

生命的意义读后感 活出生命的意义读后感 (通用6篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

生命的意义读后感篇一

向下扎根，深耕课堂

向上成长，四溢花香

向阳花开，迎接新时代教育人生命的怒放

《活出生命的意义》是美籍犹太作者，心理学家维克多·弗兰克尔的自传体小说，同时也是一部心理学著作。弗兰克尔被认为是20世纪的一个奇迹。纳粹时期，作为犹太人，他的全家都被关进了奥斯威辛集中营，他的父母、妻子、哥哥，全都死于毒气室，只有他和妹妹幸存。但弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦，更将自己的经验与学术结合，开创了意义疗法，替人们找到绝处再生的意义，也留下了人性光彩的见证。弗兰克尔一生对生命充满了极大的热情，67岁开始学习驾驶飞机，并在几个月后领到驾照。一直到80岁还登上了阿尔卑斯山。这本书曾经感动千万人，他并不是当年集中营里被编号为119104的待决囚徒，而是让人的可能性得以扩大的圣者。正如弗兰克尔所说：“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自己态度和生活方式的自由，不能被剥夺。”

弗兰克尔在本书中阐述了他对生命意义的理解。全书分为两个部分，第一部分描写了弗兰克尔自己在集中营的经历。这

是无法复制的地狱经历，读来令人唏嘘不已。弗兰克尔认为，哪怕在集中营里经历了杀戮、恐惧，进而变得冷漠、迟钝，甚至很多人舍弃了人性只为了活下去，但人依然能够在绝境下选择自己的行为。他说：“我们这些在集中营生活过的人，都记得那些走过一个个屋子安慰别人，把自己最后一片面包给了别人的人。这些人在数量上不多，但足以说明一点：有一样东西你是不能从人的手中夺取，那就是最宝贵的自由，人们一直拥有在任何环境中选择自己的态度和行为方式的自由。”

第二部分弗兰克尔就具体阐述了意义疗法。他认为人类必须要明白自己生命的意义。生命对每个人都提出了问题，人必须通过对自己生命的理解来回答这个问题，这就是追寻意义的过程。意义疗法认为人们应当明白自己的意义所在，责任是人类存在之本质。在人的一生中，爱具有意义，苦难也具有意义。尽管苦难本身并不能带来积极的意义，但是人们对待苦难的方式赋予了将苦难转化为成就的机会。生命是短暂的，但并不意味着没有意义，所以我们没有任何理由去舍弃它。

我们在成长的过程中都曾经思考人生的意义，但很少有人能够想得清楚明白。或者说，人一生都处在不断追寻自己人生意义的过程中。弗兰克尔因为他独有的人生经历，对这个问题理解更是比一般人透彻。但就像书中所说：存在之本质就是责任，每个人都有他自己所需要承担的一部分责任，所以每个人都有其存在的价值和意义。只要我们能找到了一个合适自己的切入角度，去爱他人，爱工作，爱生活，承担起责任，我们就完成了自我实现。也许这就是生命的意义吧。

生命的意义读后感篇二

在集中营待过的我们，都还记得那些在各房舍之间安慰别人，并把自己仅余的面包让给他人的人。这种人即使寥如星辰，却足以证明：人所拥有的任何东西，都可以被剥夺。唯独人

性最后的——也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由不能被剥夺。

痛苦正如命运和死亡一样，是生命中无可抹杀的一部分。没有痛苦和死亡，人的生命就无法完整。

他忘了艰困的外在环境通常能给人一个机会。让人超越自己，从而得到精神上的成长。他不把集中营的困境看成是考验内力的试金石，他不看重自己的生命，反而轻蔑他，当他是无足轻重的万一，他宁可阖上眼皮，耽溺于过去，这样的人自然觉得人生没有意义了。

一个人一旦了解他的地位无可取代，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尚未完成的工作或某个殷切盼他早归的人而善自珍重，必定无法抛弃生命。他了解自己为何而活，因而承受得住任何煎熬。

愿我一直能谨记，在任何境遇下，我都有选择生活态度和生活方式的自由。

不要盯着成功——你越是盯着它并把它当成靶子，你就越容易脱靶。因为成功就像幸福一样可遇不可求；它一定是自然而来的，而且，只有作为一个人对于一种比他自身更大的事业的奉献的无意识的副作用，或者作为对于他人而非自己的奉献的副产品，它才能够产生。

