

112 年 2 月份 推薦書目

愛的藝術

作者：埃里希·佛洛姆

譯者：梁永安

出版社：木馬文化

出版日期：2021 年 9 月 29 日

語言：繁體中文

ISBN：9789863599821



作者簡介

埃里希·佛洛姆

二十世紀著名社會心理學家和哲學家，是精神分析文化學派中對現代人的精神生活影響最大的學者。他擅長以社會學角度看待現代人的心理與行為，試圖以人本主義精神分析理論來改善現代人的處境和精神狀態，同時也是人文主義倫理學的倡導者。

佛洛姆的理論調合佛洛伊德的精神分析和馬克思的社會批判，綜合人學的微觀與社會學的宏觀面向，是現代美國心理學研究獲致重大發展的關鍵性人物。主要著作有《逃避自由》、《自我的追尋》、《愛的藝術》、《健全的社會》、《馬克思關於人的概念》、《人類的破壞性解析》等，對當代社會心理學的建立影響深遠。

譯者簡介

梁永安

台灣大學哲學碩士，專職譯者。譯有《大海，大海》、《德國小鎮》等（以上皆木馬文化出版）。

以上資料取自博客來網路書店

內容簡介

父母、配偶、兒女、兄弟姊妹、朋友、職場共事者，人身處在各種人際關係中，被關心，也付出情感，有時互動良好，有時身心俱疲。但，愛這種被歸為情感層面的東西，真的如此飄忽不定，無法以理智控制，無法學習？永遠只能讓人在愛中傷痕累累之後，才能累積經驗，得到一絲安穩的感受？

佛洛姆是第一位認為「愛」和「愛的能力」值得談的心理學學者，1956 年，談愛的專書《愛的藝術》問世。佛洛姆告訴讀者，愛和世上所有的技藝、學問一樣，也是可以學習

的；愛不是讓人捉摸不定、求之不得，或任人玩弄於鼓掌的東西，愛有紮實的理論與實踐的方法。他提出的主張是：

「沒有愛，人類連一天也不能存在。」（愛的重要性）

「愛是人身上的主動力量。」（愛的能力不需外求）

「如果我真正愛一個人，我就會愛所有人，就會愛世界，就會愛生命。」（愛的極致表現）

佛洛姆從所有層面探索「愛」。不只是羅曼蒂克、讓人沉浸於錯誤觀念和虛幻期待的愛，更包括親子之愛、手足之愛、男女愛、自愛，以及對神的愛。他更進一步指出，愛其實是人格培養，人想發展愛的能力，謙恭、勇敢、真誠地愛他人，可藉由努力發展人格來達成。

「愛是一種行動，是人的力量的發揮。」於是我們明白，愛是人與生俱來的能力，也因此《愛的藝術》能廣為流傳，繼續鼓勵人們：了解愛，學習愛，實踐愛。

目錄

【推薦序】 兼融「大愛」與「小愛」，歷久彌新的經典之作 ◎孫中興

【推薦序】 孤獨療癒：重返心理學經典《愛的藝術》 ◎鐘穎

【推薦序】 《愛的藝術》解答愛的問題 ◎周慕姿

【推薦序】 一部改變、激勵許多人生命的經典 ◎郭重興

導論

前言

第一章 愛是一門藝術嗎？

第二章 愛的理論

一、愛：人類生命困境的解答

二、親子之間的愛

三、愛的對象

兄弟愛

母愛

男女愛

自愛

對神的愛

第三章 現代西方社會中的愛及其解體

第四章 愛的實踐

附錄

【關於作者】認識佛洛姆

【關於本書】佛洛姆生命中的愛

【延伸閱讀】佛洛姆的自傳性資料

推薦序(一)

兼融「大愛」與「小愛」，歷久彌新的經典之作

孫中興（臺灣大學社會系教授）

愛情人人會談，各有巧妙不同。

《愛的藝術》是我年輕時代讀過的一本印象深刻的書，也是我日後列入「愛情社會學」教學時的閱讀心得書單之一。

可是我現在已經記不清楚當初看這本書的起因是對「愛情」在實踐上的困擾，還是對愛情的理論興趣，或是延續著我對於佛洛姆其他著作的閱讀興趣。書的內容我也沒辦法完全記憶，只記得當初看完覺得受益無窮。所以，我後來教授愛情社會學恐怕也融入了我對這本經典的理解和發揚。

