

意义疗法的理论、方法与技术： 基于存在积极心理学的视角*

张荣伟^{1,4}, 连榕², 李丹³, Pual T. P. Wong^{4,5}

(1. 中共福建省委党校福建行政学院公共管理教研部, 福州 350001; 2. 福建师范大学心理学院, 福州 350108;
3. 上海师范大学心理学系, 上海 200234; 4. Meaning-Centered Counselling Institute Inc., Toronto, Canada M2M4C5;
5. Department of Psychology, Trent University, Peterborough, Canada K9L 0G2)

摘要:意义疗法是以存在积极心理学为理论基础,以构建个体生命意义为目的,实现生活正负两极性的动态平衡,从而解决其心理困扰获得心理治愈与成长的一种整合性心理咨询与治疗方法。起源于Frankl意义学说的意义疗法是通往人类美好生活的路径,它源于对苦难生活所隐含意义的本质认识。在理论上,意义疗法以意义定向看世界为中心,以意义管理理论和双系统模型为支架;在方法上,为保障意义获得,应遵循8个基本问题和12条原则,充分发挥意义源的作用,实现意义获得的双路径统一;在技术上,灵活采用趋向性(PURE)策略、回避性(ABCDE)策略、以及双视角双通道策略或其它策略的整合。意义疗法因包含了精神成分而超越了心理动力学和个体心理学等传统心理治疗方式。未来研究还需明确意义疗法整合了哪些流派的具体方法和技术,细化意义疗法主要的技术与策略的操作步骤,考察成熟幸福量表在中国文化下的适用性,以及充分整合质性与量化研究方法检验意义疗法在中国的适用性。

关键词:意义疗法;存在积极心理学;美好生活;意义定向;双系统模型;成熟幸福感

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2020)03-0195-08

意义疗法(Meaning Therapy, MT)以存在积极心理学(existential positive psychology, EPP)为理论基础,以构建个体生命意义为目的,实现生活正负两极性的动态统一,从而解决个体心理困扰,获得心理治愈与成长的一种整合性心理咨询与治疗方法(Wong, 2010)。存在积极心理学是存在主义心理学(existential psychology, EP)和积极心理学(positive psychology, PP)理论观点的整合。它强调个体在面临人类固有的存在性焦虑时所呈现的勇气、责任,以及保持真实自我;它在本质上仍是积极的,但因关注人类的终极关怀(ultimate concerns)而超越了积极心理学。意义疗法(MT)是对Frankl的意义治疗(Logotherapy)的继承与发展,同样遵循其关于意志自由(Freedom of Will)、意义意志(Will to Meaning)和生命意义(Meaning of Life)等三个重要前提假设(Frankl, 1958; Wong, 2015, 2016a)。具体为,第一、意义是个体的基本需要,即人是一种追寻意义的存在,而且意义是在关系中产生的;第二、每个人都有开发自身潜能及自我实现的愿望,以及人在精神层

面可以超越各种限制,自由选择自己态度和立场;第三、生活有永恒的意义。精神性是人的本质属性之一,正是人的精神性使个体不管身处何种情境,仍然可以自行赋予生活意义和自我价值。意义疗法因包含精神成分而弥补了传统心理治疗方式。整体上看,意义疗法前后两个阶段的主要区别在于前者(Logotherapy)的哲学味道更浓,而后者(Meaning Therapy)加上了心理学的研究成果,从而推进了意义疗法的发展。为了显示区别,现采用“Meaning Therapy”命名意义疗法。

1 意义疗法产生的现实背景

意义疗法起源于Frankl在纳粹集中营(1942–1945)幸存的苦难经历。1946年,他出版了著作《活出生命的意义》,此书的出版标志着意义疗法(logotherapy)的诞生。该方法使他超越了生活逆境,并证明了绝处再生的意义。该疗法聚焦于帮助个体找到人生意义和自我价值,是其它流派心理治疗方法的有效补充(Frankl, 1958)。

意义疗法实质是对艰辛与苦难生活所隐含意义

* 基金项目:中共福建省委党校福建行政学院科研与决策咨询重点委托项目(闽委校科咨[2020]5号),上海市教育委员会科研创新计划重大项目(2019-01-07-00-02-E00005)。

通讯作者:李丹, E-mail: lidan501@163.com; Pual T. P. Wong, E-mail: dr.pual.wong@gail.com。

