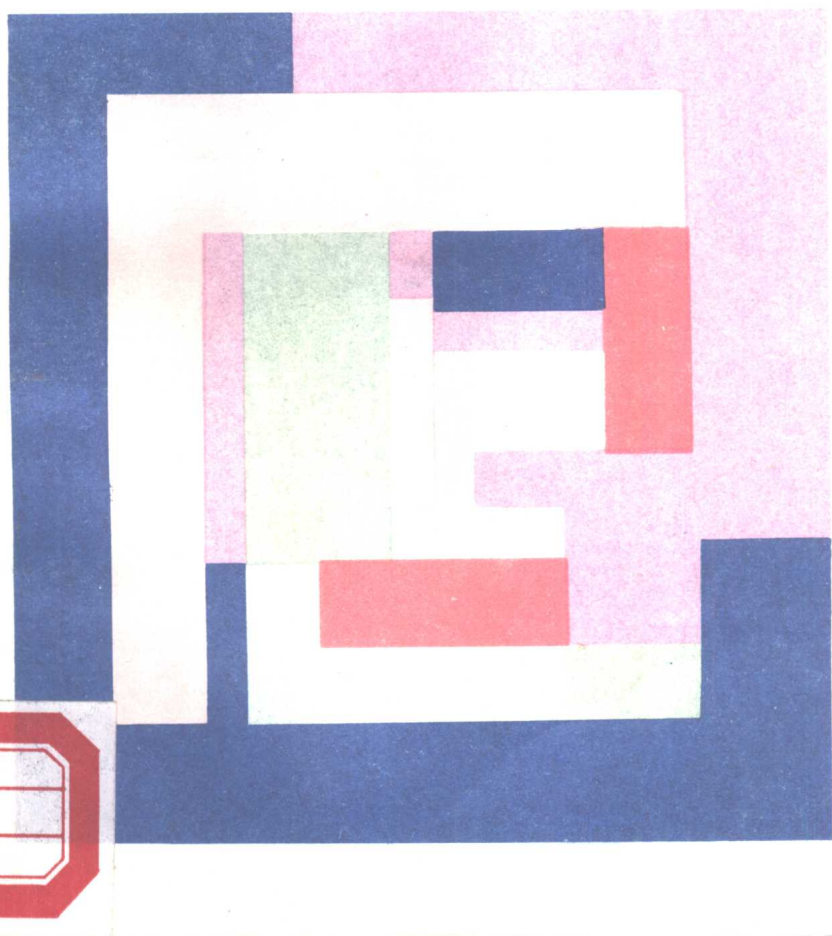


爱的艺术

● [美] 埃利希·弗洛姆著
● 孙依依 译 于 晓 校

工人出版社



C913.1
6
9

朋友译丛



036799



爱的艺术

[美] 埃利希·弗洛姆著

孙依依 译 于晓校

000.46 心理学 弗洛伊德 弗洛姆 弗洛伊德 弗洛伊德

● 工人出版社

1955.12 128页 32开

1.15元 1.15元 1.15元 1.15元

Erich Fromm
THE ART OF LOVING
George Allen & Unwin Ltd
London, 1982

爱的艺术

孙依依 译 于晓 校
工人出版社出版（北京安外六铺炕）
新华书店北京发行所发行
昌平上苑长城印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：4 字数：86,000

1986年5月第1版 1987年4月北京第3次印刷

印数：43,551—163,550册

统一书号：7007·154 定价：0.79元

译者的话

爱是一门艺术吗？——这确是一个十分新鲜而又有趣的问题。

自有人类以来，大概也就有“爱”了，而自有“爱”以来，也就有如此之多说不清、道不明的“爱的悲剧”、“爱的苦恼”、“爱的失败”、“爱的夭折”……

埃利希·弗洛姆在他这本轰动一时的小册子《爱的艺术》中感叹万分地说，对人来说，恐怕再没有什么事会象“爱”这样，总是首先以如此巨大的希望和期待开始，却又常常如此有规律地以失败告终。而更令人莫名不解的是，人类如果在其它事情上迭遭失败，那么一定会非常渴望知道失败的原因，并努力去学习怎样才能做得更好，否则就会干脆放弃任何尝试。唯独在“爱”这个问题上，一方面，人们绝不放弃对爱的渴望和追求，但另一方面却又从不觉得应当考查一下在“爱”上失败的原因，从而也就茫然不知怎样才能真正地“爱”。弗洛姆不禁问道，我们每个人都不妨问问自己，在生活中究竟见到过多少真正“会爱”的人呢？

