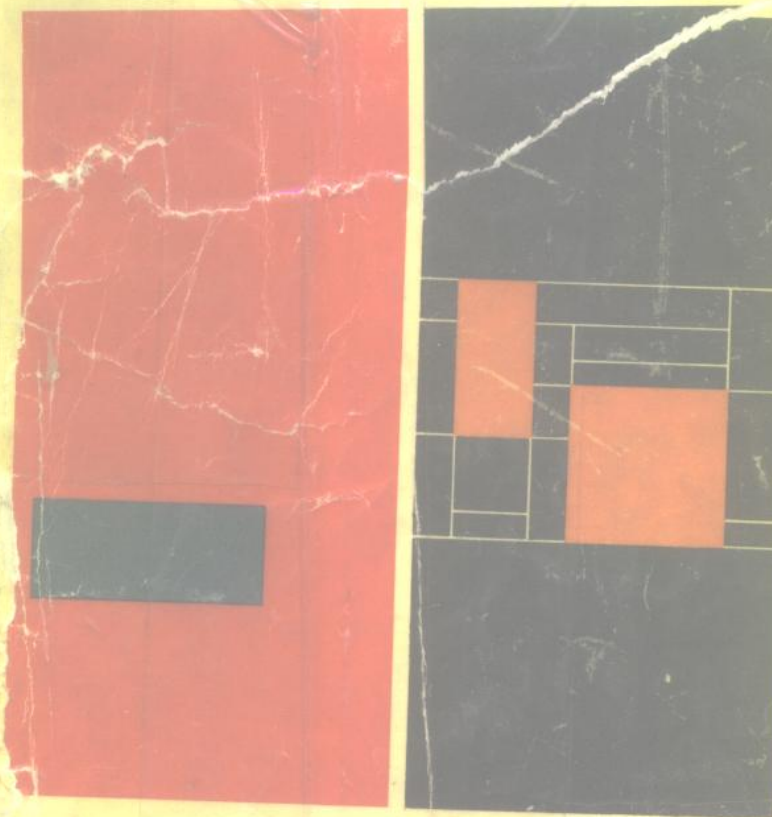


# 人寻找自己

[美] 罗洛·梅 著



MAN'S SEARCH FOR HIMSELF



《现代社会与人》名著译

B84 - 109888  
90-45

# 人寻找自己

[美] 罗洛·梅 著  
冯川 陈刚 译  
冯川 校



S0161834

贵州人民出版社

MAN'S SEARCH FOR HIMSELF

**ROLLO MAY**  
**MAN'S SEARCH FOR HIMSELF**

---

(根据纽约德尔出版公司 1953 年版译出)

责任编辑：黄筑荣

特约编辑：王馨钵

装帧设计：曹琼德

**人寻找自己**

[美]罗洛·梅 著

冯 川 陈 刚 译

冯 川 校

---

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路 9 号)

文字六〇三厂印刷 新华书店北京发行所经销

850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 188 千字

印数：1—5000

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-221-02226-7/B·39 定价：3.00 元

## 编者的话

现当代西方学术思想的主要特征之一，是注重人的主体性研究。这种以人为中心的研究，重在寻求到人类和人类文化所依据的先存的根，由此而重识、重铸人与世界、人与社会的关系。对人的研究是从两方面入手的：一是对人的宏观研究，即着眼于整个人类社会及其各个侧面，如经济、政治、文化、历史、宗教等的研究；一是对人的微观研究，即立足于人的主体性，致力于探求人的深奥莫测的精神世界和千变万化的行为表现。

为了帮助国内学术界及广大读者了解现当代西方学术研究的主潮，以便纵观全局，我们选编翻译了现当代西方著名学者对人进行微观研究的一批有代表性的著作，作为丛书出版。这些著作从各个领域的不同角度对人的本质、人格、本能、潜能、情感、价值、需要、信仰等进行了较深刻的剖析，力图揭示现代人在现代社会中的精神状态，并预测这种精神状态在未来的演变。从中，我们可以看到：一方面，对人的主体性研究已成为许多学科的交汇点，由此形成了哲学人类学、深层心理学、社会生物学、人类行为学等竞相争艳的纷繁格局；另一方面，这些著作在一定程度上较客观地揭示了

