不负韶华书香同行两分钟演讲 相约星期二读书心得(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

不负韶华书香同行两分钟演讲篇一

作者，我们权且叫他米奇吧，在他一如平常人一样忙碌于工作的缝隙中偶然看到了一次电视采访，嘉宾是他的大学老师，社会心理学教授莫里·施瓦茨，他才想起毕业时曾与老师有约相见。而此时的莫里已经患了肌萎缩症□ais□□一种不治之症，莫名的冲动驱使米奇急切的盼望去看望老师。于是，在此后的每周星期二，米奇都会应老师的要求来上课。十四周后，课程学完了，老师也如流星般消逝了，留下来的却是一本200页的畅销书，名字叫—“相约星期二”。

生活是很艰难的，生命中有太多的不能承受，面对它们，我们该怎么办呢？莫里教授给出他的答案：世间病与痛，尽付笑谈中。

“千万别把我烧过了头。”这就是教授死亡前设想被火化时的话语。最后一堂课，他希望学生有空时能去去墓地，还有什么问题尽管问。爱徒说：“我会去，但到时候听不见你的说话了。”恩师说：“到时候，你说，我听。说说你遇到的一切麻烦问题，我已作过提示，答案由你自己去寻找，这是课外作业……”

听一听这幽默的对话吧，死亡也可以这样的诗意。

假设生命中只剩下一天，你该如何度过？莫里是这样设想的："早晨起床，进行晨练，吃一顿可口的，有甜面包卷和茶的早餐。然后去游泳，请朋友们共进午餐，我一次只请一两个，于是我们可以谈他们的家庭，谈他们的问题，谈彼此的友情。然后我会去公园散步，看看自然的色彩，看看美丽小鸟，尽情地享受久违的大自然。晚上，我们一起去饭店享用上好的意大利面食，也可能是鸭子——我喜欢吃鸭子——剩下的时间就用来跳舞。我会跟所有的人跳，直到跳得精疲力竭。然后回家，美美地睡上一个好觉。"

平常的不能再平常了，但也许这就是所谓幸福的本质吧！在这纷纷扰扰的世界中，需要不知足的奋斗，来满足我们多欲的身，更需要知足的享受，来抚平我们焦虑的心。

死亡是黑色的，莫里的心态却是金黄色的，他说："我感觉到了依赖别人的乐趣。现在当他们替我翻身、在我背上涂擦防止长疮的乳霜时，我感到是一种享受。当他们替我擦脸或按摩腿部时，我同样觉得很受用。我会闭上眼睛陶醉在其中。一切都显得习以为常了"……"这就像回到了婴儿期。有人给你洗澡，有人抱你，有人替你擦洗。我们都有过当孩子的经历，它留在了你的大脑深处。对我而言，这只是在重新回忆起儿时的那份乐趣罢了"……"如果早知道面对死亡可以这样平静，我们就能应付人生最困难的事情了。"

"一个老人，一个年轻人，和一堂人生课"。这是写在《相约星期二》封面的一句话，这句话精简但却有内容，引起了我的好奇心。书中讲述的是一个老教授莫里，知道自己得了绝症后，在生命最后的一段时间里，他与他的学生米奇约定每周星期二上一堂人生课，直到老莫里离开。"课堂上不需要书本，不打分数，也没有成绩，但讨论的题目很多，涉及的爱情、工作、社会、年龄、原谅以及死亡……"老莫里的谈话平和、亲切、幽默，他对他即将死去直言不讳，让人敬佩不已。

