

透视厌倦：存在主义视角下的信念型塑与修正

孙丹阳 李 侠

摘要：存在主义是对个体存在状态及其成因进行探析的哲学流派，个体存在状态的异化是导致个体产生不合理信念与心理障碍的根源。要想解决心理障碍高发这一严重社会问题，需从修正个体的信念系统出发。时代状况影响个体的存在状态，个体存在状态是塑造个体信念系统的主要素材，为厘清个体信念系统的构成要素，需要对个体存在状态进行分解。基于对厌倦现象的梳理与挖掘，可以发现时代状况与个体存在状态之间存在密切的关系，揭示出存在状态对个体信念系统的型塑机理，以及信念系统与心理障碍发生之间的内在关系。通过对厌倦现象的分析，从存在主义视角出发，利用认知行为治疗的技术，可以揭示存在主义心理治疗对个体信念系统进行修正与重塑的路径与方法。

关键词：存在主义；心理治疗；厌倦；信念；存在状态

中图分类号：B80 **文献标志码：**A **文章编号：**2095-0047(2018)05-0103-12

科技时代，个体的价值与尊严日益被整个社会的进步所稀释，适应与不适应时代与社会是所有个体都要面对的检验，工业逻辑的单向度与人生意义的多维度的对立已是不争的事实。在此背景下，个体的无聊感呈现累积性的增加，而又无从化解，原有的意义感被工业逻辑消解、拆分，最终无可挽回地丧失，从而引发个体的焦虑、抑郁等心理障碍的蔓延。如何通过相应的治疗手段对心理障碍进行干预，已是当前时代的紧迫任务。存在主义关注个体的存在状态，人的存在状态又以潜移

作者简介：孙丹阳，上海交通大学科学史与科学文化研究院博士研究生；李侠，上海交通大学科学史与科学文化研究院教授。

基金项目：本文为国家社会科学基金项目“基于心理内容表征路径的信念修正模式研究”（项目编号：18BZX037）的阶段性研究成果。

默化的方式影响个体的心理状态，而心理状态通过累积作用直接塑造个体的信念结构。“存在主义运动与心理治疗最为重要的类同之一就是两者都关注处于危机之中的个体。”^① 基于这条线索，本文尝试通过对厌倦现象的分析，揭示存在状态是如何建构存在者信念的，并在此基础上探索存在主义心理治疗为重构与修正个体信念系统所提供的理论基础与实践路径。

一、厌倦：个体存在状态异化的一种表征

人机大战中“阿尔法狗”的强势表现，对围棋的未来产生了深远的影响，由此引发了诸多问题：人工智能是否会全面取代人类？人的存在还有价值与尊严吗？人是否是这个时代的多余者？用以支撑生命的意义从哪里来？科技在为人类生活带来便利的同时是否以个体存在的异化作为代价？对于存在意义的抽空，正是科技时代个体遭遇到的普遍症候。早在 19 世纪，克尔凯郭尔就敏锐地洞察到整个社会正经历一种时代疾病，这种疾病正是关于个体“存在”的疾病。他认为个体正在遭遇的疾病是绝望，然而并未被世人注意。随着工业化进程的加快，尼采也对其生存的时代进行了诊断：“时代所患的病叫虚无主义，在虚无主义的笼罩下，人类和个体的生存都失去了根据、目的、意义，这实际上就是信仰危机。”^② 正是由于二者的深刻洞见，“存在状态”这一议题才进入哲学家的视野。然而在问题的解决路径上，二者之间存在着根本的不同。克尔凯郭尔坚持有神论的神秘主义思想，坚持信仰作为拯救个体“精神失助”的根本方式。而尼采则提出了著名的“上帝死了”的论断，认为正是由于信仰的缺失才导致整个社会出现了“现代疾病”，主张解决的方式是回归审美与艺术。无论是克尔凯郭尔的“绝望”还是尼采的“虚无”，都表明了身处时代洪流中的个体正遭受着存在意义的丧失之痛。

胡塞尔曾指出，“欧洲最大的危险是厌倦”^③。这种厌倦是针对主体责任与可能性的，这种危机是由具体的自然科学所引发的。科学成就的凸显、哲学与形而上学的衰落，使得人们对世界的认识被实证主义主导的科学塑造为一元的和因果性的。技术的无止境发展进一步导致了文化的危机，世界本真的样子被遮蔽，展现出来的不过是量化的、绝对客观的世界，人及其精神在其中无处安放。胡塞尔认为：“……这种危机在后来就越来越显露出欧洲人性本身在其文化生活的整个意义方面，在其

① 罗洛·梅，恩斯特·安杰尔，亨利·H.艾伦伯格：《存在：精神病学与心理学的新方向》，郭本禹等译，北京：中国人民大学出版社 2012 年版，第 21 页。

② 周国平：《尼采的哲学贡献》，载《云南大学学报（社会科学版）》2005 年第 1 期，第 24—29 页。

③ 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，王炳文译，北京：商务印书馆 2001 年版，第 404 页。

