

《爱的艺术》

图书基本信息

书名：《爱的艺术》

13位ISBN编号：9787802062726

10位ISBN编号：7802062721

出版时间：2006-6

出版社：光明日报出版社

作者：（美）弗洛姆

页数：172

译者：萨茹菲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《爱的艺术》

前言

埃里希·弗洛姆，1900年生于德国法兰克福，1922年获海德堡大学哲学博士学位，并成为20世纪20年代“法兰克福学派”的成员之一。1933年，弗洛姆移居美国，此后30余载(至1965年)，他全身心投入讲学，1965年开始悉心研究他所关注的心理学，并成为美国著名心理学家，新派精神分析学(社会文化学派)的重要代表人物之一，对精神分析的发展作出了突出的贡献。其主要代表作有《逃避自由》、《追寻自我》、《爱的艺术》等。1980年，弗洛姆逝世。

弗洛姆在青年时期就开始了对于马克思哲学和弗洛伊德精神分析理论的研究，并从中汲取了许许多多精华的东西。在他看来，他所处的时代(亦即资本主义时代)中有太多的不合理的现象值得批判，要批判就得从分析资本主义社会的本质入手，这种思想在他的代表作《爱的艺术》中得到了很好的展示。尽管他是把马克思和弗洛伊德的理论作为研究的基础。但他又针对不同时代的社会特殊性，对马克思、弗洛伊德的理论作了相应的补充和阐释。

在弗洛姆看来，人的梦都是有意义的。尽管有些梦看上去毫无意义，但细细思量却蕴含着很深的意味。我们从弗洛姆的作品中可以看到作者的整个思想脉络：尽管人在清醒时能从事一切在理智主导下的行动，但由于各种现实的考虑和干扰，人们也常常自觉不自觉地生活于假象、陷阱以及各种人性的丑恶之中，而我们的正确判断和爱的感情，却无端地受到压抑。所以当我们醒着时候虽是清醒的，但我们很可能在另一方面犯糊涂。而在睡眠状态下，我们的这些困扰都可以得到解脱，我们可以排除各种谎言的干扰，也不再受现实利益的驱使。因而有可能做出更符合德行的判断。抑或说，我们处于梦中时有可能比在觉醒时更具有智慧。所以，“做梦是另一种意义上的清醒。睡着了，也就醒来了”。

从这一思想出发，弗洛姆的《爱的艺术》就更耐人品味了——这是一部以精神分析方法研究和阐述爱的艺术实践的专著。1956年一经问世，便被译成20多种文字，仅英文版就发行150余万册，这对西方的学术著作来说的确是比较罕见的。该书至今还长销不衰，影响遍及世界各地，仅中文译本就不少于5种。

在《爱的艺术》这本书中，弗洛姆对爱的诠释不同于一般人，他从“激进的、人道主义的和批判的”精神分析立场出发，把“爱”看作是人类对自己生存问题的一种回答，是人与人之间合作统一的巨大力量。爱并不是一种与人的成熟程度无关的感情，而是可以通过训练自己的行为规范、专心的投入和养成耐性而学到的一门艺术。为顾及不同层次的读者，弗洛姆在本书中尽量回避了艰涩难懂的心理学术语，旨在提醒大家重视爱对人类生存的必要性。本书并不囿于男女两性的爱情的方法学，也不是介绍相关的技巧秘诀。而是强调爱是人格整体的展现，要想在爱上获得成功，就要从磨砺自己的人格开始。另外，《爱的艺术》还体现了弗洛姆对现当代社会的高度关怀。这一点，从他对西方资本主义社会愈发膨胀的利己主义以及博爱精神的没落的忧心忡忡中便可见一斑。仅此而论，如果你也是一个既关怀自己又不乏关怀现实社会的人，那么你不妨打开《爱的艺术》这本书，其中有许多独到的见解或许能引起你的共鸣。

译者 2003年4月20日

《爱的艺术》

内容概要

《爱的艺术》是一部以精神分析方法研究和阐述爱的艺术实践的专著。自问世，便被译成20多种文字，仅英文版就发行150余万册，中文译本就不少于5种，至今还长销不衰，影响遍及世界各地。作者弗洛姆对爱的诠释不同于一般人，他从“激进的、人道主义的和批判的”精神分析立场出发，把“爱”看作是人类对自己生存问题的一种回答，是人与人之间合作统一的巨大力量。爱并不是一种与人的成熟程度无关的感情，而是可以通过训练自己的行为规范、专心的投入和养成耐性而学到的一门艺术。如果你是一个既关怀自己又不乏关怀现实社会的人，那么你不妨打开《爱的艺术》，其中有许多独到的见解或许能引起你的共鸣。

《爱的艺术》

作者简介

弗洛姆（1900-1980）：美国著名心理学家，新精神分析学派（社会文化学派）的代表人物之一，对精神分析的发展做出了重要贡献。代表作有《逃避自由》《自我的追寻》《健全的社会》《爱的艺术》等。

《爱的艺术》

书籍目录

译序 作者序 第一章 爱是一门艺术吗？ 怀疑者的认识误区 把爱当一门艺术学习 第二章 关于爱情的理论 爱情是对人类生存问题的回答 父母和子女之间的爱 爱的对象 第三章 当代西方社会爱模式的没落 第四章 爱的艺术实践 爱作为实践艺术应具备的条件 规范训练达到爱的艺术 论成功爱情的本质 论合理性信仰 论信念与勇气 爱在于积极的活动

《爱的艺术》

章节摘录

把爱当一门艺术学习 要探寻爱的真正含义，就必须从学习入手。学习的第一个步骤是要明确爱情是一门艺术。如果我们要想学会如何去爱，就必须像学其他的艺术门类一样循序渐进。诸如学习音乐、绘画、雕塑，以及医疗等艺术和技术，丝毫不能含糊。要知道，学习任何一门艺术或技术，在路数上都是大同小异的。当你认同爱也是一门艺术后，就要和学习其他艺术一样，继续下面的步骤。我们姑且把学习所有的艺术或技术都分作两个部分的内容：一是掌握艺术或技术的理论：一是进入艺术或技术的实践。比如你要想学习医术，就要先掌握人体器官与人体结构会出现的各种疾病，以及病的各种症状。当你有了这部分的知识后，你也就有了理论上的东西。但光有理论并不意味着你就可以上手术台行医了，只有通过不断的实践活动，把你所学的理论知识和亲历实践的经验融在一起，由此形成“自我”的感觉（这是任何一门艺术和技术都必须具备的要素），直到你感到你的技艺已经很出众了，这时候你才有资格说自己已经出师了。如果你要立志成为艺术大师，除了如上所说的理论和实践相结合之外，还必须掌握第三个要素。这个要素能有效地刺激一个人进取的欲望，即：把精湛的技艺看成高于一切的东西，并始终占据整个理念思维。这一点不但适用于医术，也适用于音乐、绘画、雕塑等技艺之学，学习爱情的艺术同样如此。从如上分析中，我们似乎可以找到为什么现在社会文明中仍有许多人不把爱当作一门艺术去学习，因此而遭受失败的原因所在了：他们不仅需要爱，而且爱得也很努力、很投入，但却又认为还有比爱更值得他们去博取的东西。诸如地位、金钱、荣誉、权力等，他们把这些东西都视为自己一生当中必须实现的目标，并为之殚精竭虑，无怪乎他们要成为爱这门艺术的门外汉。难道人的一生就只有金钱和名利之类的东西才值得人们去付出学习的代价吗？难道爱情只对人的精神有用，而在实际意义上无一可取吗？难道人们对爱的认识就甘于一直停留在生活的奢侈品层面上吗？不论世欲的偏见如何，也不论应该对爱下什么样的定义，我想后面仅把爱的艺术这个问题放到桌面上来，和大家一起探讨一番。我首先要用较大的篇幅阐明爱情的理论性问题，然后就此理论相应地谈一些有关谈情说爱实践方面的东西。

《爱的艺术》

编辑推荐

爱是一种能力，类似于对艺术的感受力，爱情、母子之爱、朋友之爱，都是走向完善价格、丰富灵魂的人生实践。弗洛姆从人道主义和批判的精神分析立场出发，把"爱"看作人类对自我生存的一种思考与回答。爱不是程序，没有使用说明。

《爱的艺术》

精彩短评

- 1、这本书是朋友介绍给我看的，我是80年出生的人，家里只有我一个孩子，父母都是比较宠爱和照顾的，不懂得照顾别人，总是家人来呵护我，老公比我大三岁总是讲些道理给我让我照顾父母，慢慢的我开始为别人着想了，感受到周边的亲人在得到我的照顾她们是非常欣慰的，这种感觉真是很快乐的！看到这本书给我的感觉非常好，让我更懂得什么是爱，如何表达自己的爱，不要在不经意间伤害爱你的人。
- 2、正在看着，挺好看的
- 3、底子不够，实在看不懂。。。
- 4、从未见到对爱如此深刻的思辨，我不得不花十页纸来做笔记。作者是马哲和弗洛伊德精神分析的研究者，对自爱、父/母爱、性爱、上帝之爱作了论证，并反思了当代社会结构与价值取向对人发展的威胁。可以看出，作者在很大程度上批判了资本主义过度将人“标准化”，忽略人的个性发展。对精神分析也有许多的批判。
- 5、除了探讨爱，本书对于艺术技能习得、社会现状剖析以及健全人格养成等，都有着一针见血的分析。很多判断和对策都精辟到让人一怔。尽管一些道理已然成为“老生常谈”，可是亲自拿来读还是有振聋发聩之感。除了翻译还值得打磨以及些许印刷错误之外，此书的确值得反复回味和珍藏。
- 6、感触很深
- 7、这本书理论性太强了，有点看不懂。
- 8、去掌控别人，是通过让别人成为我而消解孤独感，完全臣服是通过让我成为他而消解孤独感。对施虐与受虐癖的解释，通过完全掌控或臣服，与一个他者融为一体。
- 9、弗洛姆是我最偏爱的心理学大师，《爱的艺术》是我的心理学启蒙之作。
- 10、对几种不同的爱的基本认识
- 11、嘿嘿，二刷，可能要常翻常温习。人要先成为人，爱自己，才能爱人。爱的能力的问题，常常被误解为爱的对象的问题，我怎么才能被爱？我爱情失败是因为爱错人了？理论之后的实践操作，果然是从教做人开始，自爱，博爱，爱人。好了，有创造性地去爱万物，爱所有人，爱我手上这盘面，这根鸡腿，这本书，爱我最近留了妹妹头萌出血的爱豆，爱音乐口味跟我相近却从未谋面的楼上邻居，爱鼓励我去做单口相声的埃及同学，爱跑步路上每一只礼貌内敛的小狗。。啊！！！why胸腔so充满爱？？？上周还低落忧郁！！现在就！！why爱不能液化储存？？so流动，so飘忽！可是这果然就是爱吧，哎哟~~努力攒经验，然后升级呢！嘿嘿！
- 12、前半部比后半部好
- 13、里面比较精彩的理论在逃避自由中已有论述了，新的内容没什么亮点，但最后一章讲的一些感觉还是有可信度和可操作性的。
- 14、爱是永恒的话题，作者探讨爱的视角不错，爱是一门艺术，他告诉我们什么是爱的能力，爱需要的更更多的承担责任！
- 15、爱的最佳诠释
- 16、最不愿意看清的一个事实，关于爱的，我宁愿从没看清，反省过。宁愿一直做回蒙在鼓里的傻逼。此书让我重新认识了爱的深刻意义
- 17、对爱的分析非常透彻，读了有茅塞顿开的感觉，非常好~就是书皮太容易脏了
- 18、拥有爱的能力才能最终把握住爱的人，真正的爱情，其实就是让彼此成为更好的人。
- 19、强烈推荐！非常质朴，深刻，发人深省。特别是对爱情有过自我思考的人，这本书简直就是指南针。建议同时阅读一些心理学的入门著作，对加深理解更有帮助。人们对“爱”的误区实在是太多了，再加上很多很多的人，甚至到二十多岁就自我束缚，停止理性思考，结果就是，这个世界上，以“爱”的名义作恶的现象太普遍了。
- 20、爱不仅是个人行为，也深受社会影响。于是处于这个成功学膨胀的物质社会，我也有些迷惑爱的本真
- 21、从心理学，哲学，社会学等各个角度将爱作为一个学科来讲述，从现今社会的发展状态，人们思想状况等讲述爱的变迁，让我们有所借鉴，有所感悟。爱真的是要学习的，尤其是在现代快节奏的生活中，我们很容易浑浑噩噩人云亦云，不知不觉地就陷入到某种怪圈中，好像符合大众价值观审美观的就是正确的，对待利益或许说得过去，对待爱则是行不通的。就像做人一样，要有自己的原则和标

《爱的艺术》

准，真诚，积极，信任，关注，尊重，付出……

22、看过了就忘了内容……

23、教育学基础知识 我觉得是

24、我觉得这本书的核心是爱“上帝”。你听的到上帝的声音吗？就是内心深处来自良心的呼吸。

25、虽然还没开始看，但是看了目录，很和自己的胃口

26、The task we must set for ourselves is not to feel secure, but to be able to tolerate insecurity.

