

# 存在主义哲学与心理学发展的内在关联

赵一霖

湖南师范大学, 湖南长沙, 410081;

**摘要:** 存在主义哲学对心理学发展的塑形作用体现于核心聚焦点: 心理学以现实中存在的个体为其根本研究对象及价值承载主体, 学科自身的合法性及其存在的合理性均源于对人的探索。心理学的首要目标在于揭示并阐明个体当下的、具体的生命状态与存在体验。存在主义哲学的审视焦点同样是鲜活具体的现实存在者。因此, 存在主义的核心理念能够为深入剖析个体存在的真实图景提供支撑框架, 进而构成心理学重要的学理根基。这种哲学关联性的关键影响, 突出体现在其对精神分析与人文取向的人本主义心理学这两大领域的塑造之中。

**关键词:** 存在主义哲学; 心理学发展; 人本主义心理学

**DOI:** 10.64216/3080-1494.25.07.044

## 1 存在主义与存在主义精神分析

存在主义精神分析, 作为存在主义哲学与精神分析学交叉融合的产物, 亦可简称为存在分析学。这一领域的学者群体, 主要是指那些将存在主义哲学转化为精神分析心理学理论框架的精神分析研究者<sup>[1]</sup>, 瑞士的宾斯万格、鲍斯与奥地利的弗兰克尔等人, 均属此范畴。

20世纪30年代的欧洲, 部分精神分析学家发现, 心理疾病的诱因已不再局限于性本能的压抑, 而是转向战争所致心理创伤等社会层面的问题。当时欧洲社会普遍弥漫着内心空虚、前途迷茫的氛围, 人们对人生意义的感知逐渐消解。多数患者受困于孤独感, 迫切渴望理解人的本质与生命意义。然而, 弗洛伊德的泛性论却成为认知人的本质的阻碍, 这使得心理学界对精神分析学保持审慎态度, 最终导致心理治疗陷入僵局。

恰在此时, 以“人的存在意义为何”为核心议题的存在主义哲学开始兴起, 为精神病学与心理学带来新的思路。于是, 上述学者自然地将存在主义与精神分析相结合, 并在临床治疗中以精神分析的视角重构存在主义理论, 逐步建立起欧洲的存在主义精神分析体系。

欧洲存在主义精神分析的先驱宾斯万格, 在研读海德格尔《存在与时间》后, 认为自己为心理学找到了终极根基——一种可作为哲学人类学与精神分析改革基础的理论。他曾指出: “海德格尔关于‘在世界中存在’这一基本结构的阐释, 为精神病学家提供了突破各类科学理论偏见的钥匙, 使其能从完整内涵出发接纳并描述研究对象。”可见, 宾斯万格吸纳了海德格尔的存在本体论, 并基于其“存在解析”提出“存在分析”疗法。

该疗法聚焦人在世界中的存在状态, 剖析正常人与精神病人的典型存在模式, 试图借海德格尔对人类存在结构的研究, 重构精神病患者的内在经验世界。

与宾斯万格类似, 鲍斯在心理治疗中坚持存在主义立场, 明确摒弃“潜意识”概念。他提出: “从人的存在现象来看, 无需假定潜意识心理的存在。”例如, 弗洛伊德将梦视为窥探潜意识的捷径, 主张唯有解析梦境才能发现背后的潜意识本能; 但鲍斯反驳称, 梦的内容实则完整呈现了“人在世间的存在”。此外, 鲍斯认同存在主义的自由观, 强调个人自由选择的价值。存在主义将自由视为人的根本属性, 认为人可通过自由选择塑造自身本质, 萨特“他人即地狱”的观点便是这一思想的体现。由此, 鲍斯提出: “所有心理疾病的根源并非自然因素, 而是个人自由选择及其与存在的关系”, 即需通过自由选择重塑存在状态。

被称为“维也纳第三心理治疗学派”的弗兰克尔所创立的意义治疗, 亦是存在主义核心议题(人的存在意义)在心理治疗中的实践。弗兰克尔从存在主义视角指出, 当下是生存遭遇困境的时代, 神经症患者正是在生活中迷失方向、丧失生存意义的群体。人若想摆脱心灵困境, 必须超越自身存在的局限, 追寻存在的意义; 意义治疗的目标便是协助患者找回专属的生命意义。同时, 弗兰克尔将存在主义主张的“负责任的自由选择”视为人的存在本质, 因此提出: 医生不可强行赋予生活意义, 需由患者自主探寻, 并通过自由选择回应人生命题。此外, 由于弗兰克尔广泛借鉴存在主义哲学, 其倡导的人生意义追求并非指向现实生活, 而是超越现实与自我的

