

灵魂的巢读后感出自哪(精选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!什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢?下面是小编为大家带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢!

灵魂的巢读后感出自哪篇一

我很喜欢《星光下的灵魂》这个书名，弥漫着一种浓浓的淡然闲适和超脱的感觉。毕淑敏老师说过，可以提高人智慧的两种方法，一是思考自己的人生意义，二是仰望星空，以明人类的渺小，那么在星空下仰视自己的灵魂，应该会更具有有一种清澈空洞。

星光是我儿时就很喜欢的风景，夏夜躺在自家的院子里，透过爬满葡萄藤的架子仰望天空，总可以看到那一颗颗如钻的星星布满蓝丝绒般的夜空，那时候总会在想，天空到底有多大，能藏下那么多星星，而星星又总是那么多，数也数不清的感觉。有时候发现几颗特别亮的星星，就会急着喊爸爸妈妈来看，分享发现的愉悦。

看了毕淑敏老师的书以后，我审视自己，身处这个急功近利的社会，我们的步履越来越匆匆，做事情的节奏越来越急，心态越来越急，越来越不平和，自己的所思所想和内心深处真正的需求在这急匆匆的节奏中根本得不到正视。而同时在急切的节奏中，我们也渐渐忘记了如何如身边的人沟通，宁愿自己玩手机玩ipad也不和身边的人交流，宁愿看电子书去消费那些网络快餐也不愿意静下心来细细品读一本真正意义上的书，宁愿看电视也不陪孩子去玩去做游戏。

为了让家人让孩子过上更好的生活，物质上有更好的享受，我们平时总是忙着工作，忙着奔波，却忘记了家人和孩子需

要的不是纯物质，作为人，更需要的是我们的陪伴和交流，让家人住在一幢空空如也的200平米的房子里，没有人陪着吃饭，没有人陪着说话，吃着山珍海味又有什么意义呢？而即使没有200平米的房子，一家人能围着桌子吃晚饭，聊聊工作和学校里发生的事情，那种温暖和快乐又岂是前者可以比拟的？所以在这个物欲化的着急的社会里，要找到自己的内心，一定要先慢下来，而毕淑敏老师说，慢这个字，造字者多么聪明，是竖心旁，说明“慢”这件事，并不只是来自动作，首先源自内心。

所以当我们从内心发出要把节奏慢下来的.需求，那么我们的生活也会得到慢慢的改变，希望我能在慢下来的节奏里找回当时那个仰望星空的孩子，让自己的生活成为成活，而不仅是生存。

灵魂的巢读后感出自哪篇二

《星光下的灵魂》文字风格，细腻温暖，把深刻的道理缓缓地讲出来，如水在心上流过，洗去烦恼与不快；又像和风吹过，凉凉透透里带走了我们的烦忧。

假期时间读了毕淑敏老师的一本新的散文。

我们首先来聊一聊作者毕淑敏。

对于毕淑敏这位作家估计您一定很陌生，那么电视剧《红处方》、《血玲珑》您一定不陌生吧，原著就是她。

毕淑敏真正取得全国性声誉是在短篇小说《预约死亡》发表后，这篇作品被誉为是“新体验小说”的代表作，它以作者在临终关怀医院的亲历为素材，对面对死亡的当事者及其身边人的内心进行了探索，十分精彩。

建议您有时间的时候买来看一看获得另一种人生体验。

这是我特别喜欢的一位当代作家，我喜欢她的经历，她的职业。

她曾在海拔5000于米的西藏高原阿里当兵，在苍茫的高原上，她亲眼看到一些年轻人为了祖国的安全富强而永远长眠在冰层中的悲壮。

得过面瘫，考过博士，当过医生，现在是一位心理学医生和作家。

我更敬佩她没有被生活打败不断随着生活收获着。

王蒙老师这样评价她：她还是那么样的正常、善良，即使是写小说也没有忘记他的医生治病救人的宗旨普度众生的宏远，苦口婆心的耐性，有条不紊的规章和清澈如水的医心，她有一种把对人人关怀和热情悲悯化为冷静的处方集道德文学科学与一体的思维方式，写作方式。

