# 因为痛所以青春读后感（范文模版）

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-12-06

*第一篇：因为痛所以青春读后感（范文模版）《因为痛，所以青春》读后感青春期与生理学上讲的青年期不属于同一概念，青年期是指人的认知能力、情感和人格的发展逐步完善，人生观和价值观逐步稳定的阶段，而青春期则是一个感性概念，是一种状态。这种状态是好...*

**第一篇：因为痛所以青春读后感（范文模版）**

《因为痛，所以青春》读后感

青春期与生理学上讲的青年期不属于同一概念，青年期是指人的认知能力、情感和人格的发展逐步完善，人生观和价值观逐步稳定的阶段，而青春期则是一个感性概念，是一种状态。这种状态是好奇、探索、迷惑、不安、易于快乐也易于忧伤。18岁或80岁，都可能处于“青春期”。

青春，总有些许茫然、孤独，或者彷徨，此时的你或许正处在人生的选择路口，这种找不到方向看不到未来的不安让你心生期冀又倍感惶惑。拿到金兰都教授的这本书，我完全沉静下来一口气将它看完，里面的观点触动了我心底的那根弦，好像找到了知音般解读了内心存在的各种疑惑，让我充满了向上的力量，往日的不甘与抱怨慢慢地消失殆尽。

书中有个理论叫人生时钟，特别认可这种说法。他的计算方法十分简单，一天24小时就是1440分钟，如果将平均寿命80年看作一天，那么一年的时间就等同于一天过了18分钟。今年双十二的我，才相当于早上7点12分，而7点多，正是温暖和煦的清晨，是一天的开始，多么让人惊叹！在我看来，刚刚步入稳定的人生路程时，发现自己的人生才刚刚开始，未来还可以有万般可能。没错，人生之路仍尚早，我还拥有大把的时间，未来悬而未决，没有什么可畏惧的。在教育科组织的监区课堂教学中，我决定将这个理论讲给服刑人员听，我希望服刑人员都不要放弃，能看到未来的希望。人生从不会嫌弃你太年轻或太老，一切都刚刚好。即便你60岁了，也只相当于夕阳西下的6点钟而已，仍然有许多未知的全新世界等待着你去探索，仍然可以重新起步重新规划人生。只要有认罪悔罪的决心，就不用担心你的努力比别人慢，出狱以后就是一个崭新的开始。

书中的很多话如雨后的彩虹，让我多惑的内心豁然开朗。书中说要自信的放开手中的绳索，很多时候想做些什么却总是畏畏缩缩，总担心会捡了芝麻丢了西瓜，不知道怎么去权衡各方利益关系，这就是不够自信的表现。还有时候，过分追求成效而忘了过程和方法，急功近利到头来一无所获。其实，当我们在做一件事感到力不从心而有所顾忌的时候，不妨自信些或者果断地抛开，这要比死缠烂打，整天焦头烂额却终无果来得更加爽快，也更为实诚，或许还能收到良好的成效。

因为青春，放下，不代表懦弱，而代表智慧和勇敢。

正青春的我们，是该自律而警醒，别再拿青春随意挥霍，学会用读书代替游戏，用读报代替上网，用欣赏电影代替看电视，用思考代替发呆，用对话代替发牢骚。只要多勤奋一点，比别人多干一些，每天进步一点点，我们的人生会很精彩，因为我们的时间、机会、平台还很多！

**第二篇：《因为痛,所以青春》读后感**

《因为痛，所以青春》读后感

活在当下，这样的说法是很多人的座右铭，但是却很少有人去真正用实际行动去诠释它真正的意义。我也是其中一个。我总是在下决心，在做着与自身的实际行动相悖的无用功。我总是在幻想，似乎我的生活就是存在于我给自己设定的期望值之中的。但是我的行动却只是基本停留在幻想中，没有实际的行动，好高骛远。这一直是我难以改变的自身最大的弱点。我总是在责怪自己、抱怨自己为何这么懒惰，但却没有改正。但就如同金兰都先生在《因为痛，所以青春》一书中所表达的观点是一样的，我正在享受这一懒惰的过程！这太可怕了，对于一个正处在大好青春期的我，可能还有很多一部分人来说。

懒惰，是一个习惯。正如同我们每天吃饭、睡觉一样的习惯。这样的说法很可怕，也许有人并不认同，认为“这只是你自己的所作所为，没必要殃及到别人。”但是我们之中确实有人正在像我一样这么做啊！非常遗憾地表示，我很为这些我浪费掉的不能再生的时间感到可惜和唏嘘。我想做的事，一直没有做到的原因就是我认为自己有无数个明天去拖延，而这些“明天”不正是我正在虚度的今天吗！读一本有益的书，让我现在正视自己的缺点，我感到非常庆幸。书籍的力量真的是很伟大。它可以让你懂得或者更好地去诠释你所迷惑的、混乱的一切人生观，从而使一个人成长。金兰都教授的这本书，对每个像我一样的刚成年的人所给予的启示是非常强大的。它可以改变我的习惯，让我向更正确、更明朗的路上前进。

