

《活出生命的意义》

作者简介

维克多·弗兰克尔 著名心理学家弗兰克尔是 20 世纪的一个奇迹。纳粹时期，作为犹太人，他的全家都被关进了奥斯威辛集中营，他的父母、妻子、哥哥，全都死于毒气室中，只有他和妹妹幸存。

弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦，更将自己的经验与学术结合，开创了意义疗法，替人们找到绝处再生的意义，也留下了人性史上最富光彩的见证。

目录

- 一、集中营的斗争
- 二、恐惧的入营经历
- 三、集中营里的好奇心
- 四、活下去的秘诀
- 五、逐渐变得麻木
- 六、等待死亡与享受面包
- 七、集中营里的精神生活
- 八、艺术生活
- 九、命运感
- 十、集中营的最后一天
- 十一、集中营里的两极
- 十二、让人活下去的不是希望，而是意义
- 十三、意义疗法
- 十四、存在之虚无
- 十五、寻找生命意义的三条途径

正文

我们很难有机会去体验集中营的生活，但我们的精神却时常经受着集中营一般的煎熬。相反，有一些人进了集中营，肉体忍受着地狱般的折磨，精神却依然高贵、独立、平静。这里面一定有关于人生的秘密。作者维克多·弗兰克尔二战期间被抓到奥斯维辛集中营，在那里经历了平常人无法体会的折磨。最终使他活下来的，是他心中赋予自己生命的意义。就像尼采说的“那些没有打败你的，会让你更强！”弗兰克尔将奥斯维辛的经验转化为心理学的意义疗法。当你觉得生活失去方向、没有目标、丧失意义的时候，抱怨、喝酒、旅行都未必能够解决你的问题。这时候你最需要的是看看这本书，然后思考一下你生命的意义是什么。

弗兰克尔的父母、妻子、哥哥全都死于毒气室，只有他和妹妹幸存。他一生都对生命充满着热情，67 岁开始学习驾驶飞机，并在几个月后拿到驾照。80 岁时，弗兰克尔还登上了阿尔卑斯山。这本书被美国国会图书馆评选为最具影响力的 10 本书之一。

一、集中营的斗争

对于没有经历过集中营生活的人，很容易对有过这种经历的人抱有一种错误的同情心态。对外人对囚徒之间为了生存的残酷斗争一无所知。这是一场为了每天的面包、为了生活、为了朋友的斗争。每一次的转移（终点可能是毒气室）就是一次斗争。最重要的是将自己或朋友的名字从转移名单中划掉，尽管大家都知道自己的胜出就意味着另一个生命的死亡。对于看守来讲，犯人只是一个编号而已。人们没有时间考虑伦理问题，每个人都只有一个想法就是活下去。因此，会尽量设法使另一个号码来取代他在名单中的位置。通常情况下，只有牢头才有吸烟的权利。当我们看到狱友吸烟时就知道他已经失去了生活下去的勇气，而这种勇气一旦失去，就很难挽回。通常几天后他就会死亡。

二、恐惧的入营经历

在看到奥斯维辛集中营站牌的时候，火车上所有人的心脏几乎都骤停了。这里意味着死亡。犯人们排着队从一个漫不经心的党卫军军官面前走过，那个军官用手指随意的左边指指、右边指指。作者在经过他面前的时候努力地挺直腰杆，显得精神的样子。军官犹豫了一下，向右边指了指。后来知道，那天 90% 的人被指向了左边，他们每人手里拿着一块香皂走进了“澡堂”。那里实际上是焚烧室。

三、集中营里的好奇心

在集中营里，作者还试图保留一份科学手稿，被老犯人斥责为“狗屁”。脱光衣服，剃光头发去洗澡，在浴室里每个人焦虑地看着喷头，当发现喷出来的是真的水时，每个人都放松了下来，相互取笑、打闹。大家发现只有赤裸的身体还属于自己，这时幽默感反而滋生了起来。紧接着出现的是好奇心。这种冷酷的好奇心非常强烈。比如作者常常设想自己洗完澡后赤裸裸湿漉漉地站在寒风中该是什么结果？随后的几天，好奇心变成惊讶，惊讶于自己居然没有感冒。一名医生甚至惊呼：“教科书在撒谎！”因为根据教科书的定义我们早就该死了，可我们还活的好好的！很多以前睡觉很挑剔的人，现在不洗澡不刷牙和鼾声如雷的人挤在一起，枕着满是泥浆的鞋子也睡得很香。

四、活下去的秘诀

几乎每个人都想过自杀，最简单的方法是跑去触摸电网。尽管做出自杀的决定一点也不难，但自杀没有任何意义。因而囚犯们在恐慌的第一阶段之后就不再惧怕死亡了，几天过后连毒气室也不怕了。因为毒气室至少可以使他们免去自杀的麻烦。一位老朋友（他比作者更早进入集中营）对作者说：“如果有可能，每天刮脸，不论要用锋利的玻璃还是最后一块面包换来的刮脸工具。只有如此，你才能看起来更年轻，而且刮脸还会使你脸色红润。想活下来，唯一的办法是，看上去能干活。如果你脚后跟起了个水泡，走路瘸了，第二天就会被送进毒气室。刮脸，挺直腰板站立，精神抖擞地干活，你就不用怕毒气。”

五、逐渐变得麻木

刚开始的时候囚徒不忍目睹别人被罚示众。几天或几周后，这种情况会发生变化，进入心理反应的第二阶段，这个囚徒的眼睛将不再躲避这一切。由于感情已经麻木，他看到什么都只会呆呆地站着不动。即使看到一个 12 岁的孩子脚趾被严重冻伤，医生用镊子拽去变黑坏死的部分，旁观者的感情也是麻木的。当一个人快死亡的时候，其他囚徒会接近还没冰冷的躯体。有人夺走死者剩下的土豆泥，换掉他的鞋子、上衣；连只拿到细绳的人都会因此沾沾自喜。

这些症状最终会使他们对每天每时频繁发生的酷刑折磨无动于衷。

六、等待死亡与享受面包

当皮下脂肪消耗殆尽时，犯人们就像骷髅，不断感到身体开始消耗我们的生命。肌肉逐渐消失，身体的抵抗力也越来越差。棚屋里为数不多的人一个接一个死去，每个人都能准确的判断出下一个会轮到谁，自己又会在什么时候死去。当有一天看到一个平日里非常自尊和勇敢的人像孩子一样嚎啕大哭的时候，就知道他活不了多久了。他哭的原因是鞋子已经破的无法再穿了。有时候干重活的人会得到一块面包。犯人们就如何处理每天仅发一块的面包展开了无休止的争论，主要是两

派意见。一派赞成立刻吃完，这样的好处是每天至少有一次暂时不饿的机会，而且可以防止面包被偷。另一派持不同观点，他们主张将面包分成几份。最后，作者加入了第二派的队伍。

