

社會取向與個人取向的 自我實現觀： 概念分析與實徵初探⁽¹⁾

陸 洛 輔仁大學心理學系

楊國樞 佛光人文社會學院心理學系

本文先梳理出西方文化中以發展「獨立自足的自我」為基礎的「個人取向自我實現」的原型概念，亦梳理出華人社會中融合了儒、道、佛三大傳統，又以儒家思想為主導，以發展「互依包容的自我」為基礎的「社會取向自我實現」的原型概念，作為「應然」層次上的理論分析。再以 28 位台灣大學生在焦點團體討論與短文撰寫中所陳述的自我實現構念為資料來源，進行「實然」層次的心理學分析，發現現代華人自我實現本質內涵的三大範疇正包容了個人取向與社會取向的自我實現構念，即「完全做自己」、「以成就回饋家庭」及「自我安適，兼善天下」。最後，透過兩個層次的分析與對話，試圖關照位在東西方文化交匯十字路口的現代華人對「自我實現」的體認與實踐。

關鍵詞：個人取向的自我實現，社會取向的自我實現

《本土心理學研究》，2005 年 06 月，第 23 期，第 3 ~ 69 頁

一、緒論

人生的終極目標為何？人存在的意義又是什麼？當今人類社會中，向下沈淪與自我毀滅的危機確實存在，但另一方面，我們也不難發現人類不斷地追求潛能的發揮，追求更溫暖的愛與包容，追求更寬廣的想像與創意，追求更完美的詩畫與藝術。如此追求更完美的自我與世界，人本主義心理學家們謂之「自我實現」（Maslow，1970；Rogers，1951），其他西方心理學者則稱之為「健康的人格」（Jourard 與 Landsman，1980）、「理想的人格」（Allport，1961）、或「最佳的人格」（Coan，1974）。

對心理學乃至於一般民眾影響最深遠的莫過於人本心理學家們的「自我實現」論了，然而，西方式的「自我實現」畢竟是根植在西方個人主義文化的肥沃土壤中，這與華人社會中深厚的集體主義文化大相逕庭，且其要實現的「自我」在本質內涵與外顯表徵上當然也可能與華人文化所型塑的「自我」南轅北轍。令人好奇的是：位在東西方文化交匯十字路口的台灣華人，尤其是對新事物、新思潮特別敏感，對舊事物、舊傳統又「本能地」反抗的年輕人，究竟如何協調這兩套文化的衝突與矛盾？華心理學家的挑戰，便是梳理出現代華人「自我實現」（如果姑且沿用這個名詞的話）的社會文化脈絡，闡述其內在的本質並具體描繪其獨特的展現方式。這項挑戰實則涵括了「應然」與「實然」兩個層次的努力，在「應然」層次上，我們必須先釐清西方文化與中華文化中有關「自我實現」或「圓滿人生」論述的文化根基與道德倫理基礎，分析出兩者的理論核心與實踐過程，建構出類似「文化原型」的概念。在「實然」層次上，我們則可以現代華人為例，以心理學的研究方法，描述個體所認知的「自我實現」概念，並進而詮釋這些概念中所蘊含的文

化傳承與個人主體性的建構歷程，一則與「應然」層次上的原型概念相呼應，二則彰顯人作為文化主體的創造性力量。

但是，在此必須先澄清的一點是，對現代華人影響至深的西方「自我實現」論主要是人本心理學者 Maslow 與 Rogers 的論述，這些理論應屬實然層次的心理學範疇，而華人文化傳統中儒、道、佛對「完美人格」或「圓滿人生」的論述皆屬應然層次的道德倫理之說，兩者不同類，真要「比較」是有困難的，故研究者採「對顯」的方式，分別陳述並盡量使兩者的分際更清晰。以下，研究者將先分別陳述西方與中華文化中有關自我實現的論述，作為「應然」層次上的理論分析；再以台灣年輕學生在焦點團體討論與短文撰寫中所陳述的自我實現概念為資料來源，進行「實然」層次的分析；最後，透過兩個層次的分析與對話，試圖對文初的問題做出一些暫時性的回應。

二、何謂自我實現—觀念分析

(一) 西方的自我實現觀

人本心理學者 Maslow 與 Rogers 無疑是西方學者中對自我實現著墨最多，用心最深的，也是使「自我實現」一詞超越心理學的範疇，滲透到其他社會學科、文學藝術、乃至普羅大眾的心理意識及日常語言的最大功臣，當然也是非西方心理學者與非西方社會民眾接觸自我實現論的最重要代言人。鑑於此，本文將以此兩位學者對自我實現的論述為主，再輔以其他學者的相關闡述，以建構根植於西方文化中的「自我實現」原型概念。

A. H. Maslow 被譽為「人本心理學之父」，實是因為他畢生投入有關人類潛能充分發展之必要條件的學術研究，且成就卓越，進

而奠定了人本心理學作為「第三勢力」在當代心理學的地位。所以，要了解 Maslow 的學說，必先對人本心理學有基本的認識，對其闡揚的人本主義思想要有些體悟，而這些哲學層次的基本假設與價值選擇，便是西方心理學之「自我實現」論背後的道德基礎與倫理準則，意即「應然」層次的形上學論述。Geller (1984) 指出「自我實現」論的共同假設是：有一種價值或一套價值，其實現便是人生的最終極目標與意義。這樣的終極目標必須具備以下特徵：(1)它必須是一個客觀而非主觀的狀態；(2)它必須具有普遍的適用性；(3)實現此一目標能最大程度地提升人類的生活品質；以及(4)它必須具有超越其它非道德目標的絕對優先性。

而作為人本心理學之哲學基礎的人本主義是由許多基本主張相同的學派匯集而成的，Maslow 的人本思想便受到諸多不同學術淵源及流派的影响，如完形心理學者 Kurt Kolfka (1935)、Wolfgang Kohler (1947)、及 Kurt Lewin (1935) 強調經驗或行為的整體性，重視有組織的整體，並研究部分與部分、部分與整體間的關係，對人本心理學的全人發展觀影響深遠。心理分析學者如 Alfred Adler (1930) 認為人類的行為是為了優越感而努力，這並非指要比別人優秀，而是一種自我改善、自我提升、自我超越與追求完美。Karen Horney (1939) 相信人有能力和動機去發展他的潛能，而成為一個好的人。Erich Fromm (1941) 更強調人除了有與動物共同的生理需求外，尚有更高層次的人類特有需求，即(1)超越的需求 (need for transcendence)；(2)歸屬的需求 (need for natural roots)；(3)認同的需求 (need for identity)；(4)人生取向與投注的需求 (need for a frame of orientation and devotion)；以及(5)關係的需求 (need for relation)。這幾位心理分析學者的思想與信念，顯然反映在 Maslow 強調人類對高層次存在需求的追求與滿足，以及他對「超越」經驗

的重視之中。

另外，Goldstein (1939) 的整體理論 (holistic theory) 對 Maslow 的影響也不容忽視。事實上，Goldstein 才是最先使用「自我實現」這個名詞的，他認為：自我實現就是在一定的條件之下，追求自己才能或潛能的最大可能的發揮。他並認為追求自我實現是人類的主要動機，是內發的而非受外力所迫，是在人的一生中持續開展的過程，也是與外在環境不斷折衷與權衡協調的結果。

Maslow 的人本心理學在這些時代思潮與學術流派的影響下，特別關心愛、創造力、自我成長、基本需求的滿足、高層價值的追求、存在 (being)、超越、高峰經驗 (peak experience) 等。Rogers (1951) 的「自我實現」概念與 Maslow 有所不同，他認為自我實現的傾向是生物的，而非心理的，它根植於全部有機體的生理歷程中，是個體內在地朝向某一方向活動的歷程。當個體心智完全自由之際，個體必然朝向充分發揮功能的方向活動。換言之，Rogers 強調自我實現是生物性的，且須以心智自由為前提。Rogers (1951) 並認為，只有當人們得到別人充分的無條件肯定，並學會正向地看待自己，自我實現作為一種向前推進的、建設性的自我增益的歷程方得展開。也就是說，當個體滿足了被肯定的需求，且個人的自我概念與其經驗較為一致時，自我實現的傾向便可充分地運作，個人就會發展成一個能發揮完全功能的人 (fully functioning person)。

總之，在西方人文思想，尤其是人本心理學的理论中，自我實現被視為是所有人皆有的內在潛質，雖然外在因素可能會限制或壓抑它，但自我實現的追求終究是人生最重要的動力與最終極的意義所在，也只有當一個人充分發展並實現了其潛能時，他才達到完全的心理成熟 (Maslow, 1968)。自我實現所指的，不僅是將潛能展現出來，更要使其擴大、提升、發展到顛峰圓滿的狀態。不管自我

實現的傾向是生物的或心理的，也不管理論家所強調的是自我實現的過程或結果，其背後所依憑的人性觀都是相同的：人的本性基本上是好的、善良的、理性的，當個體可以不虞匱乏，滿足了低層次需求後，必然會追求更高層次的自我實現；當有機體被愛充盈，獲得了完全的心智自由後，依其理性所為，必是對有機體本身最有增益的，也最能使其達到完全功能的顛峰狀態。

那麼，西方學者心目中的自我實現者究竟有何特點呢？Maslow（1970）以其對自我實現者的實徵研究為基礎，歸納出 16 項獨特的心理特徵：(1)有效的知覺現實；(2)對自己、他人及自然的高度接納；(3)高度的自發性、單純性、與自然性；(4)問題中心而非自我中心；(5)超然與追求隱私；(6)高度的自主與獨立；(7)以好奇的眼光欣賞人與事，以及豐富的情緒反應；(8)擁有深刻的神秘、靈性體驗；(9)對人類全體的認同感與兄弟之愛；(10)與少數至親好友的深刻親密關係；(11)民主的性格結構；(12)明辨目的與手段；(13)富有哲理而不帶敵意的幽默；(14)童真般的創造力與創意；(15)抗拒文化教化與壓力；(16)超越環境。自我實現者並不一定具有上述所有的特徵，他們也並非完人，但他們的缺點比一般人少，且整體而言是社會適應相當良好，心理功能十分完善的社會菁英。

Rogers（1951）以其豐富的臨床工作經驗，萃取出他心目中完全功能的人應具有的要素：(1)對所有經驗的高度自覺；(2)每時每刻都活得充實且完整；(3)信任自己的有機體；(4)真正的自由感；(5)創造性；(6)擁有充實、興奮、有酬賞、有挑戰、有意義的生命經驗。Rogers 所強調的其實是「真實性」（authenticity）這一價值，即相信自己，誠實面對自己，做自己想做的事，並活出真正的自己（true self）。

Gordon Allport（1961）也論述過「理想人格」（ideal personality）

或「成熟人格」(mature personality)，視之為人類發展的極致與最佳狀態，十分類似人本心理學者的自我實現概念。在他看來，成熟的人或理想的人應具有以下特徵：(1)自我的延伸；(2)與他人建立溫暖的關係，親密、溫情、與包容；(3)情緒安全感，即能自我接納；(4)對自己與外在的世界有現實的知覺；(5)自我客體化，即對自己有清楚的了解或洞悉，並保有幽默感；(6)有統整的人生哲學。不難看出，Allport 所描繪的理想人格與 Maslow 與 Rogers 所型塑的自我實現者十分類似，三人皆強調知覺的現實性、自我的獨立性、關係的親密性、經驗的完整性、心智的自由性、以及心靈的超越性。

Richard Coan (1974, 1977) 是少數不僅對理想人格進行統整性理論分析，更付諸實徵研究的心理學者，他稱理想人格為「最佳人格」(optimal personality)，意指一個人的功能達到了最高的水準。雖然 Coan (1974) 工程浩大的實徵研究，並未讓他從所探討的 135 個變項中分析出簡單而清晰的因素結構，來統整前人的相關論述，但他還是依據自己的理論分析，並參考因素分析的結果，提出了五大類人類實現的方式 (modes of human fulfillment)，或稱最佳人格的特徵 (Coan, 1977)：(1)有效性 (Efficiency)；(2)創造性 (Creativity)；(3)內在和諧 (Inner harmony)；(4)關聯性 (Relatedness)；以及(5)超越性 (Transcendence)。這五大類中的細目與 Maslow、Rogers、Allport 所闡述的自我實現者之心理特徵有諸多相似之處，足見不同時代，不同學術流派的西方學者對自我實現的內涵本質乃至具體表徵的看法相當一致，縱然實徵研究的證據薄弱，但他們在「應然」層次上所建構的自我實現者的心理特徵卻是相當清晰的。

Jourard 與 Landsman (1980) 總結各家之說，指出以下六大特徵足以界定「健康人格」(healthy personality)，分別是：(1)對新

觀念，對人的開放度；(2)對自己、他人、自然界的關懷；(3)將負面經驗統整於自我之中的能力；(4)創造性；(5)有建設性工作的能力；以及(6)愛的能力。簡言之，西方文化所推崇的自我實現或健康人格，是指個人依其心智與對生命的尊重而行動，從而滿足個人的需求，使人在感知與能力上得以成長，也在愛自己、愛世界、愛他人上得以成長。這便是西方人本主義關懷所欲弘揚的人的成長、高層需求、蛻變、自發性、自主性、存在、創造、與愛的核心價值，也可視為西方心理學自我實現論的道德倫理基礎與文化意蘊。

不過，人本心理學的「自我實現」論幾十年來雖已被主流心理學與一般民眾接受，學界對它的批評與質疑卻從未停歇。Geller (1984) 將批判的矛頭直指自我實現理論背後有關人生終極目標的假設，指出不論在哲學理論或實徵資料上皆無法支持這樣的假設。Smith (1973) 也試圖重新建構人本主義的自我實現理論，更強調其為一個歷程 (process)，且以「自我」(self) 為核心而展開。他強調的其實是一個開放的自我構念，則自我的選擇可以多元，自我的發展也不必是線性的，人們在價值選擇上的個別差異不僅是必然的，也應受到充分的尊重。

以上兩位西方學者在後設理論與形上學層次上對現有自我實現論的批判與重新建構，直接挑戰了視單一目標為普世價值的意識型態，轉而強調個別差異，也將之提升到自我構念多元性的理論層次，在西方學者對自我實現的論述中蔚為一股清流，別開洞天。

另一方面，非西方學者也因文化主體性的自覺，漸漸擺脫了對西方自我實現理論的頂禮膜拜，轉而省思其文化意蘊，並重新審視其跨文化的適用性。其中華心理學者楊國樞 (Yang, 2003) 認為：Maslow 自我實現的概念與理論並無跨文化的普同性，僅適用於基督教文化圈 (包括大部分歐美國家) 內個人主義文化之下的人民，

是為「個人取向的自我實現」(individual-oriented self-actualization)，而在儒家文化圈（包括台灣、香港、中國大陸、日本、韓國）之內的人民，則另有一種自我實現，即「社會取向的自我實現」(social-oriented self-actualization)。這一組對比概念的提出，是迄今為止對西方自我實現理論最有系統也最具文化批判性的挑戰。不過，要真正理解楊氏所謂的「社會取向的自我實現」，我們必得重回中華文化傳統，去梳理出儒、道、佛三大家對理想人格與人生終極價值論述中的文化脈絡，始能與西方自我實現理論的文化原型概念對比，亦與其在形上學的應然層次上對照。

