

# 老人与海读后感(大全9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！读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？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。

## 老人与海读后感篇一

由于突发的新冠肺炎疫情，我们大家几乎都居家过了一个不同寻常的春节，同时也休了一个超长假期，在保质保量的完成作业和网课之余，最近我读了几本名著，其中就包括《老人与海》。读完后我不禁思绪万千，心情久久不能平静，深受启发。

《老人与海》写的是老渔夫圣地亚哥在连续84天没捕到鱼的情况下，经过坚持不懈的努力，终于独自钓上了一条大马林鱼，但是这鱼实在太大了，把他的小船在海上拖了三天三夜才筋疲力尽，老人把它杀死了绑在小船的一边往岸边划船。而在回归岸边的过程中，老渔夫又受到了大鲨鱼的袭击，经过殊死搏斗，最后回到岸边时只剩下可怜巴巴的鱼头和鱼骨，可想而知，这个过程是何等的危险和艰辛，这需要多大的勇气和意志啊！但是老渔夫做到了。

老人这种坚持不懈、永不放弃的精神，值得我们好好学习。俗话说的好：“不以成败论英雄。”老人那坚强的意志，勇敢面对困难，不达目的、誓不罢休的精神不比英雄的行为逊色，他将成为经历磨难而战无不胜的巨人，值得我们每个人学习。

古时候的愚公移山，明知开山绝非易事，也非一朝一夕就可完成，但他“明知其不可为而为之”，仍坚持带领子子孙孙继续开山。执着不放弃的精神终于感化了天帝，命山神搬走

了太行、王屋二山。还有“水滴石穿”、“铁杵成针”、“冰冻三尺非一日之寒”的故事等等，都意味着“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚”的道理。

我们每个人在现实生活中终究会遇到这样或那样的各种问题，“一个人不是生来就要被打败的，你可以被毁灭，但不可以被打败。”这句话衬托出了老渔夫的勇敢意志。在现实生活中，碰到困难是难免的，最重要的是要勇敢面对，要有坚持不懈的精神，从失败中吸取教训。面对困难，假如你不努力思考解决的办法，只会原地打转。

在日常生活中，我们经常会因考试的失败而失落，甚至灰心丧气，破罐子破摔，自暴自弃，对自己没有信心；也许会因为朋友的不理解而伤心。现在，每当我想起《老人与海》的故事时，看看渔夫的表现和做法，反过来再看看自己，就觉得自己碰到的困难都不是问题。

人生谁没有失败过，最重要的是在失败过后重新勇敢的站起来，积极地去面对，去寻找失败的根本原因并认真的加以改正。俗话说得好：“失败是成功之母”。爱迪生经过了几万次的失败，最后终于获得了成功，成为了一名伟大的科学家，为人类的发展做出了重要贡献。

所以说，在现实的生活中，我们一定不要有各种抱怨，世界对每个人都是公平的，当我们遇到困难和挫折时不要退缩，勇敢且努力得到面对，不绕也不躲，努力的想办法解决困难，演好自己该演的角色。我们要以坚强，永不言败的心态来面对失败，那么成功一定会在不远处向我们招手，我们一定会一步步的慢慢走向成功！

## 老人与海读后感篇二

今天，我仔细重读了美国作家海明威的经典名著《老人与海》，这是一篇充满着毅力，闪耀着勇气之光的作品，我再

一次被深深的感动了。

小说讲了这样一个故事：一位叫圣地亚哥的老渔夫，已经连着84天没有打上一条鱼了，起先和他一起打鱼的一个男孩也被父亲叫到另一条船上去了。于是老人决定独自一人去远航，钓一条大鱼回来。在离海岸很远的海里，一条大鱼终于上钩了。老人被大鱼拖着走了很远，但却始终没有放弃。搏斗了两天两夜之后，老人在第三天终于将大鱼捕获上了船。然而鱼的血腥味引来了鲨鱼，老人在与鲨鱼搏斗了一天，大鱼被鲨鱼吃得只剩了一幅巨大的骨头架子。老人最终满身疲惫地带着那副巨大的鱼骨回来了。