现在我们来聊聊这本书，比起她的小说，这本散文是不好抓到重点的，还是偏向心理学。

定力不佳或许看不进去呢，若不是常看她的书定会觉得洋洋洒洒其实不然，她的笔触很细腻流畅与。

这本书也是一样，这里有她作为心理医生治愈病人的感触，这里有旅游时的随笔，还有心理学名家的理解与思考。

如果您想拜读这本书我建议你看“美”“爱”“快感”“苦难”这四章。

我喜欢““苦难”里面女兵们在高原上用黄连做的一个试验。

(具体的过程请您亲自去书中寻觅吧。)生活如黄连般苦，可

它竟是治病的良药，多么矛盾的事实，可是生活就是这样当它给你一味苦药的时候既定治好你的痛，看来苦能治痛。

毕老师告诉我们世间苦有千万种，千万不要碾碎再细细品味，撇帚自珍地长久回味。

这个社会有太多的人，习惯珍藏苦难，甚至以此自傲自虐。

这种对苦难的持久迷恋和品尝会毒化你的感官，会损伤你对美好生活的精细体察，还会让你其实没有经历过苦难的人，这些就是苦难的副作用。

我还就真是那种把黄连细细碾碎慢慢回味的自虐患者，并且以此自居，还作为一种人生经历而骄傲着这么多年，想想真的不该但毕竟我年轻有炫耀的就不错了如今了解这道题定会努力改正。

“美”的开篇即“相由心生”，我同意！好似琳琳姐每次夸我漂亮的时候都会捎带着一句因为恋爱了。

无论男女谁不想美丽呢谁不爱美丽呢?!以貌取人在当今这个社会还是很普遍的，脸还是重要的呢!好声音火起来噱头还不是不看脸了。

怎么来都是脸。

可美也分为很多种，我们这种天生不美的脸就得靠笑容来补充了。

可是有些人也靠着假笑改变了容颜，比如《喜洋洋和灰太狼》一集中，大家看到美羊羊的笑容如花开，于是懒羊羊看到好处于是努力练习，结果用途却是吓跑灰太狼……多夹生的事情。

若还纠结于自己的脸，那么请你再看黄渤、王宝强两位同志，不言而喻了吧！

这书带给我的都睡正能量，那么请你看看吧，不吃亏。

《星光下的灵魂》，是毕淑敏在前三年多的时间里未出版散文的集合体。

包含了11次灵魂拷问、44篇心灵美文、30个答读者问，披露了她内心深处对放下、大我、苦难、坚守、幸福等的感悟，是关注现实的“心灵拷问”，是“五载冷寂的沉思，演绎全新的力作”。

读了这本书，就会发现，毕淑敏以职业医生的敏感，对现在中国人的心理危机——人格分裂，作了详尽的描述：中国人现在最大的心理危机是分裂。

说的和想的不一样，说的和做的不一样，当着人和背地里不一样……到处弥漫着一种急功近利的喧嚣氛围。

那么，我们在这样的心理状态下，究竟应该如何是好？她告诉了读者答案：“我们尊重生命的真实过程，也深知世界比想象的脆弱。

有光明，有温暖，也有黑暗和冷酷，但人生还是有希望的。

希望不是建立在没有成长、不谙世事者一厢情愿的‘阳光’上，而是历尽沧桑之后的坚守，是心的一往无前。”很明显，她所阐述的是一种理想主义，正如张爱玲所说的：“因为懂得，所以慈悲。”

毕淑敏，还从自己亲身经历过心理诊断的真实案例为出发点，衍生成文，来揭示什么是幸福。

毕淑敏指出，现代人竞争激烈，灵魂找不到归属，虽然住上了大房子，但是灵魂的居所里，心灵却越来越疲劳。

她认为：真正的幸福是一种内心感受，人们的幸福感和物质有一定的关联，人不可脱离环境妄谈幸福，但是当人们丰衣足食之后，再继续增加物质的供给，幸福感并不能相应地成比例增加，它们之间的曲线发生了分离，说到底，幸福是灵魂的成就，而不是金钱的功劳。

