

各位好，今天我们是在樊登书店的赳隐店，为大家录制本期新书。大家能看到这本书还没有印刷出来（现已出版），叫作《存在主义心理学的邀请》。我迫不及待地想把这本书分享给大家，因为读完这本书之后，你的内心会充满了力量。存在主义心理学是一种能够让我们内心产生力量的心理学疗法。

我之前在樊登读书讲过很多关于原生家庭的书，那些书认为一个人心理出现了问题，就需要去回溯，找到他问题的来源，看是因为小时候出现了哪件事，所以导致出现这样的问题。而存在主义心理学完全反对这一点，它跟这些讲原生家庭的书流派不一样。存在主义心理学认为，一个人从小长到大经历的事情一定有好事、有坏事，如果你为了找到原因而去看哪些坏事发生在自己身上，那么这件坏事反而会成为你身上的一个标签，使得你不愿意再改变。所以，人们应该知道自己是一个存在，自己此刻的存在是自由的。那么，你下一刻的存在就是由你此刻的存在创造出来的。

有一次，萨特在巴黎演讲的时候，被学生问到很多关于人生困境的问题，萨特的回答只有三个字——去创造，这是存在主义心理学的核心。有一句话可以概括这一核心，叫作“存在先于本质”。

什么叫作“存在先于本质”呢？比如，如果你认为自己是一个不善

于沟通的人，那么你可以学着去沟通；如果你认为自己是一个不会赚钱的人，那么你可以学着去赚钱。你没有一个所谓的本质，叫作“不会沟通”或者“不会赚钱”。“存在先于本质”是存在主义一个非常重要的前提。

而什么是存在主义心理学？这本书的序言中讲，（存在主义心理学）无法被定义。有一篇序言特别打动我，作序的这个人一辈子从事存在主义心理学的治疗，他说自己至少有三个感悟：第一个是栖居；第二个是旅伴；第三个是临在。

什么叫栖居？我们生活在这个地球上的目的，不是为了占有地球上更多的物资，而是你知道你生活在这个地方，你是这个地球上的一个存在，这是第一条感悟。第二个旅伴，就是存在主义心理学的治疗师和他的患者之间不是老师和学生的关系，不是一个人在指导另一个人，治疗师是一个陪伴者，是患者的伴侣。第三个，怎么能够展示出你对你爱人的爱，你对你家庭的爱？答案是你的存在，你临在在现场。你们有没有看过，父母陪孩子在那儿玩，但是父母根本就是心不在焉的。当他心不在焉的时候，我们就知道他不在场，只有他在场的时候，孩子才能够感受到这份爱。

存在主义这个词至少有三个层次：存在主义哲学、存在主义心理学和存在主义治疗。我们今天讨论的是关于存在主义心理学这一

层次的内容。那么它研究什么？存在主义心理学研究的是每个人最基本的生活困境。欧文·亚隆是存在主义心理学非常重要的奠基人之一，根据欧文·亚隆的总结，他认为人类有四个难以处理的基本困境：

第一个，“我们终有一死”。即使你赚再多的钱，即使你是住在皇宫里，你也终有一死。第二个困境，“在决定性的时刻，我们是孤独的”。比如，身边有朋友最近被查出来得了癌症，这时候你会发现，再多的安慰、再多的鲜花送给他，去看望他，他都会觉得自己是孤独的。在决定性的时刻，我们永远是孤独的。第三个，“我们不得不选择自己的生活”。就是你有自由，你不能够完全被别人安排，你跟动物不一样，你是可以选择的，这也是一个困境。第四个，“我们要在一个没有意义的世界中努力创造意义”。这是欧文·亚隆提出的人的生活的四大困境。

但是这本书的作者又增加了一些，这本书告诉我们生活有六个巨大的困境。我一念这一段，你就能够知道我们作为一个人，生活是多么地不容易：

第一个困境叫作幸福与痛苦。“当我知道生活不可避免地包含大量痛苦时，我怎样才能得到幸福？”你们没觉得幸福跟痛苦是一对悖论吗？

第二个叫作爱与孤独。“在爱的关系中，有可能克服我基本的孤独吗？在爱的关系中，我还能够做自己吗？这个世界上，到底有没有可能找到爱？”有时候我们为了找到爱，反而体会到了更多的孤独，甚至在爱当中更能够感受到孤独，这多奇怪。

第三个叫作逆境与成功。“在事故、丧失或其他严重的生活事件之后，当我发现自己身陷困境，我怎样处理这种情况，才能让自己从中获得成长，而不是退缩或停滞不前？”我们都希望成功，但是成功没有三天顺境，基本上都是逆境。

第四个叫作死亡焦虑与投入生活。“我们知道死亡可能随时降临，我怎样才能够超越自己的焦虑，并全身心地投入生活？”

第五个是选择和责任。“考虑到我的身体、经济和社会现实，以及我无法要求的出身，我怎样才能基于这些现实做出积极和建设性的选择？我又该如何通过这些选择创造一种有价值的未来生活？”

最后一个是混乱与意义。“考虑到我们现今世界的纷乱复杂，我怎样才能确定自己生命的意义和价值，并为其找到一个明确的方向？”

我为什么选择这六条作为基点来展开这本书的讲解？如果你把你身边所有的烦恼拿出来看，你会发现没有脱离这六条的，基本上你所有的烦恼要么跟想要成功有关，要么跟想要获得爱有关，要么跟想要获得人生的意义有关，都在这六条困境中。而我们的人生之所以艰难，就是因为它是个悖论，你想要得到这个，你就必须克服那个困难，这就是存在主义心理学所要面对的问题。

而所有的存在主义心理学的疗法，都是基于现象学的研究。这里有必要给大家解释一下什么叫现象学。一提到现象学，大家都知道胡塞尔，他是现象学的奠基人。“一次现象学的谈话，通常会使人感到被深深理解和接受。这个人会变得生机勃勃，因为他的生命经验得到真实而详尽地呈现，这将使他如其所是地出现在此时此地。”一场现象学的谈话能够把你带回到当场，保持正念，你就开心了。

