

# 意义疗法:社会工作服务中的生命存在与价值追寻

刘 斌 志      文 鸿 敏

(重庆师范大学 社会工作系,重庆 401331)

**摘 要:**伴随中国特色社会主义进入新时代,民众对美好生活和意义世界的追求不断增强,意义就成为幸福人生的重要维度。通过意义的挖掘、阐释与重构来促进人类心理及社会功能的发展,不仅是当代个体人生意义追寻和生命统整的基本需要,还是公众践行社会主义核心价值观以及精神家园营造的长远需要,更是社会工作专业理念视角与方法技术实现跨域融合与创新发展的迫切需要。构建本土化的社会工作意义疗法,一方面可以通过自我意义、生活意义、工作意义以及社会意义等四种基本模式来协助服务对象应对所面临的多维困境,另一方面可以通过意义驱动、意义分析、意义挖掘、意义实践、意义提升以及意义超越等六个服务阶段与规范程序,运用矛盾意向、去反思、态度改变以及心灵地图等核心技术,协助服务对象体验生命存在,追寻生活意义,实现价值重构。

**关键词:**社会工作;意义疗法;存在主义;意义分析

**中图分类号:**C916

**文献标识码:**A

**文章编号:**1673-0429(2021)03-0059-11

**doi:**10.19742/j.cnki.50-1164/C.210307

## 一、问题提出

在当下这个“空心时代”,很多人只知道生活的方法,却找不到生活的意义。Benjamin Bellet 的研究强调,对意义的渴望实际上是一种特定的需要,它不能被简化为其他需要,而且在所有人身上都或多或少地存在着<sup>[1]</sup>。一方面,对于意义的追寻已经成为现代社会个体精神生活的重要主题之一。随着中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。因此,伴随社会经济的快速发展,生活水平的持续改善,国民素质的不断提高,随之而来的则是社会大众对精神文明发展和生活意义提升的需要。如何使人们在享受物质“小康”水平的同时也能达到心理“小康”状态?达到物质生活与精神生活的平衡并因此获得人生的意义?这已成

**收稿日期:**2021-2-15

**作者简介:**刘斌志,男,江西鹰潭人,重庆师范大学社会工作系副教授,硕士生导师,主要研究方向:社会工作理论与疗法。

文鸿敏,女,重庆永川人,重庆师范大学社会工作实验室研究助理,主要研究方向:社会工作实务。

**基金项目:**国家社会科学基金一般项目“风险社会视域下青少年艾滋病易感机制及其防治的社会工作研究”(15BSH052)。

为迫切需要解决的普遍问题。如果再用以往的心理治疗方法,不仅不能解决现代人所罹患的诸如焦虑、失望、空虚、孤独以及人生意义缺失等心理疾病,反而有可能进一步加重其病症。可见,协助大众积极面对“百年未有之变局”需要意义疗法的支撑。另一方面,对于意义的挖掘、阐释与重构成为社会工作发展的重要理论支撑与技术策略。正如弗兰克尔所说,“我在帮助其他人看到他们生命意义的过程中,看到了我自己生命的意义。”<sup>[2]19</sup>作为一种专业化的助人解困救难的职业,社会工作的基本理念是“助人自助、用生命影响生命”。近年来,面对诸如“新冠疫情”、地震、海啸等灾害所带来的生死问题,人们都在思考生存的本质、人生的意义、生命的价值等终极关怀问题。因此,如何协助服务对象减缓心理创伤,思考生存价值,直面生离死别,重构人生意义并实现生命统整,需要不断借鉴与拓展意义疗法的理论与技术。

综上所述,为了进一步拓展社会工作服务中运用意义疗法的可行性、科学性、技术性、规范性与实效性,研究将从理论层面回应以下几个问题:一是意义疗法经历了怎样的发展历程,表现出何种特征,在哪些领域得到实践运用,与社会工作服务如何融合发展?二是社会工作服务中运用意义疗法的理论基础有哪些,可以采取哪些实务模式?三是意义疗法运用于社会工作服务需要哪些规范流程,具体内容有哪些?四是社会工作服务中意义疗法的核心技术有哪些,具体如何操作?

## 二、意义疗法与社会工作的融合应用

意义疗法是弗兰克尔在弗洛伊德精神分析理论强调快乐原则和阿德勒个体心理学强调权力原则的基础上,结合自己在“纳粹集中营”的生活经历而提出的一种心理治疗理论和方法,强调发挥患者的主动性,设法在治疗过程中协助患者领悟并追寻生命的意义,摆脱外部环境导致的心理焦虑、空虚、无意义感,激发患者的创造力和潜能,从而确立正向积极的生命价值观,活出高质量的人生<sup>[3]</sup>。

