

# 2023年生活的艺术章节读后感 生活的艺术读后感(通用5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 生活的艺术章节读后感篇一

读完林语堂先生《生活的艺术》一书后，我的灵魂很舒服地在泥土里蠕动，觉得很快乐。当一个人悠然陶醉于土地上时，他的心灵似乎那么轻松，好像天堂一般。

在林语堂那里，享受人生，不拘一格，不管物质的还是精神的都同等重要，抑或根本就不分哪是物质哪是精神，而是“心物合一”、“灵肉一体”。这种打破物质和精神的二分法，从而给感性、理性以更合乎人性的界定的看法，奠下了林语堂人生哲学的底色。在林语堂看来，中庸哲学的近情是基于个人主义内涵的。正是基于个人主义之上的情感，才是判断取舍的重要依据，而集体脾性和民族性格则是由各个个人的情感汇聚形成的。天才并非像中世纪神学的“灵魂”那样一个神话实物，而仅仅是一个比喻；国家天才不过是它的行为的一种性质和做事的方法罢了，天才的作用不过是在国家危急时的选择与取舍倾向，决定着国家的最后行动途径。在林语堂那里，人类文化最高的、最合理的理想就是近情精神。近情的国家将生活在和平之中，近情的夫妻能生活在快乐之中，近情的生活是享受快乐的生活。近情精神是中国所能贡献给西方的一件最好的礼物。在西方人，凡是只须合于健全逻辑的，便认为是很充足的，但在中国人虽然在逻辑上已是很对时，也还不能认为很充足，同时还须求其近于人情，作为士大夫一族的林先生学贯中西，着述颇丰。他的文字舒缓而有灵心，幽默而不乏睿智，平和而充满深情，浅显而深

藏着哲思。他怀着一颗仁慈之心引领着我们从迷茫中走出来，以旷达的态度去面对现实，以淡漠之心去对待名利，以火热般的情感去拥抱生活。他是文学家，是哲学家，是思想家，也是一个会生活的人；他从哲学和艺术的高度俯视生活，以平常之心体悟生活。在他看来，人一旦追寻生活的意义，追求人生完美的理想，就会失去生活的快乐。他说：“我们不去追求完美的理想，不去追寻那势不可得的事物，不去穷究那些不可得知的东西；……最重要的问题是怎样去调整我们的人生，是我们得以和平地工作，旷达的忍耐，幸福的生活。”这是否要我们放弃理想和追求呢？非也！依愚之见，理想和追求必须是基于现实生活的快乐原则的，换言之，理想与追求必须是在“好玩之心”的驱使下，顺其自然地一步步实现的。

## 生活的艺术章节读后感篇二

不想干活，想保持一份慵懒的心情，就像这些天偷闲般囫圇吞枣似的浏览完了林语堂的《生活的艺术》，脑子里一片空白。不知道是不是我个人的现象，每次读完一本书，总是要发好长的呆。尤其是一本能说到你心坎的书的时候。哎，选书如选人，对于不能说到心坎的书，自己也是断然不会从书堆中拣起来。就像这本书，记得初中的时候，从一个同学家里偶然阅读了作者写的《苏东坡传》，竟给了自己莫大的人生指导，仿佛看到一盏明灯，在穿越了遥远的时代，那光芒照耀在自己的身上依旧温暖如故，伴随那清越的声音，每当自己困顿颓丧害怕卷曲成一团的时候，总能想到一个人曾经不卑不亢不盈不虚的生活在这个美丽又黑暗的世界。用自己的从容，淡定，微笑，还有容纳着山与水，荣与衰，生与死的胸怀，舞蹈着一个丰满、优雅而美丽的灵魂。

我们总是寄望于从万万千千的书中找寻到那么一位作者，去与他交换灵魂的契约，从而得到自己独一无二的认同感，就如那幅常常映在我脑海中的山水画，一片飘渺雾茫的空旷，远处几处青黛的淡淡山影，从月光下往下望，一叶扁舟上两

个孤独的人影，仿佛一个正是来自古代的知己、智者，一个正是观者自己，这样的景又怎么不让人沉醉，又怎么不让人砰然心碎。

然而这终究是本更适合老人的哲学，也正如别人所评论的，隐约间也能端倪出一丝小资的情怀。而我本性中终究还是有一些不安分的脾性，有想享受闲适的心情，却没享受闲适的命。也不知道自己的这份不安分的躁动来自何处。有人说，男人象茶，二十岁的时候象雨花茶，至真至纯，色味清香；三十岁的男人是碧螺春茶，去除了浮躁又保持了香味，风格别具。而我在这青黄不接的时代，可能真的是除了一身躁味就没有什么了吧！呜呼哀哉！

