

呂漁亭著

羅洛·梅的人文心理學

——人之基本結構的探討

輔仁大學出版社印行

輔仁大學研究叢書⑪

特價：新台幣捌拾元

羅洛·梅的人文心理學

——人之基本結構的探討

著作：呂漁亭

發行人：羅光

出版者：輔仁大學出版社

地址：台北縣新莊市中正路五一號

電話：(〇二)九〇三一—一二二七

印刷者：大興圖書印刷有限公司

地址：三重市三和路四段一五一號

電話：(〇二)九七一—九七三九

版權所有
必究

行政院新聞局登記證局版台業字第〇三二一號
中華民國七十二年三月初版

序 言

心理學自從脫離哲學，正式成立一門科學以來，屈指已有一百年的歷史。一個世紀對一門科學來說可能不算太久，但也決不是一段很短的時間。經過這一百年的耕耘與努力，心理學的確已有了輝煌的成績：由一間十分簡陋的教室，發展到數以萬計精密儀器琳瑯滿目的研究大樓，由一個數十人組成的心理學會，變成已擁有三十餘個分會及萬餘會員的龐大組織，這一切均為心理學的成就，而且心理系之普遍成立以及心理書籍雜誌的汗牛充棟，亦為大家有目共睹的事實。再者，心理學所研究的範圍至廣，上輔導、教育、工商，下至軍事、政治、衛生，幾乎無孔不入，無所不談，就所涉及的幅度而言，沒有何一門科學可以與心理學相媲美的。但對心理學稍有研究的人，往往會有一種談論異時感異時感，那就是在這五花八門包羅萬象的研究對象中，心理學唯一避而不談的，却是它的基本的以人為對象——人究竟是什麼？他的基本結構在那裏？人生意義何在？什麼是人的理想以及如何實現這些理想？心理上至天文下至地理無所不談，偏偏不談它最基本的人生問題。為什麼心理學不談這些與人最有關係的問題呢？為什麼沒有一本心理書可以很坦白地告訴我們，「人之所以為人」的真確意義在那裏呢？

本書的目的，就是想回答這個問題而寫的。羅洛·梅 (Rollo May) 是一位心理學家，他從事心理研究前後已達四十年之久，著作等身，一共已出版了二十餘冊巨著；他畢生致力於研究「人究竟是什麼」這個問題。他並不否認心理學對社會已有着卓著的貢獻，他也不反對心理學應該繼續研究有關人的諸多問題，他更不想自作聰明，巧立門戶，推出一種新的心理學派系。他畢生致力的，只有一個目標，

那就是希望給心理學的對象——人，提供一個穩固的、健全的、基本的基礎；他撇下一切先入爲主的觀念與理論，直接透過他多年來豐富的臨床經驗，再經過詳細的觀察，深湛的思考，寫出他對人的基本看法。因此，與其說羅洛·梅的心理學是一個新的派系，無寧說它是一種新的運動，新的態度，以及如何解釋人的一種新觀念及新的看法更爲恰當。

羅洛·梅自己的著作雖然十分豐富，但有關他的文章，不管批評或讚賞，均十分缺乏。不但國內尚付闕如，即使在國外也屬鳳毛麟角，不可多見。筆者缺乏可供依據的資料，又十分希望研究他的思想，最後只好排除萬難，抱着不入虎穴焉得虎子的決心，直接從他自己的著作着手。從蒐集原著、閱讀、打卡，到整理，翻譯以及寫作，前後約二年之久，個中滋味似乎只有「談何容易」這四個字可以聊表心意。其間由于精神不勝壓力，心理不勝負荷，計劃半途而廢者不知多少次。但最後還是勉爲其難，再接再勵，默默中繼續進行；其所以如此者，實由于筆者深信，梅氏對人的基本看法不但公允真切，直言不諱，而且對人之基礎能夠深入簡出，的確提供了一個既恰當又徹底的介紹；無論對心理學有興趣的學生，無論對心理學有興趣的學生，無論對人之前途表示關切的學者，從他的思想及論著中，均能獲得不少幫助與鼓勵。