### (一) 意义疗法的思想溯源

作为一种心理及社会服务的视角与技术,意义疗法具有悠久的中外思想渊源。一方面,中国传统文化中蕴涵着诸如人生意义、高度精神性以及宗教层次上的终极意义等丰富的意义治疗思想。儒家学说认为生命最大的不安在于不知生命的意义以及生命价值的根源,只有了解生命之道并致力于生命实践,才能使生命的意义和价值得以实现,而生命意义和价值的实现,又进一步使人对生命产生一种价值感和意义感,并因此获得尊重和关怀生命<sup>[4]244</sup>。道家强调“自然”,崇尚“无为”,主张“通世”,其目的在于去除人文之异化,超越人文之枷锁,最终回到生命之根源,即道家追求个人自在和精神自由,强调生命意义的自在价值。除此之外,中国古代还有很多通过追寻生命意义或遭遇苦难走向成功的案例,例如“文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐,乃赋《离骚》;左丘失明,厥有《国语》;孙子膑脚,兵法修列;不韦迁蜀,世传《吕览》;韩非囚秦,《说难》《孤愤》;《诗》三百篇,大抵贤圣发愤之所为作也。”<sup>[5]</sup>另一方面,在西方哲学历史中可以看到一系列关于意义疗法的标识。柏拉图的爱欲观充分肯定人类灵魂的理性成分,强调将理性与意志相结合,在此基础上探索生命的意义与价值,是一种透过表面看意义的方法<sup>[4]23</sup>。亚里士多德相信精神能够帮助人们实现目标,强调“善”的作用,即在一件事情上把握适度的原则。从帕斯卡的“心的哲学”到笛卡尔对人类疑虑的探索,从康德的道德范畴论到克尔凯郭尔的存在性选择,从尼采的“上帝之死”到萨特的美好信念的消亡等等<sup>[6]189</sup>,都强调了人生意义的重要性。再次,弗兰克尔基于自身独特经验创造性构建了意义治疗理论。在对弗洛伊德的精神分析和阿德勒的个体心理学进行反思的过程中,弗兰克尔逐渐形成自己的理论雏形,并将其应用于实践进行检验<sup>[7]</sup>。正是通过对想自杀的人以及有其他情绪问题的人所做的工作,弗兰克尔发展出一种新的治疗方法,将之命名为意义治疗。最后,社会发展需要能有效运用推广并进一步夯实了意义疗法的学术体系。目前,全世界成立的

有关弗兰克尔和意义治疗学的学术组织及机构已超过 100 个,分布在世界 35 个国家和地区。

## (二) 意义疗法的研究与运用

意义疗法与其他心理治疗方法并非针锋相对,而是相互补充、相互促进的,对管理学、护理学、教育学、社会学等众多学科领域的实践产生了广泛影响。首先,是管理学领域。美国管理学家 Alex Pattakos 将弗兰克尔的观点引入管理学,提炼出弗兰克尔约 30 部著作的精髓,凝结为 *The OPA! Way: Finding Joy & Meaning in Everyday Life & Work* 一书。该书将深奥的哲学思想归纳为简明易懂的七条核心原则并将其应用到工作环境中,指导职场人员应对工作挑战,发挥自我潜能,寻求生命意义。Riethof Norbert 和 Bob Petr 学者最近的研究结果表明,意义疗法为解释和预防职业倦怠提供了一个有用的框架,并深入探讨了职业倦怠综合征与生命意义缺失之间的潜在关系,发现职业倦怠可以通过赋予工作新的意义进行治疗<sup>[8]</sup>。其次,是护理学领域。许多学者把弗兰克尔的理论运用于临终关怀尤其是晚期癌症患者,不仅有利于癌症患者改善不良情绪,也有利于转变生命态度,感受生命意义,从而提高生存质量。Sun FanKo 等学者通过对 61 名乳腺癌症患者进行实验研究,发现意义疗法可以有效减少乳腺癌症患者的痛苦、焦虑及抑郁情绪<sup>[9]</sup>。Soetrisno 认为把意义治疗运用于晚期癌症患者身上,就是要帮助患者把注意力转移到生命中有意义的事情上,在所剩不多的时间里感受生命意义,提高生活质量<sup>[10]</sup>。Mohabbat-Bahar Sahar 等学者认为,意义疗法是晚期生命照顾中一种新兴的、能够成功整合心灵的方法,这种方法可以鼓励患者发现生命的意义和价值<sup>[11]</sup>。再次,是教育学领域,主要表现为对学生学习倦怠、手机成瘾、人生意义感缺失、心理健康教育等方面的干预研究。Esat Sanli 等学者探讨了以意义疗法为基础的心理教育计划对青少年健康发展的影响,研究发现,以意义治疗为重点的心理健康教育可以帮助处于成年后期的个体,发展出对自己身份的正确认知<sup>[12]</sup>。Adeyemi Florence Toyin 等学者研究发现意义疗法对减少在校青少年的危险性行为有良好效果,并建议学校辅导员应接受良好培训,使用意义疗法处理青少年群体中的危险行为<sup>[13]</sup>。陈小玲等学者发现,应用意义疗法不仅可以帮助缺乏学习动机的学生探寻和体会学习的意义,还可以引导学生将学习作为实现生命意义的一种途径,由此激发学习兴趣,提高学习动机<sup>[14]</sup>。最后,是社会学领域。意义疗法也被用于对艾滋病患者和监狱服刑人员等特殊群体的干预。Sri Suyanti Titi 等学者采用准实验、前测、后测设计对 60 名艾滋病患者进行研究发现,接受意义治疗的艾滋病患者的自我污名和抑郁现象显著降低<sup>[15]</sup>。国内学者费梅苹的研究发现同伴教育小组有效地促进了社区戒毒康复人员的自信心、自我效能感以及自我价值感,实现了服务对象助己、互助及助社会的目标,而其关键要素就是服务对象生命意义的重构,具体来说包括就业辅导、公益活动、体验行动、认知调整以及社会支持等策略<sup>[16]</sup>。也有研究认为服刑人员中普遍存在着精神空虚现象,并建议协助服刑人员以积极的心态对待监狱生活,发现生命的意义,体验人生的价值,塑造一种有意义的生活体验。

## (四) 社会工作与意义疗法的融合发展

首先,从理论基础层面来看,意义疗法和社会工作都从心理学和社会学理论中吸取了养分。一方面,意义疗法离不开精神分析理论、个体心理学以及人本主义心理学等流派思想的指导,而这些心理学流派也是社会工作的理论基础之一;另一方面,意义治疗与社会工作都强调个性化、非批判、案主自决、以服务对象为中心、挖掘人的潜能等服务原则,两者有异曲同工之处。