的本质认识。生活的本质是艰辛的(van Deurzen, 2009)。首先,从哲学层面看,存在主义哲学认为,人类必须面对死亡、自由、孤独和无意义等不可避免的现实。人对这四个人类存在的固有困境充满着恐惧,这种恐惧构成了个体的存在性焦虑。从本质上看,个体现实中的焦虑均来源于存在性焦虑,但个体总是想尽办法与之对抗。其次,从社会层面看,人们以为科技和经济会带给我们安逸、舒适和幸福,然而事情却并非如此简单。它们还带来了许多副产品,人们心中的现实压力日趋增大。比如,环境污染、社会浮躁与功利、食品健康、睡眠障碍和恶性疾病等问题凸显。人们心理健康需求(mental health care)日益增强。最后,从个人层面看,人类的自大、无知、贪婪、自私和自我中心等心理因素也给人类自身带来灾难与痛苦。Russell(1935)说,“世界上现存的问题是愚蠢的狂热分子对自己的过分自信和对智慧人士的怀疑造成的”。人类自身心理的阴暗面也将引发其它的更具体的心理问题(如,对缺点无知、负性的认知与体验过强、缺乏仁爱之心、欲望超过能力和自我设限等)和现实问题(如,不良同伴关系、物质滥用、受教育程度不够和不良社会互动等)。

确实,生活不易,充满着各种压力、疾病和痛苦,但这并不能阻挡人们追寻幸福的决心。Frankl(1985)认为,尽管生活艰辛痛苦难免,但人拥有悲剧性乐观(tragic optimism)的能力,它能使我们把艰辛和痛苦转化为成就、有负责任的行为及追求成熟幸福(mature happiness)的动力。悲剧性乐观包含对苦难的接纳、相信生活的意义和自我价值、自我超越、相信善恶有报、以及面对困难的勇气等能力和素质,以确保在艰辛的情境下获得的幸福是精神性或超越性的(spiritual or transcendent)幸福。它早已超越了传统积极心理学所定义的快乐型(hedonism)幸福。超越性的幸福建立在对生活局限性的明智理解,拥有放手的谦卑心态、悔改和宽恕的精神,对所有人心怀慈爱之心,以及秉持正义之道(Wong & Bowers, 2018)。Wong 和 Bowers(2018)认为,如果人们内在前提假设生活是美好和有趣的(good and fun),那么在追求幸福的路上,当生活困境出现时,他们将措手不及。这种对生活的看法实质是一种自我欺骗;但是,如果人们开始时就认定生活是艰辛和痛苦的,那么坚毅的个性将被培养出来,以致能够很好地应对生活中的各种可能性,从而获得真正/成熟的幸福。

2 意义疗法的理论:意义定向看世界

心理治疗总要基于一定的心理学理论。人们需要一个既重视人的积极面又关注其消极面的理论。

21 世纪初兴起的积极心理学(the first wave positive psychology, pp1.0)重视人的优势、潜能与美德等积极面,但忽视了人的劣势与不足等消极面,因而受到学界批评。存在-积极心理学以整合的视角看世界。它整合了积极心理学、接纳与承诺疗法以及存在主义心理治疗等多种理论、方法与技术,提出了一个包含疾病模型和健康模型的整合性模型。这个整合性模型既看到人类存在的积极面,又拥抱了其中的消极面,倡导每个个体积极地修复或转化消极面为积极面,并获得自身存在的意义。因此,存在-积极心理学思想逐渐被人们接受,从而把积极心理学推向第二浪潮(the second wave positive psychology, PP2.0),并构成了意义疗法的理论基础。

2.1 成功定向与意义定向

胡塞尔曾说,哲学家们孜孜以求的“本源”,既不在于“物”,也不在于“心”,而在于“意义”。他认为“意义”的发现揭示了整个西方哲学的最后秘密(胡塞尔,1901/2006;叶秀山,1988)。人活着到底是为了什么,如何才能过上有意义的生活?这是意义疗法需要回答的核心问题。以存在-积极心理学为理论基础的意義療法倡導意義定向(meaning-mindset)看世界。Wong(2015b)从成功和意义两个维度去审视人的追求,并构成横纵坐标轴,横轴是成功维度,纵轴是意义维度(见图1)。不同的维度代表不同的生活定向(life orientations)。意义定向看世界关注的是如何过上有意义的生活。以此为生活定向的人拥有更高的人生追求及能为世界作出更多重要的贡献;而成功定向关注如何获得个人成功及过上舒适的生活。以此为生活定向的人往往更加自我中心,重利轻义,不太关注诸如贫穷和公平等国家或社会性问题。然而,你好-我好-大家好的生活才是我们追求的真正的美好生活。

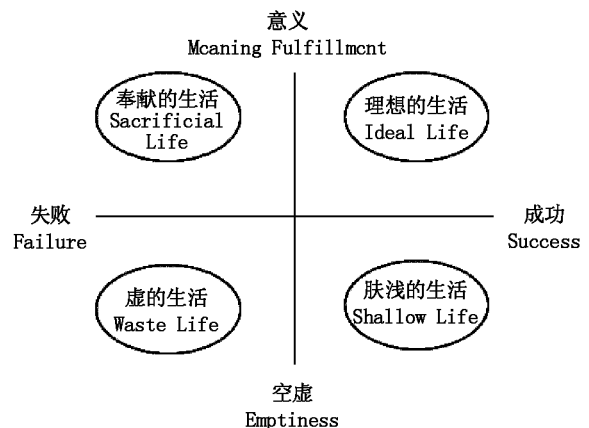


图1 意义定向看世界模型
(资料来源:Wong,2015b)

