

2023年不能承受的生命之轻读后感(通用8篇)

总结是对自己一段时间的学习和工作进行回顾和总结，有利于发现问题和提高效率。写总结范文时，我们应该避免废话和无关信息的干扰。这是一篇经典的总结范文，对团队合作做了深入分析和总结。

不能承受的生命之轻读后感篇一

米兰·昆德拉的《不能承受的生命之轻》，是其最受欢迎的作品。作为一部小说，其主体讲述了几对男女间的故事。然而精彩并不在于此，故事中不断地穿插有富于哲学意味的话，而其哲学精神更是贯穿于作品全部，为作品提到了一个新的高度，这大抵也是这部作品广受好评的原因之一。

“曾经一次性消失掉了的生活，象影子一样没有分量，也就永远消失不复回归了。无论它是否可依，是否美丽，是否崇高，它的恐怖、崇高以及美丽都预先已经死去，没有任何意义。它象十四世纪非洲部落之间的某次战争，某次未能改变世界命运的战争，哪怕有十万黑人在残酷的磨难中灭绝，我们也无须对此过分在意。”

小说的开头，并不急于为读者描绘出一幅场景，接着引出主人公的出现，而是为我们讲述了一个令尼采和哲学家们感到困憫的概念——众劫回归。“想想我们经历过的事情吧，想想它们重演如昨，甚至重演本身无休无止地重演下去！这癫狂的幻念意味着什么？”

而实际上“众劫回归”只是一种想象。如果它真的存在，在作者看来，那“原罪说”无疑会使人人的生命变得无比沉重：耶稣不断地被钉在十字架上，不断地为我们受苦，而我们也因此背负着更大的罪恶。说起来，这很容易让人想到古希

希腊神话故事中的普罗米修斯，这位创造出人类，教人类盖房子，教人类观察日月星辰，分辨四季计算时间，教人类饲养牲畜来为自己服务，更为人类带来火种的神，却因自己对人类的好惹怒了宙斯，被宙斯派人押到中亚细亚斯库提亚荒山野岭，用永远不能开启的铁链锁在高加索山岩的峭壁上。宙斯还派了一只鹰不断地叼食普罗米修斯的肝脏，又让他的肝脏不断地愈合。这便可以是对“众劫回归”的最早的想象。由此看来，“众劫回归的确是沉重的。

正因为“众劫回归”的不存在，我们才能试图用我们只出现一次的生命作为辉煌与之抗衡。

也正是因为“众劫回归”的不存在，一切事物只是一次性的，瞬时的，我们才会更易于被其缓解环境所麻痹，我们生命中曾经犯下的罪恶，都被我们预先的原谅了。

那么，选择轻，还是重呢？主人公托马斯成为这一问题的代询者。

离异的托马斯是一名外科医生，个人生活放荡不羁，与多个女人保持着“性友谊”的关系。直到特丽莎出现，事态才有所变化。这个既非妻子，也不是情人的女人，在托马斯看来只不过是“被放在树脂涂覆的草筐里的孩子，顺水漂来他的床榻之岸。”然而这个女人却让他迷茫，迷茫着是要继续“努力创造着一种没有任何女人提着箱子走进来的生活”还是与之结合。

选择前者，就选择了轻，也选择了托马斯可以自视为辉煌的东西；而选择后者，则意味着他要和特丽莎在一起过一辈子，日子就将不断地重复，无疑，这一选择将是重的。

托马斯也试图挣脱那日益附于他身上的沉重。在娶了特丽莎之后（虽然是为了减轻她的痛苦才结婚的），托马斯还是出轨了。七年之后特丽莎的出走，将托马斯重新置于自由，让

他再一次感受到生命之轻。可是，随之而来的沉重却将他击垮，他已经学会感受他人的痛苦，他终于明白，他再也无法回到从前虚无缥缈的生命了。而另一方面，特丽莎也不想给托马斯施加过多的负担，她明白托马斯要真的对她不忠的话也不是什么大不了的事情。但当这一切真实发生的时候，特丽莎才发现，她没有足够的勇气来面对这个世界。于是她也尝试着走向轻，去背叛托马斯，但实际这却让她背负上更为沉重的负担。特丽莎太过认真，认真是她的行为方式，这也让她最终失败，只能选择永远的重。

当我们试图用人生的全部辉煌，即所谓的轻去抗衡重的时候，我们真的能够成功吗？

肉体与灵魂，是人类以存在的两种基本形式。人类总是理想化地希望自己的灵肉统一，以把握一个更为真实可感的自我，然而，昆德拉却以一个特定的性爱情境，揭示出灵与肉的分离，使人类再次陷入对自我的无把握中。

在托马斯看来，灵与肉是可以割离的。在发明“性友谊”之初，托马斯就告诉情人们，唯一能使双方快乐的关系与多愁善感无缘，双方都不要对对方的生活和自由有什么要求。（）最后他还得出结论，同女人爱爱和同女人睡觉是两种互不相关的感情，岂止不同，简直对立。爱情不会使人产生性交的欲望（即对无数女人的激望），却会引起同眠共寝的欲求（只限于对一个女人的欲求）。

何所谓媚俗？小说中《伟大的进军》就是专门讨论媚俗的。它首先从“粪便”开始，并列举了斯大林之子雅可夫的例子。在作者看来，德国长官拒绝讨论粪便的问题本身就是一种媚俗。媚俗是人类生存的基本场景，而试图去躲避它仅因为它带有被人赋予的并不光彩的成分是极其不正确的。

