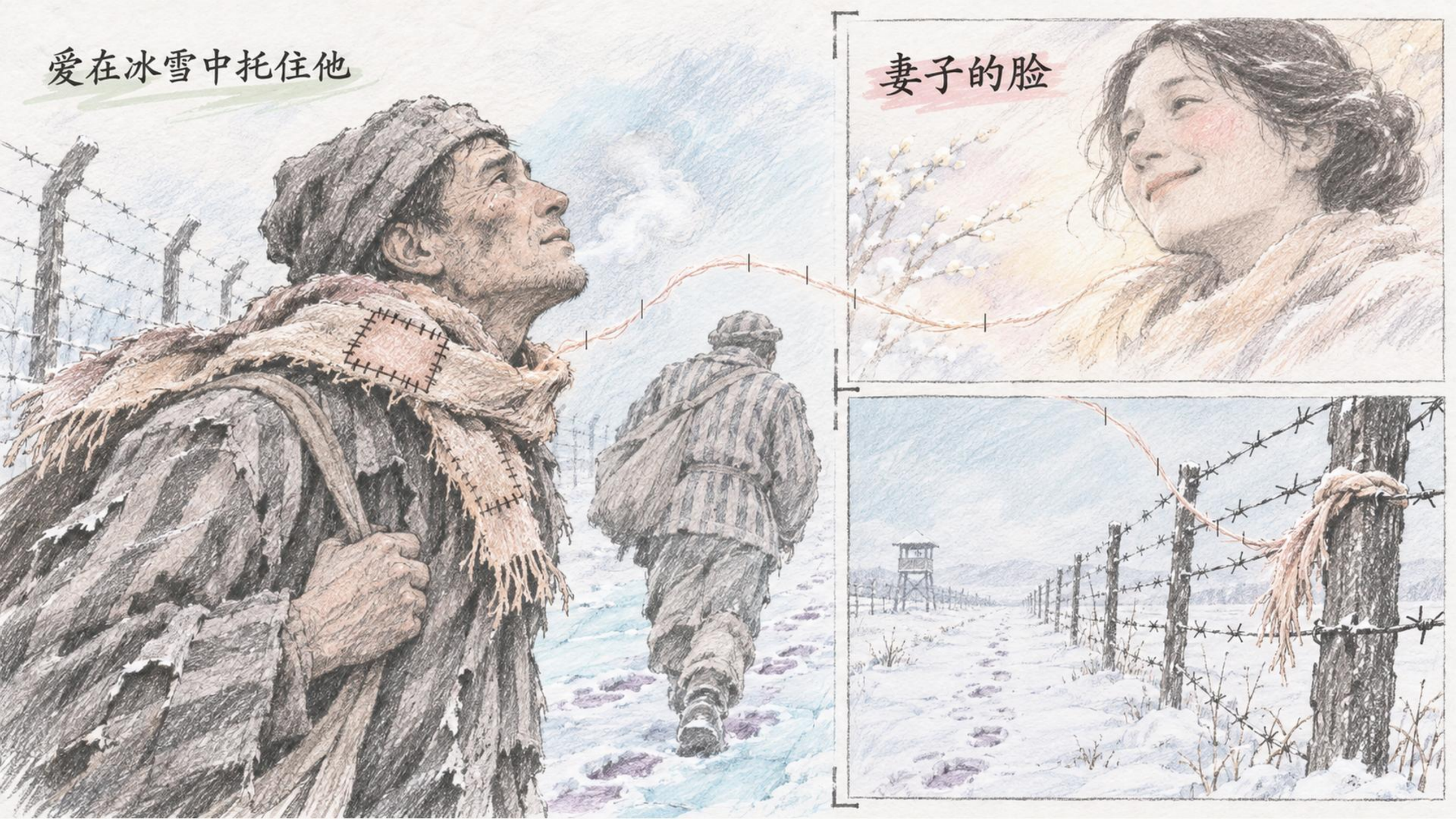

冰路上的囚徒
苦难从脚下开始


爱在冰雪中托住他
妻子的脸

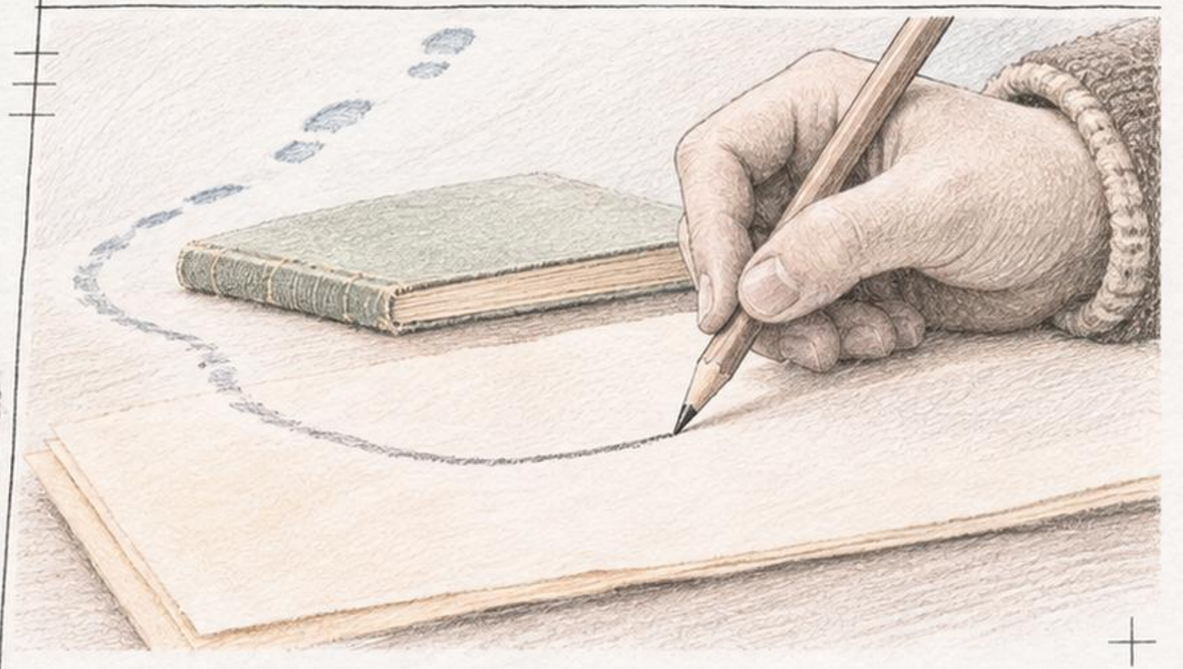
意义能否终止苦

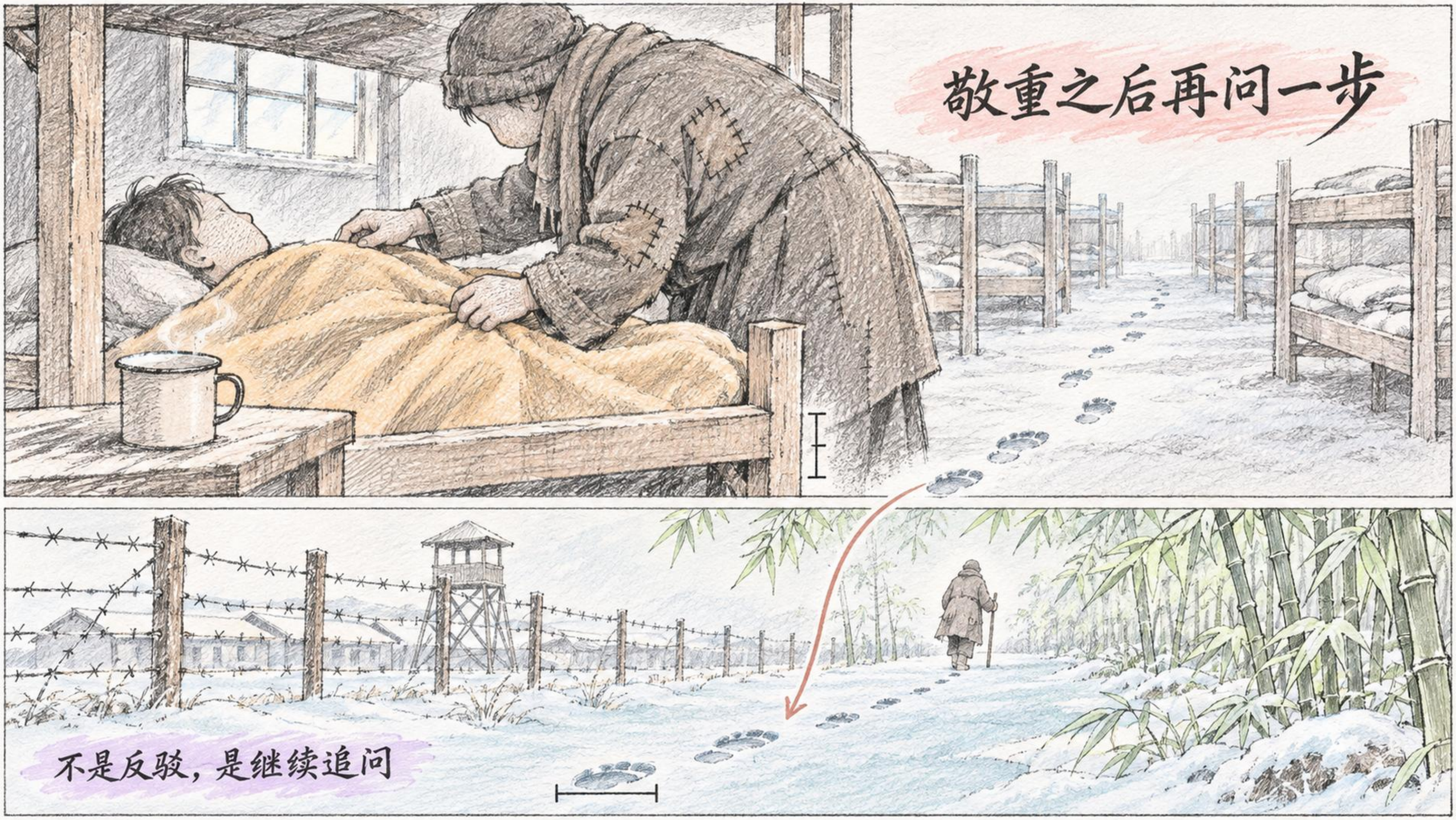