因爲這類工作在國內尚屬倡舉，筆者自不量力，冒昧而行，無疑的，只是抱著一種嘗試的心願，拋磚引玉，希望對人之研究有所區區的貢獻，由是而引起更多更廣的興趣，則於願亦足矣。

最後，此文之所以終於脫稿，同事友好不斷鼓勵與支持亦爲主要原因之一，在此謹致由衷的謝意，尤其Clonnan小姐之蒐集原著，李震及項退結二位同事的鼓勵，黃國勝、曹世海、林一真、林真白等

好友的潤色與校對，均在此一併深表感激之情。

呂漁亭 謹識于輔大文學院

中華民國七十二年四月

目錄

序言

第一章 羅洛·梅其人其事

..... 一

第二章 羅洛·梅的中心思想及其時代背景

..... 九

第三章 羅洛·梅的人文心理學及其存在思想

..... 二九

第一節 人文心理學的宣言

..... 三〇

第二節 人文心理學的任務

..... 三一

第三節 人文心理學大綱

..... 三三

第四節 羅洛·梅與存在思想

..... 三九

第四章 羅洛·梅前期對人的看法

..... 四五

第一節 近代心理學之評估與檢討

..... 四六

第二節 自我存有與自由抉擇

..... 五二

第三節 自我與社會

..... 五六

第四節 罪疚與勇氣

..... 五七

第五章

羅洛·梅後期對人的看法——人之六大基本特徵

第五節	自我意識與自我肯定	六一
第六節	人所存在的三個世界	六六
	(一) 人與物之世界	六七
	(二) 人與人之世界	六八
	(三) 人與己之世界	六九
第七節	人之超越時間	七一
第八節	人之超越空間	七七
第九節	人與宗教	八〇
第一節	人之自我中心	九一
第二節	人之自我肯定	九二
第三節	人之參與及分享	九八
第四節	人之察覺	一〇二
第五節	人之自我意識	一〇四
第六節	結論與批評	一〇八

第六章	論人之焦慮	一五
-----	-------	----

第一節	佛洛伊德的焦慮論	一七
-----	----------	----

第二節	齊克果的焦慮論	二〇
-----	---------	----

第三節	羅洛·梅的焦慮論	二四
-----	----------	----

第七章	結論	三六
-----	----	----

參考書目

(一) 羅洛·梅之著作	四三
-------------	----

(二) 其他著作	四四
----------	----

第一章 羅洛·梅其人其事

羅洛·梅 (Rollo Reese May) 于一九〇九年四月廿一日，在俄亥俄州之亞達鎮誕生 (Ada, Ohio) 後，其父母即遷往密西根州海軍城定居。一九三八年，與費理斯小姐結婚，育有一男二女，梅氏目前卜居加州。

一九三〇年羅洛·梅從歐柏林 (Oberlin) 大學畢業後，即考入紐約聯合神學院，並于一九三八年榮獲神學學位。畢業後工作數年，再度求學進修，考入哥倫比亞大學心理學研究所，曾于一九四九年，以第一位哥大臨床心理學博士之榮譽畢業。

童年時，羅洛·梅對美術發生極大的興趣；因此，在歐柏林大學畢業後，曾與一個由美術家所組成的旅行團，漫遊歐洲各國，學習繪畫。梅氏在歐洲逗留三年，除了在希臘美國公學執教外，曾前往阿德勒心理研究所實習。在該研究所中，由于常與阿德勒 (Alfred Adler) 朝夕相處，促膝長談，他們二人竟成莫逆之交，雖然日後羅洛·梅自己坦認，阿氏對人的若干看法他並不完全贊同。歐洲三年的實地考察，使他深深感覺人生之悲劇面；他日後堅決反對精神分析的宿命論，以及行為心理學的機械說，與他那三年的歐洲經驗不無關係。(註一)

