

# 2023年活出生命的意义读后感(模板8篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们应该如何写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 活出生命的意义读后感篇一

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。

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，他必须通过对自己的生命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。

## 活出生命的意义读后感篇二

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：

他不是告诉人们该做什么，而是告诉人们为什么他们必须那么做。

cento□

意义疗法

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。

存在之虚无

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）。

## 存在之本质

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。

爱之意义

找到生命之意义的第三种方法就是忍受苦难。

超级意义

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。

作为一项技术的意义疗法

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。”

对泛决定论的批评

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。

## 活出生命的意义读后感篇三

《活出生命的意义》（以下简称意义）作者维克多·弗兰克尔，他是作家，是心理大师，是医学博士，他是二战期间纳粹奥斯维辛集中营的幸存者，本书以他在集中营的亲身经历为体验写成，全书分为两部分，第一部分是在集中营的日子，第二部分是理论部分。由于时间关系，本次只把第一部分作为重点。

全书以在集中营的经历，从精神病科医生的视角，阐述了人在恶劣的生存条件下如何活下来，如何忍受非人的痛苦，进而探索生存的有意义在哪里。作者在死亡率高达99%的纳粹集中营能够活下来，除了幸运之神的安排，很大一个原因在于作者内在强大的心理力量。作者也是普通人，在恶劣的环境里，也会恐惧，疼痛，但他终究通过个人的意志力，改变自己，也通过自己的专业影响其它犯人。

爱与幽默感以及内在的自由是作者战胜苦难的法宝，即使身体不能自由，但心却是自由的，如他所言“有一样东西你是不能从人的手中夺去的，那就是宝贵的自由，人们一直拥有在任何环境中选择自己的态度和行为的自由”，“人的内在力量是可以改变外在命运的”。

书中还写到“要想恢复犯人内在的力量，必须首先让他看到未来的某个目标”，这句话对于当时时刻濒临死亡的集中营尤为重要，食物短缺，天气寒冷，流行病都严重减弱的犯人的抵抗力，当看不到胜利前的曙光时，许多犯人就没有熬过黎明前的黑暗。

现实生活中越多人因为失去了生命的目标，而丧失了生命的活力，每天活的如行尸走肉，甚至因生活空虚而自杀，曾经听过一个故事，一个女孩因失恋而失去生活的动力，自杀被抢救过来，仍心灰意冷，意志消沉，闺蜜并未对她讲人生的大道理，只是和她一起回忆了两人一起出去逛街买衣服，一起沿街找好吃的小吃店的细节，通过这些细节的回忆，女孩终于从失意中恢复过来，直至重新活过来。我想打动她的，不是人生的大道理，而是生活中那些细节的美好，无论是穿着还是美食，都是美好生活的一部分，如尼采而言“知道为什么而活的人，便能生存”。

这个世界给予我们什么不重要，重要的是我们对生活有什么样的期望，即取决于我们对生活报以什么态度才是重要的，内在的态度，决定了我们生活的态度，是消极应对，被命运

推着走，还是积极行动，从生活中不断找寻生命的意义，从而克服不断遇到的困难和磨难，把这一切当做生活的馈赠，不断的超越自己，不断的成长，再次引用尼采的一句话“那没能杀死我的，会让我更强大”，能够从本书中读到这层意义，对我来说，也是获得生命意义的'一部分。

## 活出生命的意义读后感篇四

将近一个月的时间读完了《活出生命的意义》这本书，作者是美国著名心理学家维克多·弗兰克尔，以他在集中营的亲身经历，讲述了苦难与死亡对于生命的意义，提出了心理学上的“着眼于未来”的意义疗法。

“生命在任何条件下都有意义”“不要只想着成功，你越想成功，就越容易失败。成功就像幸福一样，可遇而不可求。它是一种自然而然的产物，是一个人无意识地投身于某一伟大事业时产生的衍生品，或者是为他人奉献时的副产品。”

面对困境，你可以抱怨可以消极，决定权在你手中，决定的不同，也决定了你最终的结果与中不同，就像作者最后不但活着逃出了魔掌，变不利为有利。“有一样东西你是不能从人的手中夺取的，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”。“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。“精神健康有赖于一定程度的紧张——即已完成的和有待完成的任务之间的紧张，或者是当下状态与理想状态之间的差距。”“人实际需要的不是没有紧张的状态，而是为追求某个自由选择的、有价值的目标而付出的努力和奋斗。它需要的不是不问代价地消除紧张，二是某个有待他去完成的潜在意义的召唤。

