

瑞比哲学咨询的四阶段 (FITT) 法分析

陈 红

摘 要: 加拿大哲学家瑞比通过反省一些哲学咨询师的理论及其应用, 提出了哲学咨询的四阶段法。“自由漂浮”是哲学咨询的第一阶段, 哲学咨询师在此阶段鼓励来访者随意自在地说出任何想说的话, 使用苏格拉底式的“助产术”方式帮助来访者将问题浮现后, 随即就进入到了“即刻问题解决”的第二阶段。哲学咨询师协助来访者找到澄清问题的解决方案, 帮助他们发展出一套哲学理性的思维能力, 从而能解开困扰其自身问题的症结。当来访者对即刻问题的解决获得满意时, 哲学咨询师与来访者都要进入哲学咨询的第三阶段, 即“有意向性的教与学”。哲学咨询师在此阶段不仅要与来访者讨论哲学问题, 而且还要帮助来访者将哲学推理变成一种生活方式, 从而进入哲学咨询的第四阶段, 即“超越”阶段。来访者通过与哲学咨询师的多次对话后, 发展出推理能力和对话技巧, 学会如何超越个人目前的状况, 使自己不再沉溺于过去的痛苦, 建立起一套属于自我的价值体系。哲学咨询作为哲学践行的一种社会应用形式, 其方法及其实践在许多国家和地区得到了推广和应用。

关键词: 自由漂浮; 即刻问题的解决; 意向性的教导行为; 超越

中图分类号: B80 **文献标志码:** A **文章编号:** 2095-0047(2018)04-0147-13

哲学咨询是 20 世纪 80 年代在西方兴起, 以哲学理论和方法为个人和组织解决思想、观念等问题的一种实践哲学。哲学咨询的兴起与哲学面临的困境有关。在西方传统哲学中, 哲学思考被视为一种向往幸福生活的活动, 但今天的哲学已经彻底学院化、理论化, 脱离了日常生活, 以至于形成了哲学无用的观念。现代人在享受

作者简介: 陈红, 安徽大学哲学系副教授。

基金项目: 本文受安徽省高校人文社会科学重点研究基地项目(项目编号: SK2015A018)资助。

高科技带来的便利时,心理上、精神上的问题也日益凸显。许多人看不清世界的真实面目,找不到人生的终极意义,精神世界越来越空虚,人与人之间的交流也越来越淡漠。这时人们亟需哲学的思考,希望将哲学应用于解决人和世界的问题,一些有实践志向的哲学家开始推出自己的“哲学咨询”方法,尝试着将哲学应用于个人生活选择和人际关系等问题。

最早的哲学咨询和实践机构是德国哲学家阿肯巴哈(Gerd Achenbach)于1981年在科隆创办的第一家“哲学践行”(Philosophical Practices)机构。他于1982年又创立了“德国哲学实践协会”,1987年改名为“国际哲学实践协会”。^①他提出了哲学咨询的“超越方法的方法”,用“苏格拉底式的对话”解决现代人的精神健康问题,提出“哲学的生活咨询”可以作为心理治疗以外的一种选择,从而把哲学咨询运动推广到国际上。随后,哲学咨询运动扩展到了荷兰等欧洲国家和北美地区,出现了一批领军人物,他们纷纷创办报刊、撰写论文专著,出现了以“哲学咨询”为名的思想治疗机构和相关协会。

首先,荷兰阿姆斯特丹大学的一些学生于1988年成立了哲学家旅店,开始哲学咨询实践活动,霍根狄克(Hoogendijk)等荷兰学者于1989年成立了“荷兰哲学实践协会”。

其次,美国于1991年成立了“美国哲学、咨询、心理治疗协会”,开始研究哲学咨询的应用。美国哲学心理咨询协会主席马瑞诺夫(Lou Marinoff)直接从事哲学咨询工作,主张用实践智慧来指导生活,并大力推广哲学咨询运动。他出版了代表作《柏拉图灵丹——哲学在日常问题中的应用》一书,提出将哲学咨询的“宁静法”(PEACE)作为解决日常生活问题的哲学指南。

再次,法国兴起哲学咖啡馆运动。法国女哲学家苏特(Marc Sautet)于1992年在法国倡导“哲学咖啡馆运动”,出版了其代表作《苏格拉底咖啡馆》一书,详细介绍了苏格拉底咖啡馆的组织原则和相关事项。她认为,哲学咨询就是推动大家自由地进行思想对话,用哲学讨论改善人们的思想状况。

最后,英国咖啡馆哲学和酒吧哲学运动迅速发展,成立了咨询哲学家协会。英国实践哲学协会主席利波恩(Tim LeBon)出版了代表作《智慧的治疗》,并成立了“英美哲学实践协会”。

相关的“哲学咨询”专业协会还有“加拿大哲学实践协会”“挪威哲学实践协会”“以色列哲学咨询协会”等。1994年,在加拿大召开了第一届国际哲学咨询大会,来自18个国家的一百多位哲学家和咨询师参加了这次会议,并发表了最新的理论实践成果。^②加拿大哲学咨询师瑞比(Peter B. Raabe)则是第一个以哲学咨询作

