



人格心理學與人格統整

林以正

本土心理研究基金會董事兼執行長

專長於「華人本土心理學、正向心理學、人格社會心理學」等

壹、兩難問題的吸引力

一、吸引我再次到這裡來的主要原因之一

從昨晚來到法鼓文理學院，直到現在站在講臺，我一直有個忐忑的心情——惠敏校長今天會出現在會場中否？儘管我們有一些特別的因緣，但今天是我第一次會晤校長。校長仍在臺北醫大醫藥學系念書的時候，是我表哥的同學。某次時值暑假，惠敏校長要回家，將不能帶回家的書籍寄存在我表哥家中。因為床下塞滿了佛學相關書籍，所以他閒來無事時只好拿來閱讀。自此，我表哥一直怨恨：人生就如此被導到一個原來沒有預期的方向去了。這件事情讓我一直存有崇敬的心，就是：「哇！有人這麼年輕就可以做這種事。」因為我大學的時候非但沒有如此，並且我藏在床下的是另外一種書，而我也因此了解到原來性格這件事情是真的。

多年以前，我甫開始著手正念研究，正好在處理 MAAS（Mindful Attention Awareness Scale，正念意識注意量表），因為我是主要翻譯人，一直不確定將「Mindfulness」中譯為何？在翻譯初期與當時的數篇期刊，我們將之理解為一個覺察的狀態，就是安靜下來，並觀察自己的身、心狀況，因此就翻成「止觀量表」。

我不太確定惠敏校長是否記得此事。在法鼓山的一場正念研討會中，聽到校長在臺上指出相關領域的心理學家並不熟稔佛學，所以有許多翻譯需要重新斟酌。校長並從經典的原文，如漢譯、巴利文、梵文或者其他文獻中去探討「Mindfulness」所指為何。在那時候，我的筆就掉到地上，過了很久都沒有撿

起來——這是一種又愛又畏的心情。此後，我們知道「Mindfulness」不能翻成「止觀」，因為止觀有止觀的定義，「Mindfulness」在 MAAS 中並沒有此意涵，所以將「正念」作為該詞中譯的最後定調。

二、在心理學研究中同樣吸引我的議題

為什麼要用上述的故事當做本次開場的引子？因為在人格統整的過程中，讓我最好奇、最吸引之處就是這種又愛又畏、又要又怕的兩難困境；或者說在我的研究領域中一直會特別吸引我的，往往都是這一類的兩難困境議題。

（一）信任的難題

先介紹一下我的背景，因為這與我要談的論述之間有一致性的地方。在研究所讀書期間，我最好奇的事情即是「人怎麼可能信任另外一人？此信任又是從何而來？」，對此題目感到興趣的原因是：我們大部分的傷都是在關係裡受的。如果一個人在感情的路上一直不順遂，並在某個關係中受傷，那要如何有信心去面對另外一個關係？又要如何有信心自己不會在另外一個關係中再度受傷？

之前的演講中，我有時會請在座的任何一位講一句話來傷害我——今天沒有要做這件事。但是，仍請各位想像一下，如果要求各位現在以一句話來傷害我，其實是有點困難的。因為各位還不太認識我，最多能夠批評的內容大概都是外觀或是其他能夠看得到的外在事物。可是，反過來思考，各位也可以想像：如果有人能夠講一句話就傷害到自己的話，那個人大概會

是誰？一般來講是「家人」。換言之，進入一個關係，就彷彿是自己把傷害自己的武器雙手奉上。可是，如果今天有人跟你告白，或者向你求婚，在此情境中，當我們問對方：「我可以相信你嗎？」。對方往往會說：「當然可以」，然而我們也都知道「當然可以」這句話其實也沒有太大意義——因為往往只有在關係好的時候才會「當然可以」。

信任是一個未來式，只能放在遙遠的未來，當雙方彼此的利害產生嚴重衝突時，該把誰的利害放在優先位？所以，那些事只能於遙遠的未來被考驗。矛盾的是，雖然「未來」的事還未經過考驗，但是否要進入這段關係，我們卻得在「現在」做出決定。因此，我們如何知道這一步要不要往前走？有時候，往前走就可能會粉身碎骨，不往前走就寂寞孤單，在此窘境下，我們要如何選擇？這一類的兩難問題，都是非常、非常吸引我的議題，也是貫串了我學術生涯的主要研究興趣。這也是為何我會告訴學生：碩士、博士論文的研究題目，最好與自己的生命有所共鳴，這可能是自己能夠生活並從事下去的動力。所以，我覺得做研究的核心其實不在求得問題的解答，而是在發問這件事情可能更為關鍵。問對問題，才會有精彩的研究。

（二）傳統性與現代性

我想各位在這堂課中已經聽到許多生命的智慧，但從我的角度來說，生命的智慧一定不是由我來提供。相反地，我只能提供我的某種疑惑來作為發問的開端。各位可以嘗試想想，當談及人格統整這件事，或當我們面對進退或任何困境時，會是在什麼地方會需要思考這個議題？對於為何我會想要探討人格統整的這個相關問題？其實不是由我主動要思考的，而是我的

老師楊國樞先生所啟發，他一位我非常敬仰的人。

在我四十歲生日的時候，楊國樞先生讓我到他的研究室，並說：「以正，是不是該開始做點正經事？」。因為那時我已經回臺教書快八、九年了，同時我仍在處理愛情研究。而楊國樞先生所關切的，往往是視野比較大的議題。例如，他這一輩子一直關切一個問題——現代性與傳統性。

所謂「傳統性」，指的是我們華人文化傳統所傳承下來的性格，譬如：謙虛、尊重、孝道等等。這類性格在我們文化底蘊中，存續非常地久而且深厚。然而，我們同時也面對著另一類從外來的性格，譬如現代性所強調的積極、進取等等性格。楊先生在年輕時便關注這些議題，起初提出的解釋與想法相對地簡單，認為華人之所以沒有辦法成為一個在世界上有競爭力的文化社群，是因為我們在性格上很難從「傳統性」轉換到「現代性」；後來，他又覺得其實傳統性也很重要，因為文化是不能隨意摒棄的。

