

# 人生的意义与价值感悟(汇总5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 人生的意义与价值感悟篇一

谈何人生意义，每天上班下班，打牌，宵夜[ktv]好不逍遥自在，或是忙忙碌碌，掘金聚财，易或是今朝有酒今朝醉，得过且过，谁知明天是否会中个头彩，还是一命呜呼。当然人生也就是如此，世事难料，生命无常。谈人生的意义又有何意义。对于大多数人来说人生本来就毫无意义。学习，工作，娱乐，吃饭，睡觉，生老病死，难道只有那些建功立业，扬名天下，垂名青史的人生才有意义和价值吗？真不想写这样的文章，因为谈论这个的话题，本来就毫无意义。且以我现在的年龄和学识又怎敢轻易发表见地。但内心时常又会有提笔的冲动。我觉得我们来到世间走一趟，还是可以想想这个问题，且人生中许多迷茫与困惑，皆因此而起。这个问题想通了，也许也就一通百通了。不要到头来糊里糊涂的化作了一缕青烟。也不明了自己来这世间该做什么，又做了些什么。

不管是普通百姓，还是达官贵人，是街边小贩还是亿万富豪。我思考的人生意义都是一样的。——就是活个明白。换言之，就是清晰的过完一生。

众所周知人生是由每个阶段组成的，当我们还是童年时，就尽情的玩耍，在青少年时期就用心的学习。至于为什么要刻苦学习，天天向上，学习的目的又是什么，什么数理化，什么文言文，什么历史，地理，政治……以后我用的上这些吗？当然除少数有立志为“中华之崛起”而学习，和现实的好好

学习，以后找个好工作。其实大多数同学不会有什么明确的学习目标。困惑？迷茫？求解？何解？很简单你只需要明白你的这个人生阶段就是以学习为主。活在当下，以后的以后再解。

为了开阔眼界，适应社会，增强自身竞争力，我们每天起早贪黑的工作，做着付出与回报不公的事，我们又必须去做一些不喜欢的事，在这一过程中，本身不爱折腾的人，便会觉得痛苦和疲惫，特别是为了一个不是自己选择的目标。我们并不想那样，却不得不努力去做到，究竟为了什么？久而久之，怕是连当事人自己也难以记起，到底是怎样失去做普通人的勇气的。谁不希望自己活得轻松，没有压力，一切随性。但如果你真的那样去做的话，你会发现这个世界都在和你作对。如果有一天你真的觉得自己轻松了，那也不是因为生活越来越容易了，而是因为我们越来越坚强。你不是超人，你会累，会痛，会哭，会难过，会无助，可你要理解这样的自己。不要太过苛求，更不能轻易妥协，你需要的是，努力一些让思想和血液流动得更快些，有计划，有步骤地去做自己，活出自己的本色。你要明白这个时期努力工作就是你的职责，没有那么多为什么，再苦再难都要坚持。

当你到恋爱结婚的年龄就应努力去争取自己的幸福。到该生儿育女时就要抓紧时间，不要轻意尝试去“丁克”。因为这还关系到我后面要说的人生价值。转眼间，也或是好不容易来到人生的夕阳红，这时你要明白，是应该如童年时期那样，再次享受人生了。所谓“返老还童”“人生六十才开始”便是如此。

但这个看似简单的人生过程，其实能清楚完成的人很少。天真嬉戏的童年却走进了兴趣班，朗朗读书的课堂上，心却飞向了操场。不知情为何物的年龄，却要爱个轰轰烈烈。本该花前月下时，却又成了“剩男剩女”。本应勤奋进取时，却又少壮不努力，老大徒悲伤。终于到了该放手享受自己的人生时，又还在为了子孙操心伤神。我们需要明白，人生不同

时期，不同的社会角色，不同的人生角色，自己的义务和责任。所谓明智的人，不过就是选择了在该战斗的年龄去战斗了，所以到了可以袖手的年龄就幸福地袖手了，愚蠢的人则反之。活在当下，你就会认同战场上第一个冲出去被第一颗子弹击毙的士兵和垂名青史的将军人生意义都是一样的。士兵就是要勇敢向前冲锋，将军就应该肩负起更多的国家责任。街边小贩他当下的任务和责任就是养家糊口，商界富豪他的任务和责任就是带领自己的团队争取更大财富，肩负起家庭，企业和社会的责任。能力越大责任越大。

