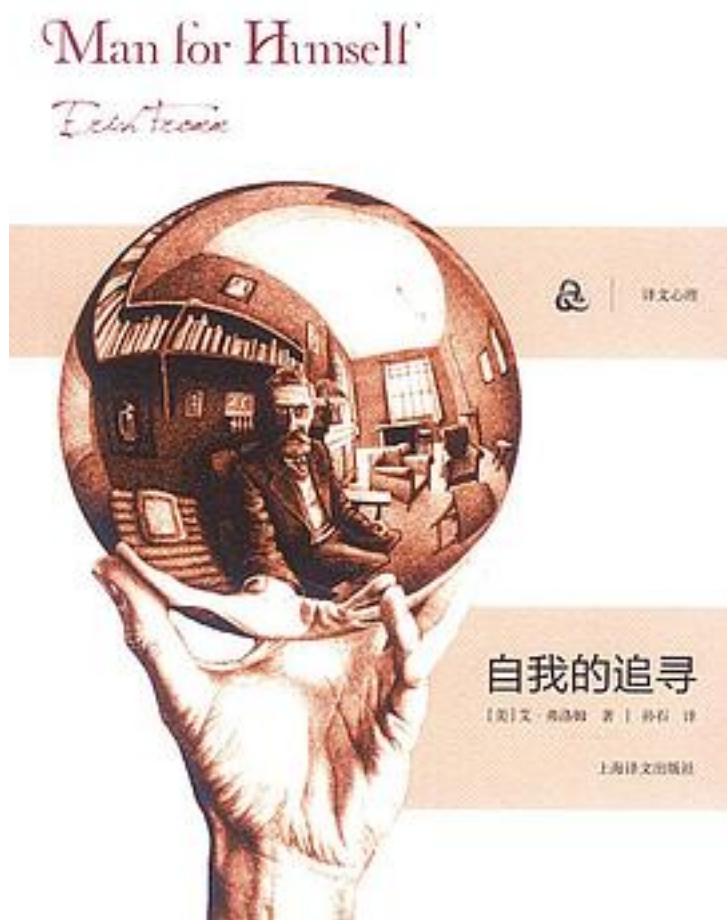


# 自我的追寻



[自我的追寻\\_下载链接1](#)

著者:[美] 艾·弗洛姆

出版者:上海译文出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787532759019

《自我的追寻》是著名心理学家弗洛姆从事精神分析工作的结晶，也是他的代表作《逃

避自由》的姊妹篇。弗洛姆以伦理问题展开心理上的探讨，道出现代人困惑的症结，以及社会的病态与原因。他鼓励人们认清自我，努力成为真正自我的本体，摆脱人为痛苦的桎梏，从而追寻真正的幸福。

作者介绍:

弗洛姆(Erich Fromm， 1900年3月23日 - 1980年3月18日) 是一位国际知名的美籍德国犹太人本主义哲学家和精神分析心理学家。毕生旨在修改佛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，弗洛姆在此被尊为“精神分析社会学”的奠基人之一。

目录: 前言  
第一章 问题  
第二章 人本伦理：生活艺术的应用科学  
第三章 人性与性格  
第四章 人本伦理的问题  
第五章 今日的道德问题  
· · · · · (收起)

[自我的追寻\\_下载链接1](#)

标签

心理学

弗洛姆

心理

哲学

成长

弗罗姆

心理治疗

美国

## 评论

弗洛姆的每一本书大约都可以拿来当教科书用？充满了定义、解释、结论以及事实支持。

六星，翻译扣一星，建议看其他译本或者原版。

自由与民主的观念，如果不是基于个人创造性的体验，而是由强迫个人相信这类观念的党派或国家所提出的，它们除了沦为不合理的信仰之外，毫无意义可言。对上帝的神秘信仰与无神论者对人类的合理信任之间的差异，远少于前一信仰与加尔文主义者对上帝信仰之间的差异。加尔文主义者的信仰上帝，是基于自认无能与畏惧上帝的权能。人不能没有信仰。我们这一代与今后各代的严重问题，乃是此一信仰究竟是对领导者、机器、成功的不合理信仰，还是基于我们自己创造性活动的体验所产生的对人的合理信仰。良善与邪恶的后果，皆非处于必然或命中注定，其决定全在于人，在于他能够认真地关切他自己、他的生活及幸福，在于他愿意面对他与他社会的道德问题，在于他有成为自己以及为自我而生活的勇气。若非以我们的寿命而以历史的里程衡量，我们的时代只是中世纪某一可能性

