

爱的艺术



[爱的艺术 下载链接1](#)

著者:[美] 弗洛姆

出版者:上海译文出版社

出版时间:2011-7-1

装帧:精装

isbn:9787532752850

《爱的艺术》是德裔美籍心理学家和哲学家、法兰克福学派重要成员艾里希-弗洛姆最著名的著作，自1956年出版至今已被翻译成32种文字，在全世界畅销不衰，被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的著作。

在这本书中，弗洛姆认为，爱情不是一种与人的成熟程度无关，只需要投入身心的感情。如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败，如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

弗洛姆进而提出，爱是一门艺术，要求想要掌握这门艺术的人有这方面的知识并付出努力。在这里，爱不仅仅是狭隘的男女爱情，也并非通过磨练增进技巧即可获得。爱是人格整体的展现，要发展爱的能力，就需要努力发展自己的人格，并朝着有益的目标迈进。

此版特别收录弗洛姆学术助手纪念文章《弗洛姆生命中的爱》。

作者介绍:

艾里希·弗洛姆，著名德裔美籍心理学家、精神分析学家、哲学家。1900年生于德国法兰克福犹太人家庭，1922年获德国海德堡大学哲学博士学位，是二十年代“法兰克福学派”重要成员。纳粹上台后，他于1934年赴美，在从事心理咨询工作的同时，在哥伦比亚大学等学术机构讲学，并先后执教于墨西哥国立大学、密歇根州立大学等高校。1980年弗洛姆病逝于瑞士洛加诺。

弗洛姆的研究植根于弗洛伊德的精神分析学说和马克思主义哲学理论。他认为人是各自所在的产物，在现代工业化社会，人变得越来越自我疏离，这种孤立感导致人们潜意识下渴望与他人结合、联系。

弗洛姆以深入浅出、平易近人的文笔，创造了大量学术著作和普及性作品，其中影响最大的有《爱的艺术》、《逃避自由》、《健全的社会》、《精神分析的危机》等。

目录: 前言

第一章 爱是一门艺术吗?

第二章 爱情的理论

(一)爱情是对人类生存问题的回答

(二)父母和孩子之间的爱

(三)爱的对象

(1)博爱

(2)母爱

(3)性爱

(4)自爱

(5)神爱

第三章 爱情及其在当代西方社会的衰亡

第四章 爱的实践

附录

艾里希·弗洛姆生命中的爱——回忆弗洛姆的一生

· · · · · (收起)

[爱的艺术 下载链接1](#)

标签

心理学

艾里希·弗洛姆

哲学

爱情

爱的艺术

心理

弗洛姆

爱

评论

“几乎没有一场冒险像爱情那样，是以如此巨大的希望和期盼所开始，并以如此的规律性遭到失败。”

绝不是什么“恋爱指南”之类的东西，反而大部分时间没有讲到爱。如果不爱自己，怎么爱别人？如果不爱做人，怎么爱人？高屋建瓴地看待爱，也许你会有全然不同的感受。

我觉得有些事情一定需要周围的人都信受奉行，那么大家沟通做事情就会效果好很多。我坚持与我有长期相处的人们（生活伴侣、家人、团队成员、合作伙伴）阅读一系列书籍，甚至组织读书会、讨论会。共同的世界观、价值观和方法论将会成为沟通时的参照点（Reference Point）。而这本书就是必读书目之一。

集合了阿德勒在弗洛伊德精神分析与社会实践性的基本定向
在爱为命题的层面上进而涉及发展的研究取向 在弗洛姆看来
爱是人格整体一种内在创造力的表现 是积极追求被爱人的发展与幸福
这种积极追求的基础就是爱的能力 其中包含了谦卑 尊重 关怀 责任感与了解等因素
并心存一种平等博爱的态度 如果你爱一个人 而对其他的人无动于衷 这种爱就不是爱
更不是自爱 而是一种共生有机体的联系或者是一种更高级意义上的自私
只能证明你缺乏爱的能力

弗洛姆说：“同性恋爱的变异是达不到两极结合而造成的，因此同性恋者永远不会脱离孤独的折磨。”在读到这句话的时候，我真想一气之下把这本书丢出窗外，但随着阅读的深入，文字中其他有深度的表述逐渐令人信服。

