

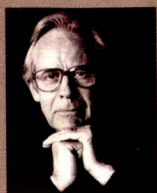
有氧生活心理译丛

# 焦虑的意义

The Meaning of Anxiety

【美】罗洛·梅 著  
朱侃如 译

Rollo May



本书是一代心理学大师罗洛·梅的代表作，系针对当代最普遍、最突出的心理问题——焦虑而写。作者检视了不同的焦虑理论，从哲学、生物学、心理学、文化学等多角度分析了焦虑发生的心理本质及其积极意义。作者挑战“精神健康就是没有焦虑”的流行观念，发现了适切的焦虑与人的活力、与创造性成就的内在关联。作者进而根据未婚妈妈等大量的临床案例，指出了管理焦虑的方法和途径。本书对当代深陷焦虑之中的各界人士极有参考价值。



---

# 焦虑的意义

---

The Meaning of Anxiety

【美】罗洛·梅 著  
朱侃如 译

广西师范大学出版社  
· 桂林 ·

THE MEANING OF ANXIETY by ROLLO MAY

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

This edition arranged with Mary Yost Books

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 Guangxi Normal University Press.

All rights reserved.

本书译文由立绪文化出版公司授权简体字版出版发行

著作权合同登记号桂图登字:20-2010-271号

### 图书在版编目(CIP)数据

焦虑的意义/(美)罗洛·梅著;朱侃如译.—桂林:  
广西师范大学出版社,2010.12

ISBN 978-7-5495-0063-5

I. ①焦… II. ①罗… ②朱… III. ①焦虑-研究  
IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第192197号

总 监 制:郑纳新

策 划:郑纳新

责任编辑:杨丽萍

装帧设计:孙豫苏

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路22号 邮政编码:541001)  
网址:<http://www.bbtpress.com>

出版人:何林夏

全国新华书店经销

销售热线:021-31260822-129/139

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

(山东省临沂市高新技术开发区新华路东段 邮政编码:276017)

开本:960mm×1380mm 1/16

印张:21.25 字数:265千字

2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

印数:0 001~5000 定价:37.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷单位联系调换。

(电话:0539-2925659)

初版前言

## 焦虑，不只是当代或西方的问题

罗洛·梅

本书是针对当代最急迫的问题而写，历经数年的探索、研究与思考始成。对心理学家与精神医生而言，临床经验已经证明，心理治疗的核心问题在于焦虑的本质。只要我们能够解决这个问题，便已经在了解人格整合与裂解的成因方面，迈出了第一步。

但是，如果焦虑只是一种调适不良的现象，我们大可把它交给咨商室与诊疗间，而本书也大可放在专业图书馆就好了。然而，我们今日生活在“焦虑时代”的证据，可说是无所不在，如果我们能穿透政治、经济、商业、专业或家庭危机的表层，深入去挖掘它们的心理原因，或者试图去了解当代艺术、诗歌、哲学与宗教的话，我们在那个角落几乎都会碰到焦虑的问题。在今日这个变迁世界中，日常生活的压力与紧张，已经让每个人都需要去面对焦虑，并以某种方式与之共处。

百年来，基于本书将陆续谈到的理由，心理学家、哲学家、社会历史学家，以及其他的人文学者，对这个紧随现代人，无形又无名的不安状态，越来越关注。然而，据我所知，迄今只有两本书写就——作者分别是克尔恺郭尔与弗洛伊德——主旨在于呈现焦虑的客观形貌，并指出与它共处的建设性方法。

本研究试图将西方文化中，不同探索领域发现的焦虑理论整理成册，找出这些理论中的共同质素，并形塑某种共同的基础，以利未来的研究。如果本书对焦虑理论的统合，能够对这个领域的连贯性与理则化有所贡献，那么我的目的基本上也就达到了。

焦虑并不只是抽象的理论概念，其理至明；它就像游泳对于乘船在岸外

一英里翻覆的人一样的重要。不以当下人类问题为依归的焦虑讨论,是不值得去写或读的。因此,理论的综合必须经由实际焦虑情境的研究检证,而挑选出来的案例研究是为了找出具体证据来支持我的结论,以指出焦虑的意义以及它对人类经验的价值。