“现象学最初是一个重要的哲学流派，在 20 世纪前半叶，由埃德蒙德·胡塞尔建立，并由莫里斯·梅洛-庞蒂、马丁·海德格尔等人进一步发展。只有把观察的主体纳入我们的思考中，我们才能正确理解这个世界；这是现象学方法的一则信条。这个世界不仅仅‘在那里’，也并非没有我们人类的参与。只有承认人类仅仅存在于

我们与世界的关系中，我们才能真正理解自己或他人。我们并不存在于孤立的状态中。”这是现象学的一个基本解释。

我们得知道，存在主义的谈话不会像精神分析法的谈话一样，帮你不断地回顾过去、不断地“考古”，而是专注于此刻，专注于当下你有什么体会、你有什么经验、你有什么感受、你打算怎么做、你可以做些什么。这就是一个现象学的谈话。

而治疗这一切的方法，就是找到本真的生活。如果你把这本书浓缩成一句话，就是“如何获得本真的生活”。什么叫作“获得了本真的生活”？本真生活当中有三层含义：首先是生活感受——你的生活感受，你是不是具有活力；然后是生活勇气——你存在的勇气，这里还包括了自然和道德的成分，就是你该不该存在，想不想存在；还有生命能量——你的生命力。生命力这个东西很难用科学的方式测量，但是我们每个人都见过，比如一个重症患者的求生欲，在大家都觉得他没机会的时候，他依然能够坚持很长时间，这就是生命力的一种体现。以上这是三个基本的生活概念。

要能够实现本真性，就意味着真诚或所谓的真实。“本真地生活意味着真实地生活；也就是说，按照自己内心的信念、信仰和价值观来生活。……本真地生活，也意味着你在上述的基本生活困境中找到自己的立场。”如果我前面讲的那六个生活的基本困

境，你都觉得自己没有答案或者很困难，那你就很难找到这种本真地生活的感受。这个治疗的过程会让你从肤浅的生活当中觉醒，从而进入从容欢快的、平静的生活。这就是存在主义心理学治疗的一个目标。

我读到这段的时候，突然想到了孔子，孔子说：“朝闻道，夕死可矣。”这句话就是一句典型的存在主义哲学的话。孔子说这个人（哪怕）一辈子浑浑噩噩，一辈子都没有找到方向，但是突然有一天想明白了，晚上就死，人生也是非常圆满的。这叫“朝闻道，夕死可矣”，这其实就是从肤浅当中觉醒，然后进入了从容欢快的平静之中。

那么接下来的六章，就是针对我们前面所讲的这六个困境展开。

第一个，幸福与痛苦。别的疗法都希望我们能够减少痛苦，但是存在主义心理学不是这么认为的。什么是痛苦？我们要去寻找这些痛苦本身的积极感受。

我们对待痛苦基本上有这么四种方式：第一种叫作“把痛苦视为可以控制或征服的东西”，比如我吃止疼片，我控制它（痛苦）；第二个，“把痛苦视为可以与之对话的现象”，我可以跟我的痛苦聊天、对话，这是一个不同的境界；第三个，“把痛苦视为一种

积极的挑战或礼物”，有这么一个痛苦给我带来了一个反省的机会；第四个，“把痛苦视为你完全无法左右的命运”，这个叫作极限情境，你得能够接受你的人生是有极限情境的，这个极限情境是你没法左右的，你要接受它，然后让它左右你的命运。这是一般来讲人们对待痛苦的四种方式。

而存在主义视角下的幸福，是试图把痛苦和快乐整合在一起的。你不能够说“必须没有痛苦，我才能够得到幸福”，那个不是存在主义。存在主义认为痛苦跟快乐本身是一致的，是可以相互转化的。比如，人本主义强调希望我们能够获得极度快乐，极度快乐是什么呢？是我们在精神的、物质的层面都得到了充分的满足。这里最典型的书就是咱们讲过的那本《心流》，《心流》那本书里面所描述的状态就是人本主义的极度快乐，就是我没有什​​么缺憾，我觉得一切都非常美好，这个叫作极度快乐。

但是存在主义要求我们追求的是深度幸福，什么是深度幸福？“深度幸福是一种持续的平衡状态，在这个平衡中，一方面是个人的愿望、目标和需要，另一方面是周围环境或外部世界。这种状态与个人愉悦、平静和放松关系密切。”它要追求的是一种从容欢乐的平静。我可能未必能够像米哈里·契克森米哈赖说的那样，愉快到忘记了时间。你想如果我们每个人都要追求时时刻刻达到心流的状态才能够产生幸福，这是多么难的一件事。我们一

天当中没有几分钟在心流当中，但是我们能够获得从容欢乐的平静，它是一个存在主义的状态：

第一个是身体和心理生物学的层面，就是我们在身体的层面要能够平静，要能够接受身体的某些不适和痛苦。

第二个层面是对死亡的清醒认知。“死亡焦虑与生命实现或未实现的程度有关。‘未实现的生命’这个概念，是指一个人可能身体上完成了或走完了他的生命历程，但他还没有‘真正地活过’，换句话说，还没有实现自己的潜能，没有面对他在生活中遇到的挑战。根据康德劳和梅的观点，一个活得充实和完整的人，无论死亡来得是早是晚，只会体验到轻微的死亡焦虑。另一方面，一个人如果不得不放弃许多他们本应该处理的挑战（就是他可以人生活得很精彩，但他没有去做），就会发现离开这个世界更加困难和痛苦。用海德格尔的话说，这个人没有倾听自己内心良知的呼唤。梅和亚隆用‘存在性内疚’来说明这种未实现的生命状态；换句话说，你欠自己一些生命。”你还没有汗毛倒竖吗，你欠自己一些生命。

