

# 萨特存在主义对青少年心理健康教育的建议

张文静 刘耀琳

吉林师范大学教育科学学院 吉林长春 130000

北京第二外国语学院文化与传播学院 北京 100024

**摘要:** 萨特的存在主义思想进入大众的视野, 他紧跟社会实情, 提出一种“存在主义的人道主义”思想, 将人的存在和主观性放在首位。从否定到创造再到超越, 在自我实现的过程里, 人是自己唯一的答案。存在主义向人道主义转向的过程中, 将人的自由和选择放在优先位置, 认为人在生成过程中自己创造自己, 从而肯定了人的创造性、超越性和自身价值。存在主义的教育观主张充分发挥人的主观性, 注重个体的个人选择, 将个体自身价值放在首位。存在主义教育观的主张对青少年的自我意识及其价值选择具有颇大教育意义, 青少年的心理健康教育应借鉴存在主义中有益的教育思想, 充分激发学生主体意识, 发展学生个性, 培养其创新精神; 倡导人性化教育, 培养强大责任感的时代新人。

**关键词:** 萨特; 存在主义; 人道主义; 教育心启示; 青少年发展; 心理健康教育

## Suggestions of Sartre's Existentialism on Teenagers' mental health education

Wenjing Zhang, Yaolin Liu

College of Educational Sciences, Jilin Normal University, Changchun, Jilin 130000

School of culture and communication, forNE, Beijing 100024

**Abstract:** Sartre's Existentialist thought has entered the public's vision. He closely follows the social reality and puts forward an “existential humanitarianism” thought, which puts human existence and subjectivity in the first place. From negation to creation and then to transcendence, in the process of self realization, man is his only answer. In the process of existentialism turning to humanitarianism, human freedom and choice are given priority. It is believed that human beings create themselves in the process of generation, which affirms human creativity, transcendence and self-worth. The existentialist view of education advocates giving full play to human subjectivity, paying attention to individual choice and putting individual value first. The proposition of existential education view has great educational significance for teenagers' self-consciousness and value choice. Teenagers' mental health education should learn from the beneficial educational thought of existentialism, fully stimulate students' subject consciousness, develop students' personality and cultivate their innovative spirit; Advocate humanized education and cultivate new people with a strong sense of responsibility.

**Keywords:** Sartre; Existentialism; humanitarianism; Enlightenment of education; Youth development; Mental health education

---

### 作者简介:

张文静 (1996-), 女, 汉, 山东青岛人, 硕士在读, 单位: 吉林师范大学教育科学学院, 研究方向: 心理健康教育;  
刘耀琳 (1996-), 女, 汉, 山东青岛人, 硕士在读, 单位: 北京第二外国语学院文化与传播学院, 研究方向: 西方美学。

## 前言:

存在主义实际产生于一战之后, 克尔凯郭尔 (Soren Aabye Kierkegaard) 是存在主义哲学的先驱, 后来又经过海德格尔 (Martin Heidegger) 的发展, 直到萨特 (Jean-Paul Sartre) 将存在主义的发展推向高潮。

### 一、萨特人道的存在主义思想的主要内容

#### 1. 存在先于本质

关于传统存在主义观点, 萨特以“裁纸刀”为例子来进行说明。他指出裁纸刀的制造来源于裁纸刀这个概念的产生, 匠人要根据裁纸刀的概念和制造工艺才能将其制造出来。就此而言, “裁纸刀”首先是一个既可以按照固定理念 (即制作方式) 进行制作, 制造出来后又可以达到固定目的的东西。对于裁纸刀而言, 它的制作和概念 (制作公式) 构成了它的本质, 所以它的本质先于存在。这种“本质先于存在”的观念构成了传统人道主义思想和基督教存在主义的核心。萨特由“裁纸刀”的概念推及到“上帝造人”, 他指出传统的存在主义者认为, 上帝造人也会像工匠制作裁纸刀一样按照既定理念将人制造而出 (在这里, 既定理念泛指人的本性)。所以, 对传统存在主义来说, 每一个个体的产生都是神圣理性中某些理念的体现和结合。作为创造者的上帝按照既定理念创造了人, 所以我们的存在就会去配合先于这种存在的本质, 这时本质先于我们存在。

但是, 萨特作为一位无神论者, 他认为上帝其实并不存在。所以在他的存在主义思想中, 就总有一个比本质更优先的东西, 只有这个东西先存在, 才能用概念来对它进行说明。萨特指出这个存在的东西就是人, 他还借用了海德格尔的说法——人的实在 (human reality)。人就是人, 人先于本质而存在。所以, 这时的人是没有人之本性的, 每一个人呈现出来的只是他对自己塑造的模样以及从他诞生之后愿意成为的样子。在萨特的存在主义思想中暗含着一种人道主义思想, 这是他的存在主义与传统存在主义的不同之处。“人除了自己认为的那样以外, 什么都不是。”萨特将这句话认作是存在主义的第一原则, 并进一步解释人把自己推向未来并能感到自己在这样做。人非他物, 而是将脑海中所想投射到自身行为, 是将“想象”中的我变成现实存在的我。也就是说, 人将自身投向世界之前, 首先是作为存在之存在, 这是人得以在世操劳的前提。

