

# 最新沉沦读后感 郁达夫沉沦读后感(优秀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。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 沉沦读后感篇一

在异国他乡倍感孤独和空虚，成为了“忧郁症”的患者。他不甘沉沦，但又不可自拔地沉沦下去，在彷徨失措中，来到酒馆妓院，毁掉了自己纯洁的情操。事情过后又自悔自伤，感到前途迷惘，绝望中投海自杀。他在异国的遭遇，与祖国民族的命运密切相联，因而主人公在自杀前，悲愤地疾呼：“祖国呀祖国！我的死是你害我的！你快富起来，强起来吧！你还有许多儿女在那里受苦呢！”小说强烈的表达了一代青年要求自由解放、渴望祖国富强的的心声。在处于半封建半殖民地屈辱地位的中国青年中引起同病相怜的强烈共鸣。

大多数作品选和文学史对这部小说都做以上的解读，即从意识形态的角度强调小说中主人公爱国的社会意义。事实上，我在读过小说之后，觉得小说中“我”几次写到“祖国”，都和传统意义上的爱国并无太大关系，只是“我”自怨自艾时的一种借口。

大多是由于所谓的“忧郁症”导致的敏感、多疑、偏狭造成的，很难都推到是日本军国主义者对“支那人”的歧视上：因为“我”不仅是感到“日本人”对自己的冷淡而发出复仇的呼喊，即使是自己的同胞甚至自己嫡亲的兄长，也会反目成仇，因此与其说是由于祖国弱小，身在海外受到歧视社会原因使“我”产生痛苦，不如说是由于“我”本人的性格弱点使自己产生痛苦，是一种病态的痛苦，作者只是以自然主

义的手法将这种痛苦表现出来而已，将小说的主题勉强拉到“爱国主义”上，我以为并不符合小说的真正实质。而从叙述者的语气中，也可以看到作者对这一点是有着清醒的认识的，因此在描写到主人公的某些内心情绪时，会有一些近似调侃的句子出现。

如描写到他与兄长之间发生了龃龉，并写信与兄长“绝交”，描写他心中“恨他的兄长竟如同蛇蝎一样”，然后写道：他“把他兄长判决是一个恶人，他自家是一个善人。他又把自家的好处列举出来，把他所受的苦处，夸大的细数起来。他证明得自家是一个世界上最苦的人的时候，他的眼泪就同瀑布似的流下来。”

在这一番描述中，作者虽然没有出面分析主人公的极度“自我中心”的错误，但语气显然是不赞同的。

总之，我以为，与其说《沉沦》是一部社会悲剧，不如说它是一部性格悲剧，

以“我”的性格，不论在什么样的社会环境中，恐怕都不会感到快活。小说的成功之处在于，它毫不掩饰地揭示了一个恋慕少女的少年内心的情绪躁动。而之所以有文学史上那看似严肃的解读，我以为主要是因为“性”的问题是建国后评论者力图回避的话题，但小说的作者却又是一位现代文学史上无法回避的进步作家，《沉沦》也是一部无法回避的代表作，因此只好借着小说中几次出现的“祖国”字样，将小说的主题拉到“爱国主义”上面，对其中显而易见的“性的躁动”避而不谈了。以我之见，这部小说是一部“私人化”极强的作品，如果说它反映了什么时代进步思想的话，那也只是由于作者对“性欲躁动”和内心隐秘的大胆揭示，所展现出来的，对“个性”自由、解放的强烈追求。

## 沉沦读后感篇二

在读毕《沉沦》时，我最大的感受便是“挣扎”，一位在异国留学的中国青年，在现实的打击与自身的质疑之中不断挣扎、无助。《沉沦》的主人公从一定的角度来看可以说是以郁达夫本人为原型进行塑造，他们的经历几乎吻合。所以可以说，郁达夫是借这个虚拟的自己表达当时的某种情感呢？

