

上瘾读后感心得(通用5篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。可是读后感怎么写才合适呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

上瘾读后感心得篇一

这本书和多数人说的一样，文字并不显精妙，记忆也可能在无形中美化，和标题融合不足，但于很多人来说，就是一次倾听聊天的过程，只有丰富生活的人才能露出不满足。也有人说，现在文青/小文艺的生活必然逃脱不了旅行和摄影以及宠物，然而事实上很多人都是渴望这样的生活，还在挣脱桎梏。我也是这样的人。

看完再看目录，只有两段——去远方和在眼前，也没记住多少旅行的故事，只是其中的一些话让人喜欢。文章从家属的生病谈起，不免感叹人生无常，不免想要留下美好。“保留住日常，熟悉的人就会回来”，人之常情，在这样的时候，无力却又充满期盼，只能依托文字来消解无力。

通过笔触，会对现实世界产生不一样的情愫，过去的苦难也许不再是障碍，“这样的一天天累积起来的人生是美好的”，因此对于生活又更热爱一分，然后对想做的事、往事回忆也有了满足与不满足。人生就是这样，必须要在遗憾、过错和希望中度过，所以悲观而乐观。

读这本书，主要是很多情感共鸣。面对未知、变化的人生，有时候有无力感，却又自我鼓励勇敢前行，不成为不想成为的人。不想成为的，是“厌倦、放弃抵抗”，是对任何事没有好奇、没有冲动、没有勇气，是到老才去感叹充满遗憾。

为了不后悔，我们只有从现在开始真正正正去做，太多期盼渴望

的事。在这半是欢喜半是忧伤的年纪，也就只有这点想法和追求了，长大了回不到过去，不必害怕。终究所有的离开和消散，会成为我们对抗而拥有的纪念。

上瘾读后感心得篇二

看过几本有关毒品的书，这一本写的最好，把瘾品按三大宗三小宗分类，让我有了很清晰的概念，全书脉络清楚，简明扼要的写了随着全球化各类瘾品的发展，并讨论了人类为控制瘾品而做出的努力。书很好。

全书缺点有三个：一是故事性不够，让读者对瘾品的成瘾性不能有直观了解。二是数据太少，在空间上没有足够的视野。三是作者没有阐明观点，我不喜欢没有观点的书，作者不喜欢也不讨厌、不反对也不支持的态度，像在写说明书。

读完的感悟有三个：

一是瘾品的存在是人性使然。人性，便是欲望。有了欲望，才促进了人类的进化发展，没有欲望的人类社会，也将是一潭死水。所以讲的瘾品，背后透出的是人性，所以背离人性谈瘾品的好赖都是形而上学。

瘾品本身具有黑白两面，一方面能让人快乐放松，是救人的良药。另一方面也能让人为之疯狂，是害人的毒药。一禁了之会造成社会动荡，一放了之也会让社会动荡，禁与不禁是社会道德的博弈，国家需要课税，社会需要安抚剂，商人需要赚钱。所以对待瘾品的态度是一个社会道德的标尺，也是一个社会自我治理的标志，这一点上，中国文化遗产几千年不是没有道理的。

三是毒品必须禁。记得听朋友说过，毒品带来的快感是做爱的300倍，透支一个人的人生无所谓，死了便罢，但透支一个家庭的未来、透支一个社会的希望是有罪的。禁的既是毒品

本身，又是这背后的罪恶和人类的欲望。我支持国家严控毒品，抓一个惩处一个，真心希望禁毒一线的人民警察平安。

上瘾读后感心得篇三

电视剧《甄嬛传》中，甄嬛不仅知书达理，更是博晓古今，在最得宠的时候，皇上对她不仅仅是男女之爱，还有一份朋友间的欣赏和信任。

在皇上对她倾诉年羹尧的嚣张无度时，甄嬛引用了《郑伯克段于鄢》的典故，向皇上传达年羹尧必定会“多行不义必自毙”的意思。

历史是一面镜子，但是能照出来什么呢？甄嬛这个引用便是一个很好的例子。温伯陵在他的《一读就上瘾的中国史》中所言，“我们今天的一切都来源于历史，而历史也并不遥远。只有知道从何处来，我们才能在面对抉择时，明白该向何处去。”