整个‘实存’方面的危机。”^①胡塞尔认为解决这种危机的使命必须由哲学来承担，客观地说，现象学的方法是深入分析厌倦的最便捷工具。所谓现象学，按照海德格尔的一种说法，“是让人从显现的东西本身那里如它从其本身所显现的那样来看待它”^②。现象学意在显示自身的东西，而从哲学角度对厌倦进行的研究并不关注个体对什么厌倦，也不追究产生厌倦的具体情境，而是主张回到“厌倦”本身。诚如法国哲学家列维纳斯所言：“厌倦不是对存在之苦的判断，它和这种染上了动人的色调，具有‘厌倦’的内容的判断不可相提并论。在未作任何判断之前就厌倦了一切的一切，这意味着存在的逊位。”^③

海德格尔与胡塞尔的出发点一致，认为哲学关注下的厌倦与因果关系无关，应该面对“厌倦”本身。厌倦应该从具体的场景和消磨时间中剥离出来，他指出：“消磨时间总是与厌倦联系在一起，但是厌倦并非总是与消磨时间相联系。”^④他认为当下个体存在的最基本情绪是厌倦而非焦虑，“一元的世界意味着意义的空乏，与这种空乏相应的是无聊的情绪，在现代社会中，快速的生活节奏、娱乐、信息传递似乎让我们暂时忘记了这种无聊，掩盖了这种无聊，但是绝对没有被克服，技术的摆置权利主宰了人类原本具有的可能性与自由，完整人性因此受到了损害”^⑤。“海德格尔并非要反技术或反柏拉图主义，他只是觉得，如果我们一下子就出于一种理性算计的考量来建构存在，很可能会把存在之慷慨赠予的经验掩埋，我们从此对于它的绽出将变得不闻不问。”^⑥海德格尔的担忧不无道理，构成人类经验的内容应该是丰富多彩的，既包括来自工具理性的计算性内容，也包括来自价值理性的非计算内容，如审美、善恶等。如果一味屈从于基于计算的工具理性，那么存在者的丰富性就被遮蔽或者清除了，计算的人生所导致的必然是厌倦。

人本主义哲学家弗洛姆也曾对厌倦现象进行解读，他认为富足与厌倦是伴随而来的，“目前在我们的文化中存在一个值得注意的现象：人们不完全承认，或者说不完全察觉厌倦是一种多么严重的苦难”^⑦。个体对这种现象浑然不觉的原因在于现代的科学与技术创造出了更多的物件去对付厌倦，个体所做的很多事就是努力使

^① 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，王炳文译，北京：商务印书馆2001年版，第23页。

^② 马丁·海德格尔：《存在与时间》，陈嘉映、王庆节译，北京：生活·读书·新知三联书店2010年版，第41页。

^③ 埃马纽埃尔·列维纳斯：《从存在到存在者》，吴蕙仪译，南京：江苏教育出版社2006年版，第14页。

^④ Martin Heidegger, *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*, Bloomington: Indiana University Press, 2008, p. 111.

^⑤ 马丁·海德格尔：《同一与差异》，孙周兴、陈小文、余明锋译，北京：商务印书馆2011年版，第151页。

^⑥ 让-佛朗索瓦马特：《海德格尔与存在之谜》，汪炜译，上海：华东师范大学出版社2011年版，第49页。

^⑦ E. 弗洛姆：《生命之爱》，罗原译，北京：工人出版社1988年版，第23页。

自己对厌倦浑然不觉，但是厌倦依然存在，愈演愈烈。弗洛姆试图用经典的霍桑实验所展现的结果来探讨厌倦现象：在工人们得知自己正在进行一项非常重要的心理学实验时，在物质、环境等外部条件不变的情况下，他们的生产效率得到了显著的提高，这是因为在工厂生产链条中的工人体会到了其工作对于心理学实验的意义，这种意义感附加在其工作之中，促使其表现优秀、生产效率提升。可见，即便重复、单调的工作也可以通过意义加载的形式暂时摆脱厌倦。

“厌倦 (boredom) 被描述为现代社会的瘟疫，是今天众多环境中最常被体验到的情感之一”^①，按照挪威哲学家史文德森的说法：“在一个社会或文化中，如果无聊感增加，那就表示意义的载体出了严重问题。意义必须作为整体来理解，我们在一个总体意义下参与社会，无论他采取何种形式，这个总体意义为琐碎的日常生活赋予价值。无聊感增加，可能是因为总体意义消失。”^②可见厌倦是无意义的重要体现，会逐渐消磨个体意志，最终使个体被无聊吞噬，产生严重的社会与心理问题。在时代的裹挟下那些作为存在者的人从外在的身体到内在的精神已经完全被技术所掌控。也许更为严重的是，对于个体精神的规训，导致人的存在方式呈现高度同质的单向度化，这个过程无声无息悄然完成。由此而来的厌倦只是个体精神萎缩的一种外在表征，当下社会的心理障碍的根源大多源于此。