不知道是不是翻译问题，读的时候不是很通顺（Fromm写书不应该这么晦涩的），而且有些地方明显看到不恰当的翻译痕迹，严重影响阅读。讨论的伦理问题和人生价值问题还是很有意义的，有必要找原著再看看。

可是能翻译的太烂 看着累得要死

人本的良心，是个人自我利益与道德的完整表现；极权的良心，则着重个人的服从，自我牺牲，责任，或是他对社会的适应。  
极权的良心：外在法律和制裁的权威变成某人本身的一部分时，这个人便会感到不是对外在某物负责，而是觉得对他的内在某物——他的良心负责，良心对行为的影响，比外在权威的畏惧更有效。极权的良心就是弗洛伊德所称的“超我”。即使良心和与权威已经内在化，但是这一内在化的完整性，不能视为已经达到可使良心脱离外界权威的程度。令人产生的外界权威的出现，不断低滋润内在权威——良心的源泉，如果实际权威并不存在，人没有理由畏惧权威，则极权的良心便会逐渐衰微而失去功能。  
最喜欢的两处自私与爱己，人本的良心与极权的良心。

-----  
自私和爱自己的区别在哪里？爱自己和爱别人是矛盾的么？自私是负面的么？自私就不能爱别人么？

-----  
细看了关于人格和爱的部分，看的时候内心很安宁~

-----  
书中新颖的观点较少，大量引用关于伦理哲学的观点和弗洛伊德的精神分析，搞得像伦理学史了。说人格的章节也一般，现在有大量关于人格、性格的分类方法，有的胜于书中所言。此书略微过时

-----  
弗洛姆先生的伦理心理学著作。作为他的迷妹，每一本都要读。真的好喜欢看弗洛姆，文风和内容都好喜欢啊。  
弗洛姆说“治愈”就是要排除那些阻止幸福和健康的障碍；他还说追求幸福和健康是人的天性，其间有无穷的力量令人感动。唉，理性又温情，我真是中了弗洛姆的毒。

-----  
人本主义

-----  
好枯燥，弃了

-----  
我擦~~人生第一次读少于十个人评价的书.....有点枯燥，但是受益匪浅

-----  
一如书名，好书。

-----  
成熟和自发创造性的人，其自体感觉是从体验他自己是具有力量的行为者而产生的。这种自我感觉的意义可以简单的解释为“我就是我。”在市场指向方面，人所面临着的是自己力量变为一项被人拿去的商品。他不是一个拥有力量的人，而是遮掩力量的人，因为他所关心的不是在运用力量过程中的自我实现，而是在售卖权利过程中他是否成功。他的力量和力量所产生的作用之间便有了距离，变为与其不相关的东西，是被其他人评

价和利用的东西；因此，他的自体感和他的自尊同样起了动摇；这种自体感的构成变成基于他所扮演的一切角色：“我就是你所需要的。”

刚开始的时候很费力，觉得难懂，但渐渐进入了状态。这真的是一本寻找自我的书，人本良心和极权良心那一段对我来说有很大的意义。用书中的结尾做我读这本书的感受吧：良善与邪恶的后果，皆非出于必然或命中注定。其决定全在于人，在于他能够认真地关切他自己、他的生活及幸福，在于他愿意面对他与他社会的道德问题，在于他有成为自我以及为自我而生活的勇气。

善 肯定生命，展现力量；恶 阻碍 削弱 | 学会创造与爱，能够获得幸福与满足 |  
生产性指向 | 接受 剥削 囤积 市场指向 |  
社会观和普适观伦理冲突，个人和社会目标不能完全调和 | 健全的社会  
个人的追求与社会的发展进步是结合在一起的 | 人用理性和想象力，改变世界

