

2023年只有一个人读后感(大全5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。可是读后感怎么写才合适呢?下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

只有一个人读后感篇一

周国平先生的《只有一个人人生》散文集，在我的书架上已有近十年了，是我经常翻阅的书之一。每次读后总有如沐春风之感。

周先生是学哲学的，而且是研究尼采方面的专家，他分析“义”与“利”的见解有其独到之处。自小父母就和所有传统的国人一样，强调“君子重义，小人重利”，但苍海桑田，时代变迁，世风日下，“义”字已少有人提起，求利也非小人专利，而视之做人理所当然的追求，工人日日加班，一天工作十三、四个小时是常有的事。“用商业精神取代人生智慧，结果就使自己的人生成了一种企业，使人际关系成了一个市潮。

在哲学家的眼中，“义和利，貌似相反，实则相通。‘义’要求人献身抽象的社会实体，‘利’驱使人投身世俗的物质利益，两者都无视人的心灵生活。”“这二者，前者教人奉献，后者诱人占有，都脱不开计较。但人生的真价值是超乎义务和权利之外的。”在“义”和“利”之外，还有一种“情”，“它主张率性而行，适情而止，每个人都保持自己的真性情，你不是你所信奉的教义，也不是你所占有的物品，你之为你仅在于你的真实‘自我’。生命的意义不在奉献或占有，而在创造，创造就是人的真性情的积极展开，是人在实现其本质力量时所获得的情感上的满足。”也就是说创造不同于奉献：奉献是完成“责任”，而创造是实现“自我”。

“义”是一种伦理的人生态度，“利”是一种功利的人生态度，而“情”则是一种审美的人生态度。王尔德说：“人生因为有美，所以最后一定是悲剧。”重情轻利者，接人待物有一种闲适不为物役的淡泊情怀，所体会到的辛酸和悲哀更为逐利之辈所想象不到。

近五六年我要求自己每周爬山一次，并且一直在坚持。我喜爱在大自然中的感觉，而且犹爱未经人工雕凿的天然美，大自然可触发人的各种想象力和诗意，也可提高人的悟性。佛教中有云：“法性遍满虚空，法身充满宇宙”，如江门公坑寺的天成禅寺门联所书：“天开境界，成大慈悲”，也就是这个道理。周先生说“人与人的碰撞只能触发生活的精明，人与自然的交流才能开启生命的智慧”，大自然正是如此无私的在帮助着人们。

在西方，有“寻找灵魂的现代人”，在我们的时代，我发现有很多为心灵寻找家园的人，因为，电视、牌桌、甚至旅游等都不能填补精神的空虚。“野蛮的符咒尚未挣脱，文明的压抑接踵而至。”权贵贪欲的膨胀使腐败丛生，金钱力量的崛起导致精神的平庸，所以民间有言嘲笑其“穷得只剩下钱。”哲人和思想家在呼唤着性灵、爱心和寻找净化之道：“文明与野蛮的决斗犹未见分晓，超越与沉沦的对峙已拉开序幕。”物质上的贫富是有目共睹的，但精神上不也有着两极分化吗？只要能守住心中的圣地，认识到清贫与寂寞是心灵高贵者的必然命运，就能坦然的面对社会、人生。

生活中，人的追求各不相同。肖伯纳说：“人生有两大悲剧，一是没有得到你心爱的东西，另一是得到了你心爱的东西。”我体会是没得到时渴望得到，得到后则感觉不过如此而失去追求的快乐只剩下空虚。人生态度，除重“名”“利”“义”“情”之外，还有一块“净土”，它不受“名”“利”的污染，也不为求“义”和“情”所操纵，它能冷静、安详的用无限的慈悲心对待世间的一切，那就是一颗佛心，它帮助困惑的人们找到心灵的家园，那就是觉者

