一 导 言

一个人，如果想在天国的幻想的现实性中寻找一种超人的存在物，而他找到的却只是自己本身的反映，他就再也不想在他正在寻找和应当寻找自己的真正现实性的地方，只去寻找自身的假象，寻找非人了。

——马克思

什么是存在？人存在于世界上的价值是什么？人生的意义何在？芸芸众生之中你扮演什么角色？在人生的征途上你发掘了多大的智慧和潜能？当你的生命即将终结时，在你的人生史册中你会填写什么样的人生答案？这些问题看似简单，却困扰着无数先哲们。几千年来，人类一直在寻求对这些问题作出正确的解答。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

毋庸讳言，对这些问题，哲学家探讨过，社会学家探讨过，人类学家探讨过，心理学家也探讨过。然而，回首心理学独立后百余年的历史发展过程，我们发现，心理学的科学研究手段日渐精密，它的理论分支越分越细。但是，关于人的存在价值的研究却越来越少。人在心理学研究中究竟应处于什么地位？怎样研究现实社会中的人及其存在？这些问题引起许多有识之士的关注，并已成为许多心理学家试图解决的重要问题之一。

（一）人类存在及其心理困境

在当今这个剧变的时代，“知识爆炸”“信息革命”的浪潮此起彼伏。在这样一个社会剧烈变革、到处充满竞争的时代，人类脆弱的心灵一次又一次地受到了猛烈的冲击。饥饿、贫困、失业、下岗，使现代人的心理倍感恐慌，人们不得不为生存而终日奔忙。社会转型时期，人心浮躁，一些人商海弄潮，成为所谓大款、大腕、腰缠万贯的富豪。然而，解决了温饱问题，甚至富甲一方、事业有成的人，是否处处都能坦然自若、笑对人生呢？答案却往往是那么无情。在现代社会中，心理疾病这条毒龙仍在到处肆虐。无论在中国还是在外国，心理疾病的发病率呈持续上升之势，而且生活越是富有，问题越加严重：城市高于农村，大城市高于小城市，发达国家高于发展中国家，这似乎已成为不争的事实。

人到底怎么了？现代社会为何使人充满了心理困惑？如何使人从心理疾病的困境中摆脱出来，过上健康的心理生活？心理学家们为此付出了积极的努力，心理咨询和心理治疗正是这种努力的结果。

心理咨询，顾名思义，就是对有心理问题的人，采取心理商谈的方法，使其对自己和周围环境有一个正确的认识，以改变其态度和行为，并对社会生活产生良好的适应。心理治疗则是运用心理

学方法（有时需辅以药物）使人的情绪、人格和行为发生改变的治疗。百余年来，心理咨询和治疗为解除现代人的心理困惑做出了巨大的贡献。其理论观点和研究方法层出不穷，目前已发展成为具有 250 多种方法的庞大体系。而按照它们的理论基础的不同，我们又可以把心理咨询和心理治疗基本上划分为以下几大类：一类是 19 世纪末以来盛行的以弗洛伊德为代表的精神分析理论，它以人的性本能和潜意识为研究对象，试图通过本能释放和精神宣泄达到解除心理疾病的目的。第二类是 20 世纪初以来流行的行为主义治疗，它以人的外部行为为研究对象，试图通过改变人的行为习惯来增强患者适应社会的能力。第三类是 20 世纪初提出、五六十年代以来流行的认知疗法，它以人的认知活动为研究对象，主张通过认知结构的重建，适应技能的训练和形成问题解决的技巧，使病人减少和摆脱焦虑，达到心理治疗的目的。第四类是 20 世纪中叶以来兴起的人本主义一存在主义心理治疗，它以人的现实存在和内在自我为研究对象，试图通过增强对自我认识的领悟，发掘人的内在潜能，重建各种人际关系，达到摆脱心理困境、实现健康人生的目的。

存在心理治疗（existential psychotherapy）的理论基础是存在心理学(existential psychology）。存在心理学，尤其美国存在心理学，是在罗洛·梅(Rollo Reese May，1909—1994）等人的领导下，同美国人本主义心理学相结合而形成的一种西方当代心理学思潮。它以五六十年代以来美国社会中人的心理困境为研究突破口，细致分析了造成现代人的存在危机的社会原因和个人心理原因，阐发了他们对人的存在价值、焦虑、自由与责任、命运、创造力、勇气等现实心理问题的看法，逐渐形成了一种具有美国本土特色的存在心理学理论和存在心理治疗方法。