①② 欧阳谦:《哲学咨询:一种返本开新的实践哲学》,载《安徽大学学报》2012年第4期。

为哲学博士论文并获得通过的人。他在其所著的《哲学咨询：理论与实践》一书中，将哲学咨询方法划分为四个阶段，并将他的哲学咨询方法简称为“FITT”法，^①其中每一个大写字母都代表了一个哲学咨询阶段。他认为，每个哲学咨询阶段不一定会按照线性顺序进行，因为这四个阶段彼此之间具有广泛的重叠，根据来访者进行哲学咨询前所发生的事件，有时候回到前一阶段的观察是非常必要的。瑞比认为，每个阶段都必须根据来访者的需要以及哲学咨询师的观察而设定不同的情境。^②这样才能进一步分析来访者的问题之所在，帮助来访者解决所遇到的困境与麻烦，从而获得一种精神上的超越。

一、自由漂浮

“自由漂浮”（Free-floating）是哲学咨询的第一阶段。瑞比认为，此阶段是哲学咨询至关重要的阶段，因为这是让来访者第一次学习哲学咨询的初始阶段，也是让哲学咨询师尽量熟悉来访者的需求与期望的阶段，这些需求与期望在随后的阶段中可以适当地被描述说明；这是来访者与哲学咨询师在预期的咨询关系中，是否能建立良好的咨询关系，是否彼此能感觉到愉快的时刻。

在“自由漂浮”阶段，哲学咨询师应该让来访者尽其所能地表达出各种不同的需求与某些期望，允许来访者表达想要改变某些失败、毁灭、无意义等困境的需求，也允许来访者摆脱某些糟糕的感觉。哲学咨询师可以设计出调查表格或问卷，让来访者用自己的话语描述需要哲学咨询师帮助解决的问题。通常情况下，来访者无法清晰表达自己的想法，无法告诉咨询师哪些是所思考的问题，哪些是感觉到的问题所在，对问题的症结并不十分清楚，无法简单地叙述自身的想法与感受，也往往表示不知道从哪里开始。^③在这种情况下，哲学咨询师必须鼓励来访者随意自在地说出任何想说的话，甚至是冗长、紊乱的自言自语。否则，随后的对话将无法完成来访者寻求咨询、解决问题的需求。因而，瑞比指出，哲学咨询师要沉默、耐心地倾听来访者的话语，帮助来访者“生产”出某个想法或观念，以此缓解来访者的痛苦。在此阶段，哲学咨询的倾听不带有任何判断色彩，而是一种带有接受的倾听。如果缺少了这一阶段的倾听，哲学咨询师就无法准确地找出困扰来访者的问题症结。

瑞比认为，哲学咨询师和来访者之间的讨论应该是“自由漂浮”式的，是最开放、最不具有目标导向的。只有在这种自由、随意漫谈的情境下，哲学咨询师才能了解来访者的困境，发现困扰来访者的真正问题，也才能更好地帮助来访者解决问

① Peter B. Raabe, *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, London: Praeger, 2001, pp.129—166.

② 陈红：《哲学咨询的兴起与发展》，载《安徽大学学报》2012年第4期。

③ Rollo May, *Freedom and Destiny*, New York: Dell, 1981, p.22.

题。哲学咨询师通过倾听的诠释经验——即现象学和解释学的方式去了解来访者的生活“文本”，解释来访者的期望，而不是以简单的归类来解读来访者“真正的”（潜意识）意义及压抑的愿望。瑞比认为，哲学咨询师在该阶段应该仔细聆听来访者的诉求和期望，并以同情、理解、耐心的态度来对待来访者，以便来访者可以畅所欲言，从而使问题逐渐浮现。对于哲学咨询师而言，倾听在此阶段非常重要，因为此阶段的答案是伴随着问题而产生的。

瑞比认为，哲学咨询师在倾听来访者的话语时，应该注意以下几个方面：第一，哲学咨询师不应该假倾听来访者言语，而应该要以真诚耐心的态度来倾听；第二，哲学咨询师不应该只听那些和他观点相同的部分，也应该倾听那些与他的观点迥然不同的部分；第三，哲学咨询师不应该选择性地倾听，忽略他觉得不值得听的部分，而要像助产般沉默地倾听；第四，哲学咨询师不应该防卫性地倾听来访者或假设的攻击，而应该开放性地、不具任何目标导向地倾听；第五，哲学咨询师不应该迟钝地倾听来访者所说的每个字，或只是表面上接受来访者的话语，而应该在倾听的过程中敏锐发现困扰来访者的主要症结。瑞比认为，哲学咨询师若倾听时不犯这些错误，那么就可以清楚地知道来访者想说什么。

在这个阶段，如果哲学咨询师有任何观察心得或解释，那么他应该尽量少提供，因为有可能出现轻率和不成熟的“诊断”。这是因为来访者还处在“自由漂浮”的苦恼中，哲学咨询师的建议和观察都不会获得来访者的理解，沉重的痛苦会使来访者缺乏处理信息的能力。哲学咨询师提供的任何洞察都有可能让来访者的基本需求受挫——即自由与详尽地说话而不被打断。^①我们通常看起来比较简单的问题，对来访者来说是非常复杂的。因此，哲学咨询师必须使用助产式的倾听，鼓励来访者说明更多细节及具体事项，让哲学咨询师从中找到某些蛛丝马迹，发现来访者的问题所在。^②

