

論卡夫卡《變形記》自我認同與變形

摘要

自我認同的消逝注定了身為甲蟲的命運，即使身為人但卻無人的尊嚴，家人的利用和自我的鄙視使主角的內心失去人格而蟲化，甚至言行都受甲蟲的影響而脫序，蛻去經濟價值的甲蟲除了在地上爬行外再無生存空間，心靈的死亡對主角而言就是真正的死亡，活著的是不屬於世間的甲蟲，而主角也被迫如此存活。

關鍵字：選擇、死亡、行為



一、前言

本文用甲蟲的角度探討主角的變形，強調變形只是一個過程，主角在變形前就已經成為蟲了，身體早已被甲蟲的思維佔據；別於以往對變形記的看法，從人的角度分析文章，得到變形是一種歸宿或解放。

變形對文本而言又可細分為兩種，分別為外表及內心的變形，外表的變形強調失去外在價值後，在環境中變成的角色；內心的變形則說明是否能思辨自我的價值，兩者皆先後影響主角的生活，由於內心蟲化導致在外表變形前即作出不符人性的舉動，家庭對主角施加的框架使主角內心的人格被塑形成蟲，而在失去賺錢能力成為負擔後，主角現出原形，一隻被自我與家庭唾棄的甲蟲，足見在眾人眼中，主角不過是一隻被利用的甲蟲，無論變形與否。

透過主角的內心意識分析主角的想法、行為、變形及選擇結果，並用變形前後的行為來闡述主角內心的蟲化，進而找出變形對主角的意義。

二、自我認同對甲蟲的存在意義—外表的變形

當起床後發現自己的身軀成為一副沉重的甲殼，大部分的人反應都是感到震撼惶恐且驚慌失措的，如同至主角家來訪的公司經理和主角的父母，在看到外表蟲化的主角時的反應：

聽見經理大喊一聲「噢」，聽起來有如風在呼嘯。他看見站得最靠近門的經理伸手摀住張開的嘴，慢慢往後退，彷彿有一股無形地力量牢牢地把它往後拉。¹

母親站在那兒，儘管有經理在場，他仍舊披散著一頭蓬鬆亂髮。他先是合起手掌，看著父親，然後朝葛雷戈走了兩步，跌坐在攤開來的裙子上，把臉深深埋在胸前。²

父親狠狠地握緊拳頭，似乎想把葛雷戈推回房裡，然後躊躇不安地環顧客廳，雙手蒙著眼睛哭了起來，結實的胸部隨之顫動。³

可是主角卻無這般舉動，讓人不免感到奇怪，似乎有比自己失去人類身體而言，更重要的事：

¹ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)著、姬健梅譯，《變形記》(台北市：麥田出版，2010年11月)，頁33。

² (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁33。

³ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁33。

葛雷戈把視線移向窗外，天色灰暗，雨點滴滴答答打在窗沿上，讓他心情鬱悶。不如在睡一會兒，把這些蠢事全忘掉。⁴

鬧鐘在櫃子上滴答作響，他一眼望去，暗叫一聲：我的老天爺！已經六點半了，而指針仍然平靜地往前走，甚至已經超過六點半，將近六點四十五了。⁵

下一班火車七點鐘開，要搭上這班車，他得拼命趕才行。樣品還沒裝好呢，他自己也談不上精神抖擻。再說就算趕上這班車，老闆免不了還是會大發雷霆，因為店裡的工友等著他搭五點那班火車，一定就把他沒趕上車的事呈報上去了。⁶

與自己相比，公司的問題和是否影響自己日後的升遷似乎才是主角關心的，看起來違反了常理，可推論解釋：主角在變形前潛意識其實就認定自己已經不是人類了，或者主角身為人的意識在外表變形當下早已在之前換化為蟲，所以對蟲化的身體沒有反應；因失去人的本質而不屬於人類的主角，解釋這並無違反常理，此舉動反而十分正常符合主角目前的內心意識一蟲。