而看起來互相干戈的傳統性與現代性如何共存？我們如何同時存在這兩種看似互相衝突的性質？若將問題回到我們自己身上，就會發現我們同時具有傳統性和現代性兩種成分。例如剛剛走進會場，我就要非常恭敬地跟各位老師打招呼——此即傳統性格。當然，我們也有現代性格的部分，譬如在學術上必須要爭辯，所以我們要勇於指出老師的錯誤。但我們或許又不太敢這麼做，這就是傳統性與現代性彼此衝突的時候。

以楊先生的研究過程來看，他起初想要處理的問題是「性格能否轉變」；後來就發現轉變並不是那麼容易，於是問題就變成思考「兩種性格如何共存」。可是，矛盾的東西怎麼能夠共存呢？這就是他當年所問的一個大議題。

我不曉得各位覺得上述的這個問題如何解決，畢竟這問題

從某些角度來看，也不是特別迫切或嚴重，因為我們現在仍舊活得好好的。但是，如果我們把此議題再往外擴張一點，事情也會變得比較複雜一些。譬如我離開學校後，現在從事企業教練的工作，箇中原因即是因為我很想知道世界的真實樣貌；我不想一直活在一個泡泡裡面。

貳、一致性與區隔性

這裡面有一個相當棘手的兩難問題是「職家平衡」。當我們看到某些在企業公司中久居高階經理、主管甚或老闆之位者，回到家中卻不知道如何扮演一個「不是老闆／主管／經理」的角色。換言之，有些人好像在「角色的轉換」上有著某種困難。各位可以想見的是，我們在日常生活中也同時扮演著非常多的不同角色，而每一個角色有其需要扮演的特性或說「性格」。那麼在這些諸多不同場域中所扮演的諸多不同角色，我們到底要選擇其一致性，還是要能夠變化？這也是非常非常吸引我的一個議題。

一、如何看待統整？

乍看之下，能夠有彈性地變化似乎是非常重要的，我想各位也可能認同這種觀點。我在撰寫碩士論文的時候就秉持著這種觀點，認為「人有彈性地隨著不同的身份去扮演好社會對於這些不同角色的期待」是一件很好的事。這個概念叫做「Self-Monitoring」（自我監控），即進到一個場域中，可以監控自己在這個場域所需要表現的樣貌與行為。然後讓我們自

己按照那個期待去表現自己，而越符合這種行為模式的人，就叫做高自我監控者。

我碩士畢業後去美國念書，與老師、同學第一次見面和自我介紹時，提到自己是一個高自我監控者。現場陷入一片死寂，他們很驚訝怎麼會有人講這種話？這很奇怪啊！於是，我反問：人難道不應如此嗎？對方則回應：人就是要維持穩定性、一致性，人應當具有性格的一致性。到任何地方都是真實自我的展現，這才是作為一個好的人的核心。這是我第一次感受到強烈的文化衝擊。

這段經歷，也同時展示了兩件事情：一者是，傳統華人與西方文化之間的差距；二者，即是我也一直在思考的問題：人格的統整到底以何種樣貌來呈現才是合理的？一個統整的人，是否就表示能夠彈性地轉換不同的社會角色？

二、後現代思潮讓多元衝擊更加困難

（一）Emerging Adulthood：為何需要花這麼多時間沈澱？

在這幾年，另一個特別值得一提的現象是「Emerging Adulthood」——我並不清楚中文學界是否對此術語翻譯有定案。無論如何，該術語指的是從未成年過度到成年的一个階段。譬如說我父母盛裝出席我的大學畢業典禮，並與我女友的家長會面，共進了非常正式的一餐……。這些事至少有兩個很重要的象徵意涵：一是我父母在心理上，認為孩子大學畢業就應當可以結婚，他們認可這樣的關係，但對於後來會不會分手完全沒有預測力；二是我父母在那一天之後，就再也沒有給我日常的經濟支援，或許可以打趣地說，他們之所以很高興地盛裝出席的原因，並不旨在慶祝，而在他們減少了經濟負擔。

無論如何，上述的兩個面向，其背後的意涵是父母覺得我在那個時間點正式成為「成人」且獨立了，所以必須要負擔起自己的責任，包括經濟與人際關係。不過，這個現象到了近幾年卻有些不同。比方我的孩子大學畢業的那天，就沒有如當年我大學畢業時的慎重儀式。那我在期待他什麼呢？期待他現在獨立嗎？期待他現在有能力結婚嗎？非但我無如此期待，他自己也沒有這般認為。換言之，若問現在的大學生或者大學畢業生，他們或許並不認為自己已是「成人」。那麼何時才算是「成人」呢？在過往的心理學傳統談及人格發展歷程中，這段所謂的從「青少年」或「青少年後期」進入「成人期」的時期。在近幾年中年齡比起過往延後或拉長，從原本的二十歲初，變成了三十歲左右。有人將這段延長時期稱之為「Emerging Adulthood」，意即慢慢出現、逐漸地成人。

（二）從後現代到「網路成癮」

在這段近十年的「Emerging Adulthood」期，他會想做些什麼呢？根據前幾年的就業調查結果，處於該年紀的絕大多數年輕人，往往不急於就業，比較可能會想要去遊學打工、找尋自我。或許我們可以進一步的問：「自我」那麼難找嗎？「我」就在這兒，何難之有呢？一個可能且重要的原因，或許與我2000年著手研究的網路成癮有一些關係。起初我一直無法明白電玩乃至網路遊戲的魅力何在？即便我也曾到網咖中，看著他們玩電腦螢幕上砍人噴血的遊戲。後來我去參加葉啟政老師的演講，該演講中提及一個對我非常有啟發的概念——後現代。

起初，對於「後現代」，我不甚瞭解，但在某天我與念外文系的孩子互動中，我領略了何謂「後現代」。

那時我問他，像他這般成天打電玩能否學到外文？他回應因為他所玩的遊戲是日文，所以也算是學外文。我覺得這可能不是正式地學習語文，畢竟在遊戲中學到的語文，與研究莎士比亞的原文比起來，我相信還是有所差別的。於是我勸他應該好好學學英文，並以出資讓他去「遊學」作為引子。我不敢直接說「留學」，那實在是很沉重的負擔，不但要考很多試，申請學校也是難關。儘管如此，提出「遊學」這個方案時，對我而言仍是掙扎的——萬一他說不好，我可能會忍不住批評他不長進；萬一他說好，至少也要開銷十五萬，這無疑是我所面對的一個兩難困境。沒想到他沒說好或不好，而是陷入沉思。接著才喃喃回應：如果花十五萬去歐洲或其他地方自助旅行兩、三個月或許不錯。在他自個兒越想越樂時，我就想，那還是「學」的部分他負責，「遊」我自己去就可以了。

