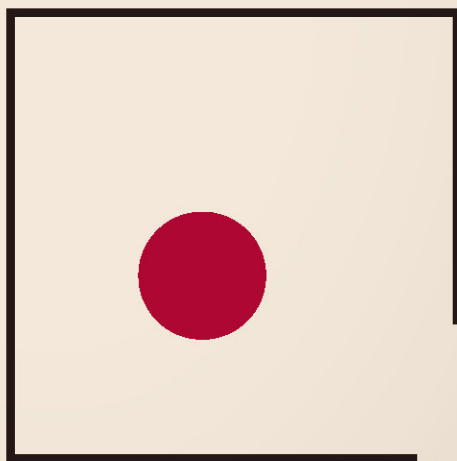


# 的慾望囚徒

PRISONER OF DESIRE

一位現象學心理師與  
八位性成癮者的療癒之旅

哲學不止在書房，更在治療室：一場關於「性」與「自由」的快速突圍，當你以為「性成癮」是大腦生病或道德淪喪，這本書告訴你：這其實是看世界的視覺卡住了。



關家榮 博士 著

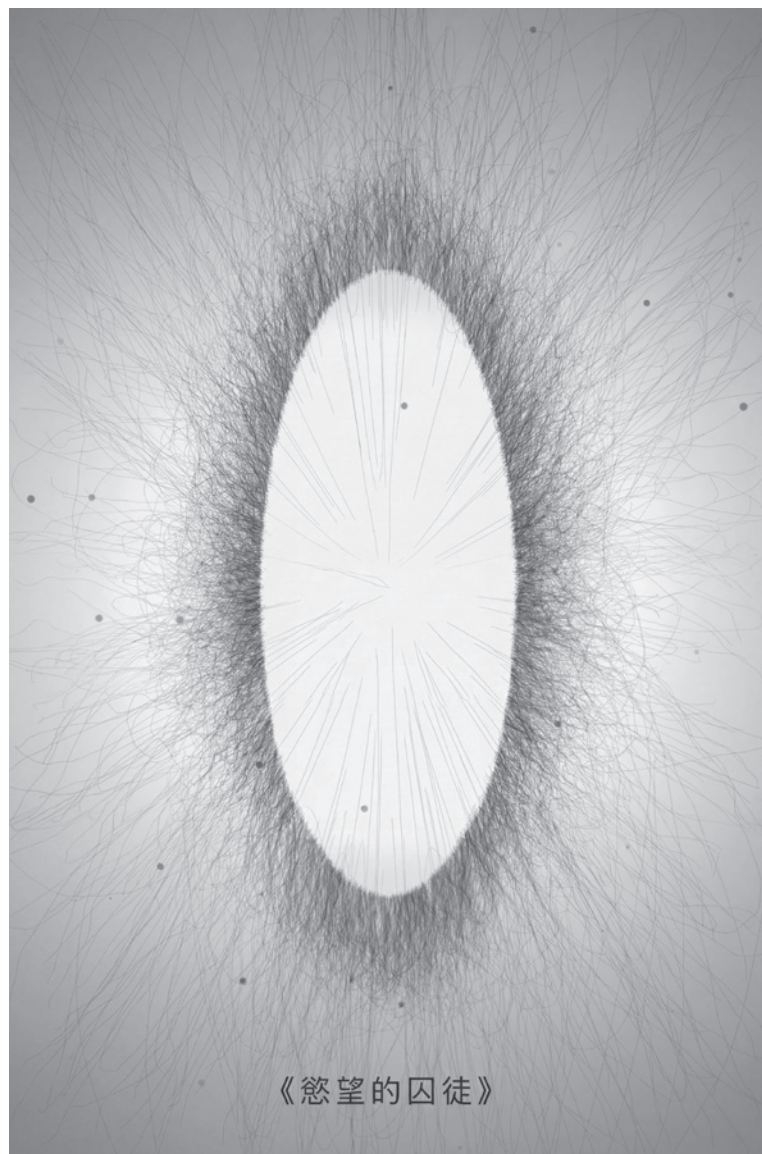
## 對不同讀者群的建議

- **給學術界人士**：本書第八章關於佛洛伊德與傅柯的對話，以及對卡薩諾瓦（Casanova）案例的歷史病理學分析，提供了極佳的思辨素材，值得作為性心理學或現象學心理學的補充教材。
- **給助人專業者（心理師、社工）**：第六章與第七章的案例敘事是本書精華。作者如何運用「現象學探問」來打開個案的內心世界，以及如何操作「具身化」的治療技術，具有極高的臨床參考價值。
- **給大眾讀者**：如果你或你的親友正受困於類似的掙扎，這本書不會給你簡單的道德說教。建議先閱讀案例故事（第七章），再回頭理解背後的原理。這本書能讓你明白，那些看似毀滅性的行為背後，往往藏著一個渴望被理解、渴望連結的受傷靈魂。

《慾望的囚徒》是一部誠懇、深邃且充滿勇氣的作品。關家榮博士不僅展示了深厚的學術底蘊，更展現了對人性的終極關懷。在華語出版界中，能夠如此深度結合現象學哲學與性治療實務的書籍寥寥可數。

這本書提醒我們：**療癒的終點不是「根除慾望」，而是「重構意義」**。它為那些在慾望迷宮中迷途的人們，點亮了一盞名為「理解」的燈火。對於所有關注人類心靈困境的讀者來說，這是一本不容錯過的書。

