

《人的自我寻求》

图书基本信息

书名：《人的自我寻求》

13位ISBN编号：9787300177397

10位ISBN编号：7300177395

出版时间：2013-9

出版社：中国人民大学出版社

作者：【美】罗洛·梅

译者：郭本禹,方红

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《人的自我寻求》

内容概要

《人的自我寻求》的主题是关于个体人格如何在孤独的时代得以重建。本书从分析人的空虚、孤独与焦虑入手，解释现代人面临的严重心理困境，并进一步指出，造成这一混乱的根源是价值核心的丧失、自我感的丧失、语言的丧失和悲剧感的丧失等社会历史和文化心理的因素。然后通过强调自我意识是人不同于动物的独特标志，力图论证它是人的自由赖以存在的基础。最后试图通过对自由、良心、勇气等传统价值作新的阐释而重新确立人格整合的目标。

《人的自我寻求》

作者简介

罗洛·梅(1909—1994)，美国存在心理学家和人本主义心理学家。1930年获得奥柏林学院文学学士学位，1938年获得纽约联合神学院神学学士学位，1949年获得哥伦比亚大学临床心理学博士学位。先和在怀特研究院和纽约社会研究新学院长期工作。获得过美国心理学会的临床心理学科学和职业杰出贡献奖及美国心理学基金会的心理学终身成就奖章等奖励。出版了《咨询的艺术：如何给予和获得心理健康》、《焦虑的意义》、《人的自我寻求》、《爱与意志》、《权力与无知：寻求暴力的根源》、《创造的勇气》、《自由与命运》、《存在之发现》和《祈望神话》等20多部著作。

《人的自我寻求》

书籍目录

前言

第一部分 我们的困境

第一章 现代人的孤独和焦虑

第二章 混乱的根源

第二部分 重新发现自我

第三章 成为一个人的体验/

第四章 存在之斗争

第三部分 整合的目标

第五章 自由与内在力量

第六章 创造性的良心

第七章 勇气，成熟的美德

第八章 人，时间的超越者

索引

《人的自我寻求》

精彩短评

1、从未接触过心理学。最近因为朋友推荐，开始看罗洛·梅和霍尼。然后一发不可收拾。也许这就是大师的著作吧，浅显易懂的语言、贴切生动的故事，让人反思自身，回望来路，也认识所处的世界。特别是罗洛·梅，在这本书里，他时而引用T·S·艾略特的诗歌，时而抛出一段流行歌曲，甚而从中指出“空洞的人”等概念。有时，我甚至觉得是一位诗人，一位散文大家，时而又是一位参透了我们生活的思想家。

2、《人的自我寻求》听起来像一本十足的鸡汤，其实呢，它是一本严肃的心理学著作，如果说心理学在有些人眼里至今还被认为是鸡汤的话，那姑且可以说这本书是一碗食材丰富、烫的要命不好下口又闻着倍儿香尝一口满嘴流油的鸡汤。这碗汤虽然熬成已百年之久，却依旧如陈酿般醇厚迷香这本书的中心主题是关于个体人格如何在孤独的时代得以重建，内容上分为三个部分，这周只研读了第一部分，仅作一些摘要强化逻辑和记忆：第一部分“我们的困境”分两章。第一章从空虚、孤独、焦虑入手，探索了生活在20世纪中期的人，主要的内在问题是什么。“空虚不仅指许多人不知道他们想要什么，而且还指他们对于自己的感受没有任何清晰的概念，对于自己的目标几乎没有信心或现实感，‘我只不过是许多镜子的结合，反映了其他所有人期望于我的东西。’在某些时候，空虚在‘善于适应’这种说法的掩饰下，甚至成为人们追求的目标，“空虚的体验通常来自于人们的感受，无力做出任何有效的东西，内在的空虚是一个人长期积聚的对自己的特定信念的结果，即他坚信自己无法成为一个实体来指导他自己的生活的，来改变他人对他的态度，或有效地影响周围的世界。”“孤独感产生的原因是由于人类需要与他人的关系以对自己进行定位，而我们的社会又过于强调为社会所接受。被社会接受，被他人喜欢只是可以阻止孤独感的迫近，暂时摆脱孤独，这是以放弃他作为独立本体的存在为代价的，而且放弃了一种最终将使他建设性地战胜孤独的东西，即发展他自己的内在资源、力量和方向感，并以此作为与他人建立有意义的关系的基础。”“孤独感与空虚感是焦虑体验的两个阶段，当一个人置身于社会巨变的外在困惑之中而感到一种内在的空虚时，他感觉到了危险，而且他的自然反应就是环顾四周寻找他人，希望他们能给他某种方向感，或者至少由于认识到不是他一个人在恐惧而得到某种安慰。我们之所以焦虑，就是因为我们不知道应该追求什么样的角色，应该相信什么样的行为原则，焦虑就是威胁到我们内心最根本的东西，不同程度的焦虑都会摧毁我们的自我意识。”第二章作者进一步指出造成这一混乱的根源在于社会价值观核心的丧失、自我感的丧失、语言的丧失、与自然的关联感的丧失以及悲剧感的丧失。价值观的丧失：“20世纪中期的西方社会价值观和目标正处于过渡的状态，对个体竞争价值的信念和对个人理性的信念正在逐渐消失，集体主义渐渐抬头，个体创造被消融在集体熔炉中，情绪和意志开始分离，与伦理人道主义的结合充满了冲突，正趋向于严重的彻底调整或分离，导致人格统一体的破坏，不知道该何去何从。出路就在于重新找到一个价值观的核心，对所有价值观重新评价。”自我感的丧失：“在面对时代巨大的经济、政治和社会运动时个人倾向于感觉到自我越来越渺小，个人相形见绌，被放到一个毫无影响的位置。其原因是因为他们感到自己作为个人是无能为力和焦虑的，显然，我们忽略了一个事实，个人价值信念的丧失是造成公众社会和政治运动的部分原因，自我的丧失和集体主义运动的崛起，是我们社会中同一个潜在历史变化的结果。许许多多的人都不是根据行动本身，而是根据该行动被接受的程度来判断其行为的价值。”语言的丧失：“我们的现代艺术和音乐中所发现的是这种不传达任何东西的语言。一个人是通过他的风格而被认识的，这种独特的模式给他的活动以潜在的统一性和区别性。我们发现根本就没有风格可被成为现代风格。似乎每一个真正的艺术家都在为了看哪一种语言能够向自己的同伴传达具有丰富形式和色彩的音乐，但是却一直没有共同的语言，艺术家和我们其他人，在精神上一直是孤立的，茫然不知所措，因此，我们通过喋喋不休地与他人谈论我们确实有语言来谈论的事情来掩饰我们的孤立感，我们更深一层的情绪体验就被推地更远，因此我们趋向于变得更加空虚，更加孤独。”与自然的关联感的丧失：“那些已经失去他们作为自我同一性感的人，还倾向于会失去他们与自然的关联感，当一个人感觉到自己内心空虚时，他体验到周围世界也是空虚的、干涸的、死气沉沉的。对自然的兴趣变得越来越技术性，自然与个体的主观情感生活就分离了。作为人类，自然中有我们的根，但是从另一个方面看，人类与自然的其他部分是迥然不同的，它具有对自我的意识。这就需要有一个强大的自我，来充分地与自然相联系，从而不会被吞没。”悲剧感的丧失：“丧失我们对人的价值和尊严的信仰，其最终结果和及迹象之一就是，我们已经失去了对人类生活的悲剧意义的感觉。在空虚的时代，悲剧却相对罕见，即使有，其悲剧的一面也正是人的生活是如此的空虚。悲剧比喜剧蕴涵更多的乐

观主义，因为我们是在认真地对待人类的自由和他认识自我的需要，它证明了我们对于‘人有获得自己人性的不可摧毁的意志’的信念。”最终，作者认为所有这些丧失“总结起来是一种黯淡的诊断，但并不必然是一种黯淡的预兆”，我们必须且只能积极向前，“重新发现自己内部力量和完整性的根源”，个体要积极地选择和确证他据之生活的价值观，因为“找到自己内部的力量中心，是我们能够为同胞所作的最大的贡献”，也就是说，当我们抱怨环境的恶劣、怀疑自我价值的意义时，当下要做的正是逐步明确自己的三观，“就像焦虑会摧毁我们的自我意识一样，自我意识也能够摧毁焦虑，自我意识越强大，就越能够抵制和战胜焦虑。”

