

读生命的意义心得体会 活出生命的意义 读后感(优质8篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

读生命的意义心得体会篇一

他一生对生命充满了极大的热情，67岁仍开始学习驾驶飞机，并在几个月后领到飞机驾照，一直到80岁还登上阿尔卑斯山。

作为奥斯维辛集中营里幸免于难的他，很欣赏尼采那句“知道为什么而活的人，便能生存”，并在文中多次分享。

在集中营，只有囚头狱霸才能享有吸烟的特权，他们每周能获得定额奖券，而那些对生活失去信心的，打算“享受”最后几天监狱生活的犯人则是吸烟者当中的特例。每当看到狱友吸烟时，就知道他已失去了生活下去的勇气。勇气一旦失去，几乎不可能再挽回。

弗兰克尔关注的并非多数人丧生的原因，而是为什么有些人能够幸免于难。亦逐渐强化了他的核心理念：生命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，只为争权夺利。

人们或者是为了寻找生命的意义，这也是人们一生中被赋予的最艰巨的使命。他发现可能找寻到生命意义的三个途径：工作(做有意义的事)、爱(关爱他人)以及拥有克服困难的勇气。

一些不可控的力量可能会拿走你很多东西，但它唯一无法剥

夺的是你自主选择如何应对不同处境的自由，人的内在力量是可以改变其外在命运的。

在这本著作给作者带来极大的成功的时候，他告诫学生的是：永远不要只想着成功，你越想成功，就越容易失败。成功就像幸福一样，可遇不可求。当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。当你的一切行为服从良心，并用知识去实现它，在很长一段时间后，成功将降临于你。

记住：你越想成功，就越容易失败。成功就像幸福一样，可遇不可求！

读生命的意义心得体会篇二

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”。所以我们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》

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

读生命的意义心得体会篇三

一口气读完了《敬畏生命》一文，泪水模糊了我的眼睛，我被种子强烈的精神感动了。

我掩卷深思。人生最宝贵的是生命，因为生命对于我们每个人来说都只有一次，谁不万分珍惜它？但是查理·辛普森在自己非常年轻的时候，用自己弱小的身躯、微薄的力量，触动了人们内心深处最柔软的那一块地方。这究竟是因为什么？是他不懂得生命的意义吗？不是，他对生命的意义了解得最清楚、最深刻。他知道，一个人活在世界上，绝不仅仅为了自己，而是为了他人的生命变得更美好，这样的生命，才是最有意义、最有价值的生命。

但是，现在，有些人却不是这样的。他们认为人的一生太过短暂，比不上行乐就会让生命的火焰白白地燃烧。因此，他们拼命地追求钱财和快乐，完全不顾他人的利益。站在我们的身上，我们根本看不到闪闪发光的生命，只会看到黑乎乎的灵魂。有些青少年虽然不是这样，但是他们追求享乐，谈到穿的、吃的，他们的兴趣爱好…他们只顾自己，这样的生命难道有意义吗？没有。

《生命的意义》一文，我深受启发。虽然生命很短暂，但是，如果我们在短暂的生命里做出有意义的事情，就会让我们的生命体现出价值，放射出光芒。生命中的.人遇到一点困难就退缩，有的人一不顺心就轻生，白白糟蹋自己的生命…这些都是不负责任的生命态度。生命对于每一个人来说都只有一次，我们决不能让他白白流失！

同学们，让我们像查理·辛普森那样用爱心为他人带来温暖和幸福时，我们的人生也将更有意义。生命短暂，愿我们的生命在有限的时间里创造出无限的价值。

读生命的意义心得体会篇四

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者，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[]letitgofree.

读生命的意义心得体会篇五

《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。

读生命的意义心得体会篇六

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。

读生命的意义心得体会篇七

《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。

读生命的意义心得体会篇八

思考死亡，是为了更好地活着。说起如何面对生死，在这本书里，对于活着、生存、苦难、过去和未来的思考，死亡就像骄阳，难以直视又无所不在。每一次选择都意味着放弃，

而每一次放弃都使我们意识到生命的有限和短暂。只有知道怎样面对死亡，才能更好地活。活着到底有什么意义？我们或许都默默地问过自己这个问题。曾经是心理医生的维克多·弗兰克尔在纳粹集中营里九死一生，观察了各种人的心理行为、人格的扭曲与变化，如何面对死亡，更重要的是如何对待生命。

在生与死之间找到了生命的意义。更深更多地讲透生死，以及生死的意义，教人如何从对死亡的恐惧中解脱出来。接近死亡，可以带来真正的觉醒和生命观的改变。我们的生命消耗在各种冲突与不快、快乐与欢愉、抽烟喝酒、熬夜以及没完没了的工作之中。自己是自己的主宰者，你是唯一能够改变自己、改变你所在社会的人。现在的你，是过去的你所造的；未来的你，是现在的你所造的。任何时候都不应该放弃自己，好好地活下去，就算是痛苦也有意义。