全片的核心追问

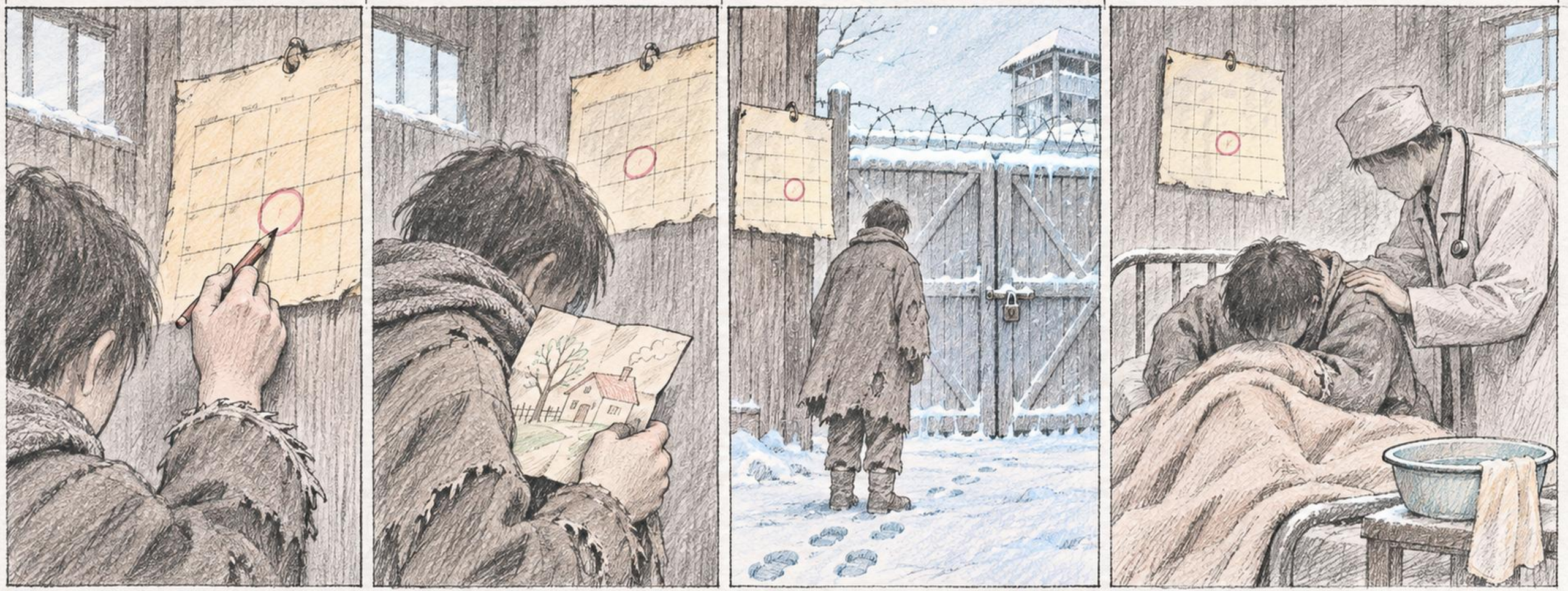

书与幸存者


弗兰克尔的来路

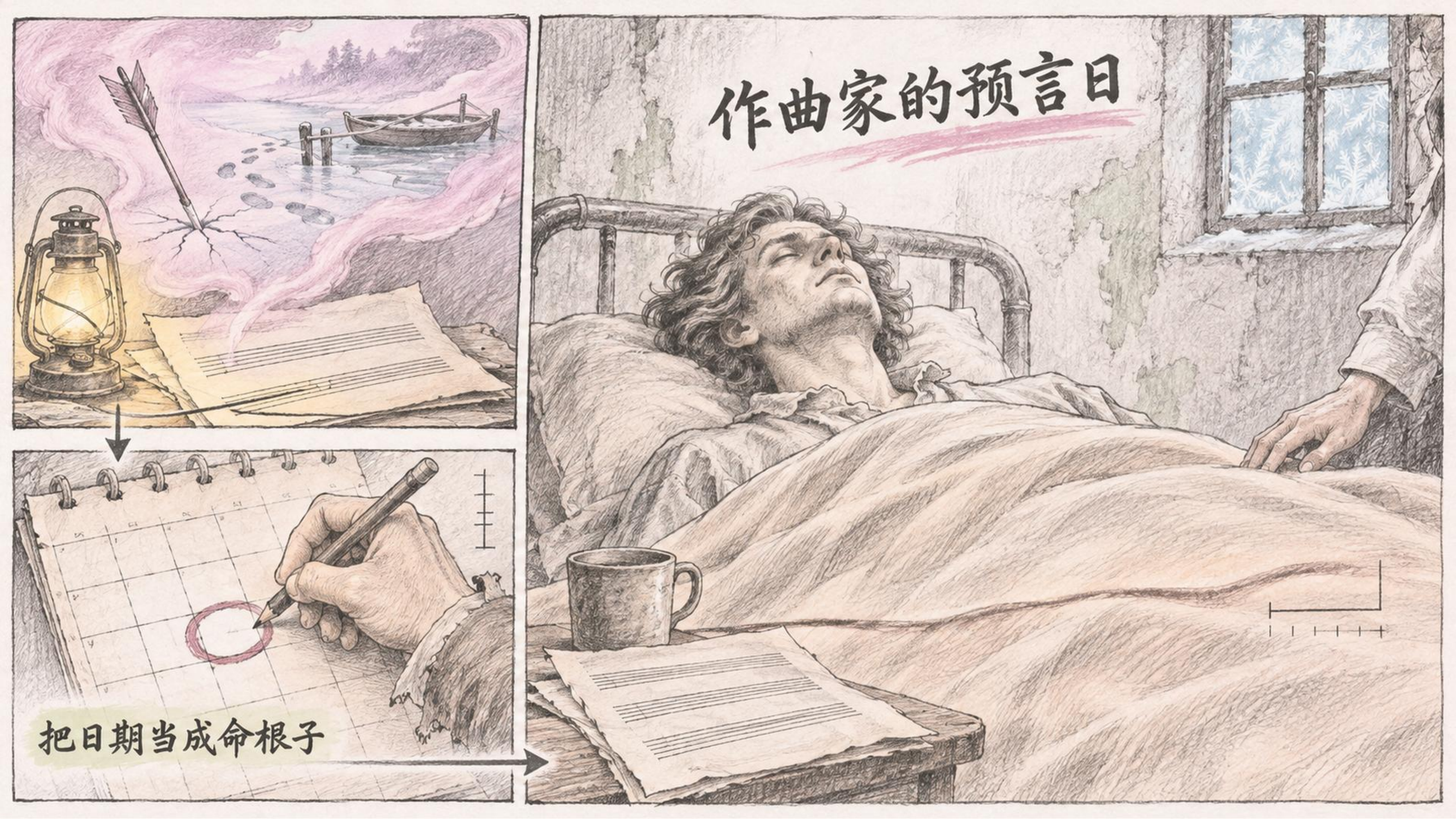



敬重之后再问一步
不是反驳，是继续追问

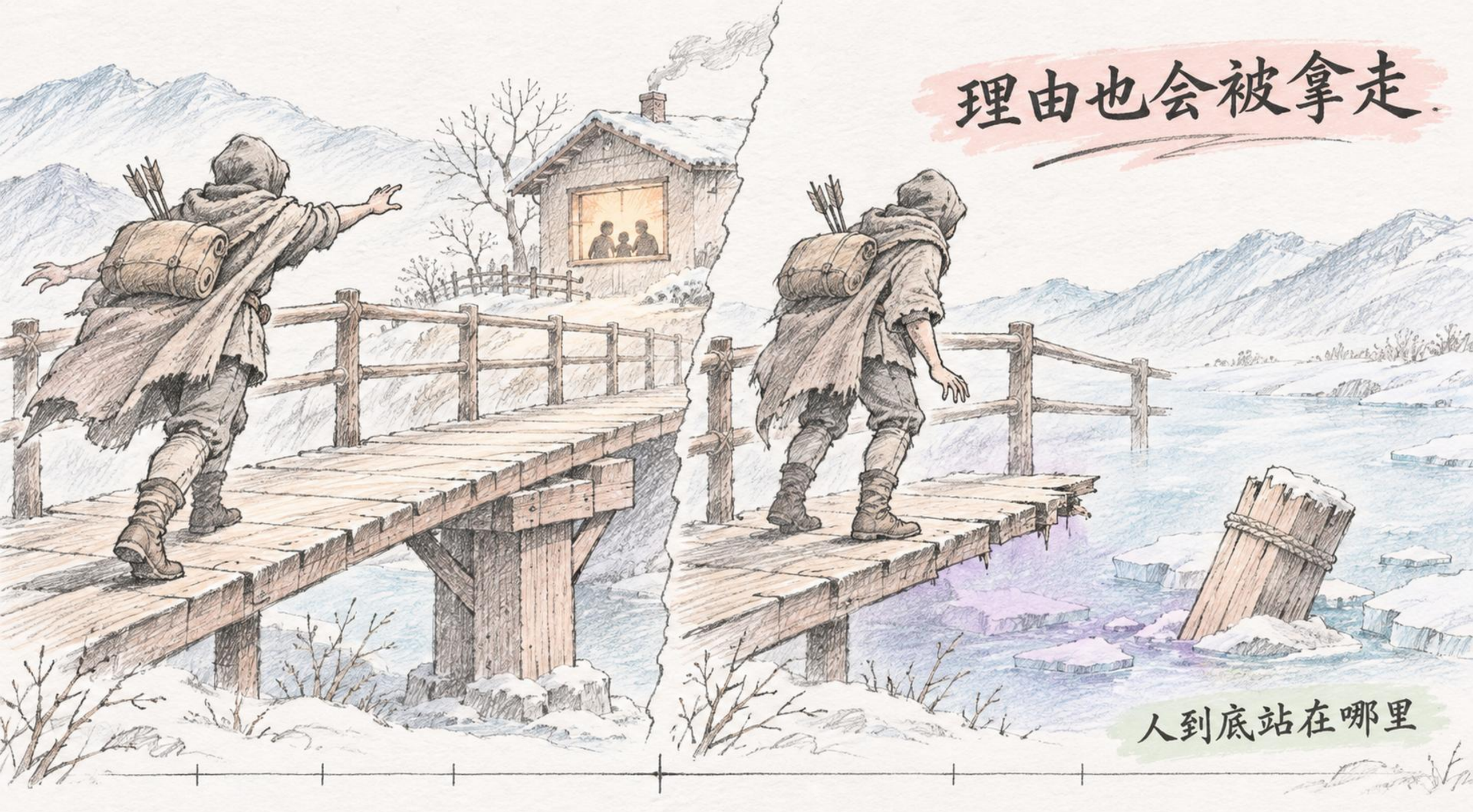