在這段過程中，猛一剎那我有個很大的感悟：為人父母者往往很希望為子女鋪好一條能讓他們平穩前行的路，但當我們把路鋪好了，孩子甚至還不用自己走，只要坐車、坐飛機過去即可，如此簡單為何他們卻不要呢？我昨日應邀到文化大學推廣中心做一場介紹心理學系的演講也有類似的經驗——有一位由父母付錢參與活動的高一生，上了兩天的課仍舊不明白學心理系的目的為何，似乎也隱約地透漏對此活動興趣缺缺。

既然子女不願走由父母所鋪好的路，那麼他們又要去向何方？倘若不直線向前，時而左轉、時而右轉，要走到何處呢？

其實，他們想要走的往往不是一條預期好的道路。我兩個孩子的情況也大概如此——外文系畢業的老大後來變成音樂經紀人。機械系畢業的老二則更為困窘，先是去了一家新創公司，結果該公司不久就倒閉。接著他決定不要上班，自己開設「創客工作室」。在工作室的準備時期，就花了不少資金購買雷射

切割、3D 印表機、木工、精工機等等相關器械塞滿工作室。接著將許多奇思妙想付諸實踐、化為成品，並將製作過程就拍成影片，上傳到 YouTube。因此他既是 Maker，亦是 YouTuber，或許還有許多我也不清楚的頭銜或職稱。然而到目前為止，該工作室的營運在資金上仍然是虧損的。所以，他近期還得要搬到山上的一間破落房子，因為他再也負擔不起原本工作室的房租了。當然，也是因為作為父母的我們拒絕再付錢提供經濟支援。回頭想想，當年上過 AI 學程且臺大機械系畢業的他，其實有其他「很好的路」可以走，也就是我們傳統上所想像的路。比方投身於一間科技公司工作，但是他不去，這真的有點兩難。在那一剎那，我就知道「後現代」是什麼了。

「後現代」是結構流動的意思。「結構」就是有一個框架，像我是比較屬於現代的，所以傾向安於活在一個框架中。也因為如此從小就會傾向於呈現出父母理想中的、樂於學習的好孩子：努力做好功課、獲得好成績、考上好大學、申請好的研究所、獲取獎學金，接著繼續努力念書，學成後回來當教授。然後我父母就會跟別人說：「我小孩是臺大教授。」，當然可能會把我任教於「心理學系」這點予以省略。因為這或許對他們造成很大困擾，他們不太將心理學系視為理想中的科系。無論如何，這都表示我是成長、甘於活在這個框架之中，因為我很努力地去達成這個社會所定義的成就。然而，這並不表示我真的有什麼成就，我只是努力把每一個框架中的空白填滿，而且花了將近一輩子在做這件事情。直到五十五歲時，我終於決定不再繼續了——叛逆期這麼晚才來，所以我覺得楊蓓老師以「老頑童」來形容我，其意思或許不是指我有多麼可愛，而是指叛逆期怎麼那麼晚才出現！

反觀我的孩子，他們不像我的人生走過大半後，才嘗試想

要跳出框架。而是打自小就不想受到框架的束縛，甚至認為所有的框架都是拿來打破的。比方我家老人在念師大附中的時候就做了件非常有趣的事情，有天他戴著耳環去學校上課，教官把他攔下來後說：校規規定不能戴耳環。他反問教官是嗎？並把校規拿來出來看。結果校規只有規定「女生」不得佩戴耳環，並沒有規範男生。這是一個頗為典型的例子，他們只要有漏洞就要鑽進去，進而把整個框架拆解掉，這也是他們對於「結構」的態度。至於「流動」，就是剛剛提到的「有路好走偏不走，而要另闢蹊徑」。

因此在結構與流動之下，他們走進網路的世界，進到那些我們非常不熟悉的地方。必須提到的是，後現代還有一個非常重要的特性，就是尋找個人的「獨特性」。因為不願被固定的框架所定義，不願被某條既定的路所規範，他們要去尋找「獨特的我」。然而，麻煩之處就在於這種「獨特的我」要到何處尋覓？就像羅蘭·巴特(Roland Barthes, 1915—1980)所說的，每一個人都要不斷地去探索。於是他們試圖從體驗的過程中去尋找，但事情也因此變得相當複雜——他們要如何在有盡的生命中去體驗無盡且各種不同的學習歷程？

當我在大學入學擔任面試委員的時候，曾遇到跟我說「心理學是我的人生志願」的一位十八歲考生。我打心裡想，這位考生一定在說謊，畢竟一位十八歲的年輕人怎麼可能知道心理學是一生的志願？我自己到了五十歲，仍不能確定從事了半輩子的心理學工作是一生志願。倘若該位考生說：「我實在是不清楚我現在到底想念什麼，我想心理學或許可以嘗試一下。」，我會覺得他還挺有趣的，大概會錄取他。事實上，我們大概很難要求年輕人在十八歲時，就要確定自己的人生方向。他們會需要在 **Emerging Adulthood** 這段時期中慢慢地沉

澱，因為人生的可能性與探索的方向太多，經驗也太複雜了。

參、為何「依附」可能完整人格？

沉澱之後才真正進入我們今天的主題：「統整」。那麼「統整」作為沉澱後的結果，到底是什麼？其定義為何？在簡單地爬梳許多對於「統整」的不同定義後，我覺得一般人要達到「統整」幾乎是不可能。可能只有聖嚴師父可以達到此境界，或許校長也有這個境界，但是一般的普羅大眾恐怕難以企及。譬如，Abraham Harold Maslow 說「統整」即自我實現者，一般人大概三十歲也達不到，孔子或許七十歲時可以勉強達成吧。

