

# 不能承受的生命之轻阅读感悟(模板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。那么心得感悟怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇一

《不能承受的生命之轻》是捷克著名作家米兰·昆德拉的代表作。第一次读它的时候，居然深感不安和迷惑——那是一部意象繁复的作品，字里行间闪烁着许多“不解之辞”——我的理解力居然很难渡过它艰深晦涩的语意之河。这是一部难于读懂的书！

怀着自我挑战的心理，今年暑假又认认真真地把它重读了一遍。重读此书，却给了我完全不同的感受——好像我从来就未曾读过一样！那是一座感性与理性纵横交织起来的神秘幽深的城堡，看似简单的爱情故事，蕴含着丰富的哲理思辨，闪烁着耀眼的思想的光芒。作者用讥讽幽默而冷静的笔调，剖开人类生命的外衣，探索灵魂的秘密，揭开人性深处隐秘的真相，展示了社会动荡和命运沉浮的人生图景，揭露了人类“媚俗”的天性。读罢掩卷，我的眼前仿佛出现了一幅现代主义的三维立体图画：破败的城市、游行的人群、缠绵的肉体、忧伤的眼神……这一切杂乱地交织重叠成灰色的梦境，而这一切梦境的背后，则隐约可见无比温馨静谧的遥远的山村图景，那里斜阳暖暖，牧歌悠然。

这的确是一部值得反复读的作品。它就像一株枝繁叶茂的大树，以我浅陋的理解和愚拙的笔触，如果勉强能触摸到它的三两片辉煌的树叶，也算很侥幸的了！

### 一、轻重之间

“如果我们生命的每一秒钟得以无限重复，我们就会像耶稣被钉在十字架上一样被钉死在永恒上。这一想法是残酷的。在永恒轮回的世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，这就是尼采说永恒轮回的想法是最沉重的负担的缘故吧。

作家在小说开头第一章，便以一个哲学家高深莫测的姿态，抛出了尼采的“永恒轮回”说，并以大段的哲理思辨使我不得不陷入关于重和轻的凝重思索。

“重便真的残酷，而轻便是真的美丽？”

“最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。但在历代的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量，于是，最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。

相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命。人也就只是一个半真的存在，其运动也就变得自由而没有任何意义。

那么，到底该选择什么？重还是轻？”

是的，究竟该选择什么？重还是轻？直到小说结尾，这个问题依然悬而未决……或许这是个连作家本身也尚未找到答案的人生谜题吧？我只能试图从作品的主人公身上，寻找作者思想的蛛丝马迹。

## 二、人物肖像

托马斯——原为布拉格著名的外科医生，生性自由，以交往众多情人为嗜好，同时深爱着特蕾沙。苏联占领捷克后，携特蕾沙流亡瑞士。后又为了爱情重返布拉格。曾因政治迫害沦为玻璃清洗工，又在环境重压下隐居山村，当了一名卡车司机。他一生漂泊，不断地在生命的重与轻的漩涡中挣扎。

最后与特雷莎双双死于车祸。

特蕾莎——一个柔弱，忠诚，纯真，善良的女子，一个不断审视自己灵魂的爱情信徒。原为布拉格附近某小镇乡村酒店的女招待，后为布拉格某新闻图片社的摄影记者，托马斯的妻子。深爱托马斯，不堪承受由于托马斯的不忠带来的嫉妒和痛苦，生活在噩梦和眩晕之中。也是一生漂泊，由小镇来到托马斯的城市布拉格，之后流亡瑞士，在感情的痛苦折磨中离家出走回到祖国，然后和托马斯一道隐居山村，做了一名牧羊女，最后和托马斯一起死于车祸。

萨比娜——布拉格年轻的女艺术家，托马斯的最重要的情人。弗兰茨的崇拜对象。思想自由独立，生性叛逆，反对媚俗。她不断地背叛原来的位置：背叛家庭，背叛父母，背叛祖国，背叛爱情，抛弃了深爱她的弗兰茨；她不断地叛己所叛，最后到了无可背叛的地步。她的生命无限轻盈，了无分量，没有任何牵挂和责任，像漂浮在半空中半真的存在。她不停地流浪，从布拉格流亡到日内瓦，然后到苏黎世，最后到美国和一对喜欢她的画的老年夫妇生活在一起，而不久那对老年夫妇也将离开她到自己的女儿那里去。在无尽的背叛和漂泊中，她感受到不能承受的生命之轻的残酷重压，在无限凄凉孤独和忧伤中，渴望着——一扇遥远的童话中亮着温馨灯光的窗户。她是四个主人公中唯一存活下来的人，也是最悲惨的命运的牺牲者。

弗兰茨——日内瓦某大学的教授，梦想主义者，英俊健美，思想单纯，崇拜并深爱着萨比娜。曾为了追求萨比娜而离开不爱的妻子，在萨比娜不辞而别之后，他又把年轻的女大学生当做萨比娜的影子，最后为了缥缈的爱情幻想投身到支援柬埔寨的国际医疗队伍的“伟大进军”中。他加入到“伟大进军”的理由也非常富有反讽意味——因为柬埔寨和萨比娜的祖国都是同样遭受被侵占的厄运的国家，他想：如果萨比娜知道他加入到支援柬埔寨的伟大进军，一定会感受到她对她的祖国遥远的支持和同情，她也就会因此而高兴的！当他终

于从寄托在“伟大进军”上的爱情梦想中幡然醒悟的时候，却不幸被砸死于偶然的抢劫事件。

### 三、托马斯——重与轻博弈中的真实存在

“托马斯站在寓所的窗前，茫然地望着对面楼房的墙”。——他在脑海里回忆着和特蕾莎相识的情景，并反复思忖着：究竟该选择什么？是接受特蕾莎来和她一起生活，背负起爱情之沉重责任，还是继续享受以往的自由轻盈？这是故事一开始作者为我们描述的场景。而且这一场景在小说中意味深长地反复出现了多次。

“人永远不知道自己该要什么，因为人只能活一次，既不能拿它和前世相比，也不能在来世加以修正”。所以，每当他面临生命中重与轻的抉择的时候，他都会这样茫然无措，犹豫不决。事实上，托马斯短暂的一生的确是在重与轻的抉择和倾轧之中渡过的。他是布拉格的著名的外科医生，原本活得自由洒脱，自从爱上特蕾莎之后，身上便背负起一个女人全部的爱的重量和责任，这重量使他不堪重负，不断地下坠，下坠，像一片空中漂浮着的飞絮被雨水打湿，坠入地面，和大地融为一体。他的生命也因此被赋予了意义。在他的观念里，灵魂和肉体是截然分开的，他追逐众多女性的嗜好丝毫不会损害到他对特蕾莎独特而深刻的爱。一方面，他深爱着特蕾莎，认为特蕾莎是“漂在涂了油脂的篮子里的孩子，偶然漂到了他的床榻之岸”，他对柔弱的特蕾莎有着深刻的同情和“无法表达的爱”。另一方面，他又不肯放弃以往自由不羁交往众多女友的生活方式，不断的背着特蕾莎和其他女友约会。他生活在特蕾莎因嫉妒无助而产生的痛苦的噩梦的缠绕中，穿梭在谎言和爱情之间，对自己不忠的内疚，对特蕾莎的同情怜悯以及深刻的爱，交织在一起，形成一股强大的漩涡，把托马斯这叶自由飘荡的轻舟，一次次不断带入命运的深谷。

