

14. 《爱的艺术》（1956）



弗洛姆（Erich Fromm, 1900～1980）

【本书精要】：本书是一本以精神分析方法研究与阐述爱的艺术的理论专著。联邦德国《明镜》周刊发表书评指出说：“弗洛姆著作出版上的成功表明他的思想已经成为时代精神。”这本书的畅销证明了弗洛姆抓住了现代人精神生活的一个重要方面，也证明了弗洛姆在书中所表达的一个观点：缺少爱、渴望爱、又不知道如何爱。

【作者介绍】

弗洛姆（Erich Fromm, 1900～1980），20世纪著名的心理学家、社会学家和哲学家，人本主义精神分析学说的创始人。1900年出生于德国法兰克福一个犹太人家庭。1922年获海德堡大学哲学博士，1923年他加入慕尼黑大学研究心理分析，随后不久又去了柏林心理分析学院，1925年他心理分析协会。1933年弗洛姆应芝加哥心理分析学院邀请，赴美讲学。1934年由于二战爆发，他迁往纽约并入美国籍。在美国，弗洛姆从事广泛

的教学、理论研究和精神分析实践活动，先在芝加哥精神分析研究所任教，后在纽约私人开业行医。弗洛姆曾在耶鲁、哥伦比亚、密歇根等大学任教，后来来到墨西哥国立大学，并在该校创设精神医学系。弗洛姆1965年退休，1974年迁居瑞士，1980年去世，终年80岁。

在西方国家中，弗洛姆以调和马克思主义和弗洛伊德学说而著名。他曾经说过：“我试图找出弗洛伊德学说中仍然保存的真理，而排除那些需要修退的原理，对马克思的理论我也试图这样做。”此外，弗洛姆还受到巴考芬（Bachofen）对母系氏族社会的研究以及东方禅宗的影响。弗洛姆与新精神分析学派和法兰克福学派的其他代表人物都有思想上或工作上的联系。他将各种不同的思想综合起来，通过自己的研究，形成了一种人本主义的精神分析学说。他总是热切地关注着现代人所遭遇到的各种困境，试图以其创立的人本主义精神分析理论和方法达到改善现代人的处境和精神状态的目的。

弗洛姆的著作甚丰，主要著作有：《逃避自由》（1941）、《为自己的人》（1947）、《健全的社会》（1955）、《爱的艺术》（1956）、《弗洛伊德的使命》（1959）、《禅宗与心理分析》（1961）、《马克思关于人的概念》（1961）、《论马克思与弗洛伊德》（1962）、《人之心》（1963）、《精神分析和宗教》（1967）、《革命和希望》（1968）、《精神分析的危机》（1969）、《分析的社会心理学和社会理论》（1970）、《对人的破坏性的剖析》（1973）、《占有还是存在》（1976）、《弗洛伊德的贡献与局限》（1980）等。

【作品内容概述】

《爱的艺术》是一部让弗洛姆被人们广为认识的著作。本书自1956年出版以来，至今已被翻译成20多种文字，全世界约有数亿读者阅读过，它被誉为当代爱的理论专著中最著名的作品之一，是弗洛姆著作中发行量最大的一本。当这本书发行40万册

还供不应求时，当时联邦德国《明镜》周刊评论说：“弗洛姆著作出版上的成功表明他的思想已经成为时代精神。”这本书的畅销证明了弗洛姆抓住了现代人精神生活的一个重要方面，也证明了弗洛姆在书中所表达的一个观点：缺少爱、渴望爱、又不知道如何爱。

“爱”从古至今都是文学家、哲学家、教育家等永恒的话题。古代和近代的西方学者纷纷从各种角度阐述“爱”的实质，然而他们都没有跳出生物学圈子的束缚，没有揭示出“爱”的真正内涵。现代心理学家弗洛伊德勇敢地突破社会禁忌，把“性爱”引进心理学之中，使之成为心理学界关注的课题。但从本质上说，弗洛伊德仍未打破生物学化的老框框，心理学发展显得任重而道远，而在这个时候，弗洛姆从人道主义立场出发，挑起了探讨爱的心理学基本理论的重担。他不仅采用了从社会经济关系出发分析社会意识的辩证唯物主义方法，而且还采用了精神分析的方法，体现了他试图融合马克思主义和精神分析理论的意愿。