3、这本书是我在高三最后的那个寒假阅读的，然后我就一直把它放在我的书桌的抽屉里，直到6月7号的高考那天晚上才带回去。这本书比起那些厚厚的存在主义哲学著作来说，通俗易懂，一看说的就是大白话，所以不管这个见鬼的高三搞得人多么疲惫，闲时还是可以翻上几页。我们的教室在高三的时候都开启了视频监控，可以随时调看学生在教室里的一切行为。年级组动辄召集所有老师开什么大会，通报某某班上的某某学生干了些什么坏事，老师的教学存在什么失误，那种给人带来的压抑感可想而知。最搞笑的莫过于年级主任的观点，说什么学生读闲书只会耽误搞学习，到头来害人害己，延误一生。尽管这个人压根儿没读过几本哲学、社会学、心理学的书，也没听说过尼采、福柯、海德格尔、弗洛伊德诸位大师的名字，却能满口“心理学”知识把你看得瞠目结舌。老师的观点也很极端，总是想把自己的教育理念灌输给他们的下一代，比如想让孩子成为什么样的人，“世界都是残酷的、没有人会真正关心你”云云，总之我成绩不好一无是处，我成绩好了也不见得以后会好。这种赤裸裸地对自由的盘剥让包括我在内的许多人都难以忍受，但是很多人都采取了不同的应对方式。在重点中学，对高考的价值观的认同程度是很高的。不管有再多的不满，我们毕竟还是承认了这个体制的大前提。我和不少人把这种失去自由的愤怒转向了自身和家长，比如在一次考试后自卑不已，在家里对家长大发雷霆。我们的老师的压力也很大，学校领导动不动对老师发火，老师也动不动对我们发火，我们都很难保持平静。让我印象深刻的是我们的地理老师，他在高考前的最后一个月在班上起誓，决不再对我们发火。不久后地理组的领导来视察他的复习课，对他提出了严苛的批评与斥责，他当面没说什么，在我们的课上克制不住，泪水喷涌而出，再也无法把课上下去。对我们高三学生来说，这种无名火是没有多少可以宣泄的地方的：家长把责任推给老师，老师推给学校，学校推给体制，说这是我们的“国情”。最后我们仿佛在对空气发火，我们知道是谁引起了我们的愤怒，但是我们无处发泄愤怒，到后来连愤怒的由头都不知道了。最后则是心理防御机制中的“合理化”机制让我们无奈的倾向于认为，人本来就该这样子，高考始终是最公平的选拔机制。尽管我一路读了那么多马克思、尼采、福柯、弗洛伊德的书，深知这仅仅是意识形态灌输，并没有严格的证明说明它是合理的，但在不知不觉中，我还是会被这种逻辑陷进去，然后自责于自己的种种不是。我很早就看过《精神分析引论》与《被遗忘的语言》，对精神分析学派的“梦的解析”方法有所了解。高三一年下来，我帮助同学解过大约二三十个梦。除了一些梦的主题与性有关外，不少梦几乎就是高三生活的真实写照：有在校门口被野狗追杀撕咬的梦，这象征着焦虑；有独自玩手机而被家长发现的梦，做梦者的不安全感强烈；我自己则做过全家被老师杀害，最后自己引爆炸弹的梦，梦中弥漫的愤怒情绪来源于白天老师对我们的歇斯底里；有两个梦都是把学校当成了战场，拿着刀剑到处砍杀，这与即将来临的月考有关；还有一个被人赶超后，赶超者把刀插入她的腹部，血流不止的梦，我在了解分析后排除了性的主题，因为做梦者做梦前刚因考试考砸的问题跟父母大吵了一架，并受了很大刺激。可是就是这样，我们的老师居然在课上说，我们“不够焦虑”，不像是高考复习的状态。事实上我们的确也不像：明明已经下令听课，我们的数学课还是照常在上，而且高考前一天我们也没有离校，6月7日照常上晚自习。老师们自己也处于焦虑状态，尽管再三承诺不再发火，班主任也还是在6号的晚上指责我们有同学扭伤了脚，没把他老人家的教诲放在心上。我写这么多不是想批判应试教育，也不是想指责什么，因为那种东西我写的实在不少。可是不管这个体制如何出问题，首先应当承担责任的就是我们这些人，包括学生和教师。当老师一直在谈他想要把学生塑造成什么样子时，他实际上是侵夺了学生的自由，因为他不过是在把自己的自恋能量贯注到学生身上，而这并不是学生想要的；同时另一方面，学生也没有丧失自由，他仍有选择自己的能力和权利。学生的主体地位并没有受到冲击：不管遭遇何种惩罚，他仍有批判体制与违反学校禁令的自由；尽管他需要承担的责任更重。不管存在何等荒谬，他也总得生存下去；即使他不能选择自己来到的世界，他也还能选择成为什么样的自己。长期淤积的愤怒也促使我去寻找真正的自由：从历史学、哲学到社会学、心理学，我读了很多书，起码知道这个世界还有很多不一样的东西。虽然很难像罗洛·梅说的那样去建设性地运用自己的愤怒和焦虑，我好歹还磕磕碰碰地一路走了

过来。只是关于自由这一点上，我与罗洛·梅先生还存在着分歧。在书的最后一章里，罗洛梅把他的主张推广到了整个时代，认为在任何时代，自由都不可被剥夺。但我认为，人如要获得自由，首先得获得对必然性的认识，如果他不能正确认识自己和他所处的时代，人又如何参与他自己的发展呢？好了，就写这么多了，最后摘录一段书中的话，以此作结：“我常想到，弗洛伊德之所以能够在他生命的最后四十年中如此勇敢地怀着坚定不移的目标工作，是因为他在最初十年的孤寂生涯中赢得了这场为了能够独自成长和工作的斗争，当时他与布洛伊尔分道扬镳后，在没有同事也没有合作者的情况下继续进行着他精神分析的探索。而且，在我看来，这也是一场像耶稣这样具有创造性和道德感的人物在荒野中所赢得的战争，耶稣全力对付之诱惑的真正含义不在于对面包与权利的欲望中，而正如故事中魔鬼所说，在于让自己从山顶上跳下去以证明上帝在保护他的诱惑中：上帝会让他的天使们看住你；他们会用双手托住你，免得你的脚碰到石头上。当一个人能够对他被“支持”的需要说“不”时，换句话说，当他能够不需要被照顾时，当他有足够的勇气孤身独处时，那么他就能像拥有一个权威的人那样说话了。”（P156）“自由、责任心、勇气、爱以及内心完整等特质是理想的特质，从来都没有人曾完整地认识到这些特质，但是它们是我们的心理目标，为我们走向整合的过程赋予了意义。当苏格拉底在描述理想的生活方式和理想的社会时，格劳孔反驳说，‘苏格拉底，我不相信地球上任何地方有这样一座上帝之城。’苏格拉底回答说，‘无论这样一座城市是存在于天堂，还是将来存在于地球上，智者都将会遵循那座城市的方式而生活，与其他任何东西都没有关系，而且在这么看待它的时候，他就将会井然有序地布置自己的家。’”（P215）

