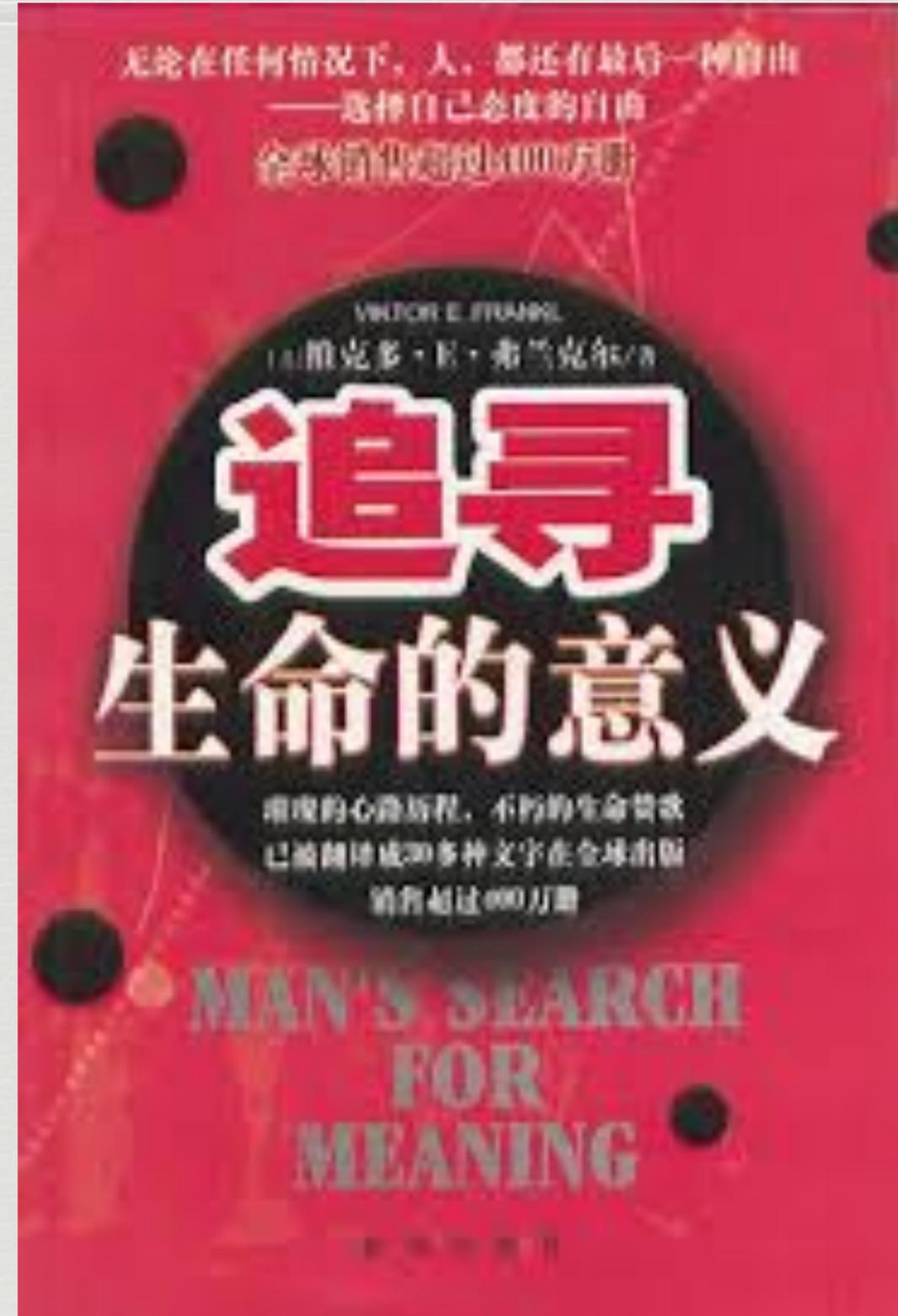


- 在骄阳中寻找生命的光 -
《追寻生命的意义》

新西兰惠灵顿中文读书会分享 *by Simon*

2025年5月16日

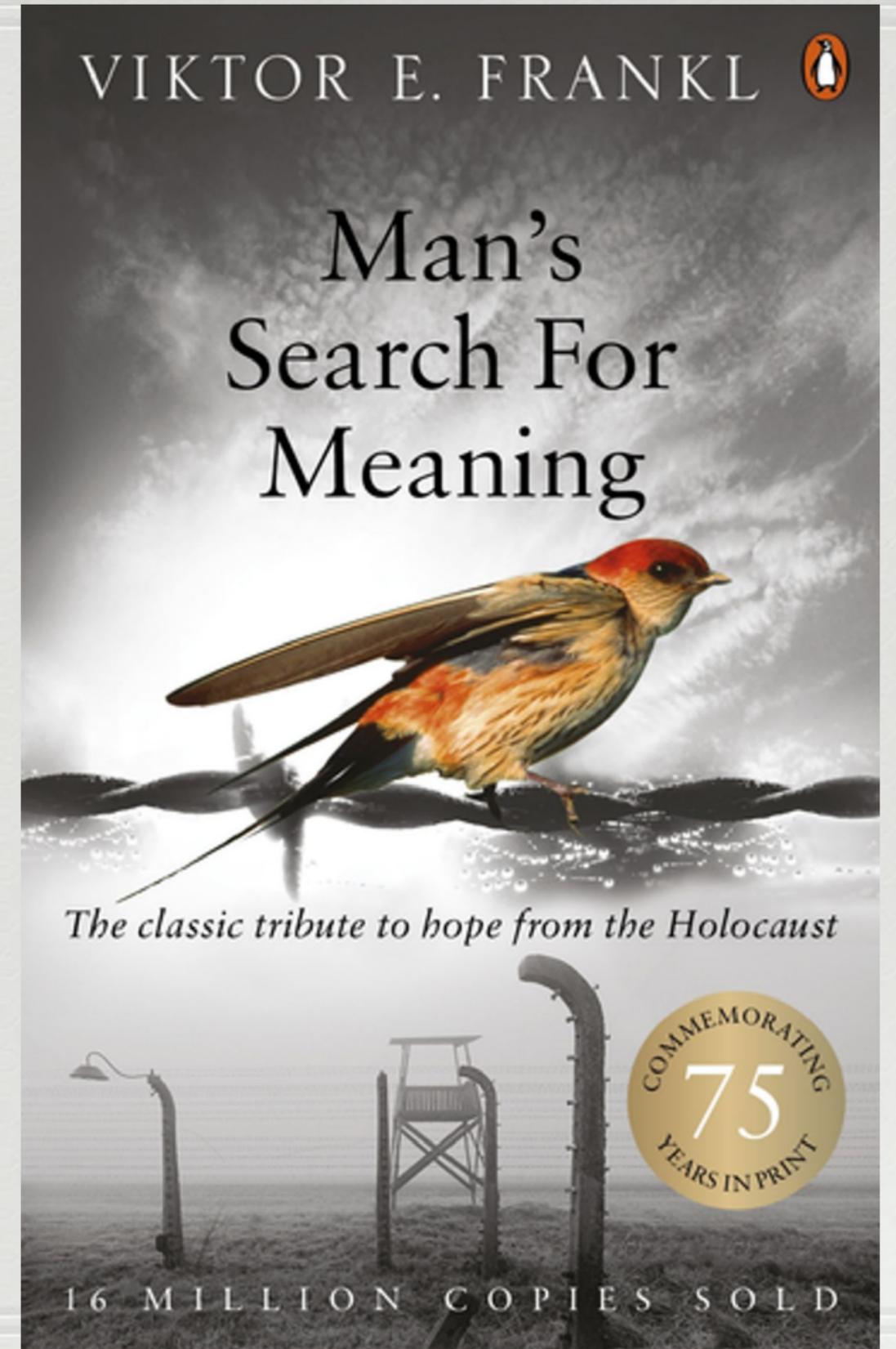
无论在任何情况
下，人，都还有最
后一种自由 - 选择
自己态度的自由



追寻生命的意义

作者：

维克多-弗兰克尔 (*Frankl Victor, 1905-1997*)，医学博士，纳粹集中营中的幸存者。被解救出来后，发现自己的家人都已在集中营中被迫害致死。他根据集中营的经历，写下了这本在全球销量达到1600万册的《追寻生命的意义》，并据此创立了“意义疗法”及“存在主义分析”



