

# 爱的艺术之读后感 爱的艺术读后感(模板10篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 爱的艺术之读后感篇一

弗洛姆《爱的艺术》讲的不仅仅是爱情，还包含了父母对孩子的爱，对他人的爱，对自己的爱。适合各种年龄层的人去读。

大多数人对爱情的误解：第一，认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。第二，人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。自由恋爱的新方式必定会大大提高爱的对象的重要性，而不是爱情本身的作用意义。第三，人们不了解“堕入情网”(fall in love)同“持久的爱”(be in love)这两者的区别。

爱情是对生命以及我们所爱之物生长的积极的关心。如果缺乏这种积极的关心，那么这只是一情绪，而不是爱情。

成熟的爱情，那就是在保留自己完整性和独立性的条件下，也就是保持自己个性的条件下与他人合二为一。

母爱是“无条件的”。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来会遇到的种种困难。一个好母亲是不会阻止孩子成长和不会鼓励孩子求援的。母亲应该相信生活，不应该惶恐不安并把她的这种情绪传染给孩子。她应该希望孩子独立并最终脱离自己。

父爱是“有条件的”。父爱应该受一定的原则支配并提出一定的要求，应该是宽容的、耐心的，不应该是咄咄逼人和专横的。父爱应该使孩子对自身的力量和能力产生越来越大的自信心，最后能使孩子成为自己的主人，从而能够脱离父亲的权威。

一个成熟的人，最终能达到他既是自己的母亲，又是自己的父亲的高度。他发展了一个母亲的良知，又发展了一个父亲的良知。母亲的良知对他说：“你的任何罪孽，任何罪恶都不会使你失去我的爱和我对你的生命、你的幸福的祝福。”父亲的良知却说：“你做错了，你就不得不承担后果；最主要的是你必须改变自己，这样你才能得到我的爱。”成熟的人使自己同母亲和父亲的外部形象脱离，却在内心建立起这两个形象。

自爱不与“利己”、“自恋”相等同。自爱说明了对自己的完整性和独特性的尊重。一切有能力爱别人的人必定也爱自己。原则上爱自己和爱别人是不可分的。

爱另外一个人这一事实就是爱的力量的具体体现。

方法一：集中。爱是一门艺术，艺术需要练习，需要时间，需要集中精力去实践。

方法二：要有听别人讲话的能力。每一件聚精会神完成的事会使人清醒(尽管干完时候出现能恢复的自然疲劳状态)。而懒懒散散的干事只能使人产生倦意——同时这些人在夜里也很难入睡。

方法三：培养自己的信仰和勇气可以从日常生活的点滴小事做起。爱情是信仰的一种行动，信仰少的人必定爱得也少。

方法四：积极的活动。爱情是一项积极的活动，如果我爱，我对所爱之人就抱有积极的态度，而且还不至于对他(她)。

## 爱的艺术之读后感篇二

读完啦弗洛姆的《爱的艺术》，很好的一本薄薄的书。

人的孤独感是无法回避的事情，克服的办法一是创造，主动去改造自然，实现自我和外部世界直接的联通；另一个就是爱，分享自己的生命，实现自我和人群之间的联通。无论是创造还是爱，都是主动性的行为；所以弗洛姆提倡“创造性的人格”。

通俗地说，爱是给予而不是接受。爱确实是内心强大的表现。当然，大多数时候，我们会说，爱情是弱者的感情，但是，过于脆弱的相互依赖的爱情可能也无法真正健康而长久。我赞成说，一个懂得并且能够享受孤独的人——独处，而不求助于各种他者（包括人和物）的支持——才有着真正的去爱人的力量。真正的爱里，应该能够同时成就自己和他人。无论是一味索取的爱，还是按照自己的臆想一味给予并且认为对方需要的爱，都是不健康的。

弗洛姆也大量探讨啦现代社会是否有利于爱的培养的问题，他认为，西方社会导致啦爱的溃散；其主要论据在于，现代社会的组织方式带来啦现代人与自身、与其他人、与自然之间的关系被异化啦。我赞同，在工业大革命之后，“物”在人类生活中享有啦从未有过的地位，受到啦从未有过的崇拜；但是我不敢肯定，在现代社会之前，爱是普遍的，而现代社会的到来，带来啦爱的溃散。可能确实现代对于人之间关系的抨击很多，从文学到哲学的各个方面，但是更加可能是由于人的信仰变化——从崇拜爱与美到崇拜物而贬低人——而造成的。我们甚至不能说，是资本主义社会之前，还是在资本主义社会时期，我们对自己的心灵更加敏感或者麻木。所谓协作精神和相互体谅对于相处的作用，我想不只是现代会这么要求——人和人是不同的，相处之间摩擦就是必然的不可避免的，同理心和让步就是必要的润滑剂，而非某个社会形态强加在于人身上的，只不过大众媒体会不会这样坦诚。

让步假设说，现代社会确实存在爱的溃散，这也不能用资本主义社会的生产方式、美德标准带来啦这样的情况来概括。如果爱——博爱、母爱、\*，可以给人带来愉悦，那么人就不会轻易放手它们，不会因为社会崇尚协作精神，就贸然提议说，我们放弃相互之间的爱，用协作意义上的共生来替代吧。——人面对鱼和熊掌的第一反应，不会是，两者我该放弃哪一个，而首先会是，我能不能同时占用两者。另外，如果我们谈论这个话题的起意在于学会爱，获得幸福感，那么笼统而轻巧地把责任推于社会形态是一种既不负责又无济于事的行为——我们大可以把时间花在一部电影一桶爆米花，而不是严肃的思考上。