王阳明临死的时候，他的学生在小船当中问他还有什么话可说？王阳明说：“我心光明，亦复何言？”为什么？因为他的人生是充实的，他的人生实现了，所以他不惧怕死亡。就像尼采讲的，一

个真正的超人，随时随地都可以死去，他都是死得其所，因为他的生命是绽放的，他是在努力地生活，很投入地存在、生活，随时随地可以死。

我认识国学大师叶曼先生，我们就聊起过关于生死的话题，叶曼先生讲了一句话，我印象非常深刻，她说：“我现在是时时可死，步步求生。”就是我都活了一百多岁了，随时让我死我就可以死，我不怕，但是我每天还要努力吃东西，还要讲课。叶曼先生一百多岁还在讲课。这就是存在主义的精神。所以，“‘从容欢乐的平静’还包含了精神性层面。这个概念所包含的关于存在的平静也是一种精神上的平静。”

书里作者引用了黑塞在《悉达多》当中的一段描写。很高兴地告诉大家，我打算过一段时间给大家讲《悉达多》这本书，这书非常非常棒，这本书的作者黑塞得了诺贝尔文学奖。这段话是这样描写的：

悉达多向辞行者深深鞠躬。

“我知道了，”他轻声说，“你要走进这片树林？”

“是的，我要走进这片树林：走进万物的统一。”瓦酥迪瓦身上笼罩着光芒。

瓦酥迪瓦走了。悉达多注视着他，只见他步伐平和，容光焕发，

满身华彩。

这就是一个人走向死亡时候的样子，因为他的人生得到了充分的实现。雅斯贝尔斯对此有一个惊人的表述，叫作“死亡随我而变”。真正怕死的人是那些没有真正活过的人。所以在“幸福与痛苦”这一章当中，作者给我们描述了所谓的深度幸福，就是你能够接纳这些痛苦，并且把它视为让你的生活变得更加完满的一部分，而不是试图去回避这些痛苦。这是存在主义心理学的精神。

那在治疗中如何能够引导被治疗者去感受到幸福呢？就是要更加关注治疗关系，你要让他信任你，你要成为他的伙伴，不要用代庖式的治疗。我们叫越俎代庖，就是你替这个人做决定“你应该这样做，你应该那样做，你应该这样想，你不应该那样想”，这种做法是没有用的。越俎代庖对于他人是没有帮助的，而应该用引领式的治疗，秉承的原则叫作自由、开放、相遇，让他和他的想法相遇，让他和他的创造相遇，他此刻的存在能够创造出下一个他的存在。把爱的承诺和让对方做自己的意愿结合起来，这是治疗师所应该秉承的关键准则，这样才能够帮助被治疗者去整合幸福和痛苦之间的关系。

好多人去接受心理治疗，其实就是因为他不能够接受生活中的痛苦，他觉得这些痛苦使得他的生活非常糟糕，不是他理想中的生

活。但实际上如果理解了存在主义心理学，你就会知道，痛苦本身就是幸福的一部分，这两者是可以整合在一起的。这是第一个问题。

第二个问题，爱和孤独的问题，我相信很多人很关注这个话题。人类的分离和寂寞是最基本的状态，人们从生下来以后就是独自一个人，所以这个书里边讲：“没有孤独，爱就没有意义；在爱的映照下，孤独才更加真实。”那么，爱到底是什么呢？他说：“爱是一种深切关注、喜欢和奉献的感觉。”这就是爱。你需要搞清楚，爱并不是占有，并不是拥有对方。还有一个解释就是“爱是彼此身心的在场”，彼此身心的在场就是我永远全副身心地在这儿陪伴着你。

而爱的前提是“让其存在”，让其存在就意味着你是爱他此刻的存在，你允许他自我发展，你不是要为了自己而去改造这个人。大家上中学时学过一篇文章叫《病梅馆记》，《病梅馆记》就是讲你不能够为了你的爱好去修剪那个梅花，梅花本来不想长成这个样子，你非得把它剪成那个样子。我们何止修剪梅花，我们连人都“修剪”，我们天天花大量的力气去“修剪”别人，这个不叫作爱，而叫作占有和控制。

这里有三个不一样的关于独处的概念：分离、寂寞、孤独。这三

个是不一样的概念。我在很早以前看过一个漫画（刀刀狗的漫画），上面有一句话让我印象很深，它说：“一只狗并不孤单，想念另一只狗才孤单。”这三个不同的概念有什么区别呢？

“分离意味着一个人在社会层面是孤单的……分离本身无所谓好或坏，它取决于个体想要什么。”你一个人住在山里边，说不定你很高兴，因为你喜欢那种生活。“寂寞是这样一种感受：当你非常想要和别人在一起时，却只能依靠自己，独自承受命运。寂寞通常是消极的、痛苦的，是违背自己意愿的。”这就是“想念另外一只狗才孤单”。

“孤独意味着你对自己在这个世界上孤身一人的基本认识。……孤独既可能令人恐惧，也可能令人兴奋，这取决于个人的性格特征和环境因素。因此，分离、寂寞和孤独这三个概念，分别涉及了社会事实、情绪状态和存在性认知。”你别看这简单的三个词，讲的是三个层面的事，分离是社会事实，寂寞是情绪状态，而孤独是你的存在性认知。

好多人在面临重大决策的时候，或者人生遇到变故的时候，都会有这种感受，叫作“我能够感受到友善，但依然孤独”。你失恋一次你就理解了，你失恋的时候，你的闺蜜可以陪你玩、带着你去唱卡拉 OK，但是在人多时候最寂寞，那个时候你会意识到你是

