

# 最新生命所不能承受之轻经典语录(实用13篇)

范文范本是一种参照和对比，通过对比范本，我们可以找出自己的不足，并加以改进和提升。写一篇较为完美的总结需要我们准确把握总结的主旨和重点，做到言简意赅。以下是小编为大家整理的一些有关总结的范文，希望能够帮助大家更好地理解 and 运用总结的写作技巧。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇一

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。曾经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。所以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，不管他曾经杀过多少人，因为历史终将过去，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。

历史是直线运动和圆周运动的奇怪的统一。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，所以没有什么好怕的。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择轻的生活，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意义，他们思考、挣扎、反抗，他们渴望自己能做的更好，担负起自己的责任，即使为此他们要选择重，选择一

次次痛苦的轮回，选择永劫复归。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，是否做出复归的选择。

《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意义。若你纠结于周围环境的好坏和别人的评价，若你害怕承担责任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。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇二

生命不能承受之轻，怎么说，以前一直以为只有重量才能将一个人压垮，从没有想过轻飘飘的物体也能将你打入万丈深渊。尼采和哲学家所纠缠的神秘的”永劫回归“或许就是在告诉我们，沉重不一定是悲惨，而轻松也不会就是辉煌。想想我们经历过的事情，想想它们重演如昨，甚至重演本身无休止地重演下去，即便那件事是那樣的微不足道、不值一提，但那种癫狂的幻念将会席卷我们的头脑，一步步吞噬着我们，而我们却是如此无能为力、无能反抗。生命无法承受的轻，又是那样真真实实地呈现在我们眼前，你无法拒绝。

生活就是一出舞台剧。在这出剧中，我们会看到许多形形色色的角色。或者你会遇到特丽莎，或者你会遇到托马斯，又或者你遇到的是萨比娜。然后，我们就会发现特丽莎跟萨比娜就是两个不同的对立面。爱情是自私的，所以她让特丽莎成为了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。以至于在这个没有美和真爱的世界，最后只能在一条狗的身上找到人间的牧

歌、找到真爱。而萨比娜就是生命之轻的典型。就像文中萨比娜自己所说的那样，”美就是被背弃的世界。“她放纵自己与托马斯的放纵，随心所欲地生活着，就算生活对此充满了不屑，依旧我行我素。而对于托马斯而言，一切就又不该从何说起了。托马斯与特丽莎的相遇就像是一出精彩的剧集。一切都是那么巧合，却又巧合得让你坚信就是有这么巧合的事情。然后两个生活在不同世界的人就这样彼此相互牵制着，直至终老。就算生活中，两个人无数次的刺激着对方，却又还是那样不肯离去。而一直轻浮的托马斯在俄狄浦事件中展示了他生命之重的一方面。给人以一种社会正义感的强烈冲击。然后我就开始慢慢明白生命不会在”轻“任意喧嚣。

每个人都在追求幸福，只是每个人追求幸福的方式不同。寂地说：”踮起脚尖，是否我们就离幸福近了一点。“刚开始看到这句话，充满了憧憬，想象着头顶上方的那片天空，是否真的就有天堂存在，而天堂又是怎样的一种美好，如果那幸福的地方是如此的真实，那么，踮起脚尖吧，追寻我的幸福。就像杰斐逊在《独立宣言》里告诉我们的，每一个人都有追求幸福的权利。虽然很多人都理解成每个人都有幸福的权利，但幸福这种东西本身就是一种虚妄，只存在于追求的过程中，而在所谓的终点我们是看不到它的。

负担越沉，我们的生活就越贴近大地，越趋近真切和实在。相反，完全没有负担，人就会变得比大气还轻，会高高地飞起，离开大地，就像离开了真实的生活，走向另一种虚无。一切就开始变得似真非真，似假非假。生活就是一张没有什么目的的草图，即使给予我们机会回到过去重新选择，让我们得到更好的结果。可在这一过程中，难道就不会有什么变质了么？每一种经历都有别样的痛苦别样的好，都是一种享受。

我们都在不停的选择中成长，在这个社会里，我们总该保留着自己的一份正义感，让自己的生命有了重量，让自己的生活更加贴近大地，天空总是那么遥不可及，就让自己更加趋

于真实的存在。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇三

“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”

早在两千多年前的西汉，伟人司马迁就曾背负着千钧重负告诉我们后人——人的死是有轻重悬殊的。人生在世，不过百年，俯仰之间，铜壶滴漏，人们都矢志不渝地追求着权力、美誉和金钱，承担泰山般沉重的责任，渴望在世间留下自己标新立异的足迹，是为“重”；然而，抚今追昔，回顾这海枯石烂的人类历史，所有的生命都是一场负重旅行，为了一个家庭，男人墨突不黔，女人一馈十起，生活的重担使我们身心交瘁，有些人宁愿选择退隐江湖、抛弃之前餐腥啄腐的世俗生活，放下大义追求私利，是为“轻”。

通过阅读，我惊讶地发现米兰·昆德拉在《生命中不能承受之轻》中提出了判若水火的见解。仅从结构方面分析，就可以发现这本小说与传统上的定义有着极大的差异，一般小说用大多数的笔墨描述故事情节，通过情节之间的冲突显露自身艺术魅力；而这部小说作者却将故事的情节很大程度上淡化，通过一个个面面俱到的事件将读者带入他卓绝千古的思考方向。这种将哲学思想和小说风格雅俗共赏的融合形式可谓创作手法的创新，也可以说是为全书量身定制的。

从现在起，我开始谨慎地选择我的生活，我不再轻易让自己迷失在各种诱惑里。我心中已经听到来自远方的呼唤，再不需要回过头去关心身后的种种是非与议论。我已无暇顾及过去，我要向前走。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇四

它里面交织着政治与哲思、肉欲和灵魂、趣味和深度……对于性爱与政治之间巧妙的交互作用进行娴熟的叙述。《生命

《生命中不能承受之轻》以深刻的哲理开头，结束于悲怆的诗意氛围中，为我们揭示了人性的弱点和人类不可避免的误解所产生的深刻原因。

《生命中不能承受之轻》表达的是一个人在四种状态下的“非如此不可”：爱——特丽莎，同情——托马斯，反叛——萨宾娜，梦想——弗兰茨。文章围绕主人公托马斯展开，他与前妻离异后，感到了前所未有的轻松并决定一直保持单身。特丽莎走进托马斯的生活，这个在托马斯看来是由六个偶然给他带来的女人，与托马斯纠缠、相伴了一生。然而，托马斯仍然醉心于与众多女人的“性友谊”，在性漂泊的路上去寻找、开拓和征服每一个女人与其他女人的百万分之一的差异。但特丽莎的身影反反复复出现在托马斯医生临窗犹豫与沉思中，严厉地拷问着托马斯对自我，对命运，对情爱，对沉重与价值的决断。这就是轻与重的对立，对婚姻的忠诚是重；与情人的幽会是轻。托马斯在轻和重之间徘徊不定。在情人面前想着特丽莎；在特丽莎面前又坦然承认与情妇在一起。千里追妻，放弃国外安稳的生活跟着特丽莎回到布拉格，却依旧不忠特丽莎。为了给妻子一个平静的生活拒绝在请愿书上签字，又在第二天忘记拒签的目的……终于他在被布拉格统治者逼迫的情况下同意了特丽莎的提议去了乡下。

还有两位主角，萨宾娜和弗兰茨。萨宾娜的宣言是：“我的敌人是媚俗”。萨宾娜是一个画家，是托马斯最好的情人，是弗兰茨崇拜的但又是与他貌合神离的情妇。萨宾娜是个轻极了的角色，她放荡不羁，特立独行。她的一生就是在不停地背叛。喜欢背叛又习惯背叛，她背叛父亲，背叛弗兰茨，在萨宾娜看来“背叛意味着打乱原有的秩序，背叛意味着打乱秩序和进入未知”，“萨宾娜看不出什么比进入未知状态更奇妙诱人的了”。但是，在一切背叛之后呢？她背叛的目的是什么呢？“一个人可以背叛父母、丈夫、国家以及爱情，但如果父母、丈夫、国家以及爱情都失去了——还有什么可以背叛呢？”“萨宾娜感到四周空空如也，这种虚空就是她一切背叛的目标吗？”“萨宾娜对于隐藏在自己背叛欲念后的目的

无所察觉，这生命中不可承受的轻——不就是目的所在吗？背叛的最后结果就是在铺满灼热炭火的圆周轨道上奔跑。而作为大学教授的弗兰茨每天过着由授课研究组成的枯燥无味的生活，他羡慕着萨宾娜，一心认为他的生活才是真正的生活。在他临死之际，他终于找到了他所要追求的，那就是和她的学生情妇在一起。

很多人看这本书是被书名所吸引，但读了几段能坚持看下来的人不多。我初次看这本书的原因是被书后简介的第一段所吸引：最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。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。这段文字像一把大斧一下子砍到我的内心深处，我开始陷入思考：回到现实，我们生活中会遇到很多困难和挫折，更多的人会面对或多或少的生活或工作压力，我们抱怨，甚至痛恨，还有更极端的人因为这些原因做出伤害自己或者他人的事情。但反过来想想，如果把这些生活的考验全部抽离，只剩下一尘不变，乏味，空洞的生活，你能承受这生命之轻吗？那么，到底选择什么？是重还是轻？过于轻，是浪费生命，太重，却是难熬的生活，没有担忧，无忧无虑的活着，可以是理想，但是要真每天都那样无忧无虑的，那跟虚度空虚有什么区别了？于是，选择需要的、必要的责任，可以让生命绽放出价值来。轻过不好，重过也不好，看自己想要什么样的人生了。

总之，这是一本值得用时间慢慢品味的书，如果你能坐地下来阅读，一定会有所体会。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇五

夜已经深了，可是我却我没有睡意。反反复复不知道该做什么？

过去—现在—将来，是多么沉重而严肃的一个话题。每天的面对生老病死，我的心也随着生命的浮沉而在飘荡。希望他们能在我们这里得到更好的治疗，希望大家都用一颗友善的心，去善待生命！！！！

