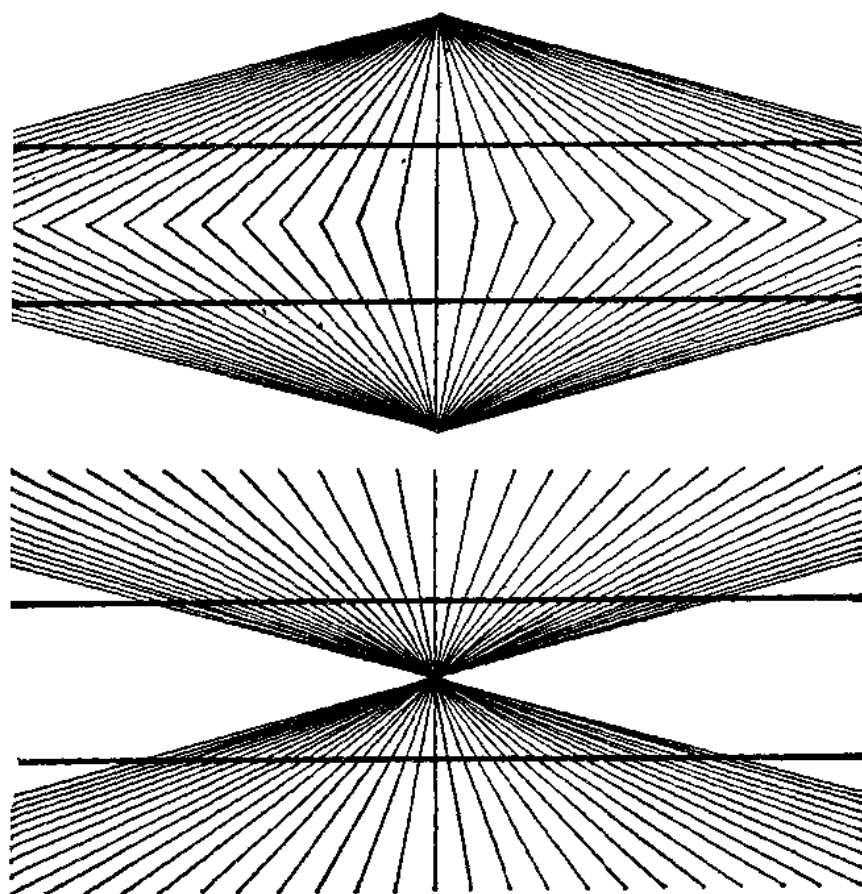


# 心理学

# 研究



第 6 辑

1986

书目文献出版社

心 理 学 研 究 (6)

——台港及海外中文报刊资料专辑 (1986)

北京图书馆文献信息服务中心剪辑

---

书目文献出版社出版

(北京市文津街七号)

国防科工委印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

---

787×1092毫米 1/16开本 4 印张 102 千字  
1987年3月北京第1版 1987年3月北京第1次印刷

印数1—5,000册

统一书号: 2201·19 定价: 1.10元

〔内部发行〕

## 出版说明

由于我国“四化”建设和祖国统一事业的发展,广大科学研究人员,文化、教育工作者以及党、政有关领导机关,需要更多地了解台湾省、港澳地区的现状和学术研究动态。为此,本中心编辑《台港及海外中文报刊资料专辑》,委托书目文献出版社出版。

本专辑所收的资料,系按专题选编,照原报刊版面影印。对原报刊文章的内容和词句,一般不作改动(如有改动,当予注明),仅于每期编有目次,俾读者开卷即可明了本期所收的文章,以资查阅;必要时附“编后记”,对有关问题作必要的说明。

选材以是否具有学术研究和资料情报价值为标准。对于某些出于反动政治宣传目的,蓄意捏造,歪曲或进行人身攻击性的文章,以及渲染淫秽行为的文艺作品,概不收录。但由于社会制度和意识形态不同,有些作者所持的立场、观点、见解不免与我们迥异,甚至对立,或者出现某些带有诬蔑性的词句等等,对此,我们不急于置评,相信读者会予注意,能够鉴别。至于一些文中所言一九四九年以后之“我国”、“中华民国”、“中央”之类的文字,一望可知是指台湾省、国民党中央而言,不再一一注明,敬希读者阅读时注意。