4、在任何时代，勇气都是人类从儿童时期走向成熟个体的崎岖之路上必须具备的基本的美德。1. 他区分出两种焦虑：正常焦虑和神经症焦虑。正常焦虑是人成长的一部分。当人意识到生老病死不可避免时，就会产生焦虑。此时重要的是直面焦虑和焦虑背后的威胁，从而更好地过当下的生活。（前言第20页）2. 因此，他开创了人本主义心理学的自我选择论取向，这不同于马斯洛和罗杰斯强调人本主义心理学的自我实现论取向，从而丰富了人本主义心理学的理论体系。（前言第24页）3. 他还指出，现代人把性从爱中成功地分离出来，在性解放的旗帜下放纵自身，却遗忘了爱的真正含义是与他人和世界建立联系，从而导致爱的沦丧。（前言第25页）4. 我们的目的在于发现能够据以抵制我们这个时代的不安的方式，发现我们自身内在力量的中心，并且，在我们力所能及的范围内，指出在一个几乎所有一切都不安全的时代里如何获得我们可以依靠的价值观和目标的途径。P25. 而且，个人自己通常也能意识到，追求这些外在的目标对他并没有帮助，而只会让他的问题变得更加困难，因为他对于自己的目标几乎没有信心或现实感。正如有一人所说，我只不过是许多镜子的集合，反映了其他所有人期望于我的东西。P46. 因此，相对较少的人-那些在为内部整合而斗争的过程中前来寻求心理治疗帮助的人-为我们认识社会心理表层之下的冲突与紧张提供了一个具有启迪作用且意义重大的晴雨表。我们应该认真地对待这个晴雨表，因为它是那些尚未爆发，但也许很快就要在社会中广泛爆发的混乱与问题的最佳索引之一。P77. 人类无法长期生活在空虚的状态之中：如果他不是朝着某种东西发展，他绝不会仅仅是停留在原处；这种被抑制的潜能会转变为病态与绝望，并且最终会转变为破坏性活动。P118. 而且正如《财富》杂志的编辑们一样，我们也有充分的理由害怕这种顺从和个人空虚的情形。我们只需要提醒我们自己一下，二三十年前欧洲社会的伦理和情感空虚时如何导致法西斯专政来填补这种空虚的。P129. 人们通过转移注意力和听嘈杂的音乐等方式来做一切可能的事情，以驱散孤独的思考，就像在美洲的森林中，他们通过火把、呐喊以及铙钹的声音来驱赶野兽一样。P1610. 我们之所以焦虑，是因为我们不知道应该追求什么样的角色，应该相信什么样的行为原则。我们个人的焦虑有点像我们民族的焦虑，它是一种基本的关于我们该何去何从的混乱和困惑。P2111. 焦虑打击的正式我们自我的‘核心’：这是当我们作为自我的存在受到威胁时所感受到的东西。P2412. 这就是焦虑给人类所带来的：它使人迷失方向，暂时性地使人不知道自己是谁、自己是做什么的，并因此模糊了他关于周围现实的见解。P2713. 我们并不是说，个人努力和创造性本身有什么不好。事实上，本书的主要论点是，每个人的独特能力和创造力必须重新得到发现，并用作其工作的基础，为社会的利益作出贡献，而不是使之消融在顺从的集体主义熔炉中。P3014. 尼采说，出路在于重新找到一个价值观的核心-他称之为素有价值观的重新评价或重新评估。他宣称，对所有价值观的重新评价，是我为人类最终的自我反省行为所提供的处方。P3615. 当人们最终接受这个事实，即他们不能成功地欺骗自己，并最终学会认真地对待自己时，他们就会在自身中发现先前没有发现的，并且通常是惊人的帮助恢复的力量。P5516. 威廉詹姆士曾经说过，那些关注于使社会变得更为健康的人，自己都有一个很好的开端。我们还可以进一步指出，从长远的角度看，找到自己内部的力量中心，是我们能够为同胞所作的最大的

《人的自我寻求》

贡献。P5617. 在不同的程度上，几乎每一个成年人都是以他在家庭生活的早期体验中所建立的模式为基础，为了获得自我而仍然在漫漫长路上挣扎着。P6218. 但是人类实现其天性的人物要困难得多，因为他必须在自我意识中做这件事情。也就是说，他的发展从来都不是自动的，而必须在某种程度上由他自己进行选择 and 确认。P6719. 同样，如果人类不能够实现他作为一个人的潜能，那么他也会在那个程度上变得枯竭和生病。这就是神经症的实质 - 那个人闲置不用的潜能受到环境中（过去的或当前的）敌对性条件以及他自己内化了的冲突的阻碍，转而朝向内部，于是导致发病。P6820. 就像柏拉图由来已久的比喻中所说的一样，它使我们处在了这样一个位置上，我们拼命想驱赶战车，而这辆战车的缰绳却只套在一匹马上，另外还有四五匹马将战车拉向不同的方向。P8321. 有了这样一种与自我的关系，工作对于我们现代人 - 伟大的劳动者和生产者 - 来说，将不再是一种对自我的逃避或试图证明自己价值的方式，相反它是一种那些有意识地确定了他与世界和同胞之间关联的人的自发力量的创造性表现形式。P8622. 当然，只有在其他人的要求下才能获得的潜能根本就不是力量。因此，显然，只有到他能够摆脱母亲的束缚时，他才能使用自己的力量来发展作为一个人的自我或者去爱其他人。P9523. 在他走出去，‘走向人性’，离开迈锡尼这个乱伦的温床时，他用一句话作出了总结，‘我爱上了外面的世界’，这句话作为人类心理整合的目标，回荡在几个世纪的时空里。P9924. 他训练自己成了一个完整的人，他创造了自己。这样一种已经获得了自由的精神，带着快乐的、让人深信不疑的宿命论，屹立于宇宙之中，他坚信。从整体上看，所有的一切都得到了拯救和确定 - 他不需要再否定了。P10525. 仇恨和怨恨应该被用作是重新建立自己真正的自由的动机：我们只有这么做，才能将这些具有破坏性的情绪转换为建设性的情绪。P11626. 自我意识给了我们力量，使我们能够置身于刺激与反应之间刻板的链条之外，使我们可以在刺激与反应之间有所停顿，而且通过这种停顿，我们可以权衡一下问题的两个方面，从而决定将要作出的反应。P12227. 致力于自由的人不会浪费时间来反抗现实；相反，正如克尔凯郭尔所说的，他会‘赞美现实’。P12328. 因此，自由不仅仅是一个针对某一特定的决定说‘是’或‘否’的问题，它是我们塑造自己、创造自己的能力。用尼采的话来说，自由是‘成为真正的我们’的能力。P12529. 自由不是自动出现；它是通过努力获得的。而且它不是一朝一夕就获得的，它必须通过每天的努力才能获得。P12730. 他接受这些纪律不是因为这是命令 - 因为谁能命令一个能够自由地结束自己生命的人呢？ - 而是因为他已经以更大的自由选择了他将怎样来对待自己的生命，而为了他所希望实现的价值，纪律是必要的。31. 保罗蒂利希从神学的观点对此进行了论述，他提出，除非个人能够在其完全和完整的现实中面对绝望和焦虑，否则绝望和焦虑将永远都不能被克服。显然，这个真理在心理学上也同样正确。只有当一个人先勇敢地接受他的孤独、成熟，最终战胜孤独对他来说才是可能的。P15632. 当一个人能够对他被‘支持’的需要说‘不’时，换句话说，当他能够不需要被照顾时，当他有足够的勇气孤身独处时，那么他就能像一个拥有权威的人那样说话了。P15633. 真正爱上上帝的人不会期待上帝也爱他作为回报 - 斯宾诺莎。P15634. 相反，它来自于这样一个事实，即任何在自我意识中所选择作出的行动，都是对自我的一种考验：它包含了一种承诺，在某种程度上是一种‘跳跃’。这就好像是一个人在说，‘就我此时此刻的认识而言，这就是我选择要做的，即使我明天可能会了解更多并作出不同的选择’。P16935. 麦斯特爱克哈特曾说，没有认识自己的人是不可能认识上帝的 - 飞向灵魂，那是至高者的秘密之所。P17136. 在任何时代，勇气都是人类穿过从婴儿期到人格成熟这条崎岖之路所必需的简单的美德。P17237. 勇气不仅在一个人偶尔为自己的自由而作重大决定时是必需的，日常生活中琐碎的小决定同样也需要勇气，这些小决定就像砖头，构建起了他的自我大厦，使他成为一个能够自由而负责地行动的人。P17738. 一般而言，逼迫孩子的父母，与那些过分保护孩子的父母一样，其行动比其语言更为有力地表明，他们自己对孩子是缺乏信心的。P18039. 我们将虚荣与自恋界定为想要得到表扬、被人喜欢的强迫性需要：为此人们会放弃他们的勇气。这个虚荣的、自恋的人由于过于看重自己，所以从表面上看他似乎过分地保护他自己，不会冒任何风险，而且在其他方面的行为表现也像是一个懦夫。P18140. 勇气来自于一个人的尊严感和自尊感：而若一个人没有勇气，则是因为他太过小看自己。P18141. 由于敌人比自己强大而被打败，或者甚至由于自己没有反抗而被打败，这还不怎么糟；但是，知道自己是个懦夫，因为自己为了与胜利者相处融洽而选择了背叛他自己的力量 - 这种对自己自我的背叛是最为痛苦的屈辱。P18242. 需要最大勇气的最难迈出的一步是，否认那些曾经在其期望之下生活的人立法的权利。而且这也是最为可怕的一步。它意味着人要为自己的标准和判断承担责任，即使他知道自己标准和判断是多么的有限和不完善。P18443. 在我们社会中 - 其中有许多焦虑的、孤独的、空虚的人 - 有各种各样的依赖伪装成了爱。它们有着不同的形式，有互助或欲望的相互满足，还有各种‘生意场’形式的人机关系以及显而易见的