「来今日头条，搜“免费书单”，海量小说免费读」。你心中的疑问，除了问这个时代中的人，还可以问问历史。

“这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代”，这是狄更斯所写的《双城记》中的话语，很多人引用来描述我们所处的这个时代。今天当然不会是最坏的时代，那是最好的时代吗？让我们跟着历史专栏作家温伯陵一起，穿越时空隧道，去翻看厚重的历史，让历史照进现实，为我们回答这个问题。

01、全盛时期下社会的另一面

盛唐时期，杜甫去了繁华的长安城，想要施展自己的抱负，却看到了上层社会的奢靡与底层人民的寒酸，写下了“朱门酒肉臭，路有冻死骨”千古名句。

清朝的盛世在乾隆皇帝时期达到顶峰，很多欧洲人追崇中国文化、思想和艺术。然而慕名而来的英国大使看到的景象却是路边的百姓捡起他们扔掉的食物和茶叶吃喝，给他们拉船的纤夫都是官兵到当地的村子里抓来的壮丁，每天晚上用鞭子殴打那些想要逃跑和以年老体弱为由要求免役的农夫。

盛世之下的另一面，是无奈和不堪。

02、盛世的浮华之下，爬满了虱子

平民百姓上升的通道基本被堵死，遇到天灾人祸普通人家基本上处于断粮的状态，只能卖儿卖女。贪污腐败开始滋生，拉帮结派，利益至上，和珅和他的党羽就是最好的说明。历史的周期就像抛物线，巅峰时代总是短暂的，盛世的浮华之下掩盖了诸多的社会矛盾和利益勾结。

这样的繁盛是属于上流社会的，对普通人来说，可完全不是最好的时代。

03、何为最好的时代？

盛世的浮华很快就会破灭，那什么才是最好的时代呢？《一读就上瘾的中国史》这本书中给了我们一个答案，最好的时代就是每个王朝的上升期。时代怎么样才能称之为“最好”，除了吃穿不愁，生活安逸之外，还有很重要的一点就是——希望，给人以向好的希望。

“在王朝的上升期，所有人都胸怀盛世梦，齐心协力地向前奔去。”

答案肯定是的。

借用《后浪》中的几句话，能够呈现这个时代的一些缩影：“人类积攒了几千年的财富，所有的知识，见识，智慧

和艺术，像是专门为你们准备的礼物，科技繁荣，文化繁茂，城市繁华，现代文明的成果被层层打开，可以尽情的享用，自由学习一门语言，学习一门手艺，欣赏一部电影，去遥远的地方旅行。”

从国家层面，经济发展越来越好，人们的物质水平越来越高，我们这一代人很大程度上已经不用像父母甚至祖父母那辈人一样颠沛流离，吃不饱穿不暖，马斯洛需求的第一层基本上可以满足。

从个人层面，我们生活在一个充满机遇与挑战的时代，时代的发展催生出了很多的职业需求，互联网给了我们的生命无限的可能，我们拥有着一辈子都学不完的知识，我们可以相信普通人可以靠自己的努力打造一片天空。

越来越多的草根，抓住了机遇，付出了努力，过上自己想要的生活。时代给我们以希望，而我们需要做的，就是让自己找到内在的驱动力，去不断学习，不断解锁新的可能。

上瘾读后感心得篇四

在分文理班的时候，我丝毫没有犹豫选择了理科，并不是因为数理化多么好，只是历史实在是摸不着头绪。永远搞不清楚那些年号、那些人员、那些事件怎么样才能记住，想不通专家学者们是怎么把这些如此枯燥的内容是刻在脑子里的。历史课本看了很多遍还是一团迷，现在仅有的一点历史知识，也是从电视剧中获得的。

《一读就上瘾的中国史》让我看到了摆脱历史白痴的希望，作者温伯陵，历史专栏作家，“温乎”传媒创始人，擅长用通俗易懂的写法，从新奇的角度阐述不一样的历史观点。以前上学的时候学历史，都是按照时间顺序讲解的，就像一个记事本，虽然每页都是知识点，但是关联性很差，没有欲望多看一眼。