Erik Homburger Erikson 又怎麼定義「統整」呢？他認為，當一個人回顧其一生，可以心安理得、問心無愧，此即為人格統整。然而，依照這個標準，我想大多數的人直至躺進棺材時也仍未成就統整——至少我不相信當我自己在回顧這一生時，能夠感到問心無愧。

我曾去參加死亡體驗的活動，也就是參與自己的模擬葬禮。該活動就是讓參與者換上壽衣，並且拍張遺照，接下來進入一個房間想像自己快要死掉了，然後開始寫遺言。很多人在寫遺言的過程中一把鼻涕一把眼淚，幾乎都快把稿紙弄濕。寫完遺言後，參與者與手捧參與者靈位的天使一起往前走，直至走到「真的」棺材旁邊，並在燈光慢慢暗下來的同時，隨著引導師的指引躺入棺材中。當蓋棺時仍會有微光透進來，還會聽到模擬醫院的心電圖聲音，接著「嗶」的一長聲，表示死亡。之後燈光全暗，並且傳來棺材四個角落被釘上的聲音以示真的

蓋棺。其實我根本不知道在棺材裡究竟躺了多久，儘管活動的表定時間是十五分鐘，然而在一片黑暗與死寂中，我幾乎完全喪失時間感。

在這個活動體驗中，我發現一件非常有趣的現象，就是當參與者在分享自己的遺言時，內容幾乎不外乎兩件事：一是感謝，二是道歉。至於我個人則全部都是道歉，因為對不起身邊所有人居多，仔細想想好像沒有什麼要感謝的。回過頭來，Erikson 認為「統整」即是回顧一生時心安理得、問心無愧，我不知現場有多少人把握可以做這件事情？因為從大多數參與者的遺言大部分是道歉與後悔來看，似乎沒有多少人可以達到 Erikson 的標準。總而言之，心理學對於人格統整的諸多定義似乎不太容易達成，現在我們能做的也只有繼續努力。

後來，我想或許可以換個角度來理解「統整」這件事情，比方「依附關係」。我喜歡這個理論的原因，是因為在求學階段，剛好我的老師們都在從事相關的研究，嘗試透過依附關係去理解成人的愛情類型。這對當時著手愛情研究的我而言，有著非常大的啟發，因為我是屬於不健康型的，所以我一直好奇，像我這種不健康類型者是否能夠轉化為健康、安全的類型？

一、從親子關係的研究到成人愛情都可以用「依附類型」來理解

有人將「Attachment」翻成「依賴」或「依附」，但我通常譯為「依戀」。因為對我而言，「戀」有一種情感上的、情緒上的聯繫。儘管後來也發現，「戀」這個字會有很大的誤導。

為什麼我們要談依戀關係呢？「依戀」基本上就是兩個人

之間的感情聯繫方式。譬如親子關係中，討論孩童對主要照顧者是否、又如何依附、依靠、依戀對方。我後來在閱讀依戀關係的相關文獻後，覺得成人的愛情關係用於親子間的依戀關係理論也有相當的預測力。然而，在依戀關係中與其說是這兩個人關係或所謂的「安全感」，毋寧說是對於對方「離開的可能」的反應與態度。

（一）三種主要依附類型：安全、焦慮、與逃避

「依戀關係」，依照比較原始的分類方式，一般分為三種類型，分別是焦慮型、逃避型和安全感型。這種分類是從 Mary Dinsmore Ainsworth 所設計的「陌生情境」（Strange Situation）實驗中而來，實驗的目的在測量孩童與母親之間的親子關係品質。該實驗發現，大概在嬰兒八個月到三歲的階段，就可以觀察到嬰兒穩定的依戀型態。可怕的是，這時候所呈現的依戀型態，幾乎是一輩子的。但是也沒關係，我們今天就是來討論這種依戀關係的類型還是可以改變的，後續我們再來處理改變的可能性。

1. 陌生情境實踐的結果

這個陌生情境實驗是如何運作的呢？大略的情況：一位母親會帶著自己的小孩到充滿許多玩具的房間，並且先跟小孩在這個房間相處一段時間。接著，一位陌生人也就是實驗者會進入房間。幾分鐘以後母親離開，留下小孩與實驗者兩人單獨在房間中。然後再過了幾分鐘，母親再回來，實驗者離開。透過上述的幾個步驟來觀察兩件事：小孩在母親離開的時候情緒反

應為何？小孩在母親回來與之重逢時，小孩的反應又是什麼？從中可以看到非常大的個別差異。

逃避型的孩子往往對於母親的離開沒有什麼反應，幾乎完全不在乎，甚至在母親離開後，能更開心地遊玩。但他不見得會跟實驗者一同遊戲，往往就是自得其樂。母親回來、實驗者離開時，這個小孩也不會趕快跑去向母親討抱。這是比較極端逃避型的典型樣貌。

焦慮型是大家比較容易遇到的，就是媽媽一走就如喪考妣地哭得天昏地暗般，有非常激烈的情緒反應，很難安定下來。即使實驗者嘗試與他講話，效果大概都不甚理想。而在母親重新回到房間時，這類型的孩子會立刻衝上前去，但是他的哭泣並不會馬上停下來，還需要母親又抱又哄。倘若母親在安撫的過程中把孩子放下來，孩子可能哭得更大聲甚或尖叫。我們常常會在街上遇到這類型的孩子，這類型的孩子對母親是又愛、又有很多的情緒在裡面。

安全型的小孩在母親離開時，或許會有點不安，他會觀察一下，但可以發現他很努力地安靜下來，他的情緒反應並不會非常強烈。用成人的解釋就是，他有信心媽媽不會跑遠。母親回來時，他會跑去跟母親擁抱，然後開心地繼續去玩玩具。過程中他會時不時地看一下，確認母親是否又離開，這就是典型的安全型小孩。