在老虎面前讲怎么打猎？

谈谈您的人生经历、人生感悟



用一句话总结您的人生智慧



不为昨日之事懊悔，不为明日之
事担忧。努力活出今天的精彩

- 树林老师

1933年至1945年间，纳粹德国及其盟国建立了四万四千多个集中营和其他监禁场所（包括犹太人聚集区）。他们将这些场所用于强制劳动、关押被视为“国家公敌”的人和大规模屠杀等各种目的。数百万人遭受折磨后死亡或被杀害。其中，运行时间最长的当属达豪集中营。

当时一个营房有5间这样的房间，作为卧室和起居室，里面放着这种三层床，，冬天只有

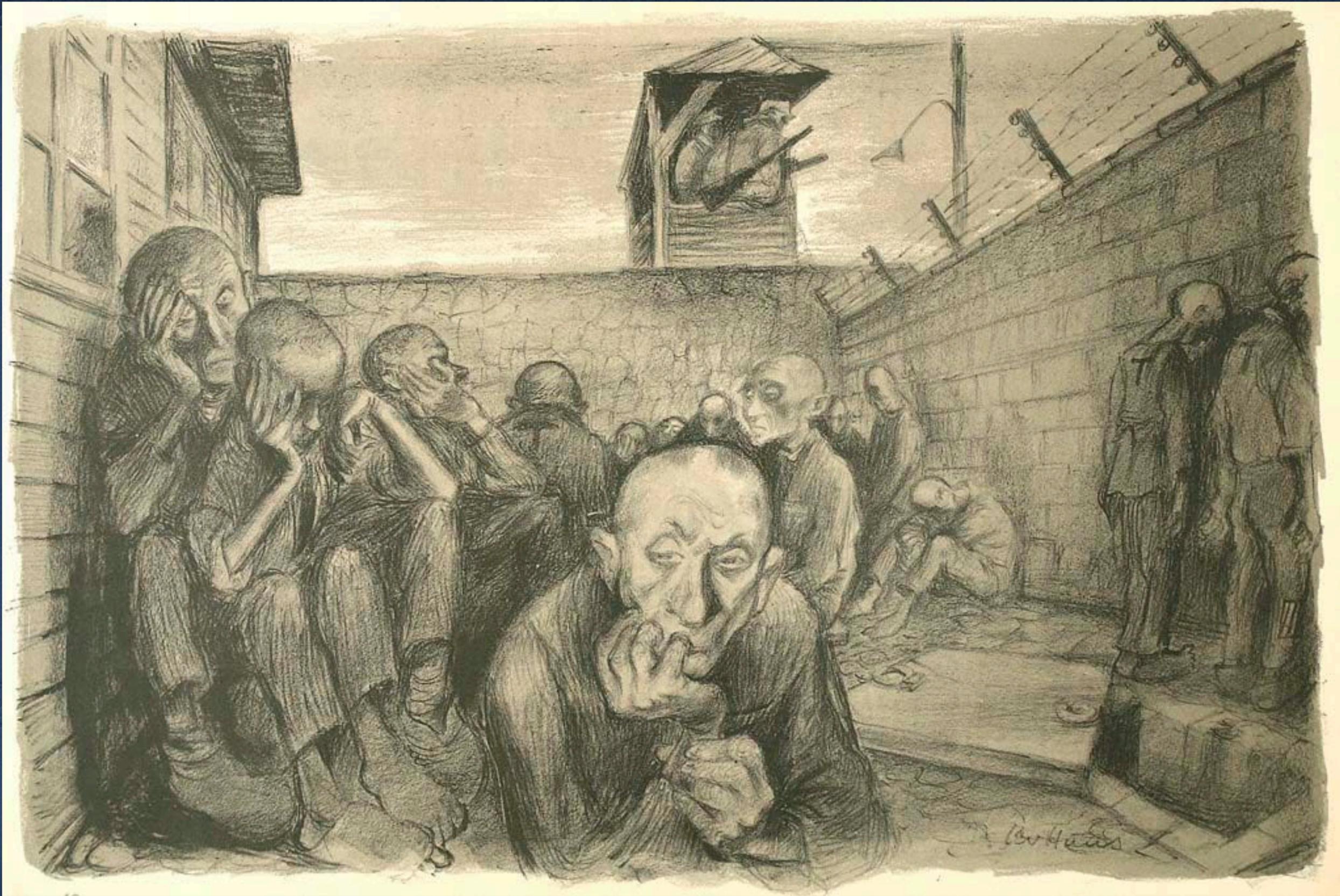
稻草做的被子，每个房间有50个人，冬天到了每个人都冷得睡不着觉。















达豪集中营被美军解放

(1933-1945.4.29)

纳粹德国无条件投降

(1945.5.8)

原文摘录

囚犯们一门心思就想活命的紧张状态迫使他们的内心生活退步到原始水平。受过精神分析训练的集中营同事经常提到集中营囚徒的“衰退”——向更原始的精神生活的倒退。

而囚徒们的希望和梦想只能在梦中被表现。囚徒们常常梦见的无非是面包、蛋糕、香烟和舒适的热水澡。这些简单的生活需求都难以满足，他们只好靠梦境去寻找，至于这些梦是否有意义就属于另一个问题了。囚徒们常常会从梦中惊醒，旋即回到集中营的现实生活中，这就造成现实和梦幻间的强烈对比。”

