

# 现象学心理学视域下的心理咨询与治疗

刘晗帅\*

潍坊医学院 山东 潍坊 261053

**摘要:**近几年,相关学者一直坚持现象学心理学科学思想,从现象本身出发,不断优化整合现象的生命体验,坚持将当事人摆在主体位置,并对患者进行“建设性”治疗假设。本文针对心理咨询服务的理论观点进行分析,并针对心理咨询服务工作采取相应的改进措施。

**关键词:**现象学心理学;咨询;治疗

**DOI:** <https://doi.org/10.37155/2717-5669-0301-23>

## 1 现象学的基本特征

现象学的哲学对象现象学的创始人是德国著名哲学家胡塞尔,对现象学进行发展的还有德国哲学家海德格尔、舍勒等人。这几位哲学家对现象学的对象有不同的看法,海德格尔认为是存在,舍勒认为是价值,但他们都承认可以通过一种本质直观的方法从而回到事实本身。胡塞尔对心理主义、实证主义和科学主义都持反对态度,他认为哲学的目的是要找出世界当中存在的绝对的永恒的真理,一种固定的柏拉图式的源头,以此来给所有的科学奠定基础,从而为寻求人生的意义与价值找到出路。心理主义最根本的错误在于没有对“实在之物和观念之物之间区别的正确认识”,而取得这种认识“必须以明见性和真理的正确概念为前提”,心理主义和经验主义并没有做到这一点。胡塞尔在批判了当时流行的种种思想方式之后,提出了他所认为的哲学对象。他认为哲学之所以没能寻求到最后的永恒的真理是因为哲学家们没有找到真正的哲学的对象,而这个对象就是“纯粹意识”或“先验的自我意识”。这个纯粹意识类似于笛卡尔所提出的“我思”,但比“我思”更纯粹。“我思”具有理智上的无可怀疑性,我们的认识只有站在这个基础上才可能具有同样无可怀疑的真理。在这里,胡塞尔强调在经验之外的主观意识的重要性,认为自我意识具有理论上的稳定,其本质是先于存在的,主观的内在经验具有外在事物所不能具有的确定性、无可替代性。只有从这条道路出发,才能真正地避免心理主义、经验主义最终会导致的怀疑论<sup>[1]</sup>。

## 2 现象学心理学的基本理论观点

### 2.1 个体和世界的构成

传统心理学体系之下,人作为心理学的主要研究对象,研究人员试图将人客体化,通过研究人外在行为举止的变化来推测内心的变化状态。但在研究的过程中,无论是研究人员还是被研究人员,其本身都具有个体的独立性,不可能通过一系列简单动作的组合而产生复杂的精神现象以及心理问题。现象心理学认为,个体的一切观念以及外在行动都是与所处的世界发生的特定变化所显现出来的,人与世界是相互作用影响的。

### 2.2 意识和经验的联系

现象学心理学将意识置于研究的根本性地位,是个体有意义的经验的呈现。这一呈现的过程并非源于反思,而是来自体验,意向性便是其得以实现的结构基础;而现象学所承认的经验是由意识的在场确定的,是个体复杂而又独特的生命体验和精神现象。现象学心理学所关注的是人的意识领域,现象则指的是包括其显现的过程及显现于意识中的经验及经验蕴含的意义,只有在个体与世界一体存在的语境之下,才能更好地得以呈现。总的来说,现象学心理学以人的有意义的经验为研究对象,充分肯定了人作为存在主体持有的经验和体验在心理现象中的首要地位;其次,对于自然科学还原态度的否定避免了将复杂心理现象简单化、决定化的问题倾向;再次,生活世界的概念的确立使个体连续的经验的意义生成及超越成为可能;最后,将个体与世界视为共生的结构存在使个体的心理发展有了一个更积极的方向和目标。故可以认为,现象学心理学,即是以个体的有意义的经验现实作为研究对象,采用现象学的方法,实现对人的经验及经验世界的观照,并使人在生存的困境和局限中实现由经验到意义再到经验的超越。

\*通讯作者:刘晗帅,女,汉,1991.09,山东招远,研究生(22年毕业),研究方向:应用心理学。

### 3 推进心理咨询工作的途径

#### 3.1 以积极心理学为理论基础

积极心理学引领心理学发展潮流,关注普通人群在现实生活中处理日常事宜时,如何扩容心理能量、提升心理品质、增加积极心理体验等。在此理念指导下,心理咨询也从预防消极心理问题转向发展积极心理品质。以积极心理学理念为基础的心理咨询着重关注个体的积极心理体验,发展个体的积极心理品质,弱化关注心理问题和心理症状,但这并不意味着不预防和干预心理疾病,而是重视大多数人对心理发展的更高需求,拥有更多心理能量面对复杂变化的社会环境,体会到更多幸福感和获得感。社区居民的心理发展和心理诉求位于不同阶段和不同层面。儿童希望有更多陪伴,在游戏中与同伴发展友谊,增加人际交流能力,获得快乐成长。以家庭为中心的一系列问题,如亲子关系、夫妻关系、婆媳关系等极易引发人际冲突,需要构建稳定的家庭结构,建立和谐的家庭气氛,定期召开家庭会议,就家庭问题进行协商解决。老人渴望得到陪伴,希望获得尊敬,创造机会学习,获得适当支配权,以充分调动生理和心理机能<sup>[1]</sup>。