之所以如此，就是因为人们总是朦朦胧胧地感到：关于爱，似乎没有什么可以学习的东西；人们倾向于认为，爱，多半看一个人的“运气”如何……

《爱的艺术》这本小书，就是想努力纠正这种极为流行

的成见。它力图告诉人们：爱是一门艺术，正象生活是一门艺术一样。这就是说，如果我们想要学会如何去“爱”，那就必须象学习任何一门艺术——作诗、绘画、吟唱、行医……一样地着手。因此，爱，并不是任何一个人都能轻易享受到的一种生活情趣、也不是与一个人达到的自我成熟度毫不相干的身外之物。爱，首先就需要学习、需要知道有关“爱”方面的知识。弗洛姆在扉页上引了这样一段格言：

一无所知的人，也就一无所爱。

一无所能的人，也就一无所悟。

一无所悟的人，也就是酒囊饭袋。

然而，一个有所悟的人，

也就有所爱、有所思、有所见。……

知识越深入、爱也就越充溢。

……

当然，要学习爱，就象学习任何一门艺术一样，光有“知识”是不够的，它还需要去“实践”。《爱的艺术》用了一章的篇幅讨论了这个问题。但是，弗洛姆的重点却是在“爱的理论”方面，这是因为，爱的实践，完全是每个人个人的事，在这方面，至多只能有一些原则性的建议；爱，最忌讳的就是千人一面、模式泡制，它需要的恰恰是每个人自己去培养起一种全身心的能力，从而可以去细细体验、默默领会……。这种全身心的能力就是“爱的能力”，而这，恰恰也就是“爱的理论”的内容。从某种意义上讲，学习“爱的理论”，本身已经是在进行“爱的实践”，因为在这里，正如某些西方评论家所说，弗洛姆这位心理分析大师实际上是采用了某种“心理分析疗法”式的手段：他用相当大的精力来分析、揭示在爱方面人们常常被之迷惑的许多“幻相”；我

们以为自己是在“爱”、实际上真正想得到的却是某种别的东西；我们以为这样能“爱”，结果却恰恰是背道而驰……于是，读者常常会突然发现：这里说的不正是我吗？由此，读者被带入了某种情景之中，不知不觉地在这情景中找到了自己的位置，情不自禁地开始“回忆”起了些什么并试图回答些什么……，随着“幻相”之昭然大白，读者的心灵似乎也经受了一次洗炼，他（她）似乎明白了些什么，又似乎丢失了些什么，他（她）似乎觉得学到了一些什么，却又觉得还应再学点什么——他（她）若有所思、若有所悟、若有所见，而这，似乎也就是启迪爱的心身能力之必要前提，因为他（她）已经开始在自己分析自己，他开始在考虑自己走向爱的途径……

排除在“爱”方面种种幻相的干扰，使人们能专注于真正的爱本身，这大概也就是弗洛姆的主要目的。他所要打破的一个最大“幻相”或许也就是：人们常常把“爱”看成是关于“对象”的问题（俗话所谓“找对象”），而不是看成是一种心身能力（亦即有能力去爱）的问题。因为人们总是以为，自己要“爱”是比较简单、比较容易的，但要寻找一个合适的“对象”去爱——反过来说也就是被合适的对象所爱——则是比较困难的。因此，大多数人实际上都是把爱的问题看成主要是“被爱”的问题，而不是看成“去爱”的问题、去爱的能力的问题。这样，对他（她）来说，爱的问题也就是千方百计去变得能够被爱，变得在别人（可能的“对象”）眼中显得可爱。于是乎，或是装模作样，以图讨人欢喜；或是追逐名利，以作“交换”资本；再或是怨天尤人，苦于无人来爱，……所有这些，在弗洛姆看来都是本末倒置，因为这些人不是立足于自己本身去爱，而是寄希望于别