二、异化实存下的信念系统特征

任何人都是特定时代的人，其信念结构不可避免地受到其所处时代的型塑。诚如哲学家雅斯贝尔斯所言：“人的存在主要是由他在经济的、社会的和政治的状况中的生存所构成。”^③“生存是整体的生存，我自己只是一个变量，或一个结果，或链条中的一部分，我的本质既是作为整体的历史时代和社会状况。”^④可见个体的存在状态是多种因素共同作用的结果，是与其所处的时代背景密切相关的，个体不能超越时代存在而被理解。时代状况决定了个人存在状态的解释空间，而个体的存在状态又以经年累月的累积方式塑造其信念，一旦信念结构衍生的内容与外在刺激形成

^① Reinhard Pekrun et al, “Boredom in Achievement Settings: Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion, *Journal of Educational Psychology*, March 2010, pp.531—549.

^② 拉斯·史文德森：《无聊的哲学》，范晶晶译，北京：北京大学出版社 2010 版，第 14 页。

^③ 卡尔·雅斯贝斯：《时代的精神状况》，王德峰译，上海：上海译文出版社 2013 年版，第 26 页。

^④ 同上书，第 29 页。

的新表征进行比对，就会出现心理内容的盈亏现象。^①这种心理内容的盈亏如果不能恢复平衡，个体就会产生或隐或显的心理障碍，造成这种个体心理内容盈亏的原因有以下几条。

（一）高度工业化导致个体自由意志削减

19世纪的欧洲社会发生了巨大的变革，英法等国率先实现工业革命，导致整个社会的生活方式以及观念模式都发生了深刻的变革。这种变革不可避免地以观念形态渗透到所有人的头脑中，由此引发个体心理与行为的变化。资本主义的发展，虽然使个体摆脱了封建等级制的重压，但将个体抛入新的束缚之中，“古老的等级束缚虽然已经松弛，但有一种新的限制，即把个体局限于社会机器的某一规定位置的限制”^②。个体变成了机械化链条中的一部分，工作不再是富有乐趣和挑战的个人兴趣与价值之所在，个人的行为被切割镶嵌于流程之中，甚至个体不再有行为而只有被动的反应，这种反应缺乏个体性与自主意识的参与，个体的价值感遭受前所未有的侵蚀。存在主义的根本主张就是对个体自由意志的坚守，认为意志自由赋予了个体新的生命体验。

在工业文明的支配下，个体意志屈服于社会意志，个体不再是孤立的个体，其个人价值被集体价值替代，从对个体负责转化为对集体负责，个体选择的基础也必须契合于集体的诉求，我的存在转化成我们的存在，那些曾经作为个体所拒斥的东西，因在集体之中而变为必须被接受。当个体不断服从于集体存在状态，自由选择的快乐就被剥夺。然而这个集体永远超越于或优先于个体，个体随时可能因为集体的需要而被筛选，今天还是流程中的一环，明天可能就在整个流程之外。此时的个体生存，只有眼前，没有回忆的价值，也没有未来的期待，生命沦落为只追求基本生活满足而确保不被集体所淘汰。在机遇都是可以计划的时代，希望与期待都是无意义的。这一切绝非个体可以控制，非控制感使个体产生前所未有的对生活的厌倦与畏惧，厌倦于当前的存在状态，又畏惧被这种状态所抛弃。个体的存在感彻底沦陷，个体不能在这种工作中感受到自我存在的价值与乐趣，却又被锁定于现有的存在状态之中，这就造成了个体的绝望。绝望，被克尔凯郭尔称为“致死的疾病”，“绝望这致死之病是既不能死，又似乎没有生的希望”^③，而绝望正是一种对可能性的厌倦。

^① 李侠、郭巧懿：《心理内容的“盈亏模型”与醉酒经验中的认知》，载《上海交通大学学报（社会科学版）》2014年第5期，第23—33页。

^② 卡尔·雅斯贝斯：《时代的精神状况》，第26页。

^③ 索伦·克尔凯郭尔：《致死的疾病》，张祥龙、王建军译，北京：商务印书馆2012年版，第20页。

(二) 多元压力与单一目标造成信念系统意义供给的单一化

“现代化是一个创造与毁灭并举的过程，它以人的错位和痛苦的高昂代价换来新的机会和新的前景”。^①按照马斯洛的需要层次理论，个体的需求是从基本生存需要向自我实现逐步提升的，但是当下的个体自我实现被幻化成追求更高的经济利益，个体关注的不再是我是什么，而是我有什么。基本需求的满足本应促使个体进一步追求社会性与精神性的需要，然而，消费主义时代就是一个创造需求与制造欲望的时代，基本需求变得永不能被满足，高级需求被齐一化并降格为一种新的本能需求，需求层次理论被合并为三层理论，并永远徘徊在基本需求层面上。在这个压缩模型里，社会对个体评价标准呈现出整齐划一的特点：金钱 = 目的 = 成功。个体的价值维度，内容单一、空间狭小，而且得不到其他方面的补充，并呈现出整体精神贫乏的症候，个体变成赚钱的工具。竞争意识的增强，使得个体长期处于高压力状态，压力的累积是心理问题产生的前导因素，而低质量的社会交往又严重影响了个体社会支持的获得，负性情绪得不到有效排解，存在价值不断被否定，意义的库存快速消失与蒸发，厌倦以多种形式在精神层面扩散。