2.2 两个理论构架

意义疗法主要有两个理论构架(Wong, 2010),一个是意义管理理论(meaning management theory),另一是双系统模型(the dual-system model)。意义管理模型聚焦于意义构建相关的心理过程,而双系统模型关注涉及生存与积极发展(实现人生目标)的自我调节过程。这两个理论构架为意义治疗的干预技术和整合其它流派技术提供了理论支撑。

意义管理理论基于意义在人类适应中的核心作用:人类存在需要生活意义、人生目的和对世界的理解,以及人类能够从复杂的人生经历与经验中发掘或创造意义(Wong, 2006)。意义管理理论认为,意义发掘和意义创造至少包含三个基本心理过程:第一、压力评价和归因的自动适应过程(Edward & Wong, 2010; Wong, Reker, & Peacock, 2006);第二、目标设定,遵守承诺及采用行动等问题解决的决策过程;第三、符号化、想象和构建神话等创造过程(Maddi, 1998)。我们如何管理内在的生命意义决定着自身生活质量的好坏程度。意义管理体现了个体自身的能力:对重要事件的预测和掌控能力,以及满足维持生存的基本需要的能力,对人类生存具有重要的意义;而自我超越、想象和构建神话故事等方面的能力,有助于人类获得更高层次的意义,如个人潜能的实现、过着真实的生活、或者获得真正的幸福感等。换言之,对生命意义的探寻(quest for meaning)及获得也是人类存在的保障及自我拓展(self-expansion)和成长的动力。

双系统模型(Wong, 2012)勾勒出意义治疗过程的简单性(simplicity)和复合性(complexity)。简单性表现在个体所有适应环境的努力均可简化成两个基本的生理-心理应对系统,即趋向系统和回避系统;而复合性体现于每个应对系统都包含若干个心理过程,以及这两个系统之间的相互作用。双系统模型解释了趋向和回避系统之间相互作用以增强心理弹性产生好结果的具体过程。该模型认为,所有的消极情境均包含有利于个人成长的元素,以及所有积极情境也隐藏着危机,即消极与积极是对立统一的;并强调意义构建中两个系统应协同作用,保护个体免受消极情境的负性影响,同时促使个体从中获得意义与幸福。双系统模型能够整合人类存在的两极性并使之成为统一的有机整体,从而使人类在面临困境时仍然能够过上有意义的生活。

3 意义疗法的一般方法

3.1 意义获得的基本问题与原则

意义疗法的核心是意义获得。而获得意义感,过上有意义的生活需要个体回答八个基本问题和遵

循十二条原则(Wong, 2018)。八个基本问题是:1、我是谁;2、我要去哪? 3、如何对待自己的生活;4、什么让我的生活或生命变得更重要、更有意义? 5、我奋斗的目标是什么? 6、哪里及如何获得幸福感;7、在重要的生活事件上,如何避免作出错误选择;8、我死后还会发生什么事? 十二条原则是:1、对自己的生活负责;2、认识自己和超越自己;3、积极参与社会交往;4、拥有信仰;5、有勇气面对真实的自我以及做出正确的行为;6、做对自己生活重要且有创意的事情;7、发展坚毅的品格去追寻梦想;8、拥有一些智慧和能力去适应变化的世界;9、认识到生活就像硬币一样有正反两面,好与坏均是生活的组成部分;10、常怀感恩之心;11、拥有在困境中前行的方向盘;12、积极讲述自己的生命故事。

3.2 意义获得的来源

意义疗法的核心和最终目标均是获得意义。那么,个体可以通过哪些来源获得意义? 依据Wong (1998)的观点,意义感的主要来源有8个,即:成就、接纳、自我超越、亲密关系、人际和谐、宗教信仰、公平对待和积极情绪。这八个方面的总体水平越高,即对生命意义总贡献越大,表明个体越有可能过上有意义生活;各自贡献大小相当表明个体生活的各个方面比较平稳与均衡(balanced life)。他们协同作用,贡献于个体幸福感和生命意义体验(见图2)。即在特定的情境或文化背景中,在精神性或信仰的引领下,努力获得成就与接纳失败协同、建立广泛和谐的人际关系与获得亲密关系协同、获得公平对待与对不公平现象自我超越协同。其实,意义获得的过程就是有效应对各种压力事件的过程。Wong, Reker 和 Peacock (2006)提出有效应对的资源匹配模型(resource-congruence model of effective coping)。该模型认为,当个体面临压力事件时,如果有足够的内外资源(internal & external resources),并作出合适的应对反应(appropriate coping responses),那么个体体验到的压力感将很快解除。这八个意义来源也就是个体应对压力的有效内外资源。当然,有效资源还包括责任(responsibility)、勇气(courage)、信念(faith)、积极态度(positive attitude)和智慧(wisdom)等内在资源或心理资本(inner resources or psychological capital),以及良好的教育、经济条件、社会环境和身体健康等。

