

弗洛姆

有爱才有幸福

领悟
人类情感的
必读书



阅读弗洛姆的10大理由

- 那也不是，那你来回答这些问题。
- 其实，哲学提出这些问题，并不是真正要你给我答案，事实上也不可能。
- 其目的是要促使你去反思，去认识自己人的价值和意义。
- 1、现代人是孤立无援的……
 - 2、现代人所关心……
 - 3、无限制地满足……
 - 4、期望用丰富的物质……
 - 5、一个放弃了占有欲的人……
 - 6、越来越多的现代人……
 - 7、由于人缺少乐趣……
 - 8、真正的爱是给予……
 - 9、男人性行为……
 - 10、女人交出自己……

思想大师谈人生系列03

吴光远◎主编

弗洛姆

——
有爱才有幸福

吴光远 李慧◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

弗洛姆:有爱才有幸福/吴光远,李慧编著. —北京:新世界出版社,2005.12

(思想大师谈人生)

ISBN 7-80187-972-4

I. 弗... II. ①吴...②李... III. 弗洛姆, E.
(1900-1980)—哲学思想 IV. B712.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147323 号

弗洛姆:有爱才有幸福

策 划: 华牧文化

作 者: 吴光远 李 慧

责任编辑: 罗平峰

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 68995424 68326679(传真)

发 行 部: +86 10 68995968 68998705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86 10 68996306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 200 千字 印张: 15

印 数: 1-5000

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-972-4/G·479

定 价: 25.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

总 序

古希腊先哲苏格拉底说过一句名言：“没有经过反思的人生是毫无意义的。”

在现代社会中，随着竞争的加剧，人们已经很难再保持一颗平常心了。芸芸众生在滚滚红尘中追名逐利，熙来攘往，可就是没有时间停下来反思：“我这样忙忙碌碌到底是为了什么？我是谁？我从哪里来，又要到哪里去？”

在苏格拉底看来，人的一生中如果没有对这些问题反思过，那么，你这一生从根本上来讲是毫无意义的，是到世上白走了一遭。不管你是亿万富翁，还是高官显贵，统统都是行尸走肉，一堆粪土。

其实，哲学提出这些问题，并不是真正要你给出一个答案，事实上也不可能有什么标准答案，其目的是要促使人们去反思、去认识自己人生的价值和意义。

《红楼梦》第一回里在跛足道人唱完《好了歌》后，甄士隐随即和了一首，其最后两句是这样的：

乱哄哄，你方唱罢我登场，反认他乡是故乡。

甚荒唐，到头来都是为他人做嫁衣裳。

说的是我们这些芸芸众生在滚滚红尘，也就是“他乡”中，“乱哄哄”地追求功名利禄、金钱美色，而竟忘了自己的“故乡”在哪里，因此，到头来，也只能是“为他人做嫁衣裳”。

红尘是“他乡”，那我们的“故乡”在哪里呢？也就是我们到底

是从哪里来到这个红尘的呢？

“故乡”显然在红尘以外。我们从“故乡”来，借助于父母的结合，给了我们肉体凡胎，我们就用这肉体凡胎，到世间来走一遭，来体验人生、体验爱情、体验幸福，也体验痛苦。体验完后，我们还是要回到我们的“故乡”。

但有很多人在红尘的花花世界中经受不住种种诱惑和考验，他们沉迷于各种各样的“名利场”、“官场”、“情场”或“赌场”，最后出卖了灵魂，迷失了自我，再也找不到回“故乡”的路，成了“回不去的人”。他们的灵魂也就随着他们的肉体客死在红尘这个“他乡”。

为了帮助人们能在红尘中经受得住诱惑和考验，不丢掉灵魂，不迷失自我，最后能找到回去的路，我们特编著这一套“思想大师谈人生丛书”。本丛书第一批作品主要是听现代西方的思想大师们讲人生哲理，包括：《尼采：不做“好人”做强者》《弗洛伊德：欲望决定命运》《马基雅维里：我就是教你恶》《弗洛姆：有爱才有幸福》。这四位大师对人生的理解各有侧重：

尼采把人生的本质看作是“意志”，一种“权力意志”。他说：“生物所追求的首先是释放自己的力量——生命本身就是权力意志。”即一切生命的目的都是为了追求权力，甚至自然过程也充满了权力意志。这种权力意志总是要以多种方式表现自己，或者表现为强者的英雄，或者表现为弱者的怨恨。前者是主人，后者是奴隶。怨恨说明了弱者的软弱无能。强者永远依靠牺牲弱者而生存，他必然要征服、压迫弱者；弱者则妒忌强者，怨恨强者。强弱“权力意志”之争构成了整个生物历史、乃至宇宙历史的全过程。

