

存在心理學大師 Rollo May 學術奠基之作
繼弗洛伊德之後，最重要的焦慮研究經典



佳 慮 的意義

The Meaning of Anxiety

十七世紀是數學的年代，
十八世紀是物理科學的年代，
十九世紀是生物學的年代，
二十世紀呢？是「心理學的世紀」。
詩人奧登寫下《焦慮的年代》，
卡繆則命名為「恐懼的世紀」。



前哈佛、耶魯和普林斯頓大學教授

羅洛·梅

Rollo May◎著

朱侃如◎譯

南華大學生死學研究所助理教授

蔡昌雄◎審訂·導讀

新世紀叢書

當代重要思潮 · 人文心靈 · 宗教
社會文化關懷

焦慮的意義

The Meaning of Anxiety

羅洛·梅 (Rollo May) ©著

朱侃如©譯

蔡昌雄©審訂·導讀

焦慮的意義／羅洛·梅 (Rollo May) 著；朱侃如譯。

—初版。—臺北縣新店市：立緒文化，民 93

面；公分。--(新世紀叢書；138)

譯自：The Meaning of Anxiety

ISBN 986-7416-00-7 (平裝)

1. 憂慮

176.527

93010361

焦慮的意義 The Meaning of Anxiety

出版——立緒文化事業有限公司

作者——羅洛·梅 (Rollo May)

譯者——朱侃如

發行人——郝碧蓮

總經理兼總編輯——鍾惠民

主編——曾蘭蕙

業務經理——許純青

行政組長——林秀玲

行銷組長——劉健偉

事務組長——劉黃霞

地址——台北縣新店市中央六街 62 號 1 樓

電話——(02)22192173

傳真——(02)22194998

E-Mail Address: service@ncp.com.tw

網址：http://www.ncp.com.tw

劃撥帳號——1839142-0 號 立緒文化事業有限公司帳戶

行政院新聞局局版臺業字第 6426 號

行銷代理——紅螞蟻圖書有限公司

電話——(02)27953656 傳真——(02)27954100

地址——台北市內湖區舊宗路二段 121 巷 28-32 號 4 樓

排版——伊甸社會福利基金會附設電腦排版

印刷——祥新印刷股份有限公司

法律顧問——敦旭法律事務所吳展旭律師

國際通商法律事務所黃台芬律師

版權所有·翻印必究

分類號碼——176.00.001

ISBN 986-7416-00-7

出版日期——中華民國 93 年 8 月初版 一刷(1~3,500)

The Meaning of Anxiety by Rollo May

Copyright © This edition arranged with Mary Yost Associates, Inc.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.,

a division of Cathay Cultural Technology Hyperlinks

Complex Chinese edition copyright ©2004

by New Century Publishing Co., Ltd.

All Rights Reserved.

定價◎420 元



〈中譯本導讀〉／蔡昌雄（南華大學生死學研究所助理教授）

從焦慮的意義看意義的焦慮

在二十一世紀初的台灣，當自殺率已攀升至國人十大死因的第九位，離婚率與精神疾病率亦不斷走高，甚至整個社會因過度政治動員而呈現價值空洞化的同時，焦慮在我們的日常生活中幾乎已是無所不在，它所引發的內在困惑、疏離、價值混亂，以及行為的失序等現象，更是令人刻骨銘心的經驗。本書雖然早在半個世紀前寫成（再版修訂於一九七七年），但是作者羅洛·梅為西方文化下的人類處境把脈，所描繪的焦慮圖像及其意義解讀，似乎依然適用於今日的台灣社會。

焦慮或許是我們熟悉的人性經驗，但是焦慮所指為何？是恐懼？壓力？還是心理衝突？我們在面對焦慮時該如何自處？漠視它？壓抑它？還是擁抱它？焦慮對於人類的社會文化又具有怎樣的意義？都是負向的嗎？還是也有其正向的功能？這一連串的疑問，卻可能使我們有如墜五里霧中的感覺，因為當我們靜心內省時，以上問題的答案似乎不會因此顯得清晰明白，反而更加令人困惑。不少周遭的朋友看到或聽到這本書的

第一個反應，幾乎如出一轍地關心問道：「焦慮到底要怎樣才能消除？」這個眾人普遍關切的問題背後所代表的意義，正是焦慮對我們的深刻影響，以及我們對焦慮的無知，因為焦慮在此不折不扣地被當成一個壞胚子來對待，毫無正面積極的意涵可言，這其實是與事實有相當出入的。

