

# 生態心理學

2 0 1 2 心 靈 轉 化 版

## ECOPSYCHOLOGY

RESTORING THE EARTH ; HEALING THE MIND



復育地球，療癒心靈

Edited by THEODORE ROSZAK, MARY E. GOMES,  
and ALLEN D. KANNER

Forewords by LESTER R. BROWN and JAMES HILLMAN

**SIERRA CLUB BOOKS**

中文版：

荒野保護協會志工群 譯

王浩威、李偉文 中文版序

荒野保護協會 出版

**SOW** THE SOCIETY OF WILDERNESS  
荒野保護協會

# 生態心理學

復育地球，療癒心靈

ECOPSYCHOLOGY

RESTORING THE EARTH

HEALING THE MIND

SIERRA CLUB BOOKS

主編：

西奧多·羅斯札克 (THEODORE ROSZAK)

瑪麗·鞏姆絲 (MARY E. GOMES)

艾倫·肯納 (ALLEN D. KANNER)

序：

雷斯特·布朗 (LESTER R. BROWN)

詹姆斯·希爾曼 (JAMES HILLMAN)

中文版：

荒野保護協會志工群 譯

李偉文、王浩威 中文版序

荒野保護協會 出版

Copyright © 1995 by Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner

Published by Permission of Sierra Club Books, San Francisco

All rights reserved

【版權頁】

書名／生態心理學：復育地球，療癒心靈

(Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind)

編者／Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner

翻譯／荒野保護協會志工群

出版發行／中華民國荒野保護協會

發行人／賴榮孝

聯絡地址／100台北市中正區詔安街204號

聯絡電話／(02)2307-1568

傳真／(02)2307-2568

e-mail／sow@sow.org.tw

網址／<http://www.sow.org.tw>

版次／再版

印次／一刷

出版年月／2010年4月初版一刷

2012年4月再版一刷

定價／NT\$350元

Copyright © 1995 by Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner

Published by Permission of Sierra Club Books, San Francisco

All rights reserved

國家圖書館出版品預行編目資料

書名／生態心理學：復育地球，療癒心靈

原主編／Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner

翻譯／荒野保護協會志工群

第二版，第一刷

臺北市：荒野保護協會出版（臺北市）

2010年4月初版，2012年4月再版

譯自：

Ecopsychology : Restoring the Earth, Healing The Mind

ISBN : 9789579811491 平裝

The Sierra Club, founded in 1892 by John Muir, has devoted itself to the study and protection of the earth's scenic and ecological resources-mountains, wetlands, woodlands, wild shores and rivers, deserts and plains. The publishing program of the Sierra Club offers books to the public as a non-profit educational service in the hope that they may enlarge the public's understanding of the Club's basic concerns. The point of view expressed in each book, however, does not necessarily represent that of the Club. The Sierra Club has some sixty chapters coast to coast, in Canada, Hawaii, and Alaska. For information about how you may participate in its programs to preserve wilderness and the quality of life, please address inquiries to Sierra Club, 730 Polk Street, San Francisco, CA 94109.

Copyright © 1995 by Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Ecopsychology : restoring the earth, healing the mind / edited by Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner ; forewords by James Hillman and Lester R. Brown.

p. cm.

ISBN 0-87156-499-8.-ISBN 0-87156-406-8 (paper)

Environmental psychology. 2. Nature-Psychological aspects.

Environmentalism-Psychological aspects. I Roszak, Theodore,

1933-. II Gomes, Mary E, 1962-. III Kanner, Allen D.,

1952-.

BF353.N37E26 1995

155.9-dc20

94-31179

Production by Janet Vail

Jacket design by Big Fish Books, San Francisco

Book design by Amy Evans

Composition by Wilsted & Taylor



## 中文版環境序

# 環境運動的困境與曙光

說這是一本等待了十多年的書，應該是不會誇張的。早在英文版發行沒多久，龍霖、馬秋鳳、淇水等伙伴就翻譯了部份篇章，刊登在荒野的內部刊物《荒野快報》上。我看了之後大為驚艷，因為這些文章不只解答了我許多的困惑，更提供了荒野擬定發展策略的理論架構。當初我就再三催促希望集眾人之力把全書翻譯出來，但是這些伙伴實在太慎重了，也居然忍受得了這十多年來我不時的提醒與施壓，總算在地球日四十周年的今天得以問世。