为了统一装订规格,本专辑一律采取竖排版形式装订,对横排版亦按此形式处理,即封面倒装。

本专辑的编印,旨在为研究工作提供参考,限于内部发行。请各订阅单位和个人妥善管理,慎勿丢失。

北京图书馆文献信息服务中心

## 論人之焦慮

呂漁亭

存在心理學與人文心理學的特色之一，在於二者均強調人之潛能，並怎樣發掘與實現這些潛能。羅洛·梅在早期著作中，已給我們表示他對潛能研究的興趣，並主張潛能的衰弱或壓抑是產生焦慮的首要原因之一。當個人面對現實的世界時，他深深地感覺自己常會做錯事，行為不夠完美，人生的短暫，死亡對自己的威脅等等；總之，他深感自己的潛能有不能實現或實現不完美的可能，這種不愉快的經驗，羅洛·梅以為給人類帶來無限的煩惱與焦慮。

為了正確地認清梅氏的焦慮觀念，為了深入瞭解焦慮在整個梅氏的思想體系中所佔的地位，吾人在介紹羅洛·梅的焦慮之前，不妨先來談一談廿世紀的焦慮現象，以及影響羅洛·梅最深的二位學者——佛洛伊德及齊克果，概要地介紹這二位學者對焦慮現象的觀點，因為梅氏受這二位學者的影響很深。

人之生命存在於一個具體的，直接的經驗世界中，這種直接經驗在科學及哲學發明之前早已存在，因此它必然是「先科學」「先理論」的實際世界；抽象觀念只有在人之意識與外在世界接觸之後才開始。因此，任何定義或任何理論均不能完全清晰地解釋人之直接經驗，尤其是憎愛與焦慮經驗。再者，人之生存，必須生存在意義的世界中，他必須生存在歷史文化及社會環境之中：只有這個「生活的世界」是人直接經驗的世界。羅洛·梅的焦慮論完全來自這個生活的直接的經驗世界，他討論焦慮的唯一目的，

是想瞭解焦慮對人的關係，以及怎樣幫助個人消除或至少減輕焦慮的痛苦。

談廿世紀是一個焦慮的世紀，似乎已成爲一個不爭之事實；心理輔導室所討論的問題，絕大多數有關焦慮：心神不安，前途茫茫，人生爲何？何去何從？這些均爲焦慮現象。人與人之疏離，人與神之疏離，以及人與社會、政治、家庭之間的疏離，均足以使個人產生莫大的焦慮。傳統文化破壞以及價值觀念動搖，現代人站在這個價值青黃不接的時代，最容易感覺內心的空虛、無聊，不知所措，結果不是設法麻木自己，忘却自己，就是整天東奔西跑，毫無目的地窮忙來忘却痛苦中的自我。

不過，麻木自己，忘却自己，這種鴉片式地逃避焦慮，畢竟不是辦法，因爲焦慮是人生必經之途，既不能逃避，也無法消滅。而且刻意逃避焦慮，或在焦慮的痛苦中自我麻醉，適足以形成神經症的焦慮。人若沒有勇氣面對焦慮，則他不但在逃避現實，而且必將損傷他的自我肯定，縮減他的自我中心；到最後，他必將無法拓展他的潛能，做一個堂堂正正的人。反之，一個心理正常的人，或有勇氣的個人，他能正視現實，站在焦慮之前，他能分析焦慮，設法把不可捉摸的焦慮現象，分成較具體的對象，鼓起勇氣逐一地加以分頭痛擊；他生活在焦慮與自我肯定的勇氣之間，二者相互協調，相互幫助。當然，正常與不正常之間的界線有時很難分清，一個心理很正常的人，面臨巨大的天災人禍，生活在殘酷的戰爭之下，或當個人的信仰與人生價值受嚴重威脅時，即使一個正常人，亦會感覺極大的焦慮與不安，亦會感覺失望或甚至自殺：不過，那畢竟只是非常時期中的非常事件。一般言之，心理正常者，由于他的自我意識較深，自我肯定較強，即使在焦慮及失望之中，他尚有勇氣而對現實，設法解決他自己的困難。

