

意识与身体：心理学中身心关系的哲学思考

张容容

贵州大学哲学学院，贵州 贵阳

收稿日期：2023年10月26日；录用日期：2023年12月11日；发布日期：2023年12月22日

摘要

身心关系一直以来都是心理学和哲学研究的核心议题之一。哲学思考揭示了意识与身体关系的复杂性，同时发现身心关系涉及自然科学与人文科学的交叉，在心理学研究方面也取得了一些重要发现，神经科学发现了大脑神经元与意识体验的相关性，而社会认知研究则强调社会情境与文化环境对意识的影响。未来的研究需要跨学科合作，将哲学、心理学、生物学和社会科学的知识整合起来，形成一个全面的理论框架。同时，量化研究方法和质性研究方法的结合也是重要的。强调了意识与身体关系研究的重要性，由此提出需要跨学科合作和探索的建议。对于理解人类本质和提高人类福祉具有重要意义。

关键词

身心关系，意识，身体

Consciousness and the Body: Philosophical Reflections on the Mind-Body Relationship in Psychology

Rongrong Zhang

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Oct. 26th, 2023; accepted: Dec. 11th, 2023; published: Dec. 22nd, 2023

Abstract

The mind-body relationship has always been one of the core topics of research in psychology and philosophy. Philosophical reflections have revealed the complexity of the relationship between consciousness and the body, while also uncovering the intersection of natural and human sciences in understanding this relationship. In the field of psychology, some significant discoveries have

been made, such as the correlation between brain neurons and conscious experiences in neuroscience, as well as the emphasis on the influence of social contexts and cultural environments on consciousness in social cognitive research. Future research will require interdisciplinary collaboration to integrate knowledge from philosophy, psychology, biology, and social sciences into a comprehensive theoretical framework. Additionally, the combination of quantitative and qualitative research methods will be important. Emphasizing the importance of studying the relationship between consciousness and the body, this suggests the need for interdisciplinary collaboration and exploration. This is of great significance for understanding human nature and improving human well-being.

Keywords

Mind-Body Relationship, Consciousness, Body

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

身心关系一直以来都是心理学和哲学研究的核心议题之一，引发了众多哲学家和心理学家思考和辩论。苏格拉底说：“认识你自己”，他强调自我认知和自我理解的重要性，认为通过认识自己，人们可以更好地了解自己的优点、缺点、价值观和信念。这种自我认知不仅有助于个人成长和发展，还有助于建立更有意义和满意的生活。它在哲学和心理学中一直被认为是一种有益的思考方式。通过真正了解自己，我们可以更好地发现内在的潜力，并更好地理解自己与他人和世界的关系。这种自我认知和自我理解是个人成长和幸福的基础。因此，理解和探究意识与身体之间的关系对于我们对自我和世界的认知至关重要。

笛卡尔认为意识是主观体验的核心，而身体则是我们存在于世界中的载体。由此引发了对于身心关系的长期讨论，逐渐形成了两种主流的哲学立场：即身心二元论和身心统一论。它们对于意识与身体关系的解释有着不同的观点，身心二元论主张意识和身体是不同的实体，意识可以独立于身体存在。而身心统一论则认为意识和身体是密不可分的，它们相互作用、相互影响。这两种立场的辩论引发了对意识的本质和起源的思考。而在现代心理学中，神经科学的发展对于意识与身体关系的研究提供了新的视角。神经科学通过研究大脑结构和功能与意识的关系，探索意识的神经基础。这种研究方法为我们提供了更加客观和实证的证据，对于理解意识与身体之间的关系具有重要意义。此外，个体主义和社会构建主义也为我们理解身心关系提供了不同的视角。个体主义认为个体的意识和身体是直接相关的，而社会构建主义则强调社会和文化对于意识和身体关系的塑造作用。这些观点提醒我们要考虑到个体和社会之间的相互影响，以更全面地理解身心关系的复杂性。综上所述，本论文将探讨意识与身体的关系，从哲学的角度思考心理学中身心关系的问题。通过综合考察身心二元论和身心统一论、神经科学的研究、个体主义和社会构建主义的观点，为进一步研究意识与身体之间的关系提出新的思考方向。