我们不难发现，主人公的忧郁是在外界与自身的双重压力下逐渐加剧。从小丧父，时局动荡，学习环境不断变化，自我的天性遭到压迫，亲人的不理解，自己的否定迷茫，都造就了他敏感多疑的个性。在辍学回家、幽居高阁的那段时间，他的抑郁已经发端。而后长兄带他远赴日本求学，语言不通、性格不合的他只能面对一天天与同学背离却无可奈何的窘境。但是这境地是旁人造成的吗？不，是他一步一步将自己逼上了这条路。他说：“世间的一般庸人都在那里妒忌你，轻笑你，愚弄你”，他说：“自家是个孤高傲世的贤人，一个超然独立的隐者”，他说：“他们都是我的仇敌，我总有一天来复仇，我总要复他们的仇”……他的愤世嫉俗、他的多疑怯懦、他的自卑激进，将自己牢牢束缚，绝不肯给旁人机会开解自己。他与周遭同学渐渐失和，与兄长突生嫌隙，但是在这种情况下他做了什么去挽救吗？没有，他唯一做的就是怨天尤人，甚至放弃自我，自毁前程。既然认为错误都是由他人造成，那么何谈正视自我，端正态度？在文章中，我注意到一点，就是他经常说中国的弱小，甚至在侍女问他“府上何处”时，他也只敢回答“支那”，像这样全无民族自尊，处处鄙夷自我的人，又谈何理解认同？

在另一方面，也就是欲望方面，他也表现得异于常人。也许是生活学业的不如意增加了他的苦闷，也许是未经人事的新奇但求之不得的气恼催化了这种欲望，初见女学生时的羞怯激动，偷看旅店主人的女儿洗澡时的澎湃，偷听他人行秽乱之事时的震惊苦闷……都一点一点加剧了他的自卑。在遇见心爱的女子时，他大可以勇敢地追求、展现自我，即使被拒绝，至少努力过，也不至于后悔。但是他呢？他只会一遍又

一遍地在脑海中回想，因自己的羞惭否定自己的价值，进而否定她们对自己的认同，而在想到这种可能性后，又会催生出对女子们的怨恨以及对自己现状的愁苦。在这种反反复复的心态中，他的身体日益消瘦，心理也逐渐萎靡扭曲。

我还注意到一点，就是华兹华斯在文中的出现，“我”多次手捧书籍，试图沉浸于此，但总是不能如愿，“我”会轻易睡去，会被人打断，总之就是无法与之相通。那么，这可不可以说明，“我”永远也无法实现书中的描述的事情？虽然我们都身处大自然，都沉迷于美景，但华兹华斯对美的感悟是澄明的，是由心生发的，清新而隽永。但是“我”，是在被现实打压，在胸中苦闷的情况下来到田间野外，“我”对自然的爱不是纯粹的，而是有前提的，所以“我”无法真正融入书本，与之产生共鸣。困倦与他者，都是“我”的借口，我的无恒性，是在目睹华兹华斯的情感流露后的逃避，因而“脱头脱脑”、“全无次序”，甚至生出“厌倦”的心。

《沉沦》难道不是郁达夫对当时的青年以及当时的自己的深度解剖吗？他的忧郁，他们都有；他的自卑，他们都有；他的苦闷，他们都有……他在剖析自我的同时，也在一刀一刀地割着青年们的肉。他呐喊，他彷徨，他无助，他怀疑，进而，他崩溃了。弱小的国家、动荡的时局中的青年们呐，是如此的渺小而懦弱。他们在挣扎中徘徊，在痛苦中摸索。郁达夫想表达的，他所寻求的，皆在声声呐喊中。（邹嘉玲）

### 沉沦读后感篇三

在1921年郁达夫的短篇小说《沉沦》刚出版时上海文艺界就对其进行了猛烈攻击。

这部小说主要讲述的是一个中国学生在日本留学中的遭遇，而这位主人公即郁达夫本人的化身。

主人公独自在异国他乡，饱受着“种族歧视”和“生理需

要”的折磨。他为获得自己渴望的真挚的爱情愿意抛弃一切，然而，他所渴望的爱情却难以实现，以至于他的内心逐渐失去了理智的控制，他开始偷窥浴女、到妓院寻欢，开始为了满足自己的一时愉悦与满足而深陷在堕落的沼泽中不能自拔。

而这一切的源头是列强各国的入侵、中国的逐渐衰败、中国人的虚伪、中国人的思想落后。这些让几乎所有的中国青年陷入了迷茫。

这部以第一人称表达为主的小说从主人公内心的矛盾和当时的社会入手，郁达夫用这个第一人称表达出了对当时社会的疑问和哭诉，表达出了郁达夫内心的伦理与情感、本我与超我的一系列的矛盾冲突。