**「性」歸何處？**  
Is there any place for sex?



慾望的囚徒——  
一位現象學心理師與八位性成癮者的療癒之旅

關家榮 博士 著

# 目錄

自序	12	第二章 神經生物學的基底：性與大腦	52
導論 現代的弔詭——親密關係的危機與追尋	16	· 獎賞的結構：大腦愉悅迴路之旅	52
· 連結的危機	16	· 多巴胺：追求「更多」的分子	54
· 「性成癮」論述的興起	17	· 超越多巴胺：內源性鴉片與壓力荷爾蒙的角色	55
· 標籤的局限	18	· 被劫持的大腦：強迫性行為如何塑造神經通路並製造渴求	56
· 本書大綱：一個更深層探問的承諾	19	· 青少年大腦與脆弱性的種子	58
第一章 當代強迫性性行為的視角	22	第三章 過去的傷痕：依附、發展與創傷	60
· 定義那不可定義之物：性慾亢進、強迫性與成癮	22	· 連結的藍圖：依附理論導論	60
· 一種行為類型學：卡恩斯模型	24	· 不安全依附在性行為中的體現	62
· 當秘密世界與現實碰撞：公共醜聞與個人毀滅	45	· 身體會記住創傷：創傷在神經系統中的印記	67
· 數位後宮：網際網路如何重塑了慾望	48	· 性作為情緒調節：麻木、解離與感受生命力	68
· 連結的商品化：從色情影像到交易式的親密關係	49	第四章 批判性的間奏：解構疾病模型	70
· 社會文化母體：不穩定的世界與尋找定位點	50	· 卡薩諾瓦的難題：風流傳奇還是成癮原型？	70
		· 病理化視角的力量	77
		· 批判一：生物化約論的風險	78
		· 批判二：脈絡與意義的剝離	78
		· 批判三：傅柯的視角——生命權力與性（sexuality）的社會建構	79
		· 超越簡單的診斷	81