在长期从事西方心理学史的研究中，尤其是在对精神分析和人本主义心理学的长期研究中，我对以罗洛·梅为代表的美国存在

心理学有了较多的了解，并对他的学术观点产生了浓厚的兴趣。罗洛·梅等存在心理学家对现代人的心理困境所作的分析给了我不少有益的启示。正是在对这些存在心理学思想的研究中，我产生了研究存在心理学的强烈愿望。本书就是这种愿望的付诸实施。

本书旨在通过对存在心理学理论内涵和前提的分析，通过对其历史起源的考察，对欧洲存在心理学代表人物和理论观点的剖析，尤其是对存在心理学在美国的形成和发展，以及对罗洛·梅的存在心理学思想、布根塔尔的存在分析心理学及存在心理学当前趋向的研究，澄清我们对存在心理学的历史演变、理论思想、学术地位等的认识。另外，存在心理学的许多思想尽管是在不同的历史时代和社会背景中提出来的，有其社会和个人的局限性，但其中亦含有许多合理的因素。这些思想和理论观点为我们完整、准确地理解现代人及其心态提供了某种借鉴。近年来，存在心理学无论在西方还是在我国都受到人们的普遍关注，这是与它对现代人的存在状态和心理困境的某些深邃洞察分不开的。发掘它的合理因素，吸取其中对我们有益的成分，这也是作者选取这一主题进行研究的一个基本动因。

（二）存在心理学及其历史演变

美国存在心理学的兴起是和现代西方社会人的心理现实密切相关，和社会的历史发展同步进行的。它是在第二次世界大战之后不久，同马斯洛、罗杰斯等人本主义心理学家的思想相融合，在心理治疗领域中发展起来的一种心理学思潮或研究取向。

在过去的四十多年里，存在心理学在美国的主要代表是罗洛·梅。他是美国具有存在主义哲学倾向的心理治疗学家，也是美国人本主义心理学的主要领导者之一。由于他早期深受精神分

析学家，尤其是新精神分析学家（如阿德勒、沙利文、弗洛姆、霍妮等人）思想的影响，他的理论又被称为存在精神分析或存在分析。20 世纪中叶以来，正是在他的积极倡导和努力下，才形成了具有美国本土特色的存在心理学。

从历史背景来看，存在心理学并非起源于美国。早在 20 世纪二三十年代，就在欧洲产生了存在心理学，它是在欧洲的现象学和存在主义哲学的直接影响下形成和发展起来的，是第一次世界大战后欧洲社会现实在心理治疗和心理学研究中的反映。瑞士精神病学家宾斯万格和鲍斯批评了弗洛伊德精神分析理论的错误，针对当时欧洲社会的现状，阐发了他们的存在心理学主张。英国精神病学家莱因更是针对欧洲社会精神病患者的心理现实，猛烈地抨击了社会对人类心灵的摧残，提出了所谓反精神病学的观点。奥地利的心理医生弗兰克尔则针对现代社会人的意义感丧失，人生价值和存在受到威胁的现状，阐发了意义治疗（logotherapy）的存在心理学观点。法国的拉康则秉承法国的存在哲学传统，结合精神分析心理学的思想，阐释了他的存在精神分析学说。这些理论和观点都是当时欧洲社会中人的心理现实的反映。

20 世纪中叶以后，存在心理学的中心由欧洲转向美国，这也是美国社会现实和人的心理状况在心理学研究和心理治疗中的反映。在五六十年代，现象学和存在主义哲学在美国的许多大学里，甚至在普通民众中都开始流行。一些产生于美国本土的存在哲学家和流亡美国的欧洲哲学家，针对当时美国人的心理现实阐发了他们的存在哲学观点。一些对行为主义心理学和精神分析不满的心理学家，便以这种美国本土的存在哲学为理论基础，竖起了“人本主义心理学”的大旗。奥尔波特、马斯洛、罗杰斯、罗洛·梅和布根塔尔成为这一运动的主要领导者。由于某些具体观点的分歧，在人本主义心理学内部逐渐形成了两种重要的思想倾向：一种是以马斯洛、罗杰斯为代表的自我实现心理学，另一种是以罗洛·梅

需要全本请访问 www.ertongbook.com

布根塔尔为代表的主张自由选择的存在心理学。罗洛·梅和布根塔尔把他们所理解的存在主义和精神分析（主要是新精神分析）相结合，并在其心理治疗实践中，提出了其独特的存在心理学理论。

