

人生哲學／教練（訓練）哲學之研究

吳敏慧

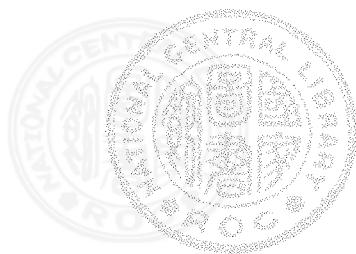
前　　言

在邁向二十一世紀的今天，各國都相繼的提升教練的水平，而我們又將在二十一世紀的今天做出什麼呢？持平而論，應該是著實基本的人生哲學，進而發揮教育哲學的功能，再而實踐教練哲學，追求全面性的教練人才，並且提高教練家的本能，是為首務。

一位成功的教練家必須緊密結合下列三者：

- (一)人生哲學
- (二)教育哲學
- (三)教練哲學

易言之，在人生哲學的階段中，學習到人與人互動交流及人際關係的交往；在教育哲學的階段中，學習到新的知識及技能；在教練哲學的階段中，學習到如何將所學的知識技能活用在日常生活中，並且將人生哲學、教育哲學、教練哲學三者做一個統籌運用，進而開拓一個教練者的空間。



一、人生哲學

顧名思義就是研究及探討人的生活及生命上的道理。（張永雋，民83）

(一) 人的意義

從生理特徵方面來說，人是屬於哺乳靈長類，是羣居而且會思想的動物。但是從生命科學方面來說，就是要牽涉所謂的「生命演化」的觀念，而且哲學家也曾經指出人是唯一有自我意識的動物，也就是說人的意識領域中，不但知道自己的存在，而且同時還知道自己有這種對於自己存在的知覺和省察作用。

(二) 人生價值體係的演化

1. 自然的宇宙：有天地然後有萬物。

2. 生命的宇宙：有萬物然後有男女。

3. 人的宇宙：有男女而後有夫婦。

4. 人類社會演化：從原漿野蠻的生活，逐漸演化到母權社會到父權社會，由皇帝的一人獨大到現今的民主開放的社會等。

(三) 人在宇宙中之定位

1. 人是自然存在的：人生活世上，不管做任何事皆以自然的方法去學習，並且以自然的方法去闡釋自然，進而展現出自然存在的意義。

2. 人是融會了自然與價值的存在：透過平日的色聲香味的感覺經驗，將之提升為審美經驗，進而表現出創造的藝術美。透過各種價值意識，表現出客觀真善美，經過二者合而為一，這才是人類文明創造上的基礎。

3. 人是融會了自然史與文化史的存在：自然的創造是自然演化的整體歷程，它不僅是自然創造的一部份，而且是不可分割的。

4. 人是體現宇宙超越目的性的存在：人的存在，就存在的意義來說，是理智的理性，就價值意義來說：是道德的良知，二者都是用來體現宇宙之「善」的。人類理性或德性的自覺活動就是客觀而具體的表現了宇宙的超越性之目的性原理，如「天人合德」。

(四) 以理性為主導的人生：

亞里斯多德曾說過，什麼叫做「幸福」（Happiness）呢？他首先說：幸



福是一種終極的目的。事實上幸福是世界上最好，最高貴和最快樂的事，它既與哲學的智慧相通，又與實踐的德性一致，它既涵攝了內在的理性活動，也和外在的善行有關。

亞里斯多德為「幸福」下的定義是：能夠與「完全之美德」（complete virtue）合致的精神活動，並且充分具備「外在的善」（external goods），例如見健康、財富、友誼和權力等；它不是短暫而偶然的點綴，而是延續一生的「完全人生」（complete life）。

幸福完美的生活不僅包含行德，同時也包含了知德。最好的生活亦是「理性的」生活，理性就是人生，意指人性中各個特質之最合理且適當的配合，這需要智慧、領悟、選擇和實踐。它是一種最完全的美德，也是最完全的生活，如此理性的生活才能算是主導人生的方法之一。

(五)以道德義務為主導的人生：

康德曾經歸納自己的一些道德論點。第一個道德論點是，一個行動必須是出乎責任心，才有道德的價值。第二個論點是，一個出乎責任心的行動，其道德的價值不在於行動的必需成分。