三、自我認同對甲蟲的存在意義—內心的變形之遺失的人性與替代

人格的喪失導致主角內心蟲化，在家中的腳色也從兒子、哥哥，轉為一隻為了工作而活的甲蟲。

家庭方面由於父親投資的失利，身為長子的主角便承擔起了家裡的經濟支柱，不知是環境使然，亦或是主角身為長子的責任感，不管家人或主角都視這件事為理所當然：

當年父親事業失敗，全家人陷入絕望，葛雷戈一心只想竭盡所能，讓家人盡快忘記不幸，因此格外熱忱地投入工作，幾乎一夜之間就從小伙計變成了推銷員，自然而然有了完全不同的賺錢機會而工作成果立刻就以佣金的形式化為現金，可以拿回家放在桌上，讓家人又驚又喜。⁷

父親固然身體健康，卻已年邁，五年來不曾工作，肯定不能過度操勞；他一生勞碌，卻並無成就，這五年來是他一聲首度休息，在這段時間裡他胖了很多，變的行動遲緩。年邁的母親患有氣喘病，光是在家裡走一圈都嫌吃力，每兩天就有一天因為呼吸困難而整日開著窗躺在沙發上，

⁴ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 18。

⁵ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 20。

⁶ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 20。

⁷ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 50。

難道要他去賺錢？十七歲的妹妹還是個孩子，理應讓他享受一直以來的生活方式，穿地漂漂亮亮，睡到日上三竿，幫忙做點家事，從事一些花費不大的消遣，他還要拉小提琴呢，難道要他去賺錢？⁸

葛雷戈看待工作與家庭是那麼的專注，比起隨便，反而是給予家人超出其能力的優渥待遇，以正常而言，家人對待這件事應該心懷感激並把心思放在如何減緩主角壓力與重拾往日正軌，但慣於安逸的生活使人墮落：

(直到黃昏)葛雷戈從門縫看見客廳裡點著煤氣燈，平時這個時候習慣高聲朗誦下午出刊的報紙給母親聽，偶爾也讀給妹妹聽，此時卻聽不見一點聲音。⁹

家人的生活還真是安靜。葛雷戈自言自語地凝視著眼前的黑暗，又對能和父母和妹妹在如此漂亮的公寓裡過著這等生活而感到自豪。可是，如果所有的寧靜、富裕和滿足就這樣縱然結束，又會如何呢？¹⁰

他也確實承擔了家計。家人和葛雷戈都習以為常，家人感激地接過錢，他也樂意拿錢回來，但這之中卻不在再有特別的溫情。只有妹妹和葛雷戈還算親近，不同於葛雷戈，妹妹喜歡音樂，拉的一首動聽的小提琴，他私底下計畫要送妹妹進音樂學院，雖然這要花一大筆錢，但他會設法籌措。¹¹

從文本可看出家庭成員中除了葛雷戈其餘是不用上班的，父親在讀過報紙後有閒情逸致朗誦給母親聽，最近停止的朗讀聲象徵失去葛雷戈支撐的家庭，父親沒有餘裕朗誦了，必須開始思考及負擔經濟問題，可見主角變形前帶給家庭的輕鬆；而妹妹也有時間學習樂器—即使這麼做使哥哥背負更多壓力但妹妹並未阻止，一家人的生活都由葛雷戈負擔，但他們並未為葛雷戈著想，使葛雷戈的重心偏移，成為內心蟲化的開端。

葛雷戈陳述面對工作上的問題與對工作的想法：

日復一日在外奔波，比坐辦公桌累多了。加上旅途勞頓，要擔心車班的銜接，三餐不足，吃的又不好，和人來往總是短暫倉促，沒法持久，永遠也不會真心相待。我受夠了！¹²

⁸ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 53。

⁹ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 43。

¹⁰ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 43。

¹¹ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 51。

¹² (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡 (Franz Kafka)，《變形記》，頁 19。

這樣早早起床，他想：真會讓人發瘋。人需要充足的睡眠。別人出差時過的就像後宮佳麗，上午我以跑完業務返回旅館處理到手的訂單，這些大爺才在吃早點。我要是跟老闆來這一套。當場就會被開除。不過誰知道，那對我來說未嘗不是件好事。若不是為了爸媽，我早就辭職不幹了。¹³

