

# 灵魂的读后感 灵魂的微笑读后感(大全9篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 灵魂的读后感篇一

阅历和经历随着年龄增长，接触社会阴暗面越多，想法也就越多。当你对不良现象产生长时间的无奈时，你期待的想法就会在现实面前死亡。很多年前，我对社会也有与田新、逢志尧一样的美好憧憬，但现实把我慢慢地从幻想中一步步推向了麻木，那时我说，社会出了毛病。从此，我就坚持着自己追求的方向，过起“两耳不闻窗外事”，“小灶灯前自煮茶”的清静日脚。

旅程给我带来的本就是一本普通的书，可它却象橄榄枝上浸满能洗涤灵魂的圣水，洒向了这个社会，洒向了生活在这大地上的人们，并渗透到每个人的心灵，呼唤着人们勇敢地直面现实、面对人生。

我不会写也不能吹，可我会“看”。

如果说，他乡燃起一盏灯，点亮黑夜追梦人，是作者著书的初衷的话，我从此愿做那个点灯的人，把尘封已久的阳光释放出来！把旅程中彷徨后的微笑带给更多的人！

## 灵魂的读后感篇二

《灵魂只能独行》是哲学家周国平的经典之一。以前这种没有

情节，没有文笔情绪，纯粹谈三观的书基本没读过，但它还是引起了自己的共鸣，至少知道了曾经的挣扎与迷惘并不是个例，连大师也没能躲过这些历练。只是有时觉得周国平还是没走出自己的围城，本来独行灵魂是个多么洒脱的背影，把天地都甩在身后，只细心感受每一段路上的风景，可周先生在字里行间不时透露出对最终答案的渴求，并总希望用哲学理论的探索来解决困惑，要我看这就是拘泥了。答案不在某时某处，只在寻求的路上，且因人而异，我们只需保持细腻和好奇的心，从不同旅程中得到营养就足够了。

看过一些这本书的读后感，要么文艺到不行，辞藻优美却过于空浮；要么就特别心灵鸡汤，鄙视尘世喧嚣，鼓吹灵魂恬静；可能5年前让我写，估计也是这类带些酸味的文字吧。现在开始明白大音希声，大道无形，周先生用平实的行文来传递他的信念，而我们则要把这些智慧和心情渗透在普通日常中，无需铭心刻骨，也不用执意强调清高，这份自然才是真正修心之道。

很喜欢一段话，肖伯纳说：“人生有两大悲剧，一是没有得到你心爱的东西，另一是得到了你心爱的东西。”我更愿意反其道而言之：人生有两大快乐，一是没有得到你心爱的东西，于是你可以去寻求和创造；另一是得到了你心爱的东西，于是你可以去品味和体验。

## 灵魂的读后感篇三

认真品味一部名著后，你有什么总结呢？写一份读后感，记录收获与付出吧。那么我们如何去写读后感呢？下面是小编为大家整理的灵魂伴侣读后感，仅供参考，希望能够帮助到大家。

灵魂伴侣，我还是第一次听说这个字眼。也从没有奢望过，冥冥之中还会有这样一个人，她会在灵魂上默默把我陪伴，她能包容我的一切优点缺点，不计较我的容貌和地位，没有

理由，毫无条件，无怨无悔地关心我，帮助我，爱护我，于我灵魂息息相牵，只为欣赏我的独特与唯一。我微微一笑，觉得有点玄幻，有点天方夜谭。

有一点都是实情。亲人们一般会关心我的生活，工作，健康，温饱，心情，但极少会触及灵魂方面。夫妻之爱也大多是肌肤之亲，生活上的互相帮扶关心，恩爱夫妻老来也只是为做个伴，很少会走进灵魂深处。更何况夫妻爱好大多会各不相同，正如我爱看书写诗，而她爱k歌，玩个麻将乐此不疲。我想去外面的世界看一看，转一转，而她只喜欢呆在家里一般，一次次，把我的旅游梦阻拦。

如今我已到了五十知天命之年，我已看惯了春花秋月，淡泊了名利钱权，把人生的经历都视为过眼云烟。如今，我在生命的轨道上，平静地、波澜不惊地漫步向前。任四季的风，吹散我的头发；任岁月的`风雨，打湿我的衣服，我都不为所动，淡然一笑。

