

國立臺灣師範大學美術系碩士班西畫組

碩士論文

「焦慮的面容」—在焦慮情緒下的肖像畫創作研究

“The Faces of Anxiety” – The Study of Portrait Under
the Emotion of Anxiety

指導教授：黃進龍教授

研究生：吳政治撰

中華民國一〇一一年一月

摘要

本論文旨在探討焦慮的心理狀態和面容表現的關係。筆者一直以來的創作，都偏好描繪面容，使用灰色調並營造陰鬱的氛圍。但從來不曾自我剖析這偏好的原因，一直到前幾年朋友因過度焦慮罹患精神疾病，從她對罹病原因的分享、到經歷她抗病的過程，才認識了焦慮，進一步聯想到自己的偏好與創作當下的焦慮體驗，因此興起對焦慮面容的研究，並藉由這樣的研究重新探索自己過去的創作動機與偏好。本文將從三方面的理論：哲學層面、生理醫學與心理學層面及社會學層面來探索焦慮與創作間的脈絡，並從內容、形式、媒材來探討焦慮的面容的創作意涵。

在理論的探析方面，先從存在主義說明焦慮是一種普遍存在的心理現象，從齊克果的觀點說明焦慮是個體在發展過程必然遇到的心理狀態。接著，再援引生理醫學的角度來界定焦慮，了解焦慮的產生是與大腦皮質的作用與機能有關，並從臨床心理學上說明外在環境與大腦的交互作用脈絡以及其對應產生的焦慮症狀。最後，從社會學的角度切入，探討當代社會的各樣面貌及可能影響個體產生焦慮的因素。

在內容與形式技法上，運用壓克力及油畫為媒材，以寫實的方法描寫面容與情緒，並在面容的描繪上加入個人對焦慮感的主觀投射，再針對呈現形式、媒材技法與創作間的關係加以闡述。輔以作品實作為印證：「流逝」及「凝」的內容探討孤單寂寞的焦慮、「面容」的內容探討對死亡的焦慮、以及「無病呻吟」的內容探討莫名的焦慮狀態，以上分為 3 種的 10 件創作做焦慮的理念說明與分析。

論述最後點出研究的結果，歸納出以下三點心得：一、焦慮是人類存在的普遍現象；二、都市的發展會加深焦慮；三、在都市社會中，人與人之間的距離較疏離，人際間也習慣偽裝，但臉部及肢體容易洩漏存在個體的焦慮。表情痛苦、五官扭曲的面容，呈現的是都市人焦慮的集體意象，反映的是都市人心理的疏離。對創作者而言是一種對於都市焦慮及人際疏離的抒發，也希望能同時透過創作引起觀者的共鳴。

關鍵字：焦慮、焦慮症、面容

Abstract

This thesis is to explore the relation between the state of anxious mind and face. I always prefer to depict face, use ash tone and create the dreary atmosphere in creation. However I have never searched for the reason until a friend of mine suffered from mental illness a few years ago. Her sharing of the causes and the process of against the illness inspired me the knowledge of anxiety. In addition I related this knowing to my personal preference and the experience while creating. And from all above, I started to study about anxiety and face. From this study I wish to re-explore the motive and choices of the creation in the past. In this thesis we will view the connection between anxiety and creation in three aspects: the aspect of philosophy, the aspect of biomedicine and psychology, and the aspect of sociology. Moreover we will explain the significance of creation from the context, form and materials of the works.

First of all, I use Existentialism to explain that anxiety is a general mental status. For here I use the point of view from Søren Aabye Kierkegaard to explain that anxiety is the mental state one certainly will encounter in the process of development. Then I grasp the definition of anxiety in biomedicine field. The produce of anxiety is related to the function of the cortex of the brain. Moreover, I adapt the clinical psychology to explain the mutual context of brain and the surroundings and the symptoms it may occur. Finally, I, from the sociology point of view, explore the several aspects of contemporary society and the possible causes for anxiety.

Second of all, acrylic and oil are the materials I choose for this time. I depict the face and emotion with practical technique and then I add the artist's reflection towards anxiety when depicting. In addition I elaborate the relation between form, technique, materials and works. 10 pieces of work have done for this study: "Fading Out" and "Staring" series discuss about the anxiety of loneliness. "Face" series explores the anxiety towards death. "Non-reason Groaning" refers to the inexplicable state of anxiety.

From the study it can be concluded in three aspects. First, anxiety is the general phenomenon of the existence of human beings. Second, the city development and growing will deepen the anxiety of its inhabitants. Third, people isolate from each other and used to hide their true feelings in modern society. However, one's anxiety can easily be found from their face and body. As the result, the painful and twisted faces present a group image of the anxiety of the modern citizens. It also reflects the isolation of modern citizens. To the artist, it is a way to express the anxiety of city and interpersonal isolation. Nevertheless, it also hopes to arise some feedback and response of the audience.

Key words: anxiety, anxiety sickness, face

目次

| | |
|------------------------|-----|
| 摘要..... | i |
| Abstract..... | ii |
| 目次..... | iii |
| 第一章 緒論..... | 5 |
| 第一節 研究動機..... | 5 |
| 第二節 研究目的..... | 9 |
| 第三節 創作研究範圍..... | 10 |
| 第二章 「焦慮」創作理論基礎之探析..... | 11 |
| 第一節 存在與焦慮..... | 11 |
| 第二節 焦慮的成因..... | 14 |
| 第三節 焦慮的病症..... | 18 |
| 第三章 「焦慮面容」創作理論之探析..... | 24 |
| 第一節 現代化都市的樣貌..... | 24 |
| 第二節 都市人的焦慮因素..... | 30 |
| 第三節 我的焦慮..... | 33 |
| 第四節 情緒與面容..... | 37 |
| 第四章 作品的內容形式媒材..... | 40 |
| 第一節 焦慮的面容..... | 40 |
| 第二節 表現的形式..... | 47 |
| 第三節 作品的媒材與技法..... | 51 |
| 第五章 作品說明..... | 56 |
| 第六章 結論..... | 79 |
| 參考書目..... | 81 |
| 圖錄：..... | 83 |

第一章 緒論

第一節 研究動機

在日常生活中會選擇使用語言及文字傳達或表示事情的意念與訊息，雖然世界上存在著各種不同種族、說著不同語言的人，但其實都是共同處在一個地球上，也就是說雖然講著不同的話、用著不同的文字，可是內心的意念及感受是大致相同，而藝術就是這些不同語言下的一種共通語彙。

筆者曾經聽說過一個這樣的故事：某次甄選國外駐村計畫的台灣代表藝術家，一位小有名氣的藝術家在面試時被問到這個問題：如果你在國外的開幕會上遇到語言的問題，你會怎麼處理？這位藝術家不假思索地說：「我會帶著一位助理隨行協助處理這樣的問題」；而另一名剛剛從學校畢業的年輕藝術家被問了相同的問題，這位年輕藝術家是這樣回答的：「我不擔心語言的問題，因為我的作品就是一個共通的語言，我不需向他們解釋，因為畫面就能傳達我要的訊息。」這樣一句話，看似自負，覺得他應該機會渺茫，但是拿到這個機會的就是這位年輕藝術家。其實靜下心來想，他說的其實是正確的。再舉一個筆者自己的例子，米勒的作品「晚禱(Angelus, 1857-1859)」(圖 1-1) 2008 年在歷史博物館舉辦的「驚艷米勒—田園之美畫展」中展出，筆者懷著朝聖的心態，擠在人群中看這幅作品，沒有宗教信仰的筆者，當時看見作品深深地被畫面中兩位禱告者心存感謝的氛圍所感動，雖然筆者既不是那個時代的人、也沒有當過農夫，但那種畫面散發出樸實純粹的仰望，令筆者當下非常感動。存在於不同時空的人都不約而同地有相同的感受，而這不就是米勒把他在生活中的感動轉變成作品的畫面，而使得此感動永存於世上嗎？



圖 1-1 米勒《晚禱》 1857-1859 油畫

55.5 x 66cm 奧塞美術館

既然藝術是可以表達情緒的語言，又能呈現感動的畫面，「創作」就是將自己的意念表現出來，於是「藝術創作」就是透過創作的手段，結合藝術的語彙，將創作者所要傳達的意念表現出來。



圖 1-2 筆者作品《坐姿模特兒》2003 炭
筆 65cmx50.5cm



圖 1-3 筆者作品《頭像練習》2007 油彩
45.5cmx38cm

筆者在大學的藝術創作過程中，對於人物畫相當迷戀，因此創作了許多人體和人像的作品。這些作品(圖 1-2，圖 1-3)的形式上雖是屬於習作，但是創作的過程中，筆者想要表現出一種有抽象和筆觸感的畫面氛圍。

余秋雨在「藝術創造工程」書中提到，藝術一直以來對於許多人來說，是知其云而不知其所云的一種迷濛狀態¹。筆者也陷入在這樣的狀態中。自己在創作的過程

¹ 同注 1，p.12

中也曾這樣問自己，為何而畫？為什麼要用畫的？在這種對於繪畫本質概念的思索過程中，經常會讓自己的情緒陷入搖擺不定。那「藝術創作」究竟是甚麼？這樣的問題其實再深入探討，找尋最終的答案是沒意義，因為就像無解的證明題一樣，就算找到了答案、還是會有另一個更好的答案，過程中是不停地推翻、反覆地再建造。那要如何為自己找到一個「藝術創作」的方向？筆者企圖藉由研究所求學過程重新思考這樣的問題，找出一個新的方向，也可以說是找尋「藝術創作」的起點。在這樣的動機下，開始從自己的生活中探索。

所謂生活的整體性，指的是人的全部存在和感覺，包括他所有的意向、志趣和追求。在整個人類活動中，這種整體性將遇到兩次，一次在雜色斑駁、混混沌沌、不可分解的日常生活中，一次就在藝術之中。²

阿諾德·豪澤爾在《藝術社會學》中的第一句話就表示「藝術活動是人類整體活動的一部分」。而在《藝術，其實是個動詞》中，作者 Eric Booth (2000 年)也提到：「藝術與生活是密不可分，它連貫生活中的每一個小節」³。因著上述論點，筆者在思索「藝術創作」的概念上就開始有所轉變，筆者開始從 2003 年至 2007 年之間生活中的線索，尋找所謂「創作」這樣一個「藝術活動」與筆者自身生活的關連。

從探索的過程中發現，筆者對自己在生活中的期許，一直不滿意，另外也為找不到生活方向的茫然感，這樣的狀態一直存在於日常生活間，在經歷過畢業、實習、當兵、代課和兼課的生活中，這樣的狀態似乎就在每天中循環。而在一次探望一位有產後憂鬱症的朋友，透過她所描述的症狀才發現一件事實，原來存在於筆者每天生活中的不安和逃避，甚至有時想的多、動的少，在身心之間有莫大的隔閡。後來回觀大學時的創作，筆者也發現原來早在大學的作品中，就已經偏愛用人或事物象

² 豪澤爾著：《藝術社會學》，居延安譯，台北：雅典出版社，1998，p.12

³ Eric Booth：《藝術，其實是個動詞》，謝靜如、陳嫻修譯，台北：探索文化，2000，p.4。

徵一種說不出的憂傷和不安。

回首觀看大學「藝術創作」的作品，作品中經常表現某種灰灰淡淡的憂傷，並慣用象徵的手法將這樣的感覺隱藏。作品「遞」(圖 1-4)是表現一位女子面對感情的抉擇，用鳥籠中的一封沒寄出去的信象徵女子欲言又止的情愫。而在「牽手」(圖 1-5)



圖 1-4 筆者作品《遞》 2001 油彩 162×130cm



圖 1-5 筆者作品《牽手》 2002 油彩 227×162cm

描繪一對老夫妻的情感，那種生離死別凝重木然的狀態，作品的邊框用厚重的肌理隱藏著象徵死亡的骷顱和聖潔的小天使。當時這些創作的意念都是關注於人類感情的狀態，但對於當時感情順利且年紀輕輕的我，是為何嚮往那樣的內容。二十三歲的我是什麼原因喜愛這樣帶有憂鬱、搖擺、不安的灰色情緒，因此在重新定位「藝術創作」其中一定藏有甚麼線索。

在探尋過程中，一直到前幾年因為朋友因焦慮過度罹患精神疾病，從他患病的原因到抗病的經歷分享，讓筆者聯想到這樣「焦慮」的情愫長久以來存在於生活中，因此便興起研究探討焦慮和自我的關係。

第二節 研究目的

承上述，因著對焦慮性精神疾病的認識，筆者發覺過去的創作喜好與其有呼應之處，遂產生此篇論文與創作的研究動機。

在探討焦慮的心理狀態中，筆者希望能了解焦慮的狀態及與影響生活之間的關係，進而能釐清伴隨在筆者生活中的焦慮情緒，筆者在此篇中欲透過各種觀點對焦慮的論述，尋找個人的特質及創作圖象的脈絡與動機。筆者過去學生時期的創作形式與題材中，偏愛對於人物的描繪，作品中人物的描繪是透過動作與面容表情來傳達某種情緒的訊息，筆者希望在這基礎上找尋能更精準傳達此次情緒的畫面，並且從以人物創作成名的藝術家中找尋內含焦慮情緒的畫面。而情緒表達的過程，筆者認為面容應該是情緒表現最直接的媒介，因此在創作的實踐上試圖探討焦慮的情緒與面容表現的關係。創作是一個媒介，或可稱為傳播的工具，是創作者與世界溝通的橋樑。透過這次的研究，將給予筆者檢視從過去到現在的創作內容及形式的機會，希望能重新整理過去積累、還未處理過的情緒。當然，在技法的運用上，筆者也期許能精確的挑選媒材及掌握技法來創作出能引發觀者共鳴的作品，將焦慮的心理狀態與面容表現的關係紮實地傳遞出來。

第三節 創作研究範圍

本創作研究是以「焦慮」的探索為主，將從三個方向進行文獻的探討：(一)首先從十九世紀哲學中所談及的存在主義，了解「存在」的普遍狀態和矛盾，因為焦慮是一種存在所表現出的狀態，因此要探討焦慮，必定要從根源「存在」開始討論，了解存在的面貌、產生的行動及社會運作後才能了解焦慮的產生。(二)了解存在的狀態和問題之後，本文再從生理機制的角度去探討「焦慮」，找出焦慮的成因，及其和情緒發展的關係，並且加以剖析。(三)從哲學及生理機制的角度探討焦慮都是理論性的文獻研究，因本文最終是創作性論文，對焦慮的探討不能只停留在理論中，畢竟要回到現實生活中，因此本文將在哲學及生理機制之後，從臨床的觀察上深入去發掘焦慮在生活中的存在的各式面貌，了解當焦慮產生時對人的行為所產生的影響及變化，也就是焦慮症的症狀。