其次,从价值理念层面来看,意义疗法和社会工作都强调激发案主潜能,追求全人健康。意义疗法强调协助服务对象发现生活中的意义,以促进服务对象的意义系统发生变化,从而使其对于自身的遭遇采取更有效、更成熟、更合理的态度,并经由这些态度的实现,赋予挫折更多的意义,藉此保持并增进心理平衡<sup>[17]</sup>。社会工作服务注重从优势视角出发,对服务对象进行赋权增能,培养抗逆力,促进自我整合,达至自我实现和自我超越。两者拥有同质性的价值追求,将意义疗法引入社会工作实践具有共同的价值理念。

再次,从社会功能层面来看,意义疗法和社会工作均致力于提升服务对象的自我认知、态度与行为,实现个体生理机能、心理潜能以及社会功能的复原与发展。在日常生活中寻求生命的意义和价值,不仅有利于促进心理的复原,也有利于维持开放的胸襟,还有利于实现自我的超越。社会工作旨在促进个体及其社会环境更好地相互适应,也具有助人、救难、解困、发展的功能。可见,意义疗法是社会工作实践的有效策略。

最后,从实务运用层面来看,意义疗法与社会工作的服务范围和领域不断重合。一方面,意义疗法是一种帮助个体追寻生命意义而超越自我的全新治疗方法,以唤醒个体的责任感、方向感和生命感,而社会工作同样以增强服务对象的社会权力、福利状态以及社会功能为追求目标;另一方面,意义疗法致力于帮助那些遭遇癌症、焦虑症、抑郁症、社交恐惧症等人生困境的弱势群体,而这也是社会工作者需要致力于服务的群体;两者服务对象高度重合。因此,基于社会工作实践的意义疗法可以发挥社会服务的双重优势。

### 三、社会工作服务中意义疗法的理论基础及实务模式

将意义治疗运用到社会工作领域,不仅要考量服务所处生活脉络与社会环境的意义世界,更要揭示意义对于个体身心灵以及社会功能发展所起作用的内在机理,从而提出精准适用的意义治疗模式与策略。

#### (一) 社会工作服务中意义疗法的理论基础

1. 存在主义哲学。存在主义注重存在和人生的意义。但这种存在指的并非人的现实存在,而是人的精神存在,并将其视为唯一的真实存在。其代表人物主要包括克尔凯郭尔、尼采、雅斯贝尔斯、萨特等。克尔凯郭尔认为“自由基于个人的选择,这种选择是通向自我之门的钥匙,一切自由、一切真理和一切意义都依赖于个人作出并予以实施的选择。”<sup>[6]190</sup> 尼采不仅强调苦难中蕴含着生命的意义,而且强调自我责任和自我价值,认为如果我们的强力意志能够凌驾于外界力量之上,我们就会更具有创造力。”<sup>[18]125</sup> 雅斯贝尔斯认为“人只有通过那项属于自己的事业才能完成自我”,以及“人在面临极限的情况下可以超越自我”。萨特提出“存在先于本质”这一存在主义命题,将存在分析最终落脚于“存在即存在”。在此基础上,弗兰克尔提出“存在即意义”这一命题,认为“意义构成了行为的原因”,个体的任务就是运用意义去探索生存的真实维度。由此可见,强调自由、选择和责任的存在主义哲学成为意义疗法的重要哲学基础。

2. 现象学。现象学围绕人的思维过程和行为方式展开研究,主要代表人物有胡塞尔和舍勒。一方面,胡塞尔不仅强调自我的先验维度,肯定多元自我的存在,还强调将本质还原作为生命的中心现象。他所提出的现象学还原方法不仅有助于自我认识、自我发现和自我探究,还有助于处理社会中的人际关系问题。弗兰克尔将“悬置”和“还原”相联系,鼓励人们探讨不受以往经验和外部环境的精神维度,以此指导个体重新思考和重构生活。另一方面,舍勒认为现象还原的实质是人类心灵的自我更新。因为人既是生物或生命的存在,又是精神的存在。弗兰克尔和舍勒都以生活中精神维度的运用作为基础,以唤起自我意义作为研究出发点,认为自我正是通过自我超越接受生活价值,产生创新观点并明确生活方向。

3. 个体心理学。从思想渊源上讲,意义疗法就是在吸收和扬弃弗洛伊德的精神分析理论和阿德勒的个体心理学的基础上所形成的。一方面,弗洛伊德认为人的精神活动的能量来源于本能,本能是推动个体行为的内在动力,人类最基本的本能有生的本能和死的本能。死亡是生命的终结,是生命的最后稳定状态,所有生命的最终目标是死亡。弗兰克尔则认为生的本能是根基,在与死本能较量的过程中可以

取得胜利,即“生活中确实有一种死亡驱力,但最终胜利的是生命驱力”<sup>[6]5</sup>。另一方面,阿德勒则认为每个人都有能力通过使用自由意志追求权力,促使人类作出种种行为的动机是人类对未来的期望而非过去的经验,并强调个体责任和自我意识的价值,认为人们的活动之中必有意义,而给予这种意义的正是心灵。总的来说,意义疗法强调人生信念、意义与价值,把人看作是追寻意义并为其负责的存在,主张心理及社会服务的首要任务就是促使个体具有发现生命意义的能力。