3.3 意义获得的路径

意义疗法要取得成效,关键在于个体通过怎样的路径获得存在的意义。Wong (2012)还采用双系统模型更加具体地解释了意义获得的一般路径(见图3)。该模型运用心理学原理解释意义生活

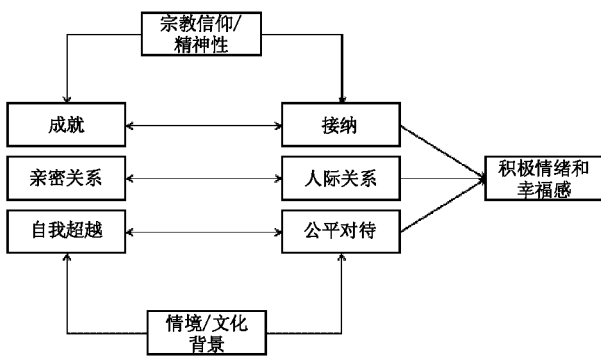


图2 生命意义的8个主要来源
(资料来源:Wong,1998)

(meaningful life)。有意义的生活源于处理好以下三个问题:第一、厘清自己真正想要的是什么以及如何实现它;第二、厘清自己真正害怕或焦虑的是什么以及如何战胜它;第三、厘清如何从困境中构建自己生活的意义。双系统模型认为,现实生活中顺境和逆境是共存的。就像中国传统文化中的阴阳学说所述,积极情境和消极情境中均包含对立的成分,即祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。在积极情境中寻找意义(seeking or finding meaning),在消极情境中创造意义(making or creating meaning),两种方法相互协调共同作用,以维持或者构建意义,最终产生积极结果。在积极情境中寻找意义主要借助趋向应对系统(approach system)中的 PURE 意义干预策略实现;而在消极情境中创造意义主要借助回避应对系统(avoidance system)中的 ABCDE 意义干预策略实现。具体而言,当身处积极情境,个体需采用 PURE 策略继续提升生命意义的层次,拓展生活,让生活变得更加美好;当身处消极情境,个体可以通过两条路径获得生命意义,仍然过上美好生活:第一、直接采用 ABCDE 策略;第二、先采用 ABCDE 策略,再采用 PURE 策略。

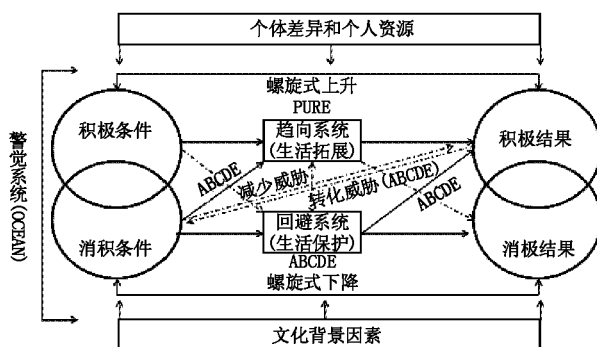


图3 生命意义构建过程的双系统模型
(资料来源:Wong,2012)

4 意义疗法的技术手段

4.1 PURE 策略

积极情境中的意义寻找主要历经“目的(purpose)、理解(understanding)、责任行为(responsible action)和体验或评价(enjoyment or evaluation)等一系列生理与心理过程(biological, psychological systems)”,即 PURE 意义干预策略实施过程。PURE 策略使个体产生趋向性行为(approaching actions)。其中,目的属于动机成分,包括目标、方向、愿望、价值观等。在意义的结构中,目的是最重要的,因为它起着把握方向和提供动力的功能。理解属于认知成分,包括各种认知活动、一贯感或统合感、理解情境、理解他人和自我、能有效与他人沟通和建立关系等。简而言之,就是理解自己和自己所处的环境,以及懂得如何更好地让自己适应环境。通过重构记忆事件,获得积极的自我概念以及增加自我的连续性和统合感。责任行为属于行为成分,包括适合的反应和行为。有意义生活的实现依赖于人们追求自由和目标的负责行为。体验或评价属于情绪或评价成分,包括评估某个情境或总体生活的满意程度。如果是不满意且这种情绪强烈到一定程度时,个体就会追寻意义,并再次激活 PURE 策略以重获意义。简言之,PURE 策略展示了生命意义构建的路径之一:个体在厘清自己目的和目标的基础上(P),理解环境中的自我(U),从而激发自身的责任心和责任行为(R),并享受着朝向目标奋进和不断自我调整的过程(E)。总之,PURE 策略适用于在顺境中寻找那些愉悦的、有意义的、对自身成长和生活拓展有利的事物或事件。它们不仅能自觉设定目标提供内在动力,而且能自动产生积极情绪让自己感觉生活美好。

