

# 追寻生命的意义读书心得(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 追寻生命的意义读书心得篇一

意义。许三多说，人活着就要做有意义的事，有意义的事就是好好活。赫拉利在《未来简史》中说，人一生所追求的是体验。为了体验而活，为了意义而活。经常也有人说，人生一辈子，到头来还是一场空，不论是名、利、情、义，还是其他的追求一生不可得的东西，生不带来，死不带去的。由此陷入深深的虚无主义中，对身边的一切都没有兴趣。

维克多，在书中把集中营的一切称之为一些小事，他一生的意义是为了帮助他人寻找人生的意义。他相信人活着需要某种意义，有了意义的支撑，才能活下去，因为他在集中营里看到了太多狱友，因为失去了希望，失去了人生的意义，而放弃挣扎，放弃了争斗，放弃了与命运进行抗争。这是一种极端的情况，一百个人里会有九十五个以上的人，都会放弃。但是在如此困境中，依旧能够追寻人生的意义的人，可以称之为伟人，他们不认为困境是陷阱，是危险，而是他们人生中特殊的经历，是独一无二的，正是因为这份独一无二的经历，才让他们成为独一无二的自己。

作者对幸福和快乐有着独到的见解，一般人都是在努力寻找幸福和快乐，但是作者告诉我们，幸福和快乐不需要寻找，你越是寻找，越不可得。他说，只要你专注的做一件事，在一段时间之后，就可以获得幸福和快乐，这来源于你全心全意的奉献和追求，幸福和快乐不是目的，它们只是追寻生命

意义过程中的副产品。

不论，生命追寻的是意义还是体验，它们都是美好的存在。寻找生命的意义，知道为什么而活的人，才能更好的活着。

## 追寻生命的意义读书心得篇二

维克多·弗兰克尔和他的“意义疗法”很少在国内的心理治疗教科书里出现，也不被收费不菲的心理培训行业所青睐。“生命的意义是什么？”——这句话更像一个哲学问题而非一种治疗方法，而且对大多数人而言是个颇为头疼的问题，很难想象当代中国有人愿意为被问到这个问题而付费。

弗兰克尔也曾向自己的来访者解释过“意义疗法”。来访者问：“你能否用一句话告诉我意义疗法的含义？至少告诉我心理分析跟意义疗法的区别？”弗兰克尔说：“好的，但首先你能否用一句话告诉我心理分析的精华是什么？”对方答道：“在心理分析的过程中，患者需要躺在诊察台上，告诉你那些有时难以启齿的事情。”弗兰克尔说：“在意义疗法中，患者需要笔直地坐着，倾听那些有时很不中听的事情。”

同意义疗法一样，我目前找到的弗兰克尔唯一的中文译作——《活出生命的意义》也不是一本让人愉悦的书。这本小册子像个精神自传，一个本来就对意义问题十分感兴趣的心理学家，被历史扔进纳粹集中营。他活了下来，传奇的却不是他肉体的幸存，而是他对人性“高度”的关注——比之精神分析对“深度”的关注。

二十世纪是个充满着噩梦的世纪，纳粹集中营又是其中最可怕的噩梦之一。如果说电影、图片、历史资料是让我们一瞥那个噩梦的残片，那么弗兰克尔那么用他的书写，带读者重新经历了一遍那个噩梦。他对众所周知的集中营惨状着墨不多，却把里面各色囚徒——包括他自己——内心世界的真相

呈现出来。身份、地位、自由、快乐、休息、独处、尊严、亲人，乃至最根本的生存物资……在这一切都被剥夺殆尽的环境中，弗兰克尔仍试图找寻生命的意义——也许不是“找寻”，长期饥饿、超负荷工作的他多半没有力气在食物和闲暇之外去“找寻”什么，他只是仍然对生命的意义保持敏感，对存在的每个当下保持敏感，从而，在幸运地从噩梦中醒来后，能以一种真实、深切、诚恳的态度，讲述噩梦(作为生命的一局部)对他的意义。

这种意义无法成为一个简单的答案。某种说不清道不明的东西，克制而有力，温柔而强烈，出现在他人微薄的善意中，在瞬间所见的自然美景中，在几分钟独处的闲暇中，在死神一次次的擦肩而过中，在人性被逼到墙角时呈现出的卑琐或光芒中。它让痛苦得以被忍受，让希望得以被维持。

也许是因为这样的体验，弗兰克尔反对把追求幸福作为心理工作的诉求，反对把人性复原成趋利避害的本能。对于一个曾多年衣不蔽体食不果腹还被强制劳动的心理学家而言，维也纳会客厅里的柔软沙发不能满足他。也许在他看来，生命的救赎在于它的高度，以及这种高度所能担当的爱和责任。