4. 人本主义心理学。人本主义心理学将自我视作独立个体,肯定每个人都是价值的承载者,都可以自由地做出选择,代表人物主要包括亚伯拉罕·马斯洛、路德维希·宾斯万格、卡尔·罗杰斯、罗洛·梅等等。人本主义心理学以意义为中心,以创造力、价值和自我意识来表述自我,强调人固有的尊严、价值、自由、选择和经验的意义<sup>[6]239</sup>。在关于自由、选择和责任的问题上,马斯洛强调个人有自由选择的权利,但必然要涉及责任。罗洛·梅则认为作为自由意识就是自我发展和自我塑造的一种重要能力,个人自由做出选择后就为其更自由地做出下一选择提供了可能。显然,人本主义心理学肯定人的价值和尊严,强调人是不断生成的过程,强调自由、选择和责任之间的关系,重视过去、现在和未来之间的连续性,并且在这一连续性中,将人的目光引向未来,从而给人以希望和动力。人本主义心理学也因此丰富了人类精神生活研究的内涵。

## (二) 社会工作服务中意义疗法的实务模式

正所谓“古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身。”简言之,即修身、齐家、治国、平天下均有其独特的人生价值与意义,而发现生命瞬间的意义是每个人不可推卸的责任。虽然目前尚未有专门的意义疗法模式研究,但社会工作可以根据人们发现生命意义的途径将意义疗法划分为自我意义模式、生活意义模式、工作意义模式以及社会意义模式。

1. 自我意义模式。该模式指的是通过探索内心、整合自我,找到自我存在的特殊意义,重在解答自我意义问题,激活人体内在疗愈潜能。意义疗法主要是一种侧重价值、帮助人把握生活的教育,而把握生活的能力则是以超越自我需要的自我意识为开端,这种自我意识既能提高个体对动力、需求及渴望的内在认识,又能增强个体对社会交往中的生命意义的外在认识<sup>[6]265</sup>。从形式上看,自我意识表现出认知、情感、意志三种形式,即自我认识、自我体验和自我调控。一是自我认识,指个体对生理自我、心理自我和社会自我的认识,包括自我感觉、自我分析、自我评价等方面,主要解决“我是一个什么样的人”的问题。二是自我体验,指个体在自我认识的基础上所产生的态度,包括自尊、自信、自卑等方面。其中,自尊是自我体验中最主要的方面。三是自我调控,指个体对自我心理和行为的调节与控制,包括自我监督、自我克制、自我塑造等方面。自我认识是基础,决定自我体验的主导心境以及自我控制的主要内容;自我体验又强化自我认识,决定自我控制的行动力度;自我控制则是完善自我的实际途径,对自我认识、自我体验都具有调节作用。三者相互联系、相互制约、相互整合,便形成了完整的自我意识,最终指向自我实现。

2. 生活意义模式。弗兰克尔指出,使得我们生活有意义的,是我们所给予生活的,而不是我们从生活中索取的。生活意义模式即通过体验生活历程中某个事件、仪式、人物或者关系的前因后果以及多维脉络,去发现事物后面所蕴含的价值,并以此反思或提升生命的意义。该模式尤其强调体验的价值,即通过思考或享受创造之美,或体验以他人的爱为纽带来证明的价值,正所谓“你所经历的,世人夺不去”。比如爱情和家庭,就具有多种维度和意义可能性。弗兰克尔认为,通过与他人相爱,将意义作为生活核心,用积极态度拥抱生活,不仅能使所爱之人认识到自己的所能和应为,还能促进其自我潜能的实现。可见,意义是我们生活的基础和核心。如果不能理解生活的深层意义,就无法与他人建立联系;如果不了解意义的来源,就无法引导自己走出生活的混沌状态;如果不能对生活抱有一种感激态度,就无法应对生活中的兴衰沉浮。无论境况如何,生活都是充满意义的,社会工作就是要协助服务对象摒弃

环境的侵扰,学会追寻和确认生活的意义。

3. 工作意义模式。该模式是指通过创造性的行动实现意义,即利用个体的天赋去创造一些以前不存在的东西或者贡献。弗兰克尔指出,重要的不是工作本身的类型,而是个体完成工作的方式。每个人在各自的领域或职责范围内,都有可能以建设性的方式贡献自己独特的才能,实现自己独特的意义。美国管理学会也将2016年的年度大会主题确定为“让机构工作更有意义”。努力寻找工作的深层意义,不仅有助于个体认识自我、探索自我、控制自我以及反思自我,更是挖掘自我潜能、激发创造力和自我实现的必要条件。在此模式下的社会工作服务,重在协助服务对象与别人建立有意义的联系,树立对所从事工作的目标和梦想,并用积极的态度拥抱生活,由此发现工作和人生的价值和意义。

4. 社会意义模式。该模式即是社会工作通过社会关系联结、社会网络建构、社会事件赋意以及社会责任承担去协助服务对象重构态度价值,并恢复和增强自我价值感、参与感、意义感以及社会功能,从而发现人生的意义。所谓“态度价值”即是服务对象对命运所持有的看法,以及对无法控制且无法改变的环境的态度。它是一种面对不可改变的事件时,有勇气、有尊严地面对苦难的能力,即有选择态度的自由。虽然苦难并非一种幸福快乐的经历和体验,但如果经历了苦难的人能够转换自我思维方式,将其视为一种积极的人生体验,就能将悲剧性的人生经历转化为积极性的人生成就<sup>[19]</sup>。为此,社会工作一方面要协助服务对象认识到各类社会关系的重要性,积极参与家庭生活、社区活动、学校教育以及朋辈互动,承担家庭照顾、社区参与、义务教育以及互助互爱的责任,在社会关系的总体框架中认识到自我的价值以及苦难的意义。另一方面要协助服务对象积极拓展社会支持与人生格局,通过参与志愿服务、承担社会责任、增强家国情怀等途径,去反思自我局限,认识自我价值,促进自我实现,表达社会关怀,促进社会功能。

