自我的呼唤
- 185 三、快乐和幸福

200 参考文献

202 后记



## 第一讲

# 爱的理论

- 一、爱的理论
- 二、爱的艺术
- 三、爱的本质
- 四、爱的五种类型
- 五、爱的四要素
- 六、爱的实践

## 一、爱的理论

“爱情”这一亘古不变的话题，自人类诞生以来，就紧随我们前进的脚步从未停歇过。爱情理论在人类的生活中应运而生。伟大的人性导师弗洛姆曾这样概括爱情同人类的关系：爱情的每一个理论必须以人的理论、人的生存理论为前提。

自有人类以来，人、动物、植物就共同生活在这个地球上。之所以做这样的区分，是因为：对于“爱情”这一问题，人和动物都是出于本能的反应，但人类对“爱情”的理解带有理性的、丰富的逻辑思维性，从而缔造饱满的感情世界，而动物则是自发性的生物本能的一种反应。另外，为了更好地理解“爱情”，我们必须与自然和谐相处。

事实证明：千百年来，人之所以生存下来，是因为人适应了自然界，而且超越了自然界。尽管人类不可能完全脱离自然界，但是人类一旦部分脱离了自然界，就不可能再回到自然的状态中。人类所谓的乐园，就是同自然界融为一体的原始状态。脱离了自然状态的人们想要回归到原始状态，唯一的办法就是：训练我们的理性思维能力和创造世界的能力。只有这样我们才能使人类继续走向真正的和谐状态。

人类生命的存在意味着个体自我生命的存在。自人类诞生以来，生命存在的方式并不是一成不变的，在这一成不变的状态中我们都在走向一种不可知的自由空间中。这种生命状态就如同我们不知道过去或者未来，但是唯一能确定的是死亡一样。理性的参与使人类意识到自身的生命并不是由自己主宰。在理性之光的指引下，我们还知道自我、他人、环境在发展中的一些可能性。

人具有预见性，这点可以从人对生死的态度上看到：人知道自己终究是会离开这个世界，来的时候什么都没有，走的时候也什么都没有。

世间相爱的男男女女曾发誓不求同年同月同日生，但求同年同月同日死。这些忠贞不渝的爱情誓言其实是人们无力回天，给自己的软弱性赋予美好的寓意。

这种软弱性的外在表现就是深深的孤独感和与世无争的生活态度。人生来就害怕孤独，因为孤独让人感觉到我是与别人不一样的个体。因孤独而产生焦虑，因焦虑而产生恐惧，因恐惧而产生自卑，因自卑而产生离开自己生存的宗族、集体。我们之所以最后选择离开，是因为我们觉得自己没有能力获得所居群体的认可。我们觉得自己是没有能力的，是笨拙而又愚蠢的。我们没有能力掌控这一切。

自然法则是不可抗拒的，世界的千变万化也是不可逆转的。当我们不能够清楚地看到这些时，就会终日感觉到被羞辱，及觉得自己像罪犯一样，终日惶恐不安。在人类由低级走向高级、由愚昧走向开化、由野蛮迈向文明的进程中，我们可以看到最初人们的衣服是用树叶、动物的毛皮制作的，而且仅

仅能将男人和女人的私处遮挡住，即最初的羞愧——关于性。也就是说，人们最初的羞愧感源于对性的难以启齿。这种羞愧感使人们对性别有了认识，使人与人之间产生一定差距。在差距产生之后，我们就觉得自己是有罪的，是孤独的。

那么，如何摆脱和控制这些令我们感到糟糕的感觉，变成了我们需要克服的问题。孤独的诞生从我们离开母体的那一刻就伴随着我们。当我们离开温暖的子宫，降生到手和脚都碰触不到温暖羊水的人世间时；当我们不能够获得温暖、不能够吃饱时，我们会大哭不止，以获得那个曾经和我们无论是在身体上还是情绪上一直产生共振的母亲的爱。因为曾经的连接让我们觉得我们是被爱的、被接受的、有价值的。当我们在毫无所知的情况下从一个狭小的“伊甸园”跌落到“滚滚红尘”之后，我们的恐惧感和孤独感油然而生。

我们不但要找回“失联”的母爱，还要找回自我的价值。有些人可能终其一生都不可能摆脱这孤独的根源。于是，在我们长大成人后，因为始终摆脱不掉这些由孤独和羞愧产生的痛苦感觉，我们便需要通过一些行为方式来缓解自己的痛苦，比如说赌博。在赌场里，情绪高涨导致内分泌加速，刺激神经细胞而产生兴奋。这样人的整个精神都会集中在赌博上，就可以暂时忘记孤独的痛苦。如果赌赢了还会觉得自己是有价值的，并获得存在感和价值感。又如酗酒或者吸毒，这种排解孤独的方式是通过酒精和药物麻痹人的神经系统，让人感觉自己生活在虚幻的时空里。在意识和潜意识的作用下，人觉得自己就是超人，觉得自己可以不要任何人的帮助就可以做到的一切，自己无所不能。