人生的意义也许永远没有答案，但也要尽情感受这种没有答案的人生。就如林语堂所说：“净着一只眼，看穿了世间的虚无和无奈，同时闭着一只眼仍然努力地向前向上，为本无意义的世界努力创造和呐喊。”

人生的价值又是什么呢？恕我愚见。就是我们每位父母要尽可能做到使自己的子孙后代，一代更比一代强。主要表现在思想观念，身体素质，生活质量，文明程度上，一代更胜过一代，。每个家庭如都能做到这点，推而广之，一个国家，一个民族，乃至全世界，整个人类社会就会不断的承前启后，更加的文明进步。

如此人生价值的实现，也可说是人生最大的意义所在。

## 人生的意义与价值感悟篇二

谈何人生意义，每天上班下班，打牌，宵夜[ktv]好不逍遥自在，或是忙忙碌碌，掘金聚财，易或是今朝有酒今朝醉，得过且过，谁知明天是否会中个头彩，还是一命呜呼。当然人生也就是如此，世事难料，生命无常。谈人生的意义又有何意义。对于大多数人来说人生本来就毫无意义。学习，工作，娱乐，吃饭，睡觉，生老病死，难道只有那些建功立业，扬名天下，垂名青史的人生才有意义和价值吗？真不想写这样的文章，因为谈论这个的话题，本来就毫无意义。且以我现

在的年龄和学识又怎敢轻易发表见地。但内心时常又会有提笔的冲动。我觉得我们来到世间走一趟，还是可以想想这个问题，且人生中许多迷茫与困惑，皆因此而起。这个问题想通了，也许也就一通百通了。不要到头来糊里糊涂的化作了一缕青烟。也不明了自己来这世间该做什么，又做了些什么。

不管是普通百姓，还是达官贵人，是街边小贩还是亿万富豪。我思考的人生意义都是一样的。——就是活个明白。换言之，就是清晰的过完一生。

众所周知人生是由每个阶段组成的，当我们还是童年时，就尽情的玩耍，在青少年时期就用心的学习。至于为什么要刻苦学习，天天向上，学习的目的又是什么，什么数理化，什么文言文，什么历史，地理，政治。以后我用的上这些吗？当然除少数有立志为“中华之崛起”而学习，和现实的好好学习，以后找个好工作。其实大多数同学不会有什么明确的学习目标。困惑？迷茫？求解？何解？很简单你只需要明白你的这个人生阶段就是以学习为主。活在当下，以后的以后再解。

当你到恋爱结婚的年龄就应努力去争取自己的幸福。到该生儿育女时就要抓紧时间，不要轻意尝试去“丁克”。因为这还关系到我后面要说的人生价值。转眼间，也或是好不容易来到人生的夕阳红，这时你要明白，是应该如童年时期那样，再次享受人生了。所谓“返老还童”“人生六十才开始”便是如此。

但这个看似简单的人生过程，其实能清楚完成的人很少。天真嬉戏的童年却走进了兴趣班，朗朗读书的课堂上，心却飞向了操场。不知情为何物的年龄，却要爱个轰轰烈烈。本该花前月下时，却又成了“剩男剩女”。本应勤奋进取时，却又少壮不努力，老大徒悲伤。终于到了该放手享受自己的人生时，又还在为了子孙操心伤神。我们需要明白，人生不同时期，不同的社会角色，不同的人生角色，自己的义务和责

任。所谓明智的人，不过就是选择了在该战斗的年龄去战斗了，所以到了可以袖手的年龄就幸福地袖手了，愚蠢的人则反之。活在当下，你就会认同战场上第一个冲出去被第一颗子弹击毙的士兵和垂名青史的将军人生意义都是一样的。士兵就是要勇敢向前冲锋，将军就应该肩负起更多的国家责任。街边小贩他当下的任务和责任就是养家糊口，商界富豪他的任务和责任就是带领自己的团队争取更大财富，肩负起家庭，企业和社会的责任。能力越大责任越大。