《人的自我寻求》

寄生性受虐狂。P18744. 而且它还获得了谦逊，因为他知道先前之所见中有一部分是歪曲的，那么他现在所看到的也将有其不尽完美的成分。这种谦逊不会削弱个人坚持自己信念的力量，相反会为新的学习和明天新真理的发现敞开大门。P19645. 记忆不仅仅是过去的时间在我们脑海中刻下的印记：它是一个守护者，守护着那些对于我们最深切的希望和恐惧而言有意义的东西。照此，记忆是又一个证据，它证明了我们与时间之间存在一种灵活且具创造性的关系，其指导性原则不是时钟，而是我们经验的质的意义。P20046. 我认为荣格的话非常确切，他说一个人害怕变老，是因为他现在并没有真正地在生活。因此，可以推出，克服关于害怕变老这一焦虑的最好办法就是，确保一个人在此时此刻是充分的活着的。P20247. 据说，生活在对将来的希望中，是没有久经世故的人通常采用的逃避方法，因此，生活在过去则可能就是那些久经世故之人经常采用的逃避方法。P20448. 我们在这一章所作的讨论使得我们得出这一结论，即从最深刻的层面上说，我们与我们生活在什么时代这个问题是毫不相干的。根本的问题是，在他对自己以及他所生活的时期的意识中，个体怎样才能通过他的决定获得内在的自由，并依照他自己内在的完整而生活。P21249. 实际的含义是，人们的目标在于自由、诚实、富于责任心地生活于每一个时刻当中。因此，在每一个时刻，人们都在尽力地实现他自己的本性以及完成他的进化任务。这样，人们就能体验到伴随着实现他自己的本性而产生的欢乐与满足。P215

章节试读

1、《人的自我寻求》的笔记-第53页

他写道，悲剧人物是一个“如果有需要，就随时准备献出自己的生命，去保护一样东西——他的个人尊严感”的人。

2、《人的自我寻求》的笔记-第28页

人类是在与他人的关联中获得其成为自身的最初体验的，而当他一个人，没有他人陪伴时，他就会害怕失去这种成为自身的体验。……孤独感产生的部分原因是由于人类需要与他人的关系以对自己进行定位。

3、《人的自我寻求》的笔记-第11页

人类无法长期生活在空虚的状态之中：如果他不是朝着某种东西发展，他绝不仅仅是停留在原处：这种被抑制的潜能转变为病态与绝望，并且最终会转变为破坏性活动。

内在的空虚是一个人长期积聚的对自我的特定信念的结果，即他坚信自己无法成为一个实体来指导他自己的生​​活，来改变他人对他的态度，或有效地影响周围的世界。因此，他就产生了深深的绝望感和无效感，而这是我们这个时代许多人都有的感觉。

4、《人的自我寻求》的笔记-第18页

被社会接受、“被他人喜欢”之所以具有如此巨大的力量，是因为它们可以阻止孤独感的迫近。一个人被舒适的温暖所包围；他已经融入了这个群体中。他再次被吸收了——用极端的精神分析象征来说，他好像将要回到子宫中。他暂时摆脱了孤独；但这却是以放弃他作为独立本体的存在为代价的。而且他放弃了一种最终将使他建设性地战胜孤独的东西，即发展他自己的内在资源、力量和方向感，并以此作为与他人建立有意义的关系的基础。这些“被塞满了的人”注定会变得更加孤独，无论他们怎样“相互倚靠在一起”；因为空洞的人不具备学会如何去爱的基础。

5、《人的自我寻求》的笔记-第1页

人的自我寻求 读书笔记第一章我们的时代病：焦虑、孤独、空虚我们正处于价值观不断变动的时代，旧的价值观被推倒了，然而新的价值观尚未形成，人的意义感变得飘忽不定，人进而开始以外界的期望、道德条款等内化作为自己动力源，然而殊不知其并未发自其本心，只不过是“伪核”，以上种种，即为人在此时代的空虚。说我们的焦虑前，须先说焦虑为何物。焦虑是一种模糊的恐惧，不同于恐惧已经降临，焦虑显得模棱两可，可以在生理上感受到，表现为胃收缩、烦躁等状态。焦虑有时显得尤为难以忍受在于其直接攻击我们的核心，例如，经过熟人面前而熟人视我们为陌生人，此刻一定程度给我们存在感带来威胁，便可能引起焦虑。积极方面来看，焦虑如同生病发烧，意味着冲突，意味着人没有放弃往好的方向追求的倾向，人格并未枯萎。处理焦虑的办法，就是要找到引起焦虑的真正情景，对其进行积极的解读，从而克服焦虑。孤独在这里强调的不是其本身，而是孤独引起的焦虑，以及人为了应对焦虑强迫性的填满自己、强迫性的社交活动。人的存在感是建立在主客对立之上的，而孤独的状态去掉了客体，让人赤裸裸的面对自己，人在这种情境下便可能陷入存在感丧失的焦虑之中，而采用其他行为补偿获得存在感。在这三个关键词构成的时代背景下，人需要做的是找到真我。第二章本章列举了时代病的根源们，其实应该是时代病的各种表现形式，而非根源本身。首先就是西方社会的核心价值观在逐渐变得虚弱。个人主义与理性是西方文艺复兴以来的两大核心价值观。然而，个人主义似乎在这个社会大众秉承着“要让群体接纳”的时代显得难以自治，而由身心二分而