我個人認為，這個現代人既關切又無知的現象，正是羅洛·梅在本書中試圖為讀者解惑的重點。

身為美國存在心理分析學派創建大師的羅洛·梅，其心理學說與治療進路一向致力於調和弗洛伊德精神分析傳統中的心理動力論，以及存在主義哲學中強調主體生存理由的意義理論；換言之，存在心理分析的任務，就是在解析生命存在的心理現象時，對生命原欲的驅力（libido drive）和主體對意義的意志（will of meaning）這兩股看似相互對立的力量之間，保持解釋角度上的平衡，以避免落入科學實證的偏頗化約或存在思想玄妙虛無的窠臼中。而焦慮這個主題因為既有精神動力的現象，又指向人類存在的核心意義，會吸引存在心理分析的應用研究，並不令人感到意外。

本書在羅洛·梅的早期著作中佔有重要地位，除了存在心理分析觀點的應用具有價值之外，作者企圖將發展至五〇年代為止，散見於各領域的焦慮研究見解與成果加以釐清統整，更使得本書得以站上焦慮研究的經典地位。事實上，美國心理學界在六〇年

代、七〇年代，甚至在八〇年代初期，雖說廣受行為主義的影響，但是對於焦慮的研究不但未有停歇，甚至還因多種研究量表的問世，而在各個應用場域中呈現蓬勃發展之勢，直到晚近十幾年來才稍顯式微。這個現象可從死亡焦慮的研究發展趨勢中，窺見一斑。

但是，在這學術研究稍顯沉寂現象的背後，並不是代表焦慮研究不再重要，或是已被人遺忘漠視，它所凸顯的反而是各種實證研究量表，在實際研究上遇到了應用與解釋上的困難。例如，焦慮究竟是一個單一的概念，還是一個含括恐懼、壓力、威脅等心理現象的多元概念？它是有意識的？還是無意識的？這些當前遇到的瓶頸問題，其實羅洛·梅在五十年前出版的本書中，就已經有如先知般地預見到了，它一方面讓我們認識到焦慮問題，因涉及人類存在的根本處境而困擾難解的屬性，另一方面也更彰顯出本書在焦慮研究指引上的經典價值。對於一般的讀者而言，本書第一部分除第一章導論必讀外，其餘的理論整理可以略讀，或者逕自參考第七章的綜合摘要即可；但是第二部分的心理治療案例，以及第三部分的焦慮管理，則是浸淫研讀的重點所在，只要用心體會，應可從中凝煉出個人在生活中應對焦慮的素養。至於有志思考存在心理課題以及懷抱學術研究關懷的讀者，則千萬不能錯過作者在第一部分為焦慮理論所做的精采整理與分析，對我而言，它們是通往此一議題深層探索的必經之路。

焦慮其實是人類所獨具的現象，但是這個道理卻非不證自明的。生物學家與神經心理學家曾經注意到，當動物處身於未知的危險狀態時，一樣會表現出類似人類焦慮時的身心緊張反應，例如，羚羊或糜鹿嗅知異常氣氛，覺得有天敵接近但無法確知時；但是深入探究比較得出的共通看法是，所謂動物發出類似焦慮的狀態，只能稱之為警戒（vigilance），而不能稱為焦慮。因為動物在時間的意識範圍有其侷限，例如鹿大約前後十分鐘左右，狗兒稍長可達二、三十分鐘左右，所以牠們只是基於外在環境的制約刺激被動地反應。至於人類雖然也受制於外在環境的影響，但是他了解自己有限的處境，能夠在思想上設定目標，並以此向未來投企（being projective）。這個人類獨具向未來無限延展的能力，使得他獲得相對的自由，但是他惶惑不安的性質，就從單純對外在的限制或攻擊反應的層次，提升到主體設定目標範圍可能受到不確定影響的層次；此時人類既有限，也無限，既無限，卻也有限，這種因思想與意義能力而帶來對未知危險狀態的有機反應，正是人類焦慮的特質，也是與動物類似情狀的分野所在。

明白了焦慮是基於人類存在核心的意義設定與追求而產生的，我們便能夠掌握羅洛·梅在處理本書紛紜學說中的主軸理路，不僅可以辨識焦慮與恐懼、壓力以及威脅等常見心理現象的差異，也能夠區分正常焦慮（normal anxiety）與神經性焦慮（neurotic anxiety）的不同。