（二）中華文化的「圓滿人生」觀

中華文化博大精深，源遠流長，但對華人影響至深至遠的莫過於儒、道、佛三家的思想，而其中又以儒家學說為執牛耳者。故下文將以孔子的「仁道」思想為主，兼論道家與佛家的人生終極目標，來建構出屬於華人的自我實現概念。

1. 己立立人，己達達人—孔子的「仁學」

孔子的思想可用「仁」來一以貫之。「仁」指二人之間的親密，「仁，親也，從人二」是東漢許慎《說文解字》中對仁字的解釋，而《論語》中孔子的仁說，正是緊扣「仁」指涉親密關係的原意來延伸的：仁便是善盡人際關係，包括君臣、父子、兄弟之道中君愛臣敬，父慈子孝，及兄友弟恭。人際關係若以仁道來展現，必是和善而得宜的關係，因為「愛人」正是仁的具體內容（方靜嫻，1996）。哲學家勞思光（1990）也指出「仁」是孔子學說的中心，也是其思想主脈之終點。具體而言，仁就是視人如己，除去私累，不假外求，純粹是一種自覺主宰的活動。

透過行仁踐仁的道德實踐，仁道與天道合一，人與天合一，此時，人會發現仁心不僅在自身生命中體現，也感通到周遭之人，甚至超越人的世界，擴及宇宙天地，所謂充盈天地也不過是仁心的活動而已。這便是以人來體現仁，以人的道德實踐仁道來彰顯天道，而成就「人能弘道」的境界。這樣的「萬物感通，天人合一」正是孔子的「人學」所倡導的人性至善至美的終極狀態了，若與西方理論對應的話，這便是儒家傳統的「自我實現」了，由此可見，「仁」是儒家式自我實現的形上學基礎，而「行仁」則是達成自我實現的途徑。

孔子以「聖人」為最高的人生理想，是指有德有位之人，是人之極致，是道德理想人格的典範。但由於「聖人」難得，孔子轉而著力型塑「君子」，使其成為儒家理想的人格標準，所謂不仁無以稱君子（潘小慧，1997）。

「仁人」即為君子，君子乃有德之人，儒家的完美人格就是君子之道，包括了知、仁、勇三達德與仁道行諸於五倫關係的五達道。具體而言，凡與人格有關的誠信、忠恕、直義、恭敬、孝悌、禮智、敏慧皆包含在內。行仁以求自我實現，則「仁」用於個人自處即為「忠」，用於人我之際則為「恕」：

仲弓問仁。子曰：「出門如見大賓，使民如承大祭。己所不欲，勿施於人。」

（〈顏淵〉）

此處孔子以「出門如見大賓，使民如承大祭」來說個人自處之道，體會敬慎之心，以實踐仁道，便是忠；「己所不欲，勿施於人」是說待人相處之道，以悲憫同情之心行仁，便是恕。可見儒家的自我實現之道其實就是忠恕之道而已。

盡己之謂忠，強調的是主體自我的提振與覺醒；推己及人之謂恕，強調的是主體生命的向外感通，潤人與潤物。從忠貫通到恕，是儒家學說的精義所在。求諸己，施於人，澤被天下，天人合一，儒家的自我實現將重點置於個人人格的德性修持與道德實踐，從修身的內省功夫開始，由「修己以敬」到「修己以安人」，再到「修己以安百姓」，將道德實踐的範圍從自己開始，在個人的人際關係網中層層外推，也使道德實踐的成就從修身、齊家、治國、平天下，漸次提升，最終達成「內聖外王」的儒家理想人格，也是作為自我實現者的「君子」的極致表現。

儒家的自我實現是十足積極入世的，以仁貫通各項德目，以感通為途徑，謀求最終的天人合一。而真正的自我實現者是平和悅樂，但也是積極有為的行動者。

哲學家杜維明（Tu，1994）也指出，儒家的君子是入世但不世俗的，他們不是消極地適應環境，而是依照自己的道德理想去戮力改造世界；他們不向世俗世界之外尋求靈性的庇護，而是投身俗世之中，追求道德、學問及美學的卓越，以滋養身心，提升精神。這其實是一個自我不斷向外擴展的歷程，從自己到親密家人，到社群、國家，再到全世界乃至宇宙，也就是修身、齊家、治國、平天下的道德實踐歷程。而人性最極致表現則是「天人合一」了，在這個人類宇宙觀（anthropocosmic vision）的層次上，儒家的自我實現便是一個終極轉化的歷程，使我們得以將家庭、社群、國家、世界、乃至宇宙，統統包容在我們的感通之中，這其實也是「成為一個人」的歷程。

2. 無為而不為—老子的「道」

老子提出了「道」的概念來與儒家的「仁」相對抗，以他為代

表的學派也因而被稱為道家。老子說：

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆。可以為天下母，吾不知其名，字之曰道，強名之曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。

（《老子》，第二十五章）

在道家看來，人存在的目的便是經驗及維持與道的和諧。「道」是一種形上學的實在，一種自然法則，一套人類生活的規則或模式（王埜，1993）。這是老子論道的綱。道雖然無聲無形（寂兮寥兮），又不可言說（不知其名、強名之），但仍是天地萬物運行的普遍規律（天下母）。道有兩個特性，一是「獨立而不改」，一是「周行而不殆」。所謂「獨立而不改」，老子強調的是道的永恆性（先天地生）。所謂「周行而不殆」，則是指天地萬物都處在不停的運動之中，而運動的根源就是陰陽兩種勢力的衝突，「萬物負陰而抱陽」（《老子》，第四十二章），萬物總在不斷地向它的對立面轉化，「反者，道之動」（《老子》，第四十章），這是老子對道的最簡潔表述，也蘊含了深刻的人生智慧。例如，他認為貴以賤為本，禍與福相倚，「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」（《老子》，第五十八章）。總之，老子的道就是「成敗、存亡、禍福、古今之道」，是天地萬物的普遍規律，也是安身立命的人生智慧。

那麼，老子心目中的圓滿人生是什麼樣貌呢？那便是他的「理想國」：

小國寡民，使有什伯之器而不用，使民重死而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之。雖有甲兵，無所陳之。使人復結繩而用之。甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞，

民至老死不相往來。

（《老子》，第八十章）

要如何達成這樣的理想國呢？老子認為只有任自然：「人法地，地法天，天法道，道法自然」（《老子》，第二十五章）。自然是老子心目中的最高境界，比道還高。從任自然的思想出發，老子主張無為而治，因為無為就是順應自然，「我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民正當，我無欲而民自樸。」（《老子》，第五十七章）

老子認為人應回到自然的最原初狀態：完全的虛無與平靜。他相信人只有找到內心的平靜，才能最終解決生命的焦慮與悲苦（楊慶豐，1991）。人只有在真正地理解和洞悉問題之後，才能有效地解決問題，而在老子看來，耐心等待，問題的解答自然會浮現，而積極地謀求解決之道或強求現況的改變，總是無濟於事，此即為「無為而無不為」的精義（錢憲民，1996）。

「無為」並非什麼都不做，而是要了解天義，順應天道而作為，也就是老子說的，人一旦能夠從慾望、奢求、設想中解脫出來，便能隨自己的靈感行事，毫無牽累，甚至不自覺自己的行動（Bauer，1976）。這是一種真正的自由，因為無欲無所求，人才能回歸心靈最原初，最真實的狀態；也因為物欲不再帶來官能之樂或失落之痛，人才能充分自由地去發展他們的潛能。「無為」是道家最基本的行為準則，尤其當面對衝突或逆境時，道家更認為只有無為，才能讓人參透自然的多面性，進而洞察其內在的平衡與和諧。人只能體驗自然，不能對抗自然，如此才能把握「道」的真諦，並在「道」的指引下做出有效的作為，「順勢而為」常能「以柔克剛」正是絕佳的例證。

老子雖然對現實社會失望，深感孤獨失意，他所建構的理想國也不過是一種海市蜃樓般的幻想，但他留給世人的並不是一種消極的出世哲學，而是積極的進取精神。老子說：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。」（《老子》，第四十八章）顯然，老子主張「無為」，是爲了「無不為」，主張「無事」，是爲了「取天下」。將「無為而無不為」的原則用到人生哲學上，便是「柔弱勝剛強」的思想了。但是，道家的另一位代表人物莊子雖繼承了老子思想中任自然的一面，也極力反對儒家的仁義忠孝之說，卻摒棄了老子思想中積極入世的一面，如「柔弱勝剛強」的權術之說，轉而全心全意地追求精神領域中的超越，故莊子素被視爲一個不爲名利所縛，追求個人自由的隱士（錢憲民，1996），而莊子哲學的主題正是個人自由：

獨與天地精神往來，而不敖倪於萬物。不譴是非，以與世俗處。……上與造物者游，而下與外死生、無終始者為友。
（《莊子》·〈天下篇〉）

由此可見，莊子所追求的理想人格是獨立的、永恆的、普遍的，唯其如此，它才能「與天地精神往來」，才能「與造物者游」，而「天地精神」、「造物者」，也就是莊子的道。如果說，老子的道是一種提到哲學高度的政治智慧，那麼，莊子的道就是一種提到哲學高度的理想人格。更進一步而言，莊子的理想人格，即他的道，既有超世的一面（獨與天地精神往來），又有順世的一面（不敖倪於萬物），莊子企圖把它們統一起來，但這在現實社會是不可能的，只有在精神領域才能實現，即莊子所說的「逍遙」、「齊物」，這

是莊子人生哲學的最高境界，也是莊子對圓滿人生的願景。

那麼，要如何達成這樣的圓滿人生呢？莊子認為關鍵在於「道通一」（《齊物論》），即從道的觀點看，萬物都是齊一的。莊子認為是非是相對的，最好不講是非；生死也是相對的，人生如夢，只有死才是「大覺」，「且有大覺而後知此其大夢也」（《齊物論》）。生從自然來，死歸自然去，生死觀就這樣被參破了。莊子認為只要懂得齊物的道理，就可以齊是非、同生死，達到天地與我並生，而萬物與我為一的境界（《齊物論》）。這也就是「坐忘」的境界，在現實社會不能實現的理想人格終於在精神領域得到了滿足，個體終於能「與天地精神往來，而不敖倪於萬物」（《天下》），達成了莊子式的「自我實現」。

莊子的人生哲學繼承並發揚了老子任自然的思想，反對「以物易性」，追求個人自由，雖然逍遙自在的背後隱藏著消極的人生態度（知其不可奈何而安之若命）（《人間世》），但卻被歷代不得志的知識份子視為知音，如魏晉時「竹林七賢」的「越名教而任自然」就是莊子思想的具體實踐。甚至盛唐時期的禪宗惠能反對念佛坐禪，主張「從自心中頓見真如本性」，也是得自莊子的啟發。

以老子與莊子為代表的老莊道家思想因其反智反儒的傳統，常給人玄之又玄的感受，心理學家對道家思想的解析更是少之又少。在此必須強調的是，莊子思想中的忘我，並沒有否認自我的存在。忘我是證明「道」的一種真正哲學態度，道家否定的是一種自我、社會、宇宙的階層觀點。不同於儒家，道家不認為自我是由社會關係來界定的，而視自我為「道」的一種顯現，是宇宙的一種延伸。所以，忘我的人才能真正擁有一種與自然及社會調和的均衡生活，才能達成動靜皆宜，入聖出相的自我轉化。達到忘我的境界時，人我的界限消失了，行動是完全自發的，心智得以從固執與偏見中解

放。在這層意義上，忘我實則是自我超越，而人我分際的消失，正映證了道的無所不在，也教人謙遜，破除我執。

總括而言，道家所闡的生命真義在於回歸自然，順應天道，摒棄所有的物質追求，也不經營功名成就，但要返樸歸真找回內心的平靜，以無為面對世事，一切以天道為依歸，在人與自然，人與天的和諧律動中，人性的潛能也得以發展，這可謂道家的自我實現了。

3. 明心見性—禪宗的「悟」

佛教自唐朝從西域入中原後，便與中國本土的哲學思想及倫理教化相互交融，其核心教義雖未改變，但表達方式為順應中土民情而幾經轉化，歷經千辛萬苦甚至腥風血雨的傳教護教，終得以在儒道思想統治了兩千多年的中國社會中立足，並與儒、道兩家鼎足共存，成為影響華人社會與華人心理至深至遠至要的三大文化淵源之一（Bauer，1976）。在中國的佛教文化中，禪宗不僅獨樹一幟，巧妙地揉合了入世的修行方式和出世的靈性追求，引領中國的佛教走出一片迥然不同於小乘佛教的樣貌，更在以積極入世的生活實踐為特徵的儒家文化圈內（包括日本、南韓）廣為流傳，深受歡迎。至今仍對這些社會中人民的心理、生活、乃至文化藝術有著深刻的影響。

禪宗在中國的發展受道家的影響至深，尤其是老子以「道」為核心的哲學思想。不過，禪宗也從道家發展出最具特色的反學術傳統，禪師們也從不對哲學問題多做討論與解說，而是強調個人在生活經驗中去參悟哲理，求得精神的昇華。禪宗強調人的自然性和自發性，認為人應充分地活在每個當時當下，且相信每個人都能達到思想與行動的完全獨立（Coan，1977）。這與強調人的互依性、關聯性，及人對社會的角色責任的儒家思想看似南轅北轍，但禪的「個

人主義」從未將個人置於自然、社會或他人的對立面，這與西方以個人與社會兩分為特徵的個人主義全然不同。禪的目標是開啓人的智慧，使人得以看到事物存在的本質，進而超越事物的表象，所謂「見山不是山」，再進而超越此本質，所謂「見山又是山」，此時，人才能真正洞悉自己，並將自己與自然融為一體（黃智慧，1991）。若以此「天人合一」的終極存在目標而論的話，禪宗與儒家可謂殊途同歸了。

禪宗和道家一樣，都相信人具有一種內在的完美性，禪宗稱之為「菩薩性」（Buddha-nature）（方立天，1994）。禪宗正是要幫助人們滋養這種菩薩性，以達到一種內在完美與平和的狀態，稱為satori，此時人與自然，與環境完全融合，是一種極致的完美和諧狀態（錢憲民，1996；Chan，1963）。能到達此等境界的人便是「成佛之人」（enlightened person），他能超越我執，超越所有的矛盾與對立，而將世界整合協調成一個有機的整體（Suzuki，1949，1962）。

禪宗祖師惠能主張以頓悟法來參悟「真如本性」。所謂「真如本性」，佛教又稱「第一義」，是不可說的。如果一定要表達，只能用比喻。禪師常用「智與理冥，境與神會，如人飲水，冷暖自知」（《古尊宿語錄·第三十二卷》）這四句話來描寫頓悟的境界。惠能現身說法道：「何期自性本自清靜，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖。」（《行由品》）從這段描述看，頓悟就是悟出「自性」在時間上的永恆（「本不生滅」）和在空間上的無限（「本自具足」）。頓悟就能成佛，成佛就在世間。惠能主張：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角！」（《疑問品》）。因此，他認為修行不必出家，只要做到他在《無相頌》中所言：「心平何勞持戒，行直何用修禪，恩則孝養父母，義則上下相怜，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧……聽說依此修法，

