

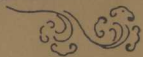
中國人的心理系列

16

中國人的自我蛻變

破繭與超越

◎策劃 余德慧博士 ◎執筆 余德慧



〈中國人的心理〉系列

16

中國人的自我蛻變

——破繭與超越——

◎策劃——余德慧博士 ◎執筆——余德慧



〈中國人的心理〉系列 16

中國人的自我蛻變——破繭與超越

作 者／余德慧

執行編輯／俞壽成

封面設計・圖片完稿／馮君藍

發行人／劉安屯

總編輯／王桂花

出版者／張老師出版社

台北市敦化北路一三一號

郵撥帳號：0113368-8 張老師月刊雜誌社

電話(02)7130281 傳真：(02)7131267

排 版／文盛電腦排版股份有限公司

印 刷／耘橋彩色印刷股份有限公司

初版一印／中華民國 80 年 5 月

初版三刷／中華民國 81 年 7 月

登 記 證／局版台業字第 2586 號

定 價／180 元

I S B N／957-9486-46-8

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

版權所有・翻印必究

「中國人的心理」系列出版緣起

中國人是我們最熟悉的民族，中國社會也是我們最熟悉的環境；由於周遭一切現象都因著「熟悉」而「自然」地發生，使我們忽略了其應有的特性。

「中國人的心理」系列叢書便試圖去尋找可資分析中國人心理特性的線索，以做為中國人了解自己的心理基礎。

近幾年來，台灣社會的現代化趨勢不斷加速，都市居民很快地含攝各種次文化的向度。當多元化價值取向的次文化漸次成形時，即使是傳統文化，也只能佔有一席之地，與科技文化、企業文化、辦公室文化等並列，而不再是一支獨尊。

我們對中國人心理的基本立場是在於「強調中國社會本身的自主性與自生性」。中國文化的自主性來自於中國強勢的傳統所支撐中國人未

來發展的主幹；這個主幹具有融攝變革的特性，也具有其較難被完全抹煞的「文化原型」；而中國文化的再生性則在於中國人自我的改革，並以外在環境為適應對象的有利變化。

這兩個性質支配了我們的思路，對我們考察中國人的心理變遷有相當大的作用；一方面我們企圖在不斷變遷中的心理歷程捕捉不太容易變化的「心理原型」，並企圖看出它們到底直接或間接地支配了目前中國人行為的多少細瑣的行為，或者從一些簡單的舉止中得到有意義的詮釋；一方面我們也希望看到一些與中國文化原型相衝擊的基本概念，看看中國人如何在不滿自己的情況下，向自我的原始設基挑戰。

這是相當有趣的思路。有時候我們會靜想，這個時刻研究中國人的心理是多麼恰當的時候；這個文化像個蛻變中的巨獸，在時間的冠冕之下總是賦予自己一個不同的風貌，它不再像百年沉睡安祥的老獸，某種力量不斷匯集在它的體內，使它從睡眼惺忪中甦醒。我們的問題是：到底是什麼力量使它改變了自我的風貌？我們能不能用一套比較完整的心

理架構來說明它？在中國文化生活的子民又如何感受到它的變遷？

講它的故事可以有許多版本；可以從微細的部分開始講起，也可以從最大的概念開始說；我們在這套叢書要說的，就是從比較細部的心理開始著手，然後碰觸到一些巨視的概念。我們不希望追隨文化心理的學者，先導出一個架構，而是優游地從實際的生活去累積觀點，並且把這個活動當做終生的樂趣。

序

宋文里

1. 中國人

只當站在異己者的觀點時，「中國人」才是個可以理解的字眼——只當「中國人」被譯為「the Chinese」時，我們才能了解「中國人」這個中文語詞的意思。

事實上，有關「中國人的這個」、「中國人的那個」之種種論述，其論述者觀點早已是異己者了。如果這句話令人費解的話，我願藉余德慧收在這本文集中的篇章來說明它的意思。

我們非常習慣使用「中外」、「中西」這樣的對比範疇來看中國的東西。以外看中，以西看中，其實都是以非中國為經緯來重新安放中國。否則的話，中國人根本不著用「看」——或睇視，或凝矚，或回顧

——來對待自己。余德慧所說的庶民文化，或叫做俗民日常生活，它的本質是不反省、不自覺的，它在渾如噩如的狀態下，只肯定既往的事例，只對慣熟的東西有興趣。可是這個狀態在交通和資訊大幅拓展的今日，早已守不住了。別人，外人，西方人的觀點大量湧入，其中包括很多中國人也不得不執起那些觀點，——於是他們看到了自己：慣熟的東西變得不順眼，既往的事例中有很多必須否定，林林總總混在一起，常使人搖擺眩惑。