但是，我们确实注意到资本主义社会的组织形式，或者说工业化的进程，确实改变啦人的很多习惯、特征；这样特征和习惯的改变可能最终改变啦社会里爱的现状。

确实，现代社会里幸福感来源于消费——或者说，人的幸福感向来部分来自于消费，而在工业化之前，消费部分占有份额受到啦消费品总量的限制，无法大幅扩张；而工业化带来啦这样的可能性，于是人自然地转向这部分更加容易增长的幸福来源，从而形成啦大众逐利的场面；而这样的情况有可能造成啦大家对于精神层面替代性的忽视。打个不恰当的比方，也许国际贸易里“福利恶化型”增长的情况会出现。

同时，现代社会从根本上改变啦人的习性。弗洛姆在“爱的实践”里所提到啦几种爱的基本要求：“自律”、“专注”、“耐心”、“极大的热

情”(discipline□concentration□patience□passion)□但是现代社会的物质消费约束集确实不利于这些美德的培养，这些美德在社会中的地位也远不如一两千年前。我们可以说，人性的进化是缓慢的，远远慢于意识形态的演化，更加慢于生产力的提升——尤其是在生产力经历啦指数甚至更快的增长之后。不可能指望植根于人性的意识形态迅速地可以适应生产力的提升，而同时保持啦当初的种种坚韧不摧(或者至少在

没有外界冲击情况下，表面的坚韧不摧)。因此，爱成为一种需要学习、时时注意的能力——培养这样能力之始，就是从努力靠近弗洛姆所提出的几项要求开始。

## 爱的艺术之读后感篇三

读完了弗洛姆的《爱的艺术》，感受良多。

人的孤独感是无法回避的事情，克服的办法一是创造，主动去改造自然，实现自我和外部世界直接的联通；另一个就是爱，分享自己的生命，实现自我和人群之间的联通。无论是创造还是爱，都是主动性的行为；所以弗洛姆提倡“创造性的人格”。

通俗地说，爱是给予而不是接受。爱确实是内心强大的表现。当然，大多数时候，我们会说，爱情是弱者的感情，但是，过于脆弱的相互依赖的爱情可能也无法真正健康而长久。我赞成说，一个懂得并且能够享受孤独的人——独处，而不求助于各种他者（包括人和物）的支持——才有着真正的去爱人的力量。真正的爱里，应该能够同时成就自己和他人。无论是一味索取的爱，还是按照自己的臆想一味给予并且认为对方需要的爱，都是不健康的。

在本书的开始，弗洛姆即指出，爱是一门艺术，就像生活中的其他艺术一样，要学习如何爱就像学习其他艺术一样，先需了解爱的理论，再探讨爱的实践。弗洛姆所讲的爱的实践，绝非一般畅销书中的夫妻情侣“相处之道”，而是就个人自身行为进行的探讨。

可是长久以来，为什么多数人认为爱是不需要学习呢？弗洛姆在书中阐述道，大部分人认为爱不需要学习的前提主要为以下三点：第一，多数人宁愿把爱当成被爱的问题，人们不断付出努力获得大众的认可，使自己变的“可爱”，这样迫使男性取得成就，获得他自己所处的社会条件最大限度的地

位和财富，女性通过修饰仪表健美等来吸引男性；第二，把爱的问题设想为一个对象的问题，而不是能力的问题；第三，把最初坠入情网的经历与爱的“久恒”之间的区别混淆了。

这三点真是字字珠玑，就拿第一点来说，现在的八零九零后都是独生子女，多少有些“自私”，常更渴望被关注被爱，而不愿意付出自己的感情去关心对方，孰不知，“握紧拳头，里面什么也没有。张开双手，你就拥有了整个世界。”持有“被爱比爱更幸福”这种言论的人，多数是不成熟的。而提到第二点，强调爱的对象就像在中国强调“缘分”。不少书中的“爱情警句”不断地告诉大家，“世界上总有一个人在等着你”，其实不少任性的年轻人不懂得爱，总是错过了一个又一个“对的人”。

## 爱的艺术之读后感篇四

人的一身追求的东西非常的多，可是能够让人从心底里感受到快了的的东西也可能就是这三样了。

人说，不要在三十岁之前思考人生，但却不是想不思考就能够停下来的。很多时候做再多的事情，得到再多的物质可能还不及得到别人的赞美与心底的许可。

渴望被爱，更是那最基本的需求。也许人做的许多事情都是提升自己，让自己变的更好，更有能力，更成功，才能吸引到别人的关注，得到别人的爱。被爱的感觉那么美好，哪怕是一个最不值一提，卑微的人对他人的爱，都是不会产生憎恨的。

被爱那最基本的需求，也许才是安全感的来源。

其实如果说，只是追求被爱，那这不是爱的全部。爱，本身也是幸福的，美好的。这里，爱不是名词，是动词，不是被动而是一个主动行为。爱本身和被爱也是完全不一样的。一

个没有去爱的人，很难去感受爱带来的幸福和美好，同样也不会全部体会到别人给予的被爱，就像一个还没有为人父母的人，很难完全体会到父母对自己的那份爱，只有当自己去做了父母之后，才回过头来体会到了当时父母对于自己的那份深深的爱。