我们必须为自己设定的任务不是拥有安全感，而是能够忍受不安全感。

27、我实在是太俗了，竟然会企图从这本书里找到什么猎获爱情的秘诀！这是一本充满了谆谆教诲和人生智慧的书。我赞赏的是作者那种基于单纯的人的善良而得出的结论。他把爱推到了人类生存的祭坛，把爱看成了最崇高的美德。当然，我想这难免有因一个论题而导致的唯爱是谈，但这种单纯还是很美的。这本书适合那些年轻的对爱缺少思考的人看，至少他们会发现，爱不是从自己的需要出发。

28、外国的翻译过来的，看得不是很懂哦

29、弗洛姆的经典之作呀

30、温暖 智慧

31、买弗洛姆文集！

32、这本书主要讲的是爱的哲学方面问题，更多的是从一个人如何去提升自身修养和意识来达到爱情。给我最深的感触是，你想如何被爱，就要用如何的姿态去生活，让别人感受到你的想法。

33、才发现，这本书十年前可能已在书店读过，因为这段熟悉的文字:如果我确实爱一个人，那么我也爱其他的人，我就会爱世界，爱生活。如果我能对一个人说：“我爱你”，我也应该可以说：“我在你身上爱所有的人，爱世界，也爱我自己。”

34、弗洛姆总有让人感动的办法，与其作为心理学家的书来读，不如作为美丽的哲学，文学类书来读，有中提升境界的功效，可是现实总是很残酷，很丑陋，弗洛姆的爱是理想状态的爱，又是针对现实有建设性的爱的理论，所以叫艺术！

35、从书中明白了很多道理。。

36、看我们是不是真的缺少了爱的能力，让我们都知道怎样的情感才是爱。

37、恍然大悟，受益匪浅。

38、印刷和书的质量不错，就是翻译差了，像看教科书，都是些条框词。

39、如题，但是真正的爱没几人能够做到。

40、以前看到“爱”这个字，简直就是一种贬义，完全是用来糊弄别人的东西。

现在似乎体会到，其实自己不懂“爱”，不过其中味道还在品味中。

41、出现得正好

42、强烈推荐!!!!!!!

43、我们知道爱可以分为很多种,但不一定知道每种爱都有各自的特点,此外,对资本主义社会现象的描述,有强烈的现实指导意义

44、读了一半

45、多数人以为只要找到一个对的人，一切问题就都解决了，然而爱却是一个双方都需要学习的能力和艺术，就像你学习任何一门艺术例如绘画，钢琴一样，需要耐心，时间，技巧等等

46、弗洛姆在《爱的艺术》里说：“如果我能对一个人说，我爱你。那我也应该可以说，我在你身上爱所有人，爱世界，也爱我自己。”

47、爱是需要一生去学习的艺术

48、第二次买了，送朋友。内容确实有启迪作用。

49、书不厚，字倒不算小，看着舒服。内容不错。

50、还可以

51、弗洛姆把爱当作一门艺术来看，把这“爱”能力化，客观化（中性词），也指出了资本主义市场经济下爱与本身崇高性的偏离

52、顺带 其实爱是很难的啊

53、爱是一种能力，一种艺术

54、读不懂~

《爱的艺术》

- 55、是一本好心理学书，通俗易懂，看了很有收获
- 56、里面对爱情的阐述分析得非常到位是如我这般在爱情路上探寻真理的人们的指路明灯
- 57、都忘了 . . .
- 58、我想买一本ISBN为：7-80206-272-1的书，送来的ISBN号不对
- 59、当当自己的书，还是不错的
- 60、非常好的理论书籍，加之联系自己的实际情况，受益匪浅。学会爱，爱自己，爱他人，爱这个世界，才能生活的更好。
- 61、这本书是给一个年纪较长的朋友的，他在寻找20年以前读过的书，也就是这本，应该不错吧，因为他清楚得记得作者的姓名及书名，还说可以背一段。
- 62、大学时读过,那时很喜欢,现在重温一下
- 63、这本书逾期叫做《爱的艺术》，不如叫做《爱是一种艺术》更加准确一些，通篇看下来，一直都在强调的是，爱，爱情，无论是对父母，对朋友，还是对伴侣，对孩子，从来就不是不学而能的。爱，也是一门艺术，需要我们认真去钻研，去学习，去进步。这本书确实给了我们很大的启发，它改变了我们关于爱是一种天生的本能的想法，爱是能力，可以长进。
- 64、这本书是朋友推荐的,果真很好,爱是一门很深的学问,才看了没多少页,但是感觉对我的人生会有很大的帮助,推荐下。
- 65、心理学的书果然比哲学的更容易让我接受。很认同书里面关于爱的观点，居然和我自己心里对爱情的想法如出一辙，看来我果然是成熟了很多呀~~还有译者翻译得很好，一点都没有那种翻译过来的感觉~
- 66、意外翻开，从被言辞的严谨和优美吸引到遭到当头一棒。和很多人一样，会想到，早点看到这一段就好了。
- 67、服务很好，下次还到当当网买。
- 68、了不起！
- 69、这本书是在一个朋友那看到的。睡前翻了几页觉得很好，回来就也在当当上买了一本。纳闷的是到现在还没读完。。。真是“书非借不能读也”阿。就书本身来讲物有所值。没说的。
- 70、什么是爱？非常赞同弗洛姆的理解~只有经过时间洗礼的书才值得花时间品味
- 71、爱是一种积极的创造力。成熟的爱，是基于个体在心理上完全摆脱了对父母的依赖，能够独立思考，以客观的态度看待每一个人，主动分享自己的爱。而不是“自恋的”要求被爱对象符合自己主观的要求以后才去爱。自省，谦卑，而后才能博爱。这里并非特指爱情，而是人类的每一种爱。100分推荐，爱是完善人格，丰厚灵魂的人生实践。
- 72、每个成年人都应该读一读的一本书。
- 73、这本书跟买之前想的不一样，不是我需要的类型。
- 74、以前在图书馆里面看的一本书。当时被这本书中讲的内容所吸引了：原来可以这么解释爱！可是这本与我之前看的那本排版不太一样，书的开始读起来太空洞，不过慢慢的就好啦~
- 75、仅次于弗洛伊德的西方心理学家，但更适合中国人看的一本书。我非常喜欢，极力推荐！
- 76、愛人的首要前提，是自愛！自愛不同於自戀，要有堅定合理的信仰，能夠安然獨處。真正的愛情，雙方於此可全然感知對方，亦能明確自我存在。有關“上帝之愛”的論述是全書的亮點，其中對於東西方宗教的不同有論述，也從宗教的角度分析了東西方思維模式的差異，這一章節當再反復詳讀。但反同。
- 77、还没看完，但是觉得很好，很值得收藏，反复阅读的一本小书。
- 78、又一次惊叹于这个阶段遇到的几乎所有困惑都不是事儿，都可以在书里找到答案，所以如果不能停止想太多，就尽量多读书吧~
- 79、愛的根本在於發自內心的想要。能夠恆久的保持我願意的狀態而不是變態成了憑什麼。
- 80、超赞，每个人都应该读
- 81、书才看了十来页,前半部全散了架一张张脱落出来,正郁闷.....
- 82、人的原罪就是孤独。纵观人类发展史，无不是一个与孤独作战，并与孤独和解的奋斗史。从原始社会人们追求部族文化并融，到现在社会人类寻找团体认同，无不是寻找一份归属。弗洛姆告诉我们，爱是抵抗孤独最好的方式，欲爱人，首先要成就最好的自己才是。
- 83、很不错，有些地方不太明白，再看一遍，做做笔记

《爱的艺术》

- 84、研究弗洛姆必看的书
- 85、观众朋友们，好好读读吧，好书啊！！！！
- 86、爱？灵药或者狗屎
- 87、这书一年前读的，因为对心理学家fromm的热爱。后来发现其实不管对爱情还是生活中的言行举止都应该是那样的。
- 88、一句话，写得太好了！
- 89、可惜我还不懂爱这门艺术
- 90、人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。
- 91、写的还不错，不过不知是翻译的问题还是怎么，感觉有点晦涩

《爱的艺术》

精彩书评

章节试读

1、《爱的艺术》的笔记-第23页

与共生性结合相反，成熟的爱情是在保留自身完整性和个性的条件下的结合。两个生命合为一体，又仍然保留着个人的尊严和个性。这应该是一种理想的状态，也是我想要的状态，但是如果对方真的有一些自己不喜欢的个性行为怎么办……是和他讲，让他改还是不说……

2、《爱的艺术》的笔记-第1页

爱是一种能力，其受父母亲的影响，但我们可以克服这种影响，只有我们保持个性，自律，有责任心，并能深入了解对方。爱分为博爱，母爱，性爱，神爱。不同的爱有不同的方式。书中并没有告诉我们如何去爱，或许弗洛姆希望我们自己思考如何去爱吧。感觉最后一篇回忆作者的文章比作者思路还清楚。