每天像行尸走肉一样麻木的面对自己，不知道该用什么样的态度去改变自己。夜里常常是在记忆的影子中醒来，没有了睡意。任凭如何翻滚，心，都是乱乱的。不喜欢把内心的想法表达出来，也不知道该如何走出那段时光。岁月的河流中，因为有了记忆而变得美丽温馨，因为有了感动而是那样精彩。拖着今天沉重的步伐，耳边好像还在环绕机器的报警声、患者的呕吐声、护士的杂乱脚步声。原本就很累的工作，因为众多的因素变的更累，忙碌的工作使得我们的心都跟着浮躁了。看看身边一个个渴望求生的生命，我无语面对他们。道不同的生命前进的路上，我只是个给沿途花儿灌溉的使者，它们的根茎，需要更加细心的护理。可是，我没有感受到珍惜生命的力量，我没有感觉到为生命惋惜的叹息声，我没有感悟到重视生命的真诚……秉持不同的思绪，不同的人生，不同的心境，我只能做好我自己。只能给即将凋谢的生命之花以点点雨露，期待他们傲然绽放。

天天都在跟死神进行赛跑，却不知道终点在哪里？我很迷茫。迷茫的不只是我的眼睛，还有我的心，我的灵魂。我是一名曾经不知道疲倦的天使，但是现在，我却收起了我的羽翼。因为我害怕因为自己的翱翔儿成为猎人的目标，在飞行的过程中，被射伤。封锁了自己的真心，紧闭了自己的双唇，束缚住自己勤劳的双手，在享受着撞钟的痴迷。低迷的日子，总会让人失去自我。多么希望能给求生的灵魂已支持，让他们在生命中释放自己的灿烂，可是，夕阳，已被乌云遮住了光芒。

每天最快乐的时候，是窝在家里，看着搞笑的电视节目。或者尽情驰骋在游戏中，肆意发泄自己的空虚与无奈。今天朋友跟我说起了游戏中的一些事情，可是我却不是很在意。我

喜欢用游戏来打发时间，缓解工作压力。喜欢跟熟悉的、陌生的朋友坐在一起，侃侃自己的过去，期待一下未来。相约快乐，相聚温暖是温馨的幸福。虽然自己不胜酒量，但是我却喜换小醉的感觉。听着老公跟朋友叙旧，好像我也在经历着许久前的快乐，有欢喜，有眼泪，有祝福的过去，带给我们那么多相同回忆。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇六

我读小说向来品位不高，只图好玩、痛快，不愿费脑筋。所以昆德拉的这部小说我反反复复拿起过多次，都只能翻到开头几页。然而在那个寂静的午夜，我独自坐在客厅再次捧起它时，居然像读《知音》和《故事会》一样毫无滞碍地读了下去。书中的内容吸引并打动了，因为我在书中看到了身边的人和事，也看到了自己，从我过去从未意识到的角度。

一部成功的文艺作品总会揭示现实与人性，而昆德拉的段位太高，不用什么惊天动地的现实描摹，不用什么千锤百炼的人物对白，看似随意挥舞两下，就已经挖得太深，掘出太多让人意想不到的东西，以至天资愚钝不学无术的我痛恨自己阅读的快感与沉静的思考不能兼得，其中的妙处没能细细品味，也不可能悟透。所以我不敢评价和分析，只能从几个容易下手的角度说说自己的感受。

与某些小说家不同，昆德拉不强调这是一个真实的故事，反而直白地告诉你，这是我虚构出来的人物。然而这些人物都有着自己独特的成长经历、性格特点和价值取向，更重要的是有着自己独特的困惑与障碍、选择与行动，能让读者产生极强的同理心。或许昆德拉对讲故事本就不感兴趣，他感兴趣的是如何将人物的经历、内心活动和梦境作为隐喻，来表达对现实和人性的思考。另外，就像鲁迅先生经常在小说和散文中不经意地随口骂人一样，在主题之外，昆德拉也能随时写出大量类似“人是不能和比喻开玩笑的，一个比喻，就



可以产生爱情”这种文青们最喜欢借以装逼的金句。

他写了大背景，却写了小人物；他写的小人物，却用了大手笔。人物在困境下的反应、特殊时代背景下的政治、以及爱情和性，这些都是小说中常用的素材，用来歌颂、批判、反思或者讽刺某些特定的人或事，会让主题显得比较深刻。而跟昆德拉一比，这些就肤浅了。他写人物不会只写到某某真勇敢值得我们学习，某某真小气大家一起鄙视他的层面；他写政治不局限于揭露某个政府真无耻，某段历史真黑暗的层面；他写爱情和性，也不满足于只让你感动或者虐心。他有更深刻的、形而上的东西要表达。他写到“存在之轻”的沉重，写到“非如此不可”的决心，写到“灵与肉”的冲突，写到反对政治的“媚俗”以及无所不在的“媚俗”。这些都是大部分小说家未能触及的地方，而昆德拉写到了，还写得那么有道理，还写得那么巧妙，这就是他的厉害之处。

这部小说的叙事结构从整体看来是完整的，可在读的过程中视角不断变换，各个章节互相打断，甚至在中间就已经交待了男女主人公的死，后来两人的经历又重新成为叙事的主旋律。很多人评论这是昆德拉在小说写作中借用了音乐手法，他们称之为“复调小说”，而四位主要人物则对应着第一小提琴、第二小提琴、中提琴和大提琴四个乐器，小说像乐曲一样富有节奏和速度的变化，形成了回旋与变奏。

昆德拉曾引用“人类一思考，上帝就发笑”这句谚语，他认为“小说艺术就是上帝笑声的回响”，所有杰出的小说作品都是由此而来。无疑《生命中不能承受之轻》就是其中之一。但愿我在有生之年也能写出点让上帝大笑的东西来。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇七

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最大多数人的理解，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  
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]

文档为doc格式

## 生命所不能承受之轻经典语录篇八

我们离开了陆地，乘船远航！我们把那座桥梁远远抛在身后了，  
那片陆地似乎在我们身后撤走，消失了。小船啊，你可要当  
心！你身处大海，它并非一直咆哮，现在他就静卧着，犹如绸  
缎，黄金和亲切的梦幻。

然而，那一时刻一定会到来：届时你将看到大海浩渺无涯，  
没有什么比浩淼无涯更可怕了！噢，可怜的小鸟，它虽感自由，  
可现在又在撞击这笼子的笼壁了！你备受对陆地的眷恋的煎熬，  
似乎在那里有更多的自由，可“陆地”已不复存在！飞翔是生  
命的『轻』，陆地则是消逝的『重』。人们总是常说生命如

此的美好，但是我总是觉得这其实只是人们的一种对于生命的一种渴望，是啊谁又能构说生命是如此的美好呢，我觉得不管什么都是这样的，生命也将是我们生活中不可缺少的部分，对于生命的思考是我们人类永远不会改变的主体，所以怎么样才能做到这一点呢不知道，在现实中我们需要承载着太多的东西，作为男人就必须承担更多的责任这就是命，我相信命运是注定的，但是我不相信只要在枕头下面放上一张纸符就可以改变一个人的命运，我相信佛的存在，但是我不相信那些在佛祖面前磕两个响头佛祖就会保佑你升官发财的，所以说生命实在是太多的东西需要我们去努力，只有在激流中拼命挣扎才能够活命，所以说人的一生最重要的就是责任，每个人有每个人的责任，每个人都必须面对自己的责任，逃避只会使自己变得更加的却懦，胆怯的自己是没有办法在今天这样的世界中生存下去的，这一切的一切都需要我们来承担，需要我们用毕生的精力来完成，最后只有在阳光中才能得到温暖。

生命是用来感受的和体验的，我们每个人都在这个纷繁的世界中挣扎，在无数的困难中学会了坚强，同时我们学会了包容在这样的心态中我们得到了最大的快乐，或许逆境中也是一种美丽，在这当中我们得到了洗礼。不管是怎样的问题还是怎样的困境我们将勇敢的面对，直视这些问题，在每个人的心中总有那么一块净土，它是那么的纯真与善良，它是人性中最宝贵的东西在这里没有欺骗没有痛苦没有一切一切的伤害，只有那美丽的海滩蔚蓝的天空，我们翱翔于自由的天空中让风轻揉得掠过脸庞，在这里无论是什么都是这样的美好他是人们的一个梦，为什么说是梦呢我想往往梦总能让人看到自己内心的真实情感，或者可以这么说梦就是我们内心的感应，承载着生命的重量我们开始了旅程，我们不经要问生命到底有多重，是啊，生命有多重这个问题或许可以用深刻来形容，生命的重量我想不应该用重量来衡量，所以说生命是十分的轻的但正是这种轻却可以把人压倒了，为什么会这样呢，我想就是应为有太多不必要的东西被我们一起搬上了我们的旅程，有太多的事情在等待着我们去完成不管怎么

说我想在今天这样的社会中我们要活得有自己的滋味。

生命是什么呢，我说其实生命就是出生死亡，当我们降临到这个世界上的时候是父母赐予我们最初的生命，生命就这样开始了旅程，从孩童的天真到少年的青涩，从青年的莽撞到中年的稳重，最终我们学会了包容与宽恕。在这个旅程中我们走过平坦的大道也走过崎岖的山路，在困难面前我们学会了面对，在一个接一个的窘境面前我们渐渐成熟，在责任面前我们能够从容面对。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇九

“田家少闲月，五月人倍忙”又到了繁忙的五月，农民伯伯们正忙着夏收。他们收完了蚕豆，收麦子，收完了麦子，又收油菜籽。农田里，收割机成天突突的响个不停；田埂上，农民伯伯正奋力的敲打着菜籽杆；场院里，农民伯伯顶着烈日翻着麦子。真是忙得没有一点空闲。

然而在这看似一片丰收祥和的场景中，却参杂着一丝不和谐。不知从何时起，农民伯伯在处理收割完的秸秆时仍用落后的火烧。一把火虽然可以烧毁秸秆，让它的灰烬肥田，但由焚烧秸秆所带来的一系列问题却接踵而至。

清晨我们在一片烟雾中开始了一天的学习生活。袅袅上升的烟雾让人仿佛置身于仙境，然而刺鼻的烟味却在提醒我们这是悲惨的现实世界。我们的心似乎被什么攫住了。

夕阳西下放学归来的孩子在一片烟雾中皱起了眉头，早早的跑开了本该讨论、游戏的乡间小路，飞也似的奔回各自的家中。天灰蒙蒙的，漫天的烟雾给白云披上了黑衣，活力十足的太阳也仿佛无精打采了，只想尽快的回家。漫天的烟尘落在头发上，衣服上，挥之不去而又无可奈何。

