

精神性：个体成长的源动力

——基于中国传统文化的本土思考

郭斯萍 马骄阳

(广州大学 教育学院, 广东 广州 510006)

摘要：精神性已经成为心理学研究的新热点，从精神性的定义到精神性的测量，心理学者进行了有益的探索，精神性已从宗教研究中脱离出来，成为人格的重要维度之一。精神性与自我有着密切的联系。精神性的发展可以促进个体自我认知能力发展并促进个体超越自我局限。作为个体最高层次发展的需要，精神性既是人性本质的发展结果，又受到环境和文化等多方面因素的制约。随着文化因素在心理学研究中重要性的显现，精神性研究也开始凸显其文化烙印。目前精神性的研究仍以西方特别是美国文化人群为主要范本，中国人独特的传统文化背景与其精神性发展有相辅相成之关联，故中国人的精神性研究应在汲取西方研究成就的基础上进行本土化改造。

关键词：精神性；自我；本土化

作者简介：郭斯萍(1963—)，男，江西万载人，博士，广州大学教育学院教授、博士生导师，主要从事理论心理学、中国心理学史研究。

基金项目：本研究为教育部人文社会科学研究规划基金项目(项目编号：12YJA90004)的阶段性成果。

中图分类号：B84-0 **文献标识码：**A **文章编号：**2095-7068(2014)01-0006-08 **收稿日期：**2014-03-01

心理学研究的不断尝试与推进体现了心理学家对“人”进行全面而真实的解释目标的追求。随着生物科学、基因科学的发展，基因图谱已经清晰地描绘了人的生理发展过程，通过基因的组合显示，一个人手的长度、眼睛的颜色都已确定，生物学家称这些由基因编码确定的特性为专性特质(obligate traits)。通过生物科学的蓬勃发展，人类的成长最初在基因中似乎已经有了精确的发展路线。但是，人类的情感却一直难以简单地用生物科学来解释。性格就是典型的例子，虽然性格受到基因的影响，有遗传的因素，但是为什么有些人会做出令朋友和家人都难以置信的事情，

为什么一些人在人生的不同阶段性情会有明显变化，甚至我们每个人都有一改常态的时候，我们对什么东西付出热情，又为什么会厌恶一些东西，这些都难以用基因或是激素简单地解释。

心理学关于“人性”的研究一直在不断地发展与探索的过程中，近年来积极心理学对幸福感的研究兴起说明，随着心理科学的发展与完善，一部分心理学者把更多的精力转向更为复杂也更为真实与全面体现人之特性的高级心理现象——人的精神性层次。精神性到底是什么？是人的天性吗？作为人的一种特性，精神性是如何形成的？如何影响人的决策与行为？对个体生存发展

有怎样的重要性？从这些角度出发，越来越多的心理学者开始关注精神性这种引发高峰体验与幸福感的复杂心理现象，探索是什么促使人类不断的追求自我完善，超越自我。

一、心理学的深入探索：精神性研究的开展

心理学研究已经成功定义了许多人类复杂的行为，比如学习、攻击与爱，但是该如何定义人的精神性呢？很多时候精神性似乎还是一种形而上的概念，时而与心理健康状态相联系，时而又与个人追求、道德水平相混淆。

纵观人类发展史，人类经常将神明或是一些神秘的东西（如图腾）作为一种精神寄托，毋庸置疑，精神性作为对人性的探索来源于西方学者对宗教的研究。研究人员发现，宗教精神性并不能完全解释人们超越自我的思想与行为。而且，精神性作为一种科学研究也必须从宗教中脱离出来，才能揭开其神秘面纱而探索其本质。于是，对精神性的研究开始转向更为广泛的包括人的认知、信仰等高级心理活动。

（一）精神性的界定

同多数心理现象定义有一个漫长的完善、求证过程一样，精神性也有出自不同研究视角的定义，包括宗教性、道德性、超个人心理学等。由于精神性本身的复杂性，目前心理学界并没有绝对统一的对精神性的界定，但是纵观精神性定义的发展可以看到其独特的属性。

由于宗教与精神性有许多重叠之处，比如核心指导都包含一种对“神圣的追寻”。精神性最初的界定是在与宗教的比较中逐渐分离出来的，Zinnbauer、Pargament和Scott通过进行宗教与精神性的对比研究，明确在心理学研究中提出spiritual的称谓。之前国内的翻译有精神性、灵性、通感等，但通过比较，现在普遍将spiritual翻译为“精神性”。^[1]

