



我是誰？

Steven Reiss, Ph.D.◎著

劉士豪・黃芳田◎譯

國立政治大學教育研究所

吳靜吉教授◎專文推薦

塑造性格、決定行動的16個基本慾望

WHO AM I?

權力 獨立 好奇

接納 秩序 囤積

榮譽 地位 家庭

理想主義

社交接觸

報復 浪漫 進食

體能活動 平靜

我是誰？

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

專文推薦／滿足十六項基本慾望的人生徑 吳靜吉博士

前言

第一篇 賦予我們人生意義的基本慾望

第一章 什麼是基本慾望？／43

同樣是某一種慾望，卻可能會讓不同的兩個人產生不同的感受。十六種基本慾望的強度，會因為個人特質與當時處境的差異而有顯著的不同。

第二章 為何我家的小狗會把襪子藏起來？／65

我家的小狗羅弟會把襪子貯藏起來。當有人洗澡的時候，羅弟會鬼鬼祟祟的進入房間，設法將那人的襪子藏到餐桌底下，那是牠收藏襪子的地方。

第三章 為何孩子與大衆會弄得你一身溼？／89

對家庭的慾望，基本上是一種扶養與關愛子女的慾望。這對人類而言非常重要，因為在孩童成為獨立的個人之前，需要大量的關注、保護與教育。

第四章 為什麼秘書會怕高？／109

那位秘書恐懼的原因與心理學的焦慮與壓力概念是有所出入的。按照那些概念，她應覺得高處是危險的；然而，真正讓她覺得危險的卻是壓力與焦慮。

第五章 各有各的尺寸／133

不同的人各自以不同的方式對這些慾望的重要性做出排序；更進一步說，一個人的慾望剖面會影響他成年之後的人生追尋。

第六章 我無法理解，你也一樣／155

當人們對同一項價值觀具有不一致觀點或慾望的時候，會發生「雞同鴨講」的情況。它包含三個要素：誤解、固執已見與日常的獨斷。

第二篇 如何滿足我們的基本慾望

第七章 有意義的幸福／185

每個人都可以追尋有意義的幸福。追尋有意義的幸福比追求快適感更有價值，並且對所有的人而言，追尋有意義幸福的機會都是平等的。

第八章 關係如何成長／209

契合原則：伴侶雙方的慾望剖面相似時，兩人更加契合。疏離原則：伴侶雙方的慾望剖面不相似時，兩人會逐漸疏離。

第九章 化工作為樂事／237

換工作其實挺讓人害怕的，尤其是當我們很需要那份收入時。然而，有時候人就是要膽大點才行，因為冒險換工作或轉換生涯來換取快樂是值得的。

第十章 全家福／265

要做個快樂的人，子女就得學習如何滿足自身的基本慾望，而非滿足父母的。父母的職責在於培養孩子做自己，而不是強迫孩子像父母。

第十一章 為何老爸是大都會隊的球迷？／289

年復一年，紐約大都會隊在十支球隊中排名第九就很滿足了，然而父親還是忠心擁護，他在幫這支差勁的球隊加油之際，深切體驗到自己的忠誠感。

第十二章 對人類心靈的科學研究／317

我們透過對神祇形象的體驗，滿足了自己的基本慾望。這也就是為什麼在心理學的觀點中，精神層面極可能會對我們深具意義的原因。

□ 後記／343

□ 附錄：你要什麼？為什麼？／351

史提芬·瑞斯提供了活潑刺激的新方式，讓我們思考自己。透過閱讀《我是誰？》這樣一本權威性、有研究根據的書，比起參考星座命盤或者暢銷雜誌上的小測驗，更能有效瞭解自己的行事風格。

——Ellen Langer, Ph.D., *Mindfulness and The Power of Mindful Learning* 作者

堪稱「跳出框框」以瞭解個人行為的入門。瑞斯不僅很清楚地解釋十六項基本慾望，也教我們怎樣輕鬆容易地繪出自己的慾望剖面。《我是誰？》的讀者不但能對自己的動機形態進行探索，更可以在了解的過程中得到很多樂趣。

——Edward Zigler, 耶魯大學心理學教授

在這本重要的書中，史提芬·瑞斯教我們怎樣辨認自己的慾望模式，以及如何在我們的關係中比較及對比這些模式。這是繼承自馬斯洛衣鉢的科學研究，但更發揚光大，可以應用到個人以外：瑞斯的創新理論系統不僅可以改進我們的工作關係，並能加強我們的專業生命。

