

psychology

大
吳

衆
靜

心
吉

理
博

學
士

全
策

集
劃

生活有力的藝術

享受生命的愛・感覺・快樂

Haskell E. Bernstein, M.D. / 著 © 蔡美玲 / 譯

中文版獨家授權



吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集

計劃五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

159

生活有力的藝術

Being Human

Copyright © 1990 by Haskell E. Bernstein.

All rights reserved.

Translation Copyright © 1991 by Yuan-Liou
Publishing Company.

生活有力的藝術

◆享受生命的愛・感覺・快樂◆

原 書／Being Human
作 者／Haskell E. Bernstein
譯 者／蔡美玲
原版出處／Gardner Press, Inc.

策 劃／吳靜吉博士
主 編／大眾心理學全集編輯室
責任編輯／楊豫馨・林麗菲
發行人／王榮文
出版者／遠流出版事業股份有限公司
臺北市汀州路三段184號7樓之5
郵撥／0189456-1 電話／(02)365-3707
傳真號碼／365-8989
發行代理／信報股份有限公司
電話／(02)365-4747 傳真號碼／365-7979

印 刷／優文印刷股份有限公司 電話／262-2379

☐ 1991(民80)年10月1日 初版一刷

☐ 1992(民81)年3月16日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價140元(缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-1410-5

生活有力的藝術：享受生命的愛・感覺・快樂／赫斯

凱E.伯恩斯坦(Haskell E. Bernstein)著；蔡美玲

譯．--初版．--臺北市：遠流，民80

面； 公分．--(大眾心理學全集；A1159)

譯自：Being human: the art of feeling alive

ISBN 957-32-1410-5(平裝)

1.人生哲學

191

80003414

生活有力的藝術

赫斯凱E. 伯恩斯坦 著

蔡美玲 譯

Being Human

Haskell E. Bernstein, M.D.

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，群體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

夜裡，一個人在街燈射下的光圈內團團繞著，似乎在尋找什麼。

路人問他：「你在找什麼嗎？」

「我在找遺失的鑰匙。」

「你的鑰匙掉在這裡嗎？」

「不是！可是這裡比較亮，比較容易找啊！」

在錯誤的地方尋找鑰匙，迷信光圈內的明亮可以使我們尋獲本不存在的事物——本書作者 Haskell E. Bernstein 將這種迷思，引用到「世人追求快樂」的心態上。

追求快樂與舒暢，一直是人性最深層的渴望之一，但要如何獲得，卻無明確公式可循。有些人便以外物為憑，例如財富、名聲、性滿足等，冀求藉著這些外在管道攫獲快樂。這樣的錯誤是可以理解的，因為人類器官的構成，本來就是長於體會外在的事物，而短於內省。作者在本書內，決定幫助讀者從內在追求快樂；但本書並非像指南針一樣，向讀者指出一個方向，順著走便能趨樂避苦；它比較像一座檢查哨，使讀者能自行察知：如何讓自我感到舒暢，體會到感覺舒暢的意義和機轉。「自我感到舒暢」是內在的，也就是達於「快樂」的前奏。

在追求快樂當中，很多人會覺得用意識去注視內在世界實在困難，因為我們一向習慣用意識追求外在事物。其實這是人類進化及人類歷史造成的結果：人類最初的生存，主要就是依賴看清

外在世界的能力。於是，一般人往往不想知道自己內心的感覺是什麼！也許是害怕感覺，也許受文化誤導的影響，便會不問究竟地斷定「感覺」是邪惡可恥的。

幸好心理分析令人振奮地打破這類傳統束縛，讓我們發現：「感覺」(feeling) 就是我們深入內在世界的得手工具。

如果，我們可以解放如今常見的對感覺的懼怕，充分體驗自己的感覺；同時，成熟的過程及經驗，會使我們學到以更有效、更為人接受的行為去表達自己的感覺，於是就不會被迫去害怕自己的感覺。那麼，充滿感覺之後的能量與活力就是我們自己的了！我相信我就是我自己，我將能夠達到高程度的自治與自主——這兩者能夠使「自我肯定」提高，進而能自由地產生強烈興趣去愛。由於不懼怕自己，我們就不太害怕新奇，於是能清楚客觀地認識世界，能更有效地在真實世界中造就自己的能力與運氣，我們將是最有希望獲得快樂的人。

