

# 深夜那盏灯读后感(模板5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 深夜那盏灯读后感篇一

细细品味一本名著后，想必你有不少可以分享的东西，何不写一篇读后感记录下呢？你想知道读后感怎么写吗？下面是小编精心整理的《深夜加油站遇见苏格拉底》的读后感，欢迎大家分享。

我记得我几年前曾经做过类似的梦，在梦里，有许多个自己在为某件事争吵，而真正的我却不知道在哪里看着这一切。然后我醒了，我告诉自己：“我只有一个。”就像此书第4章所描绘的丹在面对1+5个黑剑客的场景。我只有一个，其他的声音都是些来自虚无的过去、未来的吵杂心智的产物。而真正的那个我才是我自己要战胜的，如果结局是被打败，只能说自己找不到真我，一生都会被自己虚幻的自我迷惑，尽而如同“发疯”一样，不是真正的活着。

用现代医学家们的说法，应该会把这种现象叫做“精神分裂”吧！

契子部份对初识大师的描绘以及第1章对新事物注入身体的强烈挣扎后，苏格拉底告诉丹，风向变了。应该是说，从第2章开始丹已经开始真正要学习他所想要教给丹的东西了。先是使丹产生幻境：带着丹在体操场上听选手、教练和观众内心各种各样的声音，后又让丹变成风吹过世界各个角落感受世间万态，而后又让丹在梦里经历自己的一生。这让丹有种历

经沧桑的悲凉和找不到人生意义的恐惧感。就像看着自己过完荒废无聊却又可立数多样成就的一生，可是心中仍然觉得有所缺憾的无望感。因为，这个世界上的大部份人都不曾去想这到底是不是他们想要的人生？还是只是在复制社会眼光里的一生？他们只是黑压压的一堆人里的其中一个。就像那个疯国王的故事一样。

这让我想到现实生活，平常老百姓们的生活。从出生到死亡，人类其实都是在复制他人的，以为“这才是人生”的所谓生活方式。

从婴儿的第一针疫苗，第一次喝水，第一次喝奶，第一次穿衣，第一次……

然后，到了幼儿时期。幼儿学会了做为大部份人类的行为思维及最基本的生活现象，可以说，对幼儿而言，他们所见到的，都是在复制前人告诉他们的经验。然后，就被送进了幼儿园，如果到了四岁还没有被送进幼儿园的，都会被社会予以“疑问”的眼光。大多数人只是因为生计原因，不得不送幼儿去幼儿园“寄托”，没有人真正去思考为什么要送孩子去幼儿园、小学、中学、大学。没有人真正去思考，这么多“学”的真正用处。然后孩子就被莫名其妙的“成人”了。带着一大堆的毛病，和前人人生的经验，继续复制的被活着。

婴儿不懂得表达，只有做为这种动物最本能的反应。“本能”，是人类最真实的能力，没有谁教刚出生的婴儿，如何用嘴“吮”奶，没有谁教刚出生的婴儿“哭”为何物。

但没有人知道：人类的本能才应该是这个世界上最珍贵的东西，最具有创造力的力量，而人类却从出生开始，就在扼杀人类最伟大的力量：本能。

“本能”使孩提时期的人，会问“为什么”，于是成人准备了一本“十万个为什么”给孩子参照。谁可曾想过，孩子的

每一个“为什么”，每一个小小的“发现”，都是属于他们自己的科学，做为陪伴他们成长的成人，我们所需要的是适当的引导而不去破坏他们对“发现”的探索与兴趣。因为学会思考，真正的思考，真正属于本能，属于自己的思考，才是做人这种特殊的生命活着的意义！

对于苏格拉底而言，丹所经历的精神与肉体的痛苦都只是基础教育，真正的勇士之门还未真正找到。勇士的修炼，不是一朝一夕的事情，也不是任何人都可以的。之所以找到“丹”作为他的关门弟子，是因为丹有比一般人更强烈的“意志力”能力。这与丹所从事的体操有关，体操是一项需要长期坚持锻炼的运动。