繼焦慮的文獻探索之後，本文將繼續檢視焦慮的面容——同時也是筆者的創作主題，以及焦慮和創作的關係，研究的步驟依序為：(一)從現代化都市的樣貌去探討引起焦慮的環境因素，當然這討論的基礎是以與筆者同時代的當代社會及文明為背景，(二)從都會人的行為樣貌去探討焦慮與這些行為的關係，(三)從筆者的焦慮為出發點，延伸以上與筆者同時代的背景討論，探索我的焦慮來源以及呈現的樣貌，(四)從身體和情緒的關係來探討焦慮，因為溝通與表達除了最直接的聲音及語言外，還有身體及面部表情也能扮演角色，在了解焦慮的定義、形成的背景以及創作者創作焦慮的背景後，本節將從情緒語言的方向來看焦慮，也為接下來的創作論述鋪陳。

在文獻的探索之後，接下來將探討以焦慮為主題的創作，討論的重點將擺在作品的形式及內容，呼應前述的文獻討論，也為創作的探索做完結的整理。

第二章 「焦慮」創作理論基礎之探析

第一節 存在與焦慮

在「焦慮的意義」中羅洛·梅⁴(Rollo May)對西方文化作了這樣一個闡述：我們的文化一直對「理性的」、「機械的」現象過度熱衷，卻對「非理性的」經驗加以抑制。因為焦慮是不理性的，某個層面是無法用理性的思維去了解，因此在西方文化中對於這樣的議題是普遍採取一種保持距離的態度，也只有當這些經驗能夠被理性所解釋時，才能夠納入研究範圍。而恐懼是個具體而明確的經驗，是個可以用計量方式進行研究，所以焦慮往往是和恐懼劃上等號的。在十七世紀哲學有一個共同的想法就是提供「人類問題的理性解決之道」，他們普遍相信人類是理性的動物，能在於各方面甚至包括情緒生活上的自主，也就是認為自主理性是能控制一切的。由於在物理本質的急速掌握，人類社會結構的普遍劇變開始發生，一直到十九世紀開始產生了分離。

十七世紀對情緒採取理性控制，到了十九世紀便成為對情緒採習慣性壓抑。一直以來把真實的個人埋藏在抽象的客體中，終於在十九世紀開始有敏銳的學者對於這種不切實際的狀態提出質疑，他們可以被統稱為存在主義者。雖然存在主義出現在第一次世界大戰，但在保羅·田立克(Paul Tillich, 1886-1965)對於存在主義運動是可以追溯到一八一四年。存在主義的學者所關注的是人類的存在，它強調人類的存在是不能封閉在任何一個體系中，因為人的存在是變動的、創新的⁵。因此所有存在主義思想家共同反對的是，西方工業社會及其哲

⁴羅洛·梅(Rollo May)：《焦慮的意義》朱侃如譯，台北市：立緒文化，2004，P.34~P.37

⁵ 同註 4，P43。

學代表人物為思想與生命所設定的理性系統，存在主義的思想家堅稱生命全體的構成是由個人知識、情感與行動。

存在主義所強調的個人，著重在於「任何人」都有其「個別的生命」，也就是說每個的生命都是獨一無二的，有別於笛卡兒在理性主義中「我思故我在」的概念，正如沙特(Jean-Paul Sartre, 1905~1980)所說：

「真的，我們的出發點便是個人的主體性，這是為了嚴格的哲學上的理由……我們所要求成為真理準則的主體性，並不是狹窄的個體主義，因為我們在思考時，不僅發現自己，也發現別人……當我們「我思」(I think)時，我們是在別人的前面完成自己……在這世界中，人必須決定他是什麼並且認定別人是什麼」⁶。

所以他們反對盲從，也反對社會用統一的方式鑄造人。因為存在主義認為，社會關係只有建立在真實存在的個體上，個人意志的創作力量才會發揮出來。這樣的學說不僅重視個人，同時也重視人的社會生活，因此在存在主義中就會對於現代人在心境上的種種感受做剖析，其中就包含焦慮(Anxiety)。存在主義的眾多哲學家中以十九世紀中期的齊克果(Soren Kierkegaard 1813~1855)創造出有史以來對焦慮最直接和深刻的研究⁷。

齊克果是存在主義思想的淵源，他在一八四四年出版的《懼怖的概念》中對焦慮討論有相當深入的見解，甚至於對於二十世紀心理學也有所影響，而在此以他的論述，簡單探討存在和焦慮的關係。

在這本小書中主要是探討人與自由的關係，而在這樣的關係中，齊克果認為焦慮是人類在面對他的自由時所呈現的狀態，因此焦慮是「自由的可能性」。也就是說

⁶ Jean-Paul Sartre :《Existentialism as Humanism》Translated by Philip Mairet , p.44 。

⁷ 在《焦慮的意義》書中 p.41~p.42, 提到在十九世紀存在一種文化上因間隙化造成的隔閡 (compartmentalization), 這樣的解離現象本身就會製造焦慮。

當自由遇見「可能性」的同時，焦慮就潛藏在那。齊克果認為成就自我的人格，個人要義無反顧的勇往直前，他也說到如果冒險出了差錯，那麼生命就會以它的懲罰幫助我。⁸而這也說明了人在成就一件事或進入某種狀態，因為沒有經驗所以可能涉及到焦慮，這裡所談到的懲罰指的就是焦慮。也就是說對齊克果而言，個人的可能性越高，潛在的焦慮也就越高，這也表示完整的自我人格，是奠基於個人面對焦慮，以及雖有焦慮卻依然前進的能力。總而言之，自由毋寧端視個人在每個存在的瞬間，如何面對自己，而是依個人對自己負責和自主的程度而定。⁹

因此從齊克果的存在主義學說中，可以看見人是以個體存在的，在面對個別發展的過程中，必須看自我如何與心理和身體相連結。當個人能夠自由地看待心理與身體，自我就發揮最大的作用。但是當面對焦慮，卻無法處理或面對時，會發生什麼樣的樣貌？

焦慮不安的呈現，是因為空無的經驗將熟悉的生活關係破壞了。在這恐慌之中，人的有限性與偶然性被暴露無遺。面對空無時，人便進入到一種「存在的絕望」。¹⁰齊克果認為這樣的狀態，是因焦慮而喪失自由、是缺乏內在自信的，這樣的焦慮會以任性與不信的否定態度表現出來，甚至於也會以迷信的方式呈現。因為他認定「迷信與不信兩者皆是不自由的形式」。在存在的焦慮中，人並非被某種確定的事物所威脅，而是被一種不可言喻的憂慮所困惱。想辦法讓自己分神，用大聲喧鬧的音樂來驅趕，就如同在森林裡用火炬、呼喊來逐退野獸，因為焦慮是讓人痛苦異常的經驗。但是想要迴避焦慮，這樣的嘗試注定會失敗，在逃離的過程中，個人會喪失讓自我浮現的機會。就人自身創造焦慮的意義而言，焦慮並非身外之物。

⁸ Kierkegaard, Soren :《Sickness unto death》Trans By Walter Lowrie , Princeton : University Press , 1941(原文為丹麥文於 1849 年出版) , P.52 。

⁹ Kierkegaard, Soren《The Concept of Dread》Trans. By Walter Lowrie. Princeton : University Press , 1944(原文為丹麥文於 1844 年出版) , p.82 。

¹⁰ 陳鼓應編：《存在主義》台北市：臺灣商務，1967，P.19。

第二節 焦慮的成因

情緒的產生包括原始的情緒或是感覺、知覺有關的情緒、或是在自我評價中或是因他人而產生的情緒，這些情緒的反應中都會有焦慮的影子。焦慮是人類所獨具的現象，是一種因思想與意義能力而帶來對未知危險狀態的有機反應。也可以是一種處於擴散狀態的不安¹¹，雖然焦慮有時候會與恐懼畫上等號，但焦慮和恐懼最大的不同在於，恐懼是針對特定危險的反應，焦慮是非特定的、模糊的和無對象的。當人在面對危險時而產生的一種不確定感與無助感，或是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，這是焦慮狀態的特性。

焦慮是基於人類存在的核心意義，設定與追求產生的。也就是說我們在對於存在意義和價值受到威脅時，焦慮感就會產生。如在精神分析學中孩童在夢中會畏懼一些抽象的鬼魅或是怪獸，是因為他們恐懼母親(體)的離開，因為孩童的存在意義是和母體綁在一起的，因此這樣存在受到威脅，他們一樣會產生焦慮感，但是因為在於表達上不清楚只能將這樣的狀態轉換成恐懼某種對象。

焦慮是一種內在的感受，是說不清也摸不透的心理狀態，而偏偏它是普遍大眾都有的感受，以下從生理機制的觀點來看導致焦慮情緒的原因。焦慮狀態和腦內的紋狀體¹²不斷受到刺激有關，而這樣的刺激會引起腦內帶狀迴活動頻繁。這樣的狀態就如同電腦開啓檔案，發生錯誤的訊息是一樣的狀態。

掌管思考能力的大腦皮質層形成後，在腦的內部有一組邊緣系統，這個系統有控制情感、喜悅與恐懼等本能的行為，也擁有刺激分泌激素的功能。這個邊緣系統包括杏仁核、海馬和帶狀迴(如圖 2-1 示)，其機能跟焦慮、恐懼有相當的關係。

¹¹同註 4，P.205。

¹² 腦內的紋狀體具有分辨情報是否正確的機能。

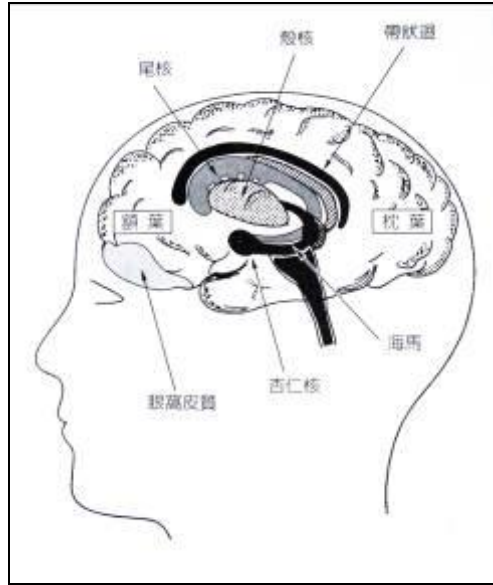


圖 2-1 大腦的縱剖面¹³

在這邊緣系統中：杏仁核是情感記憶的中樞，海馬是記憶的窗口，帶狀迴是額葉和杏仁核的中繼點，而額葉是控制杏仁核、海馬和帶狀迴避免過度活動。而隨著年齡增加大腦皮質會有萎縮的現象，對於控制的能力相對就會減低。德國明斯特大學認知與行為神經科學中心的研究人員利用核磁共振成像技術證實，如果幼年時長期遭受暴力等傷害，其腦部在數十年後可能仍有「印記」，這些人日後患憂鬱症、焦慮症等心理疾病的風險明顯偏高。試驗中，研究人員徵集了大量未發現心理異常的成年人，詢問他們兒時是否受到暴力傷害，並借助核磁共振成像技術觀察其腦部結構。結果顯示，兒時長期遭受虐待等傷害越多的人，其腦部海馬、額葉等主管學習、記憶和情感控制的區域越小。同時，這些人腦部控制恐懼、焦慮等情緒的杏仁核異常活躍。研究人員說，兒時長期遭受虐待後發生的腦部結構變化與某些憂鬱症患者的腦部結構變化相似。因此，小時候總受到暴力等傷害的人，成年後患心理疾病的風

¹³ 高田明和：《脫憂鬱和焦慮》張瑞娟譯，臺北市：健行文化，2005，P.63

險更高。¹⁴腦部的變化對產生焦慮狀態的原因有清楚解釋，從這可以了解到受到外在的刺激會造成生理上的改變，焦慮就在這循環中產生。

焦慮的情緒產生往往是受到某種壓力的刺激，這樣的刺激通常也會造成身體進入警戒的狀態，且多半會產生過度警覺、憂鬱、冒汗、臉紅、尿急、言語表達困難，甚至失眠等症狀。壓力的產生是如何，壓力研究的學者漢思賽耶(Hans Selye)將身體與精神的壓力描寫為「一般調適症候群」，在這包括三個階段：

一、 急性壓力下的警覺反應：

在這個階段中生理上會因為荷爾蒙分泌¹⁵讓身體產生警覺。首先會出現短暫的驚嚇階段，經過驚嚇階段身體就會轉為戰鬥與逃跑階段¹⁶，會產生暫時性的高體能，即是一般人所謂的「備戰狀態」與「危急反應」，這樣狀態下結果是造成，不需要行動而身體依然處於緊張狀態，血液循環不必要地加快，因此浪費了許多體力。

二、 長期壓力下的抗拒階段：

這指的是身體在任何時間都處於極度警戒的狀態，但在這樣的狀態，身體又回到平衡，但這時候會引起腸胃的過度作用。在長期壓力下會引發危險的副作用，這樣的副作用會造成身體對許多疾病沒有免疫力。

三、 沒有充分紓解壓力的疲憊階段：

有效紓解壓力會使身體放鬆復原，但是長期持續在警戒狀態下，神經系統會過

¹⁴ http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/health/2011-12/11/c_122406663.htm

¹⁵ 此處所指的荷爾蒙包含腎上腺素(Adrenaline)和皮質醇(又名可體素 Cortisol)，兩者會共同啓動自律神經系統，讓身體產生警覺。

¹⁶ 此處「戰鬥」是指積極面對狀況，「逃跑」是任何形式的退縮。

度亢奮，結果造成自律循環大亂，最後變成長期的自律神經失調與身心障礙。

正常焦慮是有機體針對外來威脅作出反應的一種能力表現，這種能力是先天的。根據佛洛伊德的精神分析理論中所描述的，焦慮的產生是來自生物驅力，也就是從「本我」中就擁有，是潛意識對危險的訊號，即是當潛意識性驅力、攻擊力及超我和外在現實之間產生心理衝突的結果，這種訊號的反應，用「防禦機轉」來避免個體無法接受的思考或情緒。

這樣的心情反應，假若沒有適當處理，就會對我們身體造成一定程度的傷害。雖然在許多談到焦慮的心理治療書籍都如此的說法：適度的焦慮能提高注意力、警戒力、智力與運動力。也就是說某種限度的焦慮，雖然生理上的反應在開始時是讓人難受的，但是經過心理的調適後卻能成為「成就自我」最大的助力。這樣的論述也就和齊克果所談及的焦慮是一種「冒險的追求、偉大的渴望、以及幽冥神秘。」不謀而合¹⁷

焦慮會出現在任何時刻，它對我們所作的行動或意念造成影響，但是若在當下就付諸行動，這時的焦慮就會變成一種力量，反之若限制行動，焦慮就會癱瘓我們。它會讓生活變得侷促不安，降低社會與職業功能，近而造成痛苦，久而久之焦慮就變成一種「焦慮症」。

