

〔美〕亚历克斯·佩塔克斯
〔美〕伊莱恩·丹顿
赵晓瑞 译
著

Alex Pattakos
Elaine Dundon

Prisoners
of Our Thoughts

思维的囚徒

活出生命的意义7原则

作者师从维克多·弗兰克尔，
与《活出生命的意义》一脉相承

“知道为什么而活的人，便能生存”

中信出版集团



Prisoners
of Our Thoughts

思维的囚徒

[美] 亚历克斯·佩塔克斯
[美] 伊莱恩·丹顿 著

赵晓瑞 译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

思维的囚徒 / (美) 亚历克斯·佩塔克斯, (美) 伊
莱恩·丹顿著; 赵晓瑞译. -- 北京: 中信出版社,
2019.7

书名原文: Prisoners of Our Thoughts

ISBN 978-7-5217-0707-6

I. ①思… II. ①亚… ②伊… ③赵… III. 精神分
析学派 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第 109449 号

Prisoners of Our Thoughts

Copyright © 2017 by Alex Pattakos and Elaine Dundon

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

思维的囚徒

著 者: [美] 亚历克斯·佩塔克斯- [美] 伊莱恩·丹顿

译 者: 赵晓瑞

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.5 字 数: 200千字

版 次: 2019年7月第1版

印 次: 2019年7月第1次印刷

京权图字: 01-2019-1581

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0707-6

定 价: 58.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

对本书的赞誉

在我们纯净如水、一成不变的生活中，特别是在工作中，我们的工作和身份总是不停地被否定。追寻意义不是能令我们一劳永逸、高枕无忧的事情，而是需要我们长期坚持的最基本的生活追求。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·韦尔 安提亚克大学 哲学博士
《管理是一种表演艺术》作者

这本书很神奇……如果你能认真耐心地阅读这本书，你的态度和思考行为就会开始发生变化。它会使你产生巨大而深刻的变化，甚至会颠覆你的态度和思考方式。它会让你情不自禁开始追寻生活和工作的意义。

傅萃
《3D人生》作者
杰魔公司创始人和前首席执行官

如果你想体现自己的个人价值和职场价值，那么请你阅读本书。如果你决心过一种真正的（有价值的）生活，那么这本书对你而言会特别有用。这本书值得你的所有同事和家人反复诵读。

安·罗兹
人联咨询公司总裁 捷蓝航空公司前首席人力官

这本书是一块宝石。它不因循守旧，所以注定会成为一种典范。亚历克斯·佩塔克斯和伊莱恩·丹顿通过这本书改变了意义疗法的应用范畴。他们把意义疗法从临床治疗拓展到了企业社团，把导师维克多·弗兰克尔的创新思想和远见卓识应用到工作中，向我们展示了工作也是生命意义的来源。作者向我们成功展示了意义疗法和工作之间的联系，更重要的是，作者的展示方式大胆而巧妙。我很喜欢这本书，特此推荐。

斯蒂芬·科斯特洛博士

爱尔兰维克多·弗兰克尔研究所创始人兼分部主任

这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，是寻找生活意义和财富的路标。

海因里希·安加

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

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·佩塔克斯巧妙地地为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，这个选择可以加深你对生活意义的理解。

杰弗瑞·泽格博士

米尔顿·艾瑞克斯基金会会长

弗兰克尔博士的智慧来自自己的亲身经历，本书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，他的智慧能产生极大的实用价值。

迪伊·霍克

维萨（VISA）信用卡创始人和荣誉首席执行官

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。任何人都可以开始自我探索之旅。无论你是邮递员还是首席执行官，你都会发现，探索会让结果更好，让你与别人的关系更融洽。

吉恩·斯彭斯

卡夫食品公司全球技术和质量执行副总裁

献 给

维克多·弗兰克尔 (Viktor E. Frankl) 博士
(1905—1997)

史蒂芬·柯维 (Stephen R. Covey) 博士
(1932—2012)

/

他们的

人生经历和精神遗产

会照亮黑暗

永远激励

全世界所有追求生命意义的人

/

序

/ 史蒂芬·柯维 /

维克多·弗兰克尔于1997年9月去世。在他去世前不久，我就听说他出现了健康问题，而且他的病情恶化，不得不住院接受治疗。当时的我十分渴望与他交谈，想向他表示衷心的感谢，因为他一生所做的工作影响了成千上万人，对我自己的生活和事业也产生了很大影响。我知道当时他已经失明，他的妻子每天在医院念几个小时的书给他听。我永远也不会忘记在我看望他时，听他说话的那种感觉。在他听到我对他的感激、敬仰和关爱之词后，他表现得那样和蔼可亲 and 谦逊随和。我感觉自己是在同一个伟大而高贵的灵魂交谈。他耐心地听完之后说：“史蒂芬，你说话的口气就像我要离你而去了，我还有两个重要的项目没完成呢。”他还是那样一如既往地热爱自己的工作，保持着自己的本真个性，坚持着意义疗法的原则！