如果，你已築起壓抑感覺的高牆，將疏離、慣性厭倦、孤寂當成同伴，拒自我肯定、愛、活力於牆外，那麼鼓起勇氣，嘗試毀掉壓抑之牆吧！可以尋求配偶、朋友，老師或心理分析師的協助，請他們接納自己的感覺，以便促進自己接受的信心與程度；當壓抑之牆開始崩頹時，你將體驗到自己拾回感覺的活力，於是追求快樂就有了可能。

快樂，絕非遙不可及的幻想。希望自己快樂，就試著重拾快樂的自主權，尋回你的「感覺」，讓你的內在在世界舒暢滿足——別把關鍵的拉繩交給別人，就像別在沒有鑰匙的路燈光圈內尋找鑰匙一般。

生活有力的藝術

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

譯序

導言／「快樂」的真相

第一篇 尋回感覺

第一章 自尊／二三

自我肯定與外來肯定／「肯定」與「愛」／「雙重」
自我肯定／自我肯定的基礎／自主

第二章 感覺與緊張／三七

感覺與知覺／知覺伴隨感覺／感覺與適應／感覺的
三大類別／緊張與恆定原則／快樂與痛苦／痛苦與

不快樂的起點

第三章 厭倦、不安、興奮〔緊張的調節〕／五七

調節機轉／「緊張」的信號感覺／厭倦與慣性厭倦
／不舒服感／力求復原的努力／中年危機／年輕人的慣性厭倦／慣性厭倦的根源

第四章 慣性厭倦〔沈靜的絕望〕／八七

C氏一家人／慣性厭倦與性格／抑鬱的形成／不安和厭倦的循環／懼怕感覺／尋找感覺／全面壓抑感覺的一家人

第五章 轉移〔抗拒新奇〕／一二五

轉移機轉／正確認知／轉移與重複衝動／害怕新奇／驚奇的成因

第二篇 發展舒暢的活力

第六章 愛的核心意義／一四一

愛的動力／愛與性／愛與興趣／害怕被拒絕／愛與親密／懼怕「愛」／愛與自我肯定

第七章 自主〔人類獲得快樂的最佳希望〕／一六三

選擇與決定論／意識的體現／能自主的人

第八章 人類的發展／一七三

易受傷害的嬰兒／嬰兒的發展／學步的小孩／牙牙學語的孩子／學習獨立／學習愛／「父母之愛」的角色／青春之前及青春期的孩子／成人的發展

第九章 心理分析的方法與目標／二一三

分析治療本身的障礙／分析過程中的障礙／開始階段／中間階段／結束階段

■結語／快樂

都解決了

以前，我對「快樂」的可能性抱著懷疑。

直到有一次聽一位朋友親口告訴我們：「我不知道什麼是煩惱，因為，每天的事情都解決了。」我這才相信，世界上真有快樂的人。

《生活有力的藝術》這本書，是一本談「快樂」的書，作者是美國一位心理分析治療專家。他這本著作的英文書名，主標題是「做人」(Being Human)，副標題為「感覺活力充沛的藝術」(The Art of Feeling Alive)。

我們從這裡推測，可知作者原意認為，既做了人，就合當做個快快樂樂、活活潑潑的人。

「快樂」實在是一件不容易獲得的禮物。這個禮物只賜給不管好壞，都能誠實地感覺人生，然

後以充份的自主予以回應的人。

作者在書中就這個主題，循序漸進提出他個人的論點，頗具條理及創見，相信對於有心追求快樂的人，是一條可循的道路。

書中揭示的概念，只有很少數我個人不太同意，但終究無損對全書的肯定。作者於剖析「快樂」及「感覺」之餘，還談到「愛」這個生活必需品。他說：「愛是慷慨的，是普遍的人性，是任何地方所有人類的特徵。」對於缺乏勇氣面對不快的感覺的人，他建議由有能力的人，抱著愛心，幫助他們找到充份體驗感覺的勇氣。

如果有一天，大家的感覺裡都不再有欺瞞矯飾，人人心中透明，那也就是「每天事情都解決了」的快樂人。

很高興有機會翻譯這本書，讓我有機會知道，把自己的感覺解決清楚，才有力量在生活中揮灑自如。

翻譯技巧的學習幾乎是無止境的。雖然過去已有一些翻譯經驗，但每面對一本新書，不免仍是一次考驗。翻譯這本書的時候，正當諸事纏身，雖然盡力完成，恐怕譯文中有待商榷之處仍多，敬祈讀者不吝指正。

