



大师微博 改变生活



# 与弗洛姆 相约在 微博

陈佳◎编著

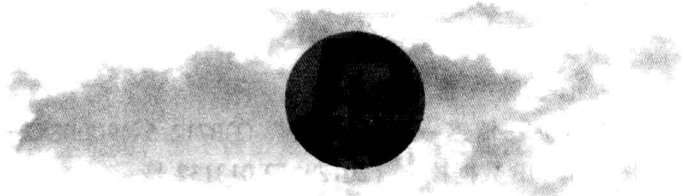
爱的艺术  
爱不是一种与生俱来的情感，爱是一门需要修习的艺术。



中国长安出版社



大师微博 改变生活



# 与弗洛姆 相约在微博

爱的艺术

陈佳◎编著



中国长安出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

与弗洛姆相约在微博：爱的艺术/陈佳编著.

—北京：中国长安出版社，2012.2

ISBN 978-7-5107-0492-5

I. ①与… II. ①陈… III. ①弗洛姆，  
E. (1900~1980) —情感—通俗读物 IV. ①B712.5-49②B842.6-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 013132 号

## 与弗洛姆相约在微博：爱的艺术

陈佳 编著

---

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：[ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-85099947 85099948

印刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本：1/32

印张：7.5

字数：210 千字

版本：2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

---

书号：ISBN 978-7-5107-0492-5

定价：26.00 元

## 埃里希·弗洛姆 (1900-1980)

20世纪著名心理学家、精神分析学家、哲学家，“法兰克福学派”的重要成员。弗洛姆认为人是各自所在的产物，所以在现代工业化社会，人变得越来越自我疏离，这种孤立感导致人们潜意识下渴望与他人相结合、彼此联系。他一生创作了大量学术著作和普及性作品，其中影响最大的有《爱的艺术》、《逃避自由》、《健全的社会》、《精神分析的危机》等。



大师微博  
改变生活

## 在爱的艺术中徜徉

放眼尘世间，谁不曾被爱所累？谁不曾为爱所苦？正如弗洛姆所言：在这个世界上，再没有一种行为或情感像爱情这样，以一种如此巨大的期待与希望开始，又以一成不变的失败告终。

在我们的生活中，爱随时随地在发生，有人失去所爱，有人正在爱着，有人等待爱的到来。而我们大部分的时间也都在谈论爱、歌颂爱。这个关于爱的传统已然千年，这千年中谁也离不开爱，爱已成为人世间至上之存在。但是，现代社会较之古代发生了天翻地覆的变化，不论是物质世界还是精神世界，好像社会上的一切都得以重新洗牌，连爱也未能幸免。曾经爱是信仰，而如今爱至多是我们人生的一次经验，或是无数可能中的一种小可能。它在特定的阶段发生，经过一定的时间，又在特定的生命时期里结束。之后，关于爱的一切变成了遥远的记忆，偶尔回望，才可见一丝似有若无的端倪。

现代人的幸福已经不是“执子之手，与子偕老”，也不是上穷碧落下黄泉定要相见，更不是剖胸腹、饮毒酒为爱而亡。现代人的幸福在橱窗里，

在分期付款买到的物品里，或者说现代人更愿意在流行歌曲、电影、偶像剧和言情小说中寻找爱情的感觉，爱不再繁茂盛开于人们的内心，而是充斥在人们的幻想里。人们依然会在这种幻想里哀伤、焦虑、悲痛、欣喜，而不去思索到底什么才是爱情。

正因为看到爱在社会上和人们心中渐渐式微，弗洛姆在弗洛伊德的基础上，从心理学和精神分析学说的角度，结合社会上人们的精神处境，写成了《爱的艺术》一书，旨在向世人宣告：你们的爱和对爱的理解都走了样。爱绝不是你们所想的那样简单而易得、普遍而常见；爱也不存在于电影、电视剧、流行歌曲里。相反，爱是一门高深又不易上手的艺术，必须经过思考和实践的洗礼磨炼，让自己具足爱的全部能力，方可以爱去唤醒爱。所以不要妄想什么水到渠成、不劳而获，爱情里一样没有免费的午餐。每个人都应该有对爱的认知和实践，并在不断实践中获得爱的能力。本书正是根据弗洛姆关于爱是一门艺术等一系列观点，选取他书中的精彩语录，进行解读，与大家在学习爱这门艺术上共同前进。