瑞比指出，在“自由漂浮”阶段的倾听过程中，哲学咨询师应该给予来访者希望，并对来访者的问题给出诚实的话语，用以增强来访者的信心，从而有利于问题的解决。同时，瑞比强调，哲学咨询师要与来访者之间彼此信任、相互合作，这样才能鼓励来访者畅所欲言。哲学咨询师通过沉默的倾听，能够觉察到问题的症结，才能够给予来访者引导，从而能够达到瑞比所强调的倾听在这个阶段的重要作用。

因此，瑞比认为，在经过“自由漂浮”式的哲学咨询后，来访者可以获得以下几种治疗结果：第一，来访者在哲学咨询师的帮助下，通过自由表达而获得情绪的宣泄，从而达到某种治疗效果；第二，来访者在与哲学咨询师的对话中，可能会学

① 苏雯雯：《瑞比的哲学咨询方法介绍》，载《哲学与文化》2007年第1期。

② Gemma Corradi Fiumara, *The Other Side of Language: A Philosophy of Listening*, New York: Routledge, 1995, p.98.

会用哲学家的思考方式来面对日常生活中的问题，从而学会哲学理性思维能力；第三，来访者在哲学咨询师的引导下，可能会对哲学问题表现出好奇，将哲学推理变成一种生活方式，从而变得更加豁达；第四，通过与哲学咨询师的多次对话后，来访者要求哲学咨询师与他讨论生活中某个特定的问题，哲学咨询师会从中建议来访者选择许多问题中的一个，或者某个大问题中的一小部分开始。这时就会进入问题解决的第二阶段。

“自由漂浮”是咨询的最初阶段，使来访者能够懂得什么是哲学咨询。同时也是哲学咨询师与来访者建立良好合作咨询关系的阶段，能让来访者在咨询过程中彼此感到愉快，促进彼此之间的友谊。“倾听”是哲学咨询师与来访者开始咨询关系的第一步，哲学咨询师通过让来访者自由地倾诉，进而逐渐了解到来访者的想法、所遇到的困难以及对各种事物的看法。这就是瑞比所提出的“自由漂浮”。“自由漂浮”能使彼此之间的关系舒服而又不具任何压力。哲学咨询师任由来访者随意漫谈，说出任何想说的话，提出任何的想法。如果没有这一阶段的自由漂浮，那么哲学咨询师就无法接收来访者更多的信息，也无法分析问题之所在，而来访者的许多问题的症结就隐藏在不经意的事件中，哲学咨询师就是从这些蛛丝马迹中发现来访者的问题所在。因此，哲学咨询师在倾听的过程中不断地通过对现象的观察、情绪的分析，觉察到问题的症结，进而才有进行对话的空间。

二、即刻问题的解决

“即刻问题的解决”（Immediate problems solution）是哲学咨询的第二阶段。来访者在哲学咨询师的帮助下，通过第一阶段的咨询，使问题涌现出来后，就会展开问题解决的心理咨询模式——即诊断问题后跟随着治疗。哲学咨询师根据来访者在第一阶段所描述的各种问题或情境，与来访者共同寻求解决这些问题的方法。“即刻问题的解决”这个阶段实际上是延续着第一阶段，也就是说，问题一旦呈现，就应该立刻寻求解决的途径。许多来访者在寻求哲学咨询师的帮助时，主要是想借助哲学咨询师来缓解一些无法解决的困扰，让哲学咨询师帮助澄清解决问题的方式，并批判性地检验他们的思维方式。

在通常情况下，人们都有能力处理日常生活中所面临的大多数问题。但是当问题一旦变得比较复杂或者难以抉择时，来访者无法处理，就会寻求哲学咨询师的帮助，而哲学咨询师则帮助来访者解开问题之结，并在难以处理的混乱问题中找出解决方法。瑞比建议，哲学咨询师应关注那些影响来访者负面情绪、正常功能和生活情境有负面冲突的问题，协助来访者将混乱不堪的生活状态恢复到其平静的生活方式。

瑞比指出,来访者在“即刻问题的解决”这个阶段所要表达、关注的问题是以“我不知道应该怎么办”的形式展开。但在与来访者经过多次对话后,哲学咨询师找出了来访者的问题根源。在进行问题解决阶段,来访者时常会要求哲学咨询师担负起“权威”的角色,希望受过专业训练的哲学咨询师会提供有用的帮助。但这并不意味着哲学咨询师对来访者的每个问题的认知是唯一、正确的观点,也并不意味着在每个问题的讨论上都具有最终决定权;而是哲学咨询师通过哲学洞察与对话去“解谜”所应具备的推理能力。因为哲学咨询师的“权威”有一部分来自他能比较“客观”地看到来访者本身无法看到的某些问题,或看到来访者没有注意到的、混乱难题的潜在模式。

其实,解决来访者的问题并不仅仅在于哲学咨询师,而是需要双方共同努力。哲学咨询师应该像一个熟悉日常生活经历的“参与者”那样对来访者的问题展开探究,而不是作为“旁观者”去观看来访者的生活。对来访者而言,当他感觉哲学咨询师企图理性地分析他时,就避免了咨询关系中所产生的冷漠的、临床般的气氛。对哲学咨询师而言,来访者发生的事件有可能跟他自己的生活经验产生共鸣,由此对来访者所要咨询的问题就会有更多的了解。在对话的整个过程中,哲学咨询师和来访者之间是相互作用的关系。有时来访者的需求或难题,在共同了解的过程中就已经获得了满足,这会让来访者产生自信,独立决定他应该做什么,并且有可能终止咨询关系。但是对那些选择继续与哲学咨询师合作的来访者而言,此阶段的对话过程主要是对问题进行分解,即把来访者的问题分散到各个部分,使其变得较清楚并易详查,以此增加来访者对自己以及这个世界的了解。

