

# 2023年谈人生读后感(汇总6篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

## 谈人生读后感篇一

宜家(ikea)前北美区总裁、全球首席人力资源官佩妮莱亲笔自传，温暖分享自己的人生故事，并解析职场女性困惑——“不要花费你的整个人生去寻找适合的工作，设计出自己最棒的人生才是你最为重要的工作”。

宜家历史上最成功的女性高管之一，分享她内心的真实成长历程。

切勿倾尽一生去寻找好工作，关键在于忠于内心，设计你的理想人生。

作为宜家发展历史上最成功的女性领导者之一，佩妮莱在《设计你的人生》中带领我们一同跟随踏上她的奋斗和成功之旅，感受她走出自我否定、走出黑暗的心路历程，目睹她重拾内心的专注和勇气，雕琢、设计出全新的人生。

### 女性的姿态

我见过很多在自我否定和挫败感中止步不前的人，其中以女性居多。我希望能启发她们将思维方式从“我不喜欢这个”转变为“我想做什么”。

### 做母亲vs.做事业

不完美的母亲并非不好的母亲。不完美只能说明你也是普通人。事实上，接受“不完美”能让你释放自己难以想象的力量和潜能。

忠于自己，设计你的人生

当有人问“您觉得我有管理天赋吗？”我总是以反问来回答，“你想要成为领导者吗？”我认为这完全取决于个人的决定。

与其逼迫自己去完成根本不可能的任务，就为了变成某个你认识或在什么地方读到的人，不如问问自己，“为何不能做自己呢？是什么让我不愿做自己呢？”

如果把焦点放在自己身上，花精力去认清你是谁，而不是时刻关心别人在做什么，那么你离找到真实的自己就不远了。

## 谈人生读后感篇二

这天夜里十四岁的我第一次尝到了失眠的滋味，是一种夜色，也有重量、形状和气味的滋味，像没睡在床铺上，是睡在黑色空气上，睡在目不暇接纷乱和狂热的思绪里。这些思绪互相仇恨，穿着黑衣围攻我，让我虽然一动不动却累得不行，好像血液的流动需要齿轮转动才能带动。每一次，我徒劳又努力地紧闭双眼，却总能清晰地看见黑夜像一面无处不在的镜子在窥视我，在讨厌地看守我，不准我逃离。

羞愧

镜子里经常出现一个神秘的身影，这哪是解围？这是雪上加霜，痛打落水狗。我更加羞愧，虽有一百个念头，有千言万语想讲，想骂人，想打人……却没有选择，只是一声不吭，缩着身子、垂落着头，灰溜溜地走了。我感到，背上背负千条目光，两条细腿撑不住、在打战。我第一次认识到羞愧是有重量的。

## 哭

四处没有开灯，我从月光里走过去，什么也看不到，一片乌黑，那呜咽声仿佛也变得乌黑，像在哭。他的声音我似曾相识，又像被黑夜包裹着，使我无法辨识。只有一点很清晰，很奇怪，就是：他好似不会哭好似不敢哭，不肯哭，哭得乱七八糟的，时而呜呜咽咽，泣不成声，时而哼哼哧哧，怒气冲冲。

## 废

就这样，上校亦步亦趋跟着父亲，拉着脑袋，佝着腰，僵手僵脚的，深一脚浅一脚的，停停走走，向大门移去，挪去。出门时他双脚连门槛都迈不过，差点被门槛绊倒。他像一下子变成比爷爷还要老迈的老头子，像发生的事情把他迅速报废了。

## 描写对爷爷的感情

## 告别

一切都是命，这话爷爷以往多回讲过。那天，我十分后悔回家没有和爷爷告个别，我猜他一定为我的无情无义伤心死了。这大概是他的命，对我好言好待十六年，却没有得到我分钟的话别，爷爷讲过，一分钟的和好抵得过一辈子的仇恨，我和他正好反过来。想到这点我忍不住大声哭起来。那时船正好起航，阵阵轮机声把我的哭声吞没得连我自己都听不见一丝毫。