返美後，羅洛·梅曾前往密西根大學，任學生輔導員。一九三八年進入紐約聯合神學院研讀。據他

第一章 羅洛·梅其人其事

自己日後表示，他考入神學院，並非爲了想做牧師，只是希望進一步瞭解人生若干複雜的大問題而已。在該神學院裏，他有很多機會，與一位剛從德國逃亡的神學家保祿·狄理錫（Paul Tillich）博士相接觸；從他那裏，羅洛·梅對齊克果及海德格的存在思想開始發生興趣。雖然畢業後曾任職教會工作數年，他始終與狄理錫保持密切的連絡。事實上，我們不難在梅氏的著作中發現，他受恩師的影響良深，梅氏所常用的許多術語，如中心（Centeredness）、勇于存有（Courage to be）、意向（Intentionality）、生命力（Vitality）、空無之焦慮（Anxiety of meaninglessness）等名詞，都早已在狄理錫的著作中出現過。在他的著作中，羅洛·梅自己也很坦白地承認，他受恩師的哲學思想之影響很深，尤其有關人之「六大基本特徵」那一部分，無論內容或結構，均受狄氏的影響。（註二）另一位影響羅洛·梅思想較深的學者，則是流亡美國的德籍心理學家高爾斯廷博士（Kurt Goldstein），從他那裏，羅洛·梅接受了自我實現及基本焦慮等觀念。

一九三八年，他從紐約聯合神學院畢業後，即與寶理斯小姐結婚；翌年，他發表了處女作「輔導之藝術」（Art of Counseling），這是一部由課堂講義所寫成的著作，最初的對象是選修「輔導與人格適應」這一課的神學生；因此第一版的書名為：「如何增進心理健康？」。不過，在一九六七年重版時，他已改名爲「輔導之藝術」，雖然內容毫無更改。在這本處女作內，羅洛·梅的思想處處流露着他的宗教信仰，雖然他的論點並不以神學爲基礎。

第二年，即一九四〇年，「創造生活之源：人性及神性之探索」問世（The Spring of Creative Living: A Study of Human Nature and God），該書與「輔導之藝術」十分相似，無

論內容、格調、術語，甚至結論，幾乎完全與前書一樣；因此，許多作者均不把它列入羅洛·梅的著作中，梅氏自己也不允許該書之重版出現。

一九四三年，當羅洛·梅任紐約州立大學學生輔導員時，他開始在懷德心理研究所（William White INSTITUTE）攻讀精神分析學，在那裏並認識了數位名聞全美的心理學家，其中尤其以蘇利文（Sullivan）及佛爾姆（Fromm）為最；前者是該研究所所長，後者則為客座教授。這二位心理學家也多少影響了羅洛·梅的思想。

一九四六年，羅洛·梅開始掛牌行醫，治療精神疾病，同時準備哥倫比亞大學的博士論文。三年後，他以該大學所頒發的臨床心理學第一位博士學位畢業，那時羅洛·梅已是四十歲的中年人了。哥大的博士論文即是其巨著「焦慮之意義」（Meaning of Anxiety）的前身，同時也是這部巨著奠定了羅洛·梅的學術地位，雖然後來出版的「愛與意志」（Love and Will）成為美國銷路最廣的一本心理書，「焦慮之意義」在學術地位上，遠比這本書重要。

正在他寫博士論文時，羅洛·梅不幸患上肺病，被迫放棄研究工作赴州立療養院休息。那時治療肺病的醫藥尚在發展中，梅氏常面臨死亡或終生殘廢的威脅。據他自己表示，那次死亡的威脅給他留下極深刻的印象，他之所以主張死亡是焦慮及愛戀的基礎，可能與那次死亡的威脅有關。（參見第六及七章）。就在療養院的病榻上，羅洛·梅開始閱讀佛洛伊德及齊克果有關焦慮的論著，並結論前者雖對焦慮之反應與結果分析甚詳，但真正徹底瞭解焦慮之意義者則為齊克果。離院後，他在一九五二年被聘為懷德心理研究所的研究員，翌年「人之自我探索」問世（Man's Search for Himself），這是「

