

西方心理学大师经典译丛

主编 郭本禹

追求意义的意志

The Will to Meaning

Foundations and Applications of Logotherapy

[奥] 维克多·弗兰克尔 著
Viktor E. Frankl

司群英 郭本禹 译



西方心理学大师经典

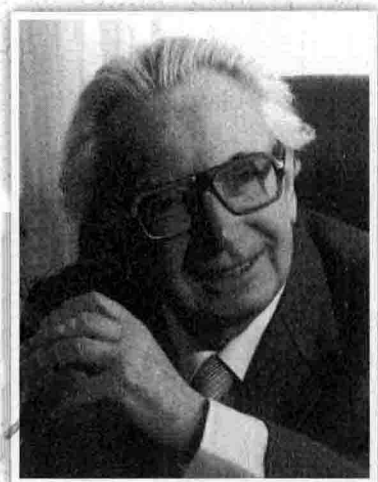
追求意义的意志

The Will to Meaning

Foundations and Applications of Logotherapy

[奥] 维克多·弗兰克尔 著
Viktor E. Frankl

司群英 郭本禹 译



中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

追求意义的意志/(奥) 弗兰克尔著; 司群英, 郭本禹译. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 12

(西方心理学大师经典译丛/郭本禹主编)

书名原文: The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy
ISBN 978-7-300-20339-3

I. ①追… II. ①弗…②司…③郭… III. ①意志-研究 IV. ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282492 号

西方心理学大师经典译丛

主编 郭本禹

追求意义的意志

[奥] 维克多·弗兰克尔 著

司群英 郭本禹 译

Zhuiqiu Yiyi de Yizhi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 155 mm×230 mm 16 开本

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 15.75 插页 3

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 182 000

定 价 39.90 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总译序

感悟大师无穷魅力 品味经典隽永意蕴

美国心理学家查普林与克拉威克在其名著《心理学的体系和理论》中开宗明义地写道：“科学的历史是男女科学家及其思想、贡献的故事和留给后世的记录。”这句话明确地指出了推动科学发展的两大动力源头：大师与经典。



何谓“大师”？大师乃是“有巨大成就而为人所宗仰的学者”^①。大师能够担当大师范、大导师的角色，大师总是导时代之潮流、开风气之先河、奠学科之始基、创一派之学说，大师必须具有伟大的创造、伟大的主张、伟大的思想乃至伟大的情怀。同时，作为卓越的大家，他们的成就和命运通常都与其时代相互激荡。

作为心理学大师还须具备两个特质。首先，心理学大师是“心理世界”的立法者。心理学大师之所以成为大师，在于他们对心理现象背后规律的系统思考与科学论证。诚然，人类是理性的存在，是具有思维能力的高等动物，千百年来无论是习以为常的简单生理心理现象，还是诡谲多变的复杂社会心理现象，都会引发一般大众的思考。但心理学大师与一般人不同，他们的思考关涉到心理现象

^① 《辞海（缩印本）》，275页，上海，上海辞书出版社，2002。

背后深层次的、普遍性的与高度抽象的规律。这些思考成果或试图揭示出寓于自然与社会情境中的心理现象的本质内涵与发生方式；或企图诠释某一心理现象对人类自身发展与未来命运的意义和影响；抑或旨在剥离出心理现象背后的特殊运作机制，并将其有意识地推广应用到日常生活的方方面面。他们把普通人对心理现象的认识与反思进行提炼和升华，形成高度凝练且具有内在逻辑联系的思想体系。因此，他们的真知灼见和理论观点，不仅深深地影响了心理科学发展的命运，而且更是影响到人类对自身的认识。当然，心理学大师的思考又是具有独特性与创造性的。大师在面对各种复杂心理现象时，他们的脑海里肯定存在“某种东西”。他们显然不能在心智“白板”状态下去观察或发现心理现象背后蕴藏的规律。我们不得不承认，所谓的心理学规律其实就是心理学大师作为观察主体而“建构”的结果。比如，对于同一种心理现象，心理学大师们往往会做出不同的甚至截然相反的解释与论证。这绝不是纯粹认识论与方法论的分歧，而是对心灵本体论的承诺与信仰的不同，是他们所理解的心理世界本质的不同。我们在此借用康德的名言“人的理性为自然立法”，同样，心理学大师是用理性为心理世界立法。