人生的意义也许永远没有答案，但也要尽情感受这种没有答案的人生。就如林语堂所说：“净着一只眼，看穿了世间的虚无和无奈，同时闭着一只眼仍然努力地向前向上，为本无意义的世界努力创造和呐喊。”

人生的价值又是什么呢？恕我愚见。就是我们每位父母要尽可能做到使自己的子孙后代，一代更比一代强。主要表现在思想观念，身体素质，生活质量，文明程度上，一代更胜过一代。每个家庭如都能做到这点，推而广之，一个国家，一个民族，乃至全世界，整个人类社会就会不断的承前启后，更加的文明进步。

如此人生价值的实现，也可说是人生最大的意义所在。

## 人生的意义与价值感悟篇三

大千世界，芸芸众生，许多事物都有其存在的价值。其实，在万事万物之中，人才是最应该具有价值的。

回答以上问题，我们可以在一定程度上借鉴一下对什物商品价值的考察方法。

在经济领域里，一个事物之所以有价值，是因为它首先是经过生产加工的产品，其次它是可以转化为商品的产品，是因为在它的身上会有劳动者劳动引发出来的质的变化，是因为

它参与了商品市场的交换。

一个什物价值的大小就使用者来说，相当程度上取决于它的使用价值，取决于它能给消费者带来多大的受益，或者能给社会带来多大的影响，为社会创造出多少的财富。就生产者而言，通常讲自己的产品有生产的价值，主要是指它具有利润，即扣除付出的成本后还有一个余额，如果这个余额为零或差额为负值，那么就生产者而言，该产品就不再具有生产的价值了。

跳出经济学的圈子，来看人类社会。虽然把人类社会比作一个大市场，把人比作什物，把人的价值大小比作利润，未免有一点儿庸俗。但是，剔除了人与什物的区别，单就价值论而言，却有许多共同点。

人要想有价值，也必须走入人类社会这一个大市场，也必须通过自己的工作、学习和生活使自己做人的本身发生质的变化，也必须通过自己的付出使别人或社会得到收益，也必须在扣除自己向社会索取这一成本外，还要有一个正数的余额。这四个方面，缺少一个你都可能因此而失去自身的有意义的人生价值。

一个人从“什物”到“产品”，再从“产品”走到“商品”这两步，需要我们付出很多的艰辛，它需要我们在社会这个大市场中去勤奋学习和扎实工作，需要我们实实在在、正正当当地做人。并且只有这样去做了，我们才能够为实现自身的价值奠定坚实的基础。

人的价值也因人不同而存在着有与无，存在着多与少、大与小。一个人的价值大小与有无，我们是要看它给别人、给社会创造的收益的多少，是要看他在索取自己的成本之后有多少余额。如果我们在自己的一生中，为社会创造了大量的物质财富和精神财富，并且自己向社会索取的很少，那么我们的人生价值就大；如果我们在自己的一生中，为社会创造了

一些财富，但是我们索取的相等或更多，那么我们就可能因为自己无节制的索取而失去了自身的价值。

当然，考察一个人的价值跟考察实物的价值也有区别，我们在看一个人的价值上，不仅要看到他创造的有形的物质财富，更要看到他创造的无形的精神财富；既要看到他已经创造的财富，又要挖掘他潜在的可能创造的财富；既要看到他自己动手创造的财富，又要看到他影响别人和社会所创造的财富。因此，一个人的具体价值的多少往往难以具体计量，但不是说人的价值没有大小，没有多与少，他（她）的价值的大小是可以在同别人的比较中显示出来的。

综上所述，一个人要想使自己有价值，就必须在自己短暂的一生中，努力地去工作、学习和生活，必须去为社会创造尽可能多的物质财富和精神财富。

朋友们，人应该是最富有一价值的，一个人只有在自己有限的生命中，努力地去创造自己尽可能多的人生价值，那样的人生才是最有意义的人生。

就让我们一起去为实现自己的人生价值而努力奋斗吧！

## 人生的意义与价值感悟篇四

当我还是一个青年大学生的时候，报刊上曾刮起一阵讨论人生的意义与价值的微风，文章写了一些，议论也发表了一通。我看过一些文章，但自己并没有参加进去。原因是，有的文章不知所云，我看不懂。更重要的是，我认为这种讨论本身就无意义，无价值，不如实实在在地干几件事好。

