

《活出意義來》讀書心得報告

一、閱讀動機

我第一次聽到《活出意義來》這本書，是在朋友的推薦下。那時我正經歷一段低潮期，對生活感到迷惘，常常問自己：「努力到底有什麼意義？」當時的我工作壓力大，生活步調緊繃，覺得每天都在重複一樣的日子，卻找不到讓自己熱血的理由。朋友告訴我，這本書的作者是一位在納粹集中營裡活下來的心理學家，他在最黑暗的地方找到生命的意義。這句話激起了我的好奇心，如果一個人能在地獄般的環境裡找到活下去的理由，那麼我是不是也能在平凡的生活找到屬於自己的意義？

帶著這樣的心情，我開始閱讀《活出意義來》。剛開始覺得內容沉重，但閱讀越被吸引。作者並不是用華麗的語言說教，而是用真實的經驗告訴我們：*人不只是被環境塑造的生物，而是能夠選擇態度、創造意義的存在。*這樣的觀點讓我開始重新思考「活著」這件事的真正價值。

二、啟發最深的章節

全書分為兩部分，前半部是弗蘭克在集中營的親身經歷，後半部則是他提出的「意義治療」(Logotherapy) 理論。對我啟發最深的，是他在第一部分中描寫的一個場景。

他提到，有一位囚犯在被帶去勞動前，靜靜地望著日出的天空，說：「多麼美的世界啊！」那一刻，弗蘭克突然明白，即使在最殘酷的環境中，人仍然可以選擇用不同的眼光看待世界。那位囚犯雖然身處地獄，卻依然能感受到自然的美、生命的尊嚴。這讓我想起作者說的一句話：「人可以被奪去一切，但最後的一樣自由是選擇自己態度的自由。」

這句話成了我整本書中最深的印象。弗蘭克觀察到，那些能在集中營中活下去的人，不一定是最強壯的，而是那些心中還有「為什麼而活」的人。有人想活著是為了再見家人，有人是為了完成未盡的工作，也有人只是為了見證自己的信念。這些「意義」成為他們抵抗絕望的力量。

在書的第二部分中，弗蘭克提出三種尋找生命意義的途徑：

1. 透過創造或工作 當一個人全心投入一件有價值的事時，生命會自然產生意義。

2. 透過愛與體驗 當我們深深地愛著某個人，或被美好的事物感動時，也會感受到生命的豐富。
3. 透過態度面對苦難 當我們無法改變命運時，仍然可以選擇以勇氣和尊嚴面對，這本身就是一種意義。

這三點給了我很大的啟發。特別是第三點「苦難也可以有意義」。在過去，我總覺得痛苦是負面的、是應該避免的，但弗蘭克讓我看到另一種可能：**痛苦雖然無法消除，卻可以轉化成讓人成長的力量。*這樣的想法讓我學會更勇敢地看待人生中的不順遂。

三、反思與個人觀點

讀完這本書後，我開始反思自己過去對人生的態度。以前我總覺得生活應該盡量避免痛苦，追求快樂和穩定才是目標。但現實中，痛苦無法避免，甚至有時會突然降臨。比如失去親人、被誤解、計畫被打亂，這些都可能讓人陷入絕望。如果我們只把幸福建立在「沒有痛苦」的基礎上，那麼幸福會變得非常脆弱。

弗蘭克的思想讓我明白：**真正的自由，不是沒有束縛的狀態，而是在束縛中仍能選擇自己的態度。*這種「選擇態度的自由」對我來說，是一種內在的力量。

我想到自己大學時期的一次經驗。那時我報名了一個重要的比賽，投入了很多心力，但最後卻失利。那時我很沮喪，覺得自己不夠好。後來回頭看，那段經歷其實讓我學會了堅持和面對挫折。當我用「學習」而不是「失敗」的眼光去看那件事時，一切都變得不一樣。這正是弗蘭克所說的「當我們無法改變命運時，就改變我們對命運的態度。」

此外這本書也讓我重新思考「意義」這件事。弗蘭克說，生命的意義不是抽象的理論，而是具體的實踐。它可能藏在我們每天的選擇裡：當你願意幫助別人、照顧家人、完成一份工作、堅持一個夢想，那就是在活出意義。

我開始嘗試在生活中找這些小小的意義。比如在疲憊的工作日裡，我告訴自己：「今天的努力，是為了讓家人過得更好。」或是在朋友失落時，我選擇傾聽。這些看似微不足道的行為，其實讓我感受到內在的價值感。

最後，我覺得這本書最大的啟發，是讓我學會把苦難轉化成成長的契機。弗蘭克並不否認痛苦，而是教我們如何與痛苦共處。他說：「生命的意義不是我們問

世界，而是由我們自己回答。」這句話讓我深信，人生沒有標準答案，每個人都要用自己的方式找到意義。

四、參考文獻

1. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
2. 弗蘭克 (Viktor E. Frankl) 著，林敏俐譯 (2008)。《活出意義來》。台北：光啟文化。
3. 尼采 (Friedrich Nietzsche) 語錄：「知道『為什麼而活』的人，幾乎可以忍受任何『如何活』。」(引自弗蘭克書中)

結語

《活出意義來》不只是一本文學或心理學的作品，更像是一面鏡子，讓我們看見在苦難中仍能選擇尊嚴與愛的人性。對我而言，它不僅改變了我看待困境的方式，也讓我更懂得珍惜當下。

人生的意義不是被給予的，而是被發現、被創造的。當我能帶著這份信念前進時，即使未來仍有挑戰，我相信自己依然能「活出意義來」。