在美國心理學界，羅洛·梅以研究焦慮現象聞名，他從豐富的心理治療經驗中，收集了許多有關焦

慮的病例，寫成了一部巨著：「焦慮之意義」，他引經據典，給我們描述哲學、生理學、文學、心理學各方面對焦慮的理論與解釋，最後他介紹自己對焦慮的看法，使讀者從這部巨著中，得以對焦慮有一個非常明確的概念。

當他正在編著那部巨著時，不幸患上了當時尚無良藥醫治的肺病，他說他在千頭萬緒，前途茫茫的極端痛苦之中拜讀了佛洛伊德及齊克果的著作。雖然佛洛伊德的焦慮論比較有學術內容，但他承認在痛苦掙扎的那段時期，齊克果的話句句可為肺腑之言。他說佛洛伊德站在學術的觀點上來分析焦慮，建立焦慮理論，佛氏知道有關焦慮的種種，而齊克果則身臨其境，親身經驗焦慮的滋味，因此齊氏的焦慮論直接具體，遠比學術論著有着更深湛的意義。（註一）不過，據羅洛·梅後期著作的註釋，他以爲這二位學者的意見均各有千秋，彼此並不起衝突。雖然佛洛伊德的焦慮觀念以決定論爲基礎，齊克果的觀點則以自我意識的自由爲出發點，羅洛·梅曾設法在自己的論著中，貫通這二種學說，使之彼此協調。羅洛·梅視人在不斷發展及形成之中，只有人之自我意識引導及統合這些形成過程，梅氏視焦慮爲人之基本因素，因爲焦慮直接威脅人之基本存有及自我意識。因此，羅洛·梅認爲齊克果之哲學觀點，視焦慮爲一種「失望的」「沒有目標的」以及「對人最嚴重威脅的」一種現象，完全吻合佛洛伊德所說的焦慮特徵，二人左右逢源不謀而合。

羅洛·梅以爲有關焦慮之內在結構，以及焦慮與經神官能症之關係的研究，佛洛伊德功不可沒；由佛氏的研究重點放在病人的內在衝突，及由此而產生的心理問題上，焦慮的「主觀經驗」開始被學者所重視。羅洛·梅強調病人對焦慮的主觀感覺十分重要，病人感覺焦慮的對象及理由，可能客觀上並不

存在，或至少並非如此嚴重，焦慮之感受與產生是主觀的。雖然佛洛伊德在焦慮的病原學及結構的研究上有很大的貢獻，但他却未曾給我們解釋為什麼人會經驗焦慮？這個問題，我人只有在齊克果的著作中才能獲得圓滿的解答。無疑地，當我們閱讀羅洛·梅的巨著「焦慮的意義」時，我們不難看出佛洛伊德與齊克果對梅氏的影響有多深，雖然在這部著作中，梅氏亦曾參考過許多其他有關焦慮的文章，但資料只供參考並無太大的影響。

因此，我人決定先概要地介紹這二位學者，從他們的思想中，我們將更進一步地來瞭解梅氏自己對焦慮的理論。

## 第一節 佛洛伊德的焦慮論

羅洛·梅曾說：「研究佛洛伊德的焦慮論時，我人深感他的思想正在不斷改變中。」（註二）在不斷改變的思想中，梅氏特別指出二種焦慮論加以申述，亦即是：（一）焦慮即是被壓抑的原慾論（*libido*），以及（二）正與此相反的理论：焦慮是壓抑原慾的原由論。

有關於第一種焦慮論，羅洛·梅以為佛洛伊德曾把恐懼（*Fear*）與焦慮分開：前者是一種面臨具體危險對象時所產生的警告，後者則是一種既無目標又乏理由，但却能癱瘓人心的恐懼經驗。佛氏在他的臨床經驗中，曾觀察過許多病人，有的毫無焦慮現象，却只有仇視、緊張等現象；有的則沒有明確的症狀，但顯得極度惶恐不安，而且往往不知道恐怖的理由何在。他於是結論，是焦慮把這些恐怖的原由給壓抑了。原慾衝動之所以被壓抑，因為這些衝動或者帶着具體的危險，如戀親情結，或者只是病人臆

