



DEUTSCHE-KULTUR-REIHE

德国文化丛书

活出意义来

赵可式等译

生活·讀書·新知三联书店

Unter Mitwirkung von Dr. Arnold Spsenger
(Mitherausgeber)

特邀主编 孙志文

责任编辑：倪 乐

封面设计：罗 洪

VIKTOR E. FRANKL
MAN'S SEARCH FOR MEANING

德国文化丛书

活出意义来

HUO CHU YIYI LAI

〔德〕维克多·弗兰克著

赵可式 沈锦惠译

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

文字六三厂印刷

787×1092毫米32开本 4.5印张 87,000字

1991年12月第1版 1991年12月北京第1次印刷

印数 60,001—5,000

定价 2.70元

ISBN7-108-00383-X/B·90

《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。此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，由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愛。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——他们为更好更全面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。着力于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。这些作家是他们领域的权威，博学明智。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。

代 序

戈登·欧伯

作者弗兰克博士，是一位精神医学家。他经常问遭逢巨痛的病人：“你为什么不自杀？”病人的答案，通常可以为他提供治疗的线索。譬如，有的是为了子女，有的是因为某项才能尚待发挥，有的则可能只是为了保存一个珍贵难忘的回忆。利用这些纤弱的细丝，为一个伤心人编织出意义和责任——这便是“意义疗法”(logotherapy)的目标和挑战，也正是弗兰克博士在现代存在分析上的创见。

在本书中，弗兰克博士现身说法，详述他如何由亲身经验，发明“意义疗法”。他曾是集中营里的囚犯，漫长的牢狱生涯，使得他除了一息尚存之外别无余物。他的双亲、哥哥、妻子，不是死在牢营里，就是被送入煤气间。一家人全都死了，只剩下他和妹妹。象这样一个丧尽一切、饱受饥寒凌虐，随时都有死亡之虞的人，怎么会觉得人生还值得活下去呢？一位曾亲身经历过这种惨绝人寰遭遇的精神医学家，他的话必然值得我们洗耳恭听。他这种人，必然能够以睿智和悲悯的眼光来盱衡人类的处境。

本书处处流露着坦率和真诚，因为都是刻骨铭心的实录，

容不下丝毫欺瞒。以弗兰克博士目前在维也纳大学医学院中的地位，加上意义治疗诊所在世界各地声誉日隆，且都仿效他的维也纳综合医院精神科的情形来看，他所说的一切，自然深具威信。

我们不能不把弗兰克的主张与治疗方法，拿来跟他的前辈大师弗洛伊德互作比较。两位大师最关切的便是精神官能症的性质及治疗。弗洛伊德由起因于矛盾与潜意识动机的焦虑中找出失调的症结，弗兰克则把精神官能症区分为数类，并把其中数类（譬如心灵性神经官能症〔Noögenic neurosis〕）归因于病人无法由自己的存在中找出意义与责任感。弗洛伊德强调性挫折的重要，弗兰克则强调寻求意义之意志受挫的重要。今天，欧洲人士纷纷舍弗洛伊德而就存在分析，而意义治疗学派就是存在分析的一种。弗兰克的见解具有包容的气度。他并不排斥弗洛伊德，反而以后者的学术贡献作为其学说架构的基础。他也不和别的存在治疗学派闹纠纷，反而把他们当成同门兄弟。

本书虽小，结构却十分巧妙，读来扣人心弦。本人两度拜读，皆一口气读完，直如中了魔咒。在故事部分中，弗兰克医生曾介绍他个人对“意义治疗”的体会。由于他是在故事行进当中以温和含蓄的笔法引介的，所以读者只有在全书读毕之后，才会领悟到那一段原来别有深意，而不只是集中营里另一个残酷插曲而已。