這些年來，總是覺得環境運動最大的困境其實是在「環境保護」成為普世價值之後。在以前，關心環境的伙伴不管是為哪一個議題或哪些理念在努力時，總是透過各種數據資料，用各種方式來說服不同意見的人，期望這些人被我們說服時，情況就會有所不同，環境就會有所改善。

可是到了二十一世紀的今天，幾乎每個人都同意環境保護很重要，可是當你要說的一切他們也都同意時，我們還能夠再「說」些什麼嗎？當我們不需要「說服」（也無從說服起，因為他們全部同意你）任何人時，環境還是在快速惡化中，這就是我所說的環境運動的困境。

十五年前荒野成立時，我們就是想解決「認知」到「行動」之間的落差，當初也希望藉助心理學的研究，來為這個差距尋找答案。

同時，這些年重要的環境議題，甚至牽涉到我們這個文明能不能永續下去的關鍵，是全球暖化導致的氣候變遷，以及因為經濟全球化導致的自然資源快速耗損。這些挑戰跟早年環保團體所著力的保護某個森林，某條溪流或某個物種完全不同。過去我們對抗的是具體的單位，可以明確地施壓戰鬥。但是今天我們面對的敵人不是別人，而是我們自己，我們的生活習慣，我們的價值觀。這也使得環保團體勢必改採全新的戰術與策略，在此之際，這本《生態心理學》就具有時代的意義與重要性了。

其實荒野在成立之初，我們就認定自己是一個「教育」團體，不管是環境議題、棲地保育或各種推廣活動，我們都以教育一個人，改變一個人的價值觀與生活態度為主要目標，所以我們想盡各種方法，就是要

讓民眾有機會行動，繼而期盼吸引他們進入荒野（包括荒野大自然與荒野保護協會），在這個場域中進行「團體療癒」，這也是改變一個人行為最確切有效的方式。

因此，我們當初就有一個口號：「拯救荒野要從拯救荒心做起」。因為破壞環境的都是人，只有改變人心才是保護環境最根本的方式。記得1992年在巴西里約·熱內盧舉行的地球高峯會議中，美國前副總統高爾（Al Gore）（當時他擔任參議員）曾經說了一段話：「什麼地方，人的精神被踐踏了，生態環境便蒙災難；什麼地方，人感到無力時，生態環境便蒙災難；什麼地方，人活著感受不出生命的意義和目的時，生態環境便蒙災難。換句話說，人蒙受痛苦時，生態環境便蒙受痛苦。」

的確是如此，人若是身心靈都健康了，環境就會健康。因此，若一味指責對方，把別人妖魔化，當我們沒有辦法站在對方立場思考，沒有辦法深入瞭解對方的心理狀態，是很難讓別人真正地改變，這也就是心理學對環境運動可以提供的最大幫助。

書中也有幾篇文章提到，反對只用罪責與羞辱的方式帶動沈重的負面情緒，提醒激進派的環保同志們，應該要以訂出更高的目標，要「開啓我們的靈魂去愛這顆璀璨、生機蓬勃的星球」，並且認為環境運動除了恐懼和羞辱它想說服的大眾之外，應該還有別的方式可以用。

回顧世界環境運動的發展，早期比較強調以環境價值來看待問題，採取衝突對抗方式來突顯問題，引起社會大眾的注意與支持。但是隨著環境保護變成普世價值，民眾逐漸認同與瞭解環境問題的嚴重之後，就必更積極參與解決實際的環保問題，同時也得兼顧人民的生活與發展需求，以建立有效行動的共識。綠色和平組織創辦人之一，曾任國際綠色和平組織負責人多年的派翠克·摩爾（Patrick Moore）博士曾經這麼表示：「當多數人已經認同你的主張之後，就不必再繼續拿著棍子往他們頭上猛敲，應該坐下來與對方協商討論，尋求解決環境問題的方法。」

從小隨著父母親在參拜各個寺院廟宇時，就很納悶，怎麼一樣莊嚴的殿堂上，卻供奉著兩種截然不同的雕像，一種是令人心生歡喜的慈悲容顏，另一種卻又是令人驚懼的憤怒可怕凶神。

長大後，斷斷續續翻閱了一些經典，才知道，不管是菩薩低眉或是金剛怒目，這些看似截然相反的典範，卻都是佛菩薩對人間大慈悲的展現。這種一體兩面，陰陽萬物相生相長的體會，從小就烙印在我心底。

