

2023年观察的艺术第一二三章读后感 爱的艺术读后感(精选10篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？以下是小编帮大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

观察的艺术第一二三章读后感篇一

“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。

观察的艺术第一二三章读后感篇二

昨天看了《爱的艺术》这本书，感受多多，书中，作者弗洛姆的主要观点是爱是一门艺术，需要人们有这方面的知识并付出努力，同时，爱的是给予而不是得到。

在当今社会所有人都在渴望爱，许多小说、歌曲都在称颂爱，但为什么这个世界有这么多为爱烦恼的人；《爱的艺术》中，弗洛姆就说其实绝大多数人没有具备爱的能力，又或者说其实多数人谈的是爱的感觉，谈的是被爱；通过看这本书就能知道爱其实是一种能力，可以学习，从哪里学起，主要有三个重要元素，说起来简单，但想做好并不容易。

首先，第一个需要学习的能力是给予，你要主动的给予，给予很容易吗？其实不是，很多人会说，哦！我很大方，很慷慨。因为很多人的给予都带有被动，都是因为某个因素促使他在付出，他的付出其实是有一个更大的目标，希望是要有回报的，这本书里讲的付出是不再需求回报，没有被动、没有社会压力或者其他什么方面的压力促使他主动给予，主动给予是想要分享，我们可以检查下自己的给予是主动给予，还是

被动给予。如果你不能去有主动给予，而是被动给予，说明你的爱的能力是有限的。

第二个能力是关怀。书中说到真正的关怀是本身要有劳动力在里面的，平时当我们说，我们好爱自己的家人，却从来没见过你关怀、照顾过你的家人。说自己好爱自己的学生，也从来没见过你关心过你的学生，那只能说明你爱的是家人、学生给你来的感觉，所以，真正的爱中，你要有劳动性的关怀。

最后一个需要学习并具备的能力是尊重，真正的爱中必然有尊敬，我们大部分人都觉得尊敬只是想由上到下。这本书就说尊敬其实在拉丁文中得意思是如实的注视对方，你是如何的，我就要如何的对待你，很多的父母以为他们爱孩子，其实他们只是希望他的孩子变成一个他渴望形成的样子，并没有如实的尊重。只有尊重，你才会获得真正的对方。

《爱的艺术》是心理学家弗洛姆最著名的作品，出版至今已被翻译成多国文字，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作品。这是一本可以轻松阅读但又能引起思考的“小书”，很庆幸遇见了它，弗洛姆的文笔很流畅，思维很连贯，不是那种严肃的说教，也不是牧师般的引导，他不是要教会我们什么，他只是在讲述，就好像一个老者在讲自己人生中关于爱的那一章节，每个听众各取所需即可。

观察的艺术第一二三章读后感篇三

丹纳的《艺术哲学》，相比《美学》，这本书比较容易理解，而且观点错误的比较少，比较适合我们青少年读，我认为这本书的最大价值在于，它把艺术史研究与美学研究结合为一体，提供了在以后搞艺术的具体实际情况，而不是像普通哲学一样的普遍规律。他认为，艺术作品从属于一个总体，艺术家应该从整体实际出发在结合现在的世界情况，丹纳进一

步提出，把种族、环境和时代作为艺术的三种基本要素。所谓种族，是指一个民族在生理学和遗传学意义上所固有的性格、气质、观念和智力等方面的文化倾向。这种倾向是一个民族的先天本能和最稳固的原始特征，极少受环境的迁徙和时代变革的影响而变化。所谓环境，包括自然环境和人类环境。前者指物质环境，包括种族生存的地理位置和气候状况等自然条件；后者指风俗习惯和精神气候，其中包括政治、战争及民族性格和生活情趣等整个社会文化氛围。在他看来，种族是艺术的“内部的精髓”，而环境则是艺术的“外部影响”。而时代则是内部主源在下“外部影响”。在丹纳的体系中，人类一开始，在环境的一定推动下，通过时间的作用，规划艺术特点，艺术风格等等，当这些达到一定的程度，则形成了地域行的艺术，比如说：中国和欧洲的不同，开始是因为环境和种族的截然相反，达到一定程度，形成了两种截然不同的文化。他还提出了怎样判定艺术作品的价值，艺术作品再现种族、环境和时代特征的程度及效果。一共有三条：特征的重要程度；特征的有益程度；效果的集中程度。艺术也是一个形成，发展，繁荣，衰落的过程，建筑设计应该跟当地的文化，环境，时代，种族，信仰，资金，技术，形体的大小等互相吻合，达到一种有机的整体，这才叫艺术美。