孤独的。

那么孤独为何难以面对？我们总想逃避孤独，所以很多人会建立很多逃避孤独的机制。这三种逃避孤独的机制，也会衍生出很多新的社会问题。“第一种是让自己投入权威式关系或共生关系，与自己之外的某人或某物融合，无论对方是另一个人还是组织。”你发现了吗？就是有的人会丧失了自我，不再为我的自我生活，我为一个符号、一个帮派、某一些人、一个领袖去活着，这样能够减少内心的孤独感。

第二种逃避机制是破坏性。“如果我在面对外部世界时感到无力和孤独，我可能就会摧毁它。”就是捣乱，有的人会用捣乱的方式来逃避。弗洛姆说：“破坏性是未实现的生命的结果。”这是第二种应对方式。

“第三种逃避机制是弗洛姆所谓的机械趋同。个体不再是自己，而是采用流行的文化模式所规定的人格。”这时候你付出的代价是巨大的，叫作“你失去了自己”。我读到这儿的时候，我其实很心疼，那些使用逃避机制的人不是在说自己的话，他是在表达一种文化身份认同，他觉得“我是这一派的”，丧失了自己。所以，你看起来逃离了孤独，但问题是你也失去了自己，这是多么大的一个成本。

那么人到底能否学会独处。人能不能够学会独处代表着什么呢？代表着你自我力量的成长。一个人自我力量越强大，独处的能力就变得越来越强，这是一个人的自我决定的过程。卡尔·荣格（著名的心理学家）就认为这是一个自性化的过程，自性化就是找到了自我的过程。自性化分两个阶段，第一个叫作自然目标，第二个叫精神成长。卡尔·荣格分得比较粗，他说一个人前半生实现自然目标，就是追求学历、工作、赚钱、买房子、养家这些自然目标，后半生开始追求精神成长。这是卡尔·荣格认为的人的自性化的过程。

那么个人与社会是不是能够统一？就是我在追求做我自己的时候，我能不能够跟他人产生亲密关系，是否存在真正的本真的互动？本真的互动就是存在主义心理学里所讲的：真正的爱，时时刻刻都临在，陪伴着他，让他成为自己。这种东西是否真的存在？

书中说：“非本真的互动压制了我们存在的真实核心。它使我们变得机械，失去个性。它让我们千人一面、并回避一切偏离常规的事物。”

“麦奎利说，人们必须打破压抑的关系，享受独立和尊严的感觉，然后才能建立肯定和真诚的关系。”也就是说，你能不能找到真

正的亲密关系，能不能本真性地和他人互动，前提是你是不是愿意面对真正的自我。你并不是被事先决定的，你是可以自己肩负责任、自己创造的，你随时随地可以成为一个跟今天不一样的人。这值得我们深思。

那么如何解决爱与孤独的问题呢？这个作者建议说，如果有病患来找你讨论这个话题的时候，多讨论关于爱的话题，帮助人们认清生活的困境，然后博爱地对待来访者，让你产生一个典范作用：你让病患看到这个治疗师是可以让你成为自己的，是可以倾听你的，可以让你选择的。这是关于爱和孤独的问题。

我们希望得到爱，但是我们不得不面对孤独。如果你能够正确地理解到，正是因为这么一份孤独，你才能够真正地获得爱，你会明白爱和孤独就是整合在一起的。而如果你把孤独视作敌人，认为自己要获得爱，所以任何的孤独都不能够忍受，那么你可能反而会成为他人的负担，你会把自己变得非得跟别人一样，成为某一个大组织当中的一分子，失去了自我。这是第二个问题。

第三个问题，关于成功和逆境。我们想要成功，但是我们需要忍受很多的逆境和创伤，这是存在主义心理学跟别的心理学最大的区别。存在主义心理学认为，人生必须遇到挫折，但是你依然可以选择往前走，这就是它最有力量的部分。

你的人生如果多有一些经历的话，你会发现很多时候是因为一件倒霉事，才使得你的人生重新开启了一段旅程。如果你的人生完全是按照你自己的计划发展的，回过头来看时，你会觉得特别无趣。就是因为这些意外、冲击，当时觉得走不出来的这些倒霉事，使得你一步一步地活成了今天的这个状态。

所以，存在主义心理学反对将日常生活医学化和病理化，这一条非常重要，就是别动不动给自己贴标签，说“我有什么病”“我的原生家庭有问题”“我妈妈对我不好”。虽然我们讲过很多关于原生家庭的书，但是读书这件事的好处就在这儿，我们允许不同的书有不同的意见，你自己可以选择，你自己可以甄别。如果你过度地沉迷在自己的过去，而不是未来，你很有可能走不出来。所以存在主义说，人迟早会吃点苦头，危机不是反常现象。

存在主义对于危机的看法是这样的：

“这种冲击的重要特征是：（1）你的空间和时间结构已经部分瓦解。”这句话我不知道大家能不能理解，比如你们家遭遇了一个重大的变故，在那几天里，你们可能感到昏天黑地，完全感受不到时间的流逝，吃饭、睡觉……全部陷入混乱，因为时间和空间已经瓦解。”（2）你体验到强烈而震荡的感觉”，就是“嗡”一下子。

“（3）你体验到激烈的心理活动，你的思维在兜圈子、反复考虑同一个主题，而不是投入持续的问题解决。”就是你会不断地想、不断地想，怎么都出不来。

而生活和危机是属于一体的，就是在发生了这种事以后，你如果说“我怎么这么倒霉，为什么这种事偏偏发生在我身上”，那你半天都走不出来。你得知道，所有人都会发生这样的事。咱们就数一数孔子身上发生过多少这样的事。颜回死的时候，孔子痛哭，而颜回死之前，孔子的独生子孔鲤也死了，然后再加上子路这样的学生一个个离开他，他一生中都在不断地经受这样的创伤。圣人尚且如此，所以人总会经历大量的痛苦。

