

# 挪威的森林读书心得(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 挪威的森林读书心得篇一

如同常见的一段话：在某个地方某个时间，你因为一首歌或路人的一个仿佛熟悉的背影，而想起了曾经的某个人。它活在你的回忆，或许不曾消失，但在被生活推着走的时光里，你却有意无意地把它隐藏了。每个人大概都有这样的经历吧！那段回忆，曾是那么铭心刻骨，当时的你以为，那份感觉会一直鲜活不变地伴随你以后的人生，但它着实经不起岁月的磨蚀。唯有在某一个瞬间，一个类似的场景唤醒了你的记忆。如同，渡边君在时隔十八个春秋后，因一首《挪威的森林》乐曲而想起了记忆中那些模糊的人儿。

“我想，文章这种不完整的容器所能容纳的，只能是不完整的记忆和不完整的意念。并且发觉，关于直子的记忆愈是模糊，我才愈能更深入地理解她。”——渡边。

回首往事，总有一份新的领悟以及淡然的释怀。猜不透的，在回忆里找到了答案。

最初的三人行：渡边、木月、直子。

木月是绝无仅有的朋友。他是孤独的，三人的相处里，他谈吐自若，好不潇洒。但除此之外他却无其他朋友，独自看书听音乐。这类人现实中还是有许多的，方有在自我感觉安全的圈子里才可肆无忌惮地体验真正的自由和快乐。除此之外，

处处设防，怕受伤。社会关系处理不好，亲人关系也处理不好。唯有与直子这个青梅竹马的女朋友以及渡边这个谈得来的朋友相处时，才是活出自己的灵魂。

是否人死前都会有一段时间回光返照呢？前一秒还与你谈笑风生地打桌球，转眼便自行了断在自家的车库。没有半句遗言。大抵总有他的原因，让他绝望到冰冷的原因。

孤独培养出了抑郁，抑郁繁衍出了死亡。木月是个脆弱的人。他反复游行于自信与自卑两个端点。只有在直子面前他才敢真正显示自己的脆弱。反反复复地累了，心里的痛苦愈积愈多，直到有一天，承受不了了，也许死才是一种解脱。

木月死后，三人行成了两人行。渡边和直子自然而然地走在了一起。渡边爱直子，很爱很爱。即使直子因木月的死受了打击住进了疗养院，他仍表示会等到她康复那天，然后一起生活。

直子对渡边君说：“希望你能记住我，记住我曾这样存在过。”

或许直子也曾试着，去和渡边在一起。但却迟迟摆脱不了木月已逝去的阴影。在没有真爱的基础上，只会对渡边不公平。

直子在死前也回光返照过。临死前她选择与玲子见面，选择烧毁渡边写给她的所有信以及与他的所有回忆。大概也是在接受治疗时承受太多太多的折磨。其实她的病根本就治不好。她与木月是与周边的世界格格不入的两个人，他们互相依靠。渡边是把他们同外部世界连接的链条。他们尝试过融入外界，却是失败。但直子比木月坚强，她付出的努力要比木月多得多。她不断地怀疑自己，不断纠结不得解。她是最痛苦最可怜的人儿。

玲子在直子与渡边之间充当另一连接链条。在疗养院里，玲

子是直子唯一难得的知心朋友，是她的依靠。玲子本身也是历经坎坷，但她活得很自在，因为她放得下。面对女学生的抹黑，她选择容忍，虽然心里也承担这巨大的压力。当承受的那发条断了，她果断地跟丈夫提出离婚。直子死后，她特意跑去找了渡边，奉劝他不要忽略了身边的幸福，成熟起来，与绿子共创未来。对于音乐，她是难得的才女。此外，她讲过一段话：“我已成为过去的人。你眼前存在的不过是我往日的记忆残片。我心目中最宝贵的东西早在很久以前就已寿终正寝。我只是按照过去的记忆坐卧行止。”心的某部分，被扼杀了，不复存在了。

绿子是个很有个性的人，活泼调皮，也是孝顺的孩子。从朋友到恋人，她和渡边走过。明知渡边心中永远把直子放在第一位，仍不奢望什么。但在渡边因思念直子而满腹心事时她也会调皮地吃醋：“你总是蜷缩在你自己的世界里，而我却一个劲儿‘咚咚’敲门，一个劲儿叫你。于是你稍稍抬一下眼皮，又即刻恢复原状。”爱情是何等捉弄人呀！没在更早的时间遇上，于是成为不了他心中的“至爱”，却仍一心一意，愿他感受得到，愿他快乐。祈盼他有一天回过头来，可以对他说一声：“我一直都在呢。”

