

2023年人生智慧读后感 人生的智慧读后感 (优秀5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。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？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

人生智慧读后感篇一

最近入手了叔本华一套书，包括《关于意欲和表象的世界》、《附录和补遗》（卷一卷二），其中《附录和补遗》里面的《人生的智慧》我是单独拿出来先阅读的，它是叔本华的代表作之一，既然单独阅读，那就单独写一下读后感。

《人生的智慧》阅读难度并不大，不像一般的哲学著作语句很晦涩，有很多专业术语。这一方面是叔本华写的好，能深入浅出，另一方面是韦启昌老师翻译的好。如果有朋友想读一下，建议也是看韦启昌老师翻译的这本，比较经典。

《人生的智慧》书名很容易让人联想到鸡汤文，确实，现在心灵鸡汤太多了，多的让人已经感到麻木，而《人生的智慧》不是鸡汤，没有浮夸的故事，是一本哲学书，并且它最大的优点是适合各个年龄段尤其适合年轻人和没有哲学理论基础的人读的书，毕竟大部分的哲学书语句都太过于晦涩，而本书很好的规避了这一点，这让它的受众群体范围扩大了很多。本书放弃了形而上和道德的审视角度，采用的完全是形而下的意义，教导我们如何才能有幸福的生活。

叔本华把人所处的世界分为两个部分，主体和客体。主体即作为人的部分，客体即作为外在事物和境遇的部分。他认为同一个外在事物或境遇对每个人的影响都是不一样的，哪怕人们所处的环境相同，他们所生活的世界也是不同的，因为

决定因素在于主体。他从“人的自身、人所拥有的身外之物（财产等）、人向其他人所显示的样子（名誉、地位和名声）”三个方面进行了论证，并且指出决定我们幸福指数的是我们自身之内的原因，而不是自身之外。也就是说这个人自身的内在素质（健康的身体加上健康的心灵），决定了一个人的一生幸福指数，其它的都是间接影响因素不起主要作用，因为最高级、最丰富多彩、持续最为长久的乐趣是精神上的乐趣，而非物质、名誉或其它。

针对人所拥有的财产，可以划分为三类，第一类是属于人的天然的和迫切的需要，这类需要如果得不到满足，就会让人痛苦，例如食品和食物；第二类是天然的但不是迫切的，那就是满足性欲的需要，要满足这类需要就已经相对困难一些；第三类则既不是天然的，也不是迫切的，那就是对奢侈、排场、铺张和辉煌的追求，这些需要没有止境，要满足这些需求亦是非常困难。叔本华认为一个人在拥有财产方面能否得到满足，并不由某一绝对数量的财产所决定，而是取决于某一相对数量，亦即由这个人所期待得到的财产和他已经实际拥有的财产之间的关系所决定。这一点很好理解，一万块钱给一个亿万富翁和一个月只有五千元薪水的工薪阶层带来的幸福指数明显不同。事实上，我们感到不满足的根源就在于我们不断试图推高我们的期望，但同时其它妨碍我们达成期望的条件因素却保持不变。因此，客观理性的给我们对于财产的愿望界定一个限度是非常重要的，但是现实中非常困难，因为财富犹如海水，喝得越多就越口渴。

我们所展现的表象，也就是我们的存在在他人心中的样子，通常都被我们过分看重，我们应该要抑制这一人性的弱点，尽量减低我们对待别人意见的敏感程度，无论是受到这些意见的奉承还是伤害，都应如此，因为这两者其实是悬挂在同一根线上，否则，我们就只能成为别人看法和意见的奴隶。因此，正确评估自身的价值和看待别人对自己的看法，对我们的幸福大有裨益。只有当别人的看法对某事某物产生了影响，并因此会使我们的自身改变的时候，别人的这些看法才

是值得我们考虑的。每个人首先并确实是活在自身的皮囊里，而不是活在他人的见解之中，一个真正珍视自己价值的人面对侮辱、诋毁都会淡然处之。

叔本华是现代哲学史上的一位宗师级的哲学家，尼采称他为“我的伟大哲学老师”，列夫托尔斯泰也说过“如今我确信叔本华是人类最伟大的天才”。他的悲观主义哲学并不代表他是个彻底的悲观主义者，他只是把世界的真相剥离出来指给我们看，指导我们怎么去规避人生的痛苦和无聊，幸福的过完这一生。肉眼可见的一切都作为可见性而存在，一切事物都是意志的可见性，而只有意志才是世界的现实。痛苦才是人生的本质，在叔本华看来，理性的人寻求的不是快乐，而只是没有痛苦。