那么能否理解特丽莎的行为也是一种媚俗呢？特丽莎不喜欢母亲在家中光着身子走来走去，也不喜欢自己在洗澡的时候继

父突然闯进浴室来，这在她成年后也留下了很深的阴影。有一次她拿着自己的摄影作品去投稿的时候，另一个妇女也是拿着一堆裸体人像的照片。或许昆德拉是借这个妇女之口对特丽莎进行讽刺，她说：“裸体可没有错。”“这些都是正常的。一切正常的东西都是美的。”

按照这样的逻辑，我想包括我在内的很多人都不能理解，因为如此来讲，我们自己也是媚俗的了。然而我们真是媚俗的吗？还是我们怯于承认罢了。

“不能承受的生命之轻”这个书名，英文版是“theunbearablelightnessofbeing”有人对“being”这个词也生发出疑问，因为作为“存在”“being”这个词完全可以替换成“existence”“life”等，但作者终究没有那样做。这或许也是受到《哈姆雷特》的影响，在这里“being”已经不单单是指活着，而是针对生活中生发出的各种问题作出的抉择。

有人说，看米兰昆德拉的作品，里面的细节都是精心铺设的。我留意到，托马斯为了给特丽莎解闷，特意给她找了只小狗卡列宁解闷。陪伴了特丽莎十年的卡列宁，最终也将离她而去，只是，看似还可以守在主人身边更长的日子，却因为癌症让卡列宁不得不和特丽莎提前说再见。

在卡列宁弥留于这个世界之际，特丽莎和托马斯都在犹豫要不要对它施行安乐死。如果狗也能听懂人的话，能有自己的思想的话，将这一抉择交给它，恐怕就不会让特丽莎和托马斯为难。可是这一切只是想象，卡列宁是否要早一点离开，主动权不在它本身，而在于托马斯和特丽莎。出于私心，特丽莎必然是希望卡列宁能多陪伴她一些时日的，可是对受病魔折磨着的卡列宁而言，早一点死去或许是一种解脱。最后托马斯，打破了这种僵化不愿改变的局面，他到底还是为卡列宁施行了安乐死。

昆德拉对这一部分的描写也是十分细致的，仿佛是为了更好

的让读者感受到特丽莎与托马斯的为难。这并非是“非如此不可”，所以究竟选择轻或重，灵或肉，政治还是媚俗，存在还是灭亡[being or not to being]昆德拉到了最后也没有明确表示该怎样做。虽然如此，倒也不是无迹可寻，或许小说是为我们暗示了究竟该怎样选择的，只是这光芒过于幽暗，对于未来，还需要我们自己做出抉择。

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。这次一个偶然的机会我又打开了这本书，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理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己，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a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》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理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。

这部作品无疑是米兰·昆德拉的代表作之一，语言简洁又不失绚丽，形式单纯又富有条理，主题却含混、多义又极为尖锐。正如文艺批评家弗朗索瓦·里卡尔在《撒坦的视角》中所写：“读他的作品，对于我们的精神来说是一种万劫不复的挑战。它的颠覆是简单、柔和隐伏、却又彻底、毫无余地。”对于这一作品，只好从不同的角度去理解。

轻与重一向是一组神秘而模糊的对立，巴门尼德认为轻者为正，重者为负。抛开这一认识的正误不说，轻与重的确值得我们探讨。沙子附着在大地上，它是土壤，漂浮在空中就是尘埃。人之所以能够在地球上繁衍，重力功不可没。我们离大地越近，越能感受到生命的存在。如果完全没有负担，我们是否就如同作者所想，只是半真的飘着，毫无意义？主人公托马斯周旋于情人与爱人之间，他既想要爱情，又不想要责任。他试图完全自由地飘荡，又最终不得不接受现实，坠落地面与爱人特蕾莎了此余生。人不可能没有任何负担，想要

达到庄子那般无所恃的境界，岂非痴人说梦？为功名，为善念，为情义，为信仰。入世忍得了负担，出世方了无遗憾。

然而这部作品的核心并不止于此，作者通过论证轻与重，进一步反思人性。二战的背景下，苏联入侵捷克，托马斯、萨比娜等人竭力抵抗着其影响。他们反对的不是社会主义，而是社会主义带来的“媚俗”。这也体现了作者的态度，他无意反对哪种政治，他反对的是政治中对人性的捆绑，反对有政治带来的在大众中的高度符号化、模式化的情感反应。疾苦不是觉得痛苦，而是觉得应该哭；笑不是因为觉得幸福，而是觉得应该笑。这种遮蔽扭曲了人的真实情感，压抑了人性。而托马斯最终返回乡下，他的情人萨比娜迷茫离开，都与反对媚俗有一定关联，都对大众忽视人性产生深深的怀疑与失望。

在全书的最后一节《卡列宁的微笑》中，托马斯与爱人特蕾莎来到乡下生活，从表面看这是一种牧歌生活，即田园生活，建立在和谐基础上的生活。但我觉得这种生活背后却隐含着毁灭。看似矛盾，实则不然。就如媚俗，尽管作者蔑视它，但作者同样承认媚俗总是人类社会境况中的组成部分。特蕾莎虽然追求着牧歌式的生活，但作为爱情中弱势的一方，她往往无能为力，只能一步步地对托马斯诱导，使他变弱，方式便是自我堕落，通过自我毁灭来控制托马斯。在乡下的幸福生活中，忧虑却挥之不去，而他们的狗卡列宁的死亡使最后一张节笼罩上一层愁雾。由此我们可以看出，托马斯与特蕾莎的退隐与卡列宁的死去，便是毁灭降临的开始。