在这本书中，最令人震撼的是老人在捕鱼过程中所体现出来的勇气与毅力，他一旦下定了决心就勇敢的付诸行动，而且碰到多少困难也不会退缩。在那条大鱼上钩之后，因为大鱼非常大而且有力气，老人的小船一直被拉着跑，可是老人一直没有放弃，始终抱着坚定的信念不松绳子。老人的脊背和手被绳子勒得又累又疼，人跌倒了，脸被划破了，右手受伤了，左手又开始抽筋。这时候老人该忍受着多大的痛苦啊，可他丝毫没有屈服，一直在坚持和大鱼搏斗，整个过程持续了两天两夜多。在这两天半的时间里，老人该有多么煎熬啊，是一种怎样的毅力支撑着他坚持下去的，这真的让人难以想象。

我想，常人若是到了这般境地，可能早就放弃了，能够像老人这样坚持到底的人太不一般了。“老人真伟大”，我在心里暗暗地赞叹着。

在那漫长的艰难对峙中，老人为了增强信心和打发时间，不停地自言自语，安慰自己、鼓励自己。在那样的时光中，这一定是非常重要的。我既为老人乐观向上的积极精神而由衷的敬佩，又感叹信念和信心能够给予人的力量是如此的强大。

在老人终于将大鱼捕获上岸之后，又遇到了前来夺食的鲨鱼，

这时他已经精疲力竭了，可是却仍然拼尽全力对抗着鲨鱼。我被老人的勇气和拼搏精神而深深地折服了。他哪来这么强大的毅力呢？我想应该是心中对成功的渴望，还有内心坚定的信念与自信都赋予了老人无尽的力量。

虽然老人最终只收获了那副巨大的鱼骨，可我认为老人是个真正的胜利者，他在精神上获得了完全的胜利，是同周围困难作斗争而获得的不朽的胜利。我想，每个人的心中都蕴含着无穷的智慧和力量，只要有了坚定的信念和足够的毅力，我们的潜能比自己想象的要大得多。

这本书中令我感到非常温暖的是老人与男孩之间的情谊。两人之间一直配合默契，互相关心。男孩在开始的时候一直跟着老人，即使后来父亲让他去了另外一条船，他也一直挂念着老人，想方设法地帮助老人。老人也非常喜欢和疼爱男孩，他们之间虽然没有血缘关系，但却充满着胜似亲爷孙的亲情。在这个充满着勇气与坚强的故事中，老人与小男孩之间的情谊让人增添了暖暖的感动。

### 老人与海读后感篇三

年迈的渔夫桑提亚哥独自出海，好不轻易钓到一条大马林鱼却被无情的大自然掠夺了他的收获。这便是《老人与海》的故事，就这么容易。然而这个故事塑造的桑提亚哥“硬汉”形象，却是那样光辉生动。桑提亚哥对生活的积极乐观，与大自然搏斗时的顽强乐观，哪怕失败后也是知足乐观，让我倍受感动。

桑提亚哥的乐观，被海明威渗透进了字里行间，尤其那些细微之处，更让人映像深刻。在孤独、穷苦、沧桑、不走运等负面原因的衬托下，桑提亚哥的乐观又显得难能可贵。于是我忽然了解，生活的阳光出处于对生活的乐观，乐观的生活态度就算眼前是风雨也会看到雨后的阳光。

而乐观，才是生活的精华，是大家理应拿来面对生活坎坷的态度。

最近，我看完一本书，名叫《老人与海》的书。书的作者是海明威。

《老人与海》的故事非常简单，写古巴老渔夫圣地亚哥在连续八十四天没捕到鱼的情况下，终于独自钓上了一条大马林鱼，但这条鱼实在太大了，把他的小帆船在海上拖了三天才筋疲力尽，被他杀死了绑在小船的一边，但在归程中一再遭到鲨鱼的袭击，最后回港时只剩下鱼头鱼尾和一条脊骨。这是根据真人真事写的。