为了把本研究维持在可处理的限度内,我的范围仅限于当代人具有价值的观察,甚至于只挑那些最重要的人物。他们是我们西方文明的代表人物,不论是哲学家的克尔恺郭尔、心理治疗师的弗洛伊德、小说家、诗人、经济学家、社会历史学家,或其他对人类问题具锐利洞观的人,都包括在内。把时空缩限在一定范围内,能够使焦虑问题更形聚焦,但是这并不表示焦虑只是当代的问题,或只是西方的问题。我希望本书可以刺激其他领域中的类似研究。

因为我对焦虑这个主题极感兴趣,所以我会针对我的研究发现加以说明,不仅使专业读者能够清楚,就是学生、社会科学家,以及想对当代心理问题有所了解的读者,也都能够一目了然。事实上,本书是为那些感受到今日社会的压力和焦虑冲突的人而写的,也是为那些寻求焦虑的意义、原因,以及可能的因应之道的人而写的。

对于现代心理治疗学派的比较研究感兴趣的人,不妨把本书当做教科书,其中呈现了这个领域十几位代表人物的观点。要了解这些不同学派,透过焦虑理论的比较是最有效的。

在本书写作期间,我对焦虑的看法曾受惠于多位同仁和朋友的砥砺,讨论的内涵因此更为深广,但是因为人数太多,无法在此全数致谢。不过我想要表达对莫勒教授(Dr. O. H. Mowrer)、葛斯汀医生(Dr. Kurt Goldstein)、田立克教授(Dr. Paul Tillich)与琼斯教授(Dr. Esther Lloyd - Jones)的感谢,他们在不同阶段分别阅读了我的手稿,并就他们的专长与我讨论了许多关于焦虑的问题,使我深具启发。我同样要感谢弗洛姆医生(Dr. Erich Fromm)以及怀特学院(William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis and Psychology)的其他同仁,对这个研究直接与间接的协助。最后我要感谢的是,未婚妈妈之家的精神医生与社工人员,是他们协助完成书中的个案研究。这些同仁在了解个案方面,提供了专业的协助,不过基于伦理因素,他们必须以匿名处理。

纽约市,纽约州

修订版序

## 焦虑之谜及其隐含的意义

罗洛·梅

自从本书初版于一九五〇年问世以来,有关焦虑的研究大量出现,对于焦虑也十分关注。与一九五〇年以前相较,当时只有两本论述焦虑的书出版,而在过去的二十五年间,就有二十本相关的书籍上市。在一九五〇年以前,探讨这个主题的论文只有六篇,而一九五〇年以后,焦虑和相关主题的研究与博士论文,则估计至少有六千篇。焦虑无疑已经走出专业人士灯光微弱的办公室,来到商业市场的耀眼明灯之下。我很高兴,本书初版为这方面的关怀增添波澜。

但是,尽管齐聚了天才们的投入奉献,我知道没有人可以宣称,焦虑之谜已经解答。我们的知识增加了,但是还没有学会如何处理焦虑。虽然本书第一版中提出的正常焦虑概念,在理论上已经普遍被接受,但是我们还没有能够面对焦虑隐含的意义。我们仍旧执著不合理的信念,认为“心理健康就是指生活中没有焦虑”。我们似乎没有觉察到,在生活没有焦虑的这个幻念中,显露出对真实的严重误解;对于当前的原子弹辐射与氢弹时代而言,这点已是昭然若揭。

焦虑是有意义的。尽管这层意义可能有毁灭性的部分,但是也另有建设性的部分。我们的生存之道已是老生常谈,就是面对焦虑。弗洛伊德和阿德勒说过,原始人最初的焦虑体验,是来自野生动物的尖齿厉爪的威胁警示。在人类祖先发展思考能力,以及运用象征与工具来拓展保护范围方面,焦虑扮演了非常重要的角色。

但是到了现代,我们仍旧认为主要的威胁来自具体敌人的尖牙和厉爪,

可是它们实际上大多是来自心理或更广义的灵性层面；换言之，它们主要是无意义的问题。我们不再是老虎和乳齿象的猎物，但是却受害于自己的自尊，被自己的族群孤立，或在竞争中受到失利的威胁。焦虑的形式已经改变，但是焦虑经验依然大体相同。