“博尔诺强调了疾病危机的三个特征，它们是普遍适用的：（1）危机涉及与过去决裂。”就是当你发生了这些危机以后，会意识到以前的事不能再干了。你们看看网上那么多新闻就知道，哪个人一出事，其他人就知道这事不能干了，以后得想想别的辙了，与过去决裂了。

“（2）危机是由影响个人发展的外部干预引起的；当它袭来时，仿佛是从另一个空间向你冲撞而来。（3）旧的生活模式被打破，与旧模式截然不同的新模式诞生了；危机过后，生活将在一个不同的层面上重新开始。”比如，你这有一道疤，结了痂，结了痂

以后在这个痂上面重新开始你的生活。这就是危机对人带来的影响和冲击。

“在危机情境中，助人者最重要的品质是在场的能力。”你要想帮助他，你千万不要指手画脚，千万不要越俎代庖，千万不要批评他、给他建议，这都没有用。你需要的是在场的能力，不仅仅是陪伴，还要让他感受到关注，让他知道你在旁边陪着他。“陷入危机的人最需要一个有同理心且没有私务缠身的帮助者。正是这种‘同甘共苦’起到了作用。”

为什么危机会对我们每一个人的生活造成这么大的冲击？核心就是因为大多数人的生活建立在三个基本假设之上，我们三个特别经不起推敲的假设：“（1）我们认为这个世界基本上是仁慈的（一般说来，他人对我倾向于友好和中立）。”这是我们的一个潜意识当中的假设，我们觉得不会那么糟糕。“（2）世界是有意义和可预测的（行为合理的人也将得到合理对待）。”就是认为我又没干什么坏事，我就应该被合理对待。“（3）我是有价值的（我足够善良、正派和能干）。总的来说，大多数人的基本期望就是‘我是生活在一个仁慈和有意义的世界上的人。’”

所以你会发现当这件倒霉的事发生了以后，绝大部分人的第一反应就是这个世界崩塌了，不是这个物质世界崩塌了，而是他对这

个世界的幻想崩塌了。这个世界并不是好人有好报，并不是一切东西都向你很友善。所以，你要意识到危机所带来的三个不同的维度：丧失、逆境和存在性开放。

丧失，是我们失去了一些东西。在所有的危机中，我们必然会失去一些东西。逆境是一种被抛的状态，就是我们会被突然抛到一个环境中去。比如你突然陷入了一场官司，这场官司对你影响很大，让你的内心压力极大，实际上就是它把你从原来的生活轨道抛到了一种你完全不熟悉的生活中去，这就是逆境所带来的冲击。

那么我们需要做的事是要存在性开放。什么叫作存在性开放呢？就是上升到一个有意识的本真的生活当中，我们能够对危机有更大的包容度，我们能够说“我接受眼前所发生的这一切，并且我能够继续好好地生活”。有一句话很管用，叫作“此时正是修炼时”。“此时正是修炼时”，其实就是一句非常棒的存在性开放的话，就是我不知道我会去向哪里，我不知道这个危机何时结束，但是我开放，我愿意面对和接受这个完全不同的东西。

那么如何度过危机？“无论如何，我们的目标都不是像对待疾病一样，去战胜或克服危机。相反，我们的目标是以开放和建设性的方式度过危机，并为未来的生活吸取经验教训。”度过危机涉

及三个重要方面：

第一个，让感受和情绪浮现，感知并表达它们。就是不要压抑，不要看不到这个创伤，假装没事。你得让感受和情绪浮现出来，浮现出来是治疗的第一步。

第二个，尝试“破茧重生”，让自我得到治愈，就是你需要找到一个新的自我。“危机的解决可能会导致这样的转变：从一种令人厌恶和可怕的经验转向对自我的新洞察和开放，转向探索自己关于世界的基本假设，并最终走向真实的自我发展。”这就让我想起好多电影，所有的所谓成功的大片，其实都意味着一场蜕变：这个人从电影开始之前的一个幼稚的状态或者是糟糕的状态，蜕变成了最后的一个英雄的状态、从容的状态，这个过程中都是有危机发生的，都是由危机来推动的。这不仅仅发生在电影里边，也发生在我们每个人的生活中，这是一定的。

第三个，抓住这个机会，重新思考生活的意义。用这三步能够有效地帮助我们度过危机。

大家在面临我们目前生活当中的困难的时候，是什么让我们觉得愤怒和痛苦呢？其实就是那个所谓的“应该”：我们应该这样生活，我们应该那样生活。但是存在主义心理学告诉我们，你得放

下这个“应该”，你只能够去接受眼前存在的东西，一点点来解决困难，这才是走出危机的方法。

“我们不应该被动地忍受危机，而是应该走向批判。”这句话很多人听不懂，什么叫走向批判？走向批判不是说变得很抱怨，要批判这个，批判那个，不是这个意思。走向批判就是走向反思，遇到了这样一个危机，你需要走向反思。你平常是看不到所谓的自我的，一定是它撞出去了，撞上了某一个东西反弹回来，你才能够感受到这是所谓的自我。所以我们在遇到了危机的时候，我们才能够看到自我的问题，才能够看到自我的傲慢，才能够看到自我修炼的不足。然后批判——批判自己、反思自己，重新开始梳理自己的人生，思考我到底应该怎么样调整自我，这是我们走出危机的方法。这是第三个问题。

第四个大问题是死亡焦虑和投入生活。人类一直都在尝试了解死亡，有很多种方法，比如说对那些经常观察死亡的医生的访谈，还包括关于那些濒死者的访谈，已经有很多对他们的研究。总体来讲，在这些人的访谈当中反复出现的画面是什么呢？

“（1）个人的意识存在于身体之外，意识常常会在几米高的上空观察自己的身体。”就是你会有一个仿佛灵魂出窍的那种感觉。

“（2）个人体验到一种深刻的平静和从痛苦中解脱的感觉。”我们看过一些文章说，死亡的时候头脑当中会分泌大量的内啡肽，内啡肽就是让你很愉快的东西，你头脑会分泌很多内啡肽。