当下的我们见证与遭遇了疲惫与懒惰的侵袭，而疲惫与懒惰恰恰是厌倦最常见的表征方式。在列维纳斯看来：“疲惫在短兵相接中无力拒绝接受存在中那种令它厌恶的东西，而懒惰则不仅拒绝接受它，还干脆拒绝与之短兵相接——懒惰最根本的意义在于，它位于行为开始之前，从某个角度来说，它指向一种未来，它不是放弃行动之前产生的一种关于未来的思想。在其具体的饱满中，它表现为一种对未来的戒绝，它所揭示的存在的悲剧只能更加深重，它意味着疲惫于未来。”^②至此，我们看到两种表现迥异的厌倦形式，竟然都把自己与未来捆绑起来。所不同的地方在于，懒惰通过对行动的拒绝，从而放弃对未来的希望，并以此获得存在感，而疲惫则要犹豫得多，它通常被努力逼迫着，由此趋向于不抱希望的未来，如西西弗斯推巨石上山，周而复始，然后以失败告终。疲惫是对日常生活的永罚形式。对此，列维纳斯直言：“努力从疲惫中一冲而出，最终又回落到疲惫中。我们所说的努力的张力即由这种冲动和疲惫的二元关系所构成。作为一种努力，必须在它完成的瞬间战胜绝望，战胜疲惫‘放弃一切’的倾向。”^③在这个意义上，自然会得出列维纳斯的口号：努力不是一种知识，而是一个事件。在“三不”年代（不确定、不安全、不可靠），对个体而言，现在已经沦陷，掌控未来更是毫无希望，疲惫与懒惰已经成为个

① 布莱克：《现代化的动力》，段小光译，成都：四川人民出版社 1988 年版，第 38 页。

② 埃马纽埃尔·列维纳斯：《从存在到存在者》，第 20 页。

③ 同上书，第 23 页。

体的一种源于本能的反应。因而，在科学技术的裹挟下，为了抵抗厌倦，手机、网络等成为个体的替代策略，而这些策略同样无法提供生存所需之意义，只是打发无聊的时间而已，而无聊的时间并没有终点，它一直持续，更进一步地吞噬生存的希望和可能，这样的厌倦势必导致厌世，个体存在的价值被彻底抹杀了。

（三）实证主义割裂构成信念系统的内部世界与外部世界之间的联系

个体的信念系统受实证主义的影响，对待周围事物的认识是单一而绝对的，对事物的评价标准单一，多以实际价值为准绳。在关于人际世界的信念上，工业化流程中的个体缺乏真正的合作精神，只是被安排在一个生产链条之中，人与人之间的关系沦为物与物之间的关系，按照机器零部件之间的关系安排，操作流程具有优先性和排他性。社会生活层面更是演变为一种简单的经济计算，而不再是创新与意义衍生之地。更为严重的是，这样的单一信念元素所构成的信念系统，完全将构成信念的自我世界排除在外，“对于历史意义的信念，对于人性意义的信念，即对于人为他个人的生存和一般人的生存获得合理意义的能力的信念，都崩溃了”^①。而这些信念要素的丧失，最根本的原因在于个体失去了“关于其自身”的信念。这一切皆可归因于外部世界符合证实原则，而内部世界则是无法证实的，因此必须被放弃。罗洛·梅在对人存在的基本特征的阐述中，强调了个体的自我核心、自我肯定与自我意识。这三者构成了个体的内在世界，即个体的存在以自我为核心，具有保持自我的勇气，并具有跳出来反省自我的觉知能力。同时在外部世界指向上，个体的存在特征体现在觉知、参与和焦虑上，这强调了外在世界的重要性。但是，厌倦形成的根源正是个体在参与外在世界的过程中脱离了自我核心。因此，如何把个体的内在世界与外在世界沟通起来，是解决厌倦问题的必由之路，这个关键路径是由意义串联起来的。外在世界通过意义得到调整，并与内在世界产生关联。所谓意义，就是“精神的洞察，而这种洞察性已经是我们所说的‘感性’的特征，或者，如果愿意的话，也可以说意义就意味着光亮”^②。这种洞察已经提供了一种行动的方向，对于个体而言，洞察源于个体信念系统提供的对于感性活动的自动渗透。

个体的信念系统十分复杂，按照存在主义心理学家对个体信念结构的划分，“第一个是周围世界，通常被称为环境，第二个是人际世界，指个体与他者的关系，第三个是自我世界，指个人与自己的关系”^③。这是根据个体信念系统所涉及的内容做出的划分。依据信念结构，信念系统又可划分为表层信念、中间信念与核心信