托马斯追随离家出走的特蕾莎从日内瓦回到祖国，应该是他

继流亡瑞士之后命运的一次重大转折，也是他在轻与重之间抉择的最为显著的例证。我在想，如果在特蕾莎出走之后，托马斯没有回布拉格找她，而是留在日内瓦继续“风流”他的“韵事”，享受自由甜美的生命之轻盈，那么他的命运一定会是另一番完全不同的图景。我们也就不会看到小说结尾的悲惨结局了。事实上，当他又一次徘徊在轻与重的十字路口，站在寓所的窗口茫然地望着对面楼房的墙，他内心深处却反复重复着一句贝多芬的乐句：非如此不可！为何“非如此不可”？这可能就是他灵魂深处的声音。在特蕾莎离开他的最初几天，他一个人流浪街头享受自由空间的短暂的甜美，但他无法再去接触任何一个女性，他的脑海里总是浮现出特蕾莎无限悲哀的眼神和痛苦的表情。他在心里感受并放大着特蕾莎的痛苦，他无法摆脱特蕾莎的柔弱对他精神和情感的强大控制，他无法承受离开特蕾莎之后的“生命之轻”。于是，他放弃了轻盈的生活，重新回到祖国，回到了特蕾莎身边——他选择了“重”。

特立独行的托马斯在无限自由轻盈的生命状态下，被一次又一次地拖入命运“重”的泥潭，而这“重”的泥潭，除了他的爱情之责任以外，还有一个重要的根源，那就是强大的无法抗拒无处可逃的社会\*\*和“政治黑暗”。作者似乎在告诉我们，平凡的个人在社会政治的强大漩涡中无异于一只弱小的蚂蚁，个人的生活在无序癫狂的国家机器的碾压之下会被轻而易举地碾成粉碎。他厄运的开始源自一封影射当局的信件：希腊神话中的俄狄浦斯在完全无知无觉的情况下，犯下了弑父娶母的大罪，当他知道真相后，深感罪孽深重，无颜面见世人，于是自挖双目，流亡他乡，以残酷的自我惩罚来为无知犯下的罪过忏悔。难道无知者犯下的罪过就不该承担责任吗？一些苏联共产党当局以“当时什么也不知道”来搪塞以逃脱罪责，他认为应该是应该受到谴责的。就是这样一封对他个人生活看似“无关紧要”的信件，彻底改变了他的命运。于是，他由一名外科医生变成了街头的“玻璃清洗工”。

然而，使他写下这封信的动机是什么？是对政治的单纯热衷

吗?我觉得不是。以托马斯特立独行的个性来看，他是“媚俗世界的恶魔”，他是不会热衷于政治的喧嚣去参与什么激进言论的。使他写下这封信的更为隐秘的原因，来自他那“危险的比喻”，这同样关乎他的爱情。

他无数次的深刻地感觉到，特蕾莎是一个被放在篮子里顺水漂来的孩子，有一天偶然地漂到了他的床榻之岸。是他收留了她。这个危险的比喻使他对柔弱的特蕾莎产生了深刻的同情和无法表达的爱。这难道不是命运?而俄狄浦斯这个希腊神话中的赎罪之神，不也正是一个被放在篮子里顺水漂来的孩子吗?这和特蕾莎有着多么致命的相似!所以，有一天当托马斯偶然在书架上翻到《俄狄浦斯》这本书的时候，又联想到了那个致命的比喻。于是，鬼使神差地写下了那篇改变他命运的关于俄狄浦斯的文章。我想，这就是所谓的“命运的阴谋”吧?于是，当他以知识分子的率真和孤傲拒绝在脱罪文书上签字的时候，他被政治巨手紧紧攫住的命运便不可逃脱了。于是，他失去了医生的优裕生活，成了玻璃清洗工。

那个时期，布拉格正被笼罩在斯大林的“共产主义运动”的红色恐怖中。大街小巷到处是政治话语的喧嚣，每一个角落，似乎都有秘密警察的耳目，人们说的每一句话做的每一件事，都似乎有被监视偷拍录音作为反动证据的危险。日复一日，人们惶惶然生活在这阴云密布的异常沉重的政治高压下。然而此时，托马斯的生命居然以空前的“轻”的形态展现出来。因为他终于卸掉了多年来一直郑重地信奉并身体力行的医生的“拯救人类生命”的神圣使命，一身轻松，一如继往甚至更为“狂热”地投入到探索不同女性的“事业”中，“用生命的解剖刀剖开不同女性身上的那神秘的百万分之一的不同”，乐此不疲。

这真是一支“重”与“轻”合奏的别具意味的的人生回旋曲!

当政治的混乱和社会的黑暗代替了人道和文明，当“政治媚俗”堂而皇之地跻身博爱民主的殿堂，渺小的个体，只能挣

扎在不能承受的“重”与“轻”交织的漩涡中。我们很难用道德家的眼光来评判他，——托马斯，在他身上，实在是存在太多的“卑劣”——放浪，好色，不忠，欺骗，他有着一切被道德君子所不耻的“无耻之徒”的特性，然而在他身上，同时又存在着正义，善良，仁慈，悲悯，率真，清高，自由等许多可以称之为“美好”的东西。他是一个在生命之“重”和“轻”的博弈中苦苦挣扎的真实存在。作者对他未加任何道德的评判，——在道德沉沦的世界，“一切都被预先谅解了，一切也都被卑鄙地许可了”。

## 五、生命是一张成不了画的草图

“没有任何方法可以检验哪种抉择是正确的。因为不存在任何比较。如果生命的初次排练就已经是生命本身，那么生命到底会有什么价值？正因为这样生命才总是一张草图。但“草图”这个词还不确切，因为一张草图是某件事物的雏形，比如一幅画的草稿，而我们的生命却不是任何东西的草稿，它是一张成不了画的草图。”

小说主人公的悲剧，不仅是他们所属的那个时代的悲剧，同时也是我们许多现代人的悲剧。或许，作者正是在托马斯他们的身上，寄托了自己对人生无限未知可能性的探索吧。当看到小说结尾，我已经不能轻松地微笑，一缕深切的悲凉从遥远的天际袭来。

正如作家所感慨的那样，生命的初次排练便已经是生命本身，生命永远是一张成不了画的草图！生命之画图是如此的潦草，还未来得及修正，也根本没有机会修正，就画完了匆匆的那一笔。也许一切的结果，无论暗淡还是辉煌，都不值得追悔或者赞叹，一切的抉择也没有什么正确和错误的区别，那只是一道生命的轨迹，因为对于我们所选择的道路，我们根本没有机会比较其优劣！而使我们必须这样走的理由，便是无数偶然表象下的必然，是你命中注定的“非如此不可”。“这非如此不可”是加载在我们身上的一道命运的符咒，那或许

就是你最想要而不能得到的部分，是你内心真正的渴望。我们总是会在一个地方反复犯着相同的错误，反复重演着同样的悲剧，我们正是从这反复重演的悲剧中，看到了自己生命的潦草画图，看到了自己的本性。它无关道德，只来自人心。

不能承受的生命之轻的读书心得2

“最沉重的负担压迫着我们……负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。

相反，当负担完全缺失，人会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。

那么，到底选择什么？是重还是轻？”

小说的主要人物有托马斯、特蕾莎、萨比娜、弗兰茨。托马斯是个风流成性的外科医生，有过无数女人，但在六次偶然的促成下爱上了特蕾莎，并为其结束了单身汉的生活。值得一提的是，托马斯认为爱与性爱是分离的没有关系的两件事，他爱特蕾莎但他同时和其他女人发生关系，在他看来，两者并不矛盾。这让特蕾莎非常得嫉妒并时常陷入噩梦。特蕾莎的不安和痛苦让托马斯感到负罪，这也使他更爱特蕾莎了，但是他仍没有停止与其他女人的约会。这一行为使两人的感情一度出现隔阂。