在過個五、六年吧，等我存夠了錢，還清爸媽欠他的債務，我就一定這麼做，到時候我就轉運了。¹⁴

雖然格里高爾曾說過，工作是他自己「挑」的，但是實際上，他是為了償還父母親欠老闆的債務，而在公司擔任業務員的工作。格里高爾並沒有因此對工作懈怠，五年來他沒有一天請假休息，並且自認為對公司竭盡忠誠。¹⁵

看出主角如此勞心勞累的工作本質上不是自願的，若非家庭的經濟壓力又怎麼會擔起如此龐大的工作量？讓主角陷入如此田地的其實是家庭因素造成的，就算主角主動撐起了家裡的經濟，其家人也應該共同分擔，是以，主角的蟲化和家庭脫離不了關係，自從接下如此龐大的工作主角早已沒有餘裕關心自我的理想及實現—甚至是睡眠，根據馬斯洛的需求層次理論由低往高：

生理需求—級別最低、最急迫的需求，如：食物、水、空氣、睡眠。

安全需求—對人身安全、生活穩定以及免遭痛苦、威脅或疾病、身體健康以及有自己的財產等與自身安全感有關的事情。

社交需求—屬於較高層的需求，如：對友誼、愛情以及隸屬關係的需求。

尊嚴需求—屬於較高層的需求，如：成就、名聲、地位和晉升機會等。

尊嚴需求既包括對成就或自我價值的個人感覺，也包括他人對自己的認可與尊重。

自我實現需求—是最高層的需求，包括針對於真善美至高人生境界獲得的需求，因此前面四項需求都能滿足，最高層的需求方能相繼產生，是一種衍生性需求¹⁶

¹³ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 19。

¹⁴ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡 (Franz Kafka)，《變形記》，頁 19。

¹⁵ 簡乃菁，《卡夫卡變形記中的處境與自由》，弘光學報，第 57 期，2009 年 12 月 01 日，頁 79-90。

¹⁶ 維基百科，〈需求層次理論〉

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9C%80%E6%B1%82%E5%B1%82%E6%AC%A1%E7%90%86%E8%AE%BA>，2021 年 1 月 17 日。

主角似乎淪為滿足他人生理需求與安全需求的蟲，包含社交尊嚴乃至自我實現皆未能達到，但其家人如：妹妹，卻能滿足到自我實現，學習小提琴，推論主角其實也能滿足馬斯洛的最高需求層次，只是在自我及環境的要求下喪失了自我認同與價值；不論是離主角內心世界外圍的老闆，乃至能影響主角的家人甚至是他自己：不合理的工作要求，不體諒的心，以及無法自覺的葛雷戈，早已慢慢的使主角的人格丟失，而人格的喪失對於主角而言，外表正常但內心變形蟲化，變形成蟲滿足主角的內心認同，還原了甲蟲在人皮下的樣貌，總結來說，變形對主角來說只是一個必經的過程，對主角來說除了無法再上班外並無重大影響。

四、意識影響現實行為

身為人類的主角在變形前受被甲蟲佔據的內心影響，做出看似不尋常的舉動—自我認同影響主角的行為。

人在決策時如果偏好某種結果，那大腦可能會潛意識合理化自己的行為或事實，在一潛意識正在控制你的行為一書中提到一個康乃爾大學的社會心理學家鄧寧所做的實驗：

科學家告訴受試者，說他們會指派兩種飲料中的一種。一杯是好喝的柳丁汁，另一杯則是「健康的精力湯」。精力湯無論看起來或聞起來都很噁心，噁心到有些受試者甚至因此決定退出，不願意嘗試。研究人員要求受試者按照電腦上的指示，選擇一種飲料來喝。電腦螢幕上會閃出那張馬／海豹的圖，維持一秒鐘。一般人通常無法在一秒鐘內看到兩種景象，因此受試者只會看到一匹馬，或一隻海豹。

