

# 爱的艺术

JI WENKU.

〔美〕埃·弗罗姆 著  
康 革 尔 译

责任编辑：吴儁深

封面总体设计：郭力 钮初 呼波

李明 王大有

本书封面设计：郭力

THE ART OF LOVING

by

*Erich Fromm*

Happer & Row, Publishers, New York, U.S., 1984

爱的艺术

〔美〕埃·弗罗姆 著

康革尔 译

华夏出版社出版发行

(北京东四五条内月牙胡同10号)

新华书店经销

文字六〇三厂印刷

850 × 1168 毫米 32开本 4.25印张 96千字 插页2

1987年5月第1版

1987年5月第1次印刷

印数 1-100,000册

ISBN7-80053-024-8/B006

书号：2484·006 定价：1.35元

## 《二十世纪文库》编委会

**主 编：**邓朴方

**常务编委：**李盛平 张宏儒 张显扬 肖金泉 贾 湛  
王 伟 黎 鸣 吴儂深

**编 委：**(按姓氏笔划为序)

于 沛 王燕滨 邓正来 孙连成 刘再复  
李泽厚 朱庭光 何家栋 邵大箴 吴衡康  
林 方 张 琢 周 星 俞敏生 郭建模  
唐 枢 高 崧 程方平 缪晓非

**哲学分编委会：**

范 进 安延民 张晓明 刘 继 李 和

## 译 序

亲爱的读者，当您第一次亲眼看到或亲耳听见《爱的艺术》这一颖异的书名时，您产生的第一个念头也许是“此书无非是追赶时髦之作”，因为当今社会最流行的是信息、恋情、偵案、武打、经济效益……。

然而，在您对《爱的艺术》仔细阅读之后，您也许会有一种与上面的看法相悖的思想：“世界著名的人本主义心理分析家埃里希·弗罗姆并不是一个哗众取宠的人，他是一位严肃而深沉的观察家、思想家……。”

在这本极富有哲理性和心理分析性的著作中，弗罗姆认为，爱不是一个人偶然幸运地体验并“陶醉”的一种纯粹的快感，而是一门艺术，一门需要知识和努力才能学会的艺术。它不是建筑在物质购买欲或个人性欲上，也不是建筑在人格产品的交易上。譬如，男人要雄心勃勃、谄熟世故、善于交际、恢宏大度，这些都是女人所追求的人格产品；女人要殷勤、漂亮、有性感、羞怯、贤惠，这些是男人所追求的人格产品。然而，爱是人类生存问题的答案，它能将人类、种族、社会、家庭维系在一起。就个人而言，具有创造性的成熟了的人格的爱，其基础是给予、关心、责任感、尊敬和了解。爱与其说是一种情感，毋宁说是一种能力、一种态度。它不仅包括情人的爱，而且还包括了同胞的爱、自身的爱、母亲和儿女的爱、上帝的爱或人类的爱。要掌握爱的艺术，除学会爱的知识外，还必须通过自己努力实践。在实践中，对这门艺术要高度关心，要有约束感、

专注感、忍耐性，要有创造性和积极性，还要有谦逊感、信念和勇气。同时，必须客观地对待一切，理智地思考，克服自我陶醉的心理。

弗罗姆这些有关爱的观点，与奥地利的心理分析家弗洛伊德把爱说成是性欲或性本能的升华及表现的理论截然不同；他批评了弗洛伊德片面而不够深刻地论述有关性的思想，这是难能可贵的，也是弗罗姆的新精神分析学派与弗洛伊德的古典精神分析学派根本不同之点。正因为弗罗姆的爱思想吸收了马克思主义，超越了弗洛伊德的性理论，并把爱同人类生存问题及当今社会文化存在的现实问题联系在一起，因此《爱的艺术》一书不仅对爱的问题进行了大胆创新的讨论，而且也对人本身的问题进行了探讨。它既具有心理学上的分析性，又具有发人深思的哲理性。它对我们从心理学、社会学、伦理学和哲学上了解西方社会有关爱的不同见解有一定的参考价值；同时，又对探索生活、探索爱的青年朋友以及对抚养和教育孩子的广大父母也有一定的启发作用和指导意义。

