

HERDER



DEUTSCHE-KULTUR-REIHE

德国文化丛书

无意义生活之痛苦

弗兰克 著 朱晓权 译

生活·读书·新知三联书店



2 035 2446 3

DEUTSCHE-KULTUR-REIHE 德国文化丛书

无意义生活之痛苦 ——当今心理治疗法

维克多·弗兰克著 朱晓权译

生活·讀書·新知三联书店

(京)新登字007号

Unter Mitwirkung von Dr. Arnold Sprenger

(Mitherausgeber)

特邀主编：孙志文

责任编辑：倪 乐

封面设计：董学军

Viktor E. Frankl

DAS LEIDEN OM SINNLOSEN LEBEN

Psychotherapie für heute

Herder Verlag 1985

德国文化丛书

无意义生活之痛苦

WU YIYI SHENGHUO ZHI TONGKU

当今心理治疗法

[德]维克多·弗兰克著

朱晓权 译

生活·读书·新知三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京印刷一厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.375印张 83,000字

1991年12月第1版 1991年12月北京第1次印刷

印数 0,001—3,000

定价 2.85 元

ISBN 7-108-00473-9/B·104

《德国文化丛书》前言

自从耶稣会传教士开始把中国文化介绍到西方，欧洲人便不断地为中国人及其文化所吸引。以后对中国事物的接受逐渐加强，就德国说，这一过程可以分四个主要阶段来说。

第一次热潮是由欣赏中国哲学、伦理、艺术、文学和政治的耶稣会会士的充满激情的报告掀起的。兴趣各异、学科不同的人们，例如奥皮茨、托马西乌斯、莱布尼茨、沃尔弗、勃兰登堡-普鲁士的腓特烈一世、腓特烈大帝，及其他许多人，从他们掌握的远东文化中吸取了丰富的灵感，而以前人们对它知之甚少。莱布尼茨与在中国的耶稣会会士通信，是对中国哲学产生了浓厚的兴趣，成为中国文明直言不讳的赞赏者。早在1693年，勃兰登堡-普鲁士就采用了中国的文官制度。中国文学艺术的主题也开始影响这个时期德国洛可可风格的作品。

第二次浪潮产生于18世纪后期和19世纪初，主要影响文学界。不但影响启蒙浪潮中的评论家和作家，还影响浪漫主义的评论家和作家。其中，维兰德、赫尔德、歌德、席勒、诺瓦利斯意识到他们自己的世界观接近中国人的思想感

情，尤其是中国人对自然的爱。歌德、席勒和其他启蒙运动时期的诗人接过了中国的思想和文艺作品主题，便将它们融进了德国文学。而浪漫主义诗人觉得中国人的自然观（自然神秘主义）和他们相似。

虽然歌德只是通过翻译作品——主要译自法语和英语——来接近中国文学，但他却非常了解中国文学的三种类型。他多次尝试意译中国诗。他是第一位欣赏中国小说的德国作家。在拿破仑一世战乱时期，他忙于写作《西东合集》，在这部著作中指出欧洲危机的解决办法也许来自东方。

歌德转向东方一百年之后，另一次强劲的中国热潮激动了德国的某些知识分子圈子。这起因于两国间许多政治、文化、经济和贸易联系，德国汉学家的著作——他们为更好地了解中国文化史准备了条件（例如，通过严肃的译著、比较研究）；还起因于第一次世界大战带来的沮丧和绝望等因素。然而，这次新东方热的主要原因是，年轻一代因现代技术社会的堕落感到幻灭。他们阅读了斯宾诺莎、叔本华和尼采的著作，渴望和平、安宁、真正的人道，要求加强他们的精神生活。他们希望在远东的，特别是中国的哲学和文学中寻求这些生活理想——一次彻底的精神体验。道一佛世界观和中世纪的神秘主义都吸引了年轻的一代。第一次世界大战前后的表现主义作家（例如，德布林、克拉邦德、里尔克、埃伦施泰因、布莱希特）在受苦的人民中，在诸如老子、佛陀，甚至李白等人中寻求自我。他们的许多作品都显

示了社会的倾向。

这个时期最著名的作家是德布林、布莱希特和海塞。不过，更多的作家是通过把中国人的主题用于他们自己的文学作品，或通过意译中国文学作品来显示他们对中国世界观的热情。作家克拉邦德、霍尔茨、贝特格、戴默尔、比尔鲍姆都以这类文学活动著名。

