

最新解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟(模板8篇)

岗位职责是组织机构根据岗位需求确定的职责范围和具体工作内容。小编为大家整理了一些精选的范文范本，供大家参考和学习。

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇一

今天是我休整假期的第二天，明天就要启程回济南参加毕业典礼。这两天把东野先生的解忧杂货店看完了。开始在选择的时候还在纠结要看哪一本，是看别人的书还是看他的白夜行和其他的。最后选择了这本知名度更高的一本。

这本书看着没有叔本华的书那么烧脑，也没有三毛的书那么显而易见的人生感悟。乱中有序的陈述让我真的如痴如醉。头一次看一本书，在合上书的时候有一种从另一个世界回到现实的感觉。月亮与六便士也很好看，但是，看完这本我整个人飘忽不定的然后又意犹未尽，同时又不断想着所有故事和人物之前的关联。

书，我还是要多读，这样下次我再遇到超级赞叹的好书时就可以写更加具体更加贴切的总结了。

感悟分享：

-放弃不比坚持容易

-人生的天秤不是想要的都有了才会实现平衡，而是舍和得等量后才会平衡。

-无论咨询人是否严肃，他们都是需要答案的人，人的心声是不能被无视的

-我们来到这个世界是因为爱，而我们继续活下去则是因为感恩的心

-终究一切决定在于我们自己，要正视自己的内心，然后继续向前

这本书需要二刷，甚至我认为二刷时最好调整一下阅读顺序，也许那样会有更多的不同的感受吧。

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇二

这本书的名字早有耳闻，但是一直固执的认为应该是和深夜食堂一样差不多的家伙，才没有去涉猎。直到昨天，在岳父母家的废弃物堆里，发现了侄子看过之后的解忧杂货店，这时才惊讶原来这本书早就出来了。后来因为家中有事，必须有我守着，闲来无事，提了把椅子，沐浴着小雪后难得的冬日午后阳光，一个人静静的翻开了这本书，算是为这个陌生的老朋友来了个别出心裁的开场白。

一开头，觉得像普通犯罪小说，我一向也不看犯罪推理之类小说。从卷帘门投入的第一封信件开始，才勾起了我阅读的兴趣。然后就开始一发不可收拾，一封信接着一封信，一个故事套着另外一个故事，整个解忧杂货店附近的人和事开始立体了起来。他们的故事彼此之间都有一点一丝的联系，最终构成了这本书。

后来，书没看完，家人回来了，和妻子讲述了这个书的一部分，回家后，又借用微信读书，花了半天时间，把这本书看完。

小说中，特别让我感动的是，借着三个小混混的口，说出了大部分烦恼写信人的真实心理状态，每个人其实手中都有地图，只是对自己的位置比较模糊，每个人都有自己真实的想法，只是希望能够听到别人来帮他指出来，人们不相信自己，

急切的需要借助他人的力量，我想，其实这就是人与生俱来的怯懦，也是人类为什么发展到新时代，依旧盛行宗教的原因之一吧。面对着未来的不确定性，大家都把希望寄托于外力，把心中的那张纸捅破。

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇三

前不久，看了这部《解忧杂货店》的影片，知道有本同名的小说，有了一种强烈的想要读原著的想法。

这本书的作者东野圭吾是一位推理小说作家，早期看过他的《嫌疑人x的献身》，他的小说扣人心弦，峰回路转，总是蕴藏着惊险与刺激。但是，《解忧杂货店》我却不认为是推理小说，更是一本心理小说、情感小说。

书中的五个章节都是围绕解忧杂货店这家能帮人答疑解惑的神奇小店展开的。

有因为男友身患绝症，在梦想和爱情中艰难抉择的运动员；为了音乐梦想离家漂泊，最终以生命作为绝唱的流浪歌手；坚守杂货店，如同在坚守自己的梦想老板；惶惶离开父母，却与父母成为永别的孤儿院少年；为经济不得不卑微，却最终走出自己人生的陪酒小姐。