從結果想必大家也看得出來，只有安全型的小孩在情緒與學習的穩定性都較高，其方方面面也都表現得較好。相比之下，焦慮型的孩子激烈的情緒會導致他很不穩定。

至於逃避型呢？逃避型是一個有趣的類型。因為表面上逃避型的孩子看起來很好，但其實是硬而脆。我們都知道，每一個人都會有低潮、難以度過的時候，每個人的生命總有轉折的

點，在這些時候我們需要有人能夠提供情緒上的支持，發揮「緩衝效果」。在一般的情況下，這些能夠提供「緩衝效果」的人，往往就是「朋友」。但是對於逃避型的人而言，這方面可能很缺乏，因為他們可能沒有辦法穩定地經營能在關鍵時刻，提供社會支援或情緒支持效果的人際關係，所以他們是硬而脆的。相較之下，安全型的孩童往往可以維持非常好的人際平衡，不會太近又不會太遠的舒適距離。

2. 孩童依戀關係類型的培養

在進入「如何培養出安全型的孩童」的討論之前，或許我們可以先了解如何將孩子培養成另外兩種類型。

如果主要照顧者持續地否定孩子的存在價值，並拒絕去滿足他的需求，孩子就會漸漸地變成逃避型。因為孩子在屢遭拒絕與否定時，他的內在想法會開始傾向於：因為父母不給我依靠，所以我只能依靠自己。換言之，他會認定既然趨近父母就會受到拒絕、否定與傷害，所以到最後能依靠的只剩自己，只有自己是可信賴的。這種想法很可能會變成他面對父母以外，人際關係時的態度。

接著我們談談焦慮型孩子是如何養成的。只要主要照顧者的情緒不穩定、不一致，就很容易培養出一個焦慮型的孩童。有的父母今天心情好，就對孩子又抱又親、給予各種讚美，孩子隨便唱首歌就說很好聽。可是，隔天父母可能因為車子發生擦撞而心情不好。一聽到孩子唱歌，轉頭就怒斥孩子，要孩子安靜，甚至一巴掌甩在孩子臉上，這時候孩子會很錯愕。同樣的行為，昨天倍受寵愛，但到了今天就變成垃圾，這會讓孩童生活在高度的不確定感之中。因此，他要不斷地去尋找各種線

索，去確認自己是否是被愛、被需要的。可是這個線索似乎永遠找不到，因為他很可能弄不明白父母親的心情，或是什麼事情會影響父母親的情緒，所以一直活在非常混亂而不一致的世界裡，進而成為一個焦慮型的孩子。

比起前兩者，培養安全型的孩子就難上許多，其中的關鍵就是「敏感而有反應」。我曾經遇過一個「敏感而有反應」的主要照顧者。某次因為我與同事的小孩們都已經玩得一身髒，於是就邀請同事到家裡喝杯飲料。這位同事是學兒童發展也是我家的前屋主，他的孩子一進入這間曾經住過，但又因為傢俱與擺設都更換而變得陌生的公寓。升起了一股非常強烈的探索與好奇心，並開始每個房間逐一進去看一看、搜一搜。莫約十分鐘後，我開始變得非常不耐煩，於是暗示我同事是不是該回家了？然而，小朋友玩得正開心，就嘟囔著：「不要、不要，我還要再玩一下。」。通常我自己的做法就是再給他十分鐘，回頭再去跟主人聊天，可是我的同事對孩子說：「既然還有十分鐘，那我們這十分鐘要做什麼呢？是要繼續看你剛剛去過的房間呢？還是我們集中火力來看小哥哥的房間好呢？」然後他就帶著小朋友去探索一下小哥哥的房間。離開之際，同事的孩子就來問下次能不能來看我們的房間。我也只好理所當然的回應說「好」，然後同事就帶著孩子愉快地回去了。

這就是一個「敏感而有反應」的母親，他敏感地知道孩子的需求，並且予以適當的反應。他理解孩子的狀況，並且判斷是該維持孩子的情緒，還是利用時間使其慢慢沉澱下來，讓孩子能夠對未來有比較正面的預期。他不是完全地滿足孩子，但也不是完全不滿足孩子，而是拿捏得恰到好處。

3. 孩童面對風險所需的「安全堡壘」

各位知道嗎？Attachment 最可怕的事情是代間遺傳效果——如果自己是一個焦慮型的小孩，成年後成為焦慮的人，進入焦慮的愛情關係，再培養出焦慮型的小孩。這背後的原因是，因為焦慮型的內在對話是認為這世界無法掌控，因此要去討好所有的人，要不然對方就會離開自己。當我們戴著這樣的眼鏡長大成人，我們就會看到這樣的世界，去創造那樣子自我實現的預演。

內在對話，就像是 John Bowlby 所謂的 internal working models，即內在工作模式、運作模式。而安全感的主要照顧者到底創造了什麼，讓他的孩子能夠有一個良好的內在對話？這才是最重要的一件事。我覺得對於安全感這個類型，最重要的事情不是依戀，而是離開的可能。

讓我們再次回到陌生情境實驗。當孩童來到一間陌生，但又充滿了各式各樣玩具的房間時，對這位孩童而言，這些玩具往往也是沒有玩過的陌生玩具。換言之，這一切都有某種程度的不確定性，會帶來不確定感。從另外一個角度來看，這些孩童面對的是「風險」。我們如何知道我們可以承受或面對「風險」？我們可以看到的是，逃避型的孩童面對陌生玩具就自己往前衝過去，畢竟對他而言，母親並不是可以依靠的對象。焦慮型的孩童會纏著母親，完全不會想要探索這個世界。安全感的孩童比較不同，對他而言，「母親」是他的「安全堡壘」(Secure Base)。Base 是「基地」，這個基地的目的並非要我們躲在裡面；基地的意思是指，我們可以隨時回來躲在裡面，但重點是我們要出去。所以，我認為依戀關係中最關鍵的其實是「離開」的能力，而不是留在堡壘的能力。作為一個有安全感堡壘的母

親，真正提供給孩子的是探索的可能性。當孩子很好奇那些陌生玩具，他很想要去玩，但是他也害怕，這個時候孩童會回過頭看媽媽。如果母親給予正面回應，或者是母親看到孩子有些害怕而予以安撫，孩子往往就能得到支持而去面對那些「風險」與「不確定性」。