精神性从宗教的信念研究独立出来的过程中，其定义也有了极大的丰富。最初对精神性的定义大都是单维度的，显得过大而难着边际，更像是描述而不是定义，如人类对生命意义的体验和追求、个体与超越性力量的追求与接触、一种高峰体验等。但从20世纪末开始，大多数学者发现，精神性是一个内涵丰富、外延立体的概念，需要从不同的角度来探索，单维度的定义只能是

盲人摸象。

Beker(2003)提出的精神性结构模型十分具有代表性，既关注了个体精神性的独特性，也注意到集体精神性对个体的影响。其把精神性分为三个维度，每一维度都从个人的和集体的两个方面进行阐述。第一，超越维度(transcendent)。体现了人在自我精神世界对外在世界的重构和发展。社会水平通过科学和艺术来体现；个体水平通过学习和创造来体现。第二，超个人维度(transpersonal)。指自我审查、自我认知和期望。在社会中体现为具有良好的人际交往能力、良好的共情能力、关爱他人、乐于帮助他人；个人层面主要关注自省能力、自我实现的主动性和自我关照。第三，传递维度(transmissional)。关注成长的连续性与传承，体现了人不断追求发展的需要与历程。社会水平上表现为开拓、教育以及对后代的关心，如能源节约意识等；个人水平上表现为回忆、讲故事和写日记等活动。^[2]

一些学者进一步将精神性的概念丰富化，使精神性的定义更符合科学范式和易于理解。他们通过比较研究发现，精神性的表现与人格的五大特征倾向有着一定的关系，同时可以借鉴于大五人格的方法论。

Douglas通过测量，在众多精神性词汇中总结挑选出了认知精神性(Cognitive Orientation Towards Spirituality, COS)、经验或现象学界域(Experiential/Phenomenological Dimension, EPD)、存在合理性(Existential Well-Being, EWB)、超自然信仰(Paranormal Beliefs, PAR)、宗教性(Religiousness, REL)和精神性的表达(Expressions of Spirituality Inventory, ESI)等维度。^[3]

Chantal(2002)认为精神性体现在自我、他人、自然、超自然间的联系，提出精神性的维度包括：自我与自我的交流；自我与他人的交流；自我与自然的交流；自我与意识的交流；认同与感激。^[4]

综合有关的研究视角与结论，Estanek(2006)总结了精神性研究的五个基本假设：第一，精神性是一个多维构造，包括复杂的体验性，以及认知、情感、生理、行为和社会等因素；第二，精神性本身是一种内在的建构性的体验和现象，如宗教、高峰体验、超越个人的、超自然的；第三，虽然个人对精神性有不同的表述，但无论是定性或定量测量都可以得到具有普适性的精神性测量

结果;第四,精神性不等同于宗教性,但也反映了内在的宗教信仰;第五,精神性信仰包括超自然经验和实践。^[4]

总而言之,目前关于精神性的定义在人本的、建构的精神指导下,意在反映人的主动建构性,探索人内心深度的思维和感受。由于其复杂性也使得在具体条目的界定上难以达成一致,但精神性界定的共性体现还是可以概括为如下方面:精神的发展性;具有批判性、建构性;承载着自我认定;具有统计共性和准宗教性(quasi-religion)。

(二)精神性的测量

精神性的测量还处于探索阶段,主要方法是测量量表和自呈报告。其中目前较为流行的精神性测量工具有:

1. 精神性自我评估量表(Spirituality Self-Assessment Scale, SSAS)。Whitfield在1984年编制了SSAS,该量表包括34道题目,这些题目都是经过对病人的观察后编制出来的。该量表适合于信仰上帝的组员以及不可知论者和无神论者。

2. 精神性经验指数(Spiritual Experience Index, SEI)。Genia在1991设计了包含38个项目,只有单一维度的SEI,并且以不同宗教背景的大学生为被试,主要测量个人与终极存在的关系。该表适用于不同宗教背景的大学生。^[5]