这五个故事看似独立，却又有着千丝万缕的关系，作者非常巧妙的用三个误入杂货店的少年，穿针引线，将它们完美的串联在了一起。

读完这本书，感觉生命之因果，我们为自己种下的每一个因，到未来都会有果，而每一个抉择，就会改变我们的一生。

我们的人生总是与别人的人生联系在一起，相互关心、相互取暖，照亮别人的人生，也会燃烧自己的生命。

善良、勇敢、坚持，这些美好的品质应该长存！

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇四

我在一个午后翻开了《解忧杂货店》这一本小说。

这本书不是东野圭吾所擅长的悬疑小说，但它的情节紧凑，安排巧妙，透着温暖和希望，因此也是东野圭吾的经典小说之一。

这本书一共讲了5个故事，书中的人物主要有翔太、敦也、幸平、运动员少女“月兔”、鱼店音乐家郎、知名歌手水原芹、单亲母亲川边绿与她的女儿、逃离父母的披头士粉丝禾久浩介、曾经的夜店小姐武腾晴美和浪矢爷爷，由他们将整个故事连成一个完整的圆环。主要围绕浪杂货店和丸光孤儿院连接的30年前5个投信人和30年后3个迷途中的人，所有人在最后都得到了爱，理解了爱，并最终走向了光明。

第一位出场的少女“月兔”是一位运动员，在比赛之际，她的男友患上了癌症，她为爱情所困，也在为放弃比赛寻找理由；第二个出场的是鱼店音乐家，他热爱音乐，想要追求自己的理想，却又不得不直面现实；第三位出场的少年禾久浩介，在经历了家庭的巨变后，自以为认清了父母的真面目，毅然选择了独自离开。后来，“月兔”终于理解了男友对自己的爱；克郎终于看到父亲对他的爱，并用另一种方式实现了自己的梦想，挽救了一个孩子的生命；禾久浩介终于发现了家人的重要——他们也许并不完美，但他们愿意自杀去保护自己的儿子。

而这一切，都是因为那一封封投进的信箱的信，和承载情感的信纸。

我想，不论是在当今的日本还是当今的中国，都很少有人会提笔去写一封信，也很少有人愿意同陌生人去倾诉自己的烦

恼。其实我们都有一颗温热、渴望去爱的心，但我们已经习惯了用一层无形的隔膜将自己与他人隔绝，在那些朴素的信纸中，一笔一划都是写信者心脏鲜活的跳动。不论是浪矢还是那三个小偷，帮他们解决问题和困惑。其实，他们的信并不真正能决定那5人的人生轨迹，生命的转折其实由他们自己所决定，命运的走向掌握在他们自己的手中。但正如那三个小偷，浪矢的信给了他们希望和动力，让他们获得了心灵的救赎。

因为人类并不真的独立存在，在我们的一生中，会遇到形形色色的人。唯有用心去对待别人，怀着一颗如浪矢般善良的心，你才能理解爱的真谛。

一封信，一个建议，也许会改变人的一生，这一切取决于我们是否愿意用心？

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇五

喜欢上东野圭吾源自于他写的一本经典的悬疑小说，然而《解忧杂货店》却称不上是一本悬疑小说，更贴切的说是一本哲学感悟的心灵碰撞之书。

我在南昌读大学的时候，一个校友是南昌郊区人，她向我诉说，身边初中没读完就辍学的女孩子嫁给家里拆迁几套房的做生意的土豪，反观自己，大学毕业后就业渺茫，男友还想自己陪同他回到那污染严重出去就能吸入一鼻腔粉煤灰的山西，即使不回山西，两人空手打拼不知道又要n年。那时候的我，年龄和她差不多，见解也差不多，同样的迷茫，不会分析，更不会给出什么好的建议来。现在想来，如果这个校友在初中的时候就能预知未来，她会如何选择？选择有好有坏吗？不一定。

不是每个初中就辍学的女孩子能嫁给土豪，嫁给土豪就一定幸福吗？金钱是衡量幸福的标准吗？其实我都不太敢说出上

面这句话，在人心浮躁的现代社会，人们羡慕着土豪，求着和土豪做朋友，同时认为那些不拿金钱当回事的人一定是个loser。校友没有辍学，那就有读书是不是有用这个话题的讨论，现在大学的有些学科冷门的一毕业就失业，更何况每年700万的大学毕业生，竞争那个激烈啊！但是，尽管每年就业难，还是有一部分学生通过几年后的努力，日子越过越好。乐观的看，校友应该有和男友走下去的勇气，毕竟相恋一场不容易！

预知未来反而会导致我们左右徘徊，下不决心去选择。其实不管如何去选择，坚持走到最后，都会有不一样别致的风景。

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇六

其实是在非常偶然的情况下买东野圭吾的《解忧杂货铺》。

我这种一部恐怖电影没看过、一本侦探小说没读过的热爱生活、希冀世界和平的暖心正能量小姐自然不是东野先生那些推理虐心小说的粉儿。

大概是想看一下自己的延展性有多大，适应新事物的能力有多强，才买这本书。毕竟，自负如我，我不热衷于读任何翻译的文字，认为那是没灵魂和丢灵气的傀儡，而感情动物的我，又不擅长任何逻辑推理，更受不虐心。