的淡泊中的追求。

只有一个人读后感篇二

只有一个人人生读后感，只有一次的人生要珍惜，下面是小编带来的只有一个人人生读后感，欢迎阅读！

周国平先生的《只有一个人人生》散文集，在我的书架上已有近十年了，是我经常翻阅的书之一。

每次读后总有如沐春风之感。

周先生是学哲学的，而且是研究尼采方面的专家，他分析“义”与“利”的见解有其独到之处。

自小父母就和所有传统的国人一样，强调“君子重义，小人重利”，但苍海桑田，时代变迁，世风日下，“义”字已少有人提起，求利也非小人专利，而视之做人理所当然的追求，工人日日加班，一天工作十三、四个小时是常有的事。

“用商业精神取代人生智慧，结果就使自己的人生成了一种企业，使人际关系成了一个市潮。

在哲学家的眼中，“义和利，貌似相反，实则相通。

‘义’要求人献身抽象的社会实体，‘利’驱使人投身世俗的物质利益，两者都无视人的心灵生活。”“这二者，前者教人奉献，后者诱人占有，都脱不开计较。

但人生的真价值是超乎义务和权利之外的。”在“义”和“利”之外，还有一种“情”，“它主张率性而行，适情而止，每个人都保持自己的真性情，你不是你所信奉的教义，也不是你所占有的物品，你之为你仅在于你的真实‘自我’。

生命的意义不在奉献或占有，而在创造，创造就是人的真性情的积极展开，是人在实现其本质力量时所获得的情感上的满足。”也就是说创造不同于奉献：奉献是完成“责任”，而创造是实现“自我”。

“义”是一种伦理的人生态度，“利”是一种功利的人生态度，而“情”则是一种审美的人生态度。

王尔德说：“人生因为有美，所以最后一定是悲剧。”重情轻利者，接人待物有一种闲适不为物役的淡泊情怀，所体会到的辛酸和悲哀更为逐利之辈所想象不到。

近五六年我要求自己每周爬山一次，并且一直在坚持。

我喜爱在大自然中的感觉，而且犹爱未经人工雕凿的天然美，大自然可触发人的各种想象力和诗意，也可提高人的悟性。

佛教中有云：“法性遍满虚空，法身充满宇宙”，如江门公坑寺的天成禅寺门联所书：“天开境界，成大慈悲”，也就是这个道理。

周先生说“人与人的碰撞只能触发生活的精明，人与自然的交流才能开启生命的智慧”，大自然正是如此无私的在帮助着人们。

在西方，有“寻找灵魂的现代人”，在我们的时代，我发现有很多为心灵寻找家园的人，因为，电视、牌桌、甚至旅游等都不能填补精神的空虚。

“野蛮的符咒尚未挣脱，文明的压抑接踵而至。”权贵贪欲的膨胀使腐`丛生，金钱力量的崛起导致精神的平庸，所以民间有言嘲笑其“穷得只剩下钱。”哲人和思想家在呼唤着性灵、爱心和寻找净化之道；“文明与野蛮的决斗犹未见分晓，超越与沉沦的对峙已拉开序幕。”物质上的贫富是有目共睹

的，但精神上不也有着两极分化吗？只要能守住心中的圣地，认识到清贫与寂寞是心灵高贵者的必然命运，就能坦然的面对社会、人生。

生活中，人的追求各不相同。

肖伯纳说：“人生有两大悲剧，一是没有得到你心爱的东西，另一是得到了你心爱的东西。”我体会是没得到时渴望得到，得到后则感觉不过如此而失去追求的快乐只剩下空虚。

人生态度，除重“名”“利”“义”“情”之外，还有一块“净土”，它不受“名”“利”的污染，也不为求“义”和“情”所操纵，它能冷静、安详的用无限的慈悲心对待世间的一切，那就是一颗佛心，它帮助困惑的人们找到心灵的家园，那就是觉者的淡泊中的追求。

阅读周国平先生的《只有一个人人生》，真不是一件轻松的事情。

我用了一周时间，从头到尾浏览了这本书，感觉一篇篇短文似乎毫无联系，又觉得好像存在着一些必然的关联，似乎懂得了些什么，又好像什么也没懂。

我带着困惑静下心来开始细读，一行一行，一篇篇，一边阅读，一边勾划、圈点、批注、点评，10天工夫，这本书又让我品读完了，看着书上自己勾划圈点的句段，读着自己批注点评的话语，觉得懂得了很多东西，但是，想要提笔用文字表达时，又深深地感到迷惑不解。