3、《爱的艺术》的笔记-第81页

如果一个人有能力理解爱的内涵，并能卓有成效的爱，那么，他即会爱自己，也会爱别人；否则，他就是没有能力爱。

4、《爱的艺术》的笔记-第26页

与共生性结合相反，成熟的爱情是在保留自身完整性和个性的条件下的结合。爱是人身上的一种积极力量。这种力量可以冲破人与人之间的樊篱并是人与人结合。爱可以使人克服孤寂和疏离感，但同时又能使人保持个性，保持自身的完整性。在真正的给予中，他禁不住会接受从对方身上返还的东西。给予自身就包含着使他人也成为给予者，这样他们两个就能够分享他们从生命中唤醒的愉悦。关心、负责、尊重、了解尊重不是害怕和敬畏；从其词根来看，是说有能力将对方按本来面目看成是其所是，看到对方的独特个性。尊重意味着关注对方应该按照自身的本性成长和表现。……如果我爱他人，我感到和他是一体的，但他仍然是他自己，而不是要他成为我希望的样子，以便于我的利用。爱是对他人的积极洞察；在爱中，我希望了解秘密的欲望通过结合得到平息。在融合的过程中，我认识了对方，认识了自己，认识了所有人——但仍是“一无所知”。……在爱中，在奉献自己的过程中，在深入对方行为中，我找到了自己，发现了自己，发现了我们两个，发现了人类。在成熟的人身上，我们可以看到一系列特有的态度：成熟的人能够创造性地发挥自己的力量；成熟的人只想得到他自己为之付出劳动的果实；成熟的人放弃了全知全能的自恋幻想；成熟的人取得了一种以自己的内在力量为基础的谦恭。幼稚的爱遵从下列原则：“我爱是因为我被爱。”而成熟的爱遵从下列原则：“我被爱因为我爱。”不成熟的爱是：“我爱你因为我需要你。”而成熟的爱是：“我需要你因为我爱你。”学会专心最重要的一个步骤是学会独处：不读书，不听收音机，不吸烟也不喝酒。确实，能够集中精神也就意味着能够独处——这种独处的能力严格说来也是爱的能力的先决条件。如果是因为我不能用自己的双脚站起来而依恋他人，那么他会是一个救命恩人，但是他们之间的关系绝对不会是爱。所谓的非理性信念指的是建立在对非理性权威的屈从基础上的信仰（可以对人的信仰，也可以是对观念的信仰）。与此相反，所谓的理性信念指的是根植于自己的思考经验或感觉经验的确信。

5、《爱的艺术》的笔记-第69页

人所有的生活，无论是事关重大的行动，还是鸡毛蒜皮或无关宏旨的小事，应该是虔诚的对上帝的了解。但是了解不在于一种正确的思想，而在于正确的行动。在斯宾诺莎的哲学中，他从强调正确的思想信仰过渡到强调正确的生活方式；马克思提出了同样的原理，他说，“哲学家用不同的方式解释了世界——解释世界的任务及目的是改造世界。”

《爱的艺术》

6、《爱的艺术》的笔记-第84页

如果你爱自己，那么你就会像爱自己一样爱所有人；如果你爱另一个人更甚于爱自己，那么你就不会真正地爱自己；如果你已同样的程度爱所有人也爱自己，那么你就会把所有的人当一个人来爱

7、《爱的艺术》的笔记-第31页

“从生理上来看，男子和女子都有异性的荷尔蒙，与此相适应从心理学角度来看他们也都是双性的。他们都具有接受和渗透，物质和精神的原则。男子和女子只有在阴阳两极结合中才能找到内心的统一。阴阳两极是每种创造性劳动的基础。

阴阳两极也是人与人之间生产力的基础，这一点很明显地表现在精子和卵子的结合是生儿育女的基础这一生物现象上。从纯心理角度来看亦是如此：在男子和女子的爱情中，双方都获得新生。（同性恋爱的变异是达不到两极结合所造成的，因此同性恋者永远不会脱离孤独的折磨。）”

这段喜闻乐见。

8、《爱的艺术》的笔记-第14页

书说，孤寂是引起强烈恐惧感的根源，同时孤寂还会引起羞愧和负罪的感觉。人生来就是孤独的。所以人活着就最重要的事情之一，就是克服我们的孤独感。孤独感怎么克服？

纵欲是克服孤独感的其中一种方法。在短暂的极度兴奋中，孤独感就会消失，但是很快更强烈的孤独感又会产生。

另一种克服孤独感的方法就是去和别人一样。同一组人保持一致，风格，习惯，看法，而且大部分人并没有意识到自己身上有这样的要求。他们以为自己在遵循自己的个性，只是恰好与别人相同而已。通过和别人过相似的生活可以减轻孤独感带来的恐惧。

（未完~！）

9、《爱的艺术》的笔记-第82页

仅仅当两个人从他们存在的中心进行沟通的时候，仅仅当他们从自己存在中心体验自己的时候，爱才是可能的。人的实在、人的生命力、爱的基础都只存在于这种“中心体验”。这样体验的爱是一种持久的挑战，他并不是一个休息的场所，而是一起运动一起成长一起工作。相对于两个人从存在的本质体验他们自己，相对于他们彼此为一，而不是彼此拒斥的情形来说，所谓和谐还是冲突，欢乐还是悲伤等问题都退居其次了。是否有爱只是一个尺度：两个人关系的深度、两个人生命力以及力量的深度、通过这些爱情的果实我们自然就能辨认出是否有爱。

10、《爱的艺术》的笔记-第76页

爱上一个人，绝不仅仅是一种强烈的感情表露，他更是一向认真的决定、一种准确的判断、一个无悔的承诺。如果只把爱情看作是一种感情，那么，这种爱就有永恒的基础。感情是一种即易生又易灭的东西。如果我们把爱只单一的理解为感情，而其中有不做人真的判断和决定的话，我们用什么来保证我们的爱能永驻呢？

11、《爱的艺术》的笔记-第49页

我从自己存在的本质出发去爱，并且去体验对方存在的本质。

12、《爱的艺术》的笔记-第4页

《爱的艺术》

隐藏在“爱没有什么可学”的态度后的前提：

- 1、大多数人把爱只是简单地看成悲哀的问题，而不是看成爱人及自己有无爱人的能力的问题。
- 2、爱的问题就是爱的对象的问题，而不是爱的能力问题。人们认为爱是简单的，但是要找到一个合适的爱的对象——或为其所爱——则是困难的。
- 3、混淆了“爱上”一个人的最初经验和对一个人“爱”的永久状态——或者我们不妨说“处于”爱一个人的永久状态

我们的整个文化基于购买欲上，基于互利交易的观点上。

从社会价值来看，爱的对象应该是称心如意的；同时爱的对象也考虑到我的全部财产和潜在能力而应该需要我。因此，两个人根据他们自己交换价值的条件，一旦在市场上发现有最好的对象，他们就产生了爱。像购买不动产一样，能发挥的潜力在这种交易中常常起相当大的作用。在市侩型意识流行的文化中，在物质上的成功具有特殊价值的文化中，人的爱情关系和调节商品市场与劳动力市场的交换，都遵循同一模式，这种现象是不足为奇的。

13、《爱的艺术》的笔记-第36页

马克思- 如果你以人就是人以及人同世界的关系是一种充满人性的关系为先决条件，那么你只能用爱去换爱，用信任去换取信任。如果你想欣赏艺术，你必须是一个有艺术修养的人；如果你想对他人施加影响，你必须是一个能促进和鼓舞他人的人。

14、《爱的艺术》的笔记-第9页

好

15、《爱的艺术》的笔记-第4页

如果不在发展自己全部人格上付出努力，如果不能使自己的潜在能力具有足够的创造新人格的倾向性，那么你对爱的任何一个目标都不可能实现。如果没有爱他的能力，如果没有虔诚的谦恭和勇敢，如果没有博爱的德性，那么你自己的爱的期待也不可能得到满足。

16、《爱的艺术》的笔记-第41页

如果一个人仅仅爱对方一个人，对其他的同伴漠不关心，那么，他的爱并不是一种爱，而只是一种共生性的依恋，或者是一种扩大了自我主义。然而，大多数人相信爱是由对象构成的，并不是由能力构成的。究其实，当他们只爱为自己“所爱”的心上人而不爱其他人时，他们甚至会相信那就是他们强烈的爱的一个证据。这正是我们刚刚在上面提到过的相同的荒谬观点。由于一个人看不到爱是一种灵魂的活动和灵魂的力量，因此他会相信，他迫切需要找到的东西就是合适的对象，还相信一切事情以后会任其自然。这种态度，可以同同一个想学画画而又不想学绘画艺术的人的态度相比。这种人并且声称他只要等待合适对象出现，一旦找到合适的对象就可以画出优美动人的杰作。如果我真正爱某一个人，那么我就会爱所有的人，爱世界、爱生活；如果我真正爱某一个人，那么我就会爱所有的人，爱世界、爱生活；如果我能对某一个人说：“我爱你”，那么我一定能说：“从你的身上会体现我爱每一个人，通过你可以看到我爱世界，也会体现我爱自己。”

爱是针对所有的人而言的一种倾向性、一种态度，而不是只涉及某一个人的一种倾向性和态度。尽管如此，这种观点却并不意味着不同类型的爱没有区别。不同类型的爱不仅有区别，而且它们之间的区别，是由被爱的对象的种类决定的。

17、《爱的艺术》的笔记-第7页

页码不对，因为我看的是电子版但是，无论是过去的人，还是现代的人，克服孤独感最常用的方法却与此截然相反。这一方法就是通过同一组人保持一致，通过同一组人的习惯、风格和看法保持一

《爱的艺术》

致来达到同其他人的结合。

在今日的西方社会，同一组人结合仍然是克服孤独感最常用的方法。在这种结合中，参加者为了使自己属于这一组人而失去了大部分个性。如果我与他人完全一样，我的感情、思想与他人一致，我的衣着、习惯和看法都与这一组人的楷模看齐，我就可得救，就不会经历可怕的孤独。专政的国家形式需要用威胁和恐怖手段去制造同一状态，而民主政权里还存在抵制这种同一性的可能性……然而民主制度把人变成一个模式的程度也委实使人担心，造成这种现象的原因是人们总想通过某种方式实现同他人结合，如果没有别的更好的方式，那就只能采取同一群人同一的方式。我们只有理解了人是多么害怕与别人隔绝，才能懂得担心与众不同和同一群人疏远会产生何等的威力。

大多数人并不意识到自己身上有这种要求。他们生活在一种幻觉中，以为自己是按照个人的意愿行事，是具有个性的人，是经过大脑的思考形成自己的看法——他们认为他们的观点之所以和大多数人吻合纯粹是巧合罢了。

18、《爱的艺术》的笔记-第97页

最关键的是，约束感决不应作为一种以外界强加于自己的规则来实践，而应该成为自己意志的一种表现；一个人要把它感受为一种乐趣。并且，他如果不实践这种规则，就总觉得其习惯了的生活行为若有所失。全神贯注，意味着完全生活在现在，生活在此时此地，不是在思考下一步要做的事情，而是想着此刻正在做的事情。一个人要对自己敏感。当察觉到一些现象时，要扪心自问那是什么原因。此外，要随时注意到我们自己内部发出的声音，它会告诉我们为什么焦虑，忧郁，消沉和烦恼。爱的成功的主要条件，是克服一个人的自恋。自恋的倾向是这样一种心理：一个人只把自身的东西体验为真实的东西，外接线箱，本身就没有真实性，他只是从对他有益还是有害的观点出发，来体验外界现象。与自恋相对应的一极，是客观性：按照事物和人的本身客观而无偏见地观察人和事物的能力。它也是区分客观的形象与由欲望和恐惧所形成的形象的能力。

19、《爱的艺术》的笔记-第70页

如果正确的思想不是最后的真理，也不是拯救的方式，那么就毫无理由地因别人的思想不同而得出不同的观点来同别人论战。

矛盾对立的逻辑观点，与其说一方面导致教条的发展，而另一方面又导致科学的发展，倒不如说导致对变化中的人的强调。……人的宗教目的与任务不在于正确的思想，而在于正确的行动，或者是指在高度的冥想行为中天人合一的状态。

总之，矛盾对立的思想导致了人的容忍性和人自身变化的努力。亚里士多德的观点导致了教条主义和科学，导致了天主教堂和原子能的发现。

20、《爱的艺术》的笔记-第82页

学习任何一门艺术或技术，在路数上，都是大同小异的。一是掌握其理论。二是不断的实践。把你所学的理论知识和亲历实践的经验融在一起，由此形成自我的感觉。如果要成为大师，还必须把精湛的技艺看成是高于一切的东西，并始终占据整个理念思维。（p9、p10）爱上一个人，绝不仅仅是一种强烈的感情的表露，它更是一项认真的决定、一种准确的判断、一个无悔的承诺。（p76）自私和自爱远不是一回事，它们实际上是两个互不相容的矛盾体。从表面上看，也许他非常关心自己，爱护自己，但实际上他们只是试图通过对自己的关心和爱护来掩盖和补充自己爱的能力上的空白。自私者没有爱别人的能力，因而同样也没有能力爱他们自己。（p82）

