

# 2023年一个人的朝圣读书笔记精彩句段

## 一个人的朝圣读书笔记(大全8篇)

公益是一种无私奉献的行为，它能够改变社会，改变人的命运。在写公益总结过程中，可以参考相关文献和前辈经验，借鉴成功案例。以下是一些公益活动的宣传和传播渠道，希望能帮助你扩大公益事业的影响力。

### 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇一

这本书主要记载了哈罗德从英国最西南走向最东北的途中所见、所闻和所想。接下来，让我们一起重温哈罗德的自我救赎之旅。

这场自我救赎由星期二寄到的一封信开始。老友奎妮身患癌症，写信向主人公哈罗德告别。哈罗德写了回信，但在寄信的路上，他由奎妮想到了自己，于是越走越远，历时87天，行程627英里，横跨了整个英格兰。旅途中哈罗德遇到了不同的人，聆听了不同的故事，最后实现了自我的救赎：加油站女孩使他有了朝圣的信念；一个全新的开始使他意识到自己对妻子莫琳的依赖；跟随者维尔夫的出现使他自责对儿子戴维的亏欠；与玛蒂娜的谈话使他释然了父母的行为。

在整个阅读过程中，我能感觉到哈罗德身上渗透出一种安静而勇敢的力量。在这趟经过自我、走过现代社会百态、跨越时间和地理风景的旅程，哈罗德敞开了自己伤痕累累的心，让世界走进来，让生命重新发光。《泰晤士报》中有这样一条书评：“遇见哈罗德那一刻起，我再也不想离开他。”其实，读完这本书，你会发现哈罗德就是你自己。

没有勇气去触碰，只是一味地逃避，那么什么时候才能活出自己呢？记得《谁动了我的奶酪》书中的一句话：“克服你内心的恐惧，改变你自己，释放你自己。”

记得一句话：“生而为人，实属不易。”每个人出生以后，在成长过程中都会经历不同的苦难，这些苦难就像火红的炭，在我们心上烙印一道道印记：朋友的离去、爱人的背叛、上司的责骂……血淋淋的残酷现实给了我们一个又一个耳光。最后，我们遍体鳞伤，因而把自己封闭在自己的世界里。

后来，我对世界，冷漠以待。

理想远大，奈何目光恐惧；志在千里，奈何止步不前？

面对真实，迎接未来！

“拨开云雾见青天。”乌云不会一直做天空的主宰。很多困难并不难，只不过我们把自己困在里面了。理清思绪，找出解决办法，太阳又将照耀大地。

万丈光芒，仍是少年！

我曾经是一个很缺乏自信的人，因为担心出错不敢在班级回答问题，因为担心出丑不敢当众讲话，因为担心孤立而不敢做自己……但我不喜欢那样的自己，然后我开始挑战自己，例如，现在我敢站在这里与大家分享一本书。

每个人要做的是真实地面对自己，正视自己的不完整，在每一个日子里努力着，整装待发，拾掇一路的零星碎片，拼凑完整的自己。

人生不是用来埋怨的，要学会领悟其中的真谛。

他人终是过客，不要为离别感伤，学会接受一个人的生活；

所有事情都是经历，不要为失败哭泣，学会微笑每一段旅程；

过往均是云烟，不要为回忆伤感，学会感谢每一场邂逅；

完整的你还在路上，等着你去寻找。向自己的内心深处看去，克服自己的短处，这样你的旅程才真正揭幕。学会倾听，学会倾诉，学会释然过往压抑自己的一切。理解、原谅、支持。那将是一次内心救赎的朝圣之路，是一次自我发现、爱的回归的朝圣之路。

拂去岁月蒙尘，历经心路孤独，实现自我救赎！

## 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇二

“心灵不在它生活的地方，而在它所爱的地方。”读英国作家蕾秋·乔伊斯《一个人的朝圣》不禁想起了这句话。想了想，这句话又太过纠结。试着问自己，如果没有爱呢？忘记曾经爱过呢？又想了想，接着问自己，你想要的生活是什么？你在生活中，还是生活的旁观者？于是就进入了哲学的冥想，答案万千，问题万千。