焦虑是人类的基本处境。在此举一个我个人的例子，尽管我已身经百战，但是我在每次演讲之前都会感到焦虑。有一天，我决定不再忍受这种看似无必要的紧张，在意志坚定的情况下，我终于能让自己不再焦虑。那天晚上当我上台时，我非常放松，而且完全不会紧张。但是那场演讲很糟糕。张力、处于挑战的感受，以及如赛马在门栏前等候冲刺的热力全不见了；而那些是正常焦虑表达时的身心状态。

面对焦虑能够（注意是能，而不是会）使我们不再无聊，使我们的心智敏锐，而且使我们确知这份张力的存在是人类生存的保障。有焦虑便有活力。就像发烧一样，焦虑表示人格内正在激战。只要我们持续争战，建设性的解决方案便有可能。当焦虑不再，争战结束，忧郁可能就会出现。这就是为什么克尔恺郭尔主张，焦虑是我们的“良师”。他指出，只要当新的可能性浮现时，焦虑就会在那儿。这些思考点出一个当代研究几乎没有碰触的主题，那就是焦虑与创造力、原创性和智识的关系。尽管本书第三部分只是简要地处理了这些议题，但却是为了第二版全新重写的。

我相信大胆提出一个含纳正常与神经性焦虑，以及文学、艺术与哲学的焦虑理论，是有必要的。这个理论必然是以最高形式的抽象呈现。我提议必须以下列这个定义为基础，亦即**焦虑是存有肯认自己以对抗非存有的经验**。后者是减损或毁灭存有之物，如侵略性、疲累、无聊以及终极的死亡。我重新改写本书，寄望其出版有助于焦虑理论的形成。

我很高兴地在此向鼓励我改写本书的研究生与同事致谢，工作的回报远超过我原先的期待。我要特别感谢与我协同研究的库柏博士（Dr. Joanne Cooper），她在主题图书资料搜寻和提供有力建议上，对我助益良多。

提柏隆，加州

# 目 录

## I 焦虑的现代诠释

### 1 二十世纪中叶的焦虑

文学 .....	4
社会研究 .....	8
政治场景 .....	11
哲学与神学 .....	14
心理学 .....	15
本书意旨 .....	17

### 2 焦虑的哲学诠释

斯宾诺莎:理性克服恐惧 .....	24
帕斯卡:理性的偏失 .....	27
克尔恺郭尔:十九世纪的焦虑 .....	29

### 3 焦虑的生物学诠释

惊吓模式 .....	49
焦虑与灾难反应 .....	51
焦虑的神经学与生理学面向 .....	60
巫毒死亡 .....	67
焦虑的身心面向 .....	70
文化与疾病的意义 .....	76



<b>4 焦虑的心理学诠释</b>	
动物会焦虑吗? .....	84
孩童恐惧的研究 .....	87
关于压力与焦虑 .....	94
晚近的焦虑研究 .....	98
焦虑与学习理论 .....	102
我的评论 .....	108
<b>5 心理治疗师的焦虑诠释</b>	
弗洛伊德的焦虑进化论 .....	115
兰克:焦虑与个体化 .....	128
阿德勒:焦虑和自卑感 .....	131
荣格:焦虑与非理性的威胁 .....	135
霍妮:焦虑与敌意 .....	136
苏利文:焦虑即是被否定的不安 .....	141
<b>6 焦虑的文化诠释</b>	
历史面向的重要性 .....	147
文艺复兴时期的个人主义 .....	150
工作与财富中的竞争性个人主义 .....	158
弗洛姆:当代文化中的个体孤立 .....	161
卡迪纳:西方人的成长模式 .....	167
<b>7 焦理论论的摘要综合</b>	
焦虑的本质 .....	172
正常的焦虑和神经性焦虑 .....	175
焦虑的起源 .....	181
焦虑能力的成熟 .....	184