21、《爱的艺术》的笔记-第38页

在最后，成熟的人就达到了他就是自己的父亲和自己的母亲的阶段。可以说，他有了一种父母亲的良心感。……母亲的良心感是：“不要做坏事，不要犯罪。坏事和罪行会使你把我对你的爱以及对

《爱的艺术》

你的生活于幸福化为阴影。”父亲的良心感是：“你做错了事，要勇于承担某种责任或后果。特别是你必须悔过自新、重新做人，这样我才会喜欢你。”……成熟的人在内部形成了父母亲的形象，其途径不是父母亲的内化体现，而是依靠自己的理智和鉴赏力形成了一种父亲式的良心感。……如果他只有父亲的良心感，他会变得尖刻而残酷；如果他只有母亲的良心感，他往往会没有理智、失去鉴赏力，妨碍自己和别人的发展。

22、《爱的艺术》的笔记-第1页

好

23、《爱的艺术》的笔记-第81页

充分满足所有的本能的需要不仅不是幸福的基础，相反，甚至不能确保人的身心健康。可是，弗洛伊德的思想，在第一次世界大战后的一个时期，却大走红运，这是因为资本主义的时代精神发生了变化。它不再是强调节俭，而是强调消费；它再不是把失败当做一种成功的手段，而是把消费作为不断扩大市场的基础，作为“焦虑不安的人和机器般的人”的主要欲望的满足。任何欲望的满足，都放在首要的地位，因此，这也就成了性方面、同时也是物质消费方面的主要趋势。

在沙利文的叙述中，爱的实质就在于双方合作。两个人在合作的过程中感到：“我们按照游戏的规则进行游戏，以保持我们的威望、优越感和荣誉。”……沙利文的论述，同二十世纪疏远或异化的市场买卖人格的经验，是有密切关系的。它是对“两个人中的一种自我主义”的描述，是对具有共同兴趣的、并且并肩反对一个充满敌意的和异化或疏远的世界的两个人的描述。其实，沙利文对亲密所下的定义，在原则上，是符合任何共同合作者的情感的。在这种合作中，每一个人“为了追求共同的目标，使自己的行为适应于对方所表示的需要。”（很明显，一个人对爱所谈到的最低需求，就是它含有对两个人之间没有表示的需要的一种反应。）

作为双方性欲满足的爱，作为“协作活动”以及作为寂寞和孤独的避难所的爱，是现代西方社会爱的不满足性或爱的堕落的两种“正常”的形式，是社会上特定形成的爱的病态。有很多爱的病态的个体化的形式，其结果，是意识上的痛苦。

24、《爱的艺术》的笔记-第97页

首先，对一门艺术的实践，需要有约束感（discipline）。如果不是以一种约束的方式来实践这门艺术，我绝不会学好任何东西。只有当“我心情愉快”时，我所做的任何事情，也许才会成为一种美好的或令人惬意的消遣，但是我绝不会成为那门艺术中的大师。……人被迫一天花八小时来消磨自己的精力，他并不是处于自己的目的、按照自己的方式进行工作，而是单调和常规性的工作安排和控制人的生活目的和方式。正因为如此，他才反抗；并且，他所采取的反抗形式，往往是婴儿时期的一种自我满足。

专注感（concentration），是掌握一门艺术的一个必要条件，这几乎是不证自明的。……这种专注感的缺乏，在我们自己寂寞和孤独的困顿中，表现得非常明显。坐着不动、不说话、不抽烟、不阅读、不饮酒、不喝茶，对大多数人来说，这是不可能的；他们就会坐立不安，一定要使手或嘴做点什么事情。

第三个因素是忍耐性（patience）。再则，任何曾试图掌握一门艺术的人 would 知道，如果你要去的任何成就，忍耐性是必不可少的。如果一个人想追求快速的成果，他绝不会学会一门艺术。

最后，学会任何艺术的一个条件，是对掌握这门艺术的高度关心（supreme concern）。……如果一个人，想要成为艺术中的大师，他就必须把整个一生置身于这门艺术之中，或者至少同它有关系。

25、《爱的艺术》的笔记-第36页

婴儿时期的爱遵循这个原则：“我爱人，因为我被人爱。”成熟时期的爱则遵循这个原则：“我被人爱，因为我爱人。”不成熟的爱是：“我爱你因为我需要你。”成熟的爱是：“我需要你，因为

《爱的艺术》

我爱你。”

26、《爱的艺术》的笔记-第23页

我们的全部文化是以购买欲以及互利互换观念为基础。

爱情的每一个理论必须以人的理论和人的生存理论为前提。

认识到自我区别就相互陌生，因为还没学会去爱对方。

对人来说最大的需要就是克服他的孤独感和摆脱孤独的监禁。

要求实现人与人的结合是人内心最强烈的追求。

关心，责任心，尊重，认识

爱的本质是创造和培养。——上帝

只有用他人的眼光看待他人，而把对自己的兴趣退居二位才能了解对方。

要求认识自己和他人，这是全部心理学的渊源。

一无所知的人什么都不爱。一无所能的人什么都不懂。对一件事了解的越深，爱的程度也越深。

我被人爱，因为我爱人。我需要你，因为我爱你。

我被人爱，因为我爱人。我需要你，因为我爱你。

母亲的作用是给予孩子一种生活上的安全感，而父亲的任务是指导孩子正视他将会遇到的种种困难

爱一个人不仅是一种强烈的感情，也是一项决定，一种判断，一个诺言。

如果你以人就是人以及人同世界的关系是一种充满人性的关系为先决条件，那么你只能用爱去换爱，用信任换取信任。如果你想欣赏艺术，你必须是一个有艺术修养的人；如果你想对他人施加影响，你必须是一个能促进和鼓舞他人的人。你同人及自然的每一种关系必须是你真正个人生活的一种特定的、符合你的意志对象的表现。如果你在爱别人，但却没有唤起他人的爱，也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情，如果作为一个正在爱的人你不能把自己变成一个被人爱的人，那么你的爱情是软弱无力的，是一种不幸。

爱情是一种积极的，而不是消极的情绪，是人内心生长的东西，而不是被俘虏的情绪，一般来说可以用另一个说法来表达，即爱情首先是给而不是得。

27、《爱的艺术》的笔记-第50页

情人的爱

博爱是同等人之间的爱，母爱是对需要帮助的人的爱，虽然这两者之间有很大的区别，但它们却有一个共同点：那就是按它们的本质，它们的爱不属于一个人。如果我爱我周围的人，我也爱所有的人，如果我爱我的一个孩子，我也爱其他的孩子以及所有需要我帮助的孩子。同这两种类型不同的是

《爱的艺术》

性爱，性爱要求完全彻底地实现合二为一，要求自己同他人完全融会。按其性质，这种类型的爱是专一的，不是包罗万象的，因此这种爱也是爱的最能迷惑人的形式。

首先这种爱常常会同“堕入情网”的爆炸式的经历混为一谈，在这种情况下，两个人之间的所有隔阂突然都消失了。正像上面已经提到过的那样，按其本质这种突如其发的强烈感受是注定短命的。当陌生人成为亲密的人，就没有需要克服的障碍了，就不需要作出努力去达到真正的接近。爱者对被爱者的了解同对自己的了解一样多，也许我应该说-一样的少。如果体验对方达到一定的深度，那你对对方就不会那么熟悉-而克服两个人之间的障碍的奇迹就会一天天地重复。但大多数人无论对自己还是对别人都是了解得非常快，而且很快就觉得一览无余了，这恰恰是因为他们只了解了人的表面，而没有深入内心。对他们来说，人与人之间的亲密首先是通过性结合得以实现的。正因为他们觉得他们同别人的隔离首先是一种肉体上的隔离，所以肉体的结合对他们来说就意味着克服人与人的隔离。

另外，对许多人来说还有一系列克服人与人隔离的方法。讲述自己的生活，叙述自己的希望和恐惧，谈出自己幼稚的或者不成熟的梦想，以及找到面对世界的共同利益-所有这一切都是克服人与人之间隔离的途径。甚至表露自己的愤怒和仇恨，毫无顾忌地交心也都被看出是亲密的表现。也许从中就能解释一些夫妇常常感受到的相互之间的那股不正常的吸引力：那就是只有当他们一起睡觉或者发泄了相互的憎恨后，他们会突然感到两个人之间的亲密关系。但是这种类型的“亲密”有一个特点，那就是随着时间的推移会逐渐消失。后果就是人们要在另一个人身上，在另一个陌生人身上寻求爱。而那个陌生人又会成为“亲密”的人，新的爱情经历又会是十分强烈和幸福，然后又逐渐消失，一直到希望进行新的征服，得到新的爱情的要求重又出现-并永远幻想着新的爱情会和以前完全不同。同时性要求的欺骗性又会加强这种幻想。

性要求的旨在达到结合，而绝不仅仅是生理上的要求和为了释放折磨人的压力。这时对孤独的恐惧会加强这种要求，此外占有欲和被占有欲，虚荣心以及人的破坏性都会加强性要求-当然爱情也会加强这一要求。看起来性要求是同每一种强烈的感情混杂在一起，并因此而得到加剧，所以爱情也会加强这一要求。大多数人认为性要求是同爱情联系在一起，所以他们很容易得出具有迷惑性的结论：即如果两个人互相愿意占有对方的身体，他们就是互爱了。爱情毫无疑问会引起性结合的要求，在有爱情的情况下，这种生理关系就不会带有占有或被占有的野心和欲望，而是充满了温柔。如果生理上的结合要求不是以爱情为基础，如果性爱不具有博爱的成分，那么只会造成一种纯生理的暂时的结合。性的吸引力虽然在一刹那间会造成两者结合的幻觉，但是如果没有爱情，在这次结合后留下来的只有陌生的感觉，他们之间的距离没有缩小他们仍是一对陌生人，他们不是觉得羞愧，就是相互憎恨，因为他们比过去更强烈地感受到在幻觉消失后留下来的这种陌生感。温柔绝不是如弗洛伊德所说是性本能的升华，而是博爱的一种直接表现，既表现在爱的生理形式中，也表现在爱的非生理形式中。

性爱具有一种博爱和母爱都不具备的独占性。必须进一步研究性爱的这种独占性。性爱的这种独占性经常被错误地解释为是一种互为占有的联系。我们经常看到互为相爱，但对其他人却毫无情感的男女。他们的这种爱实际上是一种共同的自私，这些人往往把自己同所爱之人等同起来，并通过把一个人分成两个人的办法来克服人与人之间的隔绝。他们以为这样做就能克服孤独。但正因为他们远远脱离同时代的人，所以他们之间实际上也是隔绝和互为陌生的，结合对他们来说只是一种幻觉。性爱是具有独占性，但同时也是通过爱一个人，进而爱全人类，爱一切生命。性爱的独占性只表现在我只同一个人完全地、即在灵魂和肉体上融会为一体。性爱只有在性结合这点上，在生活的全部范围彻底献身这一点上排斥他人，而不是在一个更深的博爱意义上。