这部作品的晦涩与深奥，令人难以捉摸清楚。绚丽与死寂并存，彻底的讽刺贯穿全文。弗兰索瓦·里卡尔曾评价昆德拉“是毁灭的作者也是牧歌的作者”。而我想说，这位伟大的捷克作家，是生活诗人也是侏子手。他以枪炮与玫瑰，这部不朽的作品，巡逻于文学世界。

机缘巧合，读过了米兰昆德拉的《不能承受的生命之轻》，

略有兴趣，就深入了解了一番，读过后，又找了许多其他人对这本书的观点与看法，比较一番，作了此篇读后感。

先介绍下作者米兰昆德拉，捷克裔法国作家，生于捷克布尔诺市。父亲为钢琴家、音乐艺术学院的教授。生长于一个小国在他看来实在是一种优势，因为身处小国，“要么做一个可怜的、眼光狭窄的人”，要么成为一个广闻博识的“世界性的人”。他从小便学过作曲，受过良好的音乐熏陶和教育，广泛阅读过世界文艺名著。青年时代的他，写过诗和剧本，画过画，搞过音乐并从事过电影教学。在50年代初，他作为诗人登上文坛，出版过《人，一座广阔的花园》、《独白》以及《最后一个五月》等诗集。30岁左右，写出第一个短篇小说，从此便走上了小说创作之路。1967年，他的第一部长篇小说《玩笑》在捷克出版，获得巨大成功，作者在捷克当代文坛上确立重要地位。但是，1968年，苏联入侵捷克后，《玩笑》被列为并且作者失去了在电影学院的职务。在环境的压迫下，他携妻子于1975年离开捷克，来到法国。移居法国后，他很快便成为法国读者最喜爱的外国作家之一。他的绝大多数作品，如《笑忘录》、《不能承受的生命之轻》、《不朽》等等都是首先在法国走红，然后才引起世界文坛的瞩目。他曾多次获得国际文学奖，并多次被提名为诺贝尔文学奖的候选人。除小说外，昆德拉还出版过三本论述小说艺术的文集，其中《小说的艺术》以及《被叛卖的遗嘱》在世界各地流传甚广。

《不能承受的生命之轻》中的男主人公托马斯是一个外科医生，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。有一天他爱上一个餐厅的女侍-特丽莎，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丝毫没有改变，依然游移在情妇之间，对全心爱他的特丽莎是一种伤害。特丽莎经常在极度不安的梦魇中醒来，经常猜忌与怀有恐怖想象。此时捷克动乱不安，在苏黎世一位权威医生希望托马斯去那里发展的呼唤下，两人于是决定去那里生活。但是面对陌生环境的

不安与丈夫仍然与情妇私通，特丽莎决定离开，回到祖国。但是命运与抉择让托马斯回去找她，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。后来他们死于一场车祸。萨宾娜是一个画家，曾经是托马斯的情妇之一，也是特丽莎妒忌的对象。萨宾娜一生不断选择背叛，选择让自己的人生没有责任而轻盈的生活。她讨厌忠诚与任何讨好大众的媚俗行为，但是这样的背叛让她感到自己人生存在于虚无当中。弗兰兹是被萨宾娜背叛的情夫之一，他因为她而放弃自己坚持的婚姻与忠诚，但是由于萨宾娜的背弃，让弗兰兹发现自己过去对于婚姻的执着是可笑的，纯属多余的假想，他的妻子只是自己对于母亲理想的投射。离婚后，自由自在的单身生活为他生命带来新的契机，并且了解萨宾娜只是他对革命与冒险生活的追随。后来他与他的学生相恋，在实际参与一场虚伪游行活动后，意识到自己真正的幸福是留在他的学生旁边。一场突然抢劫中，弗兰兹因为想展现自己的勇气而蛮力抵抗，却遭到重击，在妻子的陪伴下，无言的死于病榻上。

这本书是昆德拉的才华得到集中体现的一部作品。昆德拉从一两个关键词以及基本情境出发构成了小说的人物情节。他以一个哲人的睿智将人类的生存情景提升到形而上学的高度加以考虑、审查和描述；由此成功地把握了政治与性爱两个敏感领域，并初步形成了“幽默”与“复调”的小说风格。昆德拉更关注人物的基本境遇——“哲学是在没有人物、没有境遇的条件下进行的”。小说从一开始就将托马斯的问题摆在那里：在没有永劫回归的世界里，生命存在之轻。小说首先提出问题为托马斯设定规定情境，即轻与重的存在编码；于是哲学思考本身有了小说性，问题本身则是小说家在作品中显现的哲学思考。昆德拉问题研究的重要特征是拒绝得出结论，他认为是塞万提斯让人知道世界没有绝对的真理，只有一大堆相对的问题。昆德拉在书中提出轻、重、灵、肉、记忆、虚弱、晕眩、牧歌、天堂等一系列的生存暗码，并与人物一一对应，支撑起各自的生存状态，展现了心灵与肉体的两重性。而每个关键词都是人物不同可能性的侧面。可能性是与