文中，托马斯一直和一句德语紧密相联——“es muss sein!” 意为“非如此不可！”。托马斯曾认为特蕾莎是他爱情中的“es muss sein” 但后来他发现他与特蕾莎的相爱源于六次偶然，绝不是“非如此不可”。后来他在梦中梦到了他爱情中的“es muss sein” 但当他醒来看到特蕾莎时，他心里想着他还是要和特蕾莎在一起。托马斯是外科医生，他的使命是做手术、救治病人。他自己这么认为，其他人也这么认为。所以，做手术便是“es muss sein” 但因为政治原因，他在后来放弃了

医生这一职业，变成了一个擦玻璃工，最后成了个卡车司机。这是他第二次放弃了“esmussein”[]我隐隐发现托马斯一直在背弃他生命中的“esmussein”[]他追求的是自由——“当你发现自己是自由的，没有任何使命时，便是一种极大的解脱。”单从托马斯看，他自身享受这种轻飘的自由，享受这种生命的轻。

而另一个人则与其相反，那就是萨比娜。萨比娜可以说是托马斯最亲密的情人了，她喜欢背叛。背叛，就是脱离自己的位置，投向未知。萨比娜觉得再没有比投身未知更美妙的了。因此，她背叛自己父亲的愿望，离开自己的丈夫，她背叛过很多次，一直到她离开了她的情人——弗兰茨。萨比娜突然发现自己的周围一片虚空。当亲人、丈夫、爱情、祖国一样也不剩时，还有什么好背叛的？这时候，她感受到了不能承受的生命之轻。这是自由最终所带给她的。

萨比娜同样与一个词密切关联——“媚俗”。萨比娜厌恶媚俗，她说过，媚俗是自己一生的敌人。但在她的内心深处同样存在着媚俗。什么是媚俗？“无产阶级专政还是民主制？拒绝消费社会还是提高生产？要断头台还是废除死刑？这无关紧要。将一个左的人造就为左的人的，并不是这种或那种理论，而是将任何一种理论都纳入所谓伟大的进军这一媚俗之中的能力。”将任何本身美好的理论归为伟大的进军一类，极力鼓吹好的一面，将其夸大，然后摒弃坏的一面，也将其夸大。人们对事物的看法因而只剩两面，不是好就是坏。不是盲目崇拜就是愤世嫉俗。人们往往被这一绝对思想所左右，因而受其驱动，却仍旧无动于衷。这就是媚俗。

回到文章开头的问题，选择什么呢？轻还是重？我们不是托马斯也不是萨比娜，在之后的人生中细细体会，步步体验，或许能得出答案吧。

不能承受的生命之轻的读书心得3

翻开这本书的第一章，我以为这是一本高深莫测的哲学探讨书，讲述着永恒轮回的秘密。然而当我看到第三章，我又心想这是一本描写关于男女之爱的书。其实知道后来才发现，这本昆德拉的杰作就像是一个硕大的迷宫。你也许很久都找不到一个入口，因为摆在你眼前的入口太多了，多到你不知道该从哪进去；而你一旦进入这个迷宫，里面又是如此地吸引眼球，以至于使你绝不不甘心目不转睛地盯着自己的路走出迷宫；当你一转头，你就迷失在里面出不来了，因为有太多的东西需要吸收和理解。

一次就是从来没有。这是一句贯穿于全文的话。主人公在生活中碰到了种种问题需要做决定：决定是否要背着妻子和自己已经爱上的女子在一起；决定是否应该告诉妻子；决定是否写自我批评的声明或在早已拟好的声明上签字等等。但是“人只能活一回，我们无法验证决定的对错，因为在任何情况下，我们只能做一个决定。上天不会赋予我们第二次、第三次、第四次生命以供比较不同的决定。”但不管做什么样的决定，我们都没办法去比较，只能是做出假设。只是做了决定，就不要再后悔了。因为我们生活在一张不是草图的历史中。

永恒轮回。所以接着这个话题，作者提出的观点是永恒轮回之说。如果有朝一日，我们曾经历过的将无数次地重现。那么这个永恒轮回的世界就是尼采说的“最沉重的负担”。可以想象，当耶稣被钉死在十字架上这一画面不断在眼前重现的时候，生命不就变得沉重得不能再沉重了吗？那么这时，我们的生活就展现得轻盈灿烂。我不得不赞叹作者的思辨能力，轻与重的区别大概也就在于此了吧。

自由。当萨比娜离弗兰茨而去之后，当托马斯这个医院最优秀的医生离开医院而去擦窗的时候，他们都获得了自由，尽管这种自由是来自于一种他们从未想到的方式。但这种自由真的能给他们带来快乐吗？作者说“当负担完全缺失，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。”

他们就是进入了“轻”的境界中，这不但是没有了负担，内心也会变得空虚了。

偶然。另一方面，特雷莎选择的应该是相对较“重”的生活。她与托马斯的相遇来源于6个偶然。所以托马斯也曾质疑他们的关系是否真的‘这么的认真。然而特雷莎有她唯一的武器——“忠贞”。她经常做噩梦，这些噩梦源自于她对托马斯缺乏安全感，总是不信任他。而托马斯也因为这些噩梦逐渐被特雷莎的爱束缚。但总之特雷莎用她的实实在在的爱得到了托马斯。我们也不能因此说选择“重”就是好的，正如后来特雷莎自己反省的那样：“为了证实他是否爱她，以至于把托马斯拖到这个地步：头发花白，精疲力竭，指头僵直，再也握不住外科医生的手术刀了。”

平衡。所以这就是我认为的作者所要给出的结论。我们到底是应该选择重还是轻？我认为是平衡。过于轻则浮于空中太虚无而不可及；过于重则沉于大地太实在而不自由。我们应该学会去过一种实在而内心自由舒适的生活，也就不必非得通过永恒轮回来验证每个决定对与否则了。

总之，这个寒假，我置身于这个大迷宫中。然而我离完全看遍这个迷宫还差得远。它值得用一辈子去细细体味。

#### 不能承受的生命之轻的读书心得4

《生命中不能承受之轻》表面看是一部爱情故事，骨子里却是一本概念小说，机智、诱人、严肃，充满情感，是一部开阔又复杂细致的作品。它里面交织着政治与哲思、肉欲和灵魂、趣味和深度……对于性爱与政治之间巧妙的交互作用进行娴熟的叙述。《生命中不能承受之轻》以深刻的哲理开头，结束于悲怆的诗意氛围中，为我们揭示了人性的弱点和人类不可避免的理解所产生的深刻原因。

《生命中不能承受之轻》表达的是一个人在四种状态下

的“非如此不可”：爱——特丽莎，同情——托马斯，反叛——萨宾娜，梦想——弗兰茨。文章围绕主人公托马斯展开，他与前妻离异后，感到了前所未有的轻松并决定一直保持单身。特丽莎走进托马斯的生活，这个在托马斯看来是由六个偶然给他带来的女人，与托马斯纠缠、相伴了一生。然而，托马斯仍然醉心于与众多女人的“性友谊”，在性漂泊的路上去寻找、开拓和征服每一个女人与其他女人的百万分之一的差异。但特丽莎的身影反反复复出现在托马斯医生临窗犹豫与沉思中，严厉地拷问着托马斯对自我，对命运，对情爱，对沉重与价值的决断。这就是轻与重的对立，对婚姻的忠诚是重；与情人的幽会是轻。托马斯在轻和重之间徘徊不定。在情人面前想着特丽莎；在特丽莎面前又坦然承认与情妇在一起。千里追妻，放弃国外安稳的生活跟着特丽莎回到布拉格，却依旧不忠特丽莎。为了给妻子一个平静的生活拒绝在请愿书上签字，又在第二天忘记拒签的目的……终于他在被布拉格统治者逼迫的情况下同意了特丽莎的提议去了乡下。