這本書出版於我出生的前一年，所以也算是一本老書了。但是愛情是一個永恆的題材，再怎麼老的書，只要對讀者有幫助，就一定會永續流傳。這本書英文版不斷再版（這個新譯本有一篇英文版的 2006 年導論），這次在舊有中譯本之外又出版了新的中譯本，也證明這本書歷久彌新的經典地位。

先說一下「書名」。這裡中文書名翻成「愛」的英文原文並不是大家習以為常的 love，而是 loving，佛洛姆強調這是指「愛的能力」。至於「藝術」，應該是當時流行的相對於「科學」的概念，也蘊含著需要培養的一種人生或生活實踐的能力，而不是當成身外之物來研究。這也是佛洛姆所謂的「終極關懷」。這本書第一版發行時原來還有一個副標題：「愛的本質的探討」（An Enquiry into the Nature of Love）。大概因為書名已經更清楚了，所以這個副標題就被刪除了。

我個人覺得，佛洛姆的愛情觀有幾點值得特別注意：他強調愛情的主動性，其中主動的「施」比被動的「受」更重要。這也延續著基督宗教中「施比受更有福」的一貫信念。所以愛情不是被動地等待它的來臨，而是要主動地讓它發生；用愛來喚起愛的能力。

從愛情的理論上來看，這本書簡要提到了愛情的四種基本元素：照顧、責任、尊重和了解。可惜這四個要素的引用程度遠遠不如後來史坦伯格（Robert J. Sternberg）的「愛情三角理論」（triangular theory of love）：熱情、親密、承諾；或李約翰（John Lee）的「愛情色輪理論」（color wheel theory of love）三原色：情色愛、遊戲愛、親友愛，和三延伸色：瘋狂愛、神聖愛、實用愛，以及「依附（戀）理論」（attachment theory）的三種依附風格：安全型、焦慮型、逃避型，來得響亮。雖然佛洛姆沒有將「性」（熱情或情色）列入愛情四元素中，但是他認為佛洛伊德對於性的作用了解得不夠深入，而將性的觀念加以更正且更加深化地討論。此外，他對於親子之愛（特別是母愛）和愛的能力的討論也和「依附（戀）理論」有相通之處。這都是很值得我們省思之處。

在愛情的對象上看，這本書不止限於傳統愛情中所專注的「男女愛」而已，還包含著對家庭中的父母手足、對自己和對神的愛。簡言之，這本書兼融了「大愛」和「小愛」的討論，是一本涵蓋層面很廣的小書。

看西方人半個世紀以前寫的書，通常也會有時間和文化差距的問題，特別是對「同性戀無法達到傳統男女兩極性結合，所以是一種失敗」的立場，多少也展現了時代的痕跡，這方面的觀念應該是與時俱進。

這本書除了愛的理論之外，還強調愛的實踐。佛洛姆列出四項要素：紀律、專注、耐心、無上關注的態度。這是我們所有教愛情的人都有的共識，我們都希望這些理論能引導讀者發展出愛人的能力，面對一個更好的自己，找到適配的伴侶，並走向一個更好的人生。

最後說一下這個譯本除了通暢好讀之外，還收錄了幾篇對於佛洛姆本人愛的實踐的描寫，這雖然都不是書的正文，只是〈導論〉和〈附錄〉，卻可以幫助讀者對作者有更深入的了解。

最後的最後，秉持著和佛洛姆一樣的信念，我用我的八字箴言送給讀者：

平等對待

共同奮鬥

推薦序(二)

孤獨療癒：重返心理學經典《愛的藝術》 鐘穎（愛智者書窩版主／諮商心理師）

如果你這一生只打算讀一本心理學的著作，那麼你就應該讀《愛的藝術》。

這麼多年來，我們持續受惠於佛洛姆的洞見，是他告訴我們：「愛不是一個對象，而是一種能力。」只有成熟的人能夠去愛，而不是把「共依附」視為愛。在這個心靈與物質分裂，個體與群體分裂，理性與感性分裂的時代，我們更希冀尋求一個完美的外在對象來使自己獲得完整。那些渴望有人能讓自己說出「You complete me.」的現代人，其實根本不知愛是何物？因為他們尋求的是自身失落的一角或讓自己滿意的物品，而不是一個獨立的人。