2014 02 10 人本主义 晦涩

根据弗洛姆精神分析的实践经验、伦理学和心理学的观点从人性的角度出发批判  
弗洛姆认为性格的根本基础不在于弗洛伊德认为的各种类型的里比多中，而是在特殊的人与世界的关系中，即同化过程（获得并同化事物）和社会化过程（使自己与世界发生联系）

弗洛姆的这套“人道主义伦理学”理论意在强调人类社会的伦理标准应该立足于人，而且也对人提出了标准，这个“人”应该是生产性性格在性格结构中占主体地位的，即具有成熟的人格，具有真正的爱（既能爱己又能爱人），重视自己的自身利益，积极发挥自己的潜能的人。而现当代的社会在西方资本主义的影响下，人们屈从与市场、成功、舆论等的“匿名的权威”之下，人们的价值观异化成金钱、地位、权力，而不是在于真正的自身利益；人的精神空虚、贫乏以及孤独……

逃避自由的续集

弗洛姆至此不须再读

[自我的追寻\\_下载链接1](#)

书评

## 野兽读书笔记之六 爱是一门艺术

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...

我将怀着无比激动的心情打下这些文字。希望阅读的你从我发自最真的内心深处的声音中，与和我一起感受这份巨大的力量。  
似乎，就在一夜之间，我明白了自己生命的意义。我此生，是要生产性地去体验所有我能体验到的“爱”。这里的“爱”指的是一切善的，美好的事物。我并不把“...

《为自己的人》一书根据弗洛姆精神分析的实践经验、伦理学和心理学的观点从人性的角度出发批判当今社会上的“社会人”缺乏对自己的爱、缺乏对自己的重视，从而批判当代工业社会的不健全。

首先在第一章中，弗洛姆提出现代人的问题——“他努力地工作、不停地奋斗，但他朦...

作为一个好读书者，我对读过的书大致有三种归类：一类书纯粹是读来消遣，图个乐子，其内容多是过脑子；另一类书会告诉你一些知识和信息，出色的也许还能引发你的思考，但也仅止于此。还有一类书，却会给你以全新的启迪，让你的人生观和价值观为之改变，让你的灵魂产生共鸣。这...

虽然我受80年代思想狂飚的影响，读的书从尼采、萨特、弗洛伊德、胡塞尔、马斯洛、福柯、普里高津、本尼迪克……等等，但真正改变我整个人生的是孙依依翻译的弗洛姆的这本书，虽然读这本书的缘由是因为读了被极权利用的马尔库塞的《单向度的人》……因为此书，我拥有了自己的...

前言：最近一口气看了6本弗洛姆的书，很过瘾，通过阅读他的书，也梳理了一下自己的成长过程。他的书中，只有这本和我的书名比较相像，所以以为本书来作为写书评的文章。一、我的自我探索之路

最初接触弗洛姆还是从佛学禅宗开始的。禅宗是从日本传到西方的，这个文化的传播大使...

-----  
这本书虽然分类上属于心理学，但其核心却是伦理学和哲学。事实上，在前言部分，弗洛姆就强调了心理学与伦理学、哲学密不可分的联系，并且似乎有志于建立以哲学为中心的心理学。  
正因为如此，此书并非普通的以心理分析为主的通俗读物，而是一本严肃的、客观的专业著作，对于毫无...

-----  
Erich

Fromm是近年来读的最喜欢的作者之一。他的那本《爱的艺术》曾经帮助我度过了人生当中非常痛苦的一段时间，使我对于如何爱别人以及如何理解他人的爱有了一个系统的认识。虽然过去自己也曾有过类似的思考，但弗洛姆无疑是将我那些零碎的思考以学术化的、系统化的语言更为准...

-----  
简单来说，贯穿全书的要点就是：当一个人丧失创造性，各种心理问题就会浮现。而一个不鼓励创造的社会，亦是一个有病的社会。对，亦即是我们生活其中的社会。当然，当整个社会都病了疯了，当所有人都变成犀牛，那犀牛就是人，而人就不再是人了。何谓创造性，弗洛姆说：「创造不...