七、集中营里的精神生活

囚犯对宗教表现出难以想象的虔诚，宗教信仰的深度和活力总是令初到者惊奇和感动。囚犯们临时凑在一起祈祷的情景随处可见，这些又累又饿，衣衫褴褛的人蜷缩成一团，口中念念有词。集中营有时还会进行科学争论。集中营主管医生（也是犯人）邀请作者来参加精神降神会，参加者中甚至还有一名党卫军军官。最终请来的神灵写下了“败者遭殃”的拉丁文。

有丰富精神生活的人内心的创伤会少许多。他们能把恶劣的外部环境转化为内心丰富自由的精神生活，只有这样才能解释集中营里身体羸弱的人比看似强壮的人生存能力更强。

在忍受各种奇怪的折磨的时候，作者心里最常想到的是自己的妻子。“不论真实与否，我都坚信她的外貌比冉冉升起的太阳还要明亮。”爱是人类追求的最高目标。作者理解了诗歌、思想和信仰所传达的伟大秘密的真正含义：拯救人类要通过爱和被爱。哪怕是世界上一无所有的人，只要有片刻的时间思念爱人，他就可以领悟幸福的真谛。

八、艺术生活

囚犯的内心生活可能很极端，他们能体验以前从未体验过的艺术美和自然美。这些美甚至可以让人忘却自己当下所处的环境。大家欣赏巴伐利亚的晚霞时的表情宛如圣徒，一名囚犯由衷的感叹“世界多美呀！”囚头和个别违规的军官也会组织大家搞联欢会，能够让大家笑一笑的人会得到一些奖励。一个唱意大利咏叹调的家伙甚至得到了桶底的豌豆汤。有一次，臭名昭著的“恶鬼”囚头被邀请朗诵自己写的诗歌，作者为了忍住不笑把嘴唇都咬疼了，最后作者带头鼓掌，这极有可能救了自己的命。后来作者还真被分配到恶鬼的手下，幸好当时鼓掌给他留下了好印象。幽默是灵魂保存自我的另一件武器。幽默能够使人漠视困苦，从任何境遇中超脱出来，哪怕只是几秒钟。人们最常讲的笑话是假设自己自由后还保留着集中营的生活习惯。比如在参加聚会的时候假装忘记了自己的自由身份，在分汤时央求女主人“从锅底给舀一勺吧！”

九、命运感

集中营的犯人害怕作出决定，也不敢采取任何主动行为。这是因为他们强烈地感觉到一切皆有定数，不要试图去影响命运，而应该听从命运的安排。有时你得在一瞬间做出意味着生死的决断，有时在转移名单上意味着死亡，有时留下才更容易死。犯人们更愿意让命运替他做这个决断，尤其是在决定是否逃跑的问题上。

十、集中营的最后一天

集中营里的人已经不多，作者接到任务去埋葬三具尸体。他们想趁机逃跑。可就在准备运送第三具尸体的时候，集中营的大门被撞开了，一辆涂着红十字标志的汽车缓缓驶向操场。车上卸下来不少药箱，每个人都分到了香烟，拍了照，大家感到无比欢快。看守们突然变得随和起来，想赢得我们的好感。可就在大家都觉得自由了的时候，还是有一批人被集中起来烧死了。在这之前，作者和他的朋友们还抱怨没有坐上那辆负责转移的卡车。对于回家的犯人来说，最重要的体验是在他经受了那么多苦难之后，除了上帝，他不再畏惧任何东西，这种体验有着无与伦比的美妙

十一、集中营里的两极

在集中营里犯人们普遍表现出冷漠、自卑、嫉妒、易怒，经常会因为分发食物导致群殴，甚至作者也经常想挥起拳头揍人。面对这种环境，人是否还有选择的余地呢？事实证明是有的。我们都记得那些走过每一个屋子安慰别人，把自己最后一块面包给了别人的人。这种人虽然不多，但足以证明，有一样东西你是不能从别人手中夺去的，那就是最宝贵的自由：人们一直拥有在任何环境下选择自己态度和行为方式的自由。

每天人们都会面临抉择，是保持自我内在的自由，还是抛弃自由和尊严而变成标准的囚徒。就像陀思妥耶夫斯基说过的“我只害怕一样——那就是配不上我所受的痛苦。”

作者曾目睹一个年轻女子的死亡，她告诉作者“我感谢命运给了我这么沉重的打击……以前的生命让我糟蹋了，我从没有认真考虑过精神完美的事。”她指着窗外：“这棵树是我孤独中唯一的朋友。”

十二、让人活下去的不是希望，而是意义

有一天号长F告诉作者“我做了一个奇怪的梦，梦里有个声音告诉我 1945 年 3 月 30 号我们会得到解放。”F是一个著名的音乐家，他满怀希望地告诉作者，他坚信 3 月 30 号自己会获得解放。距离那天越来越接近的时候，F开始生病，高烧，3 月 30 号那天他陷入昏迷，第二天他死于伤寒。集中营里死亡率最高的时刻都在圣诞节前后。不是因为流行病，而是因为多数犯人都天真地以为能在圣诞节前回家，而随着希望越来越渺茫，犯人失去了勇气，变得沮丧起来。这严重削弱了犯人们身体的抵抗力，导致了最终的死亡。要想恢复犯人内在的力量，必须让他看到未来的某个目标。尼采说过“知道为什么而活的人，便能生存。”这可以作为所有心理治疗师的座右铭。这些任务（也就是生命的意义）在每个人身上都是不同的，因此不可能做一般的定义。如果你发现经受磨难是命中注定的，那你就应当把经受磨难作为自己独特的任务。即使在经受磨难时，你也是独特的、孤独的一个人。对我们来讲，生命的意义包含着从生到死受苦受难这一更广阔的循环。有位狱友刚到集中营时跟天堂达成了一个协议：以他所受的苦难拯救所爱的人免于痛苦。对这个人来说，苦难和死亡是有意义的。

十三、意义疗法

与心理分析相比，意义疗法不那么内省和溯旧。相反，意义疗法着眼于未来，着眼于患者在将来应该完成的意义。意义疗法让患者直面并重新认识生命的意义，让他意识到这一意义会大大增强他克服神经官能症的能力。在法国的一项民意调查中，89% 的人承认人需要“某种东西”才能活下去。61% 的人承认自己生活中确有某种东西或者人是自己愿意为之献出生命的。德国的结果与此仅仅相差 2%。

人对意义的追寻会导致内心紧张而非平衡。不过这种紧张恰恰是精神健康的必要前提。在集中营里，那些知道自己的生命还有某项使命有待完成的人最有可能活下来。精神健康有赖于一定程度的紧张——即已完成的和有待完成的任务之间的紧张，或者是当下状态与理想状态之间的差距。这种紧张是维持精神健康必不可少的。人实际需要的不是没有紧张的状态，而是为追求某个自由选择的、有价值的目标而付出的努力和奋斗。

