

最新札记读后感悟(模板9篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得感悟该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

札记读后感悟篇一

这个寒假，我读了一本名为《妞妞——一个父亲的札记》的书。《妞妞》不是什么名著之类的书籍，但却深深地影响了我，使我不能忘记他所讲述的一切。

妞妞的生命是短暂的，只有一岁多一点而已。在这短短的一年多，她感受到了父母对她的爱，感受到了一些奇妙的东西。正是她这个小生命那么早得就走了，也从而告诫了我们一个道理：我们现在很幸福、很快乐，要珍惜时光，做一些有益处的事情。在周末，也许有些学生会睡懒觉，可他们有没有想到过，时间正随着他们而流逝？与此同时，可能会有有人在奋笔疾书，翻阅书籍，也可能会有许多志愿者在为人们服务——他们多多少少是给自己，或是他人，带来快乐的。妞妞的事例无不让我们震撼，更让我体会到了人生的可贵。她那么小，就走了。如果我不好好运用现在的时间来做有意义的事，或许哪一天也像妞妞那样了，会后悔当初没有珍惜我的时间。

人活着就有自己的目标与价值，也会得到快乐等其妙的感受。让我们珍惜现在的生活，努力活出真正的自己，相信，我们每一个人都能得到属于自己的快乐！

札记读后感悟篇二

《妞妞——一个父亲的札记》中讲述了一个偶然的时间，致使本

来毫无打算的夫妻怀上了孩子，再三思考之后，夫妻打算把孩子生下来。但是妻子在怀孕五个月的时候，病了。于是，不得不去医院，医生以病情严重给孕妇做了x光检查。但是，初为人父人母的他们并不知道这对孩子的健康有影响。不久，孩子出生了，是一个可爱的孩子，叫妞妞。但是，不幸的是，孩子生下来，眼睛就患上了严重的眼疾。夫妻知道情况后，在做手术与不做手术之间犹豫不决，后来，又由于一系列的原因导致可爱的小妞妞离开人世。悲痛的父亲写下了这本书，以此来纪念他那唯一又可爱的妞妞。

读这本书的感觉，我觉得自己无法用语言描述出来。自己跟着作者融入到其中了，跟着书中的情节，快乐，悲伤，撕心裂肺。记得当时读到妞妞因病痛的折磨而难受的时候，自己的心也纠结成了一团，就像有东西压抑着自己的心，呼吸不了。结尾让我很意外，这对曾经一起经历了近乎生死的难关，却在度过难关过后分开了。原因不详，可能因为害怕触景生情，也可能是没有感情了。或许，这就是我们惯有的思维，觉得一起经历过艰难困苦的人会更珍惜以后两个人在一起的时光。其实，就像书中那个所说的，分开了就是分开了，没有什么原因，每个人都会选择自己想过的生活。

在读完之后，我为小妞妞的死感到痛惜，为大人的悲伤而悲伤，为中国的医疗体制感到悲哀，更多的，我为他们的犹豫不决而感到惋惜。也或许，选择另一条路一样会有风险，但是，生活本来就是在不断探索中前进的，因为没有人教过你该如何去好好的生活，如果愿意承担风险，也意味着会有机会得到高回报。

书的最后，作者写道，很多人看过本书之后，叹息对生活的无奈，我想，生活的确是无能的，但是，无能之外，依然可以有自我的想法。对于生与死，我们真的是无可奈何，但是，我们拥有生命的过程，对于生命的过程，我们可以选择，选择自己想要的。需要做出选择的时候，就应该当机立断，不要等到机会过去了，才后悔当时的犹豫不决。

札记读后感悟篇三

本书主要说了一个仅有十八个月时间的女孩，妞妞。

在开头，作者周国平极力描写女儿出生的样子，说她“有一头浓密的黑发，睁一只眼，闭一只眼，睁的那只眼睛囧囧有神。”想一想，一个刚为人父亲的人，那一刻的喜悦，绝对无法言喻。而短短几个字，却道出了第一次看到妞妞后对妞妞痴痴的爱。再后来妞妞的一个小动作，一句话，都能给周国平带来无限的惊喜。妞妞无疑是周国平一生最好的礼物，而这本书也无疑是周国平给妞妞最好的送别礼。

