

2023年局外人心得体会 局外人读书心得 体会(大全5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

局外人心得体会篇一

《局外人》，是诺贝尔文学奖得主加缪的代表作，作者在后记里用一句话概括了它，“在我们的社会里，任何不在他母亲葬礼上哭泣的人，都有可能被处以死刑。”

看似荒诞的一句话，背后隐藏是主人公默尔索不肯遵循人类社会的既定规则，继而被人类社会所摒弃的真相。作者说默尔索是一个真实的人，他拒绝撒谎，“撒谎不仅仅是说谎话，事实上，尤其是当你说的不仅是真相的时候，你就在撒谎”。是的，默尔索是真实的，他与母亲的感情淡薄，他母亲的死，他没有感受到哀伤，所以他没有装哭泣，但这被标上了冷漠无情的标签。他对人类的许多追求都感觉索然无味，“我们从来不能改变生活，无论如何，生活都是一样的，我在这儿的.生活也不会令我不高兴”。这看上去挺消极的，但他感受得到当下真实的美好，他不信下一世，不信上帝，他信真实存在的当下的每一刻。

一个人真的可以的游离于这个社会吗？如果一个人可以，那两个人，三个人，成千上万的人呢？人类，能在地球走到目前的这个地位，依靠的不就是那些明着的暗着的规则吗？从种族角度而言，摒弃不遵守规则的人，并没有什么问题，对于种族而言，你不可以不一样，因为种族不需要你的不一样。

但对于个体呢？前世是什么？未来是什么？种族是什么？这

些看着不着抓不到的虚无，不如当下真实的每一刻。所以，对于个体，你当然可以不一样，你的感受，只属于你。

如果个体和种族互不干扰，那么也可以相安无事。但如果个人和种族产生冲突，比如默尔索，当他因杀人被押上法庭，当报道开始铺天盖地而来，那么他的个人的自由对于整个种族而言不值一提，毫无疑问，是要被牺牲的一个。

“加缪说过，诞生在一个荒谬的世界上的人唯一真正的职责是活下去，是意识到自己的生命、自己的反抗、自己的自由。他说过，如果人类困境的唯一出路在于死亡，那我们就是走在错误的道路上。正确的路是通向生命、通向阳光的那一条。”

很多时候，你可以不一样，但有些时候，你不可以不一样！

局外人心得体会篇二

局外人才是真正清醒的正常人！

身体与瞬间的双重真相，生命的双重真相。加缪懂得了他散发着生命热度却也必将腐烂的`身躯，懂得了每一个一去不返却无比珍贵的转瞬光阴。

拒绝彼岸与来世，坚持立足于此时此刻此生场地。

确认生命中的荒诞感不可能是一个终点，而恰恰是一个开始。

死亡、苦难、黑暗与荒诞是一个人在生命中的必须面对的事物，绝非生活最终的目标，更不是生活的全部。它们并非尽头，还需继续深入，真到在荒诞的世界中建立起新的生活态度，在上帝死去之后重获人之为人的尊严。

孤独感每个人都有，一直在想如何好好过完这一生，明明很

看不惯别人怎样怎样，自己却无动于衷，就在这种恶性循环中陷入虚无主义，丧失了生活的动力，也落入了另外一种荒诞。

来到这个世界必须要好好感受这个世界的美好，努力过好自己平凡日子，纵使最终的离去没有任何痕迹，但是自己本身真实的感受了世界的种种，有不负时光，好好活过，这种真实很确定很从容。

局外人心得体会篇三

理智与情感，在主人公默尔索的世界里冲突且对立。为此他几乎摒弃了所有的情感：

今天，妈妈死了。也许是昨天，我不知道。

母亲的离世，他无动于衷。他不知道她晚年的生活，过世的年龄，甚至连她的死因都一无所知。充斥他头脑的是赶紧结束葬礼，上床足足睡上十二个小时的念头。

晚上，玛丽来找我，问我愿意不愿意跟她结婚。我说怎么样都行，如果她愿意，我们可以结婚。于是，她想知道我是否爱她。我说我已经说过一次了，这种话毫无意义，如果一定要说的话，我大概是不爱她。