因此尼采顶着他那一时代滚滚而来的“平等和进步”的浪潮，大声疾呼：“人固不平等！”在他看来，有人生而为弱者，有人生而为强者，前者构成极大多数，后者构成极少数。尼采认为人类社会是由极少数的强者所创造所推动的，这是人类个体生命

存在的一个基本的事实。

尼采的“权力意志论”充分肯定了生命的意义和价值,这也是他比叔本华的高明之处,但是,他由此得出的“英雄史观”显然是不合适的,他未能看到民众在历史创造中的作用,这一点,我们在阅读时尤其要注意批判。

弗洛伊德则不同,他把人生的本质看作是欲望,特别是性欲。他认为,人的行动更多的是受“无意识”或本能支配。他把人的精神生活比作一座冰山,在海平面以上的小山顶代表人的显意识或理性,而海平面以下的巨大冰块则代表人的无意识或本能。

在弗洛伊德看来,人的本能不是平静的。在本能中包含着“原始的冲动”。这种冲动时时在寻求发泄。它是人精神生活的主要内容。它是由遗忘的经历、本能以及内驱力形成的巨流,这巨流左右人的行为但却不为意识所觉察。而这无意识的成分,最主要的是性本能或性力,即“里比多”。他认为,人的“性力”是人生的“内驱力”。它构成了人的原始欲望和动机,是人格形成、发展和社会文化创造的内在推动力。

因此,弗洛伊德的精神分析实质上是性的分析,即人的一切行为都用性来分析其背后的动因,故弗洛伊德的精神分析也被称为“泛性论”。

弗洛伊德的“泛性论”曾受到过多方指责,但随着时间的推移逐渐为人们所接受。当然,他的观点也有失偏颇,性欲对人的行为确实有重大影响但决不是唯一的。他的弟子荣格、弗洛姆等人也对此做出了批评。

弗洛姆也是一位精神分析大师,但他不同于弗洛伊德,他更多的是分析现代人在强烈的占有欲驱使下,是如何变得精神空虚、自我迷失的。他呼吁只有用爱才能拯救人类。

弗洛姆毫不客气地指出,现代人空虚、堕落、缺乏生气,已经犯了富足的社会病。在极端个人主义的梦幻中,现代人完全成为



了大众媒体的狂热的恋人,伴着动听的音乐,欣赏着肉麻的肥皂剧,义无反顾地拜倒在物质和商品的“石榴裙”下。

其实,一个放弃了占有欲的人所得到的报偿就是快乐,而抱住自己的财产紧紧不放的人命中注定是悲哀的。快乐就是我们在通向实现自我这一目标的道路上所获得的体验。

为此,弗洛姆强调,爱应该是一门实践的艺术,是一种积极性和活动性:如果我爱人,我应该长期地处于一种对被爱的人的积极关心的状态之中,而不是只对他或她才关心。应该整天勤于用眼、勤于动手、思想活跃、感觉敏锐,避免内部的懒惰特性,也即避免采用一种接受、贮存或完全浪费时间的形式的懒惰特性,这是爱的艺术的实践不可缺少的条件。

当然,弗洛姆所强调的“现代化”、“现代人”是西方社会条件下的,因此,他对之的分析未必一定适合中国社会,但是,我们可以用来防止西方现代化过程中产生的空虚、堕落、缺乏生气等“现代社会病”,而把我们的国家建设成为一个真正文明、富强的现代社会。

马基雅维里与上述三位大师又完全不同,他对人性恶的一面作了淋漓尽致的解剖。他认为,人类总有填不满的欲望、膨胀的野心;总是受利害关系的左右,趋利避害,自私自利。

马基雅维里进一步认为,君主应当在野兽中选择狮子和狐狸,像狮子那样残忍,像狐狸那样狡诈。君主不妨对行恶习以为常,不要因为残酷的行为受人指责而烦恼:“慈悲心是危险的,人类爱足以灭国。”马基雅维里有句名言:“一个君主被人惧怕比起被人爱,更为安全些。”

但有时又有必要让人民相信君主是“集美德于一身的人”,也就是说,统治者在公开场合应表现出爱民如子和仁慈宽厚的样子。惩罚人的事应让其他人去干,最后还可嫁祸于人,找替罪羊,以避免自己受到国民的谴责。奖赏别人的事应当亲自出面,以免让下属行私惠。给人恩惠要一点点地来,让他有盼望;给人