一次性抗争的最积极的方式，因而此书可视为对自以为是的“绝对”的瓦解。而生命由于缺乏绝对的意义，变得没有依凭与支撑，甚至不如随风飞舞的羽毛那样有确定的方向。本书描述一九六八年苏俄入侵捷克时期，民主改革的气息演变成专横压榨之风潮，本书剖示隐密的无情，探讨爱的真谛，涵盖了男女之爱、朋友之爱、祖国之爱。在任何欲望之下，每个人对于各类型的爱皆有自由抉择的权利，自应负起诚恳执着的义务。人生责任是一个沉重的负担，却也是最真切实在的，解脱了负担，人变得比大陆还年轻，以真而非，一切将变得毫无意义。本书探讨更多的是人生的意义所在，人生是要有一种信念的，不能被交给机遇和偶然，甚至是一种媚俗。

一切归于一句：生命中有太多事，看似轻如鸿毛，却让人难以承受。

这本书对于我来说或许太过于沉重，我自信并没有真正完全将这本书读懂，只是通过第三方视角来窥得了作者的部分意图，但终归是别人的观点。等我变得更加成熟些后，我会将这本书再读过，真正的去了解作者内心的世界。

不能承受的生命之轻读后感篇二

“最沉重的负担压迫着我们……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？”

小说的主要人物有托马斯、特蕾莎、萨比娜、弗兰茨。托马斯是个风流成性的外科医生，有过无数女人，但在六次偶然的促成下爱上了特蕾莎，并为其结束了单身汉的生活。值得一提的是，托马斯认为爱与性爱是分离的没有关系的两件事，他爱特蕾莎但他同时和其他女人发生关系，在他看来，两者并不矛盾。这让特蕾莎非常得嫉妒并时常陷入噩梦。特蕾莎的不安和痛苦让托马斯感到负罪，这也使他更爱特蕾莎了，但是他仍没有停止与其他女人的约会。这一行为使两人的感情一度出现隔阂。

文中，托马斯一直和一句德语紧密相联——“**esmuss sein!**”□意为“非如此不可！”。托马斯曾认为特蕾莎是他爱情中的“**esmuss sein**”□但后来他发现他与特蕾莎的相爱源于六次偶然，绝不是“非如此不可”。后来他在梦中梦到了他爱情中的“**esmuss sein**”□但当他醒来看到特蕾莎时，他心里想着他还是要和特蕾莎在一起。托马斯是外科医生，他的使命是做手术、救治病人。他自己这么认为，其他人也这么认为。所以，做手术便是“**esmuss sein**”□但因为政治原因，他在后来放弃了医生这一职业，变成了一个擦玻璃工，最后成了个卡车司机。这是他第二次放弃了“**esmuss sein**”□我隐隐发现托马斯一直在背弃他生命中的“**esmuss sein**”□他追求的是自由——“当你发现自己是自由的，没有任何使命时，便是一种极大的解脱。”单从托马斯看，他自身享受这种轻飘的自由，享受这种生命的轻。

而另一个人则与其相反，那就是萨比娜。萨比娜可以说是托马斯最亲密的情人了，她喜欢背叛。背叛，就是脱离自己的位置，投向未知。萨比娜觉得再没有比投身未知更美妙的了。因此，她背叛自己父亲的愿望，离开自己的丈夫，她背叛过很多次，一直到她离开了她的情人——弗兰茨。萨比娜突然发现自己的周围一片虚空。当亲人、丈夫、爱情、祖国一样也不剩时，还有什么好背叛的？这时候，她感受到了不能承受的生命之轻。这是自由最终所带给她的。

萨比娜同样与一个词密切关联——“媚俗”。萨比娜厌恶媚俗，她说过，媚俗是自己一生的敌人。但在她的内心深处同样存在着媚俗。什么是媚俗？“无产阶级专政还是民主制？拒绝消费社会还是提高生产？要断头台还是废除死刑？这无关紧要。将一个左的人造就为左的人的，并不是这种或那种理论，而是将任何一种理论都纳入所谓伟大的进军这一媚俗之中的能力。”将任何本身美好的理论归为伟大的进军一类，极力鼓吹好的一面，将其夸大，然后摒弃坏的一面，也将其夸大。人们对事物的看法因而只剩两面，不是好就是坏。不是盲目崇拜就是愤世嫉俗。人们往往被这一绝对思想所左右，因而受其驱动，却仍旧无动于衷。这就是媚俗。

回到文章开头的问题，选择什么呢？轻还是重？我们不是托马斯也不是萨比娜，在之后的人生中细细体会，步步体验，或许能得出答案吧。

不能承受的生命之轻读后感篇三

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。

——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。

不能承受的生命之轻读后感篇四

《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！

一、轻重之间

“如果我们生命的每一秒钟得以无限重复，我们就会像耶稣被钉在十字架上一样被钉死在永恒上。这一想法是残酷的。在永恒轮回的世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，这就是尼采说永恒轮回的想法是最沉重的负担的缘故吧。

作家在小说开头第一章，便以一个哲学家高深莫测的姿态，抛出了尼采的“永恒轮回”说，并以大段的哲理思辨使我不

得不陷入关于重和轻的凝重思索。

“重便真的残酷，而轻便是真的美丽？”

“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，其运动也就变得自由而没有任何意义。

那么，到底该选择什么？重还是轻？”

是的，究竟该选择什么？重还是轻？直到小说结尾，这个问题依然悬而未决……或许这是个连作家本身也尚未找到答案的人生谜题吧？我只能试图从作品的主人公身上，寻找作者思想的蛛丝马迹。

二、人物肖像

托马斯——原为布拉格著名的外科医生，生性自由，以交往众多情人为嗜好，同时深爱着特蕾莎。苏联占领捷克后，携特蕾莎流亡瑞士。后又为了爱情重返布拉格。曾因政治迫害沦为玻璃清洗工，又在环境重压下隐居山村，当了一名卡车司机。他一生漂泊，不断地在生命的重与轻的漩涡中挣扎。最后与特蕾莎双双死于车祸。