羅洛·梅在書中舉出一個非常生動的例子，來說明焦慮與恐懼的差異。一位前往牙醫診所赴約拔牙的大學生，在途中巧遇自己上課的教授，但是教授既不跟他打招呼，也不正眼瞧他一下，此時這位本來恐懼拔牙疼痛的大學生，瞬間在胸口感到一股被輕蔑鄙夷的痛楚，而莫名地焦慮起來，他也說不上來究竟是怎麼回事，只覺得自己的存在彷彿毫無價值和意義；不過當他走入牙醫診所時，拔牙的恐懼再度籠罩著他，直到手術結束的許多天裡，那股被鄙夷的莫名焦慮又持續地湧現。這是一段很生動的描述，讓我們清楚地看到恐懼與焦慮的差別，以及兩者間的關係。

基本上恐懼是對可能威脅自己的對象（拔牙）所產生的防衛，而焦慮則是起因於自己內在核心的生存價值與意義受到威脅挑戰（被歧視）時所產生的反應。正因為它是起於內在的，所以並無外在的對象，雖然它往往也是因為外在的人事物所引起。就像孩童夢中恐懼的對象，往往是一些抽象的鬼魅，或是他們極少見過的猛獸如獅子老虎等，其原因通常是因為孩子恐懼母親會離開他或不再愛他，因而引發了不確定的焦慮感，但是又因為這是說不清、道不明的關係連結，所以就轉變成某種恐懼的對象，如此我們才能加以「因應」，否則將使個體達到難以忍受的地步。當焦慮被轉換為恐懼時，個體的壓力會增加，焦慮會下降，威脅由內轉外，不過弔詭的是，當個體有具體的對象可以恐懼時，雖然焦慮的程度下降，可是因為真正引發個體焦慮的原因（內在價值與意義的崩塌）被錯置為外在的對象，因此並不能真正地消解焦慮，它只是隱藏起來蠢蠢欲動，

或甚至將逐步演變成爲更大的災難。

從這個焦慮與恐懼及其他心理現象的區辨，我們可以進一步引申出正常焦慮與神經性焦慮的差異。因爲人的存在是不斷地面對非存有（nonbeing）的挑戰，所以人會產生焦慮感其實是很正常的，只要前述的威脅↓焦慮↓恐懼↓壓力的循環是良性的即可，換言之，外在威脅與內在焦慮成比例關係就沒有問題。但是，一旦外在威脅與內在焦慮不成比例，也就是焦慮的能量被轉移到某個外在客觀事物上，但卻與現實情境大幅脫節時，便是所謂神經性的焦慮。例如各種恐慌症與強迫症患者，都是因爲內在的里比多能量無法正常釋出所導致的。換言之，原本在前述正常焦慮的循環過程中，個體因爲某種意義經驗的阻滯，里比多的能量被導引黏著在某個事物或情境中，而使得當事人有一種被「卡住」，進退不得的感覺。例如，強迫洗手症者在洗手時，因能量被導引到洗手這個動作上，便不會產生焦慮，但是因爲產生焦慮的根源在於內在對「潔淨」象徵意義的要求，因此外在的洗手並不能真正消解焦慮的問題，反而使得正常生活因此付出了代價。

個人的焦慮是如此，社會文化層次的集體焦慮，亦復如是。當今日科技社會的快速變遷，已經成爲大眾日常生活的基調時，強迫式地不停工作、熱愛交際，以及瘋狂地想把休閒時間填滿的種種無意義作爲，背後其實似乎也隱藏著現代人想藉著分散注意力，

來逃避孤獨及無意義感等深層焦慮的企圖。但是基於上述的個體分析，我們明白這樣的作為終歸是無用的，它只會更加深集體的困擾與焦慮。如果我們從存在心理分析的觀點來看，焦慮其實是跟隨人的存在而來所必須面對的挑戰，它也是使得人之所以為人的價值之所繫，所以，如果我們只是一味地逃避存在必須做出意義抉擇的責任，則我們面對焦慮產生的壓力會更大。反之，如果我們能夠坦然地面對人類存在的焦慮，則生命的意義與價值也就在過程中被構築起來。這是為何自殺者並非尋死，只是找不到生存理由的緣故，這也是為何社會（society）與文化的出路在於社群（community）的建立，因為只有在社群中，人與人的關係才是以價值和意義連結起來的。既然當代人的焦慮性格，是始於自我價值的無限上綱，因此它的對治之道也就在於社群倫理新秩序的建立。本書重點雖然擺在焦慮意義的析論，但是我們也從中看到當代人的意義焦慮，以及它的可能解決之道。