想中的危險，一旦這些原慾衝動被壓抑後，它必會「自動地」改變方向，再度出現在焦慮上，因此焦慮就是被壓抑的原慾。

不過，依循羅洛·梅自己的臨床經驗，他發現強力的原慾衝動之壓抑可能會產生焦慮與不安，但對一個心理健康的正當人來說，他可以壓抑這些強力的衝動，却絲毫不感覺焦慮或任何惶恐的後遺症，如抱獨身主義者，壓抑他們的性慾而不感任何困擾就是一個很好的例子。不過，羅洛·梅依然接受所謂正常的焦慮及病態的焦慮之分：正當與否，當視在危險的威脅之下，個人是否用適當的或過份的反應而定。適當或過份的反應，羅洛·梅認為在個人的行為上可以看出：若個人在危險的威脅之下尚能繼續前進，則稱為適當反應，但若個人畏縮不前則視為病態的反應。（註三）不過，梅氏這種分法——實際上，這是齊克果的看法（註四），即使考慮到家庭教育及社會背境的因素，尚無法指出為什麼面對焦慮時，有些人有勇氣迎頭痛擊，有些人則退避三舍？

再者，佛洛伊德堅持被壓抑的性慾或原慾，二者均導向病態焦慮，羅洛·梅經退多年的臨床經驗，未曾證明這個事實，「壓抑的性慾必導向焦慮之現象，並不十分普遍，亂性者可能更感覺焦慮，但歷史上許多出名的人物，他們一生節慾且絲毫無焦慮的現象。」（註五）雖然羅洛·梅反對一切被壓抑的性慾均導向焦慮，但他贊同佛洛伊德的焦慮主觀說，病態的焦慮與病人的主觀及內在的經驗發生密切的關係。不過，佛洛伊德對第一種焦慮論連他自己也不滿意，焦慮即是被壓制的原慾，看起來似乎很簡單漂亮，但並不適合佛氏本我——自我——超我的「三我」論，因此他開始提倡第二種焦慮論。

佛氏的第二種學說，即焦慮是壓抑原慾的原因說，實際上也很簡單：佛氏以為「自我」ego，覺

察危險，所以把危險的衝動加以壓制以避免焦慮。因此壓抑與壓抑後的各種症狀，一手由自我所造成，其目的當然是爲了避免焦慮。在這個新焦慮論中，「自我」是焦慮的出發點及主因，在這裡佛氏已不再強調原慾的衝動產生焦慮，而是被壓制的衝動再度進入意識，由此面產生的實際或意想的危險，則足以產生嚴重的變態焦慮。

有關於焦慮的起源，佛洛依德視「出生創傷」及「閹割恐懼」爲可能的起因，佛氏以爲一切焦慮均由某種「損失恐懼感」(fear of loss)所引起，他並且在人格發展的過程中，例出一系列的可能發生的損失，如脫離母胎之損失，失落母愛的損失，性慾不能滿足的損失，超我及社會不許個人滿足本能衝動的損失，以及生命之損失等。每一層次的損失均阻礙個人與母親團圓。雖然佛氏並不嚴格地視出生創傷爲一切焦慮之源，他始終強調任何焦慮均與母親之分隔有關。不過，羅洛·梅在佛氏的著作中，漸漸發覺佛洛依德那種「一切焦慮均來自與母親分隔」的論說，不應該嚴格地按字面來解釋，所謂與母親分離之說，應該是一種象徵性的說法，但羅洛·梅承認，他不知道佛洛依德究竟是否肯接受他的意見。不過他強調，佛氏的閹割恐懼不能適用於女人，必將使佛氏的字面解釋面臨困難。(註六)

在第二種焦慮論內，佛洛依德既然已把焦慮的重心由原慾轉向自我，而且焦慮之產生，由于自我從實際或臆想的情境中預覺危險，因此不得不把原慾衝動壓抑(註七)。羅洛·梅以爲這種由內在至外在，由原慾至自我的轉變十分重要，因爲在這個轉變中，佛洛依德已開始把產生焦慮的內在心理因素轉移到外在的情境因素；換言之，焦慮的產生，是由于外在的實際環境以及代表社會道德的超我，不許自我滿足原慾的要求，自我在面臨危險之下，才勉強壓制衝動面得以暫安。但梅氏認爲佛洛依德由于太強調