这个自传式的段落，十分发人深省。读者从中可以窥知：一个人在恍悟到自己“除了这寒伧可笑的一身之外别无余物可供丧失”之时，会有怎样的表现。在弗兰克笔下，这种既感

叹又超然的心理，最是扣人心弦。当事人先是对自己的命运怀着淡漠而超然的好奇心；而后，虽然生还的机会微乎其微，仍然想尽办法保住残生。至于饥饿、屈辱、恐惧以及对惨无人道的愤慨，也都因为心中珍藏着爱侣亲人的倩影，或怀着不绝如缕的幽默感，或因为宗教信仰，甚或是对花草树木、晨曦夕照的一瞥，而变得差可忍受。

然而，这些慰藉除非能帮助当事人由状似毫无意义的痛苦中看出一些道理来，否则仍不足以鼓舞生存的意志。而这，正是存在主义的中心思想所在：活着便是受苦，要活下去，便要由痛苦中找出意义。如果人生真有一点目的，痛苦和死亡必定有其目的。可是，没有人能告诉别人这个目的究竟是什么。每个人都得自行寻求，也都得接受其答案所规定的责任。如果他找到了，则他即使受尽屈辱，仍会继续成长。弗兰克特别喜欢引用尼采的一句话：“懂得‘为何’而活的人，差不多‘任何’痛苦都忍受得住。”

集中营里的每件事，都是为叫囚犯丧失自主权而刻意设计的。生活上一切熟悉的目标全遭掠夺，剩下的只是“人的最后一件自由”：在既定的境遇中采取个人态度的能力。这项最终极的自由，古代斯多噶学派和当代存在主义学者都曾提及；而在弗兰克的故事中，尤其带有鲜活的意蕴。集中营的囚犯都只是平凡的人，却至少还有几个人能够决定使自己“苦得有价值”，因而证实了人超越其外在命运的能力。

作者身为精神治疗专家，当然希望知道人可以借着怎样的帮助，来获得这唯独人才有的能力。我们当如何唤醒一个病人，让他感觉到自己无论处境多么悲惨，都有责任为生命找出

一个意义来呢？弗兰克就曾和他的难友一同举行过一次集体治疗会议。这次会议，在本书中有动人的描述。

弗兰克医生应出版商之邀，在自传之外增列了阐述“意义治疗法”基本概念的第二部分。以往，这维也纳精神治疗法第三学派（前两派为弗洛伊德学派和阿德勒学派）的出版品大部分都在德国发行。因此，弗兰克博士这番增补工夫，相信会受到读者的欢迎。

弗兰克与欧洲许多存在主义学者不同；他既不悲观，也不反对宗教。相反地，他体验过痛苦的如影随形、无所不在，也面对过邪恶的力量，但他却能认定人类有足够的潜力来超越困境，发现一个能提携其成长的真理。

我由衷地向读者推荐这本小书，因为书中戏剧般的故事，其实就是在探讨人类最深切的问题。本书富有文学与哲学的双重价值。捧读本书，在不知不觉之中，对当前最重要的心理学发展必亦略有所窥。

目 录

第一部 集中营历劫	1
1. 一场硬仗	1
2. 挣扎生存时的道德问题	2
3. 鼓足勇气，现身说法	3
4. 苦役的代价	5
5. 入营第一关	6
6. 由惊骇到视若无睹	16
7. 冷漠是自卫的妙招	17
8. 精神创伤	19
9. 非人的境遇	22
10. 比恶梦还恐怖	23
11. 画饼充饥	24
12. “性”趣缺缺	27
13. 宗教热	28

14. 但教心似金钿坚，天上人间会相见·····	30
15. 死囚的美感经验·····	33
16. 营中艺术活动·····	35
17. 集中营幽默·····	36
18. 苦中作乐·····	37
19. 救命仙丹·····	41
20. 独处的渴望·····	42
21. 人命如蝼蚁·····	44
22. 德黑兰的死神·····	45
23. 自由的曙光·····	48
24. 吃瘪与吃香·····	53
25. 临时舍监·····	54
26. 抉择与自由·····	55
27. 超越当前的困境·····	62
28. 精神防线·····	63
29. 参透“为何”，迎接“任何”·····	65