夜幕降临了，田埂上、沟壑间一堆堆火焰照亮了夜空，随风传来的噼里啪啦的声音令人心惊。看着映红了的半边天，我却体会不到火把节的快乐，有的. 只是一种莫名的惆怅。

除此以外许多意外事件也不停的敲打着我们的神经。某某被火烧伤了，谁谁因为烟雾阻碍视线撞伤了。每年因焚烧秸秆带来的致死致残事件层出不穷。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇十

本文目录

1. 生命中不能承受之轻读后感
2. 初一读后感：《生命中不能承受之轻》读后的感想
3. 七年级读后感：《生命中不能承受之轻》读后感
4. 初二读后感：读《生命中不能承受之轻》后的心得体会
5. 生命中不能承受之轻有感范文600字精选
6. 读书心得：读生命中不能承受之轻有感700字
7. 初中八年级读后感：生命中不能承受之轻有感700字
8. 初三读后感：读生命中不能承受之轻有感500字
9. 初二年级读后感：读《生命中不能承受之轻》有感

最近，读捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》，作者对人生命运与价值的思考，使我深受启发，像解开了一个困扰在心中多年的迷团，顿开茅塞。我长嘘了一口气，不由地感叹：人生原来如此美好又是如此无奈！

在米兰·昆德拉看来，人生是痛苦的，这种痛苦源于我们对生活目标的错误把握。世界上许多人都在按自己的方式努力追求，而生命正是因为追求而变得庸俗，人类成了被“追求”所役使的奴隶，无论是放浪形骸，还是循规蹈矩，最终都在无休止地重复着前人，因此，人类的历史只剩下两个

字——“媚俗”。

书中主人公托马斯一直在固执地拒绝着“媚俗”，对爱情的追求也是如此。他不可遏制地爱上了特丽莎，但不愿做家庭责任的附庸，更不愿像别人一样甘于平淡地生活，去爱。他用很不负责任的不得已的方式向情人表明：我爱你，但我不属于你！他不断地与别的女人偷情，迫使所爱的人不固守自己，能给自己自由。可是，当他感到了自由，感到了失去责任的“轻”的时候，很快变得空虚难忍，他发现，承担一份家庭责任的“重”对生活本身何等重要！

追求爱情如此，对物质对事业的追求也同样如此。萨宾娜是一位画师，她坚决反对“媚俗”，认为坚持人的个性是最重要的，反对用不择手段的方式去追求金钱和名誉。可是，当国家动乱，她被迫逃亡到异国他乡生活没有着落时，也只好接受他人的同情，用高价卖出她的那些画得并不出色的画，赚取较高的利润。她亲眼看到，人们聚会、游行，反对战争，声援弱者，这是极端消除了个性的行为，这是“媚俗”，但这又是爱国、正义之举，是难以调和的矛盾。

人要是天生就具备了“轻”的一切条件，又会怎样呢？弗兰茨就是这样一位年轻人。他出身良好，才华出众，有稳定的事业与家庭，颇有名望。该有的都有，而且来得很容易。但是，他觉得生活太“轻”，他同样不能忍受，他强烈地向往反抗，向往在苦难中挣扎奋斗呐喊的那份激情。于是，他糊里糊涂地参与游行、示威、呼喊，令人难堪的是，一切努力像堂吉阿德愚蠢地与风车搏斗一样，结局徒劳无益，令人啼笑皆非。

这几位年轻人“追求”与反“追求”的矛盾，道出了人生本身的荒谬与悖论：每个人都有生活的目的和理由，但每个目的都有本身的空虚，追求爱情时怨恨多于欢乐，追求名誉像水中月镜中花一样遥不可及，追求钱财到头来竹篮打水一场空。透过种种幻觉，米兰·昆德拉感到，也许这种“追求”本身，就是一种错误。



我想起了《红楼梦》中跛足道人唱的《好了歌》：

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方？荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，惟有金银忘不了。终身只恨聚无多，待到多时眼闭了。

世人都晓神仙好，惟有娇妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都晓神仙好，惟有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

这首《好了歌》，寓意是“世上万般，好便是了，了便是好。若不了，便不好，若要好，须是了”。它暗含了西方悲观哲学家们持久的坚持：存在即痛苦，若要不痛苦，须是不存在。

而世界上有那么多“忘不了”的人们，意识不到生活的荒谬性，“反认他乡是故乡”，

没有悟透“好”和“了”之间的真谛，到头来，都是为他人做嫁衣裳。

我们身边的人生，那些为着庸俗的目的而挣扎的平庸的生命，为了“功名”，为了“金钱”，为了“娇妻”，为了“儿孙”，终生忙碌，义无反顾，到头来，一切都是虚无，一切都是空幻，一切是一场“空”！

恰如《圣经》中所描述的：“银链折断，金罐破裂，瓶子在泉中损坏，水轮在井口破烂。”

这种被动的“了”，不是好，是叹息，也是讽刺，是对那么多“忘不了”的人们的致命讽刺。人在欲望中挣扎，永远不得

解脱，差不多是“把石磨套在脖子上，丢到海里”，在欲海中持一块磨盘而活，可悲，可叹的人生啊！

可是，我们仍然在忙碌，仍然在追求，永不停止奋斗的脚步。正如明朝诗人杨慎在《三岔驿》中写的：

三岔驿，十字路，北去南来几朝暮。

朝见扬扬拥盖来，暮看寂寂回车去。

今古销沉名利中，短亭流水长亭树。

大街小巷，长亭短亭，碌碌红尘，人来人往。得意之徒，失意之人羁绊于名缰利锁，永远在奔波劳碌，没有谁能真正停下来。

也许，这正是人生的悲剧所在。我们的“向上精神”本源于愚昧，我们的“进取心”来自无知，而盲目的进取心又至少给了人生一个“重量”的感觉，使人生似乎有了“意义”和“满足”，正如在“三岔驿，十字路”上“扬扬拥盖来”的得意之人。但实际上，盲目的动力最终只能造就出一代又一代盲目的自我，看起来似乎幸福，却是本质上的空洞。特别是，当“追求”本身都值得怀疑时，人生便会陷入彻底的空虚中，失去任何“重”压的人生之“轻”，使一切的满足感荡然无存，自我便无法再支撑了。人生的命运都是如此无奈，如此令人愤怒。

人生是如此无奈，一心想羡慕神仙，想摆脱功名、金钱、娇妻、儿孙之“重”的困扰，但生命又不能承受摆脱困扰后的失重之“轻”，生生世世在这个永恒的悲剧中重复，再重复。

既然如此，人到底应该怎么面对这似乎无法摆脱也似乎无法选择的生存处境呢？

中国作家林语堂在《中国人》中认为：既然人的“追求”和追求后的“满足”都是一种空虚，那么，“回归自然”是一切美和幸福的永远源泉。人的一辈子应该考虑如何怎样真正的活着，而不是谋划如何发展；应该珍惜现在的时光尽情享受，而不是去奋发劳动；应养精蓄锐以备他日之不测，而不是发挥自己的精力。

同样的困惑在法国散文家蒙田心中也同样存在，但他反对虚无主义，提倡人总是应该有点精神的。他在《蒙田笔记》中认为：“糊涂的人一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世，这本身违背了生存的意义。生活乐趣的大小取决于我们对生活的关心程度，而不是任何外物的影响。只有自己才是生命的主宰。我们的生命是自然的恩赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压而虚度此生，那也只能怪我们自己。人如果没有一定的目标和追求占据、约束心灵，心灵就会到处漂流，入于幻想的空泛境域里。灵魂没有目标，就会丧失自己。即使在闲逸时，也不能让灵魂丧失目标，要不然，最终会导致无数妖魔、怪物，无次序、无目的，一个个接踵而来。”

看来，还是要勇敢面对生命之“重”，而不是避“重”就“轻”。

生命中不能承受之轻读后感（2） | 返回目录

最近，读捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》，作者对人生命运与价值的思考，使我深受启发，像解开了一个困扰在心中多年的迷团，顿开茅塞。我长嘘了一口气，不由地感叹：人生原来如此美好又是如此无奈！

在米兰·昆德拉看来，人生是痛苦的，这种痛苦源于我们对生活目标的错误把握。世界上许多人都在按自己的方式努力追求，而生命正是因为追求而变得庸俗，人类成了被“追求”所役使的奴隶，无论是放浪形骸，还是循规蹈矩，最终

都在无休止地重复着前人，因此，人类的历史只剩下两个字——“媚俗”。

书中主人公托马斯一直在固执地拒绝着“媚俗”，对爱情的追求也是如此。他不可遏制地爱上了特丽莎，但不愿做家庭责任的附庸，更不愿像别人一样甘于平淡地生活，去爱。他用很不负责任的不得已的方式向情人表明：我爱你，但我不属于你！他不断地与别的女人偷情，迫使所爱的人不固守自己，能给自己自由。可是，当他感到了自由，感到了失去责任的“轻”的时候，很快变得空虚难忍，他发现，承担一份家庭责任的“重”对生活本身何等重要！

追求爱情如此，对物质对事业的追求也同样如此。萨宾娜是一位画师，她坚决反对“媚俗”，认为坚持人的个性是最重要的，反对用不择手段的方式去追求金钱和名誉。可是，当国家动乱，她被迫逃亡到异国他乡生活没有着落时，也只好接受他人的同情，用高价卖出她的那些画得并不出色的画，赚取较高的利润。她亲眼看到，人们聚会、游行，反对战争，声援弱者，这是极端消除了个性的行为，这是“媚俗”，但这又是爱国、正义之举，是难以调和的矛盾。

人要是天生就具备了“轻”的一切条件，又会怎样呢？弗兰茨就是这样一位年轻人。他出身良好，才华出众，有稳定的事业与家庭，颇有名望。该有的都有，而且来得很容易。但是，他觉得生活太“轻”，他同样不能忍受，他强烈地向往反抗，向往在苦难中挣扎奋斗呐喊的那份激情。于是，他糊里糊涂地参与游行、示威、呼喊，令人难堪的是，一切努力像堂吉阿德愚蠢地与风车搏斗一样，结局徒劳无益，令人啼笑皆非。

这几位年轻人“追求”与反“追求”的矛盾，道出了人生本身的荒谬与悖论：每个人都有生活的目的和理由，但每个目的都有本身的空虚，追求爱情时怨恨多于欢乐，追求名誉像水中月镜中花一样遥不可及，追求钱财到头来竹篮打水一场空。透过种种幻觉，米兰·昆德拉感到，也许这种“追求”本

身，就是一种错误。

我想起了《红楼梦》中跛足道人唱的《好了歌》：

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方？荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，惟有金银忘不了。终身只愿聚无多，待到多时眼闭了。