无奈之下，我又开始精读，一边阅读勾划圈点出来的内容，一边思考品味细读时的批注、点评。

读着，品着，心里渐渐亮堂了，思维开始活跃了，智慧的闸门被彻底打开，瞬间，思想与情感的激流奔涌而出。

于是，我情不自禁地写下这个题目，想表达我读完周国平先生《只有一个人人生》后之真实的感悟与收获。

生命这样宝贵，人生这么美好，我们该怎样去对待呢？周国平先生说：“每个人只有一个人人生，她是一个对我们从一而终的女子。”

我们不妨尽自己的力量引导她，充实她，但是，不管她终于成个什么样子，我们好歹得爱她。”

回味周国平先生这本书中所蕴含的哲理，细细品读他的这句话，我由衷地想说：“人生就是一场伟大的爱恋！”

我读完《只有一个人人生》的感悟和收获有三点：

一是要活出真性情，做自己心灵的朋友。

周国平先生说，要想“活得真诚、独特、潇洒，首先要活得自在”。

希腊哲人说，一个人的性格就是他的命运。

这些话都表明了一个观点，就是一个人要活出自己的个性，活出真实的自己。

要活出个性、活出自己，就要在名利面前，不爱慕虚荣，不矢志变节；在权贵面前，不低三下四，不摧眉折腰；在得失面前，既不沾沾自喜，也不唉声叹气，不顿足捶胸；在成败面前，既不骄傲自满，也不自暴自弃，不垂头丧气……始终能保持一种大喜不过望、大悲不绝望的宠辱不惊的个性，始终拥有一种乐观豁达、阳光自信的心态，始终怀着一种“不以物喜，不以己悲”宁静处世的胸襟。

周国平先生在书中十分推崇明代“公安派”的代表人物袁中

郎袁宏道自然飘逸、潇洒脱俗、不拘格套的个性。

袁中郎，他想学“凡间仙，世中佛，无律度的孔子”，因而，他说自己“出则为湖魔，入则为诗魔，遇佳友则为谈魔”。

周国平先生也许欣赏的就是袁中郎这种自由自在、不受世俗约束的个性和他“依照自己的真性情痛快地活，又抱着宿命的态度坦然地死”的生死观吧。

这让我不由自主地想到了东晋的陶潜陶渊明，他也应该算得上是个活出真性情的人。

他在《饮酒二十首(其五)》中写道：“结庐在人境，而无车马喧。

为君何能尔，心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山。

山气日夕佳，飞鸟相与还。

此中有真意，欲辨已忘言。”可以看出他入世的个性心态，即使身处闹市也能做到超凡脱俗、心静气定、安然自在地过远离尘世、归于自然的生活。

而在《归园田居(其三)》中，又写道：“种豆南山下，草盛豆苗稀。

晨兴理荒秽，带月荷锄归。

道狭草木长，夕露沾我衣。

衣沾不足惜，但使愿无违。”这又是他出世之后归隐田园，那种自食其力、不辞辛苦、闲适恬静生活的真实写照。

中郎也好，陶潜也罢，他们之所以都能极有个性的释然决然地放下功名利禄，寄情山水田园，是因为他们能克制欲望，能静心面对自己所遭受的不公与冷遇，能坚守住自己的灵魂，乐观豁达地面对孤独与寂寞，他们能真正成为自己心灵最忠实的朋友，一人独居时，自己与自己对话，与朋友知己相逢时，用真情与他们交心，亲近自然山水时，能跟万事万物私语。

正如赫拉克利特所说：“一个人的性格就是他的守护神。”中郎、陶潜的个性就是他们的守护神，所以，他们始终能活出真性情，活出自由快乐，活出真实的自我，也正因为他们能坚守自己的灵魂，做自己心灵的朋友，时时陪伴自我、勉励自我、创造自我，最终，他们都成为了独特的自己。

