

无论在任何情况下，人，都还有最后一种自由
——选择自己态度的自由

全球销售超过400万册

VIKTOR E. FRANKL

[奥]维克多·E·弗兰克尔/著

追寻 生命的意义

璀璨的心路历程，不朽的生命赞歌
已被翻译成30多种文字在全球出版
销售超过400万册

MAN'S SEARCH
FOR
MEANING

新华出版社

维克多·E·弗兰克尔世纪经典
已被翻译成30多种文字在全球出版，销售超过400万册

**MAN'S SEARCH
FOR
MEANING**
by VIKTOR E. FRANKL

追寻生命的意义

[奥] 维克多·E·弗兰克尔 著

何忠强 杨凤池 译

无论在任何情况下，人，都还有最后一种自由
——选择态度的自由

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

追寻生命的意义 / (奥) 弗兰克尔著; 何忠强, 杨凤池译.
- 北京: 新华出版社, 2003.8
ISBN 7-5011-6273-5
I. 追... II. ①弗... ②何... ③杨... III. 挫折(心理学) - 研究
IV. B84
中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第061239号
京权图字: 01-2002-4086号

MAN'S SEARCH FOR MEANING

Copyright © 1984 Viktor E. Frankl
published by arrangement with the Estate of Viktor E. Frankl
Chinese translation copyright © 2003
by Xinhua Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED
中文简体字专有出版权属于新华出版社

追寻生命的意义

[奥] 维克托·E·弗兰克尔 著
何忠强 杨凤池 译

*

新华出版社出版发行
(北京市石景山区京原路8号 邮编: 100043)
新华出版社网址: <http://xhcbs.126.com>

中国新闻书店: (010) 63072012
新华书店经销
北京华正印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 5.25印张 插页2张 120千字
2003年8月第一版 2003年8月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6273-5 / I·368 定价: 12.00元

前言

精神病学家弗兰克尔博士有时询问正经受着许多或大或小磨难的患者，“你为什么不自杀呢？”从患者的回答中，他常常能够发现心理疗法的指导原则：在第一个人的生命存在着他对他所牵挂的孩子的爱；在第二个人的生命中存在着有待发挥的才能；在第三个人的生命中也许只存在着一些值得保留的回忆。将这些不完整生命细线编织成意义和责任感的坚实模式，是意义疗法即弗兰克尔博士自己创立的现代存在主义分析法的目标和挑战。

在本书中，弗兰克尔博士介绍了导致他发现意义疗法的经历。作为集中营的长期囚徒，他发现自己几乎丧失了一切。他的父母、兄弟、妻子或病死于集中营，或被送进了燃气炉。除了妹妹，他的全家都死在了集中营。所有财物都被剥夺，所有价值都遭破坏，每天经受

着饥饿、寒冷和拷打的折磨，时时企望着结束自己的生命。在这种条件下，他怎么能够发现生命值得留恋？因为他曾亲身经历过这一极端恶劣的环境，所以他是一位值得人们仔细聆听的精神病学家。他，无论是谁，应当能够机智而怜悯地观察我们人类的状况。弗兰克尔博士的著作有着深刻的诚实性，因为它以经验为基础，铁证如山，无法欺骗。他的著作声望颇高，部分由于他在维也纳大学医学部的职务，部分由于以他的著名的维也纳精神病学门诊部为模式的意义疗法诊所在许多国家蓬勃发展并获得越来越高的声望。

人们不禁会将维克多·弗兰克尔的理论和疗法与他的前辈西格蒙德·弗洛伊德的工作做一比较。两位医生都十分关注神经官能症的性质和治疗。弗洛伊德在由冲突和无意识动机所形成的焦虑中发现了这一令人苦恼的疾病的根源。弗兰克尔分辨了神经官能症的几种形式，并把其中的一些（由心理原因而产生的神经官能症）归结为患者不能从他的存在中找到意义和责任感。弗洛伊德强调生活中的挫折；弗兰克尔关注“意义意志”中的抑郁。在今天的欧洲，存在着一种对于弗洛伊德学派的明显厌恶和对于存在分析法的普遍支持。存在分析法采用了几种相互关联的形式，意义疗法学派便是其中之一。意义疗法具有弗兰克尔的宽容精神的特征：它没有否定弗洛伊德，而是愉快地建立在自身的成果之上；它

从不与其他形式的存在主义疗法一争高低，而是与之保持了密切的关系。

当前的这本著作，篇幅虽短，但结构优美，引人入胜。我曾两次因不忍释卷而一气读完。在这一故事的中间之外的某个地方，弗兰克尔博士介绍了他的意义疗法。他的叙述舒缓，以至于只有在通读全文之后，读者才能体会到这是一篇具有深刻内涵的论文，而不仅只是一篇有关集中营残酷事实的故事。