¹⁷同註 7，p.38

第三節 焦慮的病症

在一九九七年，美國發行的《兒童與家庭》雜誌所做的調查，美國有半數以上的家長，每週至少有一次覺得心情焦慮。而在其他學者的調查中也發現，焦慮的狀態盛行率約占一般人口的百分之二至百分之五，而會有此症狀的年齡在十六歲至四十歲之間，平均多在二十歲至三十歲之間。焦慮雖然所呈現出來的面貌就像是一位千面女郎，但是當這樣的情緒累積過度時，他就會轉變成焦慮症。而在焦慮症的狀態下就會出現許多的徵狀，這些徵狀都是個體在面對障礙時無法突破而造成的。

焦慮症，全名為「焦慮性神經症(Anxiety Disorder)」，是一種廣泛持續性的焦慮或反復發作的驚恐不安為主要特徵¹⁸。這樣的病症會伴隨著一些身體上的症狀出現，進而造成生活上的問題。但一般仍可以歸納為以下十種症候，如果我們的生活或生命有以下這十種症候，就有可能罹患了焦慮症：

1. 恐慌症：對焦慮的焦慮感。
2. 懼曠症：害怕陷入絕境的焦慮。
3. 特定畏懼症：害怕特定的物體與情況。
4. 社交畏懼症：害怕他人的批評。
5. 廣泛性焦慮症：萬事害怕的焦慮。
6. 創傷後壓力症候群：震驚後的焦慮。
7. 強迫症：強迫行為克服焦慮。

¹⁸鄧焱：《不再焦慮憂鬱》，臺北市：千富圖書總經銷，2006，p.13

8. 慮病症：對幻想的疾病感到焦慮。
9. 器質性的焦慮症：內科疾病引發的焦慮。
10. 酒精與藥物引起的焦慮。¹⁹

一個人在一生中罹患過的焦慮症應不只一種，歐美曾經進行過調查，每四位美國人就有一位罹患過焦慮症，無獨有偶地，依據德國的調查，有百分之九的德國人患有需要就醫治療的焦慮症，且有百分之十五的人口比率一生中至少出現一次焦慮症，在此其中女性又是男性的兩倍。

漢斯·莫心思基（Hans Morschitzky）及絲琴·薩托（Sigrid Sator）在《不再焦慮》中整理了一份常見的焦慮症類型表格，點出了人一生盛行的機率。

| 類型 | 頻率 (%) | 簡述 |
|-------------------------------|--------|--|
| 恐慌症，未達懼曠症的程度 | 3.5 | 1. 突然間出現強烈、令人害怕的身體與心理症狀。 2. 恐慌發作時，至少會出現十四種身體與精神的徵狀當中的四種。 3. 恐慌症是在一個月當中出現多次的恐慌發作。 |
| 合併恐慌症的懼曠症 | 1.5 | 恐慌發作引起的懼曠症。 |
| 未伴隨恐慌症的懼曠症 | 5.3 | 1. 害怕在焦慮的情況下沒有援助或逃生之路。 2. 恐慌發作並引起此症的促發因素，通常的促發因素是昏眩、噁心、腹瀉及擔憂。 |
| 社交畏懼症 *特定的社交畏懼 *廣泛的社交畏懼 | 13.3 | 1. 擔心他人的批評，而以強烈的逃避回應，或在社交情況下覺得不舒服。 |

¹⁹ Hans Morschitzky, Sigrid Sator: 《不再焦慮》竇維儀譯、陳冠宇醫師審訂，2004，晨星出版有限公司，p.29~p.31

| | | |
|-----------------------------------|------|---|
| | | 2. 在某些特定情況下(特定的社交畏懼：被人注視而覺得不舒服)，或在許多情況下(廣泛的社交畏懼：缺乏自信心、社交能力不足) |
| 特定畏懼症 | 11.3 | 恐懼特定物體或情況 (如：飛行畏懼症、電梯畏懼症、打針畏懼症、懼狗症、懼血症、懼牙醫症) |
| 廣泛性焦慮症 | 5.1 | 不由自主的擔心，害怕的情形有很多種(過度擔心自己或家人的健康)而有許多的心身不適症狀，雖然不像恐慌症那麼激烈，卻持續存在。 |
| 創傷後壓力症候群 | 7.8 | 對重創的情景強烈的心理反應(如：強暴、被虐、意外)想到情景就萬般恐懼，令人痛苦得再度經驗創傷。 |
| 強迫症 *強迫行爲 *強迫的意念與衝動 | 2.5 | 1.即使自己反抗也無法抑制持續的思想、影像、衝動與行爲。 2.經由某種行爲(如：強迫的洗滌或控制)試圖中和造成焦慮與不快的危險想法。 3.大多是刻板行爲：如洗滌、檢查、整理、重複計算、收集等儀式化行爲。 4.在強迫症的病例中，只有 12%是單純的強迫思考。 |

在此針對表中所列的幾種筆者認為台灣都市社會較常出現的焦慮症狀做深入的闡述：

1. 恐慌症

恐慌症是由一再重複發作的驚慌發作所組成。恐慌症產生的焦慮並非針對特定的情況或事物，而是說來就來，無法事先預料。恐慌發作與特別的體力消耗或危險

狀況無關。單次的發作通常有一次個別、強烈的焦慮感或不適感、發作時間通常是無預警的突發性、且在幾分鐘內焦慮的感覺會達到高峰、感覺會持續但通常不會超過 30 分鐘。醫學界還發現焦慮的發作通常會伴隨自律神經、腹胸等身心不適的症狀，如：心悸或心跳加快、大量流汗、輕微或嚴重顫抖、口乾舌燥、呼吸困難、壓迫感、胸痛或胸悶、腸躁、暈眩或不安或虛弱或意識模糊、失去自我或現實感、發瘋及抓狂、害怕死亡、覺得身體熱或冷、失去感覺或感到皮膚搔癢。通常恐慌症的發作會同時伴隨上述至少四種症狀，而通常發作時，又以與心肌梗塞有關的心悸、心跳加速、胸悶、或暈眩等症狀最令當事者感到懼怕。醫學上通常將一個月中有多次嚴重及無法預期的恐慌發作，才判定為恐慌症。程度不嚴重、持續較久的焦慮狀態則稱為焦慮發作。

通常恐慌症的第一次發作，大都是當事者長時間處於巨大的心理壓力下，但卻在「壓力減輕時」也就是精神放鬆的情況之下，才出現具體強烈的恐慌症狀。通常這時候也是身體虛弱的時期，可能有睡眠不足或感冒等症狀，也因此發生時當事人容易產生生命受到威脅的錯覺。最初幾次恐慌發作的激烈程度，經常達到令人受創的地步，當事人會有經常性的焦慮恐懼，而因此局限了生活，導致後續的持續發作。

2. 社交畏懼症

患有社交畏懼症的當事人害怕自己成為被注意的焦點，害怕自己有不當或出糗的行為，或是自己刻意地避免這種情況。通常在社交場合（如宴會、聚餐及需要公開致詞的地方）會出現這樣的恐懼。通常會出現前述恐慌症徵候中的至少其中兩項及以下症狀的其中一種：臉紅或顫抖、害怕得想嘔吐、尿急或有便意有時還會害怕大小便失禁。因為恐懼對某事刻意避免，造成情緒很大的負擔。當事人通常也認為這種恐懼或逃避是不理性的。

社交恐懼症可以分為四種類型：1.與情境有關的正常社交焦慮，如怯場；與情

境有關的病態焦慮，如社交畏懼症；正常的廣泛性社交焦慮，如羞怯；及最後一種與人格特徵有關的焦慮逃避的特性。這些不僅限於成人，患者也有可能是兒童，常見的是對學校有畏懼及典型有考試焦慮的兒童。臨床上顯示，社交畏懼症是最常見的焦慮症，大約 10%的人在一生中都患過這病，只是其症狀不一定嚴重影響到當事者的生活。的確社交恐懼症是最常見的心理障礙，如果沒有確實醫治常會演變成更嚴重的心理問題，如酗酒、嗑藥、憂鬱症及嚴重焦慮症。

有社交畏懼症的人容易陷入左右為難的矛盾中，既想為自己塑造良好的形象，又懷疑自己在這方面的能力，如此一來，經常形成惡性循環，害怕社交的失敗與批判，最常導致當事人神經質的避免錯誤、隱藏自己、避免表現自己的機會，及過度地注意自己的言行舉止，非要完美無缺不可。社交畏懼症常與懼曠症或憂鬱症搞混，就算是精神醫學界及心理學界的臨床者也常為其三者模糊不清的界限感到困擾，需要較長時間的觀察，對社交畏懼症來說最顯著的特徵就是害怕別人對自己的負面評價。

3. 廣泛性焦慮

廣泛性焦慮最主要的反應症狀就是擔心日常生活的問題而嚴重緊張、擔憂與害怕，並持續六個月以上。通常不現於特殊的情境，而是隨時隨地的發生。通常當事人也會認知這種焦慮不合理、但卻無法控制。

廣泛性焦慮通常不是由外在的刺激或環境引起，所以逃避的行為並不明顯，但是外在的刺激能激化原本就容易擔憂的傾向。常與憂鬱症交替出現，超過半數以上的患者在這種焦慮症候一段時間後會罹患憂鬱症，也就是長期的擔心、害怕下產生的無奈結果。這種焦慮症常見於女性，且大多與長期壓力有關，特別容易被以下因素及刺激引發，如：過勞、生活危機、負面的生活經驗、體質、生理疾病與不適、負面思考模式等，症狀持續的時間長短不一定，但最容易在沒有醫療的介入下演變

成慢性精神病。

4. 強迫症

強迫症顧名思義就是強迫性的思考與行為幾乎每天出現，且至少持續兩星期以上。而強迫性的思考（包含觀念或想像）與強迫性行為通常有如下的徵兆：當事人覺得這些強迫性的思考及行為是出自自己的想法，並非受別人或外力的影響；強迫性的思考及行為會不斷地重複，令當事人覺得很不舒服，且至少有一項強迫性的表現是當事人自己也認知是誇張及無意義的；當事人曾設法抵抗，但卻徒勞無功；行為本身並無不舒服，目的是在降低緊張、不快的感覺或焦慮。通常當事人會因為其強迫症造成在社會及個人的表現力降低。總體而言，強迫症就是白費工夫的努力，企圖由降低焦慮感與其他不愉快的感覺產生安全感²⁰。

強迫症患者最常有的強迫行為如不停的洗滌（洗手、洗衣服或刷洗家具及個人物品）、不停的檢查（檢查電器開關、瓦斯爐開關、或某些職業上所需填寫的表格）、強烈地建立事物的秩序、不斷地重複某些行為、字詞、計算等。而強迫性思考則有不斷地思想某種圖像、害怕或衝動、或是擔憂。不論是以上哪一種強迫症候，都可以歸納為兩種組成因素，一是某種被評為負面的行為、思考或感覺；二是行為或認知的儀式，用來中和、反制那些被評為負面的行為、思考或感覺。第一種涵蓋強迫症的焦慮面相，第二種則是所謂的防衛面相。

以上這些焦慮的病徵筆者觀察，在現代台灣的都市社會十分常見，無論是在生活周遭還是新聞媒體中，推測可能與現代都市社會的發展行程有關，有些症候筆者自身也有體驗，雖然還不到需要醫療介入的地步，但對於創作有極大的影響。

²⁰同註 18，p.32~p.82

第三章 「焦慮面容」創作理論之探析

第一節 現代化都市的樣貌

人有追求進步和成長的潛能，從歷史的推展過程中可以發現這樣的傾向，好比石器時代的人們，食物取得的方式以狩獵為主；到新石器時代就改變成以畜牧和栽種所得到的食物過生活。《聖經》在創世紀第一章二十七節中，描述上帝以自己的形象造人，創造了一男一女來管理這世界；因此人是群居的潛在特性，某方面有共同連結的一群人，就會群聚在一起共同生活，從小聚落到大聚落，多年的人類歷史發展，這樣的聚落形式漸漸演變成現在的大規模都市。

都市化與社會發展的關係是非常緊密的，也就是都市化是社會發展的空間型式，而現今的都市化與資本主義生產方式中的空間意義建構，也有相對的關聯。都市化在追求現代化完形的過程中，不單單是空間上的改變，文化價值和生活道德都會有所影響。

都市化現今已經成為工業發展及社會現代化的條件之一。都市化過程為人民帶來幸福的社會福利，許多想要找尋更好機會的人，漸漸向都市移動。持續現代化發展過程中，也持續更新樹立新的生活系統和價值觀。列費維爾(Henri Lefebvre)在《日常生活的世界》中，特別指出現代城市的崛起，改寫了現代生活的節奏，挑戰個人的認同與自我意識。

了解以上所述的都市化與現代化的意義後，筆者認為在這樣一個巨大轉變的過程中，似乎呈現了一種樣貌——人的身體和心靈是被網綁壓制。這樣的觀點在探討焦慮和存在的關係，了解焦慮的產生是個人在追求自由的過程，會時時刻刻出現的。也就是說生活環境所隱藏或正在發生的樣貌，是令生活在其中的人產生一種不安

感，這種不安感就是焦慮。

探討普遍都市人的焦慮前，先從分析都市樣貌來了解與焦慮的關聯。台北市是台灣最具現代化的都市，也是首都城市，筆者就以自己生活的台北市當觀察對象，從中找尋一些可能令人產生焦慮的面貌。

一、 現代化便利的交通網路：

都市人每天在都市中的移動及游走，所仰賴的就是大眾運輸工具。以臺北為例，現今台北已擁有七條捷運系統支線，從第一條到現在只用了十幾年的時間發展，目前也還有支線仍在持續規劃中(圖 3-1)。從筆者大學通勤的狀態，就經歷過從搭乘公車到轉乘捷運，而在轉乘捷運初期開始只能搭到火車站，然後到大學畢業時已經完成淡水新店線的通車。這樣交通網絡的規劃，讓現代都市人的移動形式有更多元的選擇。



圖 3-1 台北市未來完整捷運路線圖

在其他交通道路來看，因為台北是台灣的首都，所以政府在交通規劃上會以台北市為先行發展的都市。其他周圍城市的聯接道路都會匯集到台北，如高速公路、

省道、環河快速道路，當然也有如環東快速道路、建國或新生高架橋這樣跨越都會區的交通運輸道。的確這樣的網絡建構讓居住在這樣城市的居民，能更方便、快速地移動到目的地。

都市的交通發展能不能和一般市民上下班時間縮短畫上等號，在《現代都市問題》中就提到對於美國在交通改善後所做的調查。因為交通改善的關係，部分美國人開始住到較為郊區居住成本較低的地方，雖然居住的距離距離工作地點加長，但通勤的時間並沒有太大的改變²¹。這樣的現象在台北市也正在發生，現在大多數的人也漸漸到離市中心較遠的地方居住，如淡水新市鎮、新北市的中永和區等。儘管如此，筆者卻認為追求自由的身體，依然是困在不能動彈的環境中，如車廂中。因此都市的交通發展雖然能縮短市民工作的交通時間，但其所造成的效應卻對於市民身體的自由沒有太大改變。