二是要品味真幸福，做自己生活的主人。

什么是幸福？有人说，拥有家产上百亿；有人说，拥有高贵显赫权位；有人说，事业上获得成功；有人说，身边有贤妻孝子……这些说法似乎对，又好像不全对。

读完周国平先生的《只有一个人的人生》之后，你就会明白，真正的幸福就是拥有健康——身体无疾病、心理状态良好、社会适应能力强。

一个人想品味生活的幸福，就要真正做自己生活的主人。

首先，要坚持锻炼身体，永葆身体健康，精力充沛。

要做到这一点，就要热爱运动，充分合理的利用时间，每天锻炼一小时，让自己幸福工作50年，健康生活一辈子。

要亲近自然，经常投身大自然，呼吸新鲜空气，看山看水，看花草树木，看飞鸟虫鱼，听水声风声鸟鸣声。

健康就是让自己获得轻松愉悦、自由快活，健康就是要敢于向自身懒惰的生活习惯开火，向危害身心健康的病魔挑战，就是超越生命极限，创造生命奇迹，为幸福生活打好底色。

其次，要拥有豁达乐观的心态。

尽管现实生活中，有喜乐，亦有悲苦；有成功，亦有失败；有相聚，亦有分离；有荣耀，亦有耻辱；有热闹，亦有孤独……凡此种种，都是每个人会遇到的情绪和境况。

但是，一个人如果能永远保持一颗童心，那么，他就会无忧无虑，无欲无求。

不论是名利地位面前，还是功劳荣誉面前，他也不会斤斤计较，更不会耿耿于怀。

因此，遭受不幸时，他能冷静坦然面对；遇到危险时，他能泰然处之；获得成功时，他谦虚谨慎。

生活得简单就是一种幸福。

一个人有童心而不幼稚，有梦想，爱生活，但无贪欲，他有自己的金钱观、是非观、价值观、人生观和世界观，这样的人，他的生活是简单的，也是最幸福的。

再次，要做个“有所为必有所不为”的人。

孟子说：“有所为必有所不为。”意思是说，人要审时度势，决定取舍，选择重要的事情去做，而不做或暂时不做某些事情。

因为，人的精力是有限的，不可能把所有事都能做完做好，这就有一个前提，每个人首先要正确认识自己，既要认识自己的才华、能力、志向，又要认识自己的长处和不足，还要

认识自己的兴趣爱好与特长，只有知道自己需要什么，拥有什么，才能决定该做什么。

自己能做什么，喜欢做什么。

这样才能真正凭借自己的条件和实力，让自己优秀，让自己成长，让自己成功。

由于对自己有了认识，做事就有了目标，主见，就会在做事过程中不盲从、不攀比、不空想、不妄为，就会脚踏实地去做事，就会在优秀中体会满足，成长中享受快乐，成功中体验幸福。

三是要珍爱生命，做自己美好人生的创造者。

生命是人活着最基本的价值。

一个简单的事实是，每个人只有一条命。

这也许就是周国平先生为什么说“只有一个人人生”的缘故吧。

周国平先生说得好，对于自己的生命，我们当知珍惜，对于别人的生命，我们当知关爱。

热爱生命是幸福之本，同情生命是道德之本，敬畏生命是信仰之本。

一要做个有责任心的人。

人活在世上仅仅知道自己想要什么还不行，要知道自己的责任是什么，还要知道自己该做什么，并以坚定的信念，顽强的毅力，负责的态度去认真努力地去做这些事情，这就是人生的责任。

歌德说：“责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。”我

们在现实生活中充当着许多角色，负责的事情自然也很多。首先要对自己的家庭负责，对父母子女负责，既要教育和抚养子女健康幸福地成长，又要怀着感恩的心孝敬和赡养父母安度晚年。