這就是實驗的重點了。其中一半的受試者被告知，若看到「農場動物」，就要喝柳丁汁，若看到「海洋動物」，就要喝精力湯。另一半受試者得到的指令正好相反，受試者看到影像後，要指出自己看到了什麼。倘若動機會讓認知產生偏差，那些被告知「農場動物等於柳橙汁」受試者的潛意識，就會讓他們傾向看到一匹馬。同樣的，對那些「農場動物等於噁心精力湯」的受試者而言，他們的潛意識會讓他們傾向看到一隻海豹。實驗結果證實的確如此：那些希望看到農場動物的受試者，有百分之六十七的人看到了馬；而那些希望看到海洋動物的人，則有百分之七十三看到了海豹。¹⁷

這與選擇變形的葛雷戈有什麼關聯？書中寫道：

¹⁷ (美國)曼羅迪諾(Leonard mlodinow)著、鄭方逸譯，《潛意識正在控制你的行為》(台北市：遠見天下文化出版，2013年6月)，頁276。

於是我們的潛意識就能從五花八門的滿漢全席中，挑選出要呈現給意識的詮釋方式。最後我們也許以為自己在咀嚼事實，但那可能自己偏好的結論。¹⁸

如同主角接下了家裡的經濟來源，對主角來說因為不希望看到家庭的磨難，再加上家人的理所當然，主角於是開始產生昆蟲化的行為；想得到什麼結果？潛意識告訴我應該是？符合期待做出對應的舉動，進而塑形出甲蟲的框架，簡言之甲蟲的變形會受到家人及主角本身的潛意識影響，本質是出於對家庭的愛、義務與責任，過程中也選擇捨棄了自我的價值，導致了主角後續失去自覺的能力，轉為一味的付出。

1、 甲蟲的框架

框架的形成在於符合期待及自我歸類，因為我是蟲所以我只能？主角變形前在家裡被歸類為賺錢的蟲、不會表達自我的蟲及只能在地下默默爬行—除賺錢外價值地位低下的蟲，導致主角的動作受框架影響與蟲相仿：

這孩子腦袋裡就只有公事，晚上從不出門，我看在眼裡幾乎要生氣。這幾天他沒有出差，每天晚上都待在家裡，不是靜靜地看報，就是研究火車時刻表，用鋼絲鋸做點小東西對他來說就算是消遣了。¹⁹

一樣東西飛過來，微微旋轉，落在他身邊，滾到他眼前。那是一顆蘋果。第二顆隨即向他飛來，葛雷戈嚇呆了，停下腳步，再跑也沒用，因為父親已經下定決心要轟炸他。²⁰

沒有金錢能力的主角被當成蟲而不是兒子，取而代之的是在腳底下逃竄的命運，推理若變形前主角無經濟能力，那地位也不過如此。「因為別人聽不懂他說的話，所以沒有人想到他聽得懂別人說的話，就連妹妹也沒想到。²¹」、「你們聽懂哪一個字了嗎？」經理問他父母：「他該不是把我們當傻瓜耍吧？」²²」，可見變形前後葛雷戈對家庭來說都是一個靜默地、無發言權地存在，又或是家裡的人根本不把「甲蟲」的話當一回事，換句話說造成葛雷戈變形前行為舉止的古怪其實就是因為主角活在家人給予的甲蟲框架之中。

¹⁸ (美國)曼羅迪諾(Leonard Mlodinow)，《潛意識正在控制你的行為》，頁 277。

¹⁹ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 26。

²⁰ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 69。

²¹ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 48。

²² (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 30。

2、變形的預告

可從文本中的提示，運用變形前後的行為對比來推測無論變形前後，其本質都是甲蟲，此行為也預告了葛雷戈日後的變形：

自從葛列果開始其巡迴推銷員的職業生涯以來，八年之間，他養成了一個習慣，即使在家，夜間就寢時也將所有的房門都鎖上²³、若是在外地住宿，這自然無可厚非；但是在自己家中如此設防，就不免顯得古怪。²⁴