全书共分四章：第1章，爱是一门艺术吗？第2章，爱的理论；第3章，爱以及当代西方社会中爱的蜕变；第4章，爱的实践。通过这4章的论述，弗洛姆对爱的艺术进行系统的诠释：爱不是一种可以任人纵情享用的、与此人所达到的成熟程度无关的东西。

一、爱是一门能动的艺术

在弗洛姆看来，他认为爱应该是一门艺术，是可以学习的。那些没有获得爱的人是由于缺乏爱的能力，或者是发挥爱的能力失败了。而克服这种失败的唯一途径就是研究爱的艺术。如何研究？在这里，弗洛姆接受了马克思主义的观点，认为人们应该先掌握爱的理论，再接受爱的实践，并且学会处理理论和实践的关系，这样就能学会爱。弗洛姆还认为爱应该是主动的，而不是被动的。这一观点具有鲜明的反传统性，在人们传统观念中，爱是被人施舍的、给予的，是别人恩赐的情感，弗洛姆的观点却与之截然相反，他把爱看成是积极能动的，它彻底抛弃了富有宗教色彩的关于丘比特传说带给人们的“姻缘注定”的世俗的宿命论观念，这种思想是具有进步意义的。它使得人

们当自身遭遇到挫折时，不再一味地怨天尤人，可以从自身寻找原因，通过自身的努力来寻找爱的绿洲。

二、爱的实质

要学习爱这门艺术，首先我们要了解爱的理论。在爱的理论中我们第一个解决的问题是：什么是爱，即爱的实质是什么？弗洛姆这样告诉我们：爱是对人类生存问题的解答。人们从一出生就面临分离的体验，这种分离会导致人们产生焦虑，为了缓解这种焦虑，人们便产生了结合的需求。但这种结合并非丧失个性的结合，弗洛姆指出：真正成熟的爱是充分展示自己的个性，保持自己尊严的结合。一个人的魅力在于个性，如果他总是模仿别人，那他就没有吸引人的力量了。

弗洛姆还认为：真正永恒成熟的爱是给予而非索取。那什么是给予呢？在现代社会中，有2种性格倾向的人对这一概念存在不同的看法。一种是非生产性人格倾向的人，这种人把给予视为亏损或者是一种自我牺牲的德行，因此这类人多半都拒绝给予或者把给予看成是一种痛苦。而另一种是具有生产性人格倾向的人，这种人对给予的理解迥然不同。他们认为“正是在给予中，我领略到我的力量，我的财富，我的能力。”“我体会到自身的博大伟力，沛然活力，流畅生权，由此感受到无限欢悦。”给予比获取更令人愉快。对于给予的内涵，弗洛姆认为：给予的最重要方面不在于物质财富，它存在于人性特有的领域。一个人把自己最宝贵的东西，他的生命奉献出来，这并不一定意味着他为他人牺牲自己的生命，这首先是指：他把自己的生机、活力给予他人，他给予自己的欢乐、兴趣、理解、知识、幽默、伤悲、自己活泼生命的一切表征，他把其生命的内容给予出去，由此充实他人，丰富他人。因此，真正的给予是既为与者也为受者造就了新的人生，双方均蒙受新生的福祉。

弗洛姆是当代美国人本主义心理学家。他从潜能实现的角度来揭示爱的实质，具有一定的哲理性。马克思曾经说过：“人跟世界的关系是一种合乎人的本性的关系。你只能用爱来交换爱。”所以，在爱的过程中，真诚的给予者将可能获得情投意合的回报的。

三、爱所具备的要素

“除了给予外，爱所包含的其他本质要素也充分展示了它活泼能动的性格，这些为一切类型的爱所共同具有的要素是：关切、责任、尊重、知识。”

（一）关切（关心）。弗洛姆认为爱是对所爱对象生命和成长的积极关心。如果缺少这种积极关心，就根本没有爱。母爱是这种关心的最典型例子。我们每个人从出生开始，就受到自己母亲的积极关切。我们的生命与成长离不开母亲的关心，这种关心是通过母亲反复为我们操劳来体现的。因此就有了“可怜天下父母心”的感叹。概括得说：爱就是“为其辛劳”、“促其生长”。爱与操劳密不可分的。“人只能爱他为之辛劳顾复者；反之，他也只能为他所爱者而辛劳顾复。”