西方社会所面临的深刻的精神危机。当然，由于作者固有的资产阶级的局限性，这些著作中存在着一一些唯心主义的观点和偏见，也不可能提供解决问题的答案。这就需要在阅读时加以分析、鉴别，在马克思主义的指导下，对这些著作进行科学的、实事求是的研究，吸收其中对我们有益的成分，为建设符合我国国情的社会主义精神文明服务。

〈现代社会与人〉名著译丛编委会

1987年5月

DN41/08

## 中译者序

本书是美国著名的人本主义和存在主义心理学家罗洛·梅的又一本重要著作。自《爱与意志》中译本出版以来，我国读者对罗洛·梅的名字已不再感到陌生，但对他的生平、著作、思想则可能不甚了解，在本书中译本问世之际，特对罗洛·梅本人和本书作简单的介绍。

罗洛·梅(Rollo May)于1909年4月21日出生在美国俄亥俄州的亚达镇，从小对文学艺术有极大兴趣。1930年从奥伯林大学毕业后，曾与一个由艺术家组成的旅行团一道，前往欧洲学习绘画。梅在欧洲逗留了3年，除了在希腊美国公学执教外，一度曾前往阿德勒心理研究所实习。在该研究所，由于常与阿尔弗雷德·阿德勒接触，对精神分析心理学继续发展的可能产生了极大的兴趣，虽然正如他日后所说的那样，他对阿德勒关于人的看法并不完全赞同。

回到美国后，罗洛·梅前往密西根大学任学生辅导员，并于1938年考入纽约联合神学院攻读神学学位。罗洛·梅后来曾说，他考入神学院，并不是为了想做牧师(他也果然没有做牧师)，而是希望进一步深入了解人性和人生中某些重大而复杂深邃的问题。在神学院，罗洛·梅有幸认识了刚从德国流亡到美国的神学家保罗·蒂利希。蒂利希不仅使罗洛·梅对克尔恺郭尔和海德格尔的存在主义思想发生了极大的兴趣，而且他本人的人格和思想也对罗洛·梅影响甚深，这一点，我们从罗洛·梅的著作中随处都

可以找到证据。

1943年,罗洛·梅开始在威廉·怀特心理研究所攻读精神分析学。该研究所的所长是著名心理学家哈里·沙利文(Harry Stack Sullivan),而弗洛姆则是那里的客座教授。这两位杰出的心理学家对罗洛·梅的影响是可想而知的,但罗洛·梅本人的最大特点之一,显然在于他在任何问题上总能独树一帜地发表自己富于开创性的深刻见解。因此,与其说他受到了以上哲学家、神家学和心理学家的影响,不如说他在他们的思想启发下,最终形成了自己鲜明独特的思想风格和文章风格。

1946年,罗洛·梅正式挂牌行医,从事心理治疗,并从此积累了大量的临床案例,为他深入剖析人的内心做好了充分的准备。1949年,罗洛·梅获哥伦比亚大学第一个心理学博士学位。他通过博士学位的论文,就是《焦虑的意义》的前身。不少研究者认为,正是《焦虑的意义》一书奠定了罗洛·梅的学术地位。虽然后来出版的《爱与意志》成为美国销路最广的心理学著作,但在学术地位上,《焦虑的意义》比《爱与意志》更为重要。

1952年,罗洛·梅被聘为威廉·怀特心理研究所的研究员。1953年,《人寻找自己》出版。在这本书中,罗洛·梅指出,自第二次世界大战以来,现代西方人已陷入严重的内在心理困境,他分析了造成这一困境的社会和心理根源,试图为治疗普遍的焦虑、空虚、冷漠、疏离、恐惧、怯懦、依附提供药方,重建个体人格的尊严和个人存在的价值。这部著作的重要意义,并不像某些西方研究者所指出的那样,在于它全面地接触到罗洛·梅此前和此后所长期潜心研究的一系列重大问题,而在于它以个体人格为中心,紧紧围绕自我的丧失和自我的重建这一主题,在广阔的社会历史视野和深邃的个人心理层面上进行了探索和分析。尽管这本书的分析与梅氏在其它地方所作的专题分析(例如《爱与意志》中对爱欲、原始生命力、意向性的分析,《焦虑的意义》中对焦虑的分析)相比有失