原慾論及三我論，使他無法更上層樓，把社會因素正式引進他的人格理論中，至爲可惜。（註八）

## 第二節 齊克果的焦慮論

前章我們討論了佛洛伊德的焦慮論，我們談到佛氏如何把焦慮的重點由原慾轉移到自我，因而產生了二種前後不同的焦慮論。無論是那種理論，佛氏只說明了焦慮的結構，以及焦慮與原慾之間的關係，他並沒有告訴我們，人究竟爲什麼會產生焦慮？焦慮之最終藏結究竟何在？焦慮是無可避免的嗎？等等問題，我們在齊克果的著作中才找到了正確的答案。

「焦慮是個人面臨自由選擇時，所必然存在的現象」。齊克果在他的「畏懼之意義」一書中，直截了當地說明了焦慮的真相。（註九）他視焦慮爲人之自由的產物，當人面臨自由選擇時，焦慮必同時出現。在日常生活的經驗中，人爲了發展與成長，必須面臨新的經驗與新的選擇，但這種新的經驗與選擇，正如走一條新的道路，必然會給我們帶來新的憂慮，因爲我人無法預先知道，在路的彼端隱藏着何種危險。因此，齊克果強調，這種新的「可能性」之出現均帶來焦慮，人越是有各種選擇的可能性，他的焦慮也就越多。從「可能」變成「事實」，必須經過一段「未知」的路徑，焦慮就埋伏在這未知的路上：「可能性意味着『我能』，在邏輯上從可能到事實似乎很簡單，但實際上却没有這般容易，因爲它必須經過許多決定過程，這些決定過程往往產生焦慮。」（註十）羅洛·梅完全讀何齊克果的這種看法，他以爲自由選擇，以及選擇所帶來的焦慮，二者均爲人之成長所必經之路，因此，梅氏同意齊克果，視焦慮爲自我成熟的積極標誌。（註十一）

在研討齊克果的焦慮論之前，羅洛·梅曾十分概要地說明了在十九世紀，人類當時所面臨的種種心理崩潰及疏離等惡劣現象。科技的進步、工商的發達，藝術與文學多方面的創新與發展，使十九世紀的人眼花撩亂不知適從，對自己及對人生的意義更是人云亦云，毫無頭緒。羅洛·梅以爲我們應該感謝上蒼，在這動蕩不安的時代，給我們一顆燦爛的明星。他以爲齊克果是十九世紀理性主義的當頭棒喝，他重新統合了人之理性與情緒，他重新把人看成一種有思想、有活力、有情感、有行動的整體（註十二）羅洛·梅視齊克果的「畏懼之意義」，是一部具體的對人之現象描述的好書。齊克果認爲人之一切衝突均起源于自我意識：天真的小孩只有害怕而沒有焦慮，但他一旦發展自我意識，一旦發現善惡之分，一旦長大成熟及面臨選擇的痛苦時，他就開始經驗焦慮。換言之，齊克果不認爲人完全受內外環境因素所控制，他覺得人經由自我意識擁有獨立與抉擇的自由；因此，他以爲人之自我意識越弱，他獨立的意願越高，他越能成爲他自己，他的焦慮也就越大。

如同自由選擇一樣，自我意識帶來焦慮。如選擇時必有的內在衝突，掛一漏萬的煎熬，「要又不要」的矛盾等等，都足以產生焦慮。但這一種進退兩難的衝突，沒有自由或沒有自我意識就不可能產生。（註十三）羅洛·梅十分欣賞齊克果的焦慮分析，並強調這種進退兩難，要又不要的心理衝突現象，在他的臨床經驗中比比皆是。因此，梅氏認爲自由並不只是一種單純的功能，更不是一種一勞永逸的成就；自由站在可能成功或可能失敗的拉鋸線上，它是一種緊張的過程，一種既想實現潛能又怕實現潛能的緊張狀態。這種種緊張狀態之綜合，梅氏稱爲焦慮。（註十四）自由之幅度及其現實，有賴個人時時刻刻的警惕，如何在自由選擇所帶來的焦慮中，抱着勇氣前進，這才是心理成熟的過程。

