

# 2023年不能承受的生命之轻阅读感悟(大全8篇)

作为下属，我们有责任向上级请示，以获得指导和支持。请示的内容要简明扼要，避免冗长和啰嗦，以节约对方的时间和精力。请示是在工作中向上级或相关部门提出询问和请求指示的一种正式方式。当遇到问题无法解决或者需要决策时，我们应该及时请示上级。请示可以帮助我们更好地理解工作要求，并确保行动符合组织的规定和目标。合理的请示可以节省时间和资源，并促进工作的高效进行。适当请示可以展现我们的责任心和团队合作精神，获得上级的指导和支持。及时请示能够避免错误和风险，保证工作的质量和安全。请示可以提高沟通效率，减少误解和冲突，促进组织的协调和合作。请示应当准确明确自己的问题和需求，遵循正式的请示程序。邮件或正式请示纸质化是常见的请示方式，可以留下书面证据以备查阅。请示需要尊重上级的决策和意见，积极采纳并及时反馈处理结果。那么我们该如何写一篇较为完美的请示呢？以下是小编为大家收集的请示范文，希望对大家在撰写请示时能够有所借鉴和启发。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇一

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…

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇二

这段日子，一直在读米兰昆德拉的《不能承受的生命之轻》，虽已经是第三次阅读了，但是依然，会迷失在这未知的孤独的空灵世界中。

文字是何等的神奇，米兰昆德拉所描绘的那种奇异的，炫目的，却又是彻底失落的，茫然的世界，让我的灵魂确实体会到了什么，可是，那仅仅是一种心灵上的感应。不足以化作语言上的充分理解。很多文字，被他丰富的，又自然的填充到这个书中的世界中来，探索人性，探寻生活，似乎，我们每个人的内心最深处，都被这样的诘问了；我们的生活，也被这样的揭露了；这一切充满了嘲讽的意味，也充满了彻底的叛逆。

通过特蕾莎的描写，米兰昆德拉用童年的创伤所带来的思想的沉重，赋予了她脆弱却又执拗的性格。对于特蕾莎来说，表面看来托马斯的背叛是沉重，而事实上，她的沉重感来源

于她的思想。她一直在这个思想的重压下，不堪重荷。而对萨比娜来说，背弃是轻的，其实并不是轻，而是无法承受的一种逃避。从某种意义上来说，托马斯也许和萨比娜才是真正的灵魂伴侣吧。又或者，他们才是一类人，都是背弃了自己的人。书中有这样一句：“从此，萨比娜明白了，美就是被背弃的世界。”给我的印象很深刻。萨比娜是一名捷克画家。而书中的萨比娜就是背叛原有生活的，逃避原有模式的，充满着矛盾的集合体。米兰昆德拉居然以一个旁观者的角度，冷漠的，又流畅的叙述这个故事，这些冰冷的，又闪着诱人光芒的文字，让人心清冽也让人心蛊惑。

米兰昆德拉的文字，潜入到了我们的灵魂深处，以彼世的目光投向一切价值标准。所以，他所写的这个世界，是陌生的却又是让人觉得心底熟悉的世界。一切的价值标准被击破，一切的谎言被揭穿，并不是那么直接的批判主义，却比起直接的形式，更加彻底，更加深入人心。

在思维幻灭的夹缝中正是米兰昆德拉所描述的生存。而这种生存，却又是在他的笔下被抨击得粉碎。轻飘飘的语言，淡漠的，客观的，把我们的世界，我们的生命与思想生存的最基本的谎言，轻轻的摔得粉碎。在思想的领域中，恐怕，米兰昆德拉是我所见的走得最远，探索得最深的一位作家。

我总觉得，人的思想，是不能细细的去推敲的。每一缕思绪铺开，摊平，就不如一闪而过时候那么美丽了。太多的思绪这么铺开来，置身于阳光下，那么，它们也许就是平凡甚至丑陋的灰尘罢了。很多时候，我们生活在自己为自己创造的谎言中。每一片思绪都能纯净到不含有任何杂质，恐怕纵使是佛祖也难以做到，所以，佛要说的是，看透，勘破，悟道了。而我又认为，在人复杂而又深刻的思维中，是离不开谎言的。