其次，要热爱自己的事业，对自己的工作负责。为所有与自己工作相关联的人负责，这其实就是对自己的人生负责。

生命是用来享受的，也是用来热爱和创造的，而对自己生命的负责就是一种享受生命和用生命去创造的过程。

二要热爱生命，更要敬畏和热爱自然。

人，栖息在大地上，来自泥土，也归于泥土，大地是人的永恒家园。

也就是说，大自然是人类之母，大自然是伟大而神圣的。

周国平先生告诉我们，作为自然之子，在自然的规定范围内，可以占聪明才智，可制作，可创造，也可以尽情享受自然的恩赐与给予，但人只能顺应自然、不能征服和支配自然，无论人类创造出怎样伟大的文明，自然永远比人类伟大。

这些富有哲理的话语，既让我明白了自然是生命之源，也让我懂得，人不热爱自然就是不热爱自己生命，要热爱自己的生命，就应该从热爱自然与敬畏自然开始。

周国平先生在敬畏生命与自然方面，不仅是思想的先哲，而且也是行为的导师。

他不论是旧地重游庐山，还是南极探险，在他看来，不是为了寄情山水风光，浪费体力与时光，而是一次亲近自然、感悟生命和净化心灵之旅，因而自然界的万事万物在他眼里心里都是有生命、有情感、有灵性的朋友，他可以尽情的跟它

们对话，交流情感，表达思想。

周国平先生本书的“第四辑”的每一篇文章，都流露出了他热爱生命、热爱自然、敬畏自然的深厚感情。

而如何对待自己的生命，面对生命中的种种境遇如何去经营自己美好的人生呢？周国平先生也送给了许多锦囊妙计。

独处是一种能力。

人必须学会倾听自己的心声，自己与自己交流，这样才能形成一个较有深度的内心世界。

只有这样，你才能摆脱生活中一切无聊、孤独、寂寞。

交往要有限度。

人与人之间应当保持一定距离，这是每个人的自我的必要的生存空间。

诚信和友善是与人交往的必备素质，但是，谨慎选择与明辨是非是与人深交必不可少的能力。

面对金钱，要知道，钱对穷人很重要。

但也要明白，快乐与金钱关系不大。

人生最可怕的不是钱，而是贪欲，贪欲才是万恶之源。

所以，一定要做钱的主人，不做钱的奴隶。

钱是考验一个人素质的试金石，但是君子爱财取之有道，采取正当手段，发财也是光荣的。

.....

书中有太多太多富有哲理和充满生命力的话语，值得我们细细品味。

一个人的生命在大自然面前虽说是渺小的，但是，生命对自己来说又是极其宝贵的，就是我们每个人的整个世界。

因此，我们也应该像周国平先生一样热爱生命、热爱自然，珍惜生命的每一分钟，去创造自己人生的精彩与幸福。

人生其实就是一场伟大的爱恋。

如果你对人生献出的虚伪、自私、无情……那么，人生也会回报你以痛苦、无奈、绝情，甚至是灾难；如果你对人生献出的是爱心、真诚、友善……那么，人生也会回报你以快乐、成功、幸福。

只有一个人生！这是最明白的道理，也是最简单的事实。

最后请记住：你献给人生多少爱，人生就会为你绽放多少精彩，就会回报给你多少幸福。

周国平先生的《只有一个人生》散文集，在我的书架上已有近十年了，是我经常翻阅的书之一。

每次读后总有如沐春风之感。

周先生是学哲学的，而且是研究尼采方面的专家，他分析“义”与“利”的见解有其独到之处。

自小父母就和所有传统的国人一样，强调“君子重义，小人重利”，但苍海桑田，时代变迁，世风日下，“义”字已少有人提起，求利也非小人专利，而视之做人理所当然的追求，工人日日加班，一天工作十三、四个小时是常有的事。

“用商业精神取代人生智慧，结果就使自己的人生成了一种

企业，使人际关系成了一个市潮。

在哲学家的眼中，“义和利，貌似相反，实则相通。

‘义’要求人献身抽象的社会实体，‘利’驱使人投身世俗的物质利益，两者都无视人的心灵生活。”“这二者，前者教人奉献，后者诱人占有，都脱不开计较。

但人生的真价值是超乎义务和权利之外的。”在“义”和“利”之外，还有一种“情”，“它主张率性而行，适情而止，每个人都保持自己的真性情，你不是你所信奉的教义，也不是你所占有的物品，你之为你仅在于你的真实‘自我’。