《人的自我寻求》

来的理性主义在这个时代显得与其他价值观如希伯来-基督教传统的人道主义、利他主义格格不入，各种价值观内核部分充满了冲突，反映在表面上，所有传统价值观都失去了其说服力。除了核心动力价值观的丧失，还有个人体验上的自我感的失去。一方面，人在这个时代被解构化、机械化以及简单化，显得人的价值不断丧失；另一方面，人的地位下降的同时，群体力量不断崛起，更予人无力感，单一个体仿佛时代洪流中的沙砾，海浪往何处人往何处，人对自己的轨迹及行为充满无力、朦胧及置身事外之感觉。这种自我感丧失的结论还可以由人以有意识或无意识的取悦、迎合群体、他人的例子来说明，同时也可以由人幽默感变得拙略的例子来说明。人的幽默感能深化其价值感及尊严，展示其无论客观现实如何，其置身事外、居高临下的超然感。然而当代的幽默变得笑点越来越低，变成了一种类似于喊着反腐口号腐败的伪饰，而幽默本身逐渐离我们而去。第三点是我们语言失去了其效力。如同上面说的，许多词汇变为了类似于喊着反腐口号腐败的伪饰，使用词语者仿佛认为这些描述问题的词语如同咒语一般，只要说出来，就完成了任务，然而久而久之，词语变成了听而不闻空话，变成了说而不做的背景音，变得空洞，失去了承担意义的严肃性。进而，人们交流的语言变的朦胧不清，人们变得充耳不闻，类似的现象还在文学、艺术等表现人类内心世界的的项目上，人们变成了一个孤岛，只能交流及理解肤浅的、简单的喜怒哀乐。第四点是我们同自己的根基变——自然界，变得疏离。由文艺复兴以来的深切联系热爱、描绘自然，到近代利用科学不断结构、祛魅自然，身心二分后心被简单化或束之高阁，人类忙于用科学结构客观世界。我们赶走了女巫的同时，也赶走了半仙、精灵，然而同时，我们只不过是自然界中的一份子——穿着衣服的猴子。这种不可调和矛盾还有另外一个作用，即人类体验到自然的“不废江河万古流”般的沉寂及无人格化后，将给人自己存在感带来一种被吞噬的威胁，这种虚无的恐惧让许多人用“尘归尘土归土”的客观现实合理化、伪饰、逃避、安慰自己。作者在此处写到，真是由于这处主客相离的矛盾点，为我们提供了一个前行方向，即创造性地与自然相连，这需要强大的自我以及勇气，然而如何进行，是后文的内容。第五点为人类悲剧感的丧失。悲剧感，在此处却是人类尊严的符号的褒义词，它反映了人以自身意志对抗不可抗客观现实时所迸发出的决心。然而人类在前行的过程中怯于悲剧带来的疼痛，可能用合理化、逃避等方式不断欺骗自己，殊不知人类精神前行的路是条由此案及彼岸的单行道，上了路就不能回头，留在此岸不前行可能是蒙昧而愉悦的，到达彼岸的悟道者称圣人，最惨的事那些下了水的人，回不来头，欺骗自己只会麻醉自己，唯有前行不断积极选择、确证自己的价值观，找到自己的力量中心。第三章那么，这种自我感、力量中心到底是何体验？这种感受其实伴随着感觉到自己在冒险。人与动物不同在于自我意识。即一种可以跳出自己意识到自己的存在，可以意识到自己与外界的边界的能力（根据我对本书写法的理解，作者这里应该是暗示人之自我意识源于人的历史性，即因为人具有时间上的黏性，在此过程中人不断总结出内外的却风）。人是种具有历史性的哺乳动物，可在时间的缓冲长河中通过观察自己、群体或其他视角下的对象，反过来影响自己、群体、对象。这种能力的其中一种体现即为移情。然后这种历史性能力却给人带来了焦虑、内在的危机。人生即自我构建的过程，需要不断发展自己独一无二的、自我独立判断的历史性的经验，当然此过程伴随着焦虑。良好自我构建于支持性的、爱的而又没有过分溺爱的环境中，此过程中出现的焦虑均为非创伤性、可承受范围内的；而若个体为长辈、群体所利用、扭曲、压制时，其经验必然会是强迫性的、反抗性的并充满不可接受、终身逃避的焦虑（我们这个时代的群体强迫性压力无疑就是“被人喜欢”）。自我同一性的存在在作者这里是前提，其理解最好通过观察自己。实现人的自我同一性，是我们与生俱来的需求，这种力量的理想形式，就是苏格拉底式的对自己信念、价值观的自信、负责。自我意识不是什么？1、自我意识不是骄傲、不是自我谴责多。太看重自己、骄傲并非自我意识强的表现。人们如果误以为过分自我看重、骄傲是自我意识强的表现，就会得出不看重自己、过分谦卑、自我谴责是好的表现，从而得出自我意识不能太强的推论。然而当代，自我谴责已成为一种用道歉方式逃避问题的伪饰办法，或者说通过自我谴责，在自己心中建立一个高大全的形象，谴责自我的同时将高大全形象看作自己，从而提升自己价值感，本质上只是骄傲而已，而非自我意识强。2、自我意识更不是内倾、局外人的朦胧感、旁观感或“想的太多”，而是一种自信。自我意识越多，人之掌控感越强。自我意识是一种直接的、即时性的反馈。它包含我们对自己身心灵的敏锐的感知，而且在这个意义上，人之身心灵不能被解构分开对待，是浑然一体的。第一步，发现那些直接的、即时性感觉。第二步，知道自己要什么，在自己的欲望被扭曲之前，意识到自己的感觉和欲求，不分时间、地点将其表达，此为我们立命之本。（PS：在成熟个体上，感觉和欲望是完形互补的，不会错乱，不会显得强迫性和割裂）第三步，链接我们感觉与下意识或曰无意识的联系。人之自我意识越强，越有活力（活力指的并非行动，盲目行动可能是强迫性为了

《人的自我寻求》

逃避，活力是指不行动、创造性享受悠闲的能力，自发出来的），越主动（PS：越被动可能越强迫、越分裂），越ta。第四章找自己路上的争斗：从与自己一体的父母相分离过程自己内外的抗争，用选择代替依赖，最终学会独自一人、依靠自己。这种羁绊既有外在实实在在的，也有外在力量内化后烙印于心理之上的。这种羁绊在早期确实扮演着保护我们的力量，可称为动物之爱，然而在我们分化过程中，却成为了主要的阻挡我们成长的力量，让人失去了选择、负责、独立、发掘潜能、爱的能力（爱是一种选择的能力）。然而人失去分化能力，心理得不到成长，必将因之而困顿、若有所失，可能采用自恋、防御机制、理想化自我等办法来补偿这种缺失。如何是好呢？第一步，人之能以反抗的形式摆脱这种羁绊（注意：真正的独立不是以反抗来实现的，反抗行为与所被依赖人的意见看法是有相关性的，真正的独立是使得自我选择与被依赖人的意见丧失相关性），即，拿起武器反对无边大海般的困境。本文用埃斯库罗斯的伟大悲剧《俄瑞斯忒斯》作为例子描述了与母亲的斗争。阿伽门农的儿子俄瑞斯忒斯被母亲流放，后而为父报仇杀死自己的母亲，并拒绝与自己的姐姐结婚，最终得到自我的解放。埃斯库罗斯用众神投票时智慧女神的关键的投票选择表明了态度：人，必将走向真正的自我独立，摆脱旧有的、依赖的束缚，成为自己。成为自己的第一步，即斗争过程，可一点不轻松。然而另一方面，母亲可能也很无辜，自己可能以为社会分工等原因，不得不扮演如此之角色，而且父母将子女视为自己的衍生或者财产或者工具，本就是一种符合直觉的行为，不管如何说，终有一天，子女也会成为父母。如果视与母亲的斗争为与外在羁绊的斗争，那么与自身依赖性的斗争就是与内化了的羁绊斗争。外在力量克服以后，内心中外在力量还在那儿的那种感觉，可能还是挥之不去，即我们不能简单通过反对父母就完成这种依赖性的解除。外在的权威主义内化于我们后，许多人可能要用终身力量去与那些奴役自己的原初力量斗争，其表现即冲突，即自己渴望依赖并以失去独立换取假性保护、纵容的不分，与个体寻求成长部分的斗争。自我意识的成长的阶段：1、天真无知；2、反抗；3、正常自我意识，即所谓的正常、健康人格状态，个体能看到自身错误、将内疚、焦虑看作是学习的体验，并能负责人。4、顿悟的自我，开窍，或灵感，客观的自我意识，自我超凡意识，出神，自我超越，忘我，忘却了主客之分，人在此态下隐约地窥探到了现实中所谓的客观真理，处于一种无私之爱的体验中。第四阶段是很少人能达到的阶段，除了一些圣人和创造性任务，然而人某些时刻可能如此，如听音乐、某些新的爱或友谊时刻，人可以感觉到真正的自由，如短暂站在高山之中，以一个广泛的不受限的视角看待自我生活，人获得方向感，然而这种状态可能因灵感消失而失去，可能原有的顿悟变得模糊，如同喝下孟婆汤一般，再难进入那种境界。此境界或意识状态是人类最为实现的状态，然可遇不可求。尼采描述歌德：他训练自己成为一个完整的人，他创造了自己……这样一种已经获得了自由的精神，带着快乐的、让人深信不疑的宿命论，屹立于宇宙之中，他坚信……从整体上看，所有的一切都得到了拯救和确定——他不需要再否定了。第五章本章讨论自由的问题。笼中人的故事，展示了人失去自由后会产生恨意（极权国家往往剥夺人们自由后会利用之），这种恨意一定程度上是种信号和补偿机制，虽然未必健康。在温和宽厚、自我控制、泰然自若、适应良好的资产阶级市民文化中，这种恨意往往是不被允许的，必须受到人们自己或外界的抑制，于是人们反过来可能会假装去“爱”自己恨的人、敌人，胸中的浊气无法排解可能会迫使当事人将恨意指向自己变为自我怨恨。更坏的情况，恨意无法排遣的话，人会用自怜的情绪来保持心理平衡而非采取行动。尼采一句话对届时德国基督教的描述非常到位，“怨恨是我们道德的核心”、“基督教的爱是对无力仇恨的模仿”。若人无法坦诚面对并克服自身恨意，将无法真正去爱。仇恨应该作为一种信号，告诉我们阻挡我们自由的人是谁、是什么力量，而我们自身的诉求是什么，这样仇恨才能指向独裁权利本身。总之，恨意是为了暂时保存个体内部自由、最终迎求新生，而不是用来摧毁自己。说自由，有必要知道自由不是什么。首先自由不是反抗，不是否定，自由不是个体本身意见与外界意见相关或者负相关，而是不相关。许多人仅仅停留在负相关的反抗阶段，如青年人的无神论、怀疑、性自由，这本质上来说是以外界维度为思考维度、反其道行之获得的拐弯抹角的确信感和力量感。反抗、否定在我们头脑中，有意识或无意识成为了自由的消极替代物。一些反抗，只有在那个时代下才显得有个性，如200年前公共场合的亲吻放到现代就会显得毫无个性。这同时也是我们的困境，不只是描述、表达“自由”这一主题，而是许多主题，人往往只会说主题不是什么，而难以界定主题是什么，即人许多时候是用反对、否定的方式给主题下定义（由此可能会得到“给孩子自由是禁止干涉孩子”这种结论，而事实上，我们知道这种不干涉式的无限自由不是我们要给孩子的自由，这种自由可能会增加孩子的焦虑）。自由亦不是每个人想干啥就干啥（个人意义的）、无计划性的自由放任（经济意义上的，表示右派的、竞争性的）、不协作的单干（社会意义）。在工业时代，人们通过抱团、相互依赖获得更大的价值实现，如果