在人的大脑飞速的运转中，思维不可能被苛求成纯洁无暇的。从哲学的角度来看，世界任何一种思维都不可能存在完美，

如果人觉得幸福，就要忽视不愉快的或者欺骗自己说一切都很快乐，从而获取幸福感。这其中的取与舍，轻与重，是人有能力驾驭的选择。也是人类成为发达的被大脑所支配的聪明的动物的基本标志。

其实，我一直很逃避反复的来看米兰昆德拉的作品，也许这是人的本性。谁都不希望对生活看得太清楚，对人与人之间的关系看得太透，对生命和思想看得太过真实。这也许就是我们常说得难得糊涂吧，可是，米兰昆德拉的文字，有着无穷的吸引力。那种近于旁观者的态度，又会让你在不经意间打开心扉，渴望去阅读。

每次看完这本书后，都有些地方让人很困惑。作者看似散落，自在的文字，蕴含着很多思维。看似混乱的故事，也包含着人对自我以及伴侣，还有这个世界的一种奇异的情感和批判。

在轻与重之间，也让我产生了很多不解，很多疑问。而这些压抑在心中的疑问，似乎，在阅读的时候，已经让我心领神会。却不敢去诘问自己，不敢去追根溯源。生活中，很多时候，我们都是被这些不能承受的轻打败的。它就像是某种空气中微弱的粉尘，却让我们不经意的吸入到灵魂深处，从而让我们一生都受到它的影响。

虽然，在米兰昆德拉的笔下，难以看到完美的人，完美的情节，但是，这书的结局，卡列宁的微笑这一章，文笔是多么美，多么让人心震撼。那种近于美好的平静，并不是真正平静，而是一种无边无尽的孤独，可是孤独又是每个生命存在的形式，不是吗？全书中只有卡列宁是在温柔而平静的微笑中死去的，让人心多少也在这书的最后一节获得安宁。

读完全书后，我突然理解了，弗朗索瓦·里卡尔对米兰昆德拉的评价，说他的文字思想是某种哲学意义上的撒旦主义形式。的确是这样的，米兰昆德拉是在以一个撒旦的视角，来洞悉这个世界，洞察所有人的内心深处。他严厉，不留情面的控

诉。在建立牧歌然后又摧毁这个牧歌。让我们的灵魂在一次次的倒下后陷入近于绝望的挣扎。

三次阅读米兰昆德拉《不能承受的生命之轻》这本书了，还是久久不能平静。书的背景是战争与流离失所。而书中的人的思想，也是在战争着，也是处于流离失所的状态。也许，米兰昆德拉的作品中本身也是一个完美的质疑与幻灭主义的结合，而达到的效果，就是把人放在了无可放置的地方，把人的思想解剖到无以解剖的地步。说他的作品是撒旦主义形式一点也不为过。而米兰昆德拉那穿透一切的思想，本身，也是那么含混，那么充满了疑问。正是这些分散的思想打开我们阅读的兴趣，也正是这对一切都怀着怀疑的态度，让我们一直在书中寻找最后的牧歌。

合上书页，已经夜里十点钟了。混乱写下了这些文字，我实在无法有条理的梳理自己的思绪。也许此刻的心情，与大部分看过这本书的人的心情相近吧！总之，现在想好好的睡一觉，然后，珍惜美好而宁静的生活。

### 不能承受的生命之轻阅读感悟篇三

《生命不能承受之轻》虽然只有14万字，但它所蕴含的内容太多太多，米兰·昆德拉从一定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觉。“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必须要承受，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，是必须经过的历程，那幸福的寻找，就在于自己，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，“这里安息着卡列宁，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。书中诸多万花筒般的哲理性问题好象给我们摆了一个八卦阵，设置了一个迷宫。小说还提出了众多的范畴：同情与背叛、性友谊、媚俗和粪便、共产主义，灵与肉、轻与重……就更令人眩目。所以对小说人人都有自己的理解，各人的解释也是众说纷纭，见仁见智。