特蕾莎——一个柔弱，忠诚，纯真，善良的女子，一个不断审视自己灵魂的爱情信徒。原为布拉格附近某小镇乡村酒店的女招待，后为布拉格某新闻图片社的摄影记者，托马斯的妻子。深爱托马斯，不堪承受由于托马斯的不忠带来的嫉妒和痛苦，生活在噩梦和眩晕之中。也是一生漂泊，由小镇来

到托马斯的城市布拉格，之后流亡瑞士，在感情的痛苦折磨中离家出走回到祖国，然后和托马斯一道隐居山村，做了一名牧羊女，最后和托马斯一起死于车祸。

萨比娜——布拉格年轻的女艺术家，托马斯的最重要的情人。弗兰茨的崇拜对象。思想自由独立，生性叛逆，反对媚俗。她不断地背叛原来的位置：背叛家庭，背叛父母，背叛祖国，背叛爱情，抛弃了深爱她的弗兰茨；她不断地叛己所叛，最后到了无可背叛的地步。她的生命无限轻盈，了无分量，没有何牵挂和责任，像漂浮在半空中半真的存在。她不停地流浪，从布拉格流亡到日内瓦，然后到苏黎世，最后到美国和一对喜欢她的画的老年夫妇生活在一起，而不久那对老年夫妇也将离开她到自己的女儿那里去。在无尽的背叛和漂泊中，她感受到不能承受的生命之轻的残酷重压，在无限凄凉孤独和忧伤中，渴望着——一扇遥远的童话中亮着温馨灯光的窗户。她是四个主人公中唯一存活下来的人，也是最悲惨的命运的牺牲者。

弗兰茨——日内瓦某大学的教授，梦想主义者，英俊健美，思想单纯，崇拜并深爱着萨比娜。曾为了追求萨比娜而离开不爱的妻子，在萨比娜不辞而别之后，他又把年轻的女大学生当做萨比娜的影子，最后为了缥缈的爱情幻想投身到支援柬埔寨的国际医疗队伍的“伟大进军”中。他加入到“伟大进军”的理由也非常富有反讽意味——因为柬埔寨和萨比娜的祖国都是同样遭受被侵占的厄运的国家，他想：如果萨比娜知道他加入到支援柬埔寨的伟大进军，一定会感受到她对她的祖国遥远的支持和同情，她也就会因此而高兴的！当他终于从寄托在“伟大进军”上的爱情梦想中幡然醒悟的时候，却不幸被砸死于偶然的抢劫事件。

三、托马斯——重与轻博弈中的真实存在

“托马斯站在寓所的窗前，茫然地望着对面楼房的墙”。——他在脑海里回忆着和特蕾莎相识的情景，并反复思忖着：

究竟该选择什么？是接受特蕾莎来和她一起生活，背负起爱情之沉重责任，还是继续享受以往的自由轻盈？这是故事一开始作者为我们描述的场景。而且这一场景在小说中意味深长地反复出现了多次。

“人永远不知道自己该要什么，因为人只能活一次，既不能拿它和前世相比，也不能在来世加以修正”。所以，每当他面临生命中重与轻的抉择的时候，他都会这样茫然无措，犹豫不决。事实上，托马斯短暂的一生的确是在重与轻的抉择和倾轧之中渡过的。他是布拉格的著名的外科医生，原本活得自由洒脱，自从爱上特蕾莎之后，身上便背负起一个女人全部的爱的重量和责任，这重量使他不堪重负，不断地下坠，下坠，像一片空中漂浮着的飞絮被雨水打湿，坠入地面，和大地融为一体。他的生命也因此被赋予了意义。在他的观念里，灵魂和肉体是截然分开的，他追逐众多女性的嗜好丝毫不会损害到他对特蕾莎独特而深刻的爱。一方面，他深爱着特蕾莎，认为特蕾莎是“漂在涂了油脂的篮子里的孩子，偶然漂到了他的床榻之岸”，他对柔弱的特蕾莎有着深刻的同情和“无法表达的爱”。另一方面，他又不肯放弃以往自由不羁交往众多女友的生活方式，不断的背着特蕾莎和其他女友约会。他生活在特蕾莎因嫉妒无助而产生的痛苦的噩梦的缠绕中，穿梭在谎言和爱情之间，对自己不忠的内疚，对特蕾莎的同情怜悯以及深刻的爱，交织在一起，形成一股强大的漩涡，把托马斯这叶自由飘荡的轻舟，一次次不断带入命运的深谷。

托马斯追随离家出走的特蕾莎从日内瓦回到祖国，应该是他继流亡瑞士之后命运的一次重大转折，也是他在轻与重之间抉择的最为显著的例证。我在想，如果在特蕾莎出走之后，托马斯没有回布拉格找她，而是留在日内瓦继续“风流”他的“韵事”，享受自由甜美的生命之轻盈，那么他的命运一定会是另一番完全不同的图景。我们也就不会看到小说结尾的悲惨结局了。事实上，当他又一次徘徊在轻与重的十字路口，站在寓所的窗口茫然地望着对面楼房的墙，他内心深处却反

