

浅谈作业的意义

刘奕君

北京大学第一医院

在作业治疗领域，“作业”是指人们“想要做”“需要做”或“被期望做”的活动。这些活动占据了我们的时间和空间，给生活带来意义和目的^[1]。无论是学习交流、工作劳动还是睡眠休息，每一个作业看似平凡而普通，仅占据了生活的一小部分，但这一个一个的作业串连起来，便构成了全部的人生。

日复一日，年复一年，不断重复的作业形成习惯，逐渐成为一种生活的自然。很多时候，我们不再去追问，为什么我要做这件事？我真的想做吗？做这件事的意义是什么？可是，当我们静下心来，细细地去考察每一个作业的意义时，会发现这些问题并不容易回答。难在哪里？因为它们直指心灵，跨越时空，涉及到我们对自己人生意义的认识与践行，需要把人生百年的尺度和当下的每时每刻联系起来。而当心没有静到一定程度的时候，无论是人生大图像，还是当下作业的意义，都难以看清。

从临床医学，到康复医学，再到作业治疗，在过去十余年的生活实践中，对这一系列问题的探索贯穿了我学习工作的始终。深入学习实践中华优秀传统文化，以系统科学为桥梁，将其与作业治疗相融合，帮助我找到了答案，进而创建了“作业和谐”模型^[2,3]。此次承蒙黄锦文教授邀稿，对近年来关于作业意义的一点认识与感悟进行梳理总结，与各位同仁分享。

1. 作业意义可以用科学理性去把握

我们常说，作业治疗既是一门艺术，也是一门科学。作业活动是局部的、可见的行为表现，相对容易刻画和分析。人体运动学、认知神经科学、心理学、教育学等一系列学科的前期知识积累，为研究人类的作业行为奠定了基础。而作业意义是整体而抽象的，具有高度的个体性，可以用科学理性去把握吗？在过去百年的作业治疗实践中，作业治疗师都是凭借着自己的直觉在治疗中体察患者作业的意义^[4]。而在近三十余年的时间里，作业科学（Occupational Science）吸收借鉴了西方哲学、社会学、人类学等人文社会学科的理论知识和经验^[5]，以研究者自身为工具，对作业的意义在一定程度上进行了定性的探究和揭示。

然而，无论是对作业行为还是对作业意义的研究，存在一个很大的知识鸿沟，那就是缺乏把行为和意义整合在一起的生命本体论图像。每一个作业活动背后的原动力是什么？作业意义与作业行为之间有着怎样的相互作用关系？这些问题常常在研究中被忽视，且并没有确切的答案。追根溯源，是笛卡尔提出的二元论导致现代生命科学对人的认识是身心分离的。纵然作业治疗主张整体论(holism)，认识到了身心灵(mind-body-spirit)的不可分割性^[6]，以及人-作业-环境(human-occupation-environment)的统一性^[7]。但是，由于西方生命科学从根子上是基于还原论、机械粒子观的，因此对作业的认识和研究主要还是停留在对个体行为和感受的描述层面，难以揭示行为与意识活动之间的复杂规律。

这一困境如何突破？其实，早在 2000 多年前，中华先哲便在《黄帝内经》中提出了“形与神俱”的思想，指出实在可见的“形”与不可见的“神”具有一体性。20 世纪 90

年代以来，随着现代物理学、认知科学、神经科学的不断发展，意识研究受到了广泛关注，开始步入科学的殿堂。钱学森先生对于“人具有意识”特别重视，主张运用从定性到定量的综合集成法对人体这一开放的复杂巨系统进行研究^[8]。北京大学余振苏教授在钱学森系统科学思想的基础上，将中国道哲学的系统论思想与现代量子物理学相结合^[9]，提出用量子生命场的观点去认识和研究人体系统^[10-11]。

形体二面是研究人体系统的一对关键切入点^[10]。具体而言，细胞、组织、器官、系统、人体等属于多层次的体系统结构，而与体结构相伴存在的还有一个形世界，它以功能为表现形式，数学上表现为场。思想、观念、认识、意识，都是个人形世界的子结构。由此推之，不可见的意识活动隐在行为背后，推动个体去从事某一项作业。作业意义属于形世界的存在，它虽然无形无象，且具有高度的个体性和复杂性，但依然可以用科学理性去认识和把握。

2. 运用系统观认识作业意义

2.1 从“德智功爱康”五维认识作业意义

“万物之始，大道至简，衍化至繁”。作业活动种类繁多，其意义更因个体差异性而变得纷繁复杂。德国哲学家莱布尼茨曾说：“世上没有两片完全相同的树叶”。相似的，即使是同一项作业，其意义对于每一个个体也不尽相同。如何对复杂多样的作业意义开展研究？中华哲学的思路是从源头处去把握。阴阳五行学说具有朴素的系统观^[12]，描述了系统运行与生成的法则，给我们以启示。