生命的意义不在奉献或占有，而在创造，创造就是人的真性情的积极展开，是人在实现其本质力量时所获得的情感上的满足。”也就是说创造不同于奉献：奉献是完成“责任”，而创造是实现“自我”。

“义”是一种伦理的人生态度，“利”是一种功利的人生态度，而“情”则是一种审美的人生态度。

王尔德说：“人生因为有美，所以最后一定是悲剧。”重情轻利者，接人待物有一种闲适不为物役的淡泊情怀，所体会到的辛酸和悲哀更为逐利之辈所想象不到。

近五六年我要求自己每周爬山一次，并且一直在坚持。

我喜爱在大自然中的感觉，而且犹爱未经人工雕凿的天然美，大自然可触发人的各种想象力和诗意，也可提高人的悟性。

佛教中有云：“法性遍满虚空，法身充满宇宙”，如江门公坑寺的天成禅寺门联所书：“天开境界，成大慈悲”，也就是这个道理。

周先生说“人与人的碰撞只能触发生活的精明，人与自然的交流才能开启生命的智慧”，大自然正是如此无私的在帮助着人们。

在西方，有“寻找灵魂的现代人”，在我们的时代，我发现有很多为心灵寻找家园的人，因为，电视、牌桌、甚至旅游等都不能填补精神的空虚。

“野蛮的符咒尚未挣脱，文明的压抑接踵而至。”权贵贪欲的膨胀使腐`丛生，金钱力量的崛起导致精神的平庸，所以民间有言嘲笑其“穷得只剩下钱。”哲人和思想家在呼唤着性灵、爱心和寻找净化之道；“文明与野蛮的决斗犹未见分晓，超越与沉沦的对峙已拉开序幕。”物质上的贫富是有目共睹的，但精神上不也有着两极分化吗？只要能守住心中的圣地，认识到清贫与寂寞是心灵高贵者的必然命运，就能坦然的面对社会、人生。

生活中，人的追求各不相同。

肖伯纳说：“人生有两大悲剧，一是没有得到你心爱的东西，另一是得到了你心爱的东西。”我体会是没得到时渴望得到，得到后则感觉不过如此而失去追求的快乐只剩下空虚。

人生态度，除重“名”“利”“义”“情”之外，还有一块“净土”，它不受“名”“利”的污染，也不为求“义”和“情”所操纵，它能冷静、安详的用无限的慈悲心对待世间的一切，那就是一颗佛心，它帮助困惑的人们找到心灵的家园，那就是觉者的淡泊中的追求。

只有一个人读后感篇三

今天，有幸读到著名散文家周国平的经典散文《只有一个人人生》，虽然仅仅读了十几页，但是感悟真切！他的经典散文

包括四卷，《只有一个人人生》属于生命感悟卷。本文情理并茂、哲理和诗情交融著称，适合不同年龄、性别、职业的读者细细品读。

每个人都只有一个人人生！因此，每个人的基调不同，有些人按照自己喜欢的方式，生活的有滋有味，非常充实；有些人却在浑浑噩噩混日子，正如“一千个人眼里有一千个哈姆雷特”。那么，如何充分地享受人生、创造人生，活得踏实而优雅，活得精彩而有品位，活出真实的自我，活出自己的真性情呢？这就是本文所要揭示的主题。

一个人在衡量任何事物时，看中的是他们在自己生活中的意义，而不是它们能够给自己带来多少实际利益，这样一种生活态度就是真性情。我们成人的可悲之处，就在于失去了孩子时期曾经拥有的这样的真性情！有真性情的人，与人相处唯求情感的沟通，与物相触独钟情趣的品味。在世人匆忙逐利而又为利所逐的时代，他待人接物有一种闲适之情。