美国本土存在心理学之所以不同于欧洲的存在心理学，主要表现为受存在哲学的影响不同，与精神分析的关系不同，社会历史背景不同以及与行为主义和人本主义的独特联系。罗洛·梅在长期的心理治疗实践过程中进行了大量的理论研究，从而阐释了他的以存在为主题的心理学观点。他为寻找存在的真谛、发现存在的形态、解除存在的困惑、建立存在的科学而付出了毕生的努力。他的许多理论观点至今仍在心理学研究领域和普通民众中广为流传，为我们理解现代社会中人的存在提供了不少有益的启示。在他的影响下，存在心理学已成为当代美国一种很有影响的心理治疗理论。布根塔尔、凡·卡姆等人就是在他的理论影响下成为存在心理治疗学家的。当然，由于他们的理论观点主要立足于西方，尤其是美国的社会现实，加上其立场、观点和理论前提的不同，其中也有许多思想糟粕。这也是我们在研究存在心理学时所必须剔除的。

本书力求通过对存在心理学的历史演变和理论观点进行认真而客观的评价，实事求是地阐明这一思潮的历史发展过程，并就其中的某些理论观点展开讨论，力求科学、公正地评价它在现代西方心理学历史发展中的地位、价值和意义，为我们深入地了解人本主义心理学和存在心理学的历史发展，探索现代社会人的心理现实提供某些有价值的参考。

二　存在心理学的理论界定与内涵

此生就是它……尚不是的东西。……只因为此之在就是它所成为的或所不成为的东西，所以，它才能够有所领会地对它自己说："成为你所是的。"

——海德格尔

（一）存在心理学的理论界定

存在心理学又称存在主义心理学（psychology of existentialism）或存在分析心理学（existential analysis psychology），是把存在哲学的观点运用于精神病学后而产生的一种心理学观点，是以存在主义哲学为理论基础、以精神分析为技术前提、以心理治疗为手

段，主张人能通过自我意识和自我反思来增强和超越自我，通过自由选择来实现自我价值的一种心理学研究和治疗方法。正如罗洛·梅所说："在心理学和精神病学中，该术语区分了一种态度，一种人类的取向，而不是一个特殊的学派或团体。它不是一套……新的技术，而是对理解那种必定潜在于所有技术之中的人类结构及其经验的一种关注。"(May,1961,pp. 18—19）因此，存在心理学主要出现在临床心理治疗和研究中，代表一种与弗洛伊德精神分析有所不同的观点，反映的是现代人的情绪或精神方面较深层次的问题，探讨的是人们在现代社会生活各个领域中所遇到的人的存在困境和心理问题。

从 20 世纪初到五六十年代，在西方主流心理学中占统治地位的是学院派的行为主义心理学。它反对研究人的心理和意识，主张对环境控制与人和动物行为变化之间的关系进行客观研究；认为只要弄清了外部环境与行为反应之间的规律性联系，就能根据刺激来预测反应，或者根据反应来推知由何种刺激所引起，以达到预测和控制人的行为的目的。尽管行为主义的观点在社会生活的许多领域得到了广泛的应用，但由于它忽视人的内部心理机制，不重视研究人在现实生活中遇到的许多实际心理问题，因此逐渐受到来自各方面的强烈批评。存在心理学自创立之初就把矛头直指行为主义。到 20 世纪中叶，随着美国人本主义心理学的崛起，许多存在心理学家便很自然地加入到人本主义心理学的思想阵营中来，共同组成了与行为主义和精神分析相抗衡的心理学的第三势力(the third force of psychology）.

存在心理学起源于欧洲。由于第一次世界大战的爆发，人类非理性的残暴性暴露无遗。欧洲人对西方传统的精神支柱，即理性主义产生了怀疑，并开始从人的内心世界寻找答案。 20 年代在德国产生的存在主义哲学，便是这种社会心态在哲学上的反映。它已成为当代西方人本主义思潮的重要代表，对哲学、社会科学和