人来爱，也就是说，他（她）把爱当成了别人亦即“对象”的事，而不是看成自己的事。这样，爱就成了一种被动的状态，而不是一种主动的能力。在弗洛姆看来，归根结底，“爱”的失败在很大程度上都与这种“幻相”有关，因为如果一个人不是极其主动地去发展自己的全部人格力量，以培养一种主动的心身能力，那么他所作出的全部爱的努力注定只能是付诸流水。

与此针锋相对，弗洛姆提出了他自己关于爱的本质的命题：爱的本质是主动的给予，而不是被动的接受。给予什么？给予自己的生命、给予自己的爱的能力，亦即以自己的生命去激发对方的生命力，以自己的全身心的爱的能力去引发另一个人的爱的能力。所以说：爱，就是生产爱的能力。因此，爱的问题、爱的困难，恰在于自己本身，亦即自己是否具有这样一种能生产爱的能力，是否能够培养、完善自己的这种不能由别人替代的全心身能力。《爱的艺术》的主旨也就是想探讨这种心身能力如何才能培养、完善，又是如何地容易被阻碍、压抑。也因此，《爱的艺术》在风格上也就与其它许多谈论“爱”的书籍有很大的不同：它并不用华美的语言、丰富的例子这些外在的东西来使读者眼花缭乱，而是以问题本身——爱的能力、爱的失败等等——的不可回避的内在力量来促使读者自己分析自己；同时，弗洛姆把爱的心身能力看成是一个人从小开始就已经在不自觉地形成、发展的过程，因此，他的论述范围也就比通常远为广泛，例如，书中讨论了父爱、母爱……以及它们对一个孩子以后是否具有爱这种心身能力的影响，等等。《爱的艺术》在欧美一般被公认为是关于“爱的理论”方面写得最有吸引力的书之一，多半也与弗洛姆的独特风格有关。

二十世纪以来的西方资本主义社会，一直是一个危机不断的国度。弗洛姆本人于1900年3月23日生于德国，亲身经历了两次世界大战，尤其在二次大战时，由于是犹太人而横遭迫害、流亡美国，因此他对于西方社会的现状几乎持一种全盘否定的态度。在他于1980年3月18日在瑞士去世之前不久，他与西德影响很大的《星星》杂志编辑部作了最后一次谈话，认为“我们这个工业社会的确在渐渐衰亡、沉沦下去”，主要原因“首先是因为这个社会缺少爱”，而在他看来，人“缺少爱是无法活下去的”，“人的苦难是由于缺少爱所引起的。从苦难中，将会滋长出对爱的新的和强烈的冲动，而这就是对生命的渴望”。《爱的艺术》显然就是在这样一种思想的指导下，迎合了西方普遍的社会心理所写的。该书于1956年在美国首次出版，顿时引起轰动，人们争相抢购，以图先睹为快，第一版在几天之内就销售一空。第二年立即又由英国著名的乔治·艾伦和昂温公司出了英国版；1962年又出了新版并连续重印十次之多。随后1975年、1978年、1979年、1980年、1982年又分别重版重印（本书即据1982年英国版译出）。无怪乎西德权威的《明镜》周刊评论说：“弗洛姆的著作在出版上的成功，表明他的思想已经成为时代精神”。德国著名作家O·F·瓦尔特甚至直接根据弗洛姆的理论写成了一部畅销小说《野蛮化》。而西方的中学教师们对学生常说的一句口头语也是“要象按时读报那样读弗洛姆的书”。弗洛姆在当代西方社会生活中的影响于此可见一斑。