读懂了叔本华的悲观主义哲学思想，就能感觉到他的思想其实是透过“悲观”的表象去“乐观”的看待这个世界，既然注定会遇到痛苦的事情，明白了所有该发生的事情必然发生，那么积极的接受这一切，用乐观的心态去面对生活不失为一种更好的方式。尼采说：“凡是不能消灭我的，必使我更强大”这句话，用在这里刚刚好。

以此，纪念《人生的智慧》第一遍阅读。

人生智慧读后感篇二

花了一天的时间，拜读了叔本华的《人生的智慧》，敬佩不已。现在欣赏到大师级的文字、音乐，常常由衷的发出敬佩的感受。人类的感情中，嫉妒是很普遍的，罗素说过，女人对世界上所有其他女人都有可能产生嫉妒，男人则通常对同行的男人产生嫉妒；幸好，上帝还赋予了人类另外一种高尚的感情，那就是敬佩。希望自己能够多发展敬佩这种感情，也许将来会有时间和意愿去欣赏艺术、美术、雕塑之类的内容，但就目前而言，书籍、文字可能是最容易得到，内涵也最丰富的艺术形式。

读这本书的过程中，常常被叔本华的比喻引得忍俊不住，虽然这本书完成的时代在叔本华的后半生，但在这本书中，叔本华常常表现的像个自负的孩子，对自己的生活方式异常热烈的表示支持，用自己的哲学思想为个人的生活作了最好的注解。举几个让人非常耳目一新的见解：

痛苦和无聊是人生幸福的两个死敌。每当人们远离其中的一个，就靠近了另外一个；一个人对痛苦的感受能力与对无聊的感受能力成反比。一个人对与人交往的热衷程度，与他智力的平庸和思想的贫乏成正比。人们在这个世界上，要么选择独处，要么选择庸俗，没有其他的选择了。

亚里士多德说过，理性的人们追求的不是快乐，而是没有痛苦。亦即：所有的快乐，其本质是否定的；而所有的痛苦，其本质确实肯定的。举个例子，哪怕你平常生活的90%都是顺利的，你很少感受到这些顺利给你带来的快乐，即使有，也只是转瞬即逝；但只要有些微的痛苦，比如说牙疼、损失少许钱财，这个痛苦都会时时的拜会你，给你带来深刻的印象。因此，快乐只是表象，无法持久，这是由人的本性决定的，世上人们都去追求快乐，感官上的，情欲上的，权利上的，但殊不知，只有痛苦是持久的。因此，与其追求快乐，不如避开痛苦。

独处的好处，一个人只有感知能力非常丰富，对别人的依赖性很少，才能从独处中自得其乐，而独处对于天才而言，则更是必需的部分。一个无法忍受，无法从独处中获得快乐的人，其思想和智力，都是贫乏的，是这世上大多数庸俗的人的一部分。想想你可以避开的哪些俗不可耐的人，你一定会好好享受独处的好处。

哲学家，是探索人类灵魂的先行者，是人类思想文明的开拓者，他们的思想往往远远领先于他们的时代，不被当时所理解，但最终真理就是真理，即使过了几百年，也会被重新认定；所以也有一种说法，在当代就被大家赞扬的杰出人物，

往往死后会被遗忘。因为天才就是引领人类的火把和旗帜，他们永远前行在大多数人的前面！

人生智慧读后感篇三

有人把叔本华归入悲观主义哲学家的范畴，但他的悲观多来自于对世界更理性的审视，他用他的痛苦经历去凝结智慧。

他并没有像父亲希望的那样成为巨商去贸易和赚钱，并没有延续家族的商业辉煌，然而让其父亲也没有料到的是，其思想遗产比经商所能创造力和影响程度更为巨大，绵延了几个世纪，成为了现代唯意志主义和悲观主义的创始人。一生未婚，无子无女。就像他自己所说“谁要是像我那样孤独的过了一辈子，自然更懂得孤身上路的种种滋味”。

多时候，在人群中，我们都不确信自己拥有什么突出的才能，因而会试图为自己添加各种标签，但当我们远离人群，安静下来的时候，才能够确信自我的存在，能够真正通过自我思考获取成长。这或许就是选择孤独的收获，或许在这样的环境下更容易看明白自己。

人一旦有了欲望，为了实现这个欲望，一直就会迫使理性为自己进行策划，于是，人的全部身心也就陷入了“痛苦”之中。什么叫“幸福”？叔本华认为，人的欲望被满足的那一个刹那就是幸福。如果第一个欲望得到了满足，而第二个欲望还没被设想出来，那时人就陷入了“无聊”的状态之中。一旦这个人的第二个欲望产生出来，他就重新陷入了精神的痛苦之中，他的理性又忙于为实现他的第二个欲望而筹划。所以，叔本华说，人生就像一个钟摆，在痛苦和无聊之间摆动。

