

# 哲学咨询在中国的发展路径

刘娟

(西北大学 哲学社会学学院, 西安 710127)

**摘要:**哲学咨询从上个世纪80年代在德国哲学家阿申巴赫的倡导下,逐步进入欧美国家人民的视野。在众说纷纭的讨论和与心理咨询的不断比较中,哲学咨询在欧美国家获得了一定的发展,同时也面临着众多的挑战和争议。然而,哲学咨询在中国发展的可能性和如何发展,这是很多哲学咨询倡导者面临的难题。基于国情,哲学咨询在中国有应用空间,它应该借鉴心理咨询在中国的兴起和发展的经验,同时与中国本土的历史文化环境相适应,来发展自己。

**关键词:**哲学咨询;心理咨询;中国哲学

**中图分类号:**B151 **文献标志码:**A **文章编号:**1673-1883(2016)03-0048-04

## The Ways of Promoting Philosophical Counseling in China

LIU Juan

(School of Philosophy and Sociology, Northwest University, Xi'an 710127, China)

**Abstract:** From the 1980s, people in Europe and the United States have gradually learnt something about philosophical counseling thanks to the German philosopher Achenbach's advocacy. Under various discussions and the comparison with psychological counseling, philosophical counseling has developed well in Europe and the United States, while facing many challenges and controversies at the same time. As in China, the problem the philosophical counseling advocates face is whether philosophical counseling can develop in China and how to promote it. Considering China's current national conditions, philosophical counseling is needed in China. The experience of how psychological counseling has developed in China can be very helpful to the development of philosophical counseling, which should well adapt to Chinese historical and cultural environment.

**Key words:** Philosophical counseling; Chinese philosophy; Psychological counseling

自从德国哲学家阿申巴赫于1982年成立“德国哲学实践协会”,哲学咨询就进入了大家的视野。虽然有哲学家指责哲学咨询把哲学媚俗化,也有心理学家提出反对意见和质疑,哲学咨询还是在欧美国家逐步兴起,1991年“美国哲学、咨询与精神疗法协会”成立,1994年第一届哲学国际咨询大会召开。21世纪以后,哲学咨询得到中国香港、台湾学界的关注,国内学界也开始介绍哲学咨询。

### 一、哲学咨询概况

#### (一)哲学咨询的界定

哲学咨询,英语为Philosophical counseling或者Philosophical practice,前者更好地描述了这种行为本身,而后者则更具有专业性。美国哲学从业者协会 APPA (American Philosophical Practitioners Association),把哲学咨询界定为“是一类基于哲学

的活动,目的是有益于来访者的,非医疗的、非医院性的并且并非本质上与精神病学或心理学联合在一起的。它的焦点是有教育意义的、价值论的并且纯粹理性的。”同时,他们把哲学执业者(Philosophical practitioners)定义为“一个专业的哲学家,运用哲学原则和方法去进行个人咨询,团体协调或组织性的咨询。”

以色列学者Ran Lahav则认为,哲学咨询旨在帮助个人哲学地反思他们的困境和人生,加强他们对于自己和世界的哲学性的理解,继而从狭窄的个人的视域中走出来,从而获得精神上的启迪或者智慧。加拿大哲学咨询师P·瑞比(Peter Raabe,也译为拉伯)则认为:哲学咨询是来访者和哲学家进行的“一种自主性的哲学讨论”,“哲学家与来访者(或案主)面对面地讨论,以便思考必须决定的问题以及存在的疑问”,因此,哲学咨询可以定义为“自我的哲

学关怀”(the philosophical care of the self)。由此可看出,哲学咨询其实就是帮人们解惑,运用哲学的观点跟人交流,以期人们能从中得到解决自己心中疑惑,生活困境或者道德窘境的方法,或者能收获到自我认识和自我反省的能力。

## (二)哲学咨询与心理咨询的比较

哲学咨询自诞生之日起,就被拿来与心理咨询相比较。心理咨询,据罗杰斯的定义,是通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。除此之外,心理学家们对于它的定义的表达也是各不相同,一言以蔽之,即心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。

美国哲学从业者协会 APPA 官网上,认为哲学咨询与心理咨询的区别如下:心理咨询对于你的自我理解 and 自我发展是一个非常重要的阶段。心理咨询有很多理论和方法,每一种都能让你获益不少。不过,很多心理咨询师仅仅关注于情绪,而且不关注情绪以外的事物。同时,很多有名的心理学家——如荣格,罗杰斯,埃利斯和弗洛姆——在咨询上都转向了哲学方法。比起你的情绪,绝大多数哲学咨询者都更关注你自身,比如你的理性,什么是你生活中所认为的更强的动力。许多哲学咨询的来访者感性地认为心理学是哲学的前奏——就像去深水中探险前在浅水区学会游泳一样。