我仅就其“轻与重”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。“那么，到底选择什么？是重还是轻？”不言自明。个人的理解，小说的主人公特蕾莎是一个生命之重的人物。对爱情的专注和责任、对丈夫的宽容和忍受、对事业的认真和执着、对善恶的爱憎和明断……，在重压之下艰难地活着，活得实在。以至在这个没有美和真爱的人间，最后只能在一条狗的身上找到人间的牧歌、找到真爱。正如萨比娜所说：“美就是被背弃的世界。”既使在这种情况下，特蕾莎还在怀着内疚的心情检讨自己是否对托马斯太苛刻？这就是她人生的境界。始终恪守人生的戒尺！这也是她这个“被背弃的世界”的美之所在。虽然特蕾莎也有过一次对托马斯的越轨报复行为，但“与工程师的小插曲是否让她已经明白，风流韵事与爱情毫不相干？是否明白风流之轻松，了无重负？如今她是不是比较心静了？根本不是。”于是她立即又回到了她的严肃人生的道德的轨道上。与之相反，托马斯、弗兰茨、萨比娜则是生命之轻的一类人物。是一些飘浮在半空的人物，没有任何责任和约束的规范。托马斯的情人有两百多，还为此托词说性与爱毫不相干，其乱性到无以复加的地步，甚至连自己的儿子也不想认；萨比娜也是一个我行我素、随心所欲的人物，想干什么就干什么。但“你可以背叛亲人、配偶、爱情主祖国，然而当亲人、丈夫、爱情和祖国一样也不剩，还有什么好背叛的？萨比娜感觉自己周围一片空虚。这空虚是否就是一切背叛的终级？”“可说到底，萨比娜身上发生过什么事？什么也没发生。……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。”

但托马斯在俄狄浦斯事件中又表现出他的生命之重的一面。

表现出他对社会还有一点正义感。正是因为这一点正义感也才能表现出生命之重。也说明生命之重是与责任联系在一起的。有责才有任，有任才有重。

可以看出小说的主旨应该是明显的，是对人类生命之轻的指责和否定！个人理解是一部哲理性社会问题小说。

对于小说中大量的乱性描写，从个人感情来说我是不能接受的！但这确实也是对当今这个没落世界真实典型的描写。这种“生命之轻”也正是没落的典型。联想到贾平凹的《废都》、余华的《兄弟》，以及历史上的《金瓶梅》、《红楼梦》，等等……，反映的都是社会真实。正如米兰·昆德拉在小说中说的：“暴露了一个建立在轮回不存在之上的世界所固有的深刻的道德沉沦，因为在这个世界上，一切都预先被瞭解了，一切也就被卑鄙地许可了。”这个世界已经道德沉沦，是一个丧失了人的道德和任何责任、义务的“生命之轻”的世界。美，只存在于“被背弃的世界”。发人深省！

总之，米兰·昆德拉的小说对人生问题、哲理范畴涉及之广泛，思辩之丰富，是很值得人们去思考和探索的。是啊！生命只有一次，仅有的一次生命不能预先彩排他的内容，也不知道接下来会发生什么，一旦我们意识到这些，却又有点茫然不知所措。其实，“轻”和“重”在某种环境下也是可以相互转化的，关键看我们怎样选择。我认为，选择一个有实质的人生就应该是我们所追求的。每个人的追求不尽相同，所选择的道路也不尽相同，但只要选择了你的初衷并付诸了努力，在这个过程中发现自己，提高自己，肯定自己，那么你的人生就是有实质且精彩无限的。不必要去抱怨你的人生被什么所累，只需要朝着自己认定的方向，坚定信念的走下去，享受生命的过程，也许当你突然回首时，就会发现，原来我的人生同样积累了某个领域的很多东西，我的人生色彩同样斑斓！那么“轻”与“重”永远不会成为你的阻碍，也不会出现“生命中不能承受之轻”。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇四