## 放不下仇恨

报纸纸上说，人要学会放下，放下是一种饶人的善良，也是饶自己的智慧。我这一生许多事都放下了，但有些事又怎么放得下。在鞋厂给皮鞋钉了六年扣子、深知个道理，扣子不

是鞋可以脱下，扣子钉上去后就跟鞋子长在一起，脱不下的；有些事长进血肉里。只有死才能放下。我已经等了二十二年。一切都是为了回来。象一个人不能把自己拎起来一样，我放不下回来的念想。我活着就是为了回来。

## 内心的痛

人活一世，总要经历很多事，有些事情像空气，随风飘散，不留痕迹；有些事情像水印子，留得了一时留不久，而有些事情则像木刻，刻上去了，消不失的。我觉得自己经历的一些事，像烙铁烙穿肉、伤到筋的疤，不但消不失，还会在阴雨天隐隐疼。

哪里埋着你亲人的尸骨，哪里就是你的故乡。

多年以后，年龄和成功赠予我豁达和宽容之心，让我和命运达成谅解协议，对小瞎子生出同情心，一年又一年，同情心像树的年轮最后长成善心义举，真心帮助过他。但在一九九一年对他只有恨，恨之入骨！

## 爱

你太可爱了，就是这样对他猛冲猛打，什么都不顾忌，狂热，什么姑娘的面子、尊严，都放下，只要他一个字：爱！我亲人都死光了，孤独了，太需要个人来爱我，而天下哪里去找他这样的好人？：英俊、能干、英勇、幽默，只要他答应爱我，我为他死的心都有，这种心情你可能很难理解的。

难怪你能活着回来，是她替你死了。”是我替她在活，但话到嘴边被我咬住，不想说。父亲的冷漠和自私让我觉得对不起前妻，而我宁可对不起自己也不能对不起她，她是藏在我心中最深的痛。

爱是人是一种像体力一样的能力，有些人天生在这方面肌肉

萎缩。看到这句话时我脑海里首先跳出的形象是父亲，然后是上校：上校是父亲的反面，天生在爱人这方面肌肉发达。两人是相反类型的人，也许正因此才互相吸引，能做好兄弟。我这辈子没交到上校这样的好兄弟，但两任妻子都属于上校型的了。报纸上说，这世上最好的朋友是钱、我一人赚两头，足够了。

## 谈人生读后感篇三

先是几天前在读书会听了这本书，不过音频毕竟时间有限，表达的内容有所取舍。我就到这里来看看电子书。不得不说，这本书集合了好几本其他书的核心观点。

这本书呢，从五个维度支撑#掌控#这个论点：运动饮食睡眠暂停心态。

运动的内容和其他书类似，如《运动改造大脑》，《跑步圣经》强调跑步的节奏关注点不在时间，而在于自身心率的有效区间，首要关注心肺功能。我觉得看另外两本会更具体解释，因为它们主题只谈运动和跑步，而掌控这本书有其他内容涉及，所以相比较不算太详细，但是核心观点基本表达到位了。

我觉得关于睡眠，看《睡眠革命》这本书就够了，因为吧……作者也基本从《睡眠革命》里提取关键信息，且那本书自然就更全面解释如何拥有优质睡眠。

饮食从碳水化合物，脂肪，蛋白质，水这几个主要成分展开，也讲了维生素等信息，可以了解，这里饮食是围绕运动涉及的内容，还是可以避免一些误区，减少不必要的智商税的哈哈！

心态和暂停，其实我把作者说的休息改为暂停。因为书里说的休息，和积极暂停如出一辙，都表示懂得在前进路上学会

放慢速度，不外化于物，而是内化于心。这部分观点我觉得都可以归于心理学，作者说的很多内容，可以做参考，不过核心要义我觉得可以通过其他心理学书去反省，自我调整。

我觉得，这更像一本走过人生经历后的回顾吧，是收获地分享，提供了思考的方向。但是深究书里提的五个方面，即运动睡眠饮食暂停心态，还是各自找专研的书看，会比较能针对自己当前状态做适合自己的调整。

总而言之，这更像一本一个懂得自省的过来人说的一些忠告和思维认知的思路，而书里提的五个方面，究其根本，建议去看专门整本只讲某一块的书。

## 谈人生读后感篇四

我推荐的这本《无命运的人生》，它是匈牙利作家凯尔泰斯·伊姆雷的代表作。我选择它的原因，不仅因为它赋予了作者诺贝尔奖的荣耀，事实上，当你和活在凯尔泰斯·伊姆雷记忆中的集中营里的目光接触，透过它直面那个荒谬的世界，这，无疑是种冒险的尝试。