同样,哲学咨询师也从第一阶段的全心注意、同情与理解的倾听转变为以评论为目的的倾听,以此了解来访者并强化双方的咨询关系。哲学咨询师试着帮助来访者尽可能正确地描述其经验、问题与担忧,帮助去除既定观念等偏见。但来访者与哲学咨询师之间的对话并不总是线性的,来访者通常也拒绝哲学咨询师提供的一些观点,因为来访者不需要完全接受哲学咨询师的观点。瑞比将这一阶段的哲学咨询定位在能够帮助来访者催生出一套哲学理性的逻辑思维能力,帮助来访者打开问题的症结,将混乱而难以处理的问题分解成部分,让来访者通过自我表述的方式对其中模糊不清的概念进行批判性的审视和重建。

哲学咨询师通常能够成功解决来访者的即刻问题,会让来访者在这个阶段终止咨询关系。但是,瑞比指出,哲学咨询如果只进行到此阶段就会很危险,因为哲学咨询师只好采用“修辞步骤”(rhetorical procedures)——用诉诸强烈的情绪、设计强烈的论述来劝说来访者接受哲学咨询师的观点。当来访者期待获得快速结果时,哲学咨询师就不得不诉诸修辞步骤,为饱受打击的来访者重新点燃希望,帮助来访者重新振作起来。

“即刻问题的解决”阶段是根据第一阶段的自由漂浮而来,哲学咨询师根据来访者所呈现出的问题进行诊断,帮助来访者发展出一套哲学思维能力,并协助来访者进行解惑的阶段。这一阶段主要是以对话模式进行,哲学咨询师运用“苏格拉底式对话法”,不断对来访者进行引导,逐渐发现问题的本质。哲学咨询师在与来访者的对话中,不做任何判断与预设,不需要告知来访者应该如何生活,也不需要告知来访者应该如何解决问题。哲学咨询师所做的就是协助来访者提高根据自身问题找出答案的能力。但是当哲学咨询师运用修辞步骤为来访者解决即刻迫切的问题时,来访者的问题也许能被解决。然而,哲学咨询的最终目标——即提升来访者处理自身问题的能力,显然就无法达成。

当来访者对“即刻问题的解决”感到满意时,就能够运用从哲学咨询师那里学习到的哲学思考和推理能力,更深入地探究其思考与生活。为了能更加充分地参与这种哲学式的自我探究,来访者需要发展出自己的哲学思考能力与哲学推理技巧。而这个阶段就使得哲学咨询的过程跨越到第三个阶段,这也是四阶段中最重要的阶段。

三、意向性的教导行为

“意向性的教导行为”(Teaching as an intentional act)是哲学咨询的第三阶段。瑞比认为,来访者在寻求解决问题的第二阶段之后,哲学咨询师与来访者都要进行有意向性的教与学。哲学咨询师通常被询问:一个从未学习过哲学课程的人,如何使用哲学内省与自我探究的方式来解决自身的问题呢?^①

那么,一个关于来访者如何有能力用哲学探究自我的问题就此产生,来访者是否有能力进行哲学思考的问题就变得更为重要。哲学咨询师不仅与来访者讨论哲学问题,而且还要鼓励来访者将哲学变成一种生活方式。如果来访者不了解哲学的话,那么哲学就永远也不会成为一种生活方式。瑞比指出,哲学咨询师要帮助来访者学习和理解哲学,教导来访者学会推理技巧,从而过一种哲学式的生活。如果哲学咨询师帮助来访者能够处理自己的问题,那么教导来访者如何去处理问题的形式,也必然会出现在哲学咨询的关系中。虽然哲学咨询师大多明确表示“哲学咨询包含教导”,他们也认为教导是哲学咨询中的一种常态需求,但却没有明确地解释在何时、何地或什么情况下产生或应该教导。来访者在与哲学咨询师进行对话期间,哲学咨询师要如何以及何时“教育”来访者?来访者如何及时学习到“询问、思

^① Rachel B Blass, “The ‘person’ in Philosophical Counseling vs. Psychotherapy and the Possibility of Interchange between the Fields”, *Journal of Applied Philosophy*, Vol.13, No.3, 1996, pp.293—294.

