



菁萃書系

3

黃榮村 博士 / 特別推薦

生命的主題

從意義分析中獲得自我實現

沙永玲 主編

游恆山 編譯



書泉出版社

菁萃書系 3

游恆山／編譯

生命的主題

——如何從意義分析中獲得自我實現

菁莘書系 3

生命的主题

中華民國七十六年八月初版

定價：新臺幣一五〇元

編譯者／游

恆山

發行人／楊

榮川

發行所／書

泉出版社

局版臺業字第一八四八號

臺北市銅山街一號

電話：三九一六五四二・三九三三三五七

郵政劃撥：〇一三〇三八五一三

印刷所／茂榮印刷事業有限公司

臺北縣三重市重新路五段六三二號

電話：九九五一六二八・九九五三二二七

代序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈浸在一種虛假的高昂情緒中，以為開起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心祇想速成的現代人，卻是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族群。在以前，藉著廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限，人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處宣洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，祇好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味著生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一逛，看看「二手進口」

的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡分崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實也在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的热情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的是，出版業者樂此不疲，祇顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁華書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充份表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中，思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍祇是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非祇是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃榮村

譯

序

每

個人都想成為一個有價值的人物。每個人都需要找到一個個人的認同感、一份存在的意義、一處生存的空間，和一個值得活下去的理由。我們現代人所能享用的物質文明是古代人們所不敢夢想的。但我們大部份人却不能確定自己是為什麼才存在著。隨着物質的豐盈和多變性，我們的生活壓力也在逐步昇高著。許多人們沈迷在鎮靜劑、迷幻藥、酒精、和逃避主義的享樂之中，試圖在那個不確實的世界中苟延殘喘下去。但這種方式終必是徒勞無益的著在藥效的浪潮過後，他們只會看到一個疲憊的、無助的、蒼白瘦弱的自己。

在蓦然回首的刹那，我們往往會發現自己像是掉落在一場老鼠競跑的陷阱中，似乎所有的路徑都早被安排好了，儘管我們力竭聲嘶地力求表現，却

得不到任何真實的成就感。這種感覺真是讓人再沮喪不過了；當意識到自己是一個一文不值、一事無成的人時，任何人都會輕易地被擊倒和潰逃。為了重新建立自己，我們需要擁有一份對生命的意義感和目的感，因為最能提昇一個人的，莫過於意識到自己是有一個有價值的人物、一個有被計量的人物，和一個有獨特性的個體的那份感覺。

你是不是有時候會疑惑自己是誰、為何存在著，並且那些事物使得生命是值得活下去的？你是不是經常盼望著你能找出可以為生命帶來意義的事物，以使得他人能視你為一個特殊而有價值的人物？這絕對不是一個不被許諾的夢想。你的確可以找出這一份意義，你可以成為你希望成為的真實個體。

你若能遵循這本書所陳述的那些簡單的原則，你將可以發現到自己的真正自我，獲致一種身為有價值人物的認同感。這份認同感將可以治癒你情緒和情感上的刺痛和傷痕。換句話說，遵照著本書的練習題去從事，你將不會有任何的損失，另一方面你却可以找到最重要的你命的主题。

雖然這本書的立意是作為「自我增進」的一項作業。但它被證實也可作為心理治療和心理輔導在處理各類情緒困擾上的一個助手（一項配合性的設施）。換句話說，它可以作為病患或個案（受輔者）的「家庭作業」，而仍然對病人們健康繼續施行治療或輔導的通常程序。

目錄

第1章	意義分析的介绍	一
第2章	意義分析的特殊技術	三三
第3章	停止反省——尋求生命中一個靈性的意義	四一
第4章	自我評估	六三
第5章	認肯自己的資質及個人的價值	七九
第6章	找尋富有意義的價值觀：如何擁有真摯的接觸	一二
第7章	追求有意義的價值：如何去探索人類價值的領域	三三
第8章	自我的再評估與實踐性的參與	三六
附錄A	意義分析的練習	三五
附錄B	弗南克之意義治療學的原理——意義分析的起源	三七
參考書目		三五

