# 活出生命的意义读后感300字(8篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-04-26

*活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字一生命因为很短暂，所以我们更要珍惜每一刻的青春。也正是因为生命非常短暂，我们才要把我们短暂的一生活出意义。生命虽然终会有走到尽头的一天，但是我们存在过的意义不会消失。有些人即使不在了，但是...*

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字一**

生命因为很短暂，所以我们更要珍惜每一刻的青春。也正是因为生命非常短暂，我们才要把我们短暂的一生活出意义。生命虽然终会有走到尽头的一天，但是我们存在过的意义不会消失。有些人即使不在了，但是却永远活在我们心里。那些有意义的生命，总是不会轻易被世人忘记。

这本书的作者最有意义的就是创造了意义疗法，书中有提到，想要发现生命的意义可以通过三种方法。一、通过创立某项工作或从事某种事业。二、通过体验某种事情或面对某个人。三、在忍受不可避免的苦难时采取某种态度。

意义疗法认为，负责任就是人类存在之本质。人越是忘记自己，投身于某种事业或者奉献时就越有人性，越能实现自己的价值。一个人对自己肩负的责任认识的越早，就越能健康快速的成长。一个勇于承担社会责任的人，也能在履行责任中实现自己的人生价值。我们要明确我们应该承担的责任。做人做事，为自己负责，为别人负责，为社会负责，是我们追求的目标。

从意义疗法的角度看，意义及对意义的认识完全是实实在在的，没有那么虚无缥缈。人对意义的\'认识就是意识到了现实背景下的某种可能性，简单的讲就是当下的背景下，我能够做些什么。意义疗法认为，良知是一种提示器，能够指示我们在特定情境中前进的方向。良知必须仔细衡量所处情境，按照一套标准和价值系统去评价它。

一个人一旦成功地找到了意义，那他不但会感到幸福，还会具备应对磨难的能力。一如文中所讲，人类总是有能力将人生的苦难转化为成就，从罪过中提炼改过自新的机会，从短暂的生命中获取负责人的行动的能力。

最后希望大家都能够找到自己活着的意义，都能够活出自己生命的意义。

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字二**

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多克·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育产生的衍生品，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，let it go free.

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字三**

知道为什么而活的人，便能生存——尼采。克多.弗兰克尔：“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的事业时产生的衍生品，或者是为他人奉献时的副产品。

幸福总会降临的，成功也同样：常常是无心插柳柳成荫。无可否认，身处21世纪的我们常常自动认为成功=很有钱=任性的自由，每天起床后的目标是今天有什么办法赚大钱，有什么办法减少生存的压力。当钱道当道，找到一个自己认为可以为之奋斗的伟大事业是多么难得，更加不要说成功是为他人奉献时的副产品了。

我相信有些人可以根据自己的爱好，能无意识投身于某一伟大的事业中去获得成功的结果，但现阶段我还在为自己的医疗、养老、教育、衣食住行奋斗着。从经济学上说，人类做的每一件事情都有其功利性，追逐功利性能让人能够更好自由处理自己的一切（包括外在的.资源和内在的意愿）。

就像今天和同事讨论的一样，他认为：“既然公司可以欠着我们4个月的工资，我为什么不能把工作任务简单化完成呢。公司要求我们体谅公司的难处，为什么公司没有体谅我们养家的困难？”我知道他们的困境，但是比较难认同他的想法，对于这种状况他们还是有选择的方法。如果你选择继续留下来，起码拿出你普通的工作水平来完成工作任务，毕竟这个是你的赖以为生的工作，也是你职场道德的体现；如果他们觉得实在很难忍受，那就各展所长努力找好下家单位，此处不留爷自有留爷处。何必把自己困在这种自己不能认同的工作环境当中呢，生生磨灭了自己的工作热情，成就了自己的冷漠处事的态度。