我已过了做梦的年龄。但并不是说心中不再有梦，不再有幻想，只是更多的把视角由外界转向自己的内心。我只愿偏安一隅，寻一有山有水有树有花的幽静处，捧一卷书，执半盏茶，静静地度过人生剩下的美好光阴。趁腿脚还算灵便，头脑还不太迟钝，到处行一行，走一走，把胸怀寄情于山水，把山水溶解于我的诗篇，把诗篇置于枕边，抚慰我的梦境，不求成名成家，只求百年之后，儿孙们在我的坟前诵读我的诗篇，抑或一页页撕下来，焚化为一缕轻烟，化为黑色的蝴蝶翩翩，呵呵，那就是对我最好的祭奠。

我不知道，前世我是否修行圆满，今生能否遇到我灵魂的伴侣。只因我的独特，我的唯一，大部分都是半生心酸，如果真有那么一个人存在，我不舍得她为我做出那么多牺牲，心甘情愿地为我付出，把我陪伴。我已经习惯了这份孤独，我习惯了一个人在黑暗中默默踽踽向前，把心灵的话语寄托于自己才懂的诗篇。我只知道，爱是给予，不是索取。这是我

今生信奉的格言。我不愿后半生再有情债，再有遗憾和不安。如果真的有缘，有那么一天，一个人在我的生命里真的出现，那我也会将角色转换，把我的爱及生命，加倍奉还！

## 灵魂的读后感篇四

老家回来，感觉有点不太适应这里生活了，慢慢过渡吧。

窗外夏雨淋漓，随手拿起史铁生先生的《灵魂的事》，翻了篇文章，躺在沙发伴着雨声细读。

一直记得先生在《命若琴弦》里隐喻的道理，故此当我看到先生讲：“生命的意义就在于你能创造这过程的美好与精彩，生命的价值就在于，你能够镇静而又激动地欣赏这过程的美丽与悲壮”时，突然之间，明白了先生几乎在自己的每一个作品里，都在强调着的人生诉求，那就是：“人生，你唯一具有的就是过程，使过程精彩的人，死亡也变成了一个精彩的过程。”

想年轻时，我们从事太过看重结果对人生的意义，于是总喜欢与事情过不去，与人过不去，遇事心里常常想着一定要如何如何，才能如何如何，我必须如何如何，才能让那些观望的人如何如何？此刻回望，却发现世事自然流淌最好，所谓的如何其实纯属自己和自己过不去。就如先生所说：“当你看懂了目的的虚无时，你才能把绝境送上绝境，这样痛苦也是一种享受，生命便以美的形式证明了其存在的价值。”

一直喜欢先生的东西，现在读来每篇文章仍有意犹未尽之感，想自己年少时，读不懂先生所要表达的人生真意，随着年岁和心智的增长，才真正明白了先生的内心。就如听懂乐曲一般，你必须首先训练出一双音乐的耳朵，才能感觉到贝多芬钢琴曲里所蕴含的澎湃之情。心境成熟后，才能读懂那些心境成熟之人的内心世界，人世间的相懂并没那么容易。

夏雨仍在淋漓，一抹难掩的笑意荡漾在唇角，是啊，那些生命的种种，我们如果都能当过程来欣赏，人生哪有诸多不如意呢？用先生的话来说就应该是：面对一切神灵鬼怪我们都该说句：谢谢你们给我的好运！

## 灵魂的读后感篇五

在一个静静的夜里，我躺在床上看着一篇文章——《穿透灵魂的微笑》。这篇文章是我受益匪浅。

非洲一座火山爆发了，随之即来的泥石流一泻千里，狂奔而下，迅速扑落在山脚下不远处的小村庄。滚滚而来的泥石流惊醒了一个年仅14岁的小姑娘。赶来的营救人员一筹莫展地围着她。营救人员没有办法就这个小姑娘。但是她却一直保持微笑，一直保持手中那“v”字型的动作。最后她被淹没在那汹涌澎湃的泥石流中。

我十分敬佩那个小姑娘的勇敢，坚强，对营救人员充满了信心。如果她不勇敢，她还会一直保持着微笑吗？如果她不坚强，她还会一直保持着“v”字型动作吗？如果她不对营救人员充满信心。那她还会咬牙微笑，不停地向营救人员挥手致谢吗？正是因为她的勇敢，坚强，充满信心的精神才会让在场所有的人们的泪水潜然而下。

在生活中，我们也遇到种种不同的困难。如：生病时，你要打针，你要吃药，你难道不会哭闹吗？在学习上，你被来时批评，你考试考不好，你难道不会想要放弃吗？或者你正处于像文中小姑娘当时的处境，你难道不会害怕，不会大哭求救吗？我想大多数人们的回答是：“我会哭闹，我会放弃，我会害怕，我会大哭求救。”