看完书以后，我最感动的是老人这么辛苦，我要向他学习，我最难过的是老人八十四天没捕到鱼，我很伤心。

我从这本书里学到了很多知识，我喜欢这本书。

## 老人与海读后感篇四

《老人与海》这本书已不知读过几遍了，虽然每次都比前一次更有收获，但这一次它给我的启迪却是前所未有的，这种启迪对我当前的工作大有帮助，就像是在我迷惘的心田中注入了一种力量，使我又有了前进的动力。

这次，书的封面是这样的：土色又破旧的屋舍立在岸上，岸旁有几艘浮在近海的渔船，简陋又枯乏；直至天际全都是大海，无边无际的，深邃的大海，还隐隐约约地泛着星星的光芒。的确，《老人与海》确实是讲述了这样一个简单的故事，但是老人正是从这个故事中教会我一件十分重要的东西，那就是顽强。

在连续八十四天捕不到鱼的情况下，他仍然不放弃；当他钓到大鱼后，几天的不眠不休也不能使他放弃那条美丽的大马

林鱼；鲨鱼来侵食那条鱼时，他用尽一切手段与武器来反击，尽管故事的最后，鱼肉全都被鲨鱼咬走了，可是什么都休想摧毁他英勇顽强的意志。他仍然拥有胜利，是永恒的胜利者。老人曾经说过：“人不是为失败而生，一个人可以被毁灭，但不能给打败。”这句话道出了本书的主题。我们在生活中实在太需要这种顽强精神了。

如果没有顽强精神，一遇挫折就会灰心丧气，人类的文明是不会发展得如此之快的。要知道，许多重大的科学发明研究都是经历了十几年，甚至几十年的辛勤劳动。如果一个人是一辆设施齐备的好车，那么顽强精神就是汽油，如果没有汽油，任凭车子如何先进、完善，都无法开出一分一毫的距离，也无法在自己人生的篇章中留下绚丽的一笔。“茶水因沸水才释放出深蕴的清香，生命也只有遭遇一次次的挫折，才能留下人生的幽香。”那么我们应该如何面对和克服那一次次的挫折呢？这当然得靠“顽强”来使我们正视生活。

教育学生是一件很艰巨的任务。因为每个孩子的个性不同，爱好不同，家庭环境不同，使他们拥有着自己的特色。我们教育孩子既要保有他们的这种特色，又要引导他们向好的方向发展，确实很难，需要我们付出的不仅仅是体力、智力，更有无尽的心血。接手这个班以来，我感受到了来自领导、同事的关心和支持，更有前任老师的无私帮助，心中盛满了感激和希望。

所以，努力工作，努力带好班级，努力引导每一个孩子进步，是我目前最想做，并正在做着的。努力的过程中，我遇到了困难，几个太有特色的学生给我太大的打击。可以说，我在这几个孩子身上付出了太多的时间、精力，更付出了太多的心血与感情。播种是为了收获。但当我看到，这几个孩子进进退退，反反复复，各方面的发展，和我努力的目标差着一大截时，真有一种心灰意冷的感觉。有时，我甚至自嘲——我已黔驴技穷了。

读了《老人与海》，面对老人的顽强与不服输的精神，我感到非常的惭愧。相比起老人的困难，我这又算得了什么？海明威因《老人与海》而取得成功，达到事业的颠峰，希望我也能从《老人与海》中学得顽强的意志，带领我的孩子们度过学习生活中的种种难关，争取攀登学习的更高峰。

## 老人与海读后感篇五

《老人与海》是现代美国小说作家海明威创作于1952年的一部中篇小说，也是作者生前发表的最后一部小说。

小说描写了一位老渔夫在海上捕鱼，经过了84天，他还没有捕到一条鱼，大家都说他运气不好，不吉利，等到第85天，他决定去渔夫们从未去过的深海去打鱼，以证明自己的能力和勇气。在海上，老人发现了一条很大的马林鱼，它克服了重重困难，经过艰难的搏斗，终于在第三天早晨，把鱼叉刺进了马林鱼的心脏。在返回的途中，老人与到了鲨鱼的五次袭击，他用鱼叉、船桨和刀子勇敢反击。