哈罗德·弗莱令人羡慕，在夕阳西下的生命里，他终于把人生的角色抛弃活了一回自己。而故事之外的我，还在寻找人生的角色里，哪个是真实的自己。

揪着心跟着老头儿的步伐往前走，一个一个的邮箱，生怕那封乏味的信就这样被投递出去。当老头儿上路，又想起路边蜷缩的老年无家可归者，直到老头儿终于不站在别人的视觉看自己，才释然得轻松下来。虽然老头破茧的有点晚，可破了。多少人一辈子作茧自缚的活着，临死也没明白生活究竟是为了什么。

为了爱，一定是为了爱。当生活中爱变少了，其实心中的那份爱正浓。在远方，在心的海里，在乏味生活的渴望里，只要有爱，岁月积淀生活发酵就会浓烈起来。而这浓烈有人共享了，有人把心扒拉扒拉，腾块地接着发酵。

## 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇三

利用上下班的零碎时间7小时48分，经历了一个六十多岁的老人历时87天步行了627英里的一个人的朝圣。

书本没有华丽的词藻，也没有跌宕起伏的新奇情节，只是用细腻的笔触，描绘了一个木讷、内向、孤僻、固执、善良的老人，只为拯救一个多年未见的病危的同事和故友，而几近疯狂的坚持完成了一个徒步的朝圣之路，从而演绎完成了内心和自我的救赎。

对哈德罗来说，一切都只为了一个承诺，无关信仰，最多也就是一个为了祈求故友活下去的一个信念，但就是这一个信念，让他在麻木到即将放弃的人生之末，用他一生中最为疯狂的行动完成了这一个灵魂之旅，用心灵和回忆丈量着自己的人生，在被所谓的命运捕获之前，幡然醒悟还有很多事情可做。

一切都是淡淡的，没有呐喊，没有轰轰烈烈，连顿悟都是淡淡的。随着老人蹒跚而日渐稳健、迟疑而后又坚定的脚步，带领我们逐渐深入思考，关于人性、爱情、家庭，关于信念、坚持、放弃，关于孤独、伤害、失去，关于宽容、原谅、祝福，关于接受、改变、离开.....

人生来就是孤独的，所有人事物都只是陪走一程，尤其是一个向着精神殿堂跋涉的朝圣者。也许只有让身体放归大自然时，心灵才更容易找到最原始最本真的记忆，更容易从逝去的岁月中寻回隐匿的自我。那些青涩而甜蜜的怀念，那些遗憾又悔恨的羁绊；那些快乐又唯美的曾经，那些痛苦却压抑的过往……那些一点一滴的存在，在黑夜与孤独中无所逃遁；那些曾经的纠结与悲欢，在困难的行走中渐次平淡。

她触碰过生命的真实，也曾经游戏人生，终有一天，我们都将关上门，把一切都放下。

## 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇四

“或许这就是世界所需要的，少一点理性，多一点信念”这是一段有关信念、救赎他人与自我救赎的故事。

已经退休的酿酒厂前员工哈罗德是一个有些内向沉默的老头，他和妻子莫林过着平淡、普通的生活。而某个周二上午曾经的友人奎尼寄来的一封写着自己已身患癌症信，却打破了他日复一日的单调生活，让他开始了一场他从未预想到的旅程，一段救赎自己，救赎他人的“朝圣”。

哈罗德一开始，不过是想给过去的友人寄出一封写着自己关怀的信。但当他步行走到第一个邮筒面前却未投出那封信而是继续行走想寻找下一个邮筒时，一切已经开始悄悄改变了。他走过了几乎整条福尔街，走到了加油站，在里面遇到了经历过姨母患癌的女员工，女员工的一句“如果有信念，你就一定能把事做成”为他种下了信念的种子，为他开启为救赎友人的“朝圣”道路。

65岁，行走87天，走过627公里，在这段行走的朝圣路上，不断有人加入他的队伍，却没有一个人能真正理解他此行的目的，最后哈罗德从这群人中脱离，一个人孤单的到达了目的地。哈罗德在朝圣的路上默默的回想着自己的一生，他想到了自己悲惨的童年，一个爱自由胜过爱他的母亲，一个可能从未爱过他的父亲；想到了与自己有着深深隔阂，最后因抑郁自杀的儿子；想到了在丧子后和自己渐行渐远的妻子；想到了为自己顶罪而被公司开除的友人奎尼。但他在慢慢回想过去的同时也在慢慢的和自己和解，他意识到是自己缺爱的童年造成了他的性格缺陷，让他不懂如何去表达爱，在儿子遇到困惑时，不知如何支持他，而造成了悲剧。儿子的去世与他的不善沟通，都让他与妻子关系逐渐冰冷。但他选择原谅自己的父母，他不再纠结于别人的过错，不再纠结于自己悲惨的童年，而是选择放下，选择坦然接受，去面对自己全新的人生。

