

2023年不能承受的生命之轻读后感 不能承受的生命之轻读书笔记(通用6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！这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？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。

不能承受的生命之轻读后感篇一

本文目录

1. 不能承受的生命之轻读书笔记
2. 《不能承受的生命之轻》读书笔记摘抄
3. 《不能承受的生命之轻》读书笔记

《不能承受的生命之轻》是捷克著名作家米兰·昆德拉的代表作。第一次读它的时候，居然深感不安和迷惑——那是一部意象繁复的作品，里行间闪烁着许多“不解之辞”——我的理解力居然很难渡过它艰深晦涩的语意之河。这是一部难于读懂的书！

怀着自我挑战的心理，今年暑假又认认真真地把它重读了一遍。重读此书，却给了我完全不同的感受——好像我从来就未曾读过一样！那是一座感性与理性纵横交织起来的神秘幽深的城堡，看似简单的爱情故事，蕴含着丰富的哲理思辨，闪烁着耀眼的思想的光芒。作者用讥讽幽默而冷静的笔调，剖开人类生命的外衣，探索灵魂的秘密，揭开人性深处隐秘的真相，展示了社会动荡和命运沉浮的人生图景，揭露了人类“媚俗”的天性。读罢掩卷，我的眼前仿佛出现了一幅现代主义的三维立体图画：破败的城市、游行的人群、缠绵的肉体、忧伤的眼神……这一切杂乱地交织重叠成灰色的梦境，

而这一切梦境的背后，则隐约可见无比温馨静谧的遥远的山村图景，那里斜阳暖暖，牧歌悠然。

这的确是一部值得反复读的作品。它就像一株枝繁叶茂的大树，以我浅陋的理解和愚拙的笔触，如果勉强能触摸到它的三两片辉煌的树叶，也算很侥幸的了！

情节发生在1968年苏联入侵捷克时期为时代背景，发生的“布拉格之春”事件，“两千宣言”，不同侧面描绘出捷克知识分子的生活状况。特蕾莎属于生命之重人物，她对爱情的忠贞与信念，对丈夫的宽容和忍受，在幸福之中充盈着忧虑，不断考验着丈夫是否依然爱着她，在生命之重压力之下，蕴藏着无尽的悲哀和孤独，将精神寄托于卡列宁（一条狗）。萨比娜是具有强烈的背叛现实、争强好胜、富有激情生命之轻人物。谈谈个人理解。

不能承受的生命之轻读书笔记（2） | [返回目录](#)

《不能承受的生命之轻》是捷克著名作家米兰·昆德拉的代表作。第一次读它的时候，居然深感不安和迷惑——那是一部意象繁复的作品，里行间闪烁着许多“不解之辞”——我的理解力居然很难渡过它艰深晦涩的语意之河。这是一部难于读懂的书！

怀着自我挑战的心理，今年暑假又认认真真地把它重读了一遍。重读此书，却给了我完全不同的感受——好像我从来就未曾读过一样！那是一座感性与理性纵横交织起来的神秘幽深的城堡，看似简单的爱情故事，蕴含着丰富的哲理思辨，闪烁着耀眼的思想的光芒。作者用讥讽幽默而冷静的笔调，剖开人类生命的外衣，探索灵魂的秘密，揭开人性深处隐秘的真相，展示了社会动荡和命运沉浮的人生图景，揭露了人类“媚俗”的天性。读罢掩卷，我的眼前仿佛出现了一幅现代主义的三维立体图画：破败的城市、游行的人群、缠绵的肉体、忧伤的眼神……这一切杂乱地交织重叠成灰色的梦境，

而这一切梦境的背后，则隐约可见无比温馨静谧的遥远的山村图景，那里斜阳暖暖，牧歌悠然。

这的确是一部值得反复读的作品。它就像一株枝繁叶茂的大树，以我浅陋的理解和愚拙的笔触，如果勉强能触摸到它的三两片辉煌的树叶，也算很侥幸的了！

情节发生在1968年苏联入侵捷克时期为时代背景，发生的“布拉格之春”事件，“两千宣言”，不同侧面描绘出捷克知识分子的生活状况。特蕾莎属于生命之重人物，她对爱情的忠贞与信念，对丈夫的宽容和忍受，在幸福之中充盈着忧虑，不断考验着丈夫是否依然爱着她，在生命之重压力之下，蕴藏着无尽的悲哀和孤独，将精神寄托于卡列宁（一条狗）。萨比娜是具有强烈的背叛现实、争强好胜、富有激情生命之轻人物。谈谈个人理解。

