

〔美〕艾·弗洛姆 著 李健鸣 译

爱的艺术

THE ART OF LOVING

上海译文出版社

Erich Fromm



「美」艾·弗洛姆 著 李健鸣 译

爱的艺术  
THE ART OF LOVING

上海译文出版社

Erich Fromm

### 图书在版编目(CIP)数据

爱的艺术. (美)弗洛姆(Fromm, E.)著;李健鸣译.  
上海:上海译文出版社,2008.10(2008.7重印).  
书名原文:The Art of Loving  
ISBN 978-7-5327-1515-9

I. ①爱… II. ①弗… III. ①李… III. 情感-心理学-研究  
IV. B812.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第025776号

Erich Fromm.

#### THE ART OF LOVING

Copyright © 1956 by Erich Fromm

This edition arranged with Harper Collins Publishers, USA

(Simplified) Chinese edition copyright:

2008 SHANGHAI TRANSLATION PUBLISHING HOUSE in conjunction with  
Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

图字:09-2007-785号

#### 爱的艺术 [美]艾·弗洛姆/著 李健鸣/译

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版、发行 www.yiwen.com.cn

200601 上海福建中路195号 www.ewen.cc

全国新华书店经销

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

开本 889×1191 1/32 印张 5 插页 3 字数 94,000

2008年1月第1版 2008年7月第2次印刷

ISBN 978-7-5327-1515-9 B·291

定价:14.00元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制  
如有质量问题,请与承印厂质量科联系 T:0571-85157601

## 新版译者前言

1986年,商务印书馆曾经约我翻译著名哲学家艾里希·弗洛姆的名著《爱的艺术》。没想到,二十二年后,《爱的艺术》又要再版了,这充分说明了这本书的生命力。尽管这二十年来,世事千变万化,但这本书的现实意义似乎有增无减,追究原因,无非是生产方式的变化引来了社会关系的变化,也引来了个性的解放和追求个人自由的机会,但与此同时,每个人所面临的压力和困难也不断地增多,无法掌握命运的感受像一场瘟疫在扫荡许多人的心灵。为了摆脱困境,几乎每个人都在寻找各种刺激、手段和方式。但无论付出多大的努力,如果不认识自我,不认识自己在这个社会的位置以及所扮演的角色,不认识自己的迷茫和盲目,只会进入更深的死胡同。在这个意义上,《爱的艺术》一定会给那些有意识要认识自我和周围世界的人带来启发和希望。

这二十年来,我也有了许多变化,似乎能更冷静地看待自我和周围世界,但永远克服不了的是每日都会遇到的困惑和恐惧,这种

对自我的敏感一方面能使自己以一种诚实的态度看到自己的问题,另一方面也使自己对社会的变化有更深入的了解。我深知,我之所以有这种不断认识自我的强烈要求,是同我二十多年前接触弗洛姆的《爱的艺术》以及他的其他著作有关。他的许多作品打开了我的眼界,让我看到内心,也让我更能理解身外的大千世界。

我曾经有过一个愿望,那就是希望自己有机会能与别人分享我读《爱的艺术》的体会,但总因为工作繁忙或没有合适的契机,而只能让这个愿望存留在心底。想不到的是,几年前,北京友谊医院的柏晓莉大夫让我实现了我的愿望。柏大夫是治疗心理疾病的大夫,她还在业余时间组织病友的集体活动,让病友在一起就一个专题进行学习和讨论。《爱的艺术》也成为了他们的“课本”。我参加过他们的一次活动,到场的人可以说是来自各行各业,但他们对认识自我,认识自己的爱的能力的渴望却非常相似,我至今还记得他们提的问题和讨论时的热烈场面。一组人读书的方式在西方有很悠久的历史,特别是在心理学界已经成为一种获取认识和了解自我的好方法。我真心希望,柏大夫的做法会继续下去,也更希望,这种方法能使《爱的艺术》这本书获得更多的读者。

我想,每个看这本书的人一定会受益匪浅,因为这本书以一种特别亲切的方式把我们带入爱的真谛的范畴,它会让我们小心翼翼地打开自己的心灵,并去挖掘内心隐藏的秘密,让我们成长和成

熟。我们这一辈子要做的事情确实很多,但最重要的事应该是了解 and 掌握爱这门艺术,因为只有这条路径才能使我们感到生命的意义,感到自我的存在,感到周围人的存在,并体验到克服困境的艰辛和欢乐。

2008年2月于北京

## 译者前言

艾里希·弗洛姆 1900 年生于德国的法兰克福。1922 年在海德堡大学获哲学博士学位。二十世纪二十年代他是闻名的“法兰克福学派”成员之一。1934 年迁居美国,在各大大学讲学。1965 年他全力投入研究工作。1980 年 3 月在瑞士洛迦诺逝世。他的重要著作有《现代人及其未来》、《逃避自由》、《爱的艺术》、《占有与存在》、《健全的社会》等。

