

Man's
Search
for
Meaning

活出生命的意义

[美] 维克多·弗兰克尔著
吕娜译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

Man's Search for Meaning

活出生命的意义

[美] 维克多·弗兰克尔 著
吕 娜 译

图书在版编目 (C I P) 数据

活出生命的意义 / (美) 维克多·E. 弗兰克尔 (Viktor. E. Frankl) 著 ; 吕娜译 . -- 北京 : 华夏出版社 , 2018.1(2018.3 重印)

书名原文 : the man who search meaning

ISBN 978-7-5080-9349-9

I . ①活… II . ①维… ②吕… III . ①精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 261869 号

Copyright@Viktor E.frankl

北京市版权局著作权登记号 : 图字 01-2017-1761 号

中文简体字翻译版由华夏出版社出版

版权所有 , 翻印必究。

活出生命的意义

作 者	[美] 弗兰克尔	印 刷	三河市少明印务有限公司
译 者	吕 娜	装 订	三河市少明印务有限公司
责任编辑	朱 悦 王凤梅	版 次	2018 年 1 月北京第 1 版 2018 年 3 月北京第 2 次印刷
美术设计	房海莹	开 本	880×1230 1/32 开
责任印制	刘 洋	印 张	7
出版发行	华夏出版社	字 数	101 千字
经 销	新华书店	定 价	36.00 元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)

前言

哈洛德·库希纳

亲爱的读者，如果在您一生的阅读体验中，能够拥有这样一本书，它其中的某个篇章或者包含的某种思想不仅能触动您的灵魂并且能引领它与之共舞，甚至改变您的日常生活与命运，那这样的书您一定要常常翻阅，并像对待珍宝一样小心呵护。而维克多·弗兰克尔的《活出生命的意义》作为当代最伟大的著作之一，正是这样的一部作品。

这是一本讲述生存问题的书。和 20 世纪 30 年代德国与东欧的许多犹太人一样，二战之初，弗兰克尔也自认为

可以逃过一劫，但他还是没能躲过席卷整个欧洲的纳粹种族灭绝运动。不幸的是，他最终被关押到曾被称作“死亡工厂”的奥斯维辛集中营，但幸运的是，他奇迹般地活了下来，成为《圣经》里那个“幸免于难的人”。在此书中，他很少谈及自己在集中营里忍受的常人无法想象的艰辛、苦难与摧残，而是更多地谈论那些让人坚强地活下去的勇气。“知道为什么而活的人，便能生存。”——他很欣赏尼采的这句话，并在书中多次引用。他对那些因放弃对未来的渴望而放弃生命的狱友嗤之以鼻，因为这些人死亡的原因不是因为食物或药品的匮乏，而是因为缺失对未来的渴望和不知道自己为什么而活。弗兰克尔则不同，他心中无时无刻不牵挂着自己的妻子，内心充满了思念，因而怀着强烈的求生欲望期盼有朝一日能够活着与爱妻重逢。他还不断梦想战后能够到各地举办心理方面的专题讲座，其内容正与他在奥斯维辛集中营的种种经历相关。可能会令人们产生疑惑的是：在集中营里显然并不是拥有强烈求生欲望的人就一定能够活下来，有人由于身染恶疾，

有人由于焚烧炉的吞噬，最终都难逃死亡厄运。但弗兰克尔关注的并非多数人丧生的原因，而是为什么有些人能够幸免于难。

奥斯维辛的经历不啻于一场噩梦，但这段不堪回首的往事反而强化了弗兰克尔的核心理念：生活并非弗洛伊德所宣扬的那样，只是简单地祈求快乐，也并非阿德勒所教导的那样，只是为了争权夺利。人们活着是为了寻找生命的意义，这也是人们一生中被赋予的最艰巨的使命。弗兰克尔发现可能找寻到生命意义的三个途径：工作（做有意义的事）、爱（关爱他人）以及拥有克服困难的勇气。苦难本身毫无意义，但我们可以通过自身对苦难的反应赋予其意义。弗兰克尔指出，“在苦难中，一个人可能仍然保持勇敢、自尊、无私，也可能为了自我保护在激烈的斗争中丧失了人的尊严而无异于低等动物”。他承认在纳粹集中营里，只有少数人可以像前者那样活，“而且，仅仅这样一个事例就足以证明——人的内在力量是可以改变其外在命运的”。

最后，弗兰克尔最具持久力的观点，正是我在生活以及无数的咨询中一直呼吁的：一些不可控的力量可能会拿走你很多东西，但它唯一无法剥夺的是你自主选择如何应对不同处境的自由。你无法控制生命中会发生什么，但你可以控制面对这些事情时自己的情绪与行动。