人们常常感叹的是不能承受的生命之重，作家反过来说，这就进入了深层：人生就是履行责任背负重担，人人都有不能承受的生命之重。“最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。”；而当我们不去背负重担的时候，这种没有任何责任和负担的轻松就是生命的空虚和空白了。作为人，这种轻松当然就是比沉重更不能承受的。“当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。”多少名人也都说过类似的话：人最不能忍受的就是空虚。

不能承受的生命之轻读书笔记（3） | 返回目录

生，所以重，所以轻，所以有了轻重的抉择。当你被生活的重担压得喘不过气的时候，也许你想拥有的只不过是片刻的安宁，一份能让生命重拾轻松自在的安宁，而当你能够没有任何牵挂任何束缚地活着的时候，此时的你大概最想拥有的

是那份被人需要被人依赖着的存在感和负重感了吧！

因此，生命，孰重孰轻，实难掂量。然而，这就意味着我们只能被迫地接受命运给我们的一切吗？诚然，答案是否定的。我们有理由相信，命运始终是掌握在自己手里的。

在《不能承受的生命之轻》这本书，作者米兰·昆德拉主要从男女性爱这一另类新奇的角度对生命的意义以及生命存在的方式进行“深入浅出”的哲学性思考。虽然作者在这本书里始终是围绕着生命的轻重抉择去叙述，去牵引情节的发展，但直至书的最后，作者都没有明确地告诉读者，该择轻或择重，相反地，作者极力通过书中人物的所言所行引领读者去思考，去探索，去寻找属于每一个读者自己心中的答案。这也正是这本书的可贵之处。

“最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把它们压到地上。但在历史的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量。

于是，最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。

相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只是一个半真的存在，其运动也会变得自由而没有意义。”

这几句话，是被人们奉为经典看待的，同时，它也是整本书唯一一处对“轻与重”这一对立面进行的直观的两者关联性的阐述。生命，往往轻重相伴，然而，很多时候，人往往是在生命的负担下更真切而有意义的活着。相反地。生命之轻，因为太轻，轻得不能承受，而总让我们感觉到无处不在的缺失感和空虚感，这反而让我们容易迷失自我，走向毁灭。读完这本书是在一个阳光慵懒的午后，合上书，看着透过洁净的玻璃窗飞跃在书本封面的光斑，我似乎听到里特蕾莎懒懒

的笑声和步入老年的托马斯对特蕾莎说话时的温柔语气，书的最后一章《卡列宁的微笑》在我脑海一直盘旋，久久未去。

我想，我已经找到里属于自己心中的答案。是“重”，是生命之重，给了我们每一个生命存在的理由，它让我们在承受的同时，也让我们学会了什么是爱什么是信任什么是奉献，让我们得以享受生命所带来的精彩和动容。

想起了，很多年前，赵薇唱的一首歌，叫《拨浪鼓》。里面有这么一句歌词“这就是爸爸所说的甜蜜的负担”。是的，有些负担，虽重，有时甚至会重得让你难以承受，但正是这“重”，让我们有了活着的理由。

是对子女的责任之重，才让父母不辞辛苦努力工作挣钱养家；是对父母的感恩之重，才使我们的奋斗有了更明确的目标和更大的动力；是对爱人的疼惜之重，才使我们不自觉地去关心彼此照顾彼此；是对朋友的信任之重，才让我们交付彼此真心坦诚相照……是的，生命需要重，需要一种叫“甜蜜的负担”让我们更真实地体会生命本身的意义，更坚定地去面对生命里所以可能出现的破碎和残缺，更真心地对待每一个因为来之不易的缘分而出现在我们生命中的人。

选择生命之重，让我们走得更坚定，更远……

那天坐车路过钟楼，车如往常一样，堵得有些厉害，只能一步步往前挪。

从斑驳的车窗望去，地下通道口几个稍上年纪的妇人，两个坐在小凳子上，裸着手，半抬着头，表情木然，用空洞的眼神看着来来往往、匆匆而过的行人，脚边放置的几叠报纸在风里摇曳不止；一个矮胖、头发蓬乱的妇人站着，手里拿着报纸地图类的东西不停地扭转着身体，用微乎其微的希望与失望不停交替的眼神看着路人。站台上约十多个四十岁左右的妇女穿着不合体的工作服拿着铁锹张望着车的方向。