《人的自我寻求》

自由等于单干不依赖，那么，无人拥有自由。然而转换视角，我们的相互依赖，事实上延伸了我们的自由维度（点个外卖、寄东西），比单干，我们更为自由了。我们有这种焦虑的认知，即认为不能想干啥干啥、不能放任就会丧失自由这种认知，原因之一是现代人为了趋同放弃心理自由，以至于其认为其仅存的自由痕迹是在其趋同的社会中经济、社会地位的扩张，所以自由的概念就变成了更大的房子更好的车。这种对竞争性的自由放任（“自由放任”此处为一个词，此处为资本主义、右派的意向）的强调，才说明我们对自由认识的丧失。自由不是自由放任主义，若认为自由是想干啥干啥、不被现实及外界约束，那么自由应该无人可及；自由应该是在自我明确约束条件、边界情况下，人全身心的一种灵动，自由代表一种主动的、灵动的有选择余地。（集体主义如同法西斯主义一样，可能妨碍人之自我实现，我们当小心之。）所以，自由什么呢？自由是人主动地参与发展自己、有意识选择的过程，是我们这种有时间感的哺乳动物积极利用经验做选择的过程。自我意识与自由强相关，强迫性行为、想强迫性的人其自我意识很弱，他们被焦虑、恐惧驱使或受阻。真正地感受世界、感受自己的情感（即使是哭泣），这种敏感是我们需要的，是每个人产生、叩问自己真实反应的第一步；第二步是了解我们选择的边界、局限性在何处；第三步，就是用边界内的东西创造性实现自己敏感认为好的东西。“当你受挫时，发生故障的是你的态度”，即问题不是外界，而是内在态度，致力于自由的人不会浪费时间反抗、憎恶现实，而会客观对待现实。与现实碰撞后，自由的人首先做的是真正的接受，接受自己即现实，如苏格拉底。那么，综上所述，自由的结构，不是一个人如鲁滨逊一样活着，就应该是在客观世界中，敏锐感知好恶、有意识地、负责地选择，当然，归根结底，人独立决定也意味着无依靠、焦虑的痛苦和内心斗争。一般人的结构（可理解为生活哲学）多为权威主义或从众。那个有意识的自己，不是自动出现的，而是通过努力、感受获得，那个平衡一切的有意识的自我，是“选择自己的自我”，它不是简单的自我保存的本能，而是接受自己是自己这一事实，这种接受、选择包括选择不存在——生理上或心理上的（这种选择，对于个人来说是非常有意义的，甚至于选择不存在的选择，可能产生不是那么自己的那部分死去、新的自我发展的结果），而有意识选择活下去，将使得自己负责（一面是主动、选择、独立、有意识，另一面对应责任、孤独、焦虑），也使得自己将外部约束内化为自律（能够坦然接受边界，这种自律，有着有意思的描述，如“热爱自己的命运”、“生命法则的顺从”）。第六章本质讲述人的道德，及自我的道德应该由哪儿来。由于人有时间感，这种“瞻前顾后”的能力使得人能够规划部署以实现某种方向。这个方向，即人的目标、价值观、信仰等，在这个时代是缺失或混乱矛盾的，要么是已变成死板的东西（权威主义），要么就是已变得混乱碎了一地（无方向）。这种时代，宗教就会冒出来，从而有了某些回到宗教的尝试与倡导，或者是去传统中挖掘解药。这些趋势不能说是不好的，但关键在于是否找对了路径，于是，提取传统、宗教、旧道德中的好的部分是重要的。人是道德动物，然而人的自己的有意义的道德并非简单习得或获得，而是如同自我意识一般，以自我内心冲突和焦虑为代价获得。亚当夏娃被赶出伊甸园的故事展示了以上过程，获得自我意识以及辨认是非的能力后，人也获得了焦虑、内疚以及属于“尘土”的有限性。普罗米修斯，意为“深谋远虑”，同理。希腊人和希伯来人神话都展示了人对神的反抗（这种反抗代表了人的局限性，不得不反抗），而这种反抗又是有意义的和建设性的，这正是旧的顽固范式和新的活力精神意见的冲突，旧的可以代表当权者、旧惯例、旧信念、教条主义、权威主义等，反抗之人将不得不面对恐惧、愧疚、焦虑等。每个社会都存在着两面，旧的代表稳定，新的代表活力，二者都有其意义。然而在某些时代，若守旧变为一种核心主导，顺从、遵守将变为压迫性的关键词，使得人们牺牲自由获得奴役性的安逸，如尚无意识的亚当一样，这，充其量只能让人如一条听话的狗，所以这并非真道德。道德的本质是一个人对其与他人的独特关系的敏感意识，并以某种自由与个人责任感向联系。陀思妥耶夫斯基的耶稣回归人间反被关至监狱中的例子反映了宗教守旧、迫人顺从的压力。故回到宗教、回到传统并非我们这个时代的解药，我们面对了孤独、焦虑、空虚的时代病时，不能用旧的传统给予自己的不需责任感以及虚假的群体感、抚慰感、充实感。在新旧的斗争中，存在一个共有的主题，即我们不断扩展的自我意识、成熟、自由、责任的需要与依附换取免责感、顺从换取安全感、充实感之间的冲突。由上面论述可能得到宗教是懦弱源泉的结论，然而问题不在于宗教对人健康与否（毕竟，生活中的任何一种领域都可作为强迫神经症，如哲学可能是种对现实的逃避），而在于辩证看待其中的正面与负面的东西，而不能简单说其对人健康或不健康。对宗教进行判断源于以下基点：宗教是否使人停留在某种婴儿水平、避开自由及附带而来的责任、焦虑，或者反之，使人确定其价值、接受局限和焦虑、发展其力量、责任及爱的能力。世俗生活中，人摆脱父母控制时可能面对旧道德、宗教可能起到断章取义而又保守的力量，父母虽然有好心、口头上说希望孩子自我实现，