事實上，愛是一種源於潛意識的本能。健康的人都會本能地想與他人結合，想被他人理解，也會本能地去愛自己的父母與孩子。然而，讓愛停留於本能的層次是遠遠不夠的。佛洛姆讓我們知道，愛也是一種選擇。但此選擇有賴人格的成熟才能被自身所意識，否則我們不過是順從本能去愛，或順從社會習俗與自身條件去尋找對象罷了。因此我才常說，愛源於潛意識，卻在意識裡被完成。

很遺憾地，這個時代雖然大量地在談「愛」，但在我看來，這似乎是我們並不理解愛的證明。愛的本質並不是一種語言，它是一種尋求完整、同時也尋求獨立的本能動力。在深度心理學的語彙中，我們將之稱為「個體化」，那是我們追求整合內外，追求成為獨特自我的一生歷程。

在這樣的歷程裡，我們不僅謀求與他人連結，同時也謀求與內在的黑暗面及異性極相互連結（例如男性連結自身的陰性面，或女性連結自身的陽性面），愛的本能推動了這個歷程，所以讀者們才會看見佛洛姆在書裡將之分為兄弟愛、浪漫愛、母愛、自愛、及宗教愛等不同面向來分析。究其原因，就是做為本能的愛的動力並不受制於對象，它唯一的限制是我們人格的成熟程度。一旦我們能夠去愛，我們就能在身邊發現可以被愛的人；反之，我們就會為遍尋不著「愛人」（也就是能愛的對象）而痛苦。

正因如此，愛也涉及了面對孤獨的能力。那能夠自處的人，才可能去愛，而非因為逃避自處所以去愛。佛洛姆認為，孤獨是人類焦慮的源頭。但我可以說，孤獨也是同理及慈愛的源頭。在最深層的孤獨經驗裡，我們才會知曉我與他人皆是平等的。我因為被孤獨所環繞，然後才明白他人與我有共同的處境。在那裡，我們與最深處的自我相遇，

與「大我」相遇，然後愛才終於來到了最崇高的層次，也就是宗教愛。在這個層次裡，我們感受到個人和宇宙實為一體，人人皆是手足兄弟。由孤獨開始的經驗，終於又回到愛裡，而後貫串在個體化的過程中。

孤獨、愛、與個體化因此是一件事物的三個面向，在人短促的一生裡，對愛的尋求既讓我們與他人及大我連結，又讓我們成為真實無缺的自我。因此愛絕非一份寫完即丟的功課（或結婚後就毋須費心的幼稚情感），而是生命裡連續不斷的挑戰。當我們停止成長的同時，愛便從關係裡消失。它不是對他人的征服，而是深入自我的勇氣。這個過程永不止息，而這本書就是走入這個過程的起點。

這本書在臺灣首次出版時，譯者是著名的翻譯家與哲學家孟祥森。他的譯著啟蒙了好幾個世代的臺灣學子，其譯筆優美，選材深刻，堪為楷模。而今雖然哲人日已遠，但新一代的譯者卻絲毫不遑多讓，交替接力為國內的心理學立下標竿。特地說明這件事，是要告訴讀者們，這本經典承載了許多人的理想與願望，很高興您也成為這之中的一份子。

幾乎可以肯定的是，哪怕再下個 50 年，我們都還需要佛洛姆對愛的指引，那是一條無關他人，而是關乎自己的完整之路。當代心理學已經過度地向自然科學靠攏，因此逐漸喪失了關照自身的能力。《愛的藝術》的重新出版因此成為所有關心人格成熟，關心自身心靈的每個人都感到雀躍歡喜的大事。請趕緊打開這本小書，讓愛的知識療癒您一直以來在關係中感受到的痛苦，使它陪伴您度過每個在愛裡徘徊猶疑的時刻！

推薦序(三)

《愛的藝術》解答愛的問題

周慕姿（心曦心理諮商所心理師）

在一次談到伴侶之愛、不安全感與焦慮的講座時，有學員問我：「如果我能夠愛自己、也能給自己安全感了，那麼，我為什麼還需要另一半？」

我想這或許是許多人放在心裡的問題：「當我把自己過得很好，我為什麼還需要另外一個人？他的出現，難道不是為了彌補我內心不足的部分嗎？」

就像有句話說：我們尋尋覓覓，都在找尋曾經失落的另一半，這也就是為什麼愛情如此吸引人。

找到另一半、感覺對方是「對的那個人」，感受內心很重要的一塊被填補、甚至感覺到「天地化為零」，是許多人對愛情的印象。

但在過程中，我們又發現原本以為對的那個人，似乎哪裡不對，於是我們痛苦、掙扎、爭吵，然後離開，再去找對的那一塊拼圖。彷彿找到這個人，就可以填補我們生命的缺口，完整我們這個人。

