

心理学导读系列

Viktor E. Frankl: Life with Meaning

弗兰克尔：意义与人生

(美) William Blair Gould 著 / 常晓玲 翟凤臣 肖晓月 译



中国轻工业出版社

心理学丛书——心理学导读系列

Frankl: Life With Meaning

弗兰克尔：意义与人生

【美】 William Blair Gould 著

常晓玲

翟凤臣 译

肖晓月

 机械工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

E601/04

弗兰克尔: 意义与人生 / (美) 古尔德 (Gould, W. B.)
著; 常晓玲等译. - 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1

(心理学丛书·心理学导读系列)

书名原文: Frankl: Life With Meaning

ISBN 7-5019-2498-8

I. 弗… II. ①古… ②常… III. 弗兰克尔 - 哲学思想 -
研究 IV. B712.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 18353 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 杜文勇

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65288410

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 9.50

字 数: 162 千字

书 号: ISBN 7-5019-2498-8/G·139 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-0460 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有·翻印必究

前 言

《维克多·E·弗兰克尔：意义与人生》一书要达到四个目的。

首先，探索弗兰克尔作为一名哲学家的作用，表明他的哲学对意义分析理论与实践的影响。西奥多·麦康奈尔特别强调了弗兰克尔的哲学家身份，他写道：“在当代研究‘自我’的名家中，维克多·弗兰克尔是最具先验性和思辨性的一位。”弗兰克尔同时还具有存在主义和实用主义的特点。这本书的一个主要任务就是说明这种哲学综合体怎样以及为什么能够使弗兰克尔成为一个为意义呐喊的独特而又具有影响力的声音。

第二个目的是考察意义分析为哲学心理学研究与实践所作的贡献，以及弗兰克尔对弥合哲学与心理学在学术上的分裂所起的作用。我的宗旨是无论哲学家还是心理学家在读这本书时都面临同样的问题：自我的本质是什么？一个人是怎样被促动的？人的认识与行为的关系是什么？自由与责任的范围是什么？以下的章节将论述弗兰克尔作为一名哲学家和精神病学家对类似有关自我问题的回答。书中还介绍了这两个领域内其他人本主义和存在主义作家的观点。

第三，以弗兰克尔的意义分析为引导，启发人们重新思索完整人性在 20 世纪末的含义。

第四，表明弗兰克尔的哲学与治疗方法能够帮人们发现生命中的意义。

书中八个章节的安排是为了帮助读者批判地看待弗兰克尔的哲学心理学观点，并借此激发人们在教室、会议或如弗兰克尔所

说“与路上行人”的讨论。尽管这些章节遵循一个从心理学问题到哲学发展的特定顺序，但每一章都可以单独成篇，如果读者需要或感兴趣，甚至可以从后向前阅读。

我强烈主张读者了解弗兰克尔的著作，尤其是《人类对意义的寻求》、《医生与灵魂》和《心理治疗与存在主义》。同样，约瑟夫·法布里的两本书也很重要：《对意义的追求》，对弗兰克尔的思想作了很好的概述；《通往意义的航标》，介绍了在不同情境中运用意义分析的实例。慕尼黑的意义治疗学专家伊丽莎白·卢卡斯通过讨论和对弗兰克尔疗法的发展继续在这一领域作出突出贡献。她的两本著作《有意义的人生》与《痛苦中的意义》很有研究价值，并为探讨弗兰克尔的方法提供了珍贵的材料。除此之外，加州伯克利的弗兰克尔学院出版的刊物，尤其是《意义治疗法国际论坛》，提供了各种有关意义分析的发展和动态的最新信息。

《维克多·E·弗兰克尔：意义与人生》一书欢迎各种讨论。研究弗兰克尔的一生及影响，正如指挥一次合唱或一首交响乐一样，可以有多种不同的方法。弗兰克尔就像一位作曲家，他的作品正受到越来越多的瞩目。因此，对他毕生贡献的肯定与批评有待于越来越多的心理学家、哲学家、神学家、教育学家和一般读者的评价和认同。