妞妞因为妈妈在怀孕5个月时发烧而接受了大量x光照射，刚出生不到一个月就被确诊患有双眼多发性视网膜母细胞瘤。父母亲有点舍不得，一再推迟做手术，而当父母终于下定决心，要给妞妞作手术时，已经来不及了。妞妞的生命已经无法挽回了。我本以为妞妞的父母会因此放弃，却看到他们对待妞妞像对待健康的小孩一样细心呵护，直到妞妞没了动静，呼吸停止。妞妞的人生画上了完美的句号。

意料之中，我在最后潸然泪下，惋惜妞妞，惋惜周国平。全书没有电视剧中的哭天抢地，一切都被描述的那么平静，那么美好，却又那么令人感伤。惋惜妞妞，还没有健康长大，还没完全理解父母亲的大爱，还没有在以后好好报答父母，就早早离了人世；惋惜周国平，那么疼爱妞妞，却因自己为人父亲时的舍不得，耽误手术，再见不到自己最疼爱的妞妞了。

我们难以想象，周国平写这本书时，用了多少的勇气与父爱来抵抗那痛苦的回忆。书中的每一章，每一段，每一句，每一字都蕴含了对妞妞的多少思恋。

其实不仅周国平有如此伟大的父爱，每个为人父亲的人都有。都说父爱如山，的确如此。我们的父亲给我们的爱不亚于周国平给妞妞的爱。我们有多么幸运，我们不只有十八个月，

能感受这么久的父爱，母爱常挂在嘴边，父爱常藏在心中。我们能很容易的感受到母爱，却常常感受不到在父亲心深处的爱。

妞妞的生命是那么的短暂，但她还是幸运的，因为她有爸爸的爱。我们的生命已经有八个那么长，我们何尝不幸运呢？在接下来的时光里，好好感受那如山的父爱吧！

札记读后感悟篇四

《妞妞——一个父亲的札记》是作家周国平先生的一段真实经历，文中记述了他可爱天真的女儿，遗憾短暂的一生(不到两岁)。

妞妞出生一个月就被诊断患有双眼多发性视网膜母细胞瘤，成因不确定，作者猜测大抵是妻子怀孕期间的一次x光检测。

读后，我领悟了作者对女儿深深的爱和面对女儿死亡的悲痛欲绝，似乎对人生有了更多的了解，感触颇多。

书本的前半段是喜悦，是幸福，是甜蜜。女儿是上天赐给作者的礼物，就连稍微有点异样的眼球在作者看来都像钻石、珍珠，美丽无瑕。但是作者心里清楚，女儿的眼睛有问题。一个月后，妞妞检查出患有眼癌，还沉浸在生命的喜悦中的一家人，遭受到了巨大的打击。面对这窘迫的局面，只有两种选择：一是立即手术，这样能延长生命，但妞妞会变成一个盲人；另一种选择就是不手术，但只有半年到一年的时间。作者犹豫了，看着自己心爱的女儿如此天真可爱，还有她那双明亮的、大眼睛透出的稚嫩与无谐，他真的不忍心让她的世界失去光明。于是选择了不手术，陪伴妞妞快快乐乐地走完最后一程。

接下来的一年多时间，作者全情陪伴着这个小小的，软糯糯的生命，看着她辨识万物、咿呀学语，看着她即便眼睛不适，

也不吵不闹，只轻轻的揉一揉。作者的心不断的被刺痛，他不禁祈求上苍，求这个病能转移到他身上，然而死神还是一步一步逼近，夺走了妞妞的生命。

看完书后再回想里面的细节、故事，依然不禁潸然落泪。这本书之所以这么感人，是因为作者以一个父亲的视角，讲述了自己的亲身经历，他在书中说：“宁可做平庸的父亲，不做杰出的哲学家”。的确，妞妞改变了他对人生的态度，为了女儿他宁愿放弃他的事业，这就是爱的力量！