我经常认为自己的人生跑道比起同龄人已经晚了太多，但是书中所指出的“人生时间”却与我的想法有很大的出入。它是这样描述的：假如一个人能够活到80岁，将这一生设定为24小时，那么刚刚大学毕业的24岁的人，将处在一天中的什么阶段呢？是温和煦暖的早晨，还是无限好的夕阳西下呢？答案是，正处在一天当中的早晨7点12分！神奇吧。我们可以以此类推，一位刚刚退休的60岁老人，正处在傍晚6点。正是美好的夜生活即将开始的时刻。这样的话，按人能活到80岁来说，一年相当于一天中的18分钟。这样看的话，我们的人生时间确实变得比我们预期的宽松不少。所以我们有大把的时间去追逐，去学习。

看过书后对我的启示真的非常大。几乎全部内容都是我所经历的、困惑的。教授也给了非常得益的指示。例如把生活中的时间调整利用，把上网的时间改为读报，把鸡肋时间好好利用起来，把已经成为习惯的那些恶劣的习惯统统改掉或者尽量减少，从而做些对自己说能

力提高有用的事......那些人生经验和告诫会一直提醒我激励我将自己时刻管理好，也对以后的人生有更加形象和生动的认识和准备。

我想这本书这么令全世界的年轻人都为之感动的原因就在于，金兰都教授在写这本书的时候，完全是站在我们的角度去看待我们的问题，并给予我们更明确的解答，使我们更正确的看待我们的人生，并更加努力地去为自己的梦想去努力----不为任何人。他比我们都更加了解我们的青春，也比我们都更加会去省察自身。更重要的就在于，他并不是一味地去以一个师长或者一个长者的身份去对我们进行说教，而是通过诉说这样的方式来使我们更加印象深刻。并且会在书中不断反省自身的缺点，毫不避讳。也许正如书中写到----正确利用屈辱，有一天它会为你保驾护航。

它的标题让我为之感动：写给正处于人生路口的你

**第三篇：因为痛所以青春读后感**

高级韩国语阅读作业 201000600086 武锡莹 10级2班

独自站在人生路口的我——读《아프니까 청춘이다》有感

书名：《아프니까 청춘이다》

作者：김난도（Kim Rando）

出版时间：2024

作品介绍：

作者金兰都是首尔大学教授，博士生导师，消费者研究系主任，韩国总统办公室、三星集团、爱茉莉太平洋集团等企业顾问。他考过公务员，考过研究生。经历过我们现在所经历的一切，爱情、梦想、挫折、迷茫、择业......25岁他刚毕业的时候父亲癌症住院，奶奶过世，同年爷爷过世，11个月内主持了三次葬礼。

这本书也从我们现在所经历的青春的几个方面所写的，通过书来讲述故事，写给独自站在人生面前的我们。书总共分为了四章，分别是：我们的希望在那里；年轻，所以伤得起；奇迹是靠点滴积累而成的；我们该用青春追寻什么。

读后感：

初遇这本书是在网上，在卓越网和当当网看见它的中文翻译本屡次蝉联销量冠军，便在暑假里到延吉新华书店找到了它。很多地方看不懂，但勉强读完了。这本书像是写给青年们的一封信，给了我很多的帮助和力量。

第一，消除我的迷茫和焦虑。

在过去两年的大学生活里，我常常的忧虑、迷茫、我不知道自己人生的目标，只是随着周围人的意思在生活，一直都按着大家期许的活着，父母希望我上一个好的大学，于是我就来到了这里，看着周围人要考研，便犹豫着我是否也得考研呢，种种的问题让我焦虑，困惑。焦虑产生烦躁，人的心一乱做任何事都做不好。俗话说：态度决定一切。我不敢说真的任何事都是由态度决定的，但是从带有的做事态度就可以大致看到事件的结果和它的影响。就像我常常漫无目标去做任何事，结果就是：我总结不到我做事的共性，和带给我的长进也不知道我应该做什么，怎么去做。当方向错的时候，不论多努力的向前走，都是错的。

