

论存在主义心理的发展

权绍琦 陈 华

西南交通大学心理研究与咨询中心，成都

摘 要 | 存在心理学，起源于存在主义哲学，和人本主义心理学协同发展，共同对抗精神分析和行为主义。存在心理学内部的各理论观点纷争不断，观点之间也各有矛盾之处。本文依据存在心理学发展的时间顺序，通过探讨存在分析学（瑞士）、意义治疗学（奥地利）、存在人本主义心理学（美国）、英国学派这四个理论的代表人物及其理论特点，以期深入认识存在主义心理学体系。

关键词 | 存在心理学；存在主义哲学；现象学方法；心理治疗

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



存在心理学，又名存在主义心理学，因受存在主义影响而兴起的一种心理学理论，为人本主义心理学的两大取向之一。存在主义，诞生于十九世纪九十年代的欧洲——当时的哲学大本营，这为存在心理学的诞生打下了哲学铺垫。存在心理起源于存在主义哲学，也是目前心理学流派中哲学意味最为厚重的一个流派，伴随而来的就是不同的学者对于存在哲学的不同理解。这也导致存在主义心理学各学者之间的核心观点不同，以至于现今仍然没有一个对存在心理学公认的定义。

存在主义心理学是在存在主义哲学、现象学和精神分析影响下而形成的一种心理治疗方法和理论^[1]。严格地讲，存在主义心理学并不能称之为“流派”，而只能称之为心理学中的一种倾向或运动。因为它并没有一个统一的理论，它的目的并非是抛弃现代心理学中的各种倾向和方法，而是通过引入新的课题和方法补充现代心理学。

存在心理学于二十世纪八十年代左右进入我国，当时学者们主要集中于对美国存在主义的理论介绍，包括罗洛·梅、欧文·亚隆等人的理论。存在心理的发展历经各种哲学观点和心理理论的碰撞，逐渐达成了几个共识：强调人类存在本身的超越性、对人类自由和价值的探讨、强调人具有“在世间存在”的特点、倡导完整的人类存在。由此可见，存在心理学与行为主义一样，运用“由外而内”的自然科学方法研究人的外显行为，不同于“由内而外”的现象学方法研究人类本身的在世体验；与精神分析的不同，

在于存在心理学侧重于描述，实事求是、极尽极致细致地具体描述，而精神分析则是着眼于分析。与人本主义心理——研究人类的潜能和自我实现等积极主题不同，存在心理学强调研究完整的人类，即人类存在的所有主题，既研究积极方面也包括消极^[2]。

1 哲学起源——存在主义哲学

存在主义哲学，是当代西方哲学主要流派之一，其理论特点是以人为核心、尊重人的个性和自由^[3]。在存在主义的发展中，对存在心理产生直接影响的哲学家主要有：克尔凯郭尔、胡塞尔、海德格尔、萨特等人，这些哲学家对存在心理的发展影响深远。

克尔凯郭尔——公认的存在主义哲学先驱，根据自身经历开创的哲学中充满着人类选择的困惑和生存的焦虑。首先，他反对黑格尔的理性主义，并提出“具体的描述高于抽象的推导”，这一点在其著作《致死的疾病》中多有体现；其次，他认为哲学研究的对象是从个人的“存在”出发，这奠定了个体研究始终先于群体研究的传统；最后，克尔凯郭尔首次直面“负面情绪”，勇敢地去挑战并试着掌握这些负面情绪，后人将其作为存在心理的研究主题。

在确定了存在哲学的研究主题后，胡塞尔在其著作《逻辑研究》中建立了描述心理学方法，即现象学方法，这为存在心理学确立了方法论基础。在其理论中，意识不再是独立的，意识是自身与世界的中介、一个桥梁——使得个体可以指向世界，将主体和客体世界重新联结到一起。现象学中的“具体而详细的描述”，使得存在心理学更好的去研究人类存在的事件，去挖掘存在意义。