妞妞走了，短暂的18个月带给周先生的是一生的怀念。他在书中说：“小妞妞，爸爸担心的是你那么弱小无助，从未离开过爸爸妈妈，我们竟让你一个人出远门，你那双还没有学会走阳间的路的小脚丫，竟要独自走那条阴森的冥路了”，这段话凝聚的是满满的父亲的牵挂与担忧。

爱和生命的意义究竟是什么？就本书而言，是只为了让你开心，能够清晰看到这个世界的精彩，而选择不做手术；还是做手术，但是往后余生都呆在黑暗中，不知色彩为何物？我相信每个看完这本书的人，都会有不同的答案和领悟。

札记读后感悟篇五

从没想过出生不到一个月的孩子会患上眼癌，当全家人还沉溺在妞妞出生的喜悦时，这一噩耗如骤雨般席卷而来。

四月的一个夜晚，妞妞的出现把一个男人突然变成了一个父亲，刚出生的妞妞漂亮，招人疼爱，本应是上天送给这对夫妻的小天使，没想到的`是，老天爷给他们开了一个莫大的玩笑。摆在他们面前的只有两个选择，要么动手术，让妞妞在黑暗中度过余生，要么放弃手术，让她快快乐乐的走完最后一程。

他们无法决定，因为一个选择将会决定妞妞的一生，也决定

他们接下来的人生。妞妞是可悲的，她是被一系列人性的弱点杀死的，她是供在人性祭坛上的一个无辜的牺牲。妞妞也是幸运的，幸运有如此疼爱她的父母，幸运能来人世走一遭，幸运离开的时候什么都不懂。妞妞更是坚强的，她面对病魔缠身，仍天真的笑，不吵不闹，尽力地寻找光亮。

那一声声“磕着了”让人心疼，她在短促的生命中遭受了大多数人无法感受到的痛苦，可是她只会说：“磕着了！”周国平说：“有一千个理由让你早走，只有一个理由把你挽留，这条理由胜过那一千条理由，这就是我对你的爱。”他和雨儿给了妞妞所有的爱，但是爱的越深，便痛的越烈。

在死神面前，周先生是如此的卑微，卑微到只能怀抱着小女儿低头啜泣，不愿放弃却无能为力。在妞妞来到人世的五百多天后，终于还是离开了，离开了深爱着她的父母，所幸，离开的时候，带着爱。

其实我们每一个人都是妞妞，带着自己的使命来到这个世界，只为创造爱的奇迹，所以我们的忙忙碌碌是为了谁，才会有一个相同的答案。

活着，就应学会感恩，学会爱。每一个生命都值得被珍惜，每一份爱都应被温柔以待。

札记读后感悟篇六

《妞妞——一个父亲的札记》读后感

这是一部生命的挽歌，这是一部哲学的巨著，这更是一个父亲对女儿浓烈的爱的结晶。我自知以我浅薄的阅历来评价这样一本满是伤痕满是眼泪满是沉思的作品是种亵渎，但内心的澎湃终需用文字来记录一下，来祭奠此刻刚刚经受了洗涤的心灵。

或许是由于之前种种的偶然，造就了妞妞一出世就患了绝症的必然。在她生命的五百多天里，周国平真切的记录了妞妞诞生时的喜悦，看着她成长又知道她必将很快离世的绝望无助，妞妞离世时的悲伤。然而，周国平是一位哲学家，书中没有那种呼天抢地的大悲大痛，没有那种无休止的抱怨，作者在娓娓道来中，带给了我们最直击人心的苦与笑，书中更多的是对生命的追问，对死亡的思考，对自我的反省。