本世纪70年代末中国向西方开放，德国重新掀起一个相当独特的中国热浪潮。以前只是社会某些圈子接近中国人及其文化，而现在一般德国人也认识并欣赏中国人及其文化。旅游中国的业务惊人上升，官方和民间的交往加强，学习汉学的德国学生迅速增加，德国大学和科学研究院欢迎持续增加的中国学生和学者，大量的文化、教育和技术交流项目，许多双边的教育、文化和科学任务，合资企业，以及最后但并非不重要的，在德国的大量专题讨论会、展览、艺术表演，琳琅满目的出版物，中国语言中心和中国贸易和信息中心。这些都表现出富有成果的中国热。

如果我们说在十年多点的时间内中国已经抓住了许多德国人的心，并非言过其实。如果要问这个现象的原因，我们首先想到的也许是歌德已意识到的，而且对本世纪初的年轻作家意义重大的精神联系。我们也可以提到中国和德国在本世纪经历了类似的不安定并有许多共同点这一事实。然后，我们必须考虑这一事实：由于两国有着悠久的文化传统，在现代化的进程中它们都面临了并仍面临着严重的问题。

中国要现代化的决定是不可逆转的。德国作为一个欧洲国家，分享这个大陆的文化遗产和现代发展。因此它能把西方文化的重要方面传给中国，尤其是那些和现代化现象过去有过关系，现在仍有关系的方面。但在我们谈现代化问题时，重要的问题是什么呢？

现代化创造一种主要由科学技术思想支配的生活方式。它是一个国家物资集结的强有力工具。由于现代化，我们的境况看来比过去任何时候都好。但是，在目前形势下，我们并不十分安然自得。大量的问题看来已隐隐出现在地平线上。我们终于成功地摆脱自然的某些束缚，但却感到被隔离。关于自然和自身我们有十分丰富的知识，却并不真正知道所有这一切的意义和如何好好地利用它。我们享有思考的极大自由和名目繁多的思想与见解，但今日谁能指出我们生活的实质？谁能告诉我们什么是真正重要的。

此外，作为有责任感的当代人，我们必须思考这个事实：科学技术成就已把我们和这个星球带入前途暗淡、危机四伏的境地。而许多危机威胁地球文明的继续存在，也许还威胁地球自身的生命。其中，人口迅猛增长、自然资源急速耗尽、核战争对我们的明显危害，以及我们重医药社会的遗传退化将不可避免地导致人类自我毁灭，如果我们未能解决这些问题；或由于解决这些问题所需要的自由日益受到控制而衰竭，将导致一种心智活动停滞的状态。现代人对自身所处的危急形势进行严肃反省，将使我们得出结

论：谋求新的精神境界是当代一切有责任感的人首要的任务。

所有这些，我想也正是正在谋求现代化的中国读者所切望了解的。

这套丛书试图通过选择当代各学科的知识来回答头等重要的问题。在这套丛书中，哲学家、科学家和宗教思想家试图写出他们领域的新发现的含义，以进一步精练和重塑长期发展而成的、蕴含在文学、宗教、哲学和科学传统中的文化智慧。他们这样做不仅仅为了沟通人文传统和现代科学发现，还为了给人类生存的根本问题提供较好的答案。任何使人们意识到这些困难并引起个别讨论的企图，都一定会受到一个决心解决它的问题——不管问题会有多严重——的民族的欢迎。问题在没有觉察之前是不大会被人了解和解决的。这套丛书力图不仅仅提出现代的问题。它还希望通过提供著名德国专家学者的观点、意见和建议，来为解决这个国家的问题出力。而为了了解德国文化的渊源，我们也将提供一些历史悠久的德国文化名著的译本。

这套丛书介绍自然科学、社会科学、艺术、文学、哲学、宗教、交叉学科研究等领域著名德国作家的见解。着力选择那些适合于受过教育的非专业人士的，有关各个领域的目标、可能性、范围和局限、基础和先决条件、前途、内在的危险、方法问题的材料。这些作家博学明智，是他们领域的权威，他们试图指出他们学科的新发现是如何与邻近的领域，特别是与当代人类社会相关。

如上所述,这些材料都由各个领域公认的权威写成,但它们是以一种非技术的方式描述的,就是说,它们的描述方式使任何受过教育和有兴趣的现代人都能明白并乐于阅读它们。因此,这套丛书不仅为研究院、大学和学校的教授、教师和学生,也为社会各界有责任感的人士,尤其为商业、工业和政府机构中居领导地位的人士提供极好的阅读材料。