說到這裡，齊克果已進入了責任與罪疚的問題，齊氏視責任與罪疚必然同時出現。每一種選擇，每一種創造性的行為均必然與既成的事實起衝突，即使選擇一旦決定，你還逃不過患得患失的煎熬，害怕被淘汰的選擇可能比你所決定的選擇更好，罪疚感因是面生。個人的選擇能力越大，他越是富有創造力，他越是敏感，他所負的罪疚感及焦慮也越大。（註十五）

齊克果繼續說明，為什麼逃避焦慮與罪疚感均將緣木求魚無裨于事，「正因為個人只有在否認自我、關閉自我之下，才能逃避焦慮：自由產生『可能性』，可能性則產生焦慮與罪疚感。」（註十六）齊氏這裡所說的「可能性」（Possibility）是指自由所帶來的選擇可能性，即上文所說的那種不能預知的「未知數」。這種與選擇的未知數給心理不健全的個人帶來極大的焦慮與罪疚感。因此，個人若想逃避焦慮，他必須「繼續」否定自由選擇所帶來的可能性，因為否定一旦停止，焦慮會立刻出現，而且否定行為本身就已經給人播下了罪疚的種子。這種個人，他必然會長期生活在惡性循環的「封閉」之下，他不再有意識、有自由、有思想；代之而起的則是卑怯、懦弱、恐懼、僵硬、不自由、以及疏離感。他開始封閉自我，毀滅自我。羅洛·梅曾研究過這些「自我封閉」的惡劣現象，他認為這些人為了逃避自由選擇所帶來的困擾，往往不是變成僵硬的獨斷者或狂熱者，就是終日沉醉在「行動主義」之中，為行動而行動，為忙碌而忙碌，忙到再也沒有時間問自己在幹什麼。（註十七）

有人問齊克果，人是否可以不感覺焦慮？齊氏很幽默地回答說：「當然可以，只有那些在焦慮中打滾的人，才能訓練自己不感覺焦慮！」（註十八）羅洛·梅繼承齊氏的衣鉢，告訴我們如何訓練自己控制焦慮：從消極方面，他說我們必須面對生存的事實，接受有限的人生，接受死亡的來臨，以及接受

一切不可避免的意外事件。積極方面，我們可以利用焦慮來建立自我，肯定自我，在滿溢焦慮經驗中，急起直追、勇敢地實現無限的潛能。（註十九）羅洛·梅似乎是一位極端的樂觀主義者，他對人抱着無限的希望與信心；他似乎在說，我們只要虛心接受人生不可避免的一切困難、限制、阻礙、選擇、與焦慮等，我們就能走上無限美好的坦途——負責，成熟，喜樂，信心以及自我的最後實現。

據羅洛·梅的看法，齊克果論著中最大的焦慮是「恐懼空無」（fear of nothing）的焦慮，恐懼自我解體。（註廿）反之，佛洛伊德的焦慮則是毫無具體目標的恐懼感。（objectless）羅洛·梅以為這二位學者的看法，與狄立錫的論調十分相似，狄氏認為「存有空無」的恐懼是人生最大的焦慮，而這種恐懼感在死亡威脅之下最易感受，所謂死亡威脅，狄氏不僅僅指肉軀的死亡，同時亦指心理及精神之死亡，亦即是人生失去意義的精神死亡。（註廿一）。

因此，吾人可以結論，人之生存以及人之自我意識，常與此生存的「脆弱性」緊緊地連在一起，有其一必有其二。羅洛·梅對齊克果的研究，站在焦慮的積極面及光明面來加以敘述，他強調焦慮與自由的因果關係，並強調人在面對焦慮的勇氣之下，如何發展他成熟的責任感而趨于堅強的自我肯定與自我實現。羅洛·梅的巨著「焦慮之意義」，受齊克果的影響頗深，尤其第七章：「焦慮論之概要及綜合」，羅洛·梅坦認自己受齊克果的影響良深。在下一節當我們討論梅氏對焦慮的基本看法時，當他視焦慮為自我發展的基本要素時，我們必須記起，這些思想梅氏衣鉢齊克果，尤其後者對焦慮的積極觀點，影響羅洛·梅最深。