艺术应该是一种讽刺文学，对我们麻木了的情感、死气沉沉的思想，和不自然的生活下的一种警告。它教我们在矫饰的世界里保持着朴实真挚。

人生真是一场梦，人类活像一个旅客，乘在船上，沿着永恒的时间之河驶去。在某一地方上船，在另一个地方上岸，好让其他河边等候上船的旅客。

### 生活的艺术章节读后感篇三

我的理解很多时候过于浅薄、不够开阔。比如对禅的理解，总是以为它是高深、书面、不可言传的。但是很少会想到，将禅的智慧融入到日常生活中，用它指导人的内心，也可以过简单、自由、平衡的生活。

再形象点来说，人们存在的精神焦虑、心性空虚、痛苦执着、情绪愤怒、心无所住、梦想实现、心灵平和、情感专一、残缺、完美……诸多人生万象所呈现出的问题是非，都可以借用“禅”的精神去实践，以此获得安慰与智慧，从而简单、诚实的面对生活。

“毕竟世界上的一切都是相通的，禅、极简、生活也是如此。”这句话来自日本的枡野俊明，他做庭院设计，也过禅僧生活，他介于两种身份之间，并将其作为每日的修行，从而确定自己对生活美学与人生价值的理解与观点。

他将这种理解与观点融入到了了一本合集里：《禅与极简生活的艺术》。它与我读的其他禅学和极简方面的书有所不同。

这本书将二者巧妙的融合贯通，以干练、简洁、通俗的语言，加入生活、工作、精神、物质的案例，给人以指导和引领，真正的. 做到了融会贯通。

他说“禅的生活，就是极简的生活；极简的生活，就是禅的生活”。它们之间有某种极其相通的地方，比如它可以帮我们获得自由、心静、从容、简单、智慧的美好。只不过禅的概念更为深远、更宽广。

书的开篇，作者明确的谈到，“禅、极简，都不是抵抗物质，对抗生活，而是要理性、理性、再理性看待物质、欲望、过平衡的生活。禅和极简，代表的都是一种生活的智慧、生活的艺术、生活的态度，是一种美好生活方式的核心”。

这无疑也符合我对生活的态度、人事的方式、物质的取向、精神的追求及人生价值观的崇尚。在我看来，我们活着的目的，不是为了获得物质的升级、权贵的攀附、名利的攫取，更多的是为了解决生命层级的问题，达到禅学的境界。

这样的境界，不是空中楼阁般难以触碰，而是随时都在你我身边，在日常生活的每一个细节里。它不分身份阶层、年龄大小、学识高低、财富多少……只要你有意识潜移默化的渗透到生活里、并加以实践、训练，它就能指导你的内心、你的生活。让生活得到净化，从而让本体达到自然清净的快乐，也让生活达到自然清净的快乐。

这些方式的运用，就如同作者枡野俊明在给社会上层人士做“禅宗庭院”设计时，为了体现“空无一物的空间”，尽可能的消除多余的物品，最终只在庭院中摆放数块石头。从而达到“极简”的意味。

## 生活的艺术章节读后感篇四

有幸看到了《简单生活的艺术》这本书，我似乎找到了原因和化繁为简的方法。

人生随着阅历的增加，经历的多了，有些是财富，更多的东西可能是垃圾。没有定期进行头脑的清理，脑袋也会被垃圾阻塞。就如同买了大量的生活用品，它们占据了你的空间，导致屋子一团糟。我们的头脑，每天接收无数的信息、如果不能及时清理，也会占据大脑空间，形成大脑效率下降。

那么从这一刻开始，我们要抛弃旧有的不断的买买买的生活、不断的存入大脑的方式，我们要走上简单生活的道路。应该是从观念、思维、行动、言行上进行一次革命。

一直以来，我们被各种励志的故事包围，被各种成功人士的故事激励着，我们被各种高大上的物质刺激着，被别人的镜头吸引着。似乎，只有这样的生活才能让我们满足，才是幸福的生活。可是，我们自己却无比的焦虑，似乎永远无法满足，是贪婪还是我们忽略了自己真正的需求？我们被物品包围，被琐事包裹，被生活消耗，被焦虑环绕，似乎一只拉磨的驴子，永远没有尽头。我们努力地去生活、去工作、去追逐，但是却距离幸福原来越远。

改变迫在眉睫，我们要勇敢的说不！我们要去寻找自己的幸福！

我们要放下对外界的执念，将更多的精力和时间放在探索自身的需求，发现自己，成就自己。幸福只是一种感觉，是自

己的一种内心感受。当自己被满足以后，自然会觉得开心和满足。我们要去发现自己、愉悦自己，我们的头脑、思维、生活环境、物品等满足自己内心的需要，才能获得自身的满足。

这边书的出现，像是一股清风吹来，让人精神为之一振。原来，复杂生活并非我们的本意，幸福的真谛在于简化生活、腾出空间、沉淀内心。通过清醒地自我认识，挣脱物质的束缚，探索精神的自由，最终抵达内心的安宁和富足。