在被送进集中营之前，他曾有机会获得美国签证平安离开奥地利。正当他犹豫着是否要抛下父母自求多福时，他注意到家里的一块大理石。这是父亲在被纳粹燃烧的维也纳最大犹太教会遗址上发现的，因为上面刻着十诫的局部内容，父亲把它带回家中。他问父亲是哪一条，父亲指着那些希伯来文解释说：“荣耀你的父母，地上的生命将能得到延续。”这一瞬间，仿佛得到神启，弗兰克尔放弃了美国签证。

读到这一节，想到精英阶层纷纷忙着“弃船”的当代中国，不仅掩卷。弗兰克尔说要上的生命将能得到延续。”这一瞬间，仿佛得到神启，弗兰克尔放弃了美国签证。

读到这一节，想到精英阶层纷纷忙着“弃船”的当代中国，

不仅掩卷。弗兰克尔说要在美国西海岸树一尊“责任女神像”，以平衡东海岸的“我们求自由而不得，又被众多虚假、粗暴的所谓“责任”束缚，眼见越来越多的虐待甚至性侵幼童，更不知道这片土地上的生命如何能得到延续。

新年伊始，自然的节律从不因历史走入死角而停下脚步。掰开光秃的树枝仍能看到孕育的绿芽，这便是希望和爱永恒存在的明证。一个心理工作者的责任，也许就是帮助保全并恢复最根本的人性——自己的，他人的。在此根底上，自由地选择、并去实践某种高度——或者深度。

文档为doc格式

## 追寻生命的意义读书心得篇三

近日，单位开展了“我喜爱的好书”专题读书活动，前段时间正好捧读了弗兰克尔的著作《活出生命的意义》，心弦为之一颤。作者维克多·埃米尔·弗兰克尔(1905-1997)是奥地利临床心理学家，犹太人。书中记述了二战时作者在恐怖与窒息的集中营中的惨烈经历，在面对频临的肉体与精神的毁灭，作者的“意义探索”一次次挽救了他的生命，并且使生命力顽强延伸。他被纳粹先后关押到奥斯维辛等4个集中营，他的父母、哥哥、妻子，都在集中营里不幸死亡，而他自己也遭受了难以想象的身心折磨及垂死挣扎。重获自由后，他只用了9天时间完成了这本书，更将自己的生命体验与学术结合，开创了意义疗法。

在书中，弗兰克尔首先描述自己在集中营内的可怕非人待遇，在生死的挣扎与极端体验中，他仍然发现即便在这种极端扭曲的现实中，在一无所有的状况下，在集中营集体退化到禽兽一样的行为时，也依旧有戳破至暗黑夜的一丝亮光，这就是人性的闪耀。比如有人走过一个屋子安慰别人、把自己最后一块面包给别人，然后凄然赴死。在集中营里，他正是靠着一丝人性的心灵之光，发掘了痛苦的意义，点燃了他

强烈的求生欲望，更期盼有朝一日能够活着与妻子重逢并完成自己的心理学著作，然后他从这强烈愿望中汲取力量，并奇迹般的活了下来。他领悟到，“有一样东西你是不能从人的手中夺去的，那就是最宝贵的选择，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”。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，就永远不会抛弃自己的生命，就会有意想不到的无穷无尽力量，能够毫不畏惧地经受任何艰辛困苦。

我们生命的充实和丰满，需要我们为了一个有意义的目标而努力与奋斗。弗兰克尔认为，发现意义的途径有三条：创造、工作；体验某个事件和人物来发现生命的意义；受苦。当痛苦被发现有意义时，我们便不再逃避痛苦，可以通过认识人生的悲剧性和处理困境，促使自我深思，最终发现人生的意义，达到自我超越。

作为普通人，不断地重复平凡，懈怠与挫折感也时而出现。弗兰克尔启发我们：现实可以被分为身体、心理和灵性，而后者可以远离甚至对抗身体和心理的层面。克服工作生活中的大小困难，平凡之外的改变与创造，体验朋友的意义，都会使工作困境与痛苦体验变淡褪色，我们需要的是发现自己的灵性。

另外，弗兰克尔67岁取得了飞行员驾驶执照，80岁还攀登了阿尔卑斯山，享年92岁。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 追寻生命的意义读书心得篇四

作者弗兰克博士，是一位精神医学家。弗兰克在现代存在分析上创见了“意义治疗法”(logotherapy)[]是指协助患者从生活中领悟自己生命的意义，借以改变其人生观，进而面对现实，积极乐观的活下去，努力追求生命的意义。他经常问遭逢巨痛的病人“你为什么不自杀?”，病人给出的答案为他提供了治疗的线索。弗兰克利用这些纤弱的细丝，为这些生活在绝望中的编织出了意义和责任。