如果男女双方确实相爱，他们的性爱就具备一个先决条件-那就是我从我生命的本质出发去爱对方，并且去体验对方的本质。人就其本质来看都是一样的，我们既是整体的部分；又是整体，因此实际上爱谁都一样。从根本上来看爱情是意志的行为，是人作的一项把全部生命交付对方的决定。这一点也正是婚姻是不可解除的观点和许多传统婚姻形式的思想基矗在这些传统的婚姻形式中配偶不经自行选择，而是由被人挑血人们相信“先结婚，后恋爱”的说法。在现代西方世界这种观点被视为是完全错误的。人们认为爱情是一种自发的感情反应，人们会突然被一种无法抗拒的感情所控制。这里人们只看到两个人的特点，而没有看到-所有的男人都是亚当的一部分，所有的女人都是夏娃的一部分这一事实。人们拒绝认识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矗一种感情容易产生，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

《爱的艺术》

如何才能肯定我们会永远保持相爱呢？

从这一立场出发也许可以得出下列结论：即爱情只是意志的行为，献身的行为，爱谁原则上不起任何作用。不管婚姻是别人撮合的还是自行决定的-一经缔结，意志应该能够保证爱情的继续存在。看起来持有这种观点的人并没有认识到人的本质的矛盾性和性爱的矛盾性。我们所有的人是一体-但尽管如此我们每个人又都是只存在一次、不可重复的生命。从我们都是一体的意义上来看，我们能从博爱出发爱每一个人；但从我们是不一样的角度出发，性爱就要求具有特定的、独一无二的、完全是个性的成分，这种成分只存在于几个人，而不是在所有的人的中间。

因此这两种观点-一种认为性爱完全是两个人之间的吸引力，是两个特殊的人之间绝无仅有的联系；另一种观点认为性爱只是意志的行为-都是正确的；也许应该这么说，真理既不在这边，也不在那边。所以认为夫妇关系不好应该马上解除婚姻同在任何情况下都不允许解除婚姻的观点都是错误的。

28、《爱的艺术》的笔记-第91页

爱，只有两个人从他们的生存中心相互沟通，才是可能的。因此，爱，只有双方中的每一方，都从生存中心体验到自己才有可能。人类的真实性，仅在于这种“中心体验”，人类的活力与生气仅在于这种“中心体验”，爱的基础也在于这种“中心体验”。这样体验的爱，是一种永恒的挑战；爱不是一个安乐窝，它是一个运动、成长、产生作用的地域。不管有矛盾和冲突也好，还是有和谐性和协调性也好；不管有忧虑感也好，还是有快乐感也好，它们都从属于这一根本事实；双方从生活的实质中，体验到他们自己，他们是通过双方生活在一起而结成一体的，不是相互分离而组成一体的。爱的出现，只有一个证据：即两个人的关系的融洽程度，以及在所涉及的每一个人身上的生气和力量；这就是人们由此认识到的爱的硕果。

人若没有信仰、没有原则，就会焦虑不安；他们发现自己漫无目的，无所事事，只是一味向前移动；因此，他们总是认为自己仍然是孩子；当需要帮助时，总是希望父母来到自己的身边。

29、《爱的艺术》的笔记-第1页

P5

交易型人格的人在与他人交往中强调的是投入与回报的平等，它植根于视自己为商品、其价值为为交换价值的经验之中。……结果必然是真正人格消失或异化。消费性人格分为接受、剥削、囤积等几种情况，其共同特征是无视或吝啬于自身的人格价值，不想为社会付出任何东西，而只想获得和索取。……对社会来说最具破坏性。创造型人格是弗洛姆细目中的理想人格。创造型人格是指人自由地自觉地运用自身的力量，实现自身的潜能。

P5

爱绝不是两个人独立成一个世界，而是两个人共同去欣赏这个世界。

P5

爱的本质是相同的，包含了照顾、责任、尊重和了解。而关于实践，爱与一般的艺术么有两样，必须能自律、专注、耐心、能察觉到爱对自身的重要性。

P11

孤独的感受会引起人们的恐惧感，从根本上说，它就是所有恐惧感的根源。孤独感意味着被迫与同伴分离，与外界没有联系，不能发挥人的力量，意味着一筹莫展。孤独以为者外部世界可以侵犯我们，而我们只能听之任之。孤独还会引起人的羞耻感和负罪感。

P15

人——各个时代和各个文化中的人——永远面临同样一个需要解决的问题，即如何克服这种孤独感，如何超越个人的小世界，与他人和谐地结合，实现人类大同。

《爱的艺术》

P17

达到摆脱孤独感的一种途径是不同形式的纵欲狂欢。

P18

这些通过纵欲达到人与人结合的方式无一例外地具有三个特点:首先是这些方式都是强烈的,甚至还有十分极端的刺激;其次,他们需要整个人把全部身心投入其中,其三,因为纵欲的效果只能持续很短的时间,所以他们需要周期性的重复。

P23

通过同一化的方式实现人与人的结合既不是强烈的结合也不是爆发的过程,而是按照一个刻板的公式,十分平静而缓慢地进行。正是由于这个原因,所以不足以减轻和缓和人们孤独引起的焦虑感。

P24

实现和谐统一,消除孤独的第三种方式是创造性的劳动。……在各种创造性的活动中,劳动者与他所创造的对象融为一体,人在创造的过程中与世界达到和谐统一。

?

P29

与共生结合这种方式相反,成熟的爱使保持个体完整性和独立性——也就是保持自己个性的前提下与他人结合为一体。

P31

爱是给予而不是接受。

对于创造性倾向的人来说,给予是力量的最高表现,正是通过给予,我才体验到我的历练,我的财富,我的潜能。

【就像我的人生目标与帮助他人成长有关一样】

P34

他可以把自己的一切给予别人,把自己最宝贵的东西——他的生命给予别人,这并不是说他要为别人牺牲自己的生命,而是指他可以把内心有生命力的东西给予别人。他可以同别人分享他所具有生命力的一切,分享他的快乐,兴趣,怜悯,知识,幽默,哀愁,他的给予不仅丰富了别人的生活,增添了别人的生命感受,而且也丰富了自己的生活,增添了自己的生活感受。

P34

马克思:”如果你以人——就是人以及人同世界的关系,是一种充满人性的关系,为先决条件,那么你能只能用爱去换取爱,用信任去换取信任。如果你想欣赏艺术,你必须是一个有艺术修养的人,如果你想对他人产生影响,你必须是一个能促进和鼓舞他人的人。你同人及自然的每一种关系必须是你真正的跟人生活的一种特定的符合你的意志对象的表现。如果你在爱别人,但却没有唤起别人的爱,也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情,如果作为一个正在爱你的人不愿能suoy已变成一个被爱的人,那么你的爱情是软弱无力的,是一种不幸。”

P34

有一种方法可以了解人的秘密,这也是一种极端的方法,完全支配另一个人。……发现、了解人性的秘密是残忍的、破坏性的行为。……这里的残忍是由某种人性中的深层次原因引起的:那就是希望认识事物和生命的奥秘。

了解奥秘的另一条途径是爱。……在这种了解过程中,我希望了解秘密的愿望通过与对方的结合而得到满足。在结合的过程中,我了解了对方,也了解了自己,了解了所有的人——但我任然是”无知“的,我仍然不会停止了解。

《爱的艺术》

P42

全面了解的唯一办法是爱，在爱中了解、认识、爱的行动高于思想，胜过言辞，把我们带入到结合的体验中，但是，在通过爱来全面了解一个人之前，我们必须先了解对方的思想，了解对方的心理。我们必须客观地去了解自己和对方，一边使自己能够认识对方的本质，克服对他的错觉，丢掉自己想象中的对方被歪曲了的形象。

P47

性欲实际上是对爱的渴求和对与人结合的渴求。

P49

如果一个男人在情感方面像个孩子，不像个成熟的男人，那么他就会再性生活方面想法设法地去突出自己的男性特征，来掩饰自己的缺陷。……如果一个男人对自己的男性特征极端的不自信，那就很容易导致他采用暴力——也就是施虐——的方式来作为自己男性特征的替代。而如果女性的性特征的减弱或缺失的话，就容易导致受虐倾向。

P54

母亲的爱，就其本质而言是无条件的。……从另外一个角度讲，那种通过努力才得到的爱，往往令人心存疑虑。而且，通过努力得到的爱往往叫人有心底的隐痛：我之所以被人爱是因为我使对方快乐，而不是因为我是我，也就是说，我不是被人爱，而是被人需要而已。

P56

父亲虽然不代表自然世界，可是他代表了人类生存的另一个环境：即思想的世界，人类所创造的由法律、秩序和冲突构成的世界。……父亲的爱是有条件的，所以我可以通过自己的努力去争取。

P57

母亲应该相信生活，不应该惶恐不安，并不将这种情绪传染给孩子。她应该希望孩子能独立并鼓励孩子最终能离开自己。

P57

最终，一个成熟的人获得了独立，此时的他即使自己的父亲，又是自己的母亲。在他身上既具备母爱赋予他的宽容，又体现了父爱教给他的责任。

P58

如果一个人内心只有父亲式的爱的话，他疾苦会变得严厉而残忍。如果只有母亲式的爱的话，他会失去理智和判断力，会阻碍自己和他人的发展。

P64

母爱的第二个方面是要让孩子感受到来到这个世界是多么的美好。

P65

因为母亲一直把孩子视为自己的一部分，所以母亲对孩子的爱和迷恋世家灰姑娘很可能是一种自恋的满足。另一个心理动机也许是母亲的控制欲和占有欲。

P66

在性爱中，两个彼此独立的人结合在一起：在母爱中，原本结合为一体的人渐渐地分开。母亲不仅应该允许这一分离的过程，而且还要希望并鼓励这种分离。这个希望并鼓励孩子离开自己的阶段，成为母爱中最难以跨越的环节。正是在这个阶段，要求母亲能够无私地奉献自己的一切，要求母亲出了孩子今后的幸福之外别无所求。……只有那些认为给予比接受更幸福的女性，那些拥有独立，成熟人格

《爱的艺术》

的女性，才能够继续做一个疼爱孩子的母亲。……检验这一点的标准就是，看一位母亲是否能够接受容忍自己儿女的离去，以及在孩子独立之后能不能继续保持对他们的爱。

P72

从本质上来讲，爱应该是一种受抑制控制的行为，是把自己的全部生命与对方的生命紧紧维系在一起而做出的决定。……如果爱仅仅是感情，而没有决定和承诺的话，那么我们怎么次啊能肯定我们能够永远相爱呢？

P78

自私并不是太爱自己，而是根本不爱自己。他对自己的利益过分专注正是他缺乏对自身的爱和关心的表现。缺乏自爱表明他缺少内在的创造性，使他感到沮丧、空虚和孤独。所以他通过其他的满足来弥补自己，暗示自己在爱的能力方面的欠缺。

P79

忘我症：患者根本不能爱别人，对什么也不满意，不欣赏，同时也没有能力爱自己，使自己快乐，总之，他对生活充满了敌意。在他忘我的假象背后隐藏着一种自己意识不到的强烈的自我中心感。

Erich Fromm Art of loving

P4 The third error leading to assumption that there is nothing to be learned about love lies in the confusion of between the initial experience of falling in love, and the permanent state of being in love, or as we might better say, of standing in love. If two people who have been strangers, as all of us are, suddenly let the wall between them break down, and feel close, feel one, this moment of oneness is one of the most exhilarating, most exciting experiences in life,

It is all the more wonderful and miraculous for persons who have been crazy about each other, if been shut off, isolated, without love. this miracle of sudden intimacy is often facilitated if it is combined with, or initiated by sexual attraction and consummation. However, this type of love is by its very nature not lasting. The two persons become well acquainted, their intimacy loses more and more its miraculous character, until their antagonism, their disappointments, their mutual boredom kill whatever is left of the initial excitement.