关于亲情：

有一千个理由让你早走，只有一个理由把你挽留，这条理由胜过那一千条理由，这就是我对你的爱——周国平。

周国平是一个哲学家，更是一个父亲，一个视他的孩子胜过一切哲学的父亲，“宁可做平庸的父亲，不做杰出的哲学家”，只要他的孩子活着，随便什么哲学死去都好。然而再伟大的哲学家抑或父亲在生命面前都是脆弱的，他和雨儿亲眼目睹了那可怕的眼疾携带着死神是怎样一步步逼近并吞噬这个弱小的生命。他和雨儿给了妞妞最伟大最无私的爱。但是爱是痛苦之源，爱的越深，痛苦也越烈。所以他们经受着常人难以想象难以忍受的痛苦折磨，在眼泪中高歌，在梦境中祈祷。他们为了给妞妞一份完整的爱，一直和死神做着殊死搏斗，但人类终究是卑微和渺小的，在死神的面前，这个伟大的哲学家怀抱他的小女儿低声啜泣，不肯松手却始终无能为力。妞妞在来到这个世上五百多天后，还是静静地离开了。

关于妞妞：

周国平悉数记录下妞妞讲的每一个字、每一个词、每一句话。因为妞妞无法用眼光与人交流，所以言语是她表达自己对这个人世间依恋和好奇的唯一方式。她在世上只存在了一年多，她甚至不会用“疼痛”这个词来表达眼疾发作时的痛苦，她只会一遍遍地重复着“磕着了！”妞妞幼小的心灵还无法理

解这个世界上存在一种叫做“癌”的绝症，更不会知道癌在发病时会如此这般无可名状地疼痛、但是，她的聪明，她的懂事，她对人世间的的好奇，她对音乐的热爱，(本站)无一不让人感慨这个如此美丽的小生命。

但是，妞妞的意义不仅在此。

因为有爱，所以有家；因为有孩子，所以家才有实质的形式和内容。回了家，实际上，我们每一个人，都是妞妞。每一个妞妞来到世上，都是爱的奇迹，爱是我们来到这个世界的唯一理由。

关于生命：

我们活着了，在爱与痛的交织里和冰与火的缠绵中，我们活着了。我们站在苦难的边缘坚强的活着，因为我们活着是为了那与痛苦相交织的一一爱。

生命中有太多美好的爱，它在我们活着的过程中轻轻的伴随在我们身旁。爱或许不是花开定会花落那样的伤感情怀；或许没有海誓就要山盟那样的激情澎湃，它只是静静的陪着我们，如夏日里的一阵微风，雪夜里的一根火柴，短暂却又美好，抚慰的，温暖的只是一颗小小的心。

余华曾经说过：“活着的力量不是来自于叫喊，也不是来自于进攻，而是去忍受，去忍受生命赋予人们的责任。”责任，是活着的意义。也许生命有些事你无法预料，无法改变，但是更多的是需要你去负责，去担当。因此不论活着多么痛苦，你都要活下去，因为死者不能回头理解的惨痛就成了生者的全部悲剧体验，为了你爱的人和爱你的人，活着这件事本身也是你的责任。

关于苦难：

自古都有“苦难净化心灵，悲剧使人崇高”的说法，默默之中，苦难磨钝了多少敏感的心灵，悲剧摧毁了多少失意的英雄，所以，作者说，不要对我说这些，何必用舞台上的绘声绘色来掩盖生活中的无声无息，欢乐比忧愁更有益于身体的保养，幸福比苦难更有益于精神的健康。

面对社会的悲剧，我们有理想、信念、正义感、崇高感支撑着，可是面对自然悲剧，我们有什么呢？任何人间理想都抚慰不了生老病死的悲哀，在天灾人祸面前也谈不上什么正义感。身处灾难之中，乐观者会尽量朝前看，看到灾难的暂时性，从而怀抱一种希望；悲观者会把它放在人生虚无的背景下来看，看破人间福祸的无畏，从而产生一种超脱的心境。但是，当灾难沉重的无法逃避，怎么办？雨儿的的一句“受着呗”让我大悟，忍受可以忍受的，忍受不可忍受的，其实只要咬牙忍受，世上并无不可忍受的灾难。以从容平静的心态忍受人生最悲惨的厄运，是处事做人的基本功夫。