因此我認為若要尋求環境問題的解決，似乎怒目金剛與菩薩低眉這兩種方式有必要同時運用。有時候由不同團體扮演不同角色，有時候在不同階段採用不同方式，有時候對不同民眾或官員，採用不同應對溝通。其實我倒是覺得法門萬萬種，就像完整的生態系有不同的區位（niche），也許彼此互補，都有不可或缺的重要性吧！

這些年荒野以溫柔革命為策略，甚至形成組織文化。一般所謂的革命，通常是以為自己掌握了真理，然後會以強烈的態度指正別人，推到極致，甚至會以強大的壓力甚至暴力來達其所願。但是溫柔的革命剛好相反，是從自己改變做起，透過尊重與包容，甚至留有空間來等待，讓周邊的人因為親眼所見而改變。常會覺得，這種內心的感動，才是真正且持久的力量。

很盼望每個荒野志工，甚至每個關心環境的民眾都能讀到這本書。因為唯有真正的理解，才能有堅定不移的信心，在漫漫的保育之路上，需要的正是這種永不止息的力量。

荒野保護協會榮譽理事長

李偉文

## 中文版心理序

# 讓心向自然學習

人，可能單獨存在嗎？至少，這個觀念經常是被質疑的。

日本榮格心理學大師河合隼雄在和村上春樹對話時，提到他卅多年來的臨床經驗，很難在日本人的心智中體會到西方文明所說的「個體性／不可分割之最小單位」（individuality）的存在。

在西方的文明發展裡，從文藝復興運動後，以人爲中心的人文精神或人本主義（humanism），代表著各層的意義，其中一層重要的意義是強調人的獨立存在，如瑪麗·雪萊（Mary Shelly）筆下的科學怪人，連生命也是可以經由人而產生，而不必經由神鬼／自然。

雖然這觀念屢屢遭到挑戰，包括後現代思潮巨人之一傅科（M. Foucault）就提出反人本主義（anti-humanism）的看法，但是，這想法卻始終根深蒂固而屹立不搖，特別是在心理學和心理治療。

西方的心理學和心理治療，所有理論的提出，都假設了一個獨立人格的優先性，是唯一健康或正常的標準。如果我們有機會檢驗一下佛洛伊德的著作，他的豐富理論，便可以發覺這一信仰的徹底程度了。

但是，臨床上真的是這樣嗎？

A是我多年的個案，一位經濟不錯，從小在美國長大的單身女性。我和她每週見面一次，她總是固定三五個主題重複不去，包括她和她經濟上所支持的父母如何持續衝突著。最早些年，我們討論著如何邁向成熟，包括結束和原生家庭的關係，包括獨處的能力。多年過去，她的痛苦始終如一。我是不耐煩了，她也感受到而生氣了：「可是醫生，人爲什麼要獨立才可以呢？」這句話，確實是大哉問，反而開始讓我懷疑這多年來的治療。

更早以前，我還在花蓮行醫時，曾經遇到一位布農族的年輕人。他原本考上陸軍士校，後來政府開始招收職業女軍人，校園駐紮了一群女生。每次他坐在教室裡，即便操場是寬闊而遙遠，但是當這些女子部隊行進間的答數或口號聲音細微傳來，他都坐立不安，最後還恐慌、崩潰而退訓。回花蓮山上休養數個月後，他基於生計，到平地鎮上的加油站打工。可是，每當摩托車或汽車駛來，他的心臟又失控一般地亂跳。

臨床上這是一個簡單的案例：社交焦慮症。不過，在門診的過程



中，最教我著迷的是他用腔調十足的國語，十分不自然地講起休養這半年來，每天和祖父去山上打獵的經驗。他說，空氣中的每一股氣味或地上的每一堆落葉，都充滿著豐富的訊息，而且是清晰地排列著。我忍不問他，這樣的訊息不會太豐富，以致於他又慌亂了？他不太能回答我的話，只是描述著當清晨的風拂過樹林，或臨晚的飛鼠滑過林間時，他不必去分析，便清楚地和這一塊土地、和森林知道了一切。然而，在小鎮上，他覺得所有的訊息都是混亂而不可預測的，以致於自己永遠都要處於備戰狀態。他描述的那個鎮我經常路過，不過是花東縱谷裡，在花蓮市和玉里鎮之間的一個極其安靜的小鎮，連觀光產業都沒發展的。