焦虑与恐惧 .....	186
焦虑与冲突 .....	188
焦虑与敌意 .....	192
文化与社群 .....	193

## II 临床分析与焦虑

### 8 焦虑个案研究

我们想找的答案是什么 .....	205
哈洛·布朗:潜藏在重度焦虑下的冲突 .....	206
结论 .....	215

### 9 未婚妈妈的研究

研究方法 .....	220
海伦:运用理智抵抗焦虑 .....	222
南西:期望与真实之战 .....	231
爱格妮丝:敌意与侵略性所带来的焦虑 .....	238
露惹丝:受排斥却不焦虑 .....	243
贝西:被父母排斥却无焦虑 .....	248
桃乐丝:严重威胁下的焦虑型恐慌 .....	252
菲丽丝:人格贫瘠而不焦虑 .....	256
法兰西丝:压缩 V. S. 创造性冲动 .....	260
夏洛特:以精神病逃避焦虑 .....	262
海丝特:焦虑、反抗与叛逆 .....	264
莎拉与爱达:两位黑人女性的焦虑 .....	266
爱琳:焦虑、过度谨慎和害羞 .....	272

### 10 案例研究拾遗

潜藏在恐惧下的焦虑 .....	276
冲突:焦虑的来源 .....	278

双亲的排斥与焦虑 .....	281
期望与现实的落差 .....	284
神经性焦虑与中产阶级 .....	287

### III 焦虑的管理

#### 11 处理焦虑的方法

极端的处境 .....	294
毁灭性方式 .....	296
建设性方式 .....	300

#### 12 焦虑与自我发展

焦虑和人格贫乏 .....	307
创造力,智力与焦虑 .....	309
自我的实现 .....	314

参考书目 .....	317
焦虑检验清单 .....	326

PART

I

焦虑的现代诠释  
*Modern Interpretations of Anxiety*



我们见到了敌人,他就是我们自己。



# 1

## 二十世纪中叶的焦虑

Anxiety in Mid-Twentieth Century

当现代人被困在……两个不同的年代，  
以及两种不同的生活模式中，  
他们了解自身的能力便全然丧失，  
没有标准、没有安全感，  
也没有最起码的共识。

——黑塞 (Herman Hesse), 《荒原狼》( *Steppenwolf* )

每一位机敏的社会公民,从他自己的经验以及对同胞的观察中,都明白焦虑是二十世纪普遍而深刻的景象。自一九四五年原子弹诞生以来,焦虑由潜藏的问题,转变成公开的问题。机敏的公民不仅觉察到某些显然会产生焦虑的处境,如不受控制的原子战争、激进的政经动乱等,更可以在自己和身边其他人的身上,注意到某些较不明显,但却更深刻的个人焦虑来源。其中个人焦虑的部分包括内在困惑、疏离、心理混乱,以及价值和行为标准的不确定。因此,努力去“证明”当代焦虑的无所不在,就像晴天打伞一样,显然没有必要。

既然大家都清楚社会中焦虑潜藏的来源,我们在这章导论中的任务,便在于指出焦虑浮现的过程,并说明它如何成为我们许多不同文化领域中的显性问题。我们可能会感觉到,当此二十世纪中叶的时节,在完全分歧的科学、文学、宗教、政治领域中,都共同关切焦虑这个问题。二三十年前,我们或许还可以称它为“隐性的焦虑年代”——本章稍后将做说明——但是到了二十世纪中叶,就成为奥登(W. H. Auden)和加缪(Albert Camus)口中所谓“显性的焦虑年代”了。焦虑问题的浮现从隐性而显性,从只是一种“情绪状态”,变成我们必须不计代价试图澄清界定的紧急议题,的确是意义重大的现象。

焦虑不仅在了解和处置情绪纷扰及行为失序时,被认为是弗洛伊德所谓的“关键问题”(nodal problem),即使在文学、社会学、政治与经济思想、教育、宗教和哲学等不同领域中,也都同样被认为是关键的课题。我将从这些领域中引证案例,从比较一般性的问题开始谈起,然后再进一步论及把焦虑视为科学研究问题的特殊考量。