复重复着一句贝多芬的乐句：非如此不可！为何“非如此不可”？这可能就是他灵魂深处的声音。在特蕾莎离开他的最初几天，他一个人流浪街头享受自由空间的短暂的甜美，但他无法再去接触任何一个女性，他的脑海里总是浮现出特蕾莎无限悲哀的眼神和痛苦的表情。他在心里感受并放大着特蕾莎的痛苦，他无法摆脱特蕾莎的柔弱对他精神和情感的强大控制，他无法承受离开特蕾莎之后的“生命之轻”。于是，他放弃了轻盈的生活，重新回到祖国，回到了特蕾莎身边——他选择了“重”。

特立独行的托马斯在无限自由轻盈的生命状态下，被一次又一次地拖入命运“重”的泥潭，而这“重”的泥潭，除了他的爱情之责任以外，还有一个重要的根源，那就是强大的无法抗拒无处可逃的社会动乱和“政治黑暗”。作者似乎在告诉我们，平凡的个人在社会政治的强大漩涡中无异于一只弱小的蚂蚁，个人的生活在无序癫狂的国家机器的碾压之下会被轻而易举地碾成粉碎。他厄运的开始源自一封影射当局的信件：希腊神话中的俄狄浦斯在完全无知无觉的情况下，犯下了弑父娶母的大罪，当他知道真相后，深感罪孽深重，无颜面见世人，于是自挖双目，流亡他乡，以残酷的自我惩罚来为无知犯下的罪过忏悔。难道无知者犯下的罪过就不该承担责任吗？一些苏联共产党当局以“当时什么也不知道”来搪塞以逃脱罪责，他认为是应该受到谴责的。就是这样一封对他个人生活看似“无关紧要”的信件，彻底改变了他的命运。于是，他由一名外科医生变成了街头的“玻璃清洗工”。

然而，使他写下这封信的动机是什么？是对政治的单纯热衷吗？我觉得不是。以托马斯特立独行的个性来看，他是“媚俗世界的恶魔”，他是不会热衷于政治的喧嚣去参与什么激进言论的。使他写下这封信的更为隐秘的原因，来自他那“危险的比喻”，这同样关乎他的爱情。

他无数次的深刻地感觉到，特蕾莎是一个被放在篮子里顺水漂来的孩子，有一天偶然地漂到了他的床榻之岸。是他收留

了她。这个危险的比喻使他对柔弱的特蕾莎产生了深刻的同情和无法表达的爱。这难道不是命运?而俄狄浦斯这个希腊神话中的赎罪之神，不也正是一个被放在篮子里顺水漂来的孩子吗?这和特蕾莎有着多么致命的相似!所以，有一天当托马斯偶然在书架上翻到《俄狄浦斯》这本书的时候，又联想到了那个致命的比喻。于是，鬼使神差地写下了那篇改变他命运的关于俄狄浦斯的文章。我想，这就是所谓的“命运的阴谋”吧?于是，当他以知识分子的率真和孤傲拒绝在脱罪文书上签字的时候，他被政治巨手紧紧攫住的命运便不可逃脱了。于是，他失去了医生的优裕生活，成了玻璃清洗工。

那个时期，布拉格正被笼罩在斯大林的“共产主义运动”的红色恐怖中。大街小巷到处是政治话语的喧嚣，每一个生活的角落，似乎都有秘密警察的耳目，人们说的每一句话做的每一件事，都似乎有被监视偷拍录音作为反动证据的危险。日复一日，人们惶惶然生活在这阴云密布的异常沉重的政治高压下。然而此时，托马斯的生命居然以空前的“轻”的形态展现出来。因为他终于卸掉了多年来一直郑重地信奉并身体力行的医生的“拯救人类生命”的神圣使命，一身轻松，一如继往甚至更为“狂热”地投入到探索不同女性的“事业”中，“用生命的解剖刀剖开不同女性身上的那神秘的百万分之一的不同”，乐此不疲。

这真是一支“重”与“轻”合奏的别具意味的的人生回旋曲!

当政治的混乱和社会的黑暗代替了人道和文明，当“政治媚俗”堂而皇之地跻身博爱民主的殿堂，渺小的个体，只能挣扎在不能承受的“重”与“轻”交织的漩涡中。我们很难用道德家的眼光来评判他，——托马斯，在他身上，实在是存在太多的“卑劣”——放浪，好色，不忠，欺骗，他有着一切被道德君子所不耻的“无耻之徒”的特性，然而在他身上，同时又存在着正义，善良，仁慈，悲悯，率真，清高，自由等许多可以称之为“美好”的东西。他是一个在生命之“重”和“轻”的博弈中苦苦挣扎的真实存在。作者对他

未加任何道德的评判，——在道德沉沦的世界，“一切都被预先谅解了，一切也都被卑鄙地许可了”。

五、 生命是一张成不了画的草图

“没有任何方法可以检验哪种抉择是正确的。因为不存在任何比较。如果生命的初次排练就已经是生命本身，那么生命到底会有什么价值？正因为这样生命才总是一张草图。但“草图”这个词还不确切，因为一张草图是某件事物的雏形，比如一幅画的草稿，而我们的生命却不是任何东西的草稿，它是一张成不了画的草图。”

小说主人公的悲剧，不仅是他们所属的那个时代的悲剧，同时也是我们许多现代人的悲剧。或许，作者正是在托马斯他们的身上，寄托了自己对人生无限未知可能性的探索吧。当看到小说结尾，我已经不能轻松地微笑，一缕深切的悲凉从遥远的天际袭来。