其次，心理学大师是“在世之在”的思想家。在许多人看来，心理学大师可能是冷傲、孤僻、神秘、不合流俗、远离尘世的代名词，他们仿佛背负着真理的十字架，与现实格格不入，不食人间烟火。的确，大师们志趣不俗，能够在一定程度上超脱日常柴米油盐的束缚，远离俗世功名利禄的诱惑，在以宏伟博大的人文情怀与永不枯竭的精神力量投身于实现古希腊德尔菲神庙上“认识你自己”之伟大箴言的同时，也凸显出其不拘一格的真性情、真风骨与真人格。大凡心理学大师，其身心往往有过独特的经历和感受，使之处于一种特别的精神状态之中，由此而产生的灵感和顿悟，往往成为

其心理学理论与实践的源头活水。然而，心理学大师毕竟不是超人，也不是神人。他们无不成长于特定历史的社会与文化背景之下，生活在人群之中，并感受着平常人的喜怒哀乐，体验着人间的世态炎凉。他们中的大多数人或许就像牛顿描绘的那般：“我不知道世上的人对我怎样评价。我却这样认为：我好像是在海上玩耍，时而发现了一个光滑的石子儿，时而发现一个美丽的贝壳而为之高兴的孩子。尽管如此，那真理的海洋还神秘地展现在我们面前。”因此，心理学大师虽然是一群在日常生活中特立独行的思想家，但套用哲学家海德格尔的话，他们依旧都是“活生生”的“在世之在”。

二

那么，又何谓“经典”呢？经典乃指古今中外各个知识领域中“最重要的、有指导作用的权威著作”^①。经典是具有原创性和典范性的经久不衰的传世之作，是经过历史筛选出来的最有价值性、最具代表性和最富完美性的作品。经典通常经历了时间的考验，超越了时代的界限，具有永恒的魅力，其价值历久而弥新。对经典的传承，是一个民族、一种文化、一门学科长盛不衰、继往开来之根本，是其推陈出新、开拓创新之源头。只有在经典的引领下，一个民族、一种文化、一门学科才能焕发出无限活力，不断发展壮大。

心理学经典在学术性与思想性上还应具有如下三个特征。首先，从本体特征上看，心理学经典是原创性文本与独特性阐释的结合。经典通过个人独特的世界观和不可重复的创造，凸显出深厚的文化积淀和理论内涵，提出一些心理与行为的根本性问题。它们与

① 《辞海（缩印本）》，852页。

特定历史时期鲜活的时代感以及当下意识交融在一起，富有原创性和持久的震撼力，从而形成重要的思想文化传统。同时，心理学经典是心理学大师与他们所阐释的文本之间互动的产物。其次，从存在形态上看，心理学经典具有开放性、超越性和多元性的特征。经典作为心理学大师的精神个体和学术原创世界的结晶，诉诸心理学大师主体性的发挥，是公众话语与个人言说、理性与感性、意识与无意识相结合的产物。最后，从价值定位上看，心理学经典一定是某个心理学流派、分支学科或研究取向的象征符号。诸如冯特之于实验心理学，布伦塔诺之于意动心理学，弗洛伊德之于精神分析，杜威之于机能主义，华生之于行为主义，苛勒之于格式塔心理学，马斯洛之于人本主义，桑代克之于教育心理学，乔姆斯基之于语言心理学，奥尔波特之于人格心理学，吉布森之于生态心理学，等等，他们的经典作品都远远超越了其个人意义，上升成为一个学派、分支或取向，甚至是整个心理科学的共同经典。