弗洛姆看待爱的观点与我极为相似，他处于新精神分析的山头上，瞭望着存在主义。

情怀学家弗洛姆

获益良多，但作者是以性本善的角度出发，所描绘的爱太过积极真善美。但我终究觉得，该给消极的朋友一份天地。

一边看一边自责。。。

爱情是自由之子，永远不是控制的产物。

果然不能跟心智不成熟的人谈恋爱。。。

纪律，集中，耐心。——产生信仰，克服自恋，相信他人，享受孤独。

爱是给予，需要四要素：关心，责任，尊重，认识。

"他们消费商品、图片、食品、饮料、香烟、人、杂志、书籍、电影，真是无其不有。世界只是为了填饱他们的肚子，就象一个巨大的苹果，一个巨大的酒瓶和一个巨大的乳房，而我们是婴儿，永远在期待，在希望，却永远是个失意者。我们的性格努力地适应进行交换、接受和消费的要求。所有的一切——精神的和物质的东西——都成为交换和消费的对象。"

弗洛姆对于时代的爱无能的批评一针见血。想成为创生性取向的人，想去做创造性的事，而不是让放大的自我主义将这一切扼杀。

“爱情是自由之子”，培养爱的能力，增加被爱的条件，不盲目、不迷失在彼此设定的甜蜜幻象中，在彼此给养的同时保持独立和尊重。爱不是为了将世界封闭成两人，而是通过对方去拥抱世界。爱不仅是一瞬的“感觉”，更是恒久的宽容忍耐。

重读。一本对我影响巨大的研究著作，弗洛姆也是我特别钦佩的精神分析学家。

学会爱也许是一生得课题，但是至少我可以从现在做起自律，专心，耐心，先爱自己，不已依靠对方拯救自己为目标，这本书也让我想起来当时读少有人走的路时的醍醐灌顶的感觉了，这两年荒废了，但是以后不会了

说理部分还是挺精辟的，但是讲到实践怎么有点神神叨叨的……可能因为我是他说的那种“没有爱的能力”的人吧，所以怎么能懂呢：）

作者反对那种认为爱不可言说和学习的普遍信念，提出爱也是一门可学的艺术，并基于精神分析和社会批判理论对爱的现象及其社会环境作了独到的分析，考察了爱的诸种样态，提倡一种独立、博爱、因充盈的生命力而能够给与、并具有理性的信仰的爱。作者列出了许多流行的见解，并从对资本主义社会批判的角度对其进行追根溯源。本书的局限在于实质上仍然固守两性的传统二元论图像，且虽力图突破生理心理学的局限，却未能获得分析的彻底性。

爱是一门失传许久的艺术。

[爱的艺术](#) [下载链接1](#)

书评

你了解爱这件事吗？我们身边的人大概没有几个人不曾为它所累，尘世间没有什么比对爱情的渴望更强烈的了。爱随时随地无时不刻都在发生，我们中间有人正在爱，有人即将要爱，剩下的则在花大量时间谈论爱和等待爱。毋庸置疑，人与人间的情愫是一个永无休止的争论，是一个人类永远...

我一向对有关爱情的书籍和电影格外鄙视。原因很简单，在这个滥情的时代，不管我们怎么搔首弄姿和眉目传情，始终找不到到达真爱的旅程。我们一方面显摆着对爱情的无所谓，另一方面又因爱的缺乏而深感焦灼与空虚。虽然这个时代已被搞成了自由恋爱的超级市场，可每个人，既不屑于...

这是一本可以轻松地阅读但又能引起思考的小书，我很庆幸我遇见了它。弗洛姆的文笔很流畅思维很连贯，不是严肃地说教，也不算是牧师般的引导，他不是要教会我们什么，他只是在讲述，就好像一个长者在讲他自己的人生体验中关于爱的那一章节。每个听众各取所需。身边的朋友常常...

（读书笔记一篇，权当做一年以来在《爱的艺术》读书小组和大家学习、探讨的纪念）
当我第一次阅读弗洛姆《爱的艺术》时，我首先感到的是讶异：为何爱被称为一种艺术？在我的潜意识中，爱是一种本能，它涵盖的内容过于庞杂，以至于言语无法穷尽它的全部意义。正如《圣经》...

在一个以生产和消费为最高准则的社会，只有那些不甘心同流合污者才能做出有效的抵抗。
什么都不懂的人是毫无价值的。懂的很多的人，却能爱，有见识，有眼光……对一件事了解的越深，爱的程度也越深。
只有通过长期的实践活动，一直到理论知识和实践经验融会贯通起来变成灵感-...

