

MAN'S SEARCH  
FOR MEANING

# 人生的真谛

[美]维克托·E. 弗兰克尔 著



中国对外翻译出版公司

# 人生的真谛

〔美〕维克托·E. 弗兰克尔 著

桑建平 译

徐祖丰 校

中国对外翻译出版公司

1993年·北京

〔京〕新登字 020 号

MAN'S SEARCH FOR MEANING

by VIKTOR E. FRANKL

©1984 年版

WASHINGTON SQUARE PRESS U. S. A.

责任编辑：马新林

责任校对：燕桂珍

人生的真谛

Rensheng De Zhendi

〔美〕维克托·E. 弗兰克尔 著

桑建平 译 徐祖丰 校

---

中国对外翻译出版公司 北京市太平桥大街 4 号

邮编：100810 电话：6022134 电报挂号：6230

新华书店北京发行所发行

北京振华印刷厂印刷

---

787×1092 毫米 1/32 4.125 印张 字数 135(千)

1994 年 6 月北京第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

---

翻译书店地址：北京市太平桥大街 4 号 电话：6034491

---

ISBN 7-5001-0258-5/I·18

定价 3.50 元

## 出版说明

本书作者维克托·E. 弗兰克尔博士是奥地利著名的神经病学和精神病学教授,维也纳第三心理治疗学派创始人。二次世界大战期间,他被囚禁纳粹集中营整整三年,转辗奥斯威辛、达豪等四所集中营,是少数幸存者之一。他的父母、兄弟、妻子等全家人除了一个妹妹以外全部死于集中营。集中营的非人生活使囚犯从活生生的人成为一个个号码,除了自身赤裸的躯壳以外,丧失了所有一切。作者就是在这种一无所有状况下,发现人拥有选择人生态度的自由,这是任何人都无法剥夺的。当一个人领悟到生命的意义和目的,就有意想不到的无穷无尽力量,能够毫不畏惧地经受任何艰辛困苦。作者从亲身经历体验,根据存在主义哲学思想,提出了意义疗法,发展成为继弗洛伊德和阿德勒之后又一心理治疗学派。

本书共分三个部分。第一部分为集中营经历自述,描述囚犯从进集中营到获释的各个阶段心理反应。第二部分用实际病例生动地阐述了意义疗法概要。第三部分为1984年再版时增加的一章补充理论性总结。在悲剧性的乐观主义主题下,用普通语言阐明了心理学理论,深入浅出通俗易懂。全书叙述生动,寓意深刻,引人入胜,同时具有文学和哲学价值,在美国成为享有盛誉的畅销书。

中译本根据1984年美译本译出,为便于阅读,对某些心理学方面的术语加了译注。

中国对外翻译出版公司

1992年9月

谨以此书纪念我的母亲

## 1984 年版序言

本书英文版已是第七十三次印刷，此外，还用 19 种其他语言出版。迄今仅英文版已售出将近 250 万册。

以上只是些简单的数字，很可能就是这些简单数字使得美国报刊、特别是美国电视台一些记者采访时，一提到这些数字就惊叹：“弗兰克尔博士，你的著作实在是本畅销书，你對自己取得这么大的成就有什么想法？”对此，我的反应是，首先，我认为我的书畅销并不说明我在描述我们所遭受的苦难方面有多么成功：如果成千上万人们热衷于得到这本题为论述人生真谛的书，那么这一问题必定已使他们忧心忡忡。

当然，使这本书产生影响的还有其他因素：这本书的第二部分，即理论部分（“意义疗法概述”）归结了从第一部分即自述部分（“集中营经历”）所可得出的经验教训，而第一部分又是对我的理论的实际验证。两部分相互印证，增加了本身的可信度。

我在 1945 年写这本书时并没有想到这些。我用 9 天时间一气呵成写完全书，并且决心不署名出版。事实上，德文原版第一次印刷时封面并未署我的名字，但在书的初版临付印

前，我才于最后一刻决定听从我朋友的意见，他劝我至少在出版物的扉页上署名。然而，最初写此书时，我完全认为这是一部不署名作品，绝不可能为作者赢来什么文学声誉。我只不过是想通过具体事例告诉读者，任何情况下，即使在最悲惨的境遇中，生命始终具有其潜在意义。我想如果用集中营这样极端的情况来说明这一点，我的书也许会取信于读者。因此，我认为我有责任写出我的经历感受，或许会有助于陷于绝望的人们。