爱情中，总是会有伤害与痛苦。那爱有很多方面，不能那么美好的遇到一个既爱自己，你自己又爱的人。一旦感觉到不被爱，就觉得失去了一段感情，完全失去了一段爱情的经历。或则不到失去的很多人，也不能体会爱的幸福。他们去做的很多事情都是为了去得到被爱，得到别人对于自己的爱。这样的付出就是渴望着别人的回报，而这回报还必须是爱，可能还要求有形式。一旦别人不能如想象中回报，就受到了极大的伤害。其实，对于这样的人，也并不懂爱。不知道其实爱是不求回报的，不求别人对于自己的爱。不以爱换回爱。确实，爱情不同与母爱，占有性很强。得不到回报的爱，必然带来很多的伤害。

有些人在爱中受过伤害，就否定一个人否定一段情，否定一个性别，否定着世上还有爱。要否定的其实只有自己。否定自己的爱，自己的付出。一个毫无顾忌，毫不保留地去爱过人，能够体会到爱，不管遇到什么，心中都相信着爱。而爱带来的幸福感，永远都在心中，回味而带着微笑。即使，那已经是一段破损的经历。

有些人，在爱里受了千百回的伤害，千穿万孔，爱别人爱到毫不保留，也铭心刻骨，然后也被别人伤到死去活来。然后下次又是毫不保留的去爱别人，然后又被伤害。这样好几次，旁人可能都已经看不下去了。但自己却相信着每段感情，或许不相信某个人了，但不后悔，不后悔这样的经历，不后悔自己的付出，也同时相信着某人当时的爱，只是后来变了而已。朋友们，都会觉得他傻，可是也许没人体会过他的爱，以及他得到的爱。这样的人，对于自己的付出没有任何的期望，不会让对方感到压力，不会用自己的付出来要求对方或

者给多方以责任感，也许对方感到的是自由，痛快，偶尔也带着不负责任。然后就被伤害了。可能够微笑着回忆这一切的，唯有对于爱的痴迷于信任，也许只是回忆着自己当时那奋不顾身的爱。

信仰，听着很高端。人们都觉得自己，中国人，都没有信仰。先是有佛教道教之类的东西，然后被打倒了，开始觉得是共产主义，也许后来的后来觉得这东西太过于飘渺了。然后的然后，就什么都不信了。于是成为了没有信仰的人，于是只看着名、利，只看重怎么自己能够生存下来，然后生活的更好，应该是比别人好。

其实信仰也没有这么高大上的。虽然解释都是说到人生观，世界观，价值观，但是每个人都是自己做事，考虑事情，权衡事情的方式，这些背后的东西就是这些各种观，只是很少有人去总结这个东西。而信仰也是这样，是自己对于这个世界，对于未来能够达到的一个自己内心的信念。这也是基于自己的很多观念的判断得出的。如果对于自己的判断坚信不疑，那么这就是自己的信仰。而对于世界的美好愿望，必然会影响这一个人的行为方式。相信着对于世界的愿望会实现，就是那源于自身的不同于他人的信仰。而有了这东西，自己的坚持有了理由，自己的做法有了解释，甚至受的苦难也会以未来的美好来回报，所以会因此而感到更加的美好和幸福。

## 爱的艺术之读后感篇五

《爱的艺术》这本心理书籍，觉得有些东西真的是很值得思考的。

这是一本很多人都很熟悉，并且津津乐道的书，而且所谈的问题是几乎每个人都关注的“爱”的问题。

看完这本书我想领悟到的第一点就是我们每个人都是一个独立的个体，我们的自我价值并不依附于任何人对我们的评价。



这本书籍让我知道了，爱是一门艺术，它需要知识与努力。弗洛姆认为造成“爱不用学习的态度”的原因是：大多数人把爱只是简单地看成自己能否被人爱，而不是自己有没有能力去爱，所以他们使用各种途径赢得人心、具有吸引力；还有人认为爱的问题就是爱的对象的问题，而不是爱的能力的问题，人们认为爱本身十分简单，但是要得到一个合适的爱的对象则难的多；人们不了解“坠入情网”与“持久的爱”这两者的区别。在人类社会中几乎没有哪一种活动、哪一项事业像爱那样，开始时充满期待与希望，而结果又常常以失败而告终。因此，他主张爱也需要学习。在他论述的过程中我觉得有一段话说的特别好，至少我觉得很真实，“两个素昧平生的陌生人当他们突然拆掉使他们俩分隔的那堵高墙时，他们感觉彼此的距离越来越近，最后融为一体。但是这种类型的爱情就其本质来说是不可能持久的，它只是昙花一现。这两个人渐渐熟悉，而亲密体验的奇妙光环却日渐消退，直到最后他们的冲突、失望及彼此之间的厌烦，把当初仅存的美好感觉完全破坏掉。然而，在一开始他们根本不会想到将是这样的结果，实际上，他们并不懂什么是爱，他们只是把彼此之间如痴如醉的迷恋与疯狂当成了双方强烈爱情的表现，但其实，最初那种彼此之间的迷恋也许只说明了他们以前是多么的孤单。”确实现代社会越来越多的爱情就如昙花般稍纵即逝，而造成这一结果的原因就是因为他们没有认识到什么是爱，而只知道自己很孤单。为了逃避这种孤单的感觉而选择暂时的麻痹。