^① 胡塞尔：《欧洲科学的危机与超越论的现象学》，第23页。

^② 埃马纽埃尔·列维纳斯：《从存在到存在者》，第47页。

^③ 罗洛·梅，恩斯特·安杰尔，亨利·H.艾伦伯格：《存在：精神病学与心理学的新方向》，第77页。

念，这一划分依据的是信念的置信度概念，越核心的信念置信度越高，对个体的行为与情绪影响也越大。综上分析，个体存在状态对信念系统的塑造涉及个体信念的最根本内容，是对个体信念系统的核心信念层面的型塑，因此在存在主义视角下分析信念系统特征，能够深入到信念系统的核心部分，为治疗与干预提供指导。

三、存在主义进路下对厌倦患者的信念修正

20世纪三四十年代，一些受存在主义哲学影响的心理学家、精神病学家把存在主义理念引入到心理治疗过程中，使其作为一种新的心理治疗理论与技术被迅速传播。存在主义心理治疗的产生基于对传统心理治疗流派的否定，“既反对精神分析主张的人受本能冲动和生理需求支配的观点，又反对行为主义以所谓的客观方法研究客观行为的主张”^①。它的核心思想是：“存在主义心理治疗是一种动力性治疗方法，其焦点在于植根于个体存在中的关怀。”^②但是，“存在主义心理学只是某些存在主义概念在心理治疗领域的应用，并没有规范的体系或方法”^③。因此，存在主义心理治疗必须与其他治疗方法进行整合。笔者认为，认知行为治疗是当下揭示个体心理障碍产生机理最清晰易懂的理论，同时治疗措施简便易行，其主张心理障碍是由于个体的不合理认知导致的。而个体的认知方式是由个体的存在状态长期型塑的结果，因此，存在主义心理治疗所关注的恰恰是认知行为治疗模式的源头问题，即从根本上纠正与改变形成个体认知方式与意义的最初结构。

（一）从形成路径上对信念系统进行意义加载

存在主义对个体信念系统的型塑路径如下：时代状况决定个体存在状态，而个体的存在状态型塑了个体的心理状态、生理状况、人际关系、社会角色等多个层面，这些因素不断累积构成个体存在的经验库存。正是基于个体的经验库存，个体的信念系统以意识或无意识的方式得以建构。结合心理治疗的理论观点，特别是艾利斯合理情绪疗法的基本理念：个体所表现出的情绪与行为结果不是诱发事件直接导致的，而是个体信念系统在背后起作用。有理由认为，厌倦现象的产生也并不是由个体遭遇的具体事件所致，其根源在于个体信念结构中生产意义的部分丧失功能或被遮蔽。按照这个逻辑，存在主义心理治疗解决此类心理问题的关键就在于把信念结构中被工业化社会所遮蔽或者消解的意义生产功能重新激活，通过替代或修复策略

^① 叶浩生：《存在主义心理学的理论及其特征》，载《南京师范大学学报（社会科学版）》1991年第1期，第62—67页。

^② 欧文·D.亚隆：《存在主义心理治疗》，黄峥、张怡玲、沈东郁译，北京：商务印书馆2015年版，第5页。

^③ 罗洛·梅、恩斯特·安杰尔、亨利·H.艾伦伯格：《存在：精神病学与心理学的新方向》，第150页。

恢复信念系统的意义再生产功能，进而达到治疗的目的。

弗兰克尔的意义疗法是心理治疗技术中对“意义”这一因素最为关注的理论。弗兰克尔强调：“患者所需要的，就是无条件意义的无条件信念。”^①在他的工作中，虽然信念被给予很高的地位，但却没有关于如何进入、进而改造患者信念的一个明确答案。的确，存在主义治疗面临的最大困难正是如何深入到患者的信念结构里去。通常我们是通过意识引导，让患者通过内省体认到不合理的信念所在。这个过程的流程简单明了：意识、意向性、内省、心理内容与信念。虽然简洁，但这条路通常是走不通的，这个链条中存在两个困难问题：其一，意识是透明的吗？其二，内省真的可以调出心理内容嘛？以往心理治疗的失败皆在于对这两个问题缺乏深入的思考与挖掘，以及相应的解决办法。英国哲学家C.麦金认为：“内省作为获取意识知识的一种途径，存在原则性的限制。毕竟，它没有告诉我们意识事件是如何发生的，它们的背后存在一个复杂的因果网络——内省通道的容量有限，所以让它具有一定程度的封闭性是明智的，它所得到的信息不应超出它的处理能力。”^②麦金的观点很重要，它与我们的日常生活经验很契合，我们总有很多经验内容是内省所无法达到的，但它仍然在发挥作用。对于心理障碍患者而言，内省所能提取的内容更是不完备的，因而信念的修正也将异常困难。现在的难题是，一方面内省的提取能力有限，另一方面意识是有结构的，通常发挥作用的是意识的表层结构，而内省是在意识的调动下发生的，因而，内省对意识的深层结构无法提供可表征的帮助。这也是当下所有心理治疗面临的共性困难。为了绕过意识的深层结构无法发现和利用的困境，我们只好借助于潜意识的帮助。相信未来随着认知领域研究的深入，我们会有更好的办法去处理这个问题。

