# 2024年《活出生命的意义》读后感400字(十二篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-11-14

*《活出生命的意义》读后感400字一多年未见的挚友终于抽出了时间来到你的城市，不仅仅是游玩，也是为了看看你，倾吐长久未见的想念。然而你却要在这个时候加班。唉，人间不值得！好不容易过节回家，时刻面对家人的逼婚，相亲，催生娃，催二胎，遇到各路人打...*

**《活出生命的意义》读后感400字一**

多年未见的挚友终于抽出了时间来到你的城市，不仅仅是游玩，也是为了看看你，倾吐长久未见的想念。然而你却要在这个时候加班。唉，人间不值得！

好不容易过节回家，时刻面对家人的逼婚，相亲，催生娃，催二胎，遇到各路人打探你的收入。你想暴脾气却不得不按下去，人生活得如此窝囊。唉，人间不值得！

开启了无数次都以失败告终的减肥计划，每天说着不熬夜却盯着手机不知不觉到凌晨，看着卫生间里一团一团的头发，你摸了摸自己逐渐上移的发际线和日渐稀疏的头发，想想年纪轻轻没跑几步就喘的你，连这样的小事你都做不好，活着还有什么乐趣？人间不值得啊！

你，每天装作积极，装着笑，说不定哪天又会不由得坚持不住，想哭，却哭不出。你，恐怕已经丧失了热爱的能力。

你觉得生活过的很痛苦，看不到未来的希望，人生没有意义。你开始思考：你为什么变成了现在这个样子？人生活成这样还有什么意思？活着有什么意义？

这就是我最近的现状，整个人都活在低气压的状态下，常常莫名感到悲伤，泪流满面，做什么事情都没有动力，甚至有想到过死亡。我一度怀疑自己得了某种心理疾病，比如抑郁症这种。

我不确定自己是不是真的得了抑郁症，所以，我找来了书籍来确认一下，对照一下症状。同时，我也在给自己灌鸡汤，我害怕哪一天没有看到正能量，我会被自己的低气压和负能量淹没吞噬。

**《活出生命的意义》读后感400字二**

适合所有人的书，强烈推荐。

再现人类史上极端的一种经历和体验，让我们不但感受到纳粹的恶，也会体会到人类在任何时候都有选择的自由，有保持尊严的自由，哪怕活着只剩下一件最重要的事情，不死，不会饿死或者累死病死。

每个人都有自己的价值，我们需要回答生活提出的问题，满怀责任心去回答生命的问题，去实践和行动。瞬间的意义就在于可以通过行动而固化下来。

我们应该听从书里的建议，对待每一天应该像第二次去选择，我们普通下棋的人，每落一个子，想到后面的n种情况，然后反过来决定该怎么落子。同样，我们应该不停的用80岁的自己，五十岁的自己，三年后的自己，三个月后的自己来观察当下，自己联想个上帝之眼出来，于是便可以从容应对，不虚无，不焦虑，不狭隘，不悔恨，不嫉妒，不贪婪，不沉沦，不鸡毛蒜皮，不得意忘形，不声色犀利，不萎靡不振。

我们会拥抱时间，从事业或者家庭责任中挑战自己的高度，从兴趣爱好中寻找大自然或者技能极限的美妙，从帮助他人中过去幸福快乐，从不可避免的疾病和苦难中检验自己意志力的坚强和内心的自由。

不喜欢弗洛伊德的“深度心理学”，感觉更像消极，为了解释而解释。喜欢“高度心理学”或者因为我们阅读和婴儿期幸福的体验，让我成为“悲观的乐观主义者”。

生命有太多种可能性，哪有时间虚无呢？

**《活出生命的意义》读后感400字三**

作者用事实证明，即便在集中营，他也能保持自己作为人的尊严。在心理和精神的层面，基本上任何人都能够决定自己成为什么样的人。

怎样看待集中营的苦难、人生的苦难呢？

生命的意义包含了苦难、剥夺和死亡。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。陀思妥耶夫斯基说过：“我只害怕一样——那就是配不上我所受的痛苦。”苦难都是有意义的。当然这不包括能避免的苦难。