<b>第五章 現象學的轉向：一種新的觀看之道</b>	82	<b>第七章 轉化之旅：八個靈魂的現象學敘事</b>	102
· 從「它是什麼？」到「它感覺像什麼？」：現象學態度的核心	82	· 案例一：赫伯特 (Herbert) ——從尼泊爾遠足的幻象中，重拾自我主宰	104
· 懸擱 (Epoché) 與現象學還原：將預設存而不論的藝術	84	· 案例二：KY——在關係的廢墟上，重建前行的動力	109
· 意向性 (Intentionality)：解開單一行為背後的多重意義	85	· 案例三：理查 (Richard) ——從掠奪的凝視到守護的溫情	114
· 身體主體 (Le Corps Propre)：重新整合心靈與身體	86	· 案例四：麥克斯 (Max) ——在迷失的都市裡，尋找正直的座標	119
· 時間性 (Temporality)：透過重塑生命故事來逃離循環	87	· 案例五：張先生 (Cheung) ——從戀足的魔力到成為「正派人士」的尊嚴	124
· 詮釋學與視域融合：治療相遇作為意義的共同創造	88	· 案例六：湯姆 (Tom) ——在家庭的溫暖中，療癒依附的創傷	129
<b>第六章 轉化之路：臨床應用與個案研究</b>	90	· 案例七：肯尼斯 (Kenneth) ——在內心築起一座「夾萬」，守護婚姻的承諾	133
· 治療的姿態：從專家到同行者	90	· 案例八：威利 (Willy) ——在幻想的迷霧中，重新劃定現實的疆界	138
· 個案研究一：「湯姆」——透過重塑時間性來重建婚姻	92	· 分析的關鍵主題：轉化的聲音	143
· 個案研究二：「麥克斯」——從漫無目的到具身性的完整	94	· 結論：具身化轉向的力量	148
· 個案研究三：「張先生」——從戀物癖到美學欣賞的感知轉化	96		
· 一項正式的探討：性成癮治療的具身化轉向——成功個案的癥結所在	98		

<b>第八章 性的哲學重構：從本能、權力到存有</b>	150
· 第一節：佛洛伊德的遺產——本能的驅力與文明的衝突	151
· 第二節：傅柯的拷問——權力、論述與被建構的性	152
· 第三節：現象學的轉向——作為「存有」的性	156
· 第四節：結論——邁向一種成熟的性哲學	161
<b>第九章 治療的藝術：現象學取向的臨床實踐意涵</b>	164
· 一、治療姿態的根本轉變：從專家到同行者	165
· 二、重新框架評估與診斷：從分類到理解個案的「生活世界」	166
· 三、治療技術的現象學應用：從「做什麼」到「如何做」	168
· 四、強調「自我—他人」向度：關係作為療癒的核心場域	169
· 結論：治療師作為意義的助產士	171
<b>結論 超越成癮，邁向整合</b>	172
· 發現與創造的辯證：重訪佛洛伊德與傅柯	173
· 從客體到作者的旅程	174
· 關於療癒、完整與經驗轉化的最終思考	175

<b>參考書目／資料</b>	178
----------------	-----

<b>附件</b>	
· 現象學的「時間性」	185
· 「瞬間轉念法」模式（Swish Pattern）操作指南	186

## 自序

二十餘年的臨床歲月，讓我得以陪伴無數的靈魂，走過他們生命中最幽暗、最私密的角落。在這些標籤——焦慮、抑鬱、創傷，乃至本書所聚焦的「性成癮」背後，我所看到的，從來不是一組待被修正的「症狀」，而是一張張活生生而痛苦的面孔，一顆顆渴望連結卻又深陷囹圄的心。

本書的寫作，源於一種在長期實踐中積累的、日益強烈的感受：我們需要一種新的語言，一種新的觀看之道，來理解那些被歸類為「強迫性性行為」的深刻人類掙扎。傳統的疾病模型，將其歸因於大腦迴路的失調，雖有其不可或缺的貢獻，卻往往在觸及個體那獨一無二的生命故事時，顯得蒼白無力。它精於解釋「如何」失控，卻拙於觸及「為何」沉淪。它給了我們一張大腦的地圖，卻可能讓我們遺忘了那片由孤獨、創傷、羞恥與渴望所構成的、真實的內心疆域。

因此，本書的寫作，源於一次深刻的「轉向」：一次從客觀的、第三人稱的病理學分析，轉向主觀的、第一人稱的經驗理解的「現象學轉向」。這意味著，我們將最核心的探問，從「你得了什麼病？」，轉向「身為你，是什麼感覺？」我們不再滿足於將行為化約為神經傳導物質的活動，而是試圖去理解，那個看似毀滅性的行為，在個案那獨特的生活世界中，究竟扮演了什麼角色？它試圖撫慰什麼樣的傷痛？它指向一種怎樣的、未能被滿足的深層渴望？