桑內特(Richard Sennet)在《肉體與石頭》中對於都市的交通發展做了如動脈與靜脈這樣比喻的描述。以倫敦在十九世紀發展的地鐵為例²²他是如此描述的：倫敦動脈與靜脈的地下鐵系統創造了一個比較混合的城市，這個混合在時間上有著明顯的現制²³。他又進一步描述這樣的系統：白天時，城市的人類血液從地下流到心臟；夜裡，當人們搭乘地下鐵回家的時候，這些地表下的渠道就變成靜脈，將大眾運離中心。現代化都市空間的時間地理於焉成形。²⁴

交通過程是種個人身體的移動，誠如波特萊爾的詩裡，他將速度描述成一個瘋狂的經驗，而人在現代化且便利的交通系統下，個體的感受就是過渡、短暫、偶然的，在這樣的感受下個體的焦慮就會隱藏在心中。

²¹ 林清江 郭為藩譯：《現代都市問題》，開山書店，1970，p.39~p.40

²² 筆者認為與台北市捷運是相同的。

²³ 理查·桑內特：《肉體與石頭》黃煜文譯，台北：麥田出版，2003，p.441

²⁴同註 22，p.443

二、 不斷增加的現代化建築：

筆者因為地緣關係經常到陽明山後山看台北市的夜景(圖 3-2)，台北夜景之所以讓許多人印象深刻，是因為在密集都會區中有許多不一樣的燈光變化，有高樓的燈光、也有連外道路上的路燈和快速移動的車燈(圖 3-3)。而白天的台北，在周圍群山包圍下的則是一棟棟水泥砌成的現代化建築(圖 3-4)。



圖 3-2 筆者拍攝台北市陽明山後山夜景



圖 3-3 筆者拍攝台北市街道夜景



圖 3-4 筆者拍攝遠眺白天的台北市

也許你不相信，「包浩斯」的影子就在四周，你只要看看木箱子式的建築、直線條的家具、球形半球形的燈具…它們都可能是「包浩斯」的產物。²⁵

在《都市叢林派》呂清夫用輕鬆的語調描述現代建築的樣貌，雖然台北市雜亂無章的市容，也因為都市更新慢慢的朝向「包浩斯」²⁶的風格形式。

²⁵ 呂清夫：《都市叢林派》台北市：揚智文化，1994，p.36

²⁶ 呂清夫在文中對於「包浩斯」的建築風格描述：提倡單位形態的組合，單位形態所指的是精

都市更新的目的是讓整個城市的面貌能夠煥然一新，並且改變生活品質。在都市更新條例中第一條：為促進都市土地有計畫之再開發利用，復甦都市機能，改善居住環境，增進公共利益，特制定本條例。老舊的社區也在這樣的規劃下，漸漸都改建成更新更完整的面貌。台北市是仍在發展的大都市，為了增進更大的群眾福利和公共利益，這樣的改變是一個進行式也是未來式。而一棟接著一棟相似又高聳的現代化建築，漸漸改變了城市的面容，一間接著一間的老房子因為年久失修，也就難逃更新拆除的命運。就這樣台北市也就一步一步朝向香港或是紐約、倫敦等現代化大都會區的樣貌邁進。

但是對於身處後現代思維的人來看這樣的房型，卻呈現出一種冰冷單調的感覺。呂清夫又在文章中提及對於興建房子這一件事的看法：中國人似乎有一種「空的恐懼症」²⁷。居住在都市的人都想要消滅綠色的土地，將這些綠地換成科學園區、或是更大的商城，因為吸引大批的人潮，就會有商機無限。都市在現代化的過程中，將自然的樹林綠地換成人為混泥土的幾何箱子。

絕大部分的現代建築都已失去了外觀上的美感(感官上的剝奪)。²⁸

這種感官上的剝奪，對於城市人追求個體感受和對自主性的重視，讓人覺得突兀。冰冷的建築視覺讓人的感受也變得更為鈍化，漸漸的身體就失去對自然的擁抱。筆者認為當人與自然關係沒有很緊密時，鈍化的城市人也變得冷漠。

三、 都會區居住空間的改變：

找尋居住的空間，人向天爭地，二十幾層的高樓甚至更高的大樓，是都會區的

心設計各種箱型。它為人類生活和諧和秩序提供了一套法則。

²⁷同註 24，p.74。

²⁸同註 22，p.19。

一種風景。大都市是人口相當密集的地方，以台北市為例，在土地面積二百七十一萬多平方公里的土地上，有二百六十幾萬人口，在人口密度上是每平方公里就大約有九個人之多，²⁹但是這樣的人口又特別集中在幾個行政區中。而居住在這片土地上的人類，無論是工作或是生活，都需要空間。於是一棟比一棟高的高樓大廈漸漸出現作為生活或是工作的場所之用。而城市就像一個載體，為了乘載更多的人，而水平的空間又是固定時，就只能向上延伸垂直的空間，在每一個水平的空間做最大值的空間運用，而在這分配完的空間中，又再依每個人的負擔能力和需求，安置於其中，都市人的生活就在那固定的空間裡維持著。也因為高樓層的結構，爬樓梯變成了一種體能上的消耗，因此電梯的發明可以乘載著一個個的單一個體到達高的樓層。

每一個冰冷水泥所砌成的載體，不知不覺將人和人之間的距離拉遠，而方便的電梯雖節省了爬樓梯的時間和體力，但是也更減少了人與人間相遇相處的時間。都會中人與人之間的距離，就在這種狀態下改變了。

²⁹ 資料來源：台北市主計處 100 年 10 月底土地人口分佈。

第二節 都市人的焦慮因素

擁有自由和民主的生活形式，是現代人的寫照和狀態。因為追求自由，在許多方面進步與多元發展是一個現代化過程中的現象，但是換個角度來看，這樣的進步與改變是否有為人類的生活帶來普遍的幸福？亦或幸福只不過少數人的福利？這些狀態其實都隱藏在現代化的都市裡，因為現代化都市就是在引領先鋒的。而這樣看似幸福的現代人，在生活中就用一種快樂的面具，將潛藏在內心的焦慮感遮蔽了。究竟是甚麼隱藏的問題，筆者在此列舉幾個較為顯著的現象來探討：

一、 個人主義的持續發展：

個人主義的開始與都市化現代化的關係，存在於都市裡的每一個單一個體，個人競爭是一種常態發生的狀態。在生物演化論中，達爾文強調生命體為了適應環境，會在演變的過程中改變自己，讓自己能更適應環境。既然個人在社會上生存是用競爭的手法，因此個人主義的發展就會隨著時間改變。

個人競爭的狀態，受到當代工業主義與資本主義的影響，在現在經濟發展的社會是稀鬆平常的，而在都會生活中，也是圍繞在這些經濟活動中。英國社會學家和經濟史學家唐尼(Richard Tawney, 1880-1962)在《貪得無厭的社會》一書中說：個人自身的利益和擴張的本能，已經被神化為社會所能接受的經濟動機，在十八、十九世紀工業主義的基礎上，更否認任何比個人理性更優越的權威，使得個人自由是遵循自己的利益、野心及嗜好，且不會因為臣服於任何共同的忠誠核心。

但是這樣的狀態卻會將社會的孤立和因經濟競爭而帶來的敵意呈現出來，當工作對於多數人來說只是一項苦工時，工作的價值就會以其所得來衡量，這樣導致社會尊嚴與自我尊嚴的基礎，也由創造性的活動本身，轉變成財富的獲得，如此一來財富即成為成功的標準。因此在工作過程中就會擔心自己的財富是不是很少，思

考如何再獲得更多的財富，但是財富往往都集中在少數人的手中，人與人之間就漸行疏離，因為大家都是在盲目追求同一個目標，因此競爭的個人主義在正向的層面看似會帶來全體社會的經濟和諧，但是卻往往對社群造成相當的傷害，而社群的缺乏就成為當代焦慮的重要因素。

過於傾向的個人主義對於現代社會造成如單親家庭、離婚率節節提高，人與人之間的不信任感也在不知不覺中上升，漸漸讓社會的基礎—家庭，瓦解成單一的個體。

二、 家庭功能的減弱：

今日的物質文明與科技發展對於傳統的價值觀產生相當的衝擊。台灣早期是以農業為主的社會，大家庭的傳統觀念也因為生產的需求而產生，但是產業結構的改變從需要較多人力的傳統產業發展到運用機械生產的工業，再隨著經濟發展與社會結構的逐漸分化，中產階級越來越多，因此折衷家庭與小家庭漸漸地取代大家庭。隨著這樣的發展傳統價值體系如父權、孝道、師道等逐漸式微，社會的正義有待建立。

家庭就是每個人的根或是本，也是安全的港灣，兒童的第一個社會活動就是以家開始的，在家中父母扮演著引導的角色，讓兒童能健全的成長。現代化都市的家庭面貌，除了前述因為產業轉型所帶來的改變外，有時也伴隨著個人主義的追求而產生一些家庭失和的狀態。家是和平與安全的堡壘，現在這個堡壘正受到威脅，這些威脅就是社會價值觀、型態的改變，造成個人行為的改變，威脅到家庭功能的健全性。

筆者因為教學的關係接觸到一些七到八歲的小朋友(約國小一年級)，他們都有一個普遍的共同現象，就是下課後要在安親班等父母來接他。在筆者印象中，小時後有些同學是鑰匙兒童，他們都是因為爸媽在工作，因此下課就自己回家。但是現代都市的小朋友下課後都會共同要去安親班，安親班彷彿就是第二個家似的。都市

中雙薪父母是一個普遍現象，家庭的父母在這個人人競爭的社會環境中，爲了維繫家庭的生計，經常工作到很晚。筆者就經常聽上課的小朋友說，每天看到媽媽都是在很晚的時候。家庭的功能在這方面開始轉變，過去兒童的成長是在家庭中養成人格與價值觀，現在則是在群體和同儕之間。

家庭的另外一個問題就是離婚，西方社會因爲提倡個人主義，當雙方感情走到了盡頭，離婚就是一個對雙方最好的解決方式，因此離婚在國外是一件平常的事。而這樣的現象，也漸漸出現在當下台灣的社會中。根據行政院內政部統計處在離婚登記的資料中看到，民國九十七年有五萬五千九百多對夫妻，辦理離婚登記，也就是平均每天就會有一百五十三對離婚³⁰。假若說結婚象徵的是幸福和快樂，那離婚就是代表失敗。但是這樣的認定是有偏頗的，因爲離婚就某個角度來看，爲雙方在感情的這條路上，可能是雙贏的方式。可是離婚假若在有小孩的存在時對小孩的衝擊是有絕對影響的。

家庭是社會的最小單位，而生活在其中的人就是這個單位的一分子，一個社會能健全的運作，就是要仰賴家庭功能的健全。雖然說家庭的常態是不穩定的，因爲在家庭的世界中充滿了父母與子女之間、夫妻之間的矛盾衝突，當失去平衡時，生活在失衡狀態下的家庭，也是會讓生活在其中的人產生焦慮。

³⁰ 資料來源：<http://www.tw-angel.com.tw/case02.html>。

第三節 我的焦慮

筆者身處在這樣的都會環境下，快速的生活步調只是爲了單一的目標——在這樣的環境下生存，一種緊繃不安的狀態每天潛藏在心中。心理分析的理論，將心理功能劃分爲「本我(id)、自我(ego)、超我(superego)」三個密切相關的結構。

「本我」是生命最原始的本能動力，它會與現實環境產生衝突；「超我」是一切道德限制的代表，也是人類追求高尚完美行爲的規範，而「自我」就是在本我、現實環境、超我的互相關係中逐漸發展，這也是人格的核心部份，而在「自我」無法對於超我和本我做好調適，情緒上就產生波動。

焦慮是一種很單純普遍的心理狀態，人存在或生活於環境中，所做的每一件事情都會有所感受，這樣一個普遍存在的心理狀態，是在追求自我實踐中經常發生的。

而筆者就從自己所處的環境中去分析有關現實環境和「自我」的關係，也從大學的創作脈絡去探討關於憂鬱議題的偏好。

一、 現實生活環境的快速變動：

近幾年資訊科技快速發展，從筆者小學初次接觸電腦當時還在使用 DOS 軟體，到大學、當兵、工作時每年微軟公司都在推出 windows 97、98、2000、XP、7，短短幾年間，虛擬世界就充斥在我們的生活四周。筆者的生長也見證了通訊科技的發展，高中以前所認知的通訊只有家用電話的形式，高中時筆者的同學帶了一支俗稱黑金剛的手機，當時看到那隻手機覺得非常的炫，萬萬沒想到三四年後手機已經成爲筆者生活中的必需品，但當然尺寸比黑金剛小且輕盈很多，而現在流行的智慧型手機距離筆者第一支擁有的手機也不過七、八年的光景。

上述例子要說明的是，筆者出生於八〇年代台灣經濟正在起飛的時代，價值觀

及人格養成的教育主要來自上一代父母，傳承的還是傳統型的教育及價值觀養成，然而筆者現在面對的時代和上一代父母的生長背景已經相去甚遠，但筆者所受到的教育卻是來自上一代背景的結果，在這樣的衝突之下，筆者發現自己所擁有的能力不足以應對眼前的世界，焦慮感油然而生。

現實生活環境的變遷除了上述的資訊和通訊的快速發展使人感到焦慮外，另外還有城市風貌的改變。筆者成長階段時常搬家，五歲從新竹搬來台北，之後的幾次遷徙是在台北的東南西北區間移動，由於父親工作的關係，常有機會穿梭在台北市的大街小巷中，台北市的街景就是童年成長回憶的一部分。然而，近數十年台北市的都市建設速度突然突飛猛進，許多兒時記憶為空地的所在如信義區、大直等地，現今皆被一棟棟的高樓豪宅取代。捷運系統的建設也改變了都會的面貌，過去民權復興路口、內湖地區的空曠視野，現在也被捷運軌道所遮蔽，這些改變帶給筆者極大的不安，過去所認識的已不復存在，這種不安定的感覺又令自身深感焦慮。

二、 成年的壓力：

成年人的壓力：在情緒心理學中所探討的成人壓力，是指正在負擔家計以及不得不在這個階段面對的種種挑戰³¹。以下是成年人壓力的來源分析：

| | |
|--------|----------------------|
| 夫妻關係問題 | 訂婚、結婚、離婚、分居與配偶死別 |
| 親子關係 | 成為小孩的雙親、與小孩間的糾葛、小孩生病 |
| 其他人 | 與朋友、同事、上司不和、朋友生病 |
| 職業上 | 調職 轉職 辭職 失業 無法適應工作環境 |
| 生活環境 | 搬家 個人安全遭到脅迫 移民 |
| 經濟 | 收入不足 經濟狀態變化 |
| 法律 | 逮捕 拘留 訴訟 |

