



相约在微博
MicroBlog

弗洛姆爱的艺术

Xiangyue Zai Weibo

本书根据弗洛姆关于爱是一门艺术等一系列观点，
选取他书中的精彩语录，进行解读，
与大家在学习爱这门艺术上共同前进。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社



相约在微博
MicroBlog

弗洛姆爱的艺术



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

弗洛姆爱的艺术 / 卢一鸣编著. — 西安: 太白
文艺出版社, 2013. 6

(相约在微博)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0510 - 5

I. ①弗… II. ①卢… III. ①弗洛姆, E. (1900 ~ 1980) - 语录
②爱情 - 通俗读物 IV. ①B712.59 ②C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第124865号



相约在微博——弗洛姆爱的艺术

- 编 著 卢一鸣
责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫
封面设计 飞展书装
版式设计 法思特书装
出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com
- 经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 208千字
印 张 15
版 次 2013年7月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0510 - 5
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换
邮政编码 101300

前 言

分析的社会文化学派中对现代人的精神生活影响最大的人物。毕生旨在修改弗洛伊德的精神分析学说以切合发生两次世界大战后的西方人精神处境，埃里希·弗洛姆在此被尊为“精神分析社会学”的奠基人之一。

1900年3月23日，弗洛姆生于德国法兰克福市一个犹太人家庭，为家中独子。

1918年弗洛姆进入法兰克福歌德大学学习两学期法学。

1922年从海德堡获哲学博士学位，次年转至慕尼黑大学专攻精神分析学。

1945年William Alanson White精神病学，精神分析和心理学协会。

1950，弗洛姆搬到墨西哥城，成为UNAM教授，直到1965年退休。这里的医学院建立精神分析部。

1957到1961年他担任密歇根州立大学心理学教授。

1962年以后担任纽约大学文理学院心理学客座教授。

1974年他搬到瑞士Muralto。

1980年，八十岁生日前五夭死在家中。弗洛姆坚持临床实践，出版著作。

弗洛姆是德国精神病学家，新精神分析学家，是精神分析学派的代表人物之一。他出生于德国法兰克福的一个犹太商人家庭。1922年获海德堡大学哲学博士学位。次年入慕尼黑大学研究精神分析，并在柏林精神分析学院接受训练。1929年在法兰克福精神分析学院和法兰克福大学任教。1934年移居美国。先后任教于哥伦比亚大学、耶鲁大学、密歇根州立大学。弗洛姆十分重视人与社会的关系的研究。他承认人的生物性，但更强调人的社会性，认为人的本质是由文化的或社会的因素而不是生物的因素决定的。人在现代社会中普遍具有孤独感，这是人在

社会中达到个性化的必然结果。为了医治病态社会，他提出通过改善人的心理，解决有关人们的劳动组织与社会的相互关系的问题，建立一个友爱、互助，没有孤独感的理想社会。著有《逃避自由》、《精神分析与宗教》、《论健全的社会》、《人类破坏性的分析》等。

《爱的艺术》中所谓的“爱”与人们普遍认为的那种“一个人偶然幸运地体验并陶醉的一种纯粹的快感”不同。弗洛姆认为，爱与其说是一种情感，毋宁说是一种能力，一种态度。爱是一种积极的活动，并不是一种被动的情感。如果用最通常的方式来描述爱的主动特征，那么，它主要是给予，而并不是接受。

弗洛姆认为，爱是一门艺术，要求人们有这方面的知识并付出努力。但是大多数人认为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，人们产生这种错误的想法有三种原因：（1）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。（2）认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。（3）人们不了解“堕入情网”同“持久的爱”这两者的区别。要掌握爱的艺术，一是掌握理论，二是掌握实践，三是即要把成为大师看得高于一切。

在本书中，弗洛姆主要阐述了爱的要素、成熟的爱、自爱、性爱等方面。

爱的要素

他认为真爱的基本要素，首先是“给”而不是“得”，“给”是力量的最高表现，恰恰是通过“给”，我才能体验我的“力量”，我的“富裕”，我的“活力”。爱情的积极性除了有“给”的要素外，还有一些其他的基本要素。这些要素是所有爱的形式共有的，那就是：关心、责任心、尊重和了解。