弗洛姆在青年时期就开始研究马克思和弗洛伊德的学说。这两位大师打开了他的眼界,促使他对种种不合理的社会现象、资本主义社会的本质以及生活在这一社会中的人进行分析和研究。弗洛姆在他的许多著作中一方面分析了马克思关于人的学说及弗洛伊德的主要观点,一方面又根据他对病人进行精神分析所获得的重要经验对这两位大师的理论进行检验、补充和提出新的看法。弗洛姆认为这两种思想体系使人类能认识掌握个人和社会生活的规律,这两种思想体系都持有这样的观点,即现代人是靠幻想活着的,因为只有幻想才能使人忍受现实生活。所以人获取解放的基

本条件是必须意识到这一点,然后就能用自己的力量去改变现实,从而使他能摆脱幻想,达到社会和个人的变化。

弗洛姆不仅在他的一生中对马克思主义和弗洛伊德学说进行了深入的研究,而且更重要的是在这基础上对资本主义社会的许多现象进行了深刻的剖析。他的名作《爱的艺术》就是一例。他在这部作品中反复强调,对人类存在这一问题的真正的和全面的回答是要在爱中实现人与人之间的统一。弗洛姆认为爱情并不是一种与人的成熟程度无关的感情,而是一门可以通过训练自己的纪律、集中和耐心学到手的一门艺术。他从分析资本主义文化本质入手,分析了爱的各种表现形式及人们的各种错误认识,指出在今日的西方社会,爱情必然是罕见的现象,因为在一个以生产和消费为最高准则的社会,只有那些不甘心同流合污者才能做出有效的抵抗。他还暗示了必须对社会进行重大的和激烈的变革。弗洛姆认为,人应该不再同自己的力量产生异化并且不再通过崇拜新偶像——国家、生产、消费的方式——去体验自己的力量,只有在这样一个社会,正如马克思所说,当个人的全面发展成为所有人的全面发展的条件时,爱情才会成为一种重要的社会态度。

弗洛姆的《爱的艺术》是他对西方资本主义社会“爱情”这一现象的分析,他的经验和结论来源于他的社会实践,和我们中国人的实践定有不同之处。然而这本书一定会使我国的读者进一步了解西方文化的实质,了解资本主义社会的一些社会问题,同时也能给



自己的生活带来一些启发，正像弗洛姆在前言中所说：“如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律性地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。”——这是我译这本书的旨趣所在。

1986 年于北京

## 前 言

这本书必定会使所有期望从这本书得到掌握爱的艺术秘诀的读者大失所望。恰恰相反,这本书要告诉读者,爱情不是一种与人的成熟程度无关,只需要投入身心的感情。这本书要说服读者:如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性,那么每种爱的试图都会失败;如果没有爱他人的能力,如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人,那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。每个人都可以问问自己,你确实见过多少真正有能力爱的人呢?

达到这目标尽管困难,但这不足以成为理由,从而不去寻找造成这一困难的原因和了解克服困难的条件。为了使这一问题不再复杂化,我努力在这本书里避免使用专业词汇,同时也尽量不援引别的资料

但是在另一个问题上,我却没有找到圆满的解决办法。我这里尤其指的是我在这本书里重复了我以前著作里的思想。我的《逃避自由》和《精神分析和伦理学》这两本书的读者会在这本书里

看到我在上两本书里已经提到过的思想。但是《爱的艺术》绝不是这两本书的总结，这本书还提出了一些新的思想。当然就是旧一点的思想在这本书里也会获得一层新的意义，因为这些思想现在都围绕着一个题目：那就是爱的艺术。

艾·弗洛姆

一无所知的人什么都不爱。一无所能的人什么都不懂。什么都不懂的人是毫无价值的。但是懂得很多的人，却能爱，有见识，有眼光……对一件事了解得越深，爱的程度也越深。如果有人以为，所有的水果都同草莓一起成熟，那他对葡萄就一无所知。

——巴拉塞尔士<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 巴拉塞尔士(1493—1541年)，德国医学家、自然科学家及哲学家。——译者

## 目 录

前 言	1
第一章 爱是一门艺术吗?	1
第二章 爱情的理论	7
(一) 爱情是对人类生存问题的回答	7
(二) 父母和孩子之间的爱	36
(三) 爱的对象	42
(1) 博爱	43
(2) 母爱	45
(3) 性爱	49
(4) 自爱	53
(5) 神爱	58
第三章 爱情及其在当代西方社会的衰亡	77
第四章 爱的实践	99
附录	
艾里希·弗洛姆生命中的爱	
——回忆弗洛姆的一生/莱内·芬克	125

## 第一章 爱是一门艺术吗？

爱是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求想掌握这门艺术的人有这方面的知识并付出努力。或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心荡神怡的感受，只有幸运儿才能“堕入”爱的情网呢？这本小册子以第一种假设为基础，而今天大多数人毫无疑问相信第二种假设。

但这大多数人决不认为爱情无关紧要，相反他们追求爱情。悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不厌。但他们之中没有人认为，人们本可以学会去爱。