“（3）个人看到自己的生活在眼前闪现，并重温一系列重要的事件，这往往是在一瞬间，但注意力高度集中；这意味着对过去事件的接纳，包括对不愉快、困难以及险恶事件的接纳。”

“（4）个人体验到身外另外一个世界，体验到在那里有无限的幸福……以至于当他们不得不再次回到自己身体里时，可能会感受到非常不快。”

但这些东西不能当作科学依据，我要跟大家强调，这只是对于濒死者的访问，但是濒死者毕竟不是真的死者，所以很有可能只是在那种高压之下所产生的幻觉，这个是没法当作科学依据的。

人们为什么这么想要尝试了解死亡？因为人人都有死亡焦虑，死亡焦虑主要来自两个原因：第一个叫作对未知的恐惧。就连孔子都被问过，说人死了以后会怎么样。孔子说：“未知生，焉知死。”你活都没活好，你管什么死呢？我们对未知的恐惧会导致我们焦虑。第二个是未实现生命的内疚。很多人在真的面临死亡的时候，他的第一反应是“还有好多事没做，我还有好多心愿没了”，但如

果你真的生活活得非常充分，你反而能够坦然地面对死亡。

关于人类是否有界限，这在存在主义流派里其实是有分歧的。亚隆和萨特认为人是有界限的，人就是自己的存在，人是存在着边界的。但是像弗兰克尔这些意义疗法的存在主义心理学的学者就认为，人是和自然界是融为一体的，人是可以成为某一个巨大的意义的一部分的。所以人到底是不是有界限，还没有定论。

在面临死亡的时候，人们需要做“信仰的飞跃”，这是克尔凯郭尔讲的。你需要有一个“信仰的飞跃”，因为我们活得很理性，如果你用非常理性的态度走向死亡，你在最后那一刻总是有想不开的事。这时候如果你能够把自己交托给一个更大的存在，意识到你是宇宙的一部分，你融入了一个更大的意义，这个信仰的飞跃一旦迈出去，你会更容易接受死亡。有人用科学的方法，献身给科学，献身给自然，有人用信仰的方法，这些都能够减缓对于死亡的焦虑。

怎么能够做到与死亡和解？“海德格尔强调，将死亡作为一种可能性纳入现实，会使生命更加真实。我总有一天会死，这是我最确定无疑的事实。许多人想推迟死亡，但死亡和终结是人类生活的重要组成部分。一个没完没了的人生将是恐怖的。”

“如果死亡被公平和公正地接受，它将是真实生活中一个颇具价值的整合因素。……人类的生命是面向死亡的生命（有时候也被叫作‘向死而生’）。”就是当你能够接纳死亡，把死亡当作你人生旅途最后一站非常重要的安排，那么你的心境是会随着死亡而发生改变，死亡也会随着你而改变，就是这个道理。

第五个大问题，叫作选择与责任。我们有很多选择的自由，但是很多自由会带来痛苦、纠结。我到底该选这个，还是该选那个？我们总会这样纠结。选择以自由为前提，意味着责任。选择为什么让你觉得痛苦？是因为你不愿意承担责任。我经常听到很多人问：“樊老师，我到底应该创业，还是应该继续打工？”我说：“这是你的事，你可以选择。”他就希望有一个人告诉他“你应该这样做”，但真告诉他了，他又会自己去计算，还是觉得不行，因为他不愿意承担责任。

那么要想做出选择，你得学会一个词，叫作“跃入未知”，你得跳进这个未知的环境当中。大家听我讲过很多关于 ACT（接纳承诺疗法）的书，我们讲过《幸福的陷阱》和《跳出头脑，融入生活》。ACT 属于存在主义心理学流派，它是往前看的，它不是回头看，不是靠倒后镜来推进人生的。所以，人生到底是有意识地权衡目标，还是一个重大的决定破土而出？凡是纠结的人都认为人生是设计出来的，都认为人生是一个有意识地权衡目标的过程，但是

真正有生活经验的人就会知道，你人生的每一次决定几乎都是一个破土而出的过程，就是酝酿得差不多了，最后一个决定出来了。

是自我做出了决定，还是做决定的时候才出现了自我？这是两个完全不同的观点。按照弗洛伊德的观点，他认为是自我做出了决定；按照存在主义的观点，它认为是你在做决定的时候才出现了自我，“时穷节乃见”讲的就是这个道理。当环境恶劣的时候才能够看出来什么是你真正的自我，甚至有很多人自己都不知道自己是这样的人，但是当这个事情一发生，你做出了选择，才显示出了真正的自我。

你如果理解了存在主义心理学，它的好处就是你推卸不掉这些责任，你知道这些都是你的责任，都是你自己要去做选择，所以你的自我建构是可塑的。比如，你总说自己不勇敢，很懦弱，但其实你是可以选择勇敢的，你是可以努力地去做一些勇敢的事的；你不慷慨，你是可以试着去做一些慷慨的事的，这才能够塑造出你真正的自我。所以，每个人都拥有选择的自由。

童年并不决定一个人的人生，这一段一定要念一下，因为我们之前对童年强调了那么多，书中说：

“存在主义思想认为，将单向的因果关系附加在人类生命之上是

一种扭曲。”就是觉得童年出现了这个事，所以现在才出现这个事，这是一种扭曲。“从存在主义的角度来看，童年的角色是什么呢？童年的角色就是，成年人利用它来定义自己现在是谁。……无论如何，人的童年是被诠释过的童年；因此，它可以被重新诠释。”

你看这话说多好，童年是被诠释过的，你早就忘了你童年真正怎么样，你在选择性记忆，所以你可以重新选一次，你可以重新诠释。“不存在不被诠释的童年，不存在固定不变的童年。”我们可以说自己是幸福的。你可以重新选择记住你童年幸福的片段，你就变得幸福了，但是如果你非得选择记住你童年里那些糟糕的片段，那你可能就是糟糕的，所以你可以决定你的童年。