打击要一下致其于死地,不让他有报复的可能。君主平常应当不露声色,对凡事装作懵懂无知,避免让下属了解自己,但对下属自己心中要了如指掌,随时操纵他,甚至动用杀伐大权。

作为文艺复兴时期的政治学家,马基雅维里通过对人性恶的一面的解剖,深刻地揭露了封建君主伪善、狡诈残暴的本性,让人民对封建专制保持高度的警惕,这一点无疑是对于摧毁封建制度具有积极的意义,但由于时代的局限,马基雅维里并没有从正面批判君主的行径,而是指出君主该这么做。因此,他的观点是一种“反话正说”,因此,后人把马基雅维里称为“罪恶的导师”,这一点,我们在阅读时一定要注意区别。

尼采、弗洛伊德、弗洛姆、马基雅维里等思想大师的人生观由他们自身的文化环境所决定,未必全然适应今天的中国人,因此,我们希望读者朋友们在了解西方哲理时,务必带着自己的眼光,批判地吸收。我们以后将陆续出版其他思想大师包括中国的思想大师们探讨人生问题的作品。是为序。

吴光远

2005年冬



目 录

前 言 爱是行动,爱是艺术

1

第一章 从孤独中走来

不知你有没有这种感觉,当你拿起电话的时候,却找不到一个可以倾诉衷肠的知心人儿!不知你有没有这样的时刻,当“天上的星星/为何像人群一样拥挤呢/地上的人们/为何像星星一样疏远呢/……”这首老歌响起的时候,却能引起你无限的思绪、心灵的颤动、热泪盈眶。这就是孤独,这就是孤独的情境、孤独的滋味。

凡有思想和智慧的地方,就有孤独。孤独与生俱来,就像身体的影子;从岑寂的远古到喧嚣的现代,孤独像一个幽灵一样,在大地上徘徊,在城市里游荡,在你我的心里常驻不走……

一、孤独、敏感、神经质和天才	5
1. 与这个世界格格不入的人	6
2. 不一样的经历	8
3. 一览众山小	12
二、寻找失落的精神家园	14
1. 资本主义精神与肛门恋	14
2. 弗洛伊德——一个隐秘的权威	19
3. 另立门户	25
4. 现代人批判——逃避自由	28
三、你将会像神一样	31
1. 为政治而战就是为自由而战	31

第二章 欲望：使现代人越来越俗气

弗洛姆毫不客气地指出，现代人空虚、堕落，缺乏生气，已经犯了富足的社会病。在极端个人主义的梦幻中，现代人完全成了大众媒体的狂热的恋人，伴着动听的音乐，欣赏着肉麻的肥皂剧，义无反顾地拜倒在物质和商品的“石榴裙”下。

其实，一个放弃了占有欲的人所得报偿就是快乐，而抱住自己的财产紧紧不放的人命中注定是悲哀的。快乐就是我们在通向实现自我这一目标的道路上所获得的体验。

一、我欲故我在	39
1. 生活就是为所欲为	39
2. 天上人间——两个世界	42
3. 财富——我的太阳	46
4. “爱”让我怎么说	50
二、镜子中的陌生人	56
1. 欲望——打开了的潘多拉魔盒	56
2. 金钱买不到真正的人生	61
3. 人还有得救的希望	65

第三章 无家可归：现代人找不到精神家园

生活在现代社会的人，表面上过着幸福快乐的生活，其实这是一种自欺欺人；现代人是孤立无援的，没有家，也没有根；他无法摆脱来自各方的压力。他期望回到子宫中，回到自然的家，但这又不可能；他期望用丰富的物质财富，来填补无限的精神空虚，然而却

激起了他的无限占有欲望，甚至整个世界也无法填满他的欲望的“无底洞”。于是在这种进退维谷中，出现了一种新的疾病——集体精神病。

一、何处是我家	70
1. 被逐出伊甸园的人	70
2. 个人的出现是一种悲剧	74
二、病人才是最健康的人	82
1. 精神贫乏综合症	82
2. “精神病院”中的健康的人	87
3. 精神健康的条件	92

第四章 失去的自我：人们已不知道自己是谁

西方有一个神话传说，讲的是一城市闹鼠疫，一个流浪的吹奏人能吹优美动听的曲子，因此，把全城的老鼠都吸引住了。它们跟着吹奏人听，一直走到河里全被淹死。

许多报道说，人们屈从于希特勒的目光，这正如老鼠和吹奏人的关系一样，是因为人们先服从了他，然后就相信了他所说的一切，而他们很少用脑子去想想。这就使希特勒招募到了无数受骗的忠实追随者，他们不知道他的真正目的，更不知道他会把他们引向何方。