（二）积累经验库存以扩充信念系统

再向深处进一步反推，既然信念的修正与改造困难重重，存在主义治疗是否可以从个体存在状态所累积的经验库存入手？即在塑造、修改或者替换信念结构之前对存在主义要素进行输入。经验的获得主要有两种方式：即直接经验与间接经验。直接经验是在个体的真实生存实践中获得的，间接经验主要来源于书本，通过教育、媒体传播而获取。经验库存是构成信念系统的原材料，但并不是所有经验都能够成功地进入到信念系统中。个体的经验纷繁复杂，即便是直接经验，也会遇到相互矛盾的现象，而间接经验中的很大一部分则需要个体在生存实践中去检验以发现其意义，因此，信念系统必然是经验库存中被个体确证过的要素构成的子集。最

^① 维多克：《弗兰克尔·追求意义的意志》，司群英、郭本禹译，北京：中国人民大学出版社2015年版，第23页。

^② C.麦金：《意识问题》，吴杨义译，北京：商务印书馆2015年版，第96—97页。

新研究显示：“老年人的生活满意度要明显优于年轻人，并且他们表现出更少的焦虑与抑郁水平。”^① 显然这一结果是多重因素导致的，但是研究者杰希特认为“老年人心态的改善与其生活经验的增加有关系”。这间接证明经验库存越丰富对个体信念系统的型塑也越有利。根据实际生活经验可知，与那些在生活中没有遭到过挫折的个体相比，曾遭受过适度挫折的个体对生活中突发事件的抵御能力更好，他们能更好地选择应对方式与情绪释放形式。因此，在传统价值观不断消解的当下，意义的空白之处，通过对个体经验库存进行存在主义主题的输入与替换是可以实现的。

（三）培育心理韧性空间增强个体尊严意识

结合存在主义的心理治疗路径，如何处理厌倦现象呢？既然厌倦产生的原因在于意义的丧失，那么如何向信念系统输入意义呢？这就涉及一个困难的问题：意义是被创造的还是被发现的？对于存在主义治疗理念而言，其确信个体生存具有无条件的意义，也就是说，存在本身就是充满意义的。然而在现实中这种意义输入往往不具备可操作性，从而使得存在主义心理治疗因过强的哲学思辨而难以具体实施。根据我们的研究，为了有效输入意义，需要先做两个方面的工作：其一，培养内在韧性。按照美国哲学家贝克尔的观点：“内在韧性意味着面对生活的具体信心。在严重的生活危机面前，或者，在激烈的人格变化时期，内在韧性凸显出当事人的个性。”^② 其二，恢复人的尊严意识。对于个体而言，意义大多与尊严有关，换言之，尊严是最基本的意义来源之一。那么何为尊严呢？“人类拥有尊严的原因是道德律，独一无二地具有内在性和无条件性的价值，以我们自身为体现，仅以我们为体现，而且这个内在超越性的内核使我们平等地共享事情。”^③ 现代的生活世界早已被马克思·韦伯揭示为一种祛魅的世界，在这个世界中奉行着基于计算理性带来的效率原则。在效率原则主导下，人就是生产链条上的一个机器零件，由此导致人作为人的尊严感的消解，它以个体心理韧性的调适空间变窄为标志。影响更为深远的是，在祛魅的世界里，各类先验原则被抛弃，由此带来意义与尊严的补偿成为不可能之物。诚如法国哲学家吕克·费希所言：“在一个被先验主义原则抛弃、从此不再有来生的世界里，嫉妒现象掩盖了某种比道德更深层的东西，在我们眼里，他人的成功似乎从事实上证明我们把自己的事业弄得一团糟，而且已经无法补救。如果说没

① Michael L. Thomas et al, “Trend for Improvement in Mental Health With Aging: A Community-Based Study of 1,546 Adults Aged 21—100 Years”, *The Journal of Clinical Psychiatry*, August 2016, pp.e1019—e1025.

② 厄内斯特·贝克尔：《死亡否认》，林合生译，北京：人民出版社 2015 年版，第 21 页。

③ 迈克尔·罗森：《尊严：历史和意义》，石可译，北京：法律出版社 2014 年版，第 27 页。

有来世，真实的生活也不在那里。”^①生活中那些低自尊者，不仅仅是对自我认同出现问题，同样低自尊也造成意义产出能力的降低，从这个意义上说，提升个体的自尊以及锻炼心理韧性空间都是制造意义，并摆脱厌倦的有效方式。从长远来看，这种尝试具有事半功倍的效果。