时光流逝，一转眼，自己已经到了望九之年，活得远远超过了我的预算。有人认为长寿是福，我看也不尽然。人活得太久了，对人生的种种相，众生的种种相，看得透透彻彻，反而鼓舞时少，叹息时多。远不如早一点离开人世这个是非之

地，落一个耳根清净。

那么，长寿就一点好处都没有吗？也不是的。这对了解人生的意义与价值，会有一些好处的。

根据我个人的观察，对世界上绝大多数人来说，人生一无意义，二无价值。他们也从来不考虑这样的哲学问题。走运时，手里攥满了钞票，白天两顿美食城，晚上一趟卡拉OK，玩一点小权术，耍一点小聪明，甚至恣睢骄横，飞扬跋扈，昏昏沉沉，浑浑噩噩，等到钻入了骨灰盒，也不明白自己为什么活过一生。

其中不走运的则穷困潦倒，终日为衣食奔波，愁眉苦脸，长吁短叹。即使日子还能过得去的，不愁衣食，能够温饱，然而也终日忙忙碌碌，被困于名缰，被缚于利索。同样是昏昏沉沉，浑浑噩噩，不知道为什么活过一生。

对这样的芸芸众生，人生的意义与价值从何处谈起呢？我自己也属于芸芸众生之列，也难免浑浑噩噩，并不比任何人高一丝一毫。如果想勉强找一点区别的话，那也是有的：我，当然还有一些别的人，对人生有一些想法，动过一点脑筋，而且自认这些想法是有点道理的。

我有些什么想法呢？话要说得远一点。当今世界上战火纷飞，人欲横流，“黄钟毁弃，瓦釜雷鸣”，是一个十分不安定的时代。但是，对于人类的前途，我始终是一个乐观主义者。我相信，不管还要经过多少艰难曲折，不管还要经历多少时间，人类总会越变越好的，人类大同之域决不会仅仅是一个空洞的理想。但是，想要达到这个目的，必须经过无数代人的共同努力。有如接力赛，每一代人都有自己的一段路程要跑。又如一条链子，是由许多环组成的，每一环从本身来看，只不过是微不足道的一点东西；但是没有这一点东西，链子就组不成。在人类社会发展的长河中，我们每一代人都有自己的任务，而且是绝非可有可无的。如果说人生有意义与价值

的话，其意义与价值就在这里。

但是，这个道理在人类社会中只有少数有识之士才能理解。鲁迅先生所称之为“中国的脊梁”，指的就是这种人。对于那些肚子里吃满了肯德基、麦当劳、比萨饼，到头来终不过是浑浑噩噩的人来说，有如夏虫不足以与语冰，这些道理是没法谈的。他们无法理解自己对人类发展所应当承担的责任。

话说到这里，我想把上面说的意思简短扼要地归纳一下：如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下，承前启后的责任感。

## 人生的意义与价值感悟篇五

麦可雷伊说，我们都必须找到自己人生的最高目标。而最高目标就是我们用己与世界连结的最佳方式，一种只属于你自己在人世间最正确的生活方式。对某些人可能是沟通，对另外一些人则可能是分享，再有一些人可能是联结。

麦可雷伊发现，光是拥有热情并不够。而所谓的远景目标也不能清楚点出我们的目标。唯有最高目标从你内心深处安定下来之后所沉淀出来的，与世界形成最强有力连结的能量，碰撞后所引导的最高目标，而非人世间锁定的世俗成功目标，也不是父母朋友所希望我们达成的目标，才是引导我们一生的最高指导原则。

然而我们要如何找出自己的最高目标并且实践之？这个长达一生的过程要怎么走？麦可雷伊说，我们必须奋力不懈，试图找出只属于自己的路。而这本书就是麦可雷伊希望提出的一些做法。

人们逃避最高目标，是因为害怕开创只属于自己的路。人总喜欢因循苟且得过且过，接受社会世俗的价值观，或在人生初期就被强大的其他人生道路所牵引（例如父母的道路），

因而迷失了自己的方向。

我们必须懂得如何找出对我们自己有意义的生活，并且克服生活所带给我们的考验。利用一切我们所拥有的，破除危机，紧紧抓住我们所认定的最高目标。渐渐的，我们就走出属于自己的路。