十四、存在之虚无

存在之虚无的主要表现是厌倦。现在我们能够理解叔本华的话了：人注定要徘徊在焦虑和厌倦这两极之间。事实上，厌倦所带来的问题要比焦虑带来得多。自动化会导致工人闲暇时间越来越多，而许多人不知道该如何利用这些大量的闲暇时间。意义疗法认为，负责任就是人类存在之本质。意义疗法试图使患者认识到自己的责任，因此必须使他决定自己为什么负责、对什么负责以及对谁负责，而不是来问医生。意义疗法既非说教亦非祈求，既不是道德劝诫也不是逻辑推理。治疗师的作用是拓展患者的视野，是他意识到其生命潜在的所有意义。

人越是忘记自己——投身于某种事业或者献身于所爱的人——他就越有人性，越能实现自己的价值。

十五、寻找生命意义的三条途径

按照意义疗法，我们可以用三种不同的方式来发现生命的意义：1、通过创立某项工作或从事某种事业；2、通过体验某种事情或面对某个人（追寻真善美或者爱上某个人）；3、在忍受不可避免的苦难时采取某种态度。

结语

有位老人来找弗兰克尔咨询，他很痛苦，觉得自己无法承受妻子死亡的伤痛。弗兰克尔问他：如果你比妻子先死，你的妻子会怎样？老人说：那她一定会痛苦万分。“所以”，弗兰克尔说“你现在的痛苦是有意义的，因为它使你的妻子免于承受同样的痛苦。”弗兰克尔生命的意义就在于“帮助其他人找到生命的意义。”

演讲实录

各位晚上好，这本书是杨霞老师在很多年前推荐给我看的，对我的人生产生了特别大的影响，而且这的确是一本名著。今天晚上有幸跟杨老师共同分享，我觉得特别高兴。我负责讲这个书的大体内容部分，杨老师负责从专业的部分给出更多的解读。有可能我们看这本书的时候看到了很多的故事，但是并不知道这个故事背后深层的含义，它的心理学的意义，杨老师会给我们很多专业方面的建议。

我们普通人平常是很少有机会能够去集中营体会生活的，但实际上我觉得我们的精神却时常会经受着跟集中营一样的煎熬。相反有一些人进了集中营以后，肉体忍受着地狱般的折磨，精神却依然能够高贵、独立、平静，这里边一定蕴藏着很多关于人生的秘密，这是我的感受。

作者维克托·弗兰克尔是二战期间被抓到奥斯维辛集中营里边去了，在那个地方经历了平常人无法体会的折磨，最终使他活下来的是他的心中赋予自己生命的意义。就好像这个书里边引用了尼采的一句话，“那些没有打败你的会让你更强”。

弗兰克尔的父母、妻子、哥哥全都死于毒气室，其实只有他和妹妹幸存，所以他一生当中都对生命充满着热情。67岁的时候还开始学习驾驶飞机，并且在几个月后拿到了驾照。80岁的时候他还登上阿尔卑斯山。他写的这本书，就是《活出生命的意义》这本书，被美国国会图书馆评选为最具影响力的十本书之一，全世界。

在书的开篇他就给了我们一个概念叫作“转移”，这个词一般人可能不太知道，什么叫转移？就是每一次集中营里边经常会有这种名单上的更迭，这一群人去这儿，那群人去那儿。但是在更迭这些名单的时候，没有人会知道哪些名单上的人会活下来，哪些名单上的人会死亡，但是往往被转移的人死的可能性会稍微大一点。这时候所有的人都会为了能够在转移的名单上把自己或者是朋友的名字划掉付出很多的代价、痛苦等等，去做这样的事情，但是往往他们会发现命运总是弄人。你好不容易划掉了这个名单，有可能那个名单才是真正的死亡名单。

作者从他们进入奥斯维辛集中营的这个过程开始，在火车上当他们看到奥斯维辛集中营的站牌的时候，所有的人的心脏几乎都骤停了，因为这个地方意味着死亡。犯人们排着队，从一个漫不经心的党卫军军官面前走过，那个军官就拿手指，随意地左边指指，右边指指。作者在经过他面前的时候，就努力地挺直腰杆显得精神的样子，军官在他面前明显地还犹豫了一下，然后就向右边指了指。后来他才知道，那天90%的人被指向了左边，而指向左边的人，每人分到了一块香皂，走进了澡堂，而那个地方实际上是毒气室和焚烧炉。所以当时90%的人就死亡了，他是很幸运的被指到了右边。

在集中营里边，这个书里边讲到了很多不一般的经历，的确对我们会有一些刺激。你比如说有一个医生，他也是犹太人，他说教科书上说的不对，根据教科书的定义，我们现在早就该死了，可是我还活得好好的。就是很多完全不符合生理条件的这些环境，他们照样能够活下去。很多人以前睡觉都很挑剔，但是现在你发现不洗澡、不刷牙，和这些鼾声如雷的人挤在一块，枕着满是泥浆的鞋子，睡得也挺香的。

怎么才能够在集中营里边活下去呢？几乎每一个人都想过自杀，最简单的办法就是跑去触摸电网，只要跑过去趴在电网上，他立刻就死了。所以做出自杀的决定真的一点都不难，但是自杀没有任何意义。所以囚犯们在恐慌的第一阶段过后，就不再惧怕死亡了，再过几天甚至连毒气室也不怕。因为毒气室至少可以使他们免去自杀的麻烦，他们觉得反正你都想自杀了，所以毒气室的话可能更好一点，比触摸电网还更好一点。有一个老朋友就对这个作者讲，他比这个作者在集中营的时间长，他说如果有可能的话，你一定要坚持每天刮脸。不论要用锋利的玻璃，还是最后一块面包换刮脸的工具，只有如此你才能看起来更年轻，而且刮脸还会使你的脸色红润，想活下来唯一的办法就是看上去能干活。

大家记得那个《辛德勒的名单》里边有一段，那些女的犯人就会用手指咬破，把血挤在脸上，显得自己脸色能够红润一点，这就是在集中营里边生活下去的秘诀。然后好奇心过去了，对死亡的恐惧感过去了，这时候麻木开始逐渐地出现，什么叫麻木呢？就是一开始你看到那些很刺激的画面，看到那些人被惩罚示众，或者是被人打死等等，你会觉得心里特别震撼。但是再过几天或者几周以后，慢慢地你就眼睛都不会逃避，我觉得看这东西就很正常。

