# 《不能承受的生命之轻》读后感1000字（精选5篇）

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-06-22

*下面是范文网小编收集整理的是关于《不能承受的生命之轻》读后心得范文5篇，这对大家的学习会很有帮助哦，希望大家可以好好利用起来，下面就让我们一起来学习一下吧。　　不能承受的生命之轻读后心得范文(一)：　　此刻让我们设想一下，如果我们生命的...*

　　下面是范文网小编收集整理的是关于《不能承受的生命之轻》读后心得范文5篇，这对大家的学习会很有帮助哦，希望大家可以好好利用起来，下面就让我们一起来学习一下吧。

**不能承受的生命之轻读后心得范文(一)：**

　　此刻让我们设想一下，如果我们生命的每一秒都无限重复，一切都将以我们经历过的方式再现，且这种反复，还将无限重复下去，那么我们的生活会怎样样呢?也许，我这样描述，过于抽象，那么把这种“永恒轮回”放在一个具体的情境中呢?如果14世纪两个非洲部落之间的战争一向被重复?如果法国大革命一向被重复?如果法西斯战争被一向重复?那么此刻我们所学的历史给予我们的感受会不会不一样呢?又或者说我们可能不会有历史，我们一向都是“重复的此刻”。永恒轮回中的历史，一举一动都承受着不能承受的职责重负，这就是尼采说永恒轮回的想法是最沉重的负担。而我们此刻所了解的那些历史，少了那些血腥的沉重，历史变成了文字、研讨。在轮回不存在的世界中，一切都被卑鄙的许可与谅解了!

　　人生恰恰是不存在轮回的!每个人都走在偶然的道路上，没有彩排，没有比对。昆德拉将人生比作一张成不了画的草图。如同书中提到的那句德国谚语：一次不算数。一次就是从来没有。只能活一次，就和根本没有活过一样。人们肆意的生活，变得比空气还轻，随意的漂浮在空中，脱离了土地与人群。那么问题来了，重就真的残酷，轻就真的美丽吗?

　　托马斯显然就是这个问题的询问者。托马斯是一个外科医生，他有过一次失败的婚姻，内心既渴望女人又畏惧女人，所以他为自我制定了一套外遇法则，与不一样的情妇做爱却不一样床共枕，他是一个灵与肉的分离者。昆德拉亲切的称呼他对女性的迷恋为“放荡型的迷恋”，事实确实如此，托马斯只是一个猎奇者，在不一样的女人之间游离，他幻想经过性能够揭示每个女性身上真正到的自我，或者能够说他想用自我的手术刀剖开身体的外衣，追求女性身上难以想象的部分。他认为每个女性身上都有一个有别于其他女人的百万之一的“我”。仅有在性上，才能征服女性身上那百万分之一的不一样。能够说促使托马斯追逐女性的不是感官享乐，而是征服世界的这一欲念。

　　但凡事总有例外，歌德曾说：“世界就是一个隐喻”，那么爱恰由隐喻开始。一个叫特蕾莎的年轻女侍者以一个“隐喻”出此刻他的世界里，随即占据了他的“诗化记忆”。他选择了让这个“顺流而下飘至他床榻之岸的涂了树脂的孩子”占据他床榻的另一侧。但他追求生命之轻的灵肉分离观，让特蕾莎经常活在嫉妒之中。

**不能承受的生命之轻读后心得范文(二)：**

　　读它时心境很压抑，米兰昆德拉就像张爱玲，笔锋直指人类最原始的欲望，直接、犀利。可人们却不得不承认，这些欲望的真实和无德。我想米兰要说的是：无德为轻，轻让人们无法负载在生命的轨道上。

　　书里的一个情节：特雷莎的妈妈年轻时很漂亮，她有九个追求者。第一个最英俊，第二个最机智，第三个最富有，第四个最健康，第五个最高贵，第六个最会背诗，第七个曾周游世界，第八个会拉小提琴，第九个最有男子气概。特雷莎的妈妈最终嫁给了第九个，不是因为她爱他，而是因为她和他不细心有了特雷莎。她不爱特雷莎，她一向在想另外八个都比第九个好。她在想她还没有追求过别人，于是，她离开了最有男子气概的男人，追求一个没有男子气概，犯过几次罪，有两次离婚时的男人。她嫁给了他，从此，她开始沦落，渐渐失去美貌，变成泼妇。