八九十年代常见的飞鸽还是凤凰牌的加重自行车旁站着各自的主人，车头上用木板或硬纸板笨拙的写着：木工、土工、水工等。这些中年男人相互攀谈着，不时用余光注意着来往的路人，透着他们的希望。我听不到声音，就像看一场二十世纪初的默剧，虽然嘈杂喧闹，却没有故事情节、主角配角。不知道为什么，那画面不时回绕于脑中，心就一下子沉静下来。

“最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压倒在地上。但在历代的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量。于是，最沉重的负担同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。

米兰·昆德拉在他充满哲理的小说《不能承受的生命之轻》的开篇第二小节中就抛给读者一个同样沉重的问题，这样赤裸裸的诘问顿时让我无处可逃。在我看来，米兰·昆德拉所写的世界不是构建于生活之上，而是来自生命本身的诘问。而此刻，在这个由作者构建的纯粹的世界，我可以任由我的灵魂从这繁密物质世界里抽离，剥开尘世的一件件外衣，去感受体验这里纯粹的爱与痛，苦于泪，轻与重。

“人生的悲剧总可以用沉重来比喻。人常说重担落在我们的肩上。我们肩负着这个重担，承受得起或是承受不起。我们与之反抗，不是输就是赢。可说到底萨比娜身上发生过什么事？什么也没发生。她离开了一个男人，因为她想离开他。在那之后，他有没有再追她？有没有试图报复？没有。她的悲剧不是因为重，而是在于轻。压倒她的不是重，而是不能承受的生命之轻。”

“压倒她的不是重，而是不能承受的生命之轻。”这句话深深地刺痛着我的趋于麻木的心。我清楚地看到，曾经的那么多日日夜夜的迷茫与麻木，痛苦和孤独，绝望和无助，不是因为生命中的负担，而是因为灵魂缺少生命中本应承受的重，

使得灵魂太轻，身体太重，身体与灵魂无法完美的融合，无法真正的全身心的去感知生命，享受生命。

灵魂的缺憾，在这个纯粹的世界里，在那些纯粹的体验中，通过反复的参照与提醒，回顾与反思，遗忘或回忆，得到了修复与补充。

我想说的是：这儿天很蓝，阳光灿烂，都睁不大眼睛，坐在地上闻到浓郁的青草味道，有只小小蜘蛛正沿着我的手指往上爬，旁边树上有清晰脆耳的鸟叫声，风徐徐走过，几多未谢的无名紫色花儿。这里美好一片。

不能承受的生命之轻读后感篇二

上帝死后，尼采告诉人们，万物都处在循环中。宇宙也罢，人类史也罢，其运行轨道不是一条线，而是一个圈。以前发生过的事情会重复发生。被法国人誉为英雄罗伯斯庇尔，会一次次登上历史舞台，将法国一次次置于白色恐怖之下。

但是这个罗伯斯庇尔不是我们所了解的那个英雄罗伯斯庇尔。后者在历史上只有一次，前者则反复出现。因此此处的罗伯斯庇尔是一个独裁、白色恐怖的概念。历史上独一无二的罗伯斯庇尔，不管他以前杀过多少人，正因历史终将过去，他的恶行会被遗忘。可如果我们只能看到这个独一无二的罗伯斯庇尔，而忽略了概念上的永劫复归的罗伯斯庇尔，那么他永远会在残杀无数民众之后被原谅。就像拿破仑、希特勒、斯大林都只有一个。

历史是直线户外和圆周户外的个性的统一。人类史和人的一生都是沿线性轨道向前的，发生过的所有的事件，无论其好坏，都只有一次，因此没有什么好怕的。历史和人生都轻如鸿毛。一次就是没有，只有一次的生命就是从来没有存在过。于是很多人就在这条不能回头的轨道上选取轻的生活，融入

主流，加入媚俗的大军。还有人却总是要在其中找寻更多的价值和好处，他们思考、挣扎、反抗，他们渴望自己能做的更好，担负起自己的职责，即使为此他们要选取重，选取一次次痛苦的轮回，选取永劫复归。那么永劫复归的存在不在于它是否存在，而在于我们是否看得到，是否做出复归的选取。

