

新潮文庫

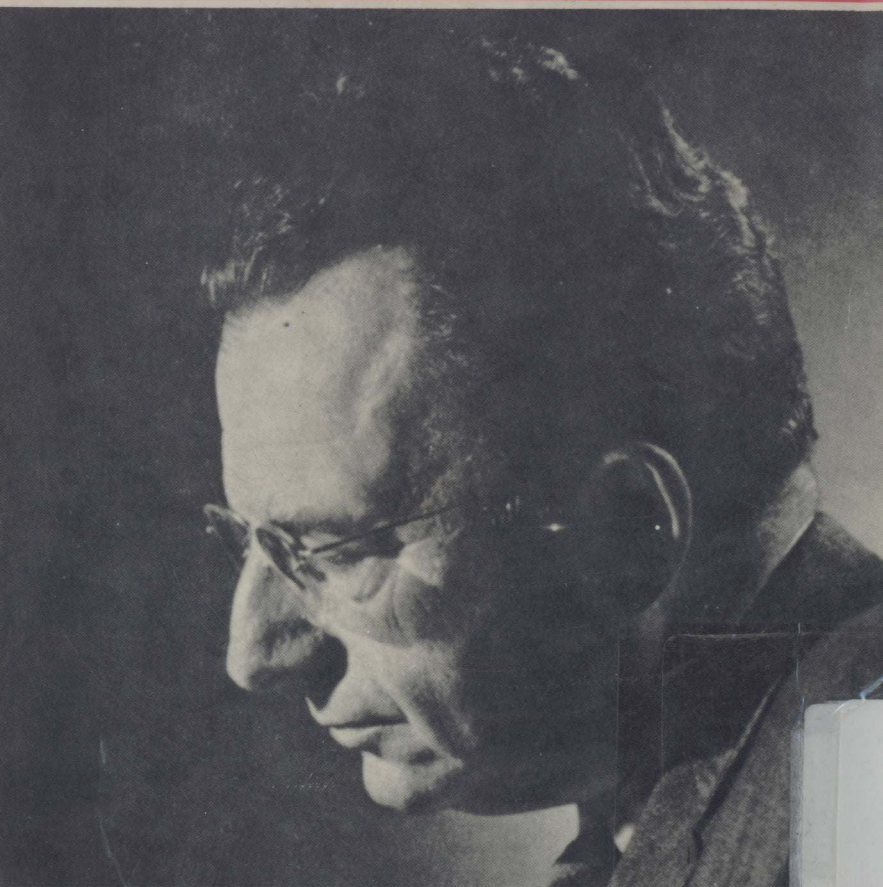
*The Art of Loving*

# 愛的藝術

當代心理分析學家

佛洛姆 著

孟祥森 譯



愛與性 122

The Art of Loving

# 愛的藝術

圖文心理分析學

佛羅姆 著 溫林森 譯



新潮文庫  
25

孟 祥 森 譯  
E • 佛洛姆 著

# 愛 的 藝 術

志文出版社印行

# 愛的藝術

新潮文庫 25

---

原著者	E	•	佛	洛	姆
譯者	孟		祥		森
發行人	張		清		吉
出版者	志	文	出	版	社
地址	臺北市中山北路七段82巷10街2號				
郵政劃撥	六	一	六	三	號
電話	八	七	一	九	一
	八	七	一	九	一
初版	五	十	八	年	九
再版	七	十	二	年	四
					月
	行政院新聞局登記證局版臺業字第0950號				

---

定價 50 元

(缺頁或裝釘錯誤隨時可調換)



當代心裡分析學家：佛洛姆(Erich Fromm, 1900～ )。

# 目 錄

作者簡介.....	三
前 言.....	七
I 愛是藝術嗎？.....	一一
II 愛的理論.....	一七
1. 愛，人類生存問題的解答.....	一七
2. 父母與孩子間的愛.....	五一
3. 愛的對象.....	五九
a 兄弟愛.....	六〇
b 母愛.....	六三
c 情愛.....	六七
d 自愛.....	七二