2. 意识的本质与起源

意识是我们人作为主体的存在感和体验感，是我们对世界和自身的感知和认知，还有观点认为意识是大脑神经活动的产物，是神经元之间的信息传递和信息整合的结果。神经科学研究表明，与意识相关

的脑区活动和神经元之间的连接模式与意识的产生和内容有关。意识的本质和起源是科学和哲学领域的一个复杂问题。虽然意识是每个人都能直接体验到的，但科学界对于意识的确切定义和解释仍然存在争议。尽管目前对意识的理解还不完全，但意识作为人类独特的心理现象，对于我们的思维、行为和自我体验具有重要的影响。研究身体与意识的本质，对于深入理解人类认知和心理过程具有重要意义。

在马克思看来：“意识一开始就是社会的产物，而且只要人们还存在着，它就仍然是这种产物”（朱开云，1987）。科学证明人类是由古猿进化来的，古猿之所以能转变成人，猿脑之所以变成人脑，动物的心理之所以过渡到人的意识，归根到底是劳动的结果。就是说人类特有的生产劳动是意识产生和发展的决定性力量，而生产劳动一开始就是集体性的，社会性的活动，所以，意识始终是社会性的产物。生产劳动使意识有了物质外壳—语言，从而产生了思维。意识的产生同语言有着密切联系。语言是意识和思维的物质外壳，意识和思维则是语言的内容，没有语言，也就不会有意识和思维。而语言是在生产劳动中产生的。因为在社会劳动中，为了协调共同的活动，必须交流思想，于是就产生了对语言的需要，在这种“需要”的促进、推动下，原始人的发音器官逐渐发达起来，最后产生了语言。有了语言，使人脑能够用词来概括各种感性材料，进行抽象思维同时，有了语言这个交往手段，人们不仅可以取得直接的劳动技能和经验，而且可以取得间接经验，从而使人类意识的内容不断丰富。因此，语言的产生，对大脑和意识的形成与发展起了重大的推动作用。正如恩格斯正确指出的“首先是劳动，然后是语言和劳动一起，成了两个最主要的推动力，在它们的影响下，猿的脑髓就逐渐变成了人的脑髓。”（马克思，恩格斯，2012）

此外，还有观点认为意识受身体的改变而改变。纵观西方哲学对身体的定义，至少具有三个方面的含义（莫其逊，2016）：一是器官组合的集合体，也就是身体，会有感觉和知觉；二是心，受到外界刺激后会做出相应的反应，身体受心灵的控制；三是欲，它受情感、潜意识等影响，这是身体的深层隐蔽的部分，常常以无意识的方式呈现。这充分的说明身体与意识息息相关。临床心理学和神经心理学的研究也表明，一些神经性疾病和脑损伤可以导致人的意识状态发生明显的改变。例如，一些神经性疾病会导致人陷入昏迷或意识丧失的状态。这表明身体的变化会直接影响到意识的产生和表现。

神经科学对于意识的研究也提供了重要的视角和方法，它通过研究大脑的结构和功能，揭示了意识与大脑之间的关系。根据唯物主义的观点，意识是由神经元的活动和脑部结构所构成的。根据这种观点，意识可以被解释为生物学和神经科学的一部分。神经科学的发展为我们提供了研究意识的新工具和技术。神经影像技术，如功能性磁共振成像(fMRI)和脑电图(EEG)，可以帮助我们观察大脑在不同意识状态下的活动。通过这些技术，研究者可以关联大脑特定区域的活动与不同的意识体验，从而深入探究意识的神经基础。例如，科学研究表明，大脑的前额叶皮层和后部区域之间的连接在意识的维持中起着重要作用。

现代科学也证明了心理过程和生理过程既紧密联系又相互区别。生理过程是心理过程的物质基础，心理过程是生理过程的机能和表现（李世明，2004）。生理过程是物质的过程，是第一性的，心理过程是精神的过程，是第二性的。例如，当人脑的枕叶区受到破坏，人就变成瞎子，颞叶区受到破坏，就变成聋子，一个人血液循环遭到破坏，对大脑中断了供氧，马上就会失去知觉。科学事实证明，人脑是意识的物质器官，意识是人脑的机能和属性，离开了人脑这一高度发达、高度完善的物质，就不可能有人的意识。这也揭示了意识与大脑活动之间的关联。意识的不同状态，如清醒、睡眠和昏迷，与大脑活动的特定模式相关。例如，在清醒状态下，大脑皮层的神经元活动呈现出高度同步和复杂性，而在昏迷状态下，大脑皮层的活动则变得减弱和不同步。这些研究结果表明，意识的出现和消失可能与大脑神经活动的特定模式有关。