作为医生，毕淑敏在医院里见多了生与死，自然对生与死的灵魂拷问，是深刻的。

她毫不避讳地大声告诉我们：人生不过是到此一游。

死是任何时候都可以做的一件事，人手一份，谁也剥夺不了。

但犯不上在没有听到死亡发令枪击响之前，就踉踉跄跄地抢跑，迫不及待扑到这一程的终点。

灵魂区别于心灵之处，正所谓“灵魂出窍”。

身体是个笨小孩，灵魂是个淘小孩。

两个小孩如果不能和谐相处，就会惹出麻烦。

在序言里，毕淑敏还讲述了一段在西藏阿里夜观星空的旧事，“在藏北，仰望辽阔星空的经历，在我一生中打下了一个基点。当时有一种震撼，甚至有一种微微的恐惧，能反视到我们的个体是多么渺小、短暂。”书名定为“星光下的灵魂”，就有灵魂是心灵的另一种姿态的意味。

《星光下的灵魂》文字风格，细腻温暖，把深刻的道理缓缓地讲出来，如水在心上流过，洗去烦恼与不快；又像和风吹过，凉凉透透里带走了我们的'烦恼。

真正的坚守,是没有人给予你任何承诺的,流逝的只是岁月,子存的只是信念.一种苍凉中的无望守候,维系意志的只有心的一往无前.

在很多的看似是真理的真理的里面,爱情多半的不成立的,所以这是们最难的必修课.大概是我还是蔽塞的人,所以这样的句子,老让我想起爱情.当然也会让我想起心理学吧,虽然没有这句话这样苍凉,但是也是一直坚守.

不要把黄连掰碎,不要让它丝丝入扣地嵌入我们的生活.

这句话是真的让我想明白了很久没想通的一个问题,所以一下就共鸣了.虽然有些事情,现在还没办法坦然的放下,却也明白了这么长时间以来的痛苦是怎么来的.就是因为我在这件事情揉得太碎,每天每时每刻都在想,所以把它嵌入了我的生活,完全的嵌入了.一杯加了磨碎的黄连的葡萄糖,浓度再高,也没办法消除那样的苦味.

所以我再消除负面的情绪,再积极乐观的生活,还是消除不完那样丝丝入扣的痛苦.它曾经占据了我全部的生活,甚至让我不能正常的生活.我终于明白了,只是现在还需要找到消除苦味的办法,提高葡萄糖的浓度已经不是解决的办法了.

毕阿姨的书,都是这样教会我道理的书,不管的花冠病毒那样的小说,还是这本算是散文的书,都是在教会我道理.所以永远都是真爱.虽然还是看了很久才把这本书看完,但是因为很多内容是我明白的,就没有摘抄句子了,所以只有2句话是很受教的.

《星光下的灵魂》读后感4

有读过一些毕淑敏的著作,也一直满喜欢她的.

而这次她的新书《星光下的灵魂》(长江文艺出版社2012年11

月)，让我感受到了她关怀的精力已触及到了人的灵魂深处，把人世间的各种世俗烦乐，世间的奇闻异事也看的很通透。

很喜欢书的封面，好像是西藏的阿里天空的颜色，看似宁静却复杂多变，而书的风格也神秘而柔和。

上网查了一下，原来这本《星光下的灵魂》，集合了毕淑敏近些年来未出版的所有散文。

让人感触深刻的是序言记录的那一段西藏阿里的旧事。

她仰望360度的天空，并心生感叹，也正好点题。

而在她的叙事中，不经意间，你就会发现，那躲闪不及的灵魂撞击，从而找到灵魂的归宿。

这些耐人寻味的故事往往都是周边人的映射，也照射出我们人类内心的真实案例。

毕淑敏指出，现在人的在激烈的竞争中，往往找不到灵魂的归属，虽然就像大房子，但灵魂的居所却住着疲惫的心灵。

她认为中国人现在最大的心里危机是分裂。

“中国是全世界最需要心理医生的地方。”

她直言说，中国人说的，想的，做的，都不一样，在人的面前和背地里也不一样，到处弥漫着喧嚣的氛围。

长期后就形成了分裂。

而分裂是非常耗人心灵能量的一个过程，医学称为“精神分裂症”。

我也觉得她说的真的很对，所以，挽救中国人的心理危机势

在必行也必须马上执行。

毕淑敏那细腻、优美的文笔让人深有感触，而且书中有些很经典的句子，字体还加了粗，便于品味。

她是在用心写这本书。

也许，在我们读她的书时，也在抚慰我们那颗躁动的心吧！

灵魂的巢读后感出自哪篇三

在忙碌的工作后，看到《星光下的灵魂》这本书时，不知道为什么，烦躁的心竟一下子安静了许多。书的封面是浩瀚的夜空，璀璨的繁星，引人入胜的书名，让我想到康德的那句：“仰望星空和探寻内心，是最令人感动和敬畏的时刻。”