（二）责任。在今天，责任经常用于指责某种外加于人的职责。但真正意义上的责任是我对他人的需求所做出的积极“响应”。例如：对于母爱来说，责任主要是指母亲对孩子的身体需要的关切。而对于成年人之间的爱而言，责任主要是指对精神需求层面的关心。

（三）尊重。尊重在爱这一能力中是占有重要地位的。什么是尊重？有人认为尊重就是对某人或者某物的敬畏。这种说法其实是不正确的。真正的尊重是指一个人对他人的成长和发展是顺其自身规律和意愿的。它与责任、关切是互补的。如果没有尊重，责任就可能变成支配或占有。尊重是必须建立在自由基础上的，尊重的目的并不是为了服务于“我”的利益，它应该是无所剥夺的，也就是说，如果我爱他人，就必须使我获得独立，同样我也无需支配他人，让别人以他所特有的方式发展，这才是尊重。

（四）知识。要尊重他人就必须了解他人，这就需要具备一定的知识。如果没有积累一定的知识，不以知识为引导，那么关切、责任甚至了解都是盲目的。同样的，不以关切、责任、尊重为目的的知识又是空洞的。这里的知识并不是指那些停留在事物表面的一般肤浅认识，它是指深入事物内部，对事物的

本质有深刻理解的认识。因此，这就决定着我们要获得真正的知识并不是轻而易举的事情，个人只有超越对自身的关切，设身处地理解他人，知识才能产生。

由此可见，关切、责任、尊重以及知识四要素是相互依存，缺一不可的，它们共同组成了成熟的爱。只有具备这四种态度的人，才能从创造的角度发展自身的潜能，才能克服全知全能的自恋性妄想，才能拥有真正的爱。

四、爱的主要形式

爱从本质上讲是一种态度，一种性格倾向，是很抽象的东西。但由于人们之间关系的不同，对象不同，因此爱也就有了不同的形式。我们可以通过了解它的这些形式来了解爱的真谛。

（一）兄弟之爱。弗洛姆认为兄弟之爱是最本原的爱，因为它是对全人类的爱。他信奉《圣经》中的“当爱邻若爱己”的教义。指出，兄弟之爱是没有丝毫排他性的，一旦你进入兄弟之爱的境界，就会体会到与一切人的和谐，你就能感受到团结、统一。它是平等者之间的爱；对于兄弟之爱的来源，弗洛姆认为它来源于对弱者的爱，对穷人的爱，对异乡人的爱。当人是不带有任何目的而施爱的时候，本真的爱才能体现出来。人们同情弱者，由此而产生了对人类兄弟的爱，产生了对孤独无援的人抱以同情，施以爱。弗洛姆这种对爱的分析已由单纯的生物学角度上升到伦理学层面来，是一种进步。

（二）亲子之爱。弗洛姆对于母爱的观点是：母爱是无条件的，即孩子不需要为母爱做任何回报，只要是她的孩子就行。母爱就是温暖和食物，就是满足和安全的快感。确实，母爱相对于其他几种爱的形式而言，它是最具有利他性和无我性的，也正是因为母爱这一特点，它才能被人们公认是最高类型、最珍贵的情感纽带。但是，弗洛姆忽视了另一个方面，母亲之所以爱孩子，是因为孩子能给她以慰藉和希望，这种安慰和希望在大多数情况下是潜意识的。弗洛姆还谈到了母爱与性爱的区别，他认为：母爱的精华不仅体现在母亲对孩子的身体需要的满足上，它还体现在母亲对孩子成长的关切上，母亲期望孩子完全自立，尽管这种脱离对母亲来说是痛苦的，但是为了孩子

的幸福，她可以忍受与克服。也就是说，在母爱中，相爱双方是一分为二的；而在性爱中，相爱者是合二为一的。这是母爱与性爱的本质不同。

相对于母爱而言，父爱则是有条件的爱。弗洛姆指出父爱的原则是：“我爱你，因为你满足了我的期望，因为你有责任感，因为你像我。”父爱的本质是：服从是主要的美德。如果你不服从那就是不孝——以收回父爱为惩罚。这是父爱的否定方面，同时父爱也有肯定方面：父爱既然有条件，那么我们可以通过努力来获得，父爱是孩子通向世界和社会的指引者。弗洛姆这种看法是有一定道理的。