作者提出了面对困难的态度：“那一刻，我从科学的角度客观地观察和描述着折磨我的一切。通过这个办法，我成功地超脱出当时的境遇和苦难，好像所有这些都成了过去。我和我的痛苦都成为自己心理学研究的有趣对象。斯宾诺莎在《伦理学》中谈到‘作为痛苦的激情，一旦我们对它有了清晰而明确的认识，就不再感到痛苦了’”

这种方法我们可以借鉴。每当默默努力工作，还看不到成效时，通过想象自己将来的成功，激励当下的生活。

对于这些客观上无法避免的磨难，别人并不能够替代你的痛苦。因此，自怜也没有用。

芒格也认为，自怜没有用。我们常常和他人比较，总觉得自己付出很多，依旧看不到收获的时候，容易自怜。

很多理性、活得开心的人，并不是没有遭受厄运，而是他们不去想自己有多惨，把精力用在了自己认为有意义的事情上。

**《活出生命的意义》读后感400字四**

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摞在一起，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。

**《活出生命的意义》读后感400字五**

今天要推荐的是《活出生命的意义》，作者是维克多·弗兰克尔，职业：维也纳普利克里尼克医院神经官能症科主任，《活出生命的意义》名列“美国最有影响力的十大图书”之列。<

作者作为一个犹太人，通过自己在二战集中营亲身经历的苦难来讲述意义对一个人的重要性，意义能让人坚强的生存下来，也能让苦痛得到解释从而舒解。

如果你在生命中正遇到悲伤，或者你沉浸在过往的悲伤中不能自拔，我推荐你看这本活出生命的意义，如果你能为悲伤找到一个意义，那将能极大的缓解你的悲伤，让你从悲伤中自拔出来，复返乐观。

如果你处于迷惘，也可以为自己的人生定义一个意义，前去追求，事业爱情公益都可以。如果你恐惧某件事而无法面对，请你加倍的虚拟恐惧去面对。如果你过于期盼某件事而无法达到，那请你遗忘目的去关注于事情的过程。如果你曾经经历过痛苦，那痛苦在某种意义上是一种经历的财富，让你更加无畏的去追求自己的目标。

如果你处在内疚当中，那请去担当，承担应负的责任，然后勇敢前行。

如果你面对死亡，请坦然面对。比如老人老去并慢慢死去，请正确的看待老人老去，正确的看待老人的死亡，这是不可逆转的，不要因为老人的失能而去歧视，因为他们也曾经和你一样成功过，因为你的未来也是如此。

人的一生中，会遇到很多的挫折、伤痛、分别、离去，可以挽回可以避免的，应该竭尽全力。而那些已经过去或无法避免的，只能正确面对，赋予它以意义，以抚慰自己的内心善待身边人。对未来应该抱有希望，才能更勇敢的面对每一天的开始，愿你与我都能拥有面对生活的勇气。

**《活出生命的意义》读后感400字六**

首先，读完整本书，对作者心生崇高的敬佩。作者的经历，作者对生命的意义的探索与思考，真的让人颇受启发。作者的生命是充满意义的。作者也是伟大的。

知道为什么而活的人，便能生存。存在之虚无，找不到人生的意义，迷茫而空洞地活着，有时候真的是一种莫大的痛苦。但是个人感觉当代的精神特征之一就是存在之虚无，迷茫与空虚。

这段时间算是对我个人来说颇为关键的转折期吧，我在这段时期内也会感到些许的迷茫。怀着这样的心情，这几天断断续续地看完了本书。

我感觉自己也算有点幸运，在这段特殊的时间正好与这样的一本书相遇。虽然读的不是很连贯，但是也算有了一些收获，对自己的当下甚至未来也有了自己的一些想法。

生命的意义，说起来很虚，但是我认为它对于一个个体来说真的很重要。找到并去践行自己生命的意义，可以说是每个个体人生的终极使命。生命的意义，让我们得生命变得充实，而不易陷入空虚和迷茫。

