

思维的囚徒



[思维的囚徒_下载链接1](#)

著者:[美] 亚历克斯·佩塔克斯

出版者:中信出版社

出版时间:2019-7-8

装帧:精装

isbn:9787521707076

本书作者亚历克斯·佩塔克斯师从世界著名心理学家维克多·弗兰克尔，本书与维克多·弗兰克尔的《活出生命的意义》一脉相承，将弗兰克尔的意义疗法应用到了现代的工

作和生活当中，启发读者发现工作和生活当中的意义，并通过“意义”来对抗焦虑、抑郁和空虚。

本书提出了活出生命的意义7原则：自由地选择你的态度，实现有意义的目标，发现生命瞬间的意义，千万不要违心做事，从远处审视自己，改变你的关注焦点，要敢于超越自己。

意义疗法从集中营应用到当下的工作环境中，它具有如此旺盛的生命力，至今仍在影响着个人、公司甚至我们的社会。

作者介绍:

亚历克斯·佩塔克斯博士，被称为“意义博士”，国际意义研究所的联合创始人。他曾担任过美国食品药品监督管理局专员的顾问，还是哈佛大学教师评估人员以及布鲁金斯学会的会员。他经常跟企业高管、运动员、名人、各行各业的员工和退休人员密切合作，帮助他们寻找日常生活和工作的深层意义。

伊莱恩·丹顿，创新群体顾问公司的创始人兼首席策略顾问。

目录: 目 录

序 XV

第三版序 XXIII

第一章 人生不是偶然 001

第二章 维克多·弗兰克尔 017

第三章 原则 1 自由地选择你的态度 029

第四章 原则 2 实现有意义的目标 055

第五章 原则 3 发现生命瞬间的意义 077

第六章 原则 4 千万不要违心做事 097

第七章 原则 5 从远处审视自己 115

第八章 原则 6 改变你的关注焦点 133

第九章 原则 7 要敢于超越自己 147

第十章 生活的核心意义 163

第十一章 工作的核心意义 191

第十二章 社会的核心意义 217

第十三章 维克多·弗兰克尔的遗产在延续 239

致 谢 259

作者简介 261

• • • • • (收起)

[思维的囚徒_下载链接1](#)

标签

心理学

个人成长

樊登读书会

认知精进

成长

心理建设铺垫

犹太人

积极

评论

很多时候认为是在思考，其实是重新整理一遍自己的偏见。人天生是习惯的动物，不喜欢思考并依赖习惯，陷入惯性，会忽略自己和他人的感受、潜力和空间。找到思维的弹性，从而跳出思维的囚牢。仁者不忧，说破不伤。

寻找意义而不是发现意义 大部分人的思考不过是重新整理一下偏见！

冲破一些思维禁锢；也许人生原本无意义，但寻找的过程很有意义；正确区分目标和欲望；尊重自己也尊重别人，初心不正做事越做越拧巴，很有可能偏离初心。

鸡血大全。强调选择的积极意义。

好书，耐人寻味，值得反复揣摩。

这本书传承《追寻生命的意义》Prisoners of Our Thoughts

与《我战胜了抑郁症》同读，发现那些对生活没有意义的人更容易抑郁，要不是现在有抖音B站等互联网产物，抑郁症数量会更上一层楼。给生活赋予意义的七原则，1、自由选择的态度。选择是人的根本自由无人能控制你，除非你自己愿意。2、实现有意义的目标。目标不是欲望把目光放长远！若没找到目标那就去寻找！人生可能没有意义，但寻找意义的过程就是有意义的。3、发现生命中的每一瞬间。套用某咖啡品牌广告词“慢下来优享这一刻”。4、不要做违心的事！有目标才不会做不想做的事！要是为了钱，那就完蛋了！5、从远处审视自己，多维度看自己。6、改办你的关注焦点，多维度看事。7、敢于超越自己。突破舒适圈！让自己充满好奇心。最后要找到意义的方法就是与社会链接且是有助于社会的链接，工作找最爱的，让社会对工作者的认可，会让人更积极且有意。