在追求快乐幸福的过程中，必然衍生出痛苦和无聊，无聊的人归因于肤浅，而智者体验更多的痛苦，。所以，你所知道的痛并快乐着并非你所知道的痛并快乐着，对于肤浅之人来

说他们是对立着的两回事，中庸之人觉得两者关系式辩证的，而睿智之人认为他们是一码事。

人生智慧读后感篇四

说心里话，哲学书对我而言太深奥了，一般情况下我不会购买这类书，因为读不懂。

人生的智慧，这五个字吸引我决定读一下，而这是第二次阅读。第一次泛泛地读了，毫无收获。

于是决定再次读一遍。应该坦诚地说，这一次读后，有了一点点的感悟。

一、纵观全书，叔本华的关于人生的智慧的哲学思想充满了哲理和美，我完全同意他的观点：真理可以耐心等待，因为真理是永存的。

叔本华在书的开章，就解释了何为人生的智慧：“如何尽量称心、愉快地度过一生这样一门艺术。”也既是人生如何获得幸福。

书中用六章阐述了人生的基本划分、人的自身、人所拥有的财产、人所展现的表象、建议和格言以及人生的各个阶段。

作者引用了亚里士多德的哲学观点，将人生得到的好处分为三个部分——外在之物，人的灵魂，人的身体。作者用这个观点逐一论述了人的一生中获得幸福快乐的途径和关键。

二、这本书让我明白，对人的幸福起着首要和关键作用的，是人的主体获得的好处：高贵的品格、良好的智力、快乐的性情、愉悦的感官和健康良好的体魄。仔细想想，确实有道理。没有好的身体，谈何快乐？没有愉悦的感官又如何感觉到快乐呢！

所以，我们应该将身体的健康重视起来，而不是年轻时忽略身体、透支身体，年老时意识到了这个问题，却没有机会后悔。

所以，作者得出结论——人获得幸福快乐的智慧最重要的一点是在关注现在和计划将来两者之间达成一个平衡，明白这个世界上或许只有得到教诲才会感到快乐。所以，得到教诲就是学习和接受新知识和新的思想，也只有学习才会让人感到无尽的快乐，也就是精神上的获得才是永恒的和真正的！

人生智慧读后感篇五

最近再次叔本华的《人生的智慧》，受益非浅。这本书有点心灵鸡汤的味道，但依旧不影响到它的经典。它所讨论的事情与我们的世俗生活很接近，如健康、财富、名声等。许多生活中的困惑，经叔本华深刻而透彻的讨论之后变得清晰简明。

近一年来对原先感兴趣的事提不起兴趣，对生活不再积极乐观。对工作也失去热情。不断从外界找原因，却忘记从内部探寻。而今天看到叔本华所写，才恍然大悟。他写道：我们从我们自己那里汲取的快乐远比从我们周遭所获得的要多更多。最高级的、最多样的、最持久的快乐是那些思想上的快乐。而思想上的快乐，主要源于思想的力量。

问自己一个问题，什么时候是最快乐、幸福的？恋爱时和另一半一起在地里摘西红柿，一边欣赏美丽的晚霞。在泰国时和朋友们一起旅行，坐在皮卡上肆无忌惮的高声唱歌嬉笑。元旦联欢会时和学生们一起跳舞、游戏。大学时，周末在图书馆阅读的一个下午。高一时，在课堂上心无旁骛的听课。还有安静的夜晚写出一篇好文章的时候。

他人会带给我快乐，但并不稳定，也不容易达成，需要天时、地利、人合。但思想上的快乐却相反，不需要别人的配合，

独自一人就可以实现。无论你是有钱还是没钱，是身处要职还是处于底层，只要你打开书，静下心来去读，就能有所收获。

他还写道：人类幸福最基本的要素——事实上也是唯一要素——是他的内在的构成，他心灵的构造。因为这是个人感觉、欲望和想法引发的内心的满意或不满意的直接源头；从另一方面，他周遭的环境对他来说只是一个媒介或者是一种间接的影响。痛苦和无聊是人类幸福的两个死敌。欲望不满足就痛苦，满足就无聊，人生如同钟摆在痛苦和无聊之间摆动。我总认为是环境的改变导致现在的倦怠状态。但仔细分析下来却不是这样的。大概是因为当初所设下的目标大部分达成了，下一个人生阶段又尚未来到。长远目标过于遥远，近期目标没有设立。《人生的智慧》是又一本看得废寝忘食的书。作者叔本华，德国著名哲学家，唯意志主义和现代悲观主义创始人。书中，作者以优雅的文体和格言式的笔触阐述了自己对人生的看法，也是沉寂多年的叔本华在晚年的成名作。这本书涉及健康、财富、名声、荣誉、待人接物等与我们世俗生活至为接近的事情，语言很通俗，但却有其难以抗拒的魅力，让人心悦诚服地将自己的思想跟着作者走。同时本书也以形而下的角度向世人阐述了幸福论。