直到我遇见这本书，我知道我的人生时钟是上午6点36分，现在开始真是时候，距离一天结束还有很长一段时间。将人生的80年跟一天中的24小时进行对照。24小时相当于1440分钟，而将此分成80年，每等份就是18分钟。1年相当于18分钟，10年相当于3个小时，以此类推20岁是早上6点。电影《本杰明·巴顿奇事》中的一句台词说：“人生从不会嫌太年轻或者太老，一切都刚刚好。”书中说：“青春施加给人生的真正压力，并非是那些需要积累的学分和成绩，而是看不到未来的不安感，因为看不清，因为对未来一无所知，所以时时感到不安和恐惧。”所以因为我们还年轻，我们可以投入全部的精力去思考，并谋划自己的将来。我们现在的任务就是听从自己的心，去找寻我们的方向，并且切

高级韩国语阅读作业 201000600086 武锡莹 10级2班

实的去行动，预备最好的自己。

**第四篇：因为痛,所以叫青春读后感（推荐）**

《因为痛，所以叫青春》读后感

因为痛，所以叫青春。有一种共鸣的声响在跳动。

站在青春的脚下，沉思良久，良久。

小时候，不知青春是什么，或许是纯粹的时间概念，夹杂些微微的悸动，莫名又奇妙，难以言喻。

然后，在一夜之间猛然从梦中醒来，已是成年人了，嘴角轻轻翘起，心酸的无以复加，难道我的青春被他人偷了不成，回忆依稀，却也就那么不轻不重的几件事，再无其他。有一部电影叫做《岁月无声》，蛮不错的，情感真挚。不禁想到，有一次上课，老师给我们唠家常，他说人生是在失望和希望中活着，不必计较太多，你的梦中女神大多都不是你现在的老婆，因为梦中女神是你的幻想，老婆是你的人生伴侣，现在不珍惜，老了可惜。天天喊：我的青春我做主，脑子锈掉的了！…… 唉，不知道的还以为是死了几百次的到的经验呢。不过我听进去了，所谓废话就是真理，真理多听一些，有利于身心健康发展。

用读书代替游戏，用读报代替上网，用欣赏电影代替看电视，用思考代替发呆，用对话代替发牢骚，用快走或慢走代替高尔夫，用运动代替减肥，用冲凉代替蒸桑拿，用高质量的睡眠代替熬夜晚起，用活跃氛围的酒席代替宿醉。

想要不负青春，真的不必如此辛苦计算，除非你迫不及待的想要成功，以成功的形式来体现自己青春无悔，如果果真如此，那你可要多多努力了，上面的远远不足让你成功。年轻是一种资本，可以再站起来的时间来源。但事物都有两面性，例如：骄傲使人进步。（以下引用原著）

落至今依然记忆犹新。让我重新拾起几乎遗忘在记忆深处的“不安”就是源于这首诗。此时充斥在整个房间里的是不安和那不安的梦想„„

人不能停止做梦。相比不能实现梦想，忘记做梦的感觉要更加可怕。梦想最隐蔽的敌人正藏在梦想背后的成功之上，一旦成功就会陷入保守的人性弊端之中。

我害怕自己会陶醉于一点点成绩从而忘记最初的梦想，甚至忘记人生所应有的热度，于是今天写下这段文字。希望这段文字能够保持住此刻不安的热度，保持住不安背后那点滴培植的梦想，让梦想不会日后腐败。

沉重的现实整日逼我自省，灰暗的未来不断折磨我的内心，在这样的局面下，我反复告诫自己现在是人生中最充实且最有意义的时刻，并且希望在日后我坠入懒惰的地狱无法自拔之际，能够记住这些文字，多少能够回想一下今天的不安和今天对梦想的执着。

再添一句：“是否有那么一天，我还有勇气重新拿起这段文字来读？只要读到这段文字就能让自己重新抖擞精神，恢复自我吗？我的灵魂有那么强大吗？”

站在青春的舞台上，我们都是主角，演绎着自己的故事，这就是青春，人生。

**第五篇：因为痛 所以叫青春读后感**

因为痛，所以叫青春。

“我最期待的是什么？”

“我做什么会感到幸福？”

“我最擅长做什么？”

“我是谁？”

看完整本书，上面四个问题可以说是全书的核心。我们痛，是因为对未来的迷茫。

很多时候，在学业上，在工作上，甚至在感情问题上，这些年轻人甚至还没有迈出踏进社会的第一步，就已经沦为一个“loser（失败者）”。在书中作者如实地把为人父母的成年人们所不曾来得及去了解的这代年轻人的困苦和不安展现了出来。

书的意义可以理解为:作者帮助他们诊视这些无法向他人倾诉的苦痛，并告诉他们如何才能从这种苦找到为未来打拼的能量。

一、“我最期待的是什么？”