弗洛姆还谈到：个体从依恋母亲到依恋父亲，再到两者最终的统一，是一个非常重要的过程。因为个体精神的成熟和健康就是在这一发展中完成的。如果发展失败，个人就会产生神经症，如强迫性神经症这类神经症，多半是由于单方面地对父亲依恋而产生的；而其他像酗酒、自我表达困难等多半是由于单方面对母亲过分依恋而产生的。弗洛姆的这种分析对我们今天认识神经症的来源有一定的启示。

（三）性爱。这是弗洛姆在本书中重点阐述的内容。对于性爱，弗洛姆做了实质的分析。他认为尽管性爱是以男女两性分化为前提的，但异性间的相互吸引远远超出了生理吸引的范围。两性分化问题不仅存在于性功能上，而且还体现在性格差异中。他认为男性大多“主动进入，统辖引导，严于律己，大胆冒险”，而女性则“主动接受，防御保护，现实主义，忍辱负重，温柔慈爱（在这里要说明的一点：每个人身上都兼有这两种性格特性，所不同的仅是哪一类占主导地位）”。弗洛姆还认为性爱是具有排他性的，但这种排他性仅仅表现在性行为上。如果有人把排他性认为是全部行为，那就大错特错了。弗洛姆指出，在大多数人看来，性欲与性爱是几乎等同的，因此这些人认为：肉体的本能相互需要时，性爱就产生，这是不正确的。真正的性爱能够激起性结合的欲望，但性欲却不一定能激起性爱。真正的性爱很少有贪欲或征服与被征服的愿望，而是温情脉脉的，它是真诚的、自然的。如果肉体的结合不是以爱为前提，仅是一种本能满足的需要，那么，这种感情只会短暂易逝。

弗洛姆还批判了弗洛伊德关于性爱是性本能升华的观点，他深刻指出：性爱不仅存在于性结合之中，而且存在于感情和谐之中。他把性爱区分为意志和承诺行为，并把性爱与其他形式的爱进行对比、分析，修正了弗洛伊德把一切形式的爱归结为性爱的变异、把性爱归结为性本能的错误观点。

（四）自爱。对于自爱，以前的学者包括弗洛伊德在内，都认为：自爱是力比多返回到一个人的自身。因此自爱等同于自私，真正的爱是自爱相互排斥的，爱占据优势，自爱便会隐退，反之亦然。但弗洛姆却不是这么认为的，他指出自爱并不是自私，自爱与自私是水火不相容的。如果一个人有能力爱他人，那么他也就有能力爱自己；反之，正因为你爱你自己，所以你也更应该爱他人，爱他人是自爱能力的表现。弗洛姆还揭示出了自私者的实质：一般人都认为自私者是过分自爱，其实不然，他们实质上是缺乏自爱，缺乏创造力。自私者本质上不是爱自己，而是恨自己无能。自私者不能爱他人，因而也不能爱自己。由此，弗洛姆得出结论：如果你爱自己，那么你就应该像爱自己一样地爱他人，而如果你同样地爱每一个人——包括你自己，你便会爱全人类。

（五）信仰之爱

弗洛姆认为东西方关于“信仰之爱”是不同的。西方宗教主流认为：信仰之爱本质是一种思想经验，他们相信上帝，相信上帝的公正和爱。而东方宗教则认为信仰之爱是一种强烈的感觉。这种感觉来自对于“一”的经验，来自对日常生活每一个方面的感悟。弗洛姆还指出：信仰之爱与父母之爱是不可分割的。我们可以看到，我们在生命的最初时期，依附着“万物的大地”的母亲，开始自己的成长；接着，他的依恋转向父亲，他希望父亲给予他思想和行为上的原则，希望得到父亲的赞扬；在充分成熟的阶段，他又脱离了父母的保护和支配，在自己内部确立了母性和父性的原则，他就是父亲或者母亲。同样我们也可以从人类历史发展的过程中看到：人类从由于弱小而依恋母性的神，再到对父性神的服从，最后达到了成熟的阶段。在这里我们可以看到两者有着惊人的相似。“当代人在自己内部的无意识中保留着从弱小的婴儿开始的各个阶段。问题

主要在于他发展到了哪个阶段。”另外，一个人的爱既直接与他跟家庭的关系紧密相连，又受到他生活于其中的社会结构的制约，如果社会结构处于权威之下，那么人们关于神的观念必然十分幼稚，远远谈不上成熟。

五、当代西方社会中爱的蜕变

人们无论生活在何种社会，其爱的能力是由他们所处的社会文化对普遍社会成员的性格所产生的影响所决定的。在这里，弗洛姆吸取了马克思的观点，认为资本主义社会的爱，反映了资本主义的生产关系，它已蜕变成赤裸裸地商品关系。例如：