我不明白这荒诞的逻辑来自何处，是否热爱自己的母亲和杀死一个仇人之间到底有什么关系，但我可以肯定的是，这种道德审判发生在我们生活的每一个角落。mbti测试有一种人格类型叫做intj。这种人严谨而内省，自信且决绝，但在待人接物上却异常的冰冷。我们常说一个人过于理性而缺乏情感，绝大多数都是对这一类人的批评。可事实与我们的观察相违背的地方在于，一个人是否表现出情感充沛与心中是否存在真情实感是不能挂钩的，毕竟有些人满怀深情却不擅长表达，他们只能在特殊的关头突然爆发，倾泻而出。我参加过几次

葬礼，无一例外的是那些死者的儿子们都在葬礼过程中紧绷着脸颊，满是严峻而无畏的神情。只有当葬礼结束之后，他们才彻底崩溃，嚎啕大哭。因此冷冰冰的intj并不是毫无感情，只是没有表现出来罢了。同样的道理，主人公默尔索是否热爱自己的母亲，不能够仅凭他异常的行为而轻率的作出判断。

作者加缪笔下的这位默尔索先生，显然是理性人中的理性人，他从来不暴露自己的情感，也没有任何的兴趣与爱好，他所做的事情只是观察与思考。通读全篇，我对这位默尔索先生一无所知，他喜欢什么，在追求什么，哪些事情有意义全无透露。所有的描写都是他在满足旁人的需求，比如：

我写好信，信写得有点儿随便，不过，我还是尽力让莱蒙满意，因为我没有理由不让他满意。

为了使我感到不那么孤独，我还希望处决我的那一天有很多人来观看，希望他们对我报以仇恨的喊叫声。

局外人心得体会篇四

这是本使我的灵魂震颤的书。默尔索是我的同类，我对他的冷漠、他的委屈、他的每一句心里话感同身受。他有错，错的是他出于自保杀了人，他甘愿为此付出代价毫无开罪的想法。他没想到人们会对他施以人性冤案——因为你和大家不一样，所以你是禽兽，所以你就是蓄意杀人你罪无可恕。

他从不会欺骗玛丽说我爱你，也许玛丽正是因此失望，也因此被打动。

他交朋友的时候，不会因为大家都说这是坏人就对此人全盘否定，所以他是接收到这个坏人最真挚的友情。

妈妈死了，他不会哭泣。别人说他残酷无情，却不知他早已参透向死而生。

淘宝上《局外人》有句宣传语，说如果你感到你感到格格不入，就看看这本书。但我相信默尔索的格格不入是绝大多数人都会有共鸣，这就是这本书流传为经典的原因。

这就是我为一个没有悔恨的杀人犯哭泣的原因。

初读这部作品，我只能感受到莫尔索的冷酷无情和他那“那与世无争”的颓态，好像这个世界与他并无关系，就连母亲去世这样与他有密切关系的事也根本不被他放在心上，加缪对这颗像被冰冻了的心的刻画简直妙极了：“今天，妈妈死了，也许是在昨天，我搞不清楚。”

整个小说都是选用一种与主人公性格一致的枯燥、呆板、闪烁的语言风格来连接全文的。作者选用这些超乎寻常、刻意追求的语言来宣扬人生的荒诞和无意义，主人公在多人眼中是荒诞的，众人在莫尔索的眼中变是荒诞的。整部小说如演一幕滑稽的小丑剧，所有人包括观众都是荒诞的。加缪在这之中为我们提示了社会的丑态。

然而度娘说加缪并没有仅仅停留在揭露社会荒诞的层面，原来他揭露荒诞的终极目的是要指向人们对本身的追求。在加缪的荒谬论中有一个有名的论点：“人生没有希望但不包含绝望”所以要活得真实而不虚伪，莫尔索就必须坚持下去，哪怕是苟延残喘，并不是不愿迂回，而是没有退路可走。

倘若这样一想，莫尔索怎么好像又变得有点正面了？是的，莫尔索式的冷漠，具有积极反抗的基调，不失为一种大智大勇的精神，在精神上战胜了荒诞，获得了自由。

看文中的这一段“我喝了咖啡，想抽烟。可是我犹豫了，我不知道能不能在妈妈面前这样做，我想了想，认为这不要紧。我给了门房一支烟，我们抽了起来”平淡不惊的活着实刺激着读者，使人感受到他的确是一个幸福自由人。甚至，当他坐在被告席上等待判决的时候，他仍无动于衷，他只觉得