爱的对象。“爱并不是某个具体人的一种关系，而更多的是一种态度，一种性格上的倾向。这种态度决定的是一个人与整个世界的关系，而不仅仅是决定与自己爱的对象的关系。如果一个人只爱自己的对象，而对其它人漠不关心，那么他的爱就不是真正的爱，只不过是一种共生体的依恋，或者是一种更高的意义上的自私。然而，绝大多数的人相信爱的问题就是爱的对象的问题，而不是爱的能力的问题。他们甚至认为只爱一个人不顾其他恰恰是自己强烈的爱的证明。其实这种想法十分荒谬。就像一个人想画画但又不想学习绘画这

门艺术，他只关心能不能发现可以激发创作灵感的模特，自认为一旦找到就会画出美丽的作品来，这自然是荒谬可笑的。”其实我并不赞同他这种说法，对于恋爱中的人来说彼此眼中只有对方，这在我们看来在正常不过的了。他们只顾及到自己爱的人而忽略了其他人，是因为爱情本身就具有排它性。他们忽略其他人也并不能说明对其他人就没有爱，而是不同性质的爱。这在他看来是荒谬可笑的让我感觉十分不解。

不同形式的爱。弗洛姆在书中列举了一些不同形式的爱如：博爱、母亲的爱、性爱、自爱与上帝的爱，在这几种爱中我认为梅斯特-艾克哈特对自爱的一段论述很特别：“如果你爱自己，你就会像爱自己一样爱所有人。如果你对别人的爱少于对自己的爱，你在爱自己的时候也不会成功。如果你爱所有人，包括你自己，那么你就是把他们当作一个人来爱，就是一个伟大而公正的人。”在我看来现在的社会中爱自己可能就是一种很常见的自私的行为，但是弗洛姆认为自私与自爱不是一回事，而且是背道而驰的。他认为自私的人并不是太爱自己而是根本不爱自己。他对自己的利益过分的关注正是他缺乏对自身的爱与关心的表现。缺乏自爱表明他缺少内在的创造性，使他感到沮丧、空虚与孤独。所以他会通过其它的满足来弥补自己是去的幸福。看上去他好像对自己非常关心，但实际上只是在掩饰自己在爱的能力方面的欠缺。他不同意弗洛伊德的观点“自私的人就是自恋的人，他们把对别人的爱投射到自己身上。”他认为自私的人的确不爱别人，但这不仅是因为他没有能力去爱别人，而且因为他也没有能力去爱自己。我觉得这个观点很特别，确实能做到爱自己又爱别人不是一件容易的事，能做到这一点在我看来他是一个伟大而公正的人，至少我是这么认为的。

下面我说一下我对爱的理解，随着社会发展的脚步不断加快，人们的生活也像上了发条的时钟一刻都不敢怠慢。这就使得人们的生活充满了无形的压力，爱可能是缓解这种压力最好的秘方，当然我说的爱不仅仅是爱情也包括友爱与亲情。暂且不说这爱到底用不用理论性的学习，先感觉一下自己有没有

有感觉到孤独，如果有的话不妨找自己的朋友、家人好好聊聊，虽然不会有很明显的改观，但至少会感觉身边还有人关心、关怀着自己。至于爱情我认为可遇而不可求，没有爱情其实并不可怕，可怕的是因为没有爱而去爱，与其有三两次的beinginlove不如有一次的fallinginlove□

当然，看完这本书，心情因为有这样的体会而开心，也由于他深沉的文笔而多少感觉有些压抑，因此，最近还是要看看一些比较轻松的东西，来调剂一下自己的情绪。还有，最后一点，千万不要去拿书中的东西来套到现实生活中的一些场景，该怎么活就怎么会，毕竟，生活还是与书中的情景有些出入之处的，在生活中还是应该以自己独立思考的能力为基础。

这本书有很多很好的句子，本人把比较喜欢的句子摘录下来。

“但凡精神分裂患者的产生绝大部分就是以此为诱因的——单一的随父性或单一的. 随母性发展必将导致个性发展的失败……” “私有制社会里，人类的价值观念受到社会制度与自然两个方面的限制，在这种情况下，人们对爱的追求与价值判断只能是依附于一种泡影式的梦幻——可望而不可即，也就更谈不上什么爱的永恒了。” “博爱是构成人类一切爱的最基本形式的爱。”

十几年过去了，你们可能要问，“你学会爱的艺术了吗？”除了羞愧的低下头，我无言以对。

最后，是一个小小的感叹，在这本书中，我隐约的感觉到作者对于东方文化智慧的推崇，所以，现在对于本国文化也很感兴趣，当然，在这一点上我比较赞成罗素对于中国文化的辩证看法：他觉得中国文化是一种很与谐的文化，中国人对于生活中采取的一种幽默，泰然的态度是十分可取的，但是有时候，中国文化太过于与谐，从而有一种迂腐，愚昧的倾向，我觉得在本国文化的基础上，我们是应该适当融入西方文化一种积极进取的特征。