在想那个小姑娘，她只有14岁，这么小的小姑娘在当时的情况下难道不会害怕吗？我想她一定会害怕。那么她为什么还要保持着微笑呢？我想大概是因为她那勇敢的的精神吧！

## 灵魂的读后感篇六

今天在下午茶阅读时间里读的书目是周国平先生的《灵魂只能独行》，本来读过之初觉得实在道不同难以接受，但仔细思考过之后，却又觉得这不过是又一次被大家之言照见了自已浅薄的见识。毕竟只是因为观念不同，便无法置身客观角度去看待不同的见解，有些过于不成熟的情绪化了。

但说回来，一时片刻的我恐怕也暂时不会继续阅读这本书了，至少在我能更客观平静的对待它之前。接着来说说我周先生提到的，比较受他肯定的一些理念的不同看法。

周先生以史铁生作例，说到关于智慧是天分，而并非是由于某些特殊经历造就。这一点我还是比较认同的，智慧从来与境遇无关，你需要学习知识，接收信息，但智慧无从习得。智慧只是存在于每个人的身上，需要我们每个人通过不同的手段去激发出来，让它在我们的身上得以显现。

不过周先生关于灵魂和肉体之间的关系，我便不太认同了。周先生认为灵魂才是一个人最重要的组成部分，而肉体只是先天的由神制定的对于人的限制。由此先生进行了一系列的关于灵魂、智慧与信仰的探讨。

可惜对于怀有一个开放而又包容的信仰的我来说，我在真正的找寻到自己的信仰之后，反而认识到灵魂虽然确实很重要，但肉体也绝不意味着禁锢、束缚，或者说是来自神的“限制”。恰恰相反，肉体乃是灵魂的凭依，是我们的灵魂得以与这世间产生联系的桥梁，是我们可以在这个现实当中通过种种经历获得体验、认知自我的最大倚仗。

或许有不少人会说肉体是灵魂的牵绊乃至负累，肉体遭遇的苦难可以拖垮一个最坚强的人的灵魂。但事实上，灵魂或许可以在肉体上反映伤害，可伤害是无法通过肉体去折磨灵魂的。所有能够真正伤害到灵魂的折磨必是来自同样无形的存

在，那或者是自己对于自身的厌弃，或是来自旁人的评判，或是来自社会的所有人为创造的所谓规则。它们没有一样是拥有实体可以直接通过摧残我们的肉体来伤害我们的灵魂的，可在一些人身上、一些环境当中，它们却是威力巨大的。

在我看到的不过40页的随笔当中，我还看到了周先生用了不少段落去描述的关于“素食主义的伦理”。这也是我一直都不太能接受和认可的一个很重要的问题。因为我的身边就有这样受所谓的不杀生的素食主义的影响，而全然不顾自身的承受能力与需求的去进行食素实践的人。

所以说到底，许多事情若只是全然出乎于自身，从利己或者是利人（指代整个人类群体）的角度去看，那么自然只能得出我们想要看到的结论，可若跳脱出去，就会发现这种结论是多么的狭隘。

正如我一直较为推崇的观念所言——当我知道的越多，我才越发现自己的无知。不记出处，但与君共勉。

希望我们都能让自身的智慧显现出来。

## 灵魂的读后感篇七

暑假中我读了《一头灵魂出窍的猪》这本书，这本书的男主角叫“黑旋风”。

它是一只有思想的猪。跑起来像风一样的快，它很神秘，每天早出晚归，谁也不知他干了些什么，他和一般的猪最大的不同之处是：它有本事，有理想，有智慧。

例如，有一次黑旋风在山上伐木，它用肩将一颗老树从地上扛起来，气吞山河的大吼一声，老树便立在了地上。黑旋风趴在老树的顶端。一眨眼之间，黑旋风就抱着树干从树上滑了下来。老树上枯萎的枝叶纷纷飞离树干。老树变成了笔直

的原木。黑旋风不停地将一颗颗老树刷成原木，然后它把那些原木推下悬崖，通过激流，冲到山下的岸上，一会儿功夫就伐了很多木材。

通过这本书，让我感受到每个人一定要多学习，学成很多的本事，要当一个有智慧的人，只有这样将来才能干成大事。

## 灵魂的读后感篇八

本书共分为自由、美、放下、爱、快感、大我、潜意识、入世、苦难、坚守、开悟十一个主题。其内容是以毕淑敏老师个人对以上十一个主题的观点为要。在每一个主题里，他都深刻地阐述了自己在面对各种社会大标题时的个人经验与内在感受。