如果你看过《活出生命的意义》可以在这本书中看到意义疗法的延伸。因为作者是师从《活出生命的意义》作者弗兰克尔先生。通过这七个原则，来解析我们在生命中如何去寻找有意义的事，让你更豁达的去看待工作、生活和自己。

樊登读书听完了 受益匪浅

选择的自由—意义的迷宫—忙碌的假象—瞬间的意义—回溯与思考—生命本身就是一项使命。

樊登读书。挺适合我现在的状况。抽离去看自己的经历，想想都是以后的谈资罢了。

发现意义之旅

七个原则，寻找生命的意义。所谓的意义派心理学。闲着时可以翻翻。2020.4.4

意义疗法加一颗星 每天问自己一下

OPA

与他人建立有意义的联系；对从事的工作有崇高的目标；用积极的态度拥抱生活。

樊登年度25本。人生最困难的事莫过于认识自己。

马克

最近困局中的我很需要这类鸡汤启发，问题其实看得见，就是不知道有时如何从状态或情绪中走出来，我相信所有坚持都有意义。

副标题为：寻找生命意义的7个原则。
说实话，可能是体会不是很深，没有很深的感触。
自由的选择你的态度。你有选择的自由，实物可以从多个角度看和解读，你可以选择其一或几个。本书是希望你选择较全面好的那个，选择了就立刻展开行动。

有种说法，人生是建构在意义之上。全书始终在重复和强调这点，通过许多个案例去佐证。假定追寻生命的意义，是人生的内在动机，一切事物都有意义，不积极找到终极意义，就没办法过好生活，可能会充满困惑，空虚，迷茫，难以忍受痛苦。
弗兰克学说，在现代生活中如何理解？怎样应用？这本书都给出了样例。例如：
任何情况下，你都有选择。意义是被发现，而不是被创造。
即使我们犯了大错误，我们也比错误更重要。集体利益先于个人利益。

[思维的囚徒 下载链接1](#)

书评

这本书传承《追寻生命的意义》，英文是Prisoners of Our Thoughts，从英文名字上就可以得知这本书会有较多的理论分析和解析。

距离阅读已经一个半月左右了，很多都淡忘了。从印象最深刻的开始谈起，当时看完后，和一个朋友分享的两点，第一个是看到一件不好的事情发生，首...

本书作者是通过自己的亲身经历来告诉大家如何在没有希望的生活当中找到生活的希望。他著名的意义疗法是他所推崇的心理治疗方法。这本书主要讲了活出生命意义的7个原则。第一，自由的选择你的态度。这里告诉我们，我们永远可以快乐的去选择自己，想选择的停止我们的抱怨，用...

其实就围绕着客观积极的人生态度，寻找生命的意义展开来。书中作者提出的几个点很好，特别有指导意义。遗憾的是，笔者过于啰嗦，颠来倒去的重复说，还有书中的例子个人觉得不值很贴切，甚至有些例子并没有多大的说服力，所以读起来真的很无趣。关于文中的哲学观点，倒是深入...

面对痛苦的个人工作或生活，我们要么选择放弃，要么坚持在工作中寻找意义。20美元一小时的敲钉子和1美元一小时的敲钉子，后者却解读出来了不一样的人生意义，人是有多少这样的自圆其说。。凡事不一定真的有意义，但是我们需要其有意义使我们能有动力去坚持。积极的态度是所...

第一个是看到一件不好的事情发生，首先要列出背后的10个积极影响，第二个是矛盾意向法。第一个是因为听任情绪的蔓延比解决问题要容易的多。看到失败背后积极的影响，实际上已经让我们战胜了失败本身。任何事情的发生都是有其意义的，只有失败才能证明你的错误，然后你才会抛弃...

在996被如此热烈得讨论之前我好像完全都没有思考过“工作的意义”这个问题。感觉工作就是为了赚钱生活呀，还需要什么意义吗？可能我天生麻木，不太思考意义相关的问题。在看这本书之前是读过《活出生命的意义》的，《活出生命的意义》真的很打动人。《思维的囚徒》不见得能...

[思维的囚徒_下载链接1](#)