

爱的艺术

西风译丛
爱的艺术

[美] 弗罗姆/著 萨茹菲/译

Erich Fromm

光明日报出版社



光明日报出版社
〔美〕E·弗洛姆／著
萨茹菲／译

西风译丛

爱的艺术

图书在版编目(CIP)数据

爱的艺术/(美)弗洛姆著;萨茹菲译. —北京:光明日报出版社,2006.6

ISBN 7-80206-272-1

I. 爱... II. ①弗... ②萨... III. 爱的理论
IV. B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第052268号

爱的艺术

著 者:[美]E. 弗洛姆

译 者:萨茹菲

责任编辑:高 迟

装帧设计:合和工作室

责任印制:胡 骑

出版发行:光明日报出版社

地 址:北京市崇文区珠市口东大街5号,100062

电 话:010-67078243(咨询),67068945(发行),67078235(邮购)

传 真:010-67078227,67078233,67078255

网 址:<http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问:北京盈科律师事务所郝惠珍律师

印 刷:北京新丰印刷厂

装 订:北京新丰印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:880×1230 1/32

字 数:115千字

印 张:5.75


版 次:2006年6月第1版

印 次:2006年6月第1次印刷

书 号:ISBN 7-80206-272-1

定 价:14.00元

版权所有 翻印必究



弗洛姆 (1900~1980) :

美国著名心理学家，新精神分析学派（社会文化学派）的代表人物之一，对精神分析的发展做出了重要贡献。代表作有《逃避自由》《自我的追寻》《健全的社会》《爱的艺术》等。



《理想国》

《先知》

《我不愿树立雕像》

《自卑与超越》

《爱的艺术》

《君王论》

《爱与生的苦恼》

《论国民与国家的财富》

《论和谐生活的准则》

《宽容》

责任编辑：高迟

装帧设计：合和工作室 | JOY+LULU |

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



▪

▪

译 序

▪

▪

▪

埃里希·弗洛姆，1900年生于德国法兰克福，1922年获海德堡大学哲学博士学位，并成为20世纪20年代“法兰克福学派”的成员之一。1933年，弗洛姆移居美国，此后30余载（至1965年），他全身心投入讲学，1965年开始悉心研究他所关注的心理学，并成为美国著名心理学家，新派精神分析学（社会文化学派）的重要代表人物之一，对精神分析的发展作出了突出的贡献。其主要代表作有《逃避自由》、《追寻自我》、《爱的艺术》等。1980年，弗洛姆逝世。

弗洛姆在青年时期就开始了马克思哲学和弗洛伊德精神分析理论的研究，并从中汲取了许许多多精华的东西。在他看来，他所处的时代（亦即资本主义时代）中有太多的不合理的现象值得批判，要批判就得从分析资本主义社会的本质入手，

这种思想在他的代表作《爱的艺术》中得到了很好的展示。尽管他是把马克思和弗洛伊德的理论作为研究的基础，但他又针对不同时代的社会特殊性，对马克思、弗洛伊德的理论作了相应的补充和阐释。

在弗洛姆看来，人的梦都是有意义的。尽管有些梦看上去毫无意义，但细细思量却蕴含着很深的意味。我们从弗洛姆的作品中可以看到作者的整个思想脉络：尽管人在清醒时能从事一切在理智主导下的行动，但由于各种现实的考虑和干扰，人们也常常自觉不自觉地生活于假象、陷阱以及各种人性的丑恶之中，而我们的正确判断和爱的情感，却无端地受到压抑。所以当我们醒着时候虽是清醒的，但我们很可能在另一方面犯糊涂。而在睡眠状态下，我们的这些困扰都可以得到解脱，我们可以排除各种谎言的干扰，也不再受现实利益的驱使，因而有可能做出更符合德行的判断。抑或说，我们处于梦中时有可能比在觉醒时更具有智慧。所以，“做梦是另一种意义上的清醒。睡着了，也就醒来了”。