观察的艺术第一二三章读后感篇四

选择阅读这本书是因为每一个人都需要知道爱是什么并且如何去爱这个看似简单但大有深意的问题，从“北大包丽被精神控制后自杀案”等等因为不懂爱或没有学会爱而引发的悲剧中，我们可以感受到了解爱的艺术是多么有必要，它可以让你与你爱的人建立健康积极的爱的结合关系。

人类的存在是伴随着孤独感的，从古至今，人们一直在尝试摆脱孤独感，随着社会的进步和时代的更替，摆脱孤独感的方法也在不断更新从而变得多元化，在原始社会，人们建立与自然界的原始联系，让自己融入自然或者与之结合，这就产生了宗教仪式这种强烈的、具有周期性的、刺激性的狂欢，

由于这能够使人们在时空上结合并暂时摆脱孤独感，它被所有人推崇和鼓励；另一种方式就是情欲放纵或者饮酒成瘾，在这种狂欢状态中，人们可以暂时抛开孤独和焦虑，但这并不是一个好的摆脱它们的方式，一旦孤独感再次涌上大脑，这一类人又开始了刺激神经、麻醉精神的狂欢，一切归于平静后，反而孤独感更甚，因为他们生活混乱，虚度光阴，没有爱，只有放纵。接下来到西方当代社会，随着城邦和国家的建立，统治阶级出现了，人们想要摆脱孤独感的方式就是不做异类，从众且合群，除此之外，保留一点点个性作为生活的自由。中国有句话叫“高处不胜寒”，往往站在高处的人就是与众不同的，无论是思想还是行为，都鲜为人理解，所以他们的孤独感是大于一般民众的。到了工业社会，思想家们提出了“平等”的概念，人们之间的特殊差异应该得到尊重，遵从民众不再被当做唯一真理，新鲜元素出现在社会——民主、自由、反对剥削和压迫。放眼现代社会，生存似乎变得比从前任何时候都困难，因为这个时代的生存不仅仅包括活着，更重要的是生活，人像机器一样运作着，每天都处于无限的交易之中，人与人的距离感日益增加，“996”的工作状态完全支配大多数的人，他们过着日复一日相同的生活，他们的娱乐被限定，短暂的乐趣就是幸福感的来源。但毕竟人不是机器，人需要爱，而这这就要求在人和人之间达到真正的结合。

以上所讲到的人的生存就是爱能结合的基础条件，爱就是人类生存于这个世界的动力与目标，是一种必需品。书中谈到：“成熟的爱是在保持一个人的完满性和一个人的个性的条件下的结合”，这样的爱是有活力的也是积极的，我们不会见到哪一对情侣是完全相同的，正是因为二人独特的个性，双方才会被彼此吸引，产生爱，通过爱结合在一起，双方才会“主动地站进去”；反之，如果双方为了能保持稳定性，委屈自己适应对方或是凌驾于对方之上，那么这两人都是不完满的，结果就是这份爱会变质，变得被动与消极，两个人都会沦为感情的奴隶。给予是爱的必要条件，它包括物质上的给予和精神上的给予，后者则更为重要，因为爱就是一种

精神上的产物，给予你所爱的人主动的关心、以平等和自由为基础的尊敬、用行动去了解 and 深入他（她），加深你们之间的结合，用爱克服孤独感。拥有爱的能力是能够爱人的关键而并非是对象，很多时候，我们在寻找伴侣或是朋友的时候，都是冲着“合适”去的，性格合适，家庭条件合适等等，但是合适不该是爱情或友情的前提，而是你们真诚给予、付出后所达到的成就，如果一个人懂得如何去爱，那他的爱就不会被限制于与他各方面匹配和合适的某些人当中，他会有能力爱自己，爱所有的人，爱整个世界。

爱人的能力是随着一个人成长而渐渐习得的，从出生起感受到母亲对我们无条件的爱（包括一种明显的对我们的关心和肯定以及另一种隐藏起来的对生活的爱和生活在人间的幸福），父亲对我们有条件的爱，当我们做得好的时候会得到来自父亲的赞扬，做的不好会受到来自父亲的批评教育，我们也从以依恋母亲为中心到以依恋父亲为中心最终依恋两者的爱结合，这就说明我成了一个心理成熟的人，会自主的爱人，而成熟的爱是一种承诺，不是一时的冲动，这就要求我们在意志上要有坚定的爱的信念，这样的爱才不会消失，才会永葆青春。

