



修德怀天下 博学求真知

## 生命为幸福而来

——读《活出生命的意义》有感

河北师范大学附属实验小学 张若青

朋友，如果有人问，你为什么活着？你会怎么回答？弗兰克尔在《活出生命的意义》这本书中有了很好的诠释。

书中写到：“突然间，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。”弗兰克尔对爱与被爱这个主题的深刻感悟震撼到我，我们都会爱一个人，爱一件事，也渴望被爱，或者正在被爱，却不知，拯救人类是通过爱与被爱。在集中营里的恐怖遭遇，在地狱般苦难与困境中，在几乎毫无生还希望的绝境里，弗兰克尔依然坚信生命的意义，并保有活着的希望。他在忍受各种奇怪的折磨时，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。”也许因为对亲人的思念，也许因为对某种回忆的思念，也许是因为看到身边无数离去背影的心痛，也许……但无论生活如何的残酷，他始终感受爱，相信爱，追求爱，爱就是他生命的意义。正是因为爱，他的身体虽被禁锢，承受痛苦，而内心却是自由的、幸福的、坚定的；正是因为爱，他拥有了活下去的力量与勇气。也恰恰是这样的信念支撑着弗兰克尔活下来，并活出了生命的意义。

生命不会重来，热爱生命，敬畏生命，所经历一切苦难就是你幸福的量的积累。幸福不是无缘无故地存在，它一定是苦与乐的并存。有人说，幸福都应是甜的、乐的，为什么会有苦呢？其实你感觉到的苦，都不是最苦的，因为总有比我们还苦的人，我们自己也总会遇到一次次打破自己极限的苦。苦，是没有下限的。书中第一部分快要结束的地方有这样一个情景，受尽牢狱之灾的人们终获自由，可当有人问他们是否高兴的时候，回答是否定的。作者说，他们已经丧失了感受快乐的能力。这是一个痛苦的结束，也是另一个痛苦的开始，尽管这个痛苦是在重获自由之后。那么什么是快乐的呢？它其实就是苦的对立面。乐的最高境界就是一种平静。就像书中所说：对于回家的犯人们来说，最重要的体验是在他们经受

敏于观察，勤于思考，善于综合，勇于创新。



了那么多苦难之后，除了上帝，他不再畏惧任何东西，那种体验有着无与伦比的美妙感觉。

读到这里，我不禁想到前两天在网上看到的一则视频：护士李婷在一线抗“疫”，不幸感染上了新冠肺炎。在被病痛折磨的日子里，她把自己关在小黑屋，裹在被子里，看不到生的希望，满眼都是对死亡的恐惧。每日高烧，浑身疼痛，让她无数次地想要放弃。对于她来说，现在的生活是苦的，可她有丈夫无微不至的照顾，有儿子日日发来的鼓励的话语，让她意识到她并不孤单，她还有爱她的亲人、同事、朋友，她不仅仅为自己而活，还要为自己爱的人活得更加精彩。这样说来，她便是幸福的，生命因爱而幸福，因幸福而快乐，因快乐而更有意义。生命为幸福而来。

弗兰克尔在书中也有提到：一个人不能去寻找抽象的生命意义，每个人都有他自己的特殊天职或使命，而此使命是需要具体地去实现的。在你履行这一天职与使命时，生命就是幸福的，就是实现人生的意义。人的生命无法重复，也不可取代。所以每一个人都是独特的，也只有他具有特殊的机遇去完成其独特的天赋、使命……一个人一旦了解他的地位无可替代，自然容易尽最大心力为自己的存在负起最大责任。他只要知道自己有责任为某件崇高的工作或某个殷切他早归的人而善自珍重，必定无法抛弃生命……是的，每个人都是独一无二，与众不同的，了解自己身上的责任、价值，便能意识到其生命潜在的所有意义。