对我来说，感到惊奇和意外的是，在我十几本著作中，恰恰这本书最成功，而这本书正是我当初意欲不署名出版的，所以不可能为作者带来盛誉。因此，我一再告诫我的欧美学生：“不要把成功作为目标追求——越是追求成功，把它作为目标，就越会落空。因为成功像快乐一样，可遇而不可求，功到自然成；成功只是在一个人将自己奉献给伟大事业或是他人时一种不意而遇的副产品和附带效应。快乐必然会来，成功也是一样；你必须听其自然而不能刻意强求。我要你听从自己良心的召唤，竭己所能把所做的事情做好。这样，从长远意义上说——我指的是从长远意义上说——你将亲身体会到，正因为你不忘了成功，成功竟追随在你左右。”

亲爱的读者，如果本书后面的内容能使你记取奥斯威辛的教训，那么，序言中的内容可让你从一本意外的畅销书中得到启迪。

这一新版增加了一章，以补充理论性结论。这是根据我1983年6月作为第三次世界意义疗法大会名誉主席在雷根

斯堡大学马克西姆大礼堂所作讲演写成的，现作为本书的“1984年附录”，题为“悲剧性的乐观主义”。本章论述了当今人们所关注的问题和如何才能不顾人的存在所包含的一切悲剧性因素而积极对待人生。最后，回到这章的标题上来，希望从我们“悲剧”性的过去所记取的教训中，能涌现出未来的“乐观主义”。

V. E. 弗兰克尔  
1983年，维也纳



# 目 录

1984 年版序言

第一部分

集中营经历 ..... 1

第二部分

意义疗法概述 ..... 73

1984 年附录

悲剧性的乐观主义 ..... 105

## 第一部分

# 集中营经历



我想说，这本书不是为了记载史实，而是叙述个人的经历，叙述千千万万囚犯的日常经历。这是一位集中营幸存者亲口讲述的集中营内情。故事内容不是关于常常听说（尽管不常为人所信）的大恐怖，而是囚犯日常经受的大量折磨。或者说，它想告诉读者，在普通囚犯的心目中，集中营每天的生活是怎样的情景。

故事中讲述的很多情节并非发生在一些著名的大集中营，而是发生在真正毁灭了无数生命的小集中营里。这个故事不是记述伟大英烈经磨历劫的事迹，也不是记述囚犯头头——充当受托管理人而享有特权的囚犯——或一些知名囚犯的境遇。因而，它与其说讲的是伟人的苦难经历，不如说讲的是无数不见经传、不知姓名的受害者的遭遇，他们的牺牲、受难和死亡。那些袖上无标志的普通囚犯是最遭囚犯头头蔑视的人。在普通囚犯忍饥挨饿的时候，囚犯头头从不愁吃愁喝；事实上，许多囚犯头头在集中营里享受了一生中最大的口福。他们待囚犯往往比看守还凶狠，打起囚犯来比党卫军有过之而无不及。这些人都是集中营从囚犯中选拔出来的，中选者自然得具有适合从事这项工作的特性。假如谁没有尽职，立刻受降级处置。不出多久，他们就变得和党卫军及营中看守相差无几，所有这些人的心理大体上属于同一类型。

对于集中营，局外人不免会得出一种错误的概念，其中混杂着感伤和怜悯。可他们哪知，囚犯们为了生存是如何殊死搏斗的。为了每日的口粮，为了活命，为了自己或好友的利益，始终不懈地进行着这种无情的斗争。

以转营来说，集中营宣布要把一批囚犯转往另一座集中

营，但人们料定，这次转移的最终目的地就是毒气室。要挑选一批不能干活的病弱囚犯，送到设有毒气室和焚化场的大集中营去。挑选过程便是展开搏斗的信号，于是，一场斗争立刻在所有囚犯之间、一伙人与另一伙人之间展开了，目的只有一个，就是使自己和亲友不要列入这批挑选出来的受害者名单，虽然人人皆知，保住自己就得牺牲他人。