自由、苦难、坚守、幸福，不同的人有不同的感悟。在书里，毕淑敏老师像一个身边的老友，用优雅细腻的文字，让我们分享了她独特的经历和感受，就像一股透着力量的涓涓细流，直入心扉，从喧嚣的浮躁中回归自我，感受星空下的渺小。

书中《人心的喜马拉雅山》描述了浮躁的社会心态。凡事都讲求快节奏、赶速度，一栋栋高楼大厦拔地而起，但人对自然的索取却越来越多，人与人之间却越来越冷漠。毕淑敏说：“凡是自然的东西，都是缓慢的；那些急骤发生的变化，大多都是灾难，比如飓风和暴雨，比如山崩地裂加上海啸……”在当今社会，很多人都为了“目标”忙碌奔波，急功近利，把自己逼得紧张兮兮，没有一个喘息的机会，身心俱疲，迷失自我。从书中我们感悟到要学会“放下”，遵循自然规律，在忙碌中放慢脚步看看周围的风景，学会坦然接受事物发展过程的漫长和曲折，留一点时间给自己品杯清茶，远离邮件，让自己休息一下。只有聆听心灵自由的声音，才能明白自己真正需要什么，获得内心的安宁。

对于幸福的含义，毕淑敏指出，现代人房子越住越大，车子越换越靓，生活越来越好，但灵魂的居所却住着疲劳的心灵，感觉不到幸福在何处。我认同书中所说“人们的幸福感和物质有一定的关联，但真正的幸福更多是一种内心感受。”幸福是灵魂的成就，而不是金钱的功劳。很细微的事情也能蕴含着让你快乐的源泉，很平凡的生活也蕴藏着幸福的种子。生活中不缺幸福，缺少的是发现幸福的心态。“我们越是看到人性的幽暗之处，越应在关系的寒冷中寻找温暖，在残酷中争取柔和。爱自己的妻子、丈夫，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，爱生活，爱树木花草和整个人类，爱我们这颗美丽而脆弱的星球……不贪婪，不懒惰，不攀比，不虚荣。”关注身边的幸福，就会少一些抱怨，多一些理解；少一些冷漠，多一些互相帮助。换一个角度去思考问题，换一种积极心态去感受幸福，人才会变得快乐美丽，社会才会和谐安定美好。在探索新型城市化发展的道路上，更需要这样的氛围激励我们勇往直前。

人类之渺小短暂到不可言说……”《星光下的灵魂》正是让我们的心灵作了一次旅行，洗涤喧嚣，让脚步慢下来，在星光下多一些宁静，多一份感动，回归到自我，少一些躁动。

毕淑敏被誉为“文学的白衣天使”，读此书获益良多，但更愿意用她的一段话来共勉：“从来没有设想过一本书或是一句话，就可以改变别人。在这个世界上，能够掌控的只有自己。”

灵魂的巢读后感出自哪篇四

一个人在物质上可以贫困，而在精神上必须是富有，这样的灵魂生活才会是有意义的开始。

读完这本书，有很多感触。灵魂的行走只有一个目标，就是寻找上帝。灵魂之所以只能独行，是因为每一个人只有自己寻找，才能找到他的上帝。通过别人，就永远都不可能寻找

到你自己人生道路上的上帝，也就是说所有你希望的事情，希望的东西只有你自己完成好，找寻到才算真正有意义。成为一个高贵的灵魂就必须自己一个人孜孜不倦的行走在这人生的旅途上，顾名思义就是“灵魂只能独行”。

每个人都是一个秘密，所谓知己，仅仅是在你难过或开心是懂得听你倾吐分享的一种人，在自己的精神世界里，或者幸福或者悲伤都在于自己，一切一切都取决于自己的思想。有时候，人的灵魂只有在极孤独的时候才能真正的思考，才能在情感上得到升华。