在书中，我们可以看到，我们的男主角一直都是在不同的情人之间徘徊。甚至于连他自己都不知道自己究竟深爱的'那一个是谁?对于自己的妻子，他觉得非常纠结。因为他们在一起本身就像是一场意外。但是，不论他身在何处，在哪一个情人的身边，最后他都会准时回到自己的妻子身边。其实，这就已经是真爱了。但是，他总觉得这不是，或者是不能够确定是。

直到自己的妻子离开自己的身边，他突然发现，自己的生活突然就变得不完整了。每一个情人的面孔都会在眼前模糊，他开始认为是自己老了。老得到最后只能守在自己的妻子身边。所以，一旦妻子离开，那么他就是没有了任何的情感依靠。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇五

在那永劫回归的世界里，无法承认的责任重荷，沉沉压着我们的每一个行动……如果永劫回归是最沉重的负担，那么我们的生活就能以其全部辉煌的轻松，来与之抗衡。”在《不能承受的生命之轻》一书的开篇，作者就将我们引入了一个“轻”的世界，一个没有存在感的痛苦的空间。在一次没有任何意义的人生旅行中，我们不断妄图证明自己的存在，不断希望得到肯定，不断追求着身心的释放，故事便在这种徘徊挣扎中拉开序幕。

曾经也写过关于生命重量的文章，但从未有过读完此书后如此深刻的感受。灵与肉，媚俗与反媚俗，现实与反抗，这是昆德拉笔下的轻重世界。众多现实的无奈掩盖了华丽的辞藻，行文流淌间流露出生命的抉择。正是这样一种文笔，才在我的心中涌起了波澜，久久不能平静。不同于其他作品，昆德拉笔下的轻重世界直指现代社会人类生存的困境——以怎样的方式存在?通览整本小说，都找不到一个明确地答案来解答

这个问题，只能用个人的一生来回答。托马斯，特蕾莎，萨宾娜以及弗兰茨都只是以不同方式存在的个体，在无法重演的过去和无法预定的未来，只能在黑暗中摸索着前进，去寻找属于自己的价值光亮。

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇六

有很多书，我们在读的时候不屑一顾，原因是它们没有一波三折的情节和波涛汹涌的情感，但是在阅读结束再回头思考的时候，又会觉得温婉深沉，回味无穷。读这类书纯属精神层面的享受，可以获得对人生和生命价值的思考和追问。

《生命中不能承受之轻》于我就是很好的例证。

一页页将《生命》读完，我从心底里服了米兰·昆德拉。他用高超的技巧将哲理小说提高了梦态抒情和感情浓烈的一个新水平。其对于灵与肉、轻与重的思考颠覆了我原本既有的生命价值观念，甚至开始使我产生惶恐。

生命中确有轻重之分。人类奔波劳碌倾其一生无非就是为了追求幸福快乐，即一直以重的姿态在追逐“轻”，而人类幸福的标准无非是家庭、名利、爱情等媚俗的东西。西方悲观哲学家叔本华以为，人生即意欲之表现。意欲是无法满足的渊藪，人生却总是去追逐这种无法满足的渊藪，所以追逐本身就是一大痛苦。对此，很多人呼吁何不放弃追逐，重新审视身边的人，考虑一下如何真正的活着，抛掉负担，回归自然，养精蓄锐以应对一切。

可是生命除了有轻有重，还有“沉重之轻”。叔本华说，存在既是痛苦。若要不痛苦，须是不存在。生命之重通常都会使我们理智地提醒自己应该遵循的生命法则。有重就会有对于轻的渴望。然而当轻真正降临，我们却很难承受。沉重之轻与重不可调和的矛盾让生活更加糟糕。人们习惯了在一次成功和赞美中肯定自我，当真正放下追逐，卸下所谓生命

之重时，便陷入了失重后的生活。这时候一切的满足感荡然无存，"上进心"被当做垃圾处理了，自我意识就再也无法支撑，社会上只剩一群人感叹家庭亲人的可贵，芸芸众生将慢慢丧失掉个性。说的远一点，社会发展文明进步就更没指望了。