当他驾驶小船回到港口时，马林鱼只剩下一幅巨大的白骨架。《老人与海》的内容很简单，海明威选用了简单的词汇，简单的句型结构和简单的句间逻辑关系，显示出一种朴素的尊严。“一个人可以被消灭，可你就是打不败他”。初读起来十分简单明了，但是细究下去，会发现简单的故事具有难以穷尽的内涵，具有极其独特的表现手法。下面谈点自己的粗浅认识：永不屈服的灵魂——《老人与海》赏析 风吹向空寂的海面，一个孤独的老人拖着疲惫不堪的身子漂泊在茫茫的海面上活像个大战后的勇士。为了治服那条庞大的马林鱼，他已经费下了自己近乎所有的力气。

而今，他带着自己捕获的大鱼航行回家，他希望运气的眷顾，可那些不断袭来的鲨鱼却让这个老人在疲累中一次又一次的奋力作战。他什么也顾不得了，他只是想保住他的鱼，哪怕剩下的再少。海明威让这个老人具有了一种不可征服的精神

力量。他一次又一次地用他那双伤痕累累的手将粗陋的武器刺进鲨鱼的头颅。

即使最终的结果仍是只剩下那十八英尺的鱼骨架。从老人的身上，我们不难看出海明威想要传达给我们的那种灵魂的尊严。书中的老人曾说：“人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能给打败。”这正是海明威借老人的口告诉读者的本书的主题吧，我想，从此看来这本书并不是什么寓言而是一部令人折服的现实主义佳作。当我们翻开书的扉页，就好像打开一个尘封已久的木箱，里面尽藏着珍贵的古器，诉说着曾经的伟岸勇毅，使灵魂洗礼在充满力与美的殿堂中。

《老人与海》写的是一个老人，却展现了一个世界。小说内容十分丰富，含义深刻，是一部现实主义的杰作，读后令人回味… 我不知道未来会怎样，我的航行究竟结果如何，但作为一个不被击败的人，你看那太阳总是要落下去的，但是明天——太阳照常升起！一艘船越过世界的尽头，驶向未知的大海，船头上悬挂着一面虽然饱经风雨剥蚀却依旧艳丽无比的旗帜，旗帜上，舞动着云龙一般的四个字闪闪发光——超越极限！”作者海明威是这样评价他的作品《老人与海》的。信仰可以是一个人，如同《幻城》；信仰亦可以是一句托付，如同母亲对你的关照。我们曾有那么多的理想像吹泡泡一样接连破灭，但仍剩下对生活与生命的信念。去相信吧，如同没有被欺骗过一样。纵使老人一次次失败，他从没有绝望过，那份淡定，平息了一切波涛。

老渔夫就是敢于挑战自身缺陷及自己勇气和信心的胜利者。从世俗胜利观的角度看，老渔夫不是最后的胜利者，因为尽管开始他战胜了大马林鱼，但是最终大马林鱼还是让鲨鱼吃了，他只是带着大马林鱼的白骨架子回到了岸上，也就是说，鲨鱼才是胜利者。可是，在理想主义者眼里，老渔夫就是胜利者，因为他始终没有向大海没有向大马林鱼更没有向鲨鱼妥协和投降。就如音乐大师贝多芬所说“我可以被摧毁，但我不能被征服”。人性是强悍的，人类本身有自己的限度，

但正是因为有了老渔夫这样的人一次又一次地向限度挑战，超越它们，这个限度才一次次扩大，一次次把更大的挑战摆在了人类面前。在这个意义上，老渔夫桑地亚哥这样的英雄，不管他们挑战限度是成功还是失败，都是值得我们永远敬重的。因为，他带给我们的是人类最为高贵的自信！人生本来就是一种无止境的追求。