什么是地狱？对于《无命运的人生》的作者，不存在的东西是无法想象的。但对于一个被抛掷到所有的认知一次性地向他涌来，失去了它们本应依赖于渐次铺展的时间顺序的混沌中的人，便有了这样一种同样不可想象的东西来比喻地狱了。而这也指灭绝营火车进站后的二十分钟，当奥斯维辛最初的印象砸到每个被绑架的脖子上，惊呆的人们竟感觉不到恐惧，愤怒，绝望——剩下的只有可耻和模糊感。被强制分隔的人群，毫无察觉便穿上的囚服，重重铁丝网环抱着营房，甚至那夜晚的漆黑吞噬不尽的半个天际的焚尸炉的焰火——一切悄无声息地潜入人们的意识。也许，他们甚至没有真正理解其间的意味，但那二十分钟渐渐凹陷成了一个黑洞，撕裂开的裂隙空洞深邃，直至接下来的几年时间，它从未被填满，却劫掠、抹平了无数的人生。

如果说，《无命运的人生》的作者曾赞同或怀疑过当时的说法：只要有充裕的时间，无论怎样的生存环境，即使是监狱人们也能适应。但这是集中营，一个人永远也无法适应的地方——你其实无事可做，除了那奇怪的等待。人们等待着，但也许未曾真正想弄清等着他们的是什么。也有人划分了这种等待的怪诞含义，他们把它叫做希望。

而这正是作者在伙伴柠檬邦迪身上感受到的。他暗地里学习后者的各种生存技巧，模仿柠檬邦迪在劳作中摆动铁锹的方式来省下每分力气，模仿他领晚餐时尽量待在后头——为了能分到锅底的厚料，模仿他无论多饿都要将半份早点留到中午……然而，我们无法判断，希望是否给集中营的生活带来了益处，正如《肖申克的救赎》里监狱中的老者说的一句台词：“希望在这儿是个危险的东西。”

但也有事情是确定无疑的，那便是正在产生的变化。起初，你毫不在意，于是当它放大到无法被遮掩时，你吃惊的目光无法从上面移开，你可怕地想到了“人形”这个名词，把全副身心专注于上面，似乎仅仅为弄明白它的含义，直至你厌恶地把这些“人”的特征塞到囚服中，再不能去瞥上一眼。这是作者看到——“确切地说是意识到”——一个家庭中所有挚爱的成员一个接一个地消失后发现的。

他们将他们的离去在脑海中制作成幻灯片，一遍遍回放着，同时也用同样的方式审视自己的变化。没有第二条选择，事物永远是忽然地冒出，太突然了，然而你不愿去回溯其间的过程，人们只是承受，面向向他们抛过来的无休止的强烈印象的喷泉——奥斯维辛的形式。

没过太久，人们便开始逃避。这儿有“三种逃逸的方式”。一种出现在早点名的时候，体现在对不上的人数上。总有人固执地抓住一个念头，盯住一个不会被发觉的角落，在意念中把自己伪装起来，不断重复强调它的安全性，最终，为了多睡一小时不惜任何代价。然而，“起床号只叫不醒那些永

远不可能被叫醒的人”。他们已逃得足够远。另一种是“真正的逃”。有看上去周密不缺半点考虑的计划，有胆大的决心，但这冲往自由的翅膀只能融化在惩罚者的手里。最后一种，也正是作者采用的一种，同样称得上是固执的火花在偷偷摇曳。他们可以从你身上夺走数不清的东西，唯独有一种，最执拗，最独立，那便是独属于你的想象，或者说，透过奥斯维辛铁丝网上永远灰色的天空，转向自由的那不可磨灭的目光。

作者最喜欢让那个享有纯粹自由的自己，回到匈牙利的家中。他总惯于挑选一个平常的，完完整整的一天——一起早上学的一天，太平淡了，以至于当初未觉察到这许许多多平常日子的可爱：“对于当时所有蕴藏在其中为我所错过的、我没有做对的，甚至根本没有发觉的东西，现在在集中营里，我尽了最大的可能把它们完美地修复了过来。”难以想象，支撑起作者的苦难生活的，并不是某些为人敬仰的、伟大的观念或斗争，却是一种细微地流淌的、俯拾即是时光。原来，自由也是如此地真实过，在过去的每时每刻被不自觉地呼吸着。