- 《追寻生命的意义》

“还有一次，我们在挖壕沟。地灰蒙蒙的，天也灰蒙蒙的。黎明的微光中，雪灰蒙蒙的，囚犯穿的破衣衫也灰蒙蒙的，我们的脸更是灰蒙蒙的。

这时，我再次与妻子默默交谈，这或许也是我在为自己遭受的苦难，为即将慢慢死去的事实找些理由。我在与绝望的生存作垂死挣扎，我意识到我的精神已穿透围绕我的沮丧情绪，超越了绝望的、无意义的世界。

我隐隐约约听见某处一声胜利般的“是的”回答了我生存的最终问题。那一刻，在巴伐利亚凄惨灰暗的黎明中，一座农家小屋里的灯被点亮了，这座小屋伫立在地平线上，就好像是画在那儿一样。灯光在黑暗中闪烁，”

- 《追寻生命的意义》

一天晚上，我们端着汤碗，精疲力竭地躺在棚屋的地板上休息，一名犹太友冲进来让我们跑到集合处看日落。

站在外面，我们欣赏着晚霞，看着不断变换形状和色彩的云朵笼罩着整个天空，云彩一会儿铁红色，一会儿艳红色，与我们荒凉的棚屋形成鲜明对比，泥潭也映照出灿烂的天空。

—《追寻生命的意义》

几分钟的寂静后，一名囚犯对

另一名感叹道：“世界多美呀！”

如果，

仅仅是如果，

这是你未来人生最后一天，

你必须带走一切，

我们再也无法触及这个世界。

你要留下1-3个教诲，

那会是什么?