　　这段我印象最深刻。米兰把九种特质分配到九个人身上，特雷莎的妈妈只能从中选一个。她谁都想要，因为她不明白自我最需要什么。她的贪婪让她来到一个一无所有的人身边。她开始失去，失去美貌，失去生活品质，失去灵魂。当特雷莎把门锁上，要求自我最基本权利的时候，作为妈妈的她暴跳如雷，她才意识到一切在离她而去，她在用最终母亲的身份，几乎是要挟她女儿留下。可这些都是徒劳的，因为她从没有承担过生命中的职责，无论是对社会、对家庭、还是对亲人。她死掉也只是轻轻地一闭眼，不会有任何重量，她失掉了灵魂。

　　另一方面，我在研究米兰要传达的感情观。“感情”总是玄而又玄。我以往以为，感情是纯感性的东西，如果你用太多理性思维去思维它，那么感情将不纯正。此刻这种观点几乎完全被颠覆。感情需要条件，需要理性的思考。你要清楚自我最需要的是什么，找个能够满足自我需要的人，然后包容他的其他缺点，履行自我对对方的职责，这才是感情。米兰说“负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真实存在。”大概伴职责走过的感情才是真实存在的感情。写到那里，我才发现执着地追寻一个自我想象的人是多么愚蠢，感情是在异常的时段遇到异常的人。

　　不知不觉写了这么多，但还有意犹未尽的感觉，《不能承受的生命之轻》很难读，每一句话都意味深长，读好它我可能得花上几年工夫，可它已经使我开始受益了。

**不能承受的生命之轻读后心得范文(三)：**

　　1985年，著名翻译家韩少功根据英文版本翻译了捷克作家米兰·昆德拉的《生命中不能承受之轻》，这本书成了译坛上的常青树，为中国读者所熟知，至今魅力犹存。20xx年后，南京大学外语学院副院长、博导许钧翻译了昆德拉这部最负盛名的作品，改名为《不能承受的生命之轻》。两个书名看起来差不多，其实传递的意思不太一样，原书名‘生命中’的范围太广，是一个总的概念，包括了死亡在内的一切东西;新书名中的‘生命’二字单指生命本身，多出了许多的哲学意味。

　　这虽是一本小说，却很难懂，昆德拉上来就要与读者探讨让人头痛的哲学问题。昆德拉苦心孤诣地要一下子就把读者引入到小说的核心部分，即引入到“轻与重”的讨论当中。在那里，他要为我们撬开一个解读该小说的缝隙，透过一丝微光，让我们看到昆德拉受难的灵魂。

　　开始读的时候，删去无法感悟的文字，追求情节的起伏跌宕，为小说中的主要人物托马斯、特丽莎、萨宾娜、弗兰茨的情感的纠结而废寝忘食，泪眼朦胧。再读，思想上饱受的折磨……以致之后多次拿起这本书，总在想如果没有准备好受难，何必要打开它。打开也毫无意义。不如省下时间去读一些流行的通俗小说，还能够从中看到一些花花草草。已经爱上这本书，也就把它放在床头，时而在夜深人静时，尝试着与它对话，撩拨心灵的弦。