在了解了爱的理论之后，重要的是爱的艺术的实践。爱的艺术同其他的艺术一样，要想掌握它，首先就要有约束感，但不是强迫自己去实践，而是在学习爱的艺术时让自己主动的融入进去，享受它并且接受它，第二，我们需要专注，即使在难以集中精力的环境中，我们也能使大脑充满觉知和意识，第三，忍耐性，艺术之所以被称为艺术，就在于它并不容易被理解和运用，我们要经受得住这个漫长而缓慢的学习过程，第四，对它保持高度关心，将它列入你的任务清单。同时，爱的艺术的实践需要信念的实践，信念是创造力的源泉，是一个人具有思想和独立性的重要表现，我们要对自己有信念，对所爱的人有信念，这是一种源源不断的鼓励与认同，信念加固并稳定了爱的城堡，反之，没有信念的人是无法爱人的，他们的思想被权力、金钱、冷漠、无知、犹豫或恐惧侵占，

他们和周遭的人之间有一道厚厚的墙壁，无法与之达到爱的结合。除了信念之外，还需要有勇气，要有能够接受风险和和心理压力的能力，这就要求先独立，后爱人，因为一个思想和行为独立的人才会有承受压力和痛苦的能力，否则，一个只能依附他人而不能给予的人是不会与他人达到爱的结合状态的。

在当今金钱至上的社会中，经济效益先行，要将人放于最高地位上是比较困难的，但我们仍然要呼吁在获取资本利益之前，先确保对人类同胞的爱，要有人类休戚相关共生存的意识。我国倡导推动构建“人类命运共同体”，寻求人类共同利益和共同价值，应对人类共同挑战，正体现了我国欲同世界人民相结合，合作共赢，实现共同发展和世界和平的伟大目标，这体现出了人类之间同胞的爱，正是爱每个人，爱整个世界，和所有的人结合在一起。

观察的艺术第一二三章读后感篇五

老师课上问如何理解人生的艺术化，当时并没有认真思考。

下课后回寝室的路上，又想起来这个问题，想谈谈自己的看法。

按照朱光潜的理解，人生的艺术化在于和谐，那么人生应当不存在绝对的艺术化，因为人生本身就是矛盾的。

浪漫主义诗人李白的人生应当是具有艺术化的，他的生活豪放洒脱，他做他喜欢做的事，但是他的生活就是和谐的吗？他就没有烦恼吗？答案很显然是否定的。

再看历史上十大奸臣之一的秦桧，他因为以莫须有的罪名陷害岳飞而遗臭万年。

然而这样的一个人却诗文天下，这样看来他的生活也挺艺术的。

那么凭什么说李白的人生艺术化而秦桧的就不艺术呢？

我是这样理解这个问题的：这里我们说的是人生的艺术化，而不是生活的艺术化。

想达到生活的艺术化很简单，想达到人生的艺术化却很难。

以上我们说的是大众标准的艺术化人生，其实有些人生并不为大众赞赏，但是依旧具有它的艺术性。

比如有些人工作并没有什么成就，生平也没有什么突出贡献。

既没有日复一日的默默奉献，也没有刹那间人性光辉的闪耀。

但是他过得充实、欢乐，虽没什么建树却扎扎实实，这样也是一种艺术。

最后，我想说的是：人活着，无论怎么活都可以活得很艺术，就算没有达到人生的艺术化，生活有点小艺术也是很好的。

所谓人生的艺术化，就是说人生要懂得发现美。

说白了，人活得乐观了也就活出了人生的艺术。

这几周一直学仰望星空这个专题，当年我高考的作文题就是仰望星空与脚踏实地，当时写得一塌糊涂。

高考结束后的夜晚我常常仰望，只看到“空”，却不见“星”。

可能是城市的灯光让人看不到星星，正如当今社会太多耀眼的事物让人无法看见所谓的理想。

“一无所知的人儿也就一无所爱，什么都不做的人儿也就什么也不懂。

什么都不懂的人儿是没有价值的。

懂得事理的人儿也懂得爱、观察和发现……对事物本质了解得越多，也就越钟爱……设想所有水果与草莓同时成熟的人儿也就对葡萄一无所知”

