

新潮文庫 38

Man For Himself

自我的追尋

當代心理分析學家

佛洛姆 著 孫 石 譯



916701

E 8 4 - 0 6 5

9 2 5 3 4 K 0

新潮文庫 38

佛洛姆著
孫石譯

自我的追尋

志文出版社印行



F29305



自我的追尋

新潮文庫 38

原 著 者	佛	洛	姆
譯 者	孫		石
發 行 人	張	清	吉
出 版 者	志	文	出 版 社
地 址	臺北市中山北路七段82巷10弄2號		
郵政劃撥	0 0 0 6 1 6 3 -- 8 號		
電 話	八 七 一 九 一 四 一 八 七 一 九 一 五 一		
初 版	五 十 九 年 六 月		
二 版	七 十 四 年 三 月		
行 政 院 新 聞 局 登 記 證 局 版 臺 業 字 第 0950 號			
法 律 顧 問	林	金	發 律 師

定 價 90 元

(缺頁或裝釘錯誤隨時可調換)



當代心理分析學家：佛洛姆(Erich Fromm, 1900~)。

Fromm

要以自己作爲心中的明燈

要依靠自己

堅持自己心中的真理

作爲唯一的明燈

——釋迦牟尼 (Buddha)

信言不美，美言不信。

——老子 (Lao-Tse)

愛好真理的人才是真正的哲學家。

——柏拉圖 (Plato)

我的百姓因缺乏知識而遭滅亡；

因爲你們不接受知識，所以我也不能收容你們。

——何西 (Hosea)

即使我所指示的方法似乎相當困難，但並不是做不通。因爲它很少被做到，所以才顯得這樣困難，假如救世之方輕易可得，不勞而獲，爲何那樣多人沒有做到呢？但凡是可貴的事情，都是稀罕難得。

——斯賓諾莎 (Spinoza)

譯者的話

這本「自我的追尋」，是譯自本世紀傑出的精神分析學家E·佛洛姆所著的 *Man for Himself*。

作者佛洛姆原籍德國。一九三〇年，爲了脫離納粹恐怖政權的統治而遷居美國。多年來，他在美國各著名大學執教與從事研究工作之餘，並有豐富而精闢的著述，聲譽日隆，揚名遐邇。

佛洛姆所從事精神分析的經驗使他益加相信，對人格的研究，無論在理論上或在治療學上，都不能忽略倫理的問題。我們的行動取決於價值判斷，而我們精神的健康和幸福，繫於這種判斷的正確性。

「自我的追尋」可以說是佛洛姆從事精神分析工作的結晶。本書係就倫理問題作心理上的探討，道出當前人們困惑的癥結所在，道德規範的分歧，以及社會的病態與引起這種病態的原因。在另一方面，作者闡明了人類的天性與本能，鼓勵我們認清自我，努力成爲真正自我的本體，發揮自己的創造力，在自我的領域中追尋理想的目標，擺脫人爲的桎梏，達到真正的幸福。

作者撰寫本書的目的，在於重申人本倫理的價值，證明我們對人性方面的知識，會引導我們

確信倫理行爲的規範應該以人性爲根源，道德規範應以人類天賦的特質爲基礎，否則就會導致精神 and 情緒上的崩潰。

本書內容着重客觀的分析，忌作獨斷之論，旁徵博引，深入淺出，不僅對學術界是一大貢獻，更是一般讀者立身處世的寶貴借鏡，實爲現代人不可不讀的一本書。

本書因倉卒付梓，不逮之處必多，至祈讀者賜予指正，藉資改進是幸。

孫 石謹識五十九年六月廿五日

前言

本書在許多方面都可以說是「逃避自由」(The Escape from Freedom)的續篇。在「逃避自由」一書裏，我就現代人如何逃避自己和逃避其自由加以分析；在本書裏，我則討論爲實現人的自我和潛能所涉及倫理規範及價值的問題。因此，本書內容難免須重新提出「逃避自由」一書中所述的某些觀念，有闡這方面我雖然已儘量予以扼要討論，但無法完全免除。在「人性與性格」一章裏，我提出了「人格學」方面的論題而爲前書所沒有的，同時只是簡略地提到前書所討論的各項問題。讀者如果希望明瞭人格學的完整輪廓，這兩本書都必須閱讀，但是僅爲瞭解本書並無此需要。