## 挪威的森林读书心得篇二

作品以渡边回忆青春往事为开端，初入大学的渡边在电车里偶遇直子，直子是渡边死去的好友木月的恋人。渡边与直子逐渐相恋，不料二人同床后，直子因无法摆脱愧疚的心魔而辍学，独善其身的渡边在东京孤独度日。然而，绿子的出现令渡边重获生机，一段新的恋情发生。在两段感情的纠葛与失去所爱的痛苦中，渡边逐渐摸索出了生活的本真。

初读本书，便有强烈的共鸣。村上的人生态度把玩孤独与无奈在我看来又是多么的不羁与随性。在繁芜荒凉的世间，请承认自己的孤独与自我和解。越是逃避孤独，越不能看清真

正的自己。孤独的价值在于反思，看清自己才有资格对症下药，与自己和解。就像最终孤身一人的渡边一样，至此他才懂得了人生的真谛。

绿子与直子应是两个性格截然相反的人物。直子从未接受独特的自我，加在她身上的重重枷锁：社会道德、社交法则等等，每当她稍有违背便内疚自责不已，无可解脱，最终自杀；而绿子可谓是书中最离经叛道的人物，留一头短发，家境平凡，父母双亡，看似卑微却实实在在持有一份拒绝受人摆布、拒绝社会同化、待人真诚坦荡的执着。她言语粗俗，行为乖张，该认真的时候却不吝于任何人，在一定程度上，她的确找到了社会与个人之间的平衡，接受了自己。正是绿子的这种亦正亦邪的存在带给了渡边慰藉，渡边也自知自己与环境格格不入，但若他没有遇到绿子，或许他将一如既往的堕落下去，不断为空虚折磨。

绿子很幸运的拥有了确实的性和允诺的爱，更加坚强和果敢的性格给她带来了看似较完美的结局，有更多的时候，幸福要依靠自己去争取。

作品为何会取名为“挪威的森林”？这让我沉思许久。传说，挪威的森林是一片大的会让人迷路的森林，是那种人进得去却出不来的大的原始森林。生活也就像这片挪威的森林，不管我们愿不愿意，我们都得走进去，因此我们才不可避免的对生活感到迷茫和痛苦。于是，在我们的成长过程中，知心的交流少了，恭维的话却多了；信任的眼神少了，说的谎话却多了；每个人的心都变得复杂了。但是我们仍要成长，不要去过分改变自己。

社会带给我们的转变有时不那么容易，所以我们就看到在作品中，很多人都在这片挪威的森林中迷失了方向。木月在17岁时死了，以死来作为回避成熟的方式；而直子在木月死了之后，就不知该如何与人交往了，也选择一死了之。实际上，玲子也是其中一员，仅仅是没有失去生命罢了。

而对于我们，也许都会像渡边一样在迷茫和痛苦中完成这些转变，即使这种转变是被环境逼迫的。而像永泽，看上去能勇敢且完全的适应这些转变，但他的内心仍是痛苦的，只不过他用自己的奋斗强迫自己完成转变。这也是大人物与普通人的区别。

总的看来，《挪威的森林》是有很浓重的思想蕴含的，现在的我也许因为年轻并不能完全体会作者的思想。随着我年龄的增长，很多想法肯定还会发生不少的转变。但是不会变的就是，我希望自己能勇敢的面对这些蜕变，勇敢的完成蜕变，并能在蜕变中保持一些东西永远不会改变。

### 挪威的森林读书心得篇三

都说二十岁是人生中最美好的年华，青葱岁月里的惊涛骇浪，还带着些许甜蜜和感伤，我试图说的来龙去脉，却在一番挣扎后发现，当一切都过于清晰详尽，反而不知从何说起。

《挪威的森林》好像早就在我计划的读书列表中；最近偶然听别人提起，才恍然翻开这本创造日本畅销书历史记录的书。我想，读罢此书，以中国人的世界观是很难理解上个世纪日本开放的社会，我也是读了第二遍才稍有体会。