4.2 ABCDE 策略

消极情境中的意义创造主要历经“接受(accept)、信念(believe)、承诺(commit)、发现(discover)和评价(evaluate)”一系列生理与心理过程,即 ABCDE 意义干预策略作用过程。接受主要依据现实原则,即勇敢地面对和接纳现实情况;信念主要依据信仰原则,即坚信生活是有意义的;承诺主要依据行动原则,即遵从目标并落实在行为上;发现主要依据“惊喜”原则,即从新的视角发现自我和情境的意义;评价主要依据自我调节原则,即评价上述四个过程以便及时调整不一致之处。简言之,ABCDE 策略展示了生命意义构建的路径之二:个体在接受不能改变的事件的基础上(A),仍然保持生活有意义且自身有价值的信念,并相信生活有各种的可能性(B),以及承诺作出积极有负责任的行为。即,做必须

做的,做可能做到的,尽力做那些不可能做到的(C)。那么,个体将发现新的自我、新的资源和新的途径等惊喜(D),并享受痛并快乐着及不断自我调整的过程(E)。总之,ABCDE策略不但能够很好处理不可避免的负性事件或情境所带来的伤害,甚至从这些负性经历中获得意义促进自身心理成长,而且还能使自己更聚焦于自身的优势,更优化地应对那些在自身能力范围内的事件,比如接纳自身的不足有效降低不必要的焦虑感。挖掘逆境中潜在的成长因素,更有利于个体随后采用趋向应对系统。

4.3 其它策略的整合

意义疗法是一种以意义为中心的整合性心理治疗方法。以意义为中心的策略(meaning-focused strategies)整合了其它各种方法的具体技术,即所有有利于意义构建的技术均可为其所用。包括PURE策略和ABCDE策略的整合而成的双系统或双管道(dual-systems)协同作用策略,以及构建情境性意义和一般性意义相结合、既关注积极面又关注消极面的双视角策略(double-vision)。从行为产生的路径模型(见图4)可知,信念决定价值观,价值观决定个体对事件的意义构建,而且个体所建构的意义又决定着其自身的行为表现。意义系统是心理与行为最近的决定因素。意义系统背后的根源是信念。因此,认知重评技术被整合进意义疗法中,成为其一项基础性技术。通过换个视角看问题,灵活采用拉大时间长度,扩大空间距离和切换人物视角等策略,重述事件及自己的生命故事,实现意义的构建或重构,那么问题(problems)就变成可控的挑战(manageable challenges),困难或挫折就变成成功的基石(stepping stone to success),消极的自我理解就变成积极的自我概念。最终,形成积极的生活定向。

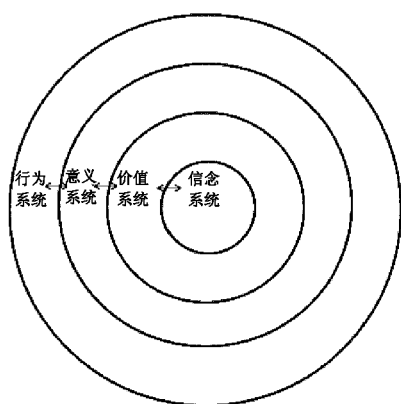


图4 行为产生的路径模型

5 意义疗法是通往人类美好生活的路径

美好生活的本质是幸福(Diener, Oishi, & Lucas, 2003),是包含意义成分的幸福,即Wong和

Bowers(2018)所说的成熟幸福(mature happiness)。意义疗法通过挖掘和重构个体的人生意义,帮助其提升自身的生命意义水平,从快乐走向意义,从意义走向幸福,从而获得有意义的美好生活(good life)。Wong(2015b)认为,个人世界(personal world)中具有心理弹性(resilience)的幸福(happiness)、人际关系(world)中的美德(virtue)、以及精神世界(spiritual or transcendental world)中的意义(meaning)是美好生活的重要支柱(见图5)。真实自我(true self)是三大支柱的共同部分,是个体“社会-心理-精神”等层面的中心。在历史文化背景下,个体以真实自我面对物理世界与社会情境,意义定向看世界,培养社会美德,灵活应用双系统模型获得幸福感。另外,从意义的角度看心理问题,本质上,适应问题是缺乏有效应对,归属感问题是缺乏良好人际关系,认知问题是缺乏积极意义。通过构建自身存在的意义可以把一般的积极情绪升级成成熟的幸福,把个人的发展升级成对社会的贡献,把努力应对压力升级成在逆境中获得心理弹性,从而提升心理健康水平和幸福感,过上美好的生活。