每次转营都必须送走一定数目的囚犯，至于究竟送走谁实际上根本无关紧要，因为每个囚犯只不过是一个号码而已。囚犯在被关进集中营时（至少奥斯威辛是这样做的），所有证件和其他私人财物都被没收了，所以，每个囚犯都可乘机谎报姓名和职业。由于种种原因，很多人都这样做了。当局关注的只是被监禁者的囚号。囚号常常刺在囚犯的皮肤上，还必须缝在衣裤或外套的一定位置上。看守若想控告谁，只须瞥一眼囚号便可以了；（而我们对此一瞥是如何的胆战心惊！）至于囚犯的姓名，他从不过问。

现在仍说转营。当时，人们无暇顾及伦理道德，也不想顾及。大家只为一个念头所驱使：为了家中翘首企待自己的亲人活下去，同时也保住好友别遭殃。为此，人人都毫不犹豫地把他囚犯，或者说是其他“囚号”，推出去做垫背。

我已经说过，选拔囚犯头头由不得我们，只有囚犯中心地最残忍的人才能中选（虽然也有某些侥幸的例外）。但是，除了党卫军选拔囚犯头头以外，所有囚犯始终也在进行某种自我选择。通常，只有那些辗转了一所又一所集中营，在争取生存的斗争中已无所顾忌的人，才有可能幸免一死。为了保住自己，他们不择手段，不管是否诚实正直，甚至不惜残暴动武、盗窃、出卖朋友。我们这些一次次凭运气或奇迹——随便称作什

么——死里逃生的人自知：我们之中那些最优秀的并没有回来。

目前，关于集中营的大量事实已有了文字记载。此书的着眼点只是个人所经历的事实。因为，本书所试图说明的正是这种经历的确切性质。对于从集中营出来的人，这本书想用当今的认识剖析他们的经历。而对于从未进过集中营的局外人，本书意欲帮助他们了解，而首先是理解囚犯中极少数死里逃生的幸存者所走过的道路，他们今日感觉活得很艰难。这些昔日的囚犯常说：“我们不愿意谈我们的经历。对进过集中营的人，不需要作什么解释，而没进过集中营的人，则既不能理解我们当时的心情，也无法懂得我们现在的感受。”

想要有条理地阐述本书主题，的确很难，因为心理学要求在一定程度上超然于科学。但是，一个身为囚犯的叙述者，又怎能保持必要的超然呢？局外人固能保持超然，但他们未曾身历其境，所谈不能切中实际。个中滋味只有局内人最清楚，而他作出的判断可能不够客观，评价或许有所偏颇，这些都在所难免。作者应力求避免持有任何个人偏见，这正是本书的真切难题。有时必须要有勇气讲出最隐秘的经历。我原想不署真名，只用我的囚号。书稿完成后，我发现，不用真名就会使这本书的价值减半，我必须拿出勇气，公开阐明我的信念。因此，虽然我极度厌恶裸露癖，我还是力求不删减任何情节。

我想留待他人来把本书内容提炼成不带感情色彩的理论。这也许有助于研究监狱生活心理学。这门学科兴起于第一次世界大战以后，它使我们知道了“铁丝网病”综合症。我们得感谢第二次大战丰富了我们的“大众心理病理学”知识（如

果我可以这样引用的话,这是勒邦一部著作的知名用语和书名的变异),因为这场战争给我们带来了神经战,也带来了集中营。

这个故事讲的是我作为普通囚犯的经历,所以我必须不无自豪地说明,在集中营,并没有让我当过精神病学专家,甚至没让当医士,只有最后几个星期除外。我的几位同事很幸运地被派到取暖条件极差的急救室,用废纸作的绷带为病人包扎。而我只是 119,104 号,绝大部分时间都在挖沟掘土、铺设铁轨。有一段时间,我的工作独自一人挖地道,敷设地下自来水总管。这种活计还有报酬。1944 年圣诞节前,我得到了一份礼物——即所谓的“奖券”。它们由建筑公司发放,我们实际上是卖给这家公司的奴隶,公司按人头,每天付给集中营当局一笔固定的工钱。每张奖券值 50 芬尼,它可兑换到 6 支香烟,香烟常常要几星期后才能拿到,有时还拿不到。我不胜荣幸,竟拥有一张价值 12 支香烟的奖券。更重要的是,12 支香烟可换 12 份汤,而 12 份汤往往可以暂缓致命的饥饿。