还有两位主角，萨宾娜和弗兰茨。萨宾娜的宣言是：“我的敌人是媚俗”。萨宾娜是一个画家，是托马斯最好的情人，是弗兰茨崇拜的但又是与他貌合神离的情妇。萨宾娜是个轻极了的角色，她放荡不羁，特立独行。她的一生就是在不停地背叛。喜欢背叛又习惯背叛，她背叛父亲，背叛弗兰茨，在萨宾娜看来“背叛意味着打乱原有的秩序，背叛意味着打乱秩序和进入未知”，“萨宾娜看不出什么比进入未知状态更奇妙诱人的了”。但是，在一切背叛之后呢？她背叛的目的是什么呢？“一个人可以背叛父母、丈夫、国家以及爱情，但如果父母、丈夫、国家以及爱情都失去了——还有什么可以背叛呢？”“萨宾娜感到四周空空如也，这种虚空就是她一切背叛的目标吗？”“萨宾娜对于隐藏在自己背叛欲念后的目的无所察觉，这生命中不可承受的轻——不就是目的所在吗？背叛的最后结果就是在铺满灼热炭火的圆周轨道上奔跑。而作为大学教授的弗兰茨每天过着由授课研究组成的枯燥无味的生活，他羡慕着萨宾娜，一心认为他的生活才是真正的生活。在他临死之际，他终于找到了他所要追求的，那就是和她的

学生情妇在一起。

很多人看这本书是被书名所吸引，但读了几段能坚持看下来的人不多。我初次看这本书的原因是被书后简介的第一段所吸引：最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。但在历代的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量。于是，最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。这段文字像一把大斧一下子砍到我的内心深处，我开始陷入思考：回到现实，我们生活中会遇到很多困难和挫折，更多的人会面对或多或少的生活或工作压力，我们抱怨，甚至痛恨，还有更极端的人因为这些原因做出伤害自己或者他人的事情。但反过来想想，如果把这些生活的考验全部抽离，只剩下一尘不变，乏味，空洞的生活，你能承受这生命之轻吗？那么，到底选择什么？是重还是轻？过于轻，是浪费生命，太重，却是难熬的生活，没有担忧，无忧无虑的活着，可以是理想，但是要真每天都那样无忧无虑的，那跟虚度空虚有什么区别了？于是，选择需要的、必要的责任，可以让生命绽放出价值来。轻过不好，重过也不好，看自己想要什么样的人生了。

总之，这是一本值得用时间慢慢品味的书，如果你能坐地下来阅读，一定会有所体会。

### 不能承受的生命之轻的读书心得5

第一次接触这本书是在五年前，可以说一遍阅读下来人是浑浑噩噩的，可能跟年纪和阅历有关，从此这本书被我放进了柜子。这次一个偶然的时机我又打开了这本书，这次的阅读的体会和第一次大相径庭。所以我非常认同一些人的说法：米兰·昆德拉的书读一遍是不够的。可能是我的水平不够，将米兰·昆德拉的《生命中不能承受之轻》看了两遍还是不

能完全体味到其精髓。说来有些惭愧，尽管如此，还是想写一篇文章来对所看所想的内容进行一次整理总结。

《生命中不能承受之轻》表面看是一部爱情故事，骨子里却是一本概念小说，机智、诱人、严肃，充满情感，是一部开阔又复杂细致的作品。它里面交织着政治与哲思、肉欲和灵魂、趣味和深度……对于性爱与政治之间巧妙的交互作用进行娴熟的叙述。《生命中不能承受之轻》以深刻的哲理开头，结束于悲怆的诗意氛围中，为我们揭示了人性的弱点和人类不可避免的误解所产生的深刻原因。

《生命中不能承受之轻》表达的是一个人在四种状态下的“非如此不可”：爱——特丽莎，同情——托马斯，反叛——萨宾娜，梦想——弗兰茨。文章围绕主人公托马斯展开，他与前妻离异后，感到了前所未有的轻松并决定一直保持单身。特丽莎走进托马斯的生活，这个在托马斯看来是由六个偶然给他带来的女人，与托马斯纠缠、相伴了一生。然而，托马斯仍然醉心于与众多女人的“性友谊”，在性漂泊的路上去寻找、开拓和征服每一个女人与其他女人的百万分之一的差异。但特丽莎的身影反反复复出现在托马斯医生临窗犹豫与沉思中，严厉地拷问着托马斯对自我，对命运，对情爱，对沉重与价值的决断。这就是轻与重的对立，对婚姻的忠诚是重；与情人的幽会是轻。托马斯在轻和重之间徘徊不定。在情人面前想着特丽莎；在特丽莎面前又坦然承认与情妇在一起。千里追妻，放弃国外安稳的生活跟着特丽莎回到布拉格，却依旧不忠特丽莎。为了给妻子一个平静的生活拒绝在请愿书上签字，又在第二天忘记拒签的目的……终于他在被布拉格统治者逼迫的情况下同意了特丽莎的提议去了乡下。

还有两位主角，萨宾娜和弗兰茨。萨宾娜的宣言是：“我的敌人是媚俗”。萨宾娜是一个画家，是托马斯最好的情人，是弗兰茨崇拜的但又是与他貌合神离的情妇。萨宾娜是个轻极了的角色，她放荡不羁，特立独行。她的一生就是在不停地背叛。喜欢背叛又习惯背叛，她背叛父亲，背叛弗兰茨，

在萨宾娜看来“背叛意味着打乱原有的秩序，背叛意味着打乱秩序和进入未知”，“萨宾娜看不出什么比进入未知状态更奇妙诱人的了”。但是，在一切背叛之后呢？她背叛的目的是什么呢？“一个人可以背叛父母、丈夫、国家以及爱情，但如果父母、丈夫、国家以及爱情都失去了——还有什么可以背叛呢？”“萨宾娜感到四周空空如也，这种虚空就是她一切背叛的目标吗？”“萨宾娜对于隐藏在自己背叛欲念后的目的无所察觉，这生命中不可承受的轻——不就是目的所在吗？背叛的最后结果就是在铺满灼热炭火的圆周轨道上奔跑。而作为大学教授的弗兰茨每天过着由授课研究组成的枯燥无味的生活，他羡慕着萨宾娜，一心认为他的生活才是真正的生活。在他临死之际，他终于找到了他所要追求的，那就是和她的学生情妇在一起。

很多人看这本书是被书名所吸引，但读了几段能坚持看下来的人不多。我初次看这本书的原因是被书后简介的第一段所吸引：最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。但在历代的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量。于是，最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。这段文字像一把大斧一下子砍到我的内心深处，我开始陷入思考：回到现实，我们生活中会遇到很多困难和挫折，更多的人会面对或多或少的生活或工作压力，我们抱怨，甚至痛恨，还有更极端的人因为这些原因做出伤害自己或者他人的事情。但反过来想想，如果把这些生活的考验全部抽离，只剩下一尘不变，乏味，空洞的生活，你能承受这生命之轻吗？那么，到底选择什么？是重还是轻？过于轻，是浪费生命，太重，却是难熬的生活，没有担忧，无忧无虑的活着，可以是理想，但是要真每天都那样无忧无虑的，那跟虚度空虚有什么区别了？于是，选择需要的、必要的责任，可以让生命绽放出a价值来。轻过不好，重过也不好，看自己想要什么样的人生了。

总之，这是一本值得用时间慢慢品味的书，如果你能坐地下来阅读，一定会有所体会。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇二

在各个版本的书架装逼指南里，往往都少不了《不能承受的生命之轻》。二十几年前我就中过招，从先锋派学长那里听到米兰昆德拉的这本书，吹得神乎其神，基本上就是圣经一个级别的了。我偷偷地读了，发现原来是一本黄色小说，别的情节，都忘了。别人问我书怎么样，我只好凝视远方，缓缓点头：嗯，确实是少有的大作！现在想起来，那些先锋派学长说不定也是跟我一样装的。