³¹ 馮觀富：《情緒心理學》台北，心理：1989，p25。

| | |
|------------------|---|
| 發達期的危機 | 生命週期的轉類點如青春期、邁入成年，更年期、五十歲關卡 |
| 身體疾病或外傷 | 生病 事故 外科手術 流產 |
| 其他心理社會的壓力 | 天災 人禍 虐待 意外懷孕 |
| 家庭內的重要原因(小孩及青春期) | 與雙親溝通不良 家庭內的精神病 雙親指導欠佳 不正常的家庭狀況 鄰里環境 設施養成教育 |

資料來源：博正山(1996)。紓解壓力。P.21

成年人在職場中的人際關係，往往決定一生的命運，在一項研究中顯示，個人在公司裡關係不佳，工作不順利時，感到極度的疲乏，也是壓力的主要因素³²。

音樂家李欣芸他說：「三十歲生日那天，我大哭一場。要怎麼走下去，之前做的這些選擇到底對不對？雖然已經三十歲了，卻沒有覺得在工作上有很大的成就感，收入也不是很穩定……」³³，筆者在經歷實習、當兵、代課的過程中，慢慢的接觸到許多藏在大環境下的衝突，這些衝突往往和自己的經歷背道而馳。在三十而立的壓力下，漸漸發現其實在生活中充滿了許多壓力、疏離、和不安，而且這一些複雜的情緒已經跟著我許久。

退伍後的人生步入了要自立自強的階段，在考教師徵選屢敗屢戰及兼課的收入不穩定的雙重壓力下，不固定的發薪餉時間讓筆者常對著那一封封有截止日期的帳單感到焦慮，更甚至是對於財富累積的速度以及人生大事的生理時鐘毫不留情地流逝，再加上身旁的朋友都一個個的成家立業再步入開枝散葉、事業穩定，這些焦慮給筆者的刺激感真不是筆墨足以形容。對於一個渴望獨立、享受自由的靈魂，筆者將這樣的焦慮轉化成創作的元素，用創作來記錄這段生命史。

³²同註 17，p.620-621

³³ 官振萱：《我的慢熟人生—30歲以前的日子都很苦》，台北：天下雜誌，2008，p.139。

三、 自卑感的焦慮：

根據著名精神分析學者阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)在個別心理學中所提到的「自卑感」：人類發展工具、藝術、象徵等文明，是爲了補償自己的自卑感所做的努力。他更進一步去說到，嬰兒的存在始於一種無助狀態，少了雙親這樣的第一個社會行爲，是根本無法存活下來。而這樣的自卑感也可以轉換成優越感，因爲自我評價是爲劣勢藉由優越感來獲取安全的補償³⁴。

美國心理學家艾瑞克森 (Erik Erikson, 1902) 指出六至十二歲在心理社會發展上是勤奮進取與自卑自貶的階段，探索周遭的環境並學習一些基本技巧與成就，與友伴之間做社會比較，也在努力後體會成功的滋味，然而如果屢次受挫會沮喪自卑。Erikson (1963) 主張，此時期的兒童主要發展任務是「勤奮感」；不過，倘若在其努力表現的過程中一再遭致失敗挫折，就會產生強烈的「自卑感」，是兒童期心理發展的一大危機³⁵。筆者從小生長的家庭是採權威式教育，父母忙碌於生計，對於孩子的要求多半採取權威抵制的方式，當然那個年代的父母普遍是以這樣的方式教養小孩，但這樣的教養方式對筆者而言，的確養成了自卑感，當遇到事情時，傾向用負面否定的態度去面對自己處理的能力，這樣一個兒童時期的心理障礙，也跟隨著筆者成長，也因爲一直步夠肯定自己的能力，造成成年後面對社會壓力及現實環境，更容易產生焦慮。

這些種種因素的堆疊下，焦慮的情緒就伴隨在生活之中。對於事情的懼怕，甚至有時對於人的應對都不知如何是好，這些狀態都彷彿指向焦慮，個人的情緒就如同站在緊繃的邊緣。

³⁴同註 10，p.153~p.154

³⁵ 莎莉 溫德寇斯:《發展心理學》黃慧真譯，台北市:桂冠圖書，1991，p.25

第四節 情緒與面容

焦慮是一種潛藏的情緒性反應，它會產生與之連鎖相關的其它情緒與感覺，因此需要從情緒的角度去探討這類表面呈現的樣貌。在行為主義者的觀點裡，同種族文化的人在情緒表達的方式上具有一致的傾向，因為他們以古典制約學習的歷程，來解釋某種刺激情境下的情緒表達，不同種族文化的人表達之所以類似，是因為生活的需求類似、為滿足生活需求所從事的活動也類似；所以在這樣類似的生活活動中，學習到類似的情緒反應³⁶。

因此本文中筆者所探討的焦慮情緒是以和自身有相同環境的情緒反應。對於情緒的表達，面容是最直接的表達方式，也是傳遞情緒很重要的憑藉，而表情則是面容發聲的音符。本世紀西方有多位心理學家針對臉部的表情做研究，這些研究目前達成的共同見解是：臉部在人類互動中有相當的重要性。在前述的這些研究涉及的範圍及層面很廣泛，也有泛文化的研究對象，因此發現儘管觀察者有不同的文化背景，但都能類似的方式認出臉部表情，更甚者，各種文化的成員當經驗到類似的情緒時都顯示出類似的臉部表情³⁷。這項結論的意義是，臉部表情也是一種溝通的語言符號，而且是跨越國界的、具通用性的性質，從繪畫領域來說，呈現面容的畫作所傳達的訊息，已經不僅僅限於創作者及畫中人之間，更擴大到了同時代、跨時代、同地域和跨地域欣賞畫作的人。

不僅僅是臉部表情，還有三份研究不約而同的顯示：身體的動作和姿勢有助於情緒的識別，特別是有關情緒的強度。³⁸如 Ekman 和 Friesen 的主張，臉部是非語言信息最好的傳達者，腳和腿是最差的傳達者，手則處於兩者之間，在他們的研究

³⁶同註 30，p.25

³⁷ K.T.Strongman 著，游恆山譯，情緒心理學，五南出版社，1993，p.259-267。

³⁸ 同注 30，p.273。

中就透過受測者在各種情緒反應下所呈現的表情來觀察，觀察者比較容易注意對方的部位也有等級差異(圖 3-5)，Ekman 在這樣的實驗中也證明情感經驗會透過臉部肌肉的移動反映出來。筆者認為若以焦慮的情緒在臉部的最容易被發現的、其次是手、而腳和腿傳遞的語言則是最不容易被發現的。如從洗手的動作，可以看出人的情緒，



圖 3-5 Ekman 實驗中受測者的情緒表情³⁹

焦慮的人可能會反覆不停地洗手，洗手時揉搓雙手的動作也會和在正常情緒狀態下的動作不同，也許是多了反覆的揉搓，也許是過度著重在每一個手部細節的清潔，正常情緒的人洗手的動機及次數取決於實際生活需要，而由焦慮產生的洗手動作次數及動機則無法理解，連作動作本身的人都無法說出所以然。因此在最初筆者曾用洗手的作品去表現一種影藏在內心的抑鬱狀態。(圖 3-6、圖 3-7)



圖 3-5 筆者作品 《洗手—1》 坦培拉木板
29.7x21cm 2009



圖 3-6 筆者作品 《洗手—2》 坦培拉木板 29.7x
21cm 2009

³⁹ 圖片來源：<http://www.csupomona.edu/~nalvarado/BHS498.htm>

我們幾乎很少用臉部表情或行動表示出真正情感，而是遵循一套審慎的原則來展現我們的表情與身體⁴⁰。我們往往說身體語言是一種世界共通的語言，如微笑就是一個好例子。因此我們知道面容，也就是臉部表情是可以傳遞訊息的，而這個訊息就是情緒。以平常生活中的觀察，傍晚五、六點時，正值學生下課、公司下班的時候，搭乘交通工具的人，卸下偽裝一天的面容，讓自己有種暫時性、不在乎的、正當的宣洩，疲憊或激動的情緒使我們忘記化妝我們的面孔，展現出真正的自己。就如同在擠滿人的空間中，一種不安的焦慮狀態就常會不經意地透過面容流露出來。

Ekman 和 Friesen 認為非語言行為使得我們隱瞞表情的努力失敗，他事實上洩露了我們的「真實的」情感。兩位學者認為人類存在兩種類型的欺瞞，每一種都包含大量的偽裝：(1) 我們試圖欺瞞他人有關我們的情感。(2) 我們可能欺騙自己。有關第一點，Ekman 和 Friesen 認為即使人類的欺騙被揭發了，人也會堅持到底，因為公開的說明令人窘迫。兩位學者這種臨床上的觀點，是對自我意識的某種情感上的阻塞，如果這種情感被自由表達出來，可能會引發焦慮。而人類的欺瞞以及被揭穿欺瞞後所做的堅持，也是焦慮的表現。⁴¹

筆者運用這樣焦慮情緒下所投射出來的面容，雖然有如患有精神困擾的患者，想用一種不需要再去偽裝自己，將內心中那種存在於本我的情緒用最直接的方式陳述出來的衝動。然而筆者要探討的並不是一種偽裝的面具，而是內心在焦慮情緒下的寫照。因為面具是不能掩蓋自然而然的生理反應的。

⁴⁰ 茱莉亞·費斯特(Julius Fast)：《你在看我嗎？》劉佩綺譯，台中市：晨星出版，2000，p.72

⁴¹同註 36，p.272-275

第四章 作品的內容形式媒材

第一節 焦慮的面容

焦慮是一種普遍潛在的情緒，這樣的情緒會與其他相關負面的情緒產生連鎖的效應。當一個人處在焦慮的情緒下，肢體動作中多少就會反映出那樣的狀態，筆者運用「面容」所呈現的外貌來傳達潛藏的情緒。十九世紀浪漫主義的畫家漸漸開始描寫畫面中人物的情緒變化，正如長期生活在英國的畫家菲斯利(J.H.Fusli, 1741-1824)，在作品「夢魘(the nightmare, 1790/91)」(圖 4-1)中描繪女子因惡夢而恐懼的神情，就是透過臉部痛苦的表情和扭曲的身體來傳達的。

傑里柯(Th.Gericault, 1791-1824)是浪漫主義中很重要且具影響力的藝術家。著名作品「美杜莎之筏 (La Zattera Della Medusa, 1818-19)」(圖 4-2)描述船難的畫面，令當時的人相當震撼，畫面中描繪了人在面對無法逃避的困境中，所表現出的反應。這一張讓他在浪漫主義畫壇中有不朽的地位外，更宣示了浪漫主義美學中探索人類內心深處特有的感受，發掘孤獨個體的靈魂樣態⁴²。傑里科也在一八二二到一八二三年間為巴黎執業醫師朋友喬治(E.-J.Geogore)描繪十件該院的精神病患者，如作品「嗜賭偏狂病⁴³患(A madwoman and compulsive gambler, 1822-23)」(圖 4-3)，因為這位醫師朋友認為可透過準確的描寫解開精神疾病的患者的精神狀態，而傑里科用冷靜與客觀的態度描繪出內心的騷動與不安，他所描寫的那種客觀的形式，是在很冷靜的狀態下觀察患者的面容與表情後描繪的，這樣的客觀描寫和筆者試圖用臉部傳遞焦慮的情緒，有相同的觀

⁴² 潘潘：《新古典與浪漫主義美術》，台北市：藝術家，2001，p.238。

⁴³ 偏狂病，1820年喬治在「瘋狂」書中以各種不同的徵兆為各種精神錯亂疾病分類，而偏狂病是有妄想猛烈追求單一對象病症。

點。因為表情是最真實且直接傳遞情緒的媒介。



圖 4-1 菲斯利《夢靨》 1790/91 油畫 76x63cm 法蘭克福美術館



圖 4-2 傑里科 《梅杜莎之筏》 1818-19 油畫 491x716cm 巴黎羅浮宮美術館



圖 4-3 傑里科 《嗜賭偏狂病患》 1822-23 油彩 77x64cm 巴黎羅浮宮美術館

類似這樣的情緒就是筆者想藉由作品傳達出來的，大陸藝術家張曉剛的作品中
可以看見沒有神情的肖像凝視著前方，張曉剛的大家庭肖像作品反應出中國傳統的

家庭觀念，而他在創作這樣的作品之前，也有經過焦慮不安的過程。張曉剛將1982-1985 這三年的時間稱為「魔鬼時期」，這一段時間剛從學校畢業的他，被分發到昆明市的歌舞劇團畫舞臺背景，在自然中自由的呼吸空氣的學生時代結束，那時的時間大量的被他所謂的美工占滿時，內心的苦悶是可想而知的。當時他對自己追尋的目標產生疑惑，便開始大量地喝酒和不規律的生活，家庭的肖像畫作品表現的是一種不安的情緒⁴⁴。而另一位大陸畫家嚴培明則是創作出以灰色調為底的肖像畫(圖 4-4、圖 4-5)，每張巨大的畫面中藝術家透過厚重的筆觸表現出驚人的視覺效果，卻也隱藏一種莫名的情緒。



圖 4-4 嚴培明 《男人的頭像》1988
油畫 200×200cm



圖 4-5 嚴培明 《父親的肖像》1988 油畫

其實綜觀大陸藝術家的作品中經常有一種不安的情緒，這樣的情緒筆者認為和焦慮有著緊密的關係，因此筆者漸漸地在生活中開始觀察體驗這樣焦慮的面容，找尋自己的生活經驗，也觀察生活周遭的人。

⁴⁴ 《世界藝術》no.091，2010/5 月，呂澎，憂鬱與感傷的精神史—張曉剛的藝術

焦慮是相當影藏在情緒中，因此筆者藉由這次研究拜訪了振興醫院精神病房(圖 4-6、圖 4-7)，可是筆者沒有辦法直接觀察已經患有焦慮症的患者，因為患者的情緒



圖 4-6 筆者拍攝振興醫院精神醫學部



圖 4-7 筆者拍攝振興醫院精神醫學部入口

是相當容易被觸動，所以沒有機會直接面對病患，而筆者就直接訪問在精神病房擔任治療的復健師。在訪談中，復健師對於焦慮症患者的面容是這樣形容：焦慮症其實是非常不安的，行為上和躁鬱症的患者會有重疊的地方，這些患者會時時刻刻擔心自己身體，肢體上會騷動不安，且面對人群會恐慌；在面容上都是相當愁苦的、木然的。