当他完成自己的旅程到达医院时奎尼已经不能再言语，奎尼的生命像在风中摇曳的微弱烛光，随时都会熄灭。他最终也没能救回自己的友人，但他却救赎了自己，经过这段旅程，他变成了不一样的哈罗德，不仅是身体上的强健，更是内心的救赎与谅解，他与同时也在反思自己的妻子和解，带着坚定的信念重新开始了自己的人生。

可能这就是人生，我们有时也许不能够完成自己刚出发时定下的目标，却总能在路上收获到自己从前不曾发掘过的美好，行走的路上永远不要只顾目的匆匆前行，而是学着反思，学着感悟，学着理解。永远不去讲“不可能”，少一点理性，多一点信念，坚定的走下去。

“那么，我是谁？”——答案就藏在我们行走的路上，就藏在我们慢慢反思自己，理解自己，与自己和解的过程中。

## 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇五

《一个人的朝圣》是一本讲述一位六十多岁的老人独自一人跨越千山万水仅靠徒步去看望好友的故事。它讲述的至纯至真的友谊，只要走在路上，心灵就会飞翔。

《一个人的朝圣》从名字上就能知道其文章中的内容，一个人向着目标前进，向着既定的方向努力，这或许是对它最好的诠释。最后看着看着终于明白了朝圣是什么意思。这本书主要讲的就是主人公哈罗德弗莱，已经上了年岁，过着孤独的生活，身边没有朋友，陪在身边的妻子也和自己过着类似分离的生活，平淡的日子，被一封好朋友的信掀起了波澜。这个朋友患了癌症，临别之际，想起了好友，而哈罗德弗莱看到信之后，就写了一封回信给她，本想在就近的邮局邮给好朋友，但是想着想着一种神奇的力量驱使他不断向前。最后，他从英国最西南一路走到了最东北，横跨整个英格兰。87天，627英里，只凭一个信念：只要他走，老友就会活下去！文中的他是落寞的，是无奈的，身边既无子女也没有朋

友，上了年纪的他和自己的妻子关系也不好，后来慢慢的才读到原来他妻子疏远他是因为对儿子死了的这件事还心存埋怨。如此年老的他，竟能自己徒步走了这么远、这么久，边走边回忆，边走边发现新的事物。其实，最后他也有过似乎想放弃的时刻，但是家人的支持使他战胜了困难，人之所以为人，有时难免有懈怠或是退缩的时刻，但是能成为人物的关键是他有战胜退缩、战胜自己的能力。随着小狗的加入，朝圣者的加入，正如哈罗德所说，什么人都有。他们搅乱了哈罗德的步伐，旅途充斥着矛盾和商业的气息。哈罗德在人群中感到孤单，唯有夜里独自徘徊才能让心得到自由。好在最后身边的人都走了，连小狗也离开了他，终于他又能像以前一样，自己走在信仰和朝圣的路上，恢复了身体和心灵上的绝对自由。当他不远万里到达目的地时，也没能唤醒沉睡的朋友，但是他得到了人生的令一种境界。丧子之痛如何放下，我无法想象，但幸好，莫林原谅和理解了哈罗德，也放过了自己。

读过之后，喜欢这种淡淡的风格，淡淡的温暖，但却传递着坚决的力量。

哈罗德上路了。

从他收到来自老友奎妮的信，到他决定出发，一个人走路去看望千里之外，正在病榻上喘息将死的老友，这两者之间——不到四个小时。

庸庸碌碌，平凡安静孤独又莫名的执拗，哈罗德如此这般地过了大半辈子。他知道家里摆设的每一个小细节，却不知道活着的意义如何；他知道街头拐弯一家家小店的排列顺序，却不知道自己的这一生到底在追求什么；他了解隔壁邻居每日的作息时间，但是却不了解妻子心中丧子的悲痛和冷漠。

