



存在主义世界的幸福

——写给心理治疗师的哲学书

Psychotherapy and the Quest for Happiness

【英】Emmy van Deurzen 著
卢玲 译

Psychotherapy and the Quest for Happiness

存在主义世界的幸福

——写给心理治疗师的哲学书

【英】Emmy van Deurzen 著

卢玲译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

存在主义世界的幸福：写给心理治疗师的哲学书 /
(英) 德意珍 (Deurzen, E.) 著；卢玲译．—北京：
中国轻工业出版社，2012.2
ISBN 978-7-5019-8588-3

I. ①存… II. ①德… ②卢… III. ①存在主义—心理咨询 IV. ①B841

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第264587号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Emmy van Deurzen, 2003.

总策划：石铁

策划编辑：李菡苒

责任编辑：戴婕 李菡苒

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：三河市鑫金马印装有限公司

经销：各地新华书店

版次：2012年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19.50

字数：157千字

书号：ISBN 978-7-5019-8588-3 定价：38.00元

著作权合同登记图字：01-2009-2035

读者服务部邮购热线电话：400-698-1619 010-65125990 传真：010-65288410

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：wanjianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

111397Y2X101ZBW

献给那些渴望并永远探索和追寻幸福的人。

梦中我来到了一个绿色的花园，
阳光如羽毛般轻抚在我的脸上，
犹如你那渴望的亲吻。
很快、很快，我将从这黑暗的大地，
升入那羞怯的光明之中。

——苏·哈伯德 《鬼站—盐》



目 录

序言：幸福和心理治疗	1
第一章 打开潘多拉的盒子：心理疗法的价值和信念	23
第二章 美好生活：用哲学引导心理治疗	63
第三章 积极心理学：一门关于幸福生活的科学	100
第四章 预料中的困难：日常生活中的挑战	137
第五章 生活中的危机：战胜创伤	179
第六章 言语为银，沉默是金：一切尽在不言中	215
第七章 存在的意义：超越对幸福的追求	255
结语	289

序言：幸福和心理治疗

一个男人并不惧怕死亡，而是惧怕自己从未开始生活。

——马可·奥里利乌斯

我们现在何方？

我们生活在一个艰难的时代。我们本以为文明和文化会带来人们安逸、舒适和幸福，然而事情却并非如此简单。在北半球，我们的确比以往任何时候都昌盛兴旺。我们拥有丰富充足的个人财产和可供消费的众多商品、无数可供炫耀的技术成果，我们所知甚多并握有空前的控制权。我们最大限度地开采使用可以获取的各种资源。我们的经济建立在持续发展和扩张的基础之上。尽管如此，我们还是未能达到那种永久快乐的状态之中，而且很可能今后也无法享受到这种幸福和快乐。阳光下的日子一如既往，但生活实属不易。过去如此，今后也仍将如此。我们所获得的每一个新成就都包含着不利的因素，并为我们增加新的责任、带来新问题。过上好日子仍然不是一件容易的事。世事日趋繁复，人们心中的压力也日趋增大，这让很多人对现状感到迷惑不解。我们想要得到快乐和幸福，但却不

知如何得到它、在哪里可以找到它。生命耗费在忧虑、恐惧、抑郁、悔恨、疑惑、迷惘和焦虑之中。即使那些小有成就的人也时常感到不堪重负。

这其实并非一种新出现的现象。很早以前人类就已经认识到生活是一种挑战。艺术家和文学家们见证了人类的种种痛苦和不幸；而正是这些痛苦和不幸构成了人类生活不可或缺的一部分。艺术家和文学家们正是从这些奋斗抗争和痛苦中获得了创作灵感。这也是人类文明的本源：一种战胜并克服我们本质上的脆弱、恐惧和沮丧的结果。面对人类所面临的重大挑战和困难，当今的科学技术已提供了很多方法和手段克服自然界的危险。这些科技成果在降服和控制自然方面获得了相当不错的效果。我们的总体目标就是让人们的生活得到不断改善并更加安全。如果仅从物质方面来说，似乎我们离这一目标越来越近了，但是我们所付出的代价却是经济的过快发展。我们也逐渐意识到为了这种进步所付出的代价。因为我们每向前发展一步都会遇到生活便利与舒适的副产品；它们相互矛盾、充满潜在的威胁并将为我们的舒适生活带来让人头疼的后果。有鉴于此，我们显然需要对人类的生活方式进行一次 360 度全方位的审视，这对于我们这个星球的未来和它的居民是至关重要的（参阅马丁等例，2006）。