尽管经济和科技飞速发展,人们物质生活水平大大提高,但是在这充满挑战的时代,对如何过上美好生活人们似乎仍然迷茫。在此背景下,意义治疗(logotherapy)的开山鼻祖Frankl给人类追求美好生活指明了方向和路径。整合古代的精神训练(spiritual practices)和现代心理学的意义研究(meaning and purpose research),产生一种对待世界的新方式或态度,即自我超越的方式(Wong, 2012, 2016)。基于人类的超越性及意义寻找和意义创造能力的自我超越,是一种不同于大五人格的人格特质(Costa & McCrae, 1989)。即,人总是倾向于把自己与更大的实体联系起来,如自然界或神、上帝等超自然力量。自我超越包含认知和动机两方面(Frankl, 1985):第一、意义定向看世界是自我超越的认知方面。它认为,不管在何种情况下生活都是有意义的,我们要做的就是带着自我超越之心重新解读事件(reframing the situation),仁慈对待他人(benevolence),在更高和更广的背景中(universalism)获得积极意义(Frankl, 1985; Schwartz, 1992, 1994);第二、改变对待世界的方式,以满意(satisfying)、充实愉悦(fulfilling)和真实(authentic)的方式重塑我们的生活是自我超越的动机方面(Frankl, 1985)。依Frankl看来,自我超越是生命的终极(ultimate end in life)。他认为,马斯洛所述的自我实现(self-actualization)仅是通过自我超越获得生命意义的副产品而已;个体发展的最后一阶是自我超越,而不是自我实现

(Maslow, 2011; Wong, 2016b)。同时,人类的自私 (selfish) 和自我中心 (egotism) 是各种人为灾难的根源,而自我超越是对抗它的良药 (Wong, 2016c)。

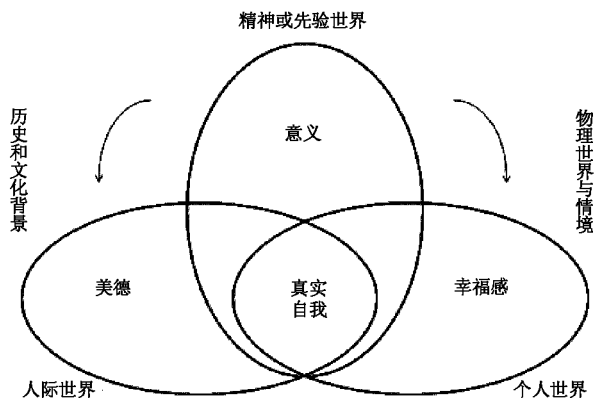


图5 美好生活的整合性意义中心模型

(资料来源:Wong, 2015b)

而且,依 Wong 和 Bowers (2018) 看来,幸福感只是人类意义追寻中的副产品,成熟幸福感是除快乐论幸福感 (hedonic happiness) 和实现论幸福感 (eudaimonic happiness) 之外的第三种幸福感。快乐论幸福感与主观幸福感 (subjective wellbeing) 和生活满意度等相关 (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), 实现论幸福感与事件或行为本身的价值 (value) 相关,而成熟幸福感既不是积极情绪也不是道德行为,而是一种积极的心理状态或存在感 (sense of being)。其特点是,即使在困境中仍然保持内心平静、和谐、满足,以及接受现实并与自我、他人和世界和谐共处。美好生活中的幸福感是成熟幸福感。

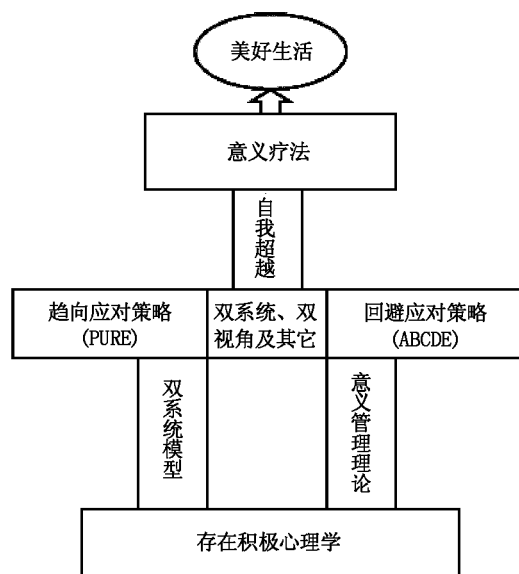


图6 通往人类美好生活的路径

综上所述,自我超越是获得意义感,通往人类美

好生活可行的具体路径 (见图6): 以存在积极心理学为根基,以意义管理理论和双系统模型为支柱,灵活采用拓展生活的趋向应对策略、保护生活的回避应对策略、双视角双管道策略及其它整合性策略,通过自我超越之路,获得个体自身存在的意义,最终过上美好的生活。