“这么一个老故事重复来又重复去，真叫我烦透了。”诸此种种，无不彰显着莫尔索身上那种淡然的气质，他对于一切都是那么满不在乎，这大概也就是他幸福的源了吧。

可以说，局外人并不只指莫尔索一个人，而是许多具有相同生活状态的人的代表，莫尔索的意义也正在于此。作为一个人，他是特别的，但普通却往往富于特别之中，他身上有太多太多人的影子。莫尔索的个人世界也便成为一类人共有特质。也正因为有对莫尔索的探知，我们才能更深入地认识“局外人”这种现象。

局外人才是真正清醒的正常人！

身体与瞬间的双重真相——生命的双重真相。加缪懂得了他散发着生命热度却也必将腐烂的身躯，懂得了每一个一去不返却无比珍贵的转瞬光阴。

拒绝彼岸与来世，坚持立足于此时此刻此生场地。

确认生命中的荒诞感不可能是一个终点，而恰恰是一个开始。

死亡、苦难、黑暗与荒诞是一个人在生命中的必须面对的事物，绝非生活最终的目标，更不是生活的全部。它们并非尽头，还需继续深入，真到在荒诞的世界中建立起新的生活态度，在上帝死去之后重获人之为人的尊严。

孤独感每个人都有，一直在想如何好好过完这一生，明明很看不惯别人怎样怎样，自己却无动于衷，就在这种恶性循环中陷入虚无主义，丧失了生活的动力，也落入了另外一种荒诞。

来到这个世界必须要好好感受这个世界的美好，努力过好自己平凡日子，纵使最终的离去没有任何痕迹，但是自己本身真实的感受了世界的种种，有不负时光，好好活过，这种真

实很确定很从容。

荒谬和疏离，在整个阅读过程中，贯穿始终。虽然一开始我也很不理解，为什么母亲去世可以做到这么淡定甚至不耐烦。都说，其实这世上没有真正的感同身受。确实是这样。也许我有一个感情深厚的麻麻，而默索尔没有，也许我是一个重视母女情感的女儿，默索尔不是。

就像现在，有明星去世，很多明星如果没有在网络上第一时间表达悲痛，就会被指责。所以现在才越来越流行“人生在世，全靠演技”这句话。

我们为什么在长大的过程中，越来越失去本真，甚至失去自我。也许就是因为，我们越来越妥协，越来越放弃，越来越讨好这个世界吧。

《局外人》，是诺贝尔文学奖得主加缪的代表作，作者在后记里用一句话概括了它，“在我们的社会里，任何不在他母亲葬礼上哭泣的人，都有可能被处以死刑。”

看似荒诞的一句话，背后隐藏是主人公默尔索不肯遵循人类社会的既定规则，继而被人类社会所摒弃的真相。作者说默尔索是一个真实的人，他拒绝撒谎，“撒谎不仅仅是说谎话，事实上，尤其是当你说的不仅是真相的时候，你就在撒谎”。是的，默尔索是真实的，他与母亲的感情淡薄，他母亲的死，他没有感受到哀伤，所以他没有装哭泣，但这被标上了冷漠无情的标签。他对人类的许多追求都感觉索然无味，“我们从来不能改变生活，无论如何，生活都是一样的，我在这儿的生活也不会令我不高兴”。这看上去挺消极的，但他感受得到当下真实的美好，他不信下一世，不信上帝，他信真实存在的当下的每一刻。

一个人真的可以的游离于这个社会吗？如果一个人可以，那两个人，三个人，成千上万的人呢？人类，能在地球走到目前的

这个地位，依靠的不就是那些明着的暗着的规则吗？从种族角度而言，摒弃不遵守规则的人，并没有什么问题，对于种族而言，你不可以不一样，因为种族不需要你的不一样。

但对于个体呢？前世是什么？未来是什么？种族是什么？这些看着不着抓不到的虚无，不如当下真实的每一刻。所以，对于个体，你当然可以不一样，你的感受，只属于你。

如果个体和种族互不干扰，那么也可以相安无事。但如果个人和种族产生冲突，比如默尔索，当他因杀人被押上法庭，当报道开始铺天盖地而来，那么他的个人的自由对于整个种族而言不值一提，毫无疑问，是要被牺牲的一个。