在本书的开篇，弗洛姆引用了帕拉塞萨斯(德国医学家，自然科学家及哲学家)的这句看似与爱情无关的古话，却在一定程度上表明他的观点，若想获得爱，则需了解爱。

弗洛姆是著名的德国(后加入美国籍)精神分析学家、社会学家和哲学家，他长期研究马克思主义和弗洛伊德主义，试图保存两者的真理，用对方的原理修正进行另一方的理论，得出最后的综合体。

他论述最多的是人的存在、人的本质、人的爱、人的异化、人的解放问题。

这本《爱的艺术》是一部以精神分析的方法研究和阐述爱的艺术的理论专著。

自20xx年问世以来已经被译成20多种文字，至今畅销不衰，被誉为当代爱的艺术理论专著中最著名的作品之一。

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，熟不知，“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”。

在本书里，弗洛姆也谈到，在交易盛行和奉物质财富为首要价值的资本主义文明中，人类爱的关系遵循统治商品交换和劳动力市场的相同规律，以“互利交换”的思想为基础，估计自己和对方在社会中的价值，力图做一个交易，此交易即称之为爱情。

弗洛姆认为，以上提到的这些都不是真正的爱。

马克思曾强调过知识和成熟在爱情里的重要性，也曾在给朋友的信中谈到，“你应该考虑在结婚以前成为一个成熟的人”。

弗洛姆的观点类似，成熟的人格是获得真正爱情的基础，而成熟人格包括有冒险的能力、有勇气，甚至准备迎接厄运和挫折。

成熟的爱情是“我需要你，因为我爱你”，而不成熟的爱情是“我爱你，因为我需要你”。

最重要的是，有成熟人格的人，拥有创造性的爱，具备爱的能力，愿意为被爱者的成长和幸福做积极的奋斗，愿意为赢得他所爱的东西而劳作，真诚地爱一个人，就是关心他的生活，尊重他的潜力和他自身。

这样的爱，是一种“给予”，分享在他身上有生命力的东西，通过他的给，丰富了他人。

他给并不是为了得，但是通过他的给，不可避免地会在对方身上唤起某种有生命力的东西，双方都因此而充满快乐。

弗洛姆认将“给”认为是力量的最高表现，恰恰通过“给”，个人才能体验到自我的力量，自我的“富裕”，体验到生命力的升华。

而与之最为相反的是，极端的自私主义。

极端的自私主义者，他们不是真诚地爱对方，而是为了爱自己才爱他人，找到爱的对象是为了满足自我的“幸福”。

这种爱，在对象能满足他们需要时，还可以维持平静的生活，而一旦对象无法满足，或者他们自己产生怀疑、动摇，或是自我空虚，他们的爱就会碎裂，熄灭。

所以，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。

弗洛姆在“爱的实践”部分，主要强调了爱需要具备耐心、专心、勇气、信仰，这些词看似简单且在我们日常生活中经常提到，只有身体力行，付出行动，才能收获爱。

在实践部分，弗洛姆特意写到，在开始爱别人之前，个人应具备“独立的能力”，学会与自己相处。

这倒是跟我们当下的流行的不少心理学观点相符，了解自己，认识自己之后，我们才能更好的爱他人。

写到这里，谈论什么是真正的爱及如何获得爱后，那我们为什么需要爱？为什么爱情是人生永远的话题？因为爱是对人类生存问题的答案。

人最深切的需求即克服分离，从孤独中抽身。

而爱情是人类克服孤独的唯一方法，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，分享彼此的秘密，人与人结合，使人克服孤寂和与世隔绝感。

但也切记爱情与生活并不是脱离的，爱情依附于生活。

鲁迅曾谆谆告诫：“不要只为了爱而盲目的爱，而将别的人生意义全盘疏忽了。人生的第一意义便是生活，人必须活着，爱才能有所附丽。”

观察的艺术第一二三章读后感篇六

上周偶然读到一本很不错的小说——美国作家弗洛姆的《爱的艺术》，不同于以往的爱情故事，这是一本纯粹从理论层面来解构爱的书。

史铁生说，夕阳西下的余晖将人间大地上的每一份坎坷都照得好灿烂，这种裹挟着浪漫色彩的叙事是因为拥有了对人间的厚重情感而产生的。我们在物理空间上的渺小感可以完全被内野生成的浪漫所覆盖。这即是爱之于生命的重要性。弗洛姆的这本书则能让我们更好的去认识爱、了解爱，进而了解我们自己、了解这个社会。