但想象的力量也是有限的，当你的身体每天都在给你新的惊讶，当你逐渐深陷一种不寻常的平静的罗网，这便是你开始以一无力的姿态，企图挣扎着摆脱他们拉扯着的人生——你的人生。作者看到自己从一堆“人”的东西中间醒来，寒冷的雨扑打着脸，而远处汇来了一片熟悉的脚步声，叮叮当当准备开饭的声响，敲响了胸中有某种非理智的东西，于是有了这声令人惊叹的咏唱：“我想在这个美丽的集中营里多活一阵子。”是啊，只要生命还在，世界仍能让你感到美丽，甚至你拥有的只有集中营的生活，即使你的人生正在深刻地滑向未知，以一种不可重演，不可拯救的趋向崩碎在历史特定的偶然性之中，而那是一种原本并不是为你准备的、非正常的命运。就像作者在书中频繁地重复“自然”这个词，它的意味让你精准地了解到，为了活着，仅仅为了走下去，没有什么是不能接受的。

在《无命运的人生》的结尾处，关于真正的解放，回归家乡的真实之旅，作者谈得很少。在路上，在家乡里，他碰上了对大屠杀持怀疑态度的陌生人，要求他起来为遇难者发音的记者，还有劝告他忘怀奥斯辛威的亲人，对于他们，他认识到他们无法了解他知道了些什么，而他对于过去的诚实挫伤了他们。这是不能被要求忘怀的，因为里面包含着一个无辜者的自尊。即使他要继续下去本该不是为他安排的人生，但一切都像他所叙述的：“不仅仅是这一切来了，我们也走了。”不允许停留，他们的人生仍在流淌，即使是化为黑色的河流继续歌唱。

请理解我的描述中有些地方用了“你”来代替作者，因为读了《无命运的人生》，你将尝过最高程度的诚实和朴素，无法逃脱开这份脆弱经历中的每一个环节，而以冷静审视者的目光来看待它。即使奥斯维辛属于消散的历史，但它里面铸就的每一桩荒谬都应为我们铭记。正如作者努力让我们认识到的，这是一个有关文明的降落点，在痛苦的黑暗真实中，它让你直入思考我们文明的未来方向，并为我们今天所取得的一切庆幸。以及书中发出的“美丽的集中营”的感叹，更让你在震撼中体味到我们天性中对自由的坚定追求，对生命的无尽热爱。

## 谈人生读后感篇五

这一章，钱穆先生所指三方向乃是，一向精神界内求，偏向于心；二向物质界外求，偏向于物；三乃是儒家的中立，既不偏内求，又不偏外求，既不偏向心，又不偏向物。

向精神界求发展最高为宗教，向物质界求发展最高为科学。

向外求乃无边界，只能不停地追逐，满足转眼化为虚空。愉快与欢乐，眨眼间变为烦闷与苦痛。逐步向前，成为不断的扑空。强力只是一个黑影，充实只是一个幻觉。

向内求亦无穷，结果仍然是不停的扑空。向外的人生，是一种涂饰的人生；向内的人生，是一种洗刷的人生。向外是建立，向内是拆卸。向内走进，自然不免要遗弃与摆脱外在。

向内的人生是洒脱的人生，最后的境界则成为一个脱空，佛家称之为涅槃，乃无。

向内与向外都不可分割，二者相依相存。因此禅宗说迷既是悟，烦恼既是涅槃，众生既是佛，无明既是真知。

儒家的人生，依着中间线路前行，前面无限，但随时随地便是他的终极宁止点。

儒家不偏向外，他们肯定物质追求。《孟子》中“食色性也”，孔子“饮食男女，人之大欲存焉。”

亦不反对偏向内，他们不反对科学。但他们不说战胜自然，克服自然，知识即权利。他们只说尽己之性，然后可以尽物之性，而赞天地之化育。他们说天人合一。

这一章，钱穆先生在西方传统真善美的价值观念上，引用了德人巴文克bernhard bavink的现代科学分析提出的另外两项：适合于神圣，作为真善美的补充，并对新增两项进行叙述。