在很久以前就听说《沉沦》这部作品了，但不知道是出自哪家，而且对这“沉沦”二字充满了迷惑和不解，也许是好奇吧，想知道这部书到底告诉我们什么故事。

读了《沉沦》和对郁达夫个人生平的了解，我知道了这里面有很大的个人经历自序的成分。感觉到里面的语言风格是凄凉的、悲苦的、感伤的，而且随处可见。我知道有很多人对郁达夫先生的评价是不高的，甚至可以说是不好的，低劣的。但我有种说不出的感觉在心中翻腾，这感觉却是最起码的深沉和严肃。我想说一个人只有在心情和作者在写作品时的心情相似的时候，才会引起共鸣。

提到郁达夫就不能不说他的小说，而在他的小说中又不能不提到《沉沦》，提到《沉沦》呢，又不能不说《沉沦》中表现出来的性苦闷，性压抑，以及故事里主人公所表现出来的精神忧郁证和精神衰弱症。还有这些给他们带来的生活上和精神上的痛苦。

以往的中国向来是谈性色变的，随着时代的发展和社会的不断进步这种现象似乎稍有好转。因为稍有不慎就会被划到那

一面去了，而这中间的尺度又似乎只有“大家”才能娴熟的把握。普通的作家似乎是望尘莫及的。

但因为郁先生所处的时代便赋予了他的作品的新的生命和内涵。毕竟那是一个追求个性解放和自由的时代中的一个时期。就《沉沦》中的“我”而言，性苦闷是有原因的，首先，是身处异国而同时遭受着日本人的凌辱，被人看不起。其次，是因为对真挚爱情的追求的愿望始终得不到满足。由于文中的“我”是没有朋友的，没有亲人的，没有恋人的。所以就谈不上什么友情、亲情、爱情了。所以“我”变得忧郁、孤独、深沉。

“我”在文中第一次犯下了罪恶的时候，是无意识的，然而第二次、第二次· · · · · ·却是在有意识的情况下犯下的。而在这过程中“我”是无法自控的，可以说是无法自拔的。“我”之所以在文中仇视一切，觉得身边的人都是看不起自己的，是自己的敌人，而自己虽然是自卑的但在“我”的内心深处又有些瞧不起周围的人，也就是说这种极度的自卑当中有一点点自恋的成分。

文中多次提到“祖国啊，你何时才能富强啊”从中我们可以看出此文有一定的爱国主义色彩。我不知道到底是由性苦闷导致的忧郁和精神衰弱，还是因为自卑和忧郁导致的性苦闷。或许这是很简单的一个问题，但我不得而知。

文中的心理描写可以说是非凡的，从中我们可以了解“我”的心理矛盾的斗争是多么的激烈，一种向善的焦躁与贪恶的苦闷之间紧张的内心冲突，时而冲动但尚思克制，但最后终究得到解脱达到更高的境界，使灵魂得到一次次的净化和升华。但文中的自我暴露和剖析是惊人的，是坦诚的。“我”在文中的行为是奇异的，是被大家所接受不了的，这其实是他对周围人和环境以及整个社会的畸形的反抗和深沉的的抗诉。

这篇文章开篇第一句就写到“他近来觉得孤冷得可怜。”使整篇小说透出一种凄清的氛围。奠定了一种悲的基调。小说以第三人称叙述，主人公“他”不仅仅是一个人，而是作为一个留日中国学生的代表。透过他的经历和思想感情使我们生动的看到当时的社会背景下，留日华人的心理状态和对祖国的失望的情感。他是一个支那人，自始至终都有这样的自卑阴影笼罩在他身上。正是这样长期的压抑造成他性格的忧郁，心理的变态。一方面，他希望他的同学来对他讲一些闲话，但同时，他又认为他们是仇敌，这样一种充满矛盾、挣扎的心理。日本人对支那的仇视、欺侮终使他发出感慨：“中国呀中国，你怎么不富强起来，我不能在隐忍过去了。”强烈的表达了希望祖国富强起来的感情和对祖国现状的不满和失望。

