

# 最新生命的意义读后感 活出生命的意义 读后感(精选9篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 生命的意义读后感篇一

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。

## 生命的意义读后感篇二

《活出生命的意义》的作者是二战纳粹集中营的待决囚徒维克多·弗兰克尔先生。他通过那段非人的经历，找出生命绝处逢生的意义，把炼狱般的痛苦谱写成爱与希望的乐章。不过200余页的小开本，是弗兰克尔生命的奉献，字字闪烁着人类大师的智慧，句句能够触动人类的灵魂。

一口气读完此书后便开始摘抄，抄写了近40页读书笔记仍不舍得搁笔，恨不得抄完整本书。真心觉得每个人都值得读读

此书，可能你我的收获并不相同，但是，相信看完此书你一定会有收获，收获人生的感悟和生命的力量。

在集中营里生存下来的人是二十八分之一，不足4%!而存活下来的人中，很多是那些掌握一定权力和资源的囚头，就是同为囚徒却被挑选负责看管囚徒的人，这些人的生活甚至比入狱前更好，而这些人残忍甚至超过了看守。作为一般囚徒，很多人被焚烧炉吞噬，很多人身染恶疾丧命，但也有很多人是因为失去了生命的意义，无力支撑自己活下去，自己结束了自己的生命。

能够生存下来，确实有太多侥幸。作者在回顾集中营生活时，也细数了哪些命悬一线的事情，读来印象特别深的有四次侥幸。

侥幸之一：挺直腰板救了他的命。在到达集中营后从火车上下来，囚犯们便被分成左右两路，在囚犯并不知情的情况下，党卫军凭感觉挑选相对年轻力壮的人，右侧一路去劳动，而左侧一路直接去了焚烧炉。因为怕党卫军查出自己身上藏匿的背包，作者使劲挺直了腰板，恰恰是这个动作救了他一命，之前正在犹豫的党卫军军官最终确定让他进入了右侧的队伍。

侥幸之二：倾听博得了囚头的好感。在去往工地干活的路途中，作者认真地倾听了大囚头的爱情故事和婚姻烦恼。作者以专业的视角对他的性格进行了诊断，并给与他基于精神疗法的建议，以此给他留下了很好的印象，甚至博得了他的感激。在生活中得到了大囚头的不少关照，比如可以睡在前五排，可以逃过恐怖任务，甚至能够得到一碗有豌豆的汤，这都有助于作者保全自己的生命。可见有一技之长关键的时候能救命。

侥幸之三：顺其自然让其逃脱了死神。运送病号去休息营往往是去了焚尸炉，当作者被安排执行这样的任务后，担任主任医生的狱友要帮他换下来，这样做意味着有人替他送命。

作者不希望这样做，希望一切都顺其自然，哪怕是赴死。他跟朋友们认真做了告别，给家人留下了遗言。但幸运的是，这次运送真的是去了休息营，而留在原集中营的狱友们却因为饥荒几乎全部丧生。

侥幸之四：解放的前一晚被死神遗忘。被解放的前一天，国际红十字会赶到集中营，囚犯们终于盼到了解放。党卫军一下子变得那么友好，还安排卡车要把他们送往瑞士交换战俘，犯人们开心地坐上了卡车，奔向自由。而作者和其他几个人却被遗忘，没能挤上离开的卡车，绝望的几个人在集中营度过了最后一夜。过后才知道，命运跟犯人们又开了个玩笑，坐上卡车的狱友全部被纳粹焚烧，作者再次侥幸与死神擦肩而过。

作者遭遇的侥幸是能够生存的必要和前提条件，但要想活下来，最重要的自身有爱、保持幽默和生命的意义。

对妻子的爱是生命最重要的支撑。不管经受身体的疼痛还是看守的折磨，不管是在清晨的霞光中，还是在漆黑的冬夜，作者始终在思念着自己的妻子，思想停留在妻子的身影上，想象中妻子会回应他的话，让他真切感悟到：爱是人类终身追求的最高目标。