人，真的可以從家庭分化出來嗎？人，真的可以從大自然中切割出來嗎？還是，這原本就是另一種「異化」？

心理治療中的家族治療，部分的理論是最挑戰這觀念的。奧地利生物學家貝塔朗菲（Ludwig von Bertalanffy），將四〇年代當時流行於泛物理、數理和工程的系統論思考，和生物學結合，提出大自然是普遍系統的理論（General System Theory），也就是人心到地表一切，都是連為一體的。人類學出身的貝特森（Gregory Bateson），也是家族治療在五〇年代誕生的重要人士之一，在1971年出版《邁向心智生態學》（Steps to an Ecology of Mind）和1979年《心智與自然》（Mind and Nature）兩書中，更強烈地影響著家族治療者。家族治療一直視家庭／家族為一個系統，雖然沒強調與大自然的關係，但也不再落入「個人至上」的人本想法了。

心理治療的發展，嚴格說起來是到了一個瓶頸的階段，許久沒有新的典範出現了。這一本書《生態心理學》裡，許多文章揭示出大自然也許開始成爲一種可能性。這些想法或許還不夠成熟，但也夠教人興奮了。

臺灣心理治療學會理事長

王浩威

## 譯序代導讀

# 攻心為上的環運新思維

### 【始末】

若要問「生態」與「心理」為何會串在一起，初聽之人可能摸不著頭緒。但若問誰對當代的物慾文明覺得很感冒，生態環保和心靈療癒兩個圈子應該會一起舉手。倒不是要大家不食人間煙火或只吃草根樹皮，實在是物慾文明似乎走過了頭，過頭到既可能已危及人類的永續生存，又可能已扭曲人性的圓滿成熟。再要問生態和心理的串接有跡可證否：八八風災便是個發人深省的例子。

生態心理學這套思想，便是在試圖結合生態學與心理學的脈絡下產生。本書更堪稱生態心理學的聖經，編彙於上世紀末（1995年），由美國最重要的環保團體山岳協會（Sierra Club）出版，正好是荒野保護協會成立的那年。書中的論述遠遠不同於當時（甚至至今）眾多追究「應然」的環運路線，反而嘗試直指人心的「實然」，卻又不失找到療癒性出路的希望。本會曾從第59期荒野快報開始，陸續分刊過幾篇譯文。直至2007年，協會專職純如赴山岳協會實習，向Michele Perrault（後任Sierra Club 副理事長）提出翻譯出版的想法，委經Helen Sweetland（光這個姓就好像註定投身環保）居中協助。後來又花了兩年的時間信件往返，修簽合約，終於在2009年4月正式簽訂中文版權。

早幾年就有注意到此主題的伙伴不斷關切進度。此間耽延不少時間，一則是大家多是志工投入荒野，公餘為之，本難責求效率；二則荒野非以出版為長，進行中跌跌撞撞，速度更慢。直到後來，荒野裏已經發展到「黯然銷魂派心靈風解說」、「無實體自然中心」、「療癒系解說員」等點子了，實在是非常需要此書臨門一腳出來引領。還好，這也是天意讓蝸牛帶我們去散步，於今視之，此書兼具生態學的複雜多元和心理學的神祕抽象於一爐，文中常常微言大義，若無時間的沉澱，譯者們也難以體會到其中的意涵。出版過早的話，也難以期待到底會有多少讀者能與這個主題共鳴。當初未以資本功利式發包速成，反而成得更生態。

## 【譯例】

由於這個領域尚新，本書既希望將書中的要旨推廣給更多的民眾，但也期待能成爲有志研究者參考的文獻，因此除非一再出現或大家耳熟能詳者外，譯文中儘量保留重要名稱的原文。至於註解的部份，爲有志續學者重要之參考，若爲參考文獻格式，便直接保留原文，一般讀者不需深究；若包含對文意的闡釋則將之譯出。因期全書達於準學術層級，稍捨單純的科普定位，故亦儘可能保留文中之專業術語，致語法恐仍拗口，尙望讀者見諒。

翻譯過程中，譯者原查出許多相關資料，有助不熟悉歐美文化者進一步理解，但因合約所限，在編書時只得刪除，僅保留原註。讀者若發現文中有難解之名詞，尙請不吝參照原文，運用網路搜索之便進行查考，當可有意外之趣！