然而，尽管神经科学的研究对于意识的理解提供了重要的视角和方法，但仍然存在许多未解之谜。通过研究大脑结构和功能，我们可以揭示意识与大脑之间的关系，并对意识的产生、维持和变化机制进

行更深入的理解。然而，意识的本质和经验特点仍然需要跨学科的研究和综合理论来进一步探索。但意识是一个复杂的现象，涉及到多个层面的因素，包括生物学、心理学和哲学等。神经科学能够提供关于意识与大脑之间关系的信息，但并不能完全解释意识的本质和经验特点。

尽管对于意识的本质和起源没有定论，但是科学研究和哲学思考正在不断推动我们对此进行更深入的理解。神经科学的发展和技术的进步使我们能够更加深入地研究大脑与意识之间的关系。此外，跨学科的研究和理论的整合也有助于我们对意识的本质和起源进行更全面的探索。

综上所述，意识的本质和起源仍然是一个复杂而富有争议的问题。不同的理论和观点提供了不同的解释，但目前还没有一个完全一致的观点。我们需要继续进行科学研究和哲学思考，以期能够更好地理解和解释意识的本质和起源。

3. 身心二元论与身心统一论的探讨

在西方文化中，心灵与身体的关系一开始被认为是两分的。如苏格拉底与柏拉图都认为身体是欲望的载体，而精神本然则独立于一切事物之外，柏拉图说：“我们应该在神拯救之前精华自己的灵魂，不能允许灵魂受肉体欲望的侵蚀”（柏拉图，1998），在他们看来，身体与心灵是对立的关系。笛卡尔认为意识属于心灵或灵魂，而身体则是物质的。他主张心灵与身体之间存在着一种非物质的相互作用，即心灵可以通过某种方式影响身体，并且身体的感觉和运动也可以影响心灵。这种认为意识和身体是两个独立存在的实体的观点，可以统称为“心灵-身体二元论”。

身心关系应该说是笛卡尔创立整个哲学理论的后果和困境。他从本体论出发，提出“我思故我在”，即我不能怀疑我在怀疑这件事，从而论证了“我”的存在。“我思”是思想实体，“我在”表示实体存在，用普遍怀疑的方法去证明，这就首先确立了思想实体的存在；接着从“我思”过渡到外在世界，他的最终目的不是为了否定现实世界不存在，而是换个方法来证明，从而推导出其他确定的知识（方圆，2022）。笛卡尔认为心灵与身体是两种不同的实体，然而实体就其本性而言是不可能发生相互作用的。他说：“心灵确实与整个身体结合在一起，而且，确切的说，我们无法说心灵存在于身体的任何一个孤立的部分中”（笛卡尔，1986），这就是因果交互作用论，即心灵变化引起身体变化。笛卡尔通过因果交互作用论阐释了他的二元论，也避免回答了心身的关系问题。笛卡尔一直努力建立一个完善的科学体系，但是他的哲学体系如同以往任何哲学体系一样，有着不可避免的矛盾，就像心身统一的问题，这原本不是笛卡尔第一哲学中想解决的问题，但是在笛卡尔论证心身区别的同时，心身结合和统一的问题就不可避免地出现了。心身结合问题正是笛卡尔心身关系理论的矛盾所在，它对哲学界有着深远的影响，并且至今仍未得到圆满的解决。

关于心身关系的问题，莱布尼茨在笛卡尔的基础上做出了其他的解释：上帝首先创造了单子，并以一定的方式对这些单子做了编排，使得我们的心灵活动与我们的身体活动完全协调一致。他的理论被称为一种平行论。莱布尼茨认为精神事件和物理事件只是看似相互作用，实际上却处于“先定和谐”之中。即我们的心灵活动与我们所谓的身体活动完全协调一致，它们之间无论如何都不会发生什么因果交互作用。而在斯宾诺莎看来心灵与身体实际上并非截然不同的实体，而是同一实体的两种不同属性。他的理论被称为两面论，即心灵与身体是同一实体。斯宾诺莎认为，精神事件和物理事件其实并非完全不同，而是密切相关甚至同一。他们的观点统一被称为身心统一论，是一种哲学和心理学上的观点，认为身体和心灵(或意识)是不可分割的整体，彼此相互作用和影响。