艺术和幽默给生命注入了活力。在作者妻子24岁生日那天深夜，一曲小提琴奏出的舞曲，将昏睡中的作者唤醒，唤醒的不仅仅是身体，还有他的灵魂。除此之外，幽默是灵魂保存自我的另一件武器。幽默能够减轻了磨难带来的伤害，使人漠视困苦，超脱于悲惨境遇。可能有人觉得在集中营还能有幽默？作者通过他的经历和视角，给我们呈现了有价值的幽默。作者与狱友约定，每天都要给对方编至少一个好笑的故事。比如，预测人们离开集中营后的一次聚餐中，忘记了自己的身份，在女主人分汤的时候央求女主人能否“从锅底给舀一勺”。作者通过这些自编的幽默故事让自己保持了快乐起来的能力。

感恩冲淡了痛苦的浓度。在充满磨难的集中营有何恩可感？正因为生活中充满痛苦，所以一件很琐屑的小事也会给囚犯们带来快乐，甚至是人生极大的快乐。作者记录了很多值得感恩的事情，其中印象最深的是转往另一个集中营的经历：在转往其它集中营的火车上，有人发现火车正在去往毛特豪斯集中营的桥上，这是个死亡集中营，但是火车并未停靠而是直奔达豪集中营，一个没有“炉子”的集中营，囚犯们因此在车厢里跳起欢乐的舞蹈。还有一个场面是人们在挂着冰柱的棚屋里捉虱子，因为灯还亮着，人们就感激不尽。

生命的意义给了他挑战的力量。作者在被关押期间，一直在思考如何从磨难中获得的意义，经常想象给学生们介绍囚犯心理学，也利用自己的所思所想救助过狱友。当他的《医生与灵魂：意义疗法导论》手稿被没收后，重写这本书的渴望帮其战胜了各种极限磨难。作者确信，在巴伐利亚集中营那漆黑的狱中重写那部被没收的书，帮他避免了伤寒热可能带来的心血管衰竭的危险。

作者并未过多着墨于磨难，但我们透过作者的片段回忆，依然能感受到磨难的触目惊心，而作者居然能够在这样的磨难中保留自己选择的权力，这是多么强大的生命力啊！

### 生命的意义读后感篇三

“知道为什么而活的人，才能活下去”，无论身处和平年代，战乱年代，知道自己为什么而活才能活下去。我相信每个人都有自己独特的使命，每个人每个阶段都有独特的使命。

压垮年轻人的，不是无法承受的生活压力和磨难，是无意义。找不到磨难和痛苦的意义，磨难只是磨难，痛苦只是痛苦，人间如此不值得，何不选择结束？医院的老人，要么承受着病痛的折磨，要么承受着年迈无法自理的屈辱，支撑他们坚韧活着的东西，一定是他的信念，对生命意义的追寻。

然而，在深度痛苦中游荡时，设想最糟糕结果时，我依旧找到了乐观的理由，我相信不管是我还是孩子，我们失去的，都会获得其他的馈赠，比如更坚强的性格，更睿智的大脑，更灵性的灵魂，或者其他。我相信我们所经历得磨难会有意义。我原谅了我的过去，我原谅了曾憎恨的人，我感受到了宽容、平静的力量。

厄运和磨难，本是生命中不可或缺的部分，也是我们寻找生命意义的机会。有人在磨难中升华，也有人在磨难中沉沦。伟大的精神，才配得上经历的苦难。

## 生命的意义读后感篇四

最近我阅读了《活出生命的意义》，给我的感触是很深刻的！光看题目，很容易以为这本书是一本心灵鸡汤。这本书并不厚，讲述了作者在纳粹集中营中的生活。作者维克多·弗兰克儿医师。一个20世纪的奇迹。精神分析第三维也纳学派的创始人，以意义疗法为核心。