《人的自我寻求》

然而其往往意识不到自己想紧紧抓住孩子的下意识行为（要真正相信孩子潜能是多么困难）；另一方面，年轻人在反抗的过程中不仅要面对外在阻挠，内在同时面对巨大的焦虑及内疚，来源于内化的道德、宗教与自我发展驱动力在其心灵中激烈冲突（父母的教育往往带有恐吓的味道，“如果不，就会如何如何”）。许多人在此过程中受到内外夹击，同时人还有希望自己受到他人照顾的倾向从而将自己交付给受支配地位的人，最后沦为他人、社会权利的牺牲品。作者在此分享他从事心理治疗产生的一些模糊性的、高度试验性的观念，这些观念有助于我们避免宗教禁锢的一面并利用其好的一面。第一个观念即，信教的人往往希望有种超水平的热情以及被选之民的心态，超水平的热情是建设性的，而“受到特殊照顾的权利”的选民心态却有问题，这种因利生信的潜台词是无利则产生巨大的欺骗感及敌意，它的动力来源于为了得到照顾放弃一些东西，这种放弃有可能是对父母、上帝甚至是治疗师。人们被“教导”做个好人从而根据宗教、道德的因果链得到成功和幸福，然而正是这种内在的放弃与削弱使得一个人做好人产生的快乐减少（正如斯宾诺莎言，幸福不是放弃美德的报偿而是美德本身），时代变了，富兰克林如实纳税、勤奋工作的服从不能保证人成功。神职人员的放弃，体现在金钱等方面，必须表现得不谈论、不在意金钱，而整个社会也在用其他方式强化这种“神职人员追求上帝放弃金钱，其金钱会自动冒出”这种因果链。选民心态的人在驱从于某个更有权力的力量下的同时，还会向比起力量弱的人行使权力，即支配性和服从性一体两面，虐待狂与受虐狂一体两面。宗教依赖性所滋养的另一倾向还有，通过他人获得个人价值观、权力感及声望感，即移情，如在心理治疗中虽然与治疗师关系很好但不自己行动（承认自己错误，然后让治疗师来改），或者宗教领域用人类的罪来替代自己的罪（弄得所有人都不知自己在哪里，如基督教的格言“如果你对我负责，我便对你负责”）等等，这类问题都有一个共同之处，个体下意识试图避免自己面对焦虑、孤独，上帝、治疗师变成了转移的帮手，而让自己离真正解决问题越来越远（若一个人走向宗教的动机是避免孤独和焦虑，那么其宗教永不会成熟，爱上帝之人不期许上帝回报之。问问自己，我在逃避什么？何种焦虑让我倾向于躲在羽翼之下）。综上所述，宗教本身不善不恶，其建设性在于加强个人价值感、尊严感，问题在于其如何减少人之依赖。上面说了这个多旧道德、宗教，那么是否要以切断的方式处理问题呢？如何承接呢？前文曾书时代混乱的原因正是由于人们失去了和传统的创造性联系。一个人的自我意识越强，这种创造性吸收、联系能力越强，许多人正是因为自我意识弱而惮于接触传统。人类经典的本质是来源于人类若干世纪体验的最深处（人类共同之本心），是人类最为热切、敏感、智慧的体验，它们由不同文化背景中冒出来，后人了解后依然能感同身受、心有戚戚焉，这也是为何古希腊悲剧、柏拉图对话、克罗马农人两万年前的壁画比现今临摹的著作和绘画能更给人以震撼的原因。有意思的是，我们去传统中真正体验会使得我们的反应和成果越有独创性，这其实也好理解，让自己的体验更加的宽广。从而，问题由传统与自我发展的对抗变成了如何创造性利用传统发展自我，在宗教方面要做的就是，摒弃“上帝是否存在”这类腐朽的讨论，首先，上帝存在与否本身就是不可被证明或证伪的，第二，对象化上帝，仿佛其为一个上空凝视我们的对象，本身就是局限于人的“蚂蚁”关联（保罗蒂利：赞成上帝存在与反对之有同样多无神论成分，上帝是存在本身，而非一种存在）。我们可将宗教定义为“生活具有意义”这种假设，是一个人与自己联系的方式，即一个人有为之生或死的价值，宗教传统并非都有建设性，我们在继承时需要人逐渐发现自己惊奇的能力（惊奇看到悲剧时的同情、恐惧感，孩子身上有许多，开放的态度，高度的活力，并非玩世不恭或厌恶无趣，惊奇伴随着谦卑，不是屈服顺从、骄傲自大的假谦卑，而是宽宏大量的人拥有的接受赐予的能力。这里惊奇、谦卑、恩赐并非被动的不能自制，而是主动的）。这里创造性的利用传统的方法，使我们可以重新看待良心，并非“你们能”这种压制自己的力量，而是人发掘自己更深层面得到的意识，它是主动的，不是懦弱、而是勇气的源泉。那么，过去的价值观已经解构，我们现在如何找到自己的价值观呢？问题在于，我们丧失了确定和信奉价值观的能力。而且，去启程找到价值观，这似乎有些人人工化，在个体外寻找往往的结果是人不知不觉陷入群体的期待中（类似于出去买衣服陷入流行一样）。事实上，人不可能通过理性思辨获得其价值观，事实上，我们真正相信或秉承的东西，往往不是口头上的。只有自己在所有层面的一种确信，而不是一种机械、墨守成规的动作，是灵动的。在现实的场景中，我们将会面对约束性的条件或边界，我们的行为、反应只有不出于规则、习惯而出于自身价值的确信时候，这种行为的特点是明确的、诚实的、主动的、自我的、以及道德的。生活中的道德不是简单的“汝不可杀人”等，而是言行一致的诚实，这种诚实艺术上最易辨识。第七章本章讨论勇气，即成为自己、成熟的勇气。面对成为自己时候产生的焦虑，人需要用勇气以克服之，故勇气可称为“唯一持久的美德”，是所有创作性关系的基础。其反面不是懦弱，而是勇气的缺失或曰自动顺从。人们恐惧脱离群体

《人的自我寻求》

，恐惧鹤立独行，恐惧群体压力，缺失勇气，故不能发展自己。在艺术方面，勇气是必不可少的，一个人不利用自己的感受描述世界，不在挣扎中找到自己的感受，就无法真切感受世界，也就没有真正的艺术作品。勇气具有英雄主义特点，但勇气不必是外在的不惧（这种不惧很大可能是当事人无法内在真正勇敢，而强迫自己的大胆的伪饰），勇气不是哪些为了取悦、符合社会标准而进行的顺从或自我阉割式的假装羸弱。那些没有冲突的人报告说，焦虑、身体的疼痛等会被冲突引起的兴趣而克服，即，真正的勇气根植于自身生活方式，反之，勇气之最大障碍就来源于非出于其自身的生活方式，例如，一个人一直实践父母眼中中、长辈眼中某个角色，那么他就不知道他所信奉的是什么，他的勇气一片空白，说白了，他没有心中真正的基础。孩童的勇气，是在父母无条件的爱的情况下，伴随克服一次次焦虑程度适量的危机、挫折和挑战，逐渐发展起来的，在此过程中，其勇气不会被淹没，但若父母想要强迫孩子接受某个角色，想要支配之，孩子要发展出勇气就难得多；另一种父母，对自身力量怀疑的父母（多是潜意识里的），倾向于让孩子勇敢、独立、进取，但这种揠苗助长的方式会让孩子发展出一种固执、恃强凌弱的倾向，而不是真正的勇气；即，支配和放任都不是好办法，无条件的爱、尊重、授予其选择的智慧以及恰当的引导，才是正途。虚荣和自恋，那种希望得到表扬、受人喜欢的强迫性需求，是勇气的敌人，人因其虚荣自恋，而将自身价值权柄交给别人，别人看不上，自己就是毫无价值的。这么看来，我们文化中希望男人的文质彬彬可能是对其能力一种限制。勇气的标志是坚持自己的信念（首先得有信念）——不是防御式的固执己见（应该说这种带着顽固决心的坚守以对抗家人、朋友的攻击，然而如果一个人征服了防御，其防御也就变的积极和愉悦了），勇气是中肯定的选择，而不是别无选择。而且，勇气是中彻底的自己的东西，不需要用他人的立场说服之，即要否认那些曾经以之期望过活的人立法的权利，更可怕的是，人因此不得不树立自己的法律，即使其知道其法律多么有限，然而无论这自己的法律多么简陋有限，他是自己的，只有基于之，才能发展出真正成熟的自己。有了勇气，用来主动的自己，我们就有了爱的前奏。语言越来越模糊的缘故，“爱”字混杂着各种各样的东西，有恋母情结、性冲动、依赖性、祛除焦虑孤独的强迫性感受等等，将这些杂七杂八去除之后发现真正称之为爱的东西少之又少（当然，人类大多数关系的产生源于许多混杂的动机）。语言模糊化的结果还有人类思维的模糊，从而出现了“爱将解决一切问题”这种看似简单正确的观点，然后实际上，我们社会所缺乏的是以有社会价值的工作和爱为基础的共同体的体验——由于该共同体的缺乏，人们陷入了其神经症替代物“集体主义神经症”，大声说爱啊爱，只会助长假冒和虚伪，使得爱更难实现，因为直率的敌意至少是诚实的，而虚伪和假冒却让人陷入不可逆的扭曲，故口号叫的越响，越危险。在此对爱做一个定义：一种因另一人出现而产生的喜悦及对发展两个人价值观的肯定，这包含两个要素，一为另一个人的价值与美德，二为自己在与其关系中获得欢乐和幸福。本文的顺序，自我意识、自由（选择）、勇气、然后才是爱。所以爱是以前两者为先决条件的，爱一个人，要能与之共情，并有赏识及肯定其潜能的能力；同时爱还需要自由这个条件，否则只是恰好被某种关系联系在一起，或者是中依附关系。爱是主动、给予的能，故爱不是空虚寂寞冷的依赖，这种主动的能力不要求市场取向的回报（斯宾诺莎言，爱心广博的上帝是不要求爱的回报的），爱的能力取决于我们自我独立的能力。爱也不是克制、放弃、或软弱，而是种能力、男子气概。性是中爱的特殊表现形式，在爱中两人创造性的、短暂的合而为一，这是如创造性意识类似的悖论也适用于此，即，只有一个人独立，他才能爱，才能体验狂喜中融合自己的自我。再次讨论勇气，这里的勇气是认识真相、真理的勇气，即使真相、真理没这么好接受。这种勇气也取决于人的自我意识，即，人能超越即时的情境，稳定看待生活，将其看为一个整体。我们潜意识中藏着很多很多东西，有些东西被我们的神经症、压抑、冲突巧妙地藏起来，是否能意识当然是是否敢认识之的条件。然而，另一方面，人在思考的时候若其自我总是一种居高临下、将自己排除在外的态度，也是会阻碍其认识事物的，自我排出在外，会使得其失去活性，变成一个危险的教条主义者，这种办法是知识分子在心理治疗中常用的一种阻抗办法，即避免自我卷入冲突，将自我隔离在所谓的理性范围内，因为所谓的理性对其直接面对的需要、欲望、斗争进行抽象时，只能搞定技术性问题，而无法在深层次的深入。认识真理需要的不止是智力，我们要的也不止是智力，而是认识真理的人，只有如是认识真理，他才能对自己说的话有信心，相信自己的体验，而不是盲从抽象的原理或被人告知，才能发展出成熟的道德和谦逊。第八章本章讨论时间与人的关系。焦虑时代中坐立不安的人在感知时间流逝、感知某大事就要来临、在时间中的空虚无聊从而更为焦虑，人如何应对。人们发出生不逢时的哀叹，或发出“我们已在此时代，尽力为之吧”类似的淡然叹气（本质是中自我安慰，潜意识里就觉得自己的时代不行），都是一种自我与现实的分离。前文已提到，人是种具有时间感的哺乳动物，这种能力让人能有一定的