　　有一段关于特丽莎的心理描述：“在一个陌生的国家里生活就意味着在离地面很高的空中踩钢丝，没有他自我国土之网来支撑他：家庭，朋友，同事。还有从小就熟悉的语言可帮忙他轻易地说他想说的话。”正是这种游离于母体之外的不安定感(生命像一根鸡毛那样轻飘飘)，使特丽莎坚决地离开瑞士，与她深爱的托马斯不辞而别，回到她正处于灾难中的祖国。在布拉格，仅有在某种心理需要时，她才依靠托马斯。而在瑞士，由于失根，她事事都得依靠托马斯，那她就不得不一辈子重复深夜里的恶梦。人生离不开“重，“重”给人能带来充实，在重”的圈子里，人找到自我存在的价值，能从其中感到心灵充实的幸福，人会在人的本质力量化过程中发现自我，肯定自我，为自我自豪。在日常生活中我们有过这样深刻的体验，比如：当我们站在领奖台上，我们心中洋溢着喜悦之情，我们会经过“奖牌”看到我们的本质力量，我们会体会到被众人肯定后那种精神上无限的幸福。所以“重”在我们人生中是不可缺少的。

　　人生除“重”之外，还有“生命中不能承受之轻”，也可称为“沉重的轻”。所谓“沉重的轻”，是指人在无所事事的情景下，感到无聊、空虚、寂寞、孤独等难以承受的感绪和纠缠在精神之中解不开的死结而引起的否定性的痛苦的感受。在《生命中不能承受之轻》中，提到托马斯在开始离开他的妻子特丽莎的几天里，托马斯确实获得了自由。他又回归到了单身汉的生活，整天能够呼吸令人心醉的自由气息。可是不久，失去职责的“轻”就让托马斯难以承受，他发现自我原先更需要承担家庭职责的这份“重”。

　　小说中，最让人费解的难题是，“轻”到底指的是什么?到了昆德拉那里，我们忽然听到“轻”让人无法承受，这如何不引起人们的怀疑和费解呢?“轻”之所以让人不能承受，完全来源于对常识的漠视，以及对“轻”和“重”根深蒂固的偏见。有时，轻，真的让人无法承受。像一只鸡毛，你很难凭借力气将它扔过高墙。“沉重的轻”是人生的一个困惑，对于活在自我身边活生生的人，漠视、排挤他、打压者不乏其人，多一份同情之泪，多一次举手之劳的掌声，多一句鼓励话语。那样，会有什么变化呢多关心自我身边的人。生命不能承受之轻!只要给自我身边的人献出一点点，自我的心境会改变，生活也会是另一个样貌。

　　我还在读这本书……

**不能承受的生命之轻读后心得范文(四)：**

　　看着我书桌上那本厚厚的外国作家的名作，《不能承受的生命之轻》，这本书是我在8月中旬买的。所以读的时间比较紧凑…况且这本书本身就有点深度。对于我来说是一个很大的挑战。当时在网上查过，这本书的推荐率还是很高的!所以决定就买它了!

　　一本挺厚的书…此刻最终看完了。《不能承受的生命之轻》是米兰昆德拉的代表作，也是一部意象繁复的书。这本书比较趋向于成人化，但我觉得高中生也值得一读!可是要做好重读的准备…

　　有人对我说：这样一本小说，不仅仅难懂，并且读来让人饱受思想上的折磨。如果没有准备好受难，就不要打开它。打开也毫无意义。不如省下时间去读一些流行的通俗小说，或许还能够从中看到一些花花草草。一开始我还不相信，但当我读了之后，真真正正地感受到了思想的折磨…文章的资料并不难懂，难以理解的是作者无处不在的议论!很痛苦…真的好难读懂。

　　文章涉及到很多历史性的人物、剧作…比如作者从“永劫回归”的话题谈到十四世纪非洲部落之间的战争，谈到法国大革命，谈到人们对希特勒的仇恨的消解，谈到断头台。其中最核心的一句话是：“以往一次性消失了的生活，像影子一样没有分量，也就永远消失不复回归了。无论它是否恐怖，是否美丽，是否崇高，它的恐怖、崇高以及美丽都预先已经死去，没有任何意义。”“轻”这一字无疑是文章的文眼。说到“轻”，让我想到一个故事。就是有位国王要他的手下比赛，看谁是大力士。比赛的资料就是谁能将一根鸡毛扔过墙。很多人都是以失败告终的。然而有一位大臣十分地聪明，他将整只鸡扔过了墙，然后对国王说，我能将整只鸡扔过墙，何况是鸡身上的鸡毛呢!没错，最终是他赢了。靠的是他的智慧!“轻”之让人不能承受，答案居然如此简单。看来，我们以前的迷惑完全来源于对常识的漠视，以及对“轻”和“重”根深蒂固的偏见。有时，轻，真的让人无法承受。像一只鸡毛，你很难凭借力气将它扔过高墙。