正如作家所感慨的那样，生命的初次排练便已经是生命本身，生命永远是一张成不了画的草图！生命之画图是如此的潦草，还未来得及修正，也根本没有机会修正，就画完了匆匆的那一笔。也许一切的结果，无论暗淡还是辉煌，都不值得追悔或者赞叹，一切的抉择也没有什么正确和错误的区别，那只是一道生命的轨迹，因为对于我们所选择的道路，我们根本没有机会比较其优劣！而使我们必须这样走的理由，便是无数偶然表象下的必然，是你命中注定的“非如此不可”。“这非如此不可”是加载在我们身上的一道命运的符咒，那或许就是你最想要而不能得到的部分，是你内心真正的渴望。我们总是会在一个地方反复犯着相同的错误，反复重演着同样的悲剧，我们正是从这反复重演的悲剧中，看到了自己生命的潦草画图，看到了自己的本性。它无关道德，只来自人心。

不能承受的生命之轻读后感篇五

我正站在作者意志上敌对的媚俗而去迎敌媚俗，又矛盾又真诚。

最喜欢的大概是最后一张“卡列宁的微笑”联想到最喜欢的电影《closer》里作家和医生的对话，“她爱你就像主人爱她的狗”，“也像狗爱他的主人”。一瞬间就被书里作者教会了。教会自己的又岂止是这一。

以背叛为初衷又以背叛做为人生终点的萨比娜，以背叛追寻自己的灵魂以背叛舍弃自己的性别，托马斯懂她却不爱她，弗蓝茨爱她却未懂得她，对立媚俗又渴望媚俗，像一个天真顽劣的孩童。

将轻到难承的爱视为最重的特蕾莎，浪漫多疑，像一个被人放在篮子里的孩子，让人疼惜，软弱的爱是唯一的手段，渴求着唯一却终不得，惶惶而日。坚守着所有人所爱的正道，又忧郁又脆弱，正视灵魂坚守己道，想要却未真正背叛过。

托马斯，文中昆德拉对追求众多女性男人的分类，让我震颤，一种精妙的描述，显得可爱至极，又顿悟百倍。

弗蓝茨，这个活在梦里的男人，或者说男孩，墓碑上写着“迷途漫漫，终有一归”的五十多岁男孩，终其一生才明白了对自己重要的东西是什么，一直支持却从未实现的反叛却从未真正实现过。

晦涩又优美的文字，对人生通透的感悟及分类。只品读一遍大不够，需要更多时间。只一次就教会太多，像一个完美的人生导师。

不能承受的生命之轻读后感篇六

“因为一个人往往从怀疑一个最小的细节开始，最终会怀疑生活本身。”

这是《不能承受的生命之轻》给我印象最深刻的一句话。生活之中不乏这样的例子。

失恋了，或生意失败了，或失业了……人生陷入灰暗——灰暗的不只是事件本身，而是影响到了整个人生，整个人生陷入的灰暗！仿佛生活忽然间再也没有任何意义了！

其实，人生有很多面的，这一方面的不如意，不代表你其它方面也不如意。人生是无常的，此刻的不如意，并不代表你之前都是不如意的，你以后也都不如意。

人有时会因一时的失败，而彻底地否定自己。我也曾在某一个失落的时刻，彻底地怀疑自己的人生，觉得自己的人生相当失败、彻底失败！我会想起许多能证明我失败的例子与状况，然后去对比别人的成功，对比自己的理想，发现自己一无是处！（我也会写在日记里，然后去反省，只是这样的文字不免带着许多消极情绪，故不想让人看到，不会公开上传，我希望我所传播的思想都是积极乐观的。有些问题过于沉重，还是不宜公开讨论的，故还是自己去思考吧。）

反之亦然，你可以因为一时的幸福感，而延伸地感觉到你这一生都是幸福的。当我被生活中的一些人，一些事情所感动的时候，静下心来，我总是想起许多美好的时光，觉得自己不只是在那一刻是幸福的，我的整个人生都是幸福的！因此，也就有了我之前的那篇《我，幸福无以复加！——感谢在我生命中遇到的每一个人，在我身上发生的每一件事！》，及后面的几篇有关于幸福的文章。

人，不免有时会夸大自己的痛苦或快乐，我只是希望大家把

快乐夸大，把痛苦缩小。夸大痛苦的时候少一些，夸得小一些，最好是能把痛苦缩小或消除，就像瑜珈中提到的，忘却痛苦，痛苦就不存在；而夸大快乐的时候多一些，夸得大一些。

人与人之间，也常因为一点小矛盾而引发争吵，然后引出许多事情来，不断升级，到了最后不欢而散，甚至反目成仇互相攻击。

当你因为某件事而怀疑人生的时候，跳出来，认真想想，其实你所怀疑的只是一件小事而已，一个暂时的状态而已！

当你因为某件事而怀疑别人对你的看法及情感时，跳出来，认真想想，其实你所怀疑的只是一个小误会，一点小矛盾而已！

有时我们要利用“无限扩大的思想”，让快乐幸福洒满整个人生，整个世界；有时则要去限制，让痛苦只是此痛苦，矛盾只是此矛盾，而不要再延伸！

不能承受的生命之轻读后感篇七

今天，我们学习了《生命生命》这一课。读完这篇课文，我有非常深刻的感受。

在各种天灾人祸面前，生命是那样的顽强。但同时生命又是那样的脆弱。生命不一定是长久平安的，它更不是永恒的，它是有限的，而且是短暂的。它是世间最普通，也是最珍贵的。它属于每一个人，每一个人都可以自由支配它，你可以让它是一块发光的金子，充实地、毫无遗憾地走完生命的征程；也可以糟蹋它，欺骗它，让每一天都得过且过，怀着糊弄的心态，结束自己的生命。