因此，我認為作為安全堡壘的母親，其最重要的功能在於提供孩子探索或者安全探索的可能性。在探索的過程中，儘管孩子可能會遇到困難，或是感到害怕、受到驚嚇，他仍可隨時回過頭來向母親尋求支援與庇護。當然，我一直用「母親」也不太好，「父親」也可以扮演這種角色。更合理地說，我們應該用「主要照顧者」。但是以目前的研究來看，扮演主要照顧者角色，大部分仍是母親。

（二）安全依附者為何可能促成人格統整？是看見嗎？

既然愛情關係是兩人在一起，所以不是逃避型的依戀關係。逃避型傾向者當然可以進入一段夥伴關係中，但他們往往將之認定為一種功能型的關係，也就是彼此是因為有某種特定的功能或需求才會走到一起。譬如說一方會賺錢，另一方面則會煮飯，所以彼此適合在一起。

至於焦慮型的人在愛情關係中表現出來的行為，很可能就是要求對方要提供 google 定位，好讓自己隨時隨地都能知道對方身處何方。因為他隨時處在一種不確定感的狀態中，所以他要抓得緊緊的，然後對方就會在那種關係中覺得無法呼吸。

反觀安全型的愛情關係呢？大家大概能夠想像得到，他有一個非常適當的距離可以出去探索。也知道永遠有一個人保留

了安全堡壘給他，讓他可以隨時回來。

今天無法談及太多，但我覺得親密關係中最重要的就是「說」和「聽」。一個人想要說，只要有人願意聽，沒有人會捨得不說。我們之所以選擇不說，是因為沒有人真的要聽。然而，幾乎每一個人都想要被看見，可是「我」怎麼被看見呢？需要靠「說」你才能夠看得見，可是我們通常非常難看見別人。各位可以想像一下，當我們在聆聽孩子或伴侶說話時，可以多久不插嘴？或者您的內在對話多久才會出現？如果能忍耐超過一分鐘，就已經達到我的理想狀況了。

我覺得一段安全感的關係，就是能夠提供「說」與「探索」的空間。但我們在與別人談話時，其實大部分都在想著要給對方一個好的建議、想要告訴對方應該怎麼做。因此，真正的「聽」，對我們而言是一件非常困難的事情。然而，要能「聽」，才有辦法被「說」；「說」，才有辦法探索。所以，能夠提供一個環境讓我們去看見、探索內在，是相當了不起的一個事情。而我們在關係裡、在工作的場域中，能不能提供這樣的場域？

（三）要達到人格統整真的需要「依附」他人嗎？

這幾年企業有一個特色是，在推行 OKR（Objectives and Key Results）。OKR 的重要特色在於每個人去設定「最佳挑戰點」，設一個我不一定做得到，但努力一點就有可能達成的目標。然後，大家可以公開分享自己的最佳挑戰點。我覺得 OKR 一個非常重要的設計理念是，提供每一個人去能夠探索他自身能力的最佳點的可能性。以依戀型的人為例，他需要一個穩定的友誼關係，需要有一個安全的伴侶關係，才能達到統整。

但，真的是這樣嗎？我們只能在依附關係中，達到人格的

統整嗎？

（四）人格在寂寞中昇華

聖嚴師父在〈人格在寂寞中昇華〉一文中提到：「古來聖哲之士，不論出世的抑或入世的，他們皆從寂寞中來，那是毫無疑問的。」¹。意思是，人如果能走在寂寞中，才能昇華到更高的境界。

我非常贊同聖嚴師父的話，因為一個人如果不能忍受寂寞，總是需要依戀、靠著別人，那肯定會焦慮。在思考這個問題時，正好看到聖嚴師父這段話，就不禁開始思考要如何處理這個衝突。這也是從事研究工作的樂趣：你以為你有一個對的答案，然後就很快就被推翻了。於是你只好再修正、再往前，再修正、再往前。這也是我在本次演講中想要表達的重點，無論是學術研究或是人格統整，都沒有終極的點。

肆、題人格統整的必要條件：從安全堡壘到自我探索的重要性

一、心理位移：對自我的觀看

我自己沒有做敘事研究，但我確實很喜歡敘事研究。比方我曾經研究過「心理位移書寫」。「心理位移」是由金樹人老

¹ 編按：釋聖嚴，《神通與人通》〈人格在寂寞中昇華〉，法鼓全集 2005 網路版（第3輯第2冊，頁48，行2）。

師，多年前發表的科技部研究計畫成果發展出來的。

過去很多人認為「寫日記」具有心理療癒效果，研究結果也的確如此，但不是對所有人都有療效，甚至對某些人有副作用。我們想知道這其中到底發生了什麼事？所以就去看他們的日記，發現是「反芻思考」（rumination）在其中發生作用。

所謂反芻思考，譬如我今天演講結束後，可能錄影會上傳到 YouTube；我回家看了 YouTube 就會想：哎呀，怎麼當時會講這種話？接著又想，影片已經被上傳了，怎麼辦？不知道有多少人會問到這些事情？影片可不可以下架？如果有人看到了，我該怎麼辦？我不是完了嗎？我就一直陷在這種恐怖的思考裡面，就是這種反芻。

「反芻思考」是憂鬱症非常重要的典型症狀。憂鬱症患者往往會習慣性地反芻所有不舒服的事情，寫日記有時也會陷入這種反芻狀態。譬如你今天被男朋友罵了一句話，你把這件事情寫進日記裡，但是寫著寫著，變成從頭到尾都是在罵自己，而且覺得很有道理。日記書寫本來是一個自我探索的過程，後來變成陷落——陷落在自憐自愛的處境裡面。金老師想要解決的就是這個陷落的問題，怎麼從陷落換成看見？

它的操作非常簡單，首先是把「我」今天發生的事情書寫下來。比方我已經為了今天的上臺已有好好準備，而且把西裝都穿來了，怎麼到最後還變成這樣。這是第一段要寫的內容。

第二段把主詞換成「你」，其他內容都一樣。你今天不是已經有好好準備了嗎？甚至你早上還靜坐了幾分鐘，告訴自己要好好講課，我知道你對這件事情真的抱著很大的期待……。換成「你」來講述這個故事，並且也不能寫太多，要在感到厭煩前就要停下來。