3. 精神性评定量表(Spirituality Assessment Scale, SAS)。Howdend在1992年根据Banks(1980)和Banks等人(1984)的定义,发展出SAS。该量表共有28个条目,具有显著的内部一致性($\alpha=0.91$)。该量表分四个维度:(1)生命的目的和意义,(2)内心的应变力,(3)天地万物的一体感,(4)超越性。

4. 精神超越指数(Spiritual Transcend Index, STI)。Seidlitz等在2002以精神超越的概念为基础,编制了精神超越指数。该量表包括8道题目,分为两个分量表,其中精神分量表(4道奇数题)主要测量个人的内在精神体验,上帝分量表(4道偶数题)主要测量个人与上帝的关系。该量表适用于普通的社区居民和神职人员。^[1]

5. 米勒精神性量表(Miller's Measurement of Spirituality, MMS)。Miller在2004年先后以1278名在校大学生为被试,使用探索性因素分析及效标问卷验证,编制了MMS。该量表分为亲社会信仰和存在感的意义两个分量表,共31道题。该表适用于在校大学生。^[5]

6. 精神幸福感量表(Spiritual Well-being Scale, SWBS)。SWBS由Palouzian等开发,主要用于测量精神幸福感与精神健康,广泛应用于西方精神性研究测量。该量表由两个分量表组成,用于测量“宗教性感受”和“现实体验”这两个精神性维度。

二、精神性作为成长能力特质的体现

精神性包括归属感、爱与联结、生命意义感和超越性体验四个方面的内容。精神性既是个体对生命意义和人生价值的一种肯定和敬仰,又是对人生经历、内心状态感受和生命价值的体验。精神性水平的提高有利于将自我与内心、自我与社会、自我与自然界相统合,以达到人与自身及社会和谐的状态。^[6]

精神性不仅是人格的一个维度,更是人格塑造和发展的支撑。人格的各个维度,如认知、审美、情绪、气质、自我认同、道德取向等,都沿着精神性发展的不同轨迹提升,从而共同促进个人的发展与完善。超个人心理学的代表人物Wilber认为,完整的人格发展至少应当涵盖身体、心理、灵魂、精神四种基本水平。^[7]在这四种水平中,精神处于首要地位,没有精神,人格的发展将是滞缓的。可以说,精神性为个体自我的整合与健全人格的发展,提供了关键的支撑性构架。

(一)精神性与本能

从进化论开始,人类已经认识到本能在生物繁衍与发展中起到的重要作用。相比早期对本能力量的崇拜,现代生物学业已发现,随着动物种系发展阶梯的上升与社会化,本能的力量是逐渐减弱的。蜜蜂会为了保护蜂巢而奋不顾身的攻击敌人,并为此付出生命,所以相比较蜜蜂的“英勇献身”,人类的利他行为更少地受到本能的驱动,更多地受到文化、环境等多方面的影响。马斯洛认为,与动物相比,人的本能是柔弱的、被压抑的,它很容易被环境和文化影响、控制、改变甚至吞没。为了同动物的本能区别开来,他将人的这种本能称为“似本能”(instinctoid),也叫弱本能或本能残余。这种本能不是引起简单的刺激—反应,而是与个体需要和环境紧密相连。^[8]与似本能需要相比,由社会创造的其他各种价值观念都只具有非本质的性质,属于附加需要。但是一个人生活的心理健康与否,是否感到满足与快乐,则取决于似本能等基本需要能否得到很好的满足。

人们可以在成长过程中接受各种社会创造的

价值观念以适应环境,并追求这些价值来满足自我实现,获得认可的需要,如生活起居的习惯、衣着及饮食方面的爱好、对权力的追求、对经济条件的要求等。这些需要对人的生活很重要,但是对人的身心健康并不起决定性的作用。似本能需要却与人的幸福感、身心健康有直接的联系。当似本能处于满足状态,人们似乎并不知觉,就像日常我们不会因为我们的手还存在而欢呼雀跃,但当似本能无法满足或者被剥夺时,人们的内心将不再完满。正如当代社会中会出现这样一类人:在他人看来,他们非常富有,享受着优越的生活,但是他们自己却并不喜欢自己的生活状态,认为自己是幸福的;一些人达到了权力的巅峰,掌握了权力却没有拥有安全感,被敬畏却不觉得被尊重。这些看似矛盾的现象事实上都是社会赋予或塑造的附加需要被满足了,但在追求外部满足的同时却忽视了内在需求的重要性。这都说明:满足似本能需要的驱动力具有不可取代的地位,这种力量的强大如弗洛伊德提到的力比多,但这种驱动力不是因为“性”的不满足,而是个人成长受阻。