尼采的话存在着许多的智慧：知道为什么而活着的人几乎能承受任何怎样活着的问题。

尽情地享受生活，好像你已经获得重生；而不要像你初次那样，错误地来做今天的事。人主要关注的不是获得快乐或避免痛苦，而是发现生命的意义。

生命的意义读后感篇三

用集中营的事实轨迹说话，前半平实、后半惊艳。

恰到好处的阐宗明义。

quote□

治疗师就该明白自己的责任是使患者摆脱虚无主义，而不是向其灌输犬儒主义以对抗虚无主义。

（犬儒主义，古希腊四大学派之一，主张清心寡欲，鄙视荣华富贵，力倡回归自然。）

弗兰克尔给那些追寻生存困境之答案的读者提出一个关键性指令：

cento□

意义疗法着眼于未来，着眼于患者在将来应当完成的意义。

意义疗法把人看成这样一种存在：他主要的担忧是实现某种意义，而不仅仅是满足欲望和本能的需求，或者是调和本我、自我与超我之间欲望的冲突抑或适应社会和环境，在这一点上，它与心理分析分道扬镳。

有时人甚至连自己想做什么都不知道。这样，他要么去做别人所做的事（随大流），要么做别人希望他做的事（集权主义）。

我们说人要担负起责任，要实现生命的潜在意义，是想强调生命的真正意义要在世界当中而不是内心去发现，因为它不是一个封闭的系统。

我将这种构成特点表述为“人类存在之自我超越”。它表明了一个事实：人之所以为人，是因为他总是指向某种事物或某人（他自己以外的某人）——不论是作为有待实现的意义还是需要面对的他人。人越是忘记自己——投身于某种事业或献身于所爱的人——他就越有人性，越能实现自己的价值。

所谓自我实现，绝不是指某种可以实现的目标，因为人越是追求这个目标，越是容易失去它。换句话说，自我实现可能是自我超越唯一的副产品。

至此，我们已经说明生命的意义总是在变化，但作为意义永远不会消失。按照意义疗法，我们可以用三种不同的方式来发现生命之意义：

- 1 通过创立某项工作或从事某种事业；
- 2 通过体验某种事情或面对某个人；
- 3 在忍受不可避免的苦难时采取某种态度。

第一种就是成就或成功，其意义显而易见。第二种和第三种需要进一步解释。

找到生命之意义的第二种方法是通过体验某种事情——如真善美——通过体验自然和文化或体验另一个人的独特性——就是说去爱某个人。

找到生命之意义的第三种方法就是忍受苦难。

人需要做的，不是像某些存在主义哲学家所教导的那样去忍受生命的无意义，而是忍受自己不能以合理的方式去把握生命之无限意义。意义比逻辑要深刻得多。

本身没有意义的事情，仅仅通过使其延续下去，并不能赋予

其任何意义。

戈登·w·奥尔波特在《个人与宗教》一书说：“学会自嘲的神经官能症患者可能就学会了自我管理从而治愈。”

自由是人的生命消极的一面，而其积极的一面就是责任。实际上，如果人不能负责任地生活，那自由会堕落为放任。

生命的意义读后感篇四

余华先生的《活着》是在大学毕业前五月份看的一本书，当时不知道为什么要看，但是就从图书馆的书架上顺手拿下，现在才知道原来它在等《追寻生命的意义》，冥冥之中，终于等到你。

《活着》的结局是福贵孤身一人牵着老牛在阳光下回忆过往，《追寻生命的意义》的结尾时弗兰克尔博士从集中营走出来，同样是全家去世独自一人。

我一直对生活很乐观，即使是悲剧我也觉得悲剧之后终会等来意想不到的惊喜，不幸的是《活着》没有，而《追寻生命的意义》做到了。

二战期间因弗兰克尔犹太人身份，遭纳粹逮捕，在奥斯维辛、达豪等集中营度过了三年艰难的岁月。除了妹妹，父母、兄弟、妻子都集中营死亡，不仅如此他每天还要经受着饥饿、寒冷和拷打的折磨，生命已经被集中营摧残地破败不堪，但是，他仍旧坚持活着，直到最后从集中营走出来，而且还写下《追寻生命的意义》。