我们一直在追逐，把精力放在追求外在的认可上；我们把时间花费在购物、保管、维护、丢弃物品上。仔细想想，我们一直都在被别人的眼光所累、被物品所累，把自己折腾得疲惫不堪。

摆脱多余的累赘，我们的生活会变得更有意义。

不经意间，我们的步调慢了下来，可以全身心地投入眼前所做的事情，与家人好友共度时光，全心全意地投入吃饭、散步、看电影这些美好的事情，按适合自己的节奏生活。

简单生活还会产生一个意想不到的影响，物质领域的超脱能带来人际关系领域的解脱。

如果一个人的占有欲和控制欲很强，其实意味着他是一个缺乏安全感、内心脆弱的人。

相反，如果能够摆脱对外在、物品的依恋，达到比较高的精神自足境界，那么你对他人的需求就会减少，在索取和付出之间更容易取得平衡，彼此的关系也更融洽。

随着年龄的增长，人会拥有越来越多的囤积物，如果不懂得适时舍弃，心灵也将被事、物淤塞。

从在校学习到参加工作，从单身到结婚，从小孩呱呱坠地到离家求学，每一个阶段的转变，都是一次清空自我、重新出发的宝贵机会。

一旦从琐事和物质中超脱出来，每到一处“驿站”，我们都更能主动地卸下不再需要的事、物，找回因为扮演好学生、好父母、好子女的角色而丧失的内心的轻盈和广阔。

## 生活的艺术章节读后感篇五

之前上初中的时候读过林语堂的《中国人》（《吾国与吾民》），最近又读了他写的《生活的艺术》。看书名就知道林语堂老先生是个幽默旷达的人。因为此书当年在美国也以英文出版，所以书中介绍了中国的许多文化和生活方式。我对他关于中国人悠闲生活的描写记忆尤深。书中提到几个十分舒适的生活方式：安卧眠床，坐在椅中，谈话，茶和交友等等。老先生十分推崇自然乐天的生活方式，并对西方过于严苛古板的生活方式提出批评，比如过于讲究效率，纪律。最终老先生还是觉得中国人的生活方式更近乎人情人性，是最高档的生活方式。

其实读完了书，我觉得非常矛盾，甚至有些难以接受林老先生的观点。我的矛盾是这样的：我非常希望自己也生活在那样的悠闲自得的状态当中，并希望所有的人都能拥有这种理想的生活方式，可是无论如何这也是不可能的。老先生笔下的中国哲学虽然处处充满着高于西方的优越感，但其实这种格调与如今的时代现实格格不入。如果在一千年前，我是可以理解这种轻松愉快的哲学。因为中华的帝国无可匹敌，全球第一，所以我们自然有些自己的优越感，并诞生一种享受生活的哲学。但后来的事实是，我们在这种优越和清闲当中无可挽回的落后了，世界文明变成了西方中心。这本书出版于1937年，书中提到美国非常紧绷的工作压力，和中国人怡然自得的生活状态的对比。然而反观现在，这么多年过去了，这个情况恰巧反了过来。看来无论哪个国家，在经济高速发

展的阶段，都是清闲不得的。

林老先生最喜欢的哲学家是陶渊明，认为陶渊明是最高智慧的生活方式的典型。在我看来，这也仅仅是一个完美的理想和少数幸运儿的幸运。谁不想过世外桃源的生活呢？但我无法料想自己被放入一个清幽的深山老林之后能快活多久，恬淡的生活并不能带来持久的意义，我无法相信自己可以维持这样的一个神仙般的日子直至终老。想想迈克尔杰克逊家财万贯时修建了自己的梦幻庄园，然而他并无法在自己的音乐事业消退之后继续享受自己的乐园生活，反而问题重重。在我看来，中国的很多古代哲学，都存在着消极避世的倾向，我非常认为这是我们文化的一大软肋，而非所谓的淡泊名利与世无争自在快活。再怎么看也有点犬儒主义的意味。

我更多的看到一种阿q的幽默，圆融，隐忍，缺乏崇高感的现实主义，依仗厚重文明撑腰的些许狂妄。林老先生喜欢的脚搭在写字台或茶几上的自在已经在西方随处可见，然而发达与秩序在中国却依然在缓慢建立。抽烟饮酒在他看来是一种极乐享受和真性情的体现，但是拿烟头烫桌子却略显迂腐。在我看来，严谨秩序古板的西方哲学在现今是值得推崇的，也许多年以后中国跻身发达国家以后再拾起这种悠闲哲学也不迟，到时，我们更会连同中华文明的复兴一起幸福的生活着。