真善美并非超越人类的客观存在，任其是绝对的，终极的。既称为客观，便有含有主观的成分。有所观，必有其能观者。能所一体，同时并立。观必有至，宇宙间便不应有一种纯粹的客观。

道，绝对为无，泯绝相对，既无绝对。人类所能达到的真理之最大极限，是一种会合古往今来的一切人类的种种立场而融成的一种真理。

强调“适”，则令主观即成客观，相对即成为绝对，当下便是终极，矛盾即成为和合。

“适”的价值领域，侧重于人生现实。这一价值领域，绝非是绝对，依然属于相对，是有限的，依然限制在其自己的价值范围之内。

“神”乃是一沙一世界，在须臾中得无终极，在无宁止中得宁止。

“适”是引而近之，使人当下即是。

“神”是推而远之，使人鸢飞鱼跃。

在人类历史演进的过程中，最先是满足其生物性需求，先求生命保存，再求生命延续，这一层属性乃是自然赋予。在此之外，人类还另有生存的目的，这也是人类区别于草木禽兽之处。有目的有意义的人生称为：人文人生，或叫有文化的人生。

文化的人生，便是人类从自然人生中解放出来的一个自由。有目的的人生，且有选择此等目的的自由，此为人类生活的两大本质。只有这种自由的获得，才能指示出人类文化前程一线的光明。

人生目的，既由人自由选择，则并无高下之分。自由追求有目的的自由，不免受到外界的阻抑和限制。人生种种目的之是非高下，取决于自由量。自由乃评判一切人生目的的价值标准。人类的善恶评判取决于自由量。

若没有文化的人生，则自然人生也不算恶。若没有更高文化的人生，浅显的文化人生，也不好算恶。正是因为文化人生的演进，恶的观念，恶的评价则变得越加鲜明。并非文化人生中产生了更多的恶，实则是文化人生中产生了更多的善。

在物和心这方面，钱穆先生认可现代科学得出的结论，现有物，后有生命，再有心。然后并非纯粹的唯物观点，他认为心不必束与物所制。人类文明得以不断延续恰好是因为生命与心灵努力的结果。心能脱于俗桎，独立存在。

心与心的交汇，共同的努力，彼此的成全，成就一个大我。

这一章，钱穆现实比对的中西文化的差异。认为东方文化乃是内倾性；西方文化乃是外倾性。中国人追求真理重向内，而西方人追求真理则重向外。

西方人的真理观，超越人生而外在，必为一种客观的，由此而产生宗教、科学与哲学。向外寻乃是无限。

中国人追求真理乃是向内求索，求得所得再转而向外去观照，可谓是主观。

《尚书》言，天视自我民视，天听自我民听。孟子言，尽心知性，尽性知天。《中庸》言，尽己之性，可以尽人之性。尽人之性，可以尽物之性。尽物之性，而后可以赞天地之化育。一切以人为出发点，得大道，天人合一。

中国的哲学以人生哲学为主，授以日常人生的一种深切经验与忠实教训。主张人以修身为本，继而向外求齐家、治国、平天下。教人做一好人，即做天地间一完人。

如何做一好人，依靠内心的明觉，由各人自己之内体验，而不在其外寻。

“古我之所贵，贵能于人在世界中完成其为我。贵在于群性中见个性，贵在于共相中见别相。故我之为我，必既为一己之所独，而又为群众之所同。”

中庸有言，极高明而道中庸，致广大而尽精微，遵德行而道

问学。此三语，为中国人教人完成一我之最高教训。人既才性不同，则分途异趣，断难一致。然而论道义，各有一恰好处。人有所殊，若能尽其性，则近道。

人，仁也。皆是相互成全。完成我的内在方面需要仁，完成我的外在方面需要礼。

人生两大限。一为人我之限，一为生死之限。

佛曰，无我涅槃；耶教曰，上帝天国；道曰，无为而自然；儒曰，求安适。

身量有限，心量无限，人从自然生命转入心灵生命，既是超出有限，便是接触苦痛，也便解除了人我之限。

为道义而死，便是死得其所，可以达永恒，即破除生死之限。

“人心不能尽向神，亦不能尽向物。人心又不能封闭在身，专制它，使只为身生活作工具，作奴役，这将使人类重回禽兽。”