用马克思主义的观点去探讨爱的理论，是马克思主义伦理学的一项重要内容。弗洛姆虽然非常推崇马克思，但他的哲学理论基础完全是非马克思主义的（关于这方面的分析，

036799

可参看《现代西方著名哲学家述评》一书中的有关评论),不过他对爱的一些具体分析还是可以给我们提供一些参考材料的;同时,弗洛姆谈爱很明显地带有浓厚的西方文化背景,而我常常想,爱虽然是人类普遍的,但中国人对爱的态度与西方人对爱的态度,是否也有一些区别呢?弗洛姆书中也特地谈到了中国式思维问题,在这方面,此书或许也能从“爱”的角度为文化比较提供一些参考因素。本书中译本如果能在以上两个方面具有一些参考价值,那也就是译、校者的最大愿望了。

孙依依

1985年9月于北京沙土窝

序

对于那些期望在爱的艺术方面得到轻松指导的人来说，阅读本书会使他们感到失望。因为本书的目的恰恰相反，它想要表明：爱，并不是任何人都可以轻易纵情享受的、与人的成熟程度不相关联的一种生活情趣。它希望使读者明白：一个人如果不是极其主动地发展自己的全部人格，使自己具有一种能动的生活态度，那么他所有对爱付出的努力必定如同付诸流水；一个人如果不能够爱他的同胞，不真正具有谦和、勇敢、忠贞的教养，就不可能得到爱的满足。而在缺乏这些品质的文化环境中，要愚具备爱的能力也就难乎其难。我们每个人都不妨问问自己，我们究竟见过多少真正会爱的人呢？

然而，说明爱的难度之大并不等于有理由在困难面前退避三舍，更不等于可以不去努力认识获得爱的条件。为了避免不必要的复杂，我尽可能用通俗易懂的语言来讨论这个问题。出于同样的考虑，我也尽量少提及关于爱的其它文献。

不过还有一个问题我未能找到完全令人满意的解决办法，这就是如何避免重复在我以前的著作中已经表达过的思想。尤其是那些熟悉《逃避自由》、《自为的人》、《健全的社会》的读者，将会发现本书中的许多思想在这些书中已经有所表达。但是，《爱的艺术》决不是一种简单的重述，