由以上康德的演說中可了解，我們對於道德律則不可以不去尊重它，因為只有道德律則，才是我們尊重的對象。這樣的話道德義務才算是能主導人生的方法之一。

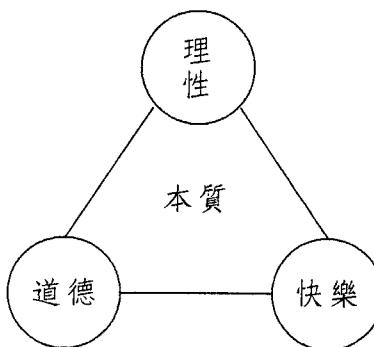
(六)以快樂為主導的人生：

快樂主義是道德哲學的一派主張。此派思想家認為快樂本身即具有其內在的價值，凡能導致快樂的行為皆為善行，凡能導致痛苦之行為，則為惡行。快樂是人生之目的，而道德或善行則是達到此種目的之工具。行為之為善為惡，是否具有道德上之價值，端視其能否達到快樂之目的而定，善行本身並沒有其本具之固有的價值，所以快樂可以解除精神上之困擾，也是使身心獲得寧靜的方法，但必須將外在的一切困擾及焦慮去除，才能真正的實現，如此的話，快樂才能算是主導人生的方法之一。

(七)哲學與人生哲學的關聯：

哲學（philosophy）這一名詞，源出於希臘話 *philosophia*，係由 *philia* 和

sophia 二語結合而成，前者其意為「愛」，後者其意為「智」，原為「愛智」之意。最高運用此語之人為希臘史學家希羅多德（Herodotus, 484-408 B.C.）。哲學問題之探討經後人整理分類，可分為三大研究領域：形上學、知識論、人生哲學或價值哲學。其中的人生哲學有廣義與狹義之分，廣義的人生哲學，包括了人的心情精神以及一切社會生活的羣體活動，故可稱為人文哲學（Human Philosophy）。狹義的則是專指主觀心靈對生活之各範疇和外在客觀世界的種種評價，藉以衡量其真假是非，美醜善惡，故稱為價值哲學（Philosophy of Value）或價值論（Axiology）。



二 教育哲學

教育哲學是我們從西方教育中引進的一個名詞和一門科目，它是一門探討、思辨，並應用哲學的方法來研究教育中的問題、題目或論點。（賈馥茗，民77）

(一) 教育與人性的發展：

因為教育的對象是人，而實施教育的也是人，無論從施教育或受教育者的觀點上來看，教育的主體都是人。

在這個世界上，人之異於其他存有者，是人類有教育的活動。藉著教育活動、人類發展、實現或恢復那本來具有的「人性」。

(二) 教育發展理想：

孔子曾說過：儒家的人類理想像是聖人。而聖人是仁的完美人格的總體現。

利用教育的方式使受教育者能有心的向學，並且讓學生能永遠保持這種



求學的比態為理想。然而教育工作者也應不要苛求每位學生都是完美的，而使學生認為接受教育是有用的、有趣的。

(二) 教育哲學的內容問題：

1. 人的起源問題：

唯物的進化論說：人是由物質的自然進化，全受自然環境的影響而來。有神的進化論說：人的肉體順自然進化，而其心靈則受神的創造而來。中國的大易哲學更告訴我們說：人是天生的。是陰陽兩極的自然化易。由此上述三種說法中，人的起源問題仍要加以研究。

2. 人性的有無與善惡的問題：

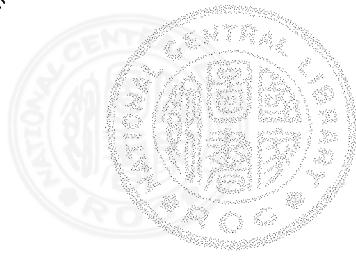
中國的孟子曾主張人性本善，而荀子卻主張人性本惡。就孟子與荀子的主張而言，沒有人能確定何者為正確，但是大多數知識分子，仍將天地設為假設立場，說明人性本善；但卻很少有人會去懷疑人性是否會改變，就以曾經犯過錯而入獄的人為例：我們總認為犯過錯的人心都很壞，深怕他們再回到社會上危害大眾的生命安全，而處處在他們重新進入社會時加以阻擾，並且惡言相向，如此他們根本沒有辦法再進入社會中，然而他們只好再走回頭路。我一向很反對一些自以為是的人，因為他們會再度傷害犯過錯的人的心理，而造成社會上的二次危害。

3. 教育的內涵問題：

一般的教育學家都以身心並重的方法教學，然而在學校卻是只注重「智育」的發展，而疏於對「德育」、「體育」、「羣育」、「美育」等四育的發展。由於聯考制度的問題造成各級學校教師的教學方法有了改變不再是以前的戶外教學而是現在的填鴉式教學，教師告訴學生們為求在聯考制度下有好的成績，只有死讀書讀死書，然而卻忘了啟發式教學的重要真痛心。