我国学者欧阳谦认为,两者区别主要在于四个方面:哲学咨询采用的形式是“对话”(Dialogue)而不是诊断(Diagnosis),咨询者与来访者的关系是平等的,不存在指示与服从的关系;哲学咨询不把来访者看作病人,而是看作神智健全的人,可以进行交流对话的意识主体;哲学咨询师不是居高临下的讲一通深奥的哲学道理或者简单地用柏拉图或康德的观点教诲来访者,为其提供答案,代替做出选择;哲学咨询绝不纠缠来访者的隐私和过去经历,不需要躲躲藏藏地进行私密性的谈话,而是可以在公共场所进行探讨,启示来访者以面向未来的态度作为积极改变生活的重要原则。

## (三)哲学咨询在国外的的发展状况

1981年,德国哲学家G·阿申巴赫在科隆附近创办了世界上第一家哲学咨询机构。1982年,他又成立了“德国哲学实践协会”(The German Society for Philosophical Practice)。到1987年,该协会从最初的10个成员发展到了不同国家的125个成员,协会也随即改名为“国际哲学实践协会”。在德国兴起之后,哲学咨询又在欧美其他国家迅速发展起来,一

大批哲学咨询的领军人物涌现出来,他们纷纷创办报刊杂志、撰写论文专著、开设咨询机构。关于哲学咨询著述已达近万本,“哲学咖啡馆”在法国也有几百家。除了“哲学咨询”的概念外,后来还有很多人纷纷提出不同概念描述这种新事物——“哲学顾问”(Philosophical Mentoring)、“哲学指导”(Philosophical Guidance)、“哲学交心”(Philosophical Encounter)、“哲学探寻”(Philosophical Inquiry)、“哲学辅导”(Philosophical Coaching)、“哲学交谈”(Philosophical Consultation)等等,但其内涵基本相同。

哲学咨询在国外的的发展也遭遇了几个问题,行业的标准和规范性,由谁来制定从业者的资格或者如何确定资格?如何界定与心理咨询的关系,让大众直观地了解,而不是认为哲学咨询是心理咨询的代替?如何让来访者更好地得到帮助?而在国内,应该是另一个问题,就是如何让大众知晓哲学咨询,如何能找到更好的哲学咨询的方法?然而,在解答这些问题之前,应该论证的是,中国是否需要哲学咨询?

## 二、当代中国对于哲学咨询的需要

### (一)当代中国人的心理状况

中国处于一个经济的转型期,社会经济的飞速发展提高了人们的物质生活水平,但是精神生活却没有跟得上发展,在多元化的文化和价值观的冲击下,对于人生选择和价值都有着迷茫的困惑。无论多少文字的表达,应该都比不过数据的说服力,我们可以从一些青少年心理状况调查报告来看当代中国人的心理状况。

中国儿童中心发布一份题为《中国儿童的生存与发展:数据与分析》的报告显示:中国17岁以下的少年儿童中,至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。5.2%的儿童存在明显的躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁等心理健康问题。从青少年的心理状况可以看出,我们的大众面临着众多的心理压力,据报道,陕西省有精神疾病的人超十万。精神疾病是明确诊断出来的,而还有很多人饱受着精神压力的摧残、心理问题的困扰,并没有去医院或者心理诊疗中心寻求帮助。整个社会弥漫着浮躁的气息,“路怒症”随处可见,多元化的文化与价值观的冲击,让人觉得无所适从。无论是调查数据,还是新闻报道和日常生活,都表明,国民的精神层面的问题应该或者说已经引起社会的高度关注。

## (二)心理咨询有其局限性

精神层面的问题,需要在精神或者说心理的层面去解决,现在主要的方法是精神治疗或者心理咨询。前者对应的是精神或者脑部受到严重的创伤,机能失衡,丧失全部或部分社会功能,可能会对自己或者别人带来伤害的疾病。后者对应的是普通人在日常生活中遭遇到的行为或情绪上的困扰。不可否认,心理咨询与治疗让很多人受益,也有实际上的效果,但是,没有一个方子可以医治百病,心理学之所以从最初的精神分析到行为主义,到人本主义,到现在的积极心理学,就是因为每一种理论和方法都存在弱点。心理学并不是神奇的读心术,心理咨询或治疗也不能治愈所有人。很多人也许接受着心理咨询或治疗,却收效甚微。既然对于生命和人生是哲学研究永恒的话题,那么从哲学的角度出发,给予他们帮助,也是解决精神世界困扰的另一路径。不过,心理咨询在中国现在尚属新兴产业,哲学咨询又该如何立足?