Yet in the beginning they do not know all this: in fact, they take the intensity of the infatuation, for proof of the intensity of their love, while it may only prove the degree of their preceding loneliness.

30、《爱的艺术》的笔记-第13页

德尔菲的箴言“认识你自己”表达了我们要求认识自己和他人的愿望。这是全部心理学的渊源。因为这一愿望是要认识完整的人，认识他内心最深处的秘密，所以通常的知识，由思想传导的知识不能满足这一愿望。即使我们对自己的了解比现在高出一千倍，也不可能深入事物的最本质的东西。我们对自己是一个谜，别人对我们来说也永远会是一个谜。达到全部了解人的唯一途径是思想上的认识，也就是心理学的知识是实现通过爱情达到全面了解的一个条件。我必须客观地去认识对方和自己，以便使自己能够看到对方的现实状态或者能够克服幻想，克服我想象中的被歪曲了的他的图像。我只有客观地认识一个人，我才能在爱中了解他的真正本质。

31、《爱的艺术》的笔记-第9页

对爱的误区有三个，1人都想被爱2爱本身没什么难的，难的是找到爱的对象3是因为寂寞和无聊才会寻找刺激的爱。

32、《爱的艺术》的笔记-第42页

《爱的艺术》

赛蒙·威尔在《庄重与优雅》中这么贴切地表达一样：“同样的词句，根据它们被表达出来的方式，要么是高雅的，要么是庸俗的。这种方式，取决于一个男人在他的性格特征方面所达到的成熟程度；词句的流露，就可以反映其性格特征的成熟程度，而意志对此是不能起半点作用的。这些词句达到的效果，与他自身所听到的这些词句同样是十分一致的。因此，听者，假如他有鉴赏力的话，就能识别这些词句有什么意义。”

33、《爱的艺术》的笔记-第1页

爱是要学的么？相信作者，去学学这种能力。

34、《爱的艺术》的笔记-第90页

这里还必须提到一个常常出现的错误，那就是，爱一定意味着没有矛盾或冲突的错觉。正如很多人习惯于相信在任何情况下，痛苦和忧虑都可以避免一样，他们相信，爱没有任何矛盾或冲突；并且还认为，他们之间的矛盾和冲突似乎就是一种有害的沟通，对涉及到这种矛盾和冲突的任何一方来说，这样的沟通无半点益处。通过这一事实，他们就自圆其说，或者为这一想法寻找好的理由。然而，这一思想的原因，却在于下面的事实：大多数人的“矛盾和冲突”，实际上，就是达到避免真正的矛盾与冲突的目的。他们在无关紧要的观点上或在鸡毛蒜皮的小事上不一致。就其本质而言，它有助于他们澄清是非，是矛盾与冲突得到解决。两个人之间的真正冲突和矛盾，不应该掩盖和投射，而应该在矛盾所属的内部现实的深刻水平上得到体验。这样，他们之间的真正冲突和矛盾，对双方不见没有害处，反而有利于他们使得是非得到澄清，使矛盾和冲突得到解决；这导致一种精神宣泄，双方从中会获得更大的力量和更多的知识。

35、《爱的艺术》的笔记-第1页

巴拉赛尔士：一无所知的人什么都不爱。对一件事了解得越深，爱的程度也越深。

人们为所爱之物而劳动。

要成为大师，除了学习理论和实践外还有第三个必不可少的因素，即要把成为大师看得要与一切，这一目标必须占据他的整个身心。

康德认为，人永远不应该是实现他人目标的工具，人本身，就是一个目标，而不是他人的工具。

孤独感是每种恐惧的根源。

减轻孤独感的三种方法：

达到同一性。社会的发展要求人的规格化，并把这称为“平等”；

不仅同一性可以减轻恐惧，工作和娱乐的循环交替也起同意的作用；

达到统一和谐的第三种可能性是创造性的劳动，无论是艺术家还是手工业者的劳动都属于此类劳动。

（在每一种创造性的劳动中劳动者和对象合二为一，人在创造的过程中同世界一致。）

人们只有认识对方，了解对方才能尊重对方。如果不以了解为基础，关心和责任心都会是盲目的，而如果不是从关怀的角度出发去了解对方，这种了解也是无益的。（所谓深入事物的内部：只有用他人的眼光看待他人，而把对自己的兴趣退居二位，才能了解对方）

那个军官说：你知道吗——我想知道，生命到底是什么，我们天天遇到的生命到底是什么？

大多数人无论对自己还是对别人都是了解的非常快，而且很快就觉得一览无余了，这恰恰是因为他们

《爱的艺术》

只了解了人的表面，而没有深入内心。

无条件的母爱不仅是孩子，也是我们每个人最深的渴求。从另一个角度来看，通过努力换取的爱往往会使人怀疑。

“你若爱己，那就会爱所有的人如爱己。”

人在进化的过程中有能力发展他内心的力量

赫拉克里特说：矛盾的冲突是全部生存的基础。你们不明白矛盾的东西本身并不矛盾，那是一种相反相成的关系，就像琴弓和琴一样。在我们身上生与死，梦与醒，少与老永远是同一个东西。

《梨俱吠陀》：我是两样东西，是生命之力量，又是生命之材料，我同时是两者。

神变成一种象征，那就是爱、真理和正义。对神的爱既不是从思想上了解神，也不是指自己爱神的思想，而是在爱的体验中体验自己同神的一致。宗教的最终目的不是正确的信仰，二是正确的行动。

马克思：“哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。”

现代人人为如果他不很快地处理事情，就会失去时间，可他并不知道他如何利用他由此赢得的时间——除了只会无聊的打发时间。

为了学会集中要尽量避免无意义的谈话，也就是不能称为谈话的谈话（那些内心无生命力的人，那些思想和谈话都没有内容的人，这些人不是在谈话，而是在闲扯，他们不会思考，只会把一些套套的世俗之见搬出来）

相信他人的顶峰是相信人类。

产生信仰需要有勇气，也就是要能承受风险和准备受到痛苦和失望。

人必须体验一系列的失败的爱情关系，一直到不再下意识的在自己的伙伴身上寻找依赖父母之爱的模式。

36、《爱的艺术》的笔记-第1页

归根结蒂爱情的产生往往是以权衡对方及本人的交换价值为前提。

37、《爱的艺术》的笔记-第85页

如果你爱一个人，你不要试图改变他，要有责任、关心、了解、关注和尊重。其实这很难做到。要掌握爱的艺术就要有规矩、专心致志、耐心、投入最大的关注。要学会独处，在独处时了解自己的内心，感受自己的存在，才能爱别人。每个人都应该是独立的存在。

38、《爱的艺术》的笔记-第20页

人是群体动物，是害怕孤独寂寞的，所谓疏离感。通过创造性工作达到的和谐统一不是人与人之间的人际和谐，通过纵欲狂欢达到的统一是暂时的，通过顺从同一而达到的和谐统一也是虚假的。对人类存在问题真正全面的回答是要在于人际和谐，在于彼此之间的融合，在于爱。我觉得自己有的时

《爱的艺术》

候疏离感超强……所谓孤独啊……

39、《爱的艺术》的笔记-第50页

爱一个人不仅是一种强烈的情感，而且也是一项决定，一桩判断，一个承诺。如果爱情仅仅是一种感情，那么承诺相爱一辈子就没有基础。
爱从本质上说应该是一种意志行为，是对将自己的一生完全托付给对方的决定。

40、《爱的艺术》的笔记-第72页

一个人对人类的爱，固然同他的家庭有唇齿相依的直接关系，但是归根结底，这种爱是由他所生活的社会结构决定的。如果社会结构是服从权威的——明显的市侩权威或公众舆论权威，那么，他的上帝的概念还是婴儿时期的上帝的概念，根本不是成熟的概念，在一神论的宗教历史中是可以发现这种不成熟概念的渊源的。

41、《爱的艺术》的笔记-第37页

母亲的爱是无条件的。母亲爱新生婴儿，是因为新生婴儿是她的孩子，并不是因为她的孩子已经满足了她任何具体的条件，或者符合她任何具体的期望。……
一个人有长处而被爱，或者因为一个人应值得爱而被爱，这会使人狐疑不安；也许我没有取悦于我要她或他爱我的那个人，要么是这样的原因，要么是那样的原因——总有一种爱会消失的恐惧感。并且，“应值得”的爱容易产生一种痛苦的感觉：一个人因为自身而不被爱，人被爱仅仅因为他取悦于人，以及归根结底，人不仅没有被爱反被利用。……
固然父亲代表不了自然世界，可是他代表人类生存的另一个不同的方面；那就是思想的世界、人造物的世界、治安的世界、戒律的世界、走东闯西与冒险的世界。父亲是儿女的教育者，是儿女走向世界的指路人。……
父亲的爱是有条件的，它的原则是：“我爱你，因为你满足了我的要求；我爱你，因为你尽到了你的职责；我爱你，因为你像我。”

42、《爱的艺术》的笔记-第97页

一个人如何来实践约束感呢？……一个人每天按时起床，有规律性地花一定的时间进行沉思、阅读、听音乐、散步这样一些活动，不要过度地满足奢望；在逃避性的活动中，诸如阅读一些神秘的故事、观看一些神秘的电影；起码不要超过一定的限度；不要贪吃、不要暴饮。这都是一些明显而基本的规则。但是，最关键的是，约束感绝不应作为一种以外界强加于自己的规则来实践，而应该成为自己意愿的一种表现；一个人要把它感觉为一种乐趣。并且，他如果不实践这种规则，就总觉得其习惯了的生活行为若有所失。
专注感……一个人必须学会对他所做的每件事情全神贯注……此时此刻的活动，应该是唯一重要的活动；一个人在这种活动中，应陶然忘我。如果一个人全神贯注，不管在做什么事情，这都会无关宏旨；无论是重要的事情也好，还是非重要的事情也好，它们都会显示现实性的新的一方面，因为它们都需要全神贯注。学会全神贯注，要尽量避免繁琐的交谈，也就是所谓无关痛痒和不着边际的交谈。全神贯注，相对别人而言，主要是对别人说的话洗耳恭听。大多数人听别人讲话，甚至给人以忠告或建议，而没有真正听懂别人讲的话。……任何活动，只要以一种全神贯注的方式来进行，会使人更觉醒（虽然以后自然而有益的疲劳会产生）；而每一种心不在焉的活动，会使一个人昏昏欲睡——与此同时，在一天工作结束后，它反叫人更难入睡。
全神贯注，意味着完全生活在现在，生活在此时此地，不是在思考下一步要做的事情，而是想着此刻正在做的事情。……专注感的实践，开始是不容易的；它好像一个人决不能达到目的似的。不言而喻，这意味着忍耐性是必不可少的。如果一个人不了解每件事情都需要时间而想对事情操之过急或揠苗

《爱的艺术》

助长，那么，的确，他不会成功地产生专注感——也不会成功地学会爱的艺术。

43、《爱的艺术》的笔记-第17页

44、《爱的艺术》的笔记-第1页

第一章 爱是一门艺术吗

一、几乎没有人会认为爱情当中有什么值得去学的东西。

1、“被爱问题”：大多数人将爱情问题首先看作一个被爱问题，而不是去爱和有没有能力去爱的问题。

2、“对象问题”：人们认为爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象或被爱的对象。

人们更多地是寻求“浪漫的爱情”，寻求个人的会导向婚姻的爱情经历。这种爱情中的心的自由概念必定会大大提高爱之对象的重要性，而不是爱之功能的重要性。

同这一因素紧密相关的是当代文化的另一特质。我们整个文化是以购买欲以及互利互换的观念为基础的。

3、人们混淆了“坠入情网”的初始体验同“身在爱中”的持久状态这两者的区别。

二、既然要人们放弃爱情是不可能的，看来只有一条征服失败的方法，就是：检讨失败，继续探寻爱的真谛。

三、探寻爱的真谛的第一步是：要认识到爱是一门艺术，正如生活是一门艺术。学习一门艺术的过程分为两个部分：掌握理论，掌握实践。

第二章 爱的理论

第一节 爱，是对人类存在问题的回答

一、任何关于爱的理论都必须要从人的理论，人的生存理论出发。

1、人超越了自然，但仍是自然的一部分。

2、人一生下，就进入一个不确定、完全开放的环境中去。人仅仅对过去有把握，对未来——除了知道人终有一死以外——一无所知。

3、人天然具有理性。

他能够意识到自己存在的生命。意识到他自己、他的同伴、他的过去以及未来发展的可能性。。

。。所有这些都使他孤独、破碎的存在变成无法忍受的牢狱。

二、疏离感的体验产生焦躁。疏离意味着无助，还造成了羞耻和负罪感。

意识到人与人之间的疏离并未通过爱而重新融合——这就是羞耻的根源，同时也是负罪和焦躁的根源。

三、人类最深层的需要时克服疏离感，是逃离孤独监狱的需要。达到这一目标最根本的失败意味着疯狂。

四、如何摆脱疏离感：

1、各种各样的狂欢状态：药物帮助（毒品、麻醉剂）\原始社会集体迷狂纵欲\追求性高潮...