不过只看第一章的前几页，我就倍感故事的引人入胜，断定这定是个精彩的故事。

几个的运气坏到家的小贼，胆小如鼠，偷东西，没走多远，车子就抛锚，一行人躲进僻静街道里一处荒芜废弃的老房子里，不想却搭上时光的列车，于不经意间走进若干人等的或平凡或短暂或匆匆但却真实的生命里。看着他们在浪矢老先生的破旧宅子里笨拙而绞尽脑汁的给不相干的人回复着信件，不由得想到“人之初，性本善”，每个卑鄙不堪的人的内心

深处，都可能是一捧暖暖的心和一腔热忱真挚的爱。

作者从几个小贼写起，串联起若干看似毫无交集的人生。即将参加奥运会的女孩为给身患绝症的男友圆梦而备战奥运会，心里却种种不舍，在爱情和事业间徘徊；为心中的音乐梦而退学的男孩，远离故乡，却在诺大的都市里举步维艰，而重病的父亲却在家族店铺倒闭的困境里义无反顾的支持他不要放弃；于优越环境里长大的热爱披头士的男孩，遭遇家中变故，负债累累的父亲带着全家潜逃，而男孩却在半途中挣脱亲情的羁绊，义无反顾的离开。还有为解决养父母的经济危机而选择白天公司坐班，晚上陪酒为生当的署名“小狗”的女孩。

他们将烦恼投进牛奶箱，期冀着隔天杂货铺老爷爷的回答。而浪矢老爷爷说，当人们投下信件的时候，心中的地图虽是空白的，却未必没有答案，很多时候，他们都是想寻求支持，确认自己的决定是正确的。

隔着尘埃满满的光阴，小贼们收到一封封来自于过去的信件，而他们笨拙写下的真诚回复穿过时光的走廊，也在不知不觉的中改变信箱那头的人生。

如果只单纯是这样几个故事的拼接，那么小说便毫无精彩可言。奇妙的是作者将几段不相关的人生串起来，每个故事里的人物，都在冥冥中和浪矢杂货铺还有孤儿院“丸光园”有着千丝万缕的联系，每个人看似纯个人化的选择背后，却勾勒出最后的命运。命运之玄妙就在于你在不经意间做出的这样或那样的选择，间接影响着他人的人生。那些看似卑微的生命背后，也可以是一颗伟大的心，而留给这世界的也绝不是惨淡的光。

奥运女孩静子最终没有入选奥运阵容，而命运弄人，阴差阳错，那一年日本抵制奥运会，她也得以在最后的日子里陪伴在绝症男友身边；音乐男孩在城市里坚持梦想多年，却始终

一事无成，默默无闻，一个圣诞夜里他为孤儿院里的小朋友登台唱完歌后遭遇火灾，因救人而死去，而也正是在那个夜，他蓦的感受到自己的音乐被人理解的刹那间的满足，这之后的很多年被救下的男孩的姐姐，成为知命的歌手，而在她的演唱会上，她唱的正是音乐男孩那晚在孤儿院唱的歌；披头士男孩改名换姓，四处流浪，最终被送进一个叫“丸光园”孤儿院，而他多年后从他人嘴里获知，自己的爸妈早在他逃跑的那个晚上就自杀身亡，而初衷正是不想因为破产潜逃而连累自己的儿子，对亲情的绝望和对父母的误会多年后冰释，然而时过境迁，亲人已不再；陪酒女孩寻着小贼们的建议，在时代的节点做正确的商业选择，顺风顺水，事业做的风生水起，也最终凭一己之力改善养父母家的经济条件，更在孤儿院的艰难时期意欲鼎力相助。

当小贼们最终发现，他们秉承着所谓的正义感，抢劫入室的对象正是那个在公司坐班和午夜陪酒间挣扎的女孩，而一晚的时光正是过去岁月里的若干年，女孩听从他们对未来的忠告走入正轨，小贼们唏嘘不已。不知这一夜的解忧是否也改变小贼们的生活轨迹，那是什么，似也无从得知，未来如白纸一张，铺展开来，哪一笔浓哪一抹淡，也全凭个人的造化和书写。平凡如我们，似也看不透命运的安排和冥冥中的那一缕缕缘，似乎唯一能做的，不过是听从内心的声音，坚定的走下去。在你前面的，有无限可能，偶尔停下来，讨一讨旁的路，也只是为更坚定的走下去。其实我们每个人都可以是过去时代里的浪矢老爷爷，抑或是穿越时光误打误撞而解忧排难的小贼，在他人需要的时候，不求添一注香，只为静静的聆听和陪伴，便已足够。