“将爱当作相互的性欲满足，以及将爱当作‘同舟共济’和逃避孤独的‘避风港’这是现代西方社会最为常见的两种爱的蜕变形式，是社会化的病态爱情。”之所以称它们为“病态爱情”是因为这两种形式的爱把市场上的交换原则带入其中，使爱打上资本主义经济关系的烙印，利己主义色彩浓厚。弗洛姆还对弗洛伊德的理论进行了尖锐地批判，他指出：根据弗洛伊德的理论，当人的全部本能欲望能得到充分满足时，人就可以精神上的健康和幸福。但是，临床病例显示却不是这样的，那些致力于追求没有束缚的性欲满足的男女，不但没有得到幸福，而且还得常常承受严重的神经症状的痛苦。弗洛姆在列举了种种“伪爱”之后，对当代西方资本主义社会的阴暗面作了深刻的揭露：“生活完全是为了追求物质享受和人格市场上的成功。我们的人生奋斗所依据的原则是冷漠无情和个人主义。”

六、爱的实践

这是本书的最后一章。爱的理论弄清楚了，接踵而来的便是爱的实践了。对于任何一种艺术的实践，我们除了身体力行外，没有别的捷径可走的，爱也不例外。它同其它的艺术一样需要达到以下几项要求：

- 进行一定的训练。任何艺术都要进行一定的训练。不经训练，就会一事无成，但仅

仅依靠训练，还是不够的，人们还需要在整个生活中严于律己。怎样做到严于律己呢？弗洛姆认为关键是不能把需求当作外在强制的规定来服从，应该使它们成为自己意志的体现。

- 专一是掌握艺术的必不可少的条件。但是在我们的文化中，专一甚至比律己更为难得。因为我们生活在一个与专一背道而驰的社会。“我们的文化总是引向一种见异思迁和朝三暮四的生活方式。”“人成了贪婪的消费者，渴望着随时去吞噬一切——图画、酒、知识等。”“大多数人往往不能做到静坐无言，他们往往变得敏感烦躁，非得动手动脚做点什么不可。”正是因为这些原因，“专一”就更难能可贵了。尽管做到“专一”很难，但我们还是有办法学会它的，以下三个方面就是学会专一的途径：首先我们要学会独处，学会

叩问自己的心灵，学会感受自我；其次要学会专心致志地每件事。一个人只要把全部精力投入到正在做的事情上，就会有所收获；最后要学会对自己保持敏感。也就是说，我们要对新情况和自己内在感觉保持一定的敏锐性。

（三）要有耐心。任何一个曾经努力掌握一门艺术的人都知道，哪怕要取得一点点成功，没有耐心是不可能的。人不可能一口气吃成个胖子，想一步登天的人是不可能学到艺术的。不幸的是，我们处在一个快速发展的时代，高科技的发展为我们的生活带来越来越多的便捷，我们用来解决问题的时间越来越短，这是现代社会的进步之处；但同时现代社会的快节奏也使得人们越来越缺乏耐心。面对困难，他们往往容易浮躁、不能持之以恒。耐心同严格律己和专一一样的成为现代人所缺乏的品质。

（四）要学习一门艺术，一定要全力以赴。一个在实践中三心二意的人，永远不可能学到艺术。要想真正学会某项艺术，非得要有献身精神不可，要把它当作一件至关重要的事情，最起码也要毕生都与之息息相关。

以上是学习各种艺术的共同要求，在爱的实践中，除了要具备以上一般要求外，它还有一些特殊要求：

（一）一个人要想获得爱，首先要克服其自恋情绪。自恋是指一个人仅把存在于自我内部中的东西体验为真实的，而把外部世界的现象体验为非真实的。“精神错乱者和梦者完全不能客观地看待外部世界；而我们大家或多或少有点精神不健全，或者说，都在某种程度上处于睡眠之中……它们都是被自恋歪曲了的现实，只是程度上不同而已。”那怎样才能克服自

恋呢？弗洛姆认为：克服自恋要求人们用客观的态度去观察人或事物，按照人或事物的本来面目去认识它们；另外，由于客观思维的能力是理性的，而存在于理性背后的情感态度应该是谦卑的，因此，克服自恋还要求人们形成和发展理性与谦卑的