作为胡塞尔的学生，海德格尔则是真正意义上的存在主义哲学的开创者。海德格尔在胡塞尔的“意识联结主客体”的基础上，进一步去除主客体之分，提出了“此在”的含义，即先于主客、心物两分的，没有规定性的现象学直观意义下人的存在。“此在”，也就是一元论，认为人是在世间存在的人；此在即非主体、客体，而是二者存在的前提。海德格尔所提出的此在，是使用现象学方法具体而详细的描述、观察得出的结果——个体就是世界的存在，这也为萨特的“存在先于本质”埋下了铺垫。

萨特，存在主义的战斗家，他认为存在主义的价值是“人道主义的深化。”他研究人存在的具体世界，特别是人在各种问题环境下的行为。与海德格尔不同的是，萨特的存在主义背离了一元论，重新回到了主客体割裂的境遇。萨特认为，人类特有的存在方式，是一种自为的存在，也就是虚无，一种不充盈^[4]。人类是靠意识来察觉到这种不完整，并做出改变，一直循环，使得保持追求但达不到的完美。

存在主义的核心是“自由”，也就是说虽然环境不同，但是所有人选择自己的行为时，本质上都是绝对自由的，这也是存在心理学所倡导的基础。宾斯万格等人在存在主义哲学的基础上，结合精神分析，开创了存在心理学。

2 其他理论

存在心理学中各理论之争起源于存在主义哲学，依据不同的存在主义哲学观点，对应不同的理论观点。本文按时间发展顺序对孙平所提出的：存在分析学（瑞士）、意义治疗学（奥地利）、存在人本主义心理学（美国）、英国存在心理学四个理论进行详细介绍。

2.1 存在分析理论

存在分析理论，由宾斯万格所创，也是第一个较为系统的存在心理学理论。宾斯万格从海德格尔的存在主义哲学中学习“此在分析”概念，以现象学为哲学理论基础，对弗洛伊德的精神分析进行改造^[5]。宾斯万格主张要对人的行为进行存在分析，即人在生活中面对选择时是自由的而不是因果关系导致的，人的整体性就是人的本质，也就是在世之在。在世之在，起源于海德格尔，但有所不同。宾斯万格认为，人的在世之在，是一种为超越自身而不断趋同的个体存在，自我和世界是一体的。因此在治疗过程中，要关注来访者的自我意识以及其在世界中的存在。在此基础上，宾斯万格进一步提出，当人被抛入世间，不仅仅是在世之在，更会是超世之在。“爱”是可以引导人超越本身所处的“之在”，而进入到一个新的世界——“超世”。他对于此在的存在方式，沿袭海德格尔的周围世界、共同世界和自我世界的观点，这三种世界共同构建了人的世界设计。

总体来说，宾斯万格的存在分析学对于存在主义心理学具有奠基性的意义，至今还在为广泛应用。但是宾斯万格号称对海德格尔的创造性解读——“超世之在”，但被海德格尔所批评，认为这已经违背了存在哲学的基石——一元论，这也导致海德格尔寻找新的心理学代言人——鲍斯。

虽然二者都是存在分析学的创始人，但鲍斯对于此在的理解上与宾斯万格不同。鲍斯则正确的接受了海德格尔的存在观，认为人和世界并无主客体之分。在咨询中，每个人是关系的集合，正是因为有这些关系才存在，改变关系就是在改变自己。而这一切的前提是人类必须是个“充满光明的开放域”，即一种能够在直观中理解事物和他人“是什么”的领悟力^[6]。正因为有了这种基本的能力，我们才可以在刚来到这个世界的时候意识到自己的“存在”。除存在的基本特性——“此在”外，鲍斯还提出存在的其他几个特性：空间性、时间性、躯体性、心境的协调性。虽然鲍斯反对弗洛伊德的理论，但是精神分析的治疗思路、相关技术一直被他所使用，这实际上就是一种对精神分析的存在主义改进。具体体现在以下几个方面，治疗目标上，鲍斯否定了弗洛伊德治疗目标——免除来访者的负罪感，而是在咨询师的帮助下使得来访者意识到存在性愧疚——生而为人注定要承受的负罪感，怀揣着这种愧疚感，勉力前行。存在分析治疗中，咨询师对于来访者的态度使用“现象学地看”：将治疗师本身的诸多假设、理论进行悬置，试着去理解问题本身，而不是去对问题作出解释，也就是说要尊重来访者，帮其理清问题的时候，来访者是可以靠自身的力量去探索问题、解决问题。使用这种方法，可以减少治疗师的偏见，最大程度地去尊重来访者，返回到现象本身，这也是存在分析与精神分析治疗最大的区别。在治疗技术上，存在分析大部分沿用精神分析的技术，如释梦、自由联想、移情等技术，但具体的态度不同，比如用平等的态度去对待梦境中的事件，即梦境和现实具有同等的地位。