人文科学等诸多领域都产生了深刻的影响。它还试图吸收和改造精神分析的某些观点和方法，使精神分析的思想存在主义哲学化。例如，德国存在哲学家雅斯贝尔斯（K. Jaspers）本来就是一个精神病医生，他把精神分析的观点运用于精神病学实践，并在其《普通精神病理学》(1913)一书中具体地表述了他的存在主义思想。而存在哲学的大师海德格尔虽然没有在其著作中直接提到弗洛伊德，但他首创的“存在分析”(Dasein-analytik) 一词，却具有明显的精神分析含义。由于存在哲学强调研究人之所以为人的真实内心情感体验，如焦虑、空虚、孤独以及对死亡的恐惧等，因而对精神病学和心理学也产生了不少启发作用。瑞士精神病学家宾斯万格(L. Binswanger)和鲍斯(M. Boss) 等人正是在这种情况下接受存在主义哲学的。同时，他们都受过正统的精神分析训练，而且和海德格尔、雅斯贝尔斯等德国存在主义哲学家有各种直接联系。他们发现，许多心理疾病的原因已经不再是弗洛伊德所谓性的问题，而是由于战争所带来的心理创伤和经济危机所引发的一系列社会问题。这些问题使欧洲社会的人们感到前途渺茫，人生意义感丧失。存在主义哲学所探讨的也正是这类问题。于是，他们很自然地把精神分析和存在哲学相结合，并在心理治疗和精神病学研究中对存在哲学进行了精神分析式的改造，变成了一种经验科学的研究方法，据以探讨人的心理困境和实施心理治疗，逐渐创立了欧洲的存在精神分析(existential psychoanalysis)。

第二次世界大战之后，美国在一系列国际事务中遭到重创，其金元帝国的地位不时地受到冲击，美国人妄自尊大的乐观主义情绪大为贬值。同时，一些在战争期间流亡美国的存在主义哲学家，如蒂利希(Paul Tillich)、莱因哈特等人，在美国极力宣扬存在主义哲学。许多美国本土的哲学家，如巴雷特、怀尔德、布赖沙、罗伯茨等人，撰写了大量存在哲学论著。可以说，存在主义在当时的美国找到了适宜的土壤。又经过罗洛·梅等人的努力，存在哲学的许多

思想被引入心理学研究和心理治疗，逐渐形成了美国的存在心理学。

在研究范围上，存在心理学既强调个体心理问题的研究，也重视社会问题的研究。在研究主题上，它着重探讨人的价值追求，寻求自我实现的途径和克服阻碍自我实现的障碍；在研究目的上，它强调个人的自由发展，同时又注意个人与社会、与他人、与自我的关系，认为人生的最终目的就是应对现代生活中可能出现的突发事件；在研究方法上，它主张深入患者的内心世界，通过心与心的交流达到心理治疗的目的。它想要了解的是人类的内在心理结构以及在各种社会情境中人的内心体验。作为对人类社会心理和价值理论的一种探索，存在心理学不失为一种有益的尝试，其研究结论对我们也有不少启发。但是，由于其哲学基础的局限性，其理论前提的缺欠和不完善，以及国情和时代的差异，对其是非功过，我们必须加以合理的分析，以期作出辩证合理的评价。

(二)存在心理学的理论内涵

1. 存在概念评析

古希腊学者亚里士多德早在 2000 多年前就说过：“存在之为存在，这个永远令人迷惑的问题，自古以来就被追问，今日还在追问，将来还会永远追问下去。”（陈嘉映,1995 ,第 27 页）

两千多年的历史发展确如亚里士多德所言，人类从未停止过对存在问题的探讨。西方哲学一直把它作为“本体论”问题进行研究。从词源学来看，“存在”（existence ）一词派生于两个拉丁词“ex ”和“ stare”,字面的意思是“突出”、“出现”、“形成”。意思是说，人不是静态物质的集合体，而是能够通过自我意识、自我反思，通过对人的个体价值观的超越，通过创造、工作、爱和友谊而超然于

自我之上。如果没有人的存在，一个事实无论多么有趣，在理论上多么正确，都将是毫无意义的。因此，人是怎样认识到某一事实的，他对此是如何体验的，以及他采用什么行为方式来对待它，才是至关重要的问题。这是一种动态的过程。在这个意义上说，存在就是形成（becoming）和产生。存在主义者力图把这种形成视为人类存在的基本结构，通过对这种结构的动态研究来理解人。

