

# 人间值得读后感大学生(模板5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 人间值得读后感大学生篇一

今年的北方的冬天些许有些冷，也许是因为今日已经进入大寒，环境温度降低导致，亦或，是因为对北方依旧存在疫情的害怕而哆哆嗦嗦。无论如何，希望《人间值得》一书给你带来温暖。

本书我已阅读两遍，首次读正值八月，当时是为了缓解一下浮躁的心情，封面一句“人生不必太用力，坦率地接受每一天”让我陷入沉思，但因为八月时间较紧，并未好好感悟。近来由于空闲，再次细品本书，虽未大彻大悟，但已有些许感悟。

其实这个问题我们应该已经问过自己无数次，工作到底为了什么，有些人说为了理想，有些人说要为了实现财富自由，当然有人只是因为别人工作我也要工作。

在本书中，恒子老师说：“从本质上来说，人就是为了生活而工作。这个道理，亘古不变。因此，在我看来，为了钱而工作，并不是一件可耻的事情，这是理所当然的事，我认为这是非常了不起的”。其实所有的一切，我们都只有在生存的前提下才能有资格继续探讨。

这一年，有人因为工作的不如意而了断了自己的生命，所有的未完待续变成了全剧终，哪怕一次回头的瞭望也能让自己

找回重新开始的勇气。正如恒子老师所说：“不要把自我价值全部建立在工作上，带着为身边人略尽绵力的想法去工作，或许会更好”，不要过分跟随别人留下的足迹。

在我们的人生旅途中，太多的思想灌输给我们，我们必须幸福，但是，人们对于幸福的评判标准是不一样的，对于幸福的追求更是迥异，一旦我们背上“应该”二字，那我们就会陷入到欲望的怪圈。

放下我们自身的过高的期待，与身边的人保持合适的距离。这样，情分不会少，也不会对对方产生过多期待。感恩每一次我们相遇带来的欢乐，感恩你的伸手帮助。总有些朋友会离开，但请保持“来则欢喜，去则放手”的轻松。

都会在认定“这就是自己的人生”后顺其自然的走下去。面对生活中的困难，停下脚步也许真的就停下了，痛苦不会减少，困难依旧是一道无法逾越的沟壑，不如笑着继续……

不要期待过多，热爱你所热爱的生活，人间值得！

## 人间值得读后感大学生篇二

不管人间值不值得，我都只能活下去在失业之后，生活陷入一片混沌的时候，无意中遇见这本书，焦虑不安迷茫消极的心情暂时被治愈了。

恒子老师对待生活的态度是淡然不争、不悲不喜，从中又透着坚韧强大的生命气息，是介于激进和佛系之间的一种人生智慧。我为此深受感动，希望自己能尽量向她靠近。

文中有很多句子给我带来了启示：如果只去和别人比较，那永远没有正确答案。

道理都懂，但理性常常败给情绪。很多时候，会不自觉地拿

自己跟别人做对比，而且往往是对比别人的强项，然后把自己弄得不快乐。如果通过比较能给自己增添前进的动力，那无可厚非。如果比较更多的是给你带来不快乐，那大可不必。

人生的本质就是一个人活着。从出生到死亡，每个人都有自己不同的轨迹。如果意识到自己始终是一个人，就不会对别人心存太多的期待。

正因为建立了“一个人”的心理立场，所以她对别人便不会抱有强烈的愿望或期待。别人的亲疏远近，她既不在意，也不生气。

这些句子乍一看好像有些偏执，但仔细一想，何尝不是呢？虽然在漫长的生命历程中，会有父母、手足、伴侣、朋友的陪伴，但即使再亲密的人，都有他自己的人生要去经营。同行，不代表双方的每一步都踩在同一个地方。

陪伴是外在的安慰，向内求索的话，归根到底还是自己一个人。“不对别人心存太多的期待”，把这样的人生观放在对待伴侣的态度上，或许可以化解很多矛盾。

生活中我也有过孤独和不安的时候。但不管怎样，我只能活下去。无奈的语气中透着一股坚强的劲，在困境中坚强一些，活下去这件不得不做的事情，或许会变得容易一些。

人生的结果，不会马上显现。但是在每个瞬间，都有必须珍惜的事情。当下大都市中的很多年轻人每天焦虑不安的最大原因，是对未来的不确定性。因为没有有一个清晰明朗的未来，当下的每一步都走得战战兢兢。但不要忘了人生无常，谁都没能准确预知未来，但当下的每个瞬间是确定的，这是可以把握和珍惜的。

或者这么想，珍惜每一个当下，一步步往前走，所谓“未来”就是无数个被你珍惜的当下中的一个而已。丈夫让恒子

老师吃了不少苦，但在大半辈子人生中形成的关系纽带，其坚韧程度超出了想象。年轻的时候，丈夫酗酒，不负责任，将赚钱养家和照顾孩子的重担都丢给了恒子老师，这本该是一个被仇恨的对象，结果恒子老师却是在丈夫年老重病的时候，全心全意照顾他。