西方只在目前」(《疑問品》)。此時，惠能的佛學與儒家忠孝仁義的仁學幾無分辨了。惠能的後學再加發揚光大後，禪宗的「擔水砍柴，無非妙道」(《船燈錄·卷八》)，終於變成了「事父事君，亦是妙道」，這便是現今華人社會中仍隨處可見的人間佛法。禪宗，一個不識字的和尚所創立的教派，從頓悟成佛的學說開始，開創了一個典型的中國佛教，不照搬印度佛教的教義，卻將印度佛教的精神與中國傳統的思想結合起來；不重儀式，但求精神；不空談出世的靈性救贖，卻強調在社會的倫常日用之中實現個人的人格完善。

如果我們將自我實現寬鬆地界定為：個人潛質(不限於能力)最極致的發展，那麼道家的「真人」(sage)與禪宗的「成佛」皆可視為自我實現者，因為他們都達到了內在完美的境界，正如同西方學者所描繪的自我實現者一般(Coan, 1977)。Chang 與 Page (1991)甚至認為道家的「真人」與禪宗的「成佛」可做為東方文化所型塑的自我實現者的典型，而與西方文化理想的自我實現者並列。研究者認為若比較三類自我實現者表現特徵的清單，應是有同也有異，如道、佛兩家自我實現者所展現的單純率真、超越對立，仁人愛物等特徵確實與 Maslow、Rogers、及 Allport 等人所描繪的自我實現者很相像，但相異之處亦多，如道、佛兩家自我實現者所展現的不伎不求、淡泊物欲、順應天理、空靈自在等，實在很難用到 Maslow (1970)精挑細選的自我實現者的身上。況且，Maslow 與 Rogers 都深受道家與佛家思想的影響(Jourard 與 Landsman, 1980)，他們對自我實現者的理想當然也揉合了佛道兩家的想法與語彙。不過，更重要的是，應然形上學層次的分析應超越表徵的比對，而對核心的議題發問：東西方文化傳統所建構的自我實現概念中要實現的「自我」究竟是否相同？回答這個問題正可將我們拉回對台灣現代華人自我實現處境的關注。

(三) 個人取向與社會取向的自我實現—現代華人「折衷自我」的實踐

從前文對東西方文化傳統中自我實現構念的分析中，我們可以得出一個結論：自我實現的本質就是人類追求自我完善的歷程，只是不同文化傳承設定的「完美」的狀態不同，倡導的追求途徑不同，最終描繪的完美的人的面貌當然也不同。但不可否認的是：縱橫人類文明史數千年，踏遍地球東南西北，我們都能找到人類不斷追求自我完善的證據（Jourard 與 Landsman，1980），在此意義上，自我實現確實是一種普世價值，也是人類內在的發展傾向，甚或是一種重要的動機。而自我實現既然是「自我」的完善，那麼文化與自我的關係，便是比較東西方自我實現構念時的關鍵所在了。

人類學家（如 Hsu，1971，1985）與心理學家（如 Ho，1995；Markus 與 Kitayama，1991）皆指出文化與心理是相互建構的。具體而言，文化是由人創造與傳承的，某個特定族群的人們在漫長的生存適應過程中，為因應生態環境的特性，遂發展出最適宜的生產系統；為維護此種生產系統的有效運作，進一步創造出為之服務、與之配合的社會體系。此種生產系統與社會體系兩者的結合便形成該族群的生活方式，而此族群共同分享的價值、信念、傳統、行事規範等便形成主觀的文化（subjective culture）。但另一方面，文化也必須通過其成員來表達。易言之，主觀的文化一旦形成，其核心命題及關注便會型構出該社會的核心價值體系，並經由為其服務的政體結構的運作，表現為與之服膺的生活實踐中的各種風俗與傳統，再型塑出與之契合的個人的自我建構、動機系統、認知基模、情緒體驗、乃至行為傾向，主觀的文化於是得以代代相傳，並在每個人的生命中展現與實踐。也就是說，文化創造了不同的自我觀，

而個人的生命實踐則是最真切的方式活出了文化對自我的界定，並不斷地豐富甚至轉化其內涵及表現，自我實現便是這一互動歷程的極致成就。

中華文化所建構的是一種「互依包容的自我」，而西方文化所建構的則是一種「獨立自足的自我」（陸洛，2003）。爲了能有系統地包括東、西方文化所建構的兩套自我系統的主要內涵，陸洛（2003）根據許烺光（Hsu，1971；1985）、楊國樞（Yang，1995）、楊中芳（1991）、何友暉（Ho，1991）、Markus 與 Kitayama（1991；1994）等人的研究發現，列舉以下多項心理與行爲特徵，作爲中國人的「互依包容自我」的大致範圍：(1)強調人際關聯性、互依性；(2)認爲個體並非獨立的實體；(3)強調社會關係的重要性；(4)強調個人對團體的歸屬與適應；(5)看重個人的角色、地位、承諾及義務；(6)在意表現適當的行爲；(7)他人（團體）目標優先；(8)強調順應環境；(9)集體主義取向；(10)社會取向；(11)關係取向；(12)特殊主義取向；(13)情境取向；及(14)差序格局。

同樣，依據前述學者的研究發現，亦列舉以下多項心理與行爲特徵作爲主要存在於西方社會中的「獨立自足自我」的大致範圍：(1)強調個人的分離性、獨立性；(2)認爲個體是完整且獨立的實體；(3)強調寓居於個人之內的自我表徵的重要性；(4)強調保有個人的獨特性；(5)著重個人的能力、成就、需求及權利；(6)在意展現個人的內在特徵；(7)個人目標優先；(8)強調馴服環境；(9)個體主義取向；(10)個人取向；(11)個我取向；(12)普遍主義取向；(13)恆常取向；及(14)一視同仁（陸洛，2003）。

以上表列並非旨在周延與窮盡，只意在約略勾勒出東、西文化所型塑之兩套自我系統的大概輪廓。最重要的是，不論是巨觀層次的分析，如許烺光（Hsu，1985）的「心理社會圖」，還是微觀層

次的分析，如 Markus 與 Kitayama (1991；1994) 的「自我建構理論」，均指出「自我」在不同的文化脈絡中，確實存在迥然不同的樣貌。

而在自我實現的議題上，楊國樞 (Yang, 2003) 關於「個人取向與社會取向之自我實現」的分析可謂最有系統地串聯了文化與自我的構念。他指出上述兩種自我實現之不同，主要表現在三大方面：(1)所實現之自我的種類不同；(2)實現的方法或途徑不同；以及(3)實現的目的或動機不同。現分述如下：

在自我的本質內涵上，「個人取向的自我實現」所意涵的自我是一種個人內在的 (personal-internal) 自我，主要是由個人所珍視的內在特徵來建構的。而「社會取向的自我實現」所意涵的是一種社會關係的 (social-relational) 自我，主要是由個人的社會與關係性角色、地位、身分、承諾、責任、及其與之相關的想法、感受、意圖、傾向及行動來建構的。易言之，前者要實現的是一種「獨立自足的自我」，而後者要實現的是一種「互依包容的自我」。

在自我實現的途徑方面，「個人取向的自我實現」主要是經由個人取向的自我提升與自我完成來達成，即充分展現個人的潛能、天份、能力與氣質，主要在非社會性、非關係性的生活領域中進行。「社會取向的自我實現」主要是經由社會取向的自我修養與自我改善來達成，即稱職地扮演角色，做好工作，完成承諾，善盡責任，主要在社會性、關係性的生活領域中進行。易言之，個人取向的獨立自足自我主要是經由個人才華的發揮及個人成就的追求來達成，而社會取向的互依包容自我則主要是經由完成角色責任與追求社會成就來達成。

在自我實現的目的方面，「個人取向自我實現」的主要目的在於發展與表現個人各方面的天賦，忠實有效地實現這些潛能，使個

人成爲一個完全功能，充分自主，獨立自足，平等民主，又獨一無二的個體。「社會取向自我實現」的主要目的則在於修養與提升個人善良的品性，以促進心智、道德、關係及社會性的發展，進而在人際關係中，在團體社群中，及在國家社稷中創造出和諧的社會生活。易言之，「個人取向自我實現」的目的乃是創造獨特的個體，而「社會取向自我實現」的目的則是創造和諧的社會。

在此必須說明的是，無論是人類學者（如 Hsu，1971）在文化層次上解析華人自我的本質內涵，還是心理學者（如 Yang，2003）在個體層次上描述華人自我的表現特徵，所依據的中華文化傳統多以儒家思想爲要，對佛、道思想中的自我意涵進行心理學的轉化的努力並不多見（Ho，1995），這當然肇因於儒家爲中華文化傳承中的至尊之說，其對中國社會建制及人民心態的主導性影響也是不容置疑的。但這麼說並非抹殺佛、道兩股傳承的價值與影響，只是儒家的教化最入世，對普羅百姓的生活滲透最強，而儒家與王權的結合，更使其倡導的士之倫理（黃光國，1995a），如君子的範型，成爲華人社會菁英追求自我實現的主要模式。反觀佛、道，超凡脫俗又空靈玄妙的境界已非一般人可以理解，遑論追求。即便是士人名流也多半在遭逢逆境或人生重大創痛時，才轉向佛、道尋求超脫與心靈慰藉，佛教作爲外來宗教，加之禪宗獨特的修行參悟方式，更是難以親近。在現代華人社會中，雖然儒、道、佛的影響同時存在，但爲人處事用儒學，退隱自處用道學，參透生死用佛學，似乎是中國人轉化矛盾的整體思考，與物盡所用的實用主義策略的最佳展現了。當然，在人生終極狀態的設定上，萬物和諧、天人合一其實是儒、道、佛共同的追求，而此種狀態中的自我必是超越了個我的狹隘範疇，也超越了我執的局限，是一種人與人互依，人與環境互依，人與自然互依，乃至人與宇宙互依的極致表現了。

行文至此，我們討論的實質上是應然層次的自我實現建構，是存在於西方與中華文化傳統中的原型概念，但生活在東、西方文化洪流交匯之處的現代台灣社會中的華人，其對人生終極狀態的願景，及對生命意義的追求究竟是何等樣貌呢？是忠實保有華人傳統的「互依包容自我」並追求其極致發展的社會取向自我實現呢，還是全盤接受了西方風格的「獨立自足自我」並追求其極致表現的個人取向自我實現呢？抑或，現代華人尤其是對新鮮事物求知若渴，心理彈性又大的年輕人，其實已能超越東、西文化的二元對立，經過區隔、統合等心理機制的運作，協調了兩套文化原型概念的矛盾與衝突，而形成一套綜合但統整的自我實現建構，有機地融合了個人取向與社會取向自我實現的某些要素，並建設性地賦予了它們新的概念內涵與實踐價值。這樣的現象若真存在的話，對文化交融，對個人生活適應都會有深遠的意義，對心理學探討文化與自我的議題也會有重要的啟示。

在理論上，這樣的東、西文化融合是可能的。陸洛（2003）在探討現代華人自我觀的本質內涵時就提出了一種「折衷自我」（*composite self*）的建構，來呼應東、西文化中各自的自我原型概念，也反映人性最核心的雙重性（Rank, 1945; Baken, 1966; Angyal, 1951）。她認為：在現代華人社會中，與快速社會變遷直接遭逢的中國人，為求適應不變的中國傳統核心價值，也為因應快速滲透與擴散的西方文化價值，更何況西方的文化價值是根植在現代都會生活與工業化生產之中，令都會中的華人無以遁逃。經由「實用主義的涵化」歷程，中國人可能一方面保有傳統「互依包容的自我」的內涵，以其運作來傳承中華文化的核心關注，維持適當的人境交融，人我交融；另一方面又從西方「獨立自足的自我」中採借部分的元素，以其運作來適應都會生活中追求個人成就、強調人我分

離、注重行事效率、及「現代化」的價值。當傳統與現代，東方與西方的「人我關係」界定在自我的內涵上交錯、並存，乃至融合後，中國人的「自我」可能已不是文化原型中的「互依包容的自我」，但也非全盤搬用西方的「獨立自足的自我」，而是一種「折衷自我」（composite self）。

所謂「折衷自我」，採彈性的「人我關係」界定，一方面關注人我的分離性與個人的獨特性，強調個人有別於他人，獨立於他人的內在特徵，清楚地意識到個人的需求、欲望、興趣、能力、目標及意向，能夠適當地表達個人的動機、認知及情緒，追求個人的成就與潛能的發揮；另一方面又關注人我的關連性與個人對他人的依賴性，強調個人在其社會關係網中的角色、地位、承諾、義務及責任，清楚地意識到團體的目標與福祉，能夠適時的將團體置於個人之前，追求團體的成就與榮耀。其他學者在討論非西方國家人民對現代化的適應時，也提出過類似的理論建構，以說明東西文化的某些元素是可以融合與轉化的（如 Kagitçibasi, 1990）。

在實徵研究上，也已有充分證據支持上述的理論觀點。如楊國樞（Yang, 1996）在詳盡回顧了華人在現代化的衝擊下，心理特徵變遷的相關文獻後，結論認為：中國人的社會取向確有減少，個人取向確有增加，但這絕不意味著中國人的社會取向會完全被個人取向所取代。黃光國（1995b）在分析了儒家思想的內在結構後，進一步檢視了台灣大學生所知覺的兩代價值差異。結果發現，某些重要的核心價值在兩代間並未有太大的改變，但也有些傳統價值正在淡化。作者進一步闡述，在社會現代化的過程中，傳統價值與現代價值是可以並存的，甚至可能融合成一套新的價值體系以為生活的導引。最近的實徵研究也首次顯示了心理層次的「獨立我」與「互依我」在個體身上確實是並存不悖的（Lu *et al.*, 2001；Lu 與

Gilmour, 2004)，且此「自我融合」現象在台灣華人中特別明顯。

至此，從理論推理與實徵研究的結果來看，現代華人在社會變遷與西方影響的脈絡中，確實能創造性地融合東西文化的元素，形成獨具風格的融合與折衝，由此產生的心理建構已不再是任何一種文化的原型概念，也不是全然符合任何一種文化傳統中應然的要求，但卻是最具適應價值與實踐意義的創造。雖然以本土契合的取向對現代華人的自我實現進行系統性的理論分析兼顧實徵檢驗的研究尚付之闕如，但從自我觀為自我實現之核心的命題出發，應可推論類似「折衷自我」的現象也極可能存在於自我實現的脈絡之中。接續的實徵研究旨在以現代台灣大學生為例，用質性資料呈現其自我實現構念的內涵，並以此「實然」層次的分析來回應「應然」層次的建構，進而探討個人取向與社會取向自我實現融合的可能性。

三、台灣大學生的自我實現觀—實徵初探

(一) 研究方法

心理學中對自我實現的探討很多，但所表述的多半是西方學者的主觀想法，投射的則是個人取向自我實現的價值與願景，且系統性的實徵研究並不常見，除 Maslow (1970) 對自我實現者心理特徵的先驅研究外，Coan (1974) 對「最佳人格」的研究便是屈指可數的努力了。以華人為對象的自我實現研究則多套用西方理論，主要是 Maslow 理論的複製型工作，缺乏本土契合性與文化主體性。楊國樞 (Yang, 2003) 所提出的個人取向與社會取向的自我實現仍是一套假設的理論建構，研究者從折衷自我推論出的華人在自我實現上的東、西文化融合也亟待實徵資料的印證與充實。作為一個較