### 第三節 羅洛·梅的焦慮論

在他的「焦慮之意義」中，羅洛·梅首先對各種焦慮的論說作了一番概要性的介紹，他從就會學、心理學、精神病學、生理學、甚至哲學與文學的各種觀點上來討論。在該書的第二部分，他再用臨床例子來說明或證實他的理論。第一部份的最後一章，亦即第七章，是本書的精華所在，因為他在這一章裡給我們介紹了他自己的焦慮觀，他曾用了四十多頁的篇幅（一七九頁至二一五頁），詳細地說明了他的論點。

當他分析了焦慮的內容、威脅、心神不安、無依無靠等心理現象後，他直截了當地問：當個人感覺焦慮時，他究竟受到何種嚴重的威脅？當他發現嚴重的威脅與人之基本問題有關時，或更好說，當嚴重的威脅不在別處，而就在「人之核心」時，羅洛·梅就毫無猶豫地對焦慮下了他自己的定義：「當個人的性格及生存之基本價值受威脅時所產生的憂慮即為焦慮。」（廿二）梅氏所說的威脅，可能與個人的生命危險有關：如疾病、災禍、或死亡等現象；但也可能與生命有同等價值的信念及理想有關，如地位、名譽、職業、或甚至養家之能力、教育子女的責任感等等，也可能是個人認為是最有價值的東西受到威脅，如愛國、社會成就、財經、家庭、政治、宗教等。不管是什麼價值受到威脅，最主要的是：個人必須主觀地認為這些價值是屬於他的基本價值，若這些個人深信的基本價值一旦受威脅，則羅洛·梅以為足以產生個人強烈的焦慮。（註廿三）

羅洛·梅主張焦慮與恐懼之所以不同，因為恐懼 *fear* 不但沒有直接威脅基本價值，恐懼的來源也

可以很清楚地指出，如怕狗、怕貓、怕上高樓等等。恐懼的刺激既然是具體清楚的，個人可用適當的方法直接應付之。反之，焦慮的對象往往模糊不清，人無法直接指出他所怕的究竟是什麼。焦慮之所以很難適應，因為不但它的來源曖昧模糊，它所涉及的都與人之基本價值有關。

關於焦慮的對象，羅洛·梅從臨床經驗中，發現焦慮沒有明確的對象，他是一種「主觀的，沒有明確對象的經驗……焦慮直接打擊心理結構的基礎。」（註廿四）焦慮所打擊的對象不是具體的東西，而是自我——整個存有的自我本身。這裡我不難看出，羅洛·梅由臨床經驗中所獲得的焦慮論與齊克果及佛洛伊德的看法相當吻合：齊克果在一百年前早就主張焦慮是一種心理狀態，它與人之存有同存。（註廿五）同樣地，佛洛伊德亦曾強調，焦慮是一種沒有明確對象的意識經驗。（註廿六）羅洛·梅似乎青出于藍，想把齊克果的哲學觀點以及佛洛伊德的心理理論熔為一爐，並透過他自己的臨床經驗，建立他自己的焦慮論。佛氏研究焦慮的結構與反應模式，齊氏視焦慮為人之存有的必然現象，梅氏則匯集他們的意見，視任何威脅個人的基本價值，就足以產生焦慮。當焦慮威脅人之核心時，它即打擊人由以建立自我的基本心理結構；因此，梅氏在臨床經驗中可以證明，嚴重的焦慮不但可以破壞生理系統，如視線模糊，呼吸困難，血壓升高；它更影響心理結構，如精神緊張，注意力不集中等現象，這些心理混淆正足以阻礙個人的驚覺，以及歪曲他的自我意識。（註廿七）

雖然在自我存有的威脅中，死亡威脅是一個很好的例子，不過羅洛·梅不但視死亡威脅為正常，他也不把死亡威脅所產生的焦慮，視為一切焦慮的主因（註廿八）。反之，他主張最普遍、最直接、最迫切的焦慮來自精神空虛，亦即是「毫無意義」，亦即是齊克果所說的「空虛的恐懼」（fear of noth-

ingness)：「死亡不只是指肉體的解體，它亦可能是一種心理及精神的死亡，亦即是生活毫無意義的痛苦，因此當齊克果說焦慮是空無的恐懼時，他是指當個人變成「空無所有」時，他必然會感受極大的焦慮」。(註廿九)