世人都晓神仙好，惟有娇妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都晓神仙好，惟有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

这首《好了歌》，寓意是“世上万般，好便是了，了便是好。若不了，便不好，若要好，须是了”。它暗含了西方悲观哲学家们持久的坚持：存在即痛苦，若要不痛苦，须是不存在。

而世界上有那么多“忘不了”的人们，意识不到生活的荒谬性，“反认他乡是故乡”，

没有悟透“好”和“了”之间的真谛，到头来，都是为他人做嫁衣裳。

我们身边的人生，那些为着庸俗的目的而挣扎的平庸的生命，为了“功名”，为了“金钱”，为了“娇妻”，为了“儿孙”，终生忙碌，义无反顾，到头来，一切都是虚无，一切都是空幻，一切是一场“空”！

恰如《圣经》中所描述的：“银链折断，金罐破裂，瓶子在泉中损坏，水轮在井口破烂。”

这种被动的“了”，不是好，是叹息，也是讽刺，是对那么多

“忘不了”的人们的致命讽刺。人在欲望中挣扎，永远不得解脱，差不多是“把石磨套在脖子上，丢到海里”，在欲海中持一块磨盘而活，可悲，可叹的人生啊！

可是，我们仍然在忙碌，仍然在追求，永不停止奋斗的脚步。正如明朝诗人杨慎在《三岔驿》中写的：

三岔驿，十字路，北去南来几朝暮。

朝见扬扬拥盖来，暮看寂寂回车去。

今古销沉名利中，短亭流水长亭树。

大街小巷，长亭短亭，碌碌红尘，人来人往。得意之徒，失意之人羁绊于名缰利锁，永远在奔波劳碌，没有谁能真正停下来。

也许，这正是人生的悲剧所在。我们的“向上精神”本源于愚昧，我们的“进取心”来自无知，而盲目的进取心又至少给了人生一个“重量”的感觉，使人生似乎有了“意义”和“满足”，正如在“三岔驿，十字路”上“扬扬拥盖来”的得意之人。但实际上，盲目的动力最终只能造就出一代又一代盲目的自我，看起来似乎幸福，却是本质上的空洞。特别是，当“追求”本身都值得怀疑时，人生便会陷入彻底的空虚中，失去任何“重”压的人生之“轻”，使一切的满足感荡然无存，自我便无法再支撑了。人生的命运都是如此无奈，如此令人愤怒。

人生是如此无奈，一心想羡慕神仙，想摆脱功名、金钱、娇妻、子孙之“重”的困扰，但生命又不能承受摆脱困扰后的失重之“轻”，生生世世在这个永恒的悲剧中重复，再重复。

既然如此，人到底应该怎么面对这似乎无法摆脱也似乎无法选择的生存处境呢？

中国作家林语堂在《中国人》中认为：既然人的“追求”和追求后的“满足”都是一种空虚，那么，“回归自然”是一切美和幸福的永远源泉。人的一辈子应该考虑如何怎样真正的活着，而不是谋划如何发展；应该珍惜现在的时光尽情享受，而不是去奋发劳动；应养精蓄锐以备他日之不测，而不是发挥自己的精力。

同样的困惑在法国散文家蒙田心中也同样存在，但他反对虚无主义，提倡人总是应该有点精神的。他在《蒙田笔记》中认为：“糊涂的人一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世，这本身违背了生存的意义。生活乐趣的大小取决于我们对生活的关心程度，而不是任何外物的影响。只有自己才是生命的主宰。我们的生命是自然的恩赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压而虚度此生，那也只能怪我们自己。人如果没有一定的目标和追求占据、约束心灵，心灵就会到处漂流，入于幻想的空泛境域里。灵魂没有目标，就会丧失自己。即使在闲逸时，也不能让灵魂丧失目标，要不然，最终会导致无数妖魔、怪物，无次序、无目的，一个个接踵而来。”

看来，还是要勇敢面对生命之“重”，而不是避“重”就“轻”。

语文教研组

生命中不能承受之轻读后感（3） | 返回目录

第一次接触这本书是在五年前，可以说一遍阅读下来人是浑浑噩噩的，可能跟年纪和阅历有关，从此这本书被我放进了柜子。这次一个偶然的时机我又打开了这本书，这次的阅读的体会和第一次大相径庭。所以我非常认同一些人的说法：米兰·昆德拉的书读一遍是不够的。可能是我的水平不够，将米兰·昆德拉的《生命中不能承受之轻》看了两遍还是不能完全体味到其精髓。说来有些惭愧，尽管如此，还是想写

一篇文章来对所看所想的内容进行一次整理总结。

《生命中不能承受之轻》表面看是一部爱情故事，骨子里却是一本概念小说，机智、诱人、严肃，充满情感，是一部开阔又复杂细致的作品。它里面交织着政治与哲思、肉欲和灵魂、趣味和深度……对于性爱与政治之间巧妙的交互作用进行娴熟的叙述。《生命中不能承受之轻》以深刻的哲理开头，结束于悲怆的诗意氛围中，为我们揭示了人性的弱点和人类不可避免的误解所产生的深刻原因。

《生命中不能承受之轻》表达的是一个人在四种状态下的“非如此不可”：爱——特丽莎，同情——托马斯，反叛——萨宾娜，梦想——弗兰茨。文章围绕主人公托马斯展开，他与前妻离异后，感到了前所未有的轻松并决定一直保持单身。特丽莎走进托马斯的生活，这个在托马斯看来是由六个偶然给他带来的女人，与托马斯纠缠、相伴了一生。然而，托马斯仍然醉心于与众多女人的“性友谊”，在性漂泊的路上去寻找、开拓和征服每一个女人与其他女人的百万分之一的差异。但特丽莎的身影反反复复出现在托马斯医生临窗犹豫与沉思中，严厉地拷问着托马斯对自我，对命运，对情爱，对沉重与价值的决断。这就是轻与重的对立，对婚姻的忠诚是重；与情人的幽会是轻。托马斯在轻和重之间徘徊不定。在情人面前想着特丽莎；在特丽莎面前又坦然承认与情妇在一起。千里追妻，放弃国外安稳的生活跟着特丽莎回到布拉格，却依旧不忠特丽莎。为了给妻子一个平静的生活拒绝在请愿书上签字，又在第二天忘记拒签的目的……终于他在被布拉格统治者逼迫的情况下同意了特丽莎的提议去了乡下。

还有两位主角，萨宾娜和弗兰茨。萨宾娜的宣言是：“我的敌人是媚俗”。萨宾娜是一个画家，是托马斯最好的情人，是弗兰茨崇拜的但又是与他貌合神离的情妇。萨宾娜是个轻极了的角色，她放荡不羁，特立独行。她的一生就是在不停地背叛。喜欢背叛又习惯背叛，她背叛父亲，背叛弗兰茨，在萨宾娜看来“背叛意味着打乱原有的秩序，背叛意味着打



乱秩序和进入未知”，“萨宾娜看不出什么比进入未知状态更奇妙诱人的了”。但是，在一切背叛之后呢？她背叛的目的是什么呢？“一个人可以背叛父母、丈夫、国家以及爱情，但如果父母、丈夫、国家以及爱情都失去了——还有什么可以背叛呢？”“萨宾娜感到四周空空如也，这种虚空就是她一切背叛的目标吗？”“萨宾娜对于隐藏在自己背叛欲念后的目的无所察觉，这生命中不可承受的轻——不就是目的所在吗？背叛的最后结果就是在铺满灼热炭火的圆周轨道上奔跑。而作为大学教授的弗兰茨每天过着由授课研究组成的枯燥无味的生活，他羡慕着萨宾娜，一心认为他的生活才是真正的生活。在他临死之际，他终于找到了他所要追求的，那就是和她的学生情妇在一起。

很多人看这本书是被书名所吸引，但读了几段能坚持看下来的人不多。我初次看这本书的原因是被书后简介的第一段所吸引：最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。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。这段文字像一把大斧一下子砍到我的内心深处，我开始陷入思考：回到现实，我们生活中会遇到很多困难和挫折，更多的人会面对或多或少的生活或工作压力，我们抱怨，甚至痛恨，还有更极端的人因为这些原因做出伤害自己或者他人的事情。但反过来想想，如果把这些生活的考验全部抽离，只剩下一尘不变，乏味，空洞的生活，你能承受这生命之轻吗？那么，到底选择什么？是重还是轻？过于轻，是浪费生命，太重，却是难熬的生活，没有担忧，无忧无虑的活着，可以是理想，但是要真每天都那样无忧无虑的，那跟虚度空虚有什么区别了？于是，选择需要的、必要的责任，可以让生命绽放出价值来。轻过不好，重过也不好，看自己想要什么样的人生了。

总之，这是一本值得用时间慢慢品味的书，如果你能坐地下来阅读，一定会有所体会。

生命中不能承受之轻读后感（4） | 返回目录

最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。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。

那么，到底选择什么？是重还是轻？

中国读书界对昆德拉的了解得益于翻译界的工作。就我所知，国内对昆德拉的翻译，比较早的是韩少功，他与他姐姐合作翻译的《生命中不能承受之轻》（现中译名为《不能承受的生命之轻》）于1987年由作家出版社出版。十五年来，昆德拉的作品，除了早年用捷克文写的诗歌和剧本，以及xx年三月才推出的法文版小说《无知》，几乎都被介绍到中国来了，有的还有几个译本。我不知道在上海译文出版社正式引进昆德拉的十三部作品之前，哪些出版社购买过昆德拉的中文简体字版权，但可以肯定地说，绝大多数都没有以合法的手续购买版权。我特别赞同艾晓明在1996年香港《明报周刊》上讲的那段话：“为了避免作品‘橘逾淮而成枳’的宿命，我想，我们是否需要回到一个基本问题上，有没有可能按照《伯尔尼公约》和既有的著作权法，礼待昆(德拉)先生，然而再考虑，有没有可能原原本本地介绍他的文字？”这两种可能，上海译文出版社现在都给我们提供了。我想，有了这两种可能，我们便有了进一步理解昆德拉的可能性。