科学还是艺术？

这种审视应当包括对人类精神、道德和情感等各个方面的

重新认识和探究。然而让人深感担忧的是，由于科学家们对个人、人际相互作用等领域的不断深入了解和认识，他们已经不自觉地认为自己被赋予了操纵、控制和管理人们情感和行为的权力。一种无形的变革目前正在这个领域里发生，其结果在今后数十年内是难以预测的。鉴于神经科学家和社会学家对人类的思维和行为的规划掌控能力的不断增强，我们也必须了解并确保对自身的驾驭和控制、清晰了解什么是自己今后想要的、哪些又是我们不想要的。如何让那些机械和实证知识为我们服务、为我们所用，而不是让它们掌控我们的生活；这是我们应当深思的事情。我们打算如何保护人类的自由、自发性和创造力呢？如何判断是什么赋予生活以意义？我们又应当信仰什么、追求什么呢？我们是如何看待超越以及将来又应崇拜和珍视一些什么东西呢？

传统意义上，人类生活的这些领域由于某些原因而一直隶属于艺术、宗教和哲学的范畴，并非隶属于科学的范畴。艺术用创造性的方式展现出人与生存环境之间的斗争；宗教则对这些争斗进行调整和控制，并赋予它们目的。哲学通常是审视人类智慧的基础参照依据，虽然我们所面对的事关自身生存的矛盾与日剧增。而科学所获得的成果让人类的生存紧紧地依赖于事实和数据上，而且让人们对自己的识别能力、理智和判断力失去了信心。今天，哲学受到那些科学价值观的支配，其方式与宗教价值观以往对哲学的控制和支配如出一辙。这种控制和支配阻碍了哲学的自由并使其无法得到进一步发展。相对理性

而言，对人类生存状况的理解和思索目前被置于次要位置，而且还要看这种理解和思考能否获得准许。这种做法真能根除人类的痛苦，令艺术、哲学和宗教成为鸡肋吗？这是极不可能的。

哲学家和艺术家们还从未与科学家们进行过什么竞争，他们不能落败于一场自己并不感兴趣的战斗。艺术家们也从未对那些生活中的重要问题提出过最终解决方案。他们并不企盼彻底解决人类的痛苦，而是希望能够从中发现那些让他们感兴趣的东西。他们运用各种方式描述和记录人类的生活：揭示人类生存的快乐和痛苦、暴露矛盾和冲突、挖掘并试图探寻其中的无穷奥秘。艺术是人类情感的竞技场。在这里，生活中的种种逆境、痛苦和不幸都会得到艺术家的描绘叙述，而人类的独创性也在这块沃土中扎根、成长、开花兴盛。正是人类生活经历中的那些高潮和低谷激励并触发了人们的创作灵感。艺术家们认识到，生活的多姿多彩恰恰存在于反差和对比之中。对他们来说，生活的目的不应是一成不变、单调沉闷而是能够预料和可以控制的。艺术家们的努力并非为了彻底解除人们的不幸和痛苦，而是为了探寻人们生活中那些强烈而澎湃的激情、那些根本的经历和体验。

同样，哲学家也认为生活不应当是平淡无奇、均分均等的。与艺术家们对生活所进行的种种探索和描述一样，哲学家们也力图了解并解释人类生活中的种种矛盾和困难，目的并非为了摆脱它们，而是意在了解领悟它们。有时，哲学家们的确

试图对人们那种无序混乱的生活进行管理并建立一些规则，然而这样做并非为了消除矛盾和冲突，而是为了搞清楚这些矛盾的含义从而能够较好地解决它们。哲学家（这个词的本意是“智慧的情人”）的目的在于用智慧对待困难，他们平静沉着、充分了解问题所在以及能够达到的理想的目标。他们所奉行的做法与一些世界性的宗教有某些相似之处，而这种宗教就是来自东方的哲学。然而和大多数宗教不同的是，哲学并没有要求并提出某种特定的生活方式、也没有建立一种教义让人们字遵句从。他们的目标恰恰是鼓励人们学会自我思考。

为什么我们能够从艺术家和哲学家们那里受到启发呢？这是因为他们所接触的事情与我们息息相关。他们还提醒我们要关心留意那些珍贵的东西。优秀的艺术家和哲学家的灵感均来自于他们自身所受到的启发、来自于他们个人经历与现实生活的碰触。也就是说，他们常常以自身情感上的痛苦和绝望作为创造的起点。他们记录下对生活的亲身体验和与其进行的争斗，并在自己的作品中尝试将这种痛苦和挣扎的体验转换成为一些有意义和价值的东西。他们行走在实实在在的生活大地上。艺术是个了不起的平台，乃使我们能够意识到艺术家们所遭受的那些情感上的巨大痛苦；尽管很多时候我们自己并不承认这些。克尔凯郭尔的人生观就是这样的一例，因为他的工作就是以自己的生活为基础的。作为一位超越了自身痛苦的大师，他的表述亦相当精辟：