威廉·布莱尔·古尔德

导 言

我们同意治疗与存在分析一起走入的,是
医学与哲学交界的一个领域。

——维克多·弗兰克尔

维克多·弗兰克尔把我们引入了一个医学与存在哲学交界的地方,帮助我们发现生命的意义。弗兰克尔的精神病学实践起初是作为医学帮助的一部分,重点在于帮助“受痛苦折磨的人”;但现在它也成为人道主义帮助的一部分,关注所有希望主宰生命的人。国际知名的精神病学家伊丽莎白·屈布勒·露丝高度评价了弗兰克尔的《对意义的无声呐喊》,认为这本书“强调了帮助人们发现生命意义、发挥最大潜力的重要性”。人道主义帮助使弗兰克尔步入介于心理学与哲学之间,世俗与神圣之间,东方的冥思与西方的能动之间,穷人的需要与富人的需要之间,生命初始与生命将尽的人们之间的种种交界处。但无论在哪个交界处,弗兰克尔的任务都只有一个,那就是帮助他人找到生命的意义。

弗兰克尔的专用术语

弗兰克尔的谦虚使他没有用自己的名字来描述他的精神病学理论和方法。他本想用“存在分析”,但路德维希·宾斯万格已经使用过这个词。于是弗兰克尔自创了logotherapy(意义分析)一词描述他的理论与方法:logos,即意义;therapie,即治疗——

两者结合便是“用意义治疗”。然而这个新创的词往往得不到正确的理解。问题主要在于“logos”。一般人把logos等同于宣传符号或标语。宗教信徒则认为logos是《新约》中《约翰福音》定义的一个神学概念。哲学家将logos与诡辩派的用法联系起来，认为它是一种辩论或辩论内容，或者根据赫拉克利斯的描述把它当作一种使世界统一为整体的非人类理性。这些相互冲突的理解都偏离了弗兰克尔最初的解释，即取自希腊语中的“意义”。“therapy”一词尽管相对而言比较容易定义，但也同样引起不少误解。therapy通常被认为是对精神病人的治疗，因此一些不愿被当作“病人”的人便对它敬而远之。实际上任何一类人，包括弗兰克尔的追随者在内，都难以在他的理论和方法的称谓上达成统一认识。我一般使用“意义分析”，只有在不可避免的情况下才使用“意义治疗”。

寻求生命的意义

寻求生命的意义是我们作为人类的不懈追求。生命的意义使我们即使在面对愧疚、痛苦、不公、表面的混乱和无法避免的死亡时，仍然能找到存在的理由。它使我们以全新的角度审视一个价值走向衰落、对成功与享乐的崇拜占据主导的时代。意义分析使我们的注意力集中在人类的精神上，而这正是重新获得一个完全人的健康、完整和爱心的关键所在。意义分析强调我们身为价值载体的重要性，并强调我们有能力从过去吸取经验，对现在生活负责，充满希望地为未来规划。

意义分析的中心观点

意义分析中的几个中心观点是：

生命是有意义的。

我们有寻求意义的意志，这是我们活着的主要动机。

我们有在思想与行动中发现意义的自由。

我们是心灵、肉体和精神的综合体。自我的这几个维度相互依存。而关键在于精神；它使我们能够行使意义的意志，正视我们的目标，越过本能与性的需要实现自我超越。

来自维也纳的精神病学家维克多·弗兰克尔告诉我们，生命的意义既不能模仿也不能引进。它只能由每个人在各自不同的存在环境中寻找和发现。他认为人类的目标不是寻求心理或灵魂的安宁，而是在从现实到理想的健康奋斗中体验生命的意义。生命的意义来自于个人在与责任相联的自由中运用有意识的和无意识的人类精神力量。

目 录

第一章 意义的见证	1
年轻的弗兰克尔在维也纳	1
弗兰克尔、弗洛伊德与纳粹统治	8
维也纳第三个心理治疗学派	13
意义分析与犹太教	17
意义分析与东方思想	23
意义分析与美洲印第安人	33
本章参考文献	36
 第二章 从弗洛伊德到弗兰克尔	 41
弗洛伊德医生	42
维也纳的社会环境	46
希腊哲学对弗洛伊德与弗兰克尔的影响	48
德国启蒙运动对弗洛伊德与弗兰克尔的影响	59
科学方法对弗洛伊德与弗兰克尔的影响	74
存在主义与现象学对弗洛伊德与弗兰克尔的影响	77
从心理分析到意义分析	81
本章参考文献	83
 第三章 康德主义领域	 88
康德的形而上学与认识论	89
康德与弗兰克尔的道德核心	91