許多讀者可能覺得很奇怪，一位精神分析家也討論倫理學問題，尤其是主張心理學不但應該揭露虛假的倫理判斷，而且也應該建立客觀和正當行爲規範的基礎。這種主張與現代心理學所強調的「適應」而非「善行」以及偏重於倫理相對論的普遍趨勢恰恰成爲對比。依我從事於精神分析醫療所獲的經驗，我益加相信倫理問題無論在理論上或在治療學上都不能忽略對人格的研究。我們所作的價值判斷決定我們的行動，而且這些判斷正確與否對我們心理健康和幸福攸關至鉅。

。僅將判斷視為許多潛意識和不合理慾望的合理化——雖然也可以如此——會使我們對整個人格結構的瞭解受到限制而且發生歪曲。在最後分析中提出神經病本身就是道德敗壞的徵象（雖然「遺應」決非道德上成就的徵象）。在許多情形下，一種神經病症狀就是道德衝突的表示，而在治療方面是否成功端賴對這個人的道德問題的瞭解和克服。

心理學與倫理學分立是晚近的現象。已往的偉大人本倫理思想家們（本書係以他們的論著為依據）都是哲學家兼心理學家；他們相信對人性的瞭解以及對其價值與生活規範的瞭解是相輔相成的。在另一方面，佛洛伊德（Freud）和他的學派雖然因發現不合理價值判斷而對倫理思想的進步有非常寶貴的貢獻，但關於價值問題却持着相對論的主張，這種立場不但對倫理理論的發展，而且對心理學本身的發展均有不良的影響。

關於精神分析的這種趨勢，最顯著的例外要算是楊格（C. G. Jung）了。他看出心理學及精神治療與人類在哲學及道德上的問題有密切關係。但是，雖然這種認識的本身是極端重要，但他在哲學上只是不贊成佛洛伊德觀點的一種反應，而不能做到超越佛洛伊德的範疇而建以哲學為中心的心理學。楊格認為「潛意識」與神話已成爲實體直覺的新淵源，只是因其本源係屬不合理而被假定爲比合理的思想優越。西方一神教以及印度與中國的偉大宗教之所以發生力量就是因爲談到真理問題，同時宣稱他們宗教是真正的信仰。這種信念雖然常常引起狂熱的反對其他宗教，

同時也使信徒以及反對者們養成對真理的崇敬。楊格對任何宗教都加以折衷的讚譽而放棄追求他自己理論中的真理。任何制度（只要是不合理的）、任何神話或信條，對楊格來說都具有相同的價值。關於宗教方面他是一個相對論者——他所極力抗爭的是否定而非肯定的合理相對論。這種無理性主義（不管是否隱藏在心理學、哲學、種族或政治方面）並非進步而是復古。十八及十九世紀遺性主義的失敗不是因為它相信理性，而是因為它的概念狹窄。只有藉更豐富的理性和不懈的追求真理，才能够糾正偏於一面的理性主義——不是一種假宗教的教化主義。

心理學既不能與哲學及倫理學分立，也不能與社會學及經濟學分離。我在本書中所強調心理學方面的哲學問題，並不意味着我相信社會經濟的因素較不重要：這種偏重於一面完全是考慮到本書內容的表達問題，同時作者希望再出版一本關於以精神和社會經濟因素為重點的社會心理學。從事於觀察不合理追求的執拗性和倔強性的精神分析家，對於人的自制和掙脫不合理情慾枷鎖的能力似乎抱着悲觀的看法。我坦白的說，在我從事精神分析工作當中越發被相反的現象所感動：被人追求幸福和健康的力量（這是人的天性的一部份）所感動。「治療」就是要排除那些阻止幸福和健康的障礙。誠然，我們不必擔憂有這樣多神經病患，因為大部份人儘管遭遇到許多逆境的影響，但都是相當健康的。