## 三、哲学咨询在中国的发展途径

### (一)提高哲学咨询的知名度

对于哲学咨询的概念,许多人并不知晓,甚至对于哲学专业的学生和老师而言,也是陌生的。翻查网上相关的论文和著作,寥寥数篇,而且作者都是集中在几所大学的研究者以及他们的研究生。提高哲学咨询知名度的基本途径有几种:第一,翻译和引进外国哲学咨询专家的专著和论文,并且要注重全面性,因为兼听则明,各位专家对此不同的论述和观点有助于我们更深刻的理解其概念、理念和意义。第二,邀请知名的专家做讲座,开交流会,现场的交流应该更胜于从纸上获得的理论。第三,鼓励这方面的论文著作写作,无论是专家学者还是学生,不管是赞同,还是反对哲学咨询的观点,因为哲学理论和主张会在质疑和挑剔中获得益处和逐渐成熟,一片赞好声并不利于它的发展,同时争议往往会让这个话题变得众所周知。

### (二)正确处理与心理咨询的关系,从心理咨询在中国的发展吸取经验

无论是在普通大众还是心理专家的眼里,哲学咨询似乎都在抢夺心理咨询的“市场”。也许是受到这种普遍观念的影响,甚至连哲学咨询从业者(咨询师)都认为,哲学咨询与心理咨询存在着“竞争关系”。关于两者的异同前面已经提过,这里主要强调一点,就是不应把两者置于对立或竞争的关系,而应看作是合作的关系。

首先,从理论源这点来说。心理学来源于哲学,与哲学的分离也才一百多年,分离的原因并不是心理学的理论悖于哲学,而是随着科学的进步和人类探索的细化,发现科学实验也能用在人类自身的感觉以及其他心理活动身上,因此心理学才从哲学的母体中分离,成为一门独立的学科。咨询心理学则是上个世纪四五十年代,随着心理学理论的成熟以及心理测量和测验的技术发展而兴起。美国心理协会于1953年颁发心理咨询专家这一职业执照。那么,心理咨询的理论应追溯到哲学那里,而哲学咨询理论源泉毋庸置疑是哲学。两者是同源的,“本是同根生,相煎何太急”?

其次,从两者的目的来说。心理咨询的目的是帮助来访者解决情绪、行为困扰,使之生活回复正常或者生活质量变得更好。哲学咨询的目的则是借助哲学知识,让在道德中或其他生活情境中有困惑的人们,能更好地认识自己、人生,从而能更好地面对人生。当然其中也不乏只是纯粹去探讨哲学知识以便更透彻地了解人生的来访者。由此可看出,哲学咨询和心理咨询其实是殊途同归,就是帮助人们生活得更好,即更幸福,既然如此,两者就应该互相借鉴,而不是互相对立。

如上所述,哲学咨询还需从心理咨询在中国的发展过程吸取经验和教训。中国心理咨询的发展是由20世纪80年代开始的:从在大型综合医院精神门诊独立设立心理咨询的门诊开始,到高等学校、中学等设立的心理咨询室,再到社会上个体独自开设的心理咨询机构或心理工作坊,以及心理咨询热线,现在还有网上心理咨询服务。从无到有,从少到多,中国心理咨询主要通过了以下的途径:心理学界的专业学者的理论与提倡,医学模式的心理咨询是中国特色的心理咨询模式(虽然这种模式存在着争议),是心理学学者提出来并大力提倡的;政府部门的大力推广和政策支持;如《中国心理卫生杂志》《心理与健康》等众多心理书籍刊物的出版,让心理咨询的概念得到普及。

从心理咨询发展的情况来看,专家学者的深入研究,引起政府部门的重视是扩大影响的有效路径。因此,哲学界的学者们应秉着严谨的态度,来探讨哲学咨询存在的意义,咨询采用的方式,咨询从业者所应具有资格以及如何认证,从而形成具有实践操作性的理论以及规范。亚里士多德说过,一个好天气和一只燕子不能形成春天,那么,一个行业的发展自然需要应有的规范、专业的人员以及外界的认可。

