

# 以道家本体论角度浅析人本主义心理学

孔德华, 乌云特娜, 金童林

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2022年5月16日; 录用日期: 2022年6月14日; 发布日期: 2022年6月22日

## 摘要

人本主义诞生于20世纪20年代, 强调人的自我实现的能力, 其主要代表人物有马斯洛、罗杰斯等人。人本主义的思想来源于中国传统哲学——道家的思想, 道家的“顺应自然”与强调人的“个体性”的发展, 对人本主义心理学的思想有着重要意义。本文拟从道家的本体论角度, 浅析其与人本主义心理学的联系, 探究二者之间的相似性, 这对于传承中国文化和发展本土心理学有着重要意义。

## 关键词

道家, 顺应自然, 人本主义心理学, 本体论

## A Brief Analysis of Humanistic Psychology from the Perspective of Taoist Ontology

Dehua Kong, Tena Wuyun, Tonglin Jin

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: May 16<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 14<sup>th</sup>, 2022; published: Jun. 22<sup>nd</sup>, 2022

## Abstract

Humanism was born in the 1920s, emphasizing the self-realization ability of people, and its main representatives are Maslow, Rogers and others. The thought of humanism originates from the traditional Chinese philosophy—the thought of Taoism. The development of Taoism’s “according to nature” and emphasizing the “individuality” of people is of great significance to the thought of humanistic psychology. This article intends to analyze the relationship between Taoism and humanistic psychology from the ontological perspective of Taoism, and explore the similarities between the two, which is of great significance for inheriting Chinese culture and developing local psychology.

## Keywords

Taoism, Conform to Nature, Humanistic Psychology, Ontology

Copyright © 2022 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

哲学和实验生理学作为心理学的历史渊源，对心理学有着重要的作用。心理学发展至今，共出现三次影响极大的思想浪潮。第一次思潮的变革发生在莱比锡，那是第一个心理学实验室建立的地方，标志着心理学的诞生，人们开始对心理学进行系统的实验研究；第二大思想变革发生在 1910 年以后，心理学内部产生了行为主义、格式塔、精神分析等学派，行为主义和精神分析学派在心理学界占据主要地位；第三次思想变革发生在 20 世纪 50 年代后期，人本主义的诞生，人们开始用信息加工来解释人的心理。而人本主义的产生与中国的道家思想有着密切的联系。

## 2. 道家思想与人本主义思想概述

### 2.1. 道家的思想概述

在中国的哲学史上，老子所创立的学派称为“道家”，其思想“道”、“有”、“无”、“自然”等构成了道家思想的核心内容。而道家的思想离不开老子的本体论，这在老子的《道德经》中有所体现。老子的生存论在《道德经》第四十二章中提到：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和”（老子，2007）。老子把“道”看作万物生成的源头，这样的观点在中国影响深远。其中的“二”在中国一般指阴阳，其中“三”指的是阴阳相合构成了万事万物，是宇宙生成论的重要体现子（王小虎，2019）。老子的本体论在《道德经·第一章》中所说：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。”（老子，2007）就是说，人生的规律是可以普遍认识的，是可以掌握的，对于世间万物变化的现象，每个人都可以去观察、体验，但不能用我们的语言去将它充分表达。而在面对事物变化时，道家主张无为，反对有为，主张顺应自然，无为而治。

### 2.2. 人本主义的思想概述

自 20 世纪 20 年代以来，以马斯洛、罗杰斯、荣格等为代表的欧美心理学家为摆脱精神分析学派的影响，以独特的视野主动吸收中国道家的思想精髓，以构建心理学崭新的范式，即人本主义心理学，这被称为除精神分析与行为主义学派外的“第三势力”（陈明，2017）。

在人本主义诞生之前，人们深受精神分析学派和行为主义学派的影响。一派认为童年经历和人格对个体心理产生着重大影响；一派认为人的行为是在特定环境下被训练而成的。这两大学派，一个过于绝对，忽略后天环境对人的影响；一个过于机械，忽略了人的主观感受。

而此时出现的人本主义心理学，强调人的自我实现的能力，这为人们带来了新的启发。人本主义心理学的创始人罗杰斯，在家里观察自己的花时发现，植物在生长的过程中会遇到很多阻碍，如遇到阳光不足、杂草等障碍物时，植物会尽自己最大可能扫除障碍，发挥自己最大的潜能。由此，罗杰斯观察