读到这里我的思绪不禁回到1994年的3月28日晚上八点，先生的两位同事来到家告知，先生因为突发心脏病在医院抢救。当时的我已有六个月的身孕，虽然非常紧张和焦急，但心中一直保持两个信念，先生要活着，胎儿要平安。到了医院，得知先生已转危为安，才放下心来。先生见到我的第一句话是——没事，放心，有你和孩子，我一定要活下来。半年后，他再发心脏病抢救，病危通知书签字的那一刻，我坚信，他爱我，爱女儿，爱这个家，他不会离去。后来，先生与我谈起当时的想法，他说：“我当时心中只想到，自己不能离去，因为家里还有你和女儿，是你们的召唤，让我再一次从死神手里逃了回来。”此后的这二十多年，抢救近十次，病危通知书四张，先生凭借着对家庭的责任，作为丈夫、父





亲的强大责任感，用信念与死神赛跑，他说：“一个人真正面临死亡的时候，并不可怕，但心里放心不下的是自己的责任。”

承担家庭的责任是小爱，承担国家重任才是大爱。庚子鼠年，一场蝗灾般的病疫自荆楚而起，席卷了整片神州大地。人们仿若置身于黑暗，四周充斥着阴霾和恐惧。84岁高龄的钟南山院士，毅然决然镇定地穿上防护服，重整战甲，奔赴一线。一句“把病人都送到我这里来”，正是因为他了解自己身上的责任和使命，他寻找到了自己生命的意义。又如，火神山医院的建设者们，危难当前，一句“随时待命”，创造了十天建成一座医院的奇迹。他们并非钢铁超人，他们也心怀恐惧，但紧要关头，他们仍义无反顾，挺身而出，前赴后继。因为他们深刻地了解自己肩上的责任和使命，再累再难，都有意义。医院竣工的那一刻，是他们生命里永恒的幸福记忆。生命因爱而坚强，因坚强而赋予责任，因责任而更有意义。生命为幸福而来。

书中写到：人越是忘记自己，投身于某种事业或者献身于所爱的人，他就越有任性，越能实现自己的价值。刚入职做老师的时候，我的师傅对我说——把一份职业当成事业去做，才是真爱。有人问我，你为什么做老师？小时候，是因为看到老师站在讲台上很神气。上了师范学校后，是因为每天能够学到很多有意思的事，不用做枯燥的数理化题。真正走进课堂，真正和孩子们生活在一起，才是实实在在感悟到生活的美好。看着孩子们从一个个“小豁牙”“淘气包”到有思想、有个性的少年，内心充满了成就感，这是幸福，是生命的意义；看着他们从一笔一划学写字，到文笔细腻、洋洋洒洒的情感表达，内心充满了自豪感，这是幸福，是生命的意义；从他们牵着父母的手走进校园，到怀揣梦想走进中学的大门，内心充满了骄傲感，这就是幸福，是生命的意义……三尺讲台三十一年，满天下的不仅仅是桃李芬芳，还有作为教师的那份责任感，那份把职业做成事业的荣誉感，这是爱的延伸，是自我价值的实现，是一生追求的幸福，这就是生命的意义，生命因幸福而来！

生命，说它脆弱，它就像薄冰一样不堪一击；说它坚强，它又像大山一样挺拔屹立。弗兰克尔讲，在集中营里死亡率最高的时刻都在圣诞节前后。不是因为



修德怀天下 博学求真知

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。所以，让人活下去的不是希望，而是生命的意义。尼采说过：“知道为什么而活的人，便能生存。”生命的意义包括从生到死受苦受难这一更广阔的循环。现在的磨难只是为将来的幸福而积蓄力量。

相信我们能都在一次次痛苦和磨难中找到黑暗中的光亮，没有什么比集中营的生活更糟糕的生活了，也没有比眼看着亲人离去却束手无策的生活更痛苦。炼狱般的痛苦一经超越，枝头绽放的将是爱与希望的花蕾，那便是幸福的所在。这便是生命的意义，生命因幸福而来！

敏于观察，勤于思考，善于综合，勇于创新。