焦慮，不只是當代或西方的問題

本書是針對當代最急迫的問題而寫，歷經數年的探索、研究與思考始成。對心理學家與精神醫生而言，臨床經驗已經證明，心理治療的核心問題在於焦慮的本質。只要我們能夠解決這個問題，便已經在了解人格整合與裂解的成因方面，邁出了第一步。

但是，如果焦慮只是一種調適不良的現象，我們大可把它交託給諮商室與診療間，而本書也大可放在專業圖書館就好了。然而，我們今日生活在「焦慮時代」的證據，可說是無所不在。如果我們能穿透政治、經濟、商業、專業或家庭危機的表層，深入去發掘它們的心理原因，或者試圖去了解當代藝術、詩歌、哲學與宗教的話，我們在每個角落幾乎都會碰到焦慮的問題。在今日這個變遷世界中，日常生活的壓力與緊張，已經讓每個人都需要去面對焦慮，並以某種方式與之共處。

百年來，基於本書將陸續談到的理由，心理學家、哲學家、社會歷史學家，以及其他人文學者，對這個緊隨現代人，無形又無名的不安狀態，越來越關注。然而，據我

所知，迄今只有兩本書寫就——作者分別是齊克果與弗洛伊德——主旨在於呈現焦慮的客觀形貌，並指出與它共處的建設性方法。

本研究試圖將西方文化中，不同探索領域發現的焦慮理論整理成冊，找出這些理論中的共同質素，並形塑某種共同的基礎，以利未來的研究。如果本書對焦慮理論的統合，能夠對這個領域的連貫性與理則化有所貢獻，那麼我的目的基本上也就達到了。

焦慮並不只是抽象的理論概念，其理至明；它就像游泳對於乘船在岸外一哩翻覆的人一樣的重要。不以當下人類問題為依歸的焦慮討論，是不值得去寫或讀的。因此，理論的綜合必須經由實際焦慮情境的研究檢證，而挑選出來的案例研究是爲了找出具體證據來支持我的結論，以指出焦慮的意義以及它對人類經驗的價值。

爲了把本研究維持在可處理的限度內，我的範圍僅限於當代人具有價值的觀察，甚至於只挑那些最重要的人物。他們是我們西方文明的代表人物，不論是哲學家的齊克果、心理治療師的弗洛伊德、小說家、詩人、經濟學家、社會歷史學家，或其他對人類問題具銳利洞觀的人，都包括在內。把時空縮限在一定範圍內，能夠使焦慮問題更形聚焦，但是這並不表示焦慮只是當代的問題，或只是西方的問題。我希望本書可以刺激其他領域中的類似研究。

因爲我對焦慮這個主題極感興趣，所以我會針對我的研究發現加以說明，不僅使專業讀者能夠清楚，就是學生、社會科學家，以及想對當代心理問題有所了解的讀者，也

都能夠一目了然。事實上，本書是為那些感受到今日社會的壓力和焦慮衝突的人而寫的，也是為那些尋求焦慮的意義、原因，以及可能的因應之道的人而寫的。

對於現代心理治療學派的比較研究感興趣的人，不妨把本書當作教科書，其中呈現了這個領域十幾位代表人物的觀點。要了解這些不同學派，透過焦慮理論的比較是最有效的。

在本書寫作期間，我對焦慮的看法曾受惠於多位同仁和朋友的砥礪，討論的內涵因此更為深廣，但是因為人數太多，無法在此全數致謝。不過我想要表達對莫勒教授（Dr. O. H. Mowrer）、葛斯汀醫生（Dr. Kurt Goldstein）、田立克教授（Dr. Paul Tillich）與瓊斯教授（Dr. Esther Lloyd-Jones）的感謝，他們在不同階段分別閱讀了我的手稿，並就他們的專長與我討論了許多關於焦慮的問題，使我深具啓發。我同樣要感謝佛洛姆醫生（Dr. Erich Fromm）以及懷特學院（William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis and Psychology）的其他同仁，對這個研究直接與間接的協助。最後我要感謝的是，未婚媽媽之家的精神醫生與社工人員，是他們協助完成書中的個案研究。這些同仁在了解個案方面，提供了專業的協助，不過基於倫理因素，他們必須以匿名處理。