笛卡尔、莱布尼茨以及斯宾诺莎关于心身关系问题的理论，他们其实都并没有完全解决这个问题。这个问题依然存在。而现在关于心身问题的看法主要分为三种类型的解答。

一是行为主义。最原始的行为主义者可能会直接否认精神事件的存在，但是，对于一个人来说，思

想是肯定存在的，因为他在思考思想是否存在的时候，显而易见，思想已经存在了。而现代行为主义者认为精神事件是存在着的，为一个“精神事件”的命名其实是对一个人的行为做出预测。精神事件不再被安置在一个被称为“心灵”的地方，而在于身体之中。但总体来说，如果心灵上的大部分内容如果被看作以某些方式去行动的倾向，但是有些精神事件似乎是被感觉到的，所以，心身问题仍然存在。

二是同一性理论。神经学研究报告告诉我们，具体的精神事件的确是具体的大脑事件相关联的。同一性理论认为，精神事件和大脑过程是同一种东西，它们具有不同性质，所以需要进行不同的阐释。莱布尼茨也对此提出一条原理：两种东西只有在所有性质都相同的情况下才能被看成同一种东西。同一性理论的核心主张为：我们所说的“精神事件”并不是一种特殊类型的事件，而仅仅是描述某个大脑过程的一种特殊方式。

三是功能主义。随着计算机和人工智能领悟近期做出的各种发现，从而产生了一种新的解决心身问题的方案。为精神事件的特殊性质提供解释的正是活动本身。功能主义者认为，精神活动是某种特定的过程，但重要的是功能，而不是使功能得以产生的物质。功能主义虽然解决了一些行为主义和同一性理论不能解决的问题，但是，功能主义仍然留有很多问题。我们仍需要不断探讨及研究。

然而，身心二元论观点也面临一些挑战。神经科学的发展表明，我们的意识状态与大脑活动有着密切的关联。例如，通过脑成像技术，可以观察到特定的神经活动与特定的意识体验之间的对应关系。这一发现支持了身心统一论的观点，即意识是由大脑活动产生的。而身心统一论认为意识与身体是不可分割的，它们相互作用和相互依存。这种观点得到了一些实证研究的支持。例如，在运动控制领域的研究中发现，身体的感觉和运动与意识之间存在着紧密的联系。运动和动作中的感觉反馈对于我们意识到自己的身体位置和动作状态起着重要作用。此外，一些药物和物质的影响也可以改变人的意识状态，进一步支持了身心统一论的观点。

综上所述，身心二元论和身心统一论是两种不同的哲学立场，用于解释意识与身体之间的关系。神经科学研究和临床实践提供了一些论据支持身心统一论的观点，即意识与身体是相互作用和相互依存的。然而，意识与身体关系的复杂性仍然需要进一步的研究和探索。

4. 个体主义与社会构建主义视阈下的身心关系

从古希腊开始，西方知识体系中的个体主义导向已初见端倪。它不仅影响了哲学，尤其是以英语为母语的西方世界中的分析取向，也浸染着 19 世纪才开始作为一门独立学科登上舞台的心理学(迈克尔·托马塞洛, 2016)。人类的身心关系表面上充满了个体主义色彩，认为意识是由个体大脑的神经活动产生的，且由个体的生物特征和心理过程所决定。意识与个体的身体状态紧密相关，强调个体的独立性和自主性。但其背后的社会关系、文化习俗、规范和制度也深深影响了人类独特心理的深层结构，这就是社会构建主义。社会构建主义认为个体的意识和身体经验是由社会和文化环境的影响塑造而成，并且不断通过社会交往、文化背景和社会建构的过程而深化，强调个体与社会的相互作用和社会环境对意识与身体关系的塑造。