欧洲的存在分析理论，开创了存在心理学的新世界，为当时心理学提供了新方向，也为以人为本主义心理学的发展提供了助力。但是今日的存在分析学理论处于漫无目标的状态，正在重新审视宾斯万格的理论，结合其他存在学者的理论进行创新。

2.2 意义治疗学

人类所有的行为背后，都有一种潜在的动机，不同的理论流派有不同的看法。弗洛伊德的精神分析学认为人们有追求快乐的意志，即享乐原则；而阿德勒则认为人们行为的潜在动机是追求权力，即权利

原则。弗兰克尔从自身在纳粹集中营的经历和当时经济萧条背景下人们的生活中进行探究，人类行为的最后，是对意义的追寻，进而提出了意义治疗学。

意义治疗，是指治疗师在治疗过程中帮助来访者领悟到自己生命的意义，在此基础上改变人生价值观，追求生命的意义。在其理论中，主要包括三个部分：意志自由、意义意志、生命意义，这三个部分共同构成了人们追寻意义的过程^[7]。意志自由——人最本质的特征，即无论在什么情境下，都可以选择自身态度。虽然不能改变困难，但是可以改变对于困难的态度，将自己与境遇相分离，进而选择对自己的态度。当个体可以超越自己，走向精神空间时，充分意识到自己的意志自由，此时就是一种“精神理智”的境界^[8]。弗兰克尔认为，这种精神理智境界，就是人追求意义的意志，即追寻生命意义的动机。那咨询师的职责就在于增强或激活来访者的意义意志，促使其找到人生目的，并为之奋斗。

生命意义对于每个人的是不同的，主要包括以下三类：创造的价值、体验的价值、态度价值。创造价值主要体现在工作、事业中的努力追寻；体验的价值，由体验某种事物或经由体验某个人（爱情）来发现生命的意义，其中爱是具有最高价值的人类体验；态度的价值，即当个人面对无法改变的问题时，虽然没有办法改变所面临的困苦，但是仍可以选择自己所决定采取的态度，这是一种绝对自由，也就是人类存在的最高价值。

在意义治疗理论的基础上，意义治疗是唯一一个形成了自己独特治疗技术的存在心理学理论，主要包括：态度改变、矛盾意向、去反思等技术方法。虽然意义治疗创新了很多技术，但医患关系仍是弗兰克尔首先关注的。在技巧中咨访关系是最重要的治愈因素，技术知识一个方面，但本质还是人类本身与其存在之间的关系。在某种程度上，当咨询师过度看重技术，反而会影响这种关系，导致治愈失败^[9]。

但是，弗兰克尔提出的意义追求，最后走向了唯心主义，也容易倾向于宗教。后来者阿尔弗雷德·兰格对意义治疗的理论和方法进行了拓展，主要包括：一元动机论拓展为多元动机论。他认为，人类有四种基本存在动机，分别对应着个体与世界、生活、自己以及生命意义的关系；在方法论上，更多地使用理解、描述和倾听等现象学方法。后期，兰格致力于实现意义治疗的可操作性，目标是让来访者获得一种自我认同，及接纳自己存在的所有层面，接纳自己所“被抛入的世界”。这种疗法逐渐变得具有整合性，涉及存在主义、人本主义甚至认知行为疗法，以至于兰格更多的用“存在分析”来指代自己的心理疗法。