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇七

中医理论中指出，七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

人，用这七种情志来表达自己的感情和心理活动，属正常的精神情志活动。一旦过度，不及时调整，就有可能导致阴阳

失调、气血不周，引发身体的各种不适，最终出现各种疾病，从而影响健康。

唐代医学家王冰说“忧，深虑也。虽志为忧，过则损也。”忧，就是面对不能解决的困难问题时所表现的心情低落、对事物失去兴趣、容易自卑、忧郁等种种情绪状态，较严重的会导致抑郁状态。从中医角度来说，以上这些状态容易阻滞气机，影响气的运动。而肺主气，所以人在忧伤时可伤及肺。人们常说，“过忧则伤肺，肺伤则气消”。大家熟知的林黛玉，整日多愁善感，郁郁寡欢，最终因肺病而死，就是过忧伤肺的最好证明。

那么，问题来了，何以解忧呢？古有曹操，“何以解忧？唯有杜康。”今有网人，“何以解忧？唯有暴富。”而我，在读完《解忧杂货店》这本书后，从中得到了最好的答案。

《解忧杂货店》是由日本推理小说作家，东野圭吾写作的长篇小说。小说很形象的描述了人们的“忧”——他们都是内心破了个洞，重要的东西正在从破洞逐渐流失。

《解忧杂货店》主要讲述了三个在孤儿院长大的年轻人敦也、翔太、幸平在行窃后，在逃亡路上躲进浪矢杂货店发生的一系列神奇的故事，故事里的人物、事件又相互关联。在规定时间内，浪矢杂货店的牛奶箱能穿梭时空隧道，传递载着烦恼的信件和解决烦恼意见的信件，一方倾述，一方倾听，从而得到各自的答案，解决各自的忧烦。

训练备战奥运还是照顾重病男友放弃梦想的运动员月兔女孩；放弃音乐还是照顾生病父亲继承家族鱼店的松岗克郎；是否生下没有父亲的小孩的绿河姑娘；是否和父母一起面对躲债的保罗；要不要当陪酒女的迷途的小狗……最终大家都以美好的结局收尾。

所以有人就说这本小说是一部成人童话，描绘了我们一直渴

望而不渴求的蓝图，在陌生的人面前诉说烦恼，然后得到答案。通过这几个故事，我发现大家在咨询的时候其实是在求证自己的选择。就像浪矢爷爷所说，很多时候，咨询的人心里已经有了答案，来咨询只是想确认自己的决定是对的。

人的心声是绝对不能无视的。这是人忧烦的起点啊！借酒消愁愁更愁，不仅解不了忧，还伤了身；想用暴富来解决脱贫脱单、择业就业问题，只会让突然暴富的人膨胀、毁灭。

何以解忧？唯有自知。何以解忧？唯有自渡。这是我从这本书中得到的最佳答案，故事五武藤晴美（迷途的小狗）在信中读到，“对你来说，一切都是自由的，在你面前是无限的可能。”从而相信自己的选择，坚持初心，靠自己的不断学习，丰富自己，最终成为人生赢家。人只有认清自己，拥有一个好心态去看待一切，然后坚持自己的选择，一步一个脚印的去努力，你就不会再忧烦不已。

每当忧烦时，我就会想到书中的一句话，然后心情就好多了。“无论现在多么的不开心，你要相信，明天会比今天更好。”这是全书中我最喜欢的一句，希望读者也可以以此解忧。

解忧杂货店读书笔记摘抄及感悟篇八

其实是在非常偶然的情况下买了东野圭吾的《解忧杂货店》。

我这种一部恐怖电影没看过、一本侦探小说没读过的热爱生活、希冀世界和平的暖心正能量小姐自然不是东野先生那些推理虐心小说的粉儿。

大概是想看一下自己的延展性有多大，适应新事物的能力有多强，才买了这本书。毕竟，自负如我，我不热衷于读任何翻译的文字，认为那是没了灵魂和丢了灵气的傀儡，而感情动物的我，又不擅长任何逻辑推理，更受不了虐心。