考、理解自己及自身的问题”？哲学咨询师要用什么方式让来访者发展和改进哲学推理能力呢？

许多哲学咨询师认为，虽然哲学咨询师没有直接致力于教育，但是哲学咨询本身就是教导。但也有许多哲学咨询师认为，来访者为了某个哲学问题前来求助时，哲学咨询师就是在教授来访者哲学技巧。哲学咨询师在教导来访者进行哲学探究训练时，需要了解来访者的倾向、特性，或“有意图”的思考，通过对话让来访者产生自我意识的觉察，客观地观察和学习处理问题的技巧。来访者向哲学咨询师解释其困境、想法及其感觉以回应哲学咨询师的询问，以此达成对问题的理解，将注意力放在学习哲学咨询师所运用的技巧上。若缺乏哲学咨询师与来访者双方的意图，那么教导与学习几乎不会产生，教导来访者哲学推理的努力有可能完全无效。

因而，瑞比认为，哲学咨询中的教导有三个标准：一是企图性，即哲学咨询师必须对来访者有明确的教导意图，包括重要的思考技巧、伦理决策、哲学分析以及哲学咨询师所拥有的技巧，而来访者必须具备学习这些技巧的企图；二是主体呈现，即哲学咨询师必须主动将哲学推理技巧运用在来访者的问题上；三是来访者必须跳出对其即刻问题的讨论，将注意力放在学习哲学咨询师正在教导的东西上。^①瑞比认为，当哲学咨询师与来访者都同意直接教导是适当的，也是他们所需要的时候，来访者会努力改善自身智慧的洞察力与认知技巧。此时哲学咨询师就应该指出来访者在推理过程中未能明辨的谬误，并给出来访者能够处理或者避免这些谬误的方式方法，由此提升其自信及自主行动的能力。

瑞比认为，哲学咨询师应根据“自由漂浮”与“即刻问题的解决”这两个阶段所咨询的结果，使来访者能够清楚地了解其自身的推理能力和独立解决问题所具有的一些潜能。哲学咨询师在此阶段应该帮助来访者发展出一种“自我诊断”的能力，协助来访者发现哲学探究的过程、技巧及策略，教导来访者能够运用这些技巧与策略解决问题，养成具有批判性、创造性和建构性的思考技巧，并具有想象与推理指导的这种特质。^②这意味着哲学咨询师在全神贯注的倾听中，可以采取不同的姿态，不仅要教导来访者关键性、建设性的思考技巧，而且还要教导来访者能够觉察到各种问题，做出可应用于决策的不同策略。

在即刻问题有意义地减少后，就达到了来访者开始识别、趋向于哲学推理的阶段。哲学咨询师要鼓励来访者适应自己对事件的思考方式，也就是生活在这个世界的方式。哲学咨询师对来访者的教导不应该是单纯的说教行为，而应该是遵循“洞

① P.H.Hirst and R.S.Peters, *The Logic of Education*, New York: Routledge and Kegan Paul, 1970, p.79.

② Laurance J. Splitter, "Some Reflections on Inquiry, Community and Philosophy", *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, Vol.17, No.1, 1997, p.34.

察模式”形成了解，^①帮助来访者试图超越未经检验的假设框架，自然地引导哲学咨询进入第四个阶段。当来访者进行的哲学咨询进入这个阶段后，并不意味着所讨论的问题或事件被丢弃或者不管。许多来访者在开始学习思考技巧时，他们发现可以重新概念化自己过去的问题，也能够清楚地描述新的议题，让他们能够以更主动的参与者身份去思考当下，探究个人遇到的当下事件或问题。哲学咨询师不仅引导来访者了解议题的内容，让它成为生活中的一部分，而且也教导来访者一些哲学思考技巧以进行哲学探究。通过批判性思考的哲学探究，来访者与哲学咨询师之间不仅能相互了解彼此之间的态度与感觉，而且还能决定讨论的途径以及最终所要达到的目的。因此，哲学探究不仅考虑纯粹理性，而且也考虑来访者决定生活的情绪。哲学探究不再是独立认知上的努力，而是来访者与咨询师相互依赖，达成更为明显的认知的场所。

在哲学咨询的教与学的过程中，有些哲学咨询师是否具备教的能力是一个问题。有些哲学咨询师本身就是一个优秀的哲学家，但却并不一定是一个优秀的指导者，在来访者学习过程中就可以看出。在教与学的过程中，通常要求来访者在与哲学咨询师的对话中，学会以不同的哲学方式去质疑、思考、理解其自身及问题，但是来访者如何从哲学咨询师那里学会这些技巧呢？这本身就是一个值得商榷的问题。在谈到哲学咨询师不提供来访者哲学理论，只负责提供来访者哲学思考工具时，也存在着问题。因为来访者在哲学咨询期间，有可能问题就已经得到了缓解，但是与提供来访者“思考工具”有多少相关呢？又如何去教导来访者学习呢？

因此，瑞比认为，哲学咨询师在协助来访者以不同观点看事情，也就是让来访者用之前无法运用的方法去辨别事情成为可能，通过教导来访者去留意、熟悉、引领其对哲学推理过程的了解，提升其自主性及积极性，肯定来访者的理性思考，保持对生活的乐观态度。

四、超越

“超越”（Transcendence）是瑞比哲学咨询过程的第四阶段。在超越阶段，哲学咨询师必须让来访者清楚其生命情境的独特性，将超越现实经验生活置于社会、历史情境下进行审视，使来访者在咨询过程中，不受未经反省的经验或习惯所束缚，协助其提高辨别问题的能力，选择最适合良好生活的信念及行动。对许多来访者而言，“即刻问题的解决”以及学到的许多能用于哲学探究的技巧，将满足他们对哲学咨询关系的期望，他们会感觉到有充分的准备去处理多数日常事件，但是也有一些

^① Israel Scheffler, *Reason and Teaching*, London: Routledge and Kegan Paul, 1973, pp.75—80.