道德、心理治疗与宗教	104
本章参考文献	110
 第四章 实用主义回归：詹姆斯与弗兰克尔的人本主义 ...	113
实用主义的定义与演化	113
詹姆斯与弗兰克尔认识上的共同之处	115
詹姆斯与弗兰克尔的形而上学取向	121
詹姆斯与弗兰克尔的知识理论	124
詹姆斯与弗兰克尔的伦理观	134
詹姆斯与弗兰克尔的宗教探索	140
意义的人本主义理论	143
本章参考文献	144
 第五章 现象学观	150
胡塞尔和弗兰克尔的比较	150
谢勒与弗兰克尔的比较	157
海德格尔及存在问题	162
弗兰克尔对海德格尔现象学的转化	170
本章参考文献	183
 第六章 存在主义的态度	188
克尔凯郭尔和尼采的主观主义	189
献身、勇气和信仰	193
生活时间	199
萨特与弗兰克尔的比较	202
布贝尔、马塞尔与弗兰克尔的比较	206

存在主义的人格主义观念	213
本章参考文献	224
第七章 人本主义心理学的前沿	228
人本主义心理学的理论与实践	228
存在主义、现象学和人本主义心理学	236
人本主义心理学的五位代表人物	240
本章参考文献	256
第八章 治愈破碎的自我	261
“人道帮助”的四步方案	262
自由和责任的教育	266
治疗关系	270
意义分析的应用	274
宗教精神指导和意义分析	277
本章参考文献	284
附录	288
一、苏格拉底与弗兰克尔哲学基本原理及方法的比较	288
二、有关弗兰克尔著作的英文缩写	290

第一章 意义的见证

以多种形式存在的意义是我们这个时代占主导地位
的哲学概念。

——苏珊·兰格

尽管一种生命哲学远远超过了个人经历的范围，维克多·弗兰克尔对意义的见证却是20世纪最重要的哲学验证之一。记叙他在纳粹集中营经历的《人类对意义的寻求》于1946年在维也纳出版，随后被编译为多种文字。这本书讲述了一个感人的故事，描写一个人怎样行使人类最后的自由——即“在特定环境中选择个人态度”的能力，或如弗兰克尔所说，“在任何一种，甚至是最悲惨的境遇中发现意义”的能力。弗兰克尔进集中营时是一个年轻而又勇于创新的精神病学家，他的工作重心就是寻求生命的意义。而当他离开集中营时，这种意义哲学已在他两年半来遭到的非人折磨中经受了考验。但弗兰克尔对人生即意义的认识早在他进死亡集中营之前就开始了。当时他还是个十多岁的孩子，正经历着1918年停战协议给奥地利人民带来的艰难处境。

年轻的弗兰克尔在维也纳

弗兰克尔仍记得他和他的家人在维也纳农村集中营乞讨食物

的情景。他在一家人去摩拉维亚访亲时甚至到田里偷过玉米。因此，在还是一个孩子时，他就体味到了穷苦人民的社会与经济需要。这可以解释他后来为什么被西格蒙德·弗洛伊德(1856—1939)的研究所吸引。弗洛伊德认为自己除了是一门研究自我的新学科——心理分析学的创始人之外，还是一个社会的改造者。在当时为失业者和工人阶级开办的“人民自由学校”中，弗兰克尔尤其推崇阿尔弗雷德·阿德勒的理论。1920年，他作为一名15岁的中学生参加了其中一所学校的哲学班。从此他对哲学产生了浓厚的兴趣，并最终在1949年获得了哲学博士学位。弗兰克尔从很小的时候就开始宣扬一种关于自由与责任的哲学。他回忆起他十多岁时在青年俱乐部的讲演，主题是“我们不但要用言语，还要用行动回答生活提出的问题”。从第一次世界大战到第二次世界大战，从一个中学生到一个医学院的学生，弗兰克尔经历了维也纳各种心理学、政治和哲学的争论，并受到深刻的影响。有人说，弗洛伊德、阿德勒和弗兰克尔都可能出自欧洲的任何一座城市，但却只有维也纳为那里的心理学发展提供了一个独特的学术与情感氛围。