根据马斯洛的理论,精神性属于个体最高层次的需要,也是一种似本能,文化环境、个体发展水平、社会价值观都会对其产生影响。但是,它又不同于个体由环境和文化等外在因素所塑造、习得的附加需要,精神性的需要决定着人们最根本的价值观念与态度,占有着一种特殊的心理学和生物学的地位。

(二)精神性与成长目标

精神性不仅仅是一种精神状态,事实上与其他个人特质,如智力、性格一样,是一种体现个体成长能力的特质。众多的精神性研究证明,人除了有理性的选择还有精神的追求,正是这种精神要素促使人们超越自我,不断地进行自我提升,成为个人精神性成长的源动力。

精神性是一种促进自身成长与完善的成长特质,为个体的自我超越提供动力与指引。精神性的发展能够引领个体通过日常生活,立足现实存在,感知自己的生命价值,而领悟到精神生命的意义。当个体拥有精神性时,便可以既立足于现实世界,又能追求内在的自我超越。精神性所传递的情感体验,使个体对外界的感知更加丰富,而不至于被困于物质中,甚至被物化。

人具有自我意识的理性思考能力,通过实践

活动很容易进行自我观察与自我监控,从而促进自我社会生存状态的完善。而要追求精神层面的发展,则必须把自我本身当作一个精神性的存在进行反思,达到生命的自觉境界。^[9]精神性提供行为背后的指引与动力,驱使个体探寻内心的追求与需要,从而寻求个体生命存在的意义、价值。

精神性不是与生俱来的,也不是无法改变的。同人格、智力一样,精神性需要后天的学习与培养,接受个体生活环境与文化的影响。精神性的发展可以帮助个体提高自我同一性,更加享受自己精神世界的愉悦而避免被物质欲望所控制。

三、精神性与自我的联系

从精神性的定义可以知道,精神性是人的特质,它每一个维度的展现都与个体对自我的认知有着密切的关系。Meraviglia(1999)明确指出精神性是个体对自身具有的动态性的精神的感受和展现,这体现了个体对超越自我发展的需求与信仰,以及实现个体与自我、人类社会、自然界或上帝的联系。^[10]

精神性水平与自我和谐的状态有密切的联系。自我和谐主要体现在现实自我、社会自我与理想自我三者间的协调和平衡,个体高水平的精神性可以自主而完善地处理三者间的冲突。精神性与自我发展水平密切相关,对比可以发现,个体与自身的关系影响现实自我的认知,个体与他人、与社会的关系对应的是社会自我的形成与评价,个体与超越性存在、与思想文化的关系对应着理想自我。可以说不同维度的自我是精神性发展不同阶段在自我认知维度的体现。

(一)精神性与自我和谐

罗杰斯在人本主义发展初期就十分重视个体自我和谐的重要性,他认为只有个体自我内部观念明确统一、自我评价和经验之间没有冲突,个体可以体会到协调一致的心理状态,才可以成为自我和谐的存在。当个体是自我和谐的,那么个体对自我的认识、别人对自我的评价与其实际行为表现也将是和谐一致的。^{[11]184}

Schneiders认为精神性有一种统合以达和谐的功能,这种统合以连续性作为基础,包括个体与内在自我的连结、与他人的关系、以及与超越性力量的通达。精神性的统合功能与个体自我经验的统合,现实自我、理想自我和社会自我的协调一致,拥有统一而稳定的人格,以及对过去、现在

和未来的延续感保持稳定与平衡等关系密切。^[12]

可见,精神性统合更包含了自我内部的统一和谐。只有个体内部统一和谐,对自己有着正确而全面的认知,个体才能更好的体察自我的精神世界,了解自己的精神状态与需求,并将其与真实相结合,以实现自身精神性的切实发展。

(二)精神性与自我概念

精神性不仅是代表个体对自身及其生命意义的体验,还包括自我与社会、与自然的接触和联系。Roof(1999)提出的精神性各方面的主题,特别指出自我统合的重要性,此统合不仅仅包括自我认知的一致,还包括自我与社会、与他人、与自然的联系及统合。^[6]