2.3 存在一人本主义心理学

与其他几个理论相比，存在一人本主义具有浓重的个人主义，这主要与当时美国崇尚个人英雄主义和开拓精神有关，继往开来的为存在心理学添砖加瓦。此外，美国存在心理学研究的一大特色就是将临床案例划分为各个主题，如死亡、焦虑、无意义等等^[10]。

罗洛·梅是被称作“美国存在心理学之父”，当代美国人本主义心理学的主要领导人之一^[11]。罗洛·梅提出，在心理治疗过程中，咨询师的主要任务就是“帮助来访者认识和体验他自己的存在”。在这段话中就可以看出，罗洛·梅的存在主题核心观就是存在感，即一个人对于自身存在的认识。存在感，发生在先于主客两分的层次上，体现出人和世界深深地联结^[12]。主要包括三个原则：人存在的基础是自由，自由的个体是充分个体化和社会整合的；宗教道德感是保证个体存在、促使人格不断完善动力因素；健康的自我表现是存在感的一个特征。

除了存在感之外,其理论体系中还包括原始生命力、勇气等主题^[13]。原始生命力这一概念早已广为流传,罗洛·梅认为:原始生命力是具有控制整个人力量的一种自然功能,治疗的意义就是让“人类本身通过意识去驾驭原始生命力,让它与自身融为一体”。原始生命力就像一件有生命的武器,当个体不能去驾驭它时,会被原始生命力所操纵,所以避免被其支配的方法就是去掌握它,接纳它,去面对生活。在整个罗洛·梅理论体系中,勇气的存在主体观是重点,也反映了美国存在心理学派的主要特点。勇气,指的是人保持自我核心的勇气,主要包括身体勇气、道德勇气、社会勇气、创造勇气,对应着人在生活的各个方面。

在罗洛·梅之后,存在心理学的接班人是欧文·亚隆,但其本身并不认为自己是存在心理学家,而认为自己的理论是一种动力性心理治疗理论。动力性,即弗洛伊德假设个体内部具有冲突性的力量,无论是适应性还是心理病理性的思想、情感和行为,都是力量冲突的结果,这些力量存在于意识的不同层面,有些完全是无意识的。在弗洛伊德的观点中,儿童是为本能所驱动的,即力比多;新弗洛伊德派心理动力学则认为,儿童受文化和人际环境的影响。亚隆提出新的观点:当个体偶然意识到自身的存在,并对此产生怀疑时,就会形成这种动力性冲突。这种存在的既定事实也被称为终极关怀,亚隆进行多年的观察研究发现终极关怀主要涉及四种:死亡、自由、孤独和无意义,这些终极关怀以及他们产生的意识和无意识的恐惧和动机,构成了存在主义动力性冲突的内容^[14]。除了理论的创新外,亚隆还十分强调,“此时此地的咨询关系”是整个治疗中的基石,在这个基础上,提出人是自由的,并要为自己所选择的态度行为负责。在治疗中,亚隆不再以本能观为指导分析移情和阻抗,但仍遵守相关原则。此外,亚隆的一个突出贡献是将存在心理学进行了通俗化,在其作品中,使用其本身的文学语言,生动的描绘灰色的存在哲学。其著作《日益亲近:从不同角度讲述的故事》《诊疗椅上的谎言》《存在心理治疗》等书,通俗易懂又高度具有学术价值,为心理治疗加入了哲学深度和精神幅度^[15]。

美国存在心理学在罗洛·梅去世后,其学生施耐德逐渐成为代言人。施耐德对于存在主义心理学提出了新的主张:浪漫主义和“敬畏”主题^[16]。浪漫主义关注人性中的非理性方面,包括两个方面:一是反对将人的心理和行为做当做机器一样进行定量研究,认为应该进行质性研究,探究心理现象背后的实质和真正的社会意义;二是关注人的生活世界和意义,研究活生生的真正的人。