带着疑问，我阅读了很多读者的读后感，大部分都是在写那种所谓的很空洞的生命的意义的东西，有的还涉及到了博士的意义疗法，说实话，这些我都不是很懂，我只是在寻找你为什么选择不选择死亡的原因，你却告诉我你要用你的悲惨经历

来治愈别人，从而走出集中营花了很长时间写下《追寻生命的意义》。

我从未经历过死亡，但是我见证过濒临死亡的人，他们都还选择继续活着，不是苟延残喘。

在农村有很多中风的老人，身体大部分部位都动弹不得，但是他们依旧不做死亡的选择，甚至那些儿女不闻不问的老人，他们依旧顽强地活着。农村讲究“喜葬”，认为老人活到80岁左右没有被病痛太多折磨而去世就是上辈子积福积德。但是我又碰到过那些活到80多岁的老头老太太，他们尽管疾病缠身，却仍旧不选择死亡。

生活中的老人好像和主人公弗兰克尔的想法是类似的，但是我又找不出什么他们生命的意义所在，直到看到一篇初二的学生写的书评，他说他最欣赏的就是开篇的第一句话：“无论在任何情况下，人，都还有选择自己态度的自由！”我不知道会这样的理解对不对，但是貌似找到生命的意义所在，就是能够去选择更好的选择，在死亡与活着，显而易见，活着是更好的选择。

福贵是个粗人，他不懂什么意义治疗法，但是即便还只剩下一头牛，他还是选择活下来，因为只有活着才可以去回忆，有回忆才会重新看到自己的老婆和孩子，或者他活着的意义就是能够凭借回忆来记起自己曾经幸福生活过。

弗兰克尔是个毋庸置疑的哲学家，能够在集中营非人的生活中坚持活下来并且创立意义治疗法的哲学家，他在书中提到在集中营残酷生活中他经常能幻想看到自己的妻子，能与心爱的妻子对话，这便是存活下去的理由和意义，因为只有活着，才能有下一次与妻子的遇见，即便是幻想，那也应该是属于活着的人的幻想。至于到底是否能逃离集中营，弗兰克尔倒是不再去思考，因为太远，不能作为生命的意义所在。

余华在《活着》当中想告诉读者：生命中其实是没有幸福或者不幸的，生命只是活着，静静地活着，有一丝孤零零的意味。余华先生总算有一个对于活着的回应。但是，最后弗兰克尔还是没有说出生命的意义所在，只是提供找到生命意义的方法：第一，创造和工作；第二，体验某种事物或爱一个人；第三，受苦。每个人都会有自己生命的意义，能在创造和工作中寻找到生命意义的人是幸福的，能在体验某种事物或爱一个人中寻找到生命意义的人是快乐的，能在受苦中寻找到生命意义的人是幸运的，所以正在苦难中的我们，要好好活着，不为自己，只为上帝在芸芸众生中选择赐予我们的那一份幸运。

生命的意义读后感篇五

刚拿到这本书的时候，看到封面上的《活出生命的意义》时，我开始觉得这将会是一本没完没了，又枯燥又无聊的书。可是这本书却颠覆了我的想象。

弗兰克尔，也就是这本书的作者。是二十世纪著名的心理学家，犹太人。二战纳粹时期，他和他的家人全都被关进了奥斯维辛集中营，他的哥哥，妻子，父母全都死于毒气室，全家只剩他和妹妹。当大部分人都对生活失去希望，自暴自弃时，弗兰克尔却在这地狱般的集中营里乐观的活了下来，也帮助了他身边的许多犹太人摆脱了轻生的想法。不仅如此，他出来以后还开创了意义治疗法，帮助了更多人找到再生的意义。

这本书里有一个句子，“为什么人类什么都能适应呢？”，这句话成为了整本书中最有意思的一个问题。活着的意义是什么、生命的意义是什么。还记得书中他写道，我问那些曾经受过极度折磨或痛苦的人：“你当时为什么不自杀？”，虽然每个人给出的答案都大不相同，有的说，因为自己的女儿，不舍得让他们自己一个人活在世界上；有的说，有些美好的回忆让他们感受到了生活的幸福和美好，也就放弃了轻