《人的自我寻求》

穿越能力、让人能瞻前顾后。我们能够用过去的知识知道未来，作为过去的继承人，同时又是未来的被继承人。然而人的厉害在于我们并不完全受困于物理时钟，我们的时间感取径于事件的重要性。记忆是一个守护者，记录了我们的希望和恐惧，它是人类与时间创造性关系的证据，其指导原则并不是物理时钟，而是经验的质（并非说量就不重要），即，人类可以以其某种特殊方式控制时间。这种能力在于其自我意识的能力，越顺从、越不自由、越未分化，人越成为时间的奴仆；反之，越依靠时间的质生活。人的生活质量不取决于时间的长度，有人说“一辈子转眼即逝”，反之“一辈子冗长不堪”似乎也对一部分人成立，为何要消磨时间呢。不同于动物，人确实会恐慌于时光的流逝（例如，人对于死亡、变老的恐惧，本质是对存在感缺失的恐惧），这种恐惧可能以某种特殊的方式体现出。然而这种恐惧本质来源于这样一个事实，即，该人没有认真活过，故，对抗这种焦虑、恐惧的办法即此刻充分的活。这种恐惧和焦虑还可以提现为空虚无聊的恐惧（本质也是一种存在感缺失的恐惧），厌烦是种人独特的情绪，同时也是人的职业病，无聊让人感到活力的缺失或机械如死物（这种无聊有两种可能，无事可做，或做些机械的、对自己无意义的事），此时人倾向于抹除意识——昏昏欲睡或者用其他办法杀时间，那些对自己而言无意义的事，往往也让人觉得难以忍受。空虚体现在，人若无事可做、无约会、无规律的计划，他将产生强大的无意义感、不存在感，此种状态的麻醉，如酗酒、看电影、药物成瘾，反正让其感觉时间飞逝就好。除了麻醉，还有一种神经症地、非建设地使用处理时间的办法，即，推迟生活，“我上大学就……”、“结了婚后就好”，仿佛问题到那个时候就会解决，从而安抚此刻的自己（世俗的宗教不就事这样，鸦片），实际上，人们对于现实生活中出现的无目的感、厌倦感、不愉快感的处理方式都是将心思移开、转移至未来“未来有啥好事呢”，这就像用信用卡透支未来的希望来安抚现在的不愉快，但这不是希望这种方式创造性、建设性的使用方法，希望是将未来的意义带到现在使人有力量突破困难，而不是麻醉剂。同样，回首往事具有同样逃避功能（回忆伊甸园），而且更加得体和自然，心理治疗中，说未来太显然，但回忆过去的伤痛，就显得很合理，回忆自己的母亲、第一个女友如何如何不对，比自己有责任感地面对当下更容易。反之，超越时间的建设性方法，全力专注于当下，灵性的对待当下时刻自己与世界可能的创造性关系（“太美了，你再停留一下吧”）。过去未来的意义是因为其与现在的关系，而若竭力活在过去或未来，将引发自我与现实的分离，因为只有当下的自己是中现实。在精神分析中也是，过分研究过去的模式，偏离了现实性和动力性，让精神分析变成了考古学，过去的模式毫无疑问会出现在当前，然而知道问题的出处也不解决问题。生活在当前需要自我意识，高度的自我意识，一个人越不自由越不能体验自己，“工作起来，我好像变成了另外一个人，而不是自己”（然而，如何让自己有高度的自我意识？）。同时，面对当下，通常会引起焦虑，裸露的焦虑，这种与某种重要现实面对，无法退缩的感觉，类似于见到自己倾慕的人的感觉，必须要对其反应的紧张关系，它引发了责任与决定问题，过去不可改变，未来暂不需考虑，所以通常这种焦虑会让人拖延。然而，未来有价值最为有效的办法就是勇敢的、建设性的面对现在。“他在尘世中留下的印记不会永远消逝”，人面对现实所作出的自我标志的、创造性的反应，是超越时间量的。宗教关于“永生”的概念本质就是误导及腐朽的，让人陷入对时间量的考虑中，这种败坏认识在哲学、心理学上限制了人认识的能力（关于时间的问题很可能是哲学的根本问题）。“上帝的国在你们心中”，永恒作为存在的一种特质发生在当前时刻（从“时间的一瞬间被结合到永恒中并未为时间无结果性提供一个结果”的意义上说，一瞬间也很有意义）。当下并不是一点到一点而是一直有希望的、孕育可能、准备打开的，例如，人观察自己内心时候，想法总是无穷无尽的想法、联想涌来；或以梦为例，一瞬间的东西，但是要描述却需要很长时间；总之，这一刻看似有限，但却有无限可能性。我们受限于时间的长度，有死亡的威胁，它告诉我们自己的有限性，故无论做什么均当尽力去做。然而另一方面，事物的存在取决于其本质，这一点是越过时间的，一个人按源于其内在的品质去实践，非教条的、自由的、有责任心的、有意识的生活。没有哪个时代是完美的，对某个时代不切实际的想法是人对该时间的肤浅理解，我们不能在历史时期的“母亲般的怀抱”中歇息，重要的我们必须恢复自己的意识。对一个人来说也是同样，论成熟而言，重要的不是我们的年龄，因为往往许多人在20岁期望未来而在60岁哀叹自己已不能生活了，只有那些带着自我意识生活的人，拜托了群体中无思想、不自由的原初部分，爬上了时间之塔，诞生了自己，一个人30岁勇敢选择、放弃生命的人，比一个虽80岁、但畏畏缩缩、气球庇护的人跟为成熟。总之，我们的目标在于自由、诚实、有责任心地生活，实现自己的本性，完成自己进化、分化的任务，外在的任务完成与否不重要，关键在于自己内心以上过程的实现。不确定性、无常以及时间的紧迫性不正告诉我们应当即时诚实地做自己吗？虽然自由、诚实、把握当下等话语听上去充满着理想主义色彩，但朝其前行的过

《人的自我寻求》

程，不正上我们整合的意义所在。

6、《人的自我寻求》的笔记-第184页

需要最大勇气的最难迈出的一步是，否认那些曾经在其期望之下生活的人立法的权利。而且这也是最为可怕的一步。它意味着人要为自己的标准和判断承担责任，即使他知道自己标准和判断是多么的有限和不完善。保罗·蒂利希所说的“接受自己的有限性的勇气”就是这个意思——他坚持认为，这种勇气是每一个人都必须具有的基本勇气。这是成为并信任一个人的自我的勇气，尽管实际上人是有限的，但也仍然要去行动，去爱，去思考，去创造。不过，只有勇敢地接受自己的“有限性”，并在此基础上作出负责人的行动，一个人才能发展出他确实拥有的能力——尽管这些能力远非绝对的。要这么做，需要预先假定我们在本书中已经讨论过的自我意识发展的许多方面，包括自律、进行价值评判的能力、创造性的良心以及与过去的智慧的创造性联系等。显然，这一步需要相当程度的整合，而它所需要的勇气乃是成熟的勇气。

《人的自我寻求》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com