不过，这本书在装逼界一直长盛不衰，甚至靠它成长起来一些装逼大师（又叫文学理论家），制造出了许多普通人看不懂的词，比如“元叙事”，“存在编码”。本来想看的人看到这些词就不要看了，本来没想看的人看到这些词倒把书买下放在架子上，然后，就不要看了。

重读这本书是在2017年银杏叶最黄的那几天，身上正承受着工作的重担，很感到有点吃不消。于是换个口味，调剂调剂。

“生命”，或者说“存在”，到底是重还是轻，哪一个更让人无法承受？对大部分人来说，肯定是重。经济压力，家庭责任，社会名誉，一个比一个更让人喘不过气，所以都羡慕那些不用负任何责任一身轻松的人。

托马斯就是这样一个人。他不愿意为任何的爱情所束缚，不愿意放弃自由，不愿意承担责任的重担，即使在和特蕾莎同居的几年里依然不断地沾花惹草，直到失望至极的特蕾莎离他而去，从瑞士返回捷克。

基本上就是一个渣男的故事。

然而，在特蕾莎离开之后，托马斯很快就感受到这种“轻”的感觉无法承受，他没法不想念特蕾莎。于是，他放弃外科医生的工作，从苏黎世追到苏联占领的布拉格，重回特蕾莎的怀抱。结果，因为政治原因他受到迫害，再也无法行医，成了一个擦窗户的清洁工。

画风一变，成了一个忠于爱情，浪子回头的故事。

且慢。托马斯回到捷克之后并没停止沾花惹草，甚至，他可以在擦窗户的时候和独自在家的女主人上床。

作者并未对托马斯的这种行为做什么谴责，他平和克制地展现了托马斯灵与肉分开的人生哲学。托马斯并没想伤害任何人，他只是不能忍受失去自由的人生，偷情，只是证明这种自由依然存在。但是，在苏联占领下的捷克，这也是他仅存的自由。

失去自由的世界，注定是媚俗的世界。因为对媚俗的共同痛恨，托马斯一直和萨比娜保持情人关系，这又是一个克制的关系，给予彼此足够的自由。有趣的是，当昆德拉批判媚俗的时候，没忘记对“自由世界”也捎带地嘲讽。那些自以为自由的人，只要被媒体和舆论裹挟，没有自己的独立思想和品味，依然逃脱不了媚俗，比如萨比娜的男朋友弗朗茨。

昆德拉提出了问题，存在的本质是什么？我们的生命又意味着什么？但是他却没有提供答案。书有一个温情的结尾。托马斯和特蕾莎的狗卡列宁死了，他俩也老了，在一个淳朴的村子里过着宁静平淡的生活。

### 不能承受的生命之轻阅读感悟篇三

我们离开了陆地，乘船远航！我们把那座桥梁远远抛在身后了，那片陆地似乎在我们身后撤走，消失了。小船啊，你可要当心！你身处大海，它并非一直咆哮，现在他就静卧着，犹如绸

缎，黄金和亲切的梦幻。

然而，那一时刻一定会到来：届时你将看到大海浩渺无涯，没有什么比浩淼无涯更可怕了！噢，可怜的小鸟，它虽感自由，可现在又在撞击这笼子的笼壁了！你备受对陆地的眷恋的煎熬，似乎在那里有更多的自由，可“陆地”已不复存在！飞翔是生命的『轻』，陆地则是消逝的『重』。人们总是常说生命如此的美好，但是我总是觉得这其实只是人们的一种对于生命的一种渴望，是啊谁又能构说生命是如此的美好呢，我觉得不管什么都是这样的，生命也将是我们生活中不可缺少的部分，对于生命的思考是我们人类永远不会改变的主体，所以怎么样才能做到这一点呢不知道，在现实中我们需要承载着太多的东西，作为男人就必须承担更多的责任这就是命，我相信命运是注定的，但是我不相信只要在枕头下面放上一张纸符就可以改变一个人的命运，我相信佛的存在，但是我不相信那些在佛祖面前磕两个响头佛祖就会保佑你升官发财的，所以说生命实在是太多的东西需要我们去努力，只有在激流中拼命挣扎才能够活命，所以说人的一生最重要的就是责任，每个人有每个人的责任，每个人都必须面对自己的责任，逃避只会使自己变得更加的却懦，胆怯的自己是没有办法在今天这样的世界中生存下去的，这一切的一切都需要我们来承担，需要我们用毕生的精力来完成，最后只有在阳光中才能得到温暖。

生命是用来感受的和体验的，我们每个人都在这个纷繁的世界中挣扎，在无数的困难中学会了坚强，同时我们学会了包容在这样的心态中我们得到了最大的快乐，或许逆境中也是一种美丽，在这当中我们得到了洗礼。不管是怎样的问题还是怎样的困境我们将勇敢的面对，直视这些问题，在每个人的心中总有那么一块净土，它是那么的纯真与善良，它是人性中最宝贵的东西在这里没有欺骗没有痛苦没有一切一切的伤害，只有那美丽的海滩蔚蓝的天空，我们翱翔于自由的天空中让风轻揉得掠过脸庞，在这里无论是什么都是这样的美好他是人们的一个梦，为什么说是梦呢我想往往梦总能让人

看到自己内心的真实情感，或者可以这么说梦就是我们内心的感应，承载着生命的重量我们开始了旅程，我们不经要问生命到底有多重，是啊，生命有多重这个问题或许可以用深刻来形容，生命的重量我想不应该用重量来衡量，所以说生命是十分的轻的但正是这种轻却可以把人压倒了，为什么会这样呢，我想就是应为有太多不必要的东西被我们一起搬上了我们的旅程，有太多的事情在等待着我们去完成不管怎么说我想在今天这样的社会中我们要活得有自己的滋味。

生命是什么呢，我说其实生命就是出生死亡，当我们降临到这个世界上时候是父母赐予我们最初的生命，生命就这样开始了旅程，从孩童的天真到少年的青涩，从青年的莽撞到中年的稳重，最终我们学会了包容与宽恕。在这个旅程中我们走过平坦的大道也走过崎岖的山路，在困难面前我们学会了面对，在一个接一个的窘境面前我们渐渐成熟，在责任面前我们能够从容面对。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇四

“在永恒轮回的世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负。”托马斯一直都认为，就算与特蕾莎一起时，他也不愿做家庭责任的附庸，宁愿享受“轻”，也不愿去承担那份“重”。然而，当特蕾莎离开他时，他确实有那么一瞬间感觉到无比的自由，但是，很快这种轻飘飘的失落感又让他难以忍受。

当负担完全的缺失，人就会变得比空气还轻，几乎远离大地上的生命，其飘忽不定生命中的运动变得太自由而没有束缚，慢慢地，人生也将失去了意义。生命永远是最为复杂的东西，轻与重的转换，灵与肉的扭缠，生与死的轮回，各种各样交叉重合时的的对立，也许这就是生命的面貌吧。生命在温馨明媚的白昼和阴郁冷暗的黑夜之间，没日没夜地延续……然而即使生命是矛盾的源头，即使生命是个谜，它对我们来说都是唯一的，不可取代的。

“那么，到底选择什么？是重还是轻？”

轻与重，在书中的每一个角落幽灵般地闪现着，生存、理想、媚俗、背叛都在这张轻重交织的人生之网中互相联系着，却永远地不能被逃离，生命之重，使人感到沉重的压力。正如文中托马斯感到特雷沙的嫉妒之重。正如特雷沙的梦给托马斯带来的谴责。生命之轻，使人感到无聊空虚。正如特雷沙的离去使托马斯的铁球滑落脚踝，但他却为奇异抑郁的自我迷醉而感到罪过。回望自身，我们也可以看到自己生命那轻重交织的印痕。