来访者会进入第四阶段。

瑞比提出的“超越”阶段有点类似于柏拉图的“洞穴比喻”。^①“自由漂浮”是与囚犯建立关系；“即刻问题的解决”就像解开囚犯的枷锁；“意向性的教导行为”是引导囚犯走向光明；“超越”阶段就像是让囚犯们在光明中看到了理念。在超越阶段，来访者对于获得某种学习能力感到满意，他与哲学咨询师的对话正超越日常生活中的具体事件，走向较为抽象或是普遍本质的问题。因而，哲学对话不再只聚焦于解决个人问题的讨论，而是要承担所谓“教化”的品质。当到达超越阶段时，瑞比指出，哲学咨询师必须提供温和的指导，以便帮助来访者学习“以一种有活力的方式，辨认出通过与哲学的相遇而打开的一种新的概念空间”，并且超越其现在生活的狭窄信念网络。^②

在哲学咨询到达超越阶段后，有两个可能因素形成了这样的结果。

第一个可能因素是来访者希望哲学咨询师能用更完整的方法来解决他的问题，能将问题转变成与此相关的单独事件，然后逐一进行分析。来访者希望通过每个事件的联结而发现其中的共通性，以此来看待自身在这个世界的位置，而每个事件联结的共通性就是来访者希望与哲学咨询师一起探索的部分。

第二个可能因素是来访者希望哲学咨询师进一步挖掘事物的抽象概念及意义，超越哲学探究的实用元素，面对那些围绕人类及他自身的存在议题。换句话说，来访者想要获得关于自己以及自己与世界联系的、更深更广的哲学了解。超越的核心就是这种更广博观点的追求，以及更深入的了解。

在超越阶段，存在的核心问题必须让它浮现出来，并不是说同样的问题在其他早期阶段不会出现，只是它通常到这个阶段才会出现，来访者有足够的自信并且有适当的哲学准备，能用沉着冷静的方法接近问题。也就是说，来访者在这个阶段最能成为一个“真实的存在”，不管是对哲学咨询师还是对自己而言都是如此。因此，来访者不仅要与哲学咨询师对话，而且还可以与自己进行更真诚的对话，有时甚至可以倾听自己的问题，减少保留与预设的问题。来访者通过倾听自己，知道自己所需要的真正信念是什么，并对自己的世界观产生有意义的觉知，从而能够过一种伴随着哲学思考的生活。

在“即刻问题的解决”阶段后，哲学咨询师将来访者从个别事件的检验转移到辨认其更基础、更普遍的因素，第四阶段“超越”则将来访者移到完全相反的位置上。哲学咨询师在此阶段应该鼓励来访者进行思考，指导来访者思考基本的或根深蒂固的原则及价值，不予批判自我中心和社会中心的思考习惯等，这些由其信念

① T. F. Morris, "Plato's Cave", *South African Journal of Philosophy*, Vol.28, No. 4, 2009, pp.415—432.

② Rachel B Blass, "The 'person' in Philosophical Counseling vs. Psychotherapy and the Possibility of Interchange between the Fields", *Journal of Applied Philosophy*, Vol. 13, No.3, 1996, p.282.

或世界观组成，能检验未来产生的单一问题。当来访者尚未觉察到自己的世界观时，哲学咨询师要协助来访者对自己的世界观产生有意识的觉知，引导来访者更清楚自己的行为、情绪、喜好、希望与决定，让来访者觉察到自己对于生活事件的组织、分析、归类、注意模式、描述意图、理解、概括归因的方式，借此帮助其过着有思考的生活。一旦来访者意识到构成其现存世界观或信念系统的假设与信念时，就能跟随一种强烈的超越取向来进行推理，引导他从自身的典范来考虑日常个别议题或问题。当来访者对个别议题或问题的决定通过觉察自己的世界观而进行判断时，就更有可能接近正确的决定，那么来访者的决定与自己世界观产生的冲突就不可能发生。

因而，在超越阶段，来访者已经从哲学咨询师的多次对话中，发展出他的推理和对话技巧。来访者也可以在某种范围内，凭借其个人的推理，减轻自身即刻问题与担忧的数量、严重性或者压力，也可以凭此获得自信。瑞比认为，发生在来访者身上的这些转变，几乎达到了与哲学家同样思索的条件，来访者获得了与哲学咨询师之间趋于平等的“对话伙伴”的关系。^①在此阶段，来访者已经放弃早期要求哲学咨询师在对话交换中必须“扮演”的“权威”角色，取而代之的是来访者越来越仰赖自己的思考能力，将它当作问题解答的来源及洞察思考的源泉。这个阶段的双方对话之间的助产功能，要求来访者以更明确、更小心、更合适的方式表达出之前未说出，但又深深感受到的事情。哲学咨询师在这个阶段应该更严厉地检查来访者所说的理由与结论，应该更直接地要求他试着保护它们，对抗他所处的那些社群中可能会顺从的严苛解释与质疑。这个阶段通过来访者与哲学咨询师的互动产生了自我认知，这种互动包括开放型以及无限的可能性，沟通不仅是针对问题的内在对话，而且也取代理论形成的基础。