落空的圣诞节



希望为何会反噬


作曲家的预言日
把日期当成命根子


为什么而活
意义疗法的地基

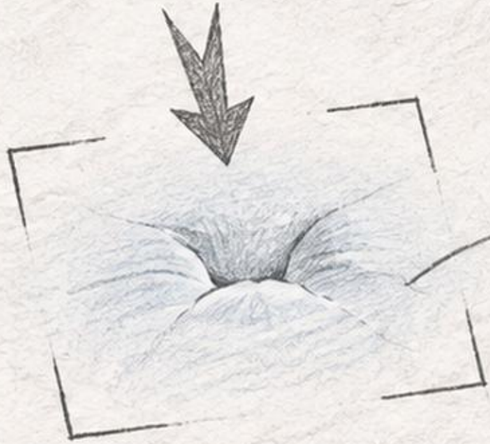

理由也会被拿走
人到底站在哪里

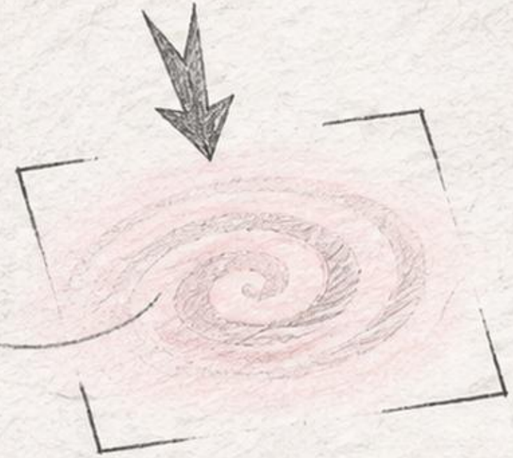