在意识与身体关系研究方面，个体主义的观点强调生物学和神经科学的角度。通过研究大脑活动和神经系统的功能，个体主义者试图揭示意识如何与个体的身体状态和生理过程相关联。他们使用神经影像技术等工具，来观察特定的大脑区域与意识体验之间的关系，有助于我们理解意识与个体的身体状态和生理过程之间的联系。通过研究大脑活动和神经机制，我们可以揭示意识的生物学基础和大脑与心智之间的关系。而社会构建主义的观点则强调社会和文化的影响，认为意识的形成是通过社会交互和文化背景的塑造。他们研究个体在特定社会和文化环境中的意识体验，以揭示社会因素对意识的影响，强调个体的意识和身体经验是通过社会交互和文化背景的塑造而形成的。这种研究启示我们意识的形成不仅

受到个体内在因素的影响，也受到社会因素的影响。

在心理学中，个体和社会因素对意识与身体关系的影响和交互作用也被广泛研究。个体因素，如个人的生理特征、认知过程和情绪状态，可以影响意识的产生和体验。社会因素，如社会交互、文化背景和社会期望，也可以对意识产生影响。研究表明，个体和社会因素之间存在相互作用。个体的意识和身体经验受到社会环境的塑造，而社会环境又受到个体的意识和身体经验的影响。这种相互作用导致了意识与身体关系的复杂性。

综上所述，个体主义和社会构建主义提供了不同的视角和论证，我们可以认识到身体和心灵的关系是复杂且多维度的。个体的身体和心灵状态既受到内在的生理基础和个体差异的影响，也受到社会和文化环境的塑造和影响。这种综合的观点有助于我们更全面地理解和探索身心关系这一重要议题。

5. 结语

意识与身体关系是一个复杂的话题，一直受到哲学和心理学的重视。不同学科对这个问题的思考和研究都有重要的发现和启示。

从哲学思考来看，意识与身体关系涉及自然科学与人文科学的关系。关于意识的本质，哲学家提出过许多观点，如唯物主义、理想主义等。这些不同观点都反映出意识与身体关系的复杂性。同时，哲学思考也提出意识与身体关系涉及自由意志与决定论、主观与客观等基础问题。

从心理学研究来看，目前已有重要发现。例如，神经科学研究发现某些大脑神经元群或神经网络与特定的意识体验相关，这对理解意识的生理基础很重要。同时，社会认知研究也发现社会情境与文化环境对个人意识的影响。这说明意识形成是一个综合的过程，受个体因素和社会因素共同影响。

未来，意识与身体关系研究需要采取跨学科的方法进行更深入的探索。例如，哲学思考可以为心理学研究提供新视角；心理学实验又可以验证和丰富哲学假设。同时，生物学、神经科学和社会科学的知识也需要整合进来，形成一个系统的理论框架。此外，量化研究方法如脑成像和实验室测量，与质性研究方法如访谈和观察，都需要结合使用。只有采取全面而灵活的方法，我们才能逐步解开意识形成的奥秘，理解这个复杂的话题。未来值得鼓励更多学科进行交叉合作，共同探索个体、社会和生理三个层面在意识形成中的作用机制。

总之，意识与身体关系是一个涉及人类根本问题的重要但复杂的研究课题。它需要长期的跨学科努力，才能获得更深入的理解。这对理解人的本质和提高人的福祉都具有重要意义。

参考文献

- 柏拉图(著)(1998). *苏格拉底的最后日子*(余灵灵 译, pp. 127-129). 三联书店.
- 笛卡尔(1986). *第一哲学沉思集*(庞景仁 译). 商务印书馆.
- 方圆(2022). 浅析笛卡尔的身心关系思想及其后世影响. *今古文创*, (26), 70-72.
- 李世明(2004). *思维方式论谁拥有了科学的思维, 谁就拥有璀璨的人生重塑大脑: 胜自己赢别人*. 中国大地出版社.
- 马克思, 恩格斯(2012). 劳动在从猿到人转变过程中的作用. 见 马克思, 恩格斯, *马克思、恩格斯选集*(第三卷, p. 502). 人民出版社.
- 迈克尔·托马塞洛(著)(2016). *人类思维的自然史: 从猿到社会人的心智进化之路*(苏彦捷 译). 北京师范大学出版社.
- 莫其逊(2016). *从身体到心灵: 当代身体研究与性别批评*(p. 2). 人民日报出版社.
- 朱开云(主编)(1987). *哲学自学参考*(p. 101). 南开大学出版社.