



從Frankl的生命哲學談青少年憂鬱傾向

藍乙琳／屏東市崇蘭國小教師

生命中的每一個時期，每一個階段，對我來說，都是很大的挑戰，但是困難並不等於阻礙，能不能接受挑戰，突破難關，完全靠自己的意志來決定。

～林懷民～

一、前言

教育部訓委會委託臺灣大學進行「學校憂鬱傾向學生推估及預防策略」研究，國小高年級至高中職學生抽樣調查顯示青少年憂鬱症的比率為8.66%，受測的學生中竟有14.41%有過自殺意念，3.04%曾有自殺行為。「少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁。」是古代詩人用來形容青少年天真無邪涉世未深，不懂得社會世事的煩惱，更不懂得什麼叫做憂愁！在現今青少年似乎很難畫上等號，以上的數字清楚地告訴我們，現今青少年的生活不見得是快樂的，似乎有著許多的困擾難題困惑著他們的心理。心理學家Erikson認為青少年正值「自我統合」與「角色混淆」的發展危機，由於生理上急速的變化，課業壓力與考試的成敗，使得青少年在自我統合時困難重重，由於無法化解此階段的危機，使得青少年們陷入了挫折、無助、苦惱、沮喪中，在心裡不斷的惡性循環，而產生憂鬱的情緒，甚至演變為自殺自傷事件。因此，青少年的憂鬱傾向讓我們不得不去正視此問題，提出方法來協助孩子們能早日脫離憂鬱的黑暗世界。以下便從Frankl意義治療法來探討青少年憂鬱傾向。

二、Frankl的生命哲學

在探究人生命的意義時，最具代表性的便是Frankl的生命哲學。Frankl（1967）的意義治療學假定了，對生命存在與人性的基本看法，他認為人類的生命共有身體、心理、精神性或意義探索（spiritual or noological）三大層面，來分辨世俗世間的生命意義及其探索，與生死有關的終極意義及其探索（傅偉勳，1993）。Frankl意義治療法的理論基礎為一種生命的哲學，包括三個互相連索的基本信念：意志的自由（freedom of the will）、意義意志（the will to meaning）、生命的意義（the meaning of life）三個理論假設（Frankl，1967）。

（一）意志自由

第一個理論假設為人具有意志自由，即個體有「決定」自由權，不論在什麼時候；什麼境況下，即使身體被囚禁了，思想還是自由的，自由的尋找和發現生命的意義（劉翔平，2001）。Frankl認為在精神層次上，人的意志可以超越外在的限制，即使是在惡劣的情境下，人們仍有決定以何種態度面對的自由。而個人的意志自由是屬於自己的經驗的直接性，在意志自由的境界中，人類開關了一個新的生命體驗（劉翔平，2001）。

Frankl認為人的意志也有可能不自由的現象，此為精神分裂心理疾病的病人，他們在心裡會產生一種幻覺，認為自己的想法和意志是由他人所操縱著，因此，憂鬱傾向的心理疾病亦會讓人的意志產生不自由的現象，



無法正確有效地表達自己的意志，有時會因為傳播媒體過度渲染的自殺自殘事件，進而學習模仿演變為遺憾的青少年自殺事件。

（二）意義（探索的）意志—人類生命的原動力

存在主義哲學家雅斯貝爾斯曾說：「人之所在，乃是藉著為己所成之事」（引自劉翔平，2001）。而Frankl認為「求意義的意志」是人類去發現生命中的意義和目標，以供給自己對生命的一種認同（黃國城，2003）。人是追求意義的生物，求樂意志與求權意志都是從意義意志中衍生出來的，對意義的追求是人主動去追求的，而不是經由刺激所引起的（劉翔平，2001）。

人的意義意志也會遭受到挫折，青少年們遭遇到挫折時，對生活開始感到無聊，內心越來越空虛，找不到人生未來的目標與希望，在心裡便衍生為憂鬱的情緒，形成精神方面的疾病。

（三）人生（生命）的意義—構成生命的意義為何？

人們常問到「我的生命有什麼意義呢？」Frankl認為個人應該去了解生命對自己有什麼期待，每個人的生命意義皆有所不同，生命意義也會隨著時間的不同而有所改變，所以自己要去思考自己給自己對生命的答案，透過實際行動來發現與創造意義（侯冬芬，2004）。然而生命的意義因人而異、因時而異，每個人都有自己特定的人生使命或天職，必須去完成具體的使命。