“沉重是真的悲惨，轻松便真的辉煌吗？”

每天我们行走在这纷繁的尘世间，早已习惯了匆匆的步伐，早已习惯了平平淡淡不带喧嚣的色彩。不管是轻也好，重也罢，生命中度过的日子就是有孰轻孰重的，实在难以掂量。当我们因害怕承担生命之重，放任自己去享受生命之轻时，留给我们的也必然是比以前的重还要更重的轻。

“不能承受的生命之轻”，是我们每个人都会经历的。所以，不要去掂量，不要去品味，只要不失重，那么我们就可以走得踏实，走得坦然。

关于不能承受的生命之轻读书心得2

刚拿到这本书，看到这样的书名，心想：这里到底承载了作者怎样的思想。

开篇是《轻与重》，我想一个人生命的轻还是中重，和他的人生观、价值观有很大的联系吧。不管我们的生命是不是永恒轮回（因为这个问题会让人陷入窘境），我们应该做的是关注当

下[~~Everyone expects a bright future, but what the future will hold for him depends much on what he does today.~~  
生命的真谛不是我们身上贴了多少标签，而是自己内心的满

足与轻松。有时改变人一生的就是一念之差，也行脚踏实地比较安全吧，过山车的落差带来的感觉是刺激，但完了以后也会感到失落。就像托马斯，也许他很感受自己生命的过程，但最终还是归于平淡或是注定孤独。一生都在寻找新的刺激，每天都要编好多谎言，一会儿骗情人，一会儿哄妻子，我觉得这样的生活也是很累的。最后骗的还是自己吧，虽然特蕾莎和他死在一起，但特蕾莎是可怜的，这一生用全部精力爱托马斯得到的只是他的躯壳。也许在享受生命的过程中托马斯感觉飘起来了，但我想在他最后闭眼的瞬间他并不快乐，而是悲伤，自己一生最大的成就难道就是睡了多少女人吗？这难道真是自己想要的吗？当他给别人说200多个的时候也许自己是自豪的，希望看到别人羡慕的眼光。但当他面对死亡时也许还有太多的不舍，不舍的不舍那些情人，而是自己的生命，自己存在的价值还没有看到，眼角或许有一两滴心酸之泪吧，看到生命的历程竟被自己这么亵渎。

《灵与肉》，托马斯每天都在寻求肉体的快感，却忽视了灵魂的价值。在这里面我更喜欢萨比娜，她也是很爱托马斯的，也知道托马斯的不忠与浪荡，所以最终她选择了离开，寻找新的生活。而且还有自己的艺术陪伴，她把自己的开心、失落、惆怅寄托在画上，虽然她在感情上遭遇失败但她在自己的画作上还是能看到一些希望，得到安抚。她更爱自己的灵魂吧，在这片领域她是骄傲而且自信的。我想正因为如此，弗兰茨才会那么爱她，因为只有弗兰茨看到了她的灵魂之美。我认为真正的爱情并不是身体的重叠而是灵魂的交融。荧屏上有无数的爱情让我们感动，因为他们都是坦诚的以自己最大的力量爱着对方，但并不是多么美丽的辞藻表达海誓山盟，而是切实可见的行动和充满爱意的眼神。当他们面对死亡时都是毫不思考的保护对方，而不是想托马斯只为满足自己的私欲，把她们都当成了工具而不是爱人。但特蕾莎为什么最终还是愿意和他在一起，我是不明白的。如果一个男的对女的说：我爱你，女的说：对不起，我已有男朋友了。难道继续说：我知道，但我依然爱你。此时人们会说好痴情的男人。而如果是一个女的对男的说：我爱你，男的说：我已经有女

朋友了。女的继续说：我依然爱你。人们就会说不要脸的小三。为啥世界对待男女这样不公平。正因为这样肯定特蕾莎觉得是可以原谅的，因为这是被世界默认的。但世界虽然默认，你也有自己的思想，你可以反抗，可以拒绝，可以saygoodbye.与其独守空房浪费青春还不如做点有意义的事，只为了不虚度自己的生命。因为你不是为他而生，你也有自己存在的价值，而且应该实现自己的价值。由此看来，特蕾莎的悲剧也不全是托马斯造成的，最大的原因还在自己，因为不会把握自己的命运。只是听天由命，也是最大的绝望吧。无耐！

也许养了卡列林是她最正确的选择，至少在无数黑夜身边还有伴侣。为什么有这么的人喜欢小狗，因为他们最为忠实，不会背叛直到自己生命结束为止。

### 关于不能承受的生命之轻读书心得3

最近，读捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》，作者对人生命运与价值的思考，使我深受启发，像解开了一个困扰在心中多年的迷团，顿开茅塞。我长嘘了一口气，不由地感叹：人生原来如此美好又是如此无奈！

在米兰·昆德拉看来，人生是痛苦的，这种痛苦源于我们对生活目标的错误把握。世界上许多人都在按自己的方式努力追求，而生命正是因为追求而变得庸俗，人类成了被“追求”所役使的奴隶，无论是放浪形骸，还是循规蹈矩，最终都在无休止地重复着前人，因此，人类的历史只剩下两个字——“媚俗”。

书中主人公托马斯一直在固执地拒绝着“媚俗”，对爱情的追求也是如此。他不可遏制地爱上了特丽莎，但不愿做家庭责任的附庸，更不愿像别人一样甘于平淡地生活，去爱。他用很不负责任的不得已的方式向情人表明：我爱你，但不属于你！他不断地与别的女人\_，迫使所爱的人不固守自己，

能给自己自由。可是，当他感到了自由，感到了失去责任的“轻”的时候，很快变得空虚难忍，他发现，承担一份家庭责任的“重”对生活本身何等重要！

追求爱情如此，对物质对事业的追求也同样如此。萨宾娜是一位画师，她坚决反对“媚俗”，认为坚持人的个性是最重要的，反对用不择手段的方式去追求金钱和名誉。可是，当国家\_，她被迫逃亡到异国他乡生活没有着落时，也只好接受他人的同情，用高价卖出她的那些画得并不出色的画，赚取较高的利润。她亲眼看到，人们聚会、\_，反对战争，声援弱者，这是极端消除了个性的行为，这是“媚俗”，但这又是爱国、正义之举，是难以调和的矛盾。

人要是天生就具备了“轻”的一切条件，又会怎样呢？弗兰茨就是这样一位年轻人。他出身良好，才华出众，有稳定的事业与家庭，颇有名望。该有的都有，而且来得很容易。但是，他觉得生活太“轻”，他同样不能忍受，他强烈地向往反抗，向往在苦难中挣扎奋斗呐喊的那份激情。于是，他糊里糊涂地参与\_、\_、呼喊，令人难堪的是，一切努力像堂吉阿德愚蠢地与风车搏斗一样，结局徒劳无益，令人啼笑皆非。

这几位年轻人“追求”与反“追求”的矛盾，道出了人生本身的荒谬与悖论：每个人都有生活的目的和理由，但每个目的都有本身的空虚，追求爱情时怨恨多于欢乐，追求名誉像水中月镜中花一样遥不可及，追求钱财到头来竹篮打水一场空。透过种种幻觉，米兰昆德拉感到，也许这种“追求”本身，就是一种错误。

我想起了《红楼梦》中跛足道人唱的《好了歌》：

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方？荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，惟有金银忘不了。终身只恨聚无多，待到

多时眼闭了。

世人都晓神仙好，惟有娇妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都晓神仙好，惟有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