另外就以性教育最為嚴重了，在國中小學的健康教育課本中，對性教育的介紹只佔了幾頁，或經老師解說，但大多數的老師仍很保守，對於性的問題卻避重就輕，如此將如何建立一個正確的性觀念。

4. 教育的執行問題：



往往在強調或讚美知識的時候，都忽略了這些知識之所以會形成，都有一個不可缺少的知者在；換句話說如果沒有「人」，就沒有人們所提出的知識了。

把知者和知識融合在一起，從知識論演進的過程來看，就是強論了知者的地位，比較起來就更容易使「人」接受了。

(二)教育的適應性與不變性：

當社會形成改變以後，原來的教育不能配合社會的需要，因而教育便要有所改變，以適應新社會型態。在此觀點之下，一個對教育共同的要求，便是要教育改變以求適應，因而認為教育應有「適應性」。無論在那一方面主要還是見於教材上的改變。

所謂教育的「不變性」，是指其恆定而持久的性質。不變性並不是停滯不前或固步自封，而是指有一個確切不移的目標，朝著這目標進行會有萬古不滅，歷久常新的效果。

(三)主體與自己及外在世界的關係：

其內容包含了以下三點理由：

- 1.集合許多學生而施教，其結果是每一個學生身上發生影響，不論影響是否相同，在每一個人身上來說，卻是「個別的」，因而對每一個主體都不能忽略其「單獨的存在性」。
- 2.認識自己和認識外在世界的不同，認識外在世界是以主體觀察客體，無論觀察是否正確週密，理論上主體的影響較少。認識自己是以一身而兼主體與客體二者，主體很難排除主觀的影響。這些狀況和作用是教育內容所不能忽略的。
- 3.對於物理世界的認識，有御物用物以至主宰萬物的效果。對人文社會的知識，有助於人和人的共同創造與合作。因此在面對所要認識的材料的時候，即不能少了自己這部分，更不能缺少自己和自己，以及自己和別人與環境的關係。

(四)建立人師觀念：

- 1.必須「透徹的」了解什麼是教育。透徹的意義不在於所學的科目名稱和數



量的多少，而是於「完全明白」；具體一點就是說：完全明白是能夠作一個確切無誤而且週備的說明。

2. 必須知道自己（為什麼）要從事教育工作。這是對於自己的一項認定，也就是通常所說的「志願」，根據自己的理想而作的決定。
3. 必須知道教育工作的性質。教育工作的特性，在有形的方面和其他的行業相似，可以用工作「時間」界定工作份量；然而若要把教育工作做好，往往可以作無限的延伸，那就不是有數的時間所能衡量的了。

當明瞭這三項時才能知道教育的意義，由此便可確定是否適合擔任教育工作了。

(五) 培養教師氣質

1. 莊嚴而親密：師生的關係應不受社會變遷而改變，應保持著親子間與師生間的倫理關係與感情關係，而不是利害關係。
2. 師徒如父子：教師應主動的去關心學生和學生之間建立一個良好的溝通管道，如此的話當學生感受到時，他也會做相同的回應，這樣師生的關係才不會越來越惡化。
3. 學生有敬，老師有愛：當上述兩點全部實現之後，師生的關係回到了學生有敬，老師有愛時，則才能算是達到古語所說的：一日為師，果真終身為父的理想了。

(六) 如何改善學習者的技巧：

教學工作所面對的是一羣「活的人」，不像沒有主動力又不會活動的材料和工具，可以由工作者隨意安排。所以教師在對學生施教時，應注意其動作或行為。在教學材料上的準備必須生動有趣，不可太過死氣，在時間控制上拿捏必須恰當。如此在上課之餘才能達到師生交流的作用。