e 對神的愛·····	七八
Ⅲ 現代西方社會的愛及其瓦解·····	一〇一
Ⅳ 愛的實踐·····	一二七

## 作者簡介

佛洛姆 (Erich Fromm) 於一九〇〇年生於德國。因此可以說他完全是這一個世紀的人。年青的時候在優美而古老的海德堡大學及慕尼黑大學唸書，這時他經歷到一九二〇年間橫掃德國可怕的文化破產。稍後他在柏林心理分析學院做心理分析工作，這門藝術可以說完全是屬於這個世紀的。稍後他又在法蘭克福心理分析學院以及法蘭克福大學的社會研究所一邊研究一邊教書。一九三〇年，由於納粹恐怖政權的壓迫，他遷到美國去。自此以後他就任美國及墨西哥許多大學及學院中教書，並且著作很豐富，這使得他的名字十分響亮，在任何地方，只要真誠的討論到現代的社會問題，總是會提到佛洛姆的名字。

戰爭，文化渾亂，心理分析探索，漂泊感，極權主義——這些是佛洛姆的世界中主要的論題。他是生在太陽從人類現況中墜落的時代，他所有的作品都表示着他認為西方人的生活嚴重走錯了方向。這使得他的作品成了對現在社會的有系統的、強烈的批評。對於我們現代社會的疾病，很少作家像佛洛姆一樣試圖作過這樣充分的診斷。佛洛姆對社會的批評如果說過於強烈，那是因為他抱的希望太高。他認為當今人類手中握有一切——只要他肯去抓取。沒有一個作家像他一樣



，如此熱烈的談論過自由，正義和愛；也沒有一個作家像他一樣如此推崇人類的精神力量。沒有一個作家像他一樣努力着去教導人們自由而不致孤獨，理智而不找合理化的藉口，自愛而不自私，建立權威而不接受壓迫，擁有宗教心而不用神學。

爲了充實他自己，他到處探索，他探入心理學、社會學、政治學、哲學、以及宗教；他甚至毫不猶豫的走入烏托邦和神秘教義，去尋找那些「澈悟者」，來給他靈感和支持；因爲這些「澈悟者」和佛洛姆自己一樣，最關心的事就是善的意義和人類生活的基本本質。

佛洛姆認爲現代的社會文化無情的、有系統的剝奪和毀壞人心最深的和最高貴的力量，而他著作的目標則是讓我們望見自由與愛的境地。他的作品通常包含三個主要部份：首先是對人類本性和人類處境的分析；其次是對當前的社會病態找尋其歷史上的根源，並說出他對這個病態的診斷；第三部是他的處方，在其中他說出正確合理的生活是什麼，良好的社會結構又是什麼。

他的主要著作分列於後：

(1) 爲自己生活的人 (Man for Himself)

(2) 心理分析與宗教 (Psychoanalysis and Religion)

- (3) 被遺忘的語言：對夢、童話和神話的解 (The Forgotten Language: An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales and Myths) :
- (4) 清醒的社會 (The Sane Society)
- (5) 佛洛伊德的使命 (Sigmund Freud's Mission)
- (6) 愛的藝術 (Art of Loving)
- (7) 人能勝過此規嗎? (May Man Prevail?)
- (8) 禪與心理分析 (Zen Buddhism and Psychoanalysis)
- (9) 越過幻象之外 (Beyond the Chains of Illusion)
- (10) 人的心 (The Heart of Man)
- (11) 希望之變革 (The Revolution of Hope)
- (12) 逃離自由 (Escape from Freedom)



## 前 言

讀這本書時讀者如果抱着一種態度，想從其中獲得簡易的愛情藝術說明，他將會感到失望。因為，這本書所要陳示的正好是相反的一面：一個人如果不考慮到他人格所達到的成熟階段，只把愛情認作是一種動情的感受，而想沉緬於其中，並不是容易的事。這本書想要使讀者相信：除非他以極大的努力去發展他整個的人格，並因此獲得建設性的人格發展方向，則他在愛情上所作的一切努力，註定要失敗；這本書要告訴讀者，如果他沒有愛隣人的能力，沒有真誠的謙卑之情，沒有勇氣、信心和格律，他就無法在自己的愛情中獲得滿足。在一個文化中，這些素質如果極其罕有，則愛的能力也必極其罕有。其實，每個人都可以自問一下：他究竟見過幾個真正的愛者。