这首《好了歌》，寓意是“世上万般，好便是了，了便是好。若不了，便不好，若要好，须是了”。它暗含了西方悲观哲学家们持久的坚持：存在即痛苦，若要不痛苦，须是不存在。

而世界上有那么多“忘不了”的人们，意识不不到生活的荒谬性，“反认他乡是故乡”，

没有悟透“好”和“了”之间的真谛，到头来，都是为他人做嫁衣裳。

我们身边的人生，那些为着庸俗的目的而挣扎的平庸的生命，为了“功名”，为了“金钱”，为了“娇妻”，为了“儿孙”，终生忙碌，义无反顾，到头来，一切都是虚无，一切都是空幻，一切是一场“空”！

恰如《圣经》中所描述的：“银链折断，金罐破裂，瓶子在泉中损坏，水轮在井口破烂。”

这种被动的“了”，不是好，是叹息，也是讽刺，是对那么多“忘不了”的人们的致命讽刺。人在欲望中挣扎，永远不得解脱，差不多是“把石磨套在脖子上，丢到海里”，在欲海中持一块磨盘而活，可悲，可叹的人生啊！

可是，我们仍然在忙碌，仍然在追求，永不停止奋斗的脚步。正如明朝诗人杨慎在《三岔驿》中写的：

三岔驿，十字路，北去南来几朝暮。

朝见扬扬拥盖来，暮看寂寂回车去。

今古销沉名利中，短亭流水长亭树。

大街小巷，长亭短亭，碌碌红尘，人来人往。得意之徒，失意之人羁绊于名缰利锁，永远在奔波劳碌，没有谁能真正停下来。

也许，这正是人生的悲剧所在。我们的“向上精神”本源于愚昧，我们的“进取心”来自无知，而盲目的进取心又至少给了人生一个“重量”的感觉，使人生似乎有了“意义”和“满足”，正如在“三岔驿，十字路”上“扬扬拥盖来”的得意之人。但实际上，盲目的动力最终只能造就出一代又一代盲目的自我，看起来似乎幸福，却是本质上的空洞。特别是，当“追求”本身都值得怀疑时，人生便会陷入彻底的空虚中，失去任何“重”压的人生之“轻”，使一切的满足感荡然无存，自我便无法再支撑了。人生的命运都是如此无奈，如此令人愤怒。

人生是如此无奈，一心想羡慕神仙，想摆脱功名、金钱、娇妻、儿孙之“重”的困扰，但生命又不能承受摆脱困扰后的失重之“轻”，生生世世在这个永恒的悲剧中重复，再重复。

既然如此，人到底应该怎么面对这似乎无法摆脱也似乎无法选择的生存处境呢？

中国作家林语堂在《中国人》中认为：既然人的“追求”和追求后的“满足”都是一种空虚，那么，“回归自然”是一切美和幸福的永远源泉。人的一辈子应该考虑如何怎样真正的活着，而不是谋划如何发展；应该珍惜现在的时光尽情享受，而不是去奋发劳动；应养精蓄锐以备他日之不测，而不是发挥自己的精力。

同样的困惑在法国散文家蒙田心中也同样存在，但他反对虚无主义，提倡人总是应该有点精神的。他在《蒙田笔记》中认为：“糊涂的人一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世，这本身违背了生存的意义。生活乐趣的大小取决于我们对生活的关心程度，而不是任何外物的影响。只有自己才是生命的主宰。我们的生命是自然的恩赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压而虚度此生，那也只能怪我们自己。人如果没有一定的目标和追求占据、约束心灵，心灵就会到处漂流，入于幻想的空泛境域里。灵魂没有目标，就会丧失自己。即使在闲逸时，也不能让灵魂丧失目标，要不然，最终会导致无数妖魔、怪物，无次序、无目的，一个个接踵而来。”

看来，还是要勇敢面对生命之“重”，而不是避“重”就“轻”。

#### 关于不能承受的生命之轻读书心得4

第一次接触这本书是在五年前，可以说一遍阅读下来人是浑浑噩噩的，可能跟年纪和阅历有关，从此这本书被我放进了柜子。这次一个偶然的时机我又打开了这本书，这次的阅读的体会和第一次大相径庭。所以我非常认同一些人的说法：米兰·昆德拉的书读一遍是不够的。可能是我的水平不够，将米兰·昆德拉的《生命中不能承受之轻》看了两遍还是不能完全体味到其精髓。说来有些惭愧，尽管如此，还是想写一篇文章来对所看所想的内容进行一次整理总结。

《生命中不能承受之轻》表面看是一部爱情故事，骨子里却是一本概念小说，机智、诱人、严肃，充满情感，是一部开阔又复杂细致的作品。它里面交织着政治与哲思、肉欲和灵魂、趣味和深度……对于性爱与政治之间巧妙的交互作用进行娴熟的叙述。《生命中不能承受之轻》以深刻的哲理开头，结束于悲怆的诗意氛围中，为我们揭示了人性的弱点和人类不可避免的理解所产生的深刻原因。

《生命中不能承受之轻》表达的是一个人在四种状态下的“非如此不可”：爱——特丽莎，同情——托马斯，反叛——萨宾娜，梦想——弗兰茨。文章围绕主人公托马斯展开，他与前妻离异后，感到了前所未有的轻松并决定一直保持单身。特丽莎走进托马斯的生活，这个在托马斯看来是由六个偶然给他带来的女人，与托马斯纠缠、相伴了一生。然而，托马斯仍然醉心于与众多女人的“性友谊”，在性漂泊的路上去寻找、开拓和征服每一个女人与其他女人的百万分之一的差异。但特丽莎的身影反反复复出现在托马斯医生临窗犹豫与沉思中，严厉地拷问着托马斯对自我，对命运，对情爱，对沉重与价值的决断。这就是轻与重的对立，对婚姻的忠诚是重；与情人的幽会是轻。托马斯在轻和重之间徘徊不定。在情人面前想着特丽莎；在特丽莎面前又坦然承认与情妇在一起。千里追妻，放弃国外安稳的生活跟着特丽莎回到布拉格，却依旧不忠特丽莎。为了给妻子一个平静的生活拒绝在请愿书上签字，又在第二天忘记拒签的目的……终于他在被布拉格统治者逼迫的情况下同意了特丽莎的提议去了乡下。

还有两位主角，萨宾娜和弗兰茨。萨宾娜的宣言是：“我的敌人是媚俗”。萨宾娜是一个画家，是托马斯最好的情人，是弗兰茨崇拜的但又是与他貌合神离的情妇。萨宾娜是个轻极了的角色，她放荡不羁，特立独行。她的一生就是在不停地背叛。喜欢背叛又习惯背叛，她背叛父亲，背叛弗兰茨，在萨宾娜看来“背叛意味着打乱原有的秩序，背叛意味着打乱秩序和进入未知”，“萨宾娜看不出什么比进入未知状态更奇妙诱人的了”。但是，在一切背叛之后呢？她背叛的目的是什么呢？“一个人可以背叛父母、丈夫、国家以及爱情，但如果父母、丈夫、国家以及爱情都失去了——还有什么可以背叛呢？”“萨宾娜感到四周空空如也，这种虚空就是她一切背叛的目标吗？”“萨宾娜对于隐藏在自己背叛欲念后的目的无所察觉，这生命中不可承受的轻——不就是目的所在吗？背叛的最后结果就是在铺满灼热炭火的圆周轨道上奔跑。而作为大学教授的弗兰茨每天过着由授课研究组成的枯燥无味的生活，他羡慕着萨宾娜，一心认为他的生活才是真正的生活。