越来越多的现代人和希特勒的追随者或那群老鼠一样，正在放弃自我，而去寻找一种可以依托的权威力量。

一、他人是我的奴隶	98
1. 受虐狂：今生今世你是我的依靠	99
2. 虐待狂：你痛苦我就快乐	103
二、再造一个神——我是上帝	108
1. 自恋——走不出我自己	109
2. 群体自恋——但愿世界别疯狂	116

第五章 回到梦里:我们只有在梦里是自由的

在熟睡之际,我们以另一种存在形式苏醒了,即我们在梦中表现自我。在梦中,我就是我,不是别人的附庸;我们是生活世界的创造者,我们发明了一些从未发生的故事。有时候,这些故事在现实中甚至没有任何先例,我们有时成了英雄,有时又成了流氓;有时看到美丽的景象而快乐无比,有时又被抛入恐怖的深渊。

然而,不管在梦中扮演什么角色,我们都是梦的作者,梦是我们的梦,我们发明了故事的情节。在此,再也没有什么东西可以限制我们了。

一、我只能做梦了	129
1. 被监控的“自我”	129
2. 梦回自我	132
二、梦是最美的语言	137
1. 寻寻觅觅,梦里才是真	137
2. 弗洛姆解梦	142
三、勇敢的俄狄浦斯	151
1. 悲剧——逃不脱的命运写照	151
2. 俄狄浦斯情节的象征	156
四、当“好梦”不再的时候	157
1. 梦中的呼唤	158
2. 何时再归梦里	160

第六章 寻找自我:不要让红尘迷住双眼

现代人所关心的,不是他的生命和幸福,而是他的销路。

放在柜台上的每一个手机为了吸引顾客，必须尽可能展现自己，以期获得高于同类竞争对手的价格。那些以高价售出的手机可能会感到得意洋洋，而那些卖不出去的手机则会痛苦流泪，认为自己一钱不值。

像手机一样，现代人必须在人格市场上赶时髦，必须知道市场上什么样的人格最畅销。这方面的知识，一般来说都容易获得，从幼儿园到大学的整个教育过程都给以传授，家庭教育也早已给出了辅助性的补充。

而人的自我，则在现代的市场竞争中早已消失得无影无踪。

一、迷失的自我	164
1. 接受性格：最好的是别人给予的	164
2. 剥削性格：喜欢夺人所爱	167
3. 囤积性格：一毛不拔是最好的	169
4. 市场性格：我是你最需要的	171
二、这才是你自己	175
1. 原创性倾向：挖掘生命的潜能	175
2. 倾听良心的呼声	179
三、热爱生命：活着，永远活着	183
1. 恋尸癖：仇恨生命，渴望暴力	183
2. 悲哀是罪孽，欢乐是美德	186
3. 让我们不停地前进，把死亡抛在后面	191

第七章 只有爱，才能拯救自己

真正的爱是给予，不能给予的爱是痛苦的。

男人性行为的最高潮就是一种给予的行为：男人把自己的性器官交给女子，在达到性高潮的一刹那，他把精液给予了对方。只要他不是个阳痿的人，他就会情不自禁地这么做。如果



他不能给予,他就是一个性无能。

女人也是如此,只不过表现形式复杂一点罢了。女人交出自己,她打开通向女性内部的大门,在接受的同时她也给予;如果她没有能力给予,而只是一味的获得,她就是性冷淡,缺乏女人的魅力。在女子身上,给的行为还表现在她作为母亲的作用上。她把她的养料给予她肚中的胎儿,后来又给婴儿喂奶和给予母体的温暖。对女子来说不能给予是极其痛苦的。

一、爱情:自我发现的通道	195
1. 爱是自由之子	195
2. 爱是给予、关心、尊重 and 了解	196
3. 爱是实践的艺术	200
二、爱:对生活意义的寻求	203
1. 爱他人若爱己	203
2. 母爱:生活的希望	205
3. 性爱:时光倒流中的两个人	207
4. 自爱不是“罪”	209
 埃里希·弗洛姆生平年表	 212
弗洛姆主要著作	216
参考书目	218

前言 爱是行动,爱是艺术

埃里希·弗洛姆(1900~1980)出身于一个非常正统的犹太人家庭,在犹太文化传统的熏陶下长大。他是一个独生子,没有兄弟姐妹;另外,父母二人都具有神经质,特别谨小慎微,这些都让童年时期的弗洛姆备感孤独。他一直期待着什么东西能把他从这种孤独中拯救出来;他期望救世主时代的到来,相信救世主将会给他带来一个更美好的世界。弗洛姆后来回忆说:“我生活在一个充满着犹太人传统的世界里,还不是资产阶级的世界。”