从这一自传性的著作中，读者可以大受裨益。他将知道，当一个人突然意识到他“除了可笑的赤裸裸的生命之外，没有任何东西可以失去”时，他将会做什么。弗兰克尔对于感情和冷漠的混合流动的描述是扣人心弦的。首先产生的是一种对于人的命运漠不关心，不久产生的是维持生命的方法，尽管生存的可能性微乎其微。饥饿、羞辱、惧怕以及对于不公正的愤怒，由于深藏心底的爱人的形象，由于宗教，由于一种冷酷的幽默感，甚至由于对大自然——一棵树木或一次日落——有治疗功用的一瞥，而变得可以容忍。

但是，除非这些安慰能够帮助囚徒从表面上毫无意义的受难中获得较大的意义，它们将不能帮助人们建立生存的愿望。正是在这里，我们遇到了存在主义的中心命题：生活就是受难，活下去就是在受难中寻找意义。如果生活中存在着一种目标，那么受难和死亡中也必然

存在着一种目标。但是，没有人能够告诉别人这个目标是什么。对于目标，每个个体都必须亲自去寻找，必须承担他的回答所规定的职责。如果他成功地做到了这一点，尽管存在着这些屈辱，他将仍然能够生存下去。弗兰克尔喜爱引用尼采的一句话，“任何一位拥有生存理由的人可以承受几乎所有如何活的问题。”

在集中营中，任何一种环境都有可能使得囚徒丧失生活的支柱。所有熟悉的生活目标都被剥夺，惟一残存的是“人的最后一种自由”——“在一种既定环境中选择他的态度”的能力。这一被古代忍者和现代存在主义者所认识到的最后的自由在弗兰克尔的故事中具有鲜明的意义。囚徒们只是世俗之人，但是一些人，至少通过选择“使得他们的受难具有价值”，证明了人在摆脱外部命运摆布方面的能力。

作为一名精神病医生，作者当然希望知道，如何才能帮助人们获得这一独特的能力，如何才能唤醒病人并使他们认识到，无论环境是多么的冷酷，他也应该因为某些东西而对生命负责。弗兰克尔向我们生动地展示了他和他的囚徒同伴们所进行的一次集体性治疗过程。

应出版商的请求，弗兰克尔博士增加了一些篇幅，用来介绍意义疗法的基本原则和参考文献。到目前为止，这一“维也纳第三心理治疗学派”（之前是弗洛伊德和阿德勒学派）的多数出版物是德语。因此，弗兰克

尔博士对于他的个人著作的补充将受到读者的欢迎。

与欧洲的许多存在主义者不同，弗兰克尔既不悲观也不反宗教。相反地，对于一位直面普遍存在的受难和邪恶的作者来说，他对于人类超越困境和发现指导性真理的能力抱有令人惊讶的希望。

我诚心推荐这本小书，因为它是一块扣人心弦的叙述的美玉，聚焦于人类最深层次的问题。它文字优美，思想深邃，并就我们当今最重要的精神运动作了令人信服的介绍。

戈登·W·阿尔帕特

戈登·W·阿尔帕特，曾任哈佛大学心理学教授，是西方这一领域最著名的作者和教授。他是许多早期心理学著作的作者，《变态与社会心理学学报》的编辑。正是由于阿尔帕特教授的开拓性工作，弗兰克尔博士的重要理论才被介绍到了这个国家；而且，正是对于他的信任，人们对于意义疗法的兴趣才得到了迅速的增长。

1992 年版前言

此书的英文版已经达到了几乎一百次的印刷次数——除了其他 21 种语言之外。仅英文版就销售了 300 多万册。

这是枯燥的数据，并且，也许正是由于这些数据，美国的报纸尤其是电视台的记者在列举这些数据之后，通常用一声惊呼来开始他们的采访：“弗兰克尔先生，您的著作成了真正的畅销书——你如何看待这样一种成就？”对此，我作出的反应是，首先，我从不认为我的著作获得畅销书地位是我本人的一种业绩或成就，相反地，它表明了我们时代的一种灾难：如果成千上万的人争相抢购一本其标题许诺将解决生命意义问题的著作，那么这一问题必然已经到了火烧眉毛的程度。

当然，其他因素也可能增加了这本书的影响：它的第二部分即理论部分（意义疗法概观）可归结为，正如它所做的，人们可以从第一部分即自传性记录（集中营的经历）中提炼出的经验，而第一部分可以看做是我的理论的存在证明。因此，两大部分相互支持，加强了各自的可信性。