-----  
越来越多人开始抱怨，现代人的人，太冷漠了！  
不知从何时起，父母开始抱怨，子女忙于工作，忽略了自己；不知从何时起，情侣开始互相抱怨，对方不如手机亲密；不知从何时起，朋友开始抱怨，说在一起的话题越少；不知从何时起，我们都成了套中人，把自己捂的严严实实地，不让他...

-----  
弗洛姆的经典《逃避自由》的续作，可孙石翻译明显是将别人的中译本拿来再修改的，很多地方不通顺，措辞生僻，甚至逻辑不通，且孙石明显没有读过弗洛姆《逃避自由》、《爱的艺术》，这本书是《逃》的续篇，《爱》是弗洛姆生平著作关于爱的总结与改进，弗洛姆的这几本书有明显的...

-----  
(以人道主义伦理学为论述基础，坚持人的根本是生产性。)  
心理学的进步在于相信人的目的就是造就人自己，而且，达到这一目的的条件就是：人一定是为自己的人。  
人道主义伦理学的最高价值不是舍己，不是自私，而是自爱；不是否定个体，而是肯定真正的人自身。人道主义伦理学与...

-----  
我对哈贝马斯一直有一种不健康的崇拜，即使在意识到了他对索绪尔语言学大刀阔斧的

修正和只属于二战后反应性的美好憧憬之后，我仍然认为批判理论对完美社会的大饼画得有型有款，曲线诱人。

一个‘知道自己的人’，一个‘具有真正道德’的人，一个‘只陈述扁平的语言的真实’的人...

---

德裔美籍著名思想家埃利希·弗洛姆（E.

Fromm）是本世纪的同龄人，他于1900年3月23日生于德国美因河畔法兰克福一个犹太商人的家庭，1980年3月18日死于瑞士的洛迦诺。在这漫长的一生中，他写下了下几十种著述，学术活动的范围遍及哲学、伦理学、社会学、心理学、宗教学等各个...

---

几乎没有任何一种活动、一项事业会像爱那样，以如此巨大的希望和期待开始，而又如此有规律地以失败告终。而对爱的追求之所以大多以失败，原因在于很多人根本没搞清楚什么是爱。

关于爱的第一个错误在于，大多数人认为，爱的问题主要是如何“被爱”，如何变得可爱，而不是“主动...

---

弗洛姆认为，现代人出现了精神危机。他说，“现代人却感到心神不安，越来越困惑不解”。我看我身边的人，这些人不仅没有心神不安，还活蹦乱跳，相互伤害乐此不疲。我又想起修宪这事，我看就不是出于心神不安、困惑不解而修的，却是热爱生活、奋发向上而修的！所以，实际上，所...

---

20170917

刚刚看完译者序和作者序，一肚子话想说，第一次正儿八经地接触这类逻辑严谨的书籍，感觉信息量很大。有些时候觉得都是些认识的字放在一起，但是意思还是要好好咀嚼才能懂；有些时候又觉得畅顺无比手不释卷，一马平川。

看的过程中，念头不停的闪烁，脑子有些跟不过...

---

在看了弗洛姆的《爱的艺术》后，又读了这本《自我的追寻》，之前读过罗洛梅的《人的自我寻求》，阿德勒的《理解人性》，和本书都能给人一定的指点，罗洛梅倾向于探讨社会对人的影响，弗洛姆除此之外更多探讨了人应该如何去选择，去生活，讨论了正面的权威（信仰）和负面的权威...

---

简短点说，弗罗姆是想创立一门“人”学，也就是把弗洛伊德创立的精神病理理论从个人发展为人类社会上，所以副标题为“伦理学的心理探究”。

事实上弗洛伊德理论的重大“缺陷”，就是只把精神问题停留在个体上，而忽视了社会原因，我想这也就是荣格、阿德勒纷纷离开他的原因。毕竟...



-----

自我的追寻\_下载链接1