清理身体的食链与清理思维障碍是勇士之路的必经之途，只吃喝自然食物和适当的. 份量，新鲜的蔬菜水果花果茶和禁欲。约瑟夫和乔伊都是苏格拉底的弟子，但每个人的性情都是独特的，平起平坐，热爱生活且赋有幽默感。这让我想起现实中那些所谓的修行者，大部份都表现出一副清心寡欲，得高望众的“圣人”似的样子。

苏格拉底让丹清身戒欲多时后，突然让他看到自己在抽烟并与丹一同饮酒，只是想告诉丹，真正的勇士不是强迫自己，而是顺应身体和自我。知道什么东西不好去做，和知道什么东西不好却用欺骗自己的方法去做，是两回事。

约瑟夫的死告诉丹，死亡并不是坏事。“死亡并不让人悲伤。让人悲伤的是，大多数人根本就没真正活着。”。现实生活难道不也如此吗？人们追逐财富与成功，爱与幸福。因此经历痛苦。但是谁能清醒的知道，让人痛苦的，并不是在追逐财富与成功，爱与幸福所经历的事情，而是人们自己想像出来的痛苦。例如一个简单的故事：

有个女人害怕男人嫌弃她带的嫁装不够多而不爱她。就是她自己的心智制造出来的痛苦的幻象。

真正的勇士热爱追求，却不被心智迷惑。“随他去吧。”然后，他们都笑了。

除了静思和戒欲外，勇士还必须通过了解自己的身体做各项体能训练，做到身心合一。在坐在加油站后的石头上一天一夜后，丹最终悟出：“人生没有平凡无奇的时刻！”那便是当下，这世上的人们大都活在过去、将来与各种思绪、情绪里，几乎没有人真正专注于活在当下。尽管，总是有箴言告知人们“当下”才是重要的，但人们大都只是一瞬即逝的感触，而非真我的当下被点悟。第5章，作者有许多内容都来自中国的古老文化。而我竟然做为一个地道的中国人，在中国的学校受过大学教育，却对自己本国伟大的文化财富连略知一二都谈不上，而此书的作者，一个美国人，却对中国文化了解、感受、收获的都比我多。只能说：“很多人不仅并未真正活着，连怎么活着都不知道。”

我记得，张校长提及体育才是教育最重要的部份。当然，不是指把人当猴子耍的那种体育，而是真正的身心合一的体育，包括中国的古老武道领域、医道领域。

丹在学期末的体操团体比赛中获得了冠军。他战胜自己的同时达到了自己一直等待的目标。然而，心情却如同过季的花朵一样随风凋落，随着毕业的来临，不知将何去何从。原来，他所一直追逐的成功，不过是一种满足自我生理需求的幻境，当真正达到时却未能使他真正快乐起来。因为真正的快乐，是不需要理由的，他随时可得，人们真正需要专注的是在过程中的每一个当下。没有真正的结局，如同所谓的成功也只是过程的一部份。所有的结局都会“过去”，过去了就要“放下”。尽情享受在每个当下的过程。

“放掉心智，才能恢复知觉。”，第6章，苏格拉底把丹拉进婴儿时期的自己，感受一个婴儿对这个世界最初的知觉。同样，如果闭上眼睛去感受婴儿的感受，我会感到一种清澄的宁静，感受婴儿对这个世界没有任何定义，好的、坏的、各

种东西的名称、作用都是幻象的一部份，我突然明白，在天地产生之前，只有宁静，一切只是心智的产物。如果要用一种场景来描绘的话：想象一座90度倾泻而下的瀑布，快乐便在那个转角处，你和你的心智应该以这种方式共同存在。第6章末，苏格拉底让丹忘记了乔伊，那个灵魂与之共通的女孩。

学校毕业了，但从苏格拉底那的学业并没有毕业，而是进入现实世界时间的漫长磨砺。但凡一切结论都必须予以实践。丹毕业后与美丽的女子琳达结婚，有了一个女儿。他一头投入生计工作中，历经平凡世界的悲欢喜乐，却总在午夜梦回时感到没莫明的沮丧。他总感觉失去了什么。直到与妻子离婚后，他带着简单的行李，踏上再次追寻心灵大门的旅程。