“加缪说过，诞生在一个荒谬的世界上的人唯一真正的职责是活下去，是意识到自己的生命、自己的反抗、自己的自由。他说过，如果人类困境的唯一出路在于死亡，那我们就是走在错误的道路上。正确的路是通向生命、通向阳光的那一条。”

很多时候，你可以不一样，但有些时候，你不可以不一样！

《局外人》是法国存在主义文学的代表作家加缪26岁完成的作品。是法国荒诞哲学的代表作。最开始吸引人的是书在介绍的时候就是“如果你在人群中感到格格不入，一定要读《局外人》”这本书。一开始就引起了读者的好奇心。但是有从一个荒诞的故事入手，但是当你完整的读完这本书的时候，却发现本书完整的意义通过一个荒诞的故事，告诉人们自由，正义和死亡等有关人类存在的基本问题。发出了充满和谐又有道德分寸的声音。

《局外人》主要分两部分第一部分从默尔索的母亲去世开始，到他在海滩上杀死阿拉伯人为止，是按时间顺序叙述的故事。这种叙述毫无抒情的意味，而只是默尔索内心自发意识的流露，因而他叙述的接二连三的事件、对话、姿势和感觉之间

似乎没有必然的联系，给人以一种不连贯的荒谬之感，因为别人的姿势和语言在他看来都是没有意义的，是不可理解的。唯一确实的存在便是大海、阳光，而大自然却压倒了他，使他莫名其妙地杀了人。在第二部分里，牢房代替了大海，社会的意识代替了默尔索自发的意识。司法机构以其固有的逻辑，利用被告过去偶然发生的一些事件把被告虚构成一种他自己都认不出来的形象：即把始终认为自己无罪、对一切都毫不在乎的莫尔索硬说成一个冷酷无情、蓄意杀人的魔鬼。因为审讯几乎从不调查杀人案件，而是千方百计把杀人和他母亲之死及他和玛丽的关系联系在一起。

《局外人》这本书通过塑造莫尔索这个行为惊世骇俗、言谈离经叛道的“局外人”形象，充分揭示了这个世界的荒谬性及人与社会的对立状况。莫索尔的种种行为看似荒谬，不近人情，实则正是他用来抗击这个荒谬世界的武器。也许我们每个人都有那么一刻特殊时刻，感觉自己对待一些事物的时候，感觉自己与这个社会完全脱节，好像一个局外人一样，但是又在这个剧中。做一些被人认为离经叛道的事情。也许这样才能体现自己身在局中的意义。但是这也许是平凡的人没能自身强大的原因。当你强大到可以掌控全局的时候，才能使得自己身在局中吧！

加缪是我的男神，是奠定或塑造我的积极心理的最重要的人，从来没有哪一个作家能够像他一样，能够用一种众人以为的悲观主义的形式去讲述对人类的深爱 and 悲悯，他挖掘到的所有荒谬外衣下的人性的良善的种子，都会在我心中留下生和茁壮的可能，成为我们可以继续相信真善美的证据。

与我，阅读是从心且随心的。

年少时不读加缪，因无趣，因灰暗阴冷，因晦涩；自以为成熟时开始喜欢加缪，因西西弗斯故事一样的冷静自持坚韧；现在可能真开始读懂加缪，至少开始读懂《局外人》。

当过多的外在“规则”判决和确定一个人的行为价值的时候，或许有一部分人叫嚣着融入规则碾压别人，或许有小部分人审视屈从规则求全自身，或许只有最“弱者”的那些人毫无办法，只能隔离逃避，夹缝中苟且偷生，直至无处可逃。加缪能够看见“局外人”们对世界的单一执着而又无能为力的深爱。