三

这套“西方心理学大师经典译丛”遵循如下选书原则：第一，选择每位心理学大师的原创之作；第二，选择每位心理学大师的奠基、成熟或最具代表性之作；第三，选择在心理学史上产生过重要影响的一派、一说、一家之作；第四，兼顾选择心理学大师的理论研究和应用研究之作。我们策划这套“西方心理学大师经典译丛”，旨在推动学科自身发展和促进个人成长。

1879年，冯特在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学成为一门独立的学科。在此后的130多年中，心理学得到迅速发展和广泛传播。我国心理学从西方移植而

来，这种移植过程延续已达百年之久^①，至今仍未结束。尽管我国心理学近年取得了长足发展，但一个不争的事实是，我国心理学在总体上还是西方取向的，尚未取得突破性的创新成果，还不能解决社会发展中遇到的重大问题，还未形成系统化的中国本土心理学体系。我国心理学在这个方面远没有赶上苏联心理学，苏联心理学家曾创建了不同于西方国家的心理学体系，至今仍有一定的影响。我国心理学的发展究竟何去何从？如何结合中国文化推进心理学本土化的进程？又该如何进行具体研究？当然，这些问题的解决绝非一朝一夕能够做到。但我们可以重读西方心理学大师们的经典作品，以强化我国心理学研究的理论自觉。“他山之石，可以攻玉。”大师们的经典作品都是对一个时代学科成果的系统总结，是创立思想学派或提出理论学说的扛鼎之作，我们可以从中汲取大师们的学术智慧和创新精神，做到冯友兰先生所说的，在“照着讲”的基础上“接着讲”。

心理学是研究人自身的科学，可以提供帮助人们合理调节身心的科学知识。在日常生活中，即使最坚强的人也会遇到难以解决的心理问题。用存在主义的话来说，我们每个人都存在本体论焦虑。“我是谁，我从哪里来，我将向何处去？”这一哈姆雷特式的命题无时无刻不在困扰着人们。特别是在社会飞速发展的今天，生活节奏日益加快，新的人生观与价值观不断涌现，各种压力和冲突持续而严重地撞击着人们脆弱的心灵，人们比以往任何时候都更迫切地需要心理学知识。可幸的是，心理学大师们在其经典著作中直接或间接地给出了对这些生存困境的回答。古人云：“读万卷书，行万里路。”通过对话大师与解读经典，我们可以参悟大师们的人生智慧，

① 在20世纪五六十年代，我国心理学曾一度移植苏联心理学。

激扬自己的思绪，逐步找寻到自我的人生价值。这套“西方心理学大师经典译丛”可以让我们获得两方面的心理成长：一是调适性成长，即学会如何正确看待周围世界，悦纳自己，化解情绪冲突，减轻沉重的心理负荷，实现内心世界的和谐；二是发展性成长，即能够客观认识自己的能力和特长，确立明确的生活目标，发挥主动性和创造性，快乐而有效地学习、工作和生活。

我们相信，通过阅读大师经典，广大读者能够与心理学大师进行亲密接触和直接对话，体验大师的心路历程，领会大师的创新精神，与大师的成长并肩同行！

郭本禹

2013年7月30日

于南京师范大学

译者前言

一、弗兰克尔的主要生平

维克多·埃米尔·弗兰克尔（Viktor Emil Frankl, 1905—1997）是奥地利著名的精神病学家、神经病学家和意义治疗学（Logotherapy）的创始人。1905年3月26日，弗兰克尔出生在维也纳的一个犹太家庭里，在三个孩子中排行老二。弗兰克尔的父亲加布里埃尔·弗兰克尔（Gabriel Frankl）出生于距维也纳北部约80公里的小村庄波霍热利采（Pohrlitz，现属捷克共和国），他在维也纳大学医学院修完一些基本课程后，由于家境贫寒而无奈退学，没能实现自己做医生的理想，而是成为一名公务员，官至维也纳社会服务部主任。他是一位性格坚强、纪律严明的人。弗兰克尔的母亲艾尔莎·利昂（Elsa Lion）生于布拉格的葡萄酒酿造地区，其家庭相对富裕，而且是拉比（犹太教教士）世家。她比丈夫小18岁，是一个关心他人、富有同情心的人，同时也是一位虔诚的宗教信仰者。加布里埃尔与艾尔莎于1901年2月24日结婚，1年半后长子瓦尔特·奥古斯特（Walter August）出生，1905年第二个孩子即维克多·弗兰克尔出生，4年后最后一个孩子、女儿施特拉·约瑟菲娜（Stella Josefina）出生。在1914—1918年的第一次世界大战期间，弗兰克尔的家庭非常贫困，有时需要孩子们去农场乞讨。