Beker对精神性三个维度的设定中,在超个人维度和传递维度中分别提到,个人不仅仅与自己的世界相联结,还要与社会中的他人,以及自然界相联结。如此,个体就能避免以自我为中心,获得更多的信息,体现出对他人、对自然的友善与珍惜。精神性的终极意义在于对生命的热爱与敬仰,不仅仅是自己的生命,还包括了他人的生命、自然的生命,是一种引领个体超越自我局限的能力。Chantal更是明确地提出,精神性的水平考量应该包括与他人的交流、与自然的交流能力。Baumrind研究发现,良好的精神性水平有助于个体感知他人的情感并作出适当的反应,从而提升个人的人际关系质量,促进良好的社会交际能力。^[13]

(三)精神性与自我超越

精神性体现了个体与自我、与外界的一种互动状态,其内容结构包括个体与自身生命、他人、自然万物、集体潜意识的关系,通过一种不断感受与回馈的动态过程,形成个人生命的意义感、爱、同情、责任、超越性体验和社会归属感等自觉意识。

无论是个体还是人类社会,都需要不断的发展,精神性的独特作用也体现于此。精神性可以促进个体不断的自我超越,追求自我与他人、自我与自然的和谐统一,这是精神性与其他能力,如学习能力、记忆能力的本质区别。注重精神性发展的个体将认识到自己生命的使命感,主动追寻生命的意义,必然对自我有着较高的要求,更容易克服酒精、毒品、物质等对自身成长不利的诱惑,能够自觉地锻炼身体,不断学习,关注社会的发展,并依照社会发展需要和人类发展规律来确定自己的发展目标。纵观古今圣贤都有很好

的自律能力,而这种能力形成的最初驱动力就来源于精神性的自觉与发展。

精神性具有成长的积极主动性。个体并不是被动地、无筛选地接受外界的信息刺激,在自我精神世界中,个体将外界接受的信息重新建构、采择,体现出学习与创造的能力。具有强大精神性的个体更清楚自己的现实情况与需要,对事物和他人的观点都有自己的思考,而不是人云亦云,随波逐流。一些阅历丰富、善于思考的人,甚至可以提出自己独特而又对他人有助益、有指导意义的思想观念,孔子与其语录著作《论语》就是典型的例子。个体对理想自我的不断追求也体现了精神性的发展需要,特别在西方的一些精神性研究中,将这种自我超越与宗教信仰相联系,突出体现了人类精神性特质对自我发展方向的引导与促进。

四、精神性的文化属性

心理学的文化属性已经被心理学界广泛认同,可以说任何心理活动都离不开其文化背景。精神性水平会随着个体的成长经历而发展,个体的精神性水平、特征与个体的文化背景有紧密的联系。东西方文化有显著的差异,所以,东西方精神性的研究既有相一致的观点,也存在不同的特性。特别是在“自我”这一价值观上,中西方有着明显的文化差异。

(一)精神性起源的文化特征

精神性的研究起源于西方的宗教研究,继续于西方哲学的兴起。即使是现在,由于西方人普遍的宗教文化背景,使得精神性的研究也不能完全脱离宗教。西方心理学家常常从宗教的教义上来探索文化对人精神性的影响,“宗教是对精神性观念和体验的组织化、机构化的阐释与实践”^[14]。宗教教义及其对上帝的景仰与依赖是西方人精神性发展的重要原始动力。

在以基督教为主的美国,精神性研究往往将“自我”与上帝相联结。大家都是上帝的子民,每个人都是平等的,由此追求公平、正义,并借由上帝的洞察来约束自己的行为。个体对自我精神世界的探索,即是在一步步接近上帝、领会上帝旨意的过程。康德提出“意志自由,灵魂不朽,上帝存在”,这是一种通过实践的理性假定。“意志自由”是道德的前提、基石;人格追求无止境地延续下去,趋向道德圆满的无止境的进步要依赖于“灵魂不朽”;“上帝存在”使道德、自然规律、自