这时苏格拉底再次出现在他的身边，带着他走进了生死边境的心灵大门，在黑暗中他终于死去，化为尘土，滋养万生，随风飘散，无处不在。在醒来之时，他找到万物之源的宁静与喜乐。“我便是万事万物，万事万物就是我。”

本以为此书到此结束，但乔伊再次出现，勇士有了灵魂陪伴。

## 深夜那盏灯读后感篇二

也许很多的小朋友，不认识苏格拉底，他是西方世界最有智慧的哲学家，地位就像是我们的孔子一样！

这部电影讲的是一位晚上睡不着觉的年轻人，在夜间游荡时，于加油站遇到的一位老人，这位老人，不仅说话富有哲理，所做的每一件事，都会令人觉得不可思议，而其中的要诀，老人在电影中说：“重视存在的当下、凡事都会变化、不忘幽默、任何事皆有其意义。”而这位年轻人，原本是位自视甚高，却不重视生活细节、不看重朋友、纵情享乐，可以说是目空一切，而遇到了老人后，这位年轻人在反思自己的所做所为后，却因意外，折断了自己的脚，然后苏格拉底，

用饶富意涵的哲理，说服年轻人，挑战苏格拉底曾经叫他放弃过的事情，全片精彩十足。

“你快乐吗？”睿智、慈悲且幽默的苏格拉底教导：“尽量使用你拥有的任何知识，而光有知识也还不够，知识没有心，再多的知识也不能滋养或支撑你的心灵，它永远也无法带给你终极的幸福或平静。生命所需要的不仅是知识而已，还得有热烈的感情和源源不绝的能量，生命必须采取正确的行动，才能让知识活过来。”

苏格拉底教主角学习如何生活——遵守某些特定的戒律清规，掌握某种看待世界的方式，清醒地过着单纯、快乐、不复杂的生活快乐的秘密并不在于寻求更多想要的，而是在于培养少欲的能力。

主角也从中体认到，重视当下，从此他的世界再也不一样了，看完之后，我开始反思我的生活态度，你呢？没看过的，也快去看看，这一部励志又感人的好戏哦！！

## 深夜那盏灯读后感篇三

《深夜加油站遇见苏格拉底》读后感

第二遍读此书。

我记得我几年前曾经做过类似的梦，在梦里，有许多个自己在为某件事争吵，而真正的我却不知道在哪里看着这一切。然后我醒了，我告诉自己：“我只有一个。”就像此书第4章所描绘的丹在面对1+5个黑剑客的场景。我只有一个，其他的声音都是些来自虚无的过去、未来的吵杂心智的产物。而真正的那个我才是我自己要战胜的，如果结局是被打败，只能说自己找不到真我，一生都会被自己虚幻的自我迷惑，尽而如同“发疯”一样，不是真正的活着。

用现代医学家们的说法，应该会把这种现象叫做“精神分裂”吧！

契子部份对初识大师的描绘以及第1章对新事物注入身体的强烈挣扎后，苏格拉底告诉丹，风向变了。应该是说，从第2章开始丹已经开始真正要学习他所想要教给丹的东西了。先是使丹产生幻境：带着丹在体操场上听选手、教练和观众内心各种各样的声音，后又让丹变成风吹过世界各个角落感受世间万态，而后又让丹在梦里经历自己的一生。这让丹有种历经沧桑的悲凉和找不到人生意义的恐惧感。就像看着自己过完荒废无聊却又可立数多样成就的一生，可是心中仍然觉得有所缺憾的无望感。因为，这个世界上的大部份人都不曾去想这到底是不是他们想要的人生？还是只是在复制社会眼光里的一生？他们只是黑压压的一堆人里的其中一个。就像那个疯国王的故事一样。