孔子教人把心安放在道义之内，安放在仁之内。“忠恕违道不远，孝弟也者，其为仁之本欤。”孟子说：“仁，人心之安宅也。”

人生不获自由是痛苦，而尽要自由，又成为罪恶。

威廉·詹姆士把人所认识我分为三类：1. 肉体我、2. 社会我（假我，客我）、3. 精神我（主我）。肉体我受生理支配，社会我受礼法约束，唯有精神我可以获得无限自由。

教育家佩斯泰洛奇，列出人生三情状：1. 自然情状、2. 社会情状（政治情状）、3. 生活情状（道德情状）。人类生活由此逐级演进，不可越位。

儒家提倡的既是从道德出发，这种道德是明觉，不受外界所迫，在这一层能获取极大的自由。

## 谈人生读后感篇六

《人生的条件》是一本励志书，它的作者从感受心灵涤荡、迷醉情感吧台、透视自我认知、聆听社交课堂、颠覆惯性思维、铸造生命强度、规划成功轨迹等几个方面入手，对处于都市中的一些现实问题进行了阐释，采用一问一答的形式作为引子，以一个小故事作为开头，娓娓道来，语言朴实无华却暗藏禅机，让人像是在聆听一位得道高僧讲禅，如沐春风，醍醐灌顶。

那时自己还是一名稚嫩的学生，而如今，我们已经学着踏入社会，学着江湖把戏，学着不让自己随波逐流，学着让自己长大。而对于我来说，学习，是一件漫长又重要的事情。我们不断地充实自己，磨练自己，以各种各样的交换和付出来摆平生活的天秤，这就是人生的条件。

我们往往心不在焉，往往承受不住打击，往往因为某些小事心浮气躁，突然间感觉世界并不那么美好，那是我们没有好好沉淀，好好感受。

就如书的作者所说，其实，你可以留心观察发芽的小草，留心倾听花开的声音，留心风筝如何在空中飘摇，留心清风如何在夜里拂过树梢，笑逐颜开看着厅前的花开花落，醉眼朦胧欣赏天上的云卷云舒。生命本身就是一种对心灵的涤荡，“风物长宜放眼量”，去追寻长久的精神底蕴。

教师，这一个光辉的职业，一生的知识传播者和学习者。这一行要求需要我们具备更好的素养。那么，学会忍受孤独吧，在彷徨失意中修养自己的心灵。如蚌之含砂，在痛苦中孕育璀璨的明珠。痛苦过，徘徊过，纠结过，那么去发现爱，享受爱吧，爱是治疗心灵疲惫的惟一妙方，让我们迷醉在情感

的吧台里，感受生活的美好，生命的美好，我们的心灵便会香满而溢……我们得到爱，更要付出爱，为我们的孩子，为祖国的未来，为生注入如新生的力量。

亚里士多德曾说过：“人生的最终价值，在于觉醒和思考的能力，而不在于生存。”在这个充满压力与竞争的社会里，我们虽然活得很艰苦，但觉醒与思考让我们成竹在胸！一次次思想的崛起，意志的淬火，是向光明人生迈进的助推器。在血与泪的教训中我们渐渐地懂得：拯救自己的只能是自己，而不是别人，哪怕是菩萨再世、耶稣亲临，也不能帮助任何人摆脱窘境。思想的碰撞，让我们更有活力，有勇气面对希望。

做好自己，才能做好一切。严格要求自己，面对这个喧嚣纷扰的社会和大变革时机，常常会感到迷惑、茫然和不安。有的人可能觉得自己初来乍到，无权无钱，地位如此渺小；有的人可能觉得自己只会理论，实践太少，能力实在有限……他们对如何在这个社会上站住脚表现得没有信心。实际上，社会的大海并不是那么深不可测，初步掌握些社交心理和社交技巧，有助于提高自己的为人处世能力。

我们的职业，诉说着一段段精彩又感动的故事，无条件就是我们的人生条件。我们不是沉寂在大海中的小鱼，我们将要成为推波助澜的激涌。