弗兰克尔智力发育较早，且充满了求知欲和好奇心，三四岁时

就说长大后要当一名医生，七八岁与父亲散步经过维也纳医科医学院的解剖研究所时，就会拉着父亲走向实验室，站在窗前呼吸解剖房里独有的气味挑战自己。13岁时，弗兰克尔进入著名的施帕尔中学（Sperläum）学习，此前弗洛伊德（Sigmund Freud）和阿德勒（Alfred Adler）也毕业于这所中学。他开始对心理学和哲学产生兴趣，广泛阅读相关书籍。后来，他还到社区大学选修应用心理学，并接触到弗洛伊德的精神分析理论。1921年，16岁的弗兰克尔举办了生平第一次公开讲演《论生命的意义》（“On the Meaning of Life”），提出了以后对他的意义治疗理论来说很重要的两个观点：“第一，他说，正是生活向我们每一个人要求特别的东西，而不是我们向生活要求意义。换言之，使得我们的生活有意义的，是我们所给予生活的，而不是我们从它那里所索取的。第二，维克多说：‘终极意义（ultimate meaning）是而且一定是超越我们的理解的。’他把这种终极意义命名为超越的意义（supra-meaning）^①，或者在日常意义之上的意义。”^②在中学期间，弗兰克尔还担任过青年社会主义劳动者（the Young Socialist Workers）组织的领袖，并在当地报纸上的青年版上发表其早期作品。1923年，弗兰克尔以一篇题为《哲学思维的心理学》（“On the Psychology of Philosophical Thought”）的毕业论文结束了他的中学生活，这篇文章以带有精神分析倾向的病理学观点对哲学家叔本华（Arthur Schopenhauer）进行了探讨。1924年，弗兰克尔考入维也纳大学医学院，接受同学的建议决定从事精神病学。在大学期间，他担任过奥地利社

① 弗兰克尔的“超越的意义”概念，特指那种超越了人的理解范围的终极意义。因为每个人选择精神维度的形式及运用方式都不同，其终极意义也都不尽相同。他晚年又重新回到终极意义这一主题上。

② Redsand, A., Viktor Frankl: A Life Worth Living, Clarion Books, New York, 2006, pp. 18-19.