它的道路漫长、艰难，而且充满坎坷，但只要自己勇敢顽强地以一颗自信的心去迎接挑战，他将永远是一个真正的胜利者。

## 老人与海读后感篇六

一篇关于老人与海对抗的真实经历的创作。一场人与自然搏斗的惊心动魄的事迹；一个真正的老人，在真正的大海上，面对一条真正的大鱼和许多真正的鲨鱼，老人靠仅有的精神与理念坚韧地支撑着自己；不分昼夜地奋战了三天三夜。他最终战胜了大鱼，也战胜了失败，战胜了自己。

勇气和毅力是全文的亮点，而充满希望、绝不放弃的精神成为了贯穿全文的主旨。生活的艰辛，运气的不佳以及精神上的不合世俗而造成的孤独感，都没有将他压垮，他依然斗志昂扬，充满自信的活着。他从容地面对人生的态度，深深地吸引着热爱他的每一位读者。桑提亚哥曾说：“不过人不是为失败而生的，”他说，“一个人可以被毁灭，但不可以被打败。”“在这场勇气毅力和坚韧的较量中，年老的桑提亚哥用智慧而不是仅有的体力，用知识和机智而不是靠仅存的傲慢来支撑自己，最后他取得了胜利；他终于一顽强的毅力和信心战胜了对手。”从中他告诉我们，人可以战胜自己；可以向命运提出挑战。

从他声上我们学到了自信，懂得了什么叫永不放弃。“一个有能力取得成功和知道如何夺取胜利的人；在遭受到最严重的挫折之后，是不会悲观，不会失望的，而是继续斗争，继

续前行。全文体现出了一种老人不甘屈服的“硬汉”精神；能够从消极中找到积极的因素是他一贯的人生态度。他扼住了命运的咽喉！

战胜了自我，征服了大海，征服了自然！

.....

## 老人与海读后感篇七

我买过两个版本的《老人与海》，也读过两个版本的《老人与海》。无论是什么样的语言，海明威的这部小说带给了我无数的震撼与感动。

“一艘船越过世界的尽头，驶向未知的大海，船头上悬挂着一面虽然饱经风雨剥蚀却依旧艳丽无比的旗帜，旗帜上，舞动着云龙一般的四个字闪闪发光——超越极限！”作者海明威是这样评价他的作品《老人与海》的。

文章写的是古巴老渔夫圣地亚哥在连续八十四天没捕到鱼的情况下，终于独自钓上了一条大马林鱼，但这鱼实在太大，把他的小船在海上拖了三天才筋疲力尽，被他杀死了绑在小船的一边，在归程中一再遭到鲨鱼的袭击，最后回港时只剩鱼头鱼尾和一条脊骨。

“人不是为失败而生的”，“一个人可以被毁灭，却不能被打败”，这是圣地亚哥的信念，也是《老人与海》中作者要表明思想。通过圣地亚哥的形象，作者热情地赞颂了人类面对艰难困苦时所显示的坚不可摧的精神力量。

老人圣地亚哥是海明威所冲少的完美的人的象征：坚强、宽厚、仁慈、充满爱心，即使在人生的角斗场上失败了，面对不可逆转的命运，他仍然是精神上的强者，是“硬汉”。他们在面对外界巨大的压力和厄运打击时，仍然坚强不屈，勇往

直前，甚至视死如归，他们尽管失败了，却保持了人的尊严和勇气，有着胜利者的风度。

老人是乐观的，老人是有信心的，老人是耐性的，老人是多情的，老人是勇敢的，老人更是英雄！作者考虑到作为一位老人的苦境：要与年龄、平穷、孤独和死亡斗争来女里维持他的身份和尊严，要重新确立他在生活圈中的名声，要与那些他爱的人和能够传承传统文化的人保持良好的关系。最终，圣地亚哥英雄式的斗争不仅挽救了他自己，也鼓舞了他周围的人，并使他们得到了精神上的升华。