到，人的身上也有这种自我实现的能力。不管人遇到什么障碍，人总会有自我实现、自我发展的能力。

### 3. 道法自然与人本主义思想

道家把“道”作为自己哲学的最基本范畴，“道”在中国传统文化中，原本的意思是道路。把“道”延伸，它的意思有本源、规律、理则(韩东屏，王班班，2022)。道家的思想强调无为，崇尚自然，意思是当个体面对一种情况时，不对事物的变化进行干预，不以主观的想法去改变事物的变化规律。每一个事物都有最合适的理则。在现实生活中，爱是一种普遍性的情感，很难用一个具体的事物去限定，比如可以通过某些食物去表达爱，但这个代表爱的事物并不代表爱本身，这就需要道家的“无”来体现爱，“无”的态度是什么都可以，是一种包容性，无限制，并不是什么都没有。但在讲“无”的过程中，也要讲“有”，也就是具体的存在。例如承载着爱的食物，里面必须要有爱；但只有爱这种情感没有具体的承载爱的事物也不行。这就是道家常说的“有”与“无”，“玄之又玄”，这就是宇宙的“众妙之门”。

《道德经》中讲述，人类最为理想的状态是自然，在这样的状态中，人类应该像呱呱坠地的婴儿一样是无欲无求，淳朴自然的；而在进化与学习的过程中，却会使人处于一种无法还原的非本真状态(老子，2007；付婷，2014)。故要用“道”的自然规律来返还人类最初的本性，以实现人的本真存在。老子的《道德经·第一章》：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”(老子，2007)。其中，道家的“无”是指个体在认识世界的过程中，把个体主观的想法去掉、去除，不让个体的思维停留在某一点上，在消减个体主观想法后，就会产生“有”的尊道贵德的想法，这就是《道德经》中提到的：“天下万事万物之所以生成都有其原因”、“万事万物生成之后各具自己的本性”。《道德经·第五十一章》：“道生之，德畜之，物性之，势(器)成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命(爵)而常自然”(老子，2007)。

基于对人性的高度反思，人本主义思想家吸收了道家顺应自然的原则，其代表人物马斯洛说，不仅人是自然的一部分，自然是人的一部分，而且人必须与自然多少有那么一点同型，以便在自然中能够存活(许艳华，2007；何群群，丁道群，2007)。“自然”不仅仅是道家思想所追求的，并且是“事物存在与发展的最佳状态”(吕锡琛，2003)，同时也是真正具有道德品质的体现。在道家的哲学中，自然最初起源于自然界的本源状态。人们通过观察和认识世界，不以主观猜测去把握世界，在经验中获得对客观规律的普遍认识。

顺应自然的原则还被入本主义心理学家们应用于心理咨询与治疗中。随着科技的进步和人类文明的发展，心理治疗已不仅仅停留于过去。20世纪20年代日本惠慈医科大学森田正马教授创立的森田疗法，对后续的心理治疗与应用产生了巨大的影响，森田疗法也被许多人拿来与精神分析疗法等作比较。心理治疗的原则是“助人自助”，更重要的是马斯洛所提出的“任其自然”，来访者所接受的是启发与聆听，更重要的是来访者能够自己帮助自己，走出困境，回归本源。这也源自于道家的“顺应自然”，要病人在面对心理压力、面对病症和产生的各种烦恼时，接受、不抵抗、不逃避，去做应该做的事，像健康人一样正常的生活(吕锡琛，2003)。

### 4. 道家个体性与自我实现

在《道德经》中，经常看到老子提到“自然”，“自然”指的是自己如此的意思，即每一个事物都有一个自己如此的本性。道家认为，应该尊重每一个事物存在的本性，这个本性指的是“德”，而“德”从“道”而来。“道法自然”，道家想让万事万物都遵循其本性，成为其自己，人不加以干预。“万类霜天竞自由”，“天生我材必有用”“道”“德”的平台给它们提供了发展。因人因物，使人能够遵循其的本来的发展。

道家与儒家极其不同的一点是，儒家重视“制度文明”，道家强调“个体性”，即人类的文明和制度应该和人类本性相契合(张奕, 2015)。究其原因其文化起源的地理位置不同，儒家起源于黄河流域，浩浩荡荡的黄河给予了人们肥沃的土地，即常说的“看天吃饭”，那么改变现状的方法就是修建水利工程，修建水利工程需要人力物力，因此需要有秩序和组织才能完成繁重的工作，这也是儒家思想重视社会“礼乐文明”的建构的原因；而道家的老子是楚国人，其思想起源于长江流域，其以种植水稻为主，其劳作方式与黄河流域不同，长江流域文化最为多样。由于其思想起源不同，故在道家思想中，更加关注的是个体的发展(刘纪兴, 2022; Talhelm et al., 2014)。