关于爱是什么，为何我们需要爱等问题，在《爱的艺术》这本书中，当代心理分析学家弗洛姆有着不同于一般人对爱的诠释。爱的艺术并非是一本教人学会如何爱的情爱圣典，而是关于指导人生意义的心灵哲学类书籍。千万不要误以为看了这本书，就学会了爱，爱不是公式，不是操作手册...

为自己的人——现代西方学术文库 作者：[美]埃.弗洛姆 出版社：
生活.读书.新知三联书店 孙依依 译 出版时间：1988-11-01

其实我过去读的是孙依依译的版本，它是附属在三联以上这本《为自己的人》后的薄薄的一部分而已。可惜在网上找不到这本书的图样，只看到...

爱情不是一种与人成熟度无关，只需要投入身心的感情。如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活

中也永远得不到满足。 ...

很多学科，源于哲学，或者说的更武断一点，追寻所有学科的根源，都将追溯到某个哲学问题。因而，在现实生活中，很多的困惑，必须要从哲学去寻找答案和解脱。而“爱情”，就是这些问题中的一个。

看过很多探讨爱情话题的文学作品和影视作品，比如《好想好想谈恋爱》，里面的主...

很可悲的发现，实践爱的艺术往往是一个人的修行。

弗洛姆在《爱的艺术》中，理想地认为：“要同对方建立真正的、创造性的紧密关系。只有爱情才能带给我知识，在结合的过程中回答我提出的问题。在爱情中，在献身中，在深入对方中，我找到了自己，发现了自己，发现了我们双方...

弗洛姆《爱的艺术》前言

这本书必定会使所有期望从这本书得到掌握爱的艺术秘诀的读者大失所望。

恰恰相反，这本书要告诉读者，爱情不是一种与人的成熟程度无关，只需要投入身心的感情。这本书要说服读者：如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，那么每种...

作为社会批判和拯救的哲学家弗洛姆，是当代西方马斯洛人本主义心理学的奠基者。他将人格划分为三种类型：生产型，消费型和交易型。生产型的人格是最理想的人格，在这种模式下，人能够自由的运用自身的力量，实现自身的潜能，爱对这种人来说，不是外在的，而是他内在力量的一种...

书里弗洛姆对爱情和teamwork的类似性上提出了质疑。他将这种类似“团队合作”的爱，特别是婚姻，归根于一种异化或者疏远的人际结构。他断言，在一个团队里，队友们交换自己的“人格商品”，期望公平的交易。而在婚姻中和谐地履行职责的协作思想，同和谐地履行职责的雇员的观点...

很多人讲一件事，都喜欢说：我们江苏人，我们上海人，我们金牛座的，我们交大毕业的，我们程序员，我们知乎用户，我们豆瓣用户，……而不是直接说：我……一直觉得这种群体划分很不好，又说不上什么门道来，直到今天看了弗洛姆的《爱的艺术》才知道：同一组人结合，是克服孤独...

无意中发现了这本《爱的艺术》，是上海译文出版社版的，由艾·弗洛姆著，李剑鸣译。读完一遍感悟颇多，让我对“爱”这个字有了更深一层的了解，现代的社会，如何去培养这种爱的能力，如何去正视爱，需要我们每个人慢慢去学习爱的理论，去努力实践爱。琐碎的点滴~O(∩_...

这个版本不像是译文出版社的水平，错误太多了。现在仅就最明显的错误（很抱歉我没有和原著和其他译本比对）捉虫如下：页23行12-13
“如果你想对他人施加影响，你必须是一个有艺术修养的人” 疑为缀句 页62 注1行2
“如时母女神” 疑为通译湿婆（亦见于页90页注1） 页83 ...

为一本没读完的书写评论，这个好象不太有资格……
不过谁让这里空着呢，太遗憾了，如此神奇的一本书。
自然从理论上来学习如何去爱并不足够，爱一直被人看成是一种感性的东西。爱啊，快乐啊，幸福啊，满足啊……都是我们一直追求的东西，自然这本薄薄的册子不会...

为自己的人——现代西方学术文库 作者：[美]埃.弗洛姆 出版社：
生活.读书.新知三联书店 孙依依 译 出版时间：1988-11-01
其实我过去读的是孙依依译的版本，它是附属在三联以上这本《为自己的人》后的薄薄的一部分而已。可惜在网上找不到这本书的图样，只看到很...

[爱的艺术 下载链接1](#)