6 存在主义世界的幸福

我从事的精神工作让我得到了彻底的满足，对于那些能够倾心而做的事情也乐在其中。我也是这样看待自己的生活：为他人带来安慰和快乐，自己依然被束缚在毫无减轻的痛苦中；但有一件事除外：我的心灵和我患难与共（克尔凯郭尔，1999）。

让人欣慰的是，克尔凯郭尔从工作中获得了解脱，并且也从自身的痛苦中汲取了灵感。面对生活的痛苦，他找到了积极应对这些磨难的钥匙。而梵高却没有这样幸运、或者说他并没有让自己的这些痛苦产生出意义。他所能做的只是表达出这种痛苦。毋庸置疑，是绝望让梵高获得了灵感；然而他最终却无法从这灵感中获得救赎。

只有在学习如何承受苦难而不抱怨、对待痛苦而不反感时，你才会感到困惑迷茫；可能的话，也许还能从生活的另一面瞥见一个模糊不清的、类似的东西。由于某种理由，在生活中我们能够看到生存的痛苦、看到它延伸到那遥远的天边、一如绝望的洪流（梵高·博德纳，1985）。

有些人会被艰难困苦压倒；而另外一些人却能够因此受到激励，并从中获得灵感。人类一直在艰难困苦和不幸中发展成长，但却从来也没有被压垮过。人们已经学会从苦恼和麻烦中

发掘出有益的东西。可是这些得来不易的智慧珠玑却在代际传承中逐渐地退却了光彩，难以保持光泽，就像那些口耳相传的故事、谚语和常识那样。哲学家和作家们几乎都不会依据这种被淡化了的生活状况进行自己的创作。我们应从前辈的生活经验中获取益处。人类迄今所获得的最好的东西之一就是：与生存中的困苦和磨难抗争，战胜并超越它们，且将这种经验和教训世代相传。传统上这些都属于艺术和哲学的范畴：观察、评论和描述人类的生活，从而令人们从中受益并生活得更充实和有意义。然而这并不仅限于寻求幸福；而是囊括涉及到生命这件复杂的事，绝不只是幸福。

将哲学思想作为一种替代性的选择

直到最近，科学家们才开始以更为客观和基于事实的方式接手这个领域里的研究。认知科学家们认为幸福感是一种能够测定、培养和教育的技能；因此他们主张对那些感到生活不快乐的人进行这方面的技能培养和教育。这种主张建立在唯物主义世界观上，认为人类的生存是一些可以也应当得到控制的东西。在纯理论性哲学愈发倾向于科学传统，并强调其在分析方面所发挥作用的趋势下，认知学这门学科的建立也就毫不令人吃惊了。然而在过去的几十年中，认知学研究的领域局限于对语言的观察研究及科学论证等方面，偏离了对有关存在和人类自身的理解和认识；而这恰恰是其研究的初衷和使命所在。虽

然有些哲学家仍致力于基本伦理和道德信仰的研究，然而这类研究人员数量却日趋减少。

因此，了解这些现实生活中存在的种种奇思怪想的任务便成了大家都有份儿的一件事。而心理学家、心理医生和咨询师们则转身变成了我们这个时代的应用哲学家。这一人类存在意义领域里的真空正是由这些人员临时填补上了。由于他们所处理的是人们日常生活中遇到的种种困惑，所以尽管尚未认识到且也无意申请这样一份工作，这些学者实际上还是充当了人们精神和道德指导者的角色。他们并未接受过任何哲学方面的培训，对道德方面所提出的指导意见也不见得契合每个人的心意；况且这些指导的表述常常是内隐的和不明朗的。这些学者主要根据心理学的理论指导自己的工作，并将这些理论用在那些接受辅导者身上、为他们咨询并提供解决方案。但是这些学者却并没有公开坦率地承认，人们生活中所面对的其实都是一些道德、精神和哲学等方面的矛盾和冲突。

现在的确是心理咨询师们应当认真考虑自己身为人类生存导师这一新角色的时候了。心理咨询师们应当把自己置于什么位置？是追随或仿效科学家们那种简单基于实证和行为的认知心理学原理吗？心理治疗是否将作为一种科学尝试，以一种非常明确的目的将人类的行为和思想规范于现有的事实和价值观之上？是否应当把心理治疗当成一种对生活进行规范和调整的方法？是否应当消除忧伤和痛苦，并提供一条通向快乐的捷径？