这让我想到现实生活，平常老百姓们的生活。从出生到死亡，人类其实都是在复制他人的，以为“这才是人生”的. 所谓生活方式。

从婴儿的第一针疫苗，第一次喝水，第一次喝奶，第一次穿衣，第一次……

然后，到了幼儿时期。幼儿学会了做为大部份人类的行为思维及最基本的生活现象，可以说，对幼儿而言，他们所见到的，都是在复制前人告诉他们的经验。然后，就被送进了幼儿园，如果到了四岁还没有被送进幼儿园的，都会被社会予以“疑问”的眼光。大多数人只是因为生计原因，不得不送幼儿去幼儿园“寄托”，没有人真正去思考为什么要送孩子去幼儿园、小学、中学、大学。没有人真正去思考，这么多“学”的真正用处。然后孩子就被莫名其妙的“成人”了。带着一大堆的毛病，和前人人生的经验，继续复制的被活着。

婴儿不懂得表达，只有做为这种动物最本能的反应。“本

能”，是人类最真实的能力，没有谁教刚出生的婴儿，如何用嘴“吮”奶，没有谁教刚出生的婴儿“哭”为何物。

但没有人知道：人类的本能才应该是这个世界上最珍贵的东西，最具有创造力的力量，而人类却从出生开始，就在扼杀人类最伟大的力量：本能。

“本能”使孩提时期的人，会问“为什么”，于是成人准备了一本“十万个为什么”给孩子参照。谁可曾想过，孩子的每一个“为什么”，每一个小小的“发现”，都是属于他们自己的科学，做为陪伴他们成长的成人，我们所需要的是适当的引导而不去破坏他们对“发现”的探索与兴趣。（）因为学会思考，真正的思考，真正属于本能，属于自己的思考，才是做为人这种特殊的生命活着的意义！

对于苏格拉底而言，丹所经历的精神与肉体的痛苦都只是基础教育，真正的勇士之门还未真正找到。勇士的修炼，不是一朝一夕的事情，也不是任何人都可以的。之所以找到“丹”作为他的关门弟子，是因为丹有比一般人更强烈的“意志力”能力。这与丹所从事的体操有关，体操是一项需要长期坚持锻炼的运动。

清理身体的食链与清理思维障碍是勇士之路的必经之途，只吃喝自然食物和适当的份量，新鲜的蔬菜水果花果茶和禁欲。约瑟夫和乔伊都是苏格拉底的弟子，但每个人的性情都是独特的，平起平坐，热爱生活且赋有幽默感。这让我想起现实中那些所谓的修行者，大部份都表现出一副清心寡欲，得高望众的“圣人”似的样子。

苏格拉底让丹清身戒欲多时后，突然让他看到自己在抽烟并与丹一同饮酒，只是想告诉丹，真正的勇士不是强迫自己，而是顺应身体和自我。知道什么东西不好去做，和知道什么东西不好却用欺骗自己的方法去做，是两回事。



约琴夫的死告诉丹，死亡并不是坏事。“死亡并不让人悲伤。让人悲伤的是，大多数人根本就没真正活着。”。现实生活难道不也如此吗？人们追逐财富与成功，爱与幸福。因此经历痛苦。但是谁能清醒的知道，让人痛苦的，并不是在追逐财富与成功，爱与幸福所经历的事情，而是人们自己想像出来的痛苦。例如一个简单的故事：

有个女人害怕男人嫌弃她带的嫁装不够多而不爱她。就是她自己的心智制造出来的痛苦的幻象。

真正的勇士热爱追求，却不被心智迷惑。“随他去吧。”然后，他们都笑了。

除了静思和戒欲外，勇士还必须通过了解自己的身体做各项体能训练，做到身心合一。在坐在加油站后的石头上一天一夜后，丹最终悟出：“人生没有平凡无奇的时刻！”那便是当下，这世上的人们大都活在过去、将来与各种思绪、情绪里，几乎没有人真正专注于活在当下。尽管，总是有箴言告知人们“当下”才是重要的，但人们大都只是一瞬即逝的感触，而非真我的当下被点悟。第5章，作者有许多内容都来自中国的古老文化。而我竟然做为一个地道的中国人，在中国的学校受过大学教育，却对自己本国伟大的文化财富连略知一二都谈不上，而此书的作者，一个美国人，却对中国文化了解、感受、收获的都比我多。只能说：“很多人不仅并未真正活着，连怎么活着都不知道。”