新的研究方向的探索，本研究採質性的焦點團體法輔以開放性短文撰寫來實施。但為避免資料過於雜亂，決採半結構式導引法。惟在具體實施時，則視參與者的特性、團體氣氛及團體歷程，採用受訪者可接受的語言，擷取受訪者在討論中已自發地或習慣地使用的語彙，並適當調整焦點問題的順序，甚至增加或刪減問題，以保證討論與訪談的流暢，又隨時捕捉、深究任何意外的發現與洞識。

本研究邀請兩類處於不同生命（家庭）週期的年輕成人參與研究：(1)未婚的大學生或研究生；(2)已婚且家中有年幼（學齡前）子女的研究生。惟礙於研究執行上的具體困難，此兩組參與的人數並不均等，參與者在性別、年齡、教育程度、婚姻狀態、宗教信仰等人口學背景上的分布也不盡完美。但以初探性的質性研究而言，參與者在人口學分佈上的代表性或被納入研究的隨機性，都不若其能提供之述說資料的豐富性與啟發性為要。是故，以下的研究呈現將著重在對述說資料的歸納與詮釋，而受訪者的個人背景與生命際遇則是此種詮釋的合理脈絡與視框架構，但不擬也不適做任何以個人背景資料為依據的族群差異分析。

1. 研究參與者

本研究全部參與者 28 位，其中 12 位分屬三個焦點團體，皆為各大學研究所學生。另 16 位為某綜合大學日間部各科系的大學生，通過短文撰寫提供研究資料。全部參與者的個人背景資料列於表 1，多為女性，年齡跨度從 20 到 32 歲，只有兩名博士班學生已婚，且育有 1 至 2 名年幼子女，參與者多半自稱無宗教信仰。這些特徵約略符合台灣大學生的口學背景，惟女性所佔比例偏高。

2. 資料蒐集與分析流程

本研究的焦點團體實施時，為方便參與者，皆就近在各大學內

表 1 研究參與者之基本資料

編號	性別	年齡	教育程度	宗教信仰	婚姻狀態	資料來源
P1	M	26	碩士班	佛教	未婚	焦點團體一
P2	F	30	博士班	民間信仰	未婚	
P3	M	29	碩士班	無	未婚	
P4	M	27	碩士班	民間信仰	未婚	
P5	F	23	碩士班	民間信仰	未婚	
P6	F	29	博士班	無	未婚	焦點團體二
P7	M	32	博士班	無	已婚	
P8	F	32	博士班	無	已婚	
P9	F	26	碩士班	無	未婚	焦點團體三
P10	M	26	碩士班	無	未婚	
P11	F	28	碩士班	無	未婚	
P12	M	26	碩士班	無	未婚	
P13 ~ P28	14F 2M	20~22	大學生	天主教 2 人 餘為無信仰	未婚	短文撰寫

或附近安靜的討論空間進行。每位參與者都事先拿到「討論大綱」，可預作準備。如前所述，團體討論採半結構導引法，除必要的關係建立與維持的社交性互動外，討論的焦點主要是以下三個問題：(1) 現代華人有「自我實現」嗎？(2) 若有，何謂華人的「自我實現」？有一個簡單的詞彙可以代表嗎？(3) 華人的「自我實現者」有那些特徵？關於問題(3)的實徵資料尚不夠豐富及深入，且本文焦點為自我實現內涵的探討，故暫不呈現有關「自我實現者」特徵的資料。

焦點團體進行時，徵得參與者同意後全程錄音，並有兩位觀察員在場。事後將團體討論的錄音轉謄成逐字稿，並補充觀察員記錄的團體成員非語言訊息的表達，及對團體互動的整體印象。資料分

析採質化結語式 (qualitative summary) 直接分析，即研究者在反覆檢視資料中，發展出「比較」的架構與「分類」的系統，參考先前的概念分析與理論建構，回應原有的問題意識與訪談大綱，將大量的資料剪裁、分類、拼裝，輔以參與者的個人脈絡與團體互動的資料，來呈現複雜的概念、分類及內容，最後得出研究的結論。研究者對全部三個焦點團體分別進行分析，完成三篇個別的分析報告後，再依每份報告中已初步理論化的「分析概要」進行資料統整。每份逐字稿皆交由研究參與者確認，並做必要的修改，以忠實反映參與者的想法與感受，確保實徵資料本身的可靠性。每份團體的分析報告也回饋給參與者，聽取他們的意見。所有參與者皆表示接受研究者對實徵資料的二度詮釋，顯示研究者與參與者之間已對所討論的自我實現議題達成了互為主觀性 (intersubjective) 的建構。

本研究的短文撰寫以「何為現代華人的自我實現？」為題，不拘格式，不限篇幅，作為某大學修習心理學輔系同學在某一相關課程中的學期報告，學生有將近兩個月的時間準備。十六篇短文中表達了大學生對自我實現的某些想法與感受，也有人以日常生活中的事例來說明自己的觀點，但礙於短文撰寫本身的開放性，其中所表述的可能並非全然是研究參與者的想法，而混雜了摘自書本等文稿的他人論述。加之短文撰寫缺乏焦點團體的互動性，研究者亦無法深究細問參與者的觀點，呈現的資料常流於表面，缺乏脈絡性的深度。故下文的分析與詮釋將以焦點團體的資料為主，必要時輔以短文撰寫的資料加以印證與補充。

在呈現研究結果與討論其意涵之前，有兩點必須先做說明與澄清，以解讀者之疑慮。其一是研究參與者的人口學特性與其對研究發現的可能影響。本研究以年輕成人為例，確實無法完整地對應到我們在理論層次上對東西方文化中自我實現論述的解析，也肯定無

法周延地闡釋現代華人之個人取向與社會取向自我實現的豐富內涵。我們僅希望在合理的便利原則下，先蒐集一些實徵資料，來初步檢驗我們所提出的理論構念的部分內涵，可視為初試啼聲的前驅研究，更系統性的資料蒐集勢在必行，也祈讀者拭目以待。

第二點必須說明的是，在訪談大綱與短文標題上使用「自我實現」一詞的妥當性。研究者承認使用「自我實現」一詞或許會局限受訪者的認知範圍，而產生某種不必要的引導效果。但是，研究者與受訪者的溝通仍需要一個雙方能彼此了解的共同「起點」，此後這樣的起點是可以在互動性的溝通行動中被解構，或重新建構的，這樣的歷程在實際的研究中確實發生了，讀者可在下一節中看到。事實證明，討論的起點遠不如討論的過程重要，而實徵資料所呈現出來的豐富性與多元性也早已超越了教科書中所闡述的「自我實現」的內涵。換言之，對受過高等教育的年輕大學生與研究生而言，「自我實現」只是一個方便的「符號」，使研究者與受訪者的互動得以展開，但這個「符號」的真正內涵卻是在團體討論的動態歷程中，多方激盪，相互詰問，有堅持有說服，最終完成的某種互為主觀性的體現，早已是舊瓶裝新酒了。對研究者而言，觀察與體驗人對語言的創造性駕馭，及人在溝通行動中所表現的清晰的意向性，是極富啓迪性的研究經驗，也是寶貴的生命體驗。概言之，下節所呈現的實徵資料宜僅視為對我們所提出之文化層次理論分析的初步佐證與回應，更完整、更妥切的資料容後以更有系統與更嚴謹的研究設計再來蒐集並呈現。

（二）結果與討論

「自我實現」是西方人本主義心理學家（如 Goldstein, Rogers, 及 Maslow）所提出的專用名詞，富涵理論與學術意義，且根植於

西方文化的哲學與人性觀，此後雖進入西方人的日常語言，但對華人而言，仍停留在學術語言的範疇，並非一般人日常生活語彙的一部分，其概念意涵也仍是十分抽象，難以捉摸的。故研究者在切入正題後，並未直接詰問團體參與者對自我實現的定義，而是試圖先確立更基本的假設：「華人到底有沒有自我實現這麼一回事？」果然，研究者有此一問，團體成員似乎都鬆了口氣，因為團體正式開始之前，他們都先收到了團體討論大綱，早已對「自我實現」一詞滿懷狐疑，並表示若拘泥於 Maslow 所界定的「自我實現」概念，則不僅了無新意，恐更有文化上的「不適應症」，如 P6 所言：「說真的，我們上大學念到社心之前，從來沒有聽過自我實現這個字，這完全是西方的語彙直接翻過來的，所以到底自我實現指稱的意義是什麼，是需要先去確定的。」這一番詰問，充分表露了 P6 對直接移植西式的自我實現概念到華人文化的疑慮與不滿。不過，一旦破除了照搬西方概念的魔咒之後，團體成員便能以自身的生命經驗與人生智慧，從頭開始闡述自己對「自我實現」的體認，以及這般個人的、自主地界定的「自我實現」之於生命的關照與意義。參加短文撰寫的 P27 也認為「自我實現」是一個非常主觀的概念，且在東西文化的不同傳統中應有非常不同的表現。

回應前節有關使用「自我實現」一詞之妥貼性的討論，我們觀察到每個焦點團體的暖身與破冰都是圍繞著對「自我實現」一詞的範圍界定而展開的，亦即團體成員都是從解構「自我實現」原初所意涵的西方文化論述開始，反省其在華人文化中的適用性，進而省思在華人的生命體驗中「圓滿人生」的意義。沒有人否認，人生確實存在某種價值性的終極追求，而這樣的追求既有自我的自主性展現，也有文化的價值建構，這般文化與自我交互建構的歷程是充滿動力與活力的，個人的悲歡苦樂，掙扎沈浮，皆盡其中，命名早已

不重要，饒富生命意義的其實是這個動態的心理歷程本身。雖然有的受訪者還是為這樣的人生追求命了名，如「成為一個人」、「生存的意義」、「回報家庭」等，但更多受訪者寧願沿用大家的共同語彙「自我實現」，惟對其闡述已是全然重新建構的結果，遠遠突破了西方心理學中有關「自我實現」論述的框架，也處處可見中華文化的傳承與轉化。職是之故，謹再次提醒讀者，下文雖仍使用「自我實現」一詞，但其內涵已是本研究參與者的集體創作，其根植的脈絡也已是現代華人的生活世界，沿用「自我實現」這個名詞只是對實徵資料的忠實呈現，也是對研究參與者所做之決定的尊重。

在綜合分析了全部 28 位參與者的文本資料後，研究者初步解析出現代華人自我實現的三個範疇，列於表 2。以下將分述其內涵與表現面向。

1. 完全做自己

從焦點團體的文本中可以看出，現代華人自我實現的內涵中最凸顯「自我」的應是「完全做自己」這一範疇，現就從這一類自我實現的建構開始說起。

所謂「完全做自己」，是指個人自主性地選定自己的目標與理想，將之付諸實踐，且能達成。第二個焦點團體中的 P6、P7、P8 三人對自我實現的闡述正勾勒出這一範疇的三個表現面向，以三人自己的語彙來說便是：「成為一個人」(P8)，「生存的意義」(P6)，與「心理的成熟」(P7)，以下分述之。

(1) 成為一個人

P8 所理解的自我實現，就是「你要做什麼樣的一個人，你期許自己在社會上成為什麼樣子的人。」對她而言，成為一個人，有一個重要的前提，她緊接著一口氣說出自己對自我實現的定義，那便

表 2 現代華人自我實現的內涵

範疇	定義	面向	主要資料來源
完全做自己	個人自主性地選定自己的目標與理想，將之付諸實踐，且能達成。	1. 「成為一個人」 2. 「生存的意義」 3. 「心理的成熟」 4. 隨心所欲，不受約束	P8 P6、P11 P7 P5
以成就回饋家庭	個人應不斷努力，以成就回報家庭，榮耀門楣，必要時甚至應犧牲個人需求，以順應父母的期望。	1. 力求上進，回報家庭 2. 壓抑自我，順應父母	P1、P24 P2、P4、 P10、P14、 P20
自我安適，兼善天下	個人將自己的安適層層外推，擴及家庭、國家、乃至全世界，在精神層次上對外在現實產生良好的影響。	修身、齊家、治國、平天下	P9、P15、 P16、P17、 P18、P19、 P22、P25、 P28

是：「你不要傷害別人，也不要讓自己受傷害」。在這個前提之下，「你再去找自己喜歡的事情，去做你覺得最適合自己的事情」。顯見，P8 所謂的「成為一個人」並不是隨心所欲地任性發展，而須在「不傷人，不傷己」的條件之下，才談得上個人自我需求的追求與滿足。如果此時已可看出 P8 的圓融、世故與成熟，那麼這份「複雜」其實是對「人在社會中」的處境的敏感，以及對「社會人」的角色義務的認同與承諾。

P8 在前述首次界定自我實現時便特別強調，「成為一個人」是指期許自己「在社會上」成為什麼樣子的人。她認為正由於「角色在我們華人社會中是很重要的」，所以成為一個「社會人」就必須「配合你的角色要求，配合跟其他人的互動」，而這般考量社會的期望與要求，實在是「在你做自己想要做的事情之前的一個大前

提」，因此，「雖然我有自己內在的理想或自我提升的方向，但對我很重要的他人也是我必須要考慮的」。此時看來，P8 的自我實現比較像是一種將重要他人納入自我的界域後的角色展現與角色實踐。

那麼，這種人際敏感與人際包容從何而來呢？P8 自認是傳統的生長環境使然。成長在六〇年代南台灣都市中自成一片天地的竹籬笆之內，緊密的社區結構，濃郁的人情互動，強韌的家庭凝聚力（因父親缺席而更被滋養），華人傳統社會的要素幾乎都具備了，傳統文化所倡導、滋養、維護的人我交融式的自我觀於焉成形，而這套「你中有我，我中有你」的自我觀與價值體系所強調的，正是個人的社會責任與義務，絕不是背離社會期望去追求個人需求的滿足。

但是，如果認定 P8 的自我實現便是華人傳統文化思想的翻版，她只是亦步亦趨地走在社會文化所設定的人生道路上，兢兢業業地完成社會賦予的角色使命，那實在是低估了她的「複雜」，也抹煞了她的主體性！文本中有兩處論述，可以窺見 P8 的自我實現在「角色完成」之外的別有洞天。

其一是當 P6 與研究者在討論設定自我實現的願景時，應該先確立自己的想法，還是先爭取重要他人的認同，P8 提出了一個「階段性差別」的說法，意即：「我覺得小時候可能是被人教導的，再配合你的成長環境；長大後，如果你是一個能夠融入社會的人，像我現在這樣，那麼即使我要做什麼，我還是會考慮我的小孩，我的家人；可是等我年紀越大的時候，他人的重要性相對地就會改變，我就會更去追求自己的東西」。顯然，P8 的階段性差別是一個伴隨年齡成長與生涯進程，由「他人主導，社會型塑」到「包容他人，考量他人」，再到「自主決策，自由追求」的漸進過程，其間社會影響、他人福祉的份量漸輕，而個人主體性的彰顯漸強，儼然是期