只要能照亮某个角落就够了。无须功成名就，只要在自己所在的环境中，释放自己的力量就可以了。恒子老师是一名医生，给病患带去的帮助自不用说。我更为感动的是，恒子老师用她在人际关系中的平和，给周围的人带来了如沐春风的温暖。

生活的本质是苦涩的，因此温暖需要常常被提醒。我经常叮嘱长子，绝对不要做延长寿命的抢救。如果发现我倒在地上，还有呼吸，就先放一会儿。如果那时候被送去医院，医院肯定会抢救。确定送到医院后刚好能死，再叫救护车。

恒子老师对待死亡的淡然和坚定，令人敬佩。得是内心多么强大的人，才有这份豁达。育儿过程，就是让自己越发优秀的成长过程。养育孩子，也是成长。蛮独特的育儿观。以后如果有机会成为一个妈妈，这样的育儿观能派上用场，克制，而后成长。

喜欢这本书的推荐语：未来岁月漫长，依然值得期待。做为一个常常把“人间不值得”挂在嘴边的悲观主义者，以后或许可以转换一种人生态度。

不管人间值不值得，我都只能活下去。

## 人间值得读后感大学生篇三

这是一位90多岁日本老奶奶恒子老师的作品。她是一位心理医生，经历过战乱时社会的动荡，和战后社会的重建。她的一生充满波折，面对整日酗酒的丈夫，面对为了帮助自己照

顾孩子同时也开始主导自己生活的父母，恒子老奶奶在工作中通过自己的生活经历治愈患者的同时，也通过与患者的交流沟通释放了自己的压力。

这本书的日语名字叫うまいことやる習慣，直译过来我的理解就是巧妙做事的习惯。我觉得这本书可以算是一本心灵鸡汤，但是却是让我不讨厌的鸡汤，里面介绍了恒子老奶奶许多对于工作、生活、人际等的一些哲理小建议，这些也是她经过漫长的一生，种种坎坷之后自己的感悟。读了之后发现其中的想法与做法竟然很多都与我相似。这本书读起来很轻松很治愈，可以在你焦虑，疲惫找不到方向时，让你喘一口气。

人生重要的是活在当下，不缅怀于过去，不为还没到来的未来而担忧，做好眼前的事情，过好自己的生活。

## 人间值得读后感大学生篇四

《人间值得》这本书主要讲述的是90岁仍未退休的日本心理医生恒子奶奶，从16岁开始为了成为一名医生，背井离乡只身前往日本大阪。从20岁到90岁一直从事心理医生这份工作。

她既不像电视剧女主角那般又a又飒，也没有雄厚的背景，叱咤风云的能力，只是一个二三十年代社会底层普通到温饱都难以解决的普通人。为了谋生才想当医生，这一做就是70多年。

我总以为一个人得以平淡坦率的面对生活中的各种窘境和困难，至少她的家庭是美满的。事实却恰恰相反，恒子奶奶的丈夫婚后爱喝酒，工资也不往家里面拿，一家人的生活开销全靠她工作赚钱维持。庆幸的是妈妈会帮她照顾孩子。

恒子奶奶婚后的生活窘境像极了今天急需一份工作证明自己没有丧失社会生存能力的我们——宝妈。一边拖着孩子，一

边想要谋生，因为焦虑未来，无法安心，踏实的做好当下事。

于是恒子奶奶告诉我们：焦虑未来，不如专注眼前。整书从头到尾贯穿着一个”要坦率接受每一天”的理念。人心浮躁、迷茫是因为过于焦虑未来，做任何事情一行动就希望能达到目标，就无法专注于眼前。

与其焦虑未来，不如坦率的接受每一天。只要是自己喜欢的工作，做什么都没有关系，即便一辈子只能做一件事，也很了不起，我们要做的只是给自己一个交代。

这也是作者为什么说“当人活到七老八十时，胜利与失败都毫无意义”。我不关心头衔和职位，这些都是过眼云烟。如果自己和家人健康、精力充沛，有几个知己可以交谈，还有什么奢望的呢？。

别为了生活用力过度，坦率认真的过好每一天就好。

## 人间值得读后感大学生篇五

这是一本让你心平气和的书，每个人都有执念，如果在这个过程中你太痛苦，那么可以看看这本书，我觉得可以让我们换个角度想问题，或者给我们，一些力量，治愈你，温暖你，让我们认识到生活的真相，大家的生活都一样会遇到困难，可贵的在于我们勇于面对，面对后仍然一如既往地热爱生活。

中村恒子谈到职业经历，其实我曾有过一年很不愉快的工作经历，现在想想还好我顺利换了工作，因为当时工作所处的环境和人，是你没有办法忍受的，另一方面，我也不会及时调节自己的心理状态，时间久了，感觉自己差点抑郁。现在看来，觉得自己真的没必要给自己太大压力，没必要为这些事情伤神，可是当初的确没能明白。