毋庸置疑，这一领域仍有许多科学信息需要我们了解和学习。对人类的大脑和其认知过程的新了解有助于我们深入理解人类的心理活动。社会学和心理学研究的新发现能够指导我们的探索，并为我们提供精神病或社交隔离症等病症的重要认识，而这些认识与心理治疗直接相关。我们在研究中应充分利用这些新知识。然而，这些新的认知均不能防止人们在生活中遇到痛苦和不幸，无法治愈心理疾病，也不能彻底免除人们在生存中将会碰到的种种困难。认知科学这门新兴的科学所触碰到的虽然仅是冰山的一角，但却是哲学家、艺术家以及心理治疗师等自古以来就一直孜孜探寻的所在。

诚然，在如何帮助人们解除忧虑这个老问题上，艰苦而科学的方法能够为人们提供看问题的一种新角度。但这也是一个单一角度的方法；而且在它耀眼的影子下，人类经历的许多其他方面会遭到遗漏和受到忽略。颇有讽刺意味的是，一种基于科学认识的实证观点却忽略了人们日常生活中那些真实的证据。如果使用定量的标准衡量人类的快乐和幸福，人们为此将付出什么代价呢？颇为奇怪的是，那些有科学头脑的人们并没有注意到，虽然对生活所进行的荟萃分析已经一次次地证明人们可以产生种种奇思妙想和推出形形色色的新产品；然而这两者都不能保证让我们过上更幸福的生活，也无法除掉生存中的苦难和艰辛，不能化解种种不如意或死亡。

然而所有迹象都表明，我们要为每一种新推出的商品、每一种新便利付出代价。生活转瞬之间得到升值，但随后又回落

到原先的水平。虽然新物品或各种小玩意儿让我们着迷，但它们却不能担保我们的快乐和幸福。而且从长远来看，它们大概也带有讨厌的副作用并导致有害的后果。我们早就知道金钱不能买来爱情、生命、幸福或生活的意义，金钱能够提供的只是更多的舒适和安逸。它是一种资源、一种达到目的的手段，而不是最终的答案。科学也是如此。科学赋予我们探寻宇宙的能力，但却无法改变自然规律、也不能阻止人类本质上的痛苦和生生死死。即便我们能够延缓衰老、将人的寿命延长至几百年，其结果只会让处理膨胀的世界人口问题更棘手；而我们不得不采取其他方式对人口和选择加以控制。我们可能更能忍受困难并学会新的方式与之共存共处，但却不能将其完全彻底地从生活中去除掉。因为它们是我们生存的一部分、一个不可或缺的重要部分。虽然可能改变它们，但我们仍将为了彻底摆脱它们而做出徒劳无益的努力。

这真是颇具讽刺意义。早在 20 世纪中期，人们就已经预言我们今后将生活在科学技术时代，届时人们将更长寿、更快乐并享有更多的闲暇时光。人们相信到 21 世纪初，工作将由机器来承担，那时可供人们支配的闲暇时间会更多、退休年龄会不断提前、每周的工作时间会不断减少。然而据我们所知，目前的真实情景并非如此。随着社会科学技术的不断发展，我们这些地球村里的村民们也在以更快的速度追赶跟上不断膨胀的生活。伴随着生产力的增长，我们却要想办法浇灭自己对新奇物品的渴求。除非失去动能、跌下这个世界的边缘，这台大

水车让我们无法停下来。人们生活在压力之下，而且节奏越来越快。我们似乎已经被工作和焦虑所控制了。由于迁徙搬家和更加独立的生活方式，人们得以踏实安稳地以家庭和社区为基地的时间减少了。其结果是我们的个人价值观常常取决于需要和默认。社会文化以及媒体所描述的美好生活日益影响和改变着人们的价值观。然而我们仍然无法获得满足感，感觉并不好。越来越多的人认识到应当重新认识生活：评估过去、审视现在，从而寻找出一个新的、较好的生活方向。如果我们现在开始，还不至于太迟。我们知道应当担负起人类的未来，并建设一个更加美好的世界。但目前显示出的前景却不知为什么让我们感到不安，也无法仅靠一己之力完成此事。在获得极大成功的同时，我们却感到失落和不如意；因为我们越来越疏远自己、疏远理想、疏远人与人之间的联系、疏远生活本身。

让生活有意义

我们明白应该团结一致建立新的协作。我们共同面对的艰巨任务是要让生活重新变得有意义并创建一种新规则，这是一种比目前那种似乎能让我们满足的、过渡性的肤浅价值观更适合我们的新价值观。现在的问题是我们是想踏入道德的真空，或是进行一番努力不去这样。如果选择后者，我们又应如何去做呢？

如果想跟上人类发展的步伐和节奏，我们就不能仍旧假装