它提出了许多以前的著作中没有表达的思想，而且十分自然地使某些老的观点阐发出新意，因为它们现在全都被集中在一个主题上展开，这个主题就是：爱的艺术。

埃利希·弗洛姆

目 录

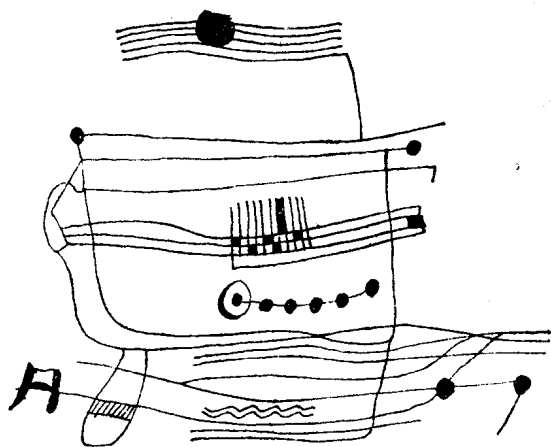
译者的话

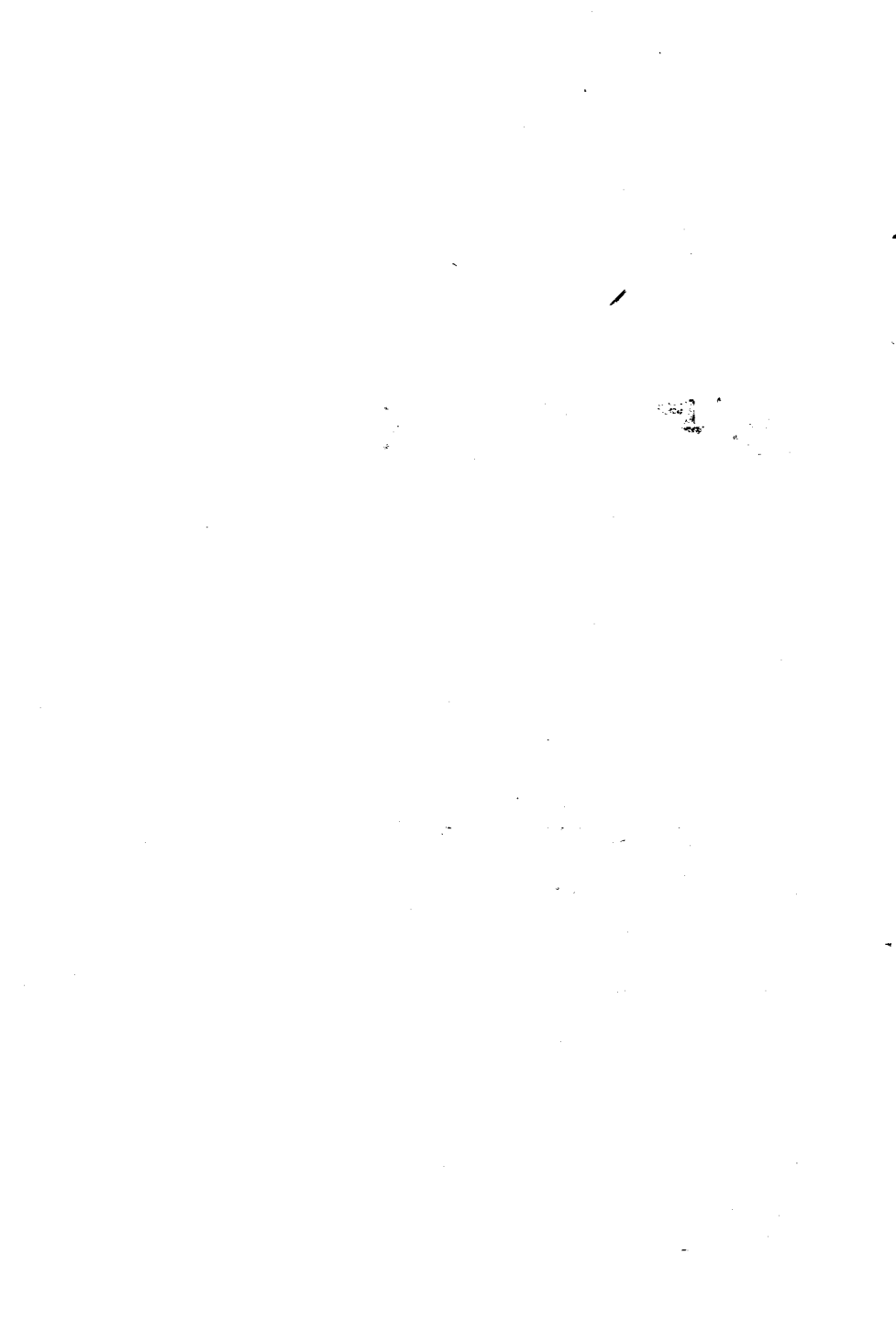
序

第一章	爱是一门艺术吗？	1
第二章	爱的理论	9
第三章	爱及其在当代西方 社会中的衰变	73
第四章	爱的实践	95

第一章

爱是一门艺术吗？





爱是什么？是一门艺术还是一种愉悦感？如果是前者，那么爱就需要知识、需要努力。如果是后者，那么体验这种愉悦感就是一个机遇问题，是一种只要运气好就会“堕入其中”的东西。这本小书是以前一种假定为基础的，而毋庸置疑，今天大部分人所相信的则是后者。

这并不是说人们认为爱是不重要的。人们对爱是极为渴望的；他们观看着无以数计的关于幸福的和不幸的爱情故事的电影，聆听着成千上万粗劣不堪的爱情歌曲——然而几乎没有人认为，在爱的方面有什么需要学习的东西。

这种奇怪的态度是以某些先入为主的假定为基础的，这些假定或是单独或是混杂在一起导致人们坚持这种态度。大多数人都把爱的问题看成主要是被爱的问题，而不是看成主动去爱和爱的能力的问题。这样，对他们来说，爱的问题就是如何能够被爱，如何变得可爱。他们沿着几种途径追求这个目标。一种途径——这种途径尤为男子们所采用——是获得成功，在其社会地位许可的范围内变得有钱有势。另一种途径——这种途径尤为女子们所采用——是靠修饰其肉体、穿着等等而使自己迷人。还有一些使自己迷人的方式则是男女皆可采用的，譬如培养优雅的风度、谐趣的谈吐，变得热情、得体、讨人喜欢。使自己可爱的众多方法与那些使