羅洛·梅把焦慮分成正常與病態二種：所謂正常與病態並非指焦慮有什麼正常不正常，而是指個人面臨焦慮時，所作的反應有正常與病態之分。所謂正常焦慮，梅氏解釋為「與威脅作適當的反應」之謂，並且它並不帶來壓抑或心理衝突。病態的焦慮則指：與威脅作完全不成比例的反應，而且往往有壓抑與心理衝突等現象出現。梅氏也承認可能這種分法並不正確，必須等待威脅及焦慮現象出現後，再從個人的經驗及行為中來確定反應是否正常。雖然羅洛·梅有意把焦慮分成正常與病態二種，實際上他承認：對大多數人來說，這二種焦慮常混雜在一起(註卅)。

接下去，羅洛·梅討論社會背景與焦慮之間的關係，他認為個人的焦慮「與他所生活的特殊社會環境及特殊歷史背景有密切的關係」。(註卅一)無疑地，雖然個人有自我選擇及自我決定的自由，他必須接受若干傳統文化及社會制度的限制，焦慮的內容與形式多少受這些限制所影響；因此，羅洛·梅在「焦慮與價值」中再三強調：「焦慮與傳統道德無法分隔，因為個人的價值觀建立在傳統的道德與文化上。」(註卅二)

羅洛·梅以為可從二方面來討論文化與焦慮之關係：首先，焦慮的形式以及產生焦慮的機會，大半是由文化因素所造成，亦即是說，個人認為是基本的價值或目標，大半是傳統文化及社會制度的產物。(註卅三)在這些基本價值及目標中，羅洛·梅特別指出西方人的競爭性與成就，以及與競爭有關的個

人主義之價值觀。梅氏認為歐美文化中所崇拜的個人主義，起源于文藝復興，紮根在維多利時代的意志主義，以後再經斯賓諾斯及萊普尼茲的理性論達到最高峰。但過份強調競爭與成就，過分地崇拜個人地位之尊嚴，必然導至比較軟弱的個人難以適應與生存；廿世紀所流行的從眾、隨和、孤獨與疏離等心理現象，何嘗不是極端個人主義的流弊與反抗。甚至納粹主義，法西斯主義，以及共產主義等集權思想也間接地由個人主義所引起，因為個性比較軟弱的民衆，爲了自衛及逃生，最容易被集權主義所吸引。

梅氏早已強調，由個人主義所產生的孤獨感或疏離感，均使人產生焦慮：「人際間的孤獨與疏離產生焦慮，但孤獨與疏離必然存在于人我之門的社會中，在那裡，自我價值有賴于自己對他人的制勝……強烈的競爭亦易于產生人與人之間的仇視，仇視則產生焦慮。」（註卅四）最後，羅洛·梅表示，在競爭激烈的團體中，個人往往變成市場的犧牲品；人變成買主的商品，商品越優越被社會所接受，這種市場商品的態度，不但有損于個人的尊嚴，而且在弱肉強食的惡劣競爭下，人心惶惶，常感覺早晚有被人所征服的危險；這種不穩定、無能力、失望與無靠的心理狀態是醞釀焦慮的溫床。因此，競爭奮鬥→人際仇恨→孤獨疏離→焦慮→競爭奮鬥，在這種惡性的循環之下梅氏表示，人用來克服焦慮的方法——即競爭奮鬥，適足以增加焦慮。（註卅五）

焦慮與文化的另一層關係，是基于廿世紀文化的普遍衰落與崩潰：文化衰落，則個人有賴于文化的價值觀及道德標準也跟着衰弱，使個人如汪洋扁舟必將無所適從，因此感覺徬徨恐懼與不安。梅氏曾說：「個人所經歷的焦慮，深受文化的穩定與否所影響。」（註卅六）社會安定，民風敦厚，個人的道德行為才有所依據；安定的文化是個人行為的準則，即使個人暫時面臨威脅，他那整個價值系統並不因此