《生命中不能承受之轻》是昆德拉对于“永劫复归”这一命题的思考。集中营中的亲人死了，它带给生者的伤痛还在；罗伯斯庇尔、希特勒死了，新的独裁者、杀人狂还在诞生。战争和独裁，是永劫复归的人类史上无法抹平的伤疤。若你对它视而不见，任凭历史原谅并淡忘希特勒、斯大林，战争和独裁会一次次重复下去。人生同样如此。一生中只出现过一次的事情没有任何好处。若你纠结于周围环境的好坏和别人的评价，若你害怕承担职责和重复的生活而不停的挣脱最终越飞越高，那你就会远离大地而无法体会生命的真实。

不能承受的生命之轻读后感篇三

特蕾莎、萨宾娜于托马斯，就像白玫瑰与红玫瑰。一个是纯洁，沉重，令人窒息的爱情，一个是轻盈，放纵自由的叛逆。她们代表着托马斯生活的两极，相隔遥远，不可调和，但两极同样美妙。

特蕾莎对托马斯很依赖，她的爱很沉重，是令人窒息的。托马斯也爱她，他们之间的爱情无疑是美好的，但也很累人。特蕾莎的童年没有得到过多少母爱，她身处底层，自尊敏感，读书是让她与这个粗俗，灰暗的生活区分开来的东西。在她内心深处，憧憬着一种有教养，温情的生活。冥冥中她在等待，等待一个她渴望中的那种男人来拯救她。这个男人不期而至，就是托马斯。托马斯对特蕾莎的爱是无法解释的，第一次见面时，他就对她产生了一种深深的怜爱，那是对一个孤独无助的女儿的怜爱，或许面对这么一个林黛玉式的楚楚可怜的女孩是所有的男人都无法抗拒的吧。但他对爱情还没

有那种准备，还没准备负起责任。对责任，他一直是害怕的。他不知道自己是因为疯狂，还是爱情，对她，他产生了像父亲，兄长般的爱，保护她的柔情。更多的时候，他感到的是自己有罪，要隐瞒，要假装，还得讲和，让她振作，给她安慰，翻来覆去地证明他爱她，还要忍受特蕾莎的嫉妒，怨艾。但不可否认，托马斯后来对特蕾莎的爱已经到了无法自拔的程度了，分离之后，他停止和别的女人的性爱游戏，不顾一切地回到特蕾莎的身边，随之而来的却是他命运的彻底改变，因为政治迫害，托马斯被辞去公职，不能再当医生，他曾经引以为傲的医生的职责和使命都一去不复返了，失去了一切工作和社会地位，一无所有，他的生命开始变得无足轻重。表面上，特蕾莎是弱者，但她的软弱是咄咄逼人的，她“耗费自己一生的精力，滥用女人的软弱来对付托马斯。总是使他就范，直到他不再强大，变成她怀里的一只野兔。”“仿佛她在他脚踝上套上了铁球”。他被特蕾莎的爱捆住了，直到生命结束。对托马斯来说，特蕾莎的爱是他生命中难以承受的重。

萨宾娜和托马斯，本质上是同一种人，他们都渴望自由，逃避束缚，在一起调情，欢娱，他们在思想上是同等成熟的，相互理解的。七十年代的捷克，处于社会的压制氛围下，托马斯对一切所谓道德和责任的东西，都感到恐惧。他追逐的是自由。和不同女人的交往成了他自由的一部分，所以他不断地可以与女人交往，却不考虑要负责。在他的女友中，只有萨宾娜最理解他。她常说，“我很喜欢你，因为你是媚俗的对立面。在媚俗的王国里，你会是个恶魔。”萨宾娜的反叛个性和苦难经历决定了她能够理解托马斯的逃避，萨宾娜就仿佛是另一个托马斯，她的一生都在背叛，背叛她严厉的父亲，背叛家庭，背叛令她感觉压抑恐惧的环境。她和托马斯一样，内心向往自由，逃避一切束缚，寻找着真实的自我。不同的是托马斯找到了特蕾莎，而萨宾娜却选择继续背叛。没有真正经历过苦难的人永远不能体会经受过苦难的人的内心，成熟叛逆的萨宾娜认为她和弗兰茨之间有着一种永远无法逾越的鸿沟，所以萨宾娜选择再次背叛，飘然离去。而萨

