



打破 思想的囚笼

Prisoners of Our Thoughts

[美] 亚历克斯·佩塔克斯 (Alex Pattakos) ◎著

赵晓瑞◎译

《高效能人士的七个习惯》作者 斯蒂芬·柯维
心理专家 岳晓东

亲笔作序推荐!

与《活出生命的意义》一脉相承，源自“意义疗法”的人生七大法则
在工作生活中，追寻你生命的意义

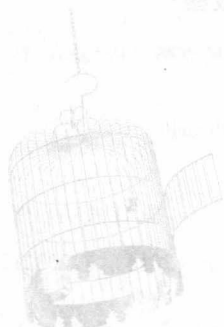


机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

打破思想的囚笼

[美] 亚历克斯·佩塔克斯 (Alex Pattakos) 著

赵晓瑞 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书浓缩提炼了世界著名的精神病学家和哲学家维克多·弗兰克尔的“意义疗法”精华，将其移植到日常生活和工作中，讲述了发现个人意义、实现自我价值、发挥自己的最大潜力的简单实用的方法。提炼出七个核心观点，并且提出了九种独具一格的思想练习，能够帮助我们找到生活和工作的意义、消除迷茫和痛苦、更好地应对人生的挑战。

Copyright © 2010 by Alex Pattakos

Copyright licensed by Berrett-oehler Publishers

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2013-9173 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

打破思想的囚笼 / (美) 佩塔克斯 (Pattakos, A.) 著; 赵晓瑞译. —北京: 机械工业出版社, 2014. 11

书名原文: Prisoners of Our thoughts

ISBN 978-7-111-48221-5

I. ①打… II. ①佩… ②赵… III. ①成功心理—普及读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233213 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 廖 岩 责任编辑: 廖 岩

责任校对: 舒 莹 责任印制: 李 洋

北京市四季青双青印刷厂印刷

2014 年 11 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 210mm · 7.875 印张 · 1 插页 · 174 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-48221-5

定价: 32.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
电话服务

社服务中心: (010) 88361066

销售一部: (010) 68326294

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

网络服务

教材网: <http://www.cmpedu.com>

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版



本书的赞誉

这是一本具有深远影响的书。书中谈到了很多问题，但主要强调的是寻找意义与改善健康之间的密切关系，以及寻找意义对健康状况的积极影响。《打破思想的囚笼》这本书见解深刻，为读者提供了促进身心健康的一剂良方。

——肯尼斯 R. 佩尔蒂埃 (Kenneth R. Pelletier) 博士
亚利桑那大学和加州大学旧金山分校临床医学教授和
公共卫生学教授

《打破思想的囚笼》对于创造有意义的生活非常重要，而有意义的生活本身就很重要，能让人取得意想不到的成就。这本书为每个寻找生活意义的人提供了很有价值的信息，可以使其从中受到启发。寻找生活的意义，选择并保持有意义的生活是 21 世纪一个十分重要的个人和社会问题。

——玛丽塔 J. 韦斯利 (Marita J. Wesely)
贺曼贺卡公司时尚专家和时尚集团经理

在我们纯白如水一成不变的生活中，随时随地——特别是在工作中——我们的努力和身份总是不停地遭受否定。寻找意义不是一劳永逸高枕无忧的事情，而应该将其作为最最基本的持续不断的追求。实事求是地说，这本书的独特之处在于，它为我们提

供了一种哲学理念和一套方法，可以保持生活和工作的意义，使其充满生机与活力，彼此关联，互相促进。

——彼得·B·韦尔（Peter B. Vaill）安提亚克大学哲学博士

佩塔克斯博士的书写的是真实的自我，这本书很重要。他在实际引导我们的意识过程中彰显出了自己人性的光辉。

——阿奇·戴维（Alki David）演员、电影电视制片人

英国伦敦电影在线有限公司和 111 电影公司主席

在《打破思想的囚笼》这本书里，佩塔克斯博士努力向我们证明：成功并不意味着有满足感，成功与满足感为什么在我们生活中极其重要，以及该如何获取成功和满足感。他做了一件很了不起的工作。

——伊萨多·罗森费尔德（Isadore Rosenfeld）医学博士

威尔康奈尔医学院罗西特聘教授，福克斯新闻

频道的医疗顾问

这本书很神奇……如果你认真耐心地阅读它，你的态度、思考和行为就会开始发生变化。它会让你产生巨大而深刻的变化，甚至会颠覆你的态度、思考和行为。它会让你情不自禁开始寻找生活和工作的意义。