這樣的訊息讓筆者在資料收集時更能精準找到資料，因次不論在觀察他人的焦慮(圖 4-8)或是自己的焦慮(圖 4-9)，都以愁苦和木然的表情為主，並將其放在面容中。



圖 4-8 筆者在生活中拍攝的面容



圖 4-9 作品《無病呻吟- II》參考資料

筆者也就以下面幾個方向去探索焦慮的產生與焦慮的面容：

一、 孤獨狀態的焦慮：

在蔣勳孤獨六講自序中提到：我可以孤獨嗎？我常常靜下來問自己：我可以更孤獨一點嗎？我渴望孤獨；珍惜孤獨。好像只有孤獨，生命可以變得豐富而華麗⁴⁵。筆者認同孤獨是能讓生命更加豐富的，但是當這樣的孤獨存在於個體時是怎樣的情緒？筆者認為孤獨時會產生焦慮的情緒，但是這裡的焦慮是將內心躁動不安的情緒用孤單的面具偽裝起來，因此面容上雖然呈現是毫無表情，但透過凝視表現出面對孤單不安的情緒。

村上村樹的小說《東尼瀧谷》⁴⁶所描寫的就是一種永無止盡的孤獨。這篇短篇小說徹頭徹尾都在描寫孤獨，文筆中雖然沒有書寫難耐，但在描寫一種體驗孤獨的過程：首先是適應孤獨，然後是走到其反面，享受溝通的幸福，然後又一下子失去一切，一種寂寞到沒有寂寞感的孤獨。⁴⁷在這篇小說中，全文單純地不描述和其他人、事發生關係的聯結，全部焦點就在東尼瀧谷在生命中如何體驗一次有一次的孤單和寂寞，面對這樣的孤單寂寞，焦慮就潛藏在個體意識中。筆者認為這樣的焦慮

⁴⁵ 蔣勳：《孤獨六講》，台北市：聯合文學，2007，p.5

⁴⁶ 收錄在村上村樹：《萊辛頓的幽靈》賴明珠譯，故事描述一個擁有無法批評的父親和如何在生活中逐步體證孤獨的過程。

⁴⁷ 岑朗天：《村上村樹與後虛無年代—影子、流浪者》，台北市：書林，2005，p.63-65

驅使個體面對生命態度是「一切都無所為」，或者是「反正就是如此」的心理反應，對於存在感覺虛無的情緒就伴隨著焦慮產生。

二、 身體病痛的焦慮：

這些年筆者常遇到身旁長輩有就醫或住院的需求，在陪伴就醫的過程中，筆者發現醫院中的病患們，也常積累著焦慮的情緒。身體病痛帶來的是一種面對死亡的焦慮感，因為個體漸漸意識到身體的凋零。在這類型的狀態下，所呈現出來的焦慮是一種牽動性的、煩躁的。

這是因為生命的本質是如此困厄，儘管你的信心再強，生命還是令人恐懼⁴⁸。這是當面對死亡，因為恐懼而帶來的焦慮。筆者小時候曾因身體病痛進過幾次手術房，躺在冰冷的手術檯上強烈的燈光照在臉上，面對開刀的不安情緒—焦慮就此產生了。這幾年到醫院的機會變多，每次觀察這些因病住院的人以及陪伴的家屬，淡淡的焦慮就藏在其面容中。因為病痛會和死亡產生連結，死亡對於存在就是結束，其實「結束」對於生命就是焦慮的。

三、 無病呻吟的焦慮：

無病呻吟所談的焦慮是莫名的，是在沒有任何病痛或是傷害的情形下產生的。這樣的焦慮和焦慮症中的「恐慌症」類似，如患有恐慌症的患者，會莫名得對事物產生不安。這樣的焦慮是長時間處在巨大的心理壓力下，當精神一放鬆時就會出現。

在現代社會快速運行的機制下，工作、家庭等種種沉重的擔子加諸在許多人身上，讓恐慌潛藏在普遍都市人的心中。《不再焦慮》在恐慌症中舉了一個臨床的案例：莫樂先生，二十八歲，工程人員。有一段時間因為自家在整修和工作上的煩忙，有如兩頭燒的蠟燭，在忙碌告一段落後，某個星期六的上午，與太太悠閒逛街，在百

⁴⁸ Edward M Hallowell：《焦慮歸零》劉怡女譯，台北市：培根文化，1998，p.328

貨公司的洶湧人潮中，恐慌毫無預警的發作。他開始心悸、額頭冒汗、皮膚搔癢。他想逃跑，卻提不起勇氣，驚嚇不已，以為自己快要死了。⁴⁹這樣的病症已經嚴重到精神官能症的範圍，得不到喘息的空間和快速的步調是產生的主因。這樣不就是都會人的寫照，因為工作壓力過大造成記憶力、身體上的變化，是焦慮讓都會人多了許多的憂慮。因此無病呻吟中的「無病」，筆者認為是潛藏在心理的焦慮情緒，這樣的情緒會讓人莫名的產生痛苦和病痛。若無病呻吟的焦慮沒有適當的調適，自然而然就會影響個體的生活。

不論是那種內容的焦慮面貌，在作品中都有一個共同的內容，就是受到焦慮不安的情緒所影響的表情，這樣的表情有些是木然的、煩躁的、愁苦的，因為在這些表情下的情緒，都是因焦慮所產生的。

⁴⁹同註 18，p.34

第二節 表現的形式

藝術作品一旦出現在觀賞者面前的時候，首先產生的就是直覺的衝撞。藝術欣賞的直覺可以分為兩種層次：發現式的直覺與頓悟式的直覺。發現式的直覺較為淺層，頓悟式的直覺較為深層⁵⁰。本次創作所表現是一種主觀的情緒狀態，也是一種普遍存在於許多人的生活經驗中。筆者在創作的形式上試圖改變過去慣用的手法，想更直接的呈現面容中的焦慮與不安的情緒，因此選擇了以下的方式去探討。

一、筆觸感的運用：

筆觸的表現能直接呈現出創作者的情感，筆者對於筆觸有幾近迷戀的熱愛，主要的原因是嚮往藝術家培根（Francis Bacon, 1909-1992）在作品「根據委拉斯貴茲之畫作所畫的習作(Study after Velazquez's Portrait of Pope Innocent, 1953)」(圖 4-10)中表現的那種直挺挺的線條感。在培根的作品中，畫面中的線條感將形體撕裂解構，並且運用顏料的濃淡表現出一種強烈的對比，這樣的筆觸感給人有一種不確定感和危機感。



圖 4-10 培根 《根據委拉斯貴茲之畫作所畫的習作》 1953 油彩 153x118cm

⁵⁰ 余秋雨：《藝術創造工程》，台北市：允晨文化，1990，p.201

筆者感覺這種帶有破壞性的筆觸，是能直接表現創作者的情緒，因此在作品中就用這樣的方式來作畫。但情緒的宣洩是要適當的，當畫面的情緒累積到一定程度時，筆觸就要開始從畫面的氛圍保留適當的效果，這樣的感覺有如從支離破碎的色塊(圖 4-11)中收拾最後想要的焦慮狀態或情緒。作品的產生是情緒想法建立結構的過程，但是作畫的過程卻是抽離自我的情緒，將自我的情緒解構再重組在畫面上(圖 4-12)。



圖 4-11 筆者作品《病痛的面容》過程圖



圖 4-12 筆者作品《病痛的面容》2011 壓克力 116.5×95cm

選擇這樣的表現形式和筆者 2007 年看的一部藝術家紀錄片《跟著奈良美智去旅行》⁵¹有關，片中有一段描述奈良美智(Yoshitomo Nara, 1959-)作畫的過程，他說：「如果在作畫的過程中帶有意識的話，所畫的小女孩就會漂亮的多。」也就是說在作畫的過程中，如果創作者是帶有意識的，那麼作品就會徒具形式。因此在創作過程中會看到藝術家在毫無意識的狀態下，不停的將顏色塗抹在畫布上(圖 4-13)，這樣的過程和以往筆者所知的步驟有很大的差別。筆者以往的作畫過程和步驟是經過描繪精準的輪廓，然後掌握畫面的明暗關係，最後在形體上的細微關係和質感做最後的描寫。然而奈良美智的創作過程卻有如回到兒童時期的塗鴉，讓筆者重新調整自己作畫的步驟。

⁵¹ 《跟著奈良美智去旅行》，英文片名：Traveling with Yoshitomo Nara，導演：坂部康二，2007 上映。



圖 4-13 奈良美智創作過程 影像擷取自《跟著奈良美智去旅行》

這樣的調整除了創作中增添的筆觸感和色彩，還有一個相當大的改變就是對於面容的輪廓掌握。其實在描繪一個精準的輪廓過程中，描繪者的心情是焦慮的，這次的創作裡的許多作品從打輪廓開始，就是刻意讓五官的位置隨著意念去安排，所以面容中輪廓有些許的走位，是因為打從一開始就沒有要很準確的描繪，這樣的作法也是筆者嘗試在創作步驟中，拋掉對畫面的焦慮與不安。

二、灰暗顏色和肌理的運用：

顏色是繪畫語言中表現意念很好的工具，此次作品中大多是屬於灰暗不明的色彩，其中有很大的原因是因為焦慮不安的情緒是負面傾向，另外這樣的情緒表現是不安的、想被隱藏的、甚至於見不得人的，因此筆者在畫面中大量地使用灰濁的中間色調去表現。

抽象表現主義的藝術家馬克·羅斯科(Marks Rotko, 1903~1970)就是運用色塊來表現氛圍的意境，當觀賞他的作品時，對於他作品中大片色彩的閱讀，觀賞者必須獨自面對作品，然後用自己的心思意念和作品產生思想的交流。他的作品中運用了矛盾修飾結構去表現一種矛盾的意圖，這些意圖都指向退縮至沉默卻又渴望溝通的衝動⁵²。筆者創作的表現是將情感的內涵用色調、音調、重量及長方形色彩的延伸與收縮來表現，這一點可以從作品「黑與灰(Black and gray, 1969)」(圖 4-14)中看出來，這幅作品也是藝術家晚期的作品，畫面中所呈現的是一種虛無沉重的狀態。

⁵²Michael Auping 編：《抽象表現主義》黃麗娟譯，台北市：遠流出版社，1991，p.116

肌理的運用增加了畫面色彩層次的表現(圖 4-15)，深色的色彩因為色調暗沉，筆者運用肌理讓在灰暗的色調中能表現出厚薄，有如塑形的方式也能增加筆觸的渾厚。除此之外，焦慮的情緒給人一種沉重拋之不去的感覺，在畫面中肌理運用在臉部、頭髮和肌肉之間，試圖去呈現焦慮情緒的附著。



圖 4-14 羅斯科 《黑與灰》 1969 油彩 207x194cm



圖 4-15 《病痛的面容-噩夢》局部

第三節 作品的媒材與技法

先有想法，再有技法。這是一句影響筆者很深的話，在以前創作過程中往往受到技法的牽制很多，常常迷失在一種華而不實的表象中，其實技法與媒材的使用是有相對關係，因為想要表先出一種氛圍，媒材的選擇上就是相當重要。

筆者在這次創作研究課題中對於媒材的使用包含油彩的運用、壓克力顏料和複合媒材組合的技法來表現。下面就分別來探討。

一、油彩的運用：

延續大學創作的技法—直接技法，將調色盤調好的顏色直接的在畫面上做縫色完成，在作品「流逝」中人物的描繪(圖 4-16)就是用這樣的方式，這樣的技法在顏色上會給人飽滿豐富。



圖 4-16 作品《流逝》局部

但研究所習得油畫的間接技法後，對於間接技法在反覆於明暗和色彩調子之間的變化中，相當喜愛。而間接技法是定好基本底色後，以凡尼斯(varnish)⁵³調和顏料

⁵³在陳淑華《油畫材料學》，p.230，中對凡尼斯(varnish)解釋：樹脂溶解於乾性油或揮發性溶劑中的溶解液。可以用來與油脂混合成畫用媒介劑，其目的在於幫助油脂散發光澤度和透明性。

做罩染的動作，以此方式增加色彩和明暗調子的變化，待顏料乾透後再上另外一層顏料，如此反覆加上去，直到自己滿意為止。

因此結合的以往的直接技法和間接技法，在作品「凝視」和「凝視-2」用此方式表現，爲了配合能反覆染色的需求，筆者在底材上運用半吸收性的打底。以筆者以往在市售台灣仿麻畫布上的經驗，其打底是用類似壓克力樹脂混合成，這樣的底層對油脂的吸收性是不夠的，因次在描繪的過程中，造成在反覆薄染中在畫面上會有油珠產生，油珠產生的原因是顏料透過底層的打底，已經無法再吸收過多的油脂而造成的。因此當面對間接技法的罩染，半吸收性打底是相當重要的。

而在自製的純麻畫布上，是將碳酸鈣與水膠的混合液⁵⁴薄塗在畫布一至二層，這樣的打底不適宜塗太厚，是爲了避免往後容易產生龜裂的現象，待乾透後即可打底作畫。

在罩染技法中筆者運用乳香凡尼斯(mastic varnish)和黑油⁵⁵所調成的描繪液來做罩染，乳香凡尼斯是相當昂貴的樹脂取得相當不易，因此就用市售稀釋好的乳香凡尼斯來替代，而筆者發現以老荷蘭所生產的乳香凡尼斯最爲適合。調製描繪液時一般與黑油的比例應該爲 1：1，因爲市售的乳香凡尼斯液較不濃稠，就提高乳香的比例，因此在筆者使用的描繪液爲兩份的乳香去調一份的黑油。在罩染的過程中，硬毛筆較爲不適合，因此運用較軟的貂毛筆來薄塗。

二、壓克力顏料的運用：

壓克力顏料是二十世紀才出現新的表現媒材，這樣的媒材在 1940 年末期，將商

⁵⁴ 筆者將稀釋後的水膠以 1：1 之比例加入碳酸鈣粉末調製而成。

⁵⁵ 即是催乾劑，是以 230g 的精鍊亞麻仁油和 14g 的黃丹(pbo)粉末，在陶鍋以文火煮約 2 小時，待油色從黃橙色變暗至淺棕色即可。煮好後蓋上鍋蓋靜置數日後待黃丹沉澱後，才裝入玻璃瓶中。陳淑華：《油畫材料學》，p.223。

業用的聚合體乳劑和藝術畫材做結合，但是當時還不是相當成熟，是以展色液和黏接劑的形式，畫家必須自行加入顏料色素使它變成有用的顏色。直到 1956 年第一種完全以聚合乳膠劑和附屬材料的色彩上市，在 1963 年第一支以軟管裝的壓克力顏料就出現。雖然壓克力可以單純使用水來稀釋，但是因為顏料其實是以化學結構的方式呈現，也就是說顏料是聚合體(polymer)將單體的小分子串連而成的。樹脂以微小的粒子懸浮在水中形成乳劑(emulsion)，是一種與色料間的媒介劑，而所含的水分蒸發，樹脂例子就會形成薄膜，這樣的薄膜是能緊密依附在有孔隙的底材上⁵⁶。