如果还有一个完全健康的一天，你会做什么？这是学生在教授临终前几天提的一个问题。教授想来想去，最满意的安排竟然是这样的：“早晨起床，晨练，吃一顿可口的，有甜面包卷和茶的早餐。然后去游泳，请朋友们共进午餐，一次只请一两个，可以谈他们的家庭，谈他们的问题，谈彼此的友情。然后会去公园散步，看看自然的色彩，看看美丽的小鸟，尽情地享受久违的大自然。晚上，一起去饭店享用上好的意大利面食，剩下的时间就用来跳舞。教授说，我会跟所有的人跳，直到跳得精疲力竭。然后回家，美美地睡上一个好觉。”莫里最后的愿望，在我们看来是很容易实现的，我们每天过的不正这样平凡的一天吗？而对莫里来说就是这么平凡的一天却是最完美、最美好的一天。人在健康活着的时候，每天都在做着自己认为应该做的事，每个人心中都有一个美好而奢华的梦，或许是住上小别墅，开上宝马车，或许是世界环游，或许是功成名就……就在我们每天在忙于追梦的时刻，时间已经悄然从身边溜走而自己却浑然不觉。我想莫里教授也不例外，所以在生命垂危的时刻才发现自己已经错过了美好的每一天。

人生无常，岁月催人老，我们每个人都会经历衰老和病痛，在衰老和病痛来临时，你可以感叹青春一去不返，但却无法拒绝衰老和病痛。莫里说：“拒绝衰老和病痛，一个人就不会幸福。因为衰老和病痛总会来，你为此担惊受怕，却又拒绝不了它，那还会有幸福吗？”那么面对这个让我们无法拒绝而又害怕的时刻，我们该怎么办呢？莫里的答案就是：与生活讲和。一个平静而有震撼力的结论。他认为：“死亡是一种自然，人平常总觉得自己高于自然，其实只是自然的一部分罢了。那么，就在自然的怀抱里讲和吧。”他继续说到：“只是当你还健康的时候，你应该发现你现在生活中的一切美好，真实的东西。当我应该是个孩子时，我乐于做个孩子；当我应该是个聪明的老头时，我也乐于做个聪明的老头。我乐于接受自己赋予我的一切权力。我属于任何一个年龄，直到现在的我。我不会羡慕你的人生阶段——因为我也有过这个人生阶段。”环顾我们周遭，青年人挥霍青春；中年人揽

镜自悲；老年人追悔过往……这一切都是在浪费有限的生命而已，我们真正该做的就是用心去感受不同阶段、不同环境下所有美好事物，就算衰老已经在不远处等着你，就算病痛已经缠上了你，你都有权力去享受快乐和幸福，而不是诚惶诚恐地度过余生。

在莫里最后的岁月里，他几乎是逼视着自己的肌体如何一部分一部分衰亡的，今天到哪儿，明天到哪儿，这比快速死亡要残酷得多，简直能把人逼疯，这并不是常人所能承受的。然而莫里老人却说："我的时间已经到头了，自然界对我的吸引力就像我第一次看见它时那样强烈。这就像回到了婴儿期。有人给你洗澡，有人抱你，有人替你擦洗。我们都有过当孩子的经历，它留在了你的大脑深处。对我而言，这只是在重新回忆起儿时的那份乐趣罢了。"莫里就是这样一边乐滋滋地体验死亡，一边与米奇讨论着人生。这本书读第一次时因为好奇，读第二次是因为敬佩和感动。即使读了二次，我知道我还无法体会和理解莫里的境界，但是我从莫里那获得了一个人生理念：只要用心去体会，生命中的每一天都是完美的一天。

不负韶华书香同行两分钟演讲篇二

当余秋雨阐述本书由来的时候，我一下想到了中国的《论语》，同样是学生记录老师的言语的书，同样是阐述人生哲理，我一度将它定义为西方的论语。

但当我读到小说的正文，我才发现，《论语》写满了名言警句和人生格言，而《相约星期二》这本小说，更像是记事录或回忆录，它有一定的故事性。两本书是完全不同题材的著作，却传递出来相同的人生思考。

而就作品本身，它所释放出的能量，以及所体现出精神力量，更像是另一本家喻户晓的世界名著《钢铁是怎样炼成的》。同样是与命运的抗争，同样是饱受疾病的摧残，他们都是

《老人与海》中的坚韧无坚不摧的精神硬汉。

这样一部饱含能量的书，如果将它拍成电影，会不会又是一部获奖影片呢？这是我看完《相约星期二》的突发奇想。

“如果早知道面对死亡可以这样平静，我们就能应付人生最困难的事情了。”