本書的核心，如果說有什麼份量，那完全歸功於八位勇敢的靈魂。他們願意將自己最深邃的痛苦與掙扎託付於我，允許我進入他們那充滿矛盾、羞愧與希望的內心世界。他們不是被分析的「案例」，而是這趟療癒歷程的共同作者與領航員。他們以自身的生命，教會了我遠比任何理論都更深刻的課題。在此，我向他們致以最崇高的敬意與感謝。

本書所探討的臨床現象與心理機制均基於真實的治療經驗。然而，基於心理治療最嚴格的保密倫理，書中所呈現的八位個案（包括其姓名、年齡、職業、家庭結構、生活事件及具體的治療畫面），均已進行了大幅度的虛構化、去識別化以及「複合（Composite）」處理。

每一個案例都是由多位不同個案的特徵拼湊、融合並重新改寫而成，旨在說明特定的心理動力與治療過程，絕對不代表任何一位真實存在的特定個人。任何讀者若認為書中人物與現實生活中的某人特徵相似，純屬巧合。本書保留的，僅是人類在面對慾望與創傷時，那份共通的痛苦與療癒的真實性。但他們所展現的勇氣與人性光輝，是本書最真實的基石。

在這亦僅此聲明：本書旨在探討心理學與臨床治療機制，絕不鼓勵、教唆或認同任何違法行為。

走過這段漫長的探索與書寫之路，我最想感謝的，是我的妻子。她給予了我最恆久的情感與智性支持。在我埋首於文獻與個案的深淵、幾乎為其沉重所吞噬時，是她的溫柔提醒，讓我記得回到人間的溫度，記得在理論的框架之外，保有對「人」最根本的關懷。在我與書中艱澀的哲學概念搏鬥時，她是我第一個、也是最敏銳

的讀者與對話者，她的提問與反饋，總能幫助我將抽象的思辨，錘鍊成更清澈、更貼近生命的文字。沒有她的陪伴與理解，這本書的完成是無法想像的。

此外，亦感謝多年來在學術與臨床路上啟發我的師長與同儕，以及那些在教學與督導過程中，以其熱情與困惑不斷挑戰我、促我反思的學生們。你們都是我思想成長之路上的重要夥伴。

本書無意提供任何簡單的答案或速效的解方。它更像是一份邀請，邀請讀者與我一同，踏上一段重新理解「慾望」、重新看待「療癒」的旅程。如果本書能為那些同樣在慾望的迷宮中感到孤獨與無助的「囚徒」們，帶來一絲被理解的慰藉；能為他們的家人與伴侶，提供一份更具同理心的地圖；能為廣大的專業助人者，帶來一方新的視角與思考的可能，那麼，我便心滿意足了。

關家榮

二零二六年三月於香港

## 導論

# 現代的弔詭—— 親密關係的危機與追尋

## 連結的危機

我們生活在一個充滿深刻弔詭的時代。從技術上講，人類歷史上從未有過如此緊密的連結。我們的指尖擁有能夠與任何地方的任何人即時交流的設備。社交網絡在各大洲之間編織出錯綜複雜的網絡，而人類互動、知識和娛樂的巨大寶庫也僅在點擊之間。然而，在這種超連結的狀態中，一種無聲的流行病——孤獨、疏離和情感斷裂——正瀰漫在我們的社會中。我們掌握了數位連結的藝術，卻正在失去真正人際親密的技藝。正是在這種連結與斷裂的弔詭熔爐中，俗稱為「性成癮」的現象，已成為我們這個時代一個標誌性的心理掙扎。

## 「性成癮」論述的興起

將性（Sexuality）視為一種潛在成癮來源的概念並不新鮮。佛洛伊德在一八九七年的一封信中，就頗有先見之明地將自慰視為一種「原發性成癮」，而其他成癮行為通常只是其替代品。然而，直到一九八零年代，「性成癮者」和「性強迫者」等術語才開始出現在專業和公共詞彙中，這主要歸功於派崔克·卡恩斯（Patrick Carnes）等人物開創性但備受爭議的研究。這場運動試圖將主要源自藥物濫用的成癮框架，應用於一系列失控的性行為上。

今天，理解此現象的主流範式是成癮的疾病模型，此模型由美國成癮醫學會（American Society of Addiction Medicine ASAM）等機構有力地闡述。該模型主張，成癮