弗洛姆在提出“爱是一门艺术”这个理论时告诉大家：要想真正学会爱情，就要像学习其他艺术一样，从理论到实践都不能有任何差错。很多人认为艺术是一种高雅而幽深的存在，又想到那些成名的大师们在成名前所经历的艰辛，面对爱时自然就会

想打退堂鼓，在是否去爱、是否去实践爱的问题上犹豫不决、踟蹰不定。现代人崇尚肉体之爱和被人爱这两种爱情观由来已久，此时犯难，不知是不是应该大胆迈出爱的第一步。这世间最难的不是成功，而是选择。你的选择将决定你在这条爱的艺术之路上能够走多稳、走多远。《圣经》中有句话曾这样劝慰世人：“爱中没有惧怕，惧怕的人在爱里未得完全。”所以，抛弃以往那些自我保护的怯懦行为，无畏地在爱的艺术之路上走自己的路，自然可以在爱中活出一片天。



- 爱是一门艺术 1**
- 爱是一门可学习的艺术 3
- 爱没有什么所谓真谛 4
- 莫把爱错解为被爱 5
- 爱就是以生命承诺生命 6
- 爱是一种产生爱的能力 7
- 爱是人性，也是本能 8
- 爱，不是为了什么 9
- 爱：自我发现的通道 10
- 如何证明爱的存在 11
- 爱的能力随环境而变 12
- 排斥爱的社会终将毁灭 13
- 爱与恨的真正区别 14
- 学习爱的艺术要主动 15
- 
- 爱，层层深入 17**
- 孩子不会爱 19
- 从“被人爱”到“爱别人” 20

目 录  
CONTENTS

- 渴望与他人结合的愿望 21
- 没有爱的结合短暂而放荡 22
- 一种得不到永久的亲密关系 23
- 幼稚的爱与成熟的爱 24
- 独立是成熟之爱的前提 25
- 热情和狂热与爱无关 26
- 激情是发自内心的热爱 27
- 爱的最高级别——创造性的爱 28
- 其实爱谁都一样 29
- 爱存在于一切存在中 30
- 在爱中实现真正的统一 31
- 爱怎么说，就怎么做 33**
- 爱不是一个字，而是一种关心 35
- 愿意为之努力，才是爱 36
- 责任心，爱情的另一面 37
- 爱他，就要尊重他 38
- 按照本来面目看待他 39
- 让对方按照本性成长 40
- 用他人的眼光看待他人 41
- 客观才是爱情的标尺 42
- 在爱中学习爱 43
- 我们想要逃避孤独 44
- 认识“人的秘密”的途径 45

- 成熟的人懂得成熟地去爱人 46
- 爱是走向成熟的智慧旅程 47
- 自由，自在，就是爱 49**
- 自由在前，爱在后 51
- 爱是摆脱孤独的新自由 52
- 责任让人恐惧自由 53
- 你爱的人不是你想象的人 54
- 出于“爱心”的虐待 55
- 爱满足了人类结合的需要 56
- 莫在结合中失去独立性 57
- 用爱化解独立与结合的矛盾 58
- 爱是拥有，更是自由 59
- 真正的爱情不是“捆绑” 60
- 爱可以冲破彼此的障碍 61
- 爱既给你自由，又让你完整 62
- 完美的爱，不完美的关系 65**
- 爱存在于关系之中 67
- 感情是爱的第一步，但不是终点 68
- 人与万物最富创造性的关系 69
- 爱不是商品交易 70
- 其实你只是想要结婚的对象 71
- 真正的爱情不会被关系左右 72