之浅陋之嫌,若拿我们今天的观点去衡量则更不免有偏颇、错误之处,但它在罗洛·梅全部著作中的地位,以及在西方今日心理学中的地位仍是不容忽视的。

1955—1960年,罗洛·梅在纽约社会问题研究中心任教,并于1958年出版《论存在》(Existence),这是一本在学术界有较大影响的论著,研究者一致认为,这本书的出版与美国的的存在主义思想发展有密切的关系。在《论存在》一书中,罗洛·梅除首次介绍了欧洲的存在主义哲学家以外,自己也提供了两篇颇有价值的文章:《存在思想在心理学上的起源和意义》以及《存在哲学对精神治疗的贡献》。

1959年,罗洛·梅成为威廉·怀特心理研究所的督导和训练员,同时兼任纽约大学人文研究所的教授。同年,在辛辛那提会同马斯洛、罗杰斯、奥尔波特等心理学家召开首届存在心理学讨论会。这次会议的论文在1961年结集出版,命名为《存在心理学》。在这次会议上,罗洛·梅重申他过去的观点,强调心理学与存在哲学可以携手合作,彼此提供宝贵的经验和思想。从1951年到1965年,罗洛·梅相继发表了许多论文,登载在各种心理学杂志上,这些论文后来结集出版,就成了《心理学与人的困境》(1967年)一书。在该书中,罗洛·梅认为,人最大的困境是他同时既是主体又是客体;既是有意识的自由人,又是被生理和社会条件所约束的奴隶;人既有建设性的、自我实现的理想,又有破坏性的、自我摧残的天性。这些观点,表明罗洛·梅在不懈地关注人的自我实现及其创造性潜能的同时,也始终没有忽视人性的黑暗面和人生的悲剧性。相反,他的全部学术努力,正是以这一基本冲突为背景,试图使人在更加深刻地认识自己的基础上,朝向积极的、建设性的目标作顽强不懈的努力。因此,他的全部探索,正如他在《爱与意志》中所说的那样,“乃是一种道德上的追求”。<sup>①</sup>

① 见《爱与意志》中译本,国际文化出版公司,1987年,第4页。

显然，西方的社会政治制度并没有给罗洛·梅的这种道德追求提供适宜的土壤，相反，法西斯主义在欧洲的猖獗、第二次世界大战的爆发以及战后美国麦卡锡主义的一度甚嚣尘上，都在更大的范围内扼杀和毁灭着人追求自我实现的道德努力。正因为如此，罗洛·梅对爱与意志的呼唤，对勇气和成熟的呼唤以及对人的自由和责任的呼唤，便并非是一种空洞而无内容的价值重建，而实在是一种有血有肉的生存抗争了。

罗洛·梅一生著作甚丰，除了上述著作以外，他的重要著作还有《心理指导的艺术》、《强力与纯洁》、《创造的勇气》等。《心理指导的艺术》初版于1938年，原来的书名是《如何增进心理健康》，1967年重版时改名为《心理指导的艺术》。《强力与纯洁》出版于1972年，曾被美国“每月出版学会”公推为最佳著作，这本书着重讨论权威和强力所具有的建设性和破坏性，讨论人怎样用仇视、冷漠、疏远等消极态度对抗权威、破坏社会及损害他人的权利。《创造的勇气》强调自我肯定的勇气的重要性，强调人有能力控制无意识中的消极因素对人的影响，强调人应该面对生命的挑战勇敢前进。