他总是沉浸在自己的世界，虚幻的，聊以自慰。每被别人欺侮时，总把自家兄拿出来作比，且把兄长待他刻薄的事细细回想，把自家的好处列举出来，仿佛内心就能获得一种安慰，舒畅起来。“他觉得悲苦的中间，也有无穷的甘味。”这不禁让人想起阿q的精神胜利法了。而造成这种变态心理的原因也是多方面的。一方面是祖国积弱的现状，使他遭受歧视，同时它自身的自卑和忧郁也导致了心理的残疾。而他也需要在不相容、仇恨中来减轻自卑，从中缓解苦闷。

而小说中作者对于性的描写也显得大胆而开放。在日本女生面前的羞赧，在被窝里的邪念，看到“伊扶”的，到最后去妓院，是一种沉沦。“我已经变了一个最下等的人了。”他早年在中国接受传统文化及封建伦理道德的影响，对性带有罪恶感，然而同时，性欲是天性。他在二者之间挣扎。作者在此处抨击了封建的礼制对人性的扼杀，向封建发出挑战。

而他对于自然有着近乎变态的迷恋，与世隔绝，与他人决不相容。更加导致他的敏感，也就愈加加深了他的仇恨。对身处异乡的他，个人的苦闷感和寂寞感代表了当时一群留日知识分子的心理，然而这之中又夹杂了他们想要冲破苦闷、摆

脱寂寞的抗争以及对人生的思考。然而这些青年又有着朴素的爱国主义思想。

总的来说，通过主人公在留日的经历，作者以细腻的笔触和近乎心灵独白式的写法把主人公的内心世界活生生完全展现在读者的眼前。使我们看到人物内心的冷寂、灰暗、忧郁。沉沦表现了一种对社会的黑暗的控诉。然而“沉沦”并非只是沉沦，更多的是在那个时代背景下，人性的觉醒和挣扎。

《沉沦》是一篇完全由主人公的主观世界所表达出来的文章。郁达夫以第一人称的方式写出了主人公眼睛看到的世界与他内心里的世界所表达出来的冲突。主人公在看到自然风景时内心的平静祥和，在他与人相处时的种种不融洽造成了他心里的苦闷、矛盾、挣扎、逃避等等心理状态。

他不是教人如何处理人际关系，只是在告诉你当人际关系不融洽时，你会有很多不同的想法，会有很多的苦闷，会有很多的挣扎，也会产生一些与平时不同的行为。这些苦闷与特例的行为或许会使你在别人的眼里看起来很奇怪，从而更加剧了你与别人之间的距离。但其实这时你只是生病了而已，就像感冒病菌得不到控制时，会让人发高烧。在与他人相处时，不同的人肯定有不同的想法，当他人的想法与你的想法产生冲突，而这冲突你知道，但怎么努力也无法解决，甚至在拉大你与他人的距离时，别纠结，你所要做的只是为这冲突找一个合理的释放。当这冲突找到适当的出路，你的病就会好了的。

主人公在面对自然环境时，能看到它美丽的风景，会自然到自言自语以抒发自己在人群里那种孤寂的感觉。而这种自我的感觉却又很轻易的被小草随风浮动的声音所打断，他或许还是在期盼能有人与他一起欣赏这美丽的风景吧！这种心情，还是自己主动出击，约约朋友，会一会，自己的坏心情还是只能靠自己才能转化为好心情！主人公在日本留学，他深感到自己作为外来者很难融入日本同学之间的话题，于是他想发



泄这种苦闷，就找到同是留学生的中国同学，但在与他聊天后，反而更加剧了这种苦闷，以致于他连中国同学也愤恨上了。

让一个人切身的感同身受的去理解另一个人的感受是相当困难的，因为大家都是普通人啊。我想能做到感同身受的人也就两种人：一种人情感智商相当高的人，他会在同情的基础上试着去理解你；另一种人就是经历过这种苦闷的人，他会理解你的感受。但往往在这个时候，通常会有另一个不满足的声音在心底里出现，谢谢你的理解，但请告诉我怎样才能摆脱这种苦闷。主人公用各种途径释放自己内心的苦闷，他一直都在凭借自己的力量不断的挣扎，在文章的最后，更呐喊出：中国，强大起来吧。他心底里最强的心声。

而我想，时间若是定义在现代，“坚强起来吧，脆弱的内心”这最强的呐喊声，“坚强起来吧，去找到处理事情的正确态度！”