诗人兰波说：人生要一边赶路，一边赏花。"一边...一边..."这个关联词往往强调并列性。兰波想表达的不是要有乐观豁达的心态，而是要用这心态来"赶路"。人生如果仅仅用来"赏花"，便只剩空虚、恐慌和无聊的安逸了。这即是我所理解的生命中不能承受之轻。

书中对于我们所忠于的生命之重有种特定称谓，叫做"媚俗"。媚俗要求人们拥有一份坚信和简单化的真理来得到大多数人的理解，并同化他们整个集体。在媚俗的世界里实施的是心灵的专制，是对个人定义美的意志的剥夺，它来自对生命的绝对认同。我认为书中四个主人公中，弗兰茨是最媚俗的。他可以代表我们每一个人，他至死都没有明白自己所追求的美只是别人眼中偶然的错误。

所有存在的即是合理的，媚俗也不例外。任何人只要不脱离公众就难免媚俗。当个人有意扭曲自己的价值观去应和群体的价值取向时，就已经陷入了媚俗的境遇。所以，即使最潇洒的萨比娜也不能免俗。

书中有两对互做对比的人物：托马斯和特蕾莎用来表现"灵"与"肉"，萨比娜和弗兰茨用来表现"轻"与"重"。灵与肉的纠葛占了本书大部分篇幅，但是浅薄如我却并没有参透什么，而萨比娜和弗兰茨的对立冲突，让我印象深刻。

萨比娜是带有叛逆色彩的特立独行的女画家，她的人生充满了背叛。她是昆德拉媚俗哲理思想的主要载体。被特蕾莎发现和托马斯的情人关系时她选择离开，弗兰茨准备和她真正携手时她又再度选择离开。她的背叛不止在私人生活中存在，

更延伸到国家社会中。在祖国遭遇困境时，她对游行队伍毫不理睬，共同的故土、历史和文化不会使她与那些捷克移民有任何共同的思想亲近。这样，她又构成成了对“同胞”这个概念的背叛。她宁愿自我地生活在阴暗的光里，也不愿媚俗的活在阳光下。我觉得她和书中两个男人之间都不存在爱情。她不愿承担什么，始终处于背叛的进行时，所以他们只是她享受生命之轻的道具。和托马斯在一起，是类似知己的存在。和弗兰茨在一起，她则扮演起长者的角色。放下奔波的角度组织家庭安顿下来，对别人来讲是种轻，对她则是不能承受的媚俗之重。可是一个时时刻刻将自己视为局外人的的人，一个总是不停背叛生命之重的人，生活中会剩下什么呢？萨比娜给了我们答案，只剩下空虚和寂寞。

弗兰茨则是完全和萨比娜背道而驰的。他的人生信条是“忠诚”，他的一生就是对事业、婚姻、爱情忠诚的追逐过程。可是结果却像唐吉珂德愚蠢地和风车搏斗一样，结局徒劳无益，令人啼笑皆非。可他对萨比娜又充满崇拜和爱慕，所以他尝试着用萨比娜的人生哲学来改变自己。虽然最终被萨比娜抛弃，但他却享受到了和年轻女学生在一起的轻松，沉迷于自由和新生带来的欢乐，这对一直处于“重”的状态的他是一种真正的救赎，是迷途中的精神回归。只是最后的最后，他还是没有放弃追逐，在所谓“伟大的进军”中丧失生命。他的一生是平凡的，媚俗的，却又是伟大的。弗兰茨的经历告诉我，也许最沉重的负担就是一种最真实的生活。如果一个人没有负担，比大气还要轻，他将变得似真非真，完全自由却毫无意义。

[《生命中不能承受之轻》读书笔记]

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇七

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，\_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。

世间的剧无时无刻不在上演，任谁也无力改变。可心的救赎之路在哪儿呢？

纯粹世界里的诘问

“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。

相反，当负担完全缺失，人就变得比空气还轻，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。

那么，到底选择什么？是重还是轻？”

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，坐在地面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》读书笔记400字]

## 不能承受的生命之轻阅读感悟篇八

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。