在西方思想中，“存在”一词常被用来和“本质”(essence)相对立。本质指的是事物未受到处理时的本色和本来面目。文艺复兴以来，西方的传统思想和科学所关心的就是发现这种本质。不可否认，这种对客观事物本质的研究确实获得了许多科学上的重大发现，确定了逻辑学和哲学上的许多抽象概念，但这些研究都是通过抽象作用获得的，某一个别事物的存在却被弃置一边。就是说，人们通过抽象作用得出一个命题（proposition），并把该命题视为真理。然而，这种真理却是统计学意义上的真理，是缺乏具体现实的真理。例如，人终有一死，这是个真理。人们到了一定年龄将有百分之几的人死去，这个百分比就为死亡这一命题提供了一个统计学上的准确数据。但是，这个命题对我们每个具体的人来说却并非至关重要的，因为，我们谁也不知道自己何时死去，但我们必须承认，在将来的某一未知的时刻我们终将死去。这个事实和本质的抽象是相对立的，是一个存在的事实。显然，在抽象真理和人的存在现实之间有很大的差距，而心理学和其它关于人的科学使我们所面临的关键问题就是抽象真理和存在现实之间的差距。

我们必须承认，这里的存在不是指独立于人的意识之外的世界万物的存在，而是和人密切相关的存在。存在主义者所要探讨的就是这种人的具体的存在，就是人在体验现实时的存在。西方近代科学理性把人分裂为认识的主体和客体，这虽然有助于我们认识事物的一般规律，但却不能解决每一个具体的、活生生的人的现实存在问题。存在心理学所关注的就是人在面对实际情境时的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内心体验，是把主体和客体融为一体的“本体”意义上的存在。

现代主流心理学主张运用数理统计的方法，研究一般意义上的人，探讨人的心理活动的一般规律，因而更注意数据的准确性，实验设计和方法的精确性。而存在心理学从心理治疗的实践出发，强调人的个别差异。通过对人的具体存在的研究，探讨人的不同的心理发展轨迹。因此，存在心理学所要探究的存在，从一开始就不同于统计学意义上的普遍存在，而是和每个存在者的内在世界相一致的独特存在。它对人的普遍存在具有某些启示意义，但却不能机械照搬，对号入座。这也是我们研究存在心理学时所应注意的一个方面。

2. 理论前提阐释

存在心理学是在精神病学家中首先发展起来的。许多存在心理学家早期都受过精神分析训练或影响。精神分析学说的基本理论前提是，人的心理生活是被决定的，特别是受潜意识的生物因素（性本能）决定的。但是，存在心理学家对此持反对态度。他们认为，人与生物的重要区别在于人有自我意识，因此，人既有生物性的一面，更有人性的一面。人的现实心理状态并非完全取决于童年早期的生活经历，也不能机械地决定未来。人类有机体是过去、现在和未来的统一，人的自我意识的存在使人成为能进行自由选择的人。人之所以患上神经症或精神病，正是由于失去了自由选择和自我决定的能力所致。罗洛·梅曾经指出：“心理治疗既要揭示每一种‘疾病’的当前境况，又要揭示人之所以为人的原始性质和特点，正是这些特点以其特有的方式在某个病人身上出了差错，才导致他患上了心理疾病。”(May,1969,p.20)

那么，存在心理学是依据什么样的理论前提来理解人的原始性质和特点的呢？在我看来，它包括以下几个方面：

第一，把人视为一个正在形成中的存在（being）。存在心理学

家和存在主义哲学家一样，并不反对某种动机或行为模式在人的心理活动中的效用，但他们认为，这种动机或行为模式只有放在人的存在结构的大背景中才能得到理解。“因此，存在分析的鲜明特点就是，它关注的是本体论，是存在的科学，关注的是此在，是坐在心理治疗学家对面的这个特殊存在的存在。”(May,1958,p.37)

举例来说，当一位病人走进咨询室时，治疗者对这个人的了解仅限于他的病例记录或其他医生的叙述。这些记录或叙述也许有一定的参考作用，但对治疗者来说，重要的是应该亲自把握这位病人的存在，要对他的情况有一个全面的了解，才能深入到病人的内心世界。换句话说，一个人要想真正地理解另一个人，就要与他形成一种爱的结合，一种辩证的参与，一种设身处地置身于他人之中的亲身体验。

与另一个人的存在进行这种交往可能会使人深受震惊或产生某种潜在的焦虑，但也可能会引起快乐。这两种情况都有助于理解和把握对方。如果治疗者为了逃避焦虑或者使自己舒服些而从这种交往中抽身出来，把对方看作“病人”，或者使用某种技术手段来看待和“治疗”对方，那么，他就必定使自己与对方产生心理分离，而且严重地歪曲了现实，因为这样的话，他就不可能真正理解对方的存在。