是一種關於大腦獎賞、動機、記憶及相關迴路的原發性慢性疾病。這個觀點極具價值，為成癮特有的失控和持續渴求提供了神經生物學的解釋。它有助於將公眾論述從道德譴責——視個人為意志薄弱或墮落——轉向醫學病理學，將問題界定為需要治療和同情的正當健康問題。

### 標籤的局限

儘管疾病模型有其效用，但若不加以批判地將其應用於強迫性性行為上，則會充滿困難。此概念本身仍具爭議性，這點從《精神疾病診斷與統計手冊》第五版（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-V*）因缺乏足夠共識及擔憂會將正常的性行為差異病理化，而最終決定不納入「性慾亢進症」（Hypersexual Disorder）可見一斑。一個純粹的神經生物學解釋，專注於多巴胺路徑和被劫持的大腦迴路，有可能陷入生物化約論的風險。它或許能出色地解釋強迫行為的「如何」發生，卻往往無法闡明其「為何」發生。它可能剝離了行為豐富而複雜的個人、關係和文化脈絡，將一個多面向的人類掙扎，簡化為一個功能失常的器官。

當我們給某人貼上「性成癮者」的標籤時，我們可能只看到成癮本身。我們可能看不到該行為試圖撫慰的深刻孤獨、試圖麻痺的深層創傷、所代表的對認可的絕望追尋，或試圖填補的存在性空虛。在許多情況下，強迫性行為並非核心問題，而是一個針對難以忍受的內在狀態的、悲劇性的、適應不良的解決方案。它是一個更深層的意義和連結危機的症狀。

### 本書大綱：一個更深層探問的承諾

本書旨在邀請讀者超越簡單標籤的局限，對強迫性性行為的經驗進行更深入、更整全的探問。本書主張透過整合「現象學—詮釋學」的框架來擴展「生物—心理—社會」模型。這個植根於胡塞爾、海德格和伽達默爾等思想家哲學傳統的框架，將我們的焦點從對「成癮是什麼」的客觀、第三人稱診斷，轉向對「活在該經驗中是什麼感覺」的主觀、第一人稱理解。

本書的旅程將分九個部分展開。在第一章，我們將考察當代強迫性性行為的景觀視角，探討其各種定義以及數位時代對其表現形式的深遠影響。在第二章，我們

將對成癮的神經生物學基礎進行詳細檢視，尊重腦科學的重要洞見。第三章將深入探討心理基礎，探索早期依附模式和發展性創傷如何為日後的強迫性行為埋下伏筆。

在奠定此基礎後，我們將在第四章進行一個批判性的間奏，解構疾病模型在孤立應用時的局限，並引入傅柯式的批判，探討我們如何將性（sexuality）病理化。這為本書的理論核心——第五章——奠定了基礎，我們將在此介紹「現象學—詮釋學」框架作為一種新的觀看之道，詳述其核心概念，如懸擱（epoché）、意向性（intentionality）、時間性（temporality）和視域融合（fusion of horizons）。

接著，本書將進入理論與實踐相結合的核心部分。第六章將透過三個說明性的個案研究，初步展示此框架如何在臨床情境中應用。事實上，此項實務研究（The Embodied Turn in Sex Addiction Treatment: A Phenomenological Approach to the Swish Pattern）已經於二零二六年一月在國際學術期刊“*Body, Movement and Dance in Psychotherapy*”以論文形式發表，下一章則會更著重個人的心路歷程作闡述。第七章呈現一場更為廣闊和深入的敘事，透過八個靈魂的現象學故事，鉅細靡遺地描繪出從痛苦到轉化的完整旅程。

在見證了這些真實的生命故事後，第八章將進行一次哲學的昇華，系統性地重構一種更為整全的「性哲學」，超越本能與權力的二元論，將「性」理解為我們「存有」的根本模式。最後，在第九章，我們將這些深刻的哲學洞見，轉化為對心理治療師極具實用價值的臨床意涵，探討一種全新的「治療姿態」如何能促進深刻而持久的轉化。

