

失業問題之哲學諮商—— 以《莊子》思想為題（中）

◎ 嚴國銘

（接248期）

哲學諮商（Philosophical Counseling）介紹

德國哲學家吉德·阿肯巴哈（Gerd Achenbach）於一九八〇年代在歐洲開啓了哲學諮商風潮，而此運動，一九九〇年代開始在北美成長。（註9）哲學諮商目前未有公認的定義，但潘小慧女士將其界定為「一個受過訓練的哲學人藉由哲學的方式，如借助哲學經典／文本、哲學概念、哲學理論、哲學家或哲學方法，幫助個體克服他／她個人所可能面臨的成長障礙，以達到個人能力的最適當發展的過程」。（註10）簡言之，即是以哲學家的智慧，幫案主將其見解統合、整理成有條理、可實行的個人哲學，解決其困擾，進而使一個人的身心靈更趨於完整。

許多人乍聽哲學諮商此名詞，似乎都常聯想到心理諮商，或精神治療，或甚而將其混淆。哲學諮商與精神治療之差別在於，精神治療之方式，主要是以藥物治療為主，而其治療大多為身（腦病變）、心不正常者。（註11）反之，哲學諮商不開處方，而只提供適合案主參考之哲學觀點，而其諮商對象，也僅於神智清明者。（註12）

哲學諮商與心理諮商之差別在於，心理治療主要著重於從案主過去的回憶中找出造成問題之主因，以解決情緒上的問題。（註13）哲學諮商則著重於以哲學家的智慧，幫案主建立正確態度及價值觀，以解決現在之困擾，進而將來面對此類問題都能立即以此觀念態度解決問題。簡言之，心理諮商較重「過去」，則哲學諮商較重「現在、未來」。

表面上，哲學諮商無法治療身、心不正常者，又不以檢視過去的回憶為主要治療方式，似乎應用範圍很有限。實際上，則恰好相反。舉例而言，一個人因失

業、親人過世、朋友背叛、考試不如意、子女不孝等挫折所帶來的悲傷，或考慮是否要換工作、離婚、出國求學時的困擾，這些日常生活上常須面對的問題，皆非因生理病變或過去的回憶所造成的問題，找精神醫師或心理醫師，就不如找哲學諮商師了。當一個人親人過世而過度悲傷，找精神醫師開藥，或找心理醫師疏導情緒，都只能治標。當藥性過了，或又觸景傷情，則悲傷說不定絲毫未減。而案主未來面對同樣的問題，如又失去珍惜的人、物時，則必然再度爲之所苦。此時，若由哲學諮商師介紹適當的哲學概念，供其體悟、轉念，則不但其可以轉移心境，在未來面對同樣的問題時，案主更可用此法自我諮商，甚而幫助有同樣問題之人。

哲學諮商的方法，主要有馬瑞諾夫（Lou Marinoff）的寧靜法（PEACE）、阿肯巴哈（Achenbach）的超越方法（Beyond-method）、瑞比（Peter B. Raabe）的四階段法（FIIT）、黎建球的西撒法（CISA），及安奈特·普林斯－貝克（Anette Prins-Bakker）的六階段關係法（Six-Stage Relationship）。（註14）本文以馬瑞諾夫博士的寧靜法爲研究進路，故在此將之介紹如下：（註15）

一、「P」指「問題」（Problem）

將問題之所在指明，或重新檢視問題。如上例中過度悲傷的案主的問題即可能是不能承受失去親人的痛苦。

二、「E」指「情緒」（Emotion）

建設性地將由此問題引發出的情緒引導出來。如讓上例中的案主，覺知、觀察其悲傷的情緒，而非讓其一味的順著情緒難過下去。

三、「A」指「分析」（Analysis）

解析問題及情緒，並列出且評估各種可能解決問題的方案，如：爲何會傷心得如此嚴重，是單純地因爲喪親，還是有其他潛在因素；是否要出國散心，或搬離傷心地等，還是親友多關心、陪伴即可。