盼在完成社會角色的使命後，能回首內觀，滋養自我，更完整地成就自我，成爲一個人。

其二是當研究者與 P6、P7 在討論若人生的重要決定恰與社會主流價值的期望與要求相悖時，應考量哪些因素時，P8 試圖協調各方的立場，而提出「出世、入世之間的平衡」的說法，她以「生小孩」的決定爲例，指出「入世」的自我實現以角色、義務爲要素，而「出世」的自我實現則以追尋自我的空間爲要務，P8 真正想言說的其實是「自我實現應該是在入世與出世之間求得平衡」這一命題，而這與她之前所提出的「從他人主導邁向個人自主」的階段性差別的概念是完全投合的，我們也可以將這樣的階段性差別重新詮釋成人在其一生中的不同階段去分別實踐「入世」的自我實現與「出世」的自我實現，而以此一生爲時間架構觀之，此人便達成了「出世」與「入世」的平衡。

這樣的自我實現縱貫一生，宛若一首交響曲，作曲家必須有整體的構思，細緻的編排；指揮家則要有通盤的理解，嚴密的監控；演奏家更要有精準的技巧，獨到的詮釋，整部曲子才能時而高亢，時而低吟，創造出藝術的美感與靈性的感動。而在自我實現的追尋中，生命的主人正是作曲家、指揮家與演奏家的三位一體，那股貫穿始終的內在動力究竟是什麼呢？在 P8 而言，這份支撐與引領的力量便是「自我了解」。當有人質疑 P8 是因爲結了婚，有了孩子，才不得不凡事多考慮家人的福祉時，P8 以華人慣用的避免正面衝突的迂迴說法來回應：「我不知道我如果沒結婚會不會像我這樣，可是我覺得說至少我的個性、我對自己的瞭解，我就是會走這條路，然後這條路的設定就是這樣子」。這樣的回應雖然以不確定的句式開頭，語氣的肯定卻是不庸置疑的。研究者此時接著肯定 P8 的自我了解與自主選擇：「我覺得妳不是沒有考慮，妳是考慮的很周詳，

我覺得妳都是自己選擇的」。P6 也附和地認為，P8 對自我實現的設定的前提是「對自己的了解」。當研究者接著說：「是有了瞭解以後，妳把它做出來。只不過，P8 一種樣子，P6 是一種樣子，沒有什麼好或不好」，P8 藉機進一步澄清：「可能我們兩個彼此即使歷經同樣的事件，可是我跟他就是不一樣的人，還是會做不同的選擇」。綜觀而言，P8 絕不是對社會期望照單全收，忠誠執行，而是先有一番深刻的自我省察，在達成充分的自我了解之後，才自主地決定自己的人生道路，只不過剛好從表面上看來她的選擇正是社會主流所倡導的。P8 用自己的語言將箇中的艱辛與執著講得很明白：「你定的是一個目標，可是過程是一個很長的歷程，我舉個例子好了，或許這個社會上一般的規範是這樣子，可是其實我不管社會上的規範是怎麼樣，其實我知道我會走入這個家庭，我就會去扮演這個角色，我自然而然就會去做，可是這個過程當中，比如說照顧小孩的辛苦啦、多重角色的衝突，這個歷程你會感到很疲憊或者很累，都有。可是你還是會去經歷，你還是會覺得說自己不是內外在強迫著要去經歷這個歷程。」當研究者追問這是否是內化社會價值的結果時，P8 的回答是：「我覺得不管是內化還是我個人的自我就是這樣子，我至少可以確定說這是我自己要的，我也喜歡這樣子做的，路就這樣子走下去。可是你也沒有辦法說這中間多好，這中間還是可能有各種辛酸苦辣之類的。」顯然，即便選擇的人生道路合於社會規範，過程同樣可能艱辛曲折，而能讓人甘之如飴，無怨無悔地行腳人生的力量，只能是取之不盡，用之不竭的自我肯定了。

分析至此，我們應可做個結論：P8 的「成爲一個人」是對「完全做自己」式的自我實現的一種詮釋，而「成爲一個人」以「不傷己，不傷人」爲前提，以對自我的充分了解爲基礎，以自主性的人生選擇爲起點，在角色責任與自我追求之間漸次轉換，在出世與入

世之間謀求平衡，最終達到利人利我的境界。這樣的自我實現兼顧了個體的獨特性與自主性，也完成了「社會人」的角色使命，實是一種「折衷」了。

(2) 生存的意義

第二個焦點團體討論伊始，P6 便率先向西式的自我實現概念發難，而事實上她不只是解構 Maslow 的構念，更已建構出一套她自己的自我實現構念。當 P8 一講完她的自我實現是「成為一個人」的歷程，P6 馬上表示自己的想法有所不同，而她構想的自我實現是追尋「生存的意義」。P6 如是說：「我想的跟 P8 不太一樣，我會覺得說，很簡單來講，你這一生好像要追尋你生存的意義是什麼，所以現在的我來講，會覺得你到一個年齡的時候，你要知道這一生想要做的事情是那些？想要成為的人是什麼樣的人？那是你自己的而不是社會上的要求，是你自己的，然後你去朝這個目標去做。所以自我實現，好像是你要先搞清楚說，這一生在這個世界上我到底是以什麼樣的一個方式存在，我覺得對我來說是這樣子」。表面看來，P6 與 P8 同樣認為，個人選定一種存在的方式，並將之實踐、實現，就是自我實現了。但 P8 特別指出這樣的選擇與實踐必須配合角色義務與他人福祉，而緊跟其後發表見解的 P6 正是在這一點上與 P8 的看法分歧，她則刻意強調生存意義的確立是純然內發的，而非服膺社會的要求。也就是說，P6 的自覺來自於對人生經驗的內省，此處似乎呼應了 P8 在稍後的討論中所提出的看法：不同的人即便經歷同樣的人、事、物，還是極有可能做出不同的人生抉擇，進而成為不同樣貌的人，也詮釋出不同的生存意義，箇中關鍵便是「內省」與「自我了解」，或著說是人對環境的主體性建構。

較之 P8、P6 的這種主體性也許更被突顯與強調。例如在討論人生目標的設定是否多少會顧及重要他人的認同時，P6 明確地表

示：「我現在想的已經不是他人接受，而是想清楚說自己要做什麼的時候，能夠去取得別人的諒解跟瞭解」。經 P6 的進一步說明，我們可以梳理出一個脈絡：個人經由主體性的建構，對經驗進行內省後，確立自己的人生目標（P6 更抽象地謂之生存意義），然後爲了不傷害別人，願意去了解別人的觀點，並藉交互的同理心瞭解，取得他人的諒解，以達成與他人的協調。可見 P6 雖比 P8 更公開且堅定地強調主體性，但也不是完全不顧他人地「雖千萬人吾往矣」，依然是將與他人的「協調」視爲最理想狀態來努力的，結果是否如願，那是另一回事了。

那麼，P6 的這一份執著的主體性堅持又從何而來呢？和 P8 一樣成長在六〇年代，但都市中的一般家庭環境（有別於與世隔絕的竹籬笆），加上開明的父母，P6 所享受到的自由隨性顯然比 P8 多，而 P6 的良好社會適應與優秀表現，也使父母更放心地賦予她隨性發展的空間：「在這樣一路上父母也覺得說不需要太為你擔心什麼，所以你就可以朝自己的目標走。那我也不能否認還是在父母期望的 path，只是因為一直在行為上還是符合他們的某種期望」。

那麼，一旦選擇了「當你自己」，願意去承擔風險嗎？P6 的回答很乾脆：「你清楚那才是你的時候，你就去承擔那個風險」。當然，這麼決斷的前提是：個人真的經過透徹的內省，接受自己的獨特性正是「真正的自己」，才能坦然地去處理這份與社會的不合，而甘冒風險，並承擔後果。P6 以身爲適婚年齡的女性，是否應走進婚姻與家庭爲例，再次彰顯自我了解與自主抉擇的關鍵性作用：「有些層面不一定要照這個社會給我們的想法、既定的期待去做，比如說我可能晚一點才有家庭、婚姻，甚至會去想說什麼才是你最適合的，到底什麼是你自己。」走進婚姻、養兒育女，是我們社會爲女性設定的人生樣貌，甚至常被視爲女性人格完整、生命圓滿的標

誌，個人真的能反抗這樣強韌又淵遠流長的社會期待嗎？P6 在與研究者的對談中依然強調她一貫的立場：「這個就是選擇的問題，就是說選擇的時候必須先知道你是個什麼樣的人，而且你知道要變成那種人，以那種形式過活的人，你就知道你的選擇在哪裡，就很清楚了。但是你如果不知道也不確定，或者對於家庭這種東西或許 try try 也 ok 的時候，那表示你不清楚啊。」更甚之，這份「確定」，不僅要綜合考慮「社會期待與個人目標之間的衝突，可能的嚴重性，對個人的重要性等多方因素」，還必須加入時間的向度，即「這個考慮必然是在往後這一生的事情，而不是那個時期的事情」，也就是展望一生，這份「確定」正是自己所確定的人生樣貌，以 P6 的語言來說：「我當然不認為你永遠不會改變你的想法，但是在那個時刻看你往後這一生的時候，至少你是這樣想的。」

至此，P6 以「生存的意義」來詮釋的自我實現，真是幾乎完美地契合了「完全做自己」這一範疇的核心概念。自由民主且充滿愛的安全感的成長經驗，塑造出一個強韌自信的獨立自我。深刻的內省與自我覺察、自我接納，是自主抉擇的基礎；堅定的自信與交互的同理則是實踐並可能達成自我抉擇的內在心理資源。從自我了解到自我抉擇，P6 願意冒社會風險，但仍保有圓融化解衝突的努力。

與第二個焦點團體中的 P6 相較，第三個焦點團體中的另一位年齡相仿的女性參與者 P11，似乎在「完全做自己」的承諾上更堅持且毫不保留妥協的餘地。在意見紛呈、爭辯激烈的第三個焦點團體中，雖團體中的 P12 屢屢舉出各種反例或假設情境來挑戰 P11 的幾乎每一次發言，但她始終如一，堅定強悍地斷言：自我實現必須建立在自由意志之上，在不受壓迫的狀況之下，依照自己的意志做出來的決定，才算是自我實現。她舉例說不管你是當律師或醫生，也不管你成就多高，只有當你真的很喜歡這份職業，才稱得上自我

實現，因為「一旦你真的覺得你願意這樣做的時候，那才是你為自己做的事情」。

在 P11 看來，自我實現是經由自由意志的抉擇，自發地認同自己的價值，為自己所做，自然不需要別人的認同與肯定。她說：「我不太在乎別人的看法，我覺得我這輩子最大的需要，就是希望別人聽到我的時候會說：『這個人做了我都没做過的事』」。這一份對個人獨特性的追求是充滿自豪感，也是怡然自得的。P11 認為自己並非為反對而反對，刻意去表現得與眾不同，而是「我只是很自然的覺得，我想做的事情就是跟別人不一樣」。這份怡然自得，這份「不在乎別人看法」的灑脫，其實根植於 P11 對自我價值的肯定：「我覺得人的價值並不在於我今天賺多少錢、我拿到什麼學位、在那裡畢業，我覺得那不重要，那不影響我的價值，那既然這樣我幹嘛在乎這些東西，我今天如果拿到哈佛博士也好、政大碩士也好，這都不影響我的價值，別人或許會羨慕你是哈佛博士，可是 so what！」

既然個人的價值是自發認同，自主抉擇，無關乎外在的成就指標，也不需要別人的肯定或接受，那麼對 P11 而言，真的只要對自己負責就夠了。她舉例說大學畢業時，同時申請到國外的學校，也考上國內的研究所，她決定放棄出國，卻被表姊認為「很笨」，爭執許久後，P11 只丟下一句話：「我無法說服妳，可是我不必說服妳，說服自己就好了！」這句話說來鏗鏘有力，孤傲之氣溢於言表。

這麼重大的決定還一意孤行，萬一結果不如人意怎麼辦？P11 毫不遲疑地回答：「那這個時候也只能怪自己。可是我不用去跟別人交代，我也不會告訴別人說：都是你當初沒有拉住我。我覺得如果我告訴你說：『我作的決定，從來沒有後悔』，那我就是在自欺欺人。這是不可能的，每個人都會期望有一個很好的結果，若這個

結果沒有很好，不管原因是什麼，心理總是有一些難過或怨懟，問題是，我就會想說，我今天是這樣，我要是選另外一條路，就會比較好嗎？不會。我當初選這條路是因為就我當初作決定時，評估所有的資源後，我認為這是最好的路，所以我現在去說如果我當初怎麼樣就好了，是不公平的，因為我當初並沒有其他資源知道怎麼樣比較好。」易言之，「只要你講那句話或做那件事的時候，是真心誠意的，那就好」、「因為，我覺得不管我做什麼選擇，我都是對自己負責，沒有推卸，這樣就好了。」

對比 P6 與 P11，不難發現兩人都強調並堅持自由意志與自主抉擇，也都遭遇過真實生活環境的試煉，她們的堅持絕不是天真浪漫的唱高調，而是在人生經驗中洗鍊出的自我肯定與自我認同。兩人都認為自我實現是追求生存意義的歷程（P11 稱之為「價值排序」），都表現出堅定不移地「做自己」的信心與行動。唯一不同的是，P6 尙期望別人的諒解與支持，P11 則已全然不在乎別人的觀感，更有一種「雖千萬人，吾往矣」的氣魄。

(3) 心理的成熟

在第二個焦點團體中的 P8 與 P6 各自闡明了自己認定的自我實現，也比較了兩人各自不同的成長經驗對此番認知可能的影響之後，P7 才真正加入團體的討論，並提出了另一種別具特色的「完全做自己」的樣貌——心理的成熟。P7 是這麼說的：「我自己感覺自我實現的狀態可能是在一個 *psychological mature* 的狀態，但是這個 *mature* 不一定等同於表現出來就要有什麼成就，或者說他達到什麼高位。一個拾荒老人，他也許就是一個 *mature*（的人），這是我自己認為的自我實現，就是 *mature*，你什麼東西都很清楚，你知道你該做什麼不該做什麼，然後那種知道並不是因為必須符合社會，而是你很清楚這就是『人』的那種感覺，就是成為一個人存在在這個

世間，你知道這麼做就是最好的方式，那個好跟不好來自於自己的智慧，而不是來自於社會的眼光，所以他也許會做出違背社會的事情，但是他很清楚自己在幹什麼。那這個我自己認為是自我實現的感覺。」

P7 如此長篇大論地一口氣界定了自我實現，強調的重點有二：(1)以心理成熟為標誌的自我實現是一種主觀的狀態，完全不同於外在客觀的成就或社會地位，「拾荒老人」也許是極端舉例，但正點中要害；(2)心理成熟的達成靠的是內觀與智慧，而非循規蹈矩地順應社會規範，「做出違背社會的事情」也許仍是極端舉例，但也點明要義了。