#### 四、社会工作服务中意义疗法的程序指引

不同学科在使用意义疗法的过程中,根据运用目标和对象的差异而总结出多种服务程序。陈明静等构建的本土化意义治疗包括以下三个步骤:(1)做好充分准备,建立信任关系;(2)寻找合适契机,开启心灵对话;(3)评估前后治疗,肯定生命意义<sup>[20]</sup>。李伟伟提出提升晚期癌症患者生命意义的四个措施,包括肯定生命的意义、发现以往生命的意义、寻找现在生命的意义、实现有限生命中存在的意义<sup>[21]</sup>。基于相关意义疗法实务经验,参考社会工作实务的通用过程,意义疗法可以从以下六个阶段展开:

##### (一)意义驱动

所谓意义驱动,即社会工作者广泛了解服务对象的生理、心理、社会以及灵性方面的资料,以了解其自我意义、生活意义、工作意义以及社会意义的特征,构建一幅服务对象意义取向、意义意识以及意义世界的框架,并与服务对象建立双方认可的、意义导向的专业关系。为此,社会工作者需要开展以下三项服务:一是接案前的准备,主要包括资料准备和心理准备。资料准备不仅是与服务对象建立专业关系的基石,还是后续跟进服务的重要保障。根据 Stephen Costello 所说,指导每一次意义治疗的关键是知识和智慧,但也包括个性化、随机应变和考虑每个人的意愿<sup>[22]</sup>。社会工作者在开展相关意义治疗服务前,应该与服务对象及其相关利益人进行沟通交流,以充分获得服务对象生理、心理、社会以及灵性方面的资料,从而深入其意义世界。同时,社会工作者还要不断反思自我意义世界的积极性与正向性,思考自我意义世界对服务对象可能产生的负面影响。二是建立专业关系。社会工作者不仅需要秉持利他主义价值观与人本主义传统,给予服务对象理解与关怀;还需要积极运用引领性和鼓励性技巧,循序渐进,初步了解服务对象的背景与问题,取得服务对象的信任,建立融洽的专业关系,从而形成一种良好的在场感以及意义感。三是评估意义取向。弗兰克尔认为,人只要坚持坚定不移的观念就是强有力的。的确,坚

定不移的意义取向,即使不是生命保护动因,那也是健康促进动因和生命延长动因,有利于促进身体和心理健康。因此,在第一次对话结束时,社会工作者需要通过对话过程评估服务对象的意义取向,即服务对象对何种事物感兴趣,哪些是必须坚持而不能改变的,还有什么目标未实现等等,借此积极传达同理心、专注力、信任感与意义感。

## (二) 意义分析

正如弗兰克尔所说:“尽管我们不一定能感觉到意义,但是意义无时无刻不在身边,我们要做的就是在日常生活和工作中认识意义的重要性,关注意义并进行意义分析。”<sup>[23]173</sup>意义分析即是社会工作者协助服务对象围绕自身生命史、事件史以及关系史等进行系统的梳理,从而发现其中蕴含的关于爱、工作以及痛苦等主题背后所展示的体验意义、创造意义以及态度意义,从而构建一个充满意义的自我。社会工作者协助服务对象进行意义分析的策略具体包括:一是重新思考。古希腊哲学家苏格拉底说:“不知反省的生活不值得过。”反省主要包括动力性哲学反省和存在性哲学反省。一方面,“动力性哲学反省”是指社会工作者帮助服务对象认识到既往病理功能模式,并进一步认识到更有效的整合性功能模式,类似于问题聚焦技术。另一方面,“存在性哲学反省”是指社会工作者应用诗歌、故事、意象引导等方法,协助服务对象关注其未来的意义潜能和机遇,并回溯既往的意义。意义分析就是为寻找深层意义进行生活反思的重要组成部分。社会工作者应当协助服务对象重新思考什么才是自我生活中真正重要的事情,询问服务对象想从生活中获得什么。二是发现核心本质。俗话说:“有志者,事竟成”,在意义疗法中即“有目标者,意志竟成”。因此,意义是人之为本质的核心。如何才能发现自己的核心本质呢?有一些常用的方法,如:(1)从自我经历中认识自己;(2)从更广阔的视角重新规划生活;(3)聆听他人的见解;(4)在自身之外寻找人生目标。三是人性会见,即社会工作者提供一种支持性环境,使服务对象无意识层面的阻抗和意义潜能进入意识层面。所有人生的转折阶段都是个体自我成长和发现意义的契机,欧洲著名意义治疗学家伊丽莎白·卢卡斯博士曾让失望者列出有意义的生活经历,从而激发其心中的感激之情。因此,社会工作者可以对服务对象给予积极鼓励与精神关怀,激发服务对象的潜在能力。

## (三) 意义挖掘

人们在寻求意义的过程中受良心的指引,良心可以被定义为人发现处境意义的直觉能力。意义感的缺失可能导致三大症状:抑郁或自杀、攻击性、成瘾问题,而找到意义本身对于相应的症状具有疗愈作用。意义挖掘强调个体有能力对现在生活负责,从过去汲取经验,对未来进行规划,由此,社会工作者可以通过以下三种方式对服务对象进行意义挖掘。一是认识现在。在此过程中,社会工作者应尽可能以积极事件将话题带入,引导服务对象说出对自己、对疾病以及对死亡的看法。需要注意的是,在这一过程中社会工作者要时刻注意服务对象的情绪变化,在敏感话题上要把握适度原则,避免二次伤害。二是人生回顾。社会工作者通过鼓励服务对象回顾此前成长经历中印象深刻的事件,协助其从自身经历中深度挖掘对自己的认识,然后通过适当的提问挖掘人生的意义。如:(1)你是如何应对当时的情境或生活的?(2)你当时有何感受,产生了哪些情绪?(3)你从中学到了什么,态度有何变化?(4)你将如何把自己学到的东西应用到个人成长中?<sup>[6]85</sup>同时,还可以采用日志、日记或其他方式记录在发现生命瞬间意义过程中取得的进步,以便定期回顾。三是面向未来。社会工作者在协助服务对象理解疾病和苦难意义的基础上,通过人生梦想、未来规划等开展积极正面的引导,鼓励其用自己的力量解决问题,追寻生命的价值与意义。