宾娜在继续漂泊多年之后，才意识到弗兰茨的爱其实才是她幸福的归宿。每当看到暮色苍茫中幸福人家的闪亮的窗户时，她不止一次地感到双眼被泪水打湿。在萨宾娜背叛的人生中，所向往的，其实不过是“两扇闪亮的窗户后，生活着一个幸福的人家。”然而，一切都已为时太晚。她最后的爱也被自己丢弃。后来，托马斯和特蕾莎在车祸死去，萨宾娜与过去的唯一联系也断了。在生的世界里，值得回忆，证明过自己存在的人和物都渐渐消逝了。她就变得无可比拟的轻了。萨宾娜的悲剧不是因为重，而是在于轻，压倒她的不是重，而是不能承受的生命的轻。当亲人、丈夫、爱情和祖国一样都没有的时候，没什么可再背叛。又有什么值得留恋呢？此时的她，生命只剩一片虚空。

正如托马斯在失去一切之后对特蕾莎说的那样：任何人都没有使命。当你发现自己是自由的、没有任何使命的时候，便是一种极大的解脱。

生命，何为轻，何为重？人们都说时间是一把无情的杀猪刀，确实，在无情的时光消逝中，生命如一缕轻烟！缥缈虚无，无所寄托。

不能承受的生命之轻读后感篇四

我们可以从昆德拉《小说的艺术》中看到，“存在”是其不厌其烦谈论的话题，建立在“存在”上的小说观，是昆德拉小说创作的基础。而存在这个形而上的终极命题，在西方哲学史上也经历了一个不断变化发展的过程。要想理解昆德拉的小说，必须首先了解其小说深深植根的哲学背景。

存在是什么？自从俄狄浦斯解开斯芬克斯之谜后，存在之谜，不知困扰着多少人为它走向了凄壮的祭坛。亚里斯多德说：“那个自古以来就发问的问题，那个现在仍然要问的问题，那个将来永远要发问的问题，那个是我们永远不得安宁的问题就是：存在是什么？而这也是在问：本体是什么？”然

而这只是阐释了存在的终极意义，并没有解决存在的解释问题。

古希腊人说：“认识你自己。”但那时的“自我”更多的是众神旨意的化身；到了中世纪，自我则成了上帝的法则，在神性光辉的照耀下，西方人获得了强烈的自我感，虽然这其中不乏蒙昧；文艺复兴兴起后，上帝从人们心中隐去，于是迪卡尔宣称：“我思故我在。”将自我的理性意志作为人类存在的合法前提；这似乎使我们听到了古希腊哲人巴门尼德所提出的“思维和存在是统一的”。

海德格尔说：“当你们用”存在着“这个词的时候，显然你们早就很熟悉这究竟是什么意思，不过，虽然我们也曾相信领会了它，现在却茫然失措了。”这是人类进入现代社会以后产生的种种异化，导致了哲学家开始了对“存在”的重新思考，即对“存在”进行寻根。于是存在主义者萨特又提出“在”是第一位的，“存在先于本质”。

米兰昆德拉立足于前人踏出的存在主义之路，又开辟了一个新的方向。昆德拉不是从存在的本体论，而是从人类存在的现实境况出发来看待和思考存在的。在他看来，小说家是存在的勘探者，如果一个小说家，不能揭示人类存在的现实，那么他是不堪的至少是不深刻的。

小说的写作目的，就是抓住自我对存在的深思。小说考察的不是现实，而是存在，存在不是既成的东西，它是“人类可能性的领域，使人可能成为的一切，使人可能做的一切”。对于现实世界，米兰昆德拉基本上持一种悲观态度，他认为生活就是一个陷阱，人们未经请求就被生下来，封闭在从未选择的躯壳里，直至老死，一体化的世界则杜绝了人们逃遁的可能性。

不能承受的生命之轻读后感篇五

《不能承受的生命之轻》是捷克著名作家米兰·昆德拉的代表作。第一次读它的时候，居然深感不安和迷惑——那是一部意象繁复的作品，字里行间闪烁着许多“不解之辞”——我的理解力居然很难渡过它艰深晦涩的语意之河。这是一部难于读懂的书！