為什麼我們這麼需要愛？而愛，究竟是什麼樣子？對我們而言，愛在我們生命中，又扮演了什麼意義？怎麼「愛」，才能真正完整生命與另一個人的人生？而不會成為束縛與壓力？所有關於「愛」的問題，幾乎都能在這本書獲得解答：《愛的藝術》。

《愛的藝術》是繼《逃避自由》一書外，佛洛姆非常廣為人知的一本經典。對於愛，佛洛姆認為這是一門「藝術」，「藝術」的意思，是必須學習理論、加以實踐，以及將這門藝術做為「終極關懷」——也就是一輩子的理解、深入思考與執行。

為此，佛洛姆先探討了：「為什麼人類這麼需要愛？」他從「分離感」討論起：

當我們被拋到了這個世界，面對一切的未知與不可控制，感受自己與世界的分離，對生命的焦慮感也因應而生，於是我們會希望找到很多方法，去解決這個分離感，以感受「合一」的安全感、安撫焦慮。

與一般的精神分析學家最大的不同是，佛洛姆具有社會經濟學的背景，這使得他會以更為宏觀的角度切入，了解人類對於愛的期盼與匱乏，是源自於哪裡，而又會用什麼方法去解決。

於是，他討論了許多很重要的概念，因篇幅限制，我在此節錄四點：

一、對於愛，很多人在意的是「被愛」，而非如何「愛人」。如此，我們會將重點放在「怎麼讓自己變得可愛」；對於「愛人」的技能沒有培養，使得我們會更重視「愛的對象」，認為只要「挑對了人」，愛就會無止境地一直存在。

但在「挑對了人」的思考上，受到商業、資本主義與消費換取幸福感的意識形態影響，我們卻又以「社會交換」的態度，去選擇自己「愛的對象」：夠漂亮、夠有錢、成就夠好、或是有足夠的外在條件等等。

在這種「等值交換」的概念下，「愛」，可說是奢侈而又稀罕的東西。於是我們渴望愛，但我們的選擇，卻又讓愛離我們更遠。

二、愛的重點，在於「給予」。給予並非犧牲，而是能力的展現。我願意給予我所有的能力，去豐富你的生命，而又會因為這個「給予」得到一些反饋，這些反饋又豐富了我。於是，愛就在這中間滋生茁壯。

三、愛包含四個基本元素：照顧、責任、尊重與了解。在這四個元素中，佛洛姆花許多時間去定義、討論這四個元素如何緊緊相扣，缺一不可。在他清楚的說明中，我們才有機會釐清一些似是而非的想像與概念，越來越了解：愛，是怎麼存在於我們彼此之間。

四、愛，不只是愛別人，也是愛著自己。將自己當成一個人類，對自己照顧、負責任、尊重與了解。我們在這些愛中滿足，才不會找尋可以利用的人，用他來滿足自我的匱乏與需求。當愛變成了依賴、剝奪與利用，那麼，壓力與痛苦也隨之而來。

佛洛姆的這些內容，和我在我的著作中所分享的概念相當類似，但卻又更加全面深入，我從中也獲得許多助益，有許多文字，更是重複推敲。且此次木馬文化所推出的《愛的藝術》繁中版，除了《愛的藝術》原本的內容外，還有佛洛姆基金會編寫的三篇附錄文章，收錄了佛洛姆生前助理側寫他、有誰影響佛洛姆撰寫本書，以及佛洛姆書信的摘錄，希望讓讀者更了解佛洛姆的思想。

《愛的藝術》，一本談愛的經典著作，誠懇將此書推薦給大家。

推薦序(四)