我们深知我们这一事业仅仅是个开始,微不足道,但总算有了开始。

孙志文

目 录

导 论

无意义生活之痛苦	1
----------------	---

论心理疗法的人道主义复兴

弗洛伊德、阿德勒和荣格	33
意理疗法	45
矛盾意向	54
非反思	53
意义意志	69
生存挫折	74
痛苦的意义	79
医生的心理看护	85
意理疗法和宗教	92
动态心理主义之批判	100

附 录

精神病科医生对现代文学说些什么?	109
人名索引	121
术语索引	125

导 论

无意义生活之痛苦

11

根据在华沙应波兰精神病学学会的邀请、在苏黎士大学礼堂应利玛特基金会的邀请以及在慕尼黑应卡尔·弗里德里希·封·西门子基金会的邀请所作的报告。*

•* 本导论被冠以“无意义生活之痛苦”这一标题，是因为它在很大程度上是根据以下两个标题相同的报告：其一讲演于苏黎士大学礼堂，由利玛特基金会（苏黎士，GH-8044，罗森比尔大街32号）制成音像带供人使用；其二则以磁带的形式存于奥地利有声资料档案馆（维也纳，A-1060，韦布街2a号）——科学部所属的一个机关——以供使用。通过利玛特基金会，也可以得到发表于瑞士学者与大学生报上的《无意义生活之痛苦》一文的单行本。该文是根据录音原封不动地记录下来的。

每个时代都有它的神经官能症，都需要有它的心理治疗法。

事实上，我们今天已不再象弗洛伊德时代那样面临的是性挫折，而是生存挫折。在今天，典型的病人也不再那么象阿德勒时代那样患有的是某种自卑感，而不如说是一种彻底的无意义感。这种无意义感伴之以某种空虚感，因此我称之为生存虚空。

让我们拿一封一位美国大学生写给我的信来看看。我这里只想摘录其中一两句话译成德文：“在美国，我周围尽是些象我这般年纪的年轻人，他们无望地寻求着其存在的意义。我最好的朋友中的一个前不久死去了，因为他正是没能找到这种意义。”我对美国各大学——不管怎么说，¹²单就我迄今为止作过报告并有机会与学生们进行过接触的129所美国大学来讲——的经历表明，在涉及到当今美国青年中流行的基本情绪和生活感受这方面，上面引到的那封信的片断是具有代表性的。

然而，类似的事情不仅于此。就年长的这一代来说，我只限于指出罗尔夫·封·厄卡茨伯格曾经对哈佛大学毕业

生进行研究所得的成果：在他们获得学位以后20年，抱怨彻底的毫无意义感的人占有极为显著的比例，而这些人眼下在事业上都已取得相应的成就，并且除此之外，还过着一种在外人看来是井然有序的和幸福的生活。

越来越多的迹象表明，无意义感正在不断蔓延。它的出现今天不仅已为纯心理分析学界的同行们所证实，而且也同样为马克思主义方面的人士所证实。在一次新近召开的、由弗洛伊德的门徒所组成的国际会议上，人们一致强调指出，他们所面临的越来越是以下这样一些病人，这些病人的病痛本质上在于某种与其生活相关的、总体的无内容感。同行们以至进一步猜想，在不少所谓没完没了的分析的病例中，正是心理分析学的治疗本身在聊胜于无的意义上说，成为唯一的生活内容。

至于马克思主义学派所涉及到的，这里只需提提当时的奥尔缪茨大学精神病诊所（捷克）所长韦梅塔尔，他曾与捷克斯洛伐克以及德意志民主共和国的其他作家一道，特别强调指出生存挫折在他们国家中的出现，并表达了对于新的治疗法立场的要求，以便能对付这种现象。

- 13 最后，在此似乎还应该提到克利茨克——一位在某非洲大学担任客座教授的美国人。他最近在一篇发表于《美国人本主义心理学杂志》上的论文（《新兴非洲大陆内的大学生——意理治疗法在坦桑尼亚》）中已证实，在第三世界，尤其是在其高校青年中，生存空虚现象显而易见且甚为普遍。类似的想法还需归功于约瑟夫·L·费尔布里克（《对

弗兰克生活中的意义的理论的一种跨文化研究》)。

如果问起我如何解释这种生存空虚的增长，我常常会给予以如下简短的答复：与动物相反，没有什么本能的东西告诉人必须做什么；而且与昔日的人相反，也不再有什么传统的告诉今天的人们应该做什么。现在既不知他必须做什么，又不知他应该做什么，他便常常显得不再确切知道他到底想要做什么。于是，他便只是想做他人所做的，——随大流派！或者只是做他人想要——想要他——做的，——极权主义。*