她的言语钻进我的耳朵、沁入我的心灵，使人读了产生一种豁然开朗的感觉，仿佛置身于宁静安详的野外，让人身心放松。她的字里行间处处透露着长者的气息，仿佛一个身边的老友，用优雅细腻的文字分享她的经历与感受，如同一股股透着神奇力量的泉涌，直入心扉，能够让人从喧嚣中找回自我，为那些迷途的人明方向，给予那些人生旅途中孤独行走的人温暖的火种。

在本书中毕淑敏老师通过叙述自己的经历来现身说法表达自己面对各种问题时的状态、内心世界以及自己身为一个医生、作家、心理治疗师等的职责与感触。

她有时从内心世界出发，仿佛离我们并不遥远，她好似不再是我们心中让人敬仰的那个人，而仅仅是一个普通人。她让我们真真切切地认识到每个人都是一样的，都会遇到各种各样的状况，她又以自己处理这些状况时的行为、想法、经验来给我们指点迷津。

毕淑敏老师在书中写到，“苦的力量远比甜的力量要强大的多。



不要把黄连掰碎，不要让它丝丝入扣地嵌入我们的生活。”“太多的人，喜欢珍藏苦难，甚至以此自傲和自虐。这种对苦难的持久迷恋和品尝，会毒化你的感官，会损伤你对美好生活的精细体察，还会让你歧视没有经受过苦难的人。这些就是苦难的副作用。”所以我们不要让难过的情绪，放大了生活中的苦，多去感受生活中的甜，用感恩的心努力生活，努力做一个让自己满意的人。生活中处处都是幸福，如果眼睛看不到，那么，就用心去感受。

其实生命中的每一步都在带着人们向死亡之境跌落，但最重要的是认清自己、接纳自己，快乐、悲伤学会转化，对自己的生命负责，那么，才可能成功。

想象现在繁星点点的夜空下，闭着眼睛嗅着清朗的空气，细细思考，感知生活；当你睁开眼时，一定会觉得茫茫夜空下自己的喜怒哀乐多么的微不足道，而幸福又是多么的简单，简单到一个微笑、一句问候、就足以让你开心良久。

人生的某些时候就要学会放下。毕淑敏老师说“回忆是个很奇妙的东西，如果回忆是幸福，那就好比一罐子泡泡糖；如果回忆是苦闷，就是嚼了金鸡纳树皮。”我们常常说，时间会治愈一切，但时间并不能解决所有问题。”请我们有意识的将这些回忆重新拾起，只看到反面的把正面也翻过来瞅一瞅，搞错了的重新恢复原状，赋予它们不同的解释意义，直到伤口真正愈合”。其实，生命中的痛苦就像盐，关键看你把它溶解在一个多大的容器中。

《星光下的灵魂》已然成为指向光明的又一只坚定的手，愿我们每个人都能觅得阳光。

## 灵魂的读后感篇九

很喜欢书的封面，好像是西藏的阿里天空的颜色，看似宁静却复杂多变，而书的风格也神秘而柔和。上网查了一下，原

来这本《星光下的灵魂》，集合了毕淑敏近些年来未出版的所有散文。

书中，毕淑敏以11次的灵魂拷问、44篇的心灵美文、30个问答的形式，探讨了她在内心深处对自由、苦难、幸福、坚守的领悟。让人感触深刻的是序言记录的那一段西藏阿里的旧事。她仰望360度的天空，并心生感叹，也正好点题。而在她的叙事中，不经意间，你就会发现，那躲闪不及的灵魂撞击，从而找到灵魂的归宿。

这些耐人寻味的故事往往都是周边人的映射，也照射出我们人类内心的真实案例。毕淑敏指出，现在人的在激烈的竞争中，往往找不到灵魂的归属，虽然就像大房子，但灵魂的居所却住着疲惫的心灵。

她认为中国人现在最大的心里危机是分裂。“中国是全世界最需要心理医生的地方。”

她直言说，中国人说的，想的，做的，都不一样，在人的面前和背地里也不一样，到处弥漫着喧嚣的氛围。长期后就形成了分裂。而分裂是非常耗人心灵能量的一个过程，医学称为“精神分裂症”。我也觉得她说的真的很对，所以，挽救中国人的心理危机势在必行也必须马上执行。

毕淑敏那细腻、优美的文笔让人深有感触，而且书中有些很经典的句子，字体还加了粗，便于品味。她是在用心写这本书。也许，在我们读她的书时，也在抚慰我们那颗躁动的心吧！