那些舒雅的文字之后，涌动着那个年代特有的伤感与抒情，正如川端康成一句“凌晨四点，海棠花未眠”感动所有读者一样，村上说出那些我们一直想说的那些纯真年代的爱的物语。书里不断出现一句话“死并不生的对立面，而是作为生的一部分永存”，就如同木月的死，直子的死；在村上平缓的文字下，总是隐隐约约的感到死亡的阴霾，可能对于现在的我们很难体会到死亡的存在，可是刚好读完此书的当日，一好友来信说，其父脑溢血故去；那一刻，我豁然想起这本书，突然体会到死亡的真实存在。

十七岁，是木月离开的时间，直子近乎逃避般的不想承认十七岁的离去，可是没有人永远十七岁，但是，永远有人十七岁。

我是永远都无法理解直子的，这个精致却病态的女孩，或许她因木月的死而沉浸在一个幻灭世界无法自拔，渡边的爱却浸满她的一颦一笑，然而就在渡边彷徨时，直子自杀。这样混乱的局面被村上用一个又一个画面组合起来。我偏爱绿子，偏爱她的乐观阳光，偏爱她的快乐，偏爱她的敢爱敢恨。如果说直子是雨中安静的百合，那么绿子就是阳光下的葵花，宛如红与黑，经典的搭配却又对比鲜明。于是，直子死了，活着的渡边亲手将他的挚爱直子送进了坟墓，送到了木月的身边。生活好似戏剧，到底如花美眷，终不过似水流年。

就这样，《挪威的森林》带着对爱，对人生的独特感悟从我的生命中来来去去，仔细想来，木月死前最后见到的人是渡边，他把直子交给渡边，而直子死前最后见到的人是玲子，她把渡边交给玲子……死于生，完美的交接与契合。

这是一部动人心弦，平缓舒雅，略带伤感的恋爱小说，通过朴实的文字把语句修饰得恰到好处，以至于我花了一个晚上和几天的休闲时间才把它看完。

《挪威的森林》是日本作家村上春村的一部杰作，据说今年的诺贝尔奖差点被他拿走了，遗憾的是这一至高的荣誉最终还是与他擦肩而过被我国的著名作家莫言捧走。我也得以知道这世上还有两位著名人物，要知道之前我可是听都没听过。实感惭愧。偶尔在朋友的空间里看到了这部作品使我产生了浓厚的兴趣，决定抽个时间享受一下大师级的作品所带来的快感。

书中描写的虽然是那个年代的爱情故事，但情节却总让人感觉就好像发生在自己身边周围一样，那么的切身。说得不好听这部作品在我看来就是爱与性的结合，作者能把男女之间

的那点事摆上台面来供人们去认知去感受，其胆识着实让我佩服，看完最后一个字再回过头来回味里面的情节时，让我领悟到了作者的良苦用心，他想告诉世人的是一条恒古不变的男女间的爱情法则，那就是：有性不一定有爱，有爱就必然得有性。这是无法逃避的现实。小说中的木月跟直子的爱情，可谓是情深意重，但不知何原因直子给不了木月那个，尝试了很多次也不行。这也许是木月自杀的最大原因吧，然而一个偶然的机会有幸直子却成功地将自己的初次给了另外一个男人渡边，致使她内心感到无比的内疚和痛苦：为什么自己深爱的人，自己却给不了给他？就这样痛苦一直折磨着她，最终因承受不了精神的压力而自杀，彻底解脱了自己。有爱无性的爱是一种痛苦，是一种折磨。

而小说中的另外两个人物永泽与初美却截然不同，虽然初美对永泽的爱是真心的，但爱在永泽的眼里就像一场游戏，性对他来说就像吃饭那样，饿了就要吃，完全是一种生理上的需要，这种有性无爱的爱是没结果的，最后受伤的就是那个动真心的人。在说到主人公渡边时，爱对他来说更多的是责任，一不小心就喜欢上了两个人绿子和直子，这样的结果让他左右为难，一直处在苦闷和彷徨之中，因为他对她们承诺过所以他要对她们负责。直到直子选择离开后，在经过悲痛和绝望交织的那段时间后，以及在玲子的鼓励下，他才开始寻找此后的人生，他仍然还记得永泽给他的忠告：不要同情自己，同情自己是卑劣懦夫干的事。