那麼，這樣的智慧從哪裡來呢？P7 認為：「可能是體悟吧，或者說是經驗。我個人覺得很多東西沒有那麼絕對，事情的對錯，應該與不應該之間，我總覺得它的界線，不是靠外在、不是靠有沒有獲得來做判斷的，可能是對你自己而言它的 meaning 在什麼地方，那你自己的 meaning 是在世界的社會互動中或是在個人的對話中、個人的成長中，它到底代表了什麼意涵跟所反應的事實。所以如果以我來談自我實現，他可能並不是很合乎社會道德的，那他也許會選擇離開，他覺得這個社會不能接受的話他只好選擇離開，但是這種離開不是逃避，他在選擇自己實現，他並不跟別人有關，他只是要尋找自己的空間的感覺。」又是長篇大論，不過 P7 所謂的「體悟」其實是悟出了「世事無絕對」的道理，也因此，他在乎的便是人、事、物之於個人的意義，而非其在社會規範中的價值了。如果個人界定的意義恰與社會價值相悖時，則個人只能選擇離開，而這種「離開」恰好成就了他的自我實現，也就是「尋找自己的空間」。更甚之，這般「走自己的路」式的抉擇，在 P7 看來一定會與社會產生衝突，因為「Suppose 一定會有衝突，因為社會一定要有規矩，

有規矩就一定有對錯，有了對錯就已經失去了事情的真貌。就以道德測驗好了，為了救他媽媽而去偷藥這件事情，社會標準一定要處罰，但是在某種層次上，還好吧？！如果說你今天找的標準是你自己認為最符合自然的標準的時候，很多地方都不適合社會生活，因為跟人互動是有規矩的，有規矩的話就沒有辦法自在。」道德兩難問題確實突顯了「世事無絕對」的智慧常無法見容於社會，而人際互動的倫常規範壓抑了自我的率真表現也是每個人共有的體驗，但是衝突真的隨時會引爆嗎？P7 似乎覺得並不是非得如此：「人雖然是在社會生長，他在社會學習各項技巧，但是他可以選擇不對話、不溝通，總有一些事情是無法溝通、無法對話的，這些東西是必然存在的，所以個人必然有他自己的空間。」也許「不對話、不溝通」是保持人與社會表面和諧的最佳方式，而「自己的空間」作為「心靈避難所」就更形重要了。

這樣聽來，P7 的「心理成熟」似乎很超凡脫俗，但當 P8 將這種「尋找自我空間」視為「出世」，並與「實踐社會角色義務」的「入世」相對立時，P7 並不同意，而再度澄清：「我不是說超越社會期待，而是說這個觀點可能就是怎麼選擇的問題，你可以選擇接受或不接受，或是即使不認同你還是要接受他、去做他，你的主觀知道這種狀況。所以你在這個地方做這樣的事情，因此，即使入世，也不影響你自己內在的歷程，就是我要什麼我不要什麼還是很清楚的。」此處 P7 再度強調的是，自我實現不是刻意反抗社會規範，不是消極逃避社會責任，而是在充分了解自己的需求與價值之後，選擇一種適合自己的生活。至此，P7 看似與 P6 的觀點較為接近，但兩人的分歧也從這裡開始。對 P6 而言，選擇之後是要付諸實踐的，但 P7 卻可以人在紅塵，看似甘之如飴地履行各種社會義務，為自保或為責任安分地委身社會規矩之中，但內心清明如鏡地「知

道」自己本性之所歸，也就是他所謂的：「即使入世，也不影響你自己內在的歷程」。這樣的圓融與世故在於內在信念與外顯行為可以不一致，社會責任與自我發展可以兼顧，有此體悟又能身體力行可謂「智慧」與「成熟」了，這也正是 P7 所建構的自我實現：「是一個成為自己喜歡的樣子的過程」。

綜合 P6、P7、P8 及 P11 四人的自我實現建構，可謂同中有異，異中又有同，風貌各具，但又有些異曲同工之妙。四人的最大共同之處便是強調「自我了解」是自我實現之本，不管是認同且實踐社會角色，還是將信念與行為區隔，行為上合於常規，信念上忠於自我，抑或是心口如一，為真我甘冒社會風險，每一種生命的樣貌都是在主體充分的內省，深刻的內觀，真實的自我了解之後，自主地選擇且認真地實踐的，也因此，這種種看似不同的自我實現形貌依然都屬於「完全做自己」的範疇。

四人的另一共同之處則是，不論基於何種動機，也不論明言或暗喻，他們都期望在自我發展與社會責任的需求之間求得某種平衡或共存。P8 的策略是操弄時間的向度，在人生的不同階段中，調整自我發展與社會責任的相對重要性，以在一生的歷程中使兩者都得到滿足。P7 的策略則是操縱空間的區隔，在可觀察的社會空間中履行社會責任，而在看不見的心理空間中滋養自我的發展，以在每一段生命歷程中都得以兩者兼顧，並行不悖。P6 的策略則是交互同理式的了解他人觀點，協調他人觀點，至少將「不傷害別人」當作自我發展的消極前提。P11 雖是在「忠於自我」這條路上走得最遠的，但她所用的策略其實是「調整自我實現的價值」，意即當個人理想（如「雲遊四海」）與社會責任（如「照顧家庭」）衝突時，個人可經由「調整」價值排序，說服自己去認同社會責任的價值，而後心甘情願地實踐照顧家庭的義務，並視之為自我實現。如她一再強

調的，只要真心誠意，說服自己之後所做的任何事其實都是「做自己」。

不過，相似之外，四人的相異之處也頗為明顯，甚至在 P6、P7、P8 所組成的第二個團體討論中，他們完全沒有結盟，彼此附應認同的情形也幾乎不存在，反倒有多次，他們會主動指出自己與同伴的歧異，也有過一些「溫和的」相互詰問。整體而言，此三人間最重要的差異依然落在自我發展與社會責任的關係上，具體而言便是兩者的相對重要性。P8 可能是三人中最重視社會責任需求的，雖有艱辛，但一路行來大多是甘之如飴的；P6 可能是最重視自我發展需求的，一路行來大多風平浪靜，但到了適婚年齡，婚姻與家庭卻成了坦途上的危機；P7 介於兩位女性之間，人生歷練雕琢出圓潤與世故，看似忠於社會責任的外顯行為背後，其實隱藏著一份追求真我與自在的渴望；P11 則是四人中最為堅持自我認同凌駕於社會責任或價值之上的。這四位年輕的社會菁英用各自獨特的自我實現建構，再次提醒我們，自我實現作為一種人生的終極價值，不僅有文化的刻印與蘊涵，即便在同一文化、同一社會階層之中，也有千變萬化的樣貌與種種精妙無比的生命實踐！

(4) 隨心所欲，不受約束

相較於前述四位 30 歲左右的研究生豐富的人生歷練與深刻的自我省思，全部焦點團體參與者中最年輕又從未進入社會的 P5 的想法顯得單純到近乎可愛，但卻也反映出台灣 e 世代年輕學生對「做自己」的理解與詮釋，那就是「隨心所欲，不受約束」。

P5 直言不諱地說：「完全的做我自己就是自我實現」。她並解釋所謂的「完全」是：「有點像孔子說的『隨心所欲』，逾不逾矩就不一定了」。P5 所謂的「心」是單純的「意念，我覺得應該沒有社會成分」；「欲」則包括任何可能性，「小到飆車，大到當總統

都行」；「隨心所欲」的底線則是「不損害到自己，而做我自己想做的事」。

P5 此言一出，團體成員便針對「逾不逾矩」及有沒有「社會影響」對她展開一番詰問。幾度來回，P5 堅持逾不逾矩不在於高的道德標準，只是功能性的標準：「如果因為犯了法被抓去關，那就不能隨心所欲了」。至於隨心所欲之事若不見容於團體輿論，P5 則認為：「我覺得那不是壓力，嘴長在別人身上，隨他怎麼講，我覺得那對我沒有傷害」。P5 雖然也承認自己「一定會受家庭影響，但是當你想要去達成某個目標，在追求的過程中就會開始盡量不受其他人的影響」。至此，她似乎已給了我們一個清楚的自我實現樣貌：隨心所欲，不受約束，在決定時與決定後都遵從自己的心願，盡量不受社會影響的左右，這幾乎可說是「完全做自己」的理想範型了。

有趣的是，團體討論持續了許久，也早已轉入下一個議題，P5 卻突然「反悔」了，而且幾乎不吐不快：「我剛剛講到如果要完全做自己，就要不受其他人的影響。後來研究者問了如果社會有很大的壓力，會不會有影響，我想了一下，還是會有影響，但不是社會給的影響，而是重要他人給的壓力會有影響」。那麼「重要他人」是誰呢？P5 列舉的是：「家人、很好的朋友，就是男朋友、老公、父母、可能還有一些很親近的好朋友」，這個範圍主要涵括的還是親密家人。顯然，抽象、泛化的他人的影響並不顯著，「社會」影響主要是透過家庭來作用的，這也符合華人家族主義的社會運作。然而，就在「完全做自己」的理想範型被社會影響、家人涉入瓦解侵蝕之際，P5 仍不忘堅守最後的自我底線：「會考慮這些人的想法，可是最後決定權還是在我自己」。曲折反覆，峰迴路轉之中，我們看到的是「完全做自己」的重重障礙，更清楚地看到的是「個人」（或曰「自我」）與「家庭」（乃至社會）常常處在對立面上，衝

突隨時隨地可能引爆，自我堅持多一點，則傾向「完全做自己」一端；外在壓力大一點，或自我抗壓性小一點，則傾向「以成就回饋家庭」（詳見下文）一端，特別是其中「壓抑自我，順應父母」的面向。這兩個自我實現內涵的範疇，其實是一組對立概念，更是許多華人在生命實踐中時而掙扎，時而擺盪，不能兼得，不可兩全的矛盾所在。在這樣的脈絡中觀之，「隨心所欲，不受約束」更像是一種理想性期望的投影，而不是一種切實可及的狀態了。

2. 以成就回饋家庭

第一個焦點團體伊始，在一片沉默後，P1 率先破冰，講了一個「我好朋友的爸爸」的故事，內容大致是這樣的：某君出身清寒，家人竭盡所能，供其求學，終致功成名就。但因忙於工作，卻對家人疏於關心，互動甚少，導致其子指責他「忘恩負義」，但某君則堅稱：自己犧牲親情，瘋狂工作，正是「為了這個家庭」，而 P1 認為：「這樣的一個人蠻能符合自我實現的形象」。

顯然，P1 藉這個故事說出：「如果華人有所謂的自我實現的話，那個自我實現最終還是為家庭服務的」、「至少在我們爸爸媽媽那一代，就是四、五十歲那一輩，他們比較會這樣」。

這個故事及之後 P2、P3、P4 所談的部分內容，支撐起華人自我實現內涵的第二個範疇：「以成就回饋家庭」，即個人應不斷努力，以成就回報家庭，榮耀門楣。必要時甚至應犧牲個人需求，以順應父母的期望。在此次文本中，這一範疇主要有兩個表現的面向：力求上進，回報家庭；壓抑自我，順應父母。

(1) 力求上進，回報家庭

研究者與 P1 對某君故事的「以個人成就服務家庭」詮釋，卻引起了 P2 的質疑：「會不會華人的自我實現，其實是在實現他自

己的目標與理想，但還是要用一個冠冕堂皇，外人可以接受的理由，就是我是為了我的家人做，人家比較可以接受」。但 P1 的澄清與補充卻顯示：某君的弟妹對他非常尊敬，非常好，家人親情依舊，某君毫無與家人劃清界線或藐視家人之嫌，只是互動時間少，而這完全肇因於某君的「工作狂」生活方式，最重要的是：「家人都很認同他這樣一個價值」（指以成就服務家庭）。而家人如此支持，正是因為「你這樣做，對我們這個家庭有一個正向的作用，不管是楷模也好，光耀門楣也好」。

至此，我們已可推斷：「以成就回饋家庭」，確實是華人自我實現內涵中的一個重要範疇，家庭義無反顧，竭盡所能地支持個人追求成就；個人則以功成名就來回報家人的支持與奉獻，並進一步榮耀門楣，提升家庭的社會地位。在此成就只是手段，家庭才是目的。家庭時間的犧牲，家人互動的疏淡，只是為達到光宗耀祖的最終目的，而不得不付出的代價，不會被譴責，反會被褒獎與肯定。這種形式的自我實現，在年長華人中應是普遍存在的。當然，成就本身顯然也滿足了個人的某些心理需求，故「滿足了個人需求，同時也滿足了家庭需求，而有了家庭的支持，你就更能夠往那個方向走了」。「家庭支持」不僅是自我實現的源頭，更是個人持續努力的維生系統，如 P2 所言：「華人要實現自我，很難只有我自己好，而家庭都不支持我」。在華人「以成就回饋家庭」的自我實現中，家庭不僅涉入其中，還是相當重要的元素，而個人與家庭實則是相互滲透，相互支撐的，界線是似有又無的。

P3 順著這個討論的脈絡，提出他自己直到受了大學教育之後，才知道有「自我實現」這四個字，但他較能體悟的概念是「力求上進」，亦即「我們上進是因為家庭的因素，家庭在支持我，灌輸我一些觀念，就是我們家好好栽培你，你要好好努力，去完成我們給

你的使命」。呼應之前的討論，這樣的自我實現，是為家人，也是為自己；是家庭在型塑、支持個人，也是個人在完成、回饋家庭。個人與家庭實是水乳交融，難以分割的生命共同體了。

(2) 壓抑自我，順應父母

家庭在華人的自我實現中扮演了如此核心又強勢的角色，卻令 P2 丟出一個頗有情緒性的結論：「我覺得華人根本沒有所謂的『自我』實現！」、「因為小孩很少被灌輸從小就去想你自己要什麼，你自己的目標是什麼，根本就沒有啊！都是父母親覺得你這樣發展好，或者你的興趣剛好也是你父母親的興趣，你就會繼續對那個有興趣。你根本沒有去想你要往那裡走，你的方向是什麼，你的目標是什麼。到最後你的實現很多可能真的都是父母親要你做的。」

此番論點，在團體中引起極大的共鳴，P2、P3、P4 皆同意：華人社會中很多人的自我實現，其實只是「父母實現」，而罪魁禍首還不只是家庭，教育也是共犯。不論是家庭的型塑，還是教育的引導，個人幾乎沒有機會、動力及獎賞去進行自我探索，在缺乏自我了解與自我決定的能力，又面對強勢主導的家庭與社會文化價值，順應父母的意願，接受既定的社會規範便是最安全、最平坦的人生道路了。而大多數父母的意願與既定的社會規範所傳遞的正是「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念。此時，大家都同意研究者的總結：「聽起來我們中國社會所謂的自我其實是一個社會所給的自我，我們社會好像有一個理想的模式，每個人最好都套進那個模式。社會要你讀書，那你最好就套進去，無所謂自我尋找、自我探索的過程」。

為順應家庭與社會教化所傳遞的文化價值，個人常有「壓抑自我」的切身之痛。P4 就說：「其實我最早的一個夢想是當運動員，

可是父母的觀念就是要我念高中，我那時候年紀也小，不會去爭取一定要走體育的路」。而沒有爭取，是「因為我的家庭壓力太大了，我家很單純就是七個人，哥哥姊姊都是唸書那種料，我是么子，又有機會可以唸書，他們理所當然就認為你該念大學。但是我自己內心的想法是我很想去發揮自己的潛能，可是我那時就是不敢講，因為家人都給你設定了，就是念高中」。對 P4 而言，家人的觀點完全一致，六票對一票，很像 Asch 經典的「社會服從」實驗情境，而且「我們年紀又差很大，我根本沒有勇氣去反駁他們的意見，只好順著他們走」。