家人一談起賺錢的必要，葛雷戈就會離開門邊，撲倒在門旁冷冷的皮沙發上，由於羞愧、傷心而渾身發熱。他往往就趴在那兒度過漫漫長夜，徹夜不眠，接連幾個鐘頭磨蹭著皮面。²⁵

無論變形與否，葛雷戈所關心的事不外乎是家裡的經濟，即使下班或成為甲蟲地待在房間，也在思考如何多分擔家裡經濟，甚至他人的自我實現。而甲蟲的內心也驅使他慣性地待在房間。另外還有前段所提到的，沉默的定位、地位低下的定位、以及自我意識的缺乏與否定。

五、意識決定價值

既然意識能確立自我是否為人，那若是內心有足夠的力量與自覺，肯定自我的價值，在從事工作外能滿足馬斯洛的自我實現，進而影響身邊的人，那便能解決身為人的蟲化問題，反之若自我與周圍的人都變形蟲話，那麼便會導引結局至悲劇所在；人格的喪失是變形與否的關鍵。

1、甲蟲的死亡

根據哈佛大學行為心理學家 Burrhus Frederic Skinner 的著作超越自由與尊嚴：

²³ 張堯欽，〈卡夫卡變形記中的家庭關係〉，慈濟大學人文社會科學學刊，第 25 期，2020 年 10 月 01 日，頁 172。

²⁴ 張堯欽，〈卡夫卡變形記中的家庭關係〉，慈濟大學人文社會科學學刊，第 25 期，2020 年 10 月 01 日，頁 172。

²⁵ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁 53。

當他人以消極控制手段來迫使一個人就範時，後者可做出前者所要求的行為來逃脫或避開其令人反感的待遇，其結果是進一步強化了前著的消極控制。但他也可以採用別的方式進行逃避。例如，他可以乾脆遠遠離開那些人的可及範圍——可以逃離奴隸制度，移居他鄉，背叛自己的政府，從軍隊中逃脫，做一名叛教者，逃學，離家出走，或者變成流浪漢，隱士，甚至嬉皮。²⁶

葛雷戈在面對家庭經濟壓力時不得不出站出來承擔，這種壓力在一開始如同上述所提及的控制手段，而葛雷戈也滿足了此壓力的要求：賺錢，但一味的滿足家庭需求的結果就是強化了消極控制，家裡的人開始過度依賴主角，而主角也無自覺，遠離這種壓迫，使結果往壞的方向前進：

這樣下去是不行的，就算你們還看不出來，我已經看出來了。我不想在這隻怪物面前說出哥哥的名子，所以只說：我們得擺脫這東西。我們已經盡力照顧他，容忍他，算是仁至義盡了，我想誰也不能對我們有半點指責。²⁷

他帶著滿心的感動和愛想棄家人，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地沉思著，直到凌晨十分鐘敲了三下。他瞥見窗外天色開始轉亮，然後不由自主低下頭，從鼻孔中呼出最後一絲微弱的氣息。²⁸

可知葛雷戈的家庭視自己的家人為蟲，在照顧主角一段時間後發現主角沒有變回人的機會——沒有賺錢的能力，就丟棄；而主角也被自己視為蟲，認為自己是累贅的葛雷戈已經徹底失去人的存活意義與價值了，死前內心依舊是蟲的思考模式。

2、人的存活

從文本的實例，試著把把蟲化的公式套用在日常生活，起始是由外在因素與期待造成，接著進一步受到身邊親近的人影響，最後變形的與否還是取決於自身的意志與價值的認同。

舉例若一個對工程有興趣的人不幸的生在一個對後代有期望成為醫師的醫術世家，環境的因素便是家庭的醫學氛圍；接著更進一步能影響你本身的便是父母親，就算你因環境使然放棄夢想主動要求要繼承家業，若父母不答應希望

²⁶ (美國) 高爐斯金納(Burrhus F. Skinner)著、王映橋、栗愛平譯，《超越自由與尊嚴》(台北市：遠流出版，1990年5月)，頁23

²⁷ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁98。

²⁸ (奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)，《變形記》，頁106。

你追求理想，想必你不會固執己見，反之你如果不想繼承但父母強逼你繼承，包含限制學費等手段或較輕微的，給你大量相關資訊讓你受到潛移默化的影響，也許你就在沒探索過自己裡想的情況下蟲化了，另一個可能是在父母的逼迫下不得不變形為蟲，做好蟲該做的本分一服從，這些都是往蟲化的方向前進。