（四）引入具体行为治疗手段激活个体能动机制

行为主义疗法因其将人视为机器而饱受诟病，但是必须承认的是行为主义所开发的具体治疗操作手段，能够在短期内对个体状态进行有效的干预。厌倦可以被视为抑郁的一种先导症状，其对生活意义感的丧失会导致行为动机不足，因此通过信念与行为的反向构造，利用行为激活（Behavioural Activation）的方式对其进行干预可以有效打破意义加载困难的壁垒。行为激活是心理治疗实践的一种，指通过为患者安排愉悦感、掌控感高的活动来激活他们的行为，增加患者生活中积极强化作用的同时，避免回避、退缩行为，最终使患者重新投入到正常的生活状态之中。^②这一干预路径符合具身认知所强调的身体、行为对于认知过程的参与性与重要性的主张。“认知是具身的，这意味着它产生自身体与世界的交互作用。从这一观点出发，认知依赖于各种各样的体验，这些体验源于具有特定知觉和运动能力的身体，其中知觉和运动能力是不可分离的。”^③行为刺激能够有效地激活个体的能动机制，继而塑造外在世界与内在体验的链接，这是一种经验积累与意义生产的最直接渠道，让个体体验到自我存在，而且这种存在是一种存在于世的状态。

四、结论与展望

综上，存在主义心理治疗可以说是一种宏大叙事，它满足了存在者作为存在者的形而上诉求。它是一种理解与洞察——一种对世界与生命本身的洞察，而这正是意义产生之源，遗憾的是，工业化时代是以牺牲宏大叙事为代价的，而人作为存在者恰恰是不能缺少这种形而上追求的。正如存在主义哲学家萨特所说：“存在主义是一种人道主义，他尊重个体的选择与决定，相信个体的自我意志，存在主义也是一种乐观主义，是一种行动的学说，它将核心的问题视为：人类需要的是重新找到

^① 吕克·费希：《什么是好生活》，黄迪娜、许世鹏、吴晓雯译，长春：吉林出版集团 2010 年版，第 17 页。

^② Nathan S Jacobson, Kimberlee Dobson, et al. “A Component Analysis of Cognitive-behavioral treatment for Depression”, *Consulting and Clinical Psychology*, Vol.64, No.2, 1996, pp.295—304. Richards D A, Rhodes S, Ekers D, et al. “Cost and Outcome of Behavioural Activation (COBRA): A Randomised Controlled Trial of Behavioural Activation versus Cognitive-behavioural Therapy for Depression”, *Lancet*, Vol.388, 2016, pp.871—880.

^③ 劳伦斯·夏皮罗：《具身认知》，李恒威、董达译，北京：华夏出版社 2014 年版，第 61 页。

自己。”^① 厌倦、孤独、无意义感这些都不是心理障碍患者特有的，而是所有个体共有的，“正常与病态的差异在于量的程度，而不是质的不同”^②。存在主义心理治疗关注由个体存在状态所诱发的一系列具有时代特征的心理问题，在操作路径上结合认知行为治疗的理念和方法，从存在状态层面入手，深入到信念系统内部，并对之进行干预，为进一步解决心理障碍问题提供重要的理论思路与实践方法。

由于存在状态直接影响个体对生命与死亡的认识、对存在的感知、对自由与责任的态度以及对自主意志与个人价值的体认，进而决定了个体的信念结构与内涵，而信念结构的扭曲与心理障碍的产生密切相关。弗兰克尔按照病因学将神经症分为“体因性（生理因素）、心因性（心理因素）与心灵性（道德冲突、存在空虚、意志挫败）”三种。很显然，存在主义治疗适用于心灵性心理障碍领域。“在人类身上，大脑皮层中的一些区域控制着对生存基本问题的思考和担忧”^③，雅克·潘克塞普等在研究中通过对人类的杏仁核、下丘脑和脑导水管周围灰质这些区域进行深部电刺激激发出存在主义恐惧。在形容自己的感受时，被试会说“我害怕死亡”，“突如其来不确定感，就像进入了一条黑暗而漫长的隧道”等。因此，在未来的研究中，应该注重通过神经科学证据挖掘信念系统的生物学基础，神经科学的发展将会进一步为存在主义心理治疗提供科学佐证。

（责任编辑：韦海波）

① 让-保罗·萨特：《存在主义是一种人道主义》，周熙良、汤永宽译，上海：上海译文出版社 2012 年版，第 35 页。
② 欧文·D. 亚隆：《存在主义心理治疗》，黄峥、张怡玲、沈东郁译，北京：商务印书馆 2015 年版，第 14 页。
③ Jaak Panksepp et al., “The Basic Neuroscience of Emotional Experiences in Mammals: The Case of Subcortical FEAR Circuitry and Implications for Clinical Anxiety”, *Applied Animal Behaviour Science*, Vol.129, 2011, pp. 1—17.

form of human existence and seeks for human being his proper place in between an imperfect creature and an absolute subject.

Key words: Heidegger; freedom; finitude; Kant; self-binding

• An Interpretation of Kant's "A Republic of Devils"

WANG Zhijian

Abstract: It's a consensus among contemporary western political theories that for a liberal democracy to avoid decay, it requires not only some necessary institutional apparatuses, including the separation of powers and a bicameral legislature, but also civic virtue and public-spiritedness. However, Kant argues before more than two centuries ago that the birth of a just state doesn't presuppose civic virtue; he even claims that a people of devils can establish a republic. Kant's sensational claim is only the tip of the iceberg, supported by Kant's insights on historical philosophy, ethics and political philosophy. Only if those hidden insights are revealed, Kant's claim that a people of devils can establish a republic can get rid of its appearance of abruptness.