6 小结与展望

纵观各种心理治疗流派,它们都涉及“意义”这一基本要素。人是在关系中追寻意义的存在 (being), 意义性是人的最本质属性。以存在积极心理学为理论基础的意義療法直指這一核心, 幫助人們理解人、生命與人生, 厘清自我、世界及自我與世界的關係, 從而確立人生方向與目標, 最終構建自身存在的價值與意義, 過上有意義的美好生活。意義療法在 Frankl 的意義理論基礎上, 不單整合了存在主義心理學、社會-人格心理學、積極心理學的相关理論和實證研究成果, 還整合了認知行為療法、敘事療法及接納與承諾療法等各种心理諮詢技術與實踐成果 (Hill, 2018; Russo - Netzer, Schulenberg, & Batthyany, 2016; Wong, 2016), 並因包含精神成分超越了心理動力學和個體心理學。在實施的過程中, 意義療法同樣關注與來訪者建立和保持有助於治癒的咨訪關係, 並時刻注意鼓勵與賦能來訪者, 使他們維持前行的動力, 以及引導來訪者挖掘自身意義尋找和意義創造的能力。必要時還應提供克服困難的具體技巧和其必要的幫助。

儘管意義療法能夠增進身體健康, 提高幸福感和生活滿意度, 引發積極應對方式, 促進人際和諧, 提高學習和工作績效, 以及修復心理創傷促進心理成長, 幫助個體過上有意義的美好人生 (張榮偉, 李丹, 2018), 但其仍存在一些有待未來完善的空間。

第一、存在積極心理學是人本-存在心理學 (humanistic - existential psychology) 和積極心理學整合的結果。這必然導致以此為理論基礎的意義療法也具有整合性的特點。從本質上看, 意義療法是以“意義”尋找 (seeking) 與構建 (making/creating) 為中心的開放性和整合性療法。目前所知, 意義療法主要整合了認知療法、行為療法、承諾與接納療法、敘事療法、積極心理療法、存在主義療法、焦點解決短程療法等。因此, 意義療法還整合了哪些流派的方法和技術、以及如何有機整合等方面需要未來研究進一步明確。

第二、存在積極心理學建立在对人、生命和人生等基本人生命题深刻理解和洞察的基础上。因此, 以其为理论基础的意義療法相對重視以理解或洞察人生命題為載體的“內功”修煉, 而不太重視以技術

应用为载体的“招式”开发。某种程度上,在技术层面上仍然理论性过强,这阻碍了该疗法的传播、快速掌握与运用。总体而言,趋向应对策略(PURE)、回避应对策略(ABCDE)和双视角双通道策略(double-vision and dual-systems)仍然比较抽象,操作性不够强。因此,未来研究需要把这些策略或技术的操作进一步细化。

第三、意义疗法关注人们生存的价值与意义,帮助人们获得成熟幸福感,过上平衡与美好的生活。学会在任何情境中均能过上有意义的生活和保持内心的和谐是成熟幸福感的核心,也是意义疗法需要解决的关键问题。意义疗法的研究必然涉及成熟幸福感。Wong和Bowers(2018)构建了成熟幸福感的辩证曼陀罗模型(dialectical mandala model of mature happiness)。但是,成熟幸福感仍然很抽象,不易理解和准确测量。尽管他们已开发该测量工具(Mature Happiness Scale),但是由于中西方对困境的理解和态度上的差异(彭凯平,廖江群,2009),该量表是否适用我国文化背景有待进一步考察。

第四、尽管意义追寻具有文化普遍性,但是意义的内容及寻找或构建方式具有文化特异性。而且,意义疗法具有人本主义的特点。所以,在意义疗法的实施中,应充分关注来访者或研究被试的心声,以便准确获知其独特的意义内涵和打开其意义的多方来源。因此,在意义研究中质性的研究方法经常被使用。但仅质性方法还不够,需要采用严格的量化研究方法。未来研究将加强质性与量化研究的整合运用(DeRobertis,2016;Wong,2017),充分发挥两种研究方法的优点,保证意义疗法在我国应用的科学性。