弗兰克尔持续奉献的愿望和决心使我想起了他与汉斯·塞利的合作。汉斯·塞利是加拿大蒙特利尔市人，以研究压力和撰写相关著述而闻名。塞利说，只有当我们做有意义的工作和项目时，

我们的免疫力才会提高，衰老和退化的速度才会放缓。他称这种压力为“积极压力”。“积极压力”与烦恼不同，产生烦恼的原因是生活没有意义，人与人之间缺少诚信。可以肯定地说，他们两个人互相影响，强调了意义疗法和人类追寻生命的意义给身心带来的诸多益处。

亚历克斯·佩塔克斯请我为本书作序，并告诉我这也是弗兰克尔一家人的建议，我感到既荣幸又激动。我之所以能够参与进来，还有一个特殊原因，是因为他们觉得我在组织机构的管理领导方式上与维克多·弗兰克尔的“工作原则”（这本书的核心主题）十分吻合。收到佩塔克斯的来信后，我感觉这本书愈发重要。佩塔克斯在信中这样写道：“弗兰克尔博士去世的前一年，我们在他的书房里交谈。他当时抓着我的胳膊说，亚历克斯，你要做的就是把书写出来。”

我永远也不会忘记，在 20 世纪 60 年代，在我研读《活出生命的意义》和《医生和灵魂》两本书时，我所受的感动和鼓舞。这两本书和弗兰克尔的其他著作以及演讲再次肯定了我的“灵魂密码”的看法，也就是我对选择的力量、与生俱来独一无二的自我意识、人类的本质以及追寻意义的意志的看法。有一次，我在夏威夷度假，仍积极思考着这些问题。当时，在一所大学的图书馆里，我随手从书架上拿起了一本书，读了三行。结果令我吃惊的是，那三行字竟然再次肯定了弗兰克尔的主要理论。那三行文字如下：

在刺激和反应之间有一个空间，
在那个空间里我们有选择反应的自由和能力，
我们的成长和幸福全在我们的反应里。

我当时没有留意这本书的作者，所以一直无法为这段话注明正确的出处。后来再去夏威夷时，我本计划再去图书馆寻找这本书，但很可惜图书馆已经不复存在了。

发生在我们身上的事情和我们的反应之间存在空间，我们有选择如何反应的自由，而我们的选择无疑会对我们的生活产生影响。这三点恰好说明，我们能够成为什么样的人不是由环境决定的，而是因为我们自己的决定。这一点阐释了弗兰克尔一直强调的三大价值，即创造价值、经验价值和态度价值。我们能够选择如何应对突然发生的状况，也有能力改变我们的境况，甚至还有义务去改变这种境况。如果我们忽视这个空间的存在，放弃这份选择的自由，并且推卸责任，就无法体会人生的意义和宝贵遗产的精髓。

曾经有一段时间，我在一个军事基地讲解“以原则为中心”的领导策略。在离开前，我同指挥官告别。这位指挥官是一名陆军上校，我问他：“你为什么要推行如此重大的改革，把以原则为中心的生活和领导策略引入你的部队？你明明知道这样做是逆流而上，是在与强势的文化力量抗衡。你已经到了不惑之年，今年

年底就要退役，你的军旅生涯一帆风顺，你只需保持现有的成功模式，直到退役即可。退役时，你还会因为多年来全心全意为军队的无私奉献而得到各种荣誉和称赞。”他的回答深深地印在了我的脑海里，让我至今难以忘怀。他说：“我的父亲前不久去世了。父亲知道自己快要不行了，就把母亲和我叫到了他的床前。他示意我靠近他，想跟我小声说点儿什么。母亲站在一旁，泪流满面。父亲说，儿子，答应我，不要像我这样生活。我没有尽到一个父亲和丈夫的责任。我从未有过真正的改变。儿子，答应我，不要像我这样生活。”