我记得，张校长提及体育才是教育最重要的部份。当然，不是指把人当猴子耍的那种体育，而是真正的身心合一的体育，包括中国的古老武道领域、医道领域。

丹在学期末的体操团体比赛中获得了冠军。他战胜自己的同时达到了自己一直等待的目标。然而，心情却如同过季的花朵一样随风凋落，随着毕业的来临，不知将何去何从。原来，他所一直追逐的成功，不过是一种满足自我生理需求的幻境，

当真正达到时却未能使他真正快乐起来。因为真正的快乐，是不需要理由的，他随时可得，人们真正需要专注的是在过程中的每一个当下。没有真正的结局，如同所谓的成功也只是过程的一部份。所有的结局都会“过去”，过去了就要“放下”。尽情享受在每个当下的过程。

“放掉心智，才能恢复知觉。”，第6章，苏格拉底把丹拉进婴儿时期的自己，感受一个婴儿对这个世界最初的知觉。同样，如果闭上眼睛去感受婴儿的感受，我会感到一种清澄的宁静，感受婴儿对这个世界没有任何定义，好的、坏的、各种东西的名称、作用都是幻象的一部份，我突然明白，在天地产生之前，只有宁静，一切只是心智的产物。如果要用一种场景来描绘的话：想象一座90度倾泻而下的瀑布，快乐便在那个转角处，你和你的心智应该以这种方式共同存在。第6章末，苏格拉底让丹忘记了乔伊，那个灵魂与之共通的女孩。

学校毕业了，但从苏格拉底那的学业并没有毕业，而是进入现实世界时间的漫长磨砺。但凡一切结论都必须予以实践。丹毕业后与美丽的女子琳达结婚，有了一个女儿。他一头投入生计工作中，历经平凡世界的悲欢喜乐，却总在午夜梦回时感到没莫明的沮丧。他总感觉失去了什么。直到与妻子离婚后，他带着简单的行李，踏上再次追寻心灵大门的旅程。

这时苏格拉底再次出现在他的身边，带着他走进了生死边境的心灵大门，在黑暗中他终于死去，化为尘土，滋养万生，随风飘散，无处不在。在醒来之时，他找到万物之源的宁静与喜乐。“我便是万事万物，万事万物就是我。”

本以为此书到此结束，但乔伊再次出现，勇士有了灵魂陪伴。

## 深夜那盏灯读后感篇四

《深夜加油站遇见苏格拉底》是描述一趟考验着勇士的毅力、勇气、情感，甚至是面对痛苦、挫折和危险的路程，丹米尔

曼在一天夜晚、一间普通的加油站遇到一位怪老头，他否决了丹所有的自以为是，神秘的他让丹想到古时候的苏格拉底。从此，丹每晚走进加油站、每晚像爱莉丝一样走入梦游仙境，踏上超脱世俗的勇士之道。

以前每当我低落情绪过了，心头总还是感觉沉重，看书、看影片也只不过是暂时逃离现实生活，并无法完全摆脱压力。这是第一次，当我看完这本书时，竟然觉得自己重生了！我突然觉得从前的自己，就像是书中的主角一样是个傻子，一味地追求成绩和名利，忘了这个世界是多么明亮及美好。现在，我好像重新活了过来一样！看看周遭的景色，我嗅到了花香；也触到赤脚踩在大地的感觉；更听见风在低语。

故事就像人生一样：没有开始、也没有结束。每一个部分、每一个细节，都融入在我们生活中的每一刻，让我有似曾相识、再熟悉不过的亲切感，《深夜加油站遇见苏格拉底》就是如此深受我的喜爱。