由、奉献与幸福结合起来,保证至善的实现。^[15] 康德认识到了精神性的客观存在,称其为“灵性”,但是这种朴素的实践理性假定显然带有浓重的宗教色彩。

但中国不同于西方,多数中国人并没有相似的宗教背景。追古溯今,能够同西方宗教影响相媲美的,对于中国人来讲,无疑是传承了上千年的、潜移默化于中国人心灵之中的传统儒学。如果说西方的宗教文化和理性人的哲学假设是形成西方人精神性的内核,那么几千年传承下来的中国传统儒家文化就是引导中国人精神性发展的核心。^[16] V S Shen 采用 Canfield 的价值观问卷对中国人和美国人的主导价值观进行了比较研究,发现中国人在尊敬权威、善于克制、服从、谦逊、勤劳等方面得分要显著高于美国人,而美国人在信奉宗教、乐于助人、诚实等方面的得分要显著高于中国人。这说明中国人的价值观植根于儒教,而美国人的价值观植根于基督教。^[17] 这个研究体现了本土文化对价值观形成具有的显著影响。

受到儒家传统文化教育、熏陶的中国人,尽管没有任何真正意义上的宗教信仰,但传统的道德价值观为中国人树立了精神追求的方向与目标。在儒家宣扬的万物一体、小我附于大我的精神追求过程的感召下,个体实现道德感的上通下达,达到天人合一的境界。如此境界的个体面对生存和死亡,自然会更加的坦然与从容。一些为道德责任献身的人就是如此坦然地面对生与死的考验。康德在《实践理性批判》中对这种心境是这样解释的:“这种心境(为道德责任、为他人而勇于献身)是人们对超越生命的一种东西有着无比的敬重,与这种东西比较对照之下,生命与其他一切现实乐趣,便完全没有价值了。支撑他们生活下去的并不是人生的某种享受,而是在他们心中的职责。”^{[15] 90}

中国文化的集体与家庭观念也对中国人的精神性具有重要的影响,费孝通先生在《乡土中国》一书中作了充分的描述与解释。在强调个人主义的西方文化中,特别是典型的美国文化,家庭对个体的支持与束缚都相对薄弱,每个人的成长不是依赖家庭而是寄托于上帝。基督教哲学“外在授权的自我”的理论构型十分典型,认为“万能的”上帝作为“自我”的统摄力量,赋予个体统辖自身的潜在正当性。^[14] 个体具有原罪,要通过“自我救赎”赋予“自我”认识能力并打开自我认识的内

在空间,同时进一步通过对现实社会道德的正确选择,从而完成上帝所赋予的“神圣使命”。由此衍生出的西方人际关系中,个体更关注每个人的特质而非关系。但在中国的文化意义中,家庭是个体成长的基础,终其一生都对个体的尊严、成就等方面有着重要的影响。“百善孝为先”“不孝有三,无后为大”,儒家讲“父慈子孝,兄友弟恭”都是强调家庭对个体的重要性以及个体所背负的家庭责任。多数中国人都难以否认,在缺乏法制管理的古代,更是常见像《红楼梦》中所描述的“一人得道,鸡犬升天”“一荣俱荣,一损俱损”等家族现象。在这种意识形态下形成的人际观念也更注重人与人之间的关系。正如费孝通先生形容的,西方的人际关系像是一捆柴,而中国的人际关系像是一枚石子投入池塘溅起的水波纹。这种人际观念下导致个体的精神性对自我概念维度的认知有着巨大的差别,情感也有着明显的亲疏等级。因此,在进行中西方的精神性研究时,必须要关注家庭观念的差别导致的个体精神性维度的差异和起源的区别。

(二)精神性特质的文化特征

精神性具有超越性、发展性、自省与博爱等多种特质。其中,对自我有深刻的觉知,追求精神自我的完善,是精神性重要的特质之一。

在对自我的认知上,中国传统文化与西方文化有着明显的差异。美国文化所提倡的独立、自由、英雄主义、彰显个性都与美国文化意识形态中强调独立个体的文化是相辅相成的。与西方文化关注个体自我、强调每个人的独特性不同,中国传统文化更强调集体生活,认为个体与集体、人与自然是合二为一的。儒家的核心思想“仁”,注重的就是精神自我的通悟能力。通悟能力具体表现为人与万物(包括与自然、与他人)之间产生共鸣而无隔阂的关系,也就是中国文化所追求的天人合一的境界。在宋明理学中,理学家把自我意识的这种通悟境界称为“仁”,要求仁者要“视人犹己,视国犹家,而以天地万物为一体”,即是把他人、万物同自身视为一体,并不是要拥有他人,拥有万物,而是委身其中,将“个体我”的中心向“一体我”“集体我”转移,随之而来的共情自然也就体验自己的情绪一样顺其自然了。^[18]