会主义者中学生学会 (Austrian Socialist High School Students Association) 的发言人。1923 年, 弗兰克尔开始与弗洛伊德书信往来, 并把自己的一篇课业论文《论肯定与否定的模仿动作》(“On the Mimic Movements of Affirmation and Negation”) 寄给弗洛伊德, 因为他觉得弗洛伊德可能会对这篇论文很感兴趣, 而弗洛伊德回信告诉他说, 已经把论文寄给《国际精神分析杂志》, 1924 年, 弗洛伊德推荐的这篇论文正式发表出来。1925 年, 弗兰克尔与弗洛伊德见面了, 不过, 此时他发现精神分析既缺乏科学性, 又是还原论, 不能满足他对人性理解的需要, 便开始寻找其他理论。恰恰在此时, 弗兰克尔经人介绍与阿德勒结识, 也更喜欢他的个体心理学理论, 两人联系日益紧密, 最终弗兰克尔成为阿德勒最年轻的追随者, 受其影响越来越多。1925 年, 经阿德勒推荐, 弗兰克尔的论文《心理治疗与世界观》(“Psychotherapy and Weltanschauung”) 在《国际个体心理学杂志》上发表。该文试图阐释心理治疗和哲学的边界, 特别关注意义和价值问题, 而这一主题也成为他日后终生研究工作的中心。然而, 随着对阿德勒理论的深入研究, 弗兰克尔发现了个体心理学理论中的缺点并开始提出批评, 他认为: “跟弗洛伊德一样, 阿德勒把人类经验还原为一个单一动机。弗洛伊德认为潜意识性欲驱动力和攻击驱动力支配人类行为, 而阿德勒认为对社会优越感的需要是驱动力量。弗洛伊德和阿德勒两人都是从情感问题方面而不是从情感健康方面来解释人类行为的。”^① 1926 年, 弗兰克尔在杜塞尔多夫、法兰克福、柏林召开的国际个体心理学大会上发表了公开演讲, 第一次在公众演讲中使用 “Logotherapy” (意义治疗学) 这一术语。在杜塞尔多夫召开的大会上做主题

① 转引自 Redsand, A., *Viktor Frankl : A Life Worth Living*, p. 28.

演讲时，弗兰克尔更是坦率表达他与阿德勒截然不同的观点，认为并不是所有人类行为都是由疾病激发的，诸如对优越感的需要这种单一的因果关系并不能解释所有行为，人的首要驱动力是努力发现生命中的意义。1927年，弗兰克尔与阿德勒关系开始降温，他与精神学家鲁道夫·阿勒斯（Rudolf Allers）和心身医学创立者奥斯瓦尔德·施瓦茨（Oswald Schwarz）一起挑战阿德勒，最终被阿德勒集团开除出去，取消其“个体心理学会”会籍。但阿德勒的女儿亚历山大·阿德勒（Alexandra Adler）、个体心理学的著名传人鲁道夫·德雷克斯（Rudolf Dreikurs）和其他阿德勒学派成员仍与他保持着友好关系。

在对弗洛伊德的精神分析和阿德勒的个体心理学进行反思的过程中，弗兰克尔逐渐形成的自己的理论雏形，提出了发现生命的意义的三个主要方法：一是通过寻找工作或者做事，二是通过经历某件事情、与某人相遇或者爱，三是通过苦难，尤其是个人无法改变的困难。弗兰克尔还把他的这些初步想法应用于实践进行检验：1928—1929年间，他在维也纳以及其他六个欧洲城市为青少年成立了免费的咨询服务中心，以帮助经济萧条时期大量失业的沮丧青年人，个体心理学家夏洛特·彪勒（Charlotte Bühler）和欧文·韦克斯博格（Erwin Wexberg）等许多维也纳知名专家都前来义务服务，作为解剖学教授和维也纳议员的尤利乌斯·坦德勒（Julius Tandler）还提供了经费资助。1930年，在中小学校期末发成绩单时，弗兰克尔又组织了一个专门为学生提供的咨询项目，结果，维也纳多年来第一次没有发生中小學生自杀事件。他还在维也纳成人教育中心（Adult Education Center）开设有史以来的第一门心理卫生课。弗兰克尔所策划的这些活动使他获得国际上的关注。著名精神分析学家威廉·赖希（Wilhelm Reich）邀他去柏林，他还受邀