《一读就上瘾的中国史》这本书的视角完全不同，让我对历史读本有了全新的认知：整体框架来看，全书共分为六章，分别是权利篇、转折篇、改革篇、奋斗篇、气质篇、情感篇，不同的篇章下面不同类别的内容，阅读顺序可以打乱，我最喜欢的是情感篇，对古人的感情生活比较感兴趣，就可以直接跳到第六篇。从单篇内容来看，从中可以看到很多当下适用的观点，比如《刘邦和项羽，好老板与坏老板》这篇，作者提到“区别老板的好赖只有一个标准，就是能不能对员工的需求感同身受”。

这样的历史就很吸引读者，读起来没有一点学究气息，既生动又可以联系实际，还能“古为今用”给我们一些启发，很赞。从选材方面看，作者在茫茫历史长河中精心挑选着六个篇章，49个历史事件和人物，十分具有代表性，刘邦、项羽、李世民、月费、杨贵妃等等这些人物，安史之乱、王安石变法、武则天上位、刘备起家这些事件，都是该知道的基础知识，掌握了这些，就算历史知识匮乏些，也不至于太过尴尬了。

掰开了揉碎了，才能用客观的思维去分析历史，可见作者的历史知识之渊博，领会之深入，输入之后又用通俗易懂的文字输出给我们听，还要加入时下的观点，帮助读者看懂历史的过去、现在和未来，可见作者用心。

上瘾读后感心得篇五

一共438页的书，看到了298页决定弃书。首先是觉得此书无法让我有所收获。前几章粗略介绍了目前各种各样的瘾品，以及几大类瘾品的起源，传播和发展。这还算是有一些干货，其他部分充斥着作者的观点，估计得拧掉90%的水份才能看到一些史实。

其次，非常不认同作者的观点。作者深深的厌恶瘾品，具有强烈的管制倾向，而又对资本主义市场经济充满着浓浓的恶

意。

作者认为瘾品的种植，消耗了土地，破坏了环境，但粮食等作物的种植也是同样的消耗啊，于是作者走向了反人类的极端环保主义，“人口不断扩张——爱德华·威尔逊（）称之为“在大地上横行的妖怪”——乃是农地扩张与天然栖息地消失的最终原因。”

照作者的说法，人类就只能过苦行僧的生活，限制自己的每一个欲望，如果你控制不住，那我就用强权来控制。还要把这种漠视每一个人的自由选择，剥夺他人的行动自由，视为道德。

作者偏激的谴责药厂和医生为了利益开发推广瘾品，把瘾君子的造成和过量吸食的责任推卸到医生和药厂身上，却不去分析瘾君子是怎么造成的，来自医院正规药品的比例是多少，非法毒品比例是多少？也从不分析有多少是因为正当的疼痛的需求，有多少只是为了嗨一下？而且也从不分析严控是否有成果，是否降低了毒品吸食量，减少了吸毒人口？也不分析由于严控，有多少人转向了劣质的，大剂量的非法毒品，造成了更严重的后果。

偷换概念，把打造品牌等同于打广告等，对市场的人人为我我为人人描绘成一个互害社会，如“这些人都以利益为目标，都能借科技之助启动人体内在的奖励和调节机制。这些机制是在与现今完全不同的环境条件下完成进化的，如此被牟利者利用，显然对生理上有害，在道德上也是一种颠覆。”

重点描绘瘾品的恶处，对瘾品的好处一笔带过，夸大瘾品可触达带来的诱惑，照他这么讲，遍布全国各地的便利店，超市，烟酒店工作人员都是烟民酒鬼了。

其三，摸不清本书的脉络，没有搞清楚作者到底想写一本什么样的书，传递什么样的知识。有可能是我阅读水平不够，

也有可能是作者没有明确的目标，表达过程中议论的内容太多，让读者摸不清头脑。

总之，个人觉得本书在史实史识史才都有欠缺，不值得再浪费我宝贵时间了。作者：陈熠