四、「C」指「沈思」（Contemplation）

以哲學家的智慧，幫案主將其見解統合、整理成有條理、可實行的個人

哲學，並引導其利用此個人哲學從整體的方向看待其困擾，並選出最佳的解決問題方案。

如若案主本身有學佛、修道，則可由哲學諮商師介紹佛家的「無常」，或道家的「自然」等觀念，（註16）供其體悟、轉念。

五、「E」指「平衡」（Equilibrium）

個人利用其個人哲學找出適合解決問題的方案或觀點時，其身心靈將逐漸趨於平衡。像上例中的案主，在經過「沈思」的步驟，再加上親友的關心、陪伴，也許便可穩定情緒。

哲學諮商此新興學科，不但無深奧難懂的專業術語及學術理論，又適合廣範地運用於生活上多種情形；能幫助自我檢視，又能幫助他人解決難題，實值得多加推廣、運用之。

莊子對失業問題之哲學諮商

莊子的生活智慧，將人生得失，視為必然，故其雖身處貧困，心靈卻仍能逍遙自在。其文筆的創新有趣，往往能將真智在故事陳述中，深入淺出地托出，令讀者不自覺地將此思想內化，而在世俗困擾中破顏微笑。今將其可供失業問題之哲學諮商之觀點整理如下：

一、道家完人

至人無己，神人無功，聖人無名。（註17）（《莊子·逍遙遊》）

至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏。故能勝物而不傷。（註18）
（《莊子·應帝王》）

古之真人，不逆寡，不雄成，不謨士；若然者過而弗悔，當而不自得也。
（註19）（《莊子·大宗師》）

有些人喜歡爭名奪利，為奪名利，便對上拍捧。一旦身處高位，便鄙視在下位者。又有些人，成功了就沾沾自喜，失敗了就煩惱懊悔。就是這些對名利得失心重者，對既得利益之喪失，最難釋懷。若面臨失業，便更如世界末日之到來。反之，若一個符合道家性格而「忘去自己、不重立功、無心求名」者，面臨困

境，則較能釋懷。具此恬淡之性格者，較不會因外在追求而傷其自然本性，故其情緒智商通常較高而不易為好惡人慾所傷：

人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。（註20）（《莊子·德充符》）

而且，此人不但不易為外在因素所害，也更能安於不如意的狀況：

至德者，火弗能熱，水弗能溺，寒暑弗能害，禽獸弗能賊。非謂其薄之也，言察乎安危，寧於禍福，謹於去就，莫之能害也。（註21）《莊子·秋水》）。

故一個心地光明善良、符合道家理想性格者，平時或許會吃點小虧，爭奪名利上也不比他人，但其面臨人生難題時，卻有顆柔軟的心及轉念的智慧去處理面對問題，而不易作出極端的抉擇，去自我傷害或傷害他人。

【註釋】

【註1】瑞諾夫博士（Lou Marinoff）著，吳四明譯，《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》（Plato Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems.）（臺北：方智出版社，2001）

【註9】同註1，頁9。

【註10】潘小慧，〈哲學諮商的意義與價值：以「對話」為核心的探討〉，《哲學與文化》，15.1，（2004.1），頁24。

【註11】同註1，頁26。

【註12】同註1，頁15。

【註13】同註1，頁35。

【註14】蘇嫻雯，「用哲學諮商方法論兩性關係」（臺北縣新莊市：輔仁大學哲學所博士論文，2006。）

【註15】同註1，頁51。

【註16】佛家視生命中生、老、病、死之無常為常態，因世上任何事物皆在成、住、壞、空的各階段不停變化；道家亦視生死為自然，故莊子喪妻時還鼓盆而歌。

【註17】葉玉麟，《莊子讀本》（臺南：文國書局，1986.6），頁6。

【註18】陳知青，《老莊思想粹講》（臺北：頂淵文化，1989.3），頁67。

【註19】同註18，頁69。

【註20】許鶴齡，〈廿一世紀逍遙遊〉，《哲學與文化》，15.1（2004.1），頁81。

【註21】李家駒，《老莊智慧》（臺北：書林出版社，1999），頁81。

（續下期）