綜合上述，意志自由、意義意志、生命意義三個論點，構成Frankl意義療法的理論基礎，且三者缺一不可。Frankl肯定了單獨實存所具探索種種真、善、美價值的人生意義的自由意志。他所倡導的「意義（探索的）意志」，是要實存地探索人生的種種積極正面的意義或價值，藉以找出人們快樂幸福的根本之道。人類最基本的生存動力在於

「求意義的意志」，當一個人發現在逆境中活下去的理由時，可藉著這個「意志」來提供一個人有意義、有價值的生存要件。

三、憂鬱對青少年的影響

「自我統合」與「角色混淆」的發展危機困擾著現今的青少年。複雜的心理變化，在缺乏價值判斷的標準時，又沒有正確的疏通管道，對於未來的人生方向感到茫然無知、徬徨無助，憂鬱的現象便悄悄地在心中萌芽。因此，當憂鬱的情緒對青少年慢慢地伸出魔掌時，在心理、生理上及社會關係上都會產生很大的影響。

（一）在心理方面

憂鬱的情緒會讓青少年變得自卑、情緒低落、容易生氣、對事情缺乏興趣及心神不定感到焦慮，甚至萌生自殺、自傷的念頭。

（二）在生理方面

1. 食慾不振：沒有食慾是青少年憂鬱情緒最常發生的事，此反應會造成成長階段缺乏適當的營養，在生理發展上會產生不小的影響。
2. 失眠、睡不著：「睡眠」對人類的身體健康有著很大的影響，良好的睡眠品質，讓全身得細胞能獲得充分的休息，每天自然是神采奕奕、精神飽滿。大部分有憂鬱情緒的青少年便落入「貓頭鷹」的世界，到了夜晚的世界，腦子總有轉不完的事；心中總藏著千萬個結，以致於睡覺時，總是無法安穩的入睡，夜夜失眠便是常有的生理現象。
3. 情緒不穩定：憂鬱會造成人的精神活動產生激躁的現象，這種情緒的不穩定與行為的脫序會讓青少年的學子們在其他面向上著有負面的影響。
4. 自律神經失調：如消化不良、便秘等現象。



（三）在社會關係方面

1. 家庭關係：由於自身的憂鬱情緒反應衍生出種種家庭問題，親子互動關係緊張、兄弟姊妹手足之情低落，因為家庭的凝聚力降低，甚至演變為家庭衝突事件。
2. 同儕關係：對青少年而言，有時同儕、朋友間的關係會比與父母的關係來的重要，和朋友間的相處，也就成為生活中之重要課題。有時「友誼」的失去對孩子來說，可能是一件天大地大的大事。由於憂鬱情緒造成同儕的互動減少，最後演變為沒有好朋友的人際關係危機。

上述心理、生理及社會關係三個面向，並非單一影響著青少年朋友們，而是複雜交錯的交互影響，如同溪水中的漩渦，不停地將人捲入最底層的深淵中，讓人陷入萬劫不復境界，不要說青少年朋友們，連心智成熟的成年人也沒有辦法應付這種轉變。因此，憂鬱情緒對於青少年來說，在各方面的影響甚鉅，沒有適當的疏通與輔導，一棵正值茁壯的幼苗便即將枯萎凋零了。

四、Frankl的生命哲學在「憂鬱」情緒的運用

憂鬱情緒困惑著青少年的內心世界，造成身體變差了、表現退步了、人際關係疏離了，甚至失去了自我生命的意義及生存的目的，不僅傷害了自己、家人，也造成國家社會的問題與負擔。因此，協助憂鬱傾向的青少年重新尋找生命的意義，建構正確的生命態度是必要的。以下將Frankl的生命哲學理論運用在輔導青少年「憂鬱」情緒上，讓這群給黑暗吞噬的孩子們，有機會重新尋求自我的生命意義，對於人生有另外的思考方向。

（一）建立「天生我才必有用」的觀念

Frankl認為每個人皆有其特殊地生存目

的與意義，認為人類的生命可從我們給予生活的東西中，即是我們的創造物中獲得意義。因此，引起青少年憂鬱情緒反應的便是學業成就低落，許多老師也以學業成就來斷定一個孩子的存在價值。所以教師與學生觀念上的改變是必要的，學業成就是多元的，如同現今教育提倡的多元智能，「天生我才必有用」只要教師細心啟發，尋找一條適合學生走的路，讓孩子能適性的發展學習，日後孩子也能「行行出狀元」，在專業的領域上擁有一片天空，因學業成就所造成的憂鬱自然也煙消雲散了。