每个人都有自己独特使命。弗兰克儿医师从奥斯威辛集中营人间炼狱归来。写下了这本书，成为畅销书。

弗兰克儿医师以平淡的语气描述他在纳粹集中营的生活。描述死亡与毒气。描述人在极限环境下的苦难，以及从苦难里如何借着意义地寻找，将自己超拔出来，去重新爱人。

爱是直达另一个人内心深处的唯一途径，只有在深爱另一个人时，你才能完全了解另一个人的本质。弗兰克儿医师能够撑过这几年的地狱生活。除了他超强的意志力。是爱让他活了下来。

本书被美国国会图书馆评选为最具影响力的十本著作之一，全球有20多种译本，是一部畅销名著！

## 生命的意义读后感篇五

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问。

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。

## 生命的意义读后感篇六

最近一直在很认真的读书，因为觉得生活的很虚无，毫无意义，希望在书里可以找到生命的意义，看到推荐里有写到这本书可以帮助那些迷茫的人，于是就买了一本，用了三天总算把它读完啦。我不知道是不是我不会读书，总之是没有从这本书里得到我想要的效果，但是不可否认的是它是一本好书，它一语中的的指出了现在人感觉生活毫无意义的缘由——存在之虚无。

由于传统的改变，现在没有可以指导人们行为的准则，于是就没有了方向，不知道要干什么，也不知道要怎样做，工作了一周之后，周末的无所事事，开始变得烦躁不安就是最好的证明，而要摆脱这种虚无感的最好方法就是找到生命的意义。

而找到生命的意义的方式是给自己一个目标，然后努力达成吗？弗兰克尔认为显然不是，那只是生活的一部分，不是生命的动力，人类存在之本质是负责任。生命的意义没办法用一句话概括，也没有所谓的葵花宝典，它因为不同的人，不同的经历，不同的环境而不同，就像下棋，你没办法说那一步是好的，在没开始之前可以说没有一步是好的，又像作者那样，在奥斯维辛集中营里，在毫无人性的条件下，下一刻都不知道自己将身在何处，是否还会活着，没有计划，没有



方向和目标，可是弗兰克尔还是努力的活了下来，支撑他的就是他的责任：自己的家人和未竟的事业。

弗兰克尔说发现生命的意义可以用三种方式：

- 1、通过创立某项工作或从事某种事业，就是成就或者成功。
- 2、通过体验某种事情或面对某个人，就是要爱莫个人。
- 3、在忍受不可避免的苦难时采取某种态度。

对于第一种应该很好理解，因为这是普遍所认同的生命的意义：取得的成功，不管是从财富上还是从名誉地位上。对于第二种完全是从个体角度来看，也许就因为有个人的爱或者是爱着莫个人而创造了生命的奇迹。第三种并不是鼓吹大家要找苦难去承受，那样叫自虐，相反应该自动的创造条件远离苦难，只是很多时候生活并不是一帆风顺，在面对困难时应该采取的为积极的态度，即悲剧的乐观主义，在苦难面前升华自己。

现在有太多人将自己生命的意义全然归结为第一种，而取得自己预期效果的寥寥无几，即使有人取得了在外人眼里的成功，还是会有莫名的空虚与烦躁不安。

- 1、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。他成为什么——在天赋和环境的限定内——是他自己决定的结果。
- 2、自由是人的消极的一面，而其积极的的就是责任。实际上，如果人不能负责任的生活，那自由会堕落为放任。
- 3、人最终决定自己的命运，人不是简单的活着，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。

4、快乐是（而且一直是）一种附加品，如果这种附加品本身成了目的，反而会受到减损。

5、我们期望生活给予什么并不重要，重要的是生活对我们有什么期望。

## 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。

## 生命的意义读后感篇八

活出生命的意义活着是为了什么？相信每个人都曾经问过自己这个问题，而心理学家往往思考得更透彻。然而，心理学家们的观点往往有自身经历的影子。譬如弗洛伊德宣扬生活是为了简单的祈求快乐，阿德勒则教导自立自强，争权夺利。经历了集中营的弗兰克尔则说，人们活着是为了寻找生命的意义，这也是人一生中被赋予的最艰巨的使命。弗兰克尔发现可能寻找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。