真正享有抽烟特权的是囚犯头头。他们每人每星期都有定量的奖券。当上仓库或车间工头的囚犯有时也可能得到几支香烟,作为从事危险工作的报酬。除此之外,只有那些丧失了生活意志,祈望“享受”人生最后一刻的人,才抽烟。因而,每当看到我们当中有人叼起自己的烟卷,我们就明白了,他已失去了坚持下去的信心,而人的生活意志一旦丧失,就很难重新振作起来。

众多囚犯讲述的经历和感受,积聚起大量材料,研究这些材料可以清楚地看到,囚犯们对集中营生活的心理反应分为

三个阶段：初进集中营时期，完全适应营中生活的时期和重获自由后时期。

在第一阶段，囚犯的心理特征表现为震惊。在某些情况下，人们甚至还未正式进集中营，就已惊恐万状。对此，我深有体会，且以我自己进集中营的情况为例。

我们 1500 人乘火车行走了几天几夜，每节车厢 80 人，大伙儿只能躺在各自的行李上，这是大家最后的一点个人财产。车厢里拥挤不堪，只有从车窗的顶部才能透进一隙微弱的晨光。人们猜测，火车正开往某个军火厂，我们将去那里服劳役。谁也不知道我们究竟仍在西里西亚还是已到了波兰。火车鸣笛，发出凄厉的尖叫，仿佛在那些正由它载往毁灭之地的苦命人哀告。火车转上岔道，显然要进大站。忽然，惶惶不安的人群中传出一声惊叫：“瞧，那儿有一个站牌，奥斯威辛！”霎时间每颗心停止了跳动。奥斯威辛——一切恐怖的象征：毒气室、焚化场、大屠杀。火车近乎犹豫地慢慢向前滑动，仿佛在尽量拖延时间，好使它的乘客暂免面对这可怕的现实——奥斯威辛！

天渐渐放亮，集中营的巨大轮廓已清晰可辨：一道道长长的带刺铁丝网，监视塔，探照灯，朦胧的晨光中依稀可见几长队衣衫褴褛的人，拖着沉重的脚步，走在空寂的路上，不知到什么地方去。寂静中，不时传来口令声和哨声，什么意思，不知道。我仿佛看到一具具绞刑架上悬挂着摇晃的人体。我不禁不寒而栗。但这还算不得什么，因为我们往后不得不逐步习惯于经受一种可怕的巨大恐怖。

火车终于驶进了车站。口令声刺破了最初的寂静。从此以后，我们就要在集中营里一次又一次地听到这种粗暴刺耳



的尖叫声。这种声音犹如被宰杀时发出的哀号，但又有所不同。它粗厉嘶哑，好像人被一再宰割而不停地连声惨叫。突然，车门猛地被推开，一小队囚犯冲进车来。他们身着带条纹的制服，头剃得精光，但看上去气色不错。他们操着各种不同的欧洲语言，个个不乏幽默，这在当时那种情况下听来未免有点古怪。我就像个快淹死的人抓住了一根稻草，我的乐观天性（即使在最绝望的时刻乐观情绪仍然往往支配着我）使我心存希望：“这些囚犯看起来很健康，情绪也不错，甚至还能放声大笑。谁知道呢，兴许我也能设法享受与他们一样的优待。”

精神病学中有一种称作“缓刑妄想”的现象，指的是死刑犯在临刑前幻想着会在最后一刻获得缓刑。我们也如此，在最后一分钟里还抱有一线希望，认为结局不至于太坏。看到眼前这些面色红润、脸庞儿饱满的囚犯，如同服了一颗定心丸。我们哪里知道，这些人是专门挑选出来的精锐分子，组成一个接待班，几年来，天天到车站来迎接新囚犯。新到的人及其行李，包括珍贵物品和偷偷带来的珠宝首饰，统统交由这些人接管。在战争的最后几年里，奥斯威辛一定成为了欧洲大陆上一块光怪陆离的宝地。那里一定藏有大量金银、白金、钻石等奇珍异宝。它们不仅储存在巨型仓库里，而且还流入了党卫军的腰包。

我们 1500 名被抓来的人被关进一个大概最多只能容纳 200 人的棚舍。大家又冷又饿。棚舍那么拥挤，连蹲下来的地方都不够，更别说躺下了。4 天来仅有的食物是一块 5 盎司重的面包。可我却听到负责照管棚舍的老囚犯同接待班的一名成员为一枚镶着宝石的白金领带别针讨价还价。赚来的钱大都最后换了酒——杜松子酒。我已记不清，他们欢度一个“良