余振苏教授综合中国传统哲学和当代科学研究对人的认识和理解，从二面（阴阳）、五维（五行）、三层次（认知-气血-心灵）刻画人的意识（神经）活动，并提出了“德智功爱康”五维意识模型^[9]。笔者将其进一步运用于对作业意义的分析和研究，提出五维作业的概念^[13]。任何作业活动都可根据其主要意义，划归至“德智功爱康”五个维度，如下表所示：

概念	内涵	意义	举例
德作业	增进对道德、责任、社会角色的本分的认识所开展的相关活动。	提升道德修养，明晰人生目标和社会责任，升华理想和志向，更好地承担起自己的角色。	静思内省、阅读经典名著、参加公益活动、开展职业规划
智作业	运用逻辑推理等理性思维开展的相关活动。	把握事物规律，增长知识和经验，完善思维模式，提升问题解决能力，更好地适应和融入周围环境。	看书、学习、总结、交流、解决问题
功作业	作为社会一员所开展的本分劳动。	为社会做出实际的贡献，产生成就感和自我效能感，获得周围环境支持，是安身立命的根本和支撑。	学生的学习活动、实习、全职或兼职工作、家务劳动
爱作业	受情感主导开展的作业活动。	建立和谐的人际关系，增强仁爱之心，提升生活的	与家人朋友聊天、休闲娱乐、

康作业 为满足生理和安全需求，维护和促进健康开展的相关活动。

幸福感。 身心健康的重要保障，五维作业参与的基础。

兴趣爱好 休息睡眠、饮食、锻炼、个人自理

依据五行生克规律，这五类作业意义之间具有相互促进和制约的关系(如图 1 所示)。比如，对责任和社会角色本分的认识有助于促进人们去学习新的知识和技能(德促智)；知识的积累和能力的提升可以帮助一个人更好地开展本分劳动(智促功)。另一方面，对道德的遵守可以抑制过分的功利心，使劳动有所节制(德克功)；而过度的劳动会导致精力的大量消耗，损害身心健康(功克康)。

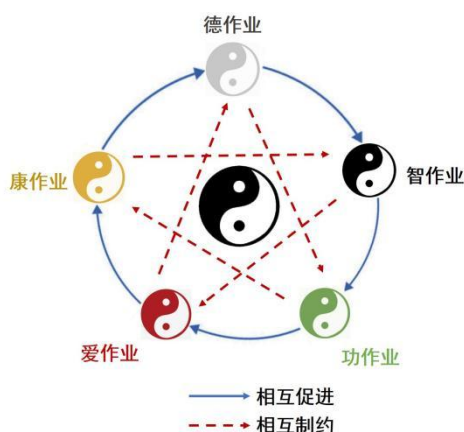


图 1. 五维作业关系图

从“德智功爱康”五维对作业意义开展分析有助于作业治疗师把握患者从事作业的动机，从而更好地调动和开发患者康复的内驱力。而五维作业之间的相互作用关系也为分析复杂的作业问题（尤其是精神心理问题）和制定作业治疗方案提供了新思路。

2.2 从系统耦合的尺度认识作业意义

复杂的人体系统是多维多层次的^[10]。“德智功爱康”从五个维度对作业的意义进行了划分，而作业意义的大小取决于什么？可以衡量吗？同样一项作业，对于不同的人，其意义可能存在天壤之别。如果做事仅是为了个人，那意义便局限于个人小尺度，而如果是为了社会、国家、乃至人类文明的发展，其意义自然是非凡的。

中华民族古圣先贤用最简单的语言概括了他们对人生的最高追求——天人合一。从作业治疗的角度来看，“天人合一”的思想为理解人类作业的意义带来了莫大的启发。人-环境-作业模型（PEO Model）所描述的人、环境、作业之间的适合度（PEO fit）^[7]，作业科学家 Dickie 等^[14]提出的将机体与环境看作一个整体（organisms-in-environment-as-a-whole）的交互论（transactionalism）视角，都提倡人与环境的和谐相融。

怎样科学地理解“天人合一”？“人”与“天”如何相合？用系统科学和量子生命场的观点来看，“人”是指生命个体，“天”则是指环境。个体周围的环境是多层次的，有家庭小系统、学校单位中系统、天地自然大系统^[10]。就像一滴水融入大海，让个体的

生命一层一层地合于更大的系统，使得每天一点一滴的作业活动与个体的生理节律相适应、与更大尺度的系统相融合、与长远的人生理想相结合，便能实现一个幸福、圆满、理想的人生，达到“天人合一”的和美境界^[12]。

中国传统文化中有“天地人三才”的说法。《道德经》云“域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然”。一个人所耦合的系统尺度越大，其作业的意义也越大。在时间尺度上，将百年人生融入泱泱华夏千年文明，融入人类文明历史的长河；在空间尺度上，做一个顶天立地的“大人”，养吾浩然之气，“为天地立心，为生民立命”。如此，在平凡而普通的作业中，亦能体悟到非同寻常的意义和价值。

3. 作业意义的体悟升华需要入静

如何将个体生命不断融入更大的系统，从个人小尺度走向大尺度，最终实现天人合一？历经数千年的中华优秀传统文化告诉我们——静能开悟，静能生慧，静能明道。在入静中，意识活动的背景噪声降至最低，人可以与更大时空尺度的系统耦合，从而把握生命的根本一元，实现天人合一。