最后的自由



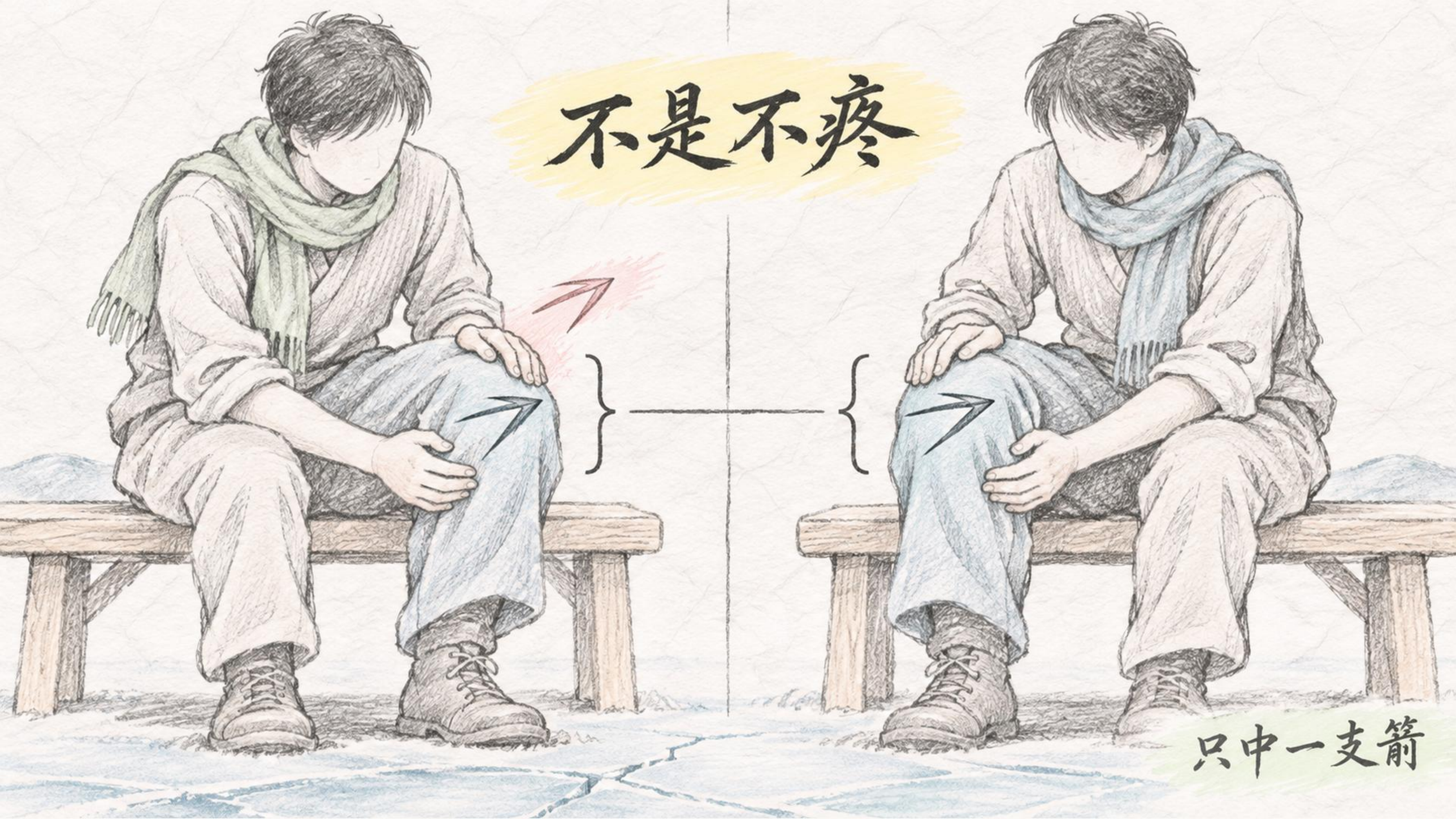
双毒箭





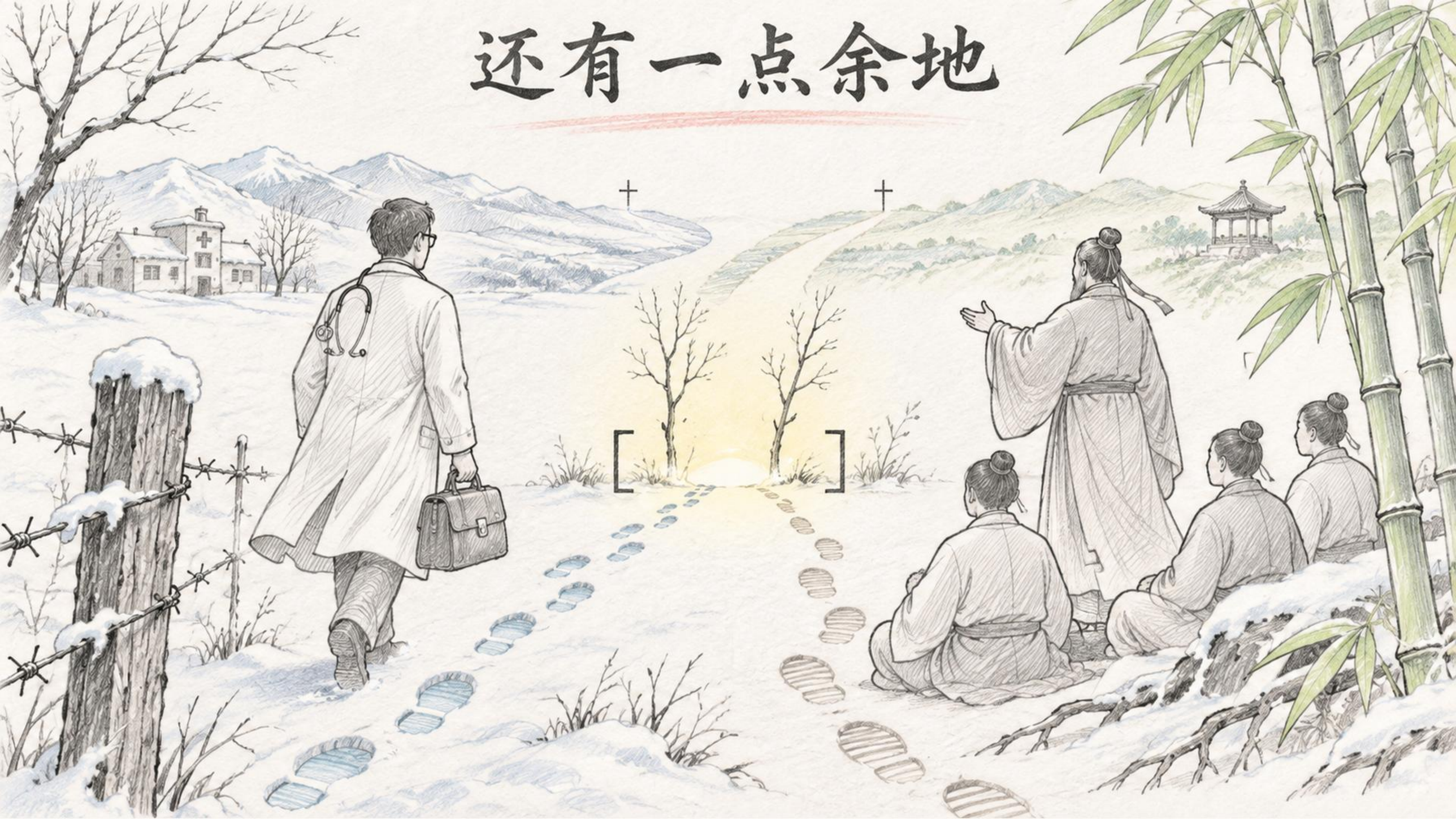


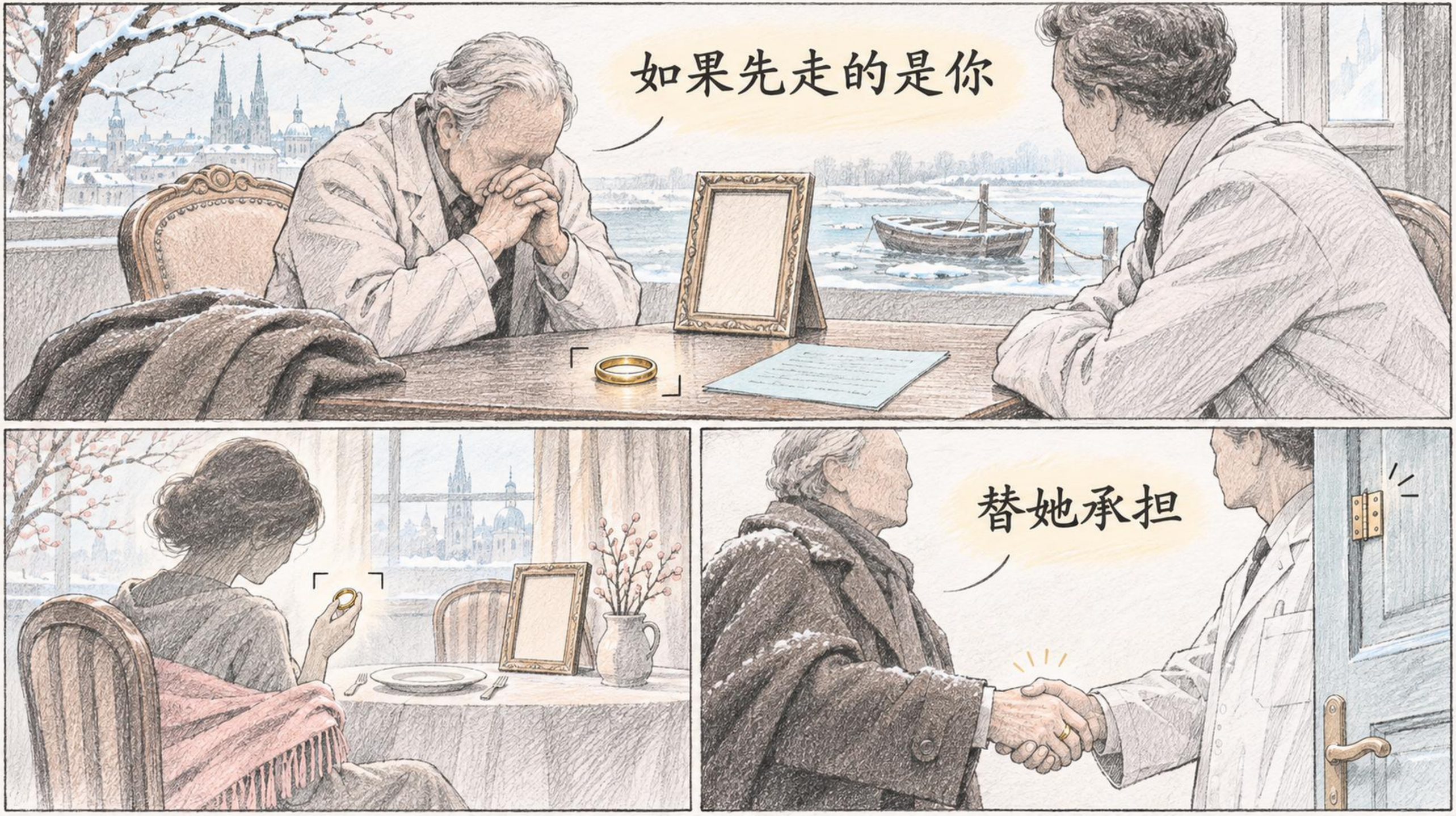
身体受与心受