狂欢三个特征：强烈的、狂暴的\需要整个人包括身体和心灵都投入进去\短暂的，而且要不断重复。

2、“与群体保持一致”：建立在同群体保持一致（即同一），同群体的习惯、实践和信仰保持一致

《爱的艺术》

的基础上的融合为一。

大多数人并没有意识到他们对一致的需要。他们生活在幻觉中：他们遵从自己的看法和倾向，他们是个人主义者，他们通过自己的思考，形成了自己的意见——他们自己的看法跟多数人的一致，这仅仅是纯属巧合而已了。全体一致恰恰被他们用作“他们”观点正确的佐证。既然还有体验自己个性的需要，一些微小的差异就被用来满足这种需要。如在手袋或毛衣上绣上自己名字的缩写字母，银行里挂上自己的名牌，属于民主党反对共和党。。。。尽管在现实中，这些差异荡然无存。

特点：通过同一化达到的人与人的结合并不强烈，也不暴力；它是平静的，由例行规程所支配；也恰恰是这个原因，同一性并不能够达到宽慰由疏离所产生的焦虑的效果。优点：效果是持久的。

顺从同一的社会因素：工作的成规化以及快乐的成规化。人变成了一个“朝九晚五”的人。人是劳动力的部分。。。。他几乎不需要有任何主观能动性。。。。

3、达到统一和谐的第三种方法是创造性活动。

无论是艺术家还是工匠的劳动都属此列。

五、通过创造性工作达到的和谐统一不是人与人之间的人际和谐。通过纵欲狂欢达到的统一是暂时的。通过顺从同一而达到的和谐统一也是虚假的。因此，这些答案对人类的存在问题仅仅算是部分的回答。对人类存在问题的真正全面的回答是要在于人际和谐，在于彼此之间的融合，在于爱。

这种对人与人之间融合为一的渴望是人身上最强劲的动力。它是人类最为基本的激情：是一股把人类结合为氏族、家庭和社会的力量。

六、谈到爱情，两种：对人类存在问题的成熟回答而提及爱；各种不成熟形式的爱情——共生性结合。

共生性结合：生物模式在于怀孕的母亲同胎儿之间的关系。

消极形式是屈从，医学术语：受虐狂。

主动形式是支配，施虐狂。同受虐狂的共同点：即没有完整性的结合。

七、跟共生性结合相反，成熟的爱情是在保留自身完整性和个性的条件下的结合。

1、“主动活动”：爱情是一项“主动活动”。“主动活动”指为了达到外在的目标而付出的努力。使用人的内在力量，不管是否达到外部的变化的效果。

精神高度集中的沉思冥想的态度是最高层次的主动性（活动），是灵魂的主动性（活动），只有那些拥有内在自由和独立的人才能做到。

爱是一种主动性的活动，而不是一种被动性的情感。它是一种“自足”（standing in），而不是一种“追索”（falling for）。爱的特征：首先是一种给予而不是索取。

2、给予：并不意味着放弃、被剥夺或作出牺牲。

是潜能的最高表达。恰恰是通过“给予”，我才能体验我的力量、我的富足、我的能力。比“得到”更能让我愉悦，不是因为这是一种剥夺，而恰恰是因为在给予的行为中，由我生命力的表达。

给予意味着富足，不是拥有多的人，而是给予多的人才富足。

给予最重要领域并不在于物质领域，而在于特殊的人文领域。他可能给出了他自身，他给了别人他的欢乐、他的兴趣、他的理解、他的知识、他的幽默以及他的悲伤——简而言之，他给了别人他身上一切有生命力的东西。在他的给予中，他丰富了他人...在他的给予中，不可避免地会在对方身上唤醒某些东西，而这些被唤醒的东西则返回在他自己身上...这样他们两个就能够分享他们从生命唤醒的愉悦。这一点表现在爱情上就是：爱是一种能够创造爱的力量。无能就是无力去产生爱。

3、除了给予的因素之外，爱的积极性特征还明显地包括了其他一些基本的因素。关心、负责、尊重和了解。

—责任：

完全自愿的行为，责任是我对另一个生命表达出来或尚未表达出来的需要的相应。“负责任”就意味着有能力并准备对这些需求予以响应。这种责任在母子关系中主要表现为母亲对孩子身体需要的照顾

《爱的艺术》

。在成人之爱中，责任主要是指关心对方的精神需要。

—尊重：

不是害怕和敬畏，是说有能力将对方按本来面目看成是其所是，看到对方的独特个性。尊重意味着关注对方应该按照自身的本性成长和表现。

—了解：

要洞察到事物的核心，而不是皮毛。要想达到这种了解程度，我只能超越自己的关注点，而完全从对方的立场出发。

了解同爱的问题之间还有一个更为基本的关系。想跟另一个人结合以超越自我幽闭状态，这一基本需要同另一个人人类欲望有着紧密的联系；这种人类欲望就是想知道“人的秘密”。危险方式：拥有对别人绝对的权力，还有一条认识生命秘密的途径，就是爱。

第二节 父母和子女之间的爱

一、我（孩子）被爱是因为我是母亲的孩子。

我被爱是因为我是我所存在的那样，更确切的说，我被爱因为我本身。被母亲所爱的体验是一种消极体验。我无须做什么以期待得到母亲的爱-母爱是无条件的。

二、母爱特点：无条件的母爱，有其否定的方面。

这种爱不仅不需要努力就能得到，而且也根本无法用努力得到，无法创造，也无法控制。如果母爱在，就有天佑；如果母爱不在，所有的美好也将从生命中失去~我用尽所有的方法也无法创造母爱。

三、爱之能力的发展：

对大多数年龄小于八岁半到十岁的儿童来说，问题完全在被爱。

在儿童的发展阶段，一个新的因素进入了画面：通过自己的积极努力来创造爱的感情。孩子第一次要给母亲或父亲某个东西~一首诗、一幅画或者别的什么东西。在孩子生命中，爱的观念第一次由被爱转变为爱，转变为创造爱。

进入青春期孩子最终会克服他的自我中心；他人不再首先是满足个人需要的工具。

四、爱之对象的发展：

随着孩子的成长，孩子跟母亲之间的关系就失去了一些至关重要的意义，而孩子同父亲之间的关系却变得越来越重要。

五、父爱特点：有条件的。

代表思想的世界，代表人造物，代表法律与秩序，代表纪律，代表旅行与冒险。是父亲来教育孩子，向孩子指出踏进世界的路径。

否定的一面：父爱必须靠努力得到，在辜负父亲期望的情况下，就会失去父爱。

肯定的一面：我们通过自己的努力去赢得这种爱。父爱可以受我的控制。

六、父母爱之区别：

六岁之后，孩子就需要父亲的爱，父亲的权威和指引。母亲的作用是给孩子生活上的安全感，而父亲的任务是教育他，指导他。在理想的情况下，母亲不会努力去阻止孩子长大，不会奖励孩子的无能。母亲应该对生活有信心，不应该过分焦虑，也不应该把她的焦虑情绪传染给孩子。她生活的一部分应该是希望孩子独立并最终离开自己。

父爱应该受一定的原则与期望的支配；父爱应该是宽容的、耐心的，而不应该是胁迫的和专横的。父爱应该给正在成长的孩子一种对自己的能力产生越来越大的自信心，最后允许孩子成为自己的权威，从而无需父亲的权威。

一个成熟的人最终能达到这样一点：他既是自己的母亲，又是自己的父亲。他发展了母亲的良知，也发展了父亲的良知。母亲的良知对他说：你的任何罪孽，任何罪恶都不会夺取我对你的爱和我对你的生活、你的幸福的祝福。父亲的良知却说：你做错了，你就必须承担错误行为的某些后果，最主

要的是你必须改变你的行事方式，这样我才爱你。

成熟的标志以及心理健康的基础在于从对以母亲为中心的依恋到对以父亲为中心的依恋的发扎，并最终完成二者的综合。

第三节 爱的对象

爱首先不是同一个特定的人的关系；它是一种态度，一种性格倾向。这种态度、性格倾向决定了一个人同整个世界的关系，而不是同一个“爱的对象”的关系。如果某人只爱一个人，而对其他人漠不关心，他的爱就不是爱，而是一种共生性依恋或者是一种放大的自我主义。

兄弟之爱：

爱的基本形式就是兄弟之爱，它是所有其他类型的爱的基础。在兄弟之爱中，有着同所有人融合的体验，人类团结的体验以及同呼吸共命运的体验。兄弟之爱的基础是体会到我们所有的人都是一体的。同人所共有的人性核心的同一性相比，人与人之间在才能、智力和知识上的差别完全是可以忽略不计的。

兄弟之爱是相互平等的爱。事实上也不是一直“平等”，我们都需要帮助。无助是一种暂时状态。只有当我爱那些并不能服务于我的个人目的的人之时，爱才开始显现。

母爱：

是对孩子生活及其需要无条件的肯定。对孩子生活的肯定应该包括两个方面：一方面是保护孩子生命及其发展绝对必要的照顾与责任。另一方面则超出了单纯保护生命的范围。这是一种往孩子的心里灌输对生活的爱，给他这样一种感情：活着是美好的！做一个小男孩或小女孩有多好！能在这个世界上待着有多好！

母亲在第二阶段是要让孩子感到：生下来有多好；母爱在孩子的心里灌输对生活的爱，而不仅仅是活下来的意愿。同样的思想在圣经的描述，上帝所允之地（土地始终是母亲的象征）被描述为“流着奶和蜜”。

为了能给“蜜”，她不仅应该是一个“好母亲”，同时也应该是个快活幸福的人——但这一目标许多人并不能达到。母亲对孩子的影响怎么估计也不过分。

我们可以在母爱中间发现自恋的因素。因为她一直把孩子视为自身的一部分，所以母亲对孩子的爱和痴迷可能是对自恋的一种满足。

在母亲对权力或占有的愿望中，我们发现了另外一个动机。一个无助的、完全服从于母亲的意志的孩子，无疑是一个渴望支配和占有的女人满足其欲望的自然对象。

更重要的一种动机是源自我们称之为“超越性”的需要。这一对超越性的需求是人的最基本要求之一。这一需要植根于自我意识，植根于他不满足于自己作为一个创造物的角色，他不愿意接受他自己是从杯中掷出的骰子。