综观罗洛·梅的全部著述，他所关注的主题始终是：如何在完整、深刻地认识自己的基础上，去实现个体人格的重建与道德价值的重估。而这也正是《人寻找自己》一书的基本主题。

《人寻找自己》在写作结构上分为三个部分，每个部分有集中论述的主题，而这些主题又彼此关联，服务于共同的主题即个体人格的重建与道德价值的重估。本书第一部分从分析孤独与焦虑入手，揭示现代人面临的严重心理困境，并进一步指出造成这一混乱的根源是价值核心的丧失、自我感的丧失、悲剧感的丧失等社会历史和文化心理的原因。第二部分则通过强调自我意识是人不同于动物的独特标志，力图论证它是人的自由赖以存在的基础。第三部分更试图通过对自由、良心、勇气等传统价值作新的阐释而重新确立人格整合的目标。作者在全书序言中指出，他写作此书的目的，

是因为人们今天生活在一个价值标准大变动的时代，来自各方面的威胁迫使人们不得不在自己内心深处去寻找新的力量源泉和价值目标，以“发现能够据以抵抗我们时代的不安全感的方式”，使人能够学会“面对自身的不安全感和个人危机感，并将它们派上建设性的用场”。或许，正是这种对人及其命运的关注，使本书不同于一般学院派的心理学著作。当然，由于作者生活在不同社会制度的国家和不同的文化传统中，书中某些内容和观点需要读者正确地加以鉴别。

本书是陈刚同志和我共同翻译的。全书绪言和第一部分由我翻译，第二部分和第三部分由陈刚同志翻译并由我统校。囿于学识和水平，译文难免有这样那样的错误，尚望有识者不吝赐教，予以指正。另外，本序言中有关罗洛·梅的生平，曾参考吕渔亭先生的著作《罗洛·梅的人文心理学》，在此是需要特别表示感谢的。

冯 川

1989年5月于成都

冒险导致焦虑，但不去冒险则将丧失人的自我……在最高的意义上，冒险恰恰是为了意识到人的自我。

——克尔恺郭尔

有人走向自己的邻人是为了寻找自己，有人走向自己的邻人则是为了欣然失掉自己。你对自己的错误的爱使孤独成为你的牢狱。

——尼采

## 绪 言

生活在一个焦虑的时代，我们仅有的幸福之一乃是我们不得不去认识自己。今天，我们的社会正处于价值标准大变动的时代，它不可能如马修·阿诺德<sup>①</sup>所说的那样，给我们展示出“我们是什么？我们应该是什么？”的清晰画面，这样，我们便被抛回到对自我的追寻之中。来自各方面的痛楚和不安全感，不断地以新的刺激迫使我们追问：我们不会忽略和遗漏了某些重要的内在指引和力量源泉？

当然，我也知道，这种情形不能一概而论地名之曰幸福。人们甚至会问：生活在这样一个分裂的世界中，人们怎么可能获得内在的完整？或者，他们会这样追问：生活在一个对现在对未来都没有任何把握，一切都如此不确定的时代，人们又怎么可能持续地走向自我实现呢？

许多有思想的人都在思考这些问题。我们心理治疗者对此并没有什么神奇的答案。当然，深层心理学给我们的新启示使我们能够洞察那些促使我们思考、感受和行动的潜在动机，这对于人寻找自我无疑是一个决定性的帮助。但就笔者而言，除了他所受的精神分析训练和对自己的自我理解，还有某种东西给他以勇气，使他敢于闯入天使们不敢闯入的禁区，去就我们在本书中所要面对

---

① 马修·阿诺德(Matthew Arnold, 1822—1888)：英国诗人，文艺评论家，曾任牛津大学教授。——译注

的那些问题发表自己的意见和提供自己的经验。

这种东西，就是心理治疗者在与那些努力战胜自己种种困境的人共同合作时所获得的智慧。心理治疗者具有非同寻常的（虽然往往也是负担沉重的）特权，能够伴随这些人以其个人内在的深邃拼搏去赢得新的整合。如果说他不能从中窥见今天蒙蔽着人们，使人们不能发现自己，使人们不能找到他们的价值和目标所在的那些东西，那他就真地称得上愚笨不堪。