自我超越是精神性功能的重要体现,由于中国人重视家庭、重视人际关系,所以也容易为亲情、友情所束缚,儒家学者由此提出了“仁爱”来

指引个体超越小我的范围的局限。所谓“仁者爱人”,即仁者应是胸怀天下,爱所有的世人,体现了对万事万物的博爱情怀,具有浓厚的伦理道德色彩。子贡曰:“如有博施于民而能济众,何如?可谓仁乎?”子曰:“何事于仁,必也圣乎!尧、舜其犹病诸!夫仁者,己欲立而立人;己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已。”(《论语·雍也第六》)在此基础上中国传统文化中有着许多鲜明的观点,如“老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼”“仁则一,不仁则二”。这些耳熟能详的伦理教化,体现了中国传统文化对个体自我超越的推动,即提倡克服小我以追求大我,避免自私自利。

精神性的另一重要特质还包括对自我的客观、深刻的认识。在传统文化中的自我认知或自我提升更多的采用“修己”来表述。儒家重视个人的内在修养,提出“修己”并不仅仅是洁身自好,最终目的是要达到由己及人、超越自我。孔子曰:“修己以安百姓”(《论语·宪问》),表达出“修己”以“有为”的远大志向,是从“内心”走向“终极实现”,将自我与他人、与社会相联结,将精神修养与社会作为相关联。

孟子说:“吾善养吾浩然之气。……其为气也,配义与道,无是,馁也。”(《孟子·公孙丑上》)。修己并不是孤立的、封闭式的闭门造车,而是要将内在精神与宇宙万物相连通,摆脱物质之身的界限而将心置于万物之中,这即是“心乃天地万物之主”的蕴涵所在。“尽其心者,知其性也;知其性,则知天矣。存其心,养其性,所以事天也。”(《孟子·尽心上》)以“心和”来追求天地之和、社会之和,强调了客观认识自我的重要性与进行自省的终极目的,即让自身与万物相连,在万物的成长与对外物的爱中寻找克服小我观念的动力,完成自我的不断成长。

因此,在中国人的精神世界里,追求的不是自我的超越、特立独行,而是与自然、与他人融为一体,更加赞赏和谐与通感,这与西方孑然一身的精神性追求有很大的区别。精神性本身具有浓厚的文化烙印,所以中国人精神性的研究一定不能忽略本土文化的重要影响。

五、当代精神性研究的展望

当代社会物质越来越丰富,精神却越来越贫乏。当代人常见的精神危机大致可以分为三类:

一是精神病态,个体发展出了畸形的精神意识层,产生了畸形的人生观、价值观,看似有精神层次上的追求,但所追求的是一种不良的、消极的精神内容,如拜金主义、享乐主义、暴力,这种追求不利于自身的成长与发展;二是精神空虚,严重依赖物质生活,依赖他人的支持,自身缺乏对精神的追求,如缺乏信仰、丧失生活目标等;三是精神依附,个体没有切身体会自身的精神状态和精神需求,为消除自身精神性缺失所带来的不安,要么被动要么盲目地去认同或追随某种负性精神内容,一些人甚至误入邪教、传销组织还深信不疑,这都是精神依附的表现。

我们越来越强调精神健康的重要性。超个人心理学认为,人的本质既是心理的又是精神的,但精神处于首要地位。当代人已经认识到健康不仅是在生理、情绪和社会认知等层面上免于疾病和困扰,还应拥有一种健康、积极的精神状态。在物质丰富的今天,人们已经不再简单地追求活着,而是如何追求才能生活得好,生活得幸福。社会不再仅仅是满足人们存活和延续种族的需要,更要为人们提供良好的生活环境,促进个体无论是智力上还是精神上的不断完善和发展。这种完善决不是没有心理疾病就是健康的、就是满足的,而是要追求更高层次的需要的满足,所以说心理健康的定义只有包括精神性的维度才是完整的。