有一个12岁的小孩脚趾被严重冻伤，医生用镊子拽去那个变黑坏死的部分，旁观者的感情也是麻木的，就会觉得这一切也没什么好同情的。当一个人快要死亡的时候，其他的囚徒就立刻会接近那个还没有冰冷的躯体，有人就会去拿他剩下的土豆泥，有人会脱掉他的鞋子、上衣，甚至只拿到一根细绳的人都会因此沾沾自喜。各位请注意，这时候作者写的不是他们，不是别人，不是那些他看到的可怕的人，而是包括他自己在内的所有正常的犯人，都会这样，大家就觉得很正常。连那个要死的人可能也不会去拽那个绳子，就是你要拿走就拿走好了。

所有的这些症状最终会使得他们对每天每时频繁发生的这些酷刑、折磨无动于衷。每一个人都能够准确地判断出下一个人会是谁，而且能够预言到他在哪一天死去。这是一个特别神奇的状况，就是大家对死亡的习惯就像我们预知一个歌手能否得奖一样，他们会觉得死亡是他们最熟悉的东西，所以能够准确地预判。

有一天作者看到了一个平日里非常自尊和勇敢的人，像孩子一样嚎啕大哭的时候，他就知道他活不了多久了。因为他哭的原因是自己的鞋子已经破得没法再穿了。就这么小的一个事儿，大家知道鞋子破得没法再穿的时候，他走路就会拖沓，走路拖沓就有可能被人拉出来枪决。而这个人一旦放声大哭，就意味着他已经放弃了求生的欲望了。甚至包括因为犯人们都可以抽烟，都会有一些香烟，他们偶尔会得到奖励，一根香烟。如果有一个犯人开始抽烟，大家也知道他会死。因为香烟是他们最珍贵的东西，他们会把它留着。但是有人肆无忌惮地拿起一根点开来抽，就代表着他已经放弃了，现在他要选择及时行乐，很可能这两天就会死掉。

在干重活的时候有的人会得到一块面包，犯人们就如何处理每天仅发的这一块面包展开了无休止的争论。他们也不争论别的，他们就争论这个面包到底该怎么吃。主要是两派意见，一派就赞成立刻吃完，这样的好处是每天至少有一次暂时不饿的机会，而且可以防止面包被偷掉。另一派持不同观点，他们主张把面包分成几份，过一会儿吃一点，过一会儿吃一点。最后作者加入第二派的队伍。你们大家可以想想，如果是你们的话，你们会选择加入哪一派的队伍，能够更有效地保障自己能够活下来？

集中营里边还会有很多的精神生活，囚犯对于宗教表现出难以想象的虔诚。这个我觉得咱们是可以理解的，在那种情况之下只能求助于神。宗教信仰的深度和活力令初到集中营的人会感到特别惊奇和感动，随处可见临时凑在一起祈祷的情景，这些又累又饿、衣衫褴褛的人缩成一团，口中念念有词。

而且集中营里边有时候还会进行科学争论，因为犯人也会有自己的职责。比如说有些人是主管医生，他也是犯人，他邀请作者曾经参加过一次精神降神会，什么叫精神降神会呢？其实就咱们这儿的请笔仙、扶箕，就这些东西。甚至当时还有一位党卫军的军官在现场。最终他们请来的神灵写下了败者遭殃的拉丁文，而据他们说，扶箕的那个人是完全不懂，所以作者也觉得特别的神奇。

有丰富的精神生活的人，内心的伤害会少很多，他们把恶劣的外部环境转化为内心丰富自由的这种精神生活。只有这样才能解释集中营里那些身体特别羸弱的人，为什么比看似强壮的人生存能力更强的原因。在忍受了所有的这些折磨的时候，弗兰克尔心里边最常想到的是自己的妻子。这他的原话，说不论真实与否，我都坚信她的外貌比冉冉升起的太阳还要明亮。爱是人类追求的最高目标，作者在集中营里边理解了诗歌、思想和信仰所传达的伟大的秘密。

除了精神生活之外，集中营里边还会有艺术生活，比如说他们有人会在联欢会上唱歌、表演。表演得好的话可能会得到一些奖励，有时候会有一碗汤或者是一个什么东西。集中营里边的人最喜欢说的笑话，各位能想象是哪种笑话吗？就是他们所有的笑话的类型都是，假设自己将来自由了以后，还保留着集中营的生活习惯的这种笑话。你比如说，有一个笑话，我已经从集中营出来了，出来了以后去参加聚会，在聚会的时候，忘记了自己已经是自由的人了，分汤的时候央求女主人说，从锅底舀一勺吧。这是他们犯人们在集中营里边最常说的话，他们就会把这种东西编成笑话来自娱自乐，这种幽默的东西也会帮助我们的。

除此之外，命运感是犯人们共同的感受。就是集中营的犯人都害怕作出决定，也不敢采取任何主动行为。这是因为他们强烈地感觉到一切皆有定数，不要试图去影响命运。大家看过毛姆的小说吗？就是一个人在集市上遇到死神，然后就跑，跑回家借了一批快马赶紧跑。跑了以后，结果死神来到另外一个人身边，说今天你见到那个人吗？你把他吓成那样。他说没有，我今天并没有找他，我打算在 200 里外的一个地遇见他。就是你借了马跑去那个地方，才是死神真的要找你的地方。所以这就是告诉我们说，命运有时候不由自己来决定它。所以他们在转移名单的时候费了那么多的心力，想方设法地把自己的名字划掉或者怎么样，然后最后发现，往往你根本没法掌控自己的命运。

《集中营的最后一天》这一章我是觉得特别有感触，因为我觉得这种感受，真的一个人一辈子都不会忘记。这作者和他们剩下的几个人，因为人已经很少了，他们接到任务去埋葬三具尸体。本来他们想趁机逃跑的，可是就在准备运送第三具尸体的时候，集中营的大门砰的一下，就被撞开了。有一辆涂着红十字标志的汽车缓缓地驶进了操场里边，车上卸下来不少的药箱，给每个人都分了香烟，拍了照，大家都感到无比欢快。这时候那些德国的守卫们还在，但是守卫们突然都变得特别随和，都想赢得大家的好感。

这个现象在很多书里边都有过记载，无论是抗日战争时期还是解放战争时期，还是我们说二战期间，头一天晚上还在审讯他们的人，第二天有可能就突然换了一张正常人的面孔，他就会变成一个很友好的人。所以人们的角色转换真的有时候会

对人的内心产生很大的影响。

后来在这次，他们又面临着一次选择。就是有一批人要被运到别的地方去，他们都想上那个车，因为他们觉得说这不是自由了吗，所以能让我离开这个鬼地方是特别好的。结果人家没让他们上，就是把那些人装满了以后就走了。他很生气，还跟那些人吵架。结果后来他知道那一车人，在走的路上被全部烧死，德国人在最后还是处理掉了很多人。

