১৮৯৯ সালের ১৮ই ফেব্রুয়ারী বরিশাল জেলায় জন্মগ্রহণ করেন। তার পিতার নাম ছিল সত্যানন্দ দাশ। "আমাদের দেশে হবে সেই ছেলে কবে, / কথায় না বড় হয়ে কাজে বড় হবে।" এই বিখ্যাত কবিতার চরণের কবি তার মা কুসুমকুমারী দাশ।দুই ভাই ও এক বোনের মাঝে তিনি ছিলেন বড়। বিবাহিত জীবনে তিনি এক কন্যা ও পুত্রের জনক। কর্মজীবনে তিনি অধ্যাপনা পেশায় জড়িত ছিলেন। তিনি ১৯৫৪ সালের ২২শে অক্টোবর কলকাতায় মৃত্যুবরণ করেন।

১৯১৯ সালে তাঁর রচিত প্রথম কবিতা 'বর্ষ-আহবান' 'ব্রহ্মবাদী' পত্রিকায় প্রকাশিত হয়। জীবদ্দশায় তাঁর সাতটি কাব্যগ্রন্থ প্রকাশিত হয়। ১৯২৭ সালে প্রকাশিত হয় কাব্যগ্রন্থ 'ঝরাপালক'। এর মাঝে 'ধূসর পাণ্ডু-লিপি' তাঁর প্রথম আত্মচারিত্রিক কাব্যগ্রন্থ। যা ১৯৩৬ সালে প্রকাশিত হয়। 'বনলতা সেন' প্রকাশিত হয় ১৯৪২ সালে। 'মহাপৃথিবী' ১৯৪৪ ও 'সাতটি তারার তিমির' ১৯৪৮ সালে প্রকাশিত হয়। এছাড়া ১৯৫২ সালে সিগনেট প্রেস কর্তৃক 'বনলতা সেন' এর আরেকটি সংস্করন ও ১৯৫৪ সালে 'জীবনানন্দ দাশের শ্রেষ্ঠ কবিতা' প্রকাশিত হয়।

তাঁর মৃত্যুর পর ১৯৫৭ সালে প্রকাশিত হয় রূপসী বাংলা, সিগনেট প্রেস কর্তৃক ধূসর পাণ্ডুলিপি এর আরেকটি সংস্করন, ১৯৬১ সালে বেলা অবেলা কালবেলা, ১৯৬৯ সালে সিগনেট প্রেস কর্তৃক মহাপৃথিবী এর আরেকটি সংস্করন, ১৯৭৪ সালে সুদর্শনা, জীবনানন্দ দাশের কবিতা, ১৯৭৯ সালে মনবিহঙ্গম, ১৯ - ৮১ সালে আলোপৃথিবী, ১৯৮৪ সালে প্রতিক্ষণ কর্তৃক রূপসী বাংলা এর আরেকটি সংস্করন, ১৯৮৬ সালে আব্দুল মান্নান সৈয়দ এর সম্পাদনায় জীবনানন্দ দাশের শ্রেষ্ঠ কবিতা, ১৯৯৩ সালে দেবীপ্রসাদ বন্দো পা-ধ্যায় এর সম্পাদনায় জীবনানন্দ দাশের কাব্য সংগ্রহ।

তিনি নিখিলবঙ্গ রবীন্দ্রসাহিত্য সম্মেলন ও ১৯৪৭-৫৪ সালের শ্রেষ্ঠ বাংলা বই বিবেচিত হওয়ায় ভারত সরকার কর্তৃক পুরস্কৃত হন।