“什么是人生最困难的事情？——与生活讲和。”

“人生最重要的是学会如何施爱于人，并去接受爱。爱是唯一的理性行为。”

“相爱，或者死亡。”

“许多人过着没有意义的生活。即使当他们在忙于一些自以为重要的事情时，他们也显得昏昏慵慵。这是因为他们在追求一种错误的东西。你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。”

读过这些，你是否觉得人生从此豁然开朗？

我庆幸，庆幸走在一条正确的道路上。虽然现在路途艰难，也颇多曲折，但前方的道路必将光明开阔。一份有温度，有情感，传递大爱的事业，值得我去奋斗终身。

莫里一点点被死亡吞噬，而又倔强地跟病魔抗争到最后一刻，完成了一本叫做人生的毕业论文，一部充满力量、启迪与生命力的著作，这一切都让我想起了另一个名字：保尔·柯察金。

与保尔·柯察金不同的是，莫里除了展现出一种生命的力量之外，他的言行也同样述说着了诸多做人与人生的道理，而

这些道理足以影响和指引我们整个人生。

例如“爱情和婚姻还是有章可循的：如果你不尊重对方，你们的关系就会有麻烦；如果你不懂怎样妥协，你们的关系就会有麻烦；如果你们彼此不能开诚布公地交流，你们的关系就会有麻烦；如果你们没有共同的价值观，你们同样会有麻烦。”

例如“如果你一直不愿意变老，那你就永远不会幸福，因为你终究是要变老的。”

例如“一旦你学会了怎样去死，你也就学会了怎样去活。”

不负韶华书香同行两分钟演讲篇三

第一次听到“要学着与生活和解”这句话是在研究生阶段，由于心情烦闷，总是郁郁寡欢，好友超洋告诉我要与生活和解，与自己和解，坦然面对真实的自己，接受自己的情绪发泄。那时，感觉这句话真是灵丹妙药，越品越有滋味，越品越厚重。自此，遇事尝试不抱怨，不仅接受自己，接受别人，也接受生活中突如其来的事。

第二次见到这句话，是在阅读这句话的出处——《相约星期二》——这本书。《相约星期二》是一本纪实作品，记录了老教授莫里对学生米奇就人生、婚姻等诸多问题展开的探讨。不过，与其说是探讨，米奇更认为这是临终前的老教授为学生上的最后一门课程——人生。翻阅这本书，找到这句话的出处，倍觉亲切：“是的，原谅自己应该做而没有做的事。你不应该陷在遗憾的情绪中无法自拔，这对你是没有益处的，尤其是处在我这个阶段。我一直希望自己工作得更出色些，希望能多写几本书。我常常为此而自责。现在我发现这毫无帮助。跟它和解。跟自己和解。跟你周围的人与事和解。原谅自己，原谅别人……”

回想自己的日常，何曾不是在懊悔中度过：我要是再多下点功夫就好了，我要是用另外的方式处理就好了，我要是早上早起一会儿就好了……千万遍“我要是……”捶打着自己的心，过电影般播放着遗憾的片段，到头来除了流下自责的泪水，别无他用，反而挫伤了自己的自信和勇气，倒不如爽快地原谅过去的自己，跟坏情绪和解，再迎头赶上。

再一次品味这句话，阅读这本书，是在回杭的火车上。四个小时足以让我看完这本不足200页的薄书，细细品味其中的佳句圣言。一路边读边想，在头脑中凝结成文字，警醒自己。

“……但超脱并不是说不投入到生活中去。相反，你应该完完全全地投入进去。然后你才走得出来。接受所有的感情——对女人的热恋，对亲人的悲伤，或像我所经历的：由致命的疾病而引起的’恐惧和痛苦。如果你逃避这些感情——不让自己去感受、经历——你就永远超脱不了，因为你始终心存恐惧。你害怕痛苦，害怕悲伤，害怕爱必须承受的感情伤害。可你一旦投入进去，沉浸在感情的汪洋里，你就能充分地体验它，知道什么是痛苦，什么是悲伤。只有到那时你才能说，‘好吧，我已经经历了这份感情，我已经认识了这份感情，现在我需要超脱它。’”