在集中营里边的人性产生了两极，会朝两个极端发展。包括作者在内的这些平常受过高等教育的、有修养的犹太人，在进入集中营这个恶劣的环境之后，也会出现冷漠、自卑、嫉妒、易怒，经常会因为分发食物导致群殴。甚至作者也经常想起拳头揍人。面对这种环境，你说人是不是都会变成这个样子呢？但事实证明，有的人真的会不一样。作者就记得有一个人，他每天都会走过每一个屋子来安慰别人，甚至他把自己最后一块面包还分给别人。这种人虽然不多，但足以证明，有一样东西你是不能从别人手中夺去，那就是最宝贵的自由。

什么自由呢？人们一直拥有在任何环境下选择自己态度和行为方式的自由。当我们放弃了选择自己的态度和行为方式，你会觉得你所有的伤害都是别人造成的，你所有的伤害都是环境造成的。所以你有各种各样的充分理由去做各种各样极端的事情，甚至自虐，自己生气，自己郁闷等等，都有可能，这其实就是对自己的伤害。而事实上像弗兰克尔这样经历了奥斯维辛的人，他告诉你说，人们在任何环境之下，包括奥斯维辛这样的环境之下，你依然有着选择自己的态度和行为方式的自由。

我这两天在看一本书叫《好奇心》，《好奇心》这本书告诉大家，那些麻木的，认为这一切我都知道答案的，这一切没什么好探求的人是缺乏幸福的。甚至说我知道这事就是因为你造成的，或者我知道这事就是因为这个世界造成的等等。有这种想法的人，其实是一种典型的好奇心缺乏。而好奇心会给我们带来幸福感，所以好奇心缺乏的人就会觉得一切都有了答案了，没有什么好探求的了。而一个拥有好奇心的人才会有幸福的人生。

你没发现今天晚上的足球赛，今天下午的足球赛，2:1以后看的更紧张吗？因为悬念产生了，有了好奇心就会给你带来幸福感。因此人们每天都会面临抉择，要么保持自我内在的自由，或者是抛弃自由和尊严而变成标准的囚徒。各位，标准的囚徒，就是你虽然穿着囚犯的衣服，但你依然可以有着高贵的灵魂，在里边做一个自由人。但是变成标准的囚徒，就变成了怨恨、打人、暴力等等。

就像这个陀思妥耶夫斯基，这是俄国的一个著名的作家，他说我只害怕一样，那就是配不上我所受的痛苦，我受了这么多的痛苦，我一定要有所获得，那个意义到底是什么？作者曾经目睹过一个年轻女子的死亡，这个年轻的女子在临死之前跟作者讲，说我感谢命运给了我这么沉重的打击。作者当时都觉得很意外，你说什么，你感谢，因为你都快死了，你怎么会感谢命运给了你这么沉重的打击呢？这个女孩接着说，以前的生命让我糟蹋了，我从来没有认真考虑过精神完美的事。然后她指着窗外，说我每天就在跟那棵树对话，那棵树是我孤独中唯一的一个朋友。她确切地告诉那个作者，说那个树真的能说话。她从一个树当中观察到了自然，感觉到生命的美好。

我在这本书里边解读到的一个很重要的概念就是，让人活下去的并不是希望，而是意义。很多人讲那个潘多拉魔盒，说潘多拉魔盒打开之后，什么东西都跑掉了，全是苦难。到最后就剩下了一件事，是希望，好像人类带着这个希望能够活下去一样。但实际上我从佛教的书里边所看到的一位西藏的活佛解读说，潘多拉魔盒里边关上了那个希望，而这个希望是使得所有的痛苦倍增的东西。就是当你心中有了特别多的希望的时候，你的痛苦反倒可能会倍增，这话怎么解释呢？有一个案例，有一天一个号长，这号长就是混得不错的犯人，跟这个作者讲，说我做了一个奇怪的梦，梦里有个声音告诉我，1945年3月30号我们就会得到解放。这个号长是一个著名的音乐家，他满怀希望地告诉作者说，他坚信3月30号自己肯定会获得解放，因为梦里边说得太清楚了。你看，这是不是就希望？然后距离3月30号越来越远的时候，这个号长开始生病，高烧。在3月30号那天他没有获得自由，然后陷入了昏迷，第二天他死于伤寒。

统计数字告诉我们说，集中营里死亡率最高的时刻都在圣诞节前后，二战期间的战场上也是这样。一到圣诞节前后，死亡率就会特别高，为什么呢？因为多数犯人都天真地以为能够在圣诞节前回家，随着希望越来越渺茫，犯人就逐渐地失去勇气，变得沮丧起来，这严重地减弱了他们身体的抵抗力，导致了死亡。而要想恢复犯人内在的力量，让他们能够坚持下去，不是靠这种期望，说我在那一天我就一定会怎么怎么样，而是必须让他们看到未来的某一个目标，也就是找到一个意义。

尼采说知道为什么而活的人便能生存，这可以作为所有心理治疗师的座右铭。这些任务也就是生命的意义，在每个人身上都是不同的，因此不可能做一般的定义。如果你发现经受磨难是命中注定的，那你就应当把经受磨难作为自己独特的任

务，即使在经受磨难时你也是独特的、孤独的一个人。对我们来讲，生命的意义包含着从生到死，受苦受难这一个更广阔的循环。

有一位狱友，他特别健康地活了下来，这个特别棒的人在进集中营的时候，跟天堂达成了一个协议。天堂，他说，以他所受的苦难来拯救所爱的人免于痛苦。对这个人来说，苦难和死亡就是有意义的，这像不像咱们地藏王菩萨说，我不入地狱，谁入地狱。地狱不空，我誓不成佛，这就是意义。

所以弗兰克尔在从这个集中营出来以后，他就开始研究和发明了意义疗法。这个意义疗法不像弗洛伊德过去的做法那样，是不断地往回找，是你妈妈的问题，是你爸爸的问题，是奶奶的问题。不是，相反意义疗法着眼于未来，它着眼于患者在将来应该完成的意义。意义疗法让患者直面并重新认识生命的意义，让他意识到这意义会大大地增强他克服神经官能症的能力。

甚至书里边说过一个例子，说一只被解剖的猴子，它会知道自己生命的意义吗？我们猜想它应该不知道，它被解剖了，它很痛苦，它不知道自己生命的意义，但它的生命有没有意义呢？它帮助了无数的人活了下来，这就是它生命的意义。但是我们经常会只看到痛苦而看不到意义，我们不是猴子，我们实际上是可以从自己身上的痛苦当中解读到意义的。

作者在最后说，按照意义疗法，寻找生命意义有三条途径，哪三个途径呢？第一个是通过创立某项工作或从事某种事业，这可以帮你找到意义。你比如说我们打算把樊登读书做下去，让更多的人跟我们一块读书，看到每个家庭不停地改变，我们就觉得这是一个有意义的事。