　　习惯上，经验上，想象中，我们都会认为“重”让人无法承受，压得人喘可是气来。到了昆德拉那里，我们忽然听到“轻”让人无法承受。昆德拉真是不走寻常路噢~

　　一开始，还没读这本书的是时候，看书名…好深奥…难以理解。

　　读完这本书，虽然有的还是不明白，可是大致有个轮廓。昆德拉揭示了人类生命中不能承受的轻，但他和我们一样，无力解决这个问题。因为“永劫回归”是不可能的。民族历史、个人生命都仅有一次性，没有初排，没有草稿，选择也就变得毫无意义。我们不选择媚俗，又能选择什么呢安知抗击媚俗的决心和勇气不是另一种更大的媚俗一个生活在地球上的人怎样可能避免媚俗呢如果媚俗不可避免，那么所有“沉重而艰难的决心”不都是轻若鸿毛吗

　　这又是一种生命中不能承受之轻。昆德拉由此对生命的终极意义表示了怀疑，而那是我们的前人认为理所当然而又坚信不疑的。我们无可选择又必须选择，我们反对媚俗又时时刻刻都在媚俗…

**不能承受的生命之轻读后心得范文(五)：**

　　这段日子，一向在读米兰昆德拉的《不能承受的生命之轻》，虽已经是第三次阅读了，可是依然，会迷失在这未知的孤独的空灵世界中。

　　文字是何等的神奇，米兰昆德拉所描绘的那种奇异的，炫目的，却又是彻底失落的，茫然的世界，让我的灵魂确实体会到了什么，可是，那仅仅是一种心灵上的感应。不足以化作语言上的充分理解。很多文字，被他丰富的，又自然的填充到这个书中的世界中来，探索人性，探寻生活，似乎，我们每个人的内心最深处，都被这样的诘问了;我们的生活，也被这样的揭露了;这一切充满了嘲讽的意味，也充满了彻底的叛逆。

　　经过特蕾莎的描述，米兰昆德拉用童年的创伤所带来的思想的沉重，赋予了她脆弱却又执拗的性格。对于特蕾莎来说，表面看来托马斯的背叛是沉重，而事实上，她的沉重感来源于她的思想。她一向在这个思想的重压下，不堪重荷。而对萨比娜来说，背弃是轻的，其实并不是轻，而是无法承受的一种逃避。从某种意义上来说，托马斯也许和萨比娜才是真正的灵魂伴侣吧。又或者，他们才是一类人，都是背弃了自我的人。书中有这样一句：“从此，萨比娜明白了，美就是被背弃的世界。”给我的印象很深刻。萨比娜是一名捷克画家。而书中的萨比娜就是背叛原有生活的，逃避原有模式的，充满着矛盾的集合体。米兰昆德拉居然以一个旁观者的角度，冷漠的，又流畅的叙述这个故事，这些冰冷的，又闪着诱人光芒的文字，让人心清冽也让人心蛊惑。

　　米兰昆德拉的文字，潜入到了我们的灵魂深处，以彼世的目光投向一切价值标准。所以，他所写的这个世界，是陌生的却又是让人觉得心底熟悉的世界。一切的价值标准被击破，一切的谎言被揭穿，并不是那么直接的批判主义，却比起直接的形式，更加彻底，更加深入人心。

　　在思维幻灭的夹缝中正是米兰昆德拉所描述的生存。而这种生存，却又是在他的笔下被抨击得粉碎。轻飘飘的语言，淡漠的，客观的，把我们的世界，我们的生命与思想生存的最基本的谎言，轻轻的摔得粉碎。在思想的领域中，恐怕，米兰昆德拉是我所见的走得最远，探索得最深的一位作家。