马斯洛是人本主义最具代表性的人物之一，他的思想中最具代表的是他的需要层次理论，他认为个体的内部动机，都是层层递进、从低级到高级的(张敦丽, 2021)。其中最重要的概念之一就是“自我实现”，马斯洛曾提到，“自我实现”的思想来源于老子的道家思想，是指在积极顺应环境的条件下，人能充分发挥个体的潜力的需要(何群群, 丁道群, 2007)。自我实现是一种近乎完美称羨的状态，这时的个体更多的感受到的是自己内心的安宁、愉悦，活在当下，对于自我和世界的洞察力都有深刻的认识(张敦丽, 2021)。很显然，人本主义相比于精神分析学派和行为主义学派，对人给予了更多的尊重，因此其也被称为“以人为本”的心理学。

从一定意义上说，人本主义的思想似乎是道家思想的现代版。但是，人本主义与道家不同的是，道家给人生以智慧、意境。老子的《道德经·第十章》提到“玄德”，道家认为，在认识万事万物之前，要先怀揣着“无”的思想，即先去除自己主观的思想，再去认识万事万物，这样事物就会按照其本性主观的呈现，成为“有”。从无到有，从有到无，这就是道家所说的“玄德”(陆玉林, 彭永捷, 2019; 宋丽艳, 2020)。在道家看来，人是淳朴天真而不受外界污染的，《老子》反对被外物或世俗所束缚，从而泯灭本性。道家认为，纯朴并且真实地立身处世才是实现人生价值的大丈夫(肖剑平, 陈元桂, 2004; 王梦梦, 2021)。与道家更注重人本性的修养与否定环境对人的积极作用不同，以马斯洛为代表的人本主义心理学认为，环境对人的塑造是积极的，环境会促进人更好的发展，同样的，人也可以对社会进行改造(张敦丽, 2021)。

人本主义心理学家的“自我实现”与道家的“个体性”不谋而合，道家说：“当你回到道，万物将自化。”而人本主义心理学家说：“当你发挥自我实现的能力，你自己会找到让自己人生快乐的途径”。

## 5. 道家对于人本主义的教育观与幸福观

### 5.1. 道家教育观与人本主义

老子的本体论哲学是“尊道贵德、道法自然”。道家虽然批评了仁、义、礼等伦理规范，但文明社会中人本性的纯真与自然，条理而设，所以道家并不否认忠信、孝慈、素朴、笃厚、慈俭等价值理念的德性内容(章伟文, 2015)。正如《道德经·第三十二章》提到：“始制有名，名亦既有，夫将知止，知止不殆(老子, 2007)。”道家否定的是其形式，而不是内容，《道德经》反对的并不是社会文明的制度，而是教条的制度对人类本性的教化。社会的文明制度是依据人类本初而制定的，制度的本性是自然，但这本初的自然若过度膨胀，就会失去原本自然的本性(陈明, 2018; 陈华武, 卫郭敏, 2021)。所以，道家认为，根据人的本性去确立文明制度是必要的；与此同时，人类文明的建构也要有一定的准则，不能过度束缚人的本性，超出其应用的范围，否则会起到适得其反的作用(陈明, 2018)。《道德经》所谓“尊道”“贵德”，要求在人伦或文明中保持孝慈、素朴、笃厚、慈俭等德性的内容，保守住人的初心本真，而消减掉各种形式化的东西，防止异化导致人的沦落，故要尊道而贵其德(章伟文, 2015)。

道家探讨了世界的本体论，万事万物变化的规律，但其实，道家的重点在于人。道家提倡给每个人平等的教育观，教育的目的是开发受教育者的才能，使受教育者能够自由的发挥个体的优势(陈明, 2018)。

在人本主义看来,学习是对人的潜力的开发,反对把人看作是工具、手段,甚至是目的。所以,人本主义提倡“以学生为中心”的全人教育,提倡充分发挥人的潜能和价值。人本主义反对条件反射,反对对知识进行灌输,反对机械化教学,反对以老师为中心;主张教师-学生相互交融的学习方法,强调发挥学生的创新主义,提倡良性互动。“以学生为中心”,强调在教育过程中,要尊重学生主体,道家也同样反对过度教化和外力的干预(陈明,2018)。