——傅苹（Ping Fu）

杰魔公司创始人和首席执行官

维克多·弗兰克尔的超验精神证明，人类具有适应能力。亚历克斯·佩塔克斯巧妙地在这种精神注入了新的重要活力。阅读

这本书是一个明智的选择，可以加深你对生活意义的理解。

——杰弗瑞 K. 泽格 (Jeffrey K. Zeig) 博士

米尔顿 H. 艾瑞克斯 (Milton H. Erickson) 基金会会长

佩塔克斯乐此不疲地为我们提供“食谱”，使其清楚明了，令人心悦诚服。他通过个人观察和经验、证人证言、旁征博引、名人轶事、至理名言以及少许的风趣幽默和尽人皆知的常识，充分证明了自己的观点。他的论证方式非常通俗易懂。

——弗朗兹 J·维塞利 (Franz J. Vesely) 博士

奥地利维也纳维克多·弗兰克尔研究所

意义疗法在纳粹集中营得到了验证，所以，它以独一无二的方式讲述了在无法避免的极端痛苦之下意义的重要性。但弗兰克尔也鼓励我们在日常职场中探索工作的意义。佩塔克斯不仅为我们说明了原因，还为我们提供了方法。

——小哈顿·克林伯格 (Haddon Klingberg, Jr.) 博士

《生活在召唤我们：维克多和艾莉·弗兰克尔的爱情和

事业》(When Life Calls Out to Us: The Love and

Lifework of Viktor and Elly Frankl) 作者

如果你想使自己的生活具有个人价值和组织价值，请阅读《打破思想的囚笼》。如果你决心过一种真正有价值的生活，这本书对你特别有用。这本书值得你的所有同事和家人反复诵读。

——安·罗迪斯 (Ann Rhoades)

人联咨询公司总裁

捷蓝航空公司前执行副总裁

佩塔克斯的书不仅是一部重要宣言，鼓励我们每个人睁大双眼、积极探索。它还是一本人生指南，引领我们走向有意义的人生。它为我们了解维克多·弗兰克尔作品的精髓开辟了通道，阐述了“意义”才是工作的终极价值。佩塔克斯博士向我们证明：当我们在工作、家庭和各种关系中遇到困难时，逐渐转变基本思维模式会改变我们的人生，并最终改变整个世界。

——杰伊·尚可尔（Jay Shanker）娱乐业律师、
业务顾问、法学院讲师

这本书观点精辟，内容真实，通过引用介绍意义疗法的关键原则，让我们以一种非常有意义的方式消除在当今职场的紧张压力。佩塔克斯旨在说明，我们只有通过选择的力量和选择的态度才能把任何的职场或生活挑战转变为有意义的经历。

——卡洛尔·威利特（Carol Willett）
美国政府问责办公室首席学习官

这是一本很难得读到的思想深刻却浅显易懂的书，它以一种娓娓动人甚至发自肺腑的方式，向我们讲述了解决人类困境所必需的关键原则。《打破思想的囚笼》正是这样一本书。我强烈推荐大家阅读。

——杰弗瑞·米什拉夫（Jeffrey Mishlove）博士
哲学研究大学转型心理学系主任
《意识的起源》（*The Roots of Consciousness*）作者

亚历克斯·佩塔克斯的杰作催人奋进，感情真挚，让人震撼

不已。我已经读了三遍，渐入佳境，吸收书中的智慧。为其成功喝彩！

——劳瑞·纳德尔 (Laurie Nadel) 博士

劳瑞博士秀和创世纪通信网络监制兼主持人

《第六感》(The Sixth Sense) 作者

《打破思想的囚笼》这本书向我们证明了一点，那就是，无论你从事的是何种职业，理解做有意义的事情是诚信领导的一个关键原则。学习培养这种能力，超越自我，有助于在个人生活和职业发展中构建良好的人际关系。对任何一个追求有意义的人生的人来说，这是一本必读书。

——约瑟夫 G. 拉施 (Joseph G. Raasch)

明尼苏达州圣保罗公立学校副首席运营官

对所有渴望成功的人士来说，这是一本必读书……这本书有广泛的吸引力，无论你从事何种职业，也无论你在天涯海角，都会对你有所裨益。我是一个锡克教教徒，佩塔克斯的观点竟然引起了我的共鸣。我深信《打破思想的囚笼》这本书会帮助越来越多的人过上幸福的生活，而随着大众幸福指数的提升，它必将极大地促进世界和平。