生的念头；还有的说，因为他们被人需要着，所以坚持了过来。虽然这些原因都不一样，可是活下来的人都明白了一件事，自己的生命是有意义的，在这个世界上他们被需要或者被怀念。

“人无论遭遇任何困境，都能适应得了。”这是我觉得最值得我们思考的一句话。起初我看到这句话感觉十分的不可思议，作者为什么这么说呢。这么多犹太人被抓进去之前，他们有的是医生，有的是作家，有的是厨师……谁都没想过自己将会被关在一个如同地狱般的地方，一关就是几年。可是所有人都极其迅速地适应了这种生活，因为他们想活下去，他们也有活着的意义。

最后，我也希望在读完这本书后，受到作者的启发，我也能尽快准确的找到我的生命的意义，要明白自己活在这个世界上为了什么，对周围的人有什么帮助，也要树立正确的价值观。以后再遇到困难的时候，也要想着克服而不是放弃。虽然我们现在的生活比二战时期集中营里的犹太人好太多了，但是他们的精神是我们可以学习的。我也要像这本书的作者一样，找到自己的目标，去努力实现它，甚至帮助更多的人。

生命的意义读后感篇六

一口气读完了《活出生命的意义》这本书，对我的触动非常大。这是本温婉而坚定，朴实而有力量的一书。作者弗兰克尔是著名的心理学家，是20世纪的一个奇迹。纳粹时期。作为犹太人，他的全家被关进奥斯维辛集中营，他的父母、妻子、哥哥，全都死于毒气室中，只有他和妹妹幸存。

弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦，更将自己的经验和学术结合，开创了意义疗法，替人们找到绝处再生的意义，也留下了人性史上最富光彩的见证。弗兰克尔一生对生命充满极大的热情，67岁仍开始学习驾驶飞机，并在几个月后领到飞机驾照。一直到80岁还登上了阿尔卑斯山。作者着眼于人

类存在的意义以及对这种意义的追求，自创我odour意义疗法，认为努力发现生命的意义正是人最主要的动力。

书的第一部分讲的是作者在集中营的经历。

如果你发现经受磨难是命中注定的，那你就应该把经受磨难作为自己独特的任务。你必须承认，即使在经受磨难时你也是独特的、孤独的一个人，没有人能解除你的磨难，替代你的痛苦，你独特的机会就依存于自己和受负重的方式之中。对我们来说，生命的意义包含着从生到死受苦受难这一更广阔的循环。

这是不是说，要发现生命的意义，痛苦是不可缺的呢？不是，作者只是坚持一点：尽管痛苦是存在的，甚至可以说通过痛苦找到意义，条件是痛苦难以避免。如果它是能够避免的，那么消除它的原因才是有意义的事，因为遭受不必要的痛苦与其说是英雄行为，不如说是自虐。另一方面，如果你不能改变造成你痛苦的处境，那你仍然可以选择采取何种态度。如果生活夺走了你的全部，你最后拥有的就是面对生活的态度，这是人拥有的最后一项权利。我们要创造性的去改变让我们遭受磨难的处境，但也要知道如何承受不可避免的痛苦。

书的第二部分讲的是意义疗法。

作者相信，三个方法可以帮助人找到生命的意义。

第一，通过创立某项工作或从事某种事业。它的意义就是成就或成功。

第二，通过体检某种事情，如真善美，通过体验自然和文化或体验另一个人的独特性，就是说去爱某个人。

第三，在忍受不可避免的苦难时采取某种态度。也就是即便是处于绝境的受害者，面对无法改变的厄运，仍能实现自我

超越，并以此改变自己，能把个人悲剧转化为胜利。

作者认为人必须承认是生命向他提出了问题，他必须通过对自己生命的理解来回答生命的提问。对待生命，我们只能担当起自己的责任。因此，意义疗法认为，负责任就是人类存在之本质。

读完这本书后，大家会不会在心中问自己一句“我生命的意义是什么呢？”。我认为思想只有通过行动体现，才能产生其价值，并且开始之后就不要再停止。今后，我们可以以更大的热情投身于工作、旅行、创作、交友、爱人之中，归根结底是我们为自己的生活负责，是我们选择了将生命的任务解释为对社会或对自己的良心负责，并感谢磨难和对手不离不弃的造就。