当生活平铺在他面前不过是一张一眼望尽的白纸时，哈罗德打算给它上点色彩。

于是，一个看似借口的理由，一个传说中真正“说走就走”的旅途就此展开。

在他打电话给奎妮说，要她等着，他要过去救她的时候，或许他心里根本还没有做好要独自一个人上路的准备吧？是这样的吧，难得生活中会有这样一个机会，怂恿着他，生平第一次任性地，不顾一切地，大步向前。

只穿着他的帆布鞋，带着一点零钱和一份坚定的信念，甚至都没有折回家拿行李和做好路线规划。就在去寄信的路途中，就这样自然而然地错过一个又一个邮筒，就这样自然而然随心地前进。——“简单到，只是把一只脚放在另一只脚的前面。”

鞋子破了就补，脚受伤了就休息，路过每一站购买的小礼物，遇见的人，受到的帮助，得到的无视和质疑，突然成名之后的无奈……所有这些伴随着哈罗德一同上路。他的坚韧可以说，简单得近乎执拗，他不懂人情世故不知道前路漫漫也不听他人的好生相劝，带着那只一路陪伴的小狗，只顾低头——“把一只脚放在另一只脚的前面。”

在看到哈罗德抵住内心挣扎怀疑苦闷脆弱失望之后，历经长路漫漫翻越千山万水，跨越627公里，徒步行走87天，终于，终于，终于见到了他电话那头，曾经对其承诺过的奎妮。然而，他见到的是——“奎妮像破了的洋娃娃一样任她（注：护士）摆布，这就是哈罗德记忆中她最后的样子——一再忍受着，当别人将她提起来放在枕头上，开着他非常反感的玩笑。”

看到这里，故事将近结尾，我积蓄已久的情绪终于爆发，两行泪水忍不住下落。我一路看着哈罗德前进，和他一起期待盼望，想象着他可以赶在奎妮失去意识之前、在她死去之前到达，和这位改变了他一生，影响了他一生的朋友好好做最后的告别，好好倾诉一番。然而，当他到达的时候，才知道，许久之前因为手术，奎妮的舌头被摘除了。

好吧好吧，是不是现实都要这样打击人？哈罗德或许跟我想的是一样的。他做在河边的长椅上，一动不动。他似乎不想记起这一路以来自己的种种期望，他希望见到奎妮的笑颜听到她的声音和欢笑声。但他似乎忘记了，这一路的救赎，不仅仅是为了奎妮，更是为了他自己！许久的思索之后，他终于写出一封信，给那位当初无意间促使他急迫上路的加油站小姑娘，把他心里最黑暗，最深处的那个秘密一纸告知。啊，他终于愿意面对那段关于儿子的悲伤过往，他也终于知道如何去承受大悲大痛，如何再次，和自己的妻子牵起手拥抱并亲吻彼此。我感受到他真正地快乐起来了。

重要的是，哈罗德终于知道，他需要珍惜的是怎么了。

去年。当朋友给我介绍一本“适合你这种喜欢一个人去旅行的人看的”书时，我刚从云南四川兜一圈回来。

一个人去旅行，搭顺风车坐火车，遇搭讪遇骗人遇好人，遇地震遇坍塌遇大雪，五味杂陈，可以说什么都体验过了。去年那时，那是一段人生的迷惘期，刚大学毕业，在陌生的城市上班倍受打击，不知道自己想要什么，不知道自己能做什么，不知道未来究竟在哪里。说这话矫情了，可当时确实是这样想的。那时心里有一个声音说，“不如出去走走吧。”

其实我不知道自己到底能去多久，能去哪里。但是，重要的是，我出发了，并且一路向前。

我从广州出发，我来到形色匆匆黝黑面容各带笑颜的昆明，我感受过大理和双廊的恬静舒适，我看过香格里拉的藏族情怀，我在纳帕海草原上起舞，我踏上海拔4000多米的亚丁，我走过慢节奏的成都，我路过火车城市株洲，我回到自己的广州。22天一路前行，我甚至忘记了，当初决定出发的时候，是为了找到所谓的“真我”。那些散落在旅途中点滴的记忆，那些和陌生驴友的谈笑风生，那些我纳入眼里无法用语言形容的美景，或许都已然成为了我人生的一部分，于是我终于