在书的第一章节，弗洛姆为爱做了一个概念的辨析：爱，是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求想要掌握这门艺术的人有方面的知识，并付出努力。或者，爱只是偶然产生的、令人心荡神怡的感受，只有幸运儿才能坠入爱的情网呢？弗洛姆以第一种假设为基础，但今天大多数人毫无疑问相信的是第二种假设。然而，大多数人绝不认为爱情无关紧要，相反，他们追求爱情，悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不厌，但他们之中，又没有人认为，人们本可以学会去爱。以上的阐述直指了一个存在于我们之间的根本性问题：大多数人认为爱情，首先应该是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题，因此，对于他们来说，重要的是“我如何才能值得被爱”。为了达到这一目的，他们采取了各种途径，男子通常采取的方法是：在其社会地位所允许的范围内，尽可能的去获得名利和权力；而女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力，而男女都喜欢采用的方法，则是使自己具有文雅的举止、有趣的谈吐、乐于助人、谦虚谨慎。事实上，我们这个社会，大多数人理解的值得被人爱无非是赢得人心和对异性具有吸引力这两种倾向标准的合成物而已。

弗洛姆认为人们的第二个问题出现在：人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是一个能力问题。我们往往在等待一个对的人出现，认为促成一段浪漫爱情或完美婚姻的关键在于爱的对象，或者是被爱的对象，而不是爱的能力。人们对爱的对象的执着究其根本，与当代的文化紧密相关。作者提出了这样的观点：人与人之间的爱情关系，也遵循同控制商品和劳动力市场一样的基本原则，现代人的幸福感是由消费构

建的，我们在选择对象的时候，其实就是在做以价值和使用价值为基础的利益交换，这种言辞听起来残忍，但的确很现实。

曾经有人说过：爱情最残忍的地方就在于，从它发生的最初就已经达到巅峰，那种怦然心动，那种迫不及待，那种想要达到未来的期许，那种熊熊燃烧的强烈欲望，都在恋爱的开始就已经被预支。从此往后，再怎么走都是下坡路。我并不否认这种情绪变化的客观存在，但是弗洛姆提出的第三个问题恰恰解答了这一情绪变化，那就是：人们混淆了falling love和being love这两个概念。我们永远期待那浪漫且遗世独立的爱情降临在自己身上，但面对高比例的失败和失望，我们仿佛只剩下一条路了，那就是：克服爱情的挫折，找到原因，并去探究爱的意义。而弗洛姆将认识爱的艺术的方法分为了掌握理论和付诸实践两个部分，认为我们理应把爱当成一种艺术形式，是我们可以通过后天努力去掌握的能力，而不是所谓的天赋。

在爱的理论探究中，弗洛姆从人为什么会需要爱的根源性问题出发。他认为爱情是对人类生存问题的回答，人拥有理智，人是生命，一种意识到存在的生命。人可以意识到自己、他人、人的过去和发展前途的可能性，人对单一存在的觉悟，对他短暂生命的觉悟，人可以意识到生不由己和死的必然性，人知道自己的孤独，意识到面对社会和自然威力的时候自己的无能为力，所有的这一切都使他的特殊和孤寂存在成为无法忍受的监禁。如果人不从他的监禁中解放出来，如果他不能以这种或那种方式同他人或周围世界结合在一起，他就会疯狂。

弗洛姆认为在爱情当中最关键的因素是“给”，而不是“得”。那么，如何“给”？我们应当给予什么？给与的目的又是什么？他应该把他内心有生命力的东西给别人，他应该同别人分享他的欢乐，兴趣，理解力，知识，忧伤和悲伤。简而言之，一切在他身上有生命力的东西，通过他

的“给”，丰富了他人，在提高自己生命感的同时也提高了对方的生命感，而双方都会因为唤醒了内心的某种生命力而充满快乐。除此之外，还有一些其他的基本要素，譬如：关心，责任心，尊重和认识。