——卡鲁娜·辛格 (Karuna Singh)

美国驻印度加尔各答总领事馆公共事务办公室项目经理

佩塔克斯博士给我们提供的工具，可以让我们从不同的角度审视自己的生活……挣脱束缚我们发挥自己潜力的思想桎梏，重新开始过自己想要的生活。佩塔克斯在维克多·弗兰克尔的著作

的基础上，写出了一本通俗易懂、非常实用的书，激励我们积极地改变自己的生活。

——莱斯·海因 (Les Hine)

加拿大渥太华 Mxi 技术有限公司总裁兼首席执行官

这是一本发人深省的实用手册，可以引导我们在平凡的日常生活中寻找意义。《打破思想的囚笼》是在提醒我们，寻找真正的意义给我们的生活赋予了真正的自由。这本书激励我们品味生活，使生活过得有意义，通过新的综合自我评价来引领读者成长和进步。阅读这本书，开始你的意义探寻之旅吧。

——威廉 V. 弗洛里斯 (William V. Flores) 博士

休斯顿市中心大学校长

佩塔克斯博士说，我们都是习惯动物，不知不觉地把自己锁进了精神的牢笼。《打破思想的囚笼》这本书给这个躁动不安的时代赋予了意义，给那些寻找开启意义人生钥匙的人带来了希望。

——凯利·杰顿 (Kelly Jad'on)

www.BasilandSpice.com 网站创始人

这本书使我们更为便捷地在职业和生活中寻找意义和方向。我们整个团队已经采用了这一指南，结果使团队合作更为密切，并且出现了各种不同程度的思维创新。一个意外的收获是，我们已经意识到，任何一个人，只要他遵循《打破思想的囚笼》中的原则，就会在企业 and 日常生活的方方面面有强烈的意义感，并从中受益。

——凯文·芬尼根 (Kevin Finnegan)

纽约 & 公司全球销售和运营执行副总裁

工作和生活这样一个飞速发展变化的时代是需要勇气的。这本书把我们自己与意义联系起来，从而使我们更快乐，培养我们生活和工作的适应能力，共同创造一个更加美好的未来。在这个很多事情都无法预知的时代，《打破思想的囚笼》是一本必读书，是个人和企业领导的良方。

——丽萨·席琳（Lisa Schilling）注册护士，公共卫生学硕士
凯泽永久医疗保健集团副总裁

弗兰克尔博士的智慧来自于自己的亲身经历，《打破思想的囚笼》对其进行了十分巧妙的呈现。对于那些想要寻找生活和工作意义的人来说，他的智慧具有极大的实用价值。

——迪伊·霍克（Dee Hock）
VISA 信用卡创始人和荣誉首席执行官

《打破思想的囚笼》是一本必读书。这本书语言简洁明了，强调了每个人寻求生活意义的重要性。与此同时，当佩塔克斯博士在书中解释维克多·弗兰克尔寻求生活真实意义的缘由时，该书还从直觉上触到我们的痛处。这对我自己以及无数其他人创造更为有意义的生活将会产生重大影响。

——米歇尔 E. 斯卡格斯（Michael E. Skaggs）
内华达州经济发展委员会执行董事

这是一本充满挑战、见解深刻、激发斗志、鼓舞人心，气势恢弘的杰作。《打破思想的囚笼》将所有这些特点体现在一个中心主题中，那就是：做你自己，做真正的自己。这本书是所有教育工作者、父母和学生的必读材料。它可以让我们清晰地认识到

性格的重要性以及爱的联结作用。这是一本不可多得的必读书。

——马克·伊斯雷 (Mark Isley) 博士

亚拉巴马州谢尔比县非传统学校校长

这本书很有见地，发人深省。我觉得自己就是书中每一章描述的那个人。我打算反复阅读这本书，特别是当我被生活所困，我的人类精神遭受挫折的时候。

——凯伦·布鲁姆 (Karen Bloom)

伊利诺伊州，芝加哥

亚历克斯·佩塔克斯把弗兰克尔书中的内容转化成了生活行动准则，他非常了不起。尤其是，他向每个人有力地传递了一个信息，希望他们能在职场和个人生活中努力奋斗、取得进步。我想没有哪本书能像这本书一样可以让领导们做好准备，更好地应对严峻的挑战。这是领导们的必读书。