说起昆德拉，有人会说他在他的祖国捷克影响力不大，怎么

在中国会有这么大的反响，是不是有点反常？实际上，昆德拉早在移居法国之前，已经是捷克第四届作家协会主席团成员，只是因为带头说了真话，才被开除出党。据蒋承俊介绍，在1977年，捷克有七十六名人民艺术家、三百六十名功勋艺术家、七千多名艺术工作者签名发表了捷克斯洛伐克文艺界《宣言书》，其中曾这样写道：“……我们极端鄙视这么一帮子人，他们狂妄自大，虚荣心重，优越感强，自私自利，无耻之尤，甚至为了几个臭钱，不惜出卖自己祖国的利益，参加了叛徒集团，脱离了人民，离开了人民的生活，背弃了人民真正的利益而投入帝国主义怀抱，成了反人道主义的工具，堕落为那些颠覆和制造各国间不和的人的传声筒。”在这样的声讨中，昆德拉的作品在捷克当然不可能流传，不流传也就不可能有影响。我觉得这种情况一定会有改变，历史会说话的。

昆德拉在中国的影响确实不小，但在西方，昆德拉的影响更为持久而广泛。他在美国，在法国，在意大利，在西班牙，还有在以色列，都获得过文学大奖。据我们了解，他的作品至少已经被翻译成20种语言，几乎所有作品都有了译文，在世界广为流传。实际上，是翻译造就了具有国际影响的昆德拉，是翻译赋予了昆德拉的作品以丰富的生命。

昆德拉的作品被广泛翻译，甚至不断重译，说明了他的作品具有强大的生命力。昆德拉作品的生命力，首先在于其独特的个性和多重的解读可能性。应该说，多重解读的可能性，是昆德拉作品的显著特征之一。在国内，有哲学家如复旦大学的俞吾金，从哲学角度对昆德拉的话语世界进行过阐释，认为其作品“铸造新的时代精神”；比较文学家乐黛云认为昆德拉“成功地完成了哲理与故事、梦与现实的结合，或者说创作了一支把哲学、叙事和梦合为一体的复杂交响乐”；文学评论家们则更推崇昆德拉掀起的小说“革命”，对其小说的“新”与“奇”，对其小说技巧的创新进行探讨。可以说，就阐释的多样性而言，近二十年来，从国外译介到中国来的外国作家，几乎没有哪一个能与昆德拉相比。我想，随着这

次昆德拉作品的系统、全面地推出，为我们全面评价和理解昆德拉提供了更多的可能。

昆德拉的作品的生命力，还在于围绕昆德拉本人及其作品，有着种种的不解，甚至误解。实际上，不解甚至误解是人类精神生活中所不可避免的。昆德拉深刻地认识到不解甚至误解的不可避免性，就在《不能承受的生命之轻》中，在第三部分就有一部小小的“不解之词汇集”。诸如忠实与背叛，灵与肉，存在的轻与重，对所有这些有关人类生存的根本问题，在他看来就存在着种种不同的认识和“误解”。而他的作品《不能承受的生命之轻》以深刻的哲理开头，结束于悲怆的诗意氛围中，为我们揭示了人性的弱点和人类不可避免的误解所产生的深刻原因。既然不解和误解普遍存在，那么就作品而言，在翻译和接受的过程中，不可避免会有误读。从作品的理解、翻译和接受的历程来看，误读是必然的。个人的误读并不可怕，可怕的是集体性的强迫性误读。比如，以政治或意识形态的标准，对昆德拉的作品进行唯一的评判。在我看来，好的翻译应该是为理解开拓空间。昆德拉的作品在中国以往的译本中常有删节和改动，这是为避免误读而实际上又造成误读的原因之一。这次上海译文出版社组织系列译介昆德拉，我想其中大部分的删节或改动是有可能还其真面目的。十几年来，中国的社会与政治环境发生了很大的变化，给我们全面理解昆德拉提供了新的可能。再说随着国际文学界对昆德拉的不断解读，也开拓了我们认识昆德拉的视角，为我们翻译提供了很大的帮助。昆德拉对翻译有自己独特的理解，也有比较明确的原则，我想我们翻译昆德拉，首先应该尊重他，至少对他的思想，对他的风格，对他在文学上的独特追求，应该尽可能在翻译中表现出来。我在重译《不能承受的生命之轻》时有三条原则：一是尽可能全面地理解昆德拉；二是力求再现昆德拉作品的风格特征；三是尽可能避免误译，并不随意删改原文。但愿我们的努力能有益于国人从对昆德拉的不解甚至误解，进一步走近昆德拉，理解昆德拉。

《生命中不能承受之轻》表面看是一部爱情故事，骨子里却是一本概念小说，机智、诱人、严肃，充满情感，是一部开阔又复杂细致的作品。它里面交织着政治与哲思、肉欲和灵魂、趣味和深度……对于性爱与政治之间巧妙的交互作用进行娴熟的叙述。《生命中不能承受之轻》以深刻的哲理开头，结束于悲怆的诗意氛围中，为我们揭示了人性的弱点和人类不可避免的误解所产生的深刻原因。

《生命中不能承受之轻》表达的是一个人在四种状态下的“非如此不可”：爱——特丽莎，同情——托马斯，反叛——萨宾娜，梦想——弗兰茨。文章围绕主人公托马斯展开，他与前妻离异后，感到了前所未有的轻松并决定一直保持单身。特丽莎走进托马斯的生活，这个在托马斯看来是由六个偶然给他带来的女人，与托马斯纠缠、相伴了一生。然而，托马斯仍然醉心于与众多女人的“性友谊”，在性漂泊的路上去寻找、开拓和征服每一个女人与其他女人的百万分之一的差异。但特丽莎的身影反反复复出现在托马斯医生临窗犹豫与沉思中，严厉地拷问着托马斯对自我，对命运，对情爱，对沉重与价值的决断。这就是轻与重的对立，对婚姻的忠诚是重；与情人的幽会是轻。托马斯在轻和重之间徘徊不定。在情人面前想着特丽莎；在特丽莎面前又坦然承认与情妇在一起。千里追妻，放弃国外安稳的生活跟着特丽莎回到布拉格，却依旧不忠特丽莎。为了给妻子一个平静的生活拒绝在请愿书上签字，又在第二天忘记拒签的目的……终于他在被布拉格统治者逼迫的情况下同意了特丽莎的提议去了乡下。

还有两位主角，萨宾娜和弗兰茨。萨宾娜的宣言是：“我的敌人是媚俗”。萨宾娜是一个画家，是托马斯最好的情人，是弗兰茨崇拜的但又是与他貌合神离的情妇。萨宾娜是个轻极了的角色，她放荡不羁，特立独行。她的一生就是在不停地背叛。喜欢背叛又习惯背叛，她背叛父亲，背叛弗兰茨，在萨宾娜看来“背叛意味着打乱原有的秩序，背叛意味着打

乱秩序和进入未知”，“萨宾娜看不出什么比进入未知状态更奇妙诱人的了”。但是，在一切背叛之后呢？她背叛的目的是什么呢？“一个人可以背叛父母、丈夫、国家以及爱情，但如果父母、丈夫、国家以及爱情都失去了——还有什么可以背叛呢？”“萨宾娜感到四周空空如也，这种虚空就是她一切背叛的目标吗？”“萨宾娜对于隐藏在自己背叛欲念后的目的无所察觉，这生命中不可承受的轻——不就是目的所在吗？背叛的最后结果就是在铺满灼热炭火的圆周轨道上奔跑。而作为大学教授的弗兰茨每天过着由授课研究组成的枯燥无味的生活，他羡慕着萨宾娜，一心认为他的生活才是真正的生活。在他临死之际，他终于找到了他所要追求的，那就是和她的学生情妇在一起。

很多人看这本书是被书名所吸引，但读了几段能坚持看下来的人不多。我初次看这本书的原因是被书后简介的第一段所吸引：最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。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。这段文字像一把大斧一下子砍到我的内心深处，我开始陷入思考：回到现实，我们生活中会遇到很多困难和挫折，更多的人会面对或多或少的生活或工作压力，我们抱怨，甚至痛恨，还有更极端的人因为这些原因做出伤害自己或者他人的事情。但反过来想想，如果把这些生活的考验全部抽离，只剩下一尘不变，乏味，空洞的生活，你能承受这生命之轻吗？那么，到底选择什么？是重还是轻？过于轻，是浪费生命，太重，却是难熬的生活，没有担忧，无忧无虑的活着，可以是理想，但是要真每天都那样无忧无虑的，那跟虚度空虚有什么区别了？于是，选择需要的、必要的责任，可以让生命绽放出价值来。轻过不好，重过也不好，看自己想要什么样的人生了。

总之，这是一本值得用时间慢慢品味的书，如果你能坐地下来阅读，一定会有所体会。

生命中不能承受之轻读后感（6） | 返回目录

最近，读捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》，作者对人生命运与价值的思考，使我深受启发，像解开了一个困扰在心中多年的迷团，顿开茅塞。我长嘘了一口气，不由地感叹：人生原来如此美好又是如此无奈！

在米兰·昆德拉看来，人生是痛苦的，这种痛苦源于我们对生活目标的错误把握。世界上许多人都在按自己的方式努力追求，而生命正是因为追求而变得庸俗，人类成了被“追求”所役使的奴隶，无论是放浪形骸，还是循规蹈矩，最终都在无休止地重复着前人，因此，人类的历史只剩下两个字——“媚俗”。

书中主人公托马斯一直在固执地拒绝着“媚俗”，对爱情的追求也是如此。他不可遏制地爱上了特丽莎，但不愿做家庭责任的附庸，更不愿像别人一样甘于平淡地生活，去爱。他用很不负责任的不得已的方式向情人表明：我爱你，但不属于你！他不断地与别的女人偷情，迫使所爱的人不固守自己，能给自己自由。可是，当他感到了自由，感到了失去责任的“轻”的时候，很快变得空虚难忍，他发现，承担一份家庭责任的“重”对生活本身何等重要！

追求爱情如此，对物质对事业的追求也同样如此。萨宾娜是一位画师，她坚决反对“媚俗”，认为坚持人的个性是最重要的，反对用不择手段的方式去追求金钱和名誉。可是，当国家动乱，她被迫逃亡到异国他乡生活没有着落时，也只好接受他人的同情，用高价卖出她的那些画得并不出色的画，赚取较高的利润。她亲眼看到，人们聚会、游行，反对战争，声援弱者，这是极端消除了个性的行为，这是“媚俗”，但这又是爱国、正义之举，是难以调和的矛盾。