一部改變、激勵許多人生命的經典

郭重興（讀書共和國創辦人）

要把自己五十幾年前讀過的一本非小說文類的書拿起來重讀、重新出版，發抒感言，這一來一往的時間跨度，不也幾乎是自己這一生來的一個濃縮寫照，一幅速寫？

前陣子和去國也差不多五十年的高中死黨及其配偶聚了幾次。拜疫情之賜，他們倒有在台灣久待的打算。也又是拜疫情之賜，這下又想溜之大吉，回美國的那個家了。

這種事原也不足為奇，五十幾年前他們就是這樣子，而且是一批又一批，走得那麼理所當然，那麼決絕。還好在他們出國前沒多久，我和其中兩個，一個就是這次見面的，另一個是死都不想回來的，在老家二樓的陽臺上拍了張照片，建梅幫我們拍的。照片中兩人都搭著西裝上衣，很體面，即將要走上各自人生一段不同的旅途。我們那一代人，尤其是上過大學的，大抵都是如此。我穿的是短褲，一件紅色開襟短袖棉衫，手還斜插在短褲口袋裡，看起來一派輕鬆，或只是對未來無從面對的無知覺？他們選擇去國，我選擇留在台灣。他們「從眾」的、告別了青春年華的階段。而我的階段，假如算有的話，還不知道界限在哪裡？我的折騰還不知道要捱多久？

但也不是一無所有。沒有文憑，但還有學校可讀。我不久也把學業給停了，結果是被徵調服了三年的大頭兵役，等到又回學校花了一年半把課上完，才發覺自己幾乎是真的什麼都沒了，只勉強贏了個「老書生」的雅號。

我當然會恐慌、會覺得孤立無援。建梅常笑我身上有股「無知的慫慂」，也許吧。但她不知道的是：這份「慫慂」多少有點依恃。因為像建梅這樣的女孩願意一直陪著我，不正表示我究竟不是一隻懶蟲。我的人生路走得那麼七轉八折，也是有一絲絲的道理，有那麼點積極的意義？

這次重讀《愛的藝術》，不禁要為自己五十二年前的「無知」汗顏。依據佛洛姆生前助手所言，《愛的藝術》是為學術界及「受過高等教育」的人士撰寫的，但十九歲的我當然兩者都不是。可那不就是當年這本書能夠成為大暢銷書，並無可置疑的晉身經典之林的緣由？全世界的年輕人「如獲至寶」，從《愛的藝術》汲取智慧，尋求面對紛亂世界的指引，尋求每個年輕人都飽受煎熬的「愛情」問題的解惑妙方。

但如今，五十多年後，我會帶著過來人的「老到」，稍作補充的說，「愛情」問題不只是年輕人的問題，是每個人一生的問題，而且，是人生最重要的課題。

而且，我還甚至要說，當然就是這次重讀之後，相較於1950、60年代，二十一世紀的許多面向一定是佛洛姆更不樂見（他會悲觀害怕嗎？）。但他把《愛的藝術》給了我們，就像在上世紀美國的50年代和台灣的60、70年代，它鼓舞了整整兩個世代的年輕人找到了生命的價值和勇氣，面對價值更為多元（或其實更為單一？），商業帝國的網絡更牢牢把每個人裡裡外外都套得更密不通風時，《愛的藝術》毋寧是個密友、導師，或甚至是裝備心靈的武器。它不止可以保護你，也讓你獲得信心和尊嚴。

我自己又何嘗不是？十八、九歲的大一、二學生哪懂得書中那麼細密的有關宗教、精神分析的討論，但就是讀了，一來當然是作者的口氣、文字都那麼清晰、直接，簡直就像個長者般的親切。而且他的「解方」多有說服力。你、我的問題，關於愛情的焦慮、生命意義的迷途、周遭獨裁政治的偽善，原來都不是「真正」的問題。愛，原來不只是需求，不是要獲取，愛是給予。你只有能愛所有人時，才能真正的愛一個人，同樣的，你如果真的愛一個人，你也就能愛上所有人。

原來是如此，你必須先讓自己的愛充盈，然後才能夠給予，而從給予當中，你也得到更多的給予。於是更充盈，更幸福……

五十多年的人生也就這麼過了。《愛的藝術》書中許多精闢的討論也忘得差不多了。但留下來的幾句話確實也伴我走了這麼遠的路。我實踐了多少？永遠是不夠的。這也是我相信《愛的藝術》值得一再以嶄新的面貌與年輕人晤面的緣故。它在上世紀50年代面世、60年代末引進台灣，改變、激勵了許多人的生命。它仍將永遠如是。一部經典。

以上資料取自博客來網路書店