成熟的爱

天真的、孩童式的爱情遵循下列原则：“我爱，因为我被人爱。”成熟的爱原则是：“我被人爱，因为我爱人。”不成熟的、幼稚的爱是：“我爱你，因为我需要你”，而成熟的爱是：“我需要你，因为我爱你。”

自爱

自爱不是“自私”，自爱是爱他人的基础，对自己的生活、幸福、成长以及自由的肯定是以爱的能力为基础的，这就是说，看你有没有能力关怀人、尊重

人，有无责任心和是否了解人。

性爱

性爱的一个重要因素：即意志的因素。爱一个人不仅是一种强烈的感情而且也是一项决定，一种判断，一个诺言。如果爱情仅仅是一种感情，那爱一辈子的诺言就没有基础。一种感情容易产生，但也许很快就会消失。如果我的爱光是感情，而不同时又是一种判断和一项决定的话，我如何才能肯定我们会永远保持相爱呢？

目 录

爱是一种方式.....	1
爱的支持	2
去尊重爱	5
孩童之爱	7
去爱家人	9
母爱伟大	11
母爱的阴影	12
父爱的阴影	13
爱的实现	14
母爱的无私	15
母爱的消极	16
父爱的艺术	17
感恩父母	19
爱的对象	20
爱之博大	21
爱之母性	22
母爱的特性	23
超越自己	24
性爱之意	26
性爱的特性	28
爱惜自己	29

自爱误区	31
忘我是一种病	32
爱的根源	33
以爱之名	35
原始纵欲	36
同一群人	38
成熟的爱情	39
付出的意义	40
爱的动力	41
关心别人	42
爱的责任	43
尊重他人	44
认识对方	45
人的秘密	46
爱是性的本能	47
性的阴阳	48
神爱之意	49
爱之区别	51

爱是一种姿态

积极去爱	54
信仰爱情	55
合理信仰	56
人化神爱	58
自由去爱放爱自由	59
爱都一样	61
爱在歧路	62
爱的珍贵	65

故作姿态	67
爱的体验	69
爱怕退步	71
内心力量	73
渴望结合	74
爱的想象	77
爱是关心	80
学会爱自己	82
自由之爱	83
自然之爱	87
人类之爱	90
爱哪有什么真谛	93

爱是一门学问

爱的方式	98
爱的追问	99
爱的意义	100
培育爱情	101
相信他人	102
客观的爱	103
爱要集中	104
爱须耐心	105
爱的兴趣	106
爱的纪律	107
爱的问题	108
爱之无能	110
爱的价值	111
爱的错误	113

爱的修行	115
爱的底线	117
坚持到底	118
爱的基础	120
爱的存在	121
唯一的路	124

爱是些许漫谈

爱的能力	128
培养信仰	129
关于自恋	130
上帝的问题	132
到处是爱	133
爱由心生	134
值得爱吗	135
终极需要	137
逃避孤独	139
爱需理性	141
爱的缺失	143
爱的旅程	145
爱之左右	147
强制去爱	148
亲密关系	150

爱是一抹态度

勇于信仰	154
爱情冲突	155
爱的神话	156

爱被消费	158
爱的奢望	160
真爱渐亡	163
无法抗拒	166
精神幻影	168
爱的误解	169
爱是承诺	171
“结伴”思想	174
病态爱情	175
爱被冻结	176
爱情崇拜	177
伤感爱情	178
爱的投射	179
爱是必然	181
爱的分工	182
去实践爱	183
不敢去爱	184
怎么的爱	185
爱的杀手	186
爱非商品	187
爱的标尺	188
爱的完整	189
爱很单薄	190
爱是给予	191