人要是天生就具备了“轻”的一切条件，又会怎样呢？弗兰茨就是这样一位年轻人。他出身良好，才华出众，有稳定的事业与家庭，颇有名望。该有的都有，而且来得很容易。但是，他觉得生活太“轻”，他同样不能忍受，他强烈地向往反抗，向往在苦难中挣扎奋斗呐喊的那份激情。于是，他糊里糊涂地参与游行、示威、呼喊，令人难堪的是，一切努力像堂吉阿德愚蠢地与风车搏斗一样，结局徒劳无益，令人啼笑皆非。

这几位年轻人“追求”与反“追求”的矛盾，道出了人生本身的荒谬与悖论：每个人都有生活的目的和理由，但每个目的都有本身的空虚，追求爱情时怨恨多于欢乐，追求名誉像水中月镜中花一样遥不可及，追求钱财到头来竹篮打水一场空。透过种种幻觉，米兰·昆德拉感到，也许这种“追求”本身，就是一种错误。

我想起了《红楼梦》中跛足道人唱的《好了歌》：

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方？荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，惟有金银忘不了。终身只愿聚无多，待到多时眼闭了。

世人都晓神仙好，惟有娇妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都晓神仙好，惟有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

这首《好了歌》，寓意是“世上万般，好便是了，了便是好。若不了，便不好，若要好，须是了”。它暗含了西方悲观哲学家们持久的坚持：存在即痛苦，若要不痛苦，须是不存在。

而世界上有那么多“忘不了”的人们，意识不到生活的荒



谬性，“反认他乡是故乡”，

没有悟透“好”和“了”之间的真谛，到头来，都是为他人做嫁衣裳。

我们身边的人生，那些为着庸俗的目的而挣扎的平庸的生命，为了“功名”，为了“金钱”，为了“娇妻”，为了“儿孙”，终生忙碌，义无反顾，到头来，一切都是虚无，一切都是空幻，一切是一场“空”！

恰如《圣经》中所描述的：“银链折断，金罐破裂，瓶子在泉中损坏，水轮在井口破烂。”

这种被动的“了”，不是好，是叹息，也是讽刺，是对那么多“忘不了”的人们的致命讽刺。人在欲望中挣扎，永远不得解脱，差不多是“把石磨套在脖子上，丢到海里”，在欲海中持一块磨盘而活，可悲，可叹的人生啊！

可是，我们仍然在忙碌，仍然在追求，永不停止奋斗的脚步。正如明朝诗人杨慎在《三岔驿》中写的：

三岔驿，十字路，北去南来几朝暮。

朝见扬扬拥盖来，暮看寂寂回车去。

今古销沉名利中，短亭流水长亭树。

大街小巷，长亭短亭，碌碌红尘，人来人往。得意之徒，失意之人羁绊于名缰利锁，永远在奔波劳碌，没有谁能真正停下来。

也许，这正是人生的悲剧所在。我们的“向上精神”本源于愚昧，我们的“进取心”来自无知，而盲目的进取心又至少给了人生一个“重量”的感觉，使人生似乎有了“意义”

和“满足”，正如在“三岔驿，十字路”上“扬扬拥盖来”的得意之人。但实际上，盲目的动力最终只能造就出一代又一代盲目的自我，看起来似乎幸福，却是本质上的空洞。特别是，当“追求”本身都值得怀疑时，人生便会陷入彻底的空虚中，失去任何“重”压的人生之“轻”，使一切的满足感荡然无存，自我便无法再支撑了。人生的命运都是如此无奈，如此令人愤怒。

人生是如此无奈，一心想羡慕神仙，想摆脱功名、金钱、娇妻、儿孙之“重”的困扰，但生命又不能承受摆脱困扰后的失重之“轻”，生生世世在这个永恒的悲剧中重复，再重复。

既然如此，人到底应该怎么面对这似乎无法摆脱也似乎无法选择的生存处境呢？

中国作家林语堂在《中国人》中认为：既然人的“追求”和追求后的“满足”都是一种空虚，那么，“回归自然”是一切美和幸福的永远源泉。人的一辈子应该考虑如何怎样真正的活着，而不是谋划如何发展；应该珍惜现在的时光尽情享受，而不是去奋发劳动；应养精蓄锐以备他日之不测，而不是发挥自己的精力。

同样的困惑在法国散文家蒙田心中也同样存在，但他反对虚无主义，提倡人总是应该有点精神的。他在《蒙田笔记》中认为：“糊涂的人一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世，这本身违背了生存的意义。生活乐趣的大小取决于我们对生活的关心程度，而不是任何外物的影响。只有自己才是生命的主宰。我们的生命是自然的恩赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压而虚度此生，那也只能怪我们自己。人如果没有一定的目标和追求占据、约束心灵，心灵就会到处漂流，入于幻想的空泛境域里。灵魂没有目标，就会丧失自己。即使在闲逸时，也不能让灵魂丧失目标，要不然，最终会导致无数妖魔、怪物，无次序、无目的，一个个接踵而来。”

看来，还是要勇敢面对生命之“重”，而不是避“重”就“轻”。

生命中不能承受之轻读后感（7） | [返回目录](#)

最近，读捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》，作者对人生命运与价值的思考，使我深受启发，像解开了一个困扰在心中多年的迷团，顿开茅塞。我长嘘了一口气，不由地感叹：人生原来如此美好又是如此无奈！

在米兰·昆德拉看来，人生是痛苦的，这种痛苦源于我们对生活目标的错误把握。世界上许多人都在按自己的方式努力追求，而生命正是因为追求而变得庸俗，人类成了被“追求”所役使的奴隶，无论是放浪形骸，还是循规蹈矩，最终都在无休止地重复着前人，因此，人类的历史只剩下两个字——“媚俗”。

书中主人公托马斯一直在固执地拒绝着“媚俗”，对爱情的追求也是如此。他不可遏制地爱上了特丽莎，但不愿做家庭责任的附庸，更不愿像别人一样甘于平淡地生活，去爱。他用很不负责任的不得已的方式向情人表明：我爱你，但不属于你！他不断地与别的女人偷情，迫使所爱的人不固守自己，能给自己自由。可是，当他感到了自由，感到了失去责任的“轻”的时候，很快变得空虚难忍，他发现，承担一份家庭责任的“重”对生活本身何等重要！

追求爱情如此，对物质对事业的追求也同样如此。萨宾娜是一位画师，她坚决反对“媚俗”，认为坚持人的个性是最重要的，反对用不择手段的方式去追求金钱和名誉。可是，当国家动乱，她被迫逃亡到异国他乡生活没有着落时，也只好接受他人的同情，用高价卖出她的那些画得并不出色的画，赚取较高的利润。她亲眼看到，人们聚会、游行，反对战争，声援弱者，这是极端消除了个性的行为，这是“媚俗”，但这又是爱国、正义之举，是难以调和的矛盾。

人要是天生就具备了“轻”的一切条件，又会怎样呢？弗兰茨就是这样一位年轻人。他出身良好，才华出众，有稳定的事业与家庭，颇有名望。该有的都有，而且来得很容易。但是，他觉得生活太“轻”，他同样不能忍受，他强烈地向往反抗，向往在苦难中挣扎奋斗呐喊的那份激情。于是，他糊里糊涂地参与游行、示威、呼喊，令人难堪的是，一切努力像堂吉阿德愚蠢地与风车搏斗一样，结局徒劳无益，令人啼笑皆非。

这几位年轻人“追求”与反“追求”的矛盾，道出了人生本身的荒谬与悖论：每个人都有生活的目的和理由，但每个目的都有本身的空虚，追求爱情时怨恨多于欢乐，追求名誉像水中月镜中花一样遥不可及，追求钱财到头来竹篮打水一场空。透过种种幻觉，米兰·昆德拉感到，也许这种“追求”本身，就是一种错误。

我想起了《红楼梦》中跛足道人唱的《好了歌》：

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方？荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，惟有金银忘不了。终身只愿聚无多，待到多时眼闭了。

世人都晓神仙好，惟有娇妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都晓神仙好，惟有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

这首《好了歌》，寓意是“世上万般，好便是了，了便是好。若不了，便不好，若要好，须是了”。它暗含了西方悲观哲学家们持久的坚持：存在即痛苦，若要不痛苦，须是不存在。

而世界上有那么多“忘不了”的人们，意识不到生活的荒

谬性，“反认他乡是故乡”，

没有悟透“好”和“了”之间的真谛，到头来，都是为他人做嫁衣裳。

我们身边的人生，那些为着庸俗的目的而挣扎的平庸的生命，为了“功名”，为了“金钱”，为了“娇妻”，为了“儿孙”，终生忙碌，义无反顾，到头来，一切都是虚无，一切都是空幻，一切是一场“空”！

恰如《圣经》中所描述的：“银链折断，金罐破裂，瓶子在泉中损坏，水轮在井口破烂。”

这种被动的“了”，不是好，是叹息，也是讽刺，是对那么多“忘不了”的人们的致命讽刺。人在欲望中挣扎，永远不得解脱，差不多是“把石磨套在脖子上，丢到海里”，在欲海中持一块磨盘而活，可悲，可叹的人生啊！

可是，我们仍然在忙碌，仍然在追求，永不停止奋斗的脚步。正如明朝诗人杨慎在《三岔驿》中写的：

三岔驿，十字路，北去南来几朝暮。

朝见扬扬拥盖来，暮看寂寂回车去。

今古销沉名利中，短亭流水长亭树。

大街小巷，长亭短亭，碌碌红尘，人来人往。得意之徒，失意之人羁绊于名缰利锁，永远在奔波劳碌，没有谁能真正停下来。

也许，这正是人生的悲剧所在。我们的“向上精神”本源于愚昧，我们的“进取心”来自无知，而盲目的进取心又至少给了人生一个“重量”的感觉，使人生似乎有了“意义”

和“满足”，正如在“三岔驿，十字路”上“扬扬拥盖来”的得意之人。但实际上，盲目的动力最终只能造就出一代又一代盲目的自我，看起来似乎幸福，却是本质上的空洞。特别是，当“追求”本身都值得怀疑时，人生便会陷入彻底的空虚中，失去任何“重”压的人生之“轻”，使一切的满足感荡然无存，自我便无法再支撑了。人生的命运都是如此无奈，如此令人愤怒。