第二条途径是体验某种事情或者面对某个人。比如杨霞老师认为孩子很重要，看着自己的孩子不断地成长，不断地去爱他，把这个爱散播出去，这也是会找到意义的。

第三个叫在忍受不可避免的苦难时，采取某种态度。有的苦难真的是不可避免的，比如生老病死，在这时候你用什么样的态度来对待它，就能够体现出你生命的意义了。我在这本书解读的最后加入了一个我自己特别喜欢的案例，就是书里边写的，我特别喜欢那个案例。有一位老人来找弗兰克尔咨询，他非常痛苦，他觉得自己无法承受妻子死亡所带来的伤痛，他觉得妻子如果死亡的话，他会特别特别难过，他受不了。这时候弗兰克就问他，如果你比你的妻子先死，你的妻子会怎样？老人说那她一定会痛苦万分。所以弗兰克尔接着讲，他说你现在的痛苦是有意义的，因为这个痛苦，使你的妻子免于承受同样的痛苦。

你看，当你能够想到自己一个人孤独地生活在这个世界上，这么一件悲惨的事依然有着意义，这个意义是让你的妻子免于承受这样的痛苦的时候，你有没有觉得这份痛苦其实是可以承受的？这就是意义疗法带给我们的东西。事实上你会觉得意义疗法跟正面的奇迹也是有关系的，跟佛教里边所讲的利益众生，也就是佛教祈祷的时候希望一切的痛苦都到我这来。然后我把我的爱散布给周围的人，我希望这个咒语能够帮助所有的人，解除他们的痛苦，这都是在寻找生命中无时无刻的意义。所以我会觉得意义疗法对我个人的帮助是特别大的。

那么接下来我们就请杨霞老师跟我们讲讲什么是真正的意义疗法，然后意义疗法会对我们每个人产生什么样的不同层面的影响，我的故事讲完了。

杨霞：大家好，那么我讲的话题是在工作中追求生命的意义，刚才樊登老师特别精彩地讲了弗兰克尔的经历，并且从他的经历衍生出的意义疗法。疗法大约常用的有 150 多个，我们平时在治疗焦虑症、抑郁症这些神经官能症的时候，传统的老师会使用弗洛伊德的暴露疗法。但是这些都没有解决最终的问题，就是价值观的问题。人最难改变的不是习惯，而是价值观。弗兰克尔的意义疗法，它属于存在主义疗法的一种，什么叫存在主义呢？存在主义疗法的发起人是萨特，大家都知道萨特的存在主义哲学。

弗兰克尔认为，在他入监狱之前，他觉得他的老师在讲授意义疗法的时候，他还没有深刻的体会，他觉得人怎么可能为了意义而去牺牲自己，人怎么可能为了一个听上去很空虚的、很看不见摸不着的信仰去牺牲自己？结果当他进了监狱，他经历了两年这种地狱般的折磨之后，依然顽强地活下来之后，他突然承认人活着确实需要一个意义。弗兰克尔从监狱出来以后，逃出来之后，他后来去了美国，他建立了意义疗法这样一个体系，这个伟大的体系。并且他在美国对大学生进行调查，他对 8000 名大学生进行调查发现，他的问题是：对自己非常重要的事情是什么？16% 的人选择了赚钱，而 78% 的人首要目标选择了发现生活的目标和意义。

并且他还做了进一步的调查，他发现在一个人高中毕业的时候，美国大学生只有 5% 的人真正了解生命的意义，而 95% 的人并不了解生命的意义。而在 20 年后，当这些人达到 40 岁左右的时候，那些 5% 的人掌握了 95% 的权力和财富。所以

什么是价值观？价值观就是我们的方向，价值观就指的是我们前进的和生存的心态。心态就是人的方向，就是你赖以生存的重要的价值。你为什么活着？你是为了你的名誉还是为了金钱，还是为了孩子，还是为了因为你的存在，而让这个世界变得更美好？不同的价值观会决定了你生命的长短。

比方说有一个土豪，他认为他的生命的价值观就是为了快乐，所以他一生中就不断地拿钱买快乐。一开始可能是买个地，后来买个房子，后来买时装、买海鲜、买游轮，买买买了之后全有了，家里什么都有了。然后他又开始去买快感，就去吸毒，然后又去冒险，现在得了严重抑郁症。因为他为了获得而获得的幸福是有限的，所以他的快乐是有限的，人生的价值也是有限的。当一个人有很多目标，焦灼的时候，纠结的时候，矛盾冲突的时候，你会得焦虑症。当你内心没有目标的时候，你会得抑郁症。所以人的情绪像一个钟摆，当它空虚的时候他会得抑郁症，当他有两个以上的目标的时候，它会得焦虑症。

比方说我又想挣钱多还想不花力气，只有两个目标，我又想买最好的黄瓜，它又是最便宜的，这就是相矛盾的纠结，那么这种相对矛盾的两个以上的目标就会导致你出现焦虑。那么人的幸福分两种，一种是因为获得而得到的幸福，一个是因为奉献而得到的幸福。因为获得而得到的幸福是有限的，因为获得是有限的。但是如果一个人的目标是奉献，奉献是无止境的，所以他的人生的追求是不停止的，他会永远有激情，永远有目标。所以心理学里对性格的解释，性格就是心态加习惯。心态就是你的方向，习惯就是你的步伐，所以性格就包含了你的心态、你的价值观、你的方向和你的行为习惯。所以习惯了的行为方式加心态，就是你的性格，所以我们才说性格决定人的命运。

那么孩子在多大的时候，他开始形成一个正确的价值观呢？那么首先孩子会在六七岁的时候，他会问我是从哪来的？他在十三四岁的时候会问我将向何处去？他在二十五岁的时候会问我是谁？这三个人生哲学命题决定了他的价值观。我从哪来决定我的传承，我上哪去决定了我将为谁来工作、来生活，我是谁决定了我自己有几斤几两，我将准备做些什么，为别人。所以人生的目的不在于我自己多么完好，而是我和这个世界建立了怎样的联系。而如果你对这个世界是奉献的，是给予的一个关系，你一辈子就会有价值、充实、有激情，因为奉献才会让你感觉到你的存在感。

那么人为什么要有价值观？弗兰克尔认为什么样的价值观、什么样的意义才是正确的呢？正确的意义、正确的价值观是远大的而不是渺小的，奉献的而不是索取的，利他的而不是利己的。假如你的目标是完全愿意在为别人服务的基础上来获得自己的价值的，你会活得无比的愉快。

那么弗兰克尔研究发现，假如一个人没有正确的目标，他就会出现各种各样的问题。研究发现那些自杀的、抑郁的、焦虑不安的、心理枯竭的心理障碍患者都有一个共同的问题，看不到未来，没有生活目标，不能明确了解生活的意义和责任。那么他们认为任何事情都毫无意义，他们不能从生活中得到任何东西。没有生活目标的人特别容易放纵自己的堕落，逃避现实，常常回忆过去。