在亚瑟·米勒的剧本——《维希事件》（*Incident at Vichy*）中有一幕，讲的是某位中产阶级上层的绅士向占领他所在城市的纳粹军官出示自己的各种荣誉证书，包括大学毕业证、杰出市民推荐信等等。纳粹军官问道：“这就是你所有的东西吗？”绅士点点头。纳粹军官立即将这些东西揉成一团，扔进了废纸篓，告诉他，“很好，现在你什么都没了”。于是，绅士彻底崩溃了，因为于他而言，做人的尊严依存于别人对自己的尊重，没有尊严，精神也随之崩溃。对此，弗兰克尔会争辩说：“只要我们拥有自主选择如何应对处境的自由，我们就不会一无所有。”

我在公理教会的经验也充分证明了弗兰克尔所洞察到的这个真理。我认识的一些成功人士一退休就失去了生活

的热情。工作使他们的生活有意义，甚至还成为唯一赋予他们生活意义的事，一旦没了工作，他们便日复一日地呆坐家中，因“无所事事”而愁眉苦脸。与此相反，我还认识一些人，他们因为相信总会有出头之日而勇于挑战持久的苦难和困境。好比有些罹患重病者，无论是为了延长有生之日好分享整个家庭的大事件，还是期待医生通过研究他们的病症找到治疗之策，任何一个活下去的理由都使得他们能够忍受病痛的煎熬。总之，拥有一个活下去的“理由”让这些身患重病者能够承受这样活着的“方式”。

我的亲身经历也在另一方面回应了弗兰克尔提出的理念。我在《当好人遭难时》（*When Bad Things Happen to Good People*）一书中讲述了自己如何在艰难的思想斗争中逐渐接纳了儿子的疾病与死亡，因而使该书具有了广泛的影响力和可信度。而弗兰克尔的存在（主义）分析治疗的理念是通过引导灵魂找到生活的意义而治愈心灵创伤，他通过积极抵抗奥斯维辛集中营里的极度痛苦并存活下来的事实使其理念获得可信度。如果没有第一部分的经历，

本书的后半部分将无法给人留下深刻印象。

由著名心理学家戈登·奥尔波特为1962年版的《活出生命的意义》撰写前言很有意义，而新版本的前言则是由牧师写的。我们逐渐认可这是一本意义隽永的宗教书籍。本书认为，生活是充满意义的，人们要摒弃环境的侵扰，学会追寻生活的意义。它还强调，生活是有终极目的存在的。另外，在原版中，附言之前还有一句20世纪使用最多的宗教（religious）语句：

我们最终认识了人类的本来面目。切记，人类不仅指那些发明了奥斯维辛毒气室的人，也指那些唇边默颂上帝或圣母玛利亚并径直走进毒气室的人。

哈洛德·库希纳，犹太教圣殿奖得主，现居马萨诸塞州的纳提克。作为一名畅销书作者，他出版了《当好人遭难时》、《亦真亦幻的生活事项》以及《欲望无边》三本著作。

自序

维多克·弗兰克尔

目前，这本书已用英文印刷了 100 多版，还以其他 21 种语言出版。其中，仅英文版销量已突破 300 万册。

这些不争的事实也是美国报业和美国电视台的记者开始采访我的原因，他们通常在罗列这些数据之后惊叹道：“弗兰克尔博士，你的书成了真正的畅销书——对此成就你有何感想？”每到这时，我就会如实相告，我压根没有以畅销书作者的身份去看待这本书，也没有把它作为一种成就。就我个人而言，更愿意把这本书看作对我们这个时期困境的一种表达：如果数以千万的读者去购买一本标明

能解决有关生活意义问题的书，那说明这个问题一定是当下最急需解决的。

当然，书中的某些其他内容可能也加强了本书的冲击力。例如，书的第二部分是理论部分（存在主义分析治疗），浓缩了第一部分的精华。第一部分是自传部分（集中营的经历），是对我理论存在的明证，两部分共同加强了本书的可信度。

在我 1945 年提笔创作这部作品时，我并没有太多的想法。在随后的九天时间里，我一直坚持要匿名出版这部作品。事实上，最早出版的德语版上并没有出现我的名字，但在出版前的最后关头，在朋友的劝说下，我勉强在扉页上印上了自己的名字。起初我是抱有一种坚定的信念：这是一部匿名作品，它不会给作者在文学方面带来什么声誉。我的初衷很简单，只是想通过具体的事例向读者传递一种观点——生命在任何条件下都有意义，即便是在最为恶劣的情形下。如果这种观点在某些极端的环境中得到验证，我的作品或许会引起人们的关注。因此，我认为