30. 寻出生命的意义	68
31. 集体精神治疗	69
32. 天使和恶魔	72
33. 获释后的营俘心理	75
34. 人格解体	76
35. 宣泄	76
36. 重获新生	77
37. 精神失调的危机	78
38. 直如一场恶梦	80
第二部 意义治疗法的基本概念	81
1. 求意义的意志	83
2. 存在的挫折	85
3. 心灵性神经官能症	86
4. 心灵动力学	88
5. 存在的空虚	90

6.生命的意义	92
7.存在的本质	93
8.爱的意义	95
9.苦难的意义	96
10.形而上的临床问题	99
11.演剧意义治疗	99
12.超越的意义	101
13.生命的短暂性	102
14.意义治疗是一种技术	103
15.集体性神经官能症	109
16.泛决定论的批判	110
17.精神医学的信条	113
18.再赋予人性的精神医学	114
关于“意义治疗学”的简要注释	115

第 一 部

集中营历劫

1 一 场 硬 仗

本书并不以集中营实录自诩。书中所载，只是数百万集中营俘虏反复身受的痛苦经验。这是一个集中营的内在故事，由一位生还者所述。书中没有那屡经描绘其实不太有人相信的大恐怖；有的只是多如牛毛、层出不穷的小折磨。换言之，本书只想为这个问题寻找答案：“一个普通的俘虏每天生活在集中营里，会有怎样的感触？”

本书所描述的事件，大多不是发生在著名的大型集中营里，而是发生在屡见残杀的小集中营里。书中故事，不是英雄烈士的苦难事迹，也不是“酷霸”^{*}或知名俘虏的生活点滴。它所关切的，不是有权势、有地位的人所受的苦，而是诸多默默无闻、名不见经传的俘虏所遭遇的苦刑、苛虐及死亡。“酷霸”真正瞧不起的，正是这些平凡无奇、袖子上一无标记的俘虏。他们几乎无以果腹，而“酷霸”却从不知饥饿为何物。事实上，

• Capos, 囚犯中担任监管之职，且拥有特权者。——译注

许多“酷霸”在营期间的膳食，比这辈子的其他时候还要享受。但他们对俘虏的态度，比警卫还要苛薄；打起人来，也比纳粹挺进队员还要狠。当然，“酷霸”是由众多囚犯中精挑细选而来的。他们的个性，恰恰适合担任这种酷虐的角色；如果“工作”不力，有负所托，立刻就会被刷下来。因此，他们一个个都卖力表现，俨若纳粹挺进队员和营中警卫。象这种例子，也可以用同样的心理学观点来衡量。

局外人对集中营生活，很容易抱着一种带有怜悯与感伤的错误观念，至于对营中俘虏为图生存而奋力挣扎的艰辛，则不甚了了。这种挣扎，正是为了日常口粮，为了生命本身，为了自己或好友而不得不全力以赴的一场硬仗。

2 挣扎生存时的道德问题

且以换营为例。换营消息，是由官方发布的，表面上说是要把一批俘虏转运到另一个营区。然而你如果料想这所谓的“另一个营区”其实就是指煤气间，你的推测可以说八九不离十。病弱而无力工作的俘虏，都会遭到淘汰，并且遣送到设有煤气间和火葬场的大型集中营里。淘汰的方法，是叫全体俘虏来一场群殴，或者分队格斗。当其时，每个俘虏心中最记挂的便是：努力把自己和好友的名字，排除于黑名单之外——尽管大家知道拯救某人，有可能会被发现。

每次换营，总有一定数量的俘虏非走不可。然而，由于每个俘虏不过是个号码，所以究竟走了哪些人并没多大关系。俘虏在入营之时，随身证件和其他物品就已经遭到没收了（至少