当我 1945 年撰写此书时，我对此没有任何想法。在连续九天的时间里，我一直这样，并最终决定匿名出版此书。事实上，在最初的德文版封面上没有出现我的名字，尽管在最后时刻，恰好在此书初次出版之前，我最终听从了我的朋友的忠告，至少在扉页上印上了我的名字。然而，此书最初是作者带着一种绝对的信念撰写的，即作为一篇匿名作品，它不可能给作者带来任何文学声誉。我原来只是希望通过具体事例的形式向读者灌输一种观点，即在任何环境下，甚至是最恶劣的环境下，生命都具有潜在的意义。并且，我认为，如果这一观点能够在一种诸如集中营的极端环境中展现出来，我的著作可能会引起人们的关注。因此，我应该把我所经历过的事实写下来，因为我认为，对于陷入绝望的人来说，它可能会有所裨益。

因此，对我来说，令人惊奇而又非同寻常的是，在我撰写的几十本著作中，恰好是这一本我原来打算匿名出版因而不能给作者带来任何名望的著作，却获得了极大的成功。因此，我一而再、再而三地警告我的欧洲和美国的學生：“不要盯着成功——你越是盯着它并把它作为靶子，你就越容易脱靶。因为成功就像幸福一样可遇而不可求；它一定是自然而来的，而且，只有作为一个人对于一种比他自身更大的事业的奉献的无意识的副效用，或者作为对于他人而非自己的奉献的副产品，它

才能够产生。幸福迟早将会到来，成功也是如此：你必须让它自己发生而不可过于关心。我希望你们能够听从你的良心的指挥，并尽你的知识去完成它。然后你终将会看到，在很长一段时间之后——注意，我强调的是很长一段时间！——正是由于你忘记了成功，成功将伴你而来。”

读者可能会问，在希特勒占领奥地利之后，我为什么不躲避将要来临的一切。请让我通过讲述下列故事来回答这一问题。在美国参战之后不久，我接到了邀请，让我去维也纳领事馆领取移民签证。我的年迈的父母万分高兴，因为他们一直盼望我能够离开奥地利。然而我却突然犹豫起来。一个问题使我坐立不安：我真的能够抛下我的父母，让他们独自面对或早或迟被送进集中营或所谓终结营的命运吗？我的责任应该是什么？我应当移居到一块我可以著书立说的肥沃土地以便培养我的智慧的孩子即意义疗法，还是应当集中担负起一种作为一个真正的孩子、我的父母的孩子的职责，尽一切可能去保护他们？对于这一问题，我辗转反侧，始终找不出一个万全之策；正如常言所说的，这是一个人们希望得到“天国暗示”的两难问题。

正是此时，我看到了一块放在我家桌子上的大理石。我问父亲，他告诉我，这是他在被纳粹焚烧的维也纳最大的犹太会所的遗址上发现的。他把这块石头带回

家，是因为它是镌刻了《十诫》的石碑的一部分。在石头上镌刻了一个镀金的希伯莱字母；我的父亲解释说，它代表了《十诫》中的一条。我急切地问道：“是哪一条？”他答道，“荣耀你的父母，地上的生命将能得到延续。”正是在那一刻，我决定留下来，同我的父亲和母亲在一起，让美国的签证过期。

维克多·E·弗兰克尔
维也纳，1992年

目 录

前言	/1
1992 年版前言	/1
第一部分 集中营的经历	/1
第二部分 意义疗法概观	/97
意义的意志	/101
存在的挫折	/102
心灵性神经症	/103
精神动力	/105
存在的虚空	/108
生命的意义	/110
存在的实质	/111
爱的意义	/113
受难的意义	/114

次临床性问题	/118
意义治疗的心理剧	/118
超级意义	/121
生命的短暂性	/122
作为技术的意义疗法	/124
集体性神经症	/131
泛决定论的批判	/132
精神病学信条	/134
回归人性化的精神病学	/135
附言 1984：悲剧乐观主义的案例	/137
作者简介	/155

第一部分



集中营的经历

本书声称，这并不是一本大事记，而是有关个人经历(record)的记录，数以百万的囚徒反复经历过的事件的记录。它是由一位幸存者讲述的、有关集中营的内幕故事。这个故事关注的不是已经得到经常描述的大恐怖(尽管并不经常为人们所相信)，而是数量众多的小折磨。换言之，它将试图回答一个问题：集中营的日常生活如何反映在普通囚徒的意识中？

这里所描述的多数事件并不发生于著名的大集中营中，而是发生于真正死去了多数人的小集中营中。这个故事既不讲述伟大的英雄、烈士的受难或死亡，也不讲述身名显赫的大头领——享有特权的囚徒——或众所周知的囚徒。它并不十分关注大人物的受难，而是关注众多不为人所知、没有记录在案的受害者的牺牲、磨难和死亡。它所讲述的正是这些普通的囚徒，他们的袖子上没有戴区别性的标志，常常为大头领所鄙视。当这些普通囚徒忍饥挨饿时，大头领却衣食无忧；事实上，许多大头领在集中营的生活比其一生中任何时期都要幸福。他们对待囚徒常常比看守更凶恶，鞭打囚徒比党卫军更残忍。当然，集中营只从证明其性格适合于这一工作的