明白，在我“寻找真我”的路途上，我又在“创造真我”，这个鸡和鸡蛋的轮回，让我豁然开朗。

原来我不是没有真我，只是，完整的我，还在路上，等着我去寻找。

真实地面对自己，接受自己的不完整，在每一个日子里努力着，整装待发，随时遇见一个路口，随时转弯，只为了拾掇一路的零星碎片，拼凑完整的自己。

小说里有这样一句话：“这世上有许多人每天做的事就是不断将一只脚放到另一只脚前面。”这看似再简单不过的事情，然而却有那么多人困顿自己的世界，无法真正迈开脚步。旅途，不仅仅是真正地迈开脚步前进，还有，真正往自己内心深处前进，更加看清自己。

好久没有完整的读过一本小说。刚开始《一个人的朝圣》只是平缓的叙述风格吸引着我，喜欢雷秋·乔伊斯对风景细致的描写，喜欢主人翁在耳边轻轻细语的感觉，喜欢想象他在看到这些文字时的心情。

打破主人翁哈罗德的平静生活是从邮寄一封给朋友奎尼的信开始的，那时我只能看到哈罗德生活的平淡沉寂甚至有点祥和，并不能感受到哈罗德的痛苦。27章之前我一度认为平淡的生活麻木了哈罗德的神经，儿童时期的阴影时不时的袭击着哈罗德，不懂得如何去爱导致哈罗德对生活诸多躲避，一路上，哈罗德回忆着童年对爱的渴望而感到痛苦，婚后对妻子莫林和儿子戴维的所作所为而懊悔不已。直到哈罗德给加油站女孩的那封信，我才知道哈罗德的丧子之痛，才明白为什么莫林和哈罗德产生了无法跨越的鸿沟。那一刻我的心沉重了很多很多，我突然理解了第12章结尾为什么哈罗德会张开双臂在雨中挥打对回忆呐喊：不要。为什么会无法制止痛苦一直私语：原谅我，原谅我，原谅我让你失望。

心路历程啊!哈罗德刚踏上旅程时几经挣扎，徘徊在放弃的边缘，又因为一些小启发，让哈罗德重拾自信。这让我不由的想起了自己的生活，很多时候，我不正是和哈罗德一样吗，选择的，疑惑着，徘徊着，又坚定着。第18章开始，哈罗德是坚定的，他放下了一切不需要的东西，地图、手电筒、胶布膏药送给了需要的人，植物百科记在脑子里，手表，银行卡邮寄回家，哈罗德轻装上阵，卸下了不需要的累赘，欣赏沿途的风景，思考过往的人生，温和的对待相遇的人们。这是我不能及的，我还无法卸下外界的诱惑，甚至有时会因此而感到苦恼。

小狗的加入，朝圣者的加入，正如哈罗德所说，什么人都有。他们搅乱了哈罗德的步伐，旅途充斥着矛盾和商业的气息。哈罗德在人群中感到孤单，唯有夜里独自徘徊才能让心得到自由。读这段时我在想，如果是我也许会选择离开他们一个人上路，但哈罗德却是感激并觉得有责任保护他们，直到朝圣者们一个个离他而去，包括最后小狗的离开，哈罗德终于又一个人了。又一次经历了失去，这让哈罗德想起了父母的遗弃，儿子的孤独，妻子的怨恨，哈罗德崩溃了。我一度怀疑结局是不是哈罗德和他父亲一样老年痴呆，那该多么的残忍啊!幸好，哈罗德只是精神上极大的痛苦，对现实中自我彻底的否认，对徒步意义的极度怀疑进而导致了他如行尸走肉般的行为。终于哈罗德昏昏沉沉的走到了贝里克，87天，627英里(1英里=1.6093公里)，靠一双帆船鞋。这时没有欢呼，不是兴奋，相反倒多了许多惆怅，痛苦和不知所措。人就是这样的，这符合常理，比如我们辛苦了半学期，考了个高分，以为会很兴奋却没有高兴。考证书，得奖学金，拿奖金都好像是这样的心情。所有为什么会有过程很重要这句话了。我们应该在过程中多快乐些，到了结果，人总是开心不起来的。

