

# 重读弗兰克（V.E.Frankl）的《无意义生活之痛苦》 兼论当代青年人的使命感

徐俊冕

复旦大学上海医学院

复旦大学附属中山医院

提要：作者重读弗兰克《无意义生活之痛苦》后，提出“无意义感伴随生活空虚”的痛苦可能已在我国大中学生中开始蔓延，社会各界切不可等闲视之。

1991 年生活·读书·新知三联书店出版了维也纳精神病学家维克多·弗兰克著《无意义生活之痛苦》（朱晓权译），近日重读这本书，觉得 1985 年出版的（德文版）这本书探讨的西方社会青年人“生存空虚”问题对今日中国或许有一些重要启示。

弗兰克说，我们生活在一个富裕的社会，但是，越来越多的迹象表明，无意义感伴随某种生存空虚正在不断蔓延，在青年人中无意义感伴随生存空虚明显地比在成年人中流行更广，特别在高校青年学生中，不仅在西方社会蔓延，在发展中国家也已明显出现并且普遍发生。这种无意义感伴随某种生存空虚的人更有可能滋生自杀或残害他人的行为。

书中引述统计资料说，美国大学生中自杀已成为第二大死因，位居交通事故之后，同时，自杀未遂的数目增长了 15 倍。向自杀未遂的大学生询问自杀的动机时，结果显示，有 85% 的学生在其生活中再也看不到任何意义，其中很多人经济状况良好，与家庭关系和睦，社

交生活中精力充沛，对其学业的进步也感到满意，有些人在某种领域还取得了令人瞩目的成就。确如一位美国大学生写给弗兰克的信中所说：“在美国，我周围尽是一些象我这般年纪的年轻人，他们无望地寻求着其存在的意义。我最好的朋友中的一个前不久死去了，因为他正是没能找到这种意义。”

由于缺乏某种生活意义，有些人便试图在回避任何意义之实现的情况下引发一种“幸福感”，走上使用化学药物这一邪门歪道：如酗酒、吸毒等，此外，还有过度不良的性行为。

弗兰克认为，不仅低层次需求的挫折会引起意义的问题，而且在富裕社会里基本需要都能一一满足时，也同样会引起意义问题。如一位青年大学生所说：“我获得学位，拥有豪华汽车，经济上算是独立的，享有我迎接不暇的性经验和声誉名望。我扪心自问的仅仅是，这一切该具有什么样的意义？”和物质丰富相对，一些人精神生活的空虚却日见大白。每日时间显得过剩，无所作为，无聊至极，遂借着嗜酒、神聊和赌瘾来打发他们内心的空虚。

生存空虚通常并非显性的，而是隐性的，这些有生存空虚的人可以将其内心空虚隐藏起来，伪装起来，戴上各种假面具。如所说的“经理病”，一头扎进繁忙的劳作中，或借马达的加速和获得虚荣的掌声以掩盖其生活意义的缺乏。有些人甚至在某些领域取得很不错的成绩，但也会觉得没用，没有意义。这种空虚无聊的状态，过去曾被称为“存在性神经症”。

我记得许又新教授上世纪 1990 年代写过一本专著，书名《神经

症》，其中他命名了一个“无聊神经症”，患者起初可能有些抑郁，后来抑郁情绪散去，留下情绪平淡的感觉，但主要有内心的空虚感，觉得生活没有什么意义，一般人看来这种人的表现还不错，但是他无法在深层和理解的水平上与别人认同，也无法理解别人为什么活得那么起劲和心满意足。许教授当时预料“无聊神经症”在我国进入“小康”以后可能会多起来，因为我国传统文化中隐含一些危险，家长通常向孩子灌输“学而优则仕”、“出人头地”、“当官发财”的观念，忽略孩子的独立性，忽略孩子内在精神的发展。虽然“无聊神经症目前（指1990年代）也许根本不算病态”，但许教授建议要提前采取社会文化的预防措施，以防这种无意义感伴随的生活空虚在未来流行。

一个人感到他的生存没有意义，“无意义的生活下去”，即使占有很多财富或者获得某种成功他也觉得是无用的，在他看来，未来是无望的、无价值的，那么，他是很不幸的。因为并不存在什么实际上没有意义的生活，即使人遭遇极度痛苦的处境，人也能从中见到某种意义，将其转化为某种成就而奉献于社会。生活每日每时都为人奉上某种新的意义，总有一种意义期待着每一个人。每个人都有责任去发现生活的意义。当然生活的意义因人而异，随境而变，但对任何人来说都有某种意义存在。弗兰克认为，无意义感就是一种神经症，虽然还不能说是一种真正的疾病，也不是仅仅能由精神科医师或心理治疗师解决的问题（除非这个人已有情绪低落、焦虑和认知、行为症状及失眠、食欲变化等身体症状，且已持续数周，妨碍其日常生活与社交，则需要及时寻求精神医学和心理治疗师的帮助）。弗兰克认为，在无

意义感蔓延的时代里，必须仰赖教育，不仅为增进知识，而且要纯化良心。当代青少年尤其迫切需要责任感、使命感的教育，青少年需要选择自己的信仰，决定自己忠实于什么，走怎样的人生道路。近百年来我们的先人为了国家繁荣昌盛，人民生活幸福，在极端艰难困苦和面对死亡威胁的境遇中他们抱着对未来、对他们矢志实现意义的信念，肩负引领社会进步的伟大使命，在各自的岗位上为社会作出了自己的贡献，从社会的不同方面实现了他们的人生辉煌，得以垂范于后辈青年。现在我国正在走向“小康社会”，人们生活逐渐富裕，但社会里也充斥着不良刺激的泛滥，我们也生活在广泛使用烟酒、化学品、药物的时代，在这种情况下，青少年如果不愿为泛滥的不良刺激所诱惑，不愿为毒品所害，他们就需要正心修身，纯化自己的良心，就需要认识到时代赋予青年一代的责任，理解自己的伟大使命。在实现意义的同时实现自身价值。

重读弗兰克《无意义生活之痛苦》后，联想到许又新教授的告诫，无意义感伴随生活空虚的痛苦可能已在我国大中学生中开始蔓延，社会各界切不可等闲视之。

2016. 3. 14 完稿