#### 3.2 整合当事人生命体验

心理咨询师在治疗当事人之时,往往会询问其生命体验,这些生命体验主要包括三部分,分别是过去、当下以及未来,并且心理咨询师于现象学理论支持下,不可使用因果思想对其生命体验进行简单串联,而是要秉持积极思想进一步研究当事人内心世界以及表象,另外,心理咨询师应当引导当事人自己去对生命体验进行整合,并帮助其优化处理先前、现在以及未来的多种经验,以此为基础,鼓励当事人及时关照自我,上述经验为治疗性相遇的重要组成部分,治疗性相遇为患者分析现阶段生活经验的重要途径。心理咨询以及治疗师,务必要卸下治疗者的铠甲,创造轻松愉快以及安全的良好咨询氛围,获得当事人的信任,并和其认真沟通,去探寻心理现象出现的根源以及意义,帮患者有效处理心理现象和其所存在的生活世界的关系<sup>[2]</sup>。总而言之,心理治疗应当立足于整合当事人生命体验上,并通过引导当事人自我整合,和当事人形成良好关系,一步步引导其明确人的完整性。在现象心理学当中的心理治疗注重真诚的对话,事先了解当事人对于世界的理解,经过象征性的叙事历程,澄清个人生活的的生活轨迹,致力于当事人态度的转变,促进当事人人生故事的转化,这样一种注重本真经验、人际关系的研究方法,和传统模式的心理治疗具有非常明显的对比。

#### 3.3 加大心理咨询服务的政府支持

目前,我国社会经济发展速度比较快,人们的生活质量不断提升,同时也增加了人们的竞争压力,与此同时,人们的生活工作环境发生了很大的变化,以及人们在生活中追求自我价值,因此在家庭、工作、邻里关系等方面容易出现许多问题,导致人们的身心压力较大,并且也成为一种心理问题,严重干扰人们的生活。为此,需要我国加大心理咨询服务,但因我国具有专业资格的人员数量有限,在心理咨询机构中也缺乏专业的心理咨询人员,导致我国心理咨询服务质量比较差。基于此,需要我国政府加大支持力度,主要针对心理咨询机构服务人员知识、技术、待遇等问题进行解决,并针对相关的问题提出相应的支持政策,并且借鉴国外先进的模式,与我国当下的实际相结合,形成具有中国特色的心理咨询服务模式。

#### 3.4 “主体间性”的实现

在传统的心理咨询中,当事人往往被视为“非常”的存在,治疗师会以审视的眼光对当事人进行“观察”“判断”,而依据便是过于简化的自然主义、心理主义观点和理论,这就导致了一种僵硬固化的咨询关系,但个体作为主体与他人之间并非是完全独立和割裂的存在,在认识主体之间都存在着“共识”或“知识的普遍性”,即治疗师与当事人是一种可以实现直接交互理解和影响的关系,而非构建在所谓专业性基础上的不对等关系。治疗师应关注当事人的生活世界经验和内心体验,引导当事人对经验进行重新探究,深化体验其中的意义并理解经验的真正含义。故在现象学视域下的咨询与治疗环境中,实际有两个主体的存在——治疗师和当事人,二者的关系即是一种“主体间性”的关系。斯特恩认为,主体间性首先是要知道他人正在体验什么。第二是要知道他人如何体验你对他的体验。在日常生活中,由于人与人之间的芥蒂和隔膜,个体无法实现对自己以及对他人经验的感知和体验,无法建立起主体间性的关联,而在现象学的心理咨询与治疗中,治疗师和当事人所经历的便是对各自主体经验的呈现和体验,实现“主体间性的相遇”<sup>[4]</sup>。

### 3.5 “建设性”的治疗假设

在现象学心理学视域下，之所以对当事人进行富有建设性的治疗假设，是因为在进行心理咨询的过程中，当事人都是有心理意识的，是一个能够自主感受、思考和行动的主体。因此，心理咨询师在对他们进行咨询之时，应当尽可能展示其创造以及发展的一面，另外，于现象心理学角度看，心理咨询以及治疗师，务必要卸下治疗者的铠甲，创造轻松愉快以及安全的良好咨询，获得当事人的信任，并和其认真沟通，去探寻当事人心理现象出现的根源以及意义，帮患者有效处理心理现象和其所存在的生活世界的关系。

## 4 结束语

综上所述，于心理学内容，现象学心理学为不可或缺的重要组成部分。现象心理学近几年逐渐活跃在人们的生活中，并成为心理学专业人士进行心理咨询以及治疗所运用的主要学科，其借助现象心理学内容化解当事人心理难题，帮助当事人重新认识自我以及自身存在于世界上的独特意义。只是简单地将其技术运用在治疗过程当中，进行现象学治疗的人员也要具备一定的专业知识，对于治疗人员来说自身的专业素养和文化水平需要维持在一个较高的层次，最后现象心理学关注的主体的经验和体验，但是反思和体验对于主体的能动性存在一定的疑问。

### 参考文献：

- [1]吴杰.积极心理学视域中心理咨询研究[J].现代交际,2019(23):84-86.
- [2]贾艳杰.心理咨询的保密原则及保密突破:应用与反思[J].心理月刊,2019,14(17):8-9.
- [3]姚鲲鹏,张庭辉.我国心理健康服务研究综述[J].医学与哲学,2019(11):37-39.
- [4]易景娜.社区护士主导的全科团队家访服务对高龄居家老人心理状况的影响[J].护理研究,2019(11):975-978.