丧子之痛如何放下，我无法想象，但幸好，莫林原谅和理解了哈罗德，也放过了自己。结局是他们回忆第一次在舞会上的一见钟情，还有他们笑到肚子疼。到底是怎样的一句话呢，能让两个人笑的如此开怀?书中是这样写的：“你说得对，连

好笑都算不上。”哈罗德边说边用手帕擦眼睛。有一会他好像正常了。“那就是爱的威力。其实最平常不过的一句话，一定是我们太快乐了，所以才觉得那么好笑。”

我喜欢灵魂跳跃时的感觉。

## 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇六

87天，627英里，一个退休老人在毫无准备的情况下突然决定出发，以其精神力量挽救生命垂危的老友，随即克服大量难以想象的困难徒步穿越英格兰，以其执着和勇气将不可能变为现实，用实际行动塑造了一段传奇。然而，当我们跟随《一个人的朝圣》的作者蕾秋乔伊斯的笔触，抛开纷杂与浮华，一步步揭开明亮的光环下所隐藏的真相时，却渐渐发现故事的主人公哈罗德不仅仅是普通人中最不起眼的一个人，甚至，按当下的流行说法，他几乎可以称得上是一位loser。木讷寡言的他不过是凭着一份最单纯的初衷，以最为质朴的方式在回报一份埋藏在心底多年的良善与歉疚。

人生如同一个错综复杂的迷宫，每个岔口的不同选择都指向千差万别的结果。《一个人的朝圣》的主人公是一个年过六十的退休老人哈罗德弗莱，他的一生没有任何闪光点，没有朋友也没有敌人，干了四十年的销售代表，既无升迁，连最后的告别仪式都没有，和妻子疏离，退休后更是循规蹈矩，每天重复一样的生活，走的最远的路就是门口到车里。这样的一个人，受了加油站女孩的一句关于信仰的话的刺激，开启了他的627英里的旅程，更是一段内心的旅程。

其实，追究他出发的动机，你会觉得，哈罗德的一生都是在封闭自己的感情，他不会表达自己的感情，所有的喜怒哀乐全都压抑在自己的心底。母亲的出走，父亲酗酒，儿子的死去，和妻子的疏离，他的木讷和收拢，让自己的一生都平淡甚至失败。唯有一次就是和莫琳相识的那一晚，也是他做的最成功的选择。封闭太久的感情在收到奎妮的信后，轰然倒

塌，他焦灼不安，奎妮是唯一一个朋友，但单薄的文字无法表述他内心的澎湃，于是在这个时候——也许是加油站女孩随意说出的安慰之词，也许是突如其来的死亡穿透了他的壁垒，哈罗德决定徒步去看自己的朋友，用如此坚定的信念换来奎妮一丝求生的希望。

627英里，不仅是用脚迈过的距离，是地理上的穿越，更是用心灵和回忆丈量的旅程，是真正的人生之旅。也许是当身体放归大自然时，心灵更容易找到最本真的记忆，更容易从逝去的岁月中寻回隐匿的自我，那些蛰伏的思绪渐渐奔涌，那颗早已日渐麻木的心也开始悸动。也许是因为扩大的视角、开放的交流容易让人在接受和思辨中学到更多。旅途中的哈罗德不仅渐渐读懂了人生，学到了只追求最珍贵的亲情、爱情、友谊，而放弃其他一切外物，更学会了接纳自己，从而感悟到要直面人生，了解它的本质，一些不能接受和理解的东西要学会理解并渐渐放弃。也正是因为自己对过去的痛苦和遗憾，不肯放手，造就了他的痛苦。

走到最后的时候，哈罗德还是很痛苦，他一开始笃定的相信只要他一直走，奎妮就会活下去。可实际上并非这样，奎妮即将死去的事实摆在那里，他意识到了自己的渺小，没有他，一切都是照旧，尽管他努力过，依然无法改变结局，他的这次旅程似乎也没了意义。不过在莫琳的陪伴下他渐渐释然，因为一切确实有所不同了。如果说旅程改变了什么，那不是事情的结局，而是看待世界的方式。他终于能自然的接受命运给予的一切，不再纠结于内心的痛苦，甚至让负罪感毁了自己和他人的生活，而是学会了珍视他人和卑微的自己，去接纳，去爱，更要去放下。