（二）「有夢最美，希望相隨」

Frankl意義治療中提到每個人可以從自認為有價值的事情上獲得生命的意義。正如卡爾·桑得柏說過的一句話：「除非先有夢，否則一切皆不成。」記得風靡全台的大樂透廣告中，一段父子的對話：「你喜歡嗎？爸爸買給你。」或許有人認為作白日夢不切實際，但換一個角度來看，這對溫馨的父子因為有夢的存在，同時也建構了他們人生努力的目標。

憂鬱傾向的青少年因為生活中的種種不順遂，失去了馬斯洛需求層次論中自我實現的作夢機會，沒有慾望、沒有需求的孩子，自然失去對生命的熱情與追尋的動力。此時，父母及師長可以引導憂鬱傾向的孩子建構有意義的生命價值，訂定生命的目標，哪怕目標是一輩子都不可能完成的任務，但對於憂鬱傾向的青少年給予一個作夢的機會，亦不失為一個好方法。

（三）培養「面對逆境」的能力

Frankl認為從生存的悲劇經驗中；從痛苦死亡和愧疚中，亦可找到生命的意義（劉翔平，2001）。現在的孩子承受壓力的能力愈來愈弱，面對生命中種種的難題，無法找到適當解決問題的方法，以致於難題沒解決，憂鬱卻占滿了整個心靈，孩子各方面的



表現也就每況愈下。

因此，青少年培養逆境中成長的能力是必要的，但是面對孩子心裡的問題，最終還是要由孩子自己來克服，正所謂「解鈴還需繫鈴人」，當孩子遇到問題，父母老師是提供面對困難的解決方法，指點迷津成為孩子的「領航員」，父母及師長不要完全幫孩子做決定或解決問題，讓孩子培養面對未來逆境的能力，與其給孩子魚吃，還不如教孩子如何釣魚，教導孩子如何面對挫敗、承受壓力，並協助找尋紓解負面情緒的方式，學習抗壓、減壓及情緒管理，培養孩子適應環境、解決難題的能力。

（四）心病需要心藥醫

大人們常會認為孩子們「鬧鬧脾氣」，沒有什麼大不了，不會去探究背後隱藏的原因，更不會想到進一步接受診療。事實上，神經精神醫學的研究證實，憂鬱症和其他身體疾病同樣是一種疾病，不只是一時的「鬱卒」或「想不開」，而是腦部神經傳導物質的失調有密切關係，如果不接受適當診療，很難自然痊癒。而且研究顯示自殺與憂鬱症有著極大的相關性，自殺患者中有80%患有

憂鬱症的現象（胡維恆，1989）。當孩子有精神疾病（憂鬱症）上的困擾，而導致出現自殺傾向時，他們可能有無法控制的自殺衝動，這時應建議他找醫師診斷，及早就醫治療。

五、結語

青少年時期是人類生命週期裡發展快速的階段，常與「青春活力」、「無限希望」畫上等號，更是我們寄予希望的一代。但是卻有越來越多的青少年，因為「課業壓力」、「人際關係」、「自我認同」、「感情」及「家庭因素」等問題，無法有個良好的解決之道，而困擾著純真的心靈「鬱卒」成疾，甚至出現偏差行為及自傷自殘的事件。當我們感嘆國家社會未來英才殞落之際，更重要的任務應該是要去探討現階段青少年學生所面臨到的生活問題，從中尋求出一個因應之道，透過學校、家庭、甚至是社會媒體的每一個管道，適時地拉他們一把，敞開封閉的心靈，讓他們能早日脫離「憂鬱」的黑暗歲月，順利地渡過這一段不穩定的身心發展時期。

參考文獻

- 侯冬芬（2004）。雲嘉地區資深榮民生命意義感、死亡態度與生活品質之相關性探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 胡維恆（1989）。憂鬱症、精神分裂病與自殺。中華精神醫學，3（4），197-204。
- 黃國城（2003）。高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 劉翔平（2001）。尋找生命的意義－弗蘭克的意義治療學說。台北市：果實。
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism: selected papers on logotherapy*. New York: Penguin Books.