精神性对个人的重大意义越来越被广泛认同,探索和实证研究的证据都表明精神性是完整的人格构架中不可或缺的部分。Kapuscinski在论及精神科学时明确指出:“精神性的研究将推进对人的更全面、更独特的多个层面的深入的认识。”^[19]

很多心理学者已经注意到精神性研究对国民幸福感的重要影响,对探索个体复杂心理现象的重要价值。但心理学对精神性的研究还有待加深,特别是本土化的研究。在宗教与哲学研究的基础上,西方心理学在精神性的科学研究上已经取得了显著的成绩。相比之下,我国心理学界的精神性研究尚处于起步阶段。

当今社会强调建设我们中国人自己的中国梦,梦想作为一种对未来的憧憬,与个体的精神性和集体的精神意识水平密不可分,只有个体有了良好的精神性才能树立健康的、有意义的、有吸引力的梦想目标,并为之作出不懈的努力。实

现中国梦，自然也就不能无视中国的文化特色。因此，在汲取西方相关研究成果的基础上，开展精神性的本土化研究势在必行。

总之，本文旨在通过研究“精神性”的中西文

化差异，探索在中国传统文化背景下中国人精神性发展的源起与发展方向，以及对中国人精神健康的深远意义，并为此类高层次心理的本土化研究提供我们的思考。

参考文献

- [1] Afton N Kapuscinski , Kevin S Maste. The Current Status of Measures of Spirituality : A Critical Review of Scale Development[J]. Psychology of Religion and Spirituality ,2010 ,2(4).
- [2] Annette L Becker. Ethical Considerations of Teaching Spirituality in the Academy[J]. Nursing Ethics ,2009 ,16(6).
- [3] Douglas A MacDonald. Spirituality : Description Measurement , and Relation to the Five Factor Model of Personality[M]. Oxford : Blackwell Publishers ,2000.
- [4] 傅凌海. 大学生灵性与自我和谐的关系研究[D]. 福州 : 福建师范大学 ,2011.
- [5] Marie Good , Teena Willoughby , Michael A Busseri. Stability and Change in Adolescent Spirituality Religiosity : A Person-Centered Approach[J]. American Psychological Association Developmental Psychology ,2011.3 ,47(2).
- [6] Roof W C. Spiritual Marketplace : Baby Boomers and the Remaking of American Religion Princeton[M]. Berkeley Princeton University Press ,1999.
- [7] Wilber k Integral. Psychology : Consciousness Sprite Psychology Therapy[M]. Boston : Shambhala Publications ,2000.
- [8] E Q 威尔逊. 论人的天性[OL].(2012-02-01)(2013-06-20). [http : //www.eshuba.com/soft/38630.htm](http://www.eshuba.com/soft/38630.htm).
- [9] 徐桂红. 精神性—道德主体的人性特征[J]. 经济研究导刊 ,2009 ,(9).
- [10] Meraviglia M G. Critical Analysis of Spirituality and its Empirical Indicators : Prayer and Meaning in Life[J]. Journal of Holistic Nursing ,1999 ,17(3).
- [11] Rogers C R. A Theory of Therapy : Personality and Interpersonal Relationship As Developed in the Clientcentered Framework[M]. New York : McGrawHill ,1959.
- [12] Schneiders S M. The Study of Spirituality : Contours and Dynamics of Adiscipline[J]. Christian Spirituality Bulletin ,1998 ,6(1).
- [13] Baumrind Parental Disciplinary. Patterns and Social Competence in Children[J]. Youth and Society ,1997 ,(8).
- [14] 潘朝东. 将精神性引入心理治疗综述[J]. 中国心理卫生杂志 ,2006 ,(8).
- [15] [德] 康德. 实践理性批判[M]. 韩水法 ,译 . 北京 : 商务印印书馆 ,1960.
- [16] 张学智. 儒家文化的精神与价值观[J]. 哲学与文化 ,2000 ,(9).
- [17] V S Shen. A Comparison of the Personal Values of Chinese and American Dissertation Abstracts International[J]. The sciences and Engineering ,1995 ,(56).
- [18] 郭斯萍. 自我 : 从生物性到精神性[J]. 心理科学 ,2005 ,28(4).
- [19] 高斯扬 , 陆杰荣. “ 自我 ” 哲学概念的理论构型分析[J]. 河南社会科学 ,2013 ,(6).

[责任编辑 : 江 波]