## (四) 意义实践

意义是自我表达的手段,每个人都是独立的个体,生活环境和生活经历的不同,导致对生命意义的解读也不尽相同。社会工作者可以通过以下方式协助服务对象增加其体验性价值:一是参与生命成长。

体验性价值可以通过直接或间接的形式获得,如静待小草破土而出、欣赏太阳东升西落、倾听婴儿呱呱坠地的第一声啼哭等。社会工作者可以采用布置家庭作业的方式,规定好家庭作业要求。例如,让服务对象培育一盆花,拍摄其变化过程并将相片装订成册,以此鼓励服务对象参与新生命的成长过程,感受新生命的强大力量,并将植物成长过程与服务对象治疗过程相联系,通过言语引导,推动服务对象意识觉醒,促进其自我反思、自我觉察和自我成长。二是体验诗歌意境。弗兰克尔在关于体验性价值获得的方法中曾提及赏析诗歌意境能够促使个体体验美好以及平和心境。由此,社会工作者可以通过诗歌赏析、诗歌朗诵、诗歌创作等形式促使服务对象发现世间美好,以平和的心境审视生活。三是增加家庭互动。情感维度的介入是提升服务对象意义感的重要方式,在体验性价值中最能鼓舞服务对象的爱与被爱。社会工作者可以增强服务对象的社会支持网络,以服务对象的家人关系为主线,通过开展家庭小游戏增进亲人互动,满足情感需要,提供倾诉空间,释放心理压力,给予精神慰藉,减轻无意义感。

#### (五) 意义提升

正如意义疗法所强调,生命在任何条件下都存在意义,甚至生命中悲剧消极的方面,都可以通过对其困境所采取的态度而将其转变为成就。社会工作者需要通过提升服务对象的态度性价值使其获得生命意义感,具体策略包括:一是鉴赏影视作品。通过鉴赏直观易懂的影视作品,促进服务对象与剧中角色感同身受,引导服务对象对自我人生态度进行剖析、解读和评价,从而转变人生态度,直面人生苦难。二是选择向下比较。社会工作者可以协助服务对象选择更为不幸的人作为人生比较对象,能够减轻其自身思想负担与精神压力,增强自尊感与生命意义感,并由此产生自信心与满足感,激发对生命的珍惜、热爱与感激之情。三是培养幽默感。幽默是一种生存艺术,当个体遭遇苦难时,幽默便转换成自我保护武器,通过漠视痛苦而超越苦难。社会工作者也可以通过观看相声小品、阅读幽默故事、排练幽默作品等形式协助服务对象将苦难与自我分离,解构并重构苦难意涵,获得心灵片刻放松,实现自我安慰和自我释放。四是强化信仰作用。对于个体而言,信仰能够带来希望与寄托,具有深度信仰的人,在面对人生苦难之时通常不会感到彷徨。换言之,所谓的信仰是个体对某种主张、主义、价值、某人或某物极其相信和尊敬,并以此作为自我行动的指南或榜样。社会工作者可以发挥多维信仰的积极作用,引导服务对象增强自我的归属感、责任感、使命感和奋斗感,激励服务对象直面人生的苦难,重新找到自我价值和生命意义,从而达到心灵疗愈和奋发图强的作用。

#### (六) 意义超越

意义超越即是社会工作者在协助服务对象挖掘体验性价值和态度性价值的基础上,通过行为倡导将其变现为饱含创造性价值的社会行动,从而达成自我实现的目的。所谓创造性价值,是指个体从事创造性工作所实现的自我成就感和自我价值感,例如力所能及的工作、照顾家庭成员、社会公益服务以及参与重大行动等。在协助服务对象实现意义超越的过程中,社会工作者可以采取以下具体策略:一是回顾家庭积极事件。温馨有爱的家庭氛围在帮助服务对象实现意义超越的过程中发挥至关重要的作用,家庭的温情与家人的关心,在关键时刻能成为鼓舞服务对象的动力。社会工作者通过协助服务对象回顾自我成长过程中家庭给予自己的支持以及自己带给家庭的价值,让服务对象在收获爱与付出爱的过程中感受生命的意义与价值。二是找寻工作价值。工作是个体人生历程中实现自我价值的重要途径,其赋予个体的责任感与使命感具有不可替代性。社会工作者可以通过引导服务对象回顾工作成就或者重新获得一份工作,使其找到自我价值,明白自我责任,获得工作成就感与生命意义感。三是参加手工制作。手工制作不仅有助于培养观察力、创造力、想象力,还有助于排除不良情绪,体验生活乐趣。社会工作者不仅可以通过协助服务对象参与手工制作丰富情感体验,提升创造性价值;还可以通过协助服务对象义卖或互赠自己制作的手工艺品,提升自我效能,增强社会联结,体现自我价值,实现意义超越。