阿尔弗雷德·阿德勒在谈到他在维也纳创建的儿童学校时曾说：“学生往往教导着老师。”在心理治疗中确实经常是这样。我不知道心理治疗者除了深深感激那些被称之为他的病人的人，感谢他们每天教会他认识到人生的困境与生命的尊严之外，还能炫耀些什么。

同样，我也感谢我的同事们，感谢他们使我从他们那儿就这些问题学到的许多东西。我还要感谢加利福尼亚米尔斯学院的学生们，当我在那里的百年庆典上作“焦虑的时代与个人的尊严”的讲演时，我曾就本书的某些思想与他们共同讨论，而他们则报之以积极的反应，给我以丰富的启发。

本书并非心理治疗的代用品，它也并没有给人们许诺什么廉价而简易的自我治疗。但是在某种意义上，每一本好书都能使人自己去帮助自己，它帮助读者通过发现自己，发现自己在阅读此书时的反应和体验去获得新的启示，去洞察自己在个人整合方面的种种难题。我希望本书成为这样的书。

在本书中，我所着眼的并非仅仅是对隐蔽的自我层面作出心理学的新发现，同时也是为了获得一种智慧。从古到今，在文学、哲学、伦理学领域中都有人寻求过这种智慧，以便最好地懂得人应该如何面对自身的不安全感和个人危机感，并将它们派上建设性的用场。我们的目的在于发现能够据以抵抗我们时代的不安全感的方式，发现我们自身内在的力量源泉，并在我们力所能及的范围

内，指出能够成就价值和目标的途径。生活在一切都极不稳定的今天，或许只有这些价值和目标是我们所可以依靠的。

罗洛·梅

# 目 录

---

|           |   |
|-----------|---|
| 绪 言 ..... | 1 |
|-----------|---|

---

## 第一部 我们的困境

|                     |   |
|---------------------|---|
| 第一章 现代人的孤独与焦虑 ..... | 3 |
|---------------------|---|

空洞的人( 4 )

孤独感( 13 )

焦虑与自我面对的威胁( 20 )

什么是焦虑?( 24 )

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第二章 混乱的根源 ..... | 30 |
|-----------------|----|

价值核心的丧失( 30 )

自我感的丧失( 38 )

用于个人交流的语言的丧失( 45 )

“自然中几乎已没有什么东西是我们的”( 49 )

悲剧感的丧失( 55 )

---

## 第二部 重新发现自我

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第三章 成为一个人的体验 ..... | 63 |
|--------------------|----|

自我意识——人的独特标志( 64 )

自我轻蔑——自我尊重的替代物( 74 )

自我意识不是内倾倾向( 78 )

---

---

对自己身体与情感的体验( 80 )

**第四章 存在之拼搏.....91**

割断心理脐带( 92 )

与母亲的斗争( 96 )

与自身依赖性的斗争( 104 )

自我意识的各个阶段( 106 )

---

**第三部 整合的目标**

**第五章 自由与内在力量..... 113**

笼中人(113)

仇恨与怨恨:放弃自由之代价(115)

自由不是..... (120)

自由是..... (126)

自由与结构(130)

“选择自己的自我”(132)

**第六章 创造性的良心..... 137**

亚当与普罗米修斯(141)

宗教——力量的源泉还是懦弱的渊藪?(152)

创造性地利用历史(162)

人的价值评判力(171)

---

---

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 4.9 | 第七章 勇气——成熟的美德 ..... | 177 |
|     | 成为自我的勇气 (178)       |     |
|     | 爱的前奏 (189)          |     |
|     | 认识真理的勇气 (196)       |     |
|     | 第八章 人,时间的超越者 .....  | 202 |
|     | 人并非仅靠时钟生活 (204)     |     |
|     | 孕育的时刻 (212)         |     |
|     | “在永恒的光照中” (216)     |     |
|     | 无论是什么时代 (218)       |     |

---