无论什么情况下，责任心还是需要继续保持。对周围环境的失望，慢慢遗失自己的责任心，冷漠自己的热情，真是恐怖至极的“存在之虚无（即空虚感和无意义感导致）”。这种经历我在一年前在新山已经无奈尝试过，否定自己的意义和存在感，真的让人心理很受伤而导致失眠一个多月，也让我身体受到了一定的损伤。幸亏认识到自己的境况后，立定决定把自己从坑底拉起来。经此一役，我的眼界更加开阔了，无论什么情况下还是本我最重要。这也是一种受难后获得另类的幸福。

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字四**

许云龙

也许我们都会问这样一个问题：\"活着是为了什么？\"我同样也问过自己。我有时觉得自己的存在没有多大的意义，尤其在最痛苦的时候，感觉一切都似乎和我没多大关系。现实的残酷，理想的美好，反差之大让人难以承受。

当拿起这本书的时候，曾经看过的一部影片映入眼前《穿着条纹睡觉的男孩》。德国对犹太人的残害，让自己为他们这样的行为而感到愤恨。

这本书先从集中营的经历讲起。不可置疑的是：没有真正经历过那种生活的人，是无法真正感受在集中营里的痛苦。每天吃不饱却还要从事繁重的.体力活，而他们却以还能继续从事着这样繁重的劳动而感到庆幸。那种随时都有可能面临殴打，面临死亡的日子让人无法去想象，人的精神生活是多么倍受摧残，读后感《活出生命的意义读后感》。他们面对遥遥无期的痛苦日子，有多少人能不绝望？

然而，其中也不乏有意志坚定的人。维克多？弗兰克尔就是其中一个。他写的这本书激励了很多人，也可以说救了很多人。

当人生活在那样的环境下都能勇敢地活下来，我们今天的生活如此美好，为何还有那么多轻生的人？也许当他们看到这本书的时候，应该知道比自己痛苦的人还有很多很多，可他们却仍然坚定不移地活着。为什么自己却不能做到呢？

生命的意义在于自己不断地赋予，人只有活着才能拥有更多更多，否则一切都是空谈。我们应该对生活进行一次又一次地加法运算，而不是总在做减法算式。

这本书也让我明白成功的并不是最聪明的人。因为决定成功的更多是非智力因素：明确的目标，积极的心态，努力和坚持，承受挫折和压力的能力。做一个始终乐观的、积极向上的人，并不是件轻松容易的事情。在看不到希望的时候，仍能坚持自己的价值理念走下去的人，是了不起的。任何人做一份积极的工作，可能他感觉不到自己的意义所在，但他的意义确实存在，社会的美好是由各个层面的劳动者共同建立的。自己的工作无足轻重，那只是一种感觉，你做了再普通的工作也为社会贡献了一点力量。

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字五**

《活出生命的意义》作者是维克多.弗兰克尔。

著名心理学家维克多·弗兰克尔是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岁仍开始学习驾驶飞机，并在几个月后领到驾照。一直到80岁还登上了阿尔卑斯山。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。

《活出生命的意义》，这本书共分二个部分，第一部分是作者在集中营三年期间艰苦卓绝地与命运抗争，寻找生命意义的心路历程。第二部分是作者向大家介绍根据自己的感悟创立的心理治疗方法——意义疗法。

学习过程中，让我感悟最深的是每个人都有自己的独特使命，哪怕是经受磨难，也是独特。没人帮助自己解除磨难，我们之所以独特，也是独特的磨难机会塑造的。再有就是，不管我们面对什么样的困境或说是环境，我们还有选择的自由。在艰苦的环境下，选择一种积极的`好心情，去勇敢生活。这样想以后，内驱力就驱动了，自我所做的一切都是因为自己啊。

联系自己生活实际不难发现，乡村教育有它的弊端也有它的优点，关键在于我们如何应对。面对教学长时间跟不上县城，我们又如何“翻盘”？我们如何引导孩子明白---人是自己做出了屈服于环境和条件还是勇敢挑战那些环境和条件的决定，换句话说人最终决定自己的命运。人不是简单地活着，而是时时需要对自己的前途做出判断，决定下一刻自己会成为什么样的人。虽然我们任教的对象身处农村，天赋有限，可人自我奋斗潜力是无限的，只有学生找到了自己奋斗努力的意义，我相信孩子们终会有成就。