“不以成败论英雄！”读了文中《成功的真谛》之后，我对成功的概念理解更加透彻。成功不是衡量人生价值的最高标准，比成功更加重要的是，一个人要拥有内在的丰富，有自己的真性情和真兴趣，有自己真正喜欢做的事情。这样，你才会在任何情况下都感到充实和踏实。一个人活在世上，必须有自己爱好的事情，这爱好完全出于他的真性情，而不是为了某种如金钱、名声之类的外在的利益。把自己真正喜欢做的事情做好，尽量做得完美，让自己满意，这才是成功的真谛。如此感到的喜悦才是不掺杂功利考虑的纯粹的成功之喜悦！我们每个人在小时候，都是有真性情的，希望成年的我们，不要丢掉它，不要丢掉自己真正的爱好！

《读者》2008年第18期中，《身边的优雅》一文值得我们仔细品味。文中，作者一天一连见到了三个人：已到暮年的剪纸老人，在江堤上练习水墨字的已患癌症的老耿、以边卖水果为生，边练习写诗的老人。他们都是有着真性情的人，他

们的人生是优雅的人生！他们虽然都是极其普通的平凡人，也有着常人的苦恼、窘迫与无奈，但是他们都选择了站在精神的高度上，把世俗的日子过得更加有品位！这种精神的确令人惊叹！

愿我们追随他们的脚步，做自己喜欢的事情，做真性情的人，过有品位、更加优雅的人生！

只有一个人读后感篇四

儿时很爱看小说，喜欢那些虚构故事里驰骋风云、传奇冒险的人生，似乎读一本精彩小说也就放肆经历了一段奇幻的人生旅程；长大了却慢慢喜欢看些随笔、散文、杂谈等内容，觉得读长篇小说比较费力，人物角色多框架大，那些高于生活的艺术创作离现实生活颇有距离，难能抚慰心灵，豁达心胸。于是在一个属于成年人特有的失意时刻，伴着淅沥沥的春雨，一本安放在家中书橱上很久的书：周国平散文经典《只有一个人》被我翻开，这个意外之举却给了我很多的温暖和开导。

书的作者是周国平，1945年7月15日生于上海，1981年进入中国社会科学院哲学研究所工作至今。其散文擅长于用文学的形式谈哲学，诸如生命的意义、死亡、自我、灵魂与超越等，探索现代人精神生活中的普遍困惑，重视观照心灵的历程与磨难，寓哲理于常情中，深入浅出，平易之中多见理趣。他的作品以其文采和哲思赢得了无数读者的青睐，无论是花季少年还是耄耋老人，都能从他的文字中获得智与美的启迪。

翻阅这本书，能够体味到周先生在现代纷繁芜杂的社会中，可以如闲云野鹤一样对话自己的人生。在周先生眼里，人生的百味杂陈，酸甜苦辣都值得品味，我们“只有一个人”，虚度了，就没了，没地方借去。尽管大家都如此忙碌，如此世故，似乎谈人生成了奢望。人们说“生容易，活容易，生活不容易。”

周先生却说“命运是不可改变的，可改变的只是我们对人生的态度”，“人的精力是有限的，有所为必有所不为。人与人之间的巨大区别就在所为、所不为的不同取向。”“我们看见利益，却看不见真理；看见万物，却看不见美；看见世界，却看不见信仰；我们的日子是满的，心却是空的。”“我走在自己的路上。成功与失败、幸福与苦难都已经降为非常次要的东西。最重要的是这条路本身。”像这的精彩语段和语句，在周国平的文章中可以随性采集。