这是您未来的最后一天，您想留下哪三个
生命教诲？

可以是留给儿女、孙儿、爱人、朋友
爱、工作、体验、对苦难的态度

我的人生宣言

直面死亡的经历



原文摘录（继续）





- ✦ “忽然间，我一生中第一次领悟到一个真理，它曾被诗人赞颂，被思想家视为绝顶智慧。这就是：爱是人类终身追求的最高目标。
- ✦ 我理解了诗歌、思想和信仰所传达的伟大秘密的真正含义：拯救人类要通过爱与被爱。我知道世界上一无所有的人只要有片刻的时间思念爱人，那么他就可以领悟幸福的真谛。

- ◆ “我终于明白了一件事，如今我对这件事理解得更加深刻，那就是爱一个人可以远远超过爱她的肉体本身。爱在精神和内心方面具有深刻的含义，无论伴侣是否在场，是否健在，爱以什么方式终止是很重要的。
- ◆ 我不知道妻子是否还活着，当然，也不可能弄清楚（集中营里无法通信）。但在这一刻，一切都不重要，对于我来说也没必要知道。没有什么能阻挡我的爱、我的思想以及对于爱人形象的回忆。即使我知道妻子已死去，也不会影响我对她的殷切思念，我与她的精神对话同样生动，也同样令人满足。“心就像被上了封条，一切如昨”。

✦ “在荒凉的环境中，人们不能畅所欲言，唯一正确的做法就是忍受痛苦，以一种令人尊敬的方式去忍受，在这种处境中的人们也可以通过回忆爱人的形象获得满足。我生平第一次理解这句话“天使存在于无比美丽的永恒思念中”

您人生中经历的最
困难的时刻？

追寻生命的意义 (有声书)