伊比鸠鲁把人的需要划分为三类：天然且迫切的需要、天然的非迫切的需要、非天然非迫切的需要。第一类如食品、衣物，最后一类如奢侈、排场等。然而，让人产生不愉快的或许是排在后面的需要。人性中还有一点，得不到的都是最好的。我们之所以感到不满，是在于我们不断试图提高我们的要求。提高要求本身并没有错，然而，得不到的真的就那么好吗？适当的给欲望做减法，珍惜当下拥有的一切或许并非坏事。古希腊哲学家爱比克泰德有句话，扰乱人们的不是客观事情，而是人们对客观事情的见解。眼前的事物无论好坏，都是一种客观存在，人对它的认识多半取决于自己的主观看法。相比纠结于各种得到的得不到、甘心的不甘心的而导致不快乐，能够拥有高贵的品格、良好的智力、愉快的性情和

健康良好的体魄本身就是人一生最大的财富，也是幸福生活的关键。

然而，生活在现实中，人们不可避免的想要争取名声或名誉。叔本华认为，名声和名誉是一对孪生兄弟。名誉是可朽的，但名声是不朽的。名誉尾随别人对我们的了解，而不会超越此界线。但名声却与此相反，它走在别人对我们的了解之前，并把名誉也带到了名声抵达之处。每个人都能获得名誉，但只有少数人能获得名声。因为名声的获得只能通过做出行动业绩或创作思想性的作品。做出行动业绩需要一颗伟大的心，而创作巨著需要拥有非凡的头脑。行动业绩会通过记忆传达给后世，而作品除非缺失了某部分，大多以自身原来的样子留传下来。作品的形成不依赖机会，它们只靠创作者本人。只要作品还存在，它就以原来的样子而存在。然而，我们会发现，很多好的作品都在作者暮年甚至历经数世之后才被人欣赏、开始流传，其中重要原因之一就在于只有时间能带给我们为数不多的真正具备能力的评判员。当然，书中也提到，现实中不排除虚假的、名不副实的名声。

关于独处、思想和孤独，书中写道，一个人逃避、忍受或喜欢独处是和这个人自身具备的价值成比例的。因为在独处的时候人才会感受到自己的自身。独处的时候，一个可怜虫会感受到自己的全部可怜之处，而一个具有丰富思想的人只会感受到自己的丰富思想。进一步而言，一个人在大自然的级别中所处的位置越高，那他就越孤独。促使人们投身于社会交往的，是他们欠缺忍受孤独的能力。因为通过与同一类人的接触，他们才能获得最强烈的刺激。在这种意义上，叔本华把平庸之辈比喻为俄罗斯兽角乐器，而把有丰富思想头脑的人比作钢琴。每只兽角乐器只能发出一个单音，把所需的兽角恰当地凑在一起才能吹奏音乐。而钢琴本身就是一个小型乐队，更适合独奏。即使它真的需要跟别人合作演奏，那它也常作为主音存在。如果一个人自身既伟大又丰富，那么这个人就能享受到在这一贫乏的世上所能寻觅得到的最快活的状态。

书中露骨的写出了一些常人明白但不会轻易表达出来的人性的弱点。如，书中引用歌德的话，优秀人物很少被人发现，他们能够获得人们的承认和赏识就更是稀奇的事情。我们给别人荣誉的同时，也就降低了我们自己。因而叔本华总结为，人们除了智力的不足，还有一种道德上的劣性，那就是嫉妒。一般而言，名誉会得到人们公正的评判，它也不会受到嫉妒的攻击，但获得名声只能经过与嫉妒的一番恶斗，并且，月桂花环是由那些绝非公正的裁判员所组成的裁判庭颁发授予的。如此观点看似悲观，但经受过生活、人性考验的人或许会有共鸣。所以，对此部分的理解见仁见智吧。

对于现在和将来，叔本华认为人生智慧的重要一点就是在关注现在和计划将来这两者之间达到恰到好处的平衡。永远不要忘记：现在才是唯一真实和确切的；相比之下，将来的发展几乎总是与我们的设想有所不同，甚至过去也与我们对过去的回想有所出入。总的来说，不管将来还是过去，都不是表面看上去的那么重要。距离相隔远了，物体在人的视觉里就缩小了，但却在头脑思想里放大了。只有现时才是真正的和现实的。不要由于在过去我们的希望落空现在就变得忧郁寡欢，或者为了将来操心伤身以致败坏现时。由于懊恼过去和操劳将来而拒绝美好的现在时光或任意糟蹋它，是彻头彻尾的愚蠢做法。