尼采说“知道为什么而活的人，便能生存”，“突然失去勇气，会导致死亡”。环境对人有影响，但最终都是自主决策

的结果。找到生命意义的三个途径：一是创造或从事某种工作；二是经历某种事情或面对某个人，就是不仅能从工作中也能从爱中找到意义；最重要的是：即使出于绝境的无助受害人，面对无法改变的厄运，仍能自我超越，并且以此改变自己，把个人悲剧转化为胜利。痛苦如果是能够避免的，那么消除它的原因才是有意义的事，因为遭受不必要地痛苦与其说是英雄行为，不如说是自虐。这就是说，要发现生命的意义，痛苦不是不可或缺的。

“把人定义为可以习惯任何事物的种群”，比如，失业不等于没用，没用不等于生活没有意义。冷漠、迟钝、对任何事物都不关心，囚徒的状况，失去了感受快乐的能力，只能慢慢培养。”“存在之虚主要表现的是厌倦，这比焦虑带来的问题要来的多，适度的焦虑可以让人更加努力的去改变这种焦虑感，而厌倦就不同了，表现出来的是消极的情绪。”

珍惜并享受生活提供给你的各种际遇吧[]letitgofree.

## 活出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。

## 活出生命的意义读后感篇六

当我看到这本书的名字时，就感觉是这是一本话题沉重的书，我就猜想作者肯定经历过生与死的折磨，肯定有着非同寻常的经历，否则写不出这么沉重的书，伴随着书的序言，我对全书有了一个大概的了解。

书中描述的一战期间集中营内黑暗恐怖的生活和作者对于生命的态度，强烈震撼了我的内心。弗兰克尔是犹太人，是著名的心理学家，1942年，他被纳粹关押到曾被称作“死亡工厂”奥斯维辛集中营，他的父母，哥哥、妻子，不是死于牢狱，就是被送进了毒气室，而他自己也在漫长的囚狱生涯中，遭受了我们难以想象的身心折磨，重获自由后，仅用了9天就完成了这本书，真的震撼到了我。书中描写的场景光是今天想想，内心就久久不能平静。

集中营内的非人生活，将囚犯从活生生的人，变为一个个号码，除了自身赤裸的躯壳以外，丧失了所有一切。在这种极端扭曲的现实中，集中营曾有退行到禽兽一样的行为，但依旧有人走过一个个屋子安慰别人、把自己最后一块面包给别人，闪耀人性的光辉。书中我最喜欢的一句话：“有一样东西你是不能从人的手中夺去的，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”。作者在一无所有的状况下，发现人拥有选择人生态度的自由，这是任何人都无法剥夺的，他自己本来可以安全地逃亡美国，但为了照顾父母他选择留了下来，在集中营里，他怀着强烈的求生欲望，希望有朝一日能够活着与妻子重逢，并完成自己的心理学著作，他从这强烈愿望中汲取力量，支撑他活了下来，当一个人领悟到生命的意义和目的，就有意想不到的无穷无尽力量，能够毫不畏惧地经历任何艰辛困苦。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，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了极大的热情，67岁取得了飞行员驾驶执照，一直到80岁还登上了阿尔卑斯山。

弗兰克尔以其亲身经历告诉我们：生命在任何条件下都有意义，即便是在最为恶劣的情形下。如果磨难不可避免，那就把磨难作为自己独特的任务，充分意识到自己的责任，认识到自己对所爱的人或者未竟事业的责任，生命的充实和丰满，需要我们为了一个有意义的目标而快乐地努力与奋斗。

再想到我在生活和工作中遇到的所谓的困难和失败，跟作者相比，真的是不值得一提。我们真正需要的，是在生活态度上来个根本的转变。我们不应该再问生活的意义是什么，而应该像那些每时每刻都被生活质问的人那样思考自身。就像尼采说的“知道为什么而活的人，便能生存”。所以我們每个人都应努力找寻和体验生命的意义，过有意义的人生，才能不枉在世上走一回。