这个问题的答案指出的是你的梦想，你想要的未来。梦想是你的动力，当你为自己心之所向而奋斗时，一切困难似乎都不可怕。梦想带来的是生活的信仰，人是需要信仰的，这会带来无比的热情和坚韧的毅力。你想要和你要想，我们总是愿意做前一个选择。你的梦想并不是都能实现，你要根据自己来进行不断的调整。而这时，梦想湮灭的痛苦和打击，也许会摧毁你的意志，会让你困惑，找不到前进的方向。所以这个问题的答案是后面三个问题的前提。

二、“我做什么会感到幸福？”

书中作者举了个例子：放暑假的时候，校园内便会开满喇叭花、向日葵等夏季花。当从学校后门的入口处经过时，看到悄然开放的波斯菊，就会发觉秋季开课时间已经日益临近了。第二学期开课初期，看到插在桌子花瓶中的菊花，才知道秋天已经来临。如果到了菊花也凋谢的时间，还有校园南边的山茶花最后开放，来谢幕：

梅花、樱花、葵花、菊花、山茶花„„认真等待，迎接属于自己的季节我之所以突然扯出这么多关于花的话题，是想向你提出如下的问题。“上述陆续登场的花中，你觉得哪一种最为优秀呢？”

可能你会这么说：“没法回答，每个季节绽放的花朵都有各自独特的魅力，相互之间没有可比性，这个问题是不成立的！”

我们在生活中常常会陷入一种迷谭：如果我和XXX一样聪明，一样有钱，一样漂亮就好了，如果我是XXX肯定会非常幸福。

可是，如果变成现实，你会真的幸福吗？这真的是你想要的吗？你看不到的是美丽的表面下，维持美丽的而存在的腐朽。我们迷失在别人看似美好的人生，却忽略的是自己拥有的幸福，无视的是自己心底想要的幸福。

人们对于花可以睿智地思考，对自己的人生却往往不能正确对待。我们总希望自己成为那个最早开放的最艳丽的那朵。

我们明白花朵各有各的魅力，无法比较，却不知道人人都有自己不同的幸福。我们看待人生的眼光是极其短视的，只能看到一时的得失，而没有长远的打算。大部分人都草率轻慢，却从未考虑放慢脚步，寻找长久的，稳定的，真挚的幸福。什么是能让你付出全部去奋力争取的，什么是你从心底想要去做到的，抛去物质的表象，有些事是你真正渴望的，而你的幸福也就在之中。

我们可以羡慕他人的人生，但要知道自己的人生是独一无二的，自己的幸福是无法比较和衡量的。

来，高昂起你的头，认真迎接属于自己的人生吧！

三、“我最擅长做什么？”

这个问题的答案其实是告诉自己：我的资本是什么？并以此作为基础来定下未来的方向。这是你目标的依据，也是减少你失败的保障。

四、“我是谁？”

这个问题可以分成两部分来说：

1、比学分、资格证更重要的是自省：用最真挚的眼神反省下自己。

联系现实情况，往往我们做得不足的并非是学分、资格证之类的东西，而是对于自我的省察。现在的年轻人整日忙于获得足够的学分或英语成绩，花费时间在丰富实习经验或深造经历上，对学习方法是否科学、利用时间是否有效率以及自己究竟在为什么努力却没有清晰的认识。反正周围的同学都在做，所以自己也不甘落后，或者是被父母相劝，或者是抱着玩玩的态度疲于准备各类公开招聘会、考试，都是他们常见的理由。

实际上，自省会让自己明白自己的缺陷、不足，让你改正，由此变得更加强

大，更加成熟。

但单纯思考并不能达到省察的目的，对于省察来讲，体验也是最好的方法。他人交流也是非常有效的经验积累途径。特别是和那些比自己经验丰富或更具洞察力的人进行交流，往往能让你从中获得巨大的启发。这时，更需要的是来自有经验前辈的指点和启发。不是有那么一句话吗，前辈就是“在同样的黑暗中比自己稍稍游在前面的人”。

2、关于伤痛：这是对年轻的最好祝福。

青春施加给人生的真正压力，并非是那些需要积累的证书和业绩，而是看不到未来的不安感无人倾诉的苦闷，无法逃避的抉择。我们渴望的是不过一个告诉我们没什么大不了的人，而伤痛会教会你，你可以自己做这个人，坦然接受，自我治愈，变得更加坚强。相比那些含着金汤匙出生的孩子，那些父母已经铺平一切道路的孩子，那些不知苦恼为何物的孩子，你现在正继承着最宝贵的人生经验。

伤痛是一种历练，那些你度过的黑暗的时期，造就了如今的你，让你变成真正的成年人。

读完全书，感觉就像一面镜子，照出了我的人生。迷茫和疼痛，始终伴随着我们；但藏在其背后的是阳光和幸福。站在人生的十字路口，向左转向右转，还是一路向前，答案自在你心中。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！