然而，要指出的是，弗罗姆本人受宗教影响很深，他有一种强烈的宗教倾向。在《爱的艺术》中反映了这一点。

在本书中，还可以看到弗罗姆对现代社会总是持一种批判态度，无论是西方的资本主义社会还是东方和苏联的社会主义社会；认为人与自身、自然界及同伴疏远开来，人是机器般的人，失去了个性、为社会所操纵，而爱、宗教及人类本身都在堕落。相反，中世纪的社会比现代社会要好。这种观点在阅读此书时应予以具体评论和分析。

另外，有必要对弗罗姆所讲的情人的爱和上帝的爱作一简要说明，因为它们很容易引起读者混淆。首先，情人的爱或情爱(Erotic Love)不是转瞬即逝的浪漫式的结合，也不只是一种强烈的情感。它是一种意志行为，一种把我的生命与另一个人的生命紧

紧维系在一起的决策行为。情人的爱是有排他性，但它决不意味着一个人只爱另一个人而对其他的人漠不关心；情人的爱的排他性“只是在肉体结合的意义以及在生活中各方面许可的意义上排除对别人的爱，而不是在深厚的同胞的爱的意义上排除对他人的爱。”其次，上帝的爱，在弗罗姆看来，就是人类的爱，“对上帝的爱的性质，就相当于对人类的爱性质。”弗罗姆本人，尽管受宗教的影响，但他根本不相信上帝。他说他自己“并不是根据一种有神论的概念来思考。”对他说来，“上帝的概念仅仅是某种历史条件下的概念。”“人类在某一历史时期用这种概念来表达自己更强大的力量的经验，表达获得真理和达到结合的愿望。”弗罗姆所主张的上帝的爱，可以说是人类自身的爱、对真理的爱、对正义的爱。

最后，译者要附加说明的是，此书自1956年第一次在美国哈帕—罗出版公司出版后，曾多次重版，迄今为止，已译成近二十种文字。译者是根据1984年美国哈帕—罗出版公司重版的英文本译出。在翻译过程中，承蒙国内外学术界的许多先生以及译者的一些朋友的热情鼓励和帮助。譬如北京师范大学心理系和哲学系以及湖南师范大学教育系的一些教授先生在繁忙的教学及科研中为本书担任审校工作，并给译者许多有益的忠告和指点，这里恕不一一提名。另外美国心理学教授萨姆赫·弗希帕奇先生和译者的中国朋友萧志立、美国朋友埃里克·温伯里(Erik Wenbary)与彼得·赞纳罗(Peter Zanello)等对本书翻译十分关心并给予译者直接的帮助。在此，译者一并表示由衷的感谢！

由于译者水平有限，经验不足，加之弗罗姆的著作涉及面广，因此难免有误译、疏漏之处，敬请广大读者指正。

康 孚 尔

1985年12月于北京

## 各方面的爱

“爱”，弗罗姆博士说，“是人类生存问题的唯一满意的答案。”

然而，我们大多数人却不能发挥自己的能力使爱达到有真正价值的最理想的境界——这是一种由成熟、自知和勇气结合成的爱。

象其他艺术一样，学会爱人需要实践和专注感；更甚于其他任何艺术，它需要真正的洞察力和了解。

在这本惊人的书中，弗罗姆博士讨论了各方面的爱，不只是由一些错误概念所遮掩的浪漫式的爱，而且也有父母对儿女的爱、同胞的爱、情人的爱、自身的爱和上帝的爱。

## 前 言

阅读此书，对希望在爱的艺术中得到满意教诲的人来说，也许只是一种失望的感受。相反，此书想要说明爱不是一种不顾及自己所达到的成熟水平而任何人就能轻易地获得满足的情感。它要使读者相信，如果不积极地全力发展自己的整个人格以形成一种创造性的倾向，他的所有爱的意图就注定要失败；如果不能去爱周围的人，如果没有真正的谦逊感、勇气、信念和约束感，个人的爱是得不到满足的。在一种很少具有这些品质的文化中，要形成爱的能力并非轻而易举的。否则——任何人都会扪心自问，他了解到了几个真正的爱者。

但是，艰难的工作不能成为避开试图了解困难和成功地解决困难的理由。为了避免一些不必要的麻烦，我尽可能使用一种非专业性的语言来讨论这个问题。出于同因，我也尽量少涉及有关爱情的文献。