耳熟能詳之外國人名、地名即不多附英原名，名列本書作者群中而可在書末附錄查得者，也不重複附註英名。但其他重要人名、地名，於各篇仍儘可能保留一次原名。

專業名詞如Self、ego二字爲例，即使在心理學文獻中，因爲不同的學派、不同前後脈絡，亦可能需用到不同的譯法。本次譯文中，self一字可能在不同文章裏譯作自我、自體等，在容格學派中（如〈兒童發展〉、〈容格心理學〉二文所引）有時又指宇宙本有的本真我，衍生結合其他字時更難以中文涵蓋全義，如ecological self一詞，若特指Arne Naess所專稱者，有前人譯爲「生態大我」，實更貼切；但若指個體內在對生態界呼應者，又以稱「生態自我」爲宜。凡此種種，實譯者力仍未逮，對一般讀者而言，或不需深究，專業心理人若需考證，建議仍查照原文版爲是。又如潛意識／無意識（unconscious），幾經斟酌，決定選用潛意識，以配合民眾之口語習慣。種種考慮，無法盡敘，再次請讀者海涵。

另，書末原尙有一文，是活躍於國際原民運動界的歐卡那根族印第安（Okanagan）原住民珍妮特·阿姆斯壯（Jeannette Armstrong）所撰，名爲〈地球守護者〉（Keepers of the Earth），從其族語的角度討論心靈的正常爲何，及其族語對自我的四種觀點等。惟因版權亦非Sierra Club所司，故未能收錄於本版，其於書中相關之資料併予刪除，謹此說明。

## 【入門】

權且假定基本上有兩類讀者對此書可能有興趣。一類姑稱之為N族（環保團體成員或對自然生態有興趣的個人），但有興趣朝M領域（心靈、心理）接觸；另一類姑稱之為M族（心理衛生相關之學者或實務人員），但對N領域（自然生態或環境議題）有興趣。

全書由多位作者原散刊各處的文章匯輯而成，因此，在閱讀時，實可不依順序，選擇有興趣的單篇先著手。由於各篇取材和難易相去甚遠，一般讀者不妨從〈快樂了嗎〉、〈一心消費〉、〈荒野效應〉、〈荒野之道〉等文入門，最為淺白有趣。可先掌握生態心理學何以對消費主義、人與自然疏離等心理狀態如此擔憂；人與自然的重新連結，又可能對人產生多麼深刻的力量。

N族讀者，可以進一步在〈哀悼〉、〈大地受傷〉、〈復育棲地〉、〈修通悲情〉、〈人種自慢〉等文找到慰藉與啓迪。大眾漠視環境問題，環境災難層出不層，使得環運工作極易讓人挫敗氣憤。環運工作者如何抒發自己的情懷，照顧好自己走更長的路，如何採取不同的心理取徑，引用心理學裏各種生動手法來投入環境運動，文中的種種新點子可以讓「沒力」的綠人們重新「培力」一下。

M族人可從〈垂死行星〉、〈薩滿〉、〈生態式覺知〉、〈完形〉、〈魔法〉等文重新思考治療的哲學和技巧；而〈荒野效應〉、〈荒野之道〉二文對治療室外新興的荒野療法，更是難得的具體描述。久封於治療室中的專業人員，小則可以在治療技法上獲得啓示，大則可能重新思考治療的哲學。更重要的是一種覺知：當上游的山坡地林木被砍光了，我們在下游淹水區舀水，到底有何意義？

對理論架構有興趣的M族人，還可進一步在〈賽琪蓋婭〉、〈自然與瘋狂〉、〈精神病理學〉、〈容格〉、〈兒童發展〉等文找到更專業的心理學論述。生態女性主義則有〈井神〉、〈女神〉兩篇相關的文章。而原書心理序〈以地球為度的心靈〉作者James Hillman更是美國容格學派的大老，豈能錯過。

〈自然與瘋狂〉一文亦詩亦史亦論文，憑心而論，不論在理解原文的用典與推論，及轉譯成適當的中文上，對團隊都是個大挑戰，讀者若在此文受困，或可留日後反覆咀嚼品味，另有一番滋味。

此外，N族人若想再多接觸相關之心理學派，建議容格心理學、完形心理學、超個人心理學三支值得優先延伸閱讀。N族伙伴物慾易解，應該有機會在性靈上成長。M族人若有興趣，亦不妨關注一下生態哲學、生態倫理的發展，尤其不妨親身加入環境保護的行列。M族工作頗耗能量，能得自然天地之照護，應該利人利己。