犹记起初阅读时，它的内容并不是那么令我着迷，但越到后头，越发现它是本与众不同的励志书。其中的精彩不在于浩大的场面，而是建立在万事万物的简单面之下。它让我明白：人生没有平凡无奇的时刻，我们其实都忘记了最初的自己。拿婴儿做比喻，诞生在这个世上的头一回冒险，既充满好奇又保有最自然的一面，从我们开始把生活上的一切灌上名词、学习限定事物为何，便把自己局限在心智所造的洞穴内，而无法自拔。只有少数勇士看见光明、挣脱束缚，然后笑着走向永恒。放下一切吧！我们终归属于天地之间，我们是树、是云、是鸟、是风，死亡也只不过是走回一开始我们走这一遭的源头罢了！

我们在哪里？现在是什么时间？答案其实很简单，我们就在这里、在当下这一刻。我们总是太执着于过去和未来，我们做到了什么，还有将来要成就什么，却忘记了自己活在现在。醒过来吧！别让人生只是一场大梦；醒过来吧！别再执着于

没有意义的坚持上。哭泣和愤怒都蕴含威力无比的强大力量，如果我们能够把这股力量化为平静，其转变将带给我们莫大的快乐。

勇士会莫名其妙、毫无理由地感到快乐，因为快乐并不是我们感觉到的一种事物，快乐就是自己，就是自己本身。我们会愤世嫉俗是因为我们看得不够深入，所以才看不出他人或自己内在的光芒。当我和书中那原先摆脱不了顽固心智的主角一同净化了身心、使生活变清静，我彷彿感受得到丹静坐时的宁静，看到那一个又一个故事、生死交替的情景。

放下书本，我竟没有留恋、没有悬在心上放不下的石头。原来我把生活的肩担都幻想得太沉重了！原先认定那一场又一场的竞赛、输赢全成了清风、微风、徐风、狂风、暴风或飓风，随它去吧！放开它、随它去吧！如果我们哪天走不出自己筑起的心情围墙、掉进世人愚昧的陷阱时，请起身像个勇士般行动，活在这一刻并努力表现，只要尽力做到最好，就能找到自己。明白整个宇宙是一体的，包括埋藏在心中的苏格拉底，不过就是最初与最终的自己。

这本书改变了我，不只是一个观读、一个决定，而是如何看待我所拥有的、所遇到的，愿它也能改变更多的人。我们都应该做个勇士，勇敢地动身前往自在又快乐的世界大门，只因为我们是勇士，每个人都是。改变就从现在开始，别再做梦了，让真实的自己醒过来吧！

## 深夜那盏灯读后感篇五

以前没读过这本书，确切地说，是很久都没读过心灵励志、修行啊一类的书籍了。这本书的题目就很吸引人，题材又是半自传体。其实，这书要是前几年读，尤其是读《遇见未知的自己》那个时候读，想来会比现在感觉好。

加油站的苏格拉底，最重要的一个观点就是“心智”说。书

里这样说道：“世界是心智的居所，心智比任何风旋转得都快，心智在寻求解脱——想要从伴随改变而来的困境，和在生死之间左右两难的窘况中逃离——因此它寻找目的、安全感及欢乐，设法了解神秘。在每个地方，在每个人身体里，都住着迷惑的心智，正在做痛苦的追寻。”“现实永远无法和他们的梦想相契合。幸福就在转角处，他们却从来没有走到过那个角落。而这些的始作俑者，正是人们的心智。”

这段话其实就是在阐述享受当下，把你的心、念都放在当下。什么是当下？就是你所在的这一处、这一刻。书里面，为了锻炼勇士拥有当下，有很多种方法，大家可以自己去总结一下。所以，我想说，勇士之道，就是经由训练，每时每刻在当下，享受当下。

而享受当下这样的说法，虽然埃克哈特·托利《当下的力量》最为经典。但这个修行方法可不是西方人独创的。少量接触佛学内容后，感到中西修行相通；而梁漱溟在解读儒家学说时，也有过类似观照当下的阐述。

学习像孩子一样的呼吸和情绪表达，即腹式呼吸和哭笑无挂碍。这是我一直在学习的东西，但打坐冥想却没有坚持下来。很多道理摆在那儿了，说懂也不懂，说不懂也懂，就算是最終有顿悟了，事情还是要一件一件地做。所以，最重要的是，读完，去做了些什么。