## 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇七

哈罗德，六十岁，有一天收到了二十年未见面的老朋友的一封信。老友得了癌症，写信告别。哈罗德寄了短短的回信，决定走路去看她。他信仰一个信念：只要他走，她就能活下

来。87天，627英里，从西南到东北，纵穿英格兰。

遇见加油站女孩，女孩说，一定要有信念，有了它什么事都能做成。年老的哈罗德仿佛被赋予了满身的力量，他感受到自己从未有过的坚毅和笃定，他感激女孩提醒他关于信仰的意义，即使他还不确定信仰的所指，虽然女孩所说的信仰根本就无所指。

遇见远足的男人，他诟病哈罗德的鞋子，哈罗德的袜子，惊讶于这个没有指南针，没有帽子，没有手套，没有头灯，没有电池的人要走路去远方。他说，没做好准备就上路的死亡率可比其他事情都高。

这一路的丈量，是对信念的坚守，亦是一生的重新来过。

我们何曾没有遇到过“加油站女孩”。当初准备研究生考试时，四处搜找信息，过来人的一句鼓励便兴奋激动，那是亟需鼓舞的时刻啊！后来对别人不过随口的鼓励却换来感激，才理解当初自己对人的千恩万谢于对方不过是举手之劳，而就是那么一句鼓励给予泥泞中的人怎样的力量啊！

谁不曾受过指指点点：“你的搭配很别扭”，“你这本书没什么价值”，“你考的这个证书没什么含金量”，“你没必要花钱去那样的景点”……我们时常会因为没有准备好恰当的“鞋子”或者名牌的“袜子”而感到的尴尬。可是少有人问我们选择的原因，关注我们选择的意义。即使没有带来“效益”，谁知道我们在做这样的选择之时经历过怎么样的斟酌，即便这样的选择有很高的“死亡率”，可是我们曾经摸索过。

人生是很长的路，有人擦肩，有人陪伴。可是终点的意义只有自己知道，不要责怪伙伴们的吵闹和离去，他们有选择陪伴谁的权利，有人相伴是福。就像喜欢一个人的晨跑，随时停下，随时加速，可以看风景，可以想心事。周国平说，在一次长途旅行中，最好是有一位称心的旅伴，其次好是没有

旅伴，最坏是有一个不称心的旅伴。有称心的旅伴最好，没有，那就一个人好了。

哈罗德边走边回想过往的生命，对父爱母爱的渴望，对儿子的遗憾，……哈罗德的离开也给了莫琳时间和空间。她找回了对最爱的人的爱。我们何尝不需要时间和空间反思。时常将最真实的情绪发泄给最爱的人，我们总以为爱是盔甲可以阻挡所有伤害的侵袭，可是忽略了来自爱的人的伤害也有害。温柔的爱我们最亲近的人，就像对陌生人一样善良。因为在最难继续下去的时候，是最爱的“莫琳”给了哈罗德坚持的力量和勇气。

今天很巧合听了韩寒处女作电影《后会无期》的主题曲《平凡之路》：“向前走就这么走就算你被给过什么向前走就这么走就算你被夺走什么向前走就这么走就算会错过什么向前走就这么走……”

一个人的朝圣，向前走，就这么走……

## 一个人的朝圣读书笔记精彩句段篇八

《一个人的朝圣》讲述了一位65岁的老人哈罗德，收到近乎20年失去联系的老友奎妮身患癌症时写下的一封道别信，在震惊、悲痛中带着回信去投递，路上尘封许久的记忆零零星星不断浮现在脑海中，走过了一个又一个邮箱，在一处加油站停歇就餐时，受到一个女孩的启发，内心腾起一股信念，只要徒步从自己所在的英国最西南一路走到奎妮所在的最东北，那她便可以活下去。在没有计划、没有手机，甚至没有一双徒步专用鞋子的情况下，哈罗德仅是凭借信念历时87天、行走627英里，克服重重困难最终来到了奎妮的身边，见到了这位苦苦支撑等待他到来的老友，虽然这场饱含希望的徒步行走并没有挽救奎妮的生命，甚至相见时场面令人痛心，但是此番一个人的朝圣既是结束亦是开始。