“爱情可以更好的认识事物和生命的秘密”，在意识到客观世界中人类的局限性，意识到利用纯粹的理性的角度达到超越几乎是很难实现的，于是我们需要借助一些创造性的独具性的方式——爱情。这大概也就是为什么爱情在现代人生命当中不可或缺的原因了吧，其实大部分人的爱都是很盲目的，在荷尔蒙爆发的时刻沉溺，在磕磕绊绊中陪伴，或者是带着物质利益属性的寻找。

当代人对于爱情总是抱有一些不切实际的美好幻想，人们相信世界上真的有与你天造地设的伴侣，你们是彼此的唯一，正在寻找或等待着对方的到来。却从未怀疑过，这些命题的正确性与否。在弗洛姆的理论体系中，成熟的爱情是保留自己的完整性和独立性的条件下，也就是保持自己个性的条件下，与他人的合二为一。爱情只能产生于这样的两个人之间，两个人都从相互的圈子里跳出来并相互结合，同时，他们每个人又能脱离自我中心的去体验自己，只有这种中心体验才是人的现实，才是生活，才是爱情的基础。

爱，首先不是同某一个人的关系，而更多的是一种态度，性格上的一种倾向，这种态度决定了一个人同整个世界，而并不是同爱的唯一对象的关系。

尽管如此，大多数人还是认为爱情取决于对象，而不是能力。他们甚至认为，爱一个人就是强烈爱情的证明，而这正是一种错误的结论。正因为人们没有把爱情看作是一种积极的行动，所以他们认为只要找到爱的对象就行，别的东西自然而然就会产生。

可以把这种态度，同想画一张画的人做一个类比，这个人虽

然想画画，但他不是学绘画这门艺术，而是强调他首先要找到他愿意画的合适的对象，如果他找到这个东西他也就画出来了。

如果我确实爱一个人，那么我也爱其他人，我就会爱世界，爱生活，爱我自己。如果我能对一个人说我爱你，我也应该说，我在你身上爱所有人，爱世界，爱生活，也爱我自己。人们总是很执拗于爱的对象，而不是爱的能力和爱的艺术的掌握。其实里面，男女主角所犯下的过错就在于，他们把爱执拗于一个人的身上，而把性播撒人间。而弗洛姆在这本书中的论断就是，我们应该把性执拗于一个人的身上，而把爱播撒人间。

观察的艺术第一二三章读后感篇七

《爱的艺术》以简洁的语言向读者解释了“爱”这个非常深奥的话题。

本书表明：爱不是一种与人的成熟程度无关只需要投入身心的感情，爱是一门艺术，想要掌握这门艺术，就要有这方面的知识，并为它努力。

“一无所知的人什么都不爱。懂得很多的人，却能爱。”

“爱是一门艺术吗？回答是肯定的。因此，它需要知识和努力。”

有一点是众所周知的，那就是：爱是一种无论你贫穷或是富有，无论你年幼或是年迈，都普遍存于你与其他人之间的情感，爱也是人类社会得以维系的最重要的情感因素之一。然而，对于“什么是爱？”，我们常常不能确切地描述。有人说：“爱是一种不期而遇的喜悦，爱是不需言语表达的幸福，爱是让人沉迷的情愫……”可是，这些只是爱的一些表征而已，爱的本质究竟是什么呢？当我品读过这本《爱的艺

术》之后，我想：爱，应当是一门艺术，而不仅仅是一种简单的喜悦。

或许，爱并不是一种人类拥有的天赋，而是需要人类去学习的一种能力。然而，并非所有人都意识到了这一点。从一出生开始父母的呵护，再到长大后与自己的伴侣、子女相伴，大多数人都把来自他人的爱看作是顺其自然的产物，而放弃了对爱的学习与训练。我认为这是非常糟糕的。原生家庭的一些创伤，以及个人成长路上的一些荆棘芒刺，容易导致人们对爱的认知出现偏差。书中弗洛姆“爱的实践”这一节就对此提出了一些解决方法，我总结下来就是：“想要学会如何去爱人，先要学会爱自己。想要过好两个人的生活，先要学会独处。”

如果爱是一门艺术的话，我们就要像对待艺术一样对待它，我们应该去学习爱，体会爱，感悟爱。现代社会的快节奏，常常让我们感到疲惫不堪，我们的精力都放在快速更新的信息上，放在公认更加重要的学习和工作上，而忽略了爱自己，爱他人，忽略了灵魂的放松，忽略了精神生活的升华。