经过超越阶段，来访者成为自主的行动者，能够以富有哲学洞察力的思考方式对自身的世界观、偏见等进行检视，并能够产生改变。哲学咨询师与来访者的对话不再只聚焦于解决个人问题的讨论，而是让来访者能够建立起一套属于自我的价值体系，自觉地提升个人境界与层次，这也就是瑞比所言的超越。^②

在超越阶段，哲学咨询师与来访者一起寻求最基本的问题，诸如“我是谁？”“我们应该如何活着？”当“即刻问题的解决”阶段的讨论还停留在做什么的实际层次时，超越阶段的讨论则发展出寻求“为什么”或“为了什么理由”的解答层面。在“即刻问题的解决”阶段，其问题解决通常短期聚焦在某个点上，只考虑非常狭窄的偶发事件的排列；而超越阶段的焦点则转移到了长期以来的问题方面，来访者将生

① Eckart Ruschmann, “Foundations of Philosophical Counseling”, *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, Vol.17, No.3, 1998, p.25.

② 苏嫫雯:《瑞比的哲学咨询方法介绍》,载《哲学与文化》2007年第1期。

活视为一系列需要解决的问题,而不是只想解决即刻问题,希望在哲学咨询过程中解决其人生问题。哲学咨询师与来访者在这个阶段的对话,由哲学咨询转变为“对话研究”,来访者与哲学咨询师主动参与探索并建构其生活事件及其有效性的生活理论。

因为到了超越阶段,来访者已经拥有检验的能力来审视自己的问题,凭借着具有超越视野的背景,来访者变得较少需要哲学咨询师的介入,此时的来访者不仅能自己解决即刻所关切的问题,重建和谐的生活,而且还能够更有效地预测那些可能会在最后导致冲突发生的外在因素。因而,来访者在超越阶段以及之前阶段所形成的哲学理解,具有防患于未然的特质。

五、前景

自阿肯巴哈在德国科隆开办“哲学咨询”机构后,哲学咨询方法及其实践在许多国家和地区得到了推广和应用。由于一些学者对“哲学咨询”有着不同的理解和应用,所以对此也有着不同的称谓。在欧美被称为“哲学践行”或者“哲学咨询”;在日本被称为“临床哲学”;在韩国又被称为“人文治疗”;在香港地区和台湾地区则被称为“哲学谘商”,在中国大陆普遍还是称为“哲学咨询”和“哲学践行”。不过,无论何种称谓,其主旨都是通过研究、对话、工作坊、国际学术会议、专业咨询辅导等模式,重返古代哲学的实践传统,重温哲人的智慧,将烦恼的心事得以解脱。

许多当代哲学家通过哲学咨询方法,将哲学知识应用到真实的生活状态中,认为哲学咨询在处理“人的问题”时,哲学才能显现出它真正的价值。哲学咨询的实践也能再次显示出哲学的真正价值。法国哲学践行家奥斯卡·博列尼菲(Oscar Brenifier)在法国创立了“哲学践行研究所”,并在多个国家进行过哲学践行活动,制定了哲学咨询的参与者与旁观者的游戏规则,从而帮助澄清概念,获得问题的解决。荷兰哲学践行者皮特·哈特劳(Peter Harteloh)在荷兰积极创办了“伊拉斯姆斯哲学践行研究所”,提出了“哲学漫步”(Philosophical Walking)的咨询方法。这一哲学咨询方法促进了对问题的思考,提供了概念化方法分析,并反思和改进自身的思维过程。

许多心理咨询师与心理治疗师也一直在研究哲学对于治疗上的价值,提出了以心理学为基础的案主中心治疗(Client-Centered Therapy)、理性情绪治疗(Rational Emotive Therapy)、交流分析(Transaction Analysis)、存在分析(Existential Analysis),及人本主义治疗(Humanistic Therapies)等,这些治疗方法都具有强烈的哲学因素。因此,出现了哲学与心理学相结合的哲学咨询方法。其中艾略特夫妇(James and Kathy Elliot)提出了“临床哲学法”。他们认为,“临床哲学”是有责任

的“心理哲学实践”，其目标是帮助咨询者建立令人满意的生活哲学，从而感受正面价值。皮埃尔·格莱姆斯(Pierre Grimes)提出了“哲学助产术法”。他主张结合心理治疗与哲学，采用苏格拉底的哲学讨论方法，协助人们说出他自己内心真正的观念或错误的信念。艾略特·柯恩(Elliot Cohen)则提出了“理性情绪行为疗法”，以“哲学重建”改变来访者“不良个性”，协助来访者获得有效的理性哲学，帮助来访者将理性与非理性信念区隔开来，从而使哲学咨询逐渐走进大众、服务大众。

到了新世纪，哲学咨询运动进一步发展，希腊、瑞士、比利时、奥地利、德国、南非、日本等国家都形成了一定规模的“哲学咖啡馆”运动，成为一种哲学化的社会公共论坛。巴西一些大中城市出现了大量“哲学诊所”。哲学家以类似门诊医生的形式，接受人们关于哲学问题的咨询。据不完全统计，在巴西19个城市有1000多名哲学医师开办了哲学诊所，仅圣保罗就有200多家。在荷兰、加拿大、挪威、奥地利、法国、瑞士、以色列、英国、美国和许多其他国家都有了哲学咨询师、专业协会和固定课程。有的学者直接从事哲学咨询工作，组建了“哲学咨询师协会”，培养了一大批哲学咨询从业者，为哲学咨询的发展做出了巨大贡献。^①

