

最新追寻读后感 追寻生命的意义读后感(优秀5篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

追寻读后感篇一

《追寻生命的意义》的作者维克多·弗兰克尔是精神医学家、心理医生、犹太人，二战时期被投入奥斯维辛集中营。出狱后他根据狱中经历，总结出一套意义疗法，用于治愈神经官能症，效果很好。

一：作者没有用大量笔墨放在奥斯维辛的酷刑、苛责及死亡，而是通过几个事例说明了狱中生活的残酷与磨难。

狱中经常进行的“换营”，病弱及无力工作的俘虏被淘汰送往煤气间或火葬场，淘汰的方法是全体俘虏群殴或分队格斗，想想都觉得血腥；俘虏没有名字，只有编号，这编号就刺在皮肤上，或绣在衣裤上，在换营队伍即将离去时，如果有可能，每个人都会尽可能想办法弄到另一个“号码”来代替他加入换营行列。按照作者的描述，这些犹太人被关进集中营之前基本都是社会精英，道德感很高的人。在这屠宰场一样的集中营里，人被剥夺了尊严，道德就成为最没用的东西，每个人想的是自己或朋友尽可能活下去，为此不惜采取各种卑鄙的手段。

文明的行为只会发生在文明的社会，文明的社会会催生文明的行为，惟愿世界越来越美好。

二. 什么样的人能活着走出集中营呢？

作者说他们中的精英都没能挺过奥斯维辛的磨难。活下来的是三类人：

第一类就是“酷霸”们。一般来说，这些人是俘虏中最残暴的人，由纳粹警卫挑选出来或者他们毛遂自荐，他们的个性恰恰适合担当这酷虐的角色。如果工作不力，他们还会被刷下来，因此他们格外卖力，打起人来，比纳粹警卫还狠。因效忠纳粹，他们在狱中的待遇格外好，成为俘虏们羡慕的对象，只是不知道出狱后这些人境况如何。记得几年前看过《朗读者》，女主角因做过纳粹看守而受审，估计“酷霸”们后来的日子并不好过。人真的不能为了一时一事的‘好处，做丧尽天良的事情。

第二类存活下来的人是那些为了生存毫无顾忌，或偷或抢，甚至不惜出卖朋友以自保的俘虏，因为唯如此才能活下来。这或许解释了为什么那些劫后余生的人都不愿意谈论狱中的经历，因为不堪回首，因为再也不能接受过去的自己，没有那段经历的人是无法感同身受的。就连这本书的作者最初也想匿名出版的，但考虑到真实性才是其最大的价值，作者才鼓起勇气，公开陈述他的信念。

第三类人是像作者一样，尽快认清现实，适应环境而侥幸生存下来的人，如作者所言，带有很大的运气成分。为了让纳粹和酷霸相信自己能做苦工而不会被送往煤气间，他每天用玻璃刮脸，腰杆挺直，以使自己看起来气色良好，完全能胜任工作；作者还利用自己心理医生的特长帮助酷霸，分析他在爱情和婚姻上的难题，提出治疗建议，以此博得酷霸的关照，躲过了几次被送往煤气间的厄运；就餐时还能得到豌豆汤，得以度过了黑暗无光、忍饥挨饿的日子。

这才是真正有智慧的人，即使在夹缝中，仍能攻破缝隙，露头喘息，找到自己的天空。

追寻读后感篇二

读完了弗兰克尔的《追寻生命的意义》，思绪有些乱，也许是让我触动处太多，无从一一思考。但总感觉有东西要冒出来，虽然不成熟，但还是写了下来。

我们现在生活在一个以物质来衡量成功的社会里，但对这种成功的追求与获得并不能给人带来真正的满足，反而使人们心底的空虚感日益加强。常常脑海中会冒出这样的问题“我这样活着到底是为了什么？生活能够给予我什么？……”，若像这样不能找到生活的意义，不知道目标，人就会逐渐地迷失在生活中，又因为目前社会人们生存压力加大，竞争日益增强，人们会逐渐产生消极的观念，抑郁的情绪。

也许应该像弗兰克尔提到的，我们真正需要的是一种生活态度的转变，我们要这样问自己“我们能够给予生活什么”，明白生活对我们的期待，然后认真生活下去，让生活来慢慢揭示答案。

这让我想起了《肖申克的救赎》中，安迪留给瑞德的信，“希望是件好事情，也许是世间最好的事情，好的事情从不会逝去”。正是安迪对生活的希望，对自由的追求，才让他在监狱里能够默默承受冤屈而生活了二十年。

另一点让我印象深刻的就是，弗兰克尔提出的“人的存在的自我超越”的观点，人越是投身于所爱的事业或人，对自己越是遗忘得多，他就越能实现自我。这可以从《追寻生命的意义》这本书的成功看出来，本是准备匿名发表的这本书比作者其它以真名出版的著作取得了更大的成功。越是执着于对成功的追求，反而离成功越远；越是看重自我，追求自我的实现，那么就永远实现不了自我，只有超越自我后，才可能做到实现自我。

这与阿德勒在《超越自卑》中提出的合作精神相似，在生活

中的三个主要问题，职业、社会和性上，人只有对其充满兴趣，乐于合作，而不是把中心都放在自己身上，把自己看得高于一切，那么最终就会取得成功。

人的潜力是无限的。我想每个看到这本书的人，当想象若自己在这样的集中营生活，肯定没有几个能够相信自己可以活下来，但是实际有人做到了。只要你想，你就可以做到。就像当初看《肖申克的救赎》一样，没有人相信安迪能够用一把小锤子凿出一条可以逃生的道路。