参考文献

- [德]胡塞尔.(2006).《逻辑研究》(倪梁康译).上海:译文出版社.
- 彭凯平,廖江群.(2009).文化 with 归因的过程模式及概率模型探索.《中国社会科学》,(6),31-40.
- 叶秀山.(1988).《思·史·诗》.北京:人民出版社.
- 张荣伟,李丹.(2018).如何过上有意义的生活?——基于生命意义理论模型的整合.《心理科学进展》,26(4),744-760.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1989). *The NEO-PI/FFI manual supplement*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- DeRobertis, E. M. (2016). On framing the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 44, 18-41.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Edward, J. P. M. A., & Wong, P. T. P. (2010). The stress appraisal measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress & Health*, 6(3), 227-236.
- Frankl, V. E. (1958). On logotherapy and existential analysis. *American Journal of Psychoanalysis*, 18(1), 28-37.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York, NY: Washington Square Press; Simon and Schuster.
- Hill, C. E. (2018). *Meaning in life: A therapist's guide*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Maddi, S. R. (1998). *Creating meaning through making decisions: The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 3-26). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Maslow, A. H. (2011). Critique of self-actualization theory. *Journal of Humanistic Counseling*, 29(3), 103-108.
- Russell, B. (1935). The limits of empiricism. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 36, 131-150.
- Russo-Netzer, P., Schulenberg, S. E., & Batthyany, A. (Eds.). (2016). *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy*. Springer.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the content and structure of values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong, P. S. Fry, P. T. P. Wong, & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111-140). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wong, P. T. P. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154-167.
- Wong, P. T. P. (2016a). Integrative meaning therapy: From logotherapy to existential positive interventions. In S. E. S. P. Russo-Netzer & Alexander Batthyany (Eds.), *Clinical perspective on meaning: Positive and existential psychotherapy*. Springer, Cham.

- Wong, P. T. P. (2016b, July). Self – transcendence: A paradoxical way to become your best. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 6(1), 9 – 18. Available online at: http://www.drpaulwong.com/wp-content/uploads/2016/03/Self-Transcendence_AParadoxical-Way-to-Become-Your-Best-2016-Aug-15.pdf
- Wong, P. T. P. (2016b). Meaning – seeking, self – transcendence, and well – being. In A. Batthyany (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute* (Vol. 1, pp. 311 – 322). Cham, CH: Springer.
- Wong, P. T. P. (2016c). *Meaning – seeking, self – transcendence, and well – being*. Springer International Publishing.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Peacock, E. J. (2006). *A resource – congruence model of coping and the development of the Coping Schemas Inventory*. Springer Publishing.
- Wong, P. T. P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global wellbeing in difficult times. In N. R. Siltan (Ed.), *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society*. Hershey, PA: IGI Global.
- Wong, P. T. P. (2015b, December). *The meaning hypothesis of living a good life: Virtue, happiness, and meaning*. Paper presented at the research working group meeting for Virtue, Happiness, and the Meaning of Life Project, University of South Carolina, Columbia, South Carolina. (Funded by the John Templeton Foundation). Retrieved from <http://www.drpaulwong.com/>
- Wong, P. T. P., Wong, L. C. J., & Scott, C. (2006). The positive psychology of transformation: Beyond stress and coping. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York, NY: Springer.
- Wong, P. T. P. (2018, September). *Epilogue (Autobiography, Ch. 28)*, Dr. Paul T. P. Wong. Retrieved from <http://www.drpaulwong.com/autobiography-epilogue/>
- van Deurzen, E. (2009). Happiness and psychotherapy. *Psychotherapy in Australia*, 15(3), 56.

Theoretical Perspectives, Methods and Strategies of Meaning Therapy: Based on the Perspectives of Existential Positive Psychology

Zhang Rongwei^{1,4}, Lian Rong², Li Dan³, Pual T. P. Wong^{4,5}

- (1. Department of Public Administration, Fujian Provincial Party School of CPC; Fujian Academy of Government, Fuzhou 350001;
2. School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou 350108; 3. Department of Psychology, Shanghai Normal University, Shanghai 200234; 4. Meaning – Centered Counselling Institute Inc., Toronto, Canada M2M 4C5;
5. Department of Psychology, Trent University, Peterborough, Canada K9L 0G2)

Abstract: Based on existential positive psychology, meaning therapy, also known as meaning – centered counselling and therapy is an integrative approach of psychotherapy. Originated from Logotherapy, meaning therapy helps individuals get their lives to the dialectical balance for the purpose of constructing individual's personal meaning in life and deal with their psychological distress along with psychological healing and growth. Meaning therapy, stemmed from the recognition concerning the essence that distress and suffering contain meaning, is a path to human's good life. In theories, meaning therapy regards meaning mindset as the core of world view, and meaning management theory as well as the dual – system model as the support. In methods, meaning therapy should obey eight essential issues and twelve principles in order to maintain meaning. Meanwhile, it is also necessary to make full use of the sources of meaning resulting in the integration of the two paths to meaningfulness. In strategies, the approach strategies (PURE), avoidance strategies (ABCDE), the dual – systems and double – visions strategies and another integrative strategies are adopted. Meaning therapy transcends the traditional psychotherapy methods such as psychodynamics and individual psychology because of its spiritual component. In future studies, it needs to clarify what methods and skills meaning therapy integrates from other schools of psychology, and to detail the operating steps regarding these skills or strategies. Also, it is necessary to validate the Mature Happiness Scale in the cultural context of China, and fully integrate qualitative research methods into quantitative ones for the purpose of improving it's applicability in China.

Key words: meaning therapy; existential positive psychology; good life; meaning mindset; the dual – system model; mature happiness