部繼續闡明輔導原理以及如何發展自我實現的著作，梅氏在這本書裡，強調冷漠是人際關係最大的仇人，沒有良好的對人之關切，個人的自我實現絕對不可能發展。

從一九五五年至一九六〇年，羅洛·梅在紐約社會問題研究中心任教，並在一九五八年出版「存在論」(Existence)，這是一部在學術界頗具影響力的論著，學者咸視該書與美國的存在思想之發展有密切的關係。在「存在論」內，梅氏除了首次介紹許多歐洲的存在哲學家外，他自己也提供了二篇頗有價值的文章：即(一)「存在思想在心理學上的起源及意義」以及(二)「存在哲學對精神治療的貢獻」。在這二篇論著中，羅洛·梅首次表示他對存在思想的立場，以及在他的心理學中，開始應用許多與存在哲學有關的名詞與思想，諸如存有，存有之意義，在世界中之存有體，(Being-in-The-World)時間觀念，以及人之三種存有模式；這些名詞及觀念均來自歐洲的存在主義(Existentialism)，梅氏開始用這些存在哲學的觀念來解釋人極複雜的心理現象，如自由選擇，對未來之意向，焦慮，罪疚感，責任，跨越時間現象等等。

一九五九年，羅洛·梅成為懷德心理研究所的督導及訓練員，同時並任紐約大學人文研究所的專任教授。同年，在辛辛那提城會同馬斯洛(Maslow)，奧爾堡(Allport)，羅吉斯(Rogers)，以及其他衆多心理學家，展開首屆存在心理學座談會，這次座談會的論文，在一九六一年出版專集，命名為「存在心理學」。梅氏在座談會的專題發表中，重申他在「存在哲學」一書的基本觀念，強調心理學與存在哲學二者均可彼此合作，彼此提供寶貴的經驗。在這次座談會中，他並首次發表他對人的基本看法，亦即本書第五章所討論的人之六大基本因素。

從一九五一年至一九六五年，羅洛·梅繼續發表許多論文，登載在各種心理雜誌中，梅氏把這些零星的文章，於一九六七年出版專集，名為「心理學與人類之困境」(Psychology and Human Dilemma)。梅氏以為人最大的困境是他同時是主體與客體 (Subject and Object)，同時是有意識的自由人與被生理及社會所約束的奴隸，人同時有向上的理想及向下的情性，他同時想實現自我又想摧殘自我……梅氏這本書的目的，不但想進一步對人之研究有所貢獻，同時亦希望對人之徹底認識劃出一線曙光。梅氏亦在一九六七年，在加拿大廣播電台作過一系列的演講，該公司把這些演講集合成書，名為「存在治療學」，此書只是伸展梅氏以往的中心思想，並無任何新的觀點加入。

同年，羅洛·梅開始接受哈佛大學及普林斯敦大學的客座教授職，並以油印方式，出版「探索雜誌」(Journal of Inquiries)，該雜誌即是「存在心理學及存在精神醫學」(Review of Existential Psychology and Psychiatry)的前身。一九六〇年，「宗教與文學之象徵」問世，梅氏說明象徵之意義，以及對自我認同發展之密切關係，此書與一九六八年出版之「夢與象徵」有前呼後應的聯貫性關係。

每一部著作之出現，羅洛·梅必更進一步強調他對人的基本看法；他以為人有選擇自由、有責任感、有焦慮，以及在與人分享及參與之下，有不斷向「自我實現」邁進的憧憬。這個基本觀點，流露在每一部著作中，尤其在一九六九年問世的巨著「愛與意志」，更證明羅洛·梅對人的基本觀念已到了爐火純青的境地。在該書內他除了強調人之「生命力」及「意向性」以外，更重申這二個觀念在心理治療上的重要性。在這冊巨著內，梅氏亦開始暗示，他對死亡現象以及人性之悲劇面表示由衷的關懷，赫利斯

(Harris) 認為「愛與意志」是羅洛·梅內心深處的呼聲(註三)。批評家斯比格爾培(Spiegelberg) 讀了這本書以後，亦曾深感「無論在文學及心理治療學來說，這是一部作者最有創造性，最有建設性，以及最直言不忌的巨著。」(註四)

自一九六九年出版「愛與意志」以後，這部書已成了美國銷路最廣的名著之一，不但榮獲了「愛默生」的名著獎，同時並被美國「每月出版學會」公推為最佳著作。羅洛·梅另一入選的佳作為一九七二年出版的「權力與純潔」(Power and Innocence)，可見羅洛·梅受美國人民之愛戴及敬仰了。「權力與純潔」分析權威及強力這一方面的問題，討論權力之建設性及破壞性，討論人怎樣用仇視、冷漠、疏離等消極態度破壞社會，及損害他人之權利等。一九七五年「創造之勇氣」一書問世，(Courage to Create)，與他的另一部近著「保魯士」(Paulus)，羅洛·梅再度強調自我肯定之勇氣的重要性，人如何有能力控制潛意識對人的影響，以及人如何必須面對生命之挑戰繼續勇敢地前進。