他们之所以持有这种奇怪的态度是有其各种原因的，这些原因反过来又分别地或共同地加强了他们的这一态度。大多数人认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。因此对他们来说，关键是：我会被人爱吗？我如何才能值得被人爱？为了达到这一目的，他们采取了各种途径。男子通常采取的方法是在其社会地位所允许的范围内，尽可能地去获得名利和权力，而女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力；而男女

都喜欢采用的方式则是使自己具有文雅的举止,有趣的谈吐,乐于助人,谦虚和谨慎。为了使自己值得被人爱而采用的许多方法与人们要在社会上获得成功所采用的方法雷同,即都是“要赢得朋友和对他人施加影响”。事实上,我们这个社会大多数人所理解的“值得被人爱”无非是赢得人心和对异性有吸引力这两种倾向的混合物而已。

产生在爱这件事上一无可学这一看法的第二个原因是人们认为爱的问题是一个对象问题,而不是能力问题。他们认为爱本身十分简单,困难在于找到爱的对象或被爱的对象。产生这一看法有多种原因,这些原因的根源基于现代社会的发展。其中有一个原因是二十世纪在选择“爱的对象”方面所发生的巨大变化。十九世纪(维多利亚时代)如同在许多传统的文化中,爱情往往不是自发的、最后导致婚姻的个人经历。婚姻多半是通过男女双方的家庭、介绍人或者在没有撮合者的情况下以条约的方式确定下来并进行的。婚姻要门当户对。至于爱情,人们认为婚后自然而然就会产生。但几代人以来,浪漫式的爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。尽管传统形式在美国依然可见,但人们更多的是寻求“浪漫式的爱情”,寻求个人的会导致婚姻的爱情经历。这种自由恋爱的新方式必定会大大提高爱的对象的重要性,而不是爱情本身的作用意义。

同这一因素紧密相关的是当代文化的特点。我们的全部文化

是以购买欲以及互利互换的观念为基础。现代人的幸福就是欣赏橱窗,用现金或分期付款的方式购买他力所能及的物品。反之亦是如此。“有魅力”一般就是指这个人有许多令人喜爱、目前又是人口市场上被人问津的特点。什么东西能使一个人有魅力则取决于一时的时髦,这不仅指一个人的生理条件,也包括他的精神气质。二十世纪二十年代,一个抽烟、喝酒、难以捉摸和性感的女子被看作富有魅力,而今天则要求女子能操持家务,为人要谨慎。十九世纪末、二十世纪初富有刺激性和雄心勃勃的男子具有魅力,如今却是关心社会、心地厚道的男子更受欢迎。(归根结蒂爱情的产生往往是以权衡对方及本人的交换价值为前提。)我想做一笔交易,那我既要考虑从社会价值的角度出发,对方值不值得我追求,也要考虑基于我的一目了然的实力以及潜在的实力,对方会不会看中我。这样当男女双方感觉到在考虑到他们本身的交换价值的情况下,已经找到市场上所提供的最合适的对象,他们就开始相爱。在这笔交易中,如同购买地皮一样,对方的有发展前途的潜力也起到很大的作用。在一个商业化占统治地位以及把物质成功看得高于一切的文化中,事实上是没有理由对下列事实抱有吃惊的态度:人与人之间的爱情关系也遵循同控制商品和劳动力市场一样的基本原则。

产生在爱情这件事上一无可学这一看法的第三个错误是人们不了解“堕人情网”同“持久的爱”这两者的区别。如果我们用 fall-



ing in love 和 being in love 这两个英文搭配也许就能更清楚地区分这两个概念。两个迄今为止同我们一样是相互陌生的人,当他们突然决定拆除使他俩分隔的那堵高墙,相许对方,融为一体时,他俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。这一经历对那些迄今为止没有享受过爱情的孤独者来说就更显美好和不可思议。这种男女之间突如其来的、奇迹般的亲密之所以容易发生,往往是同性的吸引力和性结合密切相关或者恰恰是由此而引起的。但这种类型的爱情就其本质来说不可能持久。这两个人虽然熟谙对方,但他俩之间的信任会越来越失去其奇迹般的特点,一直到敌意、失望和无聊把一息尚存的魅力都抹掉为止。当然一开始双方都不会想到这点。事实是:人们往往把这种如痴如醉的人迷,疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现,而实际上这只是证明了这些男女过去是多么寂寞。

再也没有比爱情更容易的了——这一看法尽管一再被证实是错误的,但至今还占主导地位。再也找不出一一种行为或一项行动像爱情那样以如此巨大的希望开始,又以如此高比例的失败而告终。如果是别的事,人们会想方设法找出失败的原因,吸取教训,以利再战或者永远洗手不干。但因为人们不可能永远放弃爱情,所以看起来只有一条可行的路,那就是克服爱情的挫折,找到原因并去探究爱情的意义。

在这方面采取的的第一个步骤是:要认识爱情是一门艺术。人