

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：戊  
科 別：  
名 次：第一名  
作 者：張雨晴  
參賽標題：真我？假我？  
書籍 ISBN：9789861735757  
中文書名：變形記  
原文書名：Die Verwandlung  
書籍作者：卡夫卡  
出版單位：麥田出版  
出版年月：2009 年 12 月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

卡夫卡的作品一向蒙上灰暗色彩，縈繞著一抹揮之不去的哀愁，反映出現代主義孤獨的人生觀。他的淒涼筆觸是來自父親的終身陰影，而父親的鐵漢性格在《變形記》中可見一斑，對兒子不聞不問、甚至欲除之為後快的父親是果敢的暴君形象。在《變形記》書中，葛雷戈原是一名敬業的推銷員。一天早晨，他變成了駭人的大蟲。與家人情感的疏離，無從被接納的處境，使葛雷戈被排除在人類圈子之外，以致最後徒勞無望的結局。

### 二●內容摘錄：

「現在呢？」葛雷戈自問，在黑暗中環顧四周。很快他便發現自己完全動彈不得。對此他並不訝異，反倒覺得截至目前為止居然能用這些細腿走動有違自然。除此之外他其實覺得很舒服，雖然全身疼痛，那疼痛卻似乎逐漸在減輕，終將完全消失，幾乎已經感覺不到背上那顆腐爛的蘋果和周圍蒙著柔軟塵土的發炎部位。他帶著滿心的感動和愛想起家人，甚至比妹妹更加堅信自己應該消失。他就這樣內心空洞而情緒平靜的沉思著，直到凌晨時分敲了三下。他瞥見窗外天色開始轉亮，然後不由自主的垂下頭，從鼻孔中呼出最後一絲微弱的氣息。(p.105-107)

### 三●我的觀點：

閱讀《變形記》，重新喚醒了我追求真我的靈魂。回想自己過去的成長與求學歷程，總是被要求嚴格的父母所安排限制。看似走在平穩順利的道路上，但其實都並不是我所嚮往的。我只是一直在做一個符合父母師長期望與社會價值的好孩子。就如同書中葛雷戈做個勤奮的推銷員只是出自於責任與負擔，無人了解他是否真的樂於工作。這種因無法扮演真我而造成的自我認同混亂是很令人迷惑的，往往會使當事者無比掙扎、壓抑、焦慮、恐慌，覺得生活沒意義，甚至是想逃避。像卡夫卡筆下的這隻大蟲，即使封閉了自己，心靈狀態卻仍然有時自傲，有時自卑，有時又自暴自棄，可以說是相當混亂，並未完整統合自我。他所表現出來的種種舉動，與其說是回歸真我，事實上都只是在現實壓抑下的自我防衛。

反觀自己，面對與我志向相違背的社會期待時，常因畏懼而把話藏在心裡，

才怨恨沒有人理解我。尤其是對父母不認同的事，我無法平心靜氣的與他們溝通，爸媽總是堅持自己的立場，一切不同的想法，都不容違抗。為了避免頂撞造成衝突，壓抑漸漸成為我逃避問題的途徑。曾經，我默默的將真實自我鎖在心底，但退縮封閉只會使自己更加徬徨不安，無法徹底解決問題。就如同變形成蟲的葛雷戈，無法在看似避風港的軀殼下，活出自己真實快樂的生命；還受到家人的冷漠、不諒解，最後徒勞無望的死去。我並不否認回歸真我的重要性，但方法必須正確，壓抑逃避只會使自己和對方兩敗俱傷，況且這種出自自我防衛機轉的行為模式通常也不是反映出真我，而是另一種迷失的假我。

那到底什麼才是回歸真我的正道呢？首先，「願意認識自己」絕對是不二法門。書中的主人翁覺得當一個好兒子、好哥哥、好員工、好國民只是一個安分盡責的存在，相當苦悶，但並沒有提及他內心真正的熱情與目標。可見葛雷戈並不夠認識自己，每天緊湊的生活步調使他沒有時間仔細傾聽心聲，甚至不清楚自己想要而真正應該追求的是什麼，只是一味的抗拒躲避強權。一直以來，我相當排斥父母希望我未來去唸不是自己興趣的科系，每每討論到此話題就起口角。不過，當媽媽某一次爭執中問到「那你未來想讀甚麼科系？」我頓時啞口無言。難道我只是在為自由決定權反抗？我不確定自己的喜好與熱愛？捫心自問後竟發現答案都是肯定的，原來我根本就不夠了解自己，我沒辦法自信的說出我喜歡什麼，也不知道自己是否真的喜歡，這些都使我猶豫不已，更混淆了我追求的目標和對自我的認同感。因此，偶爾放下重擔吧！多留點時間來沉澱自己、與心靈對話，千萬別忽視自我反省、覺察的重要，那是一個人重新認識自我的最佳時機，幫心靈充電是所有行動前的必要準備。

此外，找個值得信賴且親近的人坦露心聲。在葛雷戈變形成蟲後，最開心的時刻都是關於妹妹。一是妹妹給他食物的時候，二則是沉浸在妹妹的小提琴聲中。他曾想與妹妹分享所有感動，但行動和言語的障礙在他們之間築起了一道心牆。由此可知，傾訴對我們來說有多重要。少了與他人分享，所有事情都悶在心裡，當然會覺得沒有人了解自己而感到憂鬱悲傷。所以請大方的與朋友、家人互相訴說苦悶與喜悅，彼此分擔分享。更不吝於傾聽他人，多一點關懷來溫暖其他孤獨的靈魂，幫助他們找回真我，在現實中快樂生活。

《變形記》，讓我重新探討自我價值，檢視回歸真我的真實內涵。並非盲目的追求真實自我就能逃避現實，勇敢的認清了解自己才能根治問題。而用心傾聽自己與他人更是一座燈塔，能使飄蕩的心靈循著光找回自信與認同。看似荒誕的世紀寓言，卻隱含著發人深省的深意，給人當頭棒喝的啟示，果是一部值得細細品味的不朽之作。

#### 四●討論議題：

現今社會充斥著許多外在刺激，容易使懵懂無知的青少年迷失自我認同，形成假我。我們要如何藉由分辨開放我、隱藏我、盲目我、未知我四種不同的內在特質，重新認清真我、統整自我，建立對自己的認同感，學習正確的回歸真我途徑？