Key words: Kant; nation of devils; republic; civic virtue; historical teleology

• The Emergence of Self

Terrence W. Deacon, James W. Haag and Jay Ogilvy

Abstract: This article focuses on the possibility of explaining the existence of selves. Selves are ultimately defined by their teleological properties. Selves are associated with life, and the self experienced by creatures with complex brains is in many ways emergent from the self of organism existence. We may gain a useful perspective on this problem, by stepping back from issues of subjectivity to consider the reasons we describe organisms as maintaining, protecting, and reproducing themselves. We believe that there is a scientific account that can explain how teleological processes in nature emerge from non-teleological antecedents, which depends on a type of formal causality that mediates the emergence of final causality from efficient causality. Then, what could constitute the autonomy of this process? According to Kant, we argue that a doubly reflexive form-generating dynamics constitutes the key process of natural end, in other words, a self is organized in a doubly reflexive way, or it has reflexively organized reflexivity, and recursive recursivity of causality. However, It has not provided an account of that most distinctive human attribute of self: its subjective experiential component. The evolutionary appearance of organisms with brains was a special jump in levels, and ushered in an entirely novel emergent realm of self dynamics. This is an important model to also keep in mind in our effort to explain subjective self. The supra-individual symbolic tools made available to human brains adds yet a further reflexive loop with respect to which teleological relationships can emerge, and higher forms of agency can be generated.

Key words: self; emergence; teleology; reflexive dynamics

• See Through Boredom: Analysis on the Forming and Revision of Belief by Existentialism

SUN Danyang, LI Xia

Abstract: Existentialism is a philosophical thought that explores the state of individual existence and its causes. The alienation of the state of individual existence is the deep reason of irrational beliefs and mental disorder. Belief system revision is a feasible way to solve the serious social problem of high percentage of mental disorder. The existential state of the individual is influenced by the situation of the times, and it is the main material of the individual belief system. Therefore, analysis of the existential state of the individual is a necessary work for the revision of belief. Based on the analysis of the phenomenon of boredom, this paper reveals that the

close relationship between the times and individual. Moreover, the molding mechanism about the existential state toward the belief system has been obtained. Additionally, through the principle of cognitive-behavioral therapy, starting from the existential state, the improving measures to solve the problem of existential psychotherapy have also been proposed in this paper.

Key words: existentialism; psychotherapy; boredom; belief; existial state

- An Analysis of “Hyper-reality”

MA Xiaoru

Abstract: With the advent of the era of “post-human-being”, the term “hyper-reality”, as a very hot word in modern art and AI fields, is becoming more and more significant. This paper is a research about the “hyper-reality” problem, which based on three big problematic domains: the trans-formation of human-beings’ existing-world-schema, the metamorphosis of modern and contemporary arts, and the western modern philosophical crisis about the idea of “reality”. The concept of “hyper-reality” mainly contains three meanings: from the point of material technology, it generates from digital media model of reproduction of “simulacra” without an “original”; from the perspective of relationship between “sign” and “reality”, it is the fracture and trespass between “sign” and the “prototype-reality”, which means a paradigm shift of the reality: a “prototype-reality” is replaced by a copy real, the real of signifier; from the perspective of philosophy, it is the reality of false simulacra ,which is de-realization.

Key words: hyper-reality; sign; reality; super-realism; simulacra

- A Novel Perspective of the Study of Contingent-a priori Knowledge:

From the Standpoint of Division of Reference and Referent

FENG Lirong

Abstract: “The contingent-a prior knowledge” is a striking claim put forward by Kripke during his investigation of reference theory. “The standard meter”, “Neptune” and “Julius” are classical cases. The legitimacy of claim and the cases are discussed heatedly in the contemporary philosophy of language. By separating reference from referent, we can not only clarify several confusion and mistakes in the study of three cases, but also provide a novel perspective of characterizing the problematic situation of the contingent a priori knowledge.

Key words: reference-fixing, a priori, de-re knowledge, reference, referent, contingency

- Does Phenomenal Intentionality Transcend Naturalized Intentionality? *WEI Yidong, DU Yajun*

Abstract: Phenomenal intentionality is an intentional project formed by the integration of intentionality and phenomenology. It inherits the philosophical tradition of Brentano’s intentionality and Husserl’s phenomenology, and forms phenomenal intentionality based on phenomenal consciousness. In the relationship between intentional and phenomenological attributes, phenomenological intentionality criticizes the separation of naturalize intentionality and emphasizes the relevance of each other, then strengthens the importance of phenomenal consciousness, phenomenal property, and the first person perspective in the study of intentionality. It also distinguishes the third person perspective of intentionality from naturalism.

Key words: phenomenal intentionality; naturalized intentionality; intentional property; phenomenal property