雖然說壓克力是於形成薄膜後，是不會有品質惡化或是黃化的問題，對於光線有相當大的折射率，但是因為這樣的媒材年齡還是相當年輕，因此在長久的保存上是蠻受考驗的。但是聚合體樹脂和我們熟知用來製作壓克力板的原料是相同的，以筆者觀察當壓克力板放久或是經過高溫，是會有脆化的問題。在技法書中卻又是肯定堅信它的堅固性，事實到底如何還需觀看作品未來的面貌來研判，因此在創作過程中，筆者以畫面所呈現出的效果為主來進行。而在其他附屬材料和壓克力顏料的使用，以兩種輔助劑為主：

1.增流劑(Flow Improver)：

可增加壓克力色彩在不具吸收性之表面上的流動性。並使色彩強度損失減至最低⁵⁷。筆者在使用過程中，大多用在大面積且需要水來增加流動性時，發現增流劑對於壓克力顏料的混和上，會使顏料在描繪過程如水彩般的效果。

2.凝膠(Gel Medium)：

凝膠的設計主要是為了給予較稀的壓克力色彩有足夠的濃度與黏性。和石膏底

⁵⁶ 楊恩生：《壓克力水彩》台北，新形象，p.8~p.9。

⁵⁷ 同注 28，p.17。

結合時可以直接塗抹在畫布上，或是硬紙板或是紙張上都是相當理想的⁵⁸。繪製作品過程中不太需要厚塗的效果，因為作品在基底上，就直接運用打底劑進行肌理的處理。但是凝膠給筆者有種類似油畫罩染劑的感覺，因此就嘗試在作品中用混有凝膠的顏料做多層次的薄染。

對於壓克力媒材的感受性，雖然快乾這樣的便利性有助於在創作中的一氣呵成，相較於水彩的透明和流動感，或是油畫在描繪中用筆形塑紮實體塊感，還是有所不同，但壓克力在於畫布乾燥後的霧灰色調，有如少了光澤的感覺，筆者是相當喜愛。以往鮮少使用壓克力顏料的經驗，透過這次創作的實踐中有深入對它的特性有所了解。

三、複合媒材的運用表現：

在其中「無病呻吟」作品，運用打底劑和炭筆的搭配方式去呈現畫面中的層次感，這種層次是運用不同媒材的並置、推疊而表現出來的。

◎Gesso 製作過程和方法：

Gesso 是指水性的打底劑，與油性打底劑(Foundation)是同屬在底層使用。筆者自製水性打底劑是用凝膠(Gel)和碳酸鈣粉末所調製而成的，其製作方法如下：

1. 先將碳酸鈣粉末加入等量的清水，用調棒將粉末和水調均勻，在攪拌過程要多點時間，好讓粉末能均勻的和清水結合。(圖 4-17、圖 4-18)



圖 4-17 未攪拌的碳酸鈣粉末

⁵⁸同註 28，p.20。



圖 4-18 碳酸鈣液

2. 將調好的碳酸鈣液加入等量的凝膠，在攪拌的過程要順著同方向。(圖 4-19、圖 4-20)



圖 4-19 加入凝膠



圖 4-20 拌勻的打底劑

在創作過程中，筆者曾經運用炭筆在類似牆壁上做描繪，而運用打底的方式增加炭筆在畫布上的附著力。也運用凝膠乾後的透明性反覆增加畫面的層次和肌理厚度。(圖 4-21、圖 4-22)



圖 4-21 無病呻吟製作過程圖



圖 4-22 Gesso 在畫布上的效果

第五章 作品說明

「焦慮的面容」創作的研究是透過面容表現出人內心的情緒，人在面對生活或生命中各種不安的情境，受到的刺激就會轉化成焦慮。這樣的焦慮依據創作時間表，可以分為幾個內容來發展：孤單的情緒、煩躁的動作、面對病痛的恐懼以及無病呻吟

一、 孤單的情緒：

作品是延續大學時期創作的形式，也當作是探尋藝術創作的開始。作品中一人獨自坐著的女子與凝視木然的表情，在沒有背景的烘托下，試圖表達出孤單的氛圍，如作品。

二、 煩躁的動作：

焦慮是煩躁且坐立難安的情緒，有些處在焦慮狀態的人會不斷的搓摩自己的手，甚至會有搔癢等讓人躁動的肢體動作。以此子題創作的作品運用手部動作和臉的搭配，表現讓人煩躁不安的情緒，如作品。

三、 面對病痛的恐懼：

面對死亡是恐懼、恐慌的，而這樣恐慌就是造成焦慮的原因。醫院治療的過程是爲了生命的延續，但患者對於生命是否能延續，卻是不安且不明朗的。筆者這些年常去醫院，待在醫院的時間，看見進出醫院的病患因爲身體不適，因病痛而產生不舒服的表情，表情中也隱藏著因恐懼而產生的焦慮，因此本子題的作品表現的就是病痛和焦慮交互影響下的面容，如作品。

四、 無病呻吟：

無病呻吟是筆者以自己的親身經歷爲出發，表現出莫須有的不安情緒，而這樣

的不安情緒就是個體焦慮的表現。因此在這系列的作品中，所呈現的面容是一種筆者內在的焦慮情緒，因公開場合不適合表露這樣的焦慮情緒，但這樣的情緒又一直悶在心中，於是想以繪畫的形式合理的呈現在現實生活中。恐慌症患者會因為焦慮而影響其生理反應，個體會因為小病痛或甚至沒有任何的病症，卻隨時擔心地坐立難安，這就是無病呻吟的焦慮，如作品。

作品一：《流逝》 2007 油彩 116.5×91cm



此作品延續大學的創作形式，以象徵的手法來表現時間的流逝，端坐的女子凝視著遠方，內心的情緒在面容上以無表情的方式偽裝，但焦慮仍透過女子抓住手指頭的方式表現出來。因為嚮往美國鄉土寫實畫家魏斯(Andrew Wyeth, 1917-2009)在許多作品裡描繪空間中凝聚的孤單氛圍，在「屋主的臥室(Master bedroom, 1965)」(圖 5-1)中可以感覺到畫面中帶有詩意的空間氣氛，筆者在背景上運用由左上至右下的光投射在牆面上，試圖用凝結的空間加強畫面孤單的意境。



圖 5-1 魏斯 《屋主的臥室》 1965 水彩 55×74cm 私人收藏

作品二：《凝視》 2008-2009 油彩 116.5×91cm



筆者開始改變創作的形式是從這張「凝視」作品開始，不用以往慣用的象徵手法增加畫面的說明，而是用客觀的態度描寫個體，以面容呈現孤單的情緒，空蕩蕩的背景說明周圍環境也是孤單的。

筆者試圖用凝視的神情和觀者產生互動，這樣的互動是你在看我其實我也在看你的過程，另外是單純以觀者的角度，將畫面中的個體當成孤單的符號來觀看。人類肢體上所有經常傳送資訊的部位裡，以眼睛最能夠傳送細微的訊息。「看」或「凝視」是眼睛最重要的技巧，觀看也會隨著凝視的內心情緒而產生不一樣的心理狀態。

透過端坐的女子偽裝自己的孤單，在孤單的背後又隱藏著焦慮的躁動。這樣的孤獨感正是筆者試著透過作品傳遞的：沒有背景、孤單一人的畫面，彷彿影射自我存在的一種真實狀態，當意識到這樣狀態時，心中的焦慮感油然而生。

作品三：《消逝的風景》 2008-2009 油彩 116.5×91cm



這張作品和「凝視」所描繪對象是相同的，起初作品(圖 5-2)只想表現個體和人群的關係，但在對望凝視後因為產生了焦慮的情緒，因此閉上眼睛想逃避這樣的情緒，逃避應該要面對的事物，這是以畫面中個體的感受為出發點來思考的。

但面對這樣的表現，筆者一直覺得所傳達的焦慮情緒還是不夠直接，而在這樣不滿意的過程中，創作者的焦慮也就伴隨而生。因此偶然間，覺得為何不解構這樣看得見的形體，因此運用透明薄塗的方式來覆蓋原本的作品。在解構的過程中用線條肢解畫面中具象的形體，這樣的方式將原本偽裝的形象完全的破壞，破壞後只剩下潛藏在內心的焦慮。



圖 5-2 筆者作品 《逝去風景》原本樣貌 2008-09 116.5×91cm

作品四：《焦慮的面容- I 》 2011 壓克力 116.5×91cm



焦慮的情緒除了面容表情外，手也是相當重要的。在作品「焦慮的面容」中，以自我觀察的方式找尋平常在焦慮不安的狀態下呈現的肢體動作，以手摀住臉孔不安的情境，閉上眼睛悲鳴痛苦的表情也透過扭曲的皺紋來表現。

這樣的焦慮面容在面對不安和未知的生活狀態，可以直接不加掩飾的方式表現出來，通常是瞬間的動作，筆者用這樣的畫面來表現焦慮產生的瞬間。

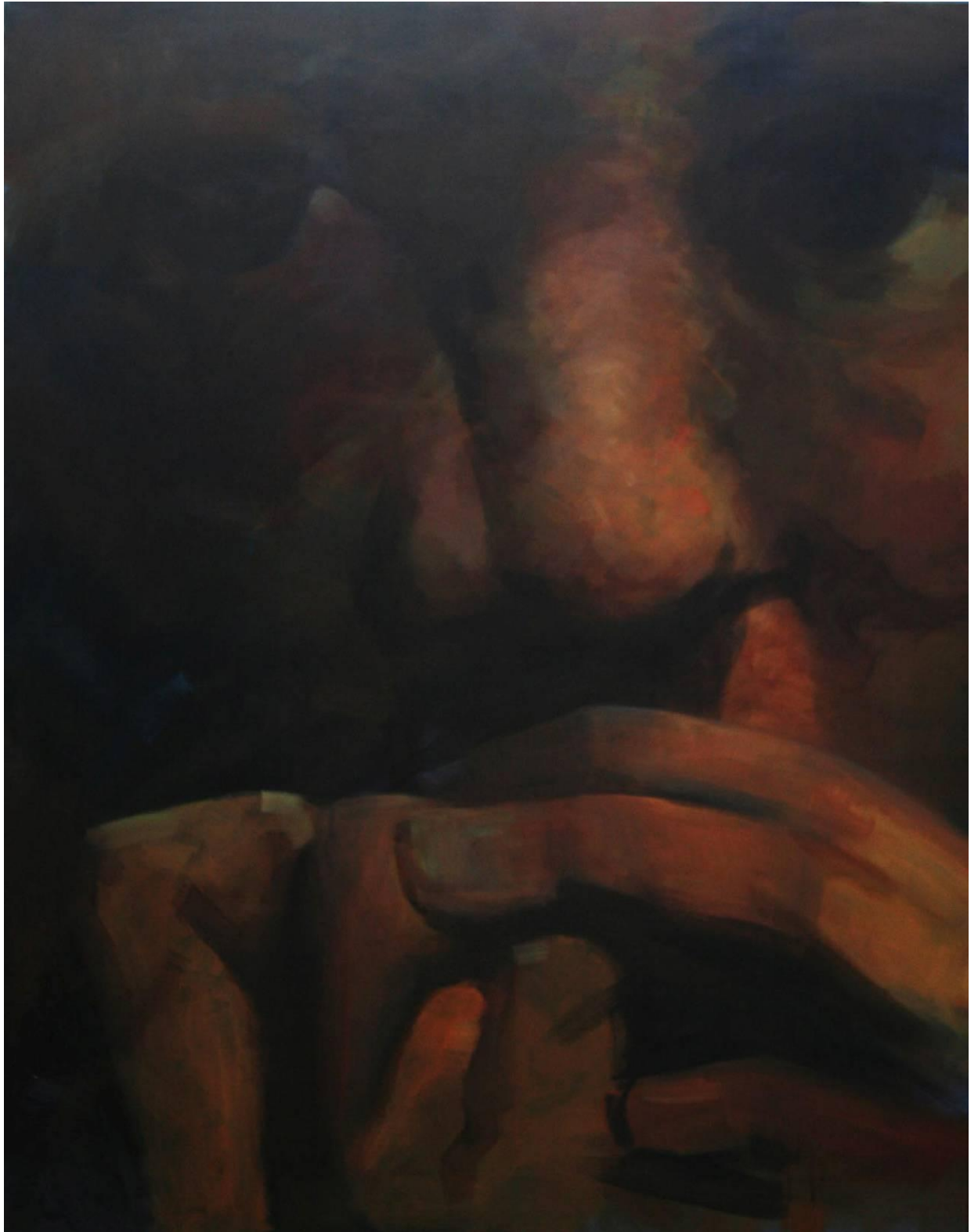
這樣的情緒可以用筆者看 2011 年 3 月 11 日在日本宮城發生大地震的新聞來說明，因為強震引發恐怖的海嘯，將宮城縣沿海一帶完全的摧毀(圖 5-3)。面對這樣的毀滅，僅僅是透過畫面，焦慮不安的情緒就已產生，更何況是身處其中的人呢？因此筆者以如圖作品的樣子來形容這樣的焦慮面容。



圖 5-3 海嘯將輪船衝上海岸⁵⁹

⁵⁹ 圖片來源：<http://big5.cri.cn/gate/big5/gb1.cri.cn/27824/2011/03/12/5005s3182802.htm>

作品五：《焦慮的面容-Ⅱ》 2011 壓克力 116.5×91cm



在甚麼樣的情況下，人會咬手指頭？。自由時報曾有一篇報導：不少媽媽發現小孩有咬手指的習慣，且怎麼都改不過來……醫師表示，小孩子咬手指是兒童焦慮的表現，其先天體質可能較為敏感，當後天出現無法承受或消化的壓力時，即會出現焦慮的症狀，父母應仔細觀察及檢討孩子的平時作息，究竟是哪個環節出了問題。另一個年齡層，則落在幼稚園到小學這個階段……劉明發醫師表示，這些孩子會出現咬手指的情形，多數與情緒過於緊張或是壓力太大有關，此時父母應了解孩子的壓力與焦慮來自何方，同時也要不忘檢討自己，是否給孩子太大的壓力⁶⁰。

咬手指的表現，主要來自焦慮，醫學臨床上以兒童焦慮症稱之。有的孩子用咬手指來表現，有的孩子則用咬鉛筆或是更激烈的方式如用刀割自己來發洩，這類孩子有些先天就屬於較敏感的體質，當一遇有壓力無法承受或排解時，即會出現異於常人的焦慮。也就是畫面中表現的焦慮狀態。

⁶⁰ 自由新聞網：《小孩子咬指頭，兒童焦慮症》。

<http://www.libertytimes.com.tw/2004/new/jan/28/life/medicine-3.htm>。

作品六：《病痛的面容-噩夢》 2011 壓克力 116.5×91cm



作品中描繪的對象是一位受到肢體上傷害和虐待的個體，但是受傷的身體不是筆者關注的，筆者關注的是當精神狀態最微弱時，伴隨著身體的病痛所產生的莫名焦慮情緒。

畫面中的女子呈現的是睡眠的狀態，正如佛洛伊德(Sigmund Freud, 1856-1939)在夢的解析中表示：每個夢都顯示一種心理結構，夢充滿了意義，並且與清醒狀態時的精神活動特定部位有所聯繫。對於身體的傷害及身體在受到傷害時的懼怕，在迷濛的意識下透過面容呈現，經由擴散的頭髮將這樣焦慮的情緒延伸到畫面外。