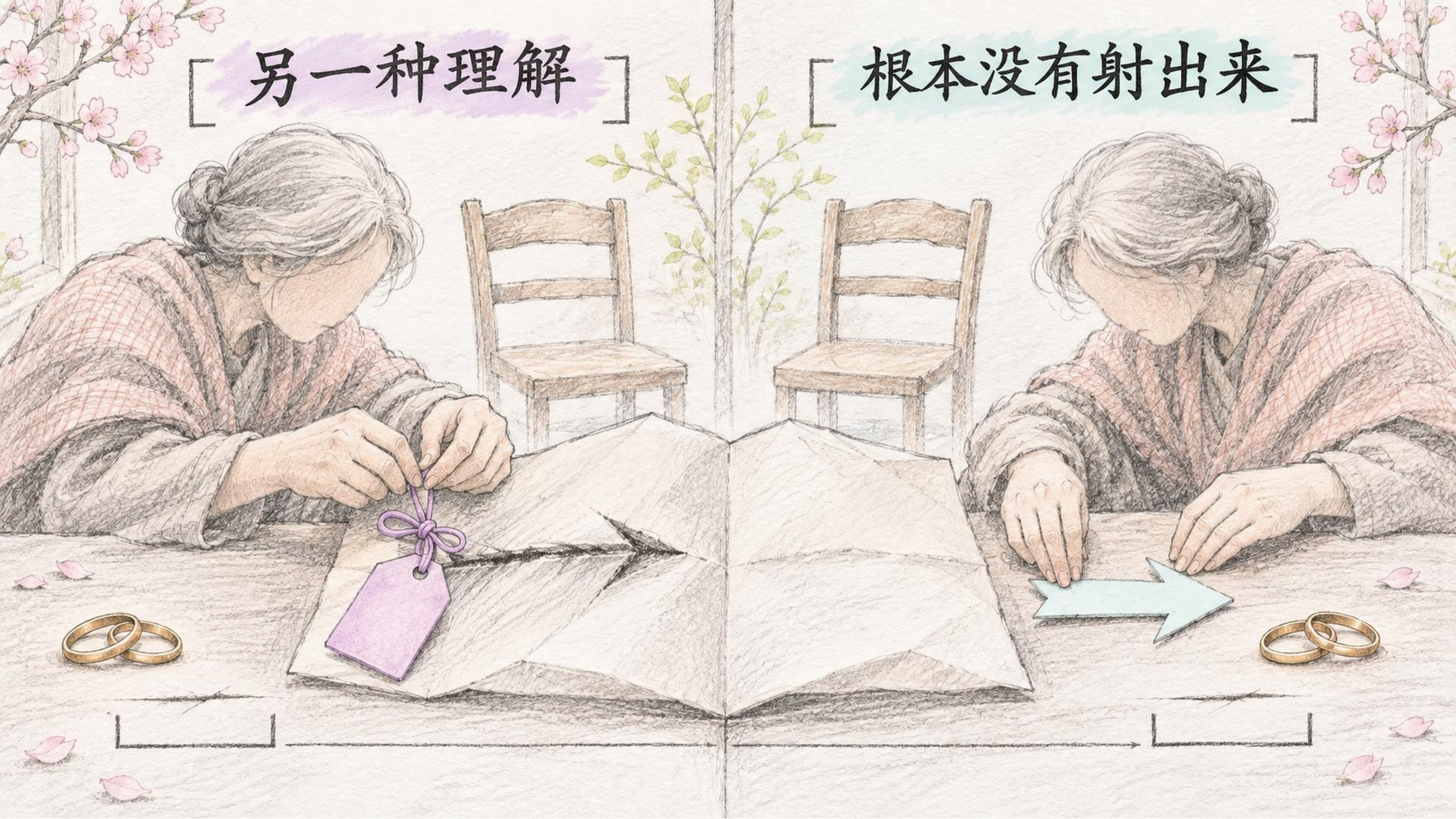

不是不疼
只中一支箭

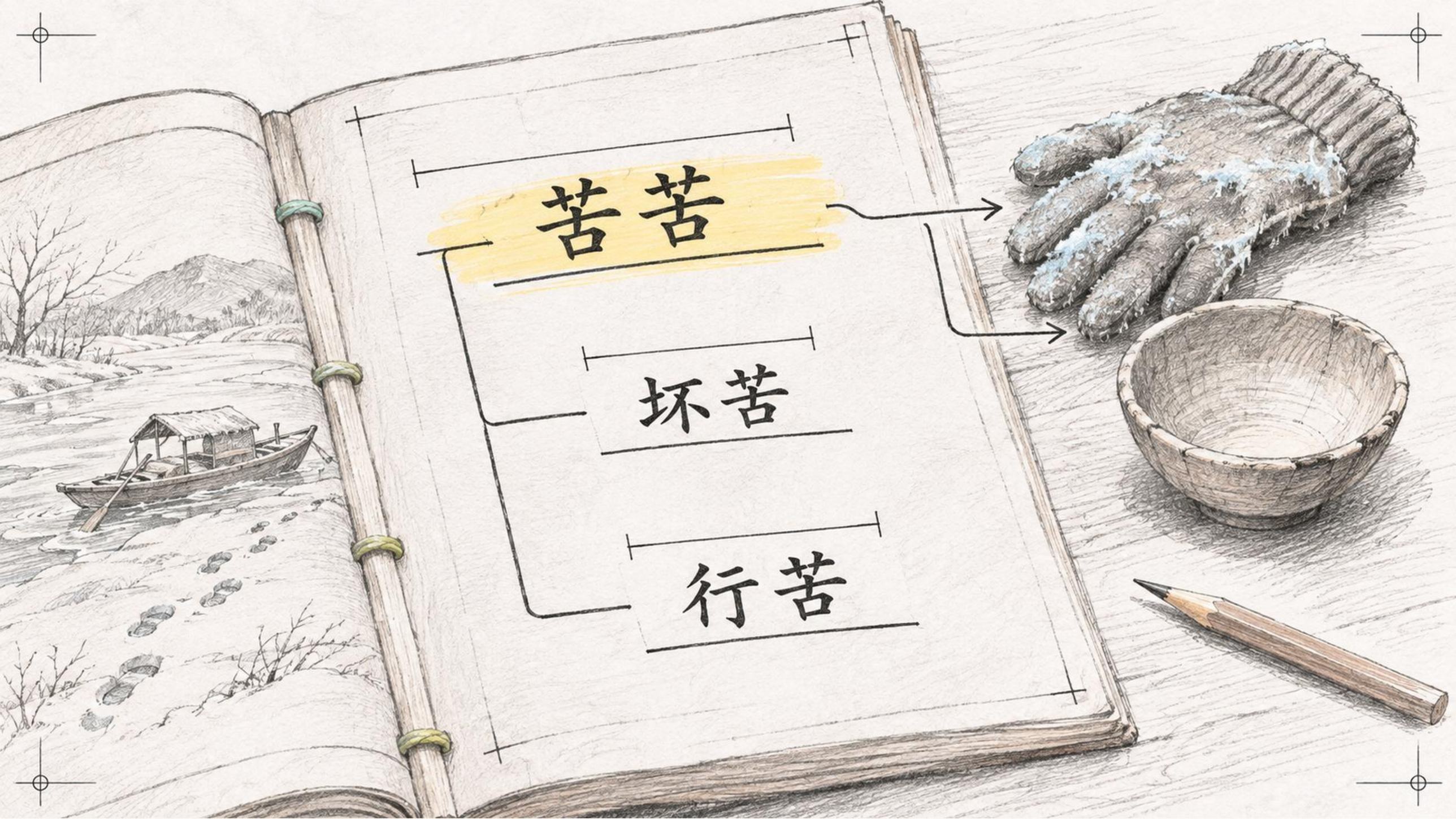

为什么
偏偏是我
以后
怎么办
我受不了了

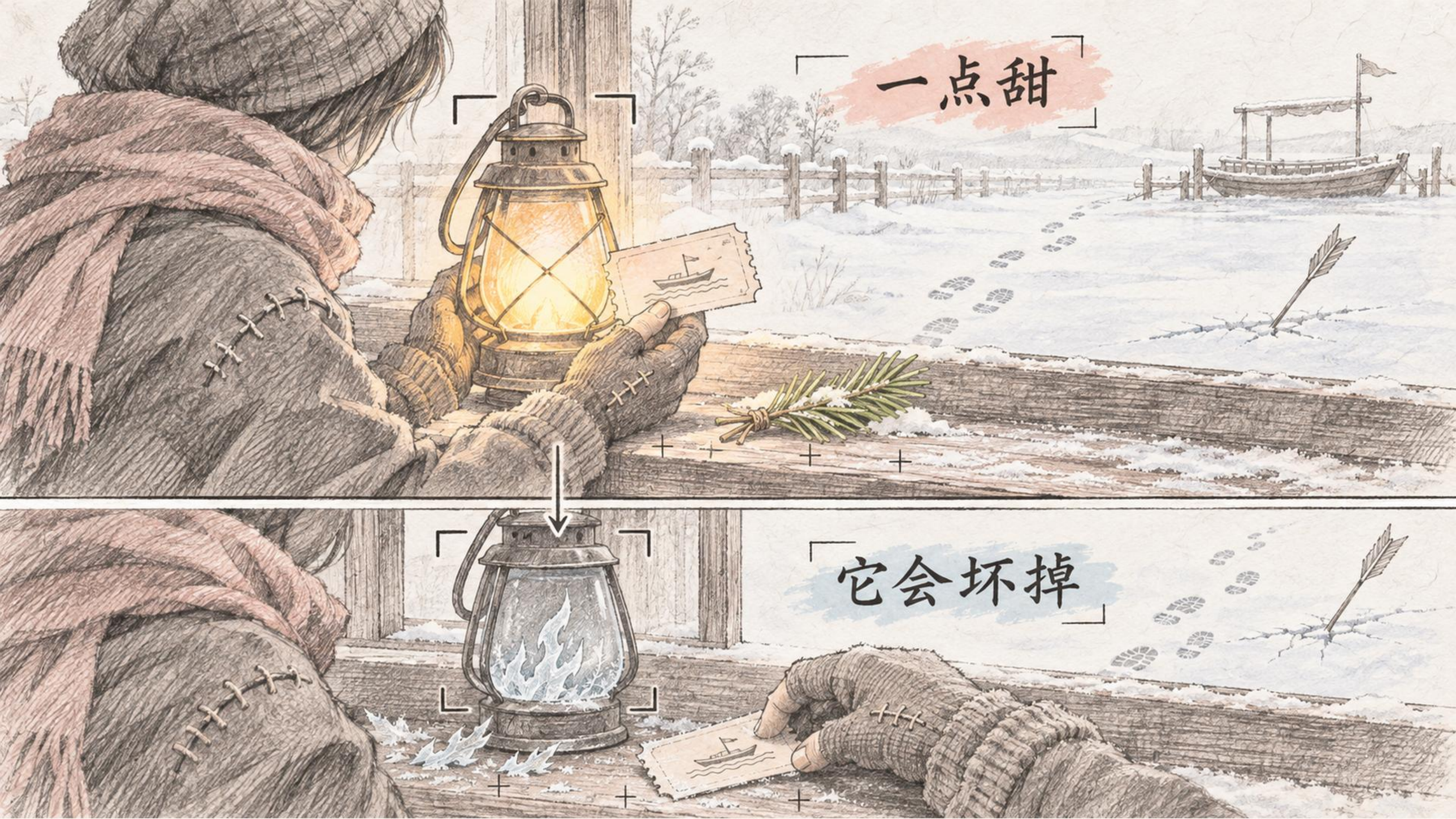
还有一点余地