反观自我，学会滋养内心的自由，拥抱自然，艺术诗歌和文学之美，感受家庭和朋友的爱，更是十分重要的。阅读，为我们打开了更广阔的世界，它带领着我们走向更明朗未来。

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字六**

这本书被评为美国最具影响力的十大图书之一，作者弗兰克尔是奥地利的犹太人，在二战时候，全家都被关进了奥斯维辛集中营。父母妻子及哥哥都死在了集中营，只有他和妹妹幸存下来。经过了这九死一生，他从一个心理学家的角度，把这段经历结合心理学开创了意义疗法。并且应用意义疗法，在余生中活出了生命的精彩。67岁时考了飞机的驾照，80岁登上了阿尔卑斯山。

在集中营时他一直在思考的就是人到底为什么活着？后来想到以后出去之后可以写一本≤集中营心理学》，最后他找到了“追求意义”的这个答案。

这本书分成三部分，第1部分就讲了在集中营的经历，第2部分讲了意义疗法的内涵，第3部分讲了找到意义的三种路径。这三种找到人生意义的方法是，第1种可以通过工作或者从事某种事业找到生命的意义，第2种是追求真善美或者追求爱，去找到生命的意义，第3种就是忍受无法逃避的苦难时候，选择的`积极态度而找到生命的意义。

生命到底有什么意义？我相信这是每一个人都一直有思考过的问题。这本书给我最大的启示就是：你可以怀着一颗利他的慈悲心投入到你所喜爱的工作中去，并且在挫折困难面前选择积极的态度，创造出生命的意义。

图片这本书谈到要找到生命意义最好的方法，就是第3种就是在苦难中去积极面对，寻求出生命的意义。

其实既然要谈生命的意义，我们就要从生命本身去做一个思考。生命的本能追求的是永生或繁衍后代。为什么会有癌细胞就是正常的细胞，不能正常繁衍的时候它就去追求永生——细胞的癌变。

所以从这个角度来看生命的意义？中国传统文化有说到不孝有三，无后为大，这就是从繁衍的角度来看，到生命的意义就是传宗接代。

另一个角度看如何实现永生呢？那就是我们所谓追求的成功吧，在《左传》当中谈到的中国式成功的定义——立德，立功，立言。其实就是所有在世的人再也想起想不起你的时候，你就真正的死去了。只要还有人想起你，你就是永生的。如何才能实现这种永生呢？那就是活着的时候培养出高尚的品德，创造出伟大的成就，留下警示的名言。为后人能获得更好的生活，创造出离开人世之后的永价值。

以上就是我读这本书的一些感受，也希望我的分享能带给你一些思考和启发，谢谢各位宝贵的时间。祝各位虎年大吉，虎虎生威，虎跃龙腾。

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字七**

最近阅读了犹太心理学家维克多弗兰克尔的专著《活出生命的意义》，该书由在集中营的个人经历和意义疗法两部分组成，启发人们不要被苦难打倒。

弗兰克尔在集中营的坚强让我佩服，他不断实践着尼采“知道为什么而活的人，便能生存。”他不断从那些放弃对未来的渴望而放弃生命的狱友那儿得到生命的启发。

弗兰克尔年轻的时候曾经寄给弗洛伊德一篇自己关于心理分析论文而得到弗洛伊德的欣赏，但他并没有彻底成了弗洛伊德思想的奴隶，他有自己的思想和认识。他认为生活并非弗洛伊德所宣扬的那样，只是简单地祈求快乐，也并非阿德勒所教导的那样只是为了争权夺利。人活着是为了寻找生命的意义。