目 录  
CONTENTS

在爱的关系中独立，而不依附 73

婚姻是相爱，不是结伴 74

岁月很真实，关系很单薄 75

爱是一项交付生命的决定 76

**爱是悦纳，更是给予 79**

爱是给予，不是接受 81

爱的能力由给予创造 82

给予表现生命的活力 83

付出比接受更使人满足 84

不敢去爱，是缺乏给予的勇气 85

被爱是一个机会，而爱是一切 86

努力得来的爱让人生疑 87

爱要共享，还要交流 88

**爱，需要行动 89**

爱情迷人又危险 91

厌烦是屠杀爱情的刽子手 92

对爱的恐惧让你害怕去爱 93

爱就是要主动出击 94

爱是将自己全然交付他人 95

无惧伤害，勇敢去爱 96

爱要从细微之处做起 97

自恋让爱不得实现 98

- 对爱保有谦恭的态度 99
- 爱情让人全面了解生命 100
- 认识公平和爱的区别 101
- 爱的实践是信念的实践 102
- 在平凡的生活中实践爱 103
- 实践是检验爱的基本标准 104
- 爱的勇气不是虚无，不带破坏 105
- 爱的信念需要承担风险 106
- 自爱，一个人的修行 109**
- 爱自己是一种必然 111
- 莫把自爱当成罪恶 112
- 自私的人爱自己太少 113
- 利己者没有爱的能力 114
- 利己者内心空虚而绝望 115
- 自恋也是一种自私 116
- 客观性带你走出自恋迷宫 117
- 爱自己也需要爱的能力 118
- 能爱别人，就能爱自己 119
- 忘我不是爱，而是一种病 120
- 爱人与爱己不可分割 121
- 何为“爱他人如同爱自己” 122
- 在爱中也存在“分工” 123
- 爱一个人足以体现爱的力量 124

目 录  
CONTENTS

- 亲人之爱，丰富生命 127
- 母爱是一种伟大的祝福 129
- 母爱是爱情的最高形式 130
- 母爱是一种毫无保留的肯定 131
- 母爱面前，人人平等 132
- 无条件是母爱的本性 133
- 母爱一直都在，无需创造 134
- 为何母爱是消极体验 135
- 没有人能够唤起母爱 136
- 忍受分离是检验母爱的唯一标准 137
- 父爱是一种有条件的爱 138
- 顺从和努力方可赢得父爱 139
- 父爱受孩子的控制和支配 140
- 母爱代表自然，父爱代表思想 141
- 父母对孩子有不同的任务 142
- 让父母之爱发挥各自作用 143
- 成熟者能完美平衡父母之爱 144
- 情如何谈，爱如何恋 145
- “我爱你”的真正含义 147
- 爱情是阴阳结合的需要 148
- “我”加“你”不一定等于“我们” 149
- 性爱，看上去很美 150
- 爱情不是性满足的产物 151

- 迷恋不是爱的内容 152
- 性爱是一种排他的爱 153
- 占有身体，却失去了爱 154
- 性爱是最能迷惑人的爱 155
- 性爱的独占性不涉及博爱 157
- 别让欲望大过爱 158
- 别把爱情当做你的避风港 159
- 别用爱的谎言欺骗自己 160
- 性爱不是互相占有 161
- 真正的情爱必然通过心灵 162
- 深入人心才能克服隔离 163
- 与人结合是了解生命的唯一方式 164
- 有爱的性结合充满了温柔 165
- 爱，不只为自己 167**
- 何为“爱邻如己” 169
- 真正的爱是去爱你的敌人 170
- 真正的爱不是只爱一人 171
- 真爱不排他，真爱是包容 172
- 博爱是一切爱的基础 173
- 博爱存在于同等人之间 174
- 从来没有独占性的博爱 175
- 同情在左，博爱在右 176
- 博爱与母爱有什么不同 177

目 录  
CONTENTS

- 天平测量不出爱的多少 178
- 人口是情爱，出口是博爱 179
- 假爱泛滥，爱式微 181**
- 为何爱会成为无用的奢望 183
- 爱已成为交换和消费的对象 184
- 真爱渐渐走向衰亡 185
- 爱成为非同寻常的现象 186
- 爱被随意地抛来抛去 187
- 爱在今天普遍匮乏 188
- 那些装模作样的爱情 189
- 爱的价值无人可识 190
- 你值得被人爱吗 191
- 可怕的“爱无能综合征” 192
- 爱的问题究竟在哪里 193
- 不要用获取成功的方法获取爱 194
- 爱亡于对爱的错误认定 195
- 爱的信仰：回家并爱你的家人 196
- 学会爱，超越爱 199**
- 爱是宗教般的存在 201
- 没有爱，人类不可能生存 202
- 重要的是品质，不是对象 203
- 爱是一种无法抗拒的感情 204
- 爱是人类最终极的需要 205



目 录  
CONTENTS

- 爱是每个人独有的体验 206
- 无力实现的精神幻影 207
- 在爱中没有目的 208
- 以修行之心对待爱 209
- 为爱画出你的底线 210
- 爱，最怕退步 211
- 精通爱的艺术需要理性 212
- 发展内心的力量 213
- 信任自己的爱能产生爱 214
- 百折不回地去爱 215
- 拥有爱的全部能力 216
- 在爱中唯一可行的路 217