### 【致謝】

此書之能成，實有賴眾多伙伴的協助，且許多屬於義務幫忙，實荒野志工精神之典範。謹於譯序再次致謝。從本會榮譽理事長李偉文最早策動志工協助翻譯及刊載於快報上，至這一次終於對全書完成翻譯及打字的志工群包括：達娃、淇水、黃鈺玲、傅惠君、許寶玉、龍霖、馬秋鳳、陳俊霖、蘇崧稜、林玟臻、魏慧珠（幾位甚至失聯，遙此致謝）；行政上從林純如赴美時牽線起，並有施純榮、林金保、崔彤心、鄔嘉綾等專職伙伴的幫忙；編印時黃鈴玉、張文宗、沈曉瑩、黃麗錦、吳尊賢等人的協助，凡此，始有此譯本之問世。

此外，特別要感謝偉文，以及臺灣心理治療學會理事長王浩威二人賜序，兩位分別從環保界與心理界給予這個新領域一份支持，正是最大的祝福。

期以此書於2010年地球日40週年之問世，啓動並象徵臺灣的環境思維能邁入一個化育心靈、療癒心靈的新紀元。也許兩族的融合真能讓彼此得到更大的能量，終於在過去「悲情綠人」的路線後，走出一條新的「喜樂綠人」，讓民眾羨慕得想跟隨，則誠環運之福。

荒野保護協會翻譯志工群代表

達娃、穿山甲 謹誌

### 【後記】

本書2010年中文版初版付梓時，特別感謝永信建設開發股份有限公司、保保旅行社股份有限公司、匯宏顧問股份有限公司贊助相關費用。感謝臺灣心理治療學會、中華心理衛生協會、中華民國環境教育學會及眾多團體聯合發起「2010生態心理季」的一系列倡議活動。更感謝諸多同好與讀者的支持，初版銷售一空，而能有再版之問世。謹此致謝。



# 目 錄

中文版生態序：環境運動的困境與曙光..... 一  
——李偉文

中文版心理序：讓心向自然學習..... 四  
——王浩威

中文版譯序代導讀：攻心為上的環運新思維..... 六  
——達娃、穿山甲

===== 【原書】 =====

致謝詞..... 1

環境序：生態心理學與環境革命..... 2

Ecopychology and the Environmental Revolution: An Environmental Foreword

——雷斯特·布朗 (Lester R. Brown)：生態心理學家正利用生態科學重新檢視人類的心靈，視之為自然網絡不可或缺的一部份。

心理序：以地球為度的心靈..... 5

A Psyche the Size of the Earth: A Psychological Foreword

——詹姆斯·希爾曼 (James Hillman)：我身在「其中」的「惡劣」處境，指的可能不只是憂鬱的心情或焦慮的心智狀態，也可能是我白天辦公的密閉巨塔，夜間寢身的市郊特區，或者我用以往返這兩地之間壅塞的快速道路。

當賽琪遇上蓋婭..... 12

Where Psyche Meets Gaia

——西奧多·羅斯札克 (Theodore Roszak)：追隨生態科學的方向，在這個新興的整全生物圈觀點中，存在著某種以生態為基礎的新心靈概念。

## 第一部 理論觀點

### Theoretical Perspectives

- 自然與瘋狂..... 28  
Nature and Madness  
——保羅·雪帕 (Paul Shepard)：現代社會持續運作，然而個體付出的成本是大規模的治療，也許是最糟的是一種隨時準備對自然還擊的態勢，因為我們模糊地認為自然世界有負於我們。
- 科技、創傷、與荒野..... 45  
Technology, Trauma, and the Wild  
——關莉絲·葛蘭汀寧 (Chellis Glendinning)：因為完全沈浸其中，且缺乏遠見，又無從控制，使得我們無法將成癮的心理過程與科技系統聯想在一起。
- 人與自然關係之精神病理學..... 58  
The Psychopathology of the Human-Nature Relationship  
——若夫·梅茲納 (Ralph Metzner)：我們已經忘記先祖曾經知悉與熟習的事物——某些處世態度、某些知覺，同理與認同非人生命體的能力，對神祕事物的尊重，以及對大自然中龐大依存關係的謙遜。
- 我們快樂了嗎？..... 69  
Are We Happy Yet?  
——艾蘭·都爾寧 (Alan Thein Durning)：地球眾生的未來，要看那些生活優渥、物慾飽足的前五分之一人口，是否能轉向非物質的性靈滿足。
- 一心消費的自我..... 76  
The All-Consuming Self  
——艾倫·肯納 (Allen D. Kanner)、瑪麗·鞏姆絲 (Mary E. Gomes)：購買沒完沒了的商品的衝動，已然到了一種不單是一時興起或細心挑選，而是攸關個人與文化認同的地步。
- 容格心理學與世界潛意識..... 89  
Jungian Psychology and the World Unconscious  
——史帝芬·埃森史塔特 (Stephen Aizenstat)：由世界潛意識的觀點來