P20 -21, P23-26

通过信仰赋予生命以意义

东正教
- 希腊雅典 -



印度教

- 马来西亚吉隆坡 -

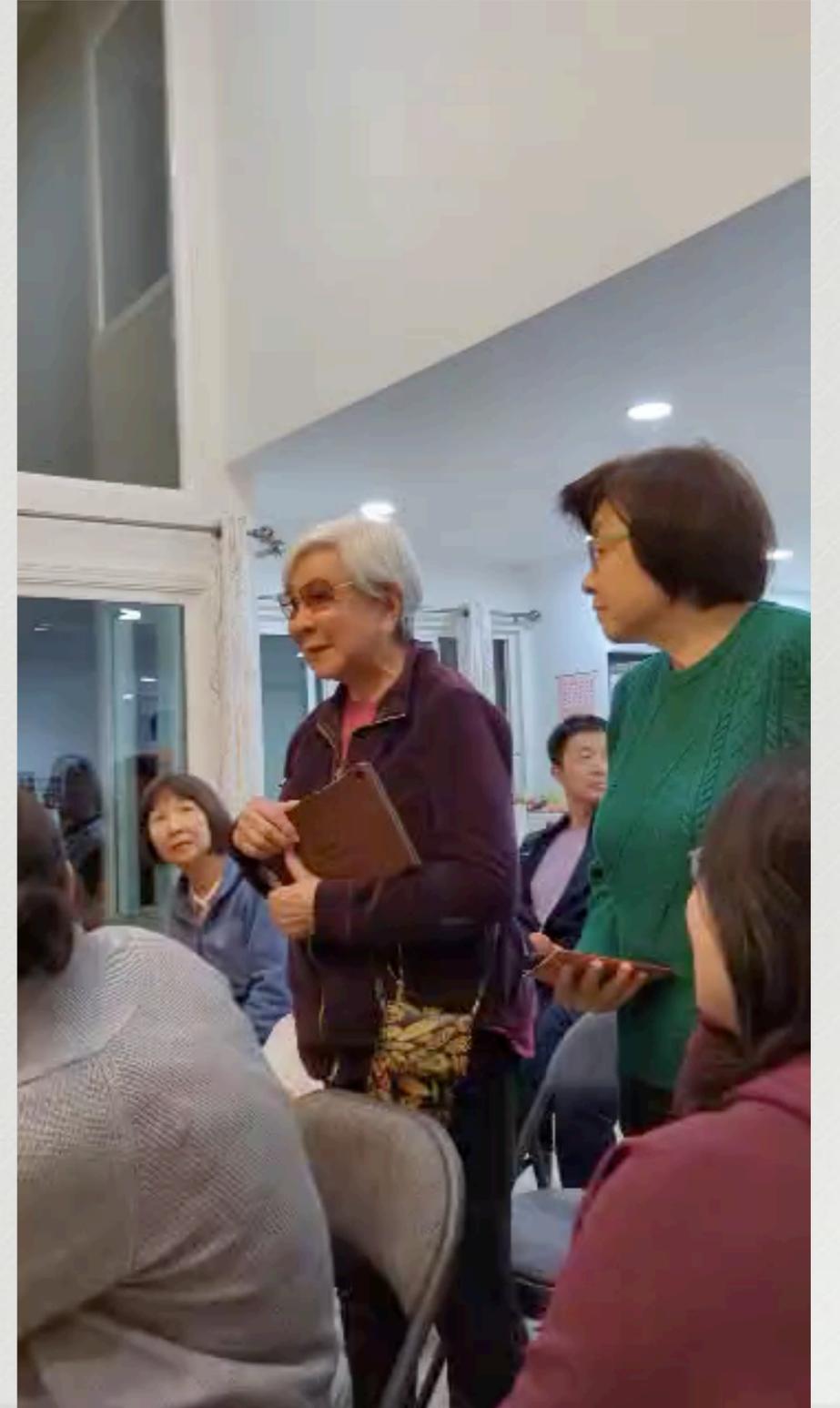


-佛教-

日本四国岛

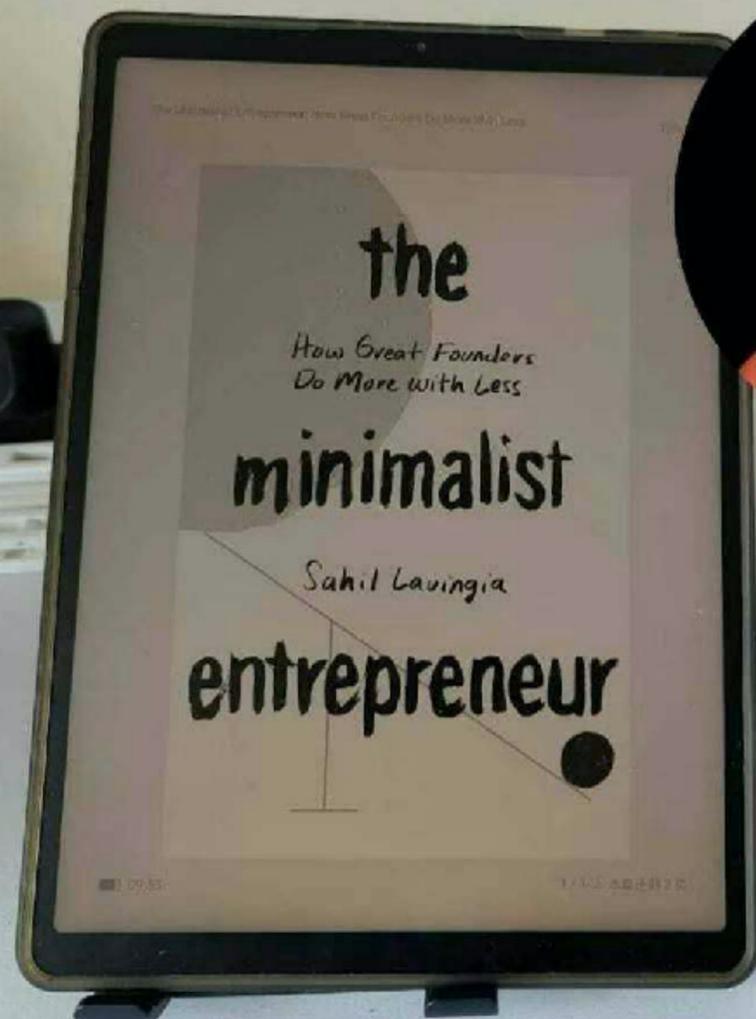


-基督教-
美国加州洛杉矶



通过阅读、写作赋予生命以意义

Simon ❤️ Reading





惠灵顿线下读书会

李瑞英老师分析周邦彦的“艳词”