《爱的艺术》值得我们去阅读，在这本心理书籍里，感受到了爱的艺术的存在。

## 爱的艺术之读后感篇六

《爱的艺术》是美国心理学家和哲学家艾里希-弗洛姆最著名的作品。在这本书中，爱不仅仅是狭隘的男女爱情，爱是一门艺术，爱需要学习，爱需要有能力，爱是人格整体的展现。

艾里希·弗洛姆在书中还写到：爱与其说是一种情感，毋宁说是一种能力、一种态度，是一种积极的活动，并不是一种被动的情感，如果用最通常的方式来描述爱的主动特征，那么，它主要是给予，而不是接受。

给予：不是我们通常说的物质上的给予，它是心灵的分享。夫妻之间、父母之间、恋人之间的爱都是建立在给予的基础上，而不是索取，这就是一门艺术。

所以，我们一生要做的事情很多，最重要的事应该是了解和掌握爱这门艺术，因为只有这样才能使我们感到生命的意义，并从中体验到艰辛和快乐。

《爱的艺术》让我收益颇多，爱是一门需要我们不断去学习的艺术。

## 爱的艺术之读后感篇七

在读弗洛姆的《爱的艺术》之前，我对爱的认识仅仅是停留在那种言情小说中，男女主角在一个浪漫的黄昏中，相向地走在一条铺满枫树的幽静的羊肠小道上，发生一次浪漫而传奇的邂逅，并从此展开了一场轰轰烈烈的爱情故事，当然，在此期间，男主角会面临情敌的竞争，女主角会面临男友背叛的危险，当然，虽然过程是曲折辛酸的，但最后的结果必定是完美的，男女主角必将像童话故事中的王子与公主般过

上幸福美满的生活，爱到天荒地老，海枯石烂，从此长相厮守，白头偕老，儿孙满堂，死而无憾。最后，故事完结。

至于爱的艺术和爱所需要承担的义务与责任则是嗤之以鼻，对于婚后所谓的“三年之痒”更使不屑一顾，因为我认为那是失败者的婚姻，那是一场失败的婚姻，毕竟，在我的认知中，成功的婚姻是不需要保鲜的，我本来认为两个真心相爱的人结合在一起，即使是过着平平淡淡的生活，每天只有咸鱼白菜送饭，他们依然是开心幸福的。至于网上教授的让婚后生活保持小浪漫的小贴士，我更是不会相信，因为我觉得每天早上能见到自己心爱的人一面就已经是一种幸福，更是一种小浪漫，有时我甚至会有如此念头：那男的做那么多的无聊的事去讨好他们的妻子，他们是不是做了一些对不起她们的事而感觉良心上过意不去，想要做这些欲盖弥彰的事，从心里上寻求安慰。

但当我读完弗洛姆的《爱的艺术》后，我才真正发现我错了，而且错的很离谱，因为我太天真，太无知，以至于把爱看的太肤浅，太简单，太理想化了。

因为我们人类无法避免孤独，而想要驱逐我们心中孤独感的办法一个是与外部世界直接的联通，二则是去爱。所以说，爱，是我们内心对感情的需求，一个人内心强大的表现，但可惜的是，很多人对此产生很深的误解，他们认为：爱情是弱者的感情。实际上，这是一个非常错误的观点，爱情并不是单单强者或弱者需要的一种感情，它是芸芸众生均需要的一种感情寄托，就如同我们均需要亲情与友情，他们是塑造我们健康积极完善的精神世界的动力与基础，没有了爱情，我们的内心将会出现空虚与失落，我们的内心世界与精神世界是不健康的，故而，爱情是我们人生的润滑剂，爱情是我们人生的调味剂，爱情是我们人生的萃取剂，它让我们感受到生活的真谛，让我们品味到人生的甜酸苦辣，让我们真正无悔此生。正如一位伟大的思想家曾经说过：“我们的人生需要两样东西，一个是面包，一个是爱情。”

另外，弗洛姆也大量探讨了现代社会是否有利于爱的培养的问题，他认为，西方社会导致了爱的溃散，无可否认的是，在经济飞速发展的今天，人们在获得越来越高的物质享受的同时，人们所追求的物质生活也越来越高，在自身及周围好友无法满足日益膨胀的心理追求的情况下，他们甘愿放弃他们追求的爱情以满足他们的虚荣心，面对这些“宁可坐在宝马车里哭，也不坐在单车上笑”的可悲、可笑、可叹的花季少女，我们怎能不感叹经济发展导致了爱的溃散，虽然我们将如今社会出现的这种以爱情换金钱的行为归咎于经济的高速发展有推卸责任的嫌疑，但我们无法否认它的消极的一面。

担当我们深思一层，我们又会发现我们的这个观点是如此幼稚，随着社会的发展，经济发展是必然的结果，人们生活水平的提高亦是必然，我们不去赞叹生活方面的提高，反而降罪于他，我们是何其怪哉？细细想来，如今这种爱的溃散实际上应归咎于我们的思想层面上的建设未能跟上经济发展的脚步，人们的思想仍然停留在过去的层面上，没有跟上时代的脚步，所以弗洛姆在“爱的实践”里所提到了几种爱的基本要求：“自律”、“专注”、“耐心”、“极大的热情”，这些品质要求正是在如今这个物质横流的时代我们应该坚守的底线，无可否认的是是现代社会的物质消费约束集确实不利于这些美德的培养，这些美德在社会中的地位也远不如一两千年前，但正因这些品质难以培养，方显其难能可贵。