我有责任将自己的经历写下来，或许对那些绝望中的人们会有所帮助。

让我惊讶而又感到非同寻常的是，在我的众多著作中，恰恰是这本我原来打算匿名的书出乎意料地给我带来了极大的成功。因此，我再三叮嘱我在欧洲和美国的学生：“不要只想着成功——你越想成功，就越容易失败。成功就像幸福一样，可遇而不可求。它是一种自然而然的产物，是一个人无意识地投身于某一伟大的事业时产生的衍生品，或者是为他人奉献时的副产品。幸福总会降临的，成功也同样：常常是无心插柳柳成荫。我希望你们的一切行为服从良心，并用知识去实现它。总有一天你会发现，当然是相当长的时间之后——注意，我说的是很长一段时间后！——正是由于这种不关注，成功将降临于你。”

读者可能会问为什么在希特勒占领奥地利后我不设法逃离险境。就让我的回忆来回答这个问题吧。在美国参加二战后不久，我接到了让我去美国驻维也纳领事馆领取移民签证的邀请。年迈的父母闻讯后欣喜万分，他们一直指

望着我能够平安离开奥地利，然而我却变得有些犹豫。我真能忍心撇下双亲，让他们独自面对等待着被送往集中营的厄运吗？身为儿子，我的责任在哪里？我应该移居到一块能够让我安心创作的乐土吗？是集中精力发展我的意义疗法，还是应该担负起儿女真正的责任，尽一切可能保护父母？我左思右想，实在想不出更好的办法；这也是一种两难境地，人们通常希望得到“上苍的暗示”。

正在此时，我注意到了我家桌子上的一块大理石。我向父亲问起它的来历，他告诉我说，这是他在被纳粹焚烧的维也纳最大的犹太会遗址上发现的。他把这块石头带回了家，因为上面镌刻了《十诫》的部分内容。父亲向我解释那些希伯来文字说，它代表了《十诫》中的一条。我急忙问道：“是哪一条？”他答道：“荣耀你的父母，地上的生命将能得到延续。”就在这一刹那，我决定留下来，陪伴我的父母，就让美国签证过期吧。

目 录

1 前言

7 自序

1 第一部分 在集中营的经历

一天早晨，我听见某人像孩子一样嚎啕大哭起来，这个人一向表现得非常勇敢和自尊，这样哭泣是因为他的鞋子已经破得无法再穿，一想到以后只能赤脚走在冰天雪地里就悲从中来。

113 第二部分 意义疗法

118 追求意义

法国人曾做过一项民意测验，结果显示，89%的被访者承认人需要“某种东西”才能活下去。另有61%的人承认自己的生活中确有某种东西或者某个人是自己愿意为之献出生命的。

121 存在之挫折

122 意源性神经官能症

一定程度的冲突是正常的、健康的。人对于生命价值的担心乃至绝望是一种存在之焦虑，而绝非心理疾病。

125 心理—动力

知道为什么而活的人，便能生存。

129 存在之虚无

现在我们能够理解叔本华的话了：人注定要徘徊在焦虑和厌倦这两极之间。

132 生命之意义

你不应该追问抽象的生命意义。每个人都有自己独特的使命。

134 存在之本质

人越是忘记自己——投身于某种事业或献身于所爱的人——他就越有人性，越能实现自己的价值。

137 爱之意义

爱是直达另一个人内心深处的唯一途径。只有在深爱另一个人时，你才能完全了解另一个人的本质。

139 苦难之意义

即使面对无可改变的厄运，人们也能找到生命之意义。那时重要的是，能够见证人类潜能之极致，即人能够将个人的灾难转化为胜利，将个人的厄运转化为人类之成就。

144 次临床的问题

145 意义治疗的心理剧

人类世界之外难道就没有另外一个世界，在那个世界里，可以找到对人类痛苦的终极意义的答案？

148 超级意义

151 生命之短暂

悲观主义者好比一个恐惧而悲伤地看着墙上的挂历每天都被撕掉一张，挂历越变越薄的人；而积极地应对生活问题的人好比一个每撕掉一张就把它整整齐齐地摞在一起，还要在背面记几行日记的人。

154 作为一项技术的意义疗法

一方面，正是恐惧导致了所害怕的事情的出现；另一方面，过度渴望使其所希望的事情变得不可能。

164 集体性神经官能症

人的自由不是无条件的自由，而是针对特定条件采取某种立场的自由。

166 对泛决定论的批评

人不是简单地活着，而是时时需要对自己的前途做出判断，决定下一刻自己会成为什么样的人。

169 精神病学的信条

170 精神病学的重归人性化

人不是众多事物中的一种。事物相互决定对方，但人最终是自我决定的。

172 写在后面的话

192 后 记

第一部分



在集中营的经历