随着现代社会经济的高速发展，生活节奏加快，每天的作业一件接着一件，静心体悟作业的意义，乃至生命的意义，已然成为一种奢侈品。过去几十年，冥想、正念、禅修等活动在西方社会的流行，正预示着某种回归。怎样在现代社会生活中践行中国传统的入静修身方法？余振苏教授提出了优化人体身心素质的“五维十工程”技术体系（如图2所示）^[15]。内五环包括静息、静思、静悟、总结、劳动等五项作业，其中三项都需在入静中完成。

在每天的活动中，留出一定的时间开展静思，在静中把握活动的目标和意义，在大图像下开展具体的规划设计，并在活动后进行及时的复盘总结。在静悟中，以小见大，从见见桩桩的事情中感悟到背后更大尺度的意义，看到自身存在的价值，体会支撑和推动我们生命进步的力量。当个体小系统与环境大系统耦合关联起来时，会自然而然地感到生活中充满了妙意和真趣，作业的意义和生命的价值也将由此得以升华。

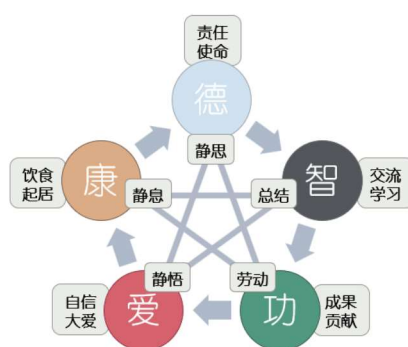


图2. “五维十工程”技术体系图

对于一名作业治疗师来说，认识自身作业的意义是帮助患者寻找作业意义的基础。只有自己对作业意义有足够深切的认识，才有可能在治疗中将自己对作业、对生命的体悟，转化为对患者的教育和影响。在面对生老病死这样复杂而深刻的问题时，每一次治疗都是一次机会，让治疗师帮助患者创造作业的意义，引导患者认识到病痛的价值，进而能够超越痛苦，将疾病所带来的痛苦通过作业治疗转化为正向的、积极的、光明的生

命意义和价值。躯体的功能总是有限的，尤其是一些疾病所致的残疾，是不可逆的。但是，精神世界的塑造是无限的，是我们可以带领患者不断去探索、挖掘和创造的。就像罹患“渐冻症”的霍金，身体虽被困于轮椅中，但思想却能穿梭于宇宙间，思考时空的源起和演化。高智慧的治疗师，定能引领患者一步步看到作业的意义，创造作业的意义，体会到生命本身的意义和价值。

最后，衷心祝愿每一位作业治疗从业者，在静中找到自身作业的意义，进而帮助更多人创造作业的意义！

参考文献

- [1] 李奎成, 闫彦宁. 作业治疗 [M]. 北京: 电子工业出版社, 2019.
- [2] Liu Y, Zemke R, Liang L, & Gray J M. *Occupational harmony: Embracing the complexity of occupational balance*[J]. *Journal of Occupational Science*, 2021, 30(2), 145-159. <https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1881592>
- [3] Liu Y, Zemke, R, Liang L, & Gray J M. *The Model of Occupational Harmony: A Chinese perspective on occupational balance*[J]. *Annals of International Occupational Therapy*, 2021, 4(4), e228 - e235. <https://doi.org/10.3928/24761222-20210601-08>
- [4] Schell B A B & Schell J W (Eds.). *Clinical and professional reasoning in occupational therapy* [M]. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins, 2008.
- [5] Clark F, Parham D, Carlson M E, et al. *Occupational Science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future*[J]. *American Journal of Occupational Therapy*, 1991, 45 (4), 300-310. <https://doi.org/10.5014/ajot.45.4.300>.
- [6] American Occupational Therapy Association. (2020). *Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.)*. *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- [7] Law M, Cooper B, Strong S, et al. *The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance* [J]. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 1996, 63(1): 9-23.
- [8] 钱学森. 创建系统学[M]. 新世纪版. 上海: 上海交通大学出版社, 2007.
- [9] 余振苏. 复杂系统学新框架——融合量子与道的知识体系[M]. 北京: 科学出版社, 2012.
- [10] 余振苏, 倪志勇. 人体复杂系统科学探索[M]. 北京: 科学出版社, 2012.
- [11] 宋舒娜, 余振苏. 中医人体量子谐振腔模型[J]. *中华中医药杂志*, 2023, 38(01): 46-51.
- [12] 许国志. 系统科学[M]. 上海: 上海科技出版社, 2000.
- [13] 刘奕君. “作业和谐”视角下的大学生心理健康问题分析与对策初探[D]. 北京: 北京大学, 2021.
- [14] Dickie V, Cutchin M P, Humphry R. *Occupation as transactional experience: A critique of individualism in occupational science*[J]. *Journal of Occupational Science*, 2006, 13(1): 83-93. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686573>.
- [15] 余振苏. 面向复杂人生的系统思维[Z]. 北京: 北京大学, 2022.