到布拉格和布达佩斯的大学演讲。

在获得医学博士学位前夕，弗兰克尔开始在维也纳大学精神病诊所的心理治疗部（The Psychotherapeutic Department of the Psychiatric University Clinic）工作。他被提拔为该部门的助理。1931—1932年，他在维也纳的玛丽亚·特蕾西亚-希若瑟尔医院（Maria Theresien-Schlöessl Hospital）工作并接受神经病学方面的训练。1933—1937年，弗兰克尔在维也纳的斯坦霍夫精神病医院（Steinhof Psychiatric Hospital）做住院医师，担任“女性自杀馆”（Female Suicidals Pavilion）的负责人，每年诊治患者约3 000人，其中许多人想自杀。弗兰克尔总是倾听这些患者的诉说，关注她们是否还想要自杀，是否真正找到了活下去的理由。他认为，如果她们觉得生命有意义，就会摆脱自杀的想法，他的任务就是帮助想自杀的人发现其生命中的意义。正是通过对想自杀的人以及有其他情绪问题的人所做的这些工作，弗兰克尔发展出一种新的治疗方法，他将之命名为意义治疗。正是在这一时期，意义治疗理论初步形成并得到了最初的检验。针对有强迫性的非理性恐惧的患者，弗兰克尔以他的幽默提出了一个行之有效的方法——他称之为矛盾意向法（paradoxical intention），简言之，就是对于所恐惧之事，患者不是逃避，而是直面它，甚至以夸张的程度期望它，从而达到治疗效果。

1937年，弗兰克尔结束了住院医师实习，作为神经学和精神病学医生开设诊所，开始私人执业，不过，在1938年3月希特勒的纳粹军队入侵奥地利，使奥地利并入德国以后，犹太教师、律师、医生等专业人员都被剥夺了任职资格，弗兰克尔失去了来之不易的行医执照，不得不关闭了这家诊所。1938年11月9日至10日凌晨，德国和奥地利发生了希特勒青年团、盖世太保和党卫军袭击

犹太人的暴行，还打碎窗户、火烧房屋，地上的玻璃碎片在火光中闪耀水晶般的光芒，史称“水晶之夜”，标志着纳粹对犹太人有组织的大屠杀开始了。“水晶之夜”后，德国和奥地利的犹太人都纷纷努力想尽办法去其他国家，与此同时，越来越多的犹太人被送往集中营，在这种情形下，弗兰克尔申请了移民美国的签证。然而，当签证成功时，弗兰克尔却变得难以抉择：是避开纳粹的迫害去往美国继续开展他的意义治疗工作，还是冒着被驱逐到集中营的生命危险留下来照料年迈的双亲？正在他左右为难之际，父亲从被摧毁的犹太教堂的瓦砾中捡回来的一块大理石给了他启示——这块大理石上雕刻着一个希伯来字母，父亲告诉他这个字母来自于“十诫”之中的第五诫：“当孝敬父母，使你的日子在耶和华你神所赐你的地上得以长久。”他毅然决定留下来陪伴着父母，任由签证最终过期。

1939年，弗兰克尔在一篇题为《哲学与心理治疗学：论存在分析的基础》（“Philosophy and Psychotherapy: On the Foundation of an Existential Analysis”）的论文中首次创造了“存在分析”（德文为“Existenzanalyse”）一词，该词在当时可以看作是与“意义治疗学”一词同义。1940年，弗兰克尔担任罗思希尔德医院（Rothschild Hospital）的神经病科主任，罗思希尔德医院是纳粹统治时期维也纳唯一的一所犹太医院，只准收治犹太病人。根据1939年10月纳粹出台的所谓“安乐死计划”，身体或精神有疾患的成人及儿童都要遭屠杀，弗兰克尔为了挽救犹太患者的生命，冒着生命危险故意做出很多错误的诊断，比如他会把一些精神分裂症诊断为失语症，这样患者就会被安置到犹太养老院中而不是被处死，从而救其一命。也正是在这一段时间里，弗兰克尔开始其《心灵的疗愈》一书的写作，还在瑞士的医学杂志上发表了几篇论文。