这位指挥官说：“史蒂芬，这就是我努力改变的原因。我想提高全军上下的作战水平，让大家有全新的表现，做出更大的贡献。我想有所改变。我平生第一次衷心地希望，我的接班人能够青出于蓝而胜于蓝。在此之前，我还希望自己的成就无人能及。但是，现在我不这样想了。我想让这些原则变成制度，融入我们的文化。这样，它们就可以延续下来，并不断得到发扬和传承。我知道这需要付出艰辛的努力。我甚至愿意申请延期退役，这样就能继续跟进这项工作直到完成。不过，我这么做也是想兑现对父亲的承诺，那就是要积极改变。”

从这位指挥官身上，我们可以得到一些启示：勇敢并不意味着没有恐惧，而是因为我们意识到还有比恐惧更为重要的事情等着我们去做。我们的一生中，至少有 1/3 的时间不是在为工作做准备，就是正在工作，而且通常都是在某个机构工作。甚至退休之

后，我们在工作机构、家庭或者社团也有各种各样有意义的工作。工作和爱是人类生活的本质。

伟大的人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛在临终前也有类似的想法，他肯定了弗兰克尔“追寻意义的意志”的主张。他觉得自己的需求层次理论太过于依赖需求，自我实现也并不是人类的最高需求。最后，他得出的结论是，超越自我是人类灵魂的最高需求，这正好反映了弗兰克尔的理论精髓。马斯洛的妻子贝莎和马斯洛的研究助理把他最后的思想收集在一起，编入了《人性能达到的境界》一书中。

我的工作是与机构和职场人士打交道，主要是帮助客户确立个人和组织机构的使命宣言。我发现，如果你能让足够多的人一起自由交流、协作共事，让他们知道该行业或职业的现状以及自己的机构文化，他们就会产生集体意识，认为自己需要在工作中体现其价值；然后，他们会建立价值目标，去努力完成自己的计划。目标和手段密不可分。实际上，目标事先存在于手段之中。没有一个高尚的目标是通过卑劣的手段达成的。

我在教学中发现，人们真正认真思考过的唯一最令人兴奋、最令人激动和最励志的观点是选择的力量。该观点认为，预测未来的最好办法就是创造未来。这基本上是一种个人自由理念，要学习问一些维克多·弗兰克尔式的问题，比如，生活要我做什么？在这种情况下我该做什么？就是说，你有选择去做的自由，而不是无须选择。这当然是一种由内向外，而非由外向内的方法。

我发现，当人们真的有了这种意识，向自己提出了这些问题，并开始深入思考时，通常他们都会重新确定自己的人生目标和价值观，而且能超越自己。就是说，他们讨论的意义已经大于生命的意义，这种讨论能提升别人生命的价值，能为别人提供帮助。而这正是维克多·弗兰克尔在纳粹集中营里所做的事情。他们打破了旧的做事模式，形成了新的行为习惯，积聚了新的正能量。他们就是所说的“转型者”。“转型者”摒弃了过去毫无意识的行为模式和生活态度。

注意不到的东西制约着我们的视野和行为。
因为我们未能注意到我们未能注意的事实，
所以，等我们发现它对我们的思想和行为产生何等深远的影响时，
我们才知道自己已经无法改变它。

R.D. 莱因 (R.D.Laing)

有了这种思想，再加上佩塔克斯博士在本书中介绍的七大主要原则，我们就可以实现一种基本的宏伟目标：让个人本性和奉献精神、良知和爱、选择和意义都能发挥作用，互相协调，和谐发展。这与本书所描述的次要目标正好相反。达到次要目标的人，是世人眼里的成功者，但他们无法真正实现自我价值。

最后，为了使大家更好地阅读本书，我想给大家两点建议。

第一，把这些核心原则与和你一起生活的人，或者是可能对这些原则感兴趣的同事一起分享，你也可以讲给他们听。第二，身体力行，按照这些原则去生活。光学不做真的等于没学，光知道不做真的等于不知道。如果我们仅仅对这些核心原则做理性思考，用语言表述一番，而不与他人分享并共同实践，那么我们就像一个先天失明的人，凭借光、光的属性、眼睛和眼睛解剖结构的学术研究知识，向另一个人解释什么是看见。阅读本书时，希望你亲身体会一下这七个原则：自由地选择你的态度，实现有意义的目标，发现生命瞬间的意义，千万不要违心做事，从远处审视自己，改变你的关注焦点和敢于超越自己。建议你循序渐进地学习这本书。读完第一个原则，你就可以去分享和应用它，然后再读第二个原则，以此类推。你也可以一口气把全书读完，让自己先有一个宏观认识，然后再回过头去，通过自己的体会逐一学习这些原则。你会成为变化的“催化剂”，成为一个“转型者”。你会破旧立新，重新开始。你的生命会呈现出意想不到的意义。从我自身的经历和在职场与很多机构和个人共事的体会来看，我知道结果必然如此。