记得文章中直子与渡边最后一次见面时问他的一句话：假如我以后不能给你性，你还会爱我吗？渡边没有回答选择了沉默，是呀，这是一个多么艰难地毫无预见的问题，谁能保证这种无性的婚姻能维持多久呢，相信没有人敢保证。

终于从《挪威的森林》里走了出来，感触颇深。晃了晃差不多僵硬的脖子，拍了拍快木讷的脑袋，发现自己还正常，没迷失，无论遇到什么样的挫折，活着才是最重要，才能去爱你喜欢的人，去享受别人的爱。

作品以渡边回忆青春往事为开端，初入大学的渡边在电车里偶遇直子，直子是渡边死去的好友木月的恋人。渡边与直子逐渐相恋，不料二人同床后，直子因无法摆脱愧疚的心魔而辍学，独善其身的渡边在东京孤独度日。然而，绿子的出现令渡边重获生机，一段新的恋情发生。在两段感情的纠葛与失去所爱的痛苦中，渡边逐渐摸索出了生活的本真。

初读本书，便有强烈的共鸣。村上的人生态度把玩孤独与无奈在我看来又是多么的不羁与随性。在繁芜荒凉的世间，请承认自己的孤独与自我和解。越是逃避孤独，越不能看清真正的自己。孤独的价值在于反思，看清自己才有资格对症下药，与自己和解。就像最终孤身一人的渡边一样，至此他才懂得了人生的真谛。

绿子与直子应是两个性格截然相反的人物。直子从未接受独特的自我，加在她身上的重重枷锁：社会道德、社交法则等等，每当她稍有违背便内疚自责不已，无可解脱，最终自杀；而绿子可谓是书中最离经叛道的人物，留一头短发，家境平凡，父母双亡，看似卑微却实实在在持有一份拒绝受人摆布、拒绝社会同化、待人真诚坦荡的执着。她言语粗俗，行为乖张，该认真的时候却不吝于任何人，在一定程度上，她的确找到了社会与个人之间的平衡，接受了自己。正是绿子的这种亦正亦邪的存在带给了渡边慰藉，渡边也自知自己与环境格格不入，但若他没有遇到绿子，或许他将一如既往的堕落下下去，不断为空虚折磨。

绿子很幸运的拥有了确实的性和允诺的爱，更加坚强和果敢的性格给她带来了看似较完美的结局，有更多的时候，幸福要依靠自己去争取。

作品为何会取名为“挪威的森林”？这让我沉思许久。传说，挪威的森林是一片大的会让人迷路的森林，是那种人进得去却出不来的大的原始森林。生活也就像这片挪威的森林，不管我们愿不愿意，我们都得走进去，因此我们才不可避免的



对生活感到迷茫和痛苦。于是，在我们的成长过程中，知心的交流少了，恭维的话却多了；信任的眼神少了，说的谎话却多了；每个人的心都变得复杂了。但是我们仍要成长，不要去过分改变自己。

社会带给我们的转变有时不那么容易，所以我们就看到在作品中，很多人都在这片挪威的森林中迷失了方向。木月在17岁时死了，以死来作为回避成熟的方式；而直子在木月死了之后，就不知该如何与人交往了，也选择一死了之。实际上，玲子也是其中一员，仅仅是没有失去生命罢了。

而对于我们，也许都会像渡边一样在迷茫和痛苦中完成这些转变，即使这种转变是被环境逼迫的。而像永泽，看上去能勇敢且完全的适应这些转变，但他的内心仍是痛苦的，只不过他用自己的奋斗强迫自己完成转变。这也是大人物与普通人的区别。

总的看来，《挪威的森林》是有很浓重的思想蕴含的，现在的我也许因为年轻并不能完全体会作者的思想。随着我年龄的增长，很多想法肯定还会发生不少的转变。但是不会变的就是，我希望自己能勇敢的面对这些蜕变，勇敢的完成蜕变，并能在蜕变中保持一些东西永远不会改变。

我喜欢读中国作家写的书，并非中国的作家们的文笔有多出彩，思想有多深刻，也并非出自于他们笔下的作品有多么使人读得津津有味，意味深长。主要原因是在中国文学作品中的人名相比起外国文学作品中那些冗长难记的人物名字要好记得多。

可是我却独爱读日本著名作家村上春树的文学著作，不仅是因为其那些使人出其不意，幻想奇特的比喻修辞手法，更重要的是我这个具有双重性格的人，每每读起村上的著作，性格中感性时而又偏向悲观主义的性格，总会被勾引出来。以孤独与无奈为感情基调的村上文学深深地打动着，时刻使