精神层面，故而即便人失去自由，仍能感知人生的意义与价值。

## 2 存在主义与人本主义心理学

当代人本主义心理学运动存在着以马斯洛、罗杰斯为代表的提倡自我实现的人本主义心理学和以罗洛·梅为代表的提倡自由选择的存在主义心理学的两大取向。

### 2.1 存在主义强调自我实现的人本主义心理学

人本主义心理学与存在主义哲学之间的内在联系既深刻又明确。虽然前者在思想奠基时期已构建起相对独立的体系结构，但该学派的重要开创者，像马斯洛与罗杰斯等人，都清晰地认可存在主义为他们的理论提供了关键启发<sup>[2]</sup>。这种跨学科的思想共通性，源于两者在解读人类本质方面的深刻共识。首先，在人性观上，存在主义对人的定义——认为个体拥有本然的自由意志、积极的发展潜力以及对超越性境界的向往——直接影响了人本主义心理学对人的核心认知。马斯洛提出的人类内在倾向（趋向自由、寻求成长及实现潜能）的观点，与这一主张高度契合。其次，共同的研究兴趣构成了另一重联结基础：两者都以完整的人作为研究对象，致力于探寻真实的内在自我、未被发掘的潜能以及深层价值。它们强调应将个体视为具有主体性的“自我”核心，对那种将人异化为机械装置或受本能驱动的生物的观点提出强烈质疑。奥尔波特的相关呼吁很有代表性，他认为美国心理学迫切需要“融入存在主义精神”，以纠正对主观维度的忽视，这一主张体现了两学派在重视经验主体性方面的高度一致性。最后，方法论上的交汇尤为明显：双方都将现象学路径视为理解个体存在真相的基本准则。罗杰斯把现象学置于其来访者中心疗法的理论基础地位，主张必须借助“无条件积极关注”进入主体的现象场域。基于此，他研发了Q技术（Q-sort technique），专门用于系统梳理和分析来自个体内部参考框架的体验资料。彪勒的见解精准总结了双方的趋同之处：一是批判刻板僵化的研究方法和带有封闭预设的研究范畴；二是集中关注个体对自身生存境遇的直接感受。马斯洛的表述则进一步强化了这一观点：存在主义不仅是心理学知识体系的丰富源泉，更是催生出生聚“充分发展的真实自我及其存在状态”这一新型分支学科的核心推动力。

### 2.2 存在主义与强调自由选择的人本主义心理学

在人本主义心理学的多样分支中，罗洛·梅所代表的存在主义取向以主张自由选择为核心特征，该取向与马斯洛、罗杰斯的理论并驾齐驱，同属这一领域的重要分支。作为学界公认的美国人本主义心理学开创者之一，梅的理论显著地将人本关怀与存在哲学思考融合在一起。从20世纪50年代开始，他有系统地吸收蒂利希（Paul Tillich）与布伯（Martin Buber）的存在主义理念，并将其深度融入自身的理论构建过程，使之成为整个理论体系的哲学根基。受存在主义对生命意义探寻的启发，梅在其学术生涯中始终致力于剖析人类存在的根本性质，并把构建关于人的基本心理结构当作核心的学术任务。由此形成的存在分析心理治疗模式，其哲学根源十分明确：治疗的最终目的是引导个体认识并体会自身作为自觉存在者的本真状态，特别注重恢复个体的自主选择权利，进而推动个体实现自我认知的加深、自我价值的肯定以及存在意识的增强。

为了让个体能够全面理解自身存在，梅借鉴布伯的“我-你”关系理论，提出了人类存在于世界的三种基本互动维度：个体与物质环境（Umwelt）、个体与社会他人（Mitwelt）、个体与内在自我（Eigenwelt）。这三种关系被看作是相互关联的有机动态系统，治疗过程需要引导个体在多重关系网络中感受自身存在，从而认识到自身的内在价值。对存在主义自由观的高度认可，是梅思想体系的另一重要基础。他将自由定义为健康人格的本质属性和存在的必要条件，认为个体通过自由选择塑造出独特的生命形式，并且将自由选择能力作为衡量心理健康的首要标准。梅曾对此作出深刻阐述：“人利用遗传与环境资源塑造独特人格的过程，正好证明了自由的先在性——任何对自由提出质疑的行为，其本身都以自由的存在为逻辑前提。”