人生是如此无奈，一心想羡慕神仙，想摆脱功名、金钱、娇妻、儿孙之“重”的困扰，但生命又不能承受摆脱困扰后的失重之“轻”，生生世世在这个永恒的悲剧中重复，再重复。

既然如此，人到底应该怎么面对这似乎无法摆脱也似乎无法选择的生存处境呢？

中国作家林语堂在《中国人》中认为：既然人的“追求”和追求后的“满足”都是一种空虚，那么，“回归自然”是一切美和幸福的永远源泉。人的一辈子应该考虑如何怎样真正的活着，而不是谋划如何发展；应该珍惜现在的时光尽情享受，而不是去奋发劳动；应养精蓄锐以备他日之不测，而不是发挥自己的精力。

同样的困惑在法国散文家蒙田心中也同样存在，但他反对虚无主义，提倡人总是应该有点精神的。他在《蒙田笔记》中认为：“糊涂的人一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世，这本身违背了生存的意义。生活乐趣的大小取决于我们对生活的关心程度，而不是任何外物的影响。只有自己才是生命的主宰。我们的生命是自然的恩赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压而虚度此生，那也只能怪我们自己。人如果没有一定的目标和追求占据、约束心灵，心灵就会到处漂流，入于幻想的空泛境域里。灵魂没有目标，就会丧失自己。即使在闲逸时，也不能让灵魂丧失目标，要不然，最终会导致无数妖魔、怪物，无次序、无目的，一个个接踵而来。”

看来，还是要勇敢面对生命之“重”，而不是避“重”就“轻”

生命中不能承受之轻读后感（8） | 返回目录

最近，读捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》，其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、共产主义，灵与肉、轻与重……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。

托马斯，一方面抛妻弃子，与数不清的情人进行无尽的幽会，享受着生命之轻。而另一方面，又作为一个医生医治病人，承受着生命之重。后来遇到特蕾莎，因为对特蕾莎的爱，而克服了对婚姻的恐惧，毅然决然去承受生命之重，而结婚之后，依然不舍与情人的幽会，始终对生命之轻不能忘怀。而纯粹的生命之轻，也让托马斯如此烦恼与不安，刚见到情人，就对情人感到厌烦，而不去见情人又是他无法想像的。而纯粹的生命之重，又压得他喘不过气。就连对特蕾莎的爱，因为承受不了生命之重，也被他解释为六次偶然的结果，而他只是错误的把她比喻成了摇篮里的孩子，飘到了他的身边，哪怕曾有那么最美的一刻，要是特蕾莎死了，他也活不下去。无疑，他是深爱着特蕾莎的，他为了她，从苏黎士回到战乱的捷克，又从布拉格移居乡下，从受人尊敬的医生变成卑微的擦窗工和卡车司机(当然，这种转变并非特蕾莎是唯一原因，我们仅从“托马斯为了特蕾莎而从国外回到捷克”这里导出因果关系)，但这同样阻止不了他继续同情人维持他所谓的性友谊。除了爱情，在面对捷克的混乱局面时，托马斯同样用自己的行为诠释着生命的轻与重。他用俄狄浦斯的故事做类比，斥责执政党不能因为不知道而推卸责任，他放弃自己的医生职位的生命之轻换来了这份生命之重。

特蕾莎，自小被母亲蔑视与咒骂，在餐厅作着女招待，这是

她不能承受的生命之重。直到她遇到托马斯并和托马斯结婚，才第一次感受到了她的生命之轻，然而，托马斯的灵与肉的分离使她倍感痛苦与压抑，在不断的忍让与包容中做着无尽的不不断重复的噩梦，让她陷于轻与重的恶性循环中受尽折磨。而对卡列宁，特蕾莎对它的爱是如此纯粹，以至于她都以为卡列宁才是她的唯一，这种爱甚至超越了她对托马斯的爱。卡列宁对特蕾莎的爱也是令人感动的落泪，在生命的最后时刻，它还强忍住疼痛，用三条腿陪特蕾莎进行例行的散步，露出卡列宁最后的微笑。这也成就了特蕾莎幸运的生命之轻。

萨比娜，反对一切媚俗(这里，我将媚俗理解为责任)，因为她将托马斯视为媚俗的反面而爱托马斯，同时，她又是大学教授弗兰茨的情人。她一直在背叛，背叛艺术，背叛爱情，这是她的生命之轻。然而，当她的内心深处依然有着对媚俗的渴望——宁静、温馨、和蔼的家，家中母亲慈祥温柔，父亲充满智慧。在不能承受的生命之轻中，“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。”

弗兰茨，同样反感他的妻子和女儿，而同他无比欣赏的萨比娜缠绵在一起。这是他的生命之轻。当萨比娜离开他之后，他与女大学生的感情则成为他的生命之重。然而，萨比娜始终是他的女神，他凭着想像中的萨比娜的假想的期待，投入了伟大的进军之中，他参与到了支持支援捷克的医生们的队列中，企图为处于战乱中的人们献出自己的微薄之力。这里我们又一次鉴证了他的生命之重，然后，当队列中无人敢穿越那座疆界之桥时，他又变回了从前那个弱者。最后，死于抢劫的毛贼之手，死得轻如鸿毛。

一般我们认为，生命之重才是不能承受的，但看完昆德拉的小说，才发现生命之轻的不能承受。而由于没有承受住的生命之轻，反而把我们引入了更大的难以承受的生命之重。人是矛盾的统一体，统一于轻与重之中。时常告诫自己，要勇于去承受生命之重，这样的人生才有意义，才是有理想的。



而屈服于生命之轻，则陷于堕落，扭曲的人生。我赞同这样的一种人生哲学，并始终认为，只有经历了生命之重，由生命之重而换来的生命之轻才更有价值，也才是真正的生命之轻。而当我们因害怕承担生命之重，而放任自己去享受生命之轻时，留给我们的也必然是比以前的重更重的生命之轻。

## 生命中不能承受之轻读后感（9） | 返回目录

人永远都无法知道自己该要什么，因为人只能活一次，既不能拿它跟前世相比，也不能在来生加以修正。没有任何方法可以检验哪种抉择是好的，因为不存在任何比较。”《生命中不能承受之轻》米兰昆德拉对于人生的理解是偶然化的存在，我们活在世间的人的选择都不能保证其必然，所以每一次选择无非只是更深的痛苦。目标只能使人们变得庸俗。人们仿佛在一个永劫不复中不能自拔，而又不知所措。然而米兰昆德拉也不过是他所描述的人中的一分子而已。他发现了所谓的媚俗。正如王小波也曾说过：“一切都在不可避免的走向庸俗”。然而发现不等于解决，而只是陷入更深层次的痛苦而已。所以米兰昆德拉在文中不止一次的向着生命发出疑问：“非如此不可。”的确一切事情总结起来也不过就是：“非如此不可”。这是一个极其深刻的疑问，深刻到只能用行动默默地回答。而生命中看似复杂严肃，实际只要翻开过去的扉页，我们可以发现，让我们无比沉重不是多么重大的事情，而恰恰是那些轻轻的事情，那些宛若鸿毛一般轻，却又压得我们难以承受，这便是我们的不能承受的生命之轻。而”轻“的另外一个意思又意味着遗忘。文中女主人公说：“多少年来，我一直想着托马斯，似乎只有凭借回想的折光，我才能看清他这个人。”生命的本来就是由一些碎片构成，只有记忆把这些碎片构成的统一的存在。我们的所有感情，不论是幸福还是痛苦都是在回忆中展开的。假如一个人没有记忆，那么世界对于他来说无所谓好坏。纵使他也会流泪或者微笑，但是这不过是一个动物体本能的反应而已，谈不上情感，更是与快乐无关。而遗忘则代表另外一种存在方式即对于生命的背叛。这种背叛是建立在世界对于存在者

的背叛之下的。没有哪一个人不想追求幸福，但是我们总是在过去与未来之中追求，似乎在我们看来幸福不会存在于当下。许多哲学家都劝人们要活在当下，但是这不过是一个理想状态罢了。换言之人永远也不可能活在当下。柏格森曾经说过：“时间的不重复、不间断性保证了生命的存在，生命一场自我的绵延。”所谓绵延，必定是向前的，就如意识流的水一样在流淌。“向前”是生命的最基本的特征。而当不断地向前时，我们发现生命似乎成了无数的碎片，为了保证完整性，我们只能用记忆将其连接起来，构成完整的东西。这不经意间我们得到了一种体验，是在回忆之中的快乐感。当然回忆也会有痛苦，但是整体来说快乐大于痛苦，而痛苦也不过是必要的痛苦。因此遗忘便意味着对于一切的背叛，这种背叛绝不亚于结束生命。至于无非背叛的记忆之中，最轻的便是人类的爱。的确“爱”是一切最轻中的轻，但是却恰恰是它，让我们生命变得沉重。马尔克斯在《霍乱时期的爱情》中有一句总领全文的话：“这世间没有比爱更难的事了。”小说中费尔明娜与阿里萨、费尔明娜与乌尔比诺的爱情时间跨度长达半个世纪。阿里萨一生也似乎记住了那句“我唯一对于死亡的恐惧便是不能为爱而死。”虽然他与无数女人在一起，但是最终一生保持着对于唯一深爱的她灵魂深处的爱意。马尔克斯曾经说过这是他写过最好的书甚至超过了《百年孤独》。的确孤独仅仅“百年”而已，但是“爱”似乎不能给予一个时间的长度。这是爱与其他东西相比他所具有的“不可承受的重”然而爱也是轻，无限的轻，轻到我们活在爱与被爱之间却没有一个人能够回答“爱是什么？”马尔克斯同样问道：“爱究竟是灵还是肉？”若只是肉体便是无限的轻，若是灵魂便是无限的重。若是生便是无限的重，若是死便是无限的轻。中国所有的爱情故事是世界上最唯美的，也是最轻的，但是这份轻缺让人感到无比的重。不论是传说的白蛇许仙，还是现实中的唐婉与陆游都以悲剧结束。人们常说中国人喜欢大团圆，但是在爱情方面中国人似乎最喜欢悲剧化生的空明美。用凄惨成就同情，用同情让世人感动。生生死死，死死生生，人们总习惯拿生命与爱作比较，似乎在比较中才能得到对于爱的重要性的诠释。中国