最重要的还有一点就是本土化,让哲学咨询植根于中国文化土壤,适合当代的国情。心理咨询在这方面做得不够好,因为心理学确实是“舶来品”,不过,哲学咨询在这方面有天然的优势,中国哲学本身就注重实践性,因此哲学咨询应从中国传统文化出发,了解中国人与生俱来的道德伦理观,同时结合当代文化的发展特点,从而实现本土化。

### (三)哲学咨询应植根于中国传统文化土壤中

先秦“百家争鸣”之后,由于汉朝的“罢黜百家,独尊儒术”以及社会现实的变化,中国哲学基本以儒家和道家为主流思想,而这两种思想在漫长的历史长河中,几经变迁,期间伴随着佛教的传入和本土化,形成了中国独有的传统文化,孕育了独特的中国伦理道德思想,是中国人的精神命脉所在,表现于中国人的一言一行,如黑格尔所说,我们之所以是我们,乃是由于我们有历史。因此,对于中国的哲学咨询从业者们,要了解人们思想中所固有的情感信念因素和思维方式,需要透彻了解中国哲学,同时也应从中汲取有益的哲学思想来用于哲学咨询。下面分别简略介绍传统文化中对于哲学咨询有所裨益的方面。

#### 1.儒家

儒家学者辈出,思想体系庞大,以孔子为例,他的哲学思想以及他的教育方式都可以让哲学咨询从中受益,这是冯周卓教授曾在一篇论文中所提到的。“仁”是孔子人生哲学的核心,“夫仁者,己欲立而立人,己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已。”(《论语·雍也》)这句话道出了何为“仁”以及达到“仁”的方法,孔子就是让他的弟子们确立“仁”这个理念,继而行为和情绪就有了指导,而不会轻易迷失,不管之后从事什么,秉着“仁”的精神,一定能自立而立人。由此,哲学咨询过程中,理念是相当重要的,了解某些来访者的人生理念,同时在此基础上与之辨析,不失为一个有效的方法。

另外一点,就是孔子的教育方式,即“对话”的形式。而孔子的几种运用于对话这种教育方式中的方法是值得借鉴的。第一,平等对话,“教学相长”。对于人生方面的认识和讨论,本就没有定论,在咨询师和来访者之间,应该保持一种平等的关系,持有开放包容的心态,这也是哲学咨询最基本的理念。第二,“各因其才”,“因材施教”。就哲学咨询师而言,面对不同个性、不同文化水平和不同道德水准的来访者,需根据他们自身所具有的特点和面对的困境或者疑惑,而采取不同的谈话方式和内容。第三,适时启发,举一反三。对待来访者时,

探讨各种问题时,也许启发让其自己体悟比直言道出更有深刻性。

孔子留给后人的思想瑰宝并不止这么一点,如前所说,还有很多大儒们的独特思想,这些都是哲学咨询师需要深刻了解和体悟的,一则了解来访者的思想深层背景,二则将先人的方法拿为己用。当然,除了儒家,影响中国人较深的还有道家。

#### 2.道家

与儒家的人世思想不同,道家是提倡“出世”,倡导“无为”,但不是不食人间烟火,而是“无为而治”,是另外一种治世思想。对于人生修行而言,则主张“圣人处无为之事,行不言之教”,认为“上善若水”,因为“水利万物而不争,处众人之所恶,故几于道”。道家主张顺其自然,不去过多强求。因此,在生产水平不高,等级森严的封建社会,在个人修行方面,其实道家对于普通大众的影响是很深远的。道家有两点同哲学咨询的理念不谋而合,如Ran Lahav在他的论文中提过,其一,两者都认为哲学理解或者说体悟是体现在个人的生活方式中的,哲学体悟不是抽象的概念,而是蕴含在具体的生活中。哲学体悟应可发生于生活的每时每刻,而不是设定的某个哲学式的场所和时刻。其二,两者都认为哲学体悟的发展应不拘泥于现有的思想,生活和行为,而是追求更高的境界,比如道家最终追求的是悟道,而哲学咨询的目标则是有智慧的生活。既然两者在理念上有相同,那么理解和运用起来更加得心应手。

#### 3.佛教

除了儒道两家,对中国人影响很深的是佛教。从“南朝四百八十寺”到现在各大寺院游客香客络绎不绝,体现了从古至今佛教在普罗大众心中的分量。寺院德高望重的法师,其实从某种意义上,分担着咨询师的工作。信众有了生活上的困难或者心结,愿意找信任的法师倾诉,而法师根据不同的情况给予一些建议或是从佛典上援引典故而对其进行启发。在古代,佛学大师会有讲经的地方,一则宣扬佛学知识,二则让信众与其有交流的机会,不光关于经文的问题,也可以是人生的困惑。同时佛教留下了许多佛偈和典故,关于人生佛教也有独到见解。比如,慧能著名的“旗动,非风动,心动也。”还有老和尚和小和尚的“放下”的小故事,都给人以深思和启迪。现在,许多大型寺院会举办一些活动,宣扬知识,也让信众能有咨询交流人生困惑和修行的机会。著名的法师,如星云法师,会举办讲座,著书立说,站在佛学角度, (下转第68页)