青年人的人生观、价值观仍处于至关重要的塑形期，物欲横流的社会浮躁气息却总是见缝插针地侵蚀着刚从象牙塔里学成走出的年轻人。当你初入社会的“大染缸”，在传统意义教育的大背景下，学校与老师所曾赋予你的价值取向这副“铠甲”却好像仍然挡不住社会丛林中的“明枪暗箭”，你曾苦学的答题技巧却还是解不了复杂社会给你出的种种难题，这个难题也许关乎于利与义、是与非的哪种抉择；也许关于金钱或理想、冷漠或正义的何种守护，当你曾点点堆积的价值取向与现实的很多矛盾相互碰撞时，你是否仍能顺利解得到正确的答案；是否仍能保持平和、不忘初心；是否仍能一如既往不计名利且努力如常。在这个时候也许你需要一个倾听者、需要一个智者、需要一个过来人听你的迷茫为你答疑解惑。那么请翻开周国平先生这本书吧，他会走出书的封面与你对话，像你人生旅途中的老师听你心事、答你困惑，帮你塑造一种超脱但却积极的人生态度，伴你渡过难关，陪你走过漫长岁月却仍不忘初心、牢记使命。

周国平先生在整本书中所传达的一个信念即是：人的一生是唯一的、是独特的，只有成为自己人生的主宰者，撇去尘世中的利欲浮尘才能真正成就自己。你的身体尽可能在世界上奔波，你的心情尽可能在红尘中起伏，关键在于你的精神却拥有一个宁静的核心，有了这个核心你才能成为奔波身体与起伏心情的主人。

一个人只要知道自己真正想要什么，找到最适合自己的生活

方式，一切外界的诱惑与热闹就扰乱不了他的心。我们固然仍有自己的追求，但不会再把成功与失败看成唯一标准，不会再将金钱与权利作为人生的最终追求，你会用一种“但行好事，莫问前程”的心态去努力实现自己的价值，用一种豁达心态在浮沉人世间竭尽所能去做真实、真诚、真心的自己。

愿你我都在这个唯一的人生里，且行且珍惜。用真性情淡然花开花落、云卷云舒，风雨人生路却保持一颗淡泊的心，在认识这个世界的同时最重要的是了解自己、接纳自己；愿你我成熟却不世故，依然永葆一颗童心，绝不丢掉对这个世界的好奇与善意；愿你我成功却不虚荣，依旧一颗平常心，勤勉却勇敢、努力更务实，若是美好叫作幸运，若是糟糕叫作经历；愿你我不惧不避平凡，却依然在平凡人生中发光发热，做那个精彩的自己。

只有一个人读后感篇五

《只有一个人人生》，书名就传达着哲理。女性，情感的载体，与理性的哲理，颇有水火不相容的感觉。读起来，便不忍丢下。丢下，也不想拿起。读它，需要凝神静气，从眼中进去的是文字，从心里流出的是感悟。

书中第十一辑“未知死焉知生”回答了我所有关于生死的疑惑。庆幸觅得一个知音。

为何我们避讳谈及这个话题？世上所有的苦难，都可以用逃避、忍耐、甚至用死来解脱。唯独死是既躲避不掉，又无解脱之路，除了接受，别无选择。也许，正是这种无奈，使得大多数人宁愿对死保持沉默。其二，我们对于自己活着这件事实在太习惯了，而对于死却感到非常陌生。陌生得不认识它了。

为何我们惧怕死？我们死后不复存在，不能感觉到痛苦，不应感到可怕。但死的可怕，恰恰在于死后的虚无，在于我们

将不复存在，一个独特自我的绝对寂灭，永远的寂灭。

面对死亡，不是哲人的我们，不回避，也不用寻找它的理由。只要认真思考过死亡，不管是否获得使自己满意的结果，我们都好像是把人生的边界勘察了一番，看到了人生的全景与限度。如此我们就会形成一种豁达的胸怀，在沉浮人世的同时，也能跳出来加以审视。我们固然仍有自己的追求，但不会把成功和失败看得太重要。我们清楚一切幸福和苦难的相对性质，因而快乐时不会忘形痛苦时也不致失态。

此刻，邀请读字的你，轻拂去弥散周身消极情绪的薄雾，是否能和作者，还有我，一起清晰可见“向死而在”的场景？立足于死亡而珍惜生命，最大限度地实现自我独一无二的价值。

对死的思考尽管徒劳，对于生的价值并非没有意义。