怀着自我挑战的心理，今年暑假又认认真真地把它重读了一遍。重读此书，却给了我完全不同的感受——好像我从来就未曾读过一样！那是一座感性与理性纵横交织起来的神秘幽深的城堡，看似简单的爱情故事，蕴含着丰富的哲理思辨，闪烁着耀眼的思想的光芒。作者用讥讽幽默而冷静的笔调，剖开人类生命的外衣，探索灵魂的秘密，揭开人性深处隐秘的真相，展示了社会动荡和命运沉浮的人生图景，揭露了人类“媚俗”的天性。读罢掩卷，我的眼前仿佛出现了一幅现代主义的三维立体图画：破败的城市、游行的人群、缠绵的肉体、忧伤的眼神……这一切杂乱地交织重叠成灰色的梦境，而这一切梦境的背后，则隐约可见无比温馨静谧的遥远的山村图景，那里斜阳暖暖，牧歌悠然。

这的确是一部值得反复读的作品。它就像一株枝繁叶茂的大树，以我浅陋的理解和愚拙的笔触，如果勉强能触摸到它的三两片辉煌的树叶，也算很侥幸的了！

情节发生在1968年苏联入侵捷克时期为时代背景，发生的“布拉格之春”事件，“两千字宣言”，不同侧面描绘出捷克知识分子的生活状况。特蕾莎属于生命之重人物，她对爱情的忠贞与信念，对丈夫的宽容和忍受，在幸福之中充盈着忧虑，不断考验着丈夫是否依然爱着她，在生命之重压力之下，蕴藏着无尽的悲哀和孤独，将精神寄托于卡列宁（一条狗）。萨比娜是具有强烈的背叛现实、争强好胜、富有激情生命之轻人物。谈谈个人理解。

不能承受的生命之轻读后感篇六

《生命中不能承受之轻》虽然只有14万字，但它所蕴含的资料太多太多，米兰·昆德拉从必须的高度俯视整个地球，看到的是一些我们凡夫俗子所难以发现的规律。阅读这本书必然不是一次就能结束的，在前两次的阅读中，让我感触最深的在于最后一章《卡列宁的微笑》。

当托马斯和特丽莎经历了无数变故磨难后，他们来到了乡下，过起了牧歌式的生活。全文节奏从紧张走向了舒缓，带给我们的是别样的一种悠闲。

“幸福是对重复的渴求。”特丽莎屡次提到了这句话，在悠闲的乡村生活，一颗饱经风霜的疲惫心灵是如此容易感到幸福。一个重复多次的蹩脚笑话，也能让她产生幸福的感受。“在牧歌式的环境里，连幽默，也受制于重复这条甜蜜的法律。”

重新回看这标题，《生命中不能承受之轻》——unbearable lightness of being，being意为存在。存在之轻，便是我们轻视了存在，当平常的幸福伴随在我们四周而我们浑然不知，当幸福即将离去时却要去渴求重复，这便是一种悲哀，一种不能承受的轻。游子思乡，因为年少时没有觉得家乡好，想要到外面的世界闯一闯，而苍颜华发之时，又想着家乡的好，于是天涯人断肠。当然，并不是说敢于出去闯不好，其中没有褒贬之意，闯——华发——断肠，这似是一种生命常态，这种不能承受之轻每个人务必要承受，无时不在承受。

是否因为承受，而幸福荡然无存？

我想，承受是定式，是务必经过的历程，那幸福的寻找，就在于自我，因为轻视而没有幸福，那何不赶紧重视，便重新夺回这种幸福。

或许那句玄妙的墓志铭有了解答，“那里安息着卡列宁，他生了两个面包圈和一只蜜蜂。”，因为特丽莎的一个梦，她想出了这句话，作为她爱犬的墓志铭。如果仅把它当做一道形而上的美学命题，我想昆德拉远非那么简单，如果硬说面包圈与蜜蜂象征什么，我想这也是暴殄天物。面包圈与蜜蜂，是梦境，是虚无，因为爱之切，卡列宾的死显得那么重，因为不想回首那些幸福往事，便将最后的死亡化作梦境飘走，而不落一点痕迹于过去。因为爱过，所以幸福，珍惜他生时的一分一秒，死便是一种轻，轻如一个虚无的想象。