作品七：《病痛的面容》 2011 壓克力 116.5×91cm



當身體上的病痛直接帶給個體面對生命存在的問題時，直接說面對死亡其實是很焦慮的，焦慮的原因是死亡所帶來的恐慌與死後未知的世界，光是面對這樣的問題就很焦慮。

死亡就像一把火不斷侵蝕、毀滅我們及我們所創造的一切……當有人靠太近時，我們聽到人們的哭喊而戰慄……它會在萬燈具滅或舞會結束後等著我們⁶¹。在對死亡的認知發展中，美國的一項研究發現：孩童在一歲至六歲之間，認為每一樣物件都有生命；七歲開始會察覺到，只有會動的，才是有生命。八歲到十二歲之間會發現，會自己動的，才是有生命，十二歲之後對於生命的認知與成人相同。但與成人相同，就已經有答案了嗎？當然這是沒有答案的，敏感的個體當面對死亡時特別容易產生焦慮，因此當這樣的個體面對病痛時所呈現出的情緒，就會是焦慮。

⁶¹同註 47，p.323。

作品八：《無病呻吟- I 》 2010 複合媒材 116.5×91cm



無病呻吟是個體本身沒有病痛，但卻覺得自己有病且呻吟做作。南宋詞人辛棄疾⁶²在《臨江仙》老去渾身無著處詞：「更歡須歎息，無病也呻吟。」

這是筆者退伍後經歷實習、當兵、代課的過程中，慢慢接觸到藏在大環境下的衝突，而產生的焦慮感。因為當時面對自己的內心，感覺到很不舒服，但是現實生活中進入 30 而立的成年心理負擔下，這樣的不舒服是無法紓解的。由於藝術的世界中任何想法都可以合理的出現在畫面中，因此萌生將這樣不安的情緒用畫筆表現在畫布上。

在最焦慮的狀態下，面對自己的焦慮，畫下在現實生活中隱藏在意識中的面容樣貌，於是在 2008 年一焦慮累績的頂點，畫了第一張的焦慮面容(圖 5-4)。



圖 5-4 筆者作品《焦慮面容》2008 137×53

伴隨著作品完成，焦慮的情緒就沒有在那麼嚴重，回頭再看那一段過程，其實不就是無病呻吟。

作品中再次描繪 2008 年的焦慮心情，用解構的方式及反覆用肌理與色調的覆蓋

⁶² 辛棄疾(1140-1207)，南宋詞人。字幼安，號稼軒，歷城（今山東濟南）人。歷任湖北、江西、湖南、福建、浙東安撫使等職。任職期間，採取積極措施，招集流亡，訓練軍隊，獎勵耕戰，打擊貪污豪強，注意安定民生，一生堅決主張抗金。

來表現面容中凝聚的焦慮。因創作過程中秉持著無意識的描繪，因此輪廓就隨著自由意識而變形扭曲。媒材上運用筆者最喜愛的炭筆去表現，在塗抹的過程中，將過去的焦慮感受用層疊的調子來表現。同時也試圖嘗試媒材之間的契合度。

作品九：《無病呻吟-Ⅱ》 2011 壓克力 116.5×91cm



此作延續無病呻吟的焦慮感，模擬面對事情時因焦慮而產生的恐慌。筆者曾探訪因產後憂鬱而併發恐慌症的朋友，發現其面容隱藏著想宣洩但不能宣洩的情緒，當筆者在和他對話的過程中，也感受到一股持續累積躁動不安的情緒，經過藥物治療後好轉的他，證實了當時筆者的感受。

焦慮的個體是處在焦躁不安的情緒裡，作品透過筆觸感要和這樣的情緒產生連結。灰色調就如同在調色盤上，無意識的將所有顏色混色的樣貌一樣，呈現出混濁的情緒。

作品十：《凝視的面容》 2011 壓克力 116.5×91cm



這是本次創作中，表現出對於焦慮情緒最少的作品。作品回到童年的快樂時代，好像將焦慮拋到腦後，但這樣的想法其實只不過是一廂情願罷了。

創作過程中未深受刺激和汙染的面容想表達的是一種隱藏式的焦慮情緒，透過小孩的懵懂無知，焦慮的發生是指牽連其的情緒反應。因此在這樣的天真的面容，經過凝視的眼神試圖是表現對於焦慮情緒的未知。

但是先今都會區的小孩仍然擁有這樣的面容嗎？筆者持保留的態度，因此「凝視的面容」是畫面中小孩焦慮，還時觀看者在面對作品時，因其他的聯想而產生焦慮的情緒。

第六章 結論

本文的研究目的是要探究焦慮的心理狀態和面容表現的關係。創作是一個媒介，也是一種傳播的工具，是創作者與世界溝通的橋樑。本次透過探究創作的動機，重新檢視了自身從過去到現在的創作內容及形式，也算是重新整理了積累已久、尚未處理過的情緒。

焦慮是現代普遍的情緒症候，筆者於創作論述中對焦慮的探討，旨在透過各種觀點對焦慮的論述，尋找個人的特質及創作圖象的脈絡與動機，並試圖從臨床心理學的角度解釋焦慮，了解焦慮的成因，並交互對照筆者自身焦慮的體驗及其對創作的影響。

本研究透過學理分析後發現：一、焦慮是人類存在的普遍現象，從探討人類存在的形式及樣貌起，就發現存在的本質是焦慮。人無法獨立存在，存在必須在社會環境的條件下才能存在，倫常關係是構成社會環境的第一個條件，而嬰兒與母親間的互動間則可能是嬰兒第一次產生焦慮的時刻。人類成長的過程中，會因需求及社會行為與外在環境的互動而產生更多的焦慮。二、都市的發展會加深焦慮。由於焦慮是人類為成長及互動之需要所不可避免的，但是都市建設、都市中的社會結構、以及都市人的社會行為則更會加強焦慮，因此類因素誘發的焦慮增強的力道可能需要醫療的介入。三、在都市社會中，人與人之間的距離較疏離，人際間也習慣偽裝，但從臉部表情及肢體動作等未發出聲音的語言可輕易讀出存在個體的焦慮，也因此欣賞畫作時，畫中人物的表情或是畫面氛圍（如以畫為個體）就是創作的語言，向觀畫者透露所要傳遞的訊息。

因為筆者負有些微焦慮的情緒，且生活因焦慮影響甚深。當筆者鼓起信心面對自我的焦慮狀態時，其實是自我治療的開始，也在自我醫治的歷程中，發

現周遭的人事物也存在著焦慮的現象但不一定對焦慮有所意識。筆者也藉由這次的研究，拜訪振興醫院精神病房的治療師，從與治療師的訪談中，了解到焦慮其實是普遍且經常的存在的，它在肢體動作上是煩躁不安的、坐不住、懼怕集體活動，而且發病期短，能快速返回社會正常生活，但若造成焦慮的刺激沒有消失，焦慮會再被誘發，重症者會影響到與其生活的人，此時是需要強制的醫療介入才能被醫治的。而都市人的焦慮與都市的生活特徵是息息相關的，超時的工作時間、快速的生活步調等生活狀態，會深化焦慮，且對較為敏感的都市人來說，是會反覆造成精神壓力，筆者面對這樣惡性循環的焦慮狀態相當憂心。因此在面容的創作中最初是自我的抒發，面對自己的焦慮後，轉為一個觀察者從生活中探尋各樣焦慮的面孔，呈現都市人焦慮的集體意象，透過創作對都市人的存在現象做出適當的關懷。

筆者希望表現出焦慮面容的複雜面貌，因此使用了油畫、壓克力及複合媒材等多元媒材，在技法上運用筆觸的堆疊、肌理的刮擦及富有變化性的灰色調來表現。對創作者而言是一種對於都市焦慮及人際疏離的抒發，但也希望能同時透過創作能引起觀者的共鳴。

在未來創作上，筆者期望能更深入探討從社會的各種階層的心理狀態，從藝術創作的角度去關懷各階層人物的存在樣貌，以藝術創作為媒介，提供自身及大眾反省存在的方式。對媒材的運用，筆者希望能更深入的探討本次使用的每一種媒材，探索其使用極致的可能性，希望達到更精準的選用媒材來傳遞訊息。

生活中存在了無限寬廣的創作素材，只要保持靈敏的心靈，便能體驗生活、關懷社會。(溶入上一段)

參考書目

中文圖書：

陳仲庚 張雨新編：《人格心理學》，台北市：五南，1989。

余秋雨：《藝術創造工程》，台北市：允晨，1990。

陳鼓應編：《存在主義》，台北市：臺灣商務，1992。

高宣揚：《存在主義》，台北市，遠流出版，1993。

陳曉紅 趙可編著：《社會心理與中年疾病》，台北市：浩園文化出版，1994。

簡錦標 陳俊欽：《焦慮也是病嗎？》，臺北市：健康文化，2002。

張典齊：《情緒、思緒與生活脫序》，台北市：健行文化，1998。

鄧焱 李網編著：《焦慮症》，臺北市：諾亞森林出版，2004。

高育仁：《與憂鬱、焦慮為友》，臺北市：遠流，2004。

鄧焱：《不再焦慮憂鬱》，臺北市：千富圖書總經銷，2006。

英文翻譯書：

Barclay Martin：《焦慮與精神官能症》，廖克玲等譯，台北市：桂冠，1984。

Beek, H. M. Ruiten：《存在主義與心理分析》葉玄譯，台北市：巨流，1979。

K. T. Strongman：《情緒心理學》游恆山譯，台北市：五南，1993。

Lynn Fossum：《克服焦慮：重建心理秩序》劉麗真譯，台北市：麥田出版，1993。

Sarah Dunant, Roy Porter:《慮的年代》呂捷譯，臺北市：經典傳訊文化發行，1999。

Eric Booth:《藝術，其實是個動詞》謝靜如 陳嫻修譯，臺北市：探索文化，2000。

Sigmund Freud:《日常生活的精神病理學》高秋陽譯，臺北市：華成圖書，2003。









Rollo May:《焦慮的意義》朱侃如譯，臺北縣新店市：立緒文化，2004。

Hans Morschtzky, Sigrid Sator:《不再焦慮》竇維儀譯，臺中市：晨星，2004。

Jeremire Mckinsey:《向憂鬱說 Bye Bye》臺北市：華文網出版，2005。




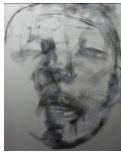





圖錄：

| 編號 | 圖片 | 圖說 | 頁碼 |
|-------|---|---------------------------------------|----|
| 圖 1-1 |  | 米勒《晚禱》 1857-1859 油畫 55.5 x 66cm 奧塞美術館 | 3 |
| 圖 1-2 |  | 筆者作品 《坐姿模特兒》 2003 炭筆 65cm×50.5cm | 3 |
| 圖 1-3 |  | 筆者作品 《頭像練習》 2007 油彩 45.5cm×38cm | 3 |
| 圖 1-4 |  | 筆者作品《遞》 2001 油彩 162×130cm | 6 |
| 圖 1-5 |  | 筆者作品《牽手》 2002 油彩 227×162cm | 6 |
| 圖 2-1 |  | 大腦的縱剖面 | 12 |
| 圖 3-1 |  | 台北市未來完整捷運路線圖 | 22 |
| 圖 3-2 |  | 筆者拍攝台北市陽明山後山夜景 | 24 |

| | | | |
|-------|---|---|----|
| 圖 3-3 |  | 筆者拍攝台北市街道夜景 | 24 |
| 圖 3-4 |  | 筆者拍攝遠眺白天的台北市 | 24 |
| 圖 3-5 |  | Ekman 實驗中受測者的情緒表情 | 35 |
| 圖 3-6 |  | 筆者作品 《洗手—1》 坦培拉木板 29.7x21cm 2009 | 35 |
| 圖 3-7 |  | 筆者作品 《洗手—2》 坦培拉木板 29.7x21cm 2009 | 35 |
| 圖 4-1 |  | 菲斯利《夢靨》 1790\91 油畫 76x63cm 法蘭克福美術館 | 38 |
| 圖 4-2 |  | 傑里科 《梅杜莎之筏》 1818-19 油畫 491x716cm 巴黎羅浮宮美術館 | 38 |
| 圖 4-3 |  | 傑里科 《嗜賭偏狂病患》 1822-23 油彩 77x64cm 巴黎羅浮宮美術館 | 38 |

| | | | |
|-------|---|---|----|
| 圖 4-4 |  | 嚴培明 《男人的頭像》1988 油畫 200×200cm | 42 |
| 圖 4-5 |  | 嚴培明 《父親的肖像》1988 油畫 | 42 |
| 圖 4-5 |  | 筆者拍攝振興醫院精神醫學部 | 43 |
| 圖 4-6 |  | 筆者拍攝振興醫院精神醫學部入口 | 43 |
| 圖 4-7 |  | 筆者在生活中拍攝的面容 | 43 |
| 圖 4-8 |  | 作品《無病呻吟-Ⅱ》參考資料 | 44 |
| 圖 4-9 |  | 培根 《根據委拉斯貴茲之畫作所畫的習作》1953 油彩 153 x118cm | 49 |

| | | | |
|--------|---|--------------------------------|----|
| 圖 4-10 |  | 筆者作品《病痛的面容》過程圖 | 50 |
| 圖 4-11 |  | 筆者作品《病痛的面容》2011 壓克力 116.5×95cm | 50 |
| 圖 4-12 |  | 奈良美智創作過程 影像擷取自《跟著奈良美智去旅行》 | 51 |
| 圖 4-13 |  | 羅斯科 《黑與灰》 1969 油彩 207×194cm | 52 |
| 圖 4-14 |  | 《病痛的面容-噩夢》局部 | 52 |
| 圖 4-15 |  | 作品《流逝》局部 | 53 |
| 圖 4-16 |  | 未攪拌的碳酸鈣粉末 | 56 |

| | | | |
|--------|---|-------------------------------------|----|
| 圖 4-17 |  | 碳酸鈣液 | 57 |
| 圖 4-18 |  | 加入凝膠 | 57 |
| 圖 4-19 |  | 拌勻的打底劑 | 57 |
| 圖 4-20 |  | 無病呻吟製作過程圖 | 57 |
| 圖 4-21 |  | Gesso 在畫布上的效果 | 57 |
| 圖 5-1 |  | 魏斯 《屋主的臥室》 1965 水彩 55×74cm 私人收藏 | 61 |
| 圖 5-2 |  | 筆者作品 《逝去風景》 原本樣貌 2008-09 116.5×91cm | 65 |
| 圖 5-3 |  | 海嘯將輪船衝上海岸 | 67 |
| 圖 5-4 |  | 筆者作品 《焦慮面容》 2008 137×53 | 75 |