惠灵顿线下读书会

我分享的五大洲人生探索之旅



惠灵顿线下读书会

Wadestown 图书馆-KAT

✔ 「欧洲|亚洲场」2025年2月读书会
「Good Energy」直播分享

第十五期读书会- **Mindsight 第七感-2025-01**
▶ 「北美|亚洲主会场」2025年1月读书会
▶ 「Mindsight第七感」直播分享
▶ 「欧洲|亚洲场」2025年1月读书会
▶ 「Mindsight第七感」直播分享

第十四期读书会- **Deep Work 深度工作力-2024-12**
▶ 「北美|亚洲主会场」2024年12月读书会
▶ 「Deep Work」直播分享
▶ 「欧洲|亚洲场」2024年12月读书会
▶ 「Deep Work」直播分享

第十三期读书会- **温故知新-2024-11**
✔ 「北美|亚洲主会场」2024年11
▶ 「欧洲|北美场」2024年11



线上读书会

北美/亚洲的线上读书会

通过投身社区赋予生命以意义



临终关怀机构志愿者

Mary Potter Hospice



邀请有兴趣的日本姐弟了解志愿者工作

Mary Potter Hospice

帮助慈善机构商店重 新设计Newsletter

MPH

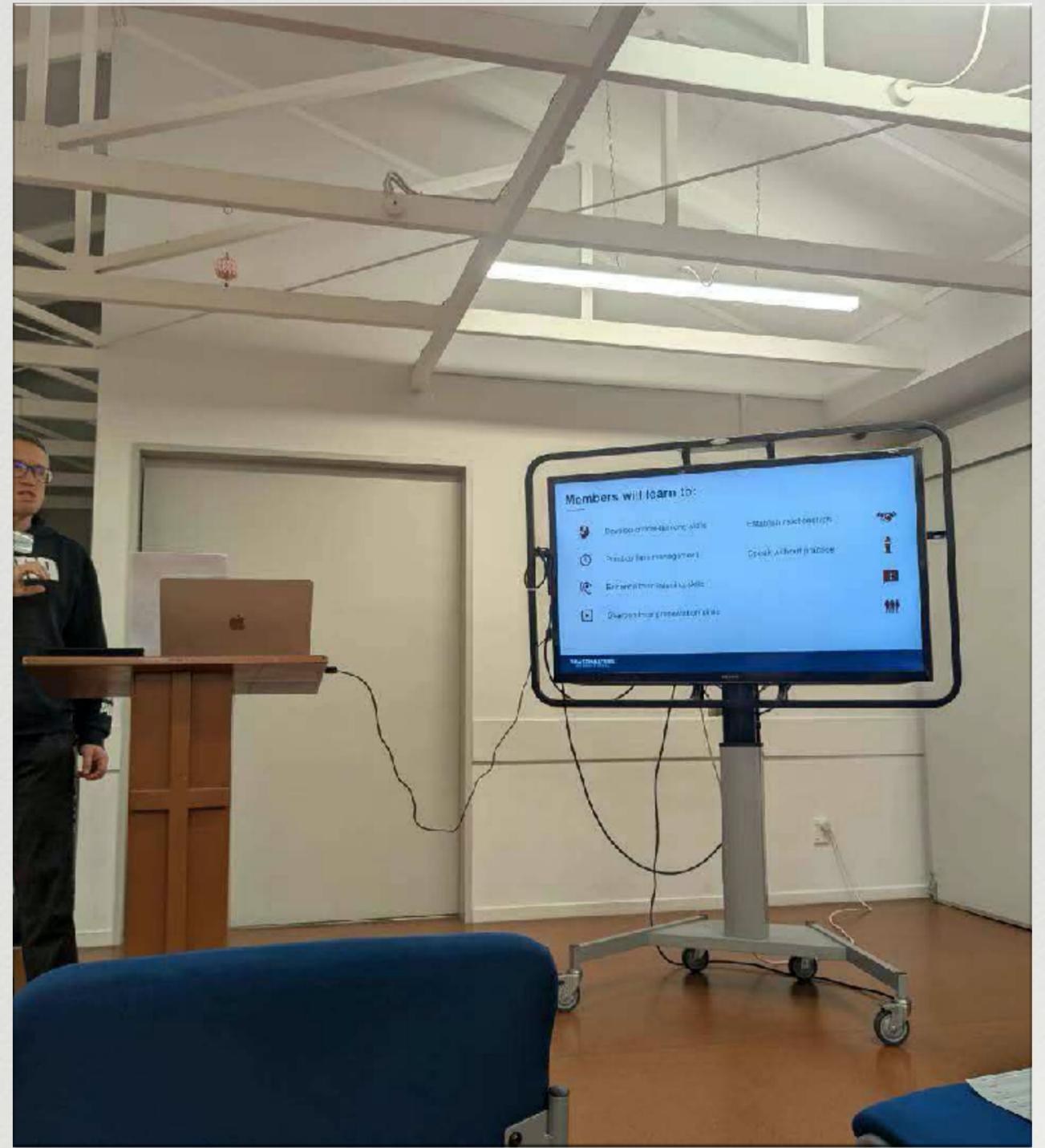


和我的店经理Heather

ToastMasters

演讲沙龙

学习用英语做演讲



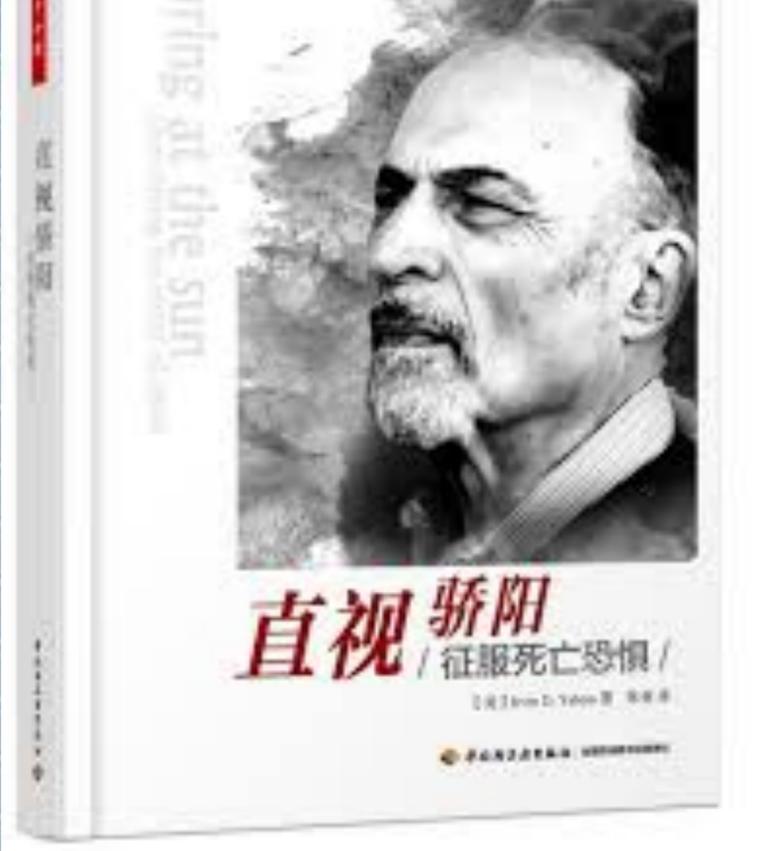
通过运动赋予生命以意义

清晨早起

骑行、徒步、游泳、俯卧撑



推荐的书



- ✦ 《爱的艺术》
- ✦ 《当下的力量》
- ✦ 《**直视骄阳**：征服死亡恐惧》



世界与人生

探索和追寻人生的意义

问答环节

交个朋友 🧑🏻 🧑🏻



Simon

Shanghai Jing'an



Scan the QR code to add me as friend

THANK YOU

🙏康乐读书的接纳，谢谢周老师及读书会的各位老师🙏