作者也在本书中也提到了三种找寻生命的意义的途径：工作；爱；痛苦。生活肯定会有许多困难，在寻找并实现生命意义的过程中也必定会遇到许多挫折。但是无论外界条件多么恶劣，我们仍然拥有自由，选择以什么样的方式和心态去面对的自由。很多时候，很多困难，都会涉及到心态的问题。而我希望自己能够保持积极乐观的心态去面对，做一名悲剧性的乐观主义者，能够实现自我的超越。

找到自己生命的意义，让自己的生命充实，希望我们每个人都能实现。

**《活出生命的意义》读后感400字七**

我们常常会感叹人生短暂，进而因各种原因会感觉到人生存在之虚无。我们有太多遗憾，我们在和朋友的比较中丧失本心，在爱的过程中丧失自我，我们日渐衰老。

读完《活出生命的意义》，你会深刻懂得，你，就是独一无二的你。

每个人的人生意义都不一样，生命对每个人提出的问题，也各不相同，不管你是正常人，还是心理咨询师，或者是患者，在人生意义这个宏大的命题下，没有人可以替代你。

所以，你要对自己的人生负责。在这个世界上，能够为你负责的，只有你自己。负责任是人类存在之本质。你需要担当起生活的重负。

不管你经历了怎样的痛苦和无奈，你所经历的，别人夺不走。你做过了，爱过了，也勇敢承受过痛苦，这是生命给你的财富。这些回忆与你的生命息息相关。你所经历的一切，都是构成你生命意义的一部分。

你没有必要去羡慕年轻人，当你老了，也没有必要为虚度青春而懊悔。你只需要，在生命向你提出问题和挑战的时候，勇敢地去接受它。

在你勇敢面对并完成这个任务的过程中，当你越是忘记自身低投入到这个任务的时候，你所展现出的人性的光辉，就已经体现出你人生的价值，实现你人生的意义。

弗兰克尔在从集中营回来以后，发现自己所有的亲人都惨死于集中营。这种情况下，他强忍悲痛，仍然完成了《活出生命的意义》这本书，将“帮助他人找到人生的意义”作为自己的人生意义。作者在这个过程中，完成了对自我的超越。

当你能够超越自我的时候，人生价值不过是自我实现的副产品罢了。

**《活出生命的意义》读后感400字八**

疫情期间，晚上睡前陆陆续续看完这本书，几点收获：

1、弗兰克尔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。

2、爱是人类终身追求的最高目标。我理解了诗歌、思想和信仰所传达的伟大秘密的真正含义：拯救人类要通过爱与被爱。我知道世界上一无所有的人只要有片刻的时间思念爱人，那么他就可以领悟幸福的真谛。

3、培养幽默感并以一种幽默的态度看待事情，是人在掌握生存艺术时学到的技巧。

4、生活就好比看牙医。你总是觉得最难受的时候还没到，而实际上它已经过去了。

5、生活永不重复，不同问题需要不同的应对。有时你会发现所处的情况需要你采取行动来确定自己的命运，有时你会觉得深思熟虑更为可取，有时你会发现顺其自然是正道。每种情况都有其特殊性，正确的应对也只能有一个。

6、“知道为什么而活的人，便能生存。”

同样，有目标的人更容易走的更圆。

7、生命中真正短暂的是潜力，一旦潜力得到了实现，那么在实现的那一刻它就成为了现实。

8、弗兰克尔的观点：滋养内心的自由，拥抱自然、艺术、诗歌和文学之美，感受对家庭和朋友的爱，是十分重要的。

9、弗兰克尔所说，“人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由，也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能被剥夺”。

10、生活中总有两种人，悲观主义者好比一个恐惧而悲伤地看着墙上的挂历每天都被撕掉一张，挂历越变越薄的人；而积极地应对生活问题的人好比一个每撕掉一张就把它整整齐齐地摞在一起，还要在背面记几行日记的人。

**《活出生命的意义》读后感400字九**

生活不会总是一帆风顺，不如意的事十之八九。或许你还会经历人生中最痛苦的阶段。人的一生，总会经历些磨难。

我的一位朋友，从高中开始，跟男朋友谈了将近8年，我们都以为近期会有好事传来，没想到等来的却是分手的消息。8年的美好和回忆，突然间就全泯灭了。像是一场梦，仿佛从来没有发生过。