## 参考文献:

- [1] 王溥.唐会要[M].北京:中华书局,1955.
- [2] 张景文.大汉原陵秘藏经[C]//永乐大典:卷8199.北京:中华书局,1986.
- [3] 卢昉.隋至初唐南方墓葬中的生肖俑[J].南方文物,2006(1):75-85.
- [4] 威远县文管所,内江市文管所.威远永利皇坟坝宋墓[J].四川文物,1993(2):68-70.
- [5] 唐静.考古材料中十二生肖形象的类型及演变[D].长春:吉林大学,2007.
- [6] 熊传新.湖南湘阴县隋大业六年墓[J].文物,1981(4):39-43.
- [7] 屈斌.群鼠异象:北宋中晚期社会生肖观念的复苏[J].合肥学院学报,2013(2):91-94.
- [8] 冯普仁.俑[M].贵阳:贵州人民出版社,1998.
- [9] 卢昉.隋至初唐南方墓葬中的生肖俑[J].南方文物,2006(1):75-85.
- [10] 赵彦卫.麓麓漫钞:卷五[M].上海:古典文学出版社,1957.
- [11] 曹者祉,孙秉根.中国古代俑[M].上海:上海文化出版社,1996.
- [12] 脱脱.宋史:卷一百二十五礼志第七十八[M].北京:中华书局,1977.
- [13] 赵忠波.从葬制葬俗变革看社会变革——四川盆地宋墓的考古学观察[D].成都:四川大学,2007.

(责任编辑:董应龙)

(上接第51页)

运用佛学观点,解答人们心中的疑惑。对于哲学咨询师而言,探索佛学关于人生的智慧,以及钻研佛学大师对于信众疑惑的解答方法,同等重要。

有人会质疑,这种方法无异于“大杂烩”,从儒家取一点,道家取一点,佛家取一点,或者还能从墨家取一点,然后运用到哲学咨询中去。其实,心理咨询也是取自各个思想流派的思想,并没有规定一定要用某一种特定的理论。重要的不是哪种理论,而是理解了这些理论并能灵活地运用,对于某个特定的来访者,哲学咨询师能准确地了解其文化背景并理解他,是非常重要的,这样才能进行下一步的谈话和探讨。当然,其中的度和解决方法不是只有理论知识才能掌握,实践才是最重要的。

## 四、结语

哲学咨询在国外兴起,也不过几十年的时间,而中国的哲学咨询则是在起步状态。每一种新生理论

或者产业的发展和成熟,都需经历长久时间的考验,实践和反馈。从目前国人的精神心理状况以及道德价值观状况来看,中国需要哲学咨询来帮助人们进行人生和自身的反思,明确道德价值观念,从而获得更好的精神生活。

中国哲学咨询从业者和倡导者,要在经济高速发展的同时,发展哲学咨询,除了借鉴国外哲学咨询的思想和方法,以及心理咨询在中国的发展经验之外,还可以循以下几个路径:首先,提高哲学咨询的知名度,让人们知晓哲学咨询的理念以及目的,这离不开哲学家和哲学咨询工作者的不懈研究和大力提倡;其次,深刻钻研相关的哲学理论和思想,从古今中外的思想家们那里获取有益理论;再次,关注国人的心理和精神状况,并保持开放和包容的心态面对多元的文化和价值观;最后,积极开展实践,纸上得来终觉浅,实践才是检验理论的唯一标准。

## 参考文献:

- [1] 查正贤.论语讲读[M].上海:华东师范大学出版社,2006:4.
- [2] 欧阳谦.哲学咨询:一种返本开新的实践哲学[J].安徽大学学报(哲学社会科学版),2012(4).
- [3] 冯周卓,黄渊基.孔子的人生哲学咨询方法初探[J].船山书刊,2009(4).
- [4] 刘将.哲学心理咨询的兴起与展望[J].心理研究,2011(4).
- [5] RAN LAHAV. Philosophical Counseling and Taoism: Wisdom and Lived Philosophical Understanding[J].Journal of Chinese Philosophy 1996(23):259-276.

(责任编辑:董应龙)