博學多聞，貫通古今，我們很可以用這八個字來形容羅洛·梅寫作的多采多姿。他從文學、藝術、哲學、心理學等各方面引經據典，來佐證他對人的基本看法。雖然他的證據並不像實驗室內的那些精密儀器，那樣地客觀及嚴格，但他以為在研究「人」之科學時，精密的儀器並不是唯一的，或甚至最佳的方法。羅洛·梅似乎很羨慕藝術家及文學家，他不斷引用他們的名句；他認為許多文學作品，對人之真相較有一種直接的透視，因此蘇格拉德、Sophocles、Auden、Eliot 以及易卜生等作者均成了他著作中的佳賓。從比卡索的畫中，他能見到人生的悲觀面及破壞性，他叫讀者多多欣賞寶尚畫中的線條及格式。總之，他希望讀者，尤其研究心理學與精神治療學的讀者，不但應該徹底認識人生之意義，領

悟人性之奧秘，更應該進一步辨認怎樣使人發展他那真善美的人性。當人問他應如何準備心理治療學的工作時，他叫他們先多讀文學，因為他說：「當你進入研究所的時候，你有足夠的時間來專修這門科學。」（註五及註六）

附 註

註一：Harris, T.G., "The Devil and Rollo May," in *Psychology Today*, 1969, 3, P.16。

註二：Rollo May, *Existential Psychology*. New York : Random House, 1969, PP. 74-83。

註三：同註一第四頁。

註四：Spiegelberg, H. *Phenomenology in Psychology and Psychiatry : A Historical Introduction*. Evanston Ill. : Northwestern University Press, 1972, P. 161。

註五：Rollo May. *Significance of Symbols*. In "Symbolism in Religion and Literature." New York : Braziller, 1960, P. 13。

註六：其他有關羅洛·梅生平事蹟的參考書請參閱...

Who, s. Who in America, Vol 36, (Chicago : Marquis, 1971), P. 1483

羅洛·梅人文心理學

v

Woodworth, R.S., and Sheahan, M.R., Contemporary Schools of Psychology, 3rd ed. (N.Y: Ronald Press, 1964), pp. 323 - 327 .

第二章 羅洛·梅的中心思想及其時代背景

羅洛·梅 (Rollo May)、馬斯洛 (Maslow) 及羅吉斯 (Rogers) 等心理學家，均為美國近代推動「人文心理學」(Humanistic Psychology) 的健將。他們以及其他屬於這一運動的心理學者，雖然對人的看法以及如何研究心理學的觀點各不相同，但有一點則似乎完全一致，即他們均極力反對精神分析學及行為心理學對人的某些基本看法，及他們所施用的某些研究方法。因為這二派是美國目前勢力最大，人力最多的心理學派，爲了表示抗議，羅洛·梅等心理學家他們自己爲「第三勢力心理學者」，以示他們的立場。

精神分析學起源于佛洛伊德，佛氏及其早期的心理學家，以心理分析方法來治療精神病症爲研究的目標，因此是一種很實際，且兼有豐富臨床經驗做後盾的心理學派。可惜精神分析學很快就越出它自己應有的研究範圍，漸漸地把研究精神病症所獲得的諸多知識及結論，不分皂白地應用到一般人的身上，結果，原先只適于變態心理的原理原則，一躍而成爲一般正常人的原理原則。因此人——所有的人——均成爲原慾 (Libido) 及本能衝動的犧牲品，人均成爲生理需求的奴役，只有本我及其盲目的性本能控制一切，甚至精神現象，如藝術、宗教等也只是被壓抑的原慾之昇華而已，人至此早已面目全非。精神分析學從治療心理病症出發，漸漸地推展到正常心理現象之解釋，可能連佛洛伊德自己也沒有想到這種以