但若在探索完兩者的關係並權衡輕重後，依自己的興趣想法做選擇，那麼這就是往活出自我價值的方向走，遠離不管是內心還是外表的變形。

可試著探討主角在書中的行為，分為變形前、後兩部分。

變形前：受家庭經濟影響而承擔有形無形的責任，接著家人的安逸使主角承受龐大的疲累，失去社交生活、自我理想實現、休閒及在家中正常的角色。

變形後：被命令只能待在房間中，家人照顧主角時對主角的態度不友善，雖然嘗試照顧但發現沒機會變回人類就丟棄，主角也覺得自己是累贅而餓死，在活著的過程也不斷思考如何再度賺錢、自責自己的無能。

在變形前主角就算主動承接責任，也應該以自身能力最大負荷為主，並勸導家人一同負擔家庭經濟，除此之外主角也應該安排自我的時間，達成自我實現。而變形後主角應該思考自己還能完成的事，同樣地達成自我實現，透過變形前對家庭角色定位的轉換一從蟲到人，接著與家人繼續生活下去。

由上述兩例得知，由蟲轉為人最大的區別在於自我認同，是否能擁有對自我的肯定，並實現自我的規劃，不由旁人決定命運，因此自我認同與否成為區分人與蟲的關鍵。

六、結論

一早起床，外表的變形對內心早已是甲蟲的主角來說，是一個不重要的過程，關心被施加的本分遠比關心自我的變化來的重要；「自我」象徵著主角身為人類的意識—思考與自我實現，而工作、金錢、或文初其餘主角起床時在意的事物則象徵內心中取代主角人類意識的蟲。

變形分為外在的變形與內在的變形，外表變形的意義在於除去「外在」價值後，保留的原貌、真實的自己，不管是用旁人的眼光或自我的審視，皆能透過變形還原出去除膚淺價值後的樣貌；其次，內心的變形則說明：自我內心是否遵從自己的想法行動，若活在他人的決定下而失去自我承擔或掌握的能力，那便歸類為內心的變形；內心的變形遠比外表的變形來的嚴重，去除他人附加在身上的某種價值後若內心能堅定自己的方向，那即使遭受他人異樣的眼光又

何妨？反之若內心被他人支配而變形，那即使以人的外表活著也如同書中的主角一樣，受潛意識的歸類影響本來的動作，包含生活作息、行為舉止或興趣，是萬分痛苦無法自拔的。

總結應該避免內心的變形，並透過思考，影響他人免於變形或施加過度的想法在旁人身上，一同免去變形的威脅。

七、引用文獻

(美國) 高廬斯金納(Burrhus F. Skinner)著、王映橋、栗愛平譯，《超越自由與尊嚴》(台北市: 遠流出版，1990 年 5 月)

(美國)曼羅迪諾(Leonard mlodinow)著、鄭方逸譯，《潛意識正在控制你的行為》(台北市: 遠見天下文化出版，2013 年 6 月)

(奧匈帝國)法蘭茲·卡夫卡(Franz Kafka)著、姬健梅譯，《變形記》(台北市: 麥田出版，2010 年 11 月)

簡乃菁(2009)，〈卡夫卡變形記中的存在意義〉，國立臺北教育大學語文與創作學系學位論文

簡乃菁，〈卡夫卡變形記中的處境與自由〉，弘光學報，第 57 期，2009 年 12 月 01 日，頁 79-90

張堯欽，〈卡夫卡變形記中的家庭關係〉，慈濟大學人文社會科學學刊，第 25 期，2020 年 10 月 01 日，頁 168-189

維基百科，〈需求層次理論〉

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9C%80%E6%B1%82%E5%B1%82%E6%AC%A1%E7%90%86%E8%AE%BA>，2021 年 1 月 17 日