就是在这样一个中世纪的世界中,他形成了自己的传统,有了自己的理想和崇拜的偶像。弗洛姆曾经接受采访说:

我所生活过的那个世界,一半是古老的,因为它具有真正的犹太人传统;一半是现代的,因为是在德国上的学,在法兰克福,因而我又具有当时每一个德国青年所具有的东西。但是,我仍然很孤独。这并不仅仅因为犹太人在德国总是被人另眼相看的缘故。

无论是在自己生活的天地里,还是在那个传统的古老的世界里,弗洛姆都充满了不安,感觉到不自在。在他的眼里,只有爱才能让他真正地生存下去,才能让他孤独的心感到温暖。

那么,什么是“爱”呢?弗洛姆说,“爱”是无私的给予,不是占有欲的满足。他又认为,现代人离“爱”越来越远,离欲望越来越近。现代人的爱,已经蜕变为一种完完全全的占有欲。

假设有一个外星人来到地球上,他会说工业文明的眼花缭



乱的成果叹为观止,更会对光怪陆离的世界流连忘返。在弗洛姆看来,刚从枷锁中解脱出来的现代人,义无反顾地又投入了财富的追求和无止境的享受中,“我的财富是从哪里来和怎样来的以及我要用它做什么,与其他的人没有任何关系。只要我不触犯法律,那我的权力就是无限的和绝对的。”

现代社会生活方式的一大特征就是消费,消费构成了人的动因,但同时现代人又带有很大的盲目性,消费者自以为是在自由地支配自己的财产,实际上却浑然不觉地沦为消费的奴隶。盲目的消费并没有给人带来幸福,人们从中得到的唯一的好处,就是不断地刺激更大的永远也得不到满足的消费欲望,在疯狂而盲目的消费中,消费对象和消费者本人都被物化了——人成了社会这个庞大的消费和生产机器上的齿轮。

弗洛姆认为,爱也成了消费。随着人成为“人格市场”上的商品,人与人之间的一切关系都成为消费和交换的东西。每个人都是“一包东西”,一包由他的交换价值,例如他的外貌、学历、地位、收入、社会关系,混合而成的“包裹”。人人都想使自己的“包裹”卖上更好的价钱,同时又希望和那些价格稍高的“包裹”打交道,以便通过接触,寻找获利的机会。这样,消费和交换显然大大加速了人的物化。

举一个例子说,对于现代人来说,大批量生产的设计食品,比起大批量生产的展露性感的名牌女性服装以及大批量室内设计师负责装潢的房屋,可能更令人匪夷所思了。人们一直以方便的快餐代替正常的一日三餐,这是我们最熟悉不过的事情。可是,一旦你承认食品是女人们的迷恋对象——是她们情欲以及恋物癖的核心的话,那么你就会联想到你周围的朋友的所作所为,就会很快明白,食品不再是营养的象征了,它已经成为一种取决于时尚潮流和性炫耀的商品。

为此,弗洛姆强调,爱应该是一门实践的艺术,是一种积极

性和活动性：如果我爱人，我应该长期地处于一种对被爱的人的积极关心的状态之中，而不是只对他或她才关心。如果我懒惰，如果我不是处于一种意识、警觉和积极的状态，我就不能把自己与我所爱的人积极地联系在一起。整天勤于用眼、勤于动手、思想活跃、感觉敏锐，避免内部的懒惰特性，也即避免采用一种接受、贮存或完全浪费时间的形式的懒惰特性，这是爱的艺术的实践不可缺少的条件。如果一个人相信他能采用一种如此绝妙的办法把生活分离开来，以致于在爱的方面是创造性的，而在其他方面是非创造性的，那么它无非是一种错觉。创造性决不允许有这样一种分工。

爱的能力需要有一种强烈状态、觉醒状态，需要有一种生机勃勃的状态。在生活的其他很多方面，这些状态仅仅是一种创造性倾向与积极性倾向的结果。如果一个人其他的方面不是一个创造性的人，那么，在爱的方面，他也决不会是一个创造性的爱者。

如果说，爱意味着对每一个人都有一种爱的态度，如果说，爱是一种性格特征，那么，不仅爱存在于一个人同他自己的家庭和朋友的关系中，而且也必然存在于他通过工作、事务、职业而接触的那些人的关系中。

对自身的爱和对他人的爱，在它们之间是没有分工的，《圣经》里有一句较通俗易懂的说法：“像爱你自己一样爱你的邻人。”它意味着爱你的邻人，也就是说，对你的邻人负责，同他结为一体。