——Ruth Luckasson, J.D., 新墨西哥大學特殊教育學教授

瑞斯採用大量日常生活實例，提供可貴的洞察並深入探討，例如，為什麼有些人際關係能夠持久、讓人感到滿意，而有些則否。他的動機理論對人生的重要問題有很大的啟發。

—— Richard J. McNally，哈佛大學心理學教授

史提芬·瑞斯在他這本獨創性的書中打開了一扇窗，深入探討驅動我們情緒的動機，以及它們如何影響我們對旁人的行為表現，最重要的是，我們可以如何運用這些知識來改善自我形象以及人際關係。

—— Gerald Schroeder, Ph.D., *The Science of God* 作者

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

255

我是誰？

Who Am I ?

Original English language edition Copyright © 2000 by Steven Reiss, Ph.D.

Chinese translation Copyright © 2002 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Putnam Inc.

大眾心理學叢書 255

我是誰？——塑造性格、決定行動的 16 個基本慾望

作者——Steven Reiss, Ph.D.

譯者——劉士豪·黃芳田

策劃——吳靜吉博士

主編——林淑慎

特約編輯——陳錦輝

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 106 元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2002 年 4 月 1 日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 320 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有·翻印必究

Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4595-7

（英文版 ISBN 1-58542-045-X）

YLib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

我是誰？

Who Am I ?

劉士豪・黃芳田 譯

Steven Reiss, Ph.D.

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規

範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書的「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細（sophisticated）；這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進（update），卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

我是誰？

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

專文推薦／滿足十六項基本慾望的人生徑 吳靜吉博士

前言

第一篇 賦予我們人生意義的基本慾望

第一章 什麼是基本慾望？／43

同樣是某一種慾望，卻可能會讓不同的兩個人產生不同的感受。十六種基本慾望的強度，會因為個人特質與當時處境的差異而有顯著的不同。

第二章 為何我家的小狗會把襪子藏起來？／65

我家的小狗羅弟會把襪子貯藏起來。當有人洗澡的時候，羅弟會鬼鬼祟祟的進入房間，設法將那人的襪子藏到餐桌底下，那是牠收藏襪子的地方。

第三章

為何孩子與大象會弄得你一身溼？／89

對家庭的慾望，基本上是一種扶養與關愛子女的慾望。這對人類而言非常重要，因為在孩童成為獨立的個人之前，需要大量的關注、保護與教育。

第四章

為什麼秘書會怕高？／109

那位秘書恐懼的原因與心理學的焦慮與壓力概念是有所出入的。按照那些概念，她應覺得高處是危險的；然而，真正讓她覺得危險的卻是壓力與焦慮。

第五章

各有各的尺寸／133

不同的人各自以不同的方式對這些慾望的重要性做出排序；更進一步說，一個人的慾望剖面會影響他成年之後的人生追尋。

第六章

我無法理解，你也一樣／155

當人們對同一項價值觀具有不一致觀點或慾望的時候，會發生「雞同鴨講」的情況。它包含三個要素：誤解、固執已見與日常的獨斷。

第二篇 如何滿足我們的基本慾望

第七章 有意義的幸福／185

每個人都可以追尋有意義的幸福。追尋有意義的幸福比追求快適感更有價值，並且對所有的人而言，追尋有意義幸福的機會都是平等的。

第八章 關係如何成長／209

契合原則：伴侶雙方的慾望剖面相似時，兩人更加契合。疏離原則：伴侶雙方的慾望剖面不相似時，兩人會逐漸疏離。

第九章 化工作為樂事／237

換工作其實挺讓人害怕的，尤其是當我們很需要那份收入時。然而，有時候人就是要膽大點才行，因為冒險換工作或轉換生涯來換取快樂是值得的。

第十章 全家福／265

要做個快樂的人，子女就得學習如何滿足自身的基本慾望，而非滿足父母的。父母的職責在於培養孩子做自己，而不是強迫孩子像父母。

第十一章 為何老爸是大都會隊的球迷？／289

年復一年，紐約大都會隊在十支球隊中排名第九就很滿足了，然而父親還是忠心擁護，他在幫這支差勁的球隊加油之際，深切體驗到自己的忠誠感。

第十二章 對人類心靈的科學研究／317

我們透過對神祇形象的體驗，滿足了自己的基本慾望。這也就是為什麼在心理學的觀點中，精神層面極可能會對我們深具意義的原因。

□ 後記／343

□ 附錄：你要什麼？為什麼？／351