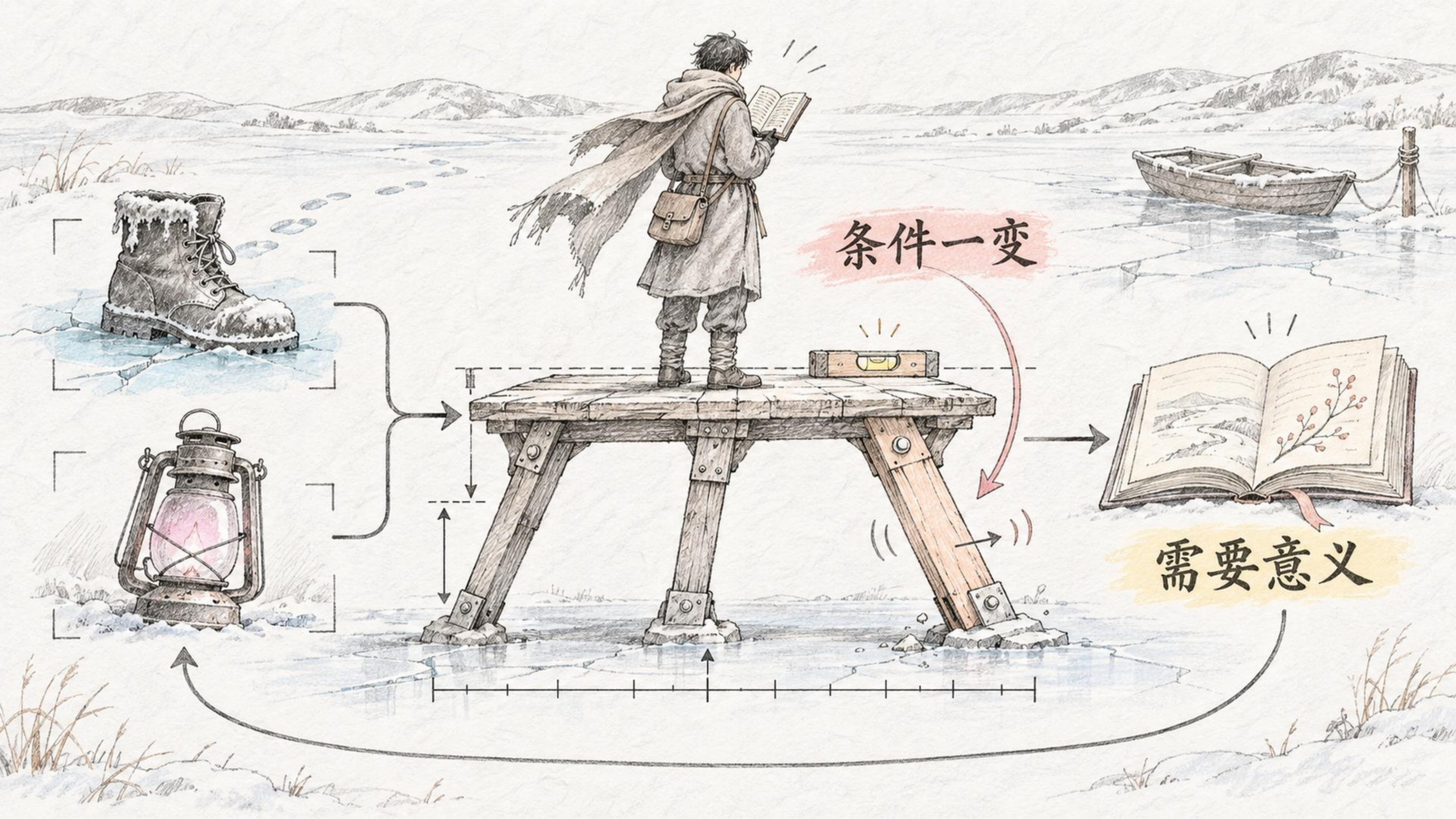


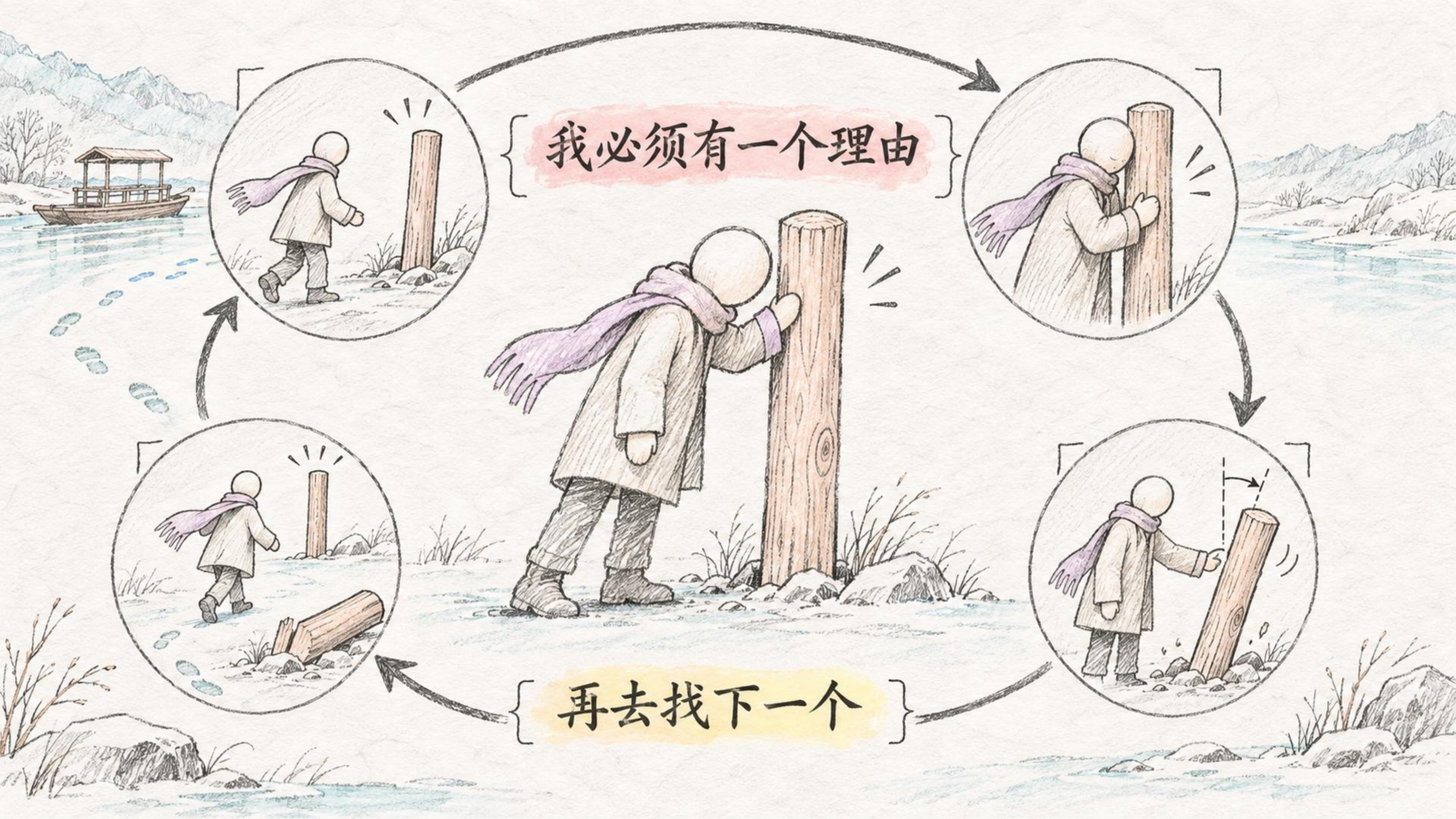

如果先走的是你
替她承担

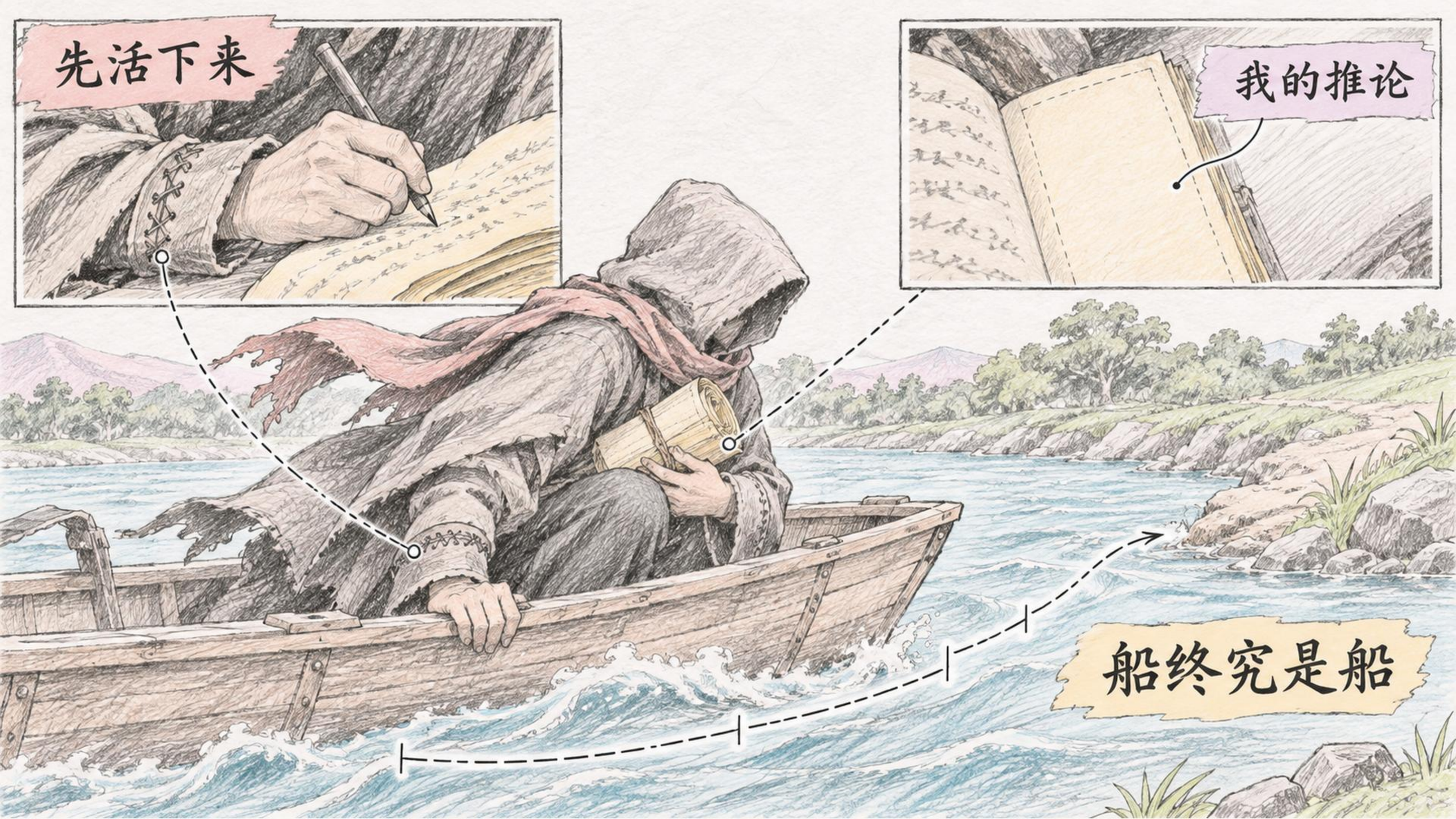

另一种理解
根本没有射出来


苦苦
坏苦
行苦