19世纪末20世纪初的维也纳是一个古老的君主制城市，是奥匈帝国的首都，也是欧洲大陆仅次于巴黎的大城市。这里是德意志政治的大本营，是其他地区的人们向往的文化“圣地”，也是一个科学与经济的中心。许多赫赫有名的人士都曾移居到维也纳，包括犹太复国主义创始人西奥多·赫茨尔，作曲家古斯塔夫·马勒和约翰内斯·勃拉姆斯，建筑家约瑟夫·霍夫曼，教育家弗朗

兹·希泽克与诺贝尔文学奖得主埃利亚斯·卡内蒂。除此之外，还有成千上万穷苦的人和不知名的人来到维也纳。其中有一家叫弗洛伊德的人带着他们4岁的儿子西格蒙德于1861年来到这里。根据布鲁诺·贝特海姆的观点，维也纳的独特之处就体现在一段历史的变型期中——奥地利文化的空前繁荣伴随着政治权利的不断衰退：

情况没有变得更好，但同时也没有变得更糟。依我的观点，这种奇特的同时性解释了为什么心理学——一门建立在对矛盾心理、歇斯底里和神经病的分析之上的科学——能够起源于维也纳而不是其他地方。而心理分析只是当时许多重要的知识成果之一。维也纳的文化精英们在认清政治衰落这一形势之后，便不再看重政治，他们退出外面的世界，转而研究内心世界。^[1]

在弗洛伊德一家来到维也纳时，奥匈帝国已经开始衰落，这种衰落至1918年奥匈帝国在一战中战败时达到了最低点。1920年，64岁的弗洛伊德占据了国际心理学界的主导，并通过努力得到了奥地利本国和维也纳大学的尊重（尽管是在后者不太情愿的情况下）。他被授予正教授的职位，但并不能在大学任教。与此同时，年轻的弗兰克尔也被卷入到发生在维也纳的各种思潮和事件中。他与他的同学们走在普雷特大道上，讨论的话题涉及政治、哲学，尤其是弗洛伊德和阿德勒的心理学。不到20岁的弗兰克尔在探索心理分析学的过程中，曾从师于弗洛伊德两位有名的追随者：一位是最倾向于阿德勒理论的心理分析学家爱德华·希奇曼，另

一位是与弗洛伊德在分析学中训练的实质上存在分歧的保罗·席尔德。尽管弗兰克尔从一开始就不赞同弗洛伊德核心理论——快乐原则，他差一点加入了心理分析学派。但后来他改变了想法，认定这是一种虚无主义的哲学。随后他转向了阿德勒学派。弗兰克尔在评述这一时期时说：“所有这些都发生在一个刚开始学医的男孩身上。”^[2]

弗兰克尔在思想和言谈方面都很早熟，而且他的行动总是与他的思想和言论一致。在他本人还只有十多岁时，他就给青年俱乐部的上百个年青人讲解性问题与意义的关系。1920年，弗洛伊德那部划时代的著作《超越快乐原则》刚一出版，他就读了这本书。在书中，弗洛伊德提出我们不仅受快乐欲望驱使，还受生活中不断重演的早期事件的影响。弗洛伊德总结说，当我们认为自己正在朝一种由爱（爱欲）统一的生活发展时，我们实际上正在被驱向衰落或死亡的分解力量。早在1914年，弗洛伊德就曾与俄国分析学家萨宾娜·斯皮尔瑞恩、阿尔弗雷德·阿德勒和卡尔·荣格一起探讨过这种生命驱力与死亡驱力之间的较量。这些人当时都是弗洛伊德心理分析派的成员。