這趟旅程並非要拋棄我們從神經生物學和心理學中獲得的寶貴知識，而是要將其整合到一個更廣闊、更人本、更以意義為中心的整體中。這是一個呼籲，呼籲我們更深入地聆聽案主用他們的生命和症狀所講述的故事，並認識到療癒之路不在於根除一種病理，而在於轉化整個經驗世界。

## 第一章 當代強迫性性行為的視角

在我們能夠理解與強迫性性行為搏鬥的個體其內心世界之前，我們必須先領會那塑造、促成並時常加劇他們狀況的外部世界。二十一世紀已徹底改變了人類慾望的版圖，對性的表達，以及與此同時的性強迫行為，創造了一個前所未有的環境。

### 定義那不可定義之物：性慾亢進、強迫性與成癮

此領域的術語向來以含糊不清而著稱，這反映了關於其根本性質的持續辯論。

- **性慾亢進 (Hypersexuality)**：這或許是最中性的術語，僅指異常高漲的性慾或性活動。它本質上並非病態。一個人可以性慾高昂而不會因此造成困擾或功能損害。《DSM-V》對「性慾亢進症」的提議標準試圖加入困擾和功能損害這兩個關鍵要素，但該術語本身仍然模稜兩可。

- **性強迫 (Sexual Compulsivity)**：這個術語將焦點從性的「量」轉移到其「質」。強迫性意味著一種不可抗拒的衝動，要去執行某個行為，通常是重複性的，以此作為緩解焦慮的方式。該行為不必然是愉悅的；事實上，其後常伴隨著罪惡感或羞恥感。這與強迫症譜系模型一致，其中行為是對內在緊張狀態的一種儀式化反應。
- **性成癮 (Sex Addiction)**：這是最流行也最具爭議的術語。它借用了藥物成癮的語言和概念，暗示了耐受性（需要更多行為才能達到相同效果）、戒斷（停止行為時出現負面的生理或情緒症狀）以及儘管有負面後果卻失去控制等機制。



(圖片資料來源：<https://www.sexaddictionaustralia.com.au/sex-addiction/>)

# 慾望的囚徒——

一位現象學心理師與八位性成癮者的療癒之旅

作者：關家榮博士

設計：Dawn Kwok

編輯：Nancy Yung

紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區立德街 136 號 6 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：二零二六年六月

圖書分類：心理學／性成癮

國際標準書號：978-988-8972-20-3

定價：港幣 128 元正／新台幣 520 圓正

版權所有 不得翻印

在香港這個高壓城市，許多人深陷強迫性性行為的泥沼，在羞恥與失控中無限輪迴。傳統治療往往漫長，甚至讓人覺得自己「有病」。

資深臨床社會工作學者關家榮博士，在《慾望的囚徒》中打破常規，示範了如何將深邃的哲學智慧轉化為最快速的臨床技術。

這不是一本枯燥的理論書，而是一份震撼的**實戰紀錄**：

- **哲學做底蘊**：運用現象學與傅柯的視角，撕下「病人」的標籤。我們不問「你為什麼有病？」而是帶你從根本看穿「慾望是如何運作的」。
- **NLP 做利器**：結合神經語言程式學的「瞬間轉念法」（Swish Pattern），直接重塑你的身體反應與視覺想像，切斷大腦的自動導航。
- **數據說真話**：書中記錄了八位香港男性的真實案例。在極短時間內，他們對成癮行為的渴求度，從失控的邊緣，斷崖式下降至平靜的狀態。

作者在書中提及的獨立實務研究 (The Embodied Turn in Sex Addiction Treatment: A Phenomenological Approach to the Swish Pattern) 已經於二零二六年一月在國際學術期刊 *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 以論文形式發表。

## 哲學的高度 × 臨床的速度

這本書證明了，真正的療癒不需要經年累月的挖掘。當你學會用全新的哲學視角「看」自己，並掌握改變大腦路徑的技術，你就不再是慾望的囚徒，而是自己生命的主人。

給治療師、社工，以及每一個渴望找回自控力的靈魂。

ISBN 978-988-8972-20-3



9 789888 972203 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod: E<sup>PRO</sup>

圖書分類：心理學／性成癮

定價：港幣 128 元正／新台幣 520 圓正