我相信一句话，每个人都是一本书，你想了解那个人，就必须得慢慢地品读。或许别人能吸引我们，那可能就是 he 经历的事让我们震惊，无论是悲伤还是欢喜的。就像弗兰克一样，他的经历或许会让我们肃然起敬。他曾是集中营里的囚犯，漫长的牢狱生涯使得 he 除了一息尚存之外别无余物。他的双亲、哥哥、妻子不是牢里就是被送入煤气间。一家人全都死了，仅剩下 he 和妹妹。像这样一个失去一切、饱受饥寒凌虐，随时都有死亡之虞的人，怎么会觉得人生还值得活下去呢?一位曾经亲身经历过这种惨绝人寰遭遇的精神医学家，他的话必然值得我们洗耳恭听。他这种人，必然能够以睿智和悲悯的眼光来盱衡人类的处境。

意义治疗的理论，其根底是一种生命的哲学，它有三个互相连锁的根本信念：

意志的自由(the freedom of will)[]追求意义的意志(hewill to meaning)[]生命的意义(the meaning of)[]

生命的意义因人而异，因时而异。最重要的是要明白个人生命在详细时间的详细意义。

上述三个根本假设构成了意义治疗的理论根底，三者缺一不可。意志的自由是意义的意志的一个心理学的前提，没有意志的自由，人就不可能对生活进展态度上的选择，只能被动的承受需要的支配；而求意义的意志那么是生命意义的`动力，人们对意义的追求和倾向，使人无论在何种生活环境下都要探究生命的意义。

他对生命意义的看法有四个要点：人性观、自由、责任、自我超越

他由人类行为经历的现象分析中指出生命的意义是会改变的，但永远不失其为意义，并归纳出发现生命意义的三种途径。他认为一般人可以藉由实现以下三种价值来获得生命的意义：创造的价值(creativevalues)[]经历的价值(experientialvalues)[]态度的价值(attitudinalvalues)[]

在我前面看的弗洛伊德《自我与本我》的那本书中，我也有去了解弗洛伊德，虽然了解到的只是皮毛，但是对于弗洛伊德与弗兰克博士之间的相似的地方还是让我很惊讶的。两位大师最关切的便是精神官能症的性质及治疗。但是出发点却不一样，弗洛伊德是根据矛盾与潜意识动机的焦虑中找出失调的症结，弗兰克那么是把精神官能症区分为几类，两位大师对于现代医学界的开展具有不可磨灭的奉献。

一个题外话，对于两位大师的经历也有许多的相似的地方。他们都曾经遭受纳粹的毒害，家人都死于纳粹的毒害。对于犹太人，希特勒是极度的镇压，相信学过历史的人都知道他的行为到达哪一种令人发指的程度。但是我也不得不更加尊敬与佩服两位大师了，面对如此大的灾难与痛苦，依然投身于医学的国度，为人类作出了宏大奉献。

两位大师在如此宏大的痛苦面前都没有退缩，他们成为名人不是偶然，生活中也需要这样有坚强意志的人作为我们的奋斗目标，即便成不了他们那样伟大的事业，我们至少应该在平凡的岗位上感受到生命的意义。生命不仅在于事业，还有家人、朋友，与自然为伴，心便可安静地思索，我们在忙碌的生活中，不要急着叹息，活出意义就是最大的成功。

## 追寻生命的意义读书心得篇五

活出生命的意义！什么是生命的意义？作者在文中提到：没有一个医生可以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。每个人生命的任务是特定的，完成这些任务的机会也是特定的。人不应该问他的生命之意义是什么，而是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，他只能担当起自己的责任。

积极地应对生活问题的人好比一个每撕掉一张挂历就把它整整齐齐地摺在一起，还要在背面记几行日记的人。他可以自豪而快乐地回忆日记中所记下的所有充实的日子，那些他曾经有过的全部生活。

人不是众多事物中的一种。事物相互决定对方，但人最终是自我决定的。成为什么，在天赋与环境的限度内，是他自己决定的结果。最终表现出哪一种，是决定的结果，而不是环境的产物。

存在之虚无的`主要表现是厌倦。“星期日神经官能症”——人们在忙碌了一周后，突然觉得生活没有了内容，其内心的空虚感凸显出来。同时虚无还戴着各种各样的面具和伪装出现。有时，遭遇挫折的人对意义的追求会通过追求权力(包括追求权力之最原始的形态即金钱)得到替补性代偿。



你所经历的，世人夺不去。不光我们的经历，还有我们的行动和所有的想法、所有的苦难都不会消失。尽管它们已经成为过去，但我们可以使它们存留在世上。“曾经是”也是一种“是”，甚至更为确定。

人在登山遇险的关键时刻，只会有一种感觉，即好奇。