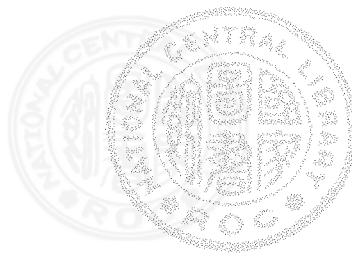
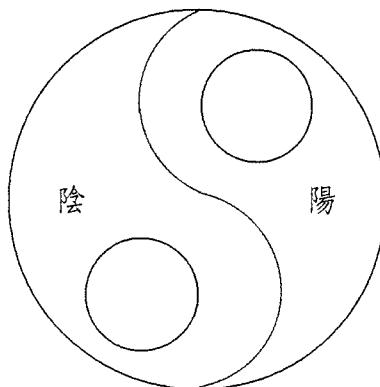
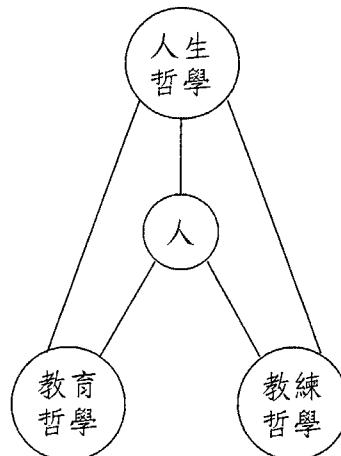
最重要的是一個教學者的教學心態，因為教育者的心態若不能隨時間或社會的變遷而改變的話，則教授給學生的知識會維持在以前，如此學生將如何吸收呢？在學習時感到枯燥無味，這樣好嗎？如果教學者的心態會隨社會變遷而改變，這樣傳授給學生的知識就會引起學生們求學的興趣。這樣不但能使學生吸收到更多的知識，而且還能促進師生互動。



四人生哲學、教育哲學與教練哲學三者的關聯性：

其實人生哲學與教育哲學和教練哲學，三者都是以人為主體。舉例來說：在成為一位專業的教育家之前，人們都先生活在羣居的人文社會中，在社會中學習到人際關係及人與人相互互動的方法，然而在進入教育哲學的領域中，在接受教育的階段中，學習如何探討研究知識的來源，並且將所學的知識提升為專業的知識。然後再進入最後一個階段，那就是擁有專業技能的教練哲學或專家哲學。在專業的知識領域中，將所學到的專業技能再傳授給學生，所以人生、教育、教練三大哲學皆以人為本位的不斷循環，就有如中國的陰陽太極圖一樣，生生不息。

(如下圖所示)



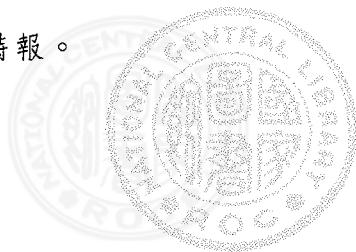
結語

綜合多方的研究，吾人允宜懇切指導，就人生哲學而言：它是自然的而且富有生命。在人文社會中，它扮演著一個不可缺少的重要角色，因為它包含著人的喜、怒、哀、樂、理性及道德，是它使的人與人之間有了交流，所以說只要有人類發展的地方，一定會有它必須存在的價值，才能改變一個人的思考模式，吸收更多新的外知識；就教練哲學而言，它包含了人生哲學與教育哲學的精華，因為教練本身是為了教育學習者而誕生的，他以各式的教學方法使的學生樂意去從學習中學到知識，以良好互動的方式建立一個師生的溝通管道，則是教練哲學的最大意義。

在跨世紀來臨的前夕，吾人以人生哲學為核心，融合教育哲學與專業視野，說明教練哲學與人生哲學的密切關聯性，從而展開我國未來從事教練工作者，無論在理念層次，抑或實務層次，皆有所依循，誠乃為吾人開啟一扇希望之窗。

參考文獻

1. 黑格爾（G. W. F. Hegel）著，賀麟、王玖興，（1987），精神現象學（上卷），北京：商務。
2. 黑格爾（G. W> F. Hegel）著，朱光潛譯，（民國70），美學（第一卷），台北：里仁。
3. 卡西勒（E. Cassirer）著，關子伊譯，（民國75），人文科學的邏輯，台北：聯經。
4. 卡西勒（E. Cassirer）著，甘陽譯，（民國79），人論：人類文化哲學導引，台北：桂冠。
5. 勞思光，（民國75），儒家精神與世界文化路向，台北：時報。



6. 赫勒（A. Heller）著，衣俊卿譯，（1990），日常生活，重慶：重慶。
7. 李滌生，（民國68），荀子集譯，台北：學生。
8. 張岱年，（1982），中國哲學大綱，北京：中國社會科學。
9. 楊伯峻，（民國79），孟子譯注，台北：華正。
10. 李明輝，（民國77），康德《純粹理性批判》導讀，台北：聯經。
11. 黃慶明，（民國80），知識論講義，台北：鵝湖。
12. 馮友蘭，人生哲學，香港：太平洋書局。
13. 賈馥茗，（民國77），教學哲學，台北市，三民書局有限公司。
14. 張永雋，（民國83），人生哲學，台北市，匯華圖書出版公司。
15. 吉賀正浩著，（民國80），哲學入門，台北市，水牛出版社。
16. 康毅君，（民國74），哲學概論，台北：學生。
17. 1997國際大專運動教練研討會，中華民國大專院校體育總會編印。