当我们获得了这些优秀的品质后，我们还必须明确坚守自己的责任与义务，毕竟爱情的最终结果是组建一个属于自己的小家庭，我们首先要承担作为丈夫、妻子的责任，然后就是要承担作为父母的责任，当然，还有很多很多其他的责任，在这里就不一一列举了，当你尚没有对自己所要承担的责任有思想准备之前就开展爱情，最终的结果很可能就是你的爱情过早夭折。

可以说，爱是一种需要学习、时时注意的能力——培养这样

能力之始，就是从努力靠近弗洛姆所提出的几项要求开始，爱情需要的自律、专注、耐心需要我们对爱情的专一，面对外面花花世界的诱惑，我们要坚守本心，虽说“窈窕淑女，君子好逑”，但当我们拥有了另一半，或正在发展另一半，我们可以与他们交朋友，但决不能开展超越友情的行为，面对如今频繁出现的婚外出轨行为，我们应该进行深入反省，对于这种现象的出现，我们不难看出那些已婚男子缺少或遗失了弗洛姆提出的那些优秀品质，面对这些情况的出现，我们更是看出这些品质的难能可贵与必要，对于这些品质的培养，我们必须从小开始培养，并且始终坚持到底，只有如此才能收获属于自己的真正爱情！

人类是群居性动物，爱情的出现是人类发展的见证与必然，面对爱情，我们将如何取舍，这可以说是一个千古难题，即使是历史上最伟大的智者亦无法准确给出一个精确的，一切均应取决于自己，实际上，只要心中拥有对爱情的执着，你必将看破虚妄，收获属于你的真正美好的爱情。

## 爱的艺术之读后感篇八

提及此书，我想到的最多的是爱情。本以为这就是一本关于爱情的艺术之作，翻开后才发现，不止爱情，有关于兄弟的爱，母爱，性爱，自爱，对上帝之爱。

长久以来，似乎一直都在恋爱，也一直有来自家人的爱，也有对家人爱的付出。但是突然觉得，爱也是一种能力，需要学习。一直都在爱，但好像没有找到正确的方法，只能把自己或者对方称之为自私。一直以来的相处模式，所谓爱也只是一时兴起，来的快去的也快。甚至觉得根本不懂什么是爱，于是就渴望有这么一本书。《爱的艺术》来的刚刚好！

“在本书中，弗洛姆认为，爱情不是一种只需投入身心的感情，而是需要努力发展自己的全部个性。以此形成一种创造倾向，否则，一切爱的尝试都是会失败的。如果没有爱他人的能力，

不能谦恭、勇敢、真诚自制的爱他人，就不可能得到满意的爱。弗洛姆进而提出，爱是一门艺术，想要掌握这门艺术的人，需要有这方面的知识并付出努力去学习。人即要学习爱的理论，也要在爱的实践中学习。”

我们都知道，爱一个人就要给他展现自己最好的一面，也要努力让自己变得更好，两个人共同进步。而往往在其中，渐渐地会发展成一种惰性，觉得其他的多余要求都是奢侈，更多的只关心自己的需求，关心自己有没有达到满意？而忽略了对方的需求，这种爱自然持久不了。

“人的最深切的需要就是克服分离，从而使他从孤独的囚牢中解脱出来。”而这一问题的解决就是寻找另一个人与之结合，因此我们才总是在自己缺失的另一半。

爱是一种活动，不是一种消极的情绪，它是永恒的，不是坠入情网。爱，主要是给予而不是接受。成熟的爱是在保持自己的尊严和个性条件下的结合，爱是人的一种主动的能力。爱通常包含的基本元素：关心、责任、尊重和了解。爱是对所爱对象的生命和成长的积极关心。

## 爱的艺术之读后感篇九

爱的艺术读后感范文就在下面，爱的艺术，很好的一本薄薄的书，推荐你也去看看。

看了二十世纪的著名心理学家弗洛姆的名著《爱的艺术》，书的篇幅很短，讲的事情也很简单，主要内容就像作者在前言中所说：“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。”他说得很有道理，如果按他所说，



人类社会将非常具有创造性，可是创造性也许并不是那么跟爱有关。

在读这本像短篇小说的小书时，收获也并不多，对弗洛姆本人，对他的理论都有了很多了解，这是读一本好书所能够带来的收获。

比如，弗洛姆以深入浅出、平易近人的文笔，创作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。

他的人生历程在书中也有所讲述，咨询师、教授，而他自己的生活也非常波折，另外由于时代的影响，他还非常关心政治，这也许就是为什么他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的原因。

弗洛姆的理论并不像弗洛伊德的理论那么精彩。

他说：“孤寂感是每种恐惧的根源”。

这并不是那么容易理解，也因此并不太让人信服。

意识到人与人之间的距离，而又没有通过爱情去达到新的结合——这就是羞愧的根源，同时也是负罪和恐惧的根源。

这种理论同样让人难以相信。

“就像神学的逻辑结论是神秘主义，心理学的最终结论就是爱。”这句话倒是很有意思。

他对成熟的人的定义也很有道理：“成熟的人就是指能够创造性地发挥自己力量的人”。

弗洛姆在书中对弗洛伊德的引用是最多的。

他有些反对弗洛伊德的地方：“弗洛伊德的一个错误，那就是他认为爱情只是性本能的表现和升华，而没有认识到性要求是人渴望爱情和与人结合的一种表现。”两相比较，我倒是觉得弗洛伊德更正确。