读到这段话，我想到了苏轼，这位常被冠以“洒脱、豪放”之名的文人。喜欢他，是因为他几经贬谪，却仍心怀天下，坦然面对，写出“一蓑烟雨任平生……归去，也无风雨也无晴”这样的豪迈之句。这不正是历经风雨之后的超脱吗？可见，“超脱”不是避而不谈，不是浮于表面看生活，更不是远离是非，自命清高，而是“以出世之心做入世之事”，是看遍了人世间的真善美、假丑恶，经历了喜怒哀乐之后仍有的乐观和善良。涅重生，也许就是这个意思吧。

“在生命的起点，当我们还是婴儿时，我们需要别人活着，对不对？在生命的终点，当你像我现在这样时，你也需要别人活着，是吗？可还有个秘密：在生命的中途，我们同样需

要别人活着。”

总害怕麻烦别人，总是担心自己给他人带来负担，殊不知我们也在让别人麻烦，替他人承受些许负担。既如此，都应该坦然接受，接受自己有弱小的一面，别人对自己的爱意；接受他人对自己的依赖，相信自己有能力助人。这也是莫里教授提及的另一条至理名言：“人生最重要的是学会如何施爱于人，并去接受爱。爱是唯一的理性行为。”

对自己来说，最困难的事莫过于与自己讲和，只要自己能坦然接受，好事一定值得欣喜若狂，坏事也仅是坏事，烦躁一时。

你应该发现你现在生活中的一切美好、真实的东西，乐于接受自己赋予我的一切权力。

不负韶华书香同行两分钟演讲篇四

作者，我们权且叫他米奇吧，在他一如平常人一样忙碌于工作的缝隙中偶然看到了一次电视采访，嘉宾是他的大学老师，社会心理学教授莫里·施瓦茨，他才想起毕业时曾与老师有约相见。而此时的莫里已经患了肌萎缩症(ais)一种不治之症，莫名的冲动驱使米奇急切的盼望去看望老师。于是，在此后的每周星期二，米奇都会应老师的要求来上课。十四周后，课程学完了，老师也如流星般消逝了，留下来的却是一本200页的畅销书，名字叫—“相约星期二”。

我们的人生是在不停的奔波当中的，上学、就业、升职、结婚、生子、创业、赚钱，太多的羁绊使我们感到劳累。为什么呢?正因我们需要，大多数人至死都好不怀疑这一点。但是，莫里教授告诉我们：这不是“需要”，而是“想要”。他说：“拥有越多越好。钱越多越好。财富越多越好。商业行为也是越多越好。越多越好。越多越好。我们反复地对别人这么说——别人又反复地对我们这么说——一遍又一遍，直到人

人都认为这是真理。大多数人会受它迷惑而失去自己的决定潜质。简单来说，我们总落入‘他人的圈套’”。

所谓我们的需要，却经常是他人的圈套。超出自己潜质之外买了lv的皮包，是你的需要还是品牌的圈套?千辛万苦送孩子出国，是你的需要还是西方世界的诱惑?追逐名利，不择手段，是你的需要还是世俗的胁迫?最快乐是人，不是神。只要有可能，你就摘下方具，放松别人，也是放飞自己。

生活是很艰难的，生命中有太多的不能承受，应对它们，我们该怎样办呢?莫里教授给出他的答案：世间病与痛，尽付笑谈中。

“千万别把我烧过了头。”这就是教授死亡前设想被火化时的话语。最后一堂课，他期望学生有空时能去去墓地，还有什么问题尽管问。爱徒说：“我会去，但到时候听不见你的说话了。”恩师说：“到时候，你说，我听。说说你遇到的一切麻烦问题，我已作过提示，答案由你自己去寻找，这是课外作业……”