真爱的功课

学会赞美	194
微笑也是一种爱	197

别把爱紧握在手里	200
大声说出“我爱你”	202
给予对方充分的信任	205
爱是宽容爱是谅解爱是不嫉妒	209
钻石恒久远	211
一起回想爱情的魔力	213
要什么都别要烦恼	216
懂得完美爱情的定义	218
给予对方精神上的鼓励和支持	223



爱是一种方式



爱的支持

爱并不是为了什么，爱唯一的重要性就在于爱本身；它是人类表达自我的一种方式，也是一种使人的力量得到充分发挥的方式。在我们这种以功利、创造和消费为企图的文化中，人们从根本上失去了认识这种爱的能力，以至于它离我们那么遥远，而我们根本无法想象它的存在。

——弗洛姆《生命之爱》

在这个现实的环境里，我们常常连自己都不能相信自己，因为有太多的看不懂，太多的不明白，我们被现实冲昏了头脑，根本来不及思考，也难得思索出个所以然来，其中一个迷惑便是我们不能自然的辨别别人的用心？他到底想干吗呢？他会不会把我说的话给别人听，我们常常这样问自己？这厮到底想干吗？我们怕被害！

“你为什么会这么做？”“你说你有什么目的？”电影里、生活中我们都会听到类似的对白，而在发问的同时每个人的脸上带着一副戒备的表情。我们生活在一个怀疑的世界里，我们面对的信息夹杂着太多虚假、夸张的成分，以至于我们相信的是世上没有平白无故，一切都有目的。

在人生路上摸爬滚打，自有诸多不易，为了能站直身子走得更顺畅，我们都会带着某种目的去接近别人，以期完成自己的目标。只要不给别人带去伤害，这种带有目的性的行为就无可厚非。有的人因此而对社会、对人性悲观失望，对一切都持怀疑的态度，即使有人真心爱他，这份爱也要被他衡量再三。其实，大可不必如此。

在这个世上，若有什么是没有目的，不带企图的，就只有爱了。爱不是为了

什么，它只是作为人类表达自我的一种方式，并能帮助我们充分发挥我们自身的力量。在一种以功利、消费为企图的文化中浸泡得够久，我们都丧失了认识爱、相信爱的能力，才会在面对真爱时，用戒备之心将它推得更远。

还是，不要改变吧，因为，重新开始一段新的感情，重新的磨合，最后终归会再次回到如今的终点，没有第二种结局的，那样，真的很累。而且，恐怕谁也无法确定，哪段感情，究竟会让你更快乐。

那些我们耳熟能详的爱情，关于梁祝、关于白蛇、关于牛郎织女、关于七仙女，那些悲悲切切、催人泪下的爱情啊，受尽苦难的他们，尚且保持着对爱情的无悔坚持，那么，相比来说，幸运得多的多的我们，却又为何不能够维持？

所以，如果可以，珍惜你的爱人，珍惜你现在拥有的一切，好吗？

赵一获原籍浙东兰溪，因在家中排行第四，人们都称她为赵四小姐。

赵四小姐的青少年时代是在天津度过的。在天津上学期间，她是个刻苦用功、成绩优秀的学生。其父赵庆华，在北洋军阀统治时期担任过津浦、沪宁、广九等铁路局局长、政府交通次长、东三省外交顾问等职务。

赵四小姐天生丽质，且又聪明灵慧，十四五岁就成为《北洋画报》的封面女郎。在天津的一次舞会上，作为民国初年“四大公子”之一的“少帅”张学良与来这里看热闹的赵四小姐相识，两人一见钟情，从此坠入爱河。父亲得知小女儿和有妇之夫张学良在一起，气得脸色铁青，并将其软禁起来。但在六哥赵燕生的暗中帮助下，赵四小姐与家人不告而别，毅然来到东北，追随自己心目中的英雄张学良。