人的一生可能会有很多的境遇，也有一些不可控的力量会夺走你许多东西，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。这种不断的自主选择，决定了你的一生。给我印象深的有几点。一是活出生命的意义这本书的成功，并不是作者所预料到的。他仅仅花了九天时间撰写这本书，包括他的自传部分（集中营的经历）和理论部分（存在主义分析治疗）。起初他坚持匿名出版，并没有期望它会给作者带来文学方面的声誉。然而在众多著作中恰恰是这本书带给他巨大的成功。

所以弗兰克尔告诫他的学生：“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，是一个人无意识的投身于某一伟大

事业时产生的衍生品，或是为他人奉献的副产品。”正所谓有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。二是在集中营的经历，让他意识到人可以习惯任何事物。他开始用专业的眼光来观察和研究自己以及其他的“囚徒”，从而发现在人的身体和思想受到压迫而处于原始状态的情况下，人还是可以深化自己的精神生活，从而提高生存能力。进入集中营的“囚徒”们的第一阶段是痛苦得想自杀，然而过几天后就不再惧怕死亡。第二阶段是冷漠，对眼前的一切不再惊讶，向更原始的精神生活倒退，保证基本生活和谋求生路就是努力的最终目的，与此无关的事情都可以被忽略。

然而，丰富的精神生活，譬如宗教，爱，艺术，幽默，都能让人暂时漠视痛苦。（需要培养一点幽默感了…）最重要的，虽然人不可避免的受致于环境，但在任何环境下，人都有选择自己的态度和行为方式的自由。三是书中不止一次出现尼采的名言：“知道为什么而活的人，便能生存。”追寻生命的意义，可以在极端困难的时刻让人着眼于未来，并专注于此，这就是救赎之道。生命的意义不是某个含糊的东西，而是非常具体的。它构成每个人独特的命运，在不同时刻采取正确的应对，而不是随波逐流。有时候需要深思熟虑，但有时候也许顺其自然是正道。四是意义疗法把人看成这样一种存在：他主要担心的是实现某种意义，而不是仅仅满足欲望和本能的需求，或者是调和本我，自我与超我之前的冲突抑或适应社会或者环境。从某种程度上说，它把人的存在往上提高了一个档次，人不是为了自身的欲望或者适应性而活，而是更主动的去寻找存在的意义。

意义疗法认为，负责任就是人类存在之本质。突出自身的主观能动性，去创造，去爱，去克服困难，去奉献和负责任。五是意义疗法在改变自己行为方式的独特性：“要像在经历第二次生命，仿佛你已经获得重生，再不要像过去那样，一定要避免犯同样的错误！”首先，它要求你设想现在就是过去；其次，过去能够被改变和修补。在我看来，这几句话对我的帮助最大。它让我回溯自己过去犯的错误的，设身处地来

到过去的情境，对比过去和现在，惊讶地发现，过去和现在好像没有差别，所以很难改变。只有当你回溯过去，明确找出自己的错误，代入到现在遇到的相似的问题中，才能改变自己的行为。六是书中强调人要担负起责任，要实现生命的潜在意义，是想强调生命的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。人的社会性决定人越是忘记自己，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。弗兰克尔活出了自己生命的意义，即帮助他人找到自己生命的意义。

重生的经历让他给出自己的忠告：“尽情享受你现在的的生活，就像是在活第二次，不要像你的第一次生命一样，错误的行事与生活。”这不仅是因为生命短暂且只有一次，更让人随时反省，改变然后重生。

## 生命的意义读后感篇九

《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，感受家庭和朋友的愛，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。