哲学咨询兴起后，日本、新加坡、中国香港和中国台湾等亚洲国家和地区也出现了不少“哲学咨询”机构。我国台湾辅仁大学黎建球教授在2003年开创了哲学咨询群，提出了C.I.S.A方法，这既是一种过程，也是一种通向身心成熟的方法。在中国大陆，关于“哲学咨询”方面的研究，散见一些零星的介绍性文字，相应的影响力不是很大，受众范围也很小，与国际兴起的哲学践行运动相去甚远。

总之，当人们面临各种人生难题与困境，感到痛苦、焦虑、忧伤、恐惧、愤怒时，哲学咨询就是一条解决问题的最佳途径。由于哲学咨询具有治疗功能和坚持无病人原则，其应用范围比较广泛。诸如个体哲学咨询、小组哲学咨询、群体哲学咨询、公司企业哲学咨询、教育哲学咨询，以及婚姻家庭哲学咨询等，通过互为主体的平等对话，帮助来访者厘清观念，发展出价值观的引领，引导来访者了解其处境，由此进行某种价值哲学的思考，从而获得更深刻、更丰富、更好及更有意义的生活。

(责任编辑：肖志珂)

^① 陈红：《苏格拉底方法的复兴：一种新的哲学践行范式》，载《安徽大学学报》2014年第3期。

Key words: poverty; individual principles; community principles; police; corporation

• **Joseph Raz's Taxonomy of Reasons: Focusing on Normativity**

JIN Tao

Abstract: We often encounter some confusions, by that we can understand the normative reasons. Raz raised a unique taxonomy of reasons. The moral reasons behind are the natural state of the first-order reason of action, and they will be in conflict both on the level of application and the level of value. Advice, request and order are all important tools for helping others to resolve conflicts, among which order provides a new second-order reason, and changes the normative state of the first-order reason. The first-order reason and the second-order reason can be combined into one kind of protective reason. The legal norms are exact exemplars which play a unique and important role in normative reasoning.

Key words: Joseph Raz; first-order reason; second-order reason; protective reason; normativity

• **Autonomy and Responsibility of Artificial Intelligence**

WU Sang

Abstract: Currently, the argument that artificial intelligence (AI) is autonomous agent and bearer of responsibility is based on the autonomy of action, which cannot sustain AI to taking responsibility. The essence of whether AI is autonomous is about whether an agent can be autonomous in a deterministic world. AI can be autonomous, even a bearer of liability responsibility, if supported by reasons-responsive accounts. The liability responsibility attributed to AI is a kind of joint responsibility. It has different forms depending on how AI cooperates with humans. Users of AI should pay attention to the omission of responsibility. Meanwhile, nonusers of AI may take responsibility for not engaging AI as well.

Key words: artificial intelligence; autonomy; determinism; responsibility

• **How is the Perceptual Content Conceptual? An Investigation into the Debate Between Travis and McDowell**

LIU Xueliang

Abstract: How is the perceptual content conceptual? This is a key problem of contemporary epistemology. McDowell's conceptualism claims that only conceptual things can take part in justification, and thus perceptual content must be conceptual. His conceptualism involves two points: C1, the perceptual content being conceptual, and C2, concepts coming from language-learning. Travis criticizes McDowell's opinion. He points out that conceptualism is a theory of representationalism that is problematic and the concept of "ostensibly seeing", which is the foundation of conceptualism, is impossible. Thus, the C1 claim has been proved false. McDowell has acknowledged Travis's critique and has revised his conceptualist claim. He modifies conceptualism by putting forward two statements, M1 that intuition is a kind of conceptual capacity and M2 that there are still some concepts in the perceptual content. But his revision is untenable. This article will show that McDowell's modification has not solved the problem. What's more, the modified C1 conflicts with C2. Therefore, McDowell's conceptualist theory is inconsistent and cannot demonstrate how the perceptual content is conceptual.

Key words: perceptual content; conceptuality; intuition; the debate between Travis and McDowell

• **Peter Raabe's Four-stage Method of Philosophical Counseling**

CHEN Hong

Abstract: The Canadian philosopher Peter Raabe proposed his four-stage philosophical consulting method by reflecting on the theory and application of some philosophical consultants. "Free-floating" is the first stage

of philosophical consultation. The philosophical consultants encourage visitors to freely say whatever they want to say at the first stage, and they can use the Socratic method of “midwifery” to help visitors emerge from the problem and to enter into the second stage of immediate solutions. Philosophical consultants assist visitors to find solutions to clarify problems, develop a set of philosophical and rational thinking skills, and solve the crux of problems that trouble them at this stage. When visitors are satisfied with the solution to immediate problems, the philosophical consultants and visitors are entering into the third stage namely “teaching as an intentional act” . At this stage the philosophical consultants not only discuss philosophical issues with visitors, but also help visitors turn philosophical reasoning into a way of life. In the stage of transcendence, the visitors have a dialogue with philosophical consultants for many times. They develop reasoning and dialogue skills, learn how to transcend the current situation of individuals, and make themselves no longer indulge in the pain of the past, by which they establish a set of self-value system.

Key words: free-floating; immediate problem solution; teaching as an intentional act; transcendence