这一路，是发现自我的道路。当用一个窗帘隔开室内与外界的连接，整个人呆坐在一把椅子上，一坐一整天，日复一日、年复一年错过的不只是鸟语花香，还有人生的各种可能性。是奎妮的这封来信促使哈罗德走出家门，起初只是觉得回信的分量太轻便不断的走到下一个邮箱，后来当察觉到了内心的舒畅，体会到了自由的味道，尤其是萌生强烈的信念时脚下的步伐便更加坚定。这一路风餐露宿、食不果腹，哈罗德在行走的过程中欣赏着身边的美景，学会了辨识种类繁多的植物，掌握了通过日月星辰判断天气、方向和时间。一路上，哈罗德由最初的与他人说话含糊不清到可以侃侃而谈，目光从躲躲闪闪到可以坦然直视。一路上，哈罗德一直在和自己的身体做斗争，学着让身体和劳累、疼痛达成和解。一路上，哈罗德一直和肯定、否定两种不同的声音做斗争，在回忆带来的痛苦与现实中的艰难双面夹击的情况下，他绝望到几近放弃，却又再次出发。

这一路，是自我救赎的道路。哈罗德有一个不幸的童年，父亲酗酒、母亲不带一点眷恋的离开了这个没有温度的家，随后父亲带不同的女人来家里厮混，在他刚刚年满16岁时又被父亲赶出家门，这使得他的内心极度缺乏安全感，怯懦、敏感、内向。当儿子戴维出生后他实际满心欢喜，却不懂得该如何去爱，他羞于在儿子面前直接表达情感和爱意，总是显得冷漠、自私，甚至冷血。在亲子关系出现问题时，他的第一反应会是像鸵鸟一样躲避。在戴维自杀后，他陷入到了深切的自责与悔恨中。一次酗酒后他去酿酒厂砸了凶残老板保留的母亲遗物，是他唯一的好友奎妮为他顶罪，但是他却没有勇气站出来说出真相，在奎妮被解雇离开时，也没说过一句对不起，亦或是谢谢。当无法面对这些时，遗忘便成了最好的止痛药，正是这一路的行走让自己内心的爱意再度涌出，虽然痛苦但是能够直面曾经的错误，渐渐平静的接受自己。

这一路，是爱回归的道路。哈罗德与莫琳曾经也是一对恩爱的夫妻，在儿子戴维自杀后，双方都难以承受那份撕心裂肺的痛楚，由最初的不断争吵到最后的形同陌路。当恨与责备

成了常态，爱不但不会再次出现还会被忘却。在哈罗德最初离开家时，莫琳对这一疯狂的举动表示不理解，愤怒、焦虑、不安，后来经过认真的思考内心逐渐平静下来，发现了那些过错原来不只是出现在对方身上，发觉了哈罗德对儿子和自己深沉、细微的爱意。于是莫琳由客房搬回了主卧，重新整理了衣柜，将两人的衣服相互搭配并挂在了一起。点瓜种豆，再次将荒废的菜园子打理的生机勃勃。拂去岁月的蒙尘，原来自己内心深处对丈夫依旧充满了爱意。哈罗德在这一路的走走停停之间，大脑不断由一个个昔日的生活片段填充，他对妻子和儿子的爱逐渐复苏，是生活的苦难遮挡了最温情的记忆。

掩卷而思，感觉自己也跟随着哈罗德的脚步行走，灵魂也随着他的救赎得到了净化。哈罗德，一个性格上有缺陷的普通人，就是凭借一个让众人看来近乎疯狂、妄想的信念，给自己、妻子的生活带来了重生，也促使奎妮和死神做着顽强的斗争。这一路，与其说是一个人的朝圣，不如说是芸芸众生行走在人生道路上去朝圣的一个缩影，信念有可能成就一番事业，实现一个梦想，践行一句诺言，履行一份责任，亦或是扮演好一个角色等等。人生这条朝圣路充满着未知，需要勇气，去面对悲欢离合甚至天灾人祸；人生这条朝圣路充满着孤独，需要智慧，学会与自己和谐相处、学会在众说纷纭中坚持判断、学会拒绝诱惑不忘初心；人生这条朝圣路充满着平淡，需要激情，给漫长、平凡的岁月不断赋予色彩和意义。