有一點要提出說明的是，今天有許多人都希望心理學的書籍能夠告訴他們如何達到「幸福」

或「心境安寧」方面的秘訣。本書並沒有這類的忠告，而是在理論上澄清倫理學和心理學的問題；其目的在使讀者從根本上檢討自己而不是在表面上安撫自己。

E·佛洛姆

本書簡介

本書是社會心理學家佛洛姆從事精神分析工作的結晶，也是他的代表作「逃避自由」的續集。佛氏撰寫本書的目的，在於重申人本倫理的價值，使吾人確信倫理行為的規範應以人性為根源；他以倫理問題作心理上的探討，道出當前現代人困惑的癥結，以及社會的病態與原因，佛洛姆闡明了人類的天性與本能，他鼓勵我們認清自我，努力成為真正自我的本體，擺脫人為痛苦的桎梏而追求真正的幸福。作者在本書中旁徵博引，深入淺出，不僅是學術上的一大貢獻，更是一般讀者立身處世的寶貴借鏡，實為現代人不可不讀的一本書。

作者簡介

佛洛姆 (Erich Fromm, 1900~)，當代心理學權威，本世紀傑出的精神分析學家。一九〇〇年出生於德國法蘭克福。先後在海德堡大學、法蘭克福大學，和慕尼黑大學研究社會學。一九二二年在海德堡大學得到博士學位。其後，專攻心理分析學，並以心理分析學說，來研究文化與社會等問題。一九三二年赴美，以客座教授名義執教芝加哥心理分析學院。隨後，定居美國，改入美國籍，先後執教於華盛頓心理學院、紐約科學院，且為國家心理分析學會會員。佛洛姆有豐富而精闢的著作，主要的作品有：「逃避自由」、「愛的藝術」、「自我的追尋」、「人類的新希望」、「夢的精神分析」、「神與心理分析」、「理性的掙扎」。

目 錄

譯者的話	一
前 言	一
第一章 問題	一
第二章 人本倫理：生活藝術的應用科學	六
一、人本倫理與極權倫理	六
二、主觀倫理與客觀倫理	一二
三、對人的研究	一七
四、人本倫理的傳統	二〇
五、倫理學與精神分析學	二五
第三章 人性與性格	三五
一、人的情境	三六
1 人在生物學上的弱點	三六

2	人在生存上與歷史上的二分律	三六七
二、人格		
1	脾性	四七
2	性格	四九
	a 動態的性格觀念	四九
	b 性格的類型：非自發創造性指向	五五
	(1) 接受指向	五五
	(2) 剝削指向	五七
	(3) 儲積指向	五八
	(4) 市場指向	六〇
3	自發創造性指向	七三
	(a) 一般特性	七三
	(b) 富於創造性的愛和思想	八六
4	社會化過程的指向	九五
5	各種指向的混和	一〇〇

第四章 人本倫理的問題·····	一一一
一、自私、愛己與利己·····	一一二
二、良心，人的自我呼喚·····	一三〇
1 極權的良心·····	一三三
2 人本的良心·····	一四六
三、享樂與幸福·····	一五八
1 以享樂作價值的標準·····	一五九
2 享樂的種類·····	一六八
3 手段與目的問題·····	一七六
四、信仰是性格的特徵·····	一八一
五、人類的道德力量·····	一九三
1 人類性善抑性惡？·····	一九三
2 壓抑與創造·····	二〇六
3 性格與道德的判斷·····	二一一
六、絕對性與相對性，宇宙觀與社會觀的倫理·····	二一七
第五章 今日的道德問題·····	二二二

第一章 問題

當然，知識是靈魂的食糧；可是朋友，我們必須注意，講授倫理學的人都誇讚他所賣的藥，也像批發或零售肉體食糧的商人一樣，不會欺騙我們；不過他們却不分好壞地誇讚其所賣的貨品，而不知何者真正有益，何者真正有害；顧客之中除偶而有內行人或醫生外，也是茫無所知。同樣的，那些滿腹經綸周遊各地向求知者批發或零售知識的人，無不賣瓜說瓜甜；朋友，假如他們大部份實在不知道知識對靈魂的影響，我並不引以為奇；他們的顧客除非恰好是靈魂的醫生，也同樣茫然不知。因此，假如你能分辨善與惡，就可以安全地購買普洛塔高勒斯（Protagoras，係紀元前五世紀的希臘哲學家——譯者）或任何人的知識；否則的話，那末朋友，就須住手，不要靠碰運氣而危害你寶貴的利益，因為買知識的危險性遠比買食物的危險性大得多……

——柏拉圖 (Plato, *Protagoras*)

在過去幾個世紀中，自豪與樂觀精神代表了西方文化的特色；自豪的是，人藉着理性去瞭解和征服自然；樂觀的是，它實現了人類最熱切的希望，也就是為大多數人謀求了最大幸福的成