罗曼罗兰认为的英雄主义是，看清生活的真相依然热爱生活。加缪的英雄主义或者是，看清生活的真相而又热爱生活但却无能为力，然而，即便再是无能为力，加缪依然选择深爱。

重读《局外人》，是在尝试用正念技术关照体察回归自我，且略有体会之后的，读到了不一样的加缪和局外人。

局外人心得体会篇五

一口气看完加缪的《局外人》，这本1942年在法国出版的著作，第一个感觉是，我们的社会仍然在这样的境况下挣扎，似乎毫无出路。

小说《局外人》的篇幅不长，5万多字，故事也不复杂，一个看上去感情麻木的年轻男子默尔索，参加完在养老院逝世的母亲的葬礼，几个星期之后，他和女友及朋友到海边度假，却遇到对朋友寻仇的几个阿拉伯人，几番交手之后双方都决定停止这场纠纷。默尔索因为天气炎热，于是独自走到海边，却发现对方也在，两人将要再次交手的时候，默尔索开火把对方杀死。最后在检察院的诉讼下，他被判以极刑。

看完这个梗概，你的感觉或许像看法制节目一样，最后专家的点评可能是，这种激情犯罪太常见，很多嫌疑人仅仅是因为一时冲动，等他们冷静下来再想一想，会万分悔恨。

但是这部小说要讲的，并不是这类人，他是另外一种，是我们生活的局外人。

小说花了一半的篇幅，描述了他的日常生活，谨小慎微地完成工作，参加母亲葬礼时表现得无动于衷，和女友在一起从不爱她只是喜欢她的肉体，帮朋友写威胁信时丝毫不觉得这是在帮助他人犯罪，朋友在家殴打情妇他也不主张报警，他喜欢自己的生活，喜欢去游泳，去餐厅吃饭，他于人无益也无害。

看完这本书我最大的感觉有两点：

一、社会大众对舆论导向的判断力很低。

作为判例法的国家，陪审团制度从某种程度来说，不是为法律公平而设的，而是为人性而设。而人性，又是最不可测的，最容易补利用的。

在这个案件里，每个群体都在消费着默尔索，检察院想起诉成功，媒体想造成轰动，民众想看更多的热闹。

小说里描述初次开庭时的场景，提到一名记者对默尔索说，您知道，我们把您的案子渲染得有点儿过头了。夏天，这是报纸的淡季，只有您的案子与那桩弑父案还有点儿可说的。

他认为，这人怀着一颗杀人犯的心埋葬了一位母亲，这人的灵魂空无一物！

他说，我们应该看到，此人身上如此巨大的灵魂空洞，正在变成整个社会有可能陷进去的深渊。

他预测，一个在精神心理上杀死了自己母亲的人，与一个谋害了自己父亲的人，都是以同样的罪名自绝于人类社会。在任何意义上来说，前一种罪行是后一种罪行的准备，它以某种方式预示着后一种罪行的发生，并使之合法化。

如果你是陪审团，面对这些事实，面对这番言论，你的立场

会是什么？

二、人可不可以忍受他人的异己生活？

我觉得整本书最精彩的地方在他与神父的对话。在监狱里，默尔索一直拒绝与神父谈话，在宣判死刑后，这位无神论者第一次，也是最后一次与神父交谈。

这场谈话与其说是劝导，不如说是抗争，神父就是整个主流社会的缩影，他有信仰，他怜悯没有信仰的人，他认为人应该皈依上帝，应该为自己的罪孽忏悔，只有在上帝那儿才能得到最后的安宁。他不是一个传教者，他是压迫者，他因为无法理解这个异己的人而愤怒、悲伤、无奈。

而至始至终，默尔索从没有放弃过他的想法，他说，我好像是两手空空，一无所有，但我对自己很有把握，对我所有的一切都有把握，比他有把握得多，对我的生命，对我即将到来的死亡，都有把握。是的，我只有这份把握，但至少我掌握了这个真理，正如这个真理抓住了我一样。我以前有理，现在有理，将来永远有理。

虽然我个人不认为默尔索真的完全明白他选择的生活，正如神父问他，你难道就是这样爱这个世界的吗？他没法做出回答。我觉得，除了极少数圣人能活得很明白，大部分如我们一样的人们，都无法真正了解自己所选择的生活。

值得看多几遍的书。