诺贝尔曾说过一句话：“生命，就是大自然给人类雕琢的一块玉石。”我觉得这句话说的太好了，人生就犹如一块宝石，

看你是要粗糙的打磨它，还是要很认真的将它雕刻成一件价值连城的宝物。机会只有一次，我们必须仔细认真的对待。

在一个早晨，一个伐木工人和往常一样去森林里砍树。工人用锯子砍倒了一棵很大的松树，树干因为弹力反射回来，压在了工人的腿上。工人企图将腿拔出来，但每一次的努力都以失败告终。

于是，工人又用斧子去砍树干，斧柄断了，这个伐木工人又用电锯锯树干，他发现：树干倒下呈四十五度角。如果连他的锯子都坏了，那他就要死在这一片很偏僻且人迹罕至的森林里了。于是，他狠下了心，拿起锯子，对准自己被树干压住的腿，忍着常人难以忍受的巨痛，强行截断了自己的腿。工人简单的包扎了一下便爬着回去。他一寸一寸的挪动，一次又一次的昏倒，也一次又一次的醒来，接着又一寸一寸的爬着……这个伐木工人求生的欲望令我极为震惊。我没有想到人在危机的时刻，竟可以做出如此的决断，我更被这个伐木工人顽强的生命力折服，更敬佩他在死神正面交锋时能够冷静，精神上没有被打垮。

我们一定要保护好自己的生命，在面对死神时沉着冷静，不能手忙脚乱。只有保护好自己的生命，才能使自己的那朵生命之花绽放在世界上，绽放在自己的心田。而让它绽放的关键是每天努力着，每天进步着。每天都把微笑挂在嘴角；把自信留在脸上；把用心刻在心上；把努力写在行动中。每天都做最好的自己！

不能承受的生命之轻读后感篇八

：最近，我阅读了长篇小说《不能承受的生命之轻》，读过之后，感触深刻，从小说中读出了关于轻与重、灵与肉思考和感悟。世界名著之所以引起全世界读者的喜爱和推崇，一定有其深刻的之处，是文化的瑰宝。

专横压榨、诚恳执着、真切实在、媚俗、梦靥、动乱不安、蛮力抵抗、轻如鸿毛

1、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。

2、令她反感的，远不是世界的丑陋，而是这个世界所戴的漂亮面具。

3、表面是清晰明了的谎言，背后却是晦涩难懂的真相。

4、人一旦迷醉于自身的软弱之中，便会一味软弱下去，会在众人的目光下倒在街头，倒在地上，倒在比地面更低的地方。

5、压倒她的不是重，而是不能承受的生命之轻。

6、自学者和学生的区别，不在于知识的广度，而在于生命力和自信心的差异。

7、爱情一旦公之于众会变得沉重，成为负担。

8、柏拉图《对话录》中的著名假说：原来的人都是两性人，自从上帝把人一劈为二，所有的这一半都在世界上漫游着寻找那一半。爱情，就是我们渴求着失去了的那一半自己。

9、在这个世界上，一切都预先被谅解了，一切也就被卑鄙地许可了。

比墓地还要惨，即便到了万灵节，也不会有人去看一眼。文化就在大批的制造，言语的泛滥，数量的失控中逐渐消亡。相信我，在你原来的国家的一部禁书，就远远胜过在我们大学里随口乱喷的亿万言。

- 11、一切谎言的根源来自私人生活领域与社会生活的分界。
- 12、人类之时间并不是循环转动的，而是直线前行。这就是为什么人类不可能幸福的缘故，幸福是对重复的渴望。
- 13、表面上是明白无误的谎言，底下却透出神秘莫测的真理。
- 14、对希特勒的仇恨终于淡薄消解，这暴露了一个世界道德上深刻的堕落。这个世界赖以立足的基本点，是回归的不存在。因为在这个世界里，一切都预先被原谅了，一切皆可笑地被允许了。
- 16、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。
- 17、罪恶的制度并非由罪人建立，而恰恰由那些确信已经找到了通往天堂的惟一道路的积极分子所建立。
- 18、比喻是一种危险的东西，人是不能和比喻闹着玩的。一个简单比喻，便可从中产生爱情。
- 19、生活时常会让我们感到艰辛，并会让我们无数次目睹生命在各种重压之下的扭曲与变形。
- 20、如果我们生命的每一秒钟都有无数次的重复，我们就会象耶稣钉于十字架，被钉死在永恒上。
- 21、背叛，就是脱离自己的位置，背叛就是摆脱原味，投向未知。
- 22、爱情并不是通过做爱的欲望体现的，而是通过和她共眠的欲望而体现出来的。
- 23、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。

24、当心灵在说话，理智出来高声反对，是不恰当的。在媚俗的王国，实施的是心灵的专制。

25、人只有一次生命，绝无可能用实验来证明假设，因此他就永远不可能知道为自己情感所左右到底是对还是错。

26、在时间的轨道上，人们想象有一条线，超脱了这条线，当前的痛苦便不复存在。

27、与希特勒的这种和解，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，一切都预先被谅解了，一切也就被卑鄙地许可了。

28、人们忽视自己的身体，是极容易受其报复的。

29、一个人一旦选择投身政界，必然十分乐意把公众视作自己的判官，并一厢情愿而又天真地认为可以以此获得人心。

30、令人反感的，远不是你所见的丑陋，而是这个世界所粉饰的精巧而又拙劣的面具。