如果连最基本的素养都做不到，如何确保我们有精力去学习爱的艺术呢？答案可想而知。然而，即使是这样，我们仍然不能放弃对爱的追求，仍然要怀抱对爱的希望。正如弗洛姆所云：“当你意识到自己没有被爱时，实际上，真正的担忧——尽管常常是无意识的——却是对于去爱的恐惧，是害怕自己去爱。”

我觉得，心怀期待，感动常在，心中想爱，爱即存在。

爱是一门艺术，放下恐惧，敞开内心，尝试去爱，才是爱的开始！

观察的艺术第一二三章读后感篇八

最近几天看啦《爱的艺术》这本书，感受颇多。书中，作者弗洛姆的主要观点是爱是一门艺术，需要人们有这方面的知识并付出努力，同时，爱的是给予而不是得到。

当今社会所有人都在渴望爱，许多小说、歌曲都在称颂爱，但为什么这个世界有这么多为爱烦恼的人。《爱的艺术》中，弗洛姆就说其实绝大多数人没有具备爱的能力，又或者其实多数人谈的是爱的感觉，谈的是被爱，通过看这本书知道爱其实是一种能力，可以学习，从哪里学起，主要有三个重要元素，说起来简单，但想做好并不容易。

首先，第一个需要学习的能力是给予，你要主动的给予，给予很容易吗？其实不是，很多人会说，哦！我很大方，很慷慨。因为很多人的给予都带有被动，都是因为某个因素促使他在付出，他的付出其实是有一个更大的目标，希望是要有回报的，这本书里讲的付出是不再需求回报，没有被动、没有社会压力或者其他什么方面的压力促使他主动给予，主动给予是想要分享，我们可以检查下自己的给予是主动给予，还是被动给予。如果你不能去有主动给予，而是被动给予，说明你的爱的能力是有限的。

第二个能力是关怀。书中说到真正的关怀是本身要有劳动性在里面的，平时当我们说，我们好爱自己的家人，却从来没见过你关怀、照顾过你的家人。说自己好爱自己的学生，也从来没见过你关心过你的学生，那只能说明你爱的是家人、学生给你来的感觉，所以，真正的爱中，你要有劳动性的关怀。

最后一个需要学习并具备的能力是尊重，真正的爱中必然有尊敬，我们大部分人都觉得尊敬只是想由上到下。这本书就说尊敬其实在拉丁文中得意思是如实的注视对方，你是如何的，我就要如何的对待你，很多的父母以为他们爱孩子，其

实他们只是希望他的孩子变成一个他渴望形成的样子，并没有如实的尊重。只有尊重，你才会获得真正的对方。

《爱的艺术》是心理学家弗洛姆最著名的作品，出版至今已被翻译成多国文字，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作品。这是一本可以轻松阅读但又能够引起思考的“小书”，很庆幸遇见啦它，弗洛姆的文笔很流畅，思维很连贯，不是那种严肃的说教，也不是牧师般的引导，他不是要教会我们什么，他只是在讲述，就好像一个老者在讲自己人生中关于爱的那一章节，每个听众各取所需即可。

观察的艺术第一二三章读后感篇九

“恋爱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，那么人们在自己的恋爱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恋爱，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。人的恋爱是一种积极的力量，这种力量可以冲破人与人之间的高墙并使人与人结合。恋爱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。在恋爱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，只有恋爱，太具有难以掌控性。恋爱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，那就是好的恋爱。

观察的艺术第一二三章读后感篇十

读完了弗洛姆的《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 and 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；其主要论据在于，现代社会的组织方式带来了现代人与自身、与其他人、与自然之间的关系被异化了。我赞同，在工业大革命之后，“物”在人类生活中享有了从未有过的地位，受到了从未有过的崇拜；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，带来了爱的溃散。可能确实现代对于人与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、美德标准带来了这样的情况来概括。如果爱——博爱、母爱、性爱，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——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，确实改变了人的很多习惯、特征；这样特征和习惯的改变可能最终改变了社会里爱的现状。

确实，现代社会里更多幸福感来源于消费——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了消费品总量的限制，无法大幅扩张；而工业化带来了这样的可能性，于是人自然地转向这部分更加容易增长的幸福来源，从而形成了大众逐利的场面；而这样的情况有可能造成了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了人的习性。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”(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了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，而同时保持了当初的种种坚韧不摧。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。