但是一旦酒精或药物的作用停止后，人们依然生活在被孤独笼罩的万丈深渊里。嫖娼以及无节制地享受性的快乐，只能算是两个人没有爱情的性交，只能在一刹那间填补两人之间的沟壑。其结果和前两种方式一样。在这些外在物质的驱使下，人们暂时处于得意忘形、自我欢喜的状态下，对于个体而言，这只能暂时缓解我们的孤独。那么如果我们群居而生，又会怎样？如果有了依靠和陪伴，是不是就不孤单了呢？如果真的是这样的话，原始部落就不会举行一些宗教仪式来缓解人对自然或者未知的孤独和恐惧了。

我们唯有理解“爱情”这一理论，才能够处理好人的存在与自然界中各种事物之间的关系，唯有以弗洛姆的“爱是一切的答案”为前提，才能使我们及我们的子子孙孙福祸相依，使整个自然和人类始终处于统一平衡的状态中。因为人具有的爱情是一种真正积极的正能量，这种力量可以打破人与人之间存在的隔阂，使人和人之间产生连接，并结合在一起。“爱情”有足够的力量让我们脱离孤独的深渊，还原本真。爱的理论如同黑夜中的一轮明月，照亮夜行者回家的路。让我们行走于大路之上，以心灵的交融相互扶持，走向生命的终结。

## 二、爱的艺术

现行社会中对于艺术的分类非常之多，比如语言艺术、雕塑艺术、舞蹈艺术等等。在我们这些凡夫俗子眼里艺术不就是美吗？在语言学家眼里，艺术就是那一串串跳动的字符；在雕塑家眼里，艺术是蒙娜丽莎的一个眼神；在舞蹈家眼里，艺术是肢体语言对生活的诠释。那么你可曾听说过“爱的艺术”？其他领域内的“大家”，也许得到了上帝的一些馈赠——我们称之为天赋异禀。最后驱使他们走向成功的，往往都是后天的努力。可以说，我们每个人都是爱的艺术家，因为爱是我们与生俱来的、上帝赐给每个人最为公平的礼物。既然如此，那么它和其他的艺术才能一样，都需要后天的不断训练，才能形成一种爱的能力。要想使这种能力在我们的身体内不断成熟，我们需要在不断的实践中去滋养它。

艺术一词不但适用于很多领域，如音乐、建筑、木工、绘画、雕塑以及医疗等工艺和技艺，同样适用于爱。爱的艺术是探寻爱的真正含义的重要途径，要懂得爱，就必须从学习入手。学习的第一个步骤是明确爱情是一门艺术。如果我们想要学会如何去爱，就必须像学其他的艺术门类一样循序渐

进。要想对爱的艺术进行更好的学习，我们就必须用马克思提出的理论联系实际的哲学原理来实践。这就好比我们学习写作一样，要掌握文章的写作手法和写作顺序。想要在某一艺术领域内有所建树，首先你必须喜欢这门艺术，对这门艺术产生兴趣。所以，对于爱的艺术的学习也同样如此。要把对爱的追求放在自己的头脑中、思维里，在思考中将理论付诸实践。

“爱情”的修行使人的精神和灵魂最终达到和谐统一，简单地说，爱的艺术更多的是关注我们内在的灵性成长。而在如今人们更多的是通过外在的金钱、荣誉、权力和地位来获得满足感。人们把这些当作炫耀自己的武器，并为之奋斗一生。正因为这样，许多人才产生了对“爱情”麻木、可有可无的态度。他们认为，更多地获取名誉、金钱和地位才是他们努力的方向，甚至不惜任何代价。这样的追逐导致他们不能够发展自己爱的能力。因为他们认为爱是不值得的，认为只有看得见、摸得着的才是自己所需要的。

爱是虚无而又缥缈的。每个人对自己的生命价值取向及其对待事物的取舍是不一样的。但无论我们如何选择，爱的定义是始终存在的。我们希望从中获得能力的人不但要掌握其理论，还要付诸实际行动。这也是我们学习任何一门技术或者说学科的必要而又有效的途径。

人生来就是不一样的，即使是孪生兄弟姐妹亦如此。因为每一个生命体都是带着各自的使命和未完成的“功课”来到人间修行。而这功课就是教会我们如何去爱。在人世间我们要和他人产生关系，势必会产生不同形式的结合，如男人和女人的



结合、个人与团体的结合。只有良好的结合才能让我们在这样的软环境下学习如何去爱，并不断积累爱的经验。容忍并升华彼此的差异，在萨提亚家庭治疗模式中有一句话：“相同让我们在一起，相异让我们成长。”在学习爱情的过程中我们要不断适应和容忍彼此的不同。人需要有对爱的认识和对实践的执着，就像儿童学步时摔倒了又爬起来，只有不断尝试，才能慢慢地经由“学习”进而在人生旅途中获得弥足珍贵的爱情。你的爱只能通过创造性思考和想象力的训练，经由不断实践和学习来成长。