　　我总觉得，人的思想，是不能细细的去推敲的。每一缕思绪铺开，摊平，就不如一闪而过时候那么美丽了。太多的思绪这么铺开来，置身于阳光下，那么，它们也许就是平凡甚至丑陋的灰尘罢了。很多时候，我们生活在自我为自我创造的谎言中。每一片思绪都能纯净到不包含任何杂质，恐怕纵使是佛祖也难以做到，所以，佛要说的是，看透，勘破，悟道了。而我又认为，在人复杂而又深刻的思维中，是离不开谎言的。

　　在人的大脑飞速的运转中，思维不可能被苛求成纯洁无暇的。从哲学的角度来看，世界任何一种思维都不可能存在完美，如果人觉得幸福，就要忽视不愉快的或者欺骗自我说一切都很欢乐，从而获取幸福感。这其中的取与舍，轻与重，是人有本事驾驭的选择。也是人类成为发达的被大脑所支配的聪明的动物的基本标志。

　　其实，我一向很逃避反复的来看米兰昆德拉的作品，也许这是人的本性。谁都不期望对生活看得太清楚，对人与人之间的关系看得太透，对生命和思想看得太过真实。这也许就是我们常说得难得糊涂吧，可是，米兰昆德拉的文字，有着无穷的吸引力。那种近于旁观者的态度，又会让你在不经意间打开心扉，渴望去阅读。

　　每次看完这本书后，都有些地方让人很困惑。作者看似散落，自在的文字，蕴含着很多思维。看似混乱的故事，也包含着人对自我以及伴侣，还有这个世界的一种奇异的情感和批判。

　　在轻与重之间，也让我产生了很多不解，很多疑问。而这些压抑在心中的疑问，似乎，在阅读的时候，已经让我心领神会。却不敢去诘问自我，不敢去追根溯源。生活中，很多时候，我们都是被这些不能承受的轻打败的。它就像是某种空气中微弱的粉尘，却让我们不经意的吸入到灵魂深处，从而让我们一生都受到它的影响。

　　虽然，在米兰昆德拉的笔下，难以看到完美的人，完美的情节，可是，这书的结局，卡列宁的微笑这一章，文笔是多么美，多么让人心震撼。那种近于完美的平静，并不是真正平静，而是一种无边无尽的孤独，可是孤独又是每个生命存在的形式，不是吗?全书中仅有卡列宁是在温柔而平静的微笑中死去的，让人心多少也在这书的最终一节获得安宁。

　　读完全书后，我突然理解了，弗朗索瓦.里卡尔对米兰昆德拉的评价，说他的文字思想是某种哲学意义上的撒旦主义形式。的确是这样的，米兰昆德拉是在以一个撒旦的视角，来洞悉这个世界，洞察所有人的内心深处。他严厉，不留情面的控诉。在建立牧歌然后又摧毁这个牧歌。让我们的灵魂在一次次的倒下后陷入近于绝望的挣扎。

　　三次阅读米兰昆德拉《不能承受的生命之轻》这本书了，还是久久不能平静。书的背景是战争与流离失所。而书中的人的思想，也是在战争着，也是处于流离失所的状态。也许，米兰昆德拉的作品中本身也是一个完美的质疑与幻灭主义的结合，而到达的效果，就是把人放在了无可放置的地方，把人的思想解剖到无以解剖的地步。说他的作品是撒旦主义形式一点也不为过。而米兰昆德拉那穿透一切的思想，本身，也是那么含混，那么充满了疑问。正是这些分散的思想打开我们阅读的兴趣，也正是这对一切都持着怀疑的态度，让我们一向在书中寻找最终的牧歌。

　　合上书页，已经夜里十点钟了。混乱写下了这些文字，我实在无法有条理的梳理自我的思绪。也许此刻的心境，与大部分看过这本书的人的心境相近吧!总之，此刻想好好的睡一觉，然后，珍惜完美而宁静的生活。

　　以上就是小编为大家整理的不能承受的生命之轻读后心得，想要了解更多优质的相关内容，请大家多多关注”范文网“。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找