## 5.2. 道家幸福观与人本主义心理学

道家幸福观对幸福的追求主要来源于其对“道”的感悟和顺应,注重内在精神生活质量的提升。许多人认为,道家的思想强调的“无为”就是不作为,这是一种消极避世的思想。老子的《道德经·第一章》:“道可道,非常道;名可名,非常名。无名天地之始,有名万物之母。故常无欲以观其妙,常有欲以观其徼”(老子,2007),就提到了其对于幸福观的看法,道具有无穷的力量,自然界在往返交替中,道是最无法用语言描述,却也是客观存在的东西,虽然其不可触碰,但其的重要性就像空气一样。在感悟道、体会道、顺应道德过程中,会发现万事万物变化的规律,在践行道的规律的过程中,才能体会到幸福(吴晶等,2019)。

老子提到——道法自然。《道德经·第二十五章》:“人法地,地法天,天法道,道法自然”(老子,2007)。道家以自然为最高原则,这是一种建立在人的本性的基础上的一种自然,是从人的本性出发所到达的一种人生境界。幸福的最高标准就是自然(吴晶等,2019)。

道家认为:“理想个人能够达到‘天人合一’的最佳状态”,而同样的,人本主义的思想也认为,个体最好的状态是能够实现自我的状态,也就是说,当个体实现自我发展,处于自我的理想生活中,才是最理想、最自由的幸福。二者对于个人达到的最佳状态的幸福,也有着较为一致的看法。

人本主义心理学与道家的思想之间存在着一致性,在个人发展和指导中,都有着重要意义。这也给予我们启示,对于中国传统的哲学思想,应更加深刻理解把握,从中国传统哲学思想的研究中,找寻心理学的根本原理,这对于中国文化与心理学的发展都有着重要的价值。

## 参考文献

- 陈华武,卫郭敏(2021).《道德经》中的社会系统思想研究. *皖西学院学报*, 37(6), 50-54.
- 陈明(2017).当代西方心理学的哲学转向及其对道家思想的借鉴与融合. *湖湘论坛*, 30(5), 160-165.
- 陈明(2018).人本主义心理学教育观与道家教育观的共通之处. *现代大学教育*, (5), 8-12.
- 付婷(2014).试论人本主义心理学和道家思想之契合. *兰州教育学院学报*, (5), 31-32.
- 韩东屏,王班班(2022).老庄哲学的当代阐释. *中原文化研究*, (1), 19-25.
- 何群群,丁道群(2007).马斯洛人本主义心理学与中国道家思想. *心理学探新*, (1), 8-11.
- 老子(2007).道德经. *现代教育论丛*, (11), 90-96.
- 刘纪兴(2022).黄河文化与长江文化的共同特质及其发展趋势. *社会科学动态*, (3), 35-44.
- 陆玉林,彭永捷(2019). *中国道家*. 中国人民大学出版社.
- 吕锡琛(2003).试论道家哲学对人本心理学的影响——兼论中国哲学的普适价值及东西方文化的融会互补. *哲学研究*, (4), 71-76.
- 宋丽艳(2020).论道家的自然理论及其实践智慧. *黑龙江社会科学*, (4), 9-15.
- 王梦梦(2021).浅析道家思想的传承与升华. *汉字文化*, (22), 187-188.
- 王小虎(2019).“道生一”:老子气生成论试探. *武陵学刊*, 44(3), 33-39.
- 吴晶,葛鲁嘉,何思彤(2019).幸福感研究的本土化——浅谈道家幸福观. *心理学探新*, 39(5), 411-415.
- 肖剑平,陈元桂(2004).老子“自然无为”的意蕴及其现代价值. *衡阳师范学院学报(社会科学)*, 25(2), 21-24.

- 许艳华(2007). *解释学视野下的传统文化教育*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 张敦丽(2021). 马斯洛自我实现的基本思想概述. *品位·经典*, (5), 26-29.
- 张奕(2015). *道家和儒家价值观对生活事件与心理健康之间关系的调节作用研究*. 硕士学位论文, 北京: 北京林业大学.
- 章伟文(2015). 中国传统文化关于个体之人安身立命的价值思考. *船山学刊*, (5), 96-103.
- Talhelm, T., Zhang, X., Oishi, S., Shimin, C., Duan, D., Lan, X., & Kitayama, S. (2014). Large-Scale Psychological Differences within China Explained by Rice versus Wheat Agriculture. *Science*, 344, 603-608.  
<https://doi.org/10.1126/science.1246850>