还有另一个问题，我没有圆满地解决，那就是没能避免重复我在以前几本书中表达过的思想。特别是熟悉《逃脱自由》、《人为自己》和《健全的社会》的读者，会从这本书中发现很多在那几本书中已经表达了的的思想。但是，《爱的艺术》决不是一种扼要的重述，它提出的很多观点都超越了以前所表达过的思想。况且很显然，即使那些旧观点，有时也会由于它们都围绕一个主题而获得新的意义，这个主题便是爱的艺术。

埃·弗罗姆



什么事都不了解的人，就无所谓爱；什么事都不做的人，就无所谓了解；什么事都不了解的人，是卑微的。但是，善于了解的人同时也热爱一切、注意一切、明察一切。……对一件事情了解愈多，对它爱得愈深。想象所有的水果象杨梅一样同时成熟的人，对葡萄一无所知。

——巴拉塞尔苏斯

## 目 次

前 言 .....	(1)
第一章 爱是一门艺术吗 .....	(1)
第二章 爱的理论 .....	(6)
一 爱,人类生存问题的答案 .....	(6)
二 父母和儿女的爱 .....	(34)
三 爱的对象 .....	(40)
1. 同胞的爱 .....	(41)
2. 母亲的爱 .....	(43)
3. 情人的爱 .....	(46)
4. 自身的爱 .....	(50)
5. 上帝的爱 .....	(56)
第三章 当代西方社会中的爱与爱的溃散 .....	(74)
第四章 爱的实践 .....	(94)
后 记 世界前景 .....	(118)

## 第一章 爱是一门艺术吗

爱是一门需要知识和努力的艺术呢，还是一个人偶然幸运地体验并“陶醉”的一种快感呢？毫无疑问，大多数人相信第二个观点——爱只是一种快感。尽管如此，这本书却还是基于第一个观点——爱是一种艺术，它需要知识和努力。

当然，那并不是说人们认为爱不重要。人们渴望着爱，他们完没了地观看有关欢乐和悲哀的爱情故事的电影，倾听很多毫无价值的爱情歌曲——然而，几乎每一个人都认为，爱是没有可学的。

这种特殊的态度基于几个前提，而这些前提往往分别地或共同地支持这种态度。大多数人把爱只是简单地看成被爱的问题，而不是看成爱人及自己有无爱人的能力的问题。因此，在他们看来，问题是怎样被爱，怎样得到爱，怎样变得可爱。为了追求这个目的，他们采用几条途径：其一，尽可能取得成功，取得与个人的社会地位相称的权力和财富，这条途径特别为男人所采用；其二，梳妆打扮、衣著华丽，使自己更富有吸引力，这条途径尤其为女人所采用。其它一些被男人和女人采用的、使自己富有吸引力的途径是养成令人愉快的生活习惯，谈笑风生，助人为乐，谦逊而不冒犯别人。有很多让自己变得可爱的途径，类似于使自己取得成功的那些途径，如“赢得朋友，影响他人”。其实，在我们的文化观念中，大多数人所指的“可爱”基本上是时髦和性吸引力的混合物。

隐藏在“爱没有什么可学的态度”后面的第二个前提是：爱的

问题就是爱的对象问题，而不是爱的能力问题。人们认为爱是简单的，但是要找到一个合适的爱的对象——或为其所爱——则是困难的。持这种态度有几个原因，它们同现代社会发展是密切相关的，其中之一是 20 世纪对“爱的对象”的选择发生了巨大变化。在维多利亚时代，爱，正如在很多传统文化中一样，通常来讲并不是一种自发的并导致婚姻的隐私经验；相反，婚姻是通过传统的风俗习惯确定的——要么通过双方家庭，要么通过一位媒人，或者不需要中间人的介绍。婚姻是在考虑社会需要的基础上最后作出的决定，一旦作出婚姻的决定，爱就理所当然地发展下去。在过去几代人中，浪漫式的爱的思想在西方世界中极为普遍。在美国，虽然并非完全不考虑传统的爱，但是人们在很大的程度上寻求的是“浪漫式”的爱，寻求导致婚姻的爱的隐私经验。在爱的方面，这种自由的新思想，同爱的作用相比，大大地增加了爱的对象的重要性。