——米奇·欧文 (Mitch Owen) 博士

北卡罗莱纳大学农业和生命科学学院

不要听天由命！让佩塔克斯告诉你该如何应用弗兰克尔的核心原则，使你的工作和生活更有意义。任何人，无论你是邮递员还是首席执行官，都可以开始自我探索之旅，你会发现，结果会更好，与别人的关系会更融洽。

——珍 E. 斯宾塞 (Jean E. Spence)

卡夫食品公司全球技术和质量执行副总裁

《打破思想的囚笼》是一本十分振奋人心、开阔视野，启迪

心灵的读本。它不可思议地加深了我们对生活和工作的认识。书中充满了智慧，是寻找生活的意义和财富的路标。

——海因里希·安加 (Heinrich Anker)

瑞士楚格管理中心共同创办人

瑞士意义疗法和存在分析协会主席

我和工作环境没有什么关系，但是在家庭环境下阅读《打破思想的囚笼》对我个人有十分重要的影响和意义。当我在思考亚历克斯·佩塔克斯的生动意象时，我突然清晰地意识到，我需要持续不断地自我激励，勇敢地走自己的路……他的意象有力地提醒我，无论在什么情况下，都不要满足于现状，要积极主动地施展个人的卓越才能。

——安吉拉·布施曼 (Angela Buschmann)

澳大利亚，悉尼

在《打破思想的囚笼》中，亚历克斯·佩塔克斯对维克多·弗兰克尔的书进行了全面总结，归纳概括了七大核心原则，对工作场所或日常生活都很实用。应该把这本书当做教材，为你的员工订购一本，或者为你自己购买一本。

——艾瑞克·伯格拉德 (Erik Bergrud)

美国公共行政学会副主席

佩塔克斯向职场引入了维克多·弗兰克尔的思想，撰写了一本思想深刻、功能强大的指南，书中不乏真知灼见、智慧言语。

——艾伦 M. 韦伯 (Alan M. Webber)

《快公司》(Fast Company) 创刊主编

经过漫长的等待，真的是非常漫长的等待，终于等到了弗兰克尔的原则和方法，现在人们可以在职场自由地应用、享受和实践他们。

——帕蒂·黑文格科泽尔 (Patti Havenga Coetzer)

南非维克多弗兰克尔基金会创始人

这本书求真务实、见解深刻。无论是谁，只要真心实意想要实现自我价值，就必读此书。佩塔克斯不仅消化吸收了弗兰克尔实现充实人生的概念，将其概括成七大原则，而且还对其进行了简单、清晰和有效的解释。这些原则直接明了、应用方便，可以改变一个人的一生。在《打破思想的囚笼》中，佩塔克斯为渴望看到光明的人举起了一盏明灯。

——理查德 M. 康提诺 (Richard M. Contino) 骑士

《相信直觉》(Trust Your Gut!) 作者

如果你想赋予自己的生活和工作以全新的意义，这本书不仅让你从感知的局限中解脱出来，而且还为你提供了方法，让你用另一种不同的方式工作和生活。

——戴比·肯尼迪 (Debbe Kennedy)

全球对话中心创始人

我强烈推荐阅读这本巨著、运用书中的锦囊妙计。生活专门为你准备了天赋和使命“密码箱”，请不要拖延，及时开启它，寻找你的天赋和使命。

——罗伯特 R. 汤普森 (Robert R. Thompson)

美国陆军中校

佩塔克斯博士提供的常识模型既可以解决理想与现实鸿沟所造成的存在性焦虑，也可以使我们的生活更加充实。读《打破思想的囚笼》，做好准备照照镜子，看看那个该为你的不满和苦恼买单的人。

——范恩 E. 沙夫纳 (Vann E. Schaffner) 医学博士

华盛顿州斯波坎市

佩塔克斯采纳了弗兰克尔对人类潜力的乐观态度，运用内在的“心灵智慧”鼓励企业管理者从长计议，认真仔细地看待这些观点所带来的好处。

——格雷戈里 B. 克拉克 (Gregory B. Clark)

维克多弗兰克尔意义疗法研究所医师

美国外伤性应激专家协会会员

每一个有思想的人都会从亚历克斯·佩塔克斯的书中受益。经历过生活的挑战，我们就会明白人生的选择和结果是最重要的。这本书让这一最重要的人生探索活动更有价值。

——罗伯特·阿格罗夫 (Robert Agranoff) 博士

印第安纳大学伯明顿分校公众与环境事务学院名誉教授

如果你和我们大部分人一样，也很渴望过上有意义、有目标、自由自在的生活，《打破思想的囚笼》正好为你提供了这样的故事、概念和机会，可以帮助你打破旧的思维习惯和行为模式。