## 五、社会工作中意义疗法的核心技术

### (一) 矛盾意向技术

该技术鼓励服务对象故意体验其所害怕体验的事情,从而有效地暴露恐惧情绪,打破预期焦虑模式,并常运用于对强迫症、抽筋、强烈的震动、自卑情结、幽闭恐惧症、害怕飞行、害怕失眠、汽车恐惧症、口吃和社交焦虑等症状的服务。矛盾意向法实际上取决于人类的自我分离能力,通过自我分离,个体能够对恐惧进行自我嘲笑。自我分离的实现依赖于患者自我调节和放松技巧,而幽默不失为一种有效的实现策略。善用幽默不仅能促成服务对象自主选择人生态度,形成自我个性,还可以协助服务对象创造分离视角进而实现困境超越。在运用矛盾意向技术应对一些具有生理性疾病的服务对象时遵循以下顺序:(1)排除任何可能引起焦虑的潜在医疗问题;(2)自我远离症状以获得视角;(3)详细解释矛盾意向法和分享案例;(4)以适当的幽默感共同创造夸张的症状;(5)在服务过程中扮演幽默的角色,直到服务对象的幽默感完全被激活;(6)在实际恐惧情况下协助服务对象练习幽默的表达方式。

### (二) 去反思技术

该技术借助人格结构的离心力,将注意力从问题转移到优势或意义上,旨在抵消强迫性的自我观察倾向,克服过度反思和过度意愿。该技术不仅适用于社交困难、社会隔离等关系障碍,还常用于治疗失眠、性障碍、癔症、成瘾等心身障碍。作为一种非特异性技术,去反思通过创造性地转移注意力和发挥想象力,有助于从他人视角看问题,对问题产生新的认识,并可以与其他治疗方法很好地结合。Rahgozar Shirin 等学者提出了一个对精神分裂症服务对象的家属使用去反思技术的特殊例子,并提出以下三种去反思方法:(1)向其家庭成员传授精神分裂症的知识;(2)挑战家庭心理治疗师的角色;(3)帮助家庭发展与精神分裂症无关的兴趣和活动<sup>[24]</sup>。去反思技术的一般过程包括:(1)弄清过度反思和过度意愿的根源;(2)解释过度反思、过度意愿和当前症状之间的联系;(3)引导服务对象意识到积极的方面;(4)列出一个有意义的活动替代列表;(5)当服务对象注意到自身过度反思和过度意愿时,协助其践行替代列表中的活动。

### (三) 态度改变技术

该技术是指社会工作者促进服务对象反思对待自身以及外界环境消极的动机、情感、知觉、评价以及行为模式,并借由专业方法树立具有适应性的主观评价与行为倾向。在日常生活中,可以通过活动参与、逐层递进、群体规定、全面宣传、个别沟通等方式达成态度的改变。在意义疗法实践中,社会工作者的态度改变策略不仅包括自我披露、角色模拟、换位思考、要素识别、后果分析等消极态度的监测技术,还包括思维辩论、理性功课、向下比较、榜样示范、机会成本、去灾难化、意义挖掘、意义强化、意义移情以及模拟想象等积极态度的强化技巧,最终促进服务对象超越自我局限,重获内心的充盈。运用态度改变技术需要经历的过程包括:深入服务对象脉络——了解服务对象态度和价值——分析服务对象态度形成机制——找到核心影响因素——重新赋予核心要素新的意义——增强态度向行为的转变——肯定新的态度及其意义。

### (四) 心灵地图技术

该技术即是社会工作者协助服务对象,通过人类行为与社会环境互动的分析框架,去探索自身心灵成长的历史、维度、影响及其结果,从中寻找到建设性、积极性与偏好性的符号、梦想与意义,从而指引心灵获得归属感与安全感。作为个体存在的源泉以及自我实现的目标,心灵牵涉个体的人格特质、态度、价值、关系、信仰以及梦想,并且有自身独特的形成轨迹,最终形成个体化的心灵地图<sup>[25]</sup>。按照心灵地图前行不是要强行治疗、修正、改变和调整自己,也不是追求所谓的完美,更不是逃避所有的烦恼,而是

聚焦于当下生活与未来梦想的意义,承担培养和塑造生命、增进心灵福祉的责任。一方面,心灵地图常需要我们仔细聆听、感受和关怀才能明白。如最近做了什么特别的梦、心中有什么烦恼等等,这些都是心灵地图中的图例和标记,时刻提醒我们避免误入歧途。另一方面,感受和想象是心灵最重要的运行方式。当生活遭遇痛苦时,需要激发服务对象正向想象的潜能以及虚拟现实的能力,鼓励其憧憬梦想,并能风雨兼程,努力地去实现之,从而引导其走过人生的幽谷而不至于害怕。当然,熟悉心灵地图并不是一件容易的事,跟随心灵的过程是一个无止境的循环,需要长时间的仔细观察以及积极向上的引导。

## 六、结语

随着运用领域与深度的不断拓展,意义疗法的心理及社会服务价值不断凸显,也面临着来自文化差异等多方面的限制与挑战:首先,意义疗法并非适用于所有人群,尤其不太适用于精神障碍患者;其次,意义疗法在不同文化情景、不同意识形态以及不同服务领域中的成效有所差异,需要社会工作者具有较强的文化敏感度与文化自觉自信,在此基础上增强本土文化的意义自觉,并通过共享、整合与流通促进意义资源的转化;再次,意义疗法的运用成效也依赖于社会工作者的个人意义世界、价值理念以及专业水平;最后,由于社会工作者与服务对象对意义理解与阐释的差异性,意义疗法的运用也可能会带来一定的负面作用。因此,社会工作者运用意义疗法不仅要接受专业的培训与督导,科学界定意义疗法的优势与限制,并及时对服务过程、成效以及服务对象反应做出适当的评估与反思;还要持续深入开展规范性、实证性、本土化的干预研究,科学编制意义评估量表,完善意义治疗的服务标准、核心技术以及适用范围;更要将意义疗法与中国传统文化、马克思主义信仰、中国梦、命运共同体等思想相结合,探索出响应中国现实、具有中国风格、体现中国智慧的本土意义疗法模式与体系。

