

# 活出意义来

---

## 1. 针对的问题

对于个体生命而言，存在的意义不是预设的，而是在面对生存的挑战时不断选择的结果。

## 2. 独特的分析视角

他立足自己的内心，极力诚实不欺；同时又以医生的专业冷静态度，超越当时严酷的环境，不自怜不抱怨不倾诉。这本书的扣人心弦，不仅仅在于它的独到见解，更在于作者骇人心灵的独特经历。

## 3. 研究方法

这本书现身说法地通过意义疗法，坦率而真诚地对这一现代存在分析学说的基本观点，作了发人深省的阐述。

## 4. 分析的主题

人要寻求生命意义是其生命中原始的力量。这个意义是唯一的，独特的，唯有人能够且必须予以实践；也唯有当它获至实践才能够满足人求意义的意志。

## 5. 独特概念和主要观点

有的时候，他游离于当前环境，在心里跟挚爱的妻子对话，让爱充满胸臆。那种时候，妻子还在不在人世，已经没有分别。能够运用想像力从现实中抽离，是人独一无二的本领，帮助人在极端恶劣的环境里存活。

## 6. 有何优点

从自己半辈子的生活经历，我也认为用什么态度应对所处的环境，不论是顺境还是逆境，实在决定了人的生活轨迹，所谓的“性格决定命运”。沮丧失望悲观的时候当然有，不必感到羞耻，应该学会自己把自己从负面情绪里拔出来，然后真心相信“明天会更好”。

## 7. 有何缺憾

生活，在努力创造之前，首先需要我们的全心接纳。生命也是如此。接纳自己，就如同接纳生命的自然来去一般，接纳自己，就如同接纳我们终有一日要消亡一般。

## 8. 启发

从弗兰克尔的经历可以看到，他对生命意义的理解，并非来自一己之空想，而是在正确认知时代和环境给予他的挑战后，毅然决然地承担和回应。他说：“我生命的意义在于帮助他人找到他们生命的意义。”面对生命的追问，他交出了一份完美的答卷，用自己的生命诠释了意义疗法的精髓：“人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由，——也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能被剥夺。”