人生不是职业，而是一项使命。这是从我的祖父和维克多·弗兰克尔那里得到的深刻教诲。

第三版序

本书 2004 年首次出版后没多久，印度洋发生的大地震就引发了有史以来最严重的自然灾害——也称“南亚大海啸”。海啸使二十三万人丧生，五十万人无家可归。印度尼西亚的亚齐特别行政区离震中最近，因此它是被狂风巨浪破坏最严重的地区。

一个偶然的机会，雅加达一家名为大能企管（Dunamis Organization Services）的专业服务公司负责人设法拿到了这本书。为了使在亚齐工作的义工做好准备，迎接可能出现的问题，该公司制订了一个义工准备计划。该计划不仅要培训义工在户外看到各种凄惨景象时快速反应和有效应对的能力，而且还要教会他们如何调整自己的心态。我的书成了他们的培训教材，后来还被当地政府机构、联合国教科文组织和联合国儿童基金会等非政府组织所采用。本书描述的七大原则成了参与该计划的义务救助人员必须掌握的知识、技能和态度。

我没想到这本书中的原则可以被用来解决这样的实际问题，这说明本书的出版很值得，至少对我们来说的确很有意义，我们

的激动心情溢于言表。这本书的第一版并没有说明如何应用这些原则，亚历克斯在第一次构思和撰写这本书的时候，也并没有想到它会有这样的应用价值。但是，自从第一版出版以后，我们就知道它被应用的潜力是无限的，会远远超出工作和职场的范围。

它不只可以应对灾难

除了可以应对灾难，本书还可以用来解决很多与我们的生活密切相关的问题。你是不是辛苦地干着一份不喜欢的工作？你觉得工作还算不错，但是你却无法从工作中获得成就感？从宏观角度来说，你是否想过生活中还有比你获得体验更为重要的东西？你是否感觉不幸的事情碰巧发生在你的身上，你对生活失去了控制能力，却无能为力？如果你对上述任何一个问题的回答是“是”，你就会发现，实际上很多人和你一样，他们身上也有类似的情况发生，所以你并不孤单。提出这样一些有关生活和工作的基本问题是很自然的事情。考虑到读者有这样的需求，所以本书主要讨论的是人类对人生意义的追寻。本书的理论基础主要来自世界著名的精神病学家维克多·弗兰克尔的哲学思想和方法。维克多·弗兰克尔著有《活出生命的意义》一书，这本书被美国国会图书馆认定为美国十大最有影响力的书之一。弗兰克尔追寻意义的思想，通过他自己和他的客户的现身说法得以传播，已经对全世界数百万人产生了积极影响。

弗兰克尔是第二次世界大战纳粹集中营的幸存者，他提出了

一个最广为人知的观点：他坚信，不管面对何种生活挑战，你都有选择自己的态度和反应的自由。作为集中营的囚徒，弗兰克尔失去了很多——他先后失去了妻子和家人、身份（被数字代替）、衣服、健康以及行动自由。但是，无论自己和周围的人发生了什么事情，他都保持着选择态度和反应的能力。他知道，在那样的处境下他有责任找到生命的意义，重要的是，不让自己变成自己思维的囚徒。事实上，他并没有选择消极被动、坐以待毙的方式，而是采用了积极的方法去寻找意义。同样，我们也都有能力应对挑战，也可以用我们的能力去找寻生命的意义。弗兰克尔坚信，我们生活的每一刻都有意义，即使是生命的最后时刻也是如此，我们每个人都有责任去找到意义。他还强调，我们不是非得遭受痛苦才能找到或者体会意义。

弗兰克尔是意义疗法（Logotherapy）的创始人。意义疗法是一种以意义为中心的人本主义心理治疗方法，它包含多种观点，其中包括“自由地选择你的态度”。我们阅读了大量弗兰克尔的书籍、文章、演讲稿和相关作品，从中凝练出我们认为比较重要的七大核心原则，它可以帮助大家找寻生命的意义。“自由地选择你的态度”就是本书分享的七大原则之一。同时，我们还提供了一个概念基础以及实用指南，帮助大家判断一些有关意义的问题。

本书的目的很明确，就是帮助大家找到工作和职场的意义。我们对工作的定义比较宽泛，所以本书的内容适合不同领域的读者，包括义工、带薪工作者、各行各业的从业者、求职者、转型