其它也有好多地方谈到弗洛伊德，当然不是全然反对的：“人们指责弗洛伊德过分强调性的作用，他们这么做常常是为了否认弗洛伊德学说在传统观念圈子里引起反对和批评的那部分理论。

但是性风俗在这五十年中发生了巨大的变化，今天弗洛伊德的理论就是在中产阶级也不会引起人们的惊骇。”“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。”“在现代思想中，斯宾诺莎、马克思和弗洛伊德都提出同样的原则。

在斯宾诺莎的哲学中，重点已从正确的信仰转移到正确的生活道路。

马克思也提出这一原则，这表现在他说：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。

弗洛伊德的悖论逻辑使他发现了心理分析疗法的过程，也就是更加深入体验自己的过程。”弗洛伊德对宗教的这一信仰形式的批判是完全正确的。

缺点只在于弗洛伊德没有看到单神宗教的另一方面和这一宗教的真正核心——这一核心导致否定神的概念。”“弗洛伊德的概念完全符合二十世纪初完整的资本主义精神。”“弗洛伊德对爱情的看法符合十九世纪物质主义意义上的男权主义，而沙利文的定义是来自于二十世纪被异化的人”“很有必要把弗洛伊德的发现从生理的范畴转换到生存的范畴中去，并进一步发展他的理论”，最后这方面还是不太懂。

不过有时他的分析还是非常有道理的：“人从同母亲的关系发展到同父亲的紧密关系，最后达到综合，这就是人的灵魂健康和达到成熟的基础。

如果人不是这么发展就会导致神经机能疾病”。

书中对神爱的阐述也显得有点太多了。

最后在“爱的实践”这一部分，弗洛姆讲到如何去爱。

就像古训所强调的一样，他也强调了专心这一要素。

他说：“如果专心地干，那么干什么就无关紧要了，无论干什么，重要的或者不重要的都会增加一层现实意义，因为干事的人是完全开放的。”“获得爱的能力的主要条件是克服自恋”“爱情是以信仰为基础的”。

这本小书确实给人很多深刻的启发，可是对于我，还不止如此。

我还在自己的书群里跟大家分享了这本书的一些精彩理论，这种尝试把大家都集中起来，一起分享，一起交流，对大家共同的进步也起到一定的作用，这是最让我高兴的。

前天还用同样的方法分享了《优势谈判》这本书，效果也很好。

以后还会继续分享更多好书，也许会发展得更为专业呢，而这都是这本小书给我的启示！

“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，如果没有爱他们的能力，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。”

“同共生有机体结合相对立的是成熟的爱情，那就是在保留自己完整性和独立性的条件下，也就是保持自己个性的条件下与他们合二为一。

人的爱情是一种积极的力量，这种力量可以冲破人与人之间的高墙并使人与人结合。

爱情可以使人克服孤寂和与世隔绝感，但同时又使人保持对自己的忠诚，保持自己的完整性和本来的面貌。

在爱情中出现了两个生命合为一体，却依然保持两体的怪现象。”

“如果两个人能从自己的生命的本质出发，体验到通过与自己的一致，与对方结为一体，而不是逃离自我，那么在这样的基本事实面前，就连和谐、冲突，欢乐和悲伤这样的东西也就只能退居第二位了。”

这是在《爱的艺术》中我最喜欢的段落。

这本书对于我这个不属于心理学领域的人来讲，其实读起来很晦涩难懂，说它对是一本课外书，不如说它是一本心理学领域的专业书籍。

经常有种读着读着就读不下去的感觉。

它是好书推荐中的其中一本书，我也非常承认它的经典和价值，只是我觉得我以后还是需要很长时间慢慢领悟和消化其中的内容。

我觉得其中的内容更像是爱的规则。

书中提到了博爱、母爱、性爱、自爱、深爱。

其实我觉得这些爱中，其他的都没有那么的复杂，只有爱情，太具有难以掌控性。

爱情本来是两个独立的个体的结合，可是在现实中往往会涉及两个家庭，很对夫妻的感觉毁于和其他家庭成员的矛盾，到现在，我对克服这样的矛盾还是没有太大的信心，虽然我一直尝试用爱去避免，但是还是有几分担心，或许只有爱是不够的。

爱情中最应该做的就是尊重彼此的独立性，只有这样，才不会限制彼此的发展，才不会让对方有窒息的感觉。

总之，我觉得不管怎么经营，怎么去做，只要两个人都感觉幸福，那就是好的爱情。

最近朋友推荐了一本弗洛姆所著的《爱的艺术》。

我不敢以读懂爱的艺术自居，在这里仅是带着一种学习的态度梳理一下爱的`艺术。

## 一、爱的知识

在作者弗洛姆的眼中，对爱情的定义是客观而全面的。

客观是因为他对于爱的理解是符合人性的，而全面则是他将爱放在社会这个大环境中考量。

在书中无论是对爱的定义，还是对各种不同类型爱的阐释都更侧重于社会这个维度。

在他的眼中爱情可以解释为在特定社会环境中人们对于给与得的认知。

我认为基于社会的角度去分析爱情是必要的。

因为每一个人都不可能脱离社会而独活。

爱是维持各种社会关系的纽带。

从弗洛姆对个人到族群到国家到社会的进化这一过程的客观描述中，表述了人为什么需要爱。

掌握爱的知识，人将更容易摆脱孤独、恐惧和自身的局限，达到完整和统一。

## 二、爱的给与得

弗洛姆说：“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，而不是被俘的情绪，一般来说可以用另一个说法表达，即爱情首先是给而不是得。”如果你读过这本书，你会发现给与得充满弗洛姆关于爱的每一个观点。