敬畏的提出极大地开拓了心理学的研究视野,从心理学的角度观察宗教的敬畏主题,并把它看做人类存在的一个状态,在此基础上注重敬畏的现实价值。施耐德的理论明显存在强烈的非理性色彩,导致其理论难以操作。

施耐德在罗洛·梅的基础上,进一步提出存在整合观——以“存在”为核心,将目前心理学的各个流派的主要心理治疗方法整合到一个理论体系中,这种整合可以弥补存在心理学可验证性。此外,存在整合理论把“人”视为治疗的核心,强调咨访关系中“人与人”的特质,沿袭了罗洛·梅的观点。但是这种整合理论的整合,主要是在理论上的整合,具体应用上论述较少;存在整合观的核心仍是存在主义,概念过于抽象,难以应用;最后,这种整合理论,包括了一系列疗法和理论,对于学习者的要求较高^[17]。

2.4 英国存在心理学

英国存在心理学起源于上个世纪八十年代,是目前存在心理学中最年轻的理论,也代表着存在心理

的全新发展。该理论与以往存在理论相同，着眼于心理治疗和咨询，特点是对于存在主义哲学的应用更加激进，采用现象学方法观察、描述人的行为^[10]。因为英国存在心理的发展较晚，目前国内的文献相对较少。对于英国存在理论的开创者，孙平等人将斯普莱利定位为学术领袖、德意珍为组织型领袖。斯普莱利首次明确地为存在心理治疗界定了原则——关联性原则、存在之不可确知原则、存在焦虑原则。在其心理治疗观中，主要包括治疗态度和治疗关系。治疗态度，即存在心理治疗师的态度。斯普莱利认为咨询间的对话应该是一种及时发生开放性的对话，同时保持一种不知的态度，也就是说治疗师要对来访保持最大的开放性，尊重来访者，用自身的存在来治疗来访者。除此之外，斯普莱利提出“在”的态度，即强调现今的咨询中咨询师不能沉迷于技术，要回归到咨询师最基本的作用——陪伴。在治疗关系上，斯普莱利与亚隆的看法类似，认为治疗关系是最重要的疗效因子。具体表现为，咨询师与来访者的关系，是一种此时此地。在这种情况下，治疗师将自己处于一种悬置的状态，保持对来访者世界观的全然接纳，试图去理解来访者的存在本身，在这个过程中，要最大程度地尊重来访者，在充分理解来访者之前，坚决不可以用病理性色彩去定义来访者。所以他的理论也被称为存在—现象学。

德意珍，以一己之力建立起最初的英国存在心理学。当之无愧的组织领袖，这些经历也为她的理论带上了强势色彩。德意珍认为，错误的人生哲学是来访者陷入困境的根本原因，所以咨询师的作用就是在人生即苦的真实中，引导来访者从自身的错误哲学中走出来，与症状和解。这也意味之，在治疗过程中，带着问题继续生存才是解脱之道。

从这两位代表人的理论中可以看出，英国存在心理学在心理学的去污名化上走得最远，坚持去病态化，同时恪守着悬置和描述的现象学方法。

3 总结

存在心理学诞生至今，极大地拓展了心理学的研究主题与方向，为人们更好地去探索自我与社会提供了一个新的角度。不论存在心理发展如何，其从哲学出发本质带来的思考，始终引人深思。对于不同的存在心理学理论，都会不可避免地触及个体生命的四种终极关怀：死亡、自由、孤独和无意义，这四重维度经历了叔本华在哲学中提出生命意义的废墟、弗兰克尔引申的意义治疗发展到欧文·亚隆的生命教育^[18]。基于存在主义心理学的视阈观照生命教育，会发现对于死亡和思考，使生命更为充实丰富；对自由的探索，召唤个体回归生命的独特性存在；对孤独的深思，会引向真实人生的绽露；对意义的拷问，会唤醒内在追求意义的意志^[19]。