关于作者：

通过妞妞，我看到了一个伟大的父亲，我看到了一个充满爱心充满责任感的父亲，我看到了一个父亲面对苦难时的痛苦挣扎，我看到了一个父亲面对抉择时的艰难纠结，我看到了一个父亲最深刻的反省。

但是，周国平不仅仅是一个普通的父亲，他更是一个哲学家，虽然他说只要有了妞妞，随便什么哲学死去都好。但他终究是会用带有哲学的眼光来看待思考面对的一切。而雨儿是一个普通的母亲，所以雨儿说“人家都说共同受难的经历会加深感情，才不是呢。痛苦是不能分担的，说到底，每人都只能承担自己的那一份。你对妞妞的思念和哀伤，我不能帮你缓解，反过来也一样”；“那会儿你躲起来写作，我真的觉得很孤单，有一种被遗弃的感觉”；“你毕竟还有一个文字的祭奠，我什么也没有”，最终，他们在共同经历了失去妞妞这一遭遇后还是分手了。或许，无论是周国平还是雨儿，

他们都需要自己的方式来祭奠，来更好地面对以后的生活。

世界上有无处不在的善良，也到处充满有意和无意的伤害。上苍无法让所有的善良得到疼爱 and 珍惜，也无法让所有的伤害得到惩罚和谴责。但是，命运不会到处复制相同的悲剧，我们没有理由埋怨人世的不公和不平，我们有更多的理由面对岁月，说声感谢。

活着，没有理由不好好活着，这就是生命的意义所在！

文档为doc格式

札记读后感悟篇七

我知道什么叫劳动，它是世界上一切欢乐和美好事情的源泉—
—高尔基

在这一册的英语书上，介绍了一个人，史帝芬·霍金，其实，我以前对他也有所了解，他有身体上的严重瘫痪，能动的部位也只有右手的两根手指而已，而他却是当今最伟大的科学家之一，他热爱他的工作，热爱他的“脑力劳动”，对他来说，他所遭到的不幸正是一种挑战，值得他庆幸的’是他不必为实验物理而担心，幸好有理论物理适合他去研究，他的困难是大于常人几倍甚至几十倍的，可他为了他的工作而执着、乐业，这就应验了一句话：“伟大的成绩和辛勤的劳动是成正比例的，有一分劳动就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来”，这就是敬业的另一个方面：业精于勤。

为乐而业，我认为是重中之重，因为兴趣是一种力量，乐于为工作而奉献，乐于为工作而流汗是最美好的，比起头悬梁、锥刺骨，虽然精神可嘉，其实再傻不过了，真正逼迫自己去干一件事又能得到多少呢？有兴趣作前提，自然不知疲倦，高高兴兴做完的事会愉快地扎根在我们的记忆中，也就是说，只有从事感兴趣的职业才会发挥最大的才能。

我深信人类合理的工作生活总该如此。

msn(中国大学网)

札记读后感悟篇八

以前在大学的时候就读过周国平先生的《妞妞——一个父亲的札记》，那个时候读只是觉得很感动，感受到了一位父亲对女儿浓浓的爱，但是最近再次拾起该书时，心中的那种叹惋已经不仅仅是最初的那种心情了，而更多的时候是对他的一种敬佩，敬佩他的深沉的爱。一位父亲站在爱与痛的边缘，饱含着对女儿深深的爱，但又不得不面对女儿死亡，作为读者我们无时无刻不悲痛欲绝、热泪盈眶，深深地惋惜他那超凡的人生境遇。