### 2.3 存在主义与后现代心理学思潮

后现代心理学的发展深深扎根于后现代文化思潮的思想土壤之中，其理论形态直接受到这股文化变革力量的塑造。值得关注的是，带有人文关怀特征的存在主义哲学里，已经包含了一些后现代意识的元素，这会让存在主义创始人海德格尔视作后现代思想的先驱，成为很有见地的学术判断。基于这样的思想传承线索，二十世纪七十年代的后现代主义思潮，甚至曾被赋予“存在主义化后现代”这一称呼。由此能够推断，依托后现代

文化语境建立起来的后现代心理学体系，与存在主义哲学在认识论和方法论上必然有着明显的契合之处。这种深层次的关联主要体现在两个方面：一方面，认识论立场的相近。两种思想体系都秉持非理性主义的基本立场，对理性至上的观念和科学霸权持有批判态度，高度重视非理性维度（如价值追求、情感体会）在人类存在中的核心意义，共同宣告了那种将人简化为没有价值目标、机械化的存在或是动物性客体的传统认知模式的终结。另一方面，方法论原则的呼应。存在主义所采用的现象学路径，主张对主体经验进行整体性的把握，反对进行割裂、量化的元素分析，强调人的完整性、创造性以及主观能动性本质。这种在方法论上对个体独特性和整体性的侧重，与后现代心理学的研究兴趣呈现出明显的一致性。

不过，后现代心理学在解构过程中展现出更为复杂辩证的态度：在批判权威话语的同时，它倡导兼容多元的发展途径，这使得它在否定科学主义极端化的同时，并不完全排斥科学方法与人文研究相结合的可能性；在对主体性的认知层面，尽管两者都强调人的主体价值，但存在主义在反抗科学化约、弘扬人文精神时，容易走向人类中心化的新权威。而后现代心理学则主张在重新拾起主体性的同时，消解人类中心主义的束缚，强调生态整体观和多元边缘视角，展现出鲜明的去中心化特点。

纵观存在主义对心理学的历史贡献，其核心价值在于推动了学科范式的转换：首先，它以鲜明的态度将“人”重新放在研究的核心位置，确立了人本议题在心理学中的合法地位，极大地促进了学科的人文转向进程；其次，当传统的精神分析与行为疗法面临理论困境时，受其启发而产生的存在取向治疗（如宾斯万格的存在分析、弗兰克尔的意义治疗、罗洛·梅的存在心理学），为心理治疗领域开拓了创新的理论视野和实践路径，实现了治疗范式的根本性革新。

### 3 存在主义哲学的贡献

存在主义哲学深刻革新了心理学的研究视角，促使该学科将目光聚焦于人类的生存境遇，关注个体在现实中的处境、价值尊严以及自由的本质。这一转变确立了以人类为核心的研究范式，使心理学发展呈现出鲜明的

人本主义导向。

存在主义坚信人类存在具有不可简化的独特性，提倡采用基于主体经验的研究路径。这种路径突出了人类心理的多维度特征，包括内在体验的真实性、心理结构的完整性、认知行为的主动性、发展潜力的无限性以及直觉领悟的特殊性。从哲学层面来看，这一立场帮助心理学摆脱了生物还原论和机械决定论的认知束缚，加速了学科向“人学”本质的回归。

更重要的是，存在主义不仅为强调人文关怀的心理学流派提供了坚实的理论支持，还为整个学科的发展指明了价值方向。其核心贡献在于拓展了心理学的研究领域，使“人的存在价值”成为理论构建的关键命题，为建立真正以人类为主体的心理学体系奠定了哲学基础。

### 4 存在主义哲学的局限

然而，该哲学体系亦存在显著的理论边界：

本体论预设的争议性：其思想内核蕴含唯意志论倾向与主观唯心论特质，对个体内在世界的过度聚焦可能导致忽视人与社会环境的互动关系。事实上，人本质上是嵌入社会关系网络的存在者（Dasein）。

核心命题的片面性：萨特“存在先于本质”的著名论断虽具启发性，但其对人性结构预设的彻底否定存在理论偏颇，并非完全周延的哲学判断。

价值取向的失衡性：部分理论表述透露出虚无主义倾向与神秘主义色彩，某些思想脉络（如克尔凯郭尔）更夹杂着浓厚的宗教元素。这种对人性力量的极端推崇，在打破传统束缚的同时也可能导致人文关怀与理性认知之间的张力失衡。

### 参考文献

- [1]刘慧姝. 罗洛·梅的存在主义思想研究[J]. 兰州大学学报(社会科学版), 2016, 44(01): 68-74.
- [2]王学富. 存在主义疗法[M]. 南京: 南京师范大学出版社, 1998.

作者简介：赵一霖（1994-），女，汉，河北沧州人，硕士在读，单位：湖南师范大学，研究方向：教育心理学。