人的潜力是没有局限的，更不是天生注定的，只要肯去挖掘，每个人都有成功和飞跃的机会。

1. 《追寻生命的意义》读书笔记
2. 关于《圣经》的读书笔记
3. 关于简爱读书笔记
4. 关于读书笔记写法
5. 关于红楼梦的读书笔记
6. 关于笑猫日记的读书笔记
7. 关于《神秘岛》读书笔记
8. 关于教育教学读书笔记汇总
9. 关于什么是读书笔记
10. 关于繁星春水读书笔记

追寻读后感篇三

书中处处流露着他真实的自我，有太多的感悟，值得我们去学习：

1、意志和精神是任何抉择的根本

人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由，也就是在任何境遇中选择生活态度和生活方式的自由不能被剥夺。有待抉择的事情，随时随地都会有的，人无时不刻不在做出抉择。而你的抉择，恰恰决定了你究竟会不会屈从于强权，任其剥夺你的真我及内在的自由。从这个角度上说，一个人之所以变成怎样的人，其实是他内心抉择的结果，而非纯是环境因素使然。环境只能影响人，但不能决定人。任何人无论处在什么样的环境中，基本上都可以凭他个人的意志和精神，来决定他要成为什么样的子。

2、痛苦存在的意义

如果人生真有意义，痛苦自应有其意义。痛苦正如命运和死亡一样，是生命中不可抹杀的一部分。没有痛苦和死亡，人的生命就无法完整。

一个人若能接受命运及其所附加的一切痛苦，并且肩负起自己的十字架，则即使处在最恶劣的环境中，照样有充分的机会去加深他生命的意义，使生命保有坚忍、尊贵、与无私的特质。否则，在力图自保的残酷斗争中，他可能因为忘却自己的人性尊严，以致变得与禽兽无异；险恶的处境，提供他获致精神价值的机会，这机会他可以掌握，也可以放弃。但他的取舍，却能够决定他究竟配得上或配不上他所受的痛苦。

3、追寻生命的意义

一个人不能去寻找抽象的生命意义，每个人都有自己的特殊

天职或使命，而此使命是需要具体地去实现的。他的生命无法重复，也不可取代。所以每个人都是独特的，也只有他具特殊的机遇去完成其独特的天赋使命。生命中的每一种情境向人提出挑战，同时提出疑难要他去解决，因此生命意义的问题事实上应该颠倒过来。人不应该去问他的生命意义是什么。他必须要认清，“他”才是被询问的人。每个人都被生命询问，而他只有用自己的生命才能回答此问题；只有以“负责”来答复生命。

追寻读后感篇四

历时一个多月，兜兜转转终于看完。虽然是一本论文集，但几乎做到了篇篇出彩，本书新在民族性，新在在吾等非主流民族视角来看待诸多问题，这是难能可贵的触碰点（姚老师真是很有想法且敢说）。

以前读罢姚老师和袁剑老师关于拉铁摩尔的文章，破除了在汉地所受教育中的中原迷思，能够直视吾族所处之内亚。现在读完这本书，对儒学的地位的相关思考因而产生。儒教在内地的统治作用尚有彰显，可是放诸内附外藩，效用几乎为零。

少数民族入主中原王朝的疆域控制能力与汉唐软弱涣散的边疆治理形成鲜明对比，究其缘由，还是前者因时因势治理的变通式治理能力较强，能够巧用本地资源并因势利导，而非一味强力推进汉化，强迫统一式治理。

读这书的时候，脑海中多次回想新清史对于清朝推行的内地的儒教与外部藏传佛教的双轨制治理模式的多次探讨与言说，（借用双轨制一下哈哈）思虑良久再结合这本书的主旨意识，豁然开朗的同时，对这种模式有了更深的体悟。

追寻读后感篇五

在集中营中，囚徒的所有财产和权利都被剥夺，不仅饥寒交迫，而且随时会有死亡的可能，被判定体弱有病的囚徒很快会进毒气室，在这里，生命显得格外渺小脆弱。可是据弗兰克尔观察，身体不那么强壮，却有丰富的精神活动的人，似乎更容易幸存下来，他本人就是实例。对妻子的思念和爱，让他在脑海中无比清晰地勾勒出了她的形象，并与她生动有趣地谈笑。爱，超越了时空甚至生死的阻隔，给拥有爱的人带去了内心的充实和强有力的支持。“将我像封条一样置于你的心上，爱，就会像死一样强壮。”

过去的甜美回忆，同样能给困境中的人们带来安慰，也许只是曾有过的微小的成功，也许只是一次普通的家庭聚会，可曾感受到的喜悦和满足，留在了这些回忆中，弥补和滋润了人们在现实中的空虚痛苦，更重要的是，指向了未来的希望：将来，我们会再次拥有这些幸福时刻！

为了活下去，囚徒们小心地节省食物，从死者身上“交换”衣物，调换转移到其它集中营的名单（这更像是命运的赌博），冷漠地注视着其它人的痛苦和死亡。即使在这种文化和道德“冬眠”的环境里，人们在动物式的生存本能外，却神奇地保持了对艺术和大自然之美的热爱，甚至感受更为强烈。“一位囚徒冲了进来，招呼我们去操场观看精彩的日落。站在外面，我们看见险恶的云在西边闪闪发光，整个天空布满了从铁红到血红、形状和颜色不断变化的云，……然后，在几分钟的寂静后，一位囚徒对另一位囚徒说：‘世界多美啊！在艰难绝望的环境里保持对爱和美的感受，在黑暗中不懈寻找光明和希望，我想，这就是人之为人的特殊之处吧！也正是这种特殊性，反过来，给绝境中的人们带去了活下去的力量。