弗兰克尔认为找到生命的意义有三个途径，做有意义的.事情、关爱他人、忍受苦难。他认为，苦难可以锻炼人。他在书中说道，“在任何地方，人都会遭到厄运，同时也会遇到通过勇敢地面对苦难而实现道德升华的机会。”

弗兰克尔认为每个人都是不可替代的，每个人只有意识到自己的责任才会觉得自己独一无二。这个责任就是对所爱的人和事业都有高度的责任。

现在我们生活的时代是很繁忙的时代，我们能不能静下来多关心自己所爱的人，我觉得这就是责任感。人们往往都把自己的工作和爱好分开对待，如果能对自己的工作都充满高度责任和爱，我想肯定能不断取得进步。

作者发现，实际上只有两类人，高尚的和龌龊的，任何地方都有这两类人，每个团体中也有这两类人。这也就解释了人类社会发展不是一帆风顺，而是不断颠簸螺旋前进。

作者认为要拥抱自然，用艺术、诗歌和文学的美滋养内心的自由。

作者不断在书中提到他创建的意义疗法，我觉得可以用本书最后的一句话概括她的本质核心，那就是“您生命的意义在于帮助他人找到他们生命的意义”！

作者认为，困苦环境能提供使人道德完善的机会，有的人会充分运用它，有的人会放弃它。在这种环境下，人仍然要坚持做一个勇敢、自尊和无私的人。

在艰难困境下，要保持内心完全的自由确实很难，但是要是做到了，人生就很充实。生命最终意味着承担与接受所有的挑战，完成自己应该完成的任务这一巨大责任。

**活出生命的意义 读后感 活出生命的意义读后感300字八**

弗兰克尔医生是从“追求意义”、“存在之挫折”、“意源性神经官能症”等概念，层层衔接，渐次引申介绍“意义疗法”。我想直接从“生命之意义”篇章中向大家展示弗兰克尔的魅力。

这本书名为《活出生命的意义》，从一开始，我就带着这个问题阅读，我想大家也会和我有一样的感受。但是，直到132页，大约读到这本书的60%的样子时，他才正面解读这个问题。

原文是这样翻译的：我觉得没有哪个医生能够用概括性的语言来回答这个问题。因为生命的意义在每个人、每一天、每一刻都是不同的，所以重要的不是生命之意义的普遍性，而是在特定时刻每个人特殊的生命意义。这个问题就好比问一个棋手：“告诉我，大师，世界上最佳的招法是什么？”离开特定的棋局和特定的对手，压根儿不存在什么最佳的招法，甚至连较好的招法也不存在，人的存在也是这样。你不应该追问抽象的生命意义。每个人都有自己独特的使命。这个使命是他人无法替代的，并且你的生命也不可能重来一次。这样，每个人生命的任务就是特定的，完成这些任务的机会也是特定的。由于生命中每一种情况对人来说都是一种挑战，都会提出需要你去解决的问题，所以生命之意义的问题实际上被颠倒了。人不应该问他的生命之意义是什么，而必须承认是生命向他提出了问题。简单地说，生命对每个人都提出了问题，他必须通过对自己生命的.理解来回答生命的提同。

这个看是“玄虚”的说词，第一遍看时因没有明确的回答有些失望，第二遍看时因为客观的表述感到作者的真实，第三遍看时才朦胧的感受到人生哲学的力量——问题的答案就是问者的回答。弗兰克尔正是通过“让人自己回答生命的提问而给自己的生命赋以意义”，并发展形成最后的“意义疗法”。当然，他自己也是这么回答自己的。特别是在集中营的岁月中，二十八分之一的生存机会面前，他找到了属于他自己的生命的意义，并最终熬过了最艰难的岁月。

所以，当你觉得人生昏暗、前途迷茫、处境艰难时，没有必要从各味“鸡汤”中找自己的方向，更应该清醒的思考如何回答“生命对你的提问”，你的回答就是你的“生命之意义”。

顺便说一句，弗兰克尔16岁时就提出这个影响他一生的信念，也是他个人生活和专业研究的基石。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！