海明威并没有给予老人成功，却赋予老人在压力下优雅而坚韧的形象。

骨骼是精神的支柱，海明威看似没有让老人桑提亚哥成功，却以光秃秃的骨骼奏出了老人生命的硬度。

一个简单的故事，一个平凡的老人，一条普通的大马林鱼，在茫茫大海上发生了看似平凡而又不平凡的经历。

海明威留下了一句耐人寻味的话语：我试图塑造一位真正的老人、一个真正的孩子、一片真正的海、一条真正的鱼和真正的鲨鱼。如果我能将他们塑造得十分出色和真实，他们将以为许多东西。

“在路另一头的棚屋里，老人又睡着了。他还是脸朝下睡着，而那个孩子就坐在他旁白，看着他。老人正梦见狮子。

无论是哪种语言，那个老人教会我坚强，教会我仁慈，教会我成长，教会我爱。

## 老人与海读后感篇八

今年寒假，我读了美国著名作家海明威的小说《老人与海》。

我十分佩服小说中老渔夫的意志，他让我懂得了一个人一定要有坚持不懈的精神，才能获得成功。

这本书给我留下了深刻印象，使我无法忘记它。这本小说主要写了一位老人独自在海上打鱼。他钓到了一条大鱼，把鱼头和上半身绑在小船边上。但是他遇上了鲨鱼，老人使出了浑身解数和鲨鱼搏斗，鲨鱼把能吃到的鱼肉都吃了却还有800磅左右。看了这本书，我的心久久不能平静，这位普通而又可敬的老人使我深深的懂得了：“做人不应该被任何困难所压服，应该尽自己最大的努力与生活中的磨难做不屈不挠的斗争。主人公的硬骨头精神实在令我佩服。每当我读到主人公与鲨鱼进行激烈的搏斗时，我的心情不知是要紧张还是要为主人公担心，可是他总是保持着乐观的精神去面对一些极大的困难。看到这里，我不由得想起了自己，每当我遇到了一些困难时，总是觉得很很不顺心，觉得很烦，很想逃避现实。不管遇到任何困难也毫不退缩，而是勇敢地去面对！做人也应该这样，不要一副贪生怕死的样子，要对自己有信心。即使我们遇到重重困难，也绝不应该让它给打倒，应该勇敢地去消灭它。《老人与海》中，孤独的老渔夫桑提亚哥已经不仅仅是条硬汉，他身上所体现的精神价值，完全是古希腊悲剧精神的现代回响。

首先就是人的自信。桑提亚哥连续出海八十四天了，一条鱼也没捕到。可是，“那双眼睛啊，像海水一样蓝，是愉快的，毫不沮丧的。”原先跟随桑提亚哥出海捕鱼的小孩，谈到他爸爸把他叫到别的船上去，说道：“他没多大的自信。”“是的。”老头儿说，“可是我们有，你说是不是？”桑提亚哥的自信是绝对自信，是不以环境变化而变化的自信，是不用与他人比较的自信。

在桑提亚哥的生存哲学中，即使遭遇到了极点的背运，人也只能自信。人活着，唯一能确定的必然，就是走向死亡。除此之外，没有任何必然的东西可以依靠。既然人是靠偶然活着的，那么支撑人生存勇气的，就只有自信了。如果丧失了

自信，在持续那么多天的背运之后，桑提亚哥还有勇气和毅力出海捕鱼吗？因此人活着就必须自信，不自信是人消费不起的奢侈品。正因为桑提亚哥有着绝对自信，他对小孩被叫走，表示了完全的宽容和理解。在这里，海明威展现了自信与宽容之间的联系。《老人与海》的主要篇幅，是描写孤独的老渔夫桑提亚哥，在茫茫大海上和大马林鱼和各种鲨鱼纠缠、搏斗了三天三夜的经历。通过海明威淋漓尽致的描写，我们充分感受到了桑提亚哥与命运作殊死抗争的悲壮与崇高。老人最后拖回家的只是一副十八英尺长的鱼的'骨架，骨架上唯一完整的是鱼头和漂亮的鱼尾巴。从物质上来说，老人搏斗了三天三夜的结果是失败了；但从人的精神、从人的自信自尊，从人勇于和命运作竭尽全力的抗争来说，桑提亚哥取得了胜利。