自己成功的方法完全是一回事，就是“赢得朋友，影响他人。”事实上，在我们的文化中，大多数人心目中的可爱，无非是指成为一个既为大众喜爱又富有性感的混合物。

在这种认为关于爱没有什么需要学习的态度的背后还有另一种假定：爱的问题是一个关于对象的问题，而不是关于心身能力的问题。人们认为去爱并不困难，但要寻找一个适当的对象去爱——亦即被适当的对象所爱——却是困难重重。这种态度有一些植根于现代社会发展状况的原因。一个原因是，“爱的对象”的选择在二十世纪发生了巨大的变化。在维多利亚女王时代，就象在许多传统文化中一样，爱在大多数情况下不是一种发自内心的、由之会导致婚姻的个人经历。相反，婚姻是按照习俗缔结的——或是由各自的家族、或是由婚姻代理人，即便不借助于中间人的帮助，也总是在社会考虑的基础上缔结婚姻，而爱则被看成是随着婚姻的缔结自然产生的东西。最近几十年，浪漫的爱情观在西方世界几乎成了带有普遍性的生活方式。在美国，人们对于习俗的考虑虽不是完全没有，但在很大程度上都在追求“浪漫的爱”，寻求由之应该发展为婚姻的那种爱的个人体验。这种新的爱的自由观必然极大地提高与爱的功能的重要性相对立的爱的对象的重要性。

与这个因素紧密相关的是当代文化的另一个典型特征。我们的整个文化是以购买欲为基础的，是以一种互利交换的观念为基础的。现代人的幸福体现在眼看着商店橱窗时的那一阵心醉神迷状态之中，也体现在买下他以现金或分期付款方式能够买下一切东西之时。他（或她）以一种同样的方式来看待人们。对一个男子来说，一个有吸引力的姑娘——或对一个女子来说，一个有吸引力的男人——就是他（她）们

所值的价钱。“有吸引力的”通常意味着一整套在人格市场上为人喜爱、为人追求的适宜的品质。特别使人成为有吸引力的东西（不管是物质上的还是精神上的）则依赖于时代的风尚。在二十年代，一个抽烟喝酒、流里流气、色情十足的姑娘，是有吸引力的，而今日时尚则更多地要求善操家务、羞羞答答的女性。在十九世纪末和二十世纪初，一个男人必须富于进取、雄心勃勃才能具有一副有吸引力的“卖相”，而今日他却必须和蔼可亲、宽容大度。总而言之，通常情况下，只有在考虑到这类人性商品处于自己的交换可能性所允许的范围内时，堕入情网的感觉才会发展起来。我尽力满足成交条件；对象也应当从社会价值的立场认为我称其心意，同时必须是在考虑了我的公开的或潜在的财产与前途后会要我的。这样，当两个人在考虑了各自的交换价值的限度以后，感到他们已经找到了在市场上所能得到的最佳对象时，他们便恋爱上了。如同购买不动产一样，那些可以加以发展的潜在的可能性在这种交易中常常起着不可忽视的作用。在一种买卖成风的文化中，在这种物质利益上的成功具有突出价值的文化中，人类的爱情关系也遵循着那种统治着商品和劳动力市场的同样的交换模式，这自然是丝毫不必惊讶的。

导致这种认为关于爱没有什么可以学习的看法的第三种错误在于，人们常常把“堕入”爱网时的最初体验和存在于爱之中（或更确切地说，“置身”于爱之中）的持久状态混淆起来。如果两个象我们大家现在这样素不相识的人，突然打破了把他们分隔开的那堵墙，感到亲近起来，合为一体了，这种合为一体的时刻乃是人生中最令人激动、最令人兴奋的体验之一。这对于那些一直处于封闭、孤立、没有爱的状态中的人来说尤其是妙不可言、惊喜莫名的。这种突如其