弗洛伊德写《超越快乐原则》的目的是为了纠正卡尔·荣格试图用力比多（性欲）一元论化解生死二元论的想法。因此弗兰克尔在读这本书时，可以同时比较弗洛伊德与荣格二人的观点。在《超越快乐原则》出版两年后，弗兰克尔便发现了终极意义对自我的重要性。从此，正如弗兰克尔在60年后所说的那样：“这一概念陪伴了我终生，并使我经受住了集中营的考验。”^[3]弗兰克尔

认为生活中确实有一种死亡驱力，但他相信最终胜利的是生命驱力。弗洛伊德后来出版的《自我与本我》（1923）和《抑制，症状与焦虑》（1926），使年轻的弗兰克尔有机会进一步研究弗洛伊德的整个体系，并将之与阿德勒的理论相比较。在此期间，弗兰克尔也参加了精神病学家之间的激烈论战。当时的维也纳不仅是一个“梦境”的城市，也是一个“长椅”（开会用）的城市。

弗兰克尔于1926年加入了阿德勒的学派。此时阿德勒被逐出弗洛伊德心理学派已有14年了。虽然是弗洛伊德迫使阿德勒离开的，但这种分裂并不只是弗洛伊德一个人造成的。阿德勒后来说他一直处在弗洛伊德的阴影中，他担心自己成为那些他已开始质疑的弗洛伊德理论的一部分。同样重要的是，阿德勒感到自己的工作会被弗洛伊德的追随者们忽视甚至破坏。^[4]薇拉·列班-卡尔马博士解释了阿德勒思想中导致这场分裂的主要因素：

阿德勒认为形成人格的潜在力量是个人战胜环境的需要。这种得到社会认可的需要通常被称为“权力意志”（其实这是对德语中 *Geltungsstreben* 一词不准确的翻译）。阿德勒用这个词来形容个人试图克服生理缺陷的自卑感的愿望——阿德勒通过早期对自卑感的研究指出，每个人都有能力借助自由意志和对行为的自由选择战胜自卑感。这种有关自由和行为的理论遭到了弗洛伊德的强烈反对，也导致了阿德勒与弗洛伊德心理分析学派之间的永远决裂。^[5]

而弗兰克尔同意阿德勒的观点。阿德勒认为选择的自由是决

策过程中的关键，而且正如列班－卡尔马强调的那样，这种选择的自由也成为弗兰克尔自身理论发展的起点。具有讽刺意味的是，阿德勒在经历了被弗洛伊德驱逐出心理分析学派的痛苦之后，居然也将弗兰克尔这位最年轻的弟子从他的运动中赶了出去。这件事是由两名阿德勒学派的成员——奥斯瓦尔德·施瓦茨（后来成为身心医学的领导人）与鲁道夫·阿勒斯——引起的。他们批评阿德勒关于“集体精神”的观点过于僵化，否定了个体运用自身意志进行改变的独特能力。在施瓦茨当着阿德勒和众人的面表述了这些观点之后，阿德勒转向弗兰克尔和另一名弟子，喝问道：“你们呢？你们是什么样的英雄？拿出勇气来，说你们是支持我还是支持他们？”弗兰克尔回答说 he 同意施瓦茨与阿勒斯的看法，但他相信他们的观点在实质上是与阿德勒一致的。他还说学派内部应该允许有不同意见，没有理由让这两个人离开。但结果是阿德勒将三人都驱逐了出去，而且一直没有原谅弗兰克尔。弗兰克尔后来意识到，弗洛伊德与阿德勒都是专制者，只不过表现方式不同罢了。他们这种独断专行的态度引起了人们的议论，朋友的背叛和各自学派内部的不安定。弗洛伊德在事业刚起步的时候，就建立了一个七人秘密小组，帮助他控制政局，驱除异己。^[6]然而，正如J.A.C.布朗所说，这也许是一种谨慎的举动：“我们发现弗洛伊德和D.H.劳伦斯一样，周围尽是一些以自我为中心的自负虚荣的人。这些人对老师三心二意，与同行彼此厌恶，在所写的文章里表现出非凡的变态的辩才”。^[7]尽管阿德勒一直没有原谅弗兰克尔，弗兰克尔与阿德勒的女儿亚历山德拉·阿德勒却在70年代成