在他临死之际，他终于找到了他所要追求的，那就是和她的学生情妇在一起。

很多人看这本书是被书名所吸引，但读了几段能坚持看下来的人不多。我初次看这本书的原因是被书后简介的第一段所吸引：最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。但在历代的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量。于是，最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。这段文字像一把大斧一下子砍到我的内心深处，我开始陷入思考：回到现实，我们生活中会遇到很多困难和挫折，更多的人会面对或多或少的生活或工作压力，我们抱怨，甚至痛恨，还有更极端的人因为这些原因做出伤害自己或者他人的事情。但反过来想想，如果把这些生活的考验全部抽离，只剩下一尘不变，乏味，空洞的生活，你能承受这生命之轻吗？那么，到底选择什么？是重还是轻？过于轻，是浪费生命，太重，却是难熬的生活，没有担忧，无忧无虑的活着，可以是理想，但是要真每天都那样无忧无虑的，那跟虚度空虚有什么区别了？于是，选择需要的、必要的责任，可以让生命绽放出a价值来。轻过不好，重过也不好，看自己想要什么样的人生了。

总之，这是一本值得用时间慢慢品味的书，如果你能坐地下来阅读，一定会有所体会。

## 关于不能承受的生命之轻读书心得5

早就听说有一本叫《不能承受的生命之轻》的小说，一直想看看，几年以前在书店里没有找到，时间久了，也就忘了。最近一个偶然的机会，到书店里看到了这部小说，也由此对本书的作者——捷克作家米兰·昆德拉有了一些认识 and 了解。但当我看完之后，对这部小说的名字并没有真正的理解，不

知道它为什么要叫《不能承受的生命之轻》呢？再次看完之后，有了一点感觉，但也还是很模糊，觉得此书真的不好弄懂，深奥的如同一本哲学。也许是我才疏学浅、太笨的缘故吧，总之，难以看得透彻。所以，我的读后感也不一定说的正确，希望能得到了解这本书的朋友给予提示和谅解。

首先我觉得《不能承受的生命之轻》的“轻”字，在这本书里其实份量是最重的，是反其意而用之。如果说《不能承受的生命之轻》中所强调的是“不能承受”，那么可不可以这样理解，那就是反过来说，能承受的只有“生命之重”了。如果能抛去本书中那些令我反感的晦涩情节和细节描写，我不得不承认，它不愧为一本非常好的充满哲理性的小说。那么又怎样来看待人生中的轻与重呢？我的理解是：轻是逃避，而重是责任，是为自己，也为他人负责的一种崇高境界。而书中的几个主人公，都是不想对别人负责，甚至也不想对自己负责的生命之轻者，比如说托马斯的逃避家庭，逃避亲情，甚至不想认自己从未尽过义务的儿子。在他的整个生命过程中，他总是在不断的更新着情人，只和她们保持着短暂的友谊。但就是这么一个放荡之人却又有着维护自己尊严的个性，他认可丢掉医生这个令人羡慕的职业，也绝不在能换回工作的一张协议书上签名，从这点可以看出，他又是个矛盾的综合体，有着分裂的人格。

而萨比娜更是有过之而无不及，她不但逃避家庭，逃避婚姻，逃避情人，也逃避祖国，逃避革命，是个典型的背叛者。只有特蕾莎，虽然她没怎么逃避，但她也只能在“卡列宁”一条狗的身上找到真正的不求回报的忠诚。那么这些逃避者的最终结果又是如何呢？当他们步入了中年，一无所获，认识到了这种逃避的生命之轻是最难令人承受之时，一切都已经为时已晚了。因为生命是永劫无归的，不可以从新来过。所以，对一个有思想，有头脑的人来说，逃避人生，逃避责任的最终结果只能是对曾经的生命之轻，都会是难以承受，也无法承受的。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇五

上一次读米兰·昆德拉的《不能承受生命之轻》，已记不得是什么时候了，总之是很久很久以前的事了。那时，因为年轻，读书喜欢追逐情节，对大段大段人性的剖析、推理、评论，多是囫圇吞枣、蜻蜓点水、一目十行地扫过，读完了便束之高阁，没有思考，没有回味，心里没有留下多少印迹。所以这次重新捧起这本书，翻动每一页的时候，感觉是如此的清新，书中的每一个细节陌生而又浸透出淡淡的似曾相识。

重读这本书的冲动是缘于一日午间的小憩。我躺在办公室的长沙发上，习惯性摸起一本书，随意翻开其中的一页，准备稍读片刻后休息，于是就遭遇了那篇关于《不能承受的生命之轻》的书评，模糊的记忆之门也就随之缓缓地开启了。

这次读得很慢，下意识地追随着旧日的足迹，字里行间的思索代替了情节的追寻。尤其是开篇的第二段，整本书的灵魂，是每次打开书都会反复咀嚼，并陷入良久沉思的。

巴门尼德于公元前六世纪提出世界分成对立的两半：光明、黑暗；优雅、粗俗；温暖、寒冷；存在、非存在。他把其中一半称为积极的（光明；优雅，温暖，存在），另一半自然是消极的。轻为积极，重为消极。昆德拉却认为这种二分法很幼稚，认为“也许最沉重的负担同时也是一种生活最为充实的象征，负担越沉，我们的生活也就越贴近大地，越趋近真切和实在。相反，完全没有负担，人变得比大气还轻，会高高地飞起，离别大地亦即离别真实的生活。他将变得似真非真，运动自由而毫无意义。”然后他追问“那么我们将选择什么呢？沉重还是轻松？”

在忙碌与闲暇之间，在束缚与自由之间，在辛劳所得与不劳而获之间，在坚守责任与推卸责任之间，人们往往避“重”就“轻”，趋“利”避“害”，倾向后者，而逃避前者。但试想一下，太多的闲暇是否就是空虚，人们究竟是要工作时的

忙碌还是退休后的闲暇?无限的自由就是灵魂的无所依托，如同断线的风筝四处飘零;不劳而获的人，对待财富乃至对待人生往往流于轻狂、浮躁，钱来得快，去得也快，只有辛勤所得，才懂得珍惜;逃避责任的人，看似一身轻松、了无牵挂，以为这样就可以走得更快，但不曾想到不被牵挂、不被需要无异于被亲人、朋友、战友、同事遗弃。一个勇于承担责任的人，最终还是会比惯于推卸责任的人走的更远。

是的，忙碌、束缚、辛劳、责任，种种的负担，是让我们从浮躁的云端坠落的重力，让我们根植于脚下的大地，让我们触摸到生命的质感，让我们感受生活的真实!

但是，挣扎在黑暗中的受难者背负的十字架又是怎样的沉重啊?当一个母亲，面对拿到大学入学通知书的儿子，却掏不出学费的时候;当一个女儿，面对身患重病的父亲，却付不起手术费的时候，当一个妻子，面对因冤入狱的丈夫，而叫天不灵、叫地不应的时候，沉重还是轻松，哪里由得了他们做出别样的选择!他们乞求上苍的是哪怕给他们一丁点可以有所选择的机会!

有时候，就是给你选择，那选择又是何等的艰难?电影《苏菲的选择》中，苏菲右手抱着女儿、左手牵着儿子瑟瑟踟躅在前往奥斯维辛集中营的队伍里，当纳粹军官责令苏菲只能留下一个孩子，另一个必须马上送往焚化炉时候，儿子还是女儿?这种活生生将人撕扯成两半的痛苦一直延续到生命的终结!

是的，我们知道，黑暗终究会过去，黎明即将到来;我们也知道，冬天来了，春天不会远了。但是，当下的痛苦是这样的令人窒息，现实的重负压得人只能在地上匍匐爬行，很多人往往等不到黎明，等不到春天，就永远沉寂在黑夜与冬季了!

沉重与轻松，究竟该怎样选择?

## 《不能承受的生命之轻》

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](#)