## [参 考 文 献]

- [1] 维克多·弗兰克尔. 心灵的疗愈:意义治疗和存在分析的基础[M]. 徐佳,译. 北京:电子工业出版社,2014.
- [2] 维克多·弗兰克尔. 何为生命的意义[M]. 郑琛,译. 成都:天地出版社,2020.
- [3] Hutzell, Robert R. Meaning and purpose in life: assessment techniques of logotherapy[J]. Hospice Journal, 1986, 2(4).
- [4] 贾林祥. 意义与人生:意义治疗的理论研究[M]. 青岛:中国海洋大学出版社,2006.
- [5] 郭湛,刘志洪. 哲学创造与阐释的历史变奏及当代启示[J]. 哲学研究,2020(9).
- [6] 古尔德·弗兰克尔. 意义与人生[M]. 常晓玲,翟凤臣,肖晓月,译. 北京:中国轻工业出版社,2000.
- [7] 维克多·弗兰克尔. 追求意义的意志[M]. 司群英,郭本禹,译. 北京:中国人民大学出版社,2014.
- [8] Riethof N, Bob P. Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout[J]. Frontiers in Psychiatry, 2019(10).
- [9] Fan-Ko, Sun, Chao-Ming, et al. The Effects of Logotherapy on Distress, Depression, and Demoralization in Breast Cancer and Gynecological Cancer Patients: A Preliminary Study. [J]. Cancer nursing, 2019, 44(1).
- [10] Ardhiyanto, Adhitya, Soetrisno, et al. The effect of logotherapy on the expressions of cortisol, HSP70, Beck Depression Inventory (BDI), and pain scales in advanced cervical cancer patients[J]. Health Care for Women International, 2017, 38(2).
- [11] Mohabbat-Bahar S, Golzari M, Moradi-Joo M, et al. Efficacy of Group Logotherapy on Decreasing Anxiety in Women with Breast Cancer[J]. Iranian Journal of Cancer Prevention, 2014, 7(3).
- [12] Anl E, Ersanl K. The effects of psycho-education program based on logotherapy for the development of a healthy sense of identity in emerging adulthoods[J]. Current Psychology, 2020(1).
- [13] Adeyemi Florence Toyin, Egbochuku Omotunde Elizabeth. Efficacy of Cognitive Behavioural Therapy and Logotherapy in Reducing Risky Sexual Behaviour among in-School Adolescents in Benin Metropolis Edo State[J]. Nigeria. 2019(2).

- [14] 陈小玲,汪大喆.意义疗法对大学生学习倦怠的启示[J].教育教学论坛,2019(44).
- [15] Suyanti T S,Keliat B A,Daulima N. Effect of logo-therapy, acceptance, commitment therapy, family psychoeducation on self-stigma, and depression on housewives living with HIV/AIDS – ScienceDirect[J]. Enfermería Clínica, 2018, 28.
- [16] 费梅苹.意义建构:戒毒社会工作服务的实践研究——以上海社区戒毒康复服务中的同伴教育为例[J].华东理工大学学报(社会科学版),2011,26(2).
- [17] 刘宣文,毛华配.意义的追索——谈弗兰克尔的意义疗法[J].青年研究,2000(5).
- [18] 维克多·弗兰克尔.活出生命的意义[M].吕娜,译.北京:华夏出版社,2018.
- [19] 张荣伟,连榕,李丹,Pual T. P. Wong.意义疗法的理论、方法与技术:基于存在积极心理学的视角[J].心理学探新,2020,40(3).
- [20] 陈明静,钟进才.本土化意义治疗法的建立及对晚期癌症患者治疗作用的初步评价[J].医学与哲学,2013,34(12).
- [21] 李伟伟.对晚期癌症患者进行意义治疗的临床研究[D].南宁:广西医科大学,2008.
- [22] Stephen C. The Spirit of Logotherapy[J]. Religions, 2015, 7(1).
- [23] 亚历克斯·佩塔克斯,伊莱恩·丹顿.思维的囚徒[M].赵晓瑞,译.北京:中信出版社,2019.
- [24] Foundations and Applications of Logotherapy to Improve Mental Health of Immigrant Populations in the Third Millennium Title[J]. Frontiers in Psychiatry, 2020(11).
- [25] 托马斯·摩尔.心灵地图[M].严冬冬,译.北京:北京联合出版公司,2019.

## Value Seeking in Social Work Services

Liu Binzhi Wen Hongmin

(Department of Social Work, Chongqing Normal University, Chongqing 401331, China)

**Abstract:** As socialism with Chinese characteristics has entered a new era, people's pursuit of a better life and a meaningful world has been growing, and meaning has become an important aspect of life. Through the significance of digging, interpretation and reconstruction to promote the development of human psychological and social function, it is not only the contemporary significance to pursue individual life and summarize the basic needs of life, or the public practice of socialist core values and spiritual home' long-term needs. Social work professional philosophy angle of view and method of technology realizes the cross-domain integration and innovation and development of urgent need. Construction localization of social work treatment, on the one hand, can work by self meaning, life significance, work meaning and social significance, four basic patterns to help the service object to face the multidimensional predicament. On the other hand it can work by meaning drive, significance analysis, meaning mining, meaning practice, meaning increase and meaning beyond, six service stage and standard procedures, through using the paradoxical intention to reflect on, attitude change, and core technologies, such as mind map to help the service object to experience life, the pursuit of life meaning and value reconstruction.

**Keywords:** social work; logotherapy; existentialism; meaning analysis

[责任编辑:孟西]