——朱迪·尼尔 (Judi Neal) 博士

阿肯色大学约翰泰森职场信仰和精神研究中心主任

无论是首席执行官还是普通员工，都能从佩塔克斯的书中得到知识和启发。

——王载宝 (Paul T. P. Wong) 博士

加拿大多伦多天道大学学院国际个人意义网络负责人

由于信息技术的普及应用，今天的职场和家庭比以前任何时候都缺乏个性，所以现在最迫切、最重要的事是寻找生活的意义。亚历克斯·佩塔克斯向我们介绍了维克多·弗兰克尔的哲学思想，并将其应用到当今世界，他做得十分出色。这本书对任何年龄、任何职业或身份的人来说，都是必不可少的读本。

——克里斯·克拉林 (Chris Krahling)

新墨西哥州互助保险公司总裁兼首席执行官

为了你自己，务必读一下《打破思想的囚笼》，然后与你的员工分享你的体会，把你学到的知识教给他们。我已经把自己从这本书里学到的东西应用到了自己的日常生活中，它不仅让我在顺境中取得了更为丰硕的成果，而且还让我在面临挑战的困难时期克服了消极被动的心理。

——马克·伯恩哈德 (Mark Bernhard) 博士

弗吉尼亚理工大学暨州立大学继续职业教育学院院长

生命的意义，就在这里

维克多·弗兰克尔创造了意义疗法。他认为，人类对意义的探索，是一种终极的探索。人类对意义的追求，超越了对权力和享乐的追求。他的理论受到精神分析大师弗洛伊德和阿德勒的影响，却又自成一格。这一创举，部分起源于他在纳粹集中营中的独特经历。为数以百万计遭受痛苦的人带来了福音。

什么是意义？

人本主义心理学家马斯洛提出了人的需求理论。在其晚年，马斯洛十分认同与弗兰克尔所述同样的对意义的追寻。所谓的意义，就是人类能够且必须实践的、对每个人独一无二的东西。可以说，这是马斯洛对自我实现需求的终极理解。

众所周知，马斯洛是反对从精神疾病之中探索人类的精神世界的。在这一点上，亚历克斯帮助了弗兰克尔，他将意义疗法（已经成为了一种生活哲学、一种思想）总结成了七个核心原则，将其发展到了工作生活的领域，将其变成了对每个人都有实际帮助的一套方法。你不需要体验过集中营的极端痛苦——和那比起来，我们的遭遇又算什么呢——就可以踏上追寻意义的旅途。

什么是工作的意义？

人生有超过一半清醒的时间是花费在工作上，有超过一半的生命旅途都在职场之中度过，这种生活，被亚历克斯成为工作生活。如果一个人不能在工作生活中找到意义，他就被困锁在了本

能和习惯的囚笼之中，看不到自己的创造性、看不到改变生活的可能性，注定浑浑噩噩地混日子。

反过来，我们应该将生命本身看做是有意义的，而且是有无限意义潜力的，像弗兰克尔一样追寻意义到生命的最后一刻。

什么是自由的意义？

追寻意义最重要的原则之一就是：人们永远享有自由的权利，永远享有选择自己的态度的权利。无论遭逢怎样的绝境，我们都不会没有选择。亚历克斯的祖父曾因叛国罪入狱，南非总统曼德拉更是经历了漫长的监禁生涯，然而这没有磨灭他们对信念的坚持、对意义的追寻，他们的生活因此更加焕发光彩、得到世人的尊敬。我们一般不会遭遇如此境况，所以更要记住，你永远享有选择自己态度和追寻意义的权利。

什么是活在当下？

亚历克斯总结出的一条重要原则是“发现生命瞬间的意义”，这个瞬间即当下。任何一个微小的瞬间，都可以总结出意义；回顾过去的点点滴滴，同样可以收获意义。将人生的精彩收集起来，铺平向前的道路，永远好过活在担忧、悔恨、焦虑和恐惧之中。不要纠结过去，不要害怕改变，意义会帮助我们前进。

什么是幽默的意义？

人类是唯一懂得幽默的动物，也是唯一可以跳出自身来审视自己的动物，这种力量非常强大。要知道，CEO 的惹人喜欢比涨薪还能鼓舞士气。而幽默的调侃可以将我们和自己犯下的错误分离开来。从另一个角度能把自己看得更清楚。甚至，弗兰克尔在集中营的经历告诉我们，幽默和自我分离的想象力是保护自己灵魂的有力武器。