从这一思想出发，弗洛姆的《爱的艺术》就更耐人品味了——这是一部以精神分析方法研究和阐述爱的艺术实践的专著。1956年一经问世，便被译成20多种文字，仅英文版就发行150余万册，这对西方的学术著作来说的确是比较罕见的。该书至今还畅销不衰，影响遍及世界各地，仅中文译本就不少于5种。

在《爱的艺术》这本书中，弗洛姆对爱的诠释不同于一般人，他从“激进的、人道主义的和批判的”精神分析立场出发，把“爱”看作是人类对自己生存问题的一种回答，是人与人之间合作统一的巨大力量。爱并不是一种与人的成熟程度无关的感情，而是可

以通过训练自己的行为规范、专心的投入和养成耐性而学到的一门艺术。为顾及不同层次的读者，弗洛姆在本书中尽量回避了艰涩难懂的心理学术语，旨在提醒大家重视爱对人类生存的必要性。本书并不囿于男女两性的爱情的方法学，也不是介绍相关的技巧秘诀，而是强调爱是人格整体的展现，要想在爱上获得成功，就要从磨砺自己的人格开始。另外，《爱的艺术》还体现了弗洛姆对现当代社会的高度关怀。这一点，从他对西方资本主义社会愈发膨胀的利己主义以及博爱精神的没落的忧心忡忡中便可见一斑。仅此而论，如果你也是一个既关怀自己又不乏关怀现实社会的人，那么你不妨打开《爱的艺术》这本书，其中有许多独到的见解或许能引起你的共鸣。

译 者

2003年4月20日



▪

▪

原 序

▪

▪

▪

估计本书使所有期望从中得到掌握爱的艺术的秘诀指导的人感到失望。与此相反，本书要告诉读者的是：爱并不是一种可以与人的成熟程度相脱离的、并能让所有的人都可以轻而易举地得到的感情。

本书要说服读者：如果不在发展自己的全部人格上付出努力，如果不能使自己的潜在能力具有足够的创造新人格的倾向性，那么你对爱的任何一种目标都不可能得以实现。如果没有爱他人的能力，如果没有虔诚的谦恭和勇敢，如果没有博爱的德行，那么你自己的爱的期待也不可能得到满足。所有的人都可以这样地问一问自己：在“我”所见过的爱当中究竟有多少是真的呢？

为了达到爱的目标，困难是不足惧的。所以困难不能成为

失败者的理由，更不能回避造成困难的原因和了解克服困难的
条件。为了不让问题更加复杂化，在一切可能的前提下，我将尽量
不在本书里使用专业词汇，同时也尽量不引征其他相关的作品。

但是对于另外一个问题，亦即我无法避免地会兼及我以前已
经发表的部分作品，如读者所熟悉的《逃避自由》、《健全的社会》
和《精神分析和伦理学》等书，也就是说，我在本书里重复了我以
前著作里的一些思想，但这种做法全都是为我建立新的观点体系
服务的。因为本书所讨论的主题是爱的艺术，有很多与这个主题
相关的思想都会对我们的讨论发挥积极作用，即使是旧一点的思想
也会从中获得一层新的意义。

E.弗洛姆



■

■

■

【第一章】

爱是一门艺术吗？

(001)

怀疑者的认识误区

(004)

把爱当一门艺术学习

(009)

■

【第二章】

关于爱情的理论

(011)

爱情是对人类生存问题的回答

(013)

父母和子女之间的爱

(053)

爱的对象

(062)

■

【第三章】

当代西方社会爱模式的没落

(109)

■

【第四章】

爱的艺术实践

(139)

爱作为实践艺术应具备的条件

(142)

规范训练达到爱的艺术

(146)

论成功爱情的本质

(154)

论合理性信仰

(158)

论信念与勇气

(164)

爱在于积极的活动

(167)