1941 年底，弗兰克尔与他的第一任妻子蒂莉·格罗塞尔（Tilly Grosser）结婚，婚后不久，蒂莉就有了身孕，但因纳粹的新规定，只得被迫流产。1942 年 9 月，弗兰克尔和他的父母、妻子蒂莉一起被纳粹驱逐到布拉格地区北部的特莱西恩施塔特（Theresienstadt）犹太人集中营。半年后，身体虚弱的父亲在集中营中因饥饿和肺炎而死去。哥哥瓦尔特及其妻子则试着经由意大利逃走，但没有成功，后被遣送到集中营杀害。尽管如此，弗兰克尔还以自己的精神病知识为集中营提供心理卫生关怀，他组织一个小组帮助新来的难友克服害怕和悲伤，后来又建立自杀监控小组。1943 年 7 月，他在特莱西恩施塔特集中营组织了秘密的科学协会，举行一个系列讲演，涉及睡梦与睡梦困扰、身体与心理、医学关怀与心灵、登山运动心理学^①、如何保持神经健康、牧师职责、心理治疗的存在问题以及社会心理治疗等内容。

1944 年，弗兰克尔与妻子及母亲被遣送到奥斯维辛（Auschwitz）集中营，他视若珍宝的《心灵的疗愈》手稿被毁掉了，母亲被送往毒气室杀害，而蒂莉在被转运到德国贝尔根-贝尔森（Bergen-Belsen）集中营后于 1945 年被杀害，年仅 25 岁，只有他的妹妹约瑟菲娜设法移民去了澳大利亚，才幸免于难。弗兰克尔又先后被运送到了德国考夫图（Kaufering）集中营和图克海姆（Türkheim）集中营 [达壕（Dachau）集中营的分部]，三年间辗转四所集中营，受尽非人的折磨，他不再是精神病学专家，而只是一个编号为 119104 的囚犯，绝大部分的时间都是在做挖沟掘土、铺设铁轨等重体力劳动，同时还要忍受着饥饿、寒冷、殴打，以及无时不在的死亡威胁、内心无尽的恐惧，还有对亲人无休止的思

^① 阿尔卑斯山是欧洲人的圣山，弗兰克尔在集中营秘密组织攀登阿尔卑斯山团体，以帮助狱友们树立活下去的信心。

念。正是在集中营这种极限情况下，弗兰克尔“领悟了人类诗歌、思想、信仰所欲授予人们的最高天机：人通过爱并在爱中得到拯救。……当人们处于绝对孤寂之中，不能以积极行动表现自己时，唯一可实现的只是用正确方式——一种令人尊敬的方式——忍受苦难，即使在这种处境下，人们依然可以在对心爱的人的深情思念中求得自我实现”。而且，“爱远远超出所爱的人的人身存在。爱的最深刻意义体现于精神生活，根植在内心世界。至于所爱的人是否真的在身边、是否健在，都已不再重要”^①。对妻子的挚爱与思念让弗兰克尔有了活下去的勇气，而对学术研究的不舍和完成作品的期望同样是支撑着他坚持下来的力量，他把所有遭遇以及他自己都作为心理学研究的对象，并从职业角度对囚犯们在集中营监禁期间所经历心理变化进行观察，将之分为三个主要心理阶段：第一阶段是初入集中营对可怕环境的适应阶段，主要特征是震惊与否认；第二阶段是对集中营生活完全适应阶段，主要特征是冷漠与麻木，同时又会烦躁不安；第三阶段是重获自由阶段，会有人格解体现象，此时更需要情感与精神的支持。面对集中营囚犯的典型特征，弗兰克尔一直在思考：“人到底有没有自由呢？在任何特定环境下，人到底有没有决定自己的行为 and 做出反应的心灵自由可言呢？”对此，弗兰克尔不仅在理论上进行了探讨，更在实践经验中找到了答案：“集中营生活的经历表明，人完全可以选择自己的行为。有足够的可歌可泣的实例证明，冷漠感可以消除，烦躁情绪可以克制。即使在如此惨无人道的摧残身心的条件下，人依然能够保存最后一点的心灵自由和思想独立。……人的最后自由——人在任何特定环境中选择自己的态度、选择自己的道路的自由——是任何人都无法剥夺

^① 维克托·E·弗兰克尔：《人生的真谛》，桑建平译，29～30页，北京，中国对外翻译出版公司，1994。