人更是喜欢用轮回演绎爱情，所以今生今世变成了三生三世，此岸变成了彼岸。“彼岸花，开一千年，落一千年，花叶永不相见，情不为因果，缘注定死生。”人们喜欢彼岸花的超脱于唯美，常用它代表美好之物。佛经中曾说彼岸花是一个叫彼的与叫岸的相爱触犯天条后，玉帝为了惩罚他们，故意让彼此变为花叶，永世不得相见。佛陀路过此地，看到后虽然深有同情，但是也无可奈何，便将其带到彼岸，此后便称为彼岸花。传说本不可信，可是突然发现时间很唯美的东西往往都与悲剧相连。彼岸花自然也未能例外。如果是两情相悦又无规则相阻，成就一段美好姻缘。它只能成为大多数流入庸俗，不单是彼岸花，像中国的许多传说，如《白蛇传》《梁祝》他们所演绎的主题都是在悲剧中体现至死不渝。人们往往被这些故事所倾倒，认为这才算情。更有一些人会一味地沉湎其中，按照故事传奇的标准去寻找自己的所爱，如此只能是镜花水月一场空。每一个东西都是应该有差异的，并非只有凄惨与悲剧才能演绎唯美与真爱。为爱付出生命并不难，难的是为生命付出爱。那瞬间光亮的惊雷与闪电能让人刻骨铭心，但能让人生存下来的还是太阳。彼岸是一种寄托性的存在。他又或者无，你我都不能确定，但是可以确定的时期托的前提是活着，而活着的前提是你我都身处在此岸。彼岸纵使存在，他也只是此岸的一种延续。人期盼一场传奇式的爱情是那时没有错的。主要看你如何理解传奇这个词，如果非要以生命为砝码的爱情才算传奇，那么千百年来人类的传奇便少得可怜。但是如果你不用一种固定的模式去衡量许多人，许多爱情，而仅仅站在他们本身的立场上，你就会发现每一个人都是一个传奇，每一场爱情都是具有传奇色彩的，轰轰烈烈是一种传奇，平平淡淡也是一种传奇。有时觉得平平淡淡才是最真的传奇。牛郎织女鹊桥相会，可谓浪漫至极，可这需要付出的代价却是苦思独守364个日夜。两情若是久长时，又怎能不在朝朝暮暮。况且人生又能有多少个朝朝暮暮。正如舒婷所说：“与其在神女峰上展望千年，倒不如在爱人的肩头痛哭一晚。”彼岸花，开一千年，落一千年，花叶永不相见，情不为因果，缘注定死生。此岸花，开一百年，落一百年，花叶永世相连，情却在朝暮，缘蕴与生

死。“不是今生，焉卜来世！”生命中我们不能承受的东西太多，今生尚且不能保证，那么来世又何必再谈。我们在历史中轻若鸿毛，所以注定了历史在我们心中重若泰山，遗忘在重的方面意味着成全，而在轻的一方面则意味着背叛。我们都活在爱与被爱中是轻，而我们都不知爱是什么？因此爱才成为了无法触及，而又不能承受的生命之轻。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇十一

米兰·昆德拉的《生命不能承受之轻》中描述了男主人公托马斯因为婚姻失败，既渴望女人又畏惧女人，因此发展出一套外遇守则来应付他众多的情妇。可当他爱上一个餐厅的女侍-特蕾莎时，他对她的爱违反了他制定的原则，甚至娶她为妻，但是托马斯灵肉分离的想法却丝毫没有改变，依然游移在情妇之间，这促使特蕾莎极度痛苦与不安，最后决定离开托马斯。分离后经历了磨难，命运与抉择让托马斯回去找特蕾莎，此后两人没有再分离。他们意识到在一起是快乐的，是折磨与悲凉里的快乐，彼此是生命中甜美的负担。而托马斯的情妇之一，萨比娜则不但逃避家庭，逃避婚姻，逃避情人，也逃避祖国，逃避革命，是个典型的背叛者。

米兰·昆德拉在这部小说中，围绕着托马斯，特蕾莎等几个人物的不同经历，经他们对生命的选择将小说引入哲学层面，对诸如回归、媚俗、遗忘、时间偶然性与必然性等多个范畴进行了思考。

整本小说主要写“轻与重”，“灵与肉”，对托马斯来说，轻是“偶然一次不算数”，是“别样亦可”，而重则是“非如此不可”。在遇到特蕾莎之前的托马斯，会更偏重于选择“轻”，因此屡次外遇，在他的字典里没有背叛这个名词，但当他遇到心爱的女人时，托马斯在灵魂和肉体间划分着明显的界限，他内心确实是深深的爱着特蕾莎，但却不停的一次次的伤害她，而特蕾莎潜意识里认定灵魂离不开肉体，因

而最终选择离开。到最后托马斯回去找到了特雷莎，并选择了“重”，做到了“非如此不可”。

重，是有序，是必然，是非如此不可，它意味着责任，很少有人愿意主动承担责任。轻，是无序，是自由，是偶然，是别样亦可。对于何者为“轻”？何者为“重”？什么时候该选择“轻”？什么时候该选择“重”？“灵与肉”能否分开？这些问题，我们往往难以认清且正确地做出选择。

就我自己来说，我难以认同男主人公托马斯“灵与肉”分离，选“轻”弃“重”的做法，我认为这是不负责任的行为，爱一个人就应该一心一意，就应该尽力甚至牺牲自己去保护她，不让她受伤害。而至于萨比娜，因怕责任，选择逃避与背叛，这也使她难以快乐地生活。我觉得选择“重”，并在“沉重的负担”下生活，“灵与肉”相合，跟着心中的感觉走有时也是一种幸福，因为这才是自己心里真正想要的，诚实的面对自己的内心，勇敢地肩负起应负的责任，在艰难和压力下不断前进，人生才能过得更快乐，更有意义，更精彩。随着心灵生活在“重”中，有时那种踏实与幸福也会使自己忘却沉重的负担下的艰辛，从而感觉到“重”中的“轻”，感觉一切负担都是“轻”的，没有负荷的。

在最沉重的负担下，我们要勇于承担负担，让灵魂与肉体结合，真实地面对自己的内心，不畏困难，不向命运低头。因为只有这样的非如此不可，我们才能不断前进，才能感受到“重”中有“轻”，“轻”中有“重”，才能做出正确的选择。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇十二

《生命中不能承受之轻》是法籍捷裔小说家米兰昆德拉的代表作，写关于布拉格风云变幻中普通人民的生活。书中的两对男女——托马斯与特丽莎、萨宾娜与弗兰茨——贯穿了全书，而“爱情，自由与真理”的人生哲学在全书中起起浮浮，

此隐彼现，刻画出了一个虚拟而又真实，逝去而又尚存的“轻与重”的世界。而我，把视线驻留在了爱情之上。爱情的背后，折射出的亦是一个人对生命中自由与真理的选择。

生命孰重孰轻，在布拉格的短暂的春天后显露无遗，托马斯却在这过程中开始了他的爱情，与特丽莎一像个孩子，被人放在树脂涂覆的草筐里顺水漂来，而他在床榻之岸顺手捞起了的女人，开始他前所未有地投入的爱情。战争仅随其后，然而托马斯夫妇是幸运的。苏联军队入侵之后，托马斯以自己的名声，被西方医学界同行安排出国，在瑞士获得一个不错的职位。但特丽莎忍受不了国外生活的轻松悠闲，她返回布拉格。托马斯在轻与重之间有好一阵挣扎：

他不断警告自己不要向同情屈服，同情心则俯首恭听，似乎自觉罪过。但同情心知道这只是他的自以为是，还是默默地固守自己的阵地，终于，在特丽莎离别后的第五天，托马斯告诉院长，他得马上回去。院长是帮助托马斯逃离灾难的人，他不理解，他生气了。他质问道：“非如此不可吗？”托马斯答：“非如此不可。”

托马斯选择了对妻子守候，如此坚决，而他的情人萨宾娜却选择了对弗兰茨的背叛，义无反顾。

萨宾娜是昆德拉笔下最有才华，最能洞穿世事人物，她的行为与爱情似乎是参透“生命中不能承受之轻”谜样的“轻”的箴言。萨宾娜是背叛的象征和符号。背叛使她能够直面人生，沉重的人生，在她这里也变得轻盈。而弗兰茨，却成为相反的另一面，成为被萨宾娜背叛得最厉害的人物，而且得不到同情。弗兰茨，一个就读于巴黎的很有天资的英俊青年，20岁时就成为学者，在以后的事业上是一片光明。而且他不满足于学院式的成功，认为书本生活不真实，他渴望与人们并肩游行，同声呼喊，他要为真理和正义战斗。弗兰茨的爱慕，除了情与性，还带着观念色彩。当然，很难说这种观念的成份，应该受到尊重还是轻视。如此，尽管弗兰茨倾注心

血来追求萨宾娜，萨宾娜的心中却没有他的位置。当弗兰茨既出于爱情，又出于正义冲动好不容易背叛家庭时，萨宾娜却背叛了他，不留一句话，悄然而去。萨宾娜的背叛是轻的胜利，在某种意义上说，这胜利是巨大的苦难代价之后的报偿：它将无家可归、亡命天涯的人对好心肠的施恩者在精神上的优越感暴露无遗。

## 生命所不能承受之轻经典语录篇十三

《生命不能承受之轻》是作者米兰·昆德拉最负盛名的作品。描写了托马斯与特丽莎、萨丽娜之间的感情生活。但它不是一个男人和两个女人的三角性爱故事，它是一部哲理小说。

《生命不能承受之轻》算是我对米兰·昆德拉作品的初次阅读。

鲁迅先生在书中曾说：细细品读，是一种吸收，一种洒脱，一种愉悦，一种轻松，一种情怀。在我看来，这部作品就需要我们这般去做。这本书中曾写道：人总有胃痛或心痛。胃痛的话，我们就多吃点饭；心痛的话，我们就多找些简单的快乐。也不要管生命是轻了还是重了，重就勇敢地扛起，轻就累累地抓住。是啊，沉重，是每个人都想摆脱的，然而当失去那份沉重的时候，那生命的轻，是你能承受的吗？重与轻是相互转换，不断变化的。历史上一些人看似在承受生命之重，实则在他们心中有着我们无法体会的生命之轻。贝多芬在生命的末日写出了不朽的《欢乐颂》；米开朗琪罗直到临终前几天还整天站着塑像，终于留下了传世的杰作；托尔斯泰则在生命的最后一刻，下定了摆脱贵族生活的决心。这些人都遭受了生命的磨难与挫折，可是并没有被其压垮。他们的所作所为像极了书中所写的一句话：非如此不可？非如此不可。处于当下社会的我们，不更应该如此吗？我们不应害怕生命之重，因为那是你成长的必经之路，我们也不应体会生命之轻，否则你将会一事无成。我们只有将重与轻辩证的融于自身，才能让自己的外表和内心一样强大，从而在

复杂的社会中闯出一条属于我们自己的道路。