同这种爱的对象因素密切相关而又具有当代文化特色的另一个特点是，我们的整个文化基于购买欲上，基于互利交易的观点上。现代人的快乐就在于一股劲儿溜达商店，浏览商品橱窗，用现金或通过分期付款来购买他能支付得起的一切。他或她以同样的方式对待人。对男人来讲，具有吸引力的女人是他们所追求的极好的东西；对于女人来讲，具有吸引力的男人，是她们所追求的极好的东西。“吸引力”通常意味着在人格市场上被追求的流行的优质产品。特别使人富有吸引力的因素，无论在精神上或在物质上都是由时代风尚决定的。在 20 年代，一个酗酒、抽烟、泼辣、富有性感的女人是具有吸引力的；今天时代风尚更多地要求女性贤惠和羞怯。19 世纪末二十世纪初，男人一定要雄心勃勃、富有进取心——今天他必须谙熟世故、善于交际、恢宏气度——以便成为一种具有吸引力的“产品”。在任何情况下，只有考虑到这种具有人性的商品不超过自己所能购买的范围，才常常会产生爱上一个人的

感受。我只是一心为了交易。从社会价值来看，爱的对象应该是称心如意的；同时爱的对象也考虑到我的全部财产和潜在能力而应该需要我。因此，两个人根据他们自己交换价值的条件，一旦在市场上发现有最好的对象，他们就产生了爱。象购买不动产一样，能发挥的潜力在这种交易中常常起相当大的作用。在市侩型意识流行的文化中，在物质上的成功具有特殊价值的文化中，人的爱情关系和调节商品市场与劳动力市场的交换，都遵循同一模式，这种现象是不足为奇的。

认为爱没有什么可学的第三个错误在于混淆了“爱上”一个人的最初经验和对一个人“爱”的永久状态——或者我们不妨说“处于”爱一个人的永久状态。假如两个素昧平生的陌生人，象我们大家一样，突然让两人之间的大墙倒塌，他们感到越来越近，最后成为一体，那么成为一体的一刹那是生活中经历最快乐最兴奋的时刻。对于已被隔绝，孤寂而没有爱的人来说，它更是美妙而神奇。这种意外的亲密奇遇，只要跟性的吸引和性的高潮结合起来，或者为性的吸引和性的高潮所驱动，常常是很容易产生的。但是，这种爱就其本性而言并不长久，只是昙花一现。这两个人渐渐熟悉，而亲密行为的神奇色彩却日渐褪去，直至最后他们的冲突、失望及相互间的厌烦把最初剩下的兴奋经验葬送殆尽。然而，开始时他们根本不知道这些，事实上，他们只是把相互间如痴如醉的迷狂状态当做双方强烈地爱的明证；与此同时，它也许仅仅表明他们以前孤独的程度。

尽管这种态度——再没有什么东西比爱更容易的了——得到截然相反的证明，可是它仍旧成为一种对爱流行的看法。几乎没有哪一种活动、哪一项事业会象爱那样一开始充满着希冀和期望，而最后又常常失败。如果在其它的活动中出现这种情况，人们也许会渴望知道失败的原因，渴望学会怎样做得更好一些，或者干脆放弃

这种活动。既然在爱的问题上，人们要放弃爱是不可能的，那么似乎只有一种合适的办法来克服爱的失败，这种办法乃是探讨爱的失败的原因，进而探究爱的意义。

因此，第一步要做的是意识到爱是一门艺术，就象生活是一门艺术一样。如果我们想要学会如何爱，那么，我们必须以我们想学其它艺术的方法来进行，诸如音乐、绘画、木工以及医学或工程等艺术。

在学习每一门艺术时有哪些必不可少的步骤呢？

学会一门艺术的过程可以简单地分为两个部分：其一是理论的掌握，其二是实践的掌握。如果我想学医术，那得首先知道人体构造和种种疾病。即使当我有了全部理论知识，在医术方面仍然根本不能胜任。只有通过大量的实践，直到最后理论知识的成果和实践经验的成果融为一体——我有了直觉（这是掌握任何艺术的关键技巧），我才能成为一位真正的大师。但是除学习理论和不断实践外，还有成为任何一位艺术大师所必需的第三个因素——艺术的追求，这才是头等要事。世界上再也没有什么别的东西比艺术更重要的了，这一点适用于音乐、医学、木工，同时也适用于爱。也许这里有一个尚待解答的问题：在我们的文化中，人们尽管在爱方面屡遭失败，可是为什么却很少去努力学习爱这门艺术呢？这也许是因为即令他们强烈地渴望着爱，然而几乎别的一切事情被看作比爱更重要——成功、名誉、金钱、权力——差不多我们的全部精力都用来学会怎样达到这些目的，对于爱的艺术几乎无人问津。