听一听这幽默的对话吧，死亡也能够这样的诗意。

假设生命中只剩下一天，你该如何度过?莫里是这样设想的：“早晨起床，进行晨练，吃一顿可口的，有甜面包卷和茶的早餐。然后去游泳，请朋友们共进午餐，我一次只请一两个，于是我们能够谈他们的家庭，谈他们的问题，谈彼此的友情。然后我会去公园散步，看看自然的色彩，看看美丽小鸟，尽情地享受久违的大自然。晚上，我们一齐去饭店享用上好的意大利面食，也可能是鸭子——我喜爱吃鸭子——剩下的时刻就用来跳舞。我会跟所有的人跳，直到跳得精疲力竭。然后回家，美美地睡上一个好觉。”

平常的不能再平常了，但也许这就是所谓幸福的本质吧!在这纷纷扰扰的世界中，需要不知足的奋斗，来满足我们多欲的

身，更需要知足的享受，来抚平我们焦虑的心。

死亡是黑色的，莫里的心态却是金黄色的，他说："我感觉到了依靠别人的乐趣。此刻当他们替我翻身、在我背上涂擦防止长疮的乳霜时，我感到是一种享受。当他们替我擦脸或按摩腿部时，我同样觉得很受用。我会闭上眼睛陶醉在其中。一切都显得习以为常了"……"这就像回到了婴儿期。有人给你洗澡，有人抱你，有人替你擦洗。我们都有过当孩子的经历，它留在了你的大脑深处。对我而言，这只是在重新回忆起儿时的那份乐趣罢了"……"如果早知道应对死亡能够这样平静，我们就能应付人生最困难的事情了。"

不负韶华书香同行两分钟演讲篇五

也许是人生的卷轴刚刚翻开的缘故吧，我总是问自己："人为什么要活着？"、"人生的意义在哪里"，"为什么我活着，有的人却死了？"这是十几岁岁左右的人最爱问的问题。到了爸爸妈妈的年龄，人们大多已经为家庭奔波的不成样子了，不屑或不敢再问这样的问题。但是，在一些意想不到的时刻，它还会悄然从心底冒出。这千古之谜，有谁能说得清楚呢？就是那些大哲学家，他们的回答也常常十分高妙"仙答"却并不解决我们凡人的问题。一位老人，在临终之前，通过他的学生，向我们提供了一份人生的答卷。

当时买这本书时，并不是因为写着余秋雨的推荐做序，而是这个问题深深地吸引了我，人生刚开始，更渴望了解人生。

有的人在突如其来的灾祸中死去，或在某个黑夜里静静地离开，中国人会面无表情地说地说：好，好，至少不是在开膛破肚时去的。但是，当得知了自己在某一天会离开这个充满眷恋的世界时，这时他的心理大概可想而知，有人颤抖，有人饮泣，有人崩溃，有人在痴痴的笑，也有人未服从命运的安排，自己在大限之前解决了自己。因为，人们所说的"受罪"不仅是病痛的种种折磨，更是等待死亡的种种心态，因

为等死的时候，心里永远比死的一刹那更痛苦。所以，中国传统文化中提及的因果报应，如果有个人此生成就了种种善举，那么他最好的结局就是“无疾而终”。

当我们两只脚踏上人生的起点时，终点就是死亡。无论伟人还是凡人，终究是会死去的。后来莫里老头儿很潇洒地走了，而他为了学生做的备课内容还没有教授结束，他在天国看着人们，看着人们是否在翻看他的备课笔记，也在看着人们是否接受了他教授的精神。

所以，这本书的最后一句，作者留下的文字是：

“这门课仍在继续。”

“我已经踏上了最后的旅程——人们要我告诉他们该怎样打点行装。”莫里说。