#### 2. 人可以自由地做选择

萨特认为人是自由的, 其中“自由”最集中地表现为选择自由。在萨特看来, 人从出生之时就需要不间

断地面临选择。然而, 人在进行选择时, 一律是自由自主地任由其“主观性”进行判断。同时, 他用“懦夫之所以成为懦夫, 是因为他有懦夫的勇气, 选择了成为懦夫”这一例子进行诠释, 即使是“不选择”也构成了选择的一种方式。所以, 人是自由的, 这一点无可辩驳。

人是自由的, 没有存在的既定人性。人的生成是一个不断变化的过程, 所有并不存在从一开始就是完全符合道德伦理的人。人作为一个个体, 拥有自由意志, 每时每刻的人的言行都由当下的自由意志决定。萨特作为无神论的存在主义者也不相信任何幻想, 他们认为我们能掌握的只有自己的意愿和能力, 凡是力所能及的事情, 我们都会尽力去做。所以只有人做出的实际行动是可靠的, 而那些意识层面的希望、幻想都只能从负面来理解, 也就是破灭的希望、夭折的幻想。未能付诸于行动的想法就是负面的。人是由自己一系列选择和行动所实现和构成的。如果人选择了某种行为, 选择了按照某种方式来塑造自己, 从本质上说就是选择了自己想要成为这样的人。按照萨特的逻辑, 我们每一个人亲自为自己做出选择的同时也意味着为所有人做出选择。人为了将自己塑造成自己愿意成为的人而采取的一系列行动, 都是在同时创造他认为自己作为个体应当如此的形象。

#### 3. 每个人都必须对自己的选择承担责任

人可以自由地进行选择, 但这并不意味着人无所作为, 而是首先要求人们承担责任, 然后按照所承担的责任去做事, 不抱幻想, 尽力而为。人的选择和行动肯定了他所选择的形象的价值, 人总是选择更好的东西, 而更好的东西一定是对所有人都好的。所以, 我们塑造的自己的形象一定是对我们所处的整个时代的所有人都合适的形象, 我们个人的责任也就牵涉到整个人类的责任。个体的责任与整个人类的责任相联系, 每个个体在对自己负责的同时即是对全人类的负责。萨特希望创造一种理想范式中人人皆如此的“人的形象”, 但是这种形象也是人自由选择的结果, 而不是被预设和强加在人们身上的。每个人在进行自由选择的过程, 就是每个人将存在变为动词的过程, 也就是将个人选择与他人选择相互和谐的过程。也就是说, 这种相互和谐统一的过程无法将个体选择与全人类的选择相分离。

### 二、青少年的表现特征

青少年是指个体从童年向成年的过渡时期, 性成熟是这个阶段发展的主要特点, 所以通常又被称为“青春期”。青春期的年龄阶段主要是十一、二岁至十八、九岁, 发育持续七到十年。青春期心理的一般特征: 1. 生

理发育前倾与心理成熟滞后的矛盾性。2.自我意识增强。3.情感强烈,不稳定,呈两极性。4.意志品质发展不平衡。

青春期的心理发育和成长,比生理发育和成熟更为复杂和带有个性特征这是儿童少年在性生理发育基础上,通过自我觉醒、自我矛盾,获得深刻的自我体验走向成熟的过程,十分需要得到相应的关心、指导和帮助。

### 三、对青少年心理健康教育的启示

#### 1. 创设真实、积极的教学情境,增加学生自我价值感

青少年时期是个体自我意识发展的最关键时期,埃里克森人格发展的八阶段理论中把个体的自我意识发展分为八个阶段。每个阶段的个体都分别对应着各个阶段的矛盾危机,只有本阶段的危机顺利解决才可以进入下一个阶段。获得本阶段相应的人格特征,即是本阶段顺利发展的象征。

萨特的人道的存在主义告诉我们,“存在”是一个动词,人与世界都是一个不断创造的过程。让生命得以延展,只有做成事,才能说明我们成为了怎样的人。萨特提出“他人即地狱”的观点时举了一个例子:萨特作为二战战败国法国的士兵,在战败后随大卡车到集中营时,看到车上一张张陌生的面孔,认为他们除了穿着相同的军装之外毫无联系,有一种陌生感和被注视的感觉。此刻他心中冒出一个想法:当我们被他人关注到时,会不自觉地给他人客体化,在打量他人的同时会不自觉地给他人打上标签,就像此刻,萨特认为他对面的士兵,只会给萨特打上一个“斜眼”的标签,而全然不知他是一个有着许多伟大作品和理论的哲学家,同时,萨特也在观察的过程中为对面的士兵打上标签。