说到底，人的真正胜利也只能是精神的胜利。人在物质上无论取得多大的成就，都不能赢得我们崇高的敬意。而只有精神和气魄的胜利，才使我们感动。只有这样，我们才能获得更大的成功和胜利！

## 老人与海读后感篇九

夜已深，我意犹未尽地合上一本刚刚看完的书——《老人与海》，眼前一直浮现着无边无际、波涛汹涌的大海和一位风烛残年、消瘦憔悴的老人，还有那条只剩下骨架的大马林鱼。脑海里深深印着书中一句话——绝望是一种罪过！

书里详细讲述了一位老人，在连续84天没有钓到一条鱼的窘境下依旧充满希望，毫不灰心丧气。终于在第85天独自一人钓到了一条一千五百磅的大马林鱼！不料，船被大鱼拖住，在没有武器和旁人的情况下，孤独的老人没有放弃，经过两天三夜终于杀死大鱼，把它栓在船边。谁知，归途中却又遭遇许多鲨鱼啃食他唯一的收获，他多次奋起搏斗，直到最后只剩下一支残缺的舵柄作为武器。然而，大马林鱼还是被吃光了，只剩了骨架。

通过文字我们知道老人所有的努力全部付之东流，但透过文字，作者要传达给我们的是一种精神——人，面对生活要有勇气和毅力，要能承受和忍受孤独、饥饿、劳累和伤痛。唯有这样才能与命运抗争，才能获得一个有意义、没有太多遗憾的人生！

每当看见新闻里报道某某因压力过大而自杀、某某因不如意而自杀……我会悲痛到气愤不已！为什么要放弃可贵的生命呢？为什么不多给自己一个机会、一点时间呢？以这样的方式告别世界，是对父母及家人何等的残忍！是对自己生命何等的轻视！这是一种罪过，对生活绝望就是一种罪过！

活着，每个人最大的敌人永远都是自己，只有当一个人的意志坚不可摧的时候，才不会畏惧任何事情。然而，现实中大多数人们的意志不是坚不可摧的，让我们畏惧面对的事情太多了，生、老、病、死每一样都在冲击我们的心灵，挑战我们的极限。但我们不能让自己的灵魂绝望，不能闭上眼睛放弃去看希望的阳光。

很多得了重病的人，为了维持这一口气的存在，倾家荡产、受尽病苦，却依然坚强、努力地活着，笑着面对命运。不是他们心甘情愿地接受了老天这样的安排，而是自己同自己和解了。与其抱怨、愤恨不公平，不如踏实、充实地过好每一天，让生命绽放美丽和力量！

上海一位二十六岁的妈妈，身患癌症，她与病魔抗争的同时为孩子录制生日祝福的视频，说等孩子长大了看视频会发现妈妈竟然还是那么年轻。她不允许自己以痛苦的方式离开这个世界，即使曾经绝望——人生要如何面对死亡？而现在，她却在反问自己：怎样才算活着？！她丢掉了绝望，寻求活着的意义和价值。

还有很多残疾的人们，他们失去了正常人的一部分能力，却没有失去一颗热爱生活的心，一颗充满希望的心。汶川地震

那年，一名舞蹈老师在地震中失去了双腿，同时也失去了婚姻和女儿。这般致命的打击让她深陷痛苦和绝望中，但她最终走出来，没有放弃对生活的希望，勇敢地回到自己热爱的舞台，要笑着活下去！

当我们健健康康、四肢健全的活着，去面对命运多舛、人生无常时，去感受茫然无助、悲观绝望时，请多留点时间让自己平静下来，深呼吸，回想那些身残志坚却顽强拼搏的人们，学习他们热爱生活、抗争命运、不屈不挠的精神！学习他们不轻言放弃、不轻视生命的精神！切记——绝望是一种罪过！