我感受到其文章所述“海潮的清香，遥远的汽笛，女孩肌体的感触，洗发香波的气味，傍晚的和风，缥缈的憧憬，以及夏日的梦境……”所构成的使人心旷神怡的意境。

早在高中时期就已拜读过村上《挪威的森林》，最近又不由自主重拾此书，品读一番。每读一次，内心都感到现实世界如此地虚无缥缈，恍然如梦。在现在这个充斥着“公”的色彩的社会里，纯粹个人的东西被压制得实在太多太多。越来越多的人，尤其是年轻人在繁华的大都市里迷失了自我，失去了人生奋斗的目标与方向。如果上升到社会的整个群体，在中国，“个人人身自由”、“个人言论自由”这些名词对于大多老百姓来说是个“熟悉的陌生人”，因为“个人人身自由”、“个人言论自由”这些名词时常出现在我们的耳畔与意识之中，却未能和它们有过“亲密接触”。

这不禁使我联想到现在的许多政府职能部门、媒体本营为百姓说话，反映民声，传递民怨，却因“言论自由”“人身自由”等个性突出的事物而受高压限制而沦为某些利益集团的喉舌，使我深感悲哀。我相信很多人在中国这种用“民主”“自由”等美丽外包装下的强权政治之下，“哑巴吃黄连”有苦说不出的情况之下，整个中国社会乃至“天朝”的每一个臣民们都会是一颗随时爆炸的定时炸弹。

《挪威的森林》中的男主人公渡边君，一个毫不起眼的小人物以他的坚忍与执着在那个光怪陆离、喧嚣浮华的尘世中平静地守护着直子窗口的微小光亮，或许对于他来说这是在残酷的现实社会中唯一的精神寄托。

而再这纷繁多变的世界里，哪里才是能使我心灵得以憩息的乐土呢？

一种从头至尾的安静与祥和，我喜欢这样的平淡，这个不应当叫做乏味，是一种生活的真正体现，其实平常的生活就是这样，没有太多波澜，很平静的。对于写作的手法，我一直

强调，我很喜欢村上的文字，或者说是林少华先生的翻译，有一种阡陌的诗意，感觉似曾相识，又感觉似乎有些陌生，骨子里还有一点吊儿郎当，一副玩世不恭的气息。读过所有村上的文字，就是只有《挪威的森林》才最具有生活的味道，其中弥漫着我们日常的缩影，感觉在文字中可以找到自己，可以感受自己的过去和现在，乃至未来。

对于渡边君来说，直子就是回忆，绿子就是现实，而玲子就是一闪而过但是不容易忘记的短暂停留。如同现实的生活，每个人或多或少的遇见一些人一些事情，然后开始在脑海里慢慢划分他们的类别，经过时间的洗礼我们知道他们的重要性，并且深刻的认识他们之间的区别与联系。

渡边对于直子的回忆是痛苦的，记得以前曾经提及过，对于过往的回忆，无非有三种：

第一，对于美好事物的回忆，因为美好，希望经常回味，从中能感受到幸福和快乐；

第二，因为过往中有着经验可以琢磨，需要时常回顾，需求更多的真知；

第三，过往中有莫名的苦痛经历，弃之不舍，但是回忆起来又有点隐隐作痛。然而很多人还是不断的回忆，无论得到的是是什么，只是不断地回忆。

记得第一次看村上的《挪威的森林》的时候，心中有一种强烈的刺痛和不安，不曾想到有一个人，一个我对于他来说如此陌生的人能如此精确的描绘出我当时的生活和心理，随即放下书，不愿意去可以用别人的故事来诠释自己似曾相识的生活。时间毕竟会洗涤一切，让很多的过往变得已经没有印记，当我第二遍、第三遍乃至更多遍的领会村上文字的时候，越来越多的是发掘文字中更深层次的意境和写作的风格。生活就是这样，我们有了新的目标，我们心中依然有着年少时