■

■

■

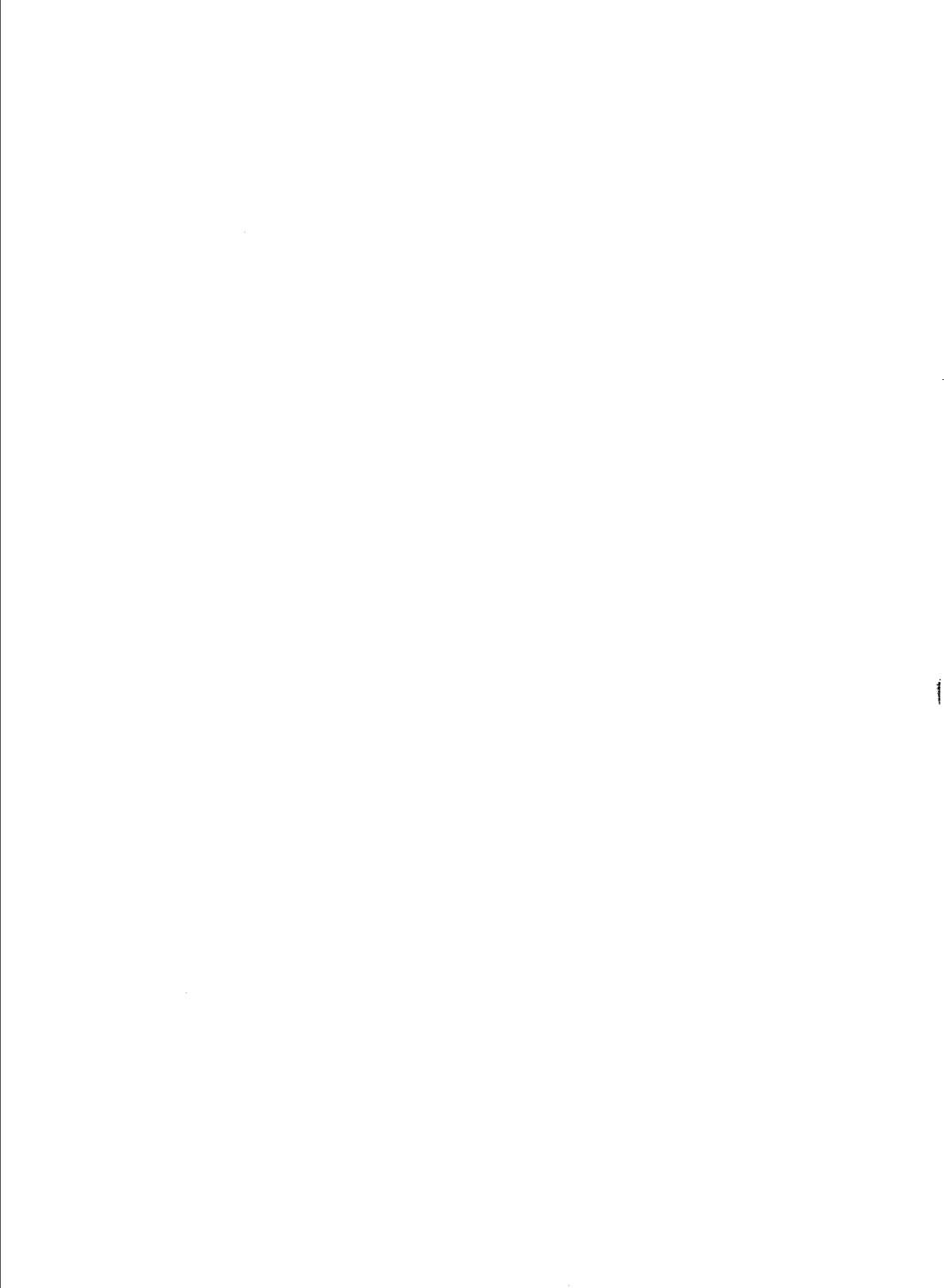
【第一章】

爱是一门艺术吗？

■

■

■



爱是否可以成为一门艺术呢？如果你的答案是肯定的，那么，就请你为能达到此境界多作些努力。当然，也许有人并不把爱作为一种艺术去享受：他们会认为真正的爱是一种极致，达到这种极致时，自然会让人兴奋不已，所以爱仅仅是偶然的产物，既是偶然的，便也是难以永恒的。有趣的是，持后者观点的人占着大多数，而我——偏偏要以前者的假设为话题，并予以深究探讨。