然而，我們不能因為愛是困難的，就藉口不去思考它的種種困難，以及獲得愛情所需要的種種條件。為了避免不必要的複雜思考，我試着盡可能不用學術上的術語，同時盡少引用關於愛這方面的作品。

另一個問題則是我無法完滿解決的。即是，我無法避免重提我以前的著作中某些理念——特別是「逃離自由」(Escape from Freedom)、「爲自己生活的人」(Man for Himself)以及「清醒的社會」(The Sane Society)三本書；如果讀者熟悉這三本書，將會發現本書中許多理念都在我以前的著作中表明過。然而，「愛的藝術」絕不是往日作品的摘要覆述。其中有許多理念是以往的作品中未嘗表明過的，而且，以前所表明過的理念在這本書中也有時也有了新的瞻望。這是很自然的，因爲這本書的理念都圍繞着一個中心主題，即是愛的藝術。

E·佛洛姆

一無所知的人，就一無所愛。一事不做的人，就一事不懂。一事不懂的人，就一無所值。那能够懂得的人，就能够愛，能够關懷，能够了解……對於一件事情越有所知，愛越大。認爲一切果實都像草莓一樣同時成熟的人，對於葡萄一無所知。

——派拉西索斯①

①中譯註：派拉西索斯 (Paracelsus)，十六世紀瑞士醫生及哲學家。勃朗寧 (Robert Browning) 於一八三五年曾寫一首詩，以他爲該詩的詩名和主角。



## 愛是藝術嗎？

愛是藝術嗎？如果是，就需要知識與努力。或者，愛是一種愉快的感受？是一種偶然的經驗？是一個人如果運氣好就可以「墜入」的東西？這一本小小的書是以第一種前題為基礎來討論愛的問題，而今日大多數人則無疑相信後者。

然而，這並不是因為人們認為愛不重要。他們渴望愛情；他們無止無休的觀看愛情影片；幸福的愛情以及不幸的愛情；他們傾聽上千上百的毫無價值的愛情歌曲——然而幾乎沒有一個人想到愛情是需要學習的。

這一種特殊的態度是奠立在數種前題上，這些前題有時單獨支持這種態度，有時互相混雜著，支持這種態度。大部份人把愛的問題認為主要是被愛的問題，而沒有想到去愛的問題，沒想到自己的愛之能力的問題。因此，愛的問題在他們來說，是如何被愛，如何變得可愛。爲了達到這個目的，他們遵循着幾條道路：其一——這特別是男士們所應用的——是變得成功，變得有權

愛是藝術嗎？



勢，有錢財，他的地位允許他在這些方面發展到何種程度，就盡量發展到何種程度。其二——這特別是女士們所應用的——是使自己有吸引力，採用的方法是打扮保養自己，考究衣裝等等。另一些使自己有吸引力的方法是男女通用的，諸如培養愉快的風度，有趣的談吐，能夠助人，客氣，不惹人生厭等等。許多使自己可愛的方式同用之於使自己成功的方式是相同的：就是要「贏得朋友及影響他人」。很自然的，在我們的文化之中，人們所謂的「可愛」，本質上只是「通俗」與「性感」的混合物。

人們之所以抱着愛無需學習的態度，還有另一個前題，那就是人們認為愛的問題是對象的問題，而不是能力的問題。人們以為去愛是簡單的，尋找一個正確的對象，讓我們去愛——或被他所愛——却是困難的。這一種態度具有好幾個緣由，這些緣由又是源於現代社會的發展。緣由之一是關於「愛的對象」之選擇，在廿世紀發生了巨大的變化。在維多利亞時代——以及許多傳統性的文化中——人們多半不把愛當作個人自發的、過後才可能導至婚姻的經驗。相反的，婚姻是由習規所締結——或由雙方家庭，或由媒人，或則也可不用這兩種媒介；這種婚姻的締結是以社會性的顧慮及約束為基礎，並且認為婚姻一旦締結，愛情就可以自然發展。最近幾代，浪漫式的愛情觀念，在西方世界中幾乎可說成了普遍性的東西。在美國，習俗性的顧慮及約束雖然不是