难道可以认为只有为人用来赚钱索利、沽名钓誉的那些手段才是值得学会的？难道可以认为爱“只”有益于心灵，而从现代意义上说是毫无价值的，只是一种无需花精力的享受？不管怎么样，下面将根据上面所谈到的几个问题来探讨爱的艺术：首先谈谈爱的

理论——这一部分占本书较大的篇幅，其次将谈谈爱的实践——在爱的实践方面，正象在其它领域的实践一样，是不能说得太多的。

## 第二章 爱的理论

### 一 爱,人类生存问题的答案

任何爱的理论必须从人和人类生存的理论开始。固然我们在动物中发现有爱,确切地说,发现有类似爱的东西,但是动物的爱主要是动物所固有的一种本能特征。不难看出,这种仅有的本能特征的残余还在人身上产生作用,人类之所以生存下来,关键是因为他脱离了动物界,摆脱了本能适应,并且超越了自然界——尽管不可能完全脱离自然界,他是自然界的一部分——然而,他一旦脱离了自然界,就再也不可能回复到自然界去了。人一旦被驱出了乐园——即同自然界融为一体的原始状态——如果他再要回到乐园中去,手执闪闪发亮的刀剑的天使们,<sup>①</sup>就会阻挡他的去路。人类唯一的办法就是发展自己的理性,寻找一种新的和谐,即具有人性特点的、并非人类以前的那种一去不复返的和谐,以继续向前发展。

人产生以后,人类也就象单个的人一样,从一种象本能一样固定不变的状态,而进入一种非确定的、偶然的自由状态。他只知道过去——至于未来,只能肯定是死亡。

---

<sup>①</sup> Cherubim,九级天使中的第二级天使,地位比较高。在基督教中,她们专司保护乐园,照看上帝。——译者注



人賦有理性，他能意识到自身的生命；他意识到自己，意识到同伴，意识到过去，也意识到未来的可能性；他意识到自己是作为一个独立的实体存在的，知道他的寿命是短暂的，知道他出生并不出于他的意志，他死亡并非不违反他的意愿；他还能意识到，他或许是将作古于他所爱的人之前，或许是他所爱的人将永别于他之前；面对自然和社会的力量，他清楚地意识到自己孤弱无能。所有的一切使人类寂寞而孤独的生活处境变成了一座难以忍受的地狱。如果他不摆脱这座地狱，坦然地走向自己的同伴，走向外部世界，并采用各种各样的方式把自己与同伴、与外界结合在一起，他也许会精神失常。

孤独的经验引起焦虑感，究其实它就是所有焦虑感的根源。孤独意味着被迫拆散，没有能力利用我们人的力量。因此，孤独包括了虚弱无力以及不能积极地把握世界——人和物。它表明世界能侵袭我们，而我们却无能反抗。于是孤独是强烈焦虑感的根源。除此之外，它还引起人的羞愧心和罪恶感。在《圣经》关于亚当和夏娃的故事里表达了这种由孤独而引起羞愧心和罪恶感的经验。亚当和夏娃因偷吃了一些“智慧果”而违反了禁令之后（如果没有违反禁令的自由，就无所谓善恶好坏），被驱出了乐园。他们使自己脱离了自然界最原始的动物和谐而成为人，也就是说，他们作为人类出生后——他们发现“自己赤身裸体——感到非常羞愧。”难道我们认为这个古老而普通的神话还有19世纪那种严肃的道德观吗？难道我们认为这个神话故事告诉我们的主要东西是因为他们的生殖器裸露在外面而产生尴尬不安的困窘吗？这个神话根本不是那么回事。如果以19世纪维多利亚时代的人的态度来理解这个故事，那么，我们就会忽视它的内在含义。其内在含义似乎是这样的：男人和女人只有意识到他们自身以及他们相互间的关系后才清楚地知道他们的孤独感和差异，因为他们属于不同的性别。但是，男人