第 1 章

意義分析的介紹

一位還在讀書的年輕人來拜訪我，這位年輕人一直在追尋某些東西，但是尚未有所發現，一方面是因為他不知道該向何處尋求，另一方面是因為他根本不知道自己所要追尋的是什麼。最後，他找到了我這裏（我是一個大學的心理學教授，並擁有一所私人診所），希望我能夠給他一些幫助。

他說：「醫生，我有一個非常嚴重的問題。我實在不知道自己對生命有怎麼樣的企求，我應該做些什麼？生命中那些才是值得奮鬥的事？這些日子來，我越來越覺得整個人像是被世界遺棄，就快要從生活中消失了一般。醫生，你能給我一些建議嗎？」

「你可能會訝異於我聽到這一類抱怨的頻率

有多高。」我肯定地說：「事實上，現在很多年輕人，甚至一些上了年紀的人，他們也都有過和你類似的感受。」

「真的？你是說我並非特別古怪？」他繃緊的表情漸漸鬆弛下來，繼續說道：「我懷疑我做的事是否有意義？我對我所做的每一件事都不瞭解目的何在，我想達成的目標是什麼？我不知道我將成爲什麼樣的一個人，但是我總強烈地感受到：我應該要出人頭地，成爲人人看重的大人物。」

「每個人都想出人頭地而成爲重要人物。」我回答他：「因爲我們只有在感覺到自己是正從事於某項工作的重要人物，或體認到自己生命所具有的使命與目標的時候，我們才能尋求到滿足。每個人都需要一種認同感，覺得生命中有目標值得我們向它奔近，而且我們需要某種程度的成功來充實這種感覺。」

他一面聽一面點頭：「我也有這種感覺，但有時卻感到膽怯，好像自己已經被認定應做某些很重要的事情，又似乎我有這個使命去執行某事，但卻又無法描述出這個目標的具體輪廓來。」

「有一本由維也納一位著名的精神科醫師寫的書，特別適合有你這種感受的人看。這本書談到關於人們在生命中追求意義和目標的事，也提到當人們在沒有找到自己生命的意義以前，可能

會沈溺在種種不健康的想法或行爲之中，而無法自拔。」

「我希望你能幫助我找到我生命中的意義和目標，像我這樣漫無目的的活著實在很可悲，像是一種累贅。有時候甚至覺得乾脆結束生命算了，因爲不管我怎麼嘗試著去改變都沒有用，所以我厭倦再做任何努力了。」

「這本書談論的就是這些。」我繼續說著。

他馬上打斷我的話：「哦！醫生，我想我的困擾有一部份原因是我看了太多的書，而書本對於我所困惑的問題並不能提供一個確切的答案。」

「你說的對，這本書也不能給你答案，不過它卻可以提出正確的問題，並指引你如何去找找到真正適合你自己的答案。」

年輕人以很疑惑的眼光看著我。我又說：「這本書的作者是弗南克醫生(Viktor E. Frankl)，他任教於維也納大學的精神科。書名是『從集中營到存在主義』(From Death-Camp to Existentialism)。」(譯註：國內光啟出版社有翻譯本)

「但什麼叫做存在主義呢？」這年輕人問道。

「別擔心這個，它是一種哲學觀點，即使不了解它，你一樣可以看懂弗南克表達的意思。」

我告訴他這本書寫的是弗南克在納粹集中營三年中所發生的事。弗南克在集中營裏的日子，可以說是渺無希望，但他卻能在這種毫無生機與慘無人道的環境之中，洞悉出尋求他生命的意義與目標的方法。就靠著他所找到的生命意義和目標，他堅強的活過了那慘絕人寰的三年；也只有像他這樣能在集中營裏尋找到自己生命意義的人，才能活著走出這所集中營。戰後，弗南克回到他從前執教的維也納大學，並發展出一套如何在日常生活中尋求意義的特殊技術。

「弗南克稱他的方法為意義治療法（Logotherapy），即幫助人們在生命找出意義和目標的治療方式。書中的第一部份描述他在集中營裏的生活經驗，第二部份則勾勒出意義治療法的原則。你要不要借回家看看？」

他猶豫了一下，說：「除了大醉一場以外，我真的不想再做任何事了，因為活著就是痛苦。」

「你知道酗酒並不能帶給你任何答案，你已經試過了，不是嗎？」

「當然，但我也已經嘗試過各種事物，同樣徒勞無益。」

「不過你並沒有試過意義治療法呀！當然，要不要嘗試取決於你自己，沒有人能為你尋找出你自己生命的意義，而必須由你自己去發現；這本書和我，只能幫助你如何去找而已。此外，在