对给与得的关系的阐述，让我们区分天真的爱同成熟的爱的不同原则。

正如弗洛姆所说：天真的爱遵循我爱，因为我被人爱(得先于给)的原则，成熟的爱遵循我被人爱，因为我爱人(给先于得)。

天真的爱源于需求，成熟的爱是基于贡献。

对于爱的给于对象的不同，弗洛姆带我们领略了不同类型的爱：之于众生的博爱，之于孩子的母爱，之于爱人的性爱，之于自己的自爱，以之于神明的神爱。

## 三、爱的实践

如果爱是一门艺术，那就要求想掌握这门艺术的人有这方面的知识并付出努力。

是的，不知道什么是爱的人是苍白的，不知道如何去爱的人是盲目的。

从社会的维度去解读爱的动力，是人们为了摆分离、脱孤独和恐惧，达到同社会或者说自然的一种统一性。

这种动力是我们爱的勇气，但同时也是对自我认知的局限。

弗洛姆说，爱是实践就是对客观的认知自己的思想和情感体验的确认。

他来源于你的情感体验，投射于你的思想，经过一系列的加工和处理，这个东西变成了我们所认知的爱。

体验需要客观的认识，投射需要理智的确认。

#### 四、以爱之名

爱是一门艺术。

它在每一个人的心中撒下种子，爱是人的本能。

但让我们感到悲哀的是，这种本能正在随着社会的更迭和时代的变迁渐渐的退化，与我们生命的本质渐行渐远。

如果我们对自己及自己所生存的社会进行反思，就不难发现几乎所有的道德和良性的社会关系正在以爱之名渐渐消融。

爱变成了一个标签，变成了一个与世隔绝的世外桃源。

爱是我们生命过程的体现，更是体验生命过程的通途。

学习爱的知识，修炼爱的艺术，在爱的实践中我们可以摆脱人性和社会的局限是每一个人的必修课。

我们爱，不是仅因为我们值得，更是因为以爱之名让一切完整。

## 爱的艺术之读后感篇十

《爱的艺术》是由德裔美籍心理学家和哲学家艾里希·弗洛姆最著名的作品。人的长期经验导致的刻板印象确实容易让人先入为主。拿到这本书看到封面的第一反应是：这书阅读起来应该挺轻松的。结果不尽然，花了将近一周时间才费力地把这书看完。原本以为是轻松愉快的欣赏类文章，结果却是晦涩难懂的心理学知识。

一、爱是一门艺术吗？此书阐明爱是一门艺术，既然是艺术，就要求想掌握此门艺术地人有这方面的知识并付出努力。

二、爱情的理论，从前我们的观念里，爱情是爱里面的一种，跟母爱等等并列关系。而此书里爱情则是全部：里面包含了博爱、母爱、性爱、自爱、神爱。

三、爱情及其在当代西方社会的衰亡。

四、爱的实践，爱既然是艺术，则跟画画这些艺术一样，富有理论知识后，实践是必不可少的。

让我印象最为深刻是的，看这书能发现育儿经验。父爱和母爱是有本质上的差别的，母爱就其本质来说是无条件的，并非因为孩子满足了母亲的愿望，而是因为这就是她生的孩子。而父爱不同，作为现在的父系社会，随着私有制以及将来需要继承其财产的现象的出现，通常能讨得父亲欢心，与父亲更为相似的更能得到父亲的关爱，因此父爱是有条件的。

任何一种爱都是有其积极的一面，也有其消极的一面。比如母爱，因此无条件的本质，使得孩子能够获得完全的包容，



不用担心被抛弃，消极的一面是母子或母女关系过于亲密，或者母亲在家庭中的地位过于强势的话，容易造成依赖性过大的问题，这也是巨婴或者妈宝男的出现的一大原因。而父爱，因为其有条件性的本质，消极的一面是必须通过努力才能获得，在辜负父亲期望的情况下，就会失去父爱，积极的一面是，正因为父爱是有条件的，我们可以通过努力去获得这种爱。

母亲可以在生活上给予孩子安全感，而父亲可以在未来中指引孩子正视困难，当一个家庭夫妻关系和睦，家庭氛围融洽时，孩子更容易获得幸福感，更容易成长为健康的人，所有在家庭中夫妻关系是首要的，亲子关系应该排在第二位，当孩子在父母身上感受到爱，更更容易富有耐心，爱心，宽容。反之父母双方中有一方更加强势的话，还会更多的像强势的一方靠拢，比如母亲特别溺爱孩子，而父亲对孩子的关注不够，或者如“丧偶式育儿”般情况，孩子会容易发展成为一个十分依赖母亲的人。这种人往往容易感受到无助，需要获得保护，难以获得父亲身上的独立生活驾驭生活的能力。

心理学作为一门研究人类心理的学科，个人认为很多问题都可以从心理层面寻其原因，而往往知其心理也能从行动层面采取动作，比如知道了父母的行为和关系对孩子性格各方面的影响，那么如果要培养健康积极的孩子，那么从夫妻关系着手解决则容易事半功倍。

总体而言，《爱的艺术》这本书是值得一读的。