那么研究还发现，假如一个人的目标就是为了自己，他将活得毫无意义，他为了别人他才会活的有意义。心理学家还做了一个实验，他们去一个敬老院，给敬老院的老人做一个实验。这是敬老院的三层和四层的老人，每个房间的老人都送一盆花。但是四层的老人就由这个护士替他们选花，替他们搬花，每天帮他们浇花。三层的老人就要求他们自己去选花、搬花，自己一定要负责浇花。这些老人都得了同样的慢性病，都是年龄是相仿的，经过了这样两年的服务之后，发现四层的老人他们的死亡率是三层老人的1.5倍。因为他们每天无所事事，不用负任何责任，都是由别人伺候好了的。而三层的老人要搬花、选花，还要跟别人交流经验，另外他负责任把这个花给它养活了，所以他每天都特别有责任，去观察、去研究、去为那个花去劳动。

研究表明，就是我们对一个人真正的善心、孝心，是要让他活得有价值、有意义、负责任。有的女同志在家里特别贤妻良母，家里家外一把手，还特别的温柔，她的丈夫会自杀或者她丈夫会有外遇，会闹离婚，会找一个狐狸精，为什么？因为他们家里没有让这个男的负责任，这个男的觉得在家里是多余的，是没用的。所以男的对家庭的责任心是通过他干家务来培养起来的。

你是谁，你是什么？假如你先说我是一个老师，我是一个医生，你就是一个工作需要的人。你首先会认定我是作为教师，我应该完成什么样的责任，完成什么样的使命。我作为一个医生，我应该承担什么样的责任。假如你先说我是一个孩子的爸爸，你的这句话就决定了你首先要对你的孩子负责。假如你说我是我妈妈的孩子，你可能会强调了，你还是一个妈妈心目中的小孩。假如你说我是一个浪子，我是一个快乐的人，我是一个自由的人，我是一个想干嘛就干嘛的人，你想怎么看待你自己，其实决定了你内心的那个价值观，你认为什么是最重要的。可是别人怎么看待你并不重要，其实是你的那些学历、头衔、你的职称，只决定了别人怎么看待你，你自己怎么看待你自己。

心理学家弗兰克调查发现，就是你给自己一个实验，假如你现在是一个临终的病人，你觉得自己只有三天、一天、一个小时可活了，你会选择做什么？过去我们中国的传统，就这人得了绝症以后，没有人跟他说，要隐瞒。但是国际标准是患者有知情权，应该跟他说你大约还有三个月，你大约还有十几天，你大约还有几天，让这个患者要调整自己的主观能动性来决定自己怎么活。

尼采也是一个存在主义的哲学家，那么他自己就认为，假如一个人明白了为什么活，就能承受所有如何活的问题。我们平时更强调的什么管理方法、工作方法、学习方法，都是在研究如何活，但其实更重要的是为何活。有一次我讲课，马上有同学加我微信，加了我微信以后，总是让我去帮他们推荐看哪些心理学的书能够解决自己的问题。没有什么书能解决你的问题，你需要改变你的习惯，改变你的价值观。

首先要改变的第一个价值观，你需要对自己负责任，而负责任的方式是你要有正确的理想和目标，你需要持之以恒的一个行为习惯。生活的结果不是别人造成的，是由自己的价值观造成的。爱的价值观是奉献，爱的意义是奉献。你愿意给予别人关心，给予别人陪伴，给予别人关注，给予他所需要的东西，互相给予才获得了爱，才处在一个天堂般的关系当中。

假如我们自己愿意认为一个人生活的价值、生活的意义就是在于奉献了自己的才华，而改变了世界，改变了周围，才获得了自己的充实。他就愿意奉献、愿意多学、愿意多想，而不是愿意在那抱怨，愿意在这多获取，愿意在这多提要求。你认为生活是一种游戏还是一个故事，还是一个悲剧，还是一种使命，还是一次冒险，还是一次涅槃，还是利他主义，还是互相利用，还是什么都不是？这些不同的回答就决定了你赋予生活什么样的意义。

生活原本没有意义，需要你赋予它意义。比方说每天吃三顿饭，不是大米就白面，你烦不烦？今天早上起来要吃两个馒头，而不是吃一个，为什么？假如你是为了减肥，你就会吃半个馒头，假如你为了今天要讲三小时的课，你就愿意吃两个馒头，而且还要加一块牛肉，这就是为什么有的人会宁可难吃他也得多吃。假如你是一个精神病医师，你每天要面对精神病人，可能要袭击你，你今天肯定得吃肉夹馍，得吃两个以上，不然的话病人一说就能给你推倒。

那么心理学家阿德勒认为，人在遭受失败、挫折、苦闷的时候，都会产生这样的疑问，生活的意义到底是什么？而他们认为，每个人的生命都会受到三种束缚。第一，我们目前只能生活在地球上，地球的领域是有限的。第二，我们不是独自生存，我们周围还有其他物种和人。第三，人类有两性，如果人没有爱情和婚姻，就不可能传承他的生命。所以这三种生命的主题决定了我们的职业、我们的任务、我们的使命。

第一，由于地球是有限的，所以我们得工作。第二，由于地球上的人类不光是我们自己，还有其他人种和其他的物种，我们需要人际关系，我们需要合作，我们需要分享。第三就是因为需要传承我们的生命，需要繁衍，我们需要爱。所有的付出都会有回报，所有的男女，所有的异性相处都是平衡的，不可能我们时时地封闭自己，我一个人过多爽，我一个人怎么样，那是很难的。

那么一个人对待三个主题不同的反应就反映了他不同的价值观和他不同的结果。你怎样对待生活，生活就怎样回报你。如果你愿意爱别人，工作也勤奋，愿意交友，愿意对朋友奉献你的才华和给予他们帮助，并且助人为乐。你就会获得友情，友情获得快乐，你就会有爱情，就会有繁衍，就会有自己的子嗣。因为你愿意勤奋工作就会获得经验，获得回报，获得价值，所以你所有的愿意都会获得你愿意得到的那些。一个人只想奉献的时候别人是能感觉到的，一个人只为别人着想的时候，对方是能感觉到的。因为人际关系是交互的，是交换的，是相互影响的，所以有一句谚语说什么呢？永远不要和永远不吃亏的人来往。

如果你是通过爱别人来爱自己，你爱 100 个人，你会有 100 个人来爱你，假如你只爱自己，一辈子只有一个人爱你，就是你自己。弗兰克尔的意义理论是认为人生活的意义就在于自己和他人建立一种健康的、有建设性的、帮助他人的、奉献他人的一种联系，所以人要和周围环境之间建立一种联系。马斯洛的需要理论，他认为人生的动力是需要，弗洛伊德认为人生的动力是欲望，行为主义学派认为人生的动力是条件反射。