不过只看了第一章的前几页，我就倍感故事的引人入胜，断定这定是个精彩的故事。

几个的运气坏到家的小贼，胆小如鼠，偷了东西，没走多远，车子就抛了锚，一行人躲进了僻静街道里一处荒芜废弃的老房子里，不想却搭上了时光的列车，于不经意间走进了若干人等的或平凡或短暂或匆匆但却真实的生命里。看着他们在浪矢老先生的破旧宅子里笨拙而绞尽脑汁的给不相干的人回复着信件，不由得想到“人之初，性本善”，每个卑鄙不堪的人的内心深处，都可能是一捧暖暖的心和一腔热忱真挚的爱。

作者从几个小贼写起，串联起若干看似毫无交集的人生。即将参加奥运会的女孩为了给身患绝症的男友圆梦而备战奥运会，心里却种种不舍，在爱情和事业间徘徊；为了心中的音乐梦而退学的男孩，远离故乡，却在诺大的都市里举步维艰，而重病的父亲却在家族店铺倒闭的困境里义无反顾的支持他不要放弃；于优越环境里长大的热爱披头士的男孩，遭遇家中变故，负债累累的父亲带着全家潜逃，而男孩却在半途中挣脱了亲情的羁绊，义无反顾的离开。还有为了解决养父母的经济危机而选择白天公司坐班，晚上陪酒为生当的署名“小狗”的女孩。

他们将烦恼投进牛奶箱，期冀着隔天杂货铺老爷爷的回答。而浪矢老爷爷说，当人们投下信件的时候，心中的地图虽是空白的，却未必没有答案，很多时候，他们都是想寻求支持，确认自己的决定是正确的。

隔着尘埃满满的光阴，小贼们收到了一封封来自于过去的信件，而他们笨拙写下的真诚回复穿过了时光的走廊，也在不知不觉的中改变了信箱那头的人生。

如果只单纯是这样几个故事的拼接，那么小说便毫无精彩可言。奇妙的是作者将几段不相关的人生串起来，每个故事里

的人物，都在冥冥中和浪矢杂货铺还有孤儿院“丸光园”有着千丝万缕的联系，每个人看似纯个人化的选择背后，却勾勒出最后的命运。命运之玄妙就在于你在不经意间做出的这样或那样的选择，间接影响着他人的人生。那些看似卑微的生命背后，也可以是一颗伟大的心，而留给这世界的也绝不是惨淡的光。

奥运女孩静子最终没有入选奥运阵容，而命运弄人，阴差阳错，那一年日本抵制奥运会，她也得以在最后的日子里陪伴在绝症男友身边；音乐男孩在城市里坚持梦想多年，却始终一事无成，默默无闻，一个圣诞夜里他为孤儿院里的小朋友登台唱完歌后遭遇火灾，因救人而死去，而也正是在那个夜，他蓦的感受到自己的音乐被人理解的刹那间的满足，这之后的很多年被救下的男孩的姐姐，成为了知命的歌手，而在她的演唱会上，她唱的正是音乐男孩那晚在孤儿院唱的歌；披头士男孩改名换姓，四处流浪，最终被送进了一个叫“丸光园”孤儿院，而他多年后从他人嘴里获知，自己的爸妈早在他逃跑的那个晚上就自杀身亡，而初衷正是不想因为破产潜逃而连累自己的儿子，对亲情的绝望和对父母的误会多年后冰释，然而时过境迁，亲人已不再；陪酒女孩寻着小贼们的建议，在时代的节点做了正确的商业选择，风顺水顺，事业做的风生水起，也最终凭一己之力改善了养父母家的经济条件，更在孤儿院的艰难时期意欲鼎力相助。

当小贼们最终发现，他们秉承着所谓的正义感，抢劫入室的对象正是那个在公司坐班和午夜陪酒间挣扎的女孩，而一晚的时光正是过去岁月里的若干年，女孩听从了他们对未来的忠告走入正轨，小贼们唏嘘不已。不知这一夜的解忧是否也改变了小贼们的生活轨迹，那是什么，似也无从得知，未来如白纸一张，铺展开来，哪一笔浓哪一抹淡，也全凭个人的造化和书写。平凡如我们，似也看不透命运的安排和冥冥中的那一缕缕缘，似乎唯一能做的，不过是听从内心的声音，坚定的走下去。在你前面的，有无限可能，偶尔停下来，讨一讨旁的路，也只是为了更坚定的走下去。其实我们每个人

都可以是过去时代里的浪矢老爷爷，抑或是穿越了时光误打误撞而解忧排难的小贼，在他人需要的时候，不求添一注香，只为静静的聆听和陪伴，便已足够。