有终极关怀引发的人生价值的思考，可以指引来访者回归生命本身，启迪人认识生命、理解生命、尊重生命、珍爱生命，从而实现自我生命的最大价值。但在另一方面，由于存在心理学起源于存在主义哲学，导致其理论的可验证性低，本身自带的哲学色彩使其理论的传播和学习晦涩难懂。

参考文献

- [1] 罗格·梅. 爱与意志 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2010.
- [2] 孙平. 光明与黑暗同在 [D]. 南京师范大学, 2015.
- [3] 罗聪. 英格玛·伯格曼基督教题材电影研究 [D]. 湖南工业大学, 2015.

- [4] 郭本禹. 弗兰克尔的意义治疗 [J]. 中国临床心理学杂志, 1997 (4): 59-61.
- [5] 萨特. 存在主义是一种人道主义 [M]. 周煦良, 汤永宽, 译. 上海: 上海译文出版社, 2012.
- [6] 任其平. 宾斯万格的存在分析观论评 [J]. 南京师大学报 (社会科学版), 2008, 159 (5): 95-100.
- [7] 郭本禹, 孙平. 鲍斯的存在分析学评析 [J]. 南京师大学报 (社会科学版), 2008, 159 (5): 88-94.
- [8] 方舒. 试论人本主义治疗理论与积极心理学的治疗观 [J]. 山西师大学报 (社会科学版), 2012 (S1): 151-153.
- [9] 郭本禹. 弗兰克尔的意义治疗 [J]. 中国临床心理学杂志, 1997 (4): 59-61.
- [10] 维克多·弗兰克尔, Viktor E. Frankl, 弗兰克尔, 等. 追求意义的意志 [J]. 中国人民大学出版社, 2015.
- [11] 孙平, 郭本禹. 存在主义心理学最新发展——英国学派心理治疗观解析 [J]. 安徽师范大学学报 (人文社会科学版), 2015, 43 (4): 492-498.
- [12] 杨韶刚. 存在心理学 [M]. 南京: 南京师范大学出版社, 2000.
- [13] 罗格·梅. 存在之发现 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2008.
- [14] 杨青. 论后现代主义思潮和存在主义哲学与人本主义心理学关系 [J]. 求索, 2004 (6): 140-142.
- [15] 欧文·D, 亚隆. 存在主义心理治疗 [M]. 北京: 商务印书馆, 2015.
- [16] 邱赤宏. 欧文·亚隆的存在心理治疗研究 [D]. 吉林大学, 2017.
- [17] 杨韶刚. 罗洛·梅的存在分析观阐释 [J]. 吉林大学社会科学学报, 1995 (1): 27-31.
- [18] 程世英. 施奈德存在主义心理学及其心理治疗观 [D]. 南京师范大学, 2006.
- [19] 吴晓平. 叔本华与存在主义心理治疗 [J]. 天中学刊, 2020, 35 (1): 51-57.
- [20] 成雪峰, 张丽娜. 存在主义心理学与生命教育的四重维度 [J]. 医学与哲学, 2019, 40 (11): 4.

The Development of Existential Psychology

Quan Shaoqi Chen Hua

Psychological Research and Counseling Center, Southwest Jiaotong University, Chengdu

Abstract: Existential psychology, with its roots in existentialist philosophy, has developed in concert with humanistic psychology to confront psychoanalysis and behaviorism. The theoretical perspectives within existential psychology are constantly in dispute and contradict each other. In this paper, we explore the representatives and characteristics of the four theories of existential psychology: existential analysis (Switzerland), meaning therapy (Austria), existential humanistic psychology (USA), and the British school, based on the chronological development of existential psychology, with the aim of gaining a deeper understanding of the existential psychology system.

Key words: Existential psychology; Existentialism; Phenomenological Method; Psychotherapy