然后，文化与社会也并不决定我们现在的生活。我们前面讲了，童年不决定你现在的的生活，文化与社会也不决定你现在的的生活。如果你认为文化与社会决定了你现在的的生活，那只能说明你允许这样做，这个作者说，除非你允许。就是你允许说“我要随大溜，我得按照别人的节奏生活，别人干吗我也干吗，要不然我就觉得我不安全，我很孤独。”这儿又回到孤独那一章了，因为你需要安全。但是你如果不允许，文化和社会是没法决定你的。

要学会对自己的生活负责。我们如何接管生活，怎么能够接管自

己的生活？就是要学会对自己的生活负责。“萨特认为，责任是‘意识到自己是某件事的无可争议的发起者’。萨特接着说，抱怨是毫无意义的，因为没有任何来自外部的东西可以决定一个人的感觉、生活或身份。”这就是萨特说“去创造”的原因，因为你要知道你是这件事情的发起者人。

“人们为什么要如此费尽心思地逃避责任，这仍然是个谜。如果承认我们是生活的作者，会发生什么呢？事实上，它只会让我们接受自己的生活，与自己和平相处。”我们很多人很胆小，我们总喜欢说这样的话：我是被逼的，我是被逼上梁山，我是没办法，我是赶鸭子上架。但是，如果你真的承认你今天所遭遇的一切是你自己选择的结果，会怎样呢？答案是：天不会塌下来，反而是你能够学会接受生活，与自己和平相处。

“歪曲的责任概念无处不在。承担责任和负责地生活，并不等于整天忙着为别人服务，并不意味着自我牺牲和无私忘我，并不意味着狂热地确保每件事都做对，也不意味着悔恨地沉思世界上所有的问题。”

“负责地生活，是与这个世界自由和开放地相遇，是承认你自己现在的样子，承认你现在所处的位置，自由地呼吸，正视眼前事物，活在此时此地。”你能够为自己负责，并不意味着背起沉重

的十字架来进行自我批判，而是你能够接受这一切，从容地呼吸，生活在此刻，这就是为自己生活。

那怎么能够决定你是不是负责任地生活了？这个作者给了一个方法——我觉得特别有意思——照镜子。你就问自己，明天早上我照镜子的时候，我会不会更喜欢我自己。你今天要做一个决定，如果你做的决定是让你更讨厌你自己，那你没有对自己负责；如果你负了责，你明天一定会更喜欢自己。这就是我们为自己负责的过程，大家可以想想这面镜子。

同样我们还要学会为他人负责，并不是说你管好自己就好了。存在主义心理学意味着你对他人也会产生很多责任，你要意识到这一点。哲学家海德格尔有一个学生，叫作克努兹·勒斯楚普，曾表达过一种对待他人的理想态度。“他说，每当一个人遇到另一个人，他就‘把对方的生命握在手里了’。”这话说的是有点夸张，但是你能够感觉到，比如说我今天跟你两个人面对面见面，在这一刻我对你说的话，给你的眼神、态度，或者我不理你，很有可能决定了你明天的发展，虽然很微小的行为，但是有可能会让这个人走上了另外一条人生道路。所以，他说这是“把对方的生命握在手里了”。

你见到一个人，你一定要送他温暖的话语，温暖的话语可以给他

很大的力量。假如你见到一个人，你跟他说刻薄的话，你跟他说风凉的话，你会让这个人的生命变得很糟糕，就是你握住了他的生命。“根据这个观点，如果你遇到另一个人，你应该意识到，你所说的和所做的，可能对对方有决定性的影响。因此，你应该始终认为，你手中握着对方的生命。”你的一言一行，会给别人的存在造成影响。所以，除了对自己负责之外，也要能够对别人负责。这叫作在场性，你要有自己的在场性，与人为善，多去帮助他人，多去共情，多让别人感受到你的陪伴。

还有，对世界负责。对世界负责就是你要去做一些事情，比如你遇到了某种状况，遇到了很多抱怨，环境现在变得越来越糟糕，越来越危险，你可以想想在最小的范围之内，自己能做些什么，只要你一点点做，它就可能会慢慢地产生一些效果。这一章是关于选择和责任，虽然选择看起来是一件非常不容易做的事，但是如果你意识到了这其中的责任是重点，选择就没有那么困难了，因为你只要承担责任，就可以做出选择。这是第五个问题。

最后一个问题，也是一个最大的问题，叫作混乱与意义。这个世界到底有没有意义？我曾经问过周国平先生，我说这世界到底有没有意义？他说这个世界没有意义，但是人不能够接受这个世界没有意义，所以人在不断地寻找意义，寻找意义的过程本身是有意义的。这是周国平先生的答案。

这个书里边讲了奥尔波特的分类，他把这个意义（人们为什么而活）分了六种类型，这个世界上有六种寻找意义的方式：

第一种叫作理论型，比如孔子、老子这些人在追求道，道是什么呢？就是理论。他们的意义来自理论的研究和突破。第二种人叫经济型，经济型的人的意义来自创造了财富，拥有更多财富。第三种是审美型，宋徽宗就是个审美型的人，他觉得意义来自创造了美，还包括米开朗基罗、达·芬奇这样的人。

第四种叫社会型，社会型的人的意义是来自自己为这个社会做了奉献，为这个社会做了很多的改变，比如说像特蕾莎修女这样的人。第五种叫政治型，他们的意义来自政治上的胜利，来自拥有多少权力。第六种人叫宗教型，他们的意义来自与“神”的沟通，对“神”的见证。这六种不同的类型，是人们寻找意义的六条不同的通道。