纯洁的梦想，不会因为一些什么别的而做过多的停留。

现在的我，更多的喜欢文字的风格和意境，另一个就是富有哲理的对白。村上文字里的对白，简短、有力，并且还有一丝玩世不恭的冷漠。有时候人与人的交流和沟通是需要一点技巧的，或者说对于某些人不要那么的一本正经，运用一点小聪明，用一点吊儿郎当自然和达到更好的效果。对于哲理性的对白，我一直很喜欢，有一种迂腐但不失高雅的味道。村上的哲理在于不是应用别人的话语，而是喜欢用歌曲的名称开始对白，然后越来越多的文字描述，使得整个篇幅开始活灵活现，富有哲理，其中的文字都是他亲手制造，无需引用他人的。

最喜欢的是《森林》的开始和结尾，很有诗意，很有一种让人神伤的感觉。对于最后渡边仰天长叹，我自己到底在哪里的时候，我想很多人都会扪心自问，曾经的有一段时间，我们自己似乎在生活中迷失了自我，找不到方向。对于我们这个年纪的人来说，存在于成年和孩子之间，似乎很多时候永远的长不大一样，所以对待生活对待人和事物有一种依赖感，还有一种无所适从的状态，难免迷失自己，找不到前进的路。

《森林》对于我来说是一部彻底反映现实生活，现实社会的文字作品，从中可以了解生活的细节，人生的起伏。最重要的是活着，真实的活在这个世界上，因为活着，我们需要考虑的是如何更好的活下去。

## 挪威的森林读书心得篇四

就在昨日，读完了《挪威的森林》，书买了很久很久，久到记不清是什么时候买的。

这是一部自传或者说是恋爱小说？我不知道，也分不清。我肤浅的认为这是本不折不扣的“小黄书”。当然，这只是玩笑话。

看到结尾处：突然明白，这么多天的陪伴到这里就结束了，不论是你和玲子或是我和你们，都到了该说再见的时候。但我相信，总有一天我们会再见面的。

一开始抱着随便读读的想法，最后却被吸引。

放在当下，他一定是个公认的渣男，滥情又极其不负责任。但在书中，我愿意承认他是个好人。

他好幸福啊，有朋友，同那么多女人睡觉，还一面在学校学习。我始终无法看清他的真心，游走在两个女人之间，直子于他而言是内心深处那个渴望却得不到的人，而绿子却是给他生活带来希望的人。

最后，大家好像都没有收获爱情。

## 挪威的森林读书心得篇五

最近，我开始阅读世界名著，从文学作品中吸取营养，日本作家村上春树的小说《挪威的森林》就是一部讲述青春的故事，而在这个年龄段的人们都有一些烦恼，故事的主人公渡边代表了广大青少年的一员，他陷入了青春的迷茫之中，自我迷失又自我救赎。

渡边是挪威的森林中的主人公，他在高中时期认识了一个叫直子的女孩，但并未成为恋人，那时候的直子的男友是渡边的好友木月，木月自杀后，直子带着阴郁的情绪生活着。一年后渡边和直子巧遇，发现她已经变成了一个腼腆娴静的女孩，惹人喜欢，于是渡边与之相恋。不久直子独自离开了，并给渡边寄了一封信，告诉他自己在精神病院里，渡边才知道直子情绪不稳定，并有精神问题，但他决定等待直子好起来。读到这里，我对渡边的做法还是比较认可的，他总算没有因为女友生病就抛弃他，还算是有责任心。

之后渡边有认识了一个叫做绿子的低年级女孩，她天性活泼，爱撒娇，特别惹人爱怜，让渡边有了不一样的感觉，对她十分迷恋。我相信身在青春期的人们，也时常遇到这样的难题，因为人生是一个选择题，站在十字路口往往会觉得迷茫。

面对着直子和绿子两个女孩，渡边陷入了两难的选择，一边是与直子的柔情和缠绕她的病，另一边则是绿子活泼可爱和迷人。不久，直子自杀了，渡边变得失魂落魄，他四处旅行，希望可以化解心中的痛苦，最终在直子的病友帮助下，走出了阴霾。

我们的人生中总会有一些挫折和不快，甚至会有一些坎坷，但我们应该用自己的坚强来战胜困难，控制好自己的情绪，不能沉浸在失望中颓废不前。

《挪威的森林》告诉我们：人生需要经历，经历痛苦，经历爱情，经历心灵的洗礼，才会成长起来，而青少年的内心需要信仰和精神的力量，当我们遇到困境时，可以从阴霾中走出来。直子的精神病代表着病态的青年人，他们活在空虚和孤独之中，应该用豁达的胸怀去面对生活！