青春期的主要危机便是自我同一性和角色混乱的冲突,所以在本阶段对学生进行自我意识唤醒和自我意识教育就显得尤为重要。作为教育者,我们应当通过创设积极且真实的教学情境给学生创设积极的成功体验,引导学生关注自身积极的地方,从而能够客观且全面地评价自身的能力。学生既能够看到自己的优势所在,同时又可以对自身存在的缺点和不足产生清晰的认识。这样的教育方式能够引导学生提高自身基础素质,不断挖掘和发展自身潜能,树立良好的自信心和责任感。

#### 2. 引导青少年进行正确的价值选择

“人之为人的尊严所在,便是能够自由地进行选择”,而进行选择的前提便是拥有正确的价值观念。作为青少年,应当增强社会实践经验,通过实践获得成功来增强自信。面对当前的网络信息时代,青少年不能够仅局限

于利用网络玩游戏、查资料,而应该更多地利用网络来做有意义的事情,展现青少年这一阶段最美好的一面。同时,这样的举措也能够帮助青少年更好地了解社会动态,了解自身价值,为未来的职业规划做好充足的准备。同时,我们还需要注重对青少年进行积极的心理品质的培育,如坚韧、勇敢、乐观、创新、真诚、友善等,让他们塑造更优秀的自己,形成良好的社交能力和自我概念,提高自身幸福感。只有获得过成功,才知道成功的宝贵,才能收获幸福。

学业仅仅是展现成绩的一部分,除了学业,教师应该更关注学生的全面发展,引导学生通过社会实践、人际沟通等各方面来展示自身优异的地方。教师应鼓励青少年进行自我创造、自我超越,树立远大理想,进行正确的价值判断和价值选择。教师应在实际的教学过程中切实地进行民主教育,做到与学生进行平等地沟通,这样才能使学生在认同集体的前提下不畏惧权威,能够自主做出正确的选择判断。

#### 3. 培养青少年自身抗挫能力,增强责任感

萨特说“人最大的不自由就是永远无法摆脱自由之苦”,这便是因为每一个自由的选择往往意味着付出相应的代价。无论我们如何选择,其结果都会有不尽人意的時候。人在成长的过程中并不总是一帆风顺的,这时如何对待挫折和挑战也成为了教育中极其重要的部分。

挫折是我们成长过程中不可避免的一个困难和挑战,如果不能对挫折形成正确的认知,我们就会在挫折来临时不知所措。对青少年来说更是如此,他们涉世未深,生活稳定,所以不管是学业上的困难,还是人际交往上的障碍,都会让他们感觉到受到挫败。此时,如果不能正确地引导学生面对挫折,及时疏导学生的不良情绪,往往就会影响学生人格的塑造和个性的发展。因此,正确地引导学生面对挫折,注重学生心理弹性的培养,给予学生更多的情感支持,改变学生面对失败和挫折的态度与认知,是学校、教师、家长三方应当努力去做的事情,只有帮助学生正确面对挫折,提高学生自身面对挫折时解决问题的能力,才能使学生在面对问题时冷静分析,从容面对,从而帮助其心理健康、稳定的发展。

### 四、总结

“在一开头,人只是空无所有。只是在后来,人想要变成某种东西,于是就照着自己的意志,而造就它自身,这种面向未来、不断自身造就的主张,正是存在主义的第一要义”。萨特所呼吁的存在主义引导人们建立一

种存在主义的人道主义, 面对真实的自己, 将人真正地当做独立的个体存在来对待。肯定人的价值, 也鼓励人自主追求、创造价值, 自我就是在这样的创造和超越中不断地形成和实现。从否定到创造再到超越, 在自我实现的过程里, 人是自己唯一的答案。我们的人生就该如此, 其思想对青少年心理发展成熟意义颇大。教育者应引导青少年理解: 在我们的人生中, 我们每时每刻都面对着选择, 在选择和行动中我们进行实践, 创造了自己的价值, 实现了人生的意义。作为人, 我们每个个体存在的本质是由我们本身来决定的, 每个人都在不断地创造、生着成自己的本质, 汇合而成全人类的本质, 自我造就了自我, 人是自己唯一的答案。

#### 参考文献:

[1] 萨特. 存在主义是一种人道主义[M]. 上海: 上海译文出版社, 2012.

[2] 萨特. 自我的超越性: 一种现象学描述初探[M]. 北京: 商务印书馆出版社, 2011.

[3] 萨特. 存在与虚无[M]. 北京: 北京三联书店, 2012.

[4] (英) 迈尔森. 萨特与《存在主义与人道主义》[M]. 大连: 大连理工大学出版社, 2013.

[5] 程方荣. 教育真谛的回归——存在主义教育回归[J]. 教育探索, 2007, (1): 8-9.

[6] 张同柏, 张广君. 存在主义教育哲学: 承诺、诉求及其当代意蕴[J]. 当代教育与文化, 2013, 5(1): 77-82

[7] 陆子怡, 浅析萨特的存在主义哲学——以《存在主义是一种人道主义》为例[J]. 公关世界, 2020, 178-180

[5] 程方荣. 教育真谛的回归——存在主义教育回归[J]. 教育探索, 2007, (1): 8-9.

[8] 过晔. 浅析青春期的心理特征[J]. 才智, 2016, (1): 224-225.