但是「壓抑自我，順應父母」並不是 P4 的故事結局：「我在暗地裡反抗了三年，高中三年我都在打球，都不唸書」。P2 也舉了表弟的例子，與 P4 的經歷多有同病相憐之處。P2 的表弟從國中就喜歡打棒球，老師也覺得他有潛力，應該繼續發展。與 P4 不同的是，P2 的表弟勇敢地向父母爭取了，但父母卻認定打球沒有前途，堅決不讓他發展體育的興趣與潛能，而逼他升學，結果是「他現在一直都很怨嘆，覺得父母幫他決定了一條他不想要的路，所以他沒事就上網咖，當兵就簽四年，反正他也不知道他未來要幹嘛」。顯見，對青少年子女而言，若有不同於社會既定規範（讀書升學）的興趣，多半會被打壓；不敢反抗，或反抗失敗，就只能順應父母與社會的期望，但換一種方式的消極抵抗，如 P4 與 P2 的表弟，卻可能持續很久，壓抑自我的痛是很難撫平的。

「壓抑自我，順應父母」在尋找自我認同並選擇人生道路的青少年時期或許較常發生，不管親子衝突是否表面化，雙方其實都付出了沉重的代價：子方常以怨懟、自暴自棄來消極反抗，而親方則失去了一個活生生的子女。在華人社會中，個人想要跳脫社會既定的規範與價值，反抗父母的期待與意願，去實現自己的興趣與理

想，真的是阻力重重，非得經過一番內外交戰，才可能脫穎而出的。首先，個人先要清楚地預估自己可揮霍的資源究竟有多少，即所謂的「經濟獨立」與「養活自己」的最基本前提；第二，個人要確知自己的抗壓性足夠，能忍受未來的曖昧不明與不確定性，能面對別人的異樣眼光和冷嘲熱諷，能在挫折坎坷中不動搖初衷；第三，個人要有十足的成功把握，因為社會上普遍追求成就，躲避失敗的價值，讓我們害怕失敗，也看不起失敗者，更何況，一旦出走，幾乎就後路盡絕了。雖然報章雜誌上時有「反抗世俗，忠於自我」的典範出現，如 P4 所提到的牙醫師李昕，P2 所提到的西雅圖咖啡創辦人夫婦，但大家都心知肚明，這樣的勇者只是極少數，而跳出常規卻不成功的人根本不會被報導。所以，更普遍存在的適應模式，可能是 P4 與 P2 的表弟那樣「自暴自棄式順應父母」的青少年模式，或 P1 的朋友那樣「迂迴沉潛式順應父母」的成年人模式。兩者的主要差別，可能在於個人的心智成熟與思考複雜度。後者的未來取向思考，不僅保全了華人最在意的人際和諧，對個人自身的心理與適應的衝突可能也較小，不失為一項有建設性的衝突因應方法。

在「以成就回饋家庭」這個自我實現內涵的範疇下，有些人完全認同且內化了華人的文化傳統價值，將個體與家庭視為不可分割的有機系統，以力求上進地追求社會認定的成就，來回報家庭的養育與支持，而家庭所灌輸、所期待、所支持的也正是這種光耀門楣式的自我實現。表現在「力求上進，回報家庭」這一面向上的自我實現是積極的、符合文化理想設定的、個人明確認同與承諾的、全家一致接受與支持的，個人此時可說是內外和諧，求仁得仁了。但是，並非所有的人都能認同傳統的文化價值，尤其是個人的興趣、理想與家庭、社會的期待直接衝突時，順應家庭，還是忠於自我的抉擇就在所難免。從文本的分析中，我們不難看出，個人在內在壓

力（害怕承擔後果、害怕不確定性、害怕失敗），與外在壓力（父母要求服從、社會強調和諧、他人貶視失敗者）的重重包圍下，通常會選擇順應現實，但可能只是沉潛，等待時機，包括經濟上與心理上的準備。表現在「壓抑自我，順應父母」這一面向上的自我實現是無奈的、向社會現實妥協的，個人只是表現服從而非認同，甚至可能只是過渡性的，只是在幫家庭達到某個目標，並藉此等待時機，最後再做個破釜沈舟的嘗試，找回真正的自我實現。當然，也有可能很多人在最初的順應之後，也慢慢地認同並接受了這樣的安排，最後心悅誠服地走到「力求上進，回報家庭」的路上。總之，「以成就回饋家庭」不管是自願或被迫，認同或敷衍，都可用 P4 的話來概括：「說到華人的自我實現，很大一部分會牽涉到家人」，而個人只是「家庭的代理人」而已。

參加短文撰寫的 P14、P20、P24 也都提到現代華人的自我實現其實是一種「家庭實現」。如 P14 就以一個台灣學生的角度指出：「我們的教育彷彿是建構在一個『十年寒窗無人問，一舉成名天下知』的觀念之上，從小我們被灌輸要努力念書，考好學校，將來才有好條件，才能比別人更有競爭力」。與第一個焦點團體中的成員一樣，P14 總覺得這些是別人強加的希望與期許，禁不住自問：「那麼我自己呢？我所想要達成的目標，我的自我實現是出自於個人純粹的動機嗎？」自問之後，P14 的結論是：「華人的自我實現多半建構在完成別人給予的期許之上」（底線是 P14 自己加的）。P20 則以爲人子女的心情寫出：「下一代的自我實現就是為了要實現父母親的期待與願望，而努力唸書，出人頭地」。P24 更從東、西方文化差異著手，指出：「西方的孩子很小便開始追逐自己的夢想，往自我實現的路上前進；反觀華人的孩子，在家庭細心的照護下，本與家庭的關係較佳，年長之後，自我實現在某種程度上必定包括

光宗耀祖，對得起家人的心態，含有回報的成分」。可見不論是大學生或研究生，不論是自由撰寫的短文，還是團體討論互動的產出，現代華人的自我實現中總有濃濃的「家庭實現」的意味，和深深的「回報家庭」的責任。

3. 自我安適，兼善天下

在現代華人的自我實現內涵的前兩大範疇中，我們已可發現「個人」（自我）與「家庭」（社會）的需求孰先孰後是一個關鍵的維度，前者反映的是個人獨立自主發展的需要，後者凸顯的則是人際互依共榮的需要。若將後者進一步向上提升，向外擴展，那我們看到的便是神似儒家傳統的自我實現原型：「自我安適，兼善天下」，此所謂個人將自己的安適層層外推，擴及家庭、國家，乃至全世界，在精神層次上對外在現實產生良好的影響。此類自我實現只有一個面向：「修身、齊家、治國、平天下」，在全部焦點團體的參與者中也只有主修政治學的 P9 認同。

在第三個焦點團體中，P9 是最先明確界定自己的自我實現觀的：「自我實現對我來說比較接近儒家的東西。對我個人的意義就是使自己處在安適、安全的狀態，自己處的這個狀態、社會位置、還有心理生理的狀態是很安適的，然後從個人推到家庭，推到國家，推到世界，我覺得這種個人的安適狀態可以推行到身邊的人，並且有層次地去推行。我覺得對我個人來說這是自我實現。」

P9 坦承自己認定的自我實現是儒家式的，其核心思想是個人自我的不斷擴充與延伸，而將越來越大範圍的實體（如家庭、社會、國家、世界）包含進自我實現的範疇。但她並不像儒家傳統那般以個人的道德成就高低或自我擴展的範圍大小來論定價值的優劣，而將之視為能力個別差異的結果。她說：「我覺得它有層次的不同，

但是沒有價值的優劣，比如說我個人只能做到個人或家庭的安適，那也可以，那如果有一個人更有本事，推衍的層次更高。我覺得我跟他的生存價值是一樣的，只是他更有能力。」對她而言，在較高的層次上為社會服務，治國平天下是自我實現；在較低的層次上，養兒育女，恪盡家庭責任，也是自我實現，兩者間只有個人能力的不同，並無生命價值的優劣；「我覺得如果有家庭或社會地位，你在社會或在國家佔據一地位的時候，你能做些什麼事情，如果沒有，即使個人有一些空間受到壓縮，可是你對家庭很好，你養了一個小孩，有個很好的家庭，那個價值也是 share 的。就是人家也會稱讚你的小孩，那對我來說也是部分自我實現的延伸。」

不過，當 P11 堅持她自己的價值不在於別人的認同，她可以不在乎別人的觀感，我行我素時，P9 又再次強調了自我實現不應只顧自己，而應倡導觀念，推廣價值，力圖影響別人，甚至公眾事務。她說：「我覺得能夠有一些想法、一些 vision，有一些感覺，然後從個人推到很多人，共同去分享這個想法，能夠把一個想法推出去，然後讓大家可以因為這些想法，促成一個更安適的存在，我覺得這個是莫大的權力。」在現代台灣年輕學生中如此認同儒家傳統，並將自我實現的層次拉到如此高度的實在罕見，這顯然與 P9 所受的政治學養成訓練很有關係，但有人也許還是會問：「這是不是唱高調，講空話？」P9 自己說：「做不到也沒有關係，可是我覺得是先自己做，也不一定是道德上的，可以是非常 intellectual、智力上的。」看來儒家教化中「立德、立功、立言」的階序性價值也被 P9 轉化了，在她看來成就、道德與思辯彼此沒有價值的優劣，這樣每個人從自身做起，可以盡力而為，不至因目標太過高遠而放棄努力，又可兼顧個人的長才發揮，應是相當務實可行的。另外，P9 自己也是身體力行的，學政治的她不僅學業優異，頗得師長賞

識，更是親身投入公共事務，在台灣的政治風潮中實踐自己的價值，也追求自我實現。

參加短文撰寫的大學生 P15、P16、P17、P19、P22、P25 及 P28 都提到源自儒家思想的行仁濟世，自我超越是華人自我實現的本質，但有時很難確認他們所言是自己的體認與觀念，還是僅止於轉述文化的教化，故以下僅舉幾例說明。P28 從分析華人文化的價值特色著手，綜覽認知、經濟、政治、社會、宗教、道德及成就價值後，指出：「中國人的價值，也就是自我實現大體來說是建構在團體之上的」。P25 也認為「華人的自我實現寄託於達到全體的成功，也就是已超越了自我局限的個人成就，而是以成就群體目標為個人自我實現的最高指標。而且，此時的個人必是心甘情願並會因此得到更大的滿足與幸福感，這才算是真正達成了自我實現」。他並緊接著以「紅花會」為例說明華人「犧牲小我，完成大我」式的自我實現典型。另一位學生 P18 則以時下名導演李安為例，指出「他不只是為了自己的成就所帶來的財富、權勢而快樂，更是為了讓華人電影站上國際舞台而感到滿足，一種為全華人的榮耀而榮耀的成就感，而這已經不再只有自我的滿足了」。從這些文字和舉例可以看出，e 世代的年輕學子在時髦酷炫，特立獨行的外表之下，對中華傳統文化的認同依然是深厚的，尤其在短文撰寫所提供的自由沈靜的條件之下，又沒有同儕壓力時，這樣的認同便較容易訴諸文字來表達了。故此，我們應可推論「自我安適，兼善天下」依然是現代華人自我實現中一個不可或缺的範疇。

四、暫時的結語：自我實現的多元可能

本文從「應然」的概念層次開始分析東西方文化建構的「自我

實現」觀，並梳理出西方文化中以發展「獨立自足的自我」為基礎的「個人取向自我實現」的原型概念，亦梳理出華人社會中融合了儒、道、佛三大傳統，又以儒家思想為主導，發展出以「互依包容的自我」為基礎的「社會取向自我實現」的原型概念。接著，研究者以質化研究（焦點團體與短文撰寫）所蒐集的實徵資料進行「實然」的實徵層次的分析，意圖發現現代華人，尤其是台灣大學生在東、西方文化的交匯中，自我實現構念的內涵及表徵究竟為何，是否依然能呼應文化層次上的原型概念。

以實徵資料來看，現代華人自我實現本質內涵的三大範疇包含了個人取向及社會取向的自我實現構念，「完全做自己」較接近前者，「以成就回饋家庭」與「自我安適，兼善天下」則明顯屬後者。不過細究支撐這三大範疇的敘說脈絡，我們馬上會發現台灣學生對自我實現的建構及體認，與東、西方文化的理想原型都有相當的歧異，顯見「應然」與「實然」是無法完全對應，相互支持的。以「完全做自己」而言，華人在堅持自我需要滿足時，總是同時考慮他人需要與社會責任，似乎「他人」總在「自我」現身的同時出現，如影隨形，時刻提醒著我們華人自我最核心的互依性。華人的「做自己」很難沒有他人的認同與支持，而為了這份認同、支持所帶來的歸屬感，華人會使用各種策略，有直接、有迂迴、有外求、有自修，力圖讓「做自己」不致淪為「毀了自己」。這與西方個人取向自我實現的理想所倡導的「抗拒社會影響，只要忠於真我」實在有些本質的差異，但卻又是一項華人「實用主義涵化」的典範。在此，「完全做自己」的「完全」更像是一種期盼，而非真要身體力行的標竿。

「以成就回饋家庭」最貼近以儒家思想為要義的社會取向自我實現的構念，但同樣的，實然與應然之間依然有鴻溝。在當今台灣年輕學生的口中，「力求上進，回報家庭」似乎只是社會教化與學

校教育灌輸給他們的觀念，身體力行者大概也是父執輩。對他們自身而言，更深刻的體認恐怕是「壓抑自我，順應父母」的無奈。應然與實然的落差在此表現為文化與個人的雙重性建構，也就是說，我們已看到華人的自我實現主要是在「以成就回饋家庭」與「完全做自己」的抉擇中展開的。「個人」與「家庭」的關係界定是關鍵所在，兩者可對立，可和諧；可彼此區隔，也可互相包容，但研究參與者都清楚地意識到，在傳統文化的設計中，個人是次於家庭的，個人必須服從家庭、服務家庭、回饋家庭，以達成家庭目標為自我實現的要義。而且，服膺這套文化理想的家庭教化、學校教育、社會輿論、價值態度，也都將個人推向順應家庭、順應社會的自我實現，而阻礙並打壓個人追求自我獨特性的自我實現。

華人的自我實現在個人與家庭的分分合合中，在文化理想與自我希冀的拉拉扯扯中，走得坎坷，走得漫長，從一開始因缺乏自我了解的完全無法選擇，到之後迫於現實壓力的不敢選擇，再到下定決心的悄悄選擇但不敢聲張，沈潛多年累積資本，直至最後破釜沈舟地投身自己的理想，付諸實踐，恐怕已是漫漫經年，更何況能走到最後這一步的人也只是鳳毛麟角吧！

但是，以較樂觀的角度觀之，應然與實然的不完全契合正如一道夾縫，提供了現代華人多元自我實現的現身空間。具體而言，「完全做自己」、「以成就回饋家庭」及「自我安適，兼善天下」在現代華人社會中是可以並存甚至融合的。首先，在全部參加研究的 28 位大學生、研究生中，前述三個範疇都有認同者與實踐者，且人數約略相同，很難區分主、次概念，這展現的便是一種「人際的融合」，更準確地說是多元自我實現在我們社會中並存不悖，各有發展的可能。研究者認為這樣的文化融合如同「折衷自我」（陸洛，2003），應能同時滋養西方文化中「獨立自足的自我」與華人文化中「互依