一点甜
它会坏掉


条件一变
需要意义


我必须有一个理由
再去找下一个


先活下来
我的推论
船终究是船

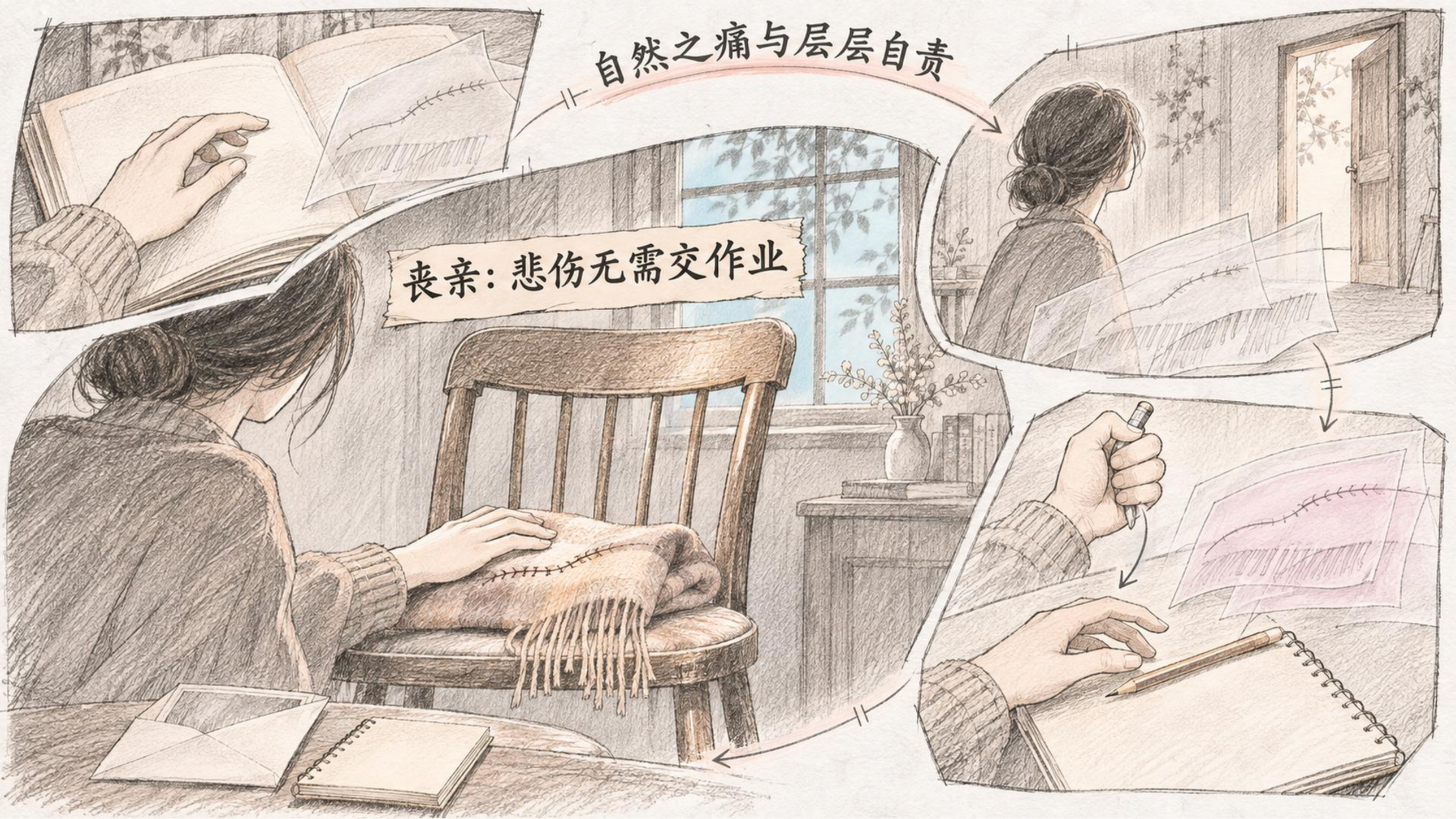

创伤后成长
人生转型
化悲痛为力量

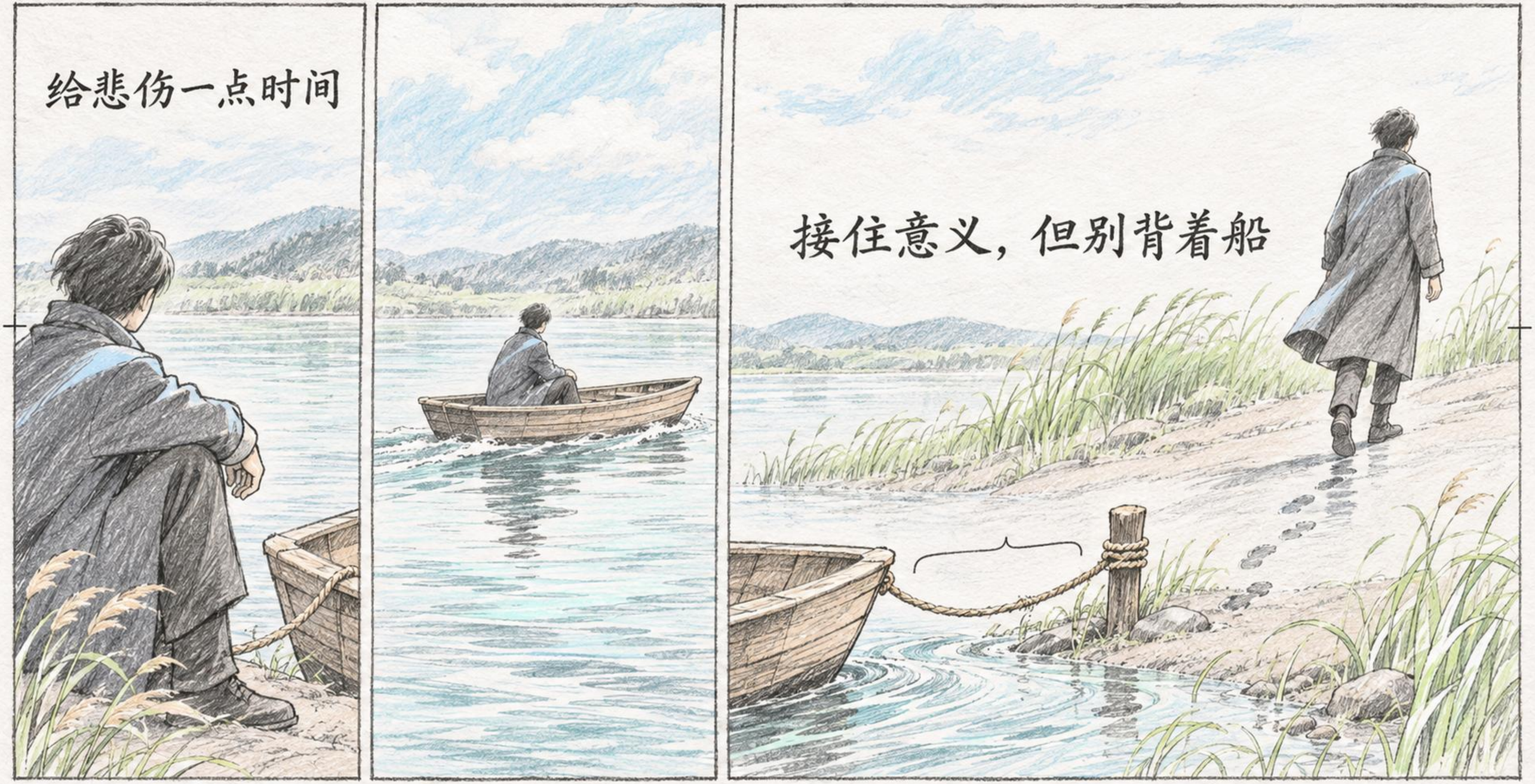

我真倒霉
旧的
我怎么还没成长
新的
意义变成义务


三个日常练习
先分清两支箭


看见第二箭
失业：处理第一箭


病痛：让疼停在身体
可以治，也可以不追加


自然之痛与层层自责
丧亲：悲伤无需交作业


给悲伤一点时间
接住意义，但别背着船


离解脱最近的几步
「意义与不射第二箭」


你的理由还在吗
把问题留给观众