文章的主人公是个在日本留学的中国青年诗人。按当时的情况来说，他的条件是很不错的，不仅能吃饱穿暖，还能去学习，甚至可以去留学。但谁想到，这些令大多数中国青年眼红的条件却让他一步步沉沦。我不得不说他是一个没用的人，是一个懦夫！作为一个男子汉，却不能说到做到，做为一个炎黄子孙，却不能为祖国争光。明明在心里痛骂那些沉迷酒色、俗事的人，自己却同样不能抵制住她们的诱惑或者不如说是他自己的“想入非非”。羡慕别人的交际广，人缘好，而自己却不学着去做，还在背地里把人家当成是仇敌，认为别人故意这样对他，甚至把这件事归咎于祖国……最后终于跳海自杀了。我真是“哀其不幸，怒其不争”

## 沉沦读后感篇四

《沉沦》是20世纪20年代创作的，是郁达夫早期的短篇小说，也是他的代表作。当初出版时亦是震惊文坛。

《沉沦》讲述了一个中国留学生在日本的遭遇。通过对“一个患有青年忧郁症病人”的解剖，揭示了主人公内心灵与肉，伦理与情感，本我与超我的矛盾冲突。与其他小说相比，《沉沦》带有“自叙体”色彩，注重内心纷争苦闷，大胆而深刻地揭示了人物的心理活动。

以“他近来觉得孤冷的可怜”开头，给人一种凄冷之感，奠定一种悲的感情基调。小说谨以他一人代表所有留日中国学生，透过他的生活经历，思想感情，我们可以很明了的看到，在当时的社会背景下，留日中国学生的心理状态和对祖国失望的情感。因“他”是一个支那人，一直都有一种自卑的阴影笼罩在他身上，很多很多想做的事不敢放手去做，最后悔恨不已。同时，在一方面，他希望同学们多讨论他，对他讲闲话，给他予关注，但在另一方面来他又认为他们是仇敌，整个人处于极度纠结、矛盾之中，甚至与同为中国留学生的同学都断了联系。在这些生活小处中，能感受到他对祖国的现状的不满与失望，同时表现出了希望祖国富强起来的强烈感情，在文章的结尾同样表达了这一想法。

文章最大胆的一点是对性的描写，大胆、直白、毫不隐藏感情，由开始在日本女学生面前的羞涩，再到最后去妓院，成功的变为了下等人，这是一种沉沦，可以说是文章能看出来最明显直白应题的一个方面了。但总的来说，通过主人公留日经历，让我们看到了人物内心的冷寂、灰暗、与忧郁。沉沦表现了一种对黑暗社会的批判，然而，沉沦并非只是沉沦，更多的是在那个时代背景下人性的挣扎。（刘丽丽）

## 沉沦读后感篇五

小说讲述了一个中国留学生在日本的遭遇，通过“一个病的青年忧郁症的解剖”（郁达夫《〈沉沦〉自序》），揭示主人公内心灵与肉、伦理与情感、本我(id)与超我(super-ego)矛盾冲突。与郁达夫其他的小说作品一样，《沉沦》是一篇“注重内心纷争苦闷”的现代抒情小说(也叫“自我小

说”），带有“自叙传”的色彩。因此，小说大胆而深刻的揭示任务复杂而丰富的心理活动。

《沉沦》的主人公“他”出生在一个典型的中国传统家庭，在“他”四处求学中接受的则是较为开放的进步思想。在中西文化交融的环境下长大的主人公既有中国文人某种气质，同时又有一些自由与叛逆的思想。但在中国传统文化仍占统治地位的社会环境下，他的自由思想被压抑。当他离开w学校“打算不再进别的学校去”，他选择了蛰居在小小的书斋里。他的内心里也因此而压抑，产生了“忧郁症的根苗”。此后的留学生涯他的忧郁症就更加严重起来。在异国他乡，饱受“性的苦闷”与“外族冷漠歧视”的“他”渴望真挚的爱情，并愿为此抛弃一切。

然而这种渴望在现实中难以实现，他的内心逐渐失去理智的控制，他开始自渎，窥视浴女，甚至到妓院寻欢，只为了寻求自己感官上的一时愉悦与满足，最终深陷在邪恶的沼泽里不能自拔。那饮鸩止渴的行为显然让“他”更加苦闷，愉悦过后是更大的空虚，欲望越来越大，他开始寻求更大的刺激，而他的经济状况却穷困潦倒，这就形成了一个恶性循环。最终“他”只有投海自尽来结束这个恶性循环。