赵四小姐的私奔，在赵家掀起轩然大波。赵庆华登报声明，断绝父女关系，并从此不再做官。与此同时，少帅府内也不平静，张学良的原配夫人于凤至担心赵四小姐的私奔有辱张家门庭，只给她秘书的地位，没有给她正式夫人的名义。但这些都丝毫没有动摇赵四小姐对张学良的爱情，她心甘情愿地以秘书身份陪伴着张学良。心胸大度、温柔贤惠的于凤至被赵四小姐的一片真情所感动，力主在少帅府东侧建起一幢小楼，让赵四小姐居住。两人还以姐妹相称，和睦相处。后来赵四小姐为张学良生下一子。

九一八事变后，张学良背上了“不抵抗将军”的恶名，赵四小姐也遭到国



人的嘲讽和谩骂，被诬为“红颜祸水”；长城抗战失利后，她帮助张学良痛下决心：1936年，张学良将军发动震惊中外的西安事变，逼迫蒋介石抗日。其间，赵四小姐与张学良共同经历了那段惊心动魄的时光……

西安事变之后，蒋介石背信弃义，张学良在南京身陷囹圄，开始了漫长的幽禁生涯。1940年，于凤至因病去美国就医，被送往香港的赵四小姐毅然将孩子托付给一位可信赖的朋友，回到张学良身边，以秘书的身份，尽夫人的责任，寸步不离张学良，陪伴他一起度过漫长的幽居岁月。

在半个多世纪的幽禁生活中，赵四小姐一直是张学良生活上最大的支柱，他们之间的爱情愈发浓烈。1964年，于凤至主动与张学良解除婚约，成全了张学良与赵四小姐的爱情，同年7月4日，即张学良64岁那年与50多岁的赵一荻终于在台北市正式结为夫妻。

少帅夫妇的后半生里，两人皈依宗教，成为虔诚的基督教徒。曾用化名出席台北市多个基督教徒的聚会。1990年张学良结束幽居的生活而公开露面，最后选择在夏威夷定居，并且每个星期都准时去教堂参加礼拜活动。

张学良曾说过，他这一生欠赵四小姐太多。

赵四小姐在和张学良将军同居36年后才获得了法律的婚姻，对每一个渴望安定美满的婚姻生活的女人来说，这都是很大的考验。但是在和张学良将军的相知相伴中，婚姻的名义已经不再重要，重要的是两个人的相互信任和支持。

爱一个人不是说说玩的，不是图个解闷，是发自内心的对她好，
是发自内心的去体验她的生命。

——新浪网友不念则忘

去尊重爱

尊重的意思是能按照一个人本来的面目来看待他，能够意识到他个人的独特性。尊重意味着关心另一个人，并让他能够按照他的本性成长和发展。如果爱情中没有尊重，那么，责任心就很容易变成控制别人和奴役别人的工具。

——弗洛姆《爱的艺术》

爱不是控制、不是占有、更不是用自己的价值观去同化对方，爱是一种尊重，是基于对方气质对自己的吸引而产生的情愫，是和对方和平相处，并在对方的志趣中去体验对方的快乐，同时把自己的快乐传染给对方。平等的爱情则会展现出能量巨大的吸引力，企图去占有爱则会把爱的美好破坏殆尽。

爱并不是一件简单和水到渠成的事，爱和其他艺术一样，需要不断的学习和勤加练习，只有勤加练习才会在爱的海洋里如鱼得水。

在现实生活中，很多人口口声声地说着爱，其实根本不懂得爱，更有人假借爱的名义对别人进行肆意的伤害。我们常会看见有人振振有词地说：“我爱你，不尊重你，不信任你又如何？仅仅有爱不就够了吗？”如果爱是真的如他们所说的那样轻描淡写，无关其他的话，就不值得人们为它努力了。

虽然说尊重一个人不一定会爱他，但是爱一个人就一定要尊重他。你爱一个人并不意味着就对他有了一切的权利，你爱他也不意味着你就是至上的施舍者，不管怎样，你们都是平等的人，要受到平等的对待。

尊重就意味着你必须按照一个人本来的面目去对待他，你看到这个人的独特性，并愿意尊重这份独特性，而不企图将他变成你想要的样子。而且，你还能够允许他按照他自己的本性成长和发展，只是关心他而不干预他。这一点对每一个