只是为了使我们不要除了上述两种结果之外忽略并忘记第三种现象，我进一步指出一种特殊的神经过敏症，即我以“心智性神经官能症”所表示的现象的出现。与那种按定义被表述为心理性病原的、狭义的神官能症相反，这种心智性神经官能症并不是来源于传统意义上的心理情结和冲突，而是来源于良心冲突、价值冲突，最后但并不意味着不重要，——来源于某种生存挫折，这种生存挫折有时恰恰能在神经官能症症状学中找到其表现与反映。应该感谢密西西比州心理学实验室主任詹姆斯·C·克鲁姆堡，使我们也得以用上一种叫作PTL、或者说“生活中的目的”的测试。14

• 就象狄亚娜·扬提供的一篇提交贝克莱大学的博士论文以各种测验和统计数据所表明的那样，无意义感在青年人中明显地比在成年人中要流行得更广。我们有关传统丧失的理论作为说明无意义感增长的原因之一，恐怕也已经随之得到证实。因为根据这种理论，反映在青年人身上的那种典型的与传统的脱离，必然增加无意义感。

他将这种测试专门用于从诊断学上将心智性神经官能症同心理性神经官能症区分开来（成果可以通过美国印第安那州46321、蒙斯特 3167 信箱的心理测试联合会得到）。在认定了借助计算机而得到的数据之后，他得出以下结论，即心智性神经官能症所涉及的实际上是某种新的病相，它不仅在诊断学上、而且在治疗学上都突破了传统精神病学的范围。

关于心智性神经官能症的频率，似乎已有统计研究的成果可以表明。维也纳的尼鲍尔和卢卡斯、美国马萨诸塞州伍斯特市的弗兰克·M·布克雷、伦敦的维尔纳、图宾根的朗根和伏尔哈德、符尔茨堡的普里尔、波兰的玻皮尔斯基及美国康涅狄格州米德尔城的尼娜·托尔都已得出这类结果。测试研究一致表明，可以对大约 20% 的心智性神经官能症的频率作出估计。

最后要提到的是由伊丽莎白·卢卡斯所制订的、一种旨在准确把握生存挫折、并旨在争取在必要时不仅可以从治疗学上着手、而且也可以从预防学上入手的新的测试法，即“意理测试法”（“意理治疗法的有效化”，见弗兰克《意义意志》，汉斯·胡伯尔出版社，伯尔尼1972年）。

统计学家们已经指出，在美国大学生中，自杀已成为第二大死因，位居交通事故之后。同时，自杀未遂（并非以死亡为结束）的数目增长了15倍。

这里有对爱达荷州立大学60名大学生一份值得注意的统计资料提醒我们，在被问及此类自杀未遂的动机确切是

什么时,结果显示,有85%的学生在其生活中再也看不到任何意义,而其中有93%的人在生理上和心理上都是健康的。他们经济状况良好,与其家庭的关系也极为和睦。他们在 15 社交生活中精力充沛,对其学业的进步也感到满意。说缺乏需要的满足是无论如何谈不上的。于是,我们便不得不进而自问:什么是这类自杀未遂的“可能性条件”呢?——这必然植根于“人类的条件”(condition humaine),使得尽管存在着对无处不在的需要的满足,也可能出现类似自杀未遂这样的现象。如果说此人本来——且不说他现在不再是如此,但至少最初是如此——希望在其生活中发现某种意义,并实现这种意义,那么,这完全是可以想象的。这也是我们在意理治疗法中以“意义意志”这种动机理论的概念加以表述的。乍一看来,这自然显得在此是对人的高估——似乎我们已把人置于一个过高的基点上。可这种时候我总是想起我那位加利福尼亚的飞行教练曾对我说过的话:

“假定我想向东飞行,而这时却有偏北风,那么,我就可能与我的飞机一道偏向东南方。相反,我若是驾着飞机向东北方飞行,我便实行上正向正东方面并降落在我原想降落的地方。”对人来说,我们不也是处于同样的境况中吗?如果我们简单地以其目前所是而看待他,那我们就会使他变得更糟糕;相反如果我们以其应该所是来看待他,我们便使他成为他所能够成为的人。这当然不是我那位加利福尼亚飞行教练对我说的话,而是歌德的话。

一如人们所知,存在着某种所谓(其自称是)“深层心理