那么马斯洛认为人生成长的动力是需要，他认为人的需要从低到高，最低需要是生理需要，然后是安全的需要，然后是归属的需要，然后是爱的需要，然后是自我实现的需要，所以有一个阶段人人都在追求自我实现。但是后来阿德勒在研究的时候，发现当人满足了自我需要之后，或者通过什么来满足自我需要，其实是奉献。人的最高的境界就是奉献。一个人能够通过自己的知识，通过自己的才华能够帮助别人，让别人改变的时候，就会有无比的成就感。

那么有的人说，我们为什么不能为自己考虑呢？人不为己天诛地灭。但是当一个人只为自己考虑的时候，你会发现什么结果呢？你会发现你的人生道路越走越窄。大家还记得刚改革开放的时候，有一个叫潘晓的人，给中国青年杂志社写了一篇

文章，为什么人生道路越走越窄？当时她提出一个问题，是我为人人还是人人为我？但是心理学的研究表明是首先是我为人人，然后才人人为我，为什么？你没有播种就没有收获，哪有秋天和春天是倒着来的？

那么人从多大开始探索生命的意义呢？是从 5 岁开始。5 岁之前不要给孩子讲生命的意义，因为那样会产生焦虑症。5 岁之后孩子会问你人会死吗？死了去哪个地方？然后在 5 岁的时候，他如果问这个问题的话，你就先给他进行比喻的方式，带他去看一个盆景，带他去爬山，带他去看一棵大树。你看树叶绿了它会吸收氧气，它会开花结果，然后它会落叶，到秋天的时候它落叶，落叶变成什么呢？会消失吗？没有，它就变成肥料再滋养树根，树根再滋养树干，树干再长出新叶子，生命就是如此的循环。而在每一个循环的环节，都要尽自己的责任和义务。

所以人的生命也分两部分，是肉体部分和生命部分。肉体每天吃饭，就是为了晚上生命把它转化为各种营养输送给生命力。所以当一人死了以后，他的肉体死了，生命力还在，在哪？在你儿子的、女儿的、侄子的、人类其他人亲戚身上的 DNA 里头。所以那个献血，那个捐献器官，就是带着你的生命传播到别的地方。所以人的生命是漫长的，而人的肉体是短暂的。人不要自己去结束自己的肉体，而要用肉体来为生命服务。比方说，我的生命现在需要爬山，而肉体就非常懒惰。肉体磨磨唧唧地说，唉呀，这睡会觉吧，唉呀，多吃点蛋糕吧，唉呀，再吃个糖吧。这只是肉体的奢求，而生命不需要，生命需要锻炼，生命需要节制，生命需要繁衍。所以肉体有的时候要听从生命力的召唤。

那么阿德勒认为，童年里有三种情境，最容易使人将错误的意义赋予生活。第一是器官缺陷，就是残疾，第二是被骄纵，第三是被忽视。总觉得自卑，总觉得自己是生活的失败者，所以他们会放弃自己。第二被骄纵，因为父母总是娇惯自己，他认为自己就是这个世界的中心，他认为自己就应该拔尖，就应该别人都为我自己着想。第三被忽视，父母因为忙而没有陪伴孩子，那么孩子长大以后就会觉得合群没用，团结没用，分享没用，反正没人搭理我。

即使一个人他在童年遭受了苦难，比方说父母离婚或者是丧偶，丧失亲人，或者是残疾，或者是家里贫困，但是依然会有三分之一的人会化悲痛为力量。越是家庭贫困，他长大了以后越努力，越奋斗。所以尽管是创伤的童年，也依然有三分之一的人会更加升华。有三分之一的人会用这样一个态度，生活怎么对待我，我就怎么对待生活。那么也有第三种人，三分之一的人会认为报复。既然生活对我不义，我也对他不义。

所以苦难我们无法选择，但是如何对待这个苦难，我们会有三种选择，是化悲痛为力量去升华，因为我过去痛苦，我将来就会让更多的人不痛苦，还是我要报复，还是我要冷漠。所以选择是我们可以选择的一个态度。所以你认为顺利的人生有意义，还是坎坷的人生有意义呢？这是取决于你怎么看待你，怎么对待你，怎么经历。

弗兰克尔认为，发现生命意义的途径是什么？

第一条途径，你自己创造了一种工作或做了一件事。比方说你曾经带孩子徒步长城，你走过长城，你带孩子走过黄河。或者是由于孩子的一个创意，他曾经帮你做过一个蛋糕，帮你做过一个早饭。那么你在家，假如宝宝就像嘟嘟那么大，他就可以负责任。比方说家里的地板嘟嘟来拖，家里的小鱼嘟嘟来喂，那么家里的鞋子嘟嘟要负责整理，他要在这个家庭里承担他自己的责任。那么这样的责任会使他感到自己的生活特别有意义，因为他的存在，爸爸妈妈可以省劲。

所以每当我们要求孩子能够学会体谅别人，能够有劳动能力，有眼力见的时候，我们就装傻、装病、装笨，我们就说唉呦累死了。宝宝说我来帮你拎吧。唉呦渴死了，帮你倒点水吧。然后你夸他唉呦你真棒，所以你的棒是来自于什么？你的夸奖不是来自于他的漂亮，因为漂亮不是他自己获得的，是天生的。不要夸孩子漂亮，而是要去奖励他。由于他自己完成了一件事而获得的成就感，这个成就感比赏识还要重要。所以他人的赏识不重要，他自己亲自完成一件事情而获得的成就感才无比的重要。

第二个途径，那么你曾经体验了某些美好的事情。比方说摄影，你见过雪山，你见过日出，你见过落日，你在寒风中拍过雾凇，你曾经爱过一个人，那么这个过程让你发现生命的意义。有的人一辈子都很难爱上一个人，他经常在相爱的时候，谈恋爱的时候，不断地问你爸你妈干嘛的？你挣多少钱？你家有多大房子？这些都不是爱，这是在买东西，在挑商品。

第三个途径，经受苦难。人为什么要经受苦难呢？因为 99% 的苦难才带来 1% 的快乐。你想吃到一个特别美味的饭，你得去做饭，亲自做饭而吃饭的人比买现成的饭而吃饭的人，幸福感要大得多得多。所以如果一个人知道，我们经历的苦难能换来意义的话，那么苦难也具备了意义。所以生活原本没有意义，需要你赋予它意义。那么人类注定会遇到三重悲剧，一是痛苦，二是内疚，三是死亡。但是人类又有一种本能，这种本能是把痛苦化为成就。因为痛苦才有成就，因为内疚才自我完善，因为生命短暂才负责任。