麦可雷伊提醒我们，当我们遭遇危机时，一次只面对/解决一个危机，并且紧紧记住这个危机所发生的一切细节，所体会到的所有感受，我们用以解决危机的所有方法和资源，然后回想之重新体验一次感受这个危机给我们带来的感受，给我们的帮助和成长。神话学家坎柏写过一本《英雄的旅程》，记述神话童话传说中各种故事中所内含的共同模式，就是善良的英雄面对各种危险，最后在同伴的协助之下完成任务的过程。那过程就是我们寻找最高目标的路。

雷伊说，当我们愿意追求最高目标，就等于是英雄接受了必须承担的任务。而我们过去所经历的一切，都是为了面对这份考验而做的事先准备。每个人都拥有可以面对处理各种挑战的创意和能量，只是看我们愿不愿意释放之并且使用倚靠运用这些力量。

然而实际上，我们该如何走这条最高目标之路？雷伊说不妨大胆问自己一些蠢问题，只做简单有趣的事情，肯定恐惧感给我们的正面启发，以爱完成每一件事情，是就是不是就不是，让自己过简单均衡的生活。想想今天我们能给人什么帮助和礼物，不要把眼光放在自己的身上。特别是在我们面对一些老是闯不过的难关时，利用上述诸种方法，转换思考，问自己一些蠢问题，找出我们内在真正的问题。

一般来说，人们大致上会遇到的挑战多半差不多，像是不知如何找出成功之道，处理时间与压力，希望发展良好的人际关系以达平衡，以及将创意带入世界的办法等等。

人多半所犯最大的问题是对自己目前的生活协调与连结缺乏信心，且不知道自己的最高目标在哪里？因为我们傻乎乎的去解决生活中个别遭遇的问题，而不知这些问题之间其实环环相扣。

启发式的生活方式有助于我们解决不知如何找出最高目标的困境，而且启发式生活方式是找出创意的根本。我们可以从许多“生活箴言”中引导自己的生活方向，甚至改变自己的人生道路。生活箴言并不是正确答案，但他能提供一些观点，给些意见，让我们转换观点，离开困境，召唤出路（这是所以为什么心理励志小故事畅销的原因）：

试着专心注意的去过生活，专注在你生活里的微小日常事务，并重新去体会、诠释。以问蠢问题的方式面对所有你习以为常的一切，不要去管批评声音的干扰，放下生活中一堆不明所以的期待，保持内心开放。试试看会发生什么事情！

成功人士的秘诀在于他们知道如何坚持并实践自己所定下的最高目标，且只为最高目标而活。学着直视你生活中的问题，搞清楚自己人生的挑战是什么，带着信心、透过行动上路。去做你喜欢做的，或者做了会喜欢会开心的事情，学着去喜欢你所做的每一件事情，然后去体验这个经验，然后把这些经验重新应用到你的生活里去留心你生活中出现转折点的时机，好让你的生命转向最高目标。

别担心太多，只管去做就对了！面对困难所带来的恐惧感受时，不要害怕。张大眼睛看清楚事情最糟糕的底限，你会发现没有那么可怕。恐惧多半来自于对未知的莫名想像，认清恐惧，你就能扭转恐惧。

用心去看，用心去生活，以爱去聆听、感受生命中所遭遇的每一个人每一件事情。以爱和感恩去完成每一件事情。学着对人忠诚、信任、原谅，体验自我和宇宙世界的丰富连结。

学习设定人生的优先顺序。有所为有所不为。是就是不是就不是。能答应的才答应，不要牺牲人生的均衡去换去任何事物。因为那绝对不是你的最高目标。相信你的直觉所做的判断。

最后，学着把眼光放在别人的需求身上。我们是富有且具影响力的，只要我们愿意，我们的一举一动都能为人带来美好的礼物。不断的付出是创造丰盛生命的。唯一法门，并且能够让你成为真正具影响力的人。

试着把你所找到的最高目标和生活箴言加入你的新名片，摧毁你内在的批评声音，然后我们便得以知道自己这一生所为何来。