有些人许多时候都在和孤独作斗争，大多的都认为孤独给我们带来无穷无尽的烦恼，却不知道我们也在不知不觉之间开始学会在孤独的时候学会领悟。有时候，渐渐的学会习惯孤独也未尝不是一种好事。

在这个现在大多以物质为重的社会中，许多人开始迷失，他们被欲望蒙蔽住了双眼，往往认为只有过上物质生活才能够快乐，于是，内心生活被人们开始渐渐的遗忘，但这被人们摒弃的内心生活确实比物质生活所要重要的多的多。

面对死亡，能够做到坦然面对的，真真的是少之又少。时常思考一下死亡，你才能更加坦然的面对周围的一切，你才能更加乐观积极地活在当下。死亡和太阳一样不可直视。但是，就算是你掉头不去看它，你仍然感觉的到它的存在，感觉的到它正步步像我们正在逼近，同时也在一直把它的可怕阴影投罩在我们现在每一寸还存在的这美好的光阴上面。在许多你渴望做到的事情上，不能只做到渴望，完成它，不应该在死亡的时候将它连同后悔一起逝去。

每个人都应该记住“灵魂只能独行，只能以信仰和孤独为伴，而我们则应该学会在品味孤独，并在孤独中提升灵魂的高度。”

灵魂的巢读后感出自哪篇五

今天在下午茶阅读时间里读的书目是周国平先生的《灵魂只能独行》，本来读过之初觉得实在道不同难以接受，但仔细思考过之后，却又觉得这不过是又一次被大家之言照见了自已浅薄的见识。毕竟只是因为观念不同，便无法置身客观角度去看待不同的见解，有些过于不成熟的情绪化了。

但说回来，一时片刻的我恐怕也暂时不会继续阅读这本书了，至少在我能更客观平静的对待它之前。接着来说说我对于周先生提到的，比较受他肯定的一些理念的不同看法。

周先生以史铁生作例，说到关于智慧是天分，而并非是由于某些特殊经历造就。这一点我还是比较认同的，智慧从来与境遇无关，你需要学习知识，接收信息，但智慧无从习得。智慧只是存在于每个人的身上，需要我们每个人通过不同的手段去激发出来，让它在我们的身上得以显现。

不过周先生关于灵魂和肉体之间的关系，我便不太认同了。周先生认为灵魂才是一个人最重要的组成部分，而肉体只是先天的由神制定的对于人的限制。由此先生进行了一系列的关于灵魂、智慧与信仰的探讨。

可惜对于怀有一个开放而又包容的信仰的我来说，我在真正的找寻到自己的信仰之后，反而认识到灵魂虽然确实很重要，但肉体也绝不意味着禁锢、束缚，或者说是来自神的“限制”。恰恰相反，肉体乃是灵魂的凭依，是我们的灵魂得以与这世间产生联系的桥梁，是我们可以在这个现实当中通过种种经历获得体验、认知自我的最大倚仗。

或许有不少人会说肉体是灵魂的牵绊乃至负累，肉体遭遇的苦难可以拖垮一个最坚强的人的灵魂。但事实上，灵魂或许可以在肉体上反映伤害，可伤害是无法通过肉体去折磨灵魂的。所有能够真正伤害到灵魂的折磨必是来自同样无形的存

在，那或者是自己对于自身的厌弃，或是来自旁人的评判，或是来自社会的所有人为创造的所谓规则。它们没有一样是拥有实体可以直接通过摧残我们的肉体来伤害我们的灵魂的，可在一些人身上、一些环境当中，它们却是威力巨大的。

在我看到的不过40页的随笔当中，我还看到了周先生用了不少段落去描述的关于“素食主义的伦理”。这也是我一直都不太能接受和认可的一个很重要的问题。因为我的身边就有这样受所谓的不杀生的素食主义的影响，而全然不顾自身的承受能力与需求的去进行食素实践的人。

所以说到底，许多事情若只是全然出乎于自身，从利己或者是利人（指代整个人类群体）的角度去看，那么自然只能得出我们想要看到的结论，可若跳脱出去，就会发现这种结论是多么的狭隘。

正如我一直较为推崇的观念所言——当我知道的越多，我才越发现自己的无知。不记出处，但与君共勉。

希望我们都能让自身的智慧显现出来。