尋找的過程中，可能會帶給你很多陣痛式的苦楚，那完全需要你以精神毅力去克服，這只有你自己才能說服自己去做得到。」

「我——，我想試試看，爲了減輕我的痛苦，我願意做任何嘗試。」

「很好！」我從書架上取下弗南克的書，「這本書借給你十天，十天之後你再來這裏，告訴我你有什麼想法。」

過了一星期左右，這個年輕人跑來找我。

他很興奮地告訴我：「醫生，我現在覺得好多了！雖然我仍然沒有找到答案，但是我太喜歡這本書了。和弗南克在書中所描述的種種際遇相比較之下，我覺得自己比他幸運太多了。我不太明白他是怎樣熬過那些集中營的日子，不過既然他都能夠做到，我想我要度過難關應該更有希望才對。」

「只要你一直保持這種想法，我相信你一定能做到。」

我們談了將近一個鐘頭，我發現這個年輕人已經可以很真誠地思考自己的生命問題了。他也承認由於他覺得命運帶給他很多不平的遭遇，過去他曾對自己和世界感到極端的憤怒。

「我的父母從來不瞭解我，」他冷漠地說著：「家庭生活也非常貧乏。我實在很想按照自己

的方式過日子，但他們總是把我的生活安排得好好的，使我一點選擇的餘地也沒有。服完兵役以後，他們仍然替我安排一切，所以我離開家，自己到外面租房子住，然後上大學。當我要離開家的時候，他們非常生氣，我也頂撞他們，我們彼此都說了許多傷害對方的話。」

「你覺得你必須有所表現，才不會讓你的父母輕視你；但當你無法在生命中找到一席之地時，你就變得害怕和對自己生氣，並且開始恐慌和疑慮：光憑自己的力量，是否能完成什麼？」

「你說的對，醫生。我的情境雖然和弗南克有很大的不同，但我相信我已經明白他的理論可以幫助我。在沒有找到自己生命的意義之前，我一定不放棄努力。」

我鼓勵他：「你已經有了一個好的開始，決定爲自己生命中的各種抉擇負起責任，這就是邁向成功的路徑。」

他是走向成功之路了。這並非奇蹟出現，而是他實實在在地靠自己的努力，很快地，他已能作創造性的思考，並具體描繪出各種可能性；他可以專注於自己的學業，同時致力達成自己設定的計畫。

後來，有一次他遭到一些經濟上的困境，他想出了一個賺錢的方法——從事領帶的郵購交易。他在一份男性雜誌上刊登廣告，願意以六條質地優良，形式新穎的領帶，交換對方的另六條領

帶，並要求附上兩塊錢美金，作爲郵資及業務上的服務費。這個構想並非新創，以前已經有人做過了，但他卻推展得很成功。而這一項事業上的成就，更大大加強了他的自我信念。

以後在學校裏，我又見過他好幾次，他以高昂的學習興趣完成了課業，並按照自己既定的計畫，進入另一所大學研讀廣告學。在這個領域中，他發揮了自己的才能而大有斬獲。他意識到自己生命的意義，並尋求到對生命的認同感。最後他終於感覺到自己是有價值的人物了。

每一個人都希望能夠出人頭地，但大多數人都不得其門而入。我以下面這些統計數字，來闡明這個事實：

1. 據估計，所有住進綜合醫院及到私人診所求診的病人中，前者有百分之三十，後者有百分之五十的病人，是苦於自己無法解決的情緒困擾及心理障礙而前去求助的。
2. 世界上大約有十分之一的人口，在其一生當中曾因心理疾病或心理問題而入院治療。而這一比率每年正以急遽的速度增加。

3. 在某些地區，幾乎有三分之一的人口被認爲需要接受心理輔導或心理治療。

4. 將近三分之一的婚姻，是以離婚來結束婚姻關係；在美國的已婚夫婦中，有百分之五十認爲婚姻生活非常不幸福，另外百分之二十五則認爲他們彼此之間並不適合做配偶。