看，萬物都有其心靈深度，而且都在做著夢——不論是有生命或無生命的，人造或非人所造的。

兒童發展之生態心理學..... 96

The Ecopsychology of Child Development

——安妮塔·芭若絲（Anita Barrows）：如果這種交融的狀態、邊界的鬆解，被視為和理性意識一樣有價值的話，會是如何呢？

井神之辱——女性主義心理學與環境危機..... 105

The Rape of the Well-Maidens: Feminist Psychology and the Environmental Crisis

——瑪麗·鞏姆絲（Mary E. Gomes）、艾倫·肯納（Allen D. Kanner）：當我們分隔與支配的防護之牆開始瓦解，才能朝向一個更豐富、複雜度更高、更美麗的世界開放。

荒野效應與生態心理學..... 116

The Wilderness Effect and Ecopsychology

——羅伯特·葛林威（Robert Greenway）：原本我們就像要尋找聖杯之旅的英雄一般，想要找到鮮明而重要的畫面，以便引領我們的生命，幫我們決定接下來的方向。結果，我們卻在身旁發現許多微妙而精巧的細緻美景。

哀悼生態..... 128

The Ecology of Grief

——菲莉絲·文德（Phyllis Windle）：熱情、奉獻的精神、創造力……倘若我們無法為正在消逝的宏偉森林、可愛動物及美麗地景展現哀悼與悲慟，這一切將無從發生。

## 第二部 生態心理學之實務應用

### Ecopsychology in Practice

垂死行星之治療..... 140

Therapy for a Dying Planet

——泰倫斯·歐康納（Terrance O'Connor）：我偶爾會打斷個案強迫式的滔滔自語而問道：「你知道地球正在漸漸死亡嗎？」。

大地受傷，誰為回應.....	146
When the Earth Hurts, Who Responds?	
—— 莎拉·康恩 (Sarah A. Conn)：我們完全切斷自己與地球的聯繫，儘管我們「根在流血」，卻對問題毫無了解，也不知道自己能做些什麼。	
薩滿式諮商與生態心理學——專訪蕾絲莉·葛瑞.....	161
Shamanic Counseling and Ecopsychology	
—— 蕾絲莉·葛瑞 (Leslie Gray)：在二十一世紀的黎明來臨時，當我們擺盪在全球性災難的懸崖邊上，薩滿式的世界觀確確實實是我們重要的希望。	
荒野之道.....	171
The Way of Wilderness	
—— 史蒂文·哈伯 (Steven Harper)：荒野體驗學習的精髓是要成為荒野。從荒野被視為獨立存在的觀念就可以知道，我們多麼嚴重地斷絕了自己與內在及外在荒野的關係。	
生態式知覺的技巧.....	187
The Skill of Ecological Perception	
—— 蘿拉·希渥 (Laura Sewall)：如果我們是蓋婭有機體內溝通系統的一部份，那麼，知覺便是我們最好的收聽與溝通頻道。	
完形療法中的生態紮根性.....	200
Ecological Groundedness in Gestalt Therapy	
—— 威廉·卡哈朗 (William Cahalan)：要知道你和所有動物現在所呼吸的每一口氧氣，都是綠色植物送給我們的禮物，是它們吸入我們和其他動物呼出的二氧化碳後釋放出來的。	
復育棲地，復育社區，復育心靈.....	207
Restoring Habitats, Communities, and Souls	
—— 艾朗·夏比洛 (Elan Shapiro)：這種能幫助特定生命網絡的藝術與科學，本身具有治療與更新的效果，也可以做為個人與社區重生的借鏡與推力。	
修通環運悲情.....	221
Working Through Environmental Despair	