那种痛苦的感觉，好像灵魂缺了一块，再也不完整了。所有的情感都被这段感情带走，好像你自己这个人，全没有在这个世上活过。

后来她说，那段暗无天日的日子，幸亏还有父母和身边的朋友在支持，不然真的有可能就觉得活不下去了。

我的朋友是幸运的，她成功走出了情感的阴影，依然精神奕奕地活着。她努力赚钱，存钱，为以后的生活做打算，同时她也慢慢接受新的感情，没有因此因噎废食，她仍然渴望爱情。

如尼采所说：知道为什么而活的人，便能生存。那没能杀死我的，会使我更强壮。

生命的意义在每天每时每刻都是不同的，当你勇敢接受痛苦挑战的时候，生命在那一刻便有了意义。

如果你一直沉浸在痛苦中不能自拔，那你将会永远看不到生命的意义。你看不到生命给你的另外的机会，那么，你也许就错过了另一段精彩的人生。生命的真正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。

你要记得，只要心中还有爱，生命便不会失去光彩。

**《活出生命的意义》读后感400字篇十**

本书作者是以心理学家的视角来描述他在集中营的幸存历程，换一个角度来看，是在极端情况下的人类适应的实验历程，极具研究价值——生理的，以及心理的！

比如：

1、集中营的人群，普遍的价值满足感和欲望需求，降低到了“马斯洛需要层次”的最底层：面包以及香烟，就能给他们带来如同“天堂”般的短暂快感——因为生理饥渴的驱使，大脑需要全力聚焦在生存机能上，如同电脑内存不足时的降频，人类降阶返回到动物层级。

2、看到人类的心理适应性的极致：集中营后来的时段，作者看到营友尸体时的感觉是“完全没有感觉”，没有悲痛，没有恐惧，没有想法，即使这是昨天同组聊天的朋友。集中营的任何残暴行径，已经被视为理所当然的发生——温水煮青蛙，青蛙也是这般适应的么？

本书后半部分，讲述“意义疗法”。

作者是集中营的少数幸存者，并且是更极少数的始终保持“高贵人性“的集中营生存者。通过回溯自己的亲身经历，作者认识到“赋予生命意义”——对妻子的爱和渴望，以及必须完成的心理手稿——让他的能量小宇宙始终在线，最终借助”命运之手”，渡过浩劫。

书中有些具体的案例，讲诉“意义疗法”是如何运作于普通患者的，可以看看。

初步感觉：

1、和《秘密》中的愿景模式的构造有相似之处？

2、和日本“森田疗法”结合起来应用会更好？

**《活出生命的意义》读后感400字篇十一**

所谓活出生命的意义，就是不要去想生命到底有什么意义，而是活好当下的每一分每一秒，你无法控制生命中会发生什么，但你可以控制面对这些事情时自己的情绪与行动。

永远记住：“只要我们拥有自主选择如何应对处境的自由，我们就不会一无所有。”或“人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由，——也就是在任何境遇中选择自己态度和生活方式的自由——不能被剥夺”。

本书的前半部分主要讲述作者在奥斯维辛集中营，面对侮辱、被剥夺,时刻可能会到来的死亡等感受时，弗兰克尔不断地从人类特有的能力，如天生的乐观主义、幽默、心理审视、短暂的独处、内心的自由和决不放弃也决不自杀的意志力中获得力量。

后半部分主要讲意义疗法：

对于面对不利的局面：

如果它是能够避免的，那么消除它的原因才是有意义的事，因为遭受不必要的痛苦与其说是英雄行为，不如说是自虐。另一方面，如果你不能改变造成你痛苦的处境，那你仍然可以选择采取何种态度。

我们无法选择遇不遇到厄运，但我们可以选择不让厄运摧垮我们！

如果恐惧死亡，那么生命的短暂就是尽量过好此生最好的提示，那就尽情享受你现在的生活，就像是在活第二次，不要像你的第一次生命那样，错误地行事与生活。

积极的态度既可使人备感欢乐与满足，也能使人经受苦难和挫折。消极的态度则会加剧痛苦，削弱快乐、幸福和满足感，甚至导致抑郁或疾病。

**《活出生命的意义》读后感400字篇十二**

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!

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！