我們最大的問題似乎是：我們必須用外文來說「Chinese」，或實際上，我們只能懂得「中外」和「中西」之中的中國人。

2. 自我

我們開始看自己。我們說：來「尋找」自我，來「探索」自我，彷彿是一場按圖索驥的遊戲。而余德慧引用了Paul Ricoeur，說人不可以把自我當做一種東西來找。可是尋找而不找東西是不可能的。很多很多

人都感到迷惑：沒有目的物，怎麼去探索呢？

喔！當然，「孩子們，我的財產都埋在葡萄園的泥土裏……」一個垂死的智者如是說。他的孩子們不是去把葡萄園全挖翻了嗎？「可是，阿爸，我們怎麼沒找到……財產？」阿爸只是很滿意地說：「有——，」就死了。

有！去探索吧！不要再問中國人有沒有自我。去尋找吧！即使你不知道知道什麼是中國，什麼是自我。

3. 蛻變

從前外人說我們是「禮儀之邦」。那塊木匾掛在廟口被香煙燻黑了，我們自己也就忘了它上頭寫了些什麼。後來好多後生小子遠渡重洋，在東洋或西洋都看見了一種似曾相識的……你看，他居然羞於啟齒了。余德慧告訴我們一些這樣的故事，而我也想起一個學生，像「國王的新衣」裏的小孩，很老實地，從美國的一個小城寫了封信來說：「原來

「禮儀之邦不在中國，而在這裏。」

羞於啟齒的人，回到台北坐在擁擠的公車上，猶如回到繭中的蛹。有一次他要下車了，車門外的人蜂湧而上，他夾在那裏動彈不得，突然他漲紅了臉孔，歇斯底里地叫了出來：「不要這樣了，好不好，中國人！」

驚愕如我，張口結舌地想。不這樣要怎樣呢？不知道把他們叫「中國人」到底對不對？不知道他們自己知不知道？不知道他們想不想變回……好了，我已經說得離題了——

為什麼老是他們、他們、他們？

原來這都只是一個自覺的人，站在自己的土地上，用邊遠的眼光觀照自身、觀照自己的鄰人而作的喃喃自語。

余德慧的喃喃自語。從這裏開始設定一個中國人的話，你才知道為什麼叫「自我的蛻變」。

一九九一，五月四日

自序

余德慧

「一個人如何為他的一生做交待？這個問題非常詭異，也就是說，任何思考這個問題的人都會接受到一些「很有限」的答案，而每個答案都可能回過頭來讓我們重新問這個同樣的問題。

例如，「美滿的人生」被說成「事事順遂，事想心成」，裡頭包括了成功與名望，美好的家庭與沒有挫敗的生命經驗；持有這種想法的人最不能忍受挫敗，對任何不順遂的事反而有激烈的反應，並且得到的挫敗感最濃厚。原因是，用一個美好的理想當做想成為他為自己交代的想法，使他必須逃避挫敗，而挫敗反而是現實生活的要件。即使「美滿人生」可以當做人生的指引，那麼一個具有「美滿人生」的人在死亡的一剎那一定是最痛苦的，因為他必須捨棄「美滿」，接受自己毫無所有的命運。一個人能在巨大的死亡陰影之下含笑九泉，他必須先做好捨棄一

切，獲得解脫的心理準備。

另一條路是走現實路線。具有這種想法的人接受現實的條件，接受人生有順遂有挫敗，人不要要求太多，他只要接受自己這一生能做什麼，不能做什麼；他只盼這一生不要後悔，盡心盡力於願已足。這樣的現實心情，就是要求得一番安心。這是很聰明地把自己建立起來，有了現實感構成的「自我界限」；在自我界限裡頭，為自己擔起責任來，不怨天尤人。在這條現實觀照中，有人盡心盡意地發展他的專長，以技藝、能力，或者職位等方式來肯定自己這一生的價值；所謂「自立更生」、「立身出世」的態度。對於「死亡」，則認為那只是必然的「煙消雲散」，一切生命的意義就此結束。他的自我的立體是以「做什麼」來反映，「做什麼」就是我，「不做什麼」就是非我。這種「自然現實主義」表面上解決了「交待這一生」的問題，但是往深層來看，卻是對「人生意義」的逃避，他把自己縮在自我界限裡頭，不去碰觸任何引起焦慮的深層思想，等於是一種「鋸箭法」式的解法。