显然，存在心理学，尤其是存在心理治疗，把理解人的存在作为其理论前提，这是和存在主义哲学一脉相承的。存在哲学坚持认为抽象的思考不足以把握丰富的内心经验，运用自然科学的计量方法也无法测度每个人在不同情况下的内在心理生活的奥秘。因为人作为一种存在物不同于其它存在物，只有人才能领悟到这种存在本身。海德格尔指出：“这个在者的情况是，他的在就是用他的在并通过他的在来为自己开展出来，对在的领悟本身就是亲在的在的规定。”(海德格尔,1963,p.4)

存在心理学家基本接受了这种观点，并把它具体地运用于心

理治疗。罗洛·梅明确指出："治疗中的交往要求我们自己成为这个词的最广泛意义上的人。这使我们不再只是在心理学上谈论它，不再以任何孤立的方式进行，而是必须把我们自己投入到治疗的交往之中。因此，它帮助我们认识到我们也要经历类似的体验，虽然这些体验现在或许不包含在里面，但我们知道它们意味着什么。"(May,1967，p.108)

这样，存在心理学便在心理治疗中具体地实践了存在主义哲学的理论预想。确切地说，这种对存在的亲身体验，就是存在心理学理解人的基本前提，就是对人的内心世界的深刻反思。这种对存在的理解和把握，便构成了存在心理学全部特点的实质，它的其它所有理论阐述都是以此为核心展开的。

第二，把人作为他的世界中的存在来理解。存在主义者认为，要想理解人及其存在，就必须首先理解他的世界。人及其世界本来是合为一体的，只是由于提倡主客二分的理性主义才把人人为地分裂为主体和客体。许多现代人正是由于失去了他们与世界的内在联系，失去了他们对社会生活的真实体验才患上神经症的。

克尔凯廓尔、尼采等存在主义哲学家都曾指出，现代西方社会的人们产生焦虑和绝望的主要原因是：①失去了存在感；②失去了他的世界。例如，现代社会的人们常常感到孤独和相互疏离，人们虽然生活在一起，存在着一定的人际关系和社会交往，但缺乏心的交流。失去了人的真诚和本性，有的只是金钱和物欲，这表明人与其世界的关系状态已出现严重裂痕。其实，持有这种看法的不只是存在哲学。"20 世纪的西方哲学，无论是现象学、存在主义、符号学，还是哲学人类学、解释学、西方马克思主义等等，从根本上来说，是为了解决现代人精神的惶惑、形上的遗失、人生的危机和人与神、人与人、人与自我情感、自我意识的疏离。"(郭齐勇，1991，第 62 页）只是存在主义者表述得更具体、更强烈而已。

存在主义者对现代人的这种孤独和疏离状态，不是从社会制

度本身去分析，而是归咎于理性和科学技术的发展，是科学和理性把人分裂为主观世界和客观世界所致。在他们看来，进入资本主义社会以来，现代西方社会对于获得控制自然的力量表现了极大的热情，由此而造成了心灵与自然的极大分离。应当承认，这种观点在反对唯科学主义和理性至上方面是有积极作用的，而且现代社会在重视经济发展的同时，确实相对忽略了人的内心世界。存在心理学受存在哲学的这种思想启发，试图通过心理治疗来解决人与自然界，与人的其它世界相疏离的问题。尽管这并非解决问题的根本途径，但它所阐述的处理人与世界的关系的思想却给人以不少启示。

那么，存在心理学家是怎样在心理治疗中重新发现人与世界的相互关系，重新发现世界对人的意义的呢？人与世界究竟有哪些关系模式呢？概括起来，他们的观点表现为以下两个方面：

首先，存在心理学家把人与其所处的世界看作一个统一的、有机的整体。自我（self）和世界之间存在着一种辩证的关系：自我中包含着世界，世界也包含着自我。没有一方，另一方就失去了存在的意义。只有根据一方对另一方的关系才能理解各自的存在。但是，人的世界并不是单一的，只描述环境世界及其对人的影响是远远不够的。正如罗洛·梅所说：“世界是一个人存在和参与设计的有意义的关系结构。”（May，1958，p. 59）它包括决定一个人的存在的过去事件及其各种影响。一个人与其所处的世界建立联系，意识到它们，并随时随地地携带着它们，不断地对其加以设计和改造。除过去事件之外，人的世界还包括在人面前展现的各种可能性（possibilities），这些可能性指的是人的内心深处存在着许多尚未发掘的潜能。因此，为了使人的这些潜在的可能性被充分发掘出来，人的世界就必须和“文化”保持同一，它不仅包括人对其当前文化的内省（introspection），还包括个体未来的一切可能性。这些可能性就是人的未来发展的能力倾向，就是人据以建立和设计