人类需要感到自己是个造物主，超越被创造的消极角色。有很多方法达到这种创作的满足；最自然最容易的方法就是母亲对自己创造物的照顾和爱。在她的孩子身上，母亲超越了自我，她对孩子的爱能给她们的生活以意义（男人不能通过生育孩子来满足超越的需要，所以他只能通过用创造人造物以及创造思想来超越自己）。

母爱的真正本质在于照顾孩子的成长，这也就意味着想让孩子离开自己。母爱不仅应该容忍这一分离，而且还应该希望并支持这一分离。

她可以使一个充满深情的母亲，但她不是一个慈爱的母亲。检验的标准就是去承担分离的意愿——甚至在分离以后，继续去爱。

性爱：

亲密关系首先是通过性关系建立凄厉的。既然他们所体验到孤独仅仅是肉体上的孤独，因而肉体的结合对他们来说也就意味着对孤独的克服。

对许多人来说还有一系列别的因素标志着孤独的克服。讲述自己的个人生活，描述自己的希望和焦

《爱的艺术》

虑，展示自己幼稚、孩童般天真的一面，以及建立面对世界的共同兴致——所有这些方面可以算作克服人之孤独的途径。甚至表露自己的愤怒和仇恨，无所顾忌地交心也都被看作是亲密。

彼此“相爱”的两个人，对其他人却毫无爱可言。事实上，他们这种爱是一种二人自我主义。

爱从本质上说应该是一种意志的行为，是对将自己的一生完全托付给对方的决定。爱一个人不仅是一种强烈的感情，而且也是一项决定，一桩判断，一个承诺。如果我们的爱不包括判断和决定的话，我又何以能肯定爱情的绵绵无期呢？

有的人：爱只是意志行为和承诺行为，故而，爱的双方是什么人并不重要。这种观点忽视了人的本质与性爱错综复杂的性质。我们所有的人都是一体——但每个人又都是独一无二的、不可复制的实体。

因此，一种观点认为性爱完全是两个人之间的吸引，是两个特定的人之间独一无二的关系；另一种观点认为性爱只是意志的行为——这两种观点都是正确的；或者说，都是不正确的。

自爱：

我们感情和态度的对象不仅仅是他人，也是我们自己；对别人的态度同对我们自己的态度互不矛盾，而基本上是契合的、连接在一起的。在一切有能力爱别人的人身上，我们恰恰能发现自爱的态度。

自私和自爱远不是一回事，不仅如此，而且实际上是互相对立的。自私的人并不是爱自己太多，而是太少了；事实上，他是恨自己。对自己缺乏欢娱和关心，恰恰是这个人缺少创造性的表现，缺乏创造性使他空虚无助。他必然是不幸福的，而且焦虑不安地想从生活中攫取，事实上他一直在阻止自己得到的满足。他看上去似乎太过关注自己，实际上只是试图掩盖和补偿自己在关注真正的自我方面的失败而已。弗洛伊德认为，自私者是自恋的，就好像他们把对别人的爱转到了自己身上。事实上，自私者不仅没有能力爱别人，他们也没有能力爱自己。

母亲之所以对孩子过于担心，并不是因为她太爱孩子，而是因为她要以此来弥补自己根本就缺乏的爱孩子的能力。

无私：患者去爱或去享受任何东西的能力已经瘫；他对生活充满了敌意，在他的忘我的背后隐藏着一种微妙的，但却并不微弱的自我中心情结。

第四章 爱的实践

关于爱的艺术的实践方面的讨论所能做的不过是讨论爱的艺术的前提，达到爱的途径，以及践履爱的前提与方法。达到目标的步骤只能由个人亲自去实践。

要点：

首先，掌握一门艺术的要求是规矩。。。

专心致志几乎是一个无须证明的必要条件。

第三个因素就是耐心。

最后，就是对掌握这门艺术投入最大的关注。

这就意味着：谁要想成为这门艺术中的大师，他就将实践规矩、专心与耐心贯穿于自己生命的每个阶段。

How to do：

1、规矩：

按时起床，一天中抽出一定的时间去沉思、阅读、听音乐和散步；不要沉溺于（至少不要超过一定的限度）逃避现实的活动中，如看神秘故事和电影；不要暴饮暴食等，这些都是明显而基本的准则。

但是，本质上规矩不应该是外部强加的实践，而应该成为一个人自身意愿的表达；实践这种行为让实践者感到高兴，要是一天没实践，他就会想念这种行为。

2、专心致志：

学会专心最重要的一个步骤是学会独处不读书，不听收音机，不吸烟也不喝酒。确实，能够集中精

《爱的艺术》

神也就意味着能够独处——这种独处的能力严格说来也是爱的能力的先决条件。

做一些简单的练习将是很有帮助的。例如，放松地坐着，既不无精打采，也不呆板僵硬，闭上眼睛，尽力使眼前一片空白，尽力驱除所有干扰性的想象与念头，然后尽力跟上呼吸的节奏；不要想着呼吸，也不要有意控制呼吸，只是要跟着它——在这个过程中感受它；进而努力对“我”有一个感觉；我等于我自己，是我力量的中心，是我的世界的创造者。一个人应该在早上起床后做二十分钟（如有可能，训练的实践可更长些）这样的训练。每天晚上睡觉前也同样可以做类似的练习。

一个人你还必须学会对他本人所做的每一件事集中注意力：听音乐、看书，跟人谈话以及看一部影片。要把发生在眼前的这件事当做是最重要的事情。如果一个人专心致志，那么他究竟在做什么根本就无关紧要。重要的事以及不重要的事都取得了一种新的现实维度，因为它们得到了全身心的关注。学会专心就是要尽可能避免琐屑轻浮的谈话。

只要以一种专心致志的状态去做，只会使一个人更加的清醒（尽管事后会有自然的疲倦袭来，但这种疲倦是有益的）。

当我正在做某些事的时候，专心就意味着完全地生活在当下。

一个变得对自己都不敏感的人是学不会专心致志的。。。。例如，一个人可以感觉到自己的疲惫或消沉，不会因为一些消极想法而不理会这些感受；他会问自己：“怎么了？”“我怎么会变得消沉呢？”当你狂怒、趋向于做白日梦或其他逃避现实的举动的时候，情况也是这样。在上述的例子中，重要的是意识到这些现象，而不是用各种各样的遁词来将这些感受合理化。对我们内心的声音保持开放，这些声音几乎立即就会告诉我们焦虑、消沉以及狂怒的原因。

3、前面是学习任何一门艺术都必需的要求。对爱的能力的有特殊意义的特定要求，取得爱的主要条件就是克服自恋。爱取决于自恋的相对消除，爱要求谦卑、客观性以及理性的发展。一个人应该始终投入到这个目标中去。谦卑与客观性是不可分的，正如爱与客观性之不可分。

由于自恋倾向，一个人只把那些存在于他自身的东西认为是实在的；外部世界的现象在他们看来是没有实在性的，这些外部现象只有对他们是有利还是危险的意义。跟自恋相对立的一极是客观性；客观性指一种可以客观地看待人和事，恢复他们的本来面目；能够将事物的客观图像跟由一个人的欲望和恐惧造成的主观图像区别开来。

如果我想学习爱的艺术，我就必须在每一个场合追求客观性，经常反省我没能保持客观的情况。我必须努力看出我对一个人的印象（经过自恋的曲解）与跟我的兴趣、需要以及恐惧无关的他的实际存在之间的区别。你必须对所有跟你相关的人都做到客观与理性。

4、信念：

爱的能力依赖于一个人脱离自恋的能力；依赖于脱离对母亲、氏族的不正常依恋的能力；依赖于在我们跟自己以及外界关系中成长、发展出创造性倾向的能力。脱离的过程、出生的过程以及觉醒的过程都需要一个必要条件：信念。

所谓理性信念指的是根植于自己的思考经验或感觉经验的确信。理性信念首先不是对某些事的信仰，而是我们的自信所拥有的确定新和坚定性。信念是贯穿整个人格的性格特征，而不是一个特定信仰。

理性信念根植于创造性的理智和感情活动中。在人类努力的所有领域，创造性思想都开始于一个我们称之为“理性洞见”的东西。“理性洞见”本身是先前反复思考研究的结果。

思想和判断并不是理性信念表现的唯一的经验领域。在人类关系领域，信念也是所有重要友谊或爱的不可分割的品质。对一个人“有信心”意味着我们认为他的基本态度、他人格的核心和他的爱是可靠地、不能动摇的。对人有信心还有一个意思就是说，我们对别人的潜力有信心。

5、勇气：有信心及要求有勇气，能够承担风险，甚至准备接受痛苦与失望。

信念与勇气的实践开始于日常生活的小事。第一步是注意自己是在哪儿、什么时间失去了信念，看穿那些将失去信念合理化的各种伎俩，承认在哪儿懦弱地行事，以及反省自己又是如何将之合理化的。要承认背叛信念是将我们变得虚弱，以及虚弱又促成了我们的背叛，如此循环，成了一个怪圈。

《爱的艺术》

6、积极性：这种态度对爱的时间来说也是基本的。积极性并不是“做什么事”，而是一种内在的活动，是一个人力量的创造性使用。

在思想、感情中积极向上，耳聪目明，整天精力充沛，避免内在的懒惰，善于接受友好建议，充实、平和地度过时光；所有这些都是爱的艺术的时间不可分割的条件。

一个人在其他领域没有创造性，在爱的领域也不会有创造性。

45、《爱的艺术》的笔记-第16页

在创造活动中达到的结合，不是人与人之间的心理结合；以狂欢或情欲的形式达到的结合是转瞬即逝的结合；以从众和遵循公约的办法达到的结合是虚伪的结合。因此，它们只是生存问题的部分答案。生存问题的全部或完善的答案则在于用爱达到人鱼人之间的结合以及用爱达到同另一个人的结合。

46、《爱的艺术》的笔记-第102页

一个人若对自身不是很敏感的话，那他决不能学会专注感。（一个汽车驾驶员对路面变化敏感的例子）他的头脑处于一种放松的警觉状态，对所有的、在他集中注意力的情况下的重要变化，反应非常快.....

一个人若是以同样的敏感性来体验自己的心理变化过程，那么，也许就更难一些，因为许多人根本没有了解一个符合人意的行动的人。他们把自己父母的、自己亲属的以及他们从小就一直生活在一起的社会群体的心理活动作为自己心理活动的准则和意象。只要他们不偏离这些心理方面的活动，便感到正常，而对其他事情的观察兴趣索然。例如，有很多人从没有见到过一个有爱心的人，或者说，一个正直、勇敢和专心的人。很明显，一个人要对自己敏锐，他就必须有一个完善而健全的心理活动的意象。

47、《爱的艺术》的笔记-第30页

“心理学的最终结论是爱。

关心、责任心、尊重和认识是相互依赖的。在成熟的人身上可以看到这些态度的集中体现。成熟的人就是指能够创造性地发挥自己力量的人。成熟的人只想拥有他自己的劳动成果，放弃了获取全力和全知的自恋幻想，并有一种谦恭的态度。这一态度的基础是他内心的力量，单单这股力量就能使他进行真正的、创造性的劳动。”

48、《爱的艺术》的笔记-第41页

把母亲的良知建立在他自己爱的能力上面，把父亲的良知建立在自己的理性和判断力上面。只有父亲良知，就会苛刻、不人道；只有母亲良知，容易丧失判断力，阻碍自己和他人的发展。成熟的标志以及心理健康的基础在于对从以母亲为中心的依恋到对以父亲为中心的依恋的发展，并最终完成二者的综合。

《爱的艺术》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com