《妞妞》讲述的是一个真实的故事：妞妞出生后，全家都在为这一小生命的到来而感到欣喜，可是不幸的妞妞却在一个月后被查出患有眼癌。家人们还沉浸在迎接妞妞出生的喜悦里，这突如其来的噩耗却给了他们天大的打击。面对这窘迫的局面，只有两种选择：一是立即手术，这样能延长生命，但妞妞会变成一个盲人；另一种选择就是不手术，但只有半年到一年的时间。作者看着自己心爱的女儿如此天真可爱，还有她那双明亮的大眼睛透出的稚嫩与无谐，他真的不忍心让她的世界失去光明。于是选择了不手术，陪伴妞妞快快乐乐地走完最后一程。在接下来的一年多时间里，作者亲眼目睹了女儿被步步逼近的死神夺去生命的全过程，送走了与自己朝夕相处一年多的最亲的人。那是一种痛，是初为人父却在转眼间失去了属于自己的生命的痛。在我看来，这本书绝不仅仅是一本讲述父爱故事的书籍，它的价值是作者用哲学家的头脑思考生命的价值和真谛，用自己的切肤之痛诉说了对生命的思考，也引起了我们读者对生命的思考！

妞妞泡沫般的短暂一生，似乎专为承受苦痛而来，她生命的序曲同时也意味着终结。但她始终兴致勃勃地“呀呀”学语、

学步、学看世界，不曾计较生命的一寸寸逝去，而是以童心拥抱每一寸获得。每个生命都是偶然的，但这并不妨碍每个生命都是尊贵的；有些生命是短暂的，但它们都是独一无二的。《妞妞》一书没有那种呼天抢地的大悲大痛，它拉家常式地娓娓道来，不渲染，不溢美，它的苦与笑都是直击人心的，它对生命的尊重和爱让人肃然起敬。这不仅是一本不幸的父亲悼念他早夭爱女的书，更是一本颂扬生命，也缅怀和反省生命的书。本来很容易沾染的文人习气，因哲学的底子而显厚重；本来很容易出现的伤情、滥情，因情真意切和克制收敛的叙述方式而感人至深。

札记读后感悟篇九

妞妞，一个一岁半便夭折的婴儿，在她的身上，有着太多的平凡与不平凡，她是周国平一生中最伟大的作品，是她母亲心血的结晶。她是上帝的恩赐，上帝给了她美好的面容和爱她的父母，但仅仅给了她一年半的生命。“女儿啊，你到这个世界来，仅仅是为了看看你的`爸爸妈妈吗？”一年半的生命，是恩赐吗？是诅咒吗？生命的得失又该如何衡量？寿命的长短又有何意义？我们赤裸裸地来，又赤裸裸地去，可为什么要平白无故地走这一遭啊！也许寿命的长短只是上帝和人类开的一个玩笑罢了，它可能给上帝带来快乐，但是，寿命所带给我们的呢？或许，只是一个代码罢了，只是一个数字罢了！

也许，妞妞去了一个我们闻所未闻的地方，那个地方，或许游离于尘世之外，也许那是另一个宇宙，另一个时空。或许，每个人在这个时空中离去后，都要到那里，再继续另一个时空的另一个生命。但是，当妞妞离去时，她带走了那个她最喜欢的绿色小圆板，或许，她将那个圆板带到了那个宇宙。其实，妞妞没死，她只是离开了我们，去了另一个世界，或者说，死是不存在的。但所有知道这个故事的人终将“死”去，这样看来，尘世中的死，倒是一种永生。或者说，死，是一种升华。当我们的灵魂离开时，可能会留下一个难以磨灭的印记。

姐姐，赤子之心总是令人难以想象，姐姐在忍受着强烈的病痛时，没有像一些大人，有着自杀的念头，她是否留恋着这个世界呢？还是她留恋着她的父母呢？我们不知道，也无从知道。但我只知道，姐姐没死，她在另一个世界，永生。

是的，姐姐没死，而是永生。