## 文 学

如果我们探究一九二〇或三〇年代美国文学中呈现出的焦虑,我们所关注的必然是焦虑的症状,而不是显性的焦虑本身。尽管在那个时期,公开和外显的焦虑征兆并不太多,但是研究者还是可以发现许多潜藏焦虑的症状。譬如,像托马斯·沃尔夫(Thomas Wolfe, 1900—1938,译注:著名美国南方诗人)这样的小说家作品中,所宣称的孤寂感,以及永恒追寻的特质——亦即强迫式

的疯狂追寻,但却总是受挫——便是。我们可以从本书说明焦虑的案例中看出,焦虑在本质上往往是根植于吴尔夫的小说标题——《你不能再回家》(You can't go home again)——所象征表达的那个议题上的。我们看到书中众生相,因为无法接受回不了家的心理意义,也就是失去心理上的自主,所以产生了神经官能的焦虑。人们感到好奇(因为艺术家以象征手法表达文化中的无意识假设和冲突,往往令人深信不疑)的是,吴尔夫书中的象征,是否意味着美国在一九二〇与三〇年代的许多人,已经开始了解到,我们不仅回不了家,也不可能再依靠过去的经济、社会和伦理准绳来维系安全感了?这个体认的核心便是,显性焦虑逐步浮现变成人们意识得到的一个问题,以及一种“无家可归”的感觉。如果我们把这个现象视为是针对家乡和母亲核心象征的揣测,或许便以更清楚的形式,提出了一个我们在这项焦虑的研究中,将不断面对的问题。

到了一九五〇年代,焦虑在当时的文学作品中,已经成为显性的陈述。奥登认为自己的诗题——《焦虑的年代》(*The Age of Anxiety*)——最精确地呈现出该时期的特性。<sup>①</sup> 尽管奥登对诗中四位人物的内在经验诠释,是设定在战争时期——亦即“恐惧成为必然,而自由却穷极无聊”的时期<sup>②</sup>——但是他清楚地表明,诗中人物和其他同时代的人之所以会感到焦虑的潜藏因素,必须在比战争更深刻的层次寻找答案。诗中的四个人物,尽管出身背景与气质皆不相同,却共同具有某些当代的特征:孤寂、做人无意义的感觉,以及无法拥有爱人与被爱的体验;尽管我们有共同的需求,共同努力,同时也都有酒精提供的短暂喘息。对奥登而言,如果焦虑的来源可以在我们某些文化的基本趋势中找到的话,便是向崇尚商业与机械价值的世界靠拢的压力:

我们随着  
巨轮的转动前行;革命  
影响无所不在,无论是世事浮沉

<sup>①</sup> 奥登,《焦虑的年代》(New York, 1947)。

<sup>②</sup> 同上, p. 3。



还是商业买卖……①

……这个愚蠢的世界

精品巧器主宰一切,我们喋喋不休

说东道西,却仍旧孤独,

存活却孤独,归属——在哪里?——②

像无根的野草一般。

而诗中四位人物可能要面对的处境是,他们也将被卷入这无意义的机械化常规之中:

……我们所知的恐惧

是未知。夜晚的降临是否会为我们带来

可怕的境遇——在小镇

经营五金行……以教职谋生

教新教的女孩学科学——? 为时已晚。

我们有被征询过意见吗? 我们是否根本

不堪闻问?③

他们失去的是体验的能力,以及自己是具有独特价值个体的信念。这象征我们每个人的四位角色,同时也不再对其他同胞怀抱信念,更无法与他们获致有意义的沟通。④

与奥登的诗题相似,加缪将这个年代命名为“恐惧的世纪”,而称十七世纪为数学的年代,十八世纪为物理科学的年代,十九世纪为生物学的年代。

① 奥登,《焦虑的年代》,p. 45。

② 同上,p. 44。

③ 同上,p. 42。

④ 本书初版时,我很兴奋地发现,由伯恩斯坦(Leonard Bernstein, 1918—1990,译注:犹太裔美国音乐家)创作,在一九四九年首度公演的一部交响乐,就叫《焦虑的年代》(Age of Anxiety)。伯恩斯坦相信,奥登的诗真正地把“时代的情状”展现了出来,同时也把像他这样的个体心声表露无遗,因此,伯恩斯坦就把奥登的诗转译成音乐的符号表现出来。