我並不想過度非難這兩種人生觀照的想法，而是想更清楚地了解所謂「自我實現」是什麼意思。「自我實現」已經成了台灣社會所謂比較高階的人生目標，可是在這個口號之下，卻潛存了相當多的迷惑。在我的看法，「自我實現」是個偽知識，有時候它隱藏在「功名名就」的假設之下，有時候它又是現實觀點的化身。如果檢查馬斯洛的「自我實現」觀，他將美國所謂「功名名就」的高地位者當做「自我實現」的典範；這種作法當然遭到批評，最主要的疑點在於「自我實現」與「功名名就」是不是等同起來，或者是以「自我實現」為體，以「功名名就」為用。這樣的看法，使人懷疑「自我實現」是否是人的成長所潛在的普遍人性；如果不是，那麼「自我實現」與少數人的成功就沒有兩樣。後來，馬斯洛提出「自我實現」者的心理特徵，包括個人認識現實的態度，靈活的彈性，重視「現在」的把握，乃至個人內心的「奧妙」感。這些個人如何對待外在的世界，他其實是以現實路線做基點，只是提供一個較好的對待態度。

考察整個人生觀照的問題，我們過去總是用「價值觀」來界定它。價值觀到底如何發生，基本上還是個神秘課題；社會心理學者可能用「理性價值」、「工具價值」來區別，但是依然不能落實到人每天的日常生活時，涉及到自我成長，乃至自我超越的問題。

人的自我到底如何超越，這是超越心理學（所謂「心理學的第四勢力」）想處理的問題。因為當我們談及自我的進展，我們不是只談人的順遂或現實的成功，而是談個人在生命的六、七十個寒暑假裡，從慾求的層次走到精神世界的完成。

在我個人的觀點，個人的自我，不是可以用價值感這種觀念來界定的，反而是個人的成長歷程本身，那是持續不斷的「自我感」。在我們的成長初期，總是以「帶著身體」的慾求方式來感受自身，包括各種官能的慾求，以及個人的自尊與歸屬感。這裡所謂的「帶著身體」的意思是，自我感隨時都與身體有關，包括以容貌、衣服所建立的自尊，以生活各種情趣、好玩等感受來從事各種活動，因此擁有財富與成功是以這

樣的「生活意志」往前走，成功意味著個人可以有更多的享受，內心有著被人尊崇的榮耀。因此，在這個意義上，個人的自我只是留在同一個基礎下運行。

然而，自我超越意味著個人的不斷轉化。所謂「轉化」，我們可以這樣說，當個人活到某種時候，開始懷疑原來的生活態度底下的假設是可以翻轉的，例如原本以「擁有」為最根本的生活態度，但他開始懷疑「擁有」的意義，而願意接受「捨棄」也可以是生活態度之一；有人原本以為「生命的快樂」是最重要的，但是現在他可以接受「人生原本就是種種難處」；有人原本以為滿足各種慾求是人生最根本的目的，現在他認為除了慾求之外，還有種種與欲求無關的精神意志是很重要的。這些根本生活假設的翻轉，已經涉及宗教意識的層次，超過了心理學的範疇。

在一般生活裡，其實我們都有小小的生命轉換：一個把事情的責任往外推的人，慢慢意識到自我負責；一個隨著慾求享樂的人，慢慢意識

到享樂的空虛；一個擁有許多財富的人，慢慢覺得財富不再是他生命的目的；一個享受美食華衣的人，不再感到快樂，反而嚮往簡樸的生活。

人生的轉化卻不是單單由思考而來，反而是個人經驗中學來的，換句話說，人是把某些想法實踐之後，把事做絕了，使得他感受到人生的另外一面，例如達到成功頂峯的人，才發現成功的意義消失了，代之而來的空虛。

這本書是我在一九九〇到九一年陸續續寫的文章，那時我正是處在生命之變的時機，把這種危機的自我感表達出來，與讀者分享，聊做一個結緣吧！

一九九一·五月

中國人的自我蛻變

目次

「中國人的心理」系列出版緣起	1
序·宋文里	4
自序·余德慧	8
你我都是變臉的龍族	2
第三類接觸——「臉大為贏」的溝通策略	4
心靈捷運新路線	27
錘鍊曠野中的自我	40
再見！農莊性格	42
和平是吵出來的	63
說自己的一〇〇一夜	70
尋找心中的神祇	94