克尔凯郭尔把人的人生分成了三个阶段：审美阶段、伦理阶段和宗教阶段。这个分类是非常重要的，在很多哲学书里边都会引用克尔凯郭尔的分类。

简单举一个例子，你读《红楼梦》就会发现：贾宝玉就处在审美

阶段，他所做的所有的事情都关心好不好、美不美、高兴不高兴，这是审美阶段；当你长大了，到了贾政这个阶段，你发现他处于一个伦理阶段，他认为美不美不重要，对不对才重要，所有的事都先考虑是不是合乎祖宗家法，这是贾政的伦理阶段；到贾母的这个阶段，就到了宗教阶段，贾母总是说：别说不吉利的话，咱们一块儿去祭拜，祈求上苍保佑，祖宗保佑。所以，审美阶段、伦理阶段和宗教阶段也被很多人认为，就是人的青年期、中年期和老年期的基本归宿。

而弗兰克尔，就是咱们讲过的《活出生命的意义》的那个作者，他的心理学的意义疗法其实也是存在主义心理学的一个分支。他认为，人是能够具备追求意义的意志的。弗兰克尔的治疗方法就是帮很多人去寻找意义，很多找不到意义的人通过跟弗兰克尔的聊天，豁然开朗，发现生活原来是有意义的。一有意义，什么事都能够忍受。尼采也讲过这样的话，尼采说：“当一个人知道自己为什么而活，他就能忍受生活加诸他的一切。”这就是意义的意思。

这里有三种价值，弗兰克尔认为有三种价值可以选择：第一个叫创造性价值，就是你做的这件事创造了什么东西，你为这个社会留下什么东西；第二个叫作体验性价值，就是你感受到了什么，这一段人生给你带来了什么样的影响；第三段是态度性价值，就

是你能不能呈现出一种状态，比如文天祥到最后获得的就是一种态度性价值——人间有正气，他把《正气歌》留在这个世界上。所以，任何事情总有价值。

有一句话特别棒，我把它摘抄了下来，我觉得这句话很有力量：“弗兰克尔说，在可能的地方创造，在必要的地方忍受。”能创造的时候创造，在必要的地方忍受，因为忍受本身也有态度性价值和体验性价值。

我们要去完成很多生活任务，生活任务里有一个点对我启发很大，过去我们经常会问一个问题：人生的意义究竟是什么？有人来问你，人生的意义是什么？这个问题问错了，这个问题不应该是我们问别人“生活的意义是什么”。这就错了，这个问题应该是社会问我们，就是别人在问我，说：“樊登，你生活的意义到底是什么？”不是樊登问别人，说：“你们觉得我生活的意义到底是什么？”不是我问别人，是这个社会、这个大自然问我：“樊登，你生活的意义到底是什么？”

那我怎么才能回答这个问题呢？用行动来回答。我只能够通过我这一生的行动，最后给出一个答案，樊登这一生的意义到底是什么，用做出行动来回答。大家有没有想起来我们曾经讲过一本书《哲学起步》？邓晓芒教授讲：我是谁？有答案，走着瞧。“我

是谁”的答案是“走着瞧”。就是你做着做着事情，慢慢地实践出你的定义、你的人生，这就是存在主义的观点。

所以最后这本书结束的时候，我们来梳理一下纷乱世界中的意义：

“萨特和一些人本主义心理学家强调，我们必须在原始的混乱中做出选择。存在是一个真空，每个人都必须在其中为自己构建生活的意义。选择什么并不重要，坚定地做出选择才是最重要的。一个人是自身存在的创造者。”

“弗兰克尔对这种情况有不同的看法。在他看来，一个人的生活目标并不是任意选择的。相反，未来的任务已经摆在那里，等待着我们每一个人。我们都必须睁大眼睛，发现那里有什么，并觉察生活到底意味着什么，有哪些任务在等着我们。”这有点天命所归的意思。

“从存在主义的角度来看，无可争辩的是，对意义的寻求是人性的基本特征。生活就像游走在—根钢丝上：—端有意义，另—端是无意义。我们偶尔会瞥见下方的深渊，看到混乱和偶然。我们与外界进行抗争——希望保持平衡，看到目标，勇往直前，找到—些真正重要的东西。正如第 1 章所述，生活意义与生活感受、

生活勇气和生活能量有关。”

“生活意义和存在性幸福之间也有密切的关系。……精神性的幸福，会为你的生活赋予一种特别的意义，这种意义源于你将自己归属于更伟大的事物。……这便将生活意义和责任联系起来了。”

“负责地生活，你的生命将充满意义。负责地生活，不仅意味着拥抱你自己和身边的人，还意味着拥抱这个世界。存在主义思想在这一点上经常被严重误解。许多人似乎认为，对自己的生活进行反思，就意味着你应该关注自己的内心，把注意力放在自己身上，远离这个喧嚣的世界。再没有比这更糟糕的误解了。”

“一个人存在就是向外面的世界伸出你的手。这个世界正在燃烧，需要所有善良和聪明的人的关注。这个世界上有贫穷、战争、难民、种族主义、仇恨、疾病、饥饿和气候巨变，也有神奇的大自然和许多人类奇迹。在你走过的每条街道上，你可能会遇到许多需要关注的不幸，也可能会遇到善良友好的微笑。外面有一个世界在呼唤你，等待你，为你的生活赋予意义。”

“最后，要过有意义的生活，有一个方面不应该被忘记，即不断地反思这些问题：对我们人类来说，什么是真正重要的？什么使我的生活更值得过下去？”

这就是这本书的全部，我希望大家不要因为这本书有点难读就轻易放弃，听不懂的多听几遍，因为这本书能够给我们的内心注入巨大的力量。如果我们觉得存在主义心理学可以帮助我们，我们也可以用存在主义心理学去帮助我们身边更多的人。

希望大家能够喜欢这本书——《存在主义心理学的邀请》，谢谢大家，我们下本书再见。