紐約市，紐約州
一九五〇年，二月

〈修訂版序〉／羅洛·梅／一九七七年

焦慮之謎及其隱含的意義

自從本書初版於一九五〇年問世以來，有關焦慮的研究大量出現，對於焦慮也十分關注。與一九五〇年以前相較，當時只有兩本論述焦慮的書出版，而在過去的二十五年間，就有二十本相關的書籍上市。在一九五〇年以前，探討這個主題的論文只有六篇，而一九五〇年以後，焦慮和相關主題的研究與博士論文，則估計至少有六千篇。焦慮無疑已經走出專業人士燈光微弱的辦公室，來到商業市場的耀眼明燈之下。我很高興，本書初版為這方面的關懷增添波瀾。

但是，儘管齊聚了天才們的投入奉獻，我知道沒有人可以宣稱，焦慮之謎已經解答。我們的知識增加了，但是還沒有學會如何處理焦慮。雖然本書第一版中提出的正常焦慮概念，在理論上已經普遍被接受，但是我們還沒有能夠面對焦慮隱含的意義。我們仍舊執著不合理的信念，認為「心理健康就是指生活中沒有焦慮」。我們似乎沒有覺察到，在生活沒有焦慮的這個幻念中，顯露出對真實的嚴重誤解；對於當前的原子彈輻

射與氫彈時代而言，這點已是昭然若揭。

焦慮是有意義的。儘管這層意義可能有毀滅性的部分，但是也另有建設性的部分。我們的生存之道已是老生常談，就是面對焦慮。弗洛伊德和阿德勒說過，原始人最初的焦慮體驗，是來自野生動物的尖齒厲爪的威脅警示。在人類祖先發展思考能力，以及運用象徵與工具來拓展保護範圍方面，焦慮扮演了非常重要的角色。

但是到了現代，我們仍舊認為主要的威脅來自具體敵人的尖牙和厲爪，可是它們實際上大多是來自心理或更廣義的靈性層面；換言之，它們主要是無意義的問題。我們不再是老虎和乳齒象的獵物，但是卻受害於自己的自尊，被自己的族群孤立，或在競爭中受到失利的威脅。焦慮的形式已經改變，但是焦慮經驗依然大體相同。

焦慮是人類的基本處境。在此舉一個我個人的例子，儘管我已身經百戰，但是我在每次演講之前都會感到焦慮。有一天，我決定不再忍受這種看似無必要的緊張，在意志堅定的情況下，我終於能讓自己不再焦慮。那天晚上當我上台時，我非常放鬆，而且完全不會緊張。但是那場演講很糟糕。張力、處於挑戰的感受，以及如賽馬在門欄前等候衝刺的熱力全不見了；而那些是正常焦慮表達時的身心狀態。

面對焦慮能夠（注意是能，而不是會）使我們不再無聊，使我們的心智敏銳，而且使我們確知這份張力的存在是人類生存的保障。有焦慮便有活力。就像發燒一樣，焦慮表示人格內正在激戰。只要我們持續爭戰，建設性的解決方案便有可能。當焦慮不

再，爭戰結束，憂鬱可能就會出現。這就是為什麼齊克果主張，焦慮是我們的「良師」。他指出，只要當新的可能性浮現時，焦慮就會在那兒。這些思考點出一個當代研究幾乎沒有碰觸的主題，那就是焦慮與創造力、原創性和智識的關係。儘管本書第三部分只是簡要地處理了這些議題，但卻是爲了第二版全新重寫的。

我相信大膽提出一個含納正常與神經性焦慮，以及文學、藝術與哲學的焦慮理論，是有必要的。這個理論必然是以最高形式的抽象呈現。我提議必須以下列這個定義爲基礎，亦即焦慮是存有肯認自己以對抗非存有的經驗。後者是減損或毀滅存有之物，如侵略性、疲累、無聊以及終極的死亡。我重新改寫本書，寄望其出版有助於焦慮理論的形成。

我很高興地在此向鼓勵我改寫本書的研究生與同事致謝，工作的回報遠超過我原先的期待。我要特別感謝與我協同研究的庫柏博士（Dr. Joanne Cooper），她在主題圖書資料蒐尋和提供有力建議上，對我助益良多。

提柏隆，加州

一九七七年六月

焦慮的意義

【目錄】本書總頁數共528頁

〈中譯本導讀〉從焦慮的意義看意義的焦慮◎蔡昌雄

〈修訂版序〉焦慮之謎及其隱含的意義◎羅洛·梅

〈初版前言〉焦慮，不只是當代或西方的問題◎羅洛·梅

I 焦慮的現代詮釋

1 二十世紀中葉的焦慮

文學	005
社會研究	010
政治場景	014
哲學與神學	017
心理學	019
本書意旨	022