世界的潜能，人格就是人在与其世界的这种统一的辩证关系中得到发展的。显然，存在心理学强调人格的动力可变性，重视潜能在人格发展和神经症治疗中的作用。这种观点既反映了存在哲学的影响，也表现出与人本主义心理学的某些内在一致性。

其次，存在心理学家接受了存在哲学关于人与世界的三种关系模式，承认人的存在就是包含着这三个世界的存在。

第一个世界是周围世界（Umwelt），这是一个生物的、环境的自然世界，是人和动物共有的世界。它包括生物需要、驱力、本能等。即使人的自我意识不存在，这个世界也依然存在。它遵从的是自然法则。存在心理学家非常重视这个世界，认为它是人类自我觉知的背景（context）。但存在心理学又从不把它视为存在的唯一方式。这正是它们与机械论和实证论有所不同的主要方面。

第二个世界是人际关系世界（Mitwelt）。人际关系的实质是，在人际交往中，交往的双方都会发生改变。如果一方企图适应对方，从而屈服于对方的压力，或者一方企图迫使对方服从自己，那么，他就使对方或者自己变成了另一方的工具或服务对象，从而失去了其真实的存在。因此，在人际关系世界中，交往的双方必然是相互影响的。在心理治疗中，存在心理学尤其强调医患双方的人际交往和感情移入，旨在使双方达到相互理解，获得真实的内心体验。

第三个世界是人与自我的关系世界（Eigenwelt）。自我意识、自我关系是人所独有的，它不仅仅是一种客观的、内在的体验，而且是人准确真实地看待现实世界的基础。因此，只有立足于自我的关系世界，一个人才能理解和把握某个事物对他来说具有什么样的意义。由于每个人的内心感受和价值标准不同，同一事物在不同的人看来可能具有不同的意义。

这三个世界是相互联系和相互制约的，我们同时生活在这三个世界中。因此，这三个世界实际上是人存在于世界上的三种

式，任何一种都是不可或缺的。如果由于强调其中的一种方式而排斥另外两种方式，人就会失去其存在于世界上的某些现实性。许多心理疾病就是由于失去了与这三个世界的联系而造成的。存在心理学家认为，弗洛伊德的精神分析探讨的主要是第一个世界中的人，它虽然也涉及到人际关系世界，但却是为人的生物需要服务的，因此，第二个世界只是第一个世界的副现象（epiphenomenon）。存在心理学家认为，只有把这三个世界联合起来考虑，才能真实地理解人的存在。不难看出，存在心理学和存在哲学一样，都把个人的自我存在当作世界万物存在的基本前提，企图以个人的自我存在来理解和说明其它存在。因而，存在心理学就其理论实质而言，最终也必然导致哲学上的主观唯心主义，尽管他们自己竭力否认。

第三，把时间放在存在中来探讨。存在心理学重视时间与存在意义关系的研究。他们相信，人类大多数深刻的情感体验，如焦虑、抑郁、欢乐等都是在一定的时间维度中产生的，因此，在研究存在时，适当考虑时间因素，有益于人们对存在的把握。于是，他们大胆地把时间因素放在心理学研究中，但不像传统心理学所做的那样把空间和时间相类比，而是根据时间对患者的存在意义进行研究的。例如，法国精神病医生明科夫斯基就非常重视根据时间因素来理解病人。他认为，精神分裂症患者正是失去了与时间的联系才患病的。他们把现在、过去和未来相混淆，因而发生各种古怪的行为。这不是由于幻想，而是患者对时间产生的一种歪曲的态度。

存在心理学重视时间的研究与它对存在的界定有关。在它看来，存在是动态的，是一种形成过程，而不是静态的“是”或者“已经成为”。人有能力把过去带入到现在，有能力超越时间的直接限度，能够有意识地根据过去和未来看待自己的体验，有能力根据未来确定当前的行动，有能力学习前人的经验和塑造自己的未来。

需要全本请访问 www.ertongbook.com