无论是认为爱是一门艺术或非一门艺术的人，没有人认为爱情是可有可无的。即使不把爱当艺术看的人，他们也崇尚爱情。他们从以爱情为主题的电影、歌曲中学到了许许多多爱的本领，但始终没有人愿意承认，真正的爱需要有一个学习的过程。

不愿意承认爱需要有一个学习过程的人自然不会加入对其艺术性支持的行列。他们对自己不支持的理由可以说出很多，而各种各样的理由分分合合，彼此发生作用，就更增添了他们对“爱需要学习”论点的怀疑态度。下面，我将分三

个方面来论述怀疑者的认识误区，然后再论证我的观点：爱是一门艺术。¹



怀疑者的认识误区

第一种误区是把自己置于爱的被动地位。有很多人在爱情面前首先是问“我被对方爱了吗”，而根本不去问一问自己是否有能力爱对方。基于这种原因，他们会为自己能成为一个值得被爱的人而殚精竭虑，苦心经营。

为了达到被爱的目的，他们采用了各种办法。通常人们认同的爱情标准叫“郎才女貌”。“才”是名利与权力的象征，于是男人们便会竭尽所能地以这方面的成就来向对方证明自己值得被爱；而“貌”是通过魅力来展示的，于是女人们便会对自己的容貌、身材及服饰打扮等方面费尽心思，以期使自己被爱；若是男女双方趣味相投，如出一辙的格式化方式便是高雅的举止和幽默的谈吐，此外还要有谦逊、助人为乐的德行。

总之，他们为了使自己值得被人爱，所采用的方法形式

1. 最后一句话以及本章下列标题系译者为方便读者阅读而添加。——译者

和那些一心想在事业上获得成功的人所采用的方法形式基本上是相似的。他们都想通过增强对他们的影响力，来赢得他们的认可。从这个意义上讲，在我们现实生活中，大多数人理解的“具有被爱的资格”，实际上也就是对赢得了人心以及对异性具有吸引力这两种能力的综合评价。

认为“爱不需要学习”的第二种误区在于他们把爱凌驾在对象之上，从而否认了爱的能力因素。他们认为应该先有对象才会有爱。也就是说，爱本身并不难，难的是要找到爱或被爱的对象。人们之所以对爱会产生这种观念，其根源基于工业社会文明的形成和发展。其中有一个显而易见的原因在于人们“可以爱”的对象到 20 世纪发生了深刻的变化。这种变化主要表现在对旧时代传统思维形成了巨大的冲击。

还在 19 世纪以前，多少年以来能被人们所传诵的爱，无非都承袭在传统文化之中。在那些社会背景下，人们对爱的理解往往是不能离经叛道的，更是不能自发的。所谓婚姻，讲究的是男女双方在家庭或介绍人牵线搭桥下门当户对地撮合。所以，有过婚姻经历的人不一定就意味着有过爱的经历，即使有爱，大抵也是夫妻之间的事。当然，这都是过去的事，近几十年来，人们对爱的理解似乎发生了很微妙的变化。首先是西方一些国家掀起了“浪漫式的爱情”，很快就得到了大众的认同和追捧，尽管传统的婚姻形式在美国还不少见，但人们也开始对“浪漫式的爱情”津津乐道了。

浪漫式的爱情的主要特点是自由性，所以也被人们称为