## 活出生命的意义读后感篇七

《活出生命的意义》这本书我早有耳闻，却一直没有机会阅读，直到加入了爱的读书会，有幸获得豆豆老师的赠予，才得以一读。

本书分为两部分，第一部分“集中营的经历”，即作者在集中营中自传式的记录；第二部分“意义疗法概观”是理论性文字。

本书的第一部分，让我很受震撼，不是因为对集中营生活的描述得有多么不堪，恰恰相反的是作者以一种科学家的冷静来观察和总结，在那样极端恶劣的环境下，能以如此平和的心态思考生命的意义，而不是轻易放弃生命或形同朽木，着实令人由衷的敬佩。

从作者的字里行间，我看到一位性格坚韧，头脑冷静的伟人。用毛主席的话来说就是：一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。

《活生命的意义》被美国国会图书馆评选为最具影响力的十本著作之一，并入选香港大学必读50本图书。如果你正虚无度日，热情渐消，茫然于生命的意义，那么，来读一读这本书吧。

在荒凉的环境中，人们不能畅所欲言，唯一正确的做法就是忍受痛苦，以一种令人尊敬的方式去忍受，在这种处境中的人们也可以通过回忆爱人的形象获得满足。我生平第一次理解这句话“天使”存在于无比美丽的永恒思念中“。

作者在这里给出了一种忍受痛苦的方式：回忆爱人的形象。

生命中最重要的人是另一半，处于绝境时只有思念才能熬得过去。因为怀有对另一半的思念和希望，才有了动力，所受的苦难才有意义。有一样东西你是不能从人的手中夺去的，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。即使被关在臭名昭著的奥斯维辛，环境是压抑的，身体是不自由的，绝大多数人的精神和肉体都是痛苦的，但是作者却悟出了心灵的自由是谁也无法夺走的自由。他告诉我们，虽然不能避免痛苦，但是我们依然能够选择面对痛苦的态度。

苦难、厄运和死亡是生活不可剥离的组成部分。没有苦难和死亡，人的生命就不完整。

人的一生不可能都是一帆风顺的，作者提出将苦难、厄运和死亡看成是生活的组成部分，以一种平静的心态面对它们。

也许当下我们并不能明白这些苦难对我们有什么意义，甚至到死都不能。但是当你知道这些都是生命的一部分，那它就有意义了。

三种方式发现生命的意义：

- (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。

作者在这里总结了三种发现生命的意义的方式。

第一种是比较普通的，我们所从事的工作，能给自己带来成就感，能给他人带去所需。我们可以说我们找到了生命的意义。

第二种不是通过工作，可能压根儿就不喜欢这个工作。那么通过体验某种事，比如去爱某个人，也可以发现生命的意义。

第三种就比较难了，这也是作者所经历过的——忍受苦难。在苦难中选择什么样的态度来面对，也能体现生命的意义。

## 活出生命的意义读后感篇八

作为难得的真实题材，我为能看到这样一本书而感激。弗兰克尔在集中营的3年可谓，受尽苦楚。我曾经看过一部美剧，有讲述类似于他这样的生活，于是在书的前半部分，我读到不敢读下去。我形容当时的心情是：压抑着悲悯着，哭不出来的压抑与窒息感。我为自己的反应感到奇怪，对于这替古人担忧的举动感到难以理解，我停下了书的阅读，不断反思，最终看到了自己的恐惧，这毫无缘由的恐惧。是我内心的恐惧，让我不能顺利的流畅的读下去。我不知道这恐惧是因而而已，但是我看到了，不理智的懦弱，我随后做了自我调节，又继续阅读下去。人们在做改变前，总是喜欢给自己加上种种限制，限制了自己的自由。以为一切就应当如此，或者他们更愿意使这一切看起来更合理化，让自己可以为自己的“不上进”宽心。但是自由处处都在，它不会是一种挤压感，就像空气一样，你以为满了，而是存在太多空隙。

于是，人和人的差别也就这样展现开来，是自主的靠向自由，然后改变，还是被自己的枷锁困住，寸步不前。我以为弗兰克尔用自己的智慧救了自己，用自己的超然救了自己。用形式打破了形式。我们看到了他的卓越，还有他为人类社会留下的巨大精神财富。天将降大任于斯人也，必先苦其心志，

劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。所以每当上帝给我们一个磨难的时候，就是给我们一个超越自己的机会，一个思考的机会，一个改变的机会，一个更有作为的机会，一个活出自己生命意义的机会。