包容的自我」。也就是說，現代華人理想的自我實現應能一方面關注人我的分離性及個人的獨特性，強調個人有別於他人，獨立於他人的內在特徵，清楚地意識到個人的需求、欲望、興趣、能力、目標及意向，能夠適當地表達個人的動機、認知及情緒，追求個人的成就與潛能的發揮；另一方面又關注人我的關連性及個人與他人的互依性，強調個人在其社會關係網中的角色、地位、承諾、義務及責任，清楚地意識到團體的目標與福祉，能夠適時的將團體置於個人之前，追求團體的成就與榮耀。如此多元的建構，能最完善地回應個人內在追求「獨立」與「依賴」的雙重需求，也最能兼顧「自我發展」與「社會責任」的平衡。只是，這番願景能否實現，仍須持續、有系統的觀察與研究。而個人統整不同自我實現構念以化解衝突，轉化能量的心理歷程與機制當是更饒富意趣的研究主題。

五、回首來時路：理論與方法的反思

本文力圖在文化層次上以理論分析建構出西方與中華文化傳統中有關自我實現的應然性論述，亦在個人層次上以質性的實徵資料解析出台灣的大學生所體認與實踐的自我實現的實然性內涵，雖然貫通文化層次與個人層次的分析是一大挑戰，兼顧理論建構與實徵研究也是一項浩大的工程，研究者仍應對本文所建構的論述與所呈現的初步實徵結果，做一些理論上與方法上的反思，一則實踐研究者自我省察的主體性，再則檢討研究的缺失與局限，以開展更有系統更周延的後續研究。

首先，有必要在此檢討「自我實現」一詞在用法上的妥當性。之前研究者曾解釋了在本研究的脈絡中使用「自我實現」一詞的緣由，但借用西方心理學的名詞仍予人施展不開的鬱悶之感。有了這

一次的經驗，我們在後續的研究中將嘗試更大膽的突破，語言本身即是行動，使用「圓滿人生」、「充分發揮自己」等當代華人語言，一定會開啓研究參與者更廣闊的思考空間，甚至我們也考慮借用本研究參與者所自發性使用的語彙，如「成爲一個人」、「生存的意義」、「心理的成熟」、「力求上進」等，如此作法當會更貼近華人的生活世界，更契合華人的文化底蘊，也期望華人的自我實現能真正展現大鵬展翅的恢弘格局。

再者，西方與華人的自我實現論述所開展的層次是否相同，也是一個值得思考的問題。研究者在文初便指出：西方學者如 Maslow、Rogers 等對自我實現的論述都屬心理學層次，視自我實現爲動機、需求、驅力等，尤以 Maslow 的定義最爲清楚明白：「渴望將自我充滿，要把自己所有潛能實現出來，希望成爲更具獨特性的自我，充分發揮自己的一切可能」（Maslow, 1970）。「自我實現」不僅是一個心理學概念，其所欲實現的層次也是實質的（substantive），如果你有音樂才賦，那麼就應在音樂的世界裡燃燒自我，充分揮灑；同樣地，如果你有木匠的巧手，那就要全心全意當個好木匠。但是，華人文化傳統中所有對「圓滿人生」、「理想人格」之類的論述都屬道德倫理的層次，所關注的並非實質的個人潛能的發揮，而是更高的理念層次上「成爲一個人」的議題。嚴格而言，與西方心理學層次上的「自我實現」論述是不能直接比較，故研究者在本文前半段的理論分析中所採用的是「對顯」而非「對比」的策略。

在研究方法的層次上，亦有兩項值得省思的議題，一是研究參與者的專業背景是否會對研究結果造成某種影響，再者是焦點團體所得的資料本身具有何種特性。首先，本研究的參與者在大學主修的領域跨越了政治、經濟、歷史、心理、新聞、圖書資訊等學門，

並不能假設他們都受到西方心理學中「自我實現」論述的影響，但他們確實都出身人文社會科學，是否這樣的專業養成會影響他們的人生思索，仍有可議之處，日後的研究可以考慮邀請自然科學背景的人士參加，亦可直接詢問或討論專業養成對人生哲學的影響。不過，必須提出的是，同為政治學的研究生，P6 與 P11 的自我實現觀卻是南轅北轍，可見專業知識與學術薰陶並不必然轉化為人生理想與生命實踐。

其次，焦點團體討論中的動力歷程是此種研究法的一大特色，團體成員間的交互激盪、結盟及對抗確實會碰撞出思想的火花，但團體動力也可能是把雙刃劍，如第一個焦點團體中明顯存在意見領袖，也有成員因其特別的身分與地位而影響團體討論的議題與基調。這樣的問題在成員地位均等，個性相當的另兩個團體中較無疑慮。藉此教訓，日後進行焦點團體討論時，宜慎重考慮團體成員的平等性與其他個人特質（如自信、表達能力）的相似性。另外，焦點團體的討論其實是一場集體創作，每個人所表達的意見多少會受到團體其他成員的影響，或許不至於完全被他人說服而改弦易轍，但也會有所顧慮，有些修飾。是故，日後的研究將同時採用個別訪談，以確保個人獨立意見的發聲與表達。

回首來時路，雖不是雲淡風清，卻是豐收滿行囊，但展望前程，則更需要竹杖芒鞋的勇氣。

註 釋

- (1) 作者特別感謝中華民國教育部資助「華人本土心理學研究追求卓越計畫」，使得此一研究得以完成。此研究計畫編號為 89-H-FA01-2-4-1。

參考文獻

- 方立天(1994)：《佛教哲學》。台北：洪葉文化。
- 方靜嫻(1996)：《先秦之仁義禮說》。台北：文津出版社
- 王 埏(1993)(編譯)：《老子新編校譯》。台北：洪葉文化。
- 陸 洛(2003)：〈人我關係之界定——「折衷自我」的現身〉。《本土心理學研究》(台北)，20期，139-207。
- 勞思光(1990)：《新編中國哲學史》(五版)。台北：三民書局。
- 黃光國(1995a)：《知識與行動》。台北：心理出版社。
- 黃光國(1995b)：〈儒家價值觀的現代轉化：理論分析與實徵研究〉。《本土心理學研究》(台北)，3期，276-338。
- 黃智慧(1991)：《般若菩提心》。台北：耀文圖書公司。
- 楊中芳(1991)：〈回顧港台「自我」研究：反省與展望〉。見高尚仁、楊中芳(主編)：《中國人，中國心—社會與人格篇》。台北：遠流出版社。
- 楊慶豐(1991)：《孔子與老子思想之比較研究》。私立中國文化大學哲學研究所，博士論文。
- 潘小慧(1997)：〈君子〉。見哲學大辭書編審委員會(主編)：《哲學大辭書第三冊》。台北：輔仁大學出版社。
- 錢憲民(1996)：《快樂的哲學》。台北：洪葉文化
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Angyal, A. (1951). A theoretical model for personality studies. *Journal of Personality*, 20, 131-142.
- Adler, A. (1930). Individual psychology. In C. Murchison (Ed.), *Psychologies of 1930*. Worcester, MA: Clark University Press.
- Bakhtin, M. M. (1966). *The duality of human existence*. Chicago: Rand McNally

- Press.
- Bauer, W. (1976). *China and the search for happiness: Recurring themes in four thousand years of Chinese cultural history*. New York: The Seabury Press.
- Chan, W. T. (Trans.). (1963). *The platform scripture*. New York: St. John's University Press.
- Chang, R., & Page, R. C. (1991). Characteristics of the self-actualized person: Visions from the East and West. *Counseling & Values, 36*, 2-10.
- Coan, R. W. (1974). *The optimal personality: An empirical and theoretical analysis*. New York: Columbia University Press.
- Coan, R. W. (1977). *Artist, sage or saint: A survey of views on what is variously called mental health, normality, maturity, self-actualization and human fulfillment*. New York: Columbia University Press.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Geller, L. (1984). Another look at self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology, 24*, 93-106.
- Goldstein, K. (1939). *The organism*. New York: American Book.
- Ho, D. Y. F. (何友暉) (1991). Relational orientation and methodological relationalism. *Bulletin of the Hong Kong Psychological Society, 26-27*, 81-95.
- Ho, D. Y. F. (何友暉) (1995). Selfhood and identity in Confucianism, Taoism, Buddhism, and Hinduism: Contrasts with the West. *Journal for the Theory of Social Behavior, 25*, 115-134.
- Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis*. New York: Norton.
- Hsu, F. L. K. (許煥光) (1971). Psycho-social homeostasis and Jen: Conceptual tools for advancing psychological anthropology. *American Anthropologist, 73*, 23-44.

- Hsu, F. L. K. (許煥光) (1985). The self in cross-cultural perspective. In A. J. Marsella, G. DeVos, & F. L. K. Hsu (許煥光) (Eds.), *Culture and self: Asian and Western perspective*. New York: Tavistock Publications.
- Jourard, S. M., & Landsman, T. (1980). *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology*. New York: Collier Macmillan Publishers.
- Kagitçibasi, C. (1990). Family and socialization in cross-cultural perspective: A model of change. In J. Berman (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Cross-cultural perspectives*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Kohler, W. (1947). *Gestalt Psychology*. New York: Mentor.
- Kolfka, K. (1935). *Perception: An introduction to Gestalt*. San Diego, CA: Harcourt Brace Jovabovich.
- Lewin, K. (1935). *A Dynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill.
- Lu, L. (陸 洛), & Gilmour, R. (2004). Culture, self and ways to achieve SWB: A cross-cultural analysis. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 5, 51-79.
- Lu, L. (陸 洛), Gilmour, R., Kao, S. F. (高旭繁), Eng, T. H. (翁崇修), Hu, C. H. (胡家欣), Chern, J. G. (陳忠貴), Huang, S. W. (黃姝文), & Shih, J. B. (施建彬) (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences*, 30, 1161-1174.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implication for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). A collective fear of the collective: Implication for selves and the theory of selves. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 569-579.

- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (3rd. ed.). New York: Harper Collins Publishers.
- Rank, O. (1945). *Will therapy and truth and reality*. New York: Alfred Knopf.
- Rogers, C. R. (1951). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Smith, B. (1973). On self-actualization: A transambivalent examination of a focal theme in Maslow's psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 13, 17-32.
- Suzuki, D. T. (1949). *Essays in Zen Buddhism* (First series). New York: Grove Press.
- Suzuki, D. T. (1962). *The essentials of Zen Buddhism*. New York: E. P. Dutton.
- Tu, W. M. (杜維明) (1994). Embodying the universe: A note on Confucian self-actualization. In R. T. Ames, W. Dissanayake, & T. P. Kasulis (Eds.), *Self as person in Asian theory and practice*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Yang, K. S. (楊國樞) (1995). Chinese social orientation: An integrative analysis. In W. S. Tseng, T. Y. Lin, & Y. K. Yeh (Eds.), *Chinese societies and mental health*. Hong Kong: Oxford University Press.
- Yang, K. S. (楊國樞) (1996). Psychological transformation of the Chinese people as a result of societal modernization. In M. H. Bond (Ed.), *The handbook of Chinese psychology*. Hong Kong: Oxford University Press.
- Yang, K. S. (楊國樞) (2003). Beyond Maslow's culture-bound, linear theory: A preliminary statement of the Double-Y model of basic human needs. In J. Berman (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, Cross-cultural*

differences in perspectives on the self. (vol.49) Lincoln, NE:
University of Nebraska Press.

初稿收件：2004年01月12日

修正完成：2004年05月04日

正式接受：2004年05月04日

作者簡介

陸 洛：輔仁大學心理學系教授

通訊處：242 台北縣新莊市中正路510號

輔仁大學心理學系

luolu@mails.fju.edu.tw

簡 介：獲英國牛津大學實驗心理學系心理學博士學位，曾任牛津大學博士後研究員、高雄醫學大學行為科學研究所專任副教授、國立高雄大學通識教育中心兼任副教授、國立海洋技術學院學生輔導中心兼任輔導老師、以及台灣心理學會理事；現職輔仁大學心理學系專任教授。研究興趣主要圍繞著壓力（stress）和主觀幸福感（subjective well-being，簡稱SWB）這兩個主題，最近則致力發展「文化」與「自我」相關的研究。已發表中英文期刊論文70餘篇，曾獲國科會傑出研究獎，目前亦擔任國內外期刊如《本土心理學研究》、《台灣公共衛生雜誌》、Asian Journal of Social Psychology、以及Journal of Happiness Studies的編輯委員。

楊國樞：佛光人文社會學院心理學系教授

通訊處：106 台北市羅斯福路四段一號

台灣大學心理學系本土心理學研究室

簡 介：國立台灣大學畢業，曾獲美國伊利諾大學心理學之哲學博士。曾

任國立台灣大學心理學系教授兼主任，香港大學心理學組高級講師兼主任，中央研究院民族學研究所研究員兼副院長。歷任中國心理學會、中國心理衛生學會、及國際生命線中華民國總會理事長。膺選中央研究院院士、教育部國家講座教授。現任佛光人文社會學院心理學系講座教授。主要研究興趣為中國人的性格、社會行爲、及其變遷，主要研究課題如心理傳統性、心理現代性、家族主義、孝道、華人基本性格向度、社會取向成就動機、及社會取向自我。採取本土化研究取向，並在台灣、香港、大陸、及國際倡導心理學的本土化研究策略。曾撰寫與主編專書二十餘種（如《中國人的性格》、《社會及行爲科學研究的中國化》、《中國人的蛻變》、《華人心理的本土化研究》），發表中英文論文約一百六十篇。

Social- and Individual-oriented Views of Self-actualization: Conceptual Analysis and Preliminary Empirical Exploration

Luo Lu and Kuo-Shu Yang

Fu Jen Catholici University *Fo Guang College of Humanities
and Social Sciences*

Abstract

Humans continually strive for the higher aspects of their own potentialities; to be more compassionate, loving, and creative; to create more exquisite poetry and arts; to perfect themselves and the world around them. In Western psychology, such striving is variously called “self-actualization”(Maslow, 1970; Rogers, 1951), “healthy personality”(Jourard & Landsman, 1980), “ideal personality”(Allport, 1961) or “optimal personality”(Coan, 1974). In the Chinese cultural heritage, Confucianism, Taoism, and Buddhism all have visions for the “ideal person” or a “perfect life”. Together the ideals of “benevolence”(jen) in Confucianism, “tao” in Taoism, and “enlightenment” in Buddhism constitute the core construct of self-actualization for the Chinese people.

The present research started with a theoretical analysis of the discourses of self-actualization as embedded in the traditional

Chinese and Western cultural contexts. Concepts of individual-oriented self-actualization based on an independent and self-contained self in the Western culture and those of social-oriented self-actualization based on an interdependent and ensembled self in the Chinese culture were elaborated. Subsequently, qualitative methods of focus group and essay writing were adopted to collect empirical data from Taiwanese college students. Analysis revealed three major constituents of views of self-actualization among the young Chinese generation. These were: to become oneself completely, to repay the family with personal accomplishments, and expanding personal well-being to serve the community. Finally, a tentative dialogue was attempted between the theoretical analysis and empirical interpretations, to reflect the lived reality of the East-West cultural fusion and integration for contemporary young Chinese regarding self-actualization.

Keywords: *social-oriented self-actualization,*
individual-oriented self-actualization