

学会活出生命意义的7项原则

关于维克多·弗兰克尔

生平及其代表作

- 1905年3月26日出生于奥地利维也纳
- 1926年首次用“意义疗法”来命名自己的治疗流派
- 1938年创办自己的神经疾病及精神疾病治疗诊所
- 1942年9月被捕进入集中营，三年后释放
- 代表作：《活出生命的意义》（樊登读书收录）

原则1：自由地选择你的态度

你永远都有选择权

- 不要被大脑的惯性思维牵着走
- 停止抱怨，找到自己的“应对格言”
- 用“十大积极结果练习”强化自由选择意识

真正的乐观主义

- 能够预见自己的选择带来的后果以及各种应对的可能
- 有采取行动把可能变为现实的热情

原则2：实现有意义的目标

走出“意义迷宫”

- 享乐意志：感官的快乐和满足只是转瞬即逝
- 权力意志：不要被过度追求钱权的欲望捆绑
- 意义意志：人生真正的意义藏在我们内心深处

原则3：发现生命瞬间的意义

意义需要用心发现

- 尝试“存在意义的挖掘练习”
- 强化自己的“意义意识”
- 用“悼文练习”反思自己的工作与生活

原则4：千万不要违心做事

不忘初衷的好方法

- 重视与他人的合作，不强加想法于人
- 巧用“矛盾意向法”化解问题

原则5：从远处审视自己

遇到困境，多做“自我分离”

- 幽默是让自己脱离困境的最好方式
- 坦然承认错误，不要过度地自我保护
- 想象力是自我分离的助推剂

原则6：改变你的关注焦点

想想别的事情

- 多关注某事的积极影响
- 用“减反省法”创造性地转移注意力
- 用“精神旅行练习”放松自己

原则7：要敢于超越自己

别把成功当作自己的目标

- 宽恕别人，成就自己
- 走出自我，无私奉献

作为总结的OPA意义法则

巧用“意义分析”的四象限

- 横轴：从失败到成功
- 纵轴：从绝望到意义

生活、工作与社会的核心意义

- 与他人建立有意义的联系 (O)
- 对从事的工作有崇高的目标 (P)
- 用积极的态度拥抱生活 (A)