「快樂」的真相

世界上每個人都冀求舒暢和快樂，但卻沒有誰已經找到獲得舒暢和快樂的明確公式。這個世界上，有的人看重健康和財富，有的人偏愛名聲和榮耀，不同傾向的人（比如快樂至上者、比如宗教狂熱者、比如烏托邦式的政治理論家）各有不同追求舒暢和快樂的方法。有的人認為，追求舒暢快樂是很個人化的事，所以應該沒有共同的途徑可以依循，他們認為，對某甲而言像是「肥肉」的事物，對某乙而言可能正是「毒藥」。不但如此，有些比較悲觀的人還相信，快樂是一種虛幻的盼望，由於受到世間種種不可避免的情況所阻擋，因此，快樂是不可能獲得的。

我個人卻認為，快樂是可以達到的目標，而且，世人大可以下決心去尋找。人類自有記載的歷史以來所經歷的各種不滿足，實在不能拿來做為忍受噩運的充分理由。世界上確有一些快樂的

人（而且有另外一些人最起碼也經歷過「一段」快樂的時光），既然如此，為什麼不能有「更多」快樂的人呢？這當中的某些限制，想必是起於「凡人」這個狀態。我們人類固然不能靠自己的力氣飛翔，固然必須依靠水肺的設備才能在水中呼吸自如，但是，「凡人」這個狀態，卻絲毫不能阻礙快樂和滿足。

沒有錯，人類常常在錯誤的地方尋找快樂，但這是可以理解的，因為人類器官的構成，本來就是長於體會外在的事物，而短於內省。這就好比有人一逕在街燈射下的光圈內尋找遺失的鑰匙，並且固執地以為，在旁邊那片漆黑的地方是不可能找到鑰匙的。不過，久而久之，相信他還是會推斷，鑰匙不在這個有限的光圈內，所以他必須改變方式，設法照亮旁邊黑暗的地方。如果那個人尋找的鑰匙正是開啓快樂的鑰匙，那麼他持續的努力就更有意義了。

本書所要探討的，就是這個內在追求的問題，它不是一本指示你朝另一個方向追求的指南書，而是一個檢查，檢查「感覺舒暢」的意義和機轉。儘管「快樂」大都仰賴個人與周圍環境的互動，但是，對「自我」感到舒暢卻是內在的事，也是達於「快樂」的前奏。過去，我們差不多都在生活的外在條件中找尋快樂之道，因而沒能充分探求人類的本質，也沒能注意個人內在那些容許「快樂」發生的因素。因此，我要把與「外在環境有助於快樂」有關的各種議論留給社會學家、經濟學家，以及其他相信快樂的答案在外面什麼地方的人去談論。我實在見過太多有錢有勢且道德純淨，但卻未能感到暢快，也沒能在他們的錢勢和道德中找到快樂的人，因此，我相信「外在」是

次要的。所以說，這本書是關於心理學的書（心理學是一門最不精確的科學），因為，「暢快」不可避免地會涉及感覺，而「感覺」正是心理學的核心層面。

「感覺舒暢」與高度發揮的功能

今天，我們可以發現一個較過去任何一個時代都明顯的事實，那就是，心理學及其治療方法、精神病學與精神分析，每一個學門都是一開始就朝著減輕疼痛和苦楚的方向走。減輕疼痛和苦楚當然是一個有價值的目標，但是，光減輕疼痛與苦楚還不夠，因為人類冀求的，比「免於痛苦」要來得多。一如醫學已漸漸改變過去全然強調治病的習慣，而轉為重視提高身體功能的發揮；今天，心理學也必須從一向全神貫注於減輕痛苦的作風，轉向深入探究精神（心理）功能的高度發揮。談到健康這個領域時，我們對「正常」這個詞的傳統用法，也與前述的快樂問題同樣似是而非。我記得有位醫師說過這樣的話：「每個人，一年感冒兩三次是正常的。」這話似乎暗示：生病可能是正常的——當然，如果「正常」這個詞含有「一般健康」這一層統計意義的話，那麼，前述那句話也不算錯，但是，醫學卻給它一層「高度健康」的涵意。如果可以選擇，相信每個人都會比較喜歡「高度的」健康，而不只是「一般的」健康；同理，「免於痛苦」固然不錯，但「感覺暢快」一定更好。