接著第三段是換成「他」。他今天又犯了跟以前一樣的錯

誤，他還能原諒自己嗎？寫了一段後，再回來寫「我」。

當年聽到金老師講述這種方式時，我覺得非常、非常的開心，因為這個方法讓我成為自己探索的環境而不陷落。

在治療的過程中，治療師作為一個傾聽的對象，會給予回饋。所以，你就如同面對一面鏡子，是一個可供探索的環境。然而，我們自己是否也能夠成為自己的鏡子？這是有可能的，只要你不是哈哈鏡。但我們如何讓鏡子所映的內容更為還原？

循著金老師的研究，後續我以量化研究為取徑，著手分析語言或其中的情緒狀況時，發現在書寫「我」的這個階段，確實就像拿著放大鏡在觀看自己的情緒。這會讓情緒反應放大、陷落，或是更清楚地看到細微情緒的變化。然而到了「你」這個階段時，情緒的表現會開始和緩下來。這種寫作方式可能在第一天沒有多大的成效，但大約持續一週左右，你會逐漸形成一個類似好朋友的人與自己對話，有時候他會罵你，但那是有溫度的罵。接下來到「他」的階段，情緒不見了，進而認知浮現：有一種在外面觀看的角度，可以拉遠距離的觀看自己。

我們的研究成果顯示，「心理位移書寫」到「他」的階段時，就有療效了。可是，金老師希望最後還是能夠再回到「我」，這樣才能「engage」（投入）。所以，後來我們在相關研究中也沿用到 disengage 與 reengage。前者是抽離的能力，reengage 則是重新進入的能力；在離開與進入、後退與前進、陰與陽的互補中，效果就會產生出來。

「心理位移」提供的是一個自我探索的空間，一個能夠聽到自己、看見自己的過程。「敘事」如果有他人來參與對話的話，會催化解構與再建構的過程，那是更理想的。所以整個心理位移書寫，其實也是一個敘事的過程，你是自己的這張紙，也是自己的鏡子。

回過頭來回應聖嚴師父認為：「人格在寂寞中昇華」，也是正確的，重點在於我們如何隨時隨地為自己創造出安全探索的可能？我認為佛法提供了保護的功能。我不太懂佛法，但可以分享一下我研究的正念。

二、正念：「止觀」？！

我開始正念研究主要是因為流行，大概發表了幾篇文章後，就彷彿是該領域的專家一般。直到有一天，我覺得有種好像自己是在說謊的感覺，因為我一天都沒有禪修過。也不是不用功，我之前有在福智學習《菩提道次第廣論》，因為日常師父不是很鼓勵禪修，所以我在那四年中並沒有靜坐過。

因為覺得自己在招搖撞騙，所以覺得應該去禪修、驗證自己發表的 paper。當時我認為自己已經做這麼多研究了，禪修簡單，一日禪、二日禪、三日禪並不算什麼，所以就直接報名了十日的內觀禪修。

然而對我來說，禪修期間的禁語是小事，「過午不食」才是痛苦。因為我是個需要很多晚餐與宵夜的人，所以每天吃完午飯後不能再進食，對我而言真是非常痛苦。再加上臺中的內觀中心座落在山上的小村落，下午三、四點就有「燒番麥、燒番薯」的叫賣聲，我甚至懷疑那是閉關中心故意安排的！我坐在那邊超餓的，頭兩晚睡覺時甚至夢到自己死了。

然後到了第四天的第一炷香落座，手放好、腳放好後，就不能再動，也不能換腳；雖然可以蠕動，但不能做大的動作。從那天開始，我痛到自己也不知道該怎麼辦。這種狀況起先還可以忍耐，但某一天，那個疼痛感淹沒我。一開始是腳交疊的地方，再來是內臟痛，疼痛在全身亂竄得就好像之前所有的累

積一口氣爆發出來！那天晚上我很想要逃走，我想應該不只有我一個人痛吧，只要有任何一個人站起來，我一定像小孩子一樣的衝出去。但我每次偷看四周，每個人都坐得像佛陀一樣的，於是我也不敢亂動。

到了第六天，我真的是快要死掉了。所以趁中午可以向老師請教禪修問題的時候，跟禪修老師說：我真的痛得快要死掉了，可不可以讓我到後面椅子用坐的？結果，他說：「很好，請繼續。」，然後不再跟我講話，我就走了。

到了第八天，我又覺得我就要死掉了，又再去向禪修老師說，他說：要不要就痛死看看？真的會痛死嗎？老師的具體回應其實我也記不太清楚，只聽到這個，因為那時候整個腦子很混亂。所以我想：就痛死在那吧，這樣不是就解脫了嗎？但實際上人不會把自己痛死，沒有那麼殘忍的。

十日禪結束後回到家，家人看到我就說：唉，怎麼沒有靈氣？你不是在山上禪修嗎？怎麼看起來一副很不行的樣子，你的心得是什麼？我就說：痛啊、痛啊。那有第二個嗎？沒有，我真的就是痛，真的沒有第二種感覺。

我什麼都沒有學到，回來如果繼續寫正念的文章，那就太扯了。因此隔了兩個月，我又去參加十日內觀禪修。第二次還是很痛，我不知道為何就是沒辦法解脫這個痛，後來又去了第三次。儘管痛一直沒有明顯大幅度的降低，但最重要的差別是，我發現老師講的是對的：「痛就痛嘛，還有什麼呢？不過就是痛而已。」，所以我學到就是看著痛而已。他真的還是痛，可是我有一點抽離的看著痛，看著這個痛在我身上的感覺。看這個痛，我的內在對於這個痛的厭惡和對話是什麼？

這些體驗也影響到我後來的正念研究。本來我在寫正念時，都說會產生「awareness」覺察，但後來我比較喜歡正念是

「不評斷」與「不反應」，即 **Non judgmental** 與 **Non reactive**。當然我的境界還差很遠，但是我覺得這件事對我有個很重要的學習。那個學習是在自己經驗之外，有一個觀察自己經驗的我，並讓兩者之間交互對話與看見。我現在的程度只到這裡，但對我影響已經非常大了。比方當我再進到一間很骯髒的廁所，就不會再逃走了，如果有刷子就刷一刷，也不過是看見一個原本覺得厭惡的事情的反應，不必被那個東西掌控。

後來我發現母親坐我開的車會非常焦慮，因為只要有人插隊我就會叭他。我母親很害怕，她不是害怕我被撞，而是擔心對方會不會挑事尋釁。以前我會想在車上放甩棍，後來還去學泰拳，當學了正念後，就省了一小時二千元的泰拳學費。因為我能夠在非常憤怒的情緒生起時，在外界刺激與我的反應之間創造一個「安全氣囊」——這個空間讓我看見與增加我看見的可能性。

我很喜歡正念的研究。當時達賴喇嘛請了一位有三萬小時禪修經驗的高僧進行 MRI 檢測。在掃描高僧大腦的時候，我們無預警地製造一個很大的聲響，結果那位高僧沒有驚嚇反應。為什麼他沒有驚嚇反應？是他沒聽見嗎？我不太相信禪修到某一個程度會什麼都聽不見——雖然也聽說是有可能，但沒有人告訴我答案。而我們也問了這位高僧，他說：「有啊，我有聽見啊。」那為什麼沒有嚇一跳？他說：「我有聽見聲音從遠處而來，逐漸變大，又消失掉。」。可是我們實驗中所製造的聲響是短短一瞬間，為什麼在他的主觀經驗變成好幾秒呢？幾年後我學到：正念是現在進行式的念頭，念念分明，所以這樣的事情可能性是存在的。

因此，我覺得佛法或許能提供一個「安全堡壘」，譬如正念或禪修的練習，讓你有一個空間去看見自己、去探索，所以

你總可以往前再走一步。就像我的修行境界那麼差，但是多了那，事後能夠停一秒的可能性，差別就很大。譬如自從我不按喇叭後，我老媽就超愛我的。

三、網路成癮

最後我要談的主題是「網路成癮」。現在的社會是一個非常多刺激的社會，很多人都習慣玩手機。Timothy Wilson 有個非常重要且令人震驚的研究：他找了一群年齡層從年輕到六十幾歲的人進入一間空無一物、只剩一張椅子的房間內，並在這房間裡用八到十二分鐘。甚或十五分鐘的時間，好好與自己相處。結果有八成的受試者覺得這個經驗令他們非常不舒服，他們覺得或許第一分鐘還好，但第二分鐘開始覺得不知道自己要做些什麼，變得非常焦躁。

這時候研究者拿出一臺電擊的機器，電擊的程度大概就像被靜電電到一般。然後，受試者仍被邀請進入房間並與自己獨處八到十二分鐘，如果受試者願意，可以透過那臺機器電擊自己。研究結果，約 60% 左右的男性會電擊自己一到四次，平均值是兩次多，世界記錄是一百多次，而大約有 25% 左右的女性會電擊自己。這是五、六年前的研究，如果現在重新進行一次實驗，我想信數字應該會更高一些。

我讀到這篇研究時，感到非常的驚訝，驚覺原來我們竟然「躁」到這種地步——情願「痛」也比「無聊」來得好；只要有刺激都比沒有刺激好。換言之，我們活在一個極度躁動的世界，因為世界是這樣的躁，使得我們幾乎很難安靜下來，與自己獨處十分鐘都做不到。在這樣躁動的狀態底下，我們更容易掉入焦慮。

目前臺灣開出安眠藥處方的比例在世界是排名前五，難道「好好睡一覺」真的有那麼難嗎？我們去企業公司上課，最容易提及的抱怨就是「睡眠」，多數人都處在一種焦慮的狀態下。可是，已經睡不好還整天講不停，有可能提供別人或自我探索的空間嗎？我覺得非常困難。我們只是不斷地拿更大量的外在刺激，填補自己的空洞。

因此，當我們在談成癮的時候，有個非常重要的特徵，就是「耐受性」。「耐受性」是指一個人原來對某種事物的需求量只要很低就能滿足，但後來要不斷增加才能得到相同的滿足。再來就是「戒斷症狀」，意思是如果忽然沒有這些刺激，就會感到非常痛苦，會非常渴望再去得到這些刺激，所謂的「成癮」就是這兩點的不斷地提高或擴大。我是在十幾年前做「網路成癮」的研究，然而這十年來，完全沒有下降。

在做教育部「網路成癮」研究的那幾年，我們要去各國、高中做網路成癮防治宣導，內容包括介紹網路成癮的徵兆、如何讓孩童與青少年比較不會成癮，該如何治療等等。宣導了三年，真正來到研究室向我詢問網路成癮議題的人，不是學生家長、學校老師，也不是教官，而是「遊戲廠商」！他來找我們做「黏著度」、「使用者經驗」研究，目標是想辦法讓使用者在遊戲時停留更久的時間、消費更多的錢。根據一些調查，現在上班族每個月會在手機遊戲上花三千到一萬元。我們很難想像為什麼要花那麼多錢在手機遊戲上；但如果是一個沒有錢的小孩呢？你就更難想像他會做出什麼行為了。我的意思是，在這個躁動的社會裡，還有著龐大的商業利益，甚至可以說「躁動」就是他們的商機。

可是我們如何在這樣躁動、讓人更焦慮、更分散的趨勢裡，找回探索的空間。使我們有機會在這種離散的探索裡面逐漸沉

澀，成為一個統整的人。或者往統整的方向前進，而不是往更離散、更拉扯的方向去被陷落？我覺得是現在非常重要的課題。

伍、結語

最後做一個簡單的結論：我不知道真實的人格統整是什麼，但是對我而言，最重要的是能夠在日常生活中有個可以前進的方向，只要每天能夠往前一步，就非常了不起了。我認為非常重要，我們要能夠提供一個看見自己真實狀態的空間。如何在自己的日常生活裡、在人際關係裡，創造出這樣的空間？譬如實踐正念的傾聽，專注地去聆聽一個人說話三分鐘。在人際關係裡，只要能創造這樣的空間，就非常了不起了。

所以我有時候跟自己說，每天至少做一次正念練習。也許我們有辦法做很好的禪修，但只要有一口飯就好好吃、有一步路就好好走，或是運動時不再戴著耳機，而是非常專注自己的狀態。每一天做一次正念練習，就能為自己創造這樣的空間，也為我們周圍創造一個這樣的空間。

今天報告就到這裡，謝謝大家。