# 《心灵的七种兵器》和《为何越爱越孤单》读后感

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-05-04

*第一篇：《心灵的七种兵器》和《为何越爱越孤单》读后感读《心灵的七种兵器》有感——XXX心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事。任何真切而纯粹的情绪，感受和体验都是大自然的馈赠，假若你学会敏锐捕捉并坦然接受他们，那么你就会发生不可思...*

**第一篇：《心灵的七种兵器》和《为何越爱越孤单》读后感**

读《心灵的七种兵器》有感

——XXX

心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事。

任何真切而纯粹的情绪，感受和体验都是大自然的馈赠，假若你学会敏锐捕捉并坦然接受他们，那么你就会发生不可思议的成长。所以说，真纯的情绪，感受和体验都是“心灵的兵器”。

心灵的七种兵器之二：愤怒，你的力量之泉。

愤怒，给予你力量和动力，让你生命的每一分钟都具有创意，每一分钟都能表现出你的风采。没有愤怒，你就会在不适当的地方屈服，就会手足无措。

心灵的七种兵器之三：内疚，和谐关系的调节者。

有些人相信这样的幻想：固守自己的清白，面对坏事，不进行面对面的力所能及的抗争，就可以避免参与邪恶。

心灵的七种兵器之四：仪式，引导心灵的蜕变。

我们想象着自己像建造中的摩天大厦直冲云霄，而不是像毛毛虫蜕变为蝴蝶。

心灵的七种兵器之五：恐惧，揭示生命的真谛。

许多恐惧所传递的信息极具价值。事实上，我们越恐惧一件事情，那么事情背后隐藏的信息可能就越重要。

心灵的七种兵器之六：关系，我们心灵的镜子。

好的心理医生，其价值就在于会和你建立一个好的关系，然后把你轻松地带到这种状态。不过，我们生活中还有太多的关系，可以把你带进这种状态。

心灵的七种兵器之七：接受，带你走向自由之路。

读《为何越爱越孤独》有感

——XXX

“我们都想做好人，并用好的方式对待某人。如果一个人越重要，我们越会用自己所懂的最好的方式去对待他。”

“我们使用‘好的方式’时藏着一个隐逻辑，我对你这么好，你当给予我回报”。

这两段话很好地说明一个人的自我心理，从真实的意义上讲“爱”是付出，并不索取，这是真爱，真爱是不孤独的，但世人为何越爱越孤独，这其中有一个“个人利益”在作怪。如果不能突破个人利益，就会永远被利己和自我所俘虏，心理就会被付出即有回报的阴影所掩盖，完全失去大爱真爱，最终只能越活周围人越少，越爱越孤独。

**第二篇：越长大,越孤单 读后感范文**

《越长大越孤单》读后感

去爱吧，就像不曾受过伤一样。

——题记

“面容失忆症”可怕的病。可偏偏这是李可以家的遗传病。得这个病的人，会看不到自己和别人的脸。他们只能看到一团模糊的肉色。想想看，假如李可以没有得这可怕的病，不用做一位无牵无挂的旅人。那么，这位拥有亚纶的鼻子，吴尊的眼睛的帅帅的男生，真的真的很完美吧。可是，上帝大叔就是那么那么的公平，他不会让你完美，也不会让你一无是处。它在夺走你一样东西的时候，会再给你其他的馈赠。反之，在馈赠你一样东西的时候，也会夺走你一样东西。上帝大叔夺走了可以的眼睛，给了他帅帅的脸。但这又有什么用呢？他什么人都看不见，内心不知会有多么的惶恐，与不安。

他终于下了决心，要离开妈妈和朋友，去寻找自我。在她失踪后，作为他好兄弟的雨停，喜欢他的千朵，还有那个有点尖刻的泛美。深深的崇拜，淡淡的喜欢，浅浅的嫉妒。在这时，都化为了对李可以的担心，牵挂。她们三人组成了欧巴桑三人组，停大叔，朵大妈，泛大婶。她们无时无刻不在搜寻着李可以的消息。和她们一样对李可以有着深深牵挂的女孩，还有苏锦畅。这位李可以初中时的“伊卡璐”老同学。四个女生执着地寻找着，寻找着。

他们找到了可以。李可以回家住了一些时间，但在这时，他也得到了同为旅人的爸爸在海中被淹死的噩耗。爸爸只留下了两样遗物，就是那个哈苏相机和那些他用生命换来的照片，美丽的照片。

李可以终于找到了自己的生活方式，他要像爸爸一样，用相机记录下大自然最美的时刻。他有了自己的生活态度：去爱吧，就像不曾受过伤一样！跳舞吧，像没有人会欣赏一样！唱歌吧，像没有人会聆听一样！拍照吧，像没有人会发现一样！

**第三篇：《越长大越孤单》读后感**

《越长大越孤单》读后感

越长大越孤单，越长大越不安，也不得不打开保护你的降落伞，也突然间，明白未来的路，不平坦。难道说，这改变是必然？”

在大人的眼里，他们还是纯真的一代，心无杂念，只是一群还未成熟还未长大的孩子。没有负担，不用担忧，不用烦恼，安心的过着自己单纯的日子，只有他们知道，自己已经长大，或者要慢慢学会长大，因为无论是谁，在父母的眼里终究是个孩子，但是在其他人的眼里未必就是这样。

她就是这其中的一员，从小在爸妈的呵护下长大，不明白很多事情，总是对很多时间抱着她所有的纯真，在她的世界里，充满的是童话般的幸福，即便是看电视剧或者是看小说，她都只喜欢看喜剧式的结尾，她想看到的无非是大团圆的结局。

但是，时间毕竟还是在悄悄流逝着，不管她承认也好，不承认也罢，她终究还是走进了20出头的年纪。再也不能躲在爸妈的庇护下，再也不能耍赖，使小性子，再也不能想怎样就怎样，很多事情现在都必须她自己去面对，必须自己去努力，去完成。

小时候都在盼望长大，看着周围的阿姨姐姐们穿着好看的高跟鞋，穿着漂亮的花裙子，或者涂着好看的化妆品，她总是在羡慕，总是在想自己什么时候才能长大，才能和这些阿姨姐姐一样好看，她期盼着期盼着，期盼有一天她也能穿上高跟鞋，化着精致的妆容，正常的上下班，不用再上学，不用再每天被爸妈叫着闹着起床。她也在幻想赶紧长大，可以离开爸妈的束缚，可以一个人想做什么就做什么。

但是，她现在不会这么想了，她不想再长大，她希望自己还是那个孩子，还能躲在爸妈的庇护下，还能撒娇，还能耍赖，甚至还能上学，但是似乎一切都不能再如她想象的那样。她知道，她在害怕长大，害怕一个人的生活，害怕自己一个人，很孤单。

“多年以后，你回到我身边，不安全，充满了你疲倦的双眼。看着我，也告诉我，你是否，依然相信童话？

你曾对我说，每颗心都寂寞，每颗心都脆弱都渴望被触摸，但你的心，永远的燃烧着，永远的不会退缩。”

多年以后，还会像现在这般纯真吗？她不知道。她宁愿把这份纯真解释成为是一种内心的原则，不是单纯，不是傻，不是这个社会上他们说的任何一个不好的说法，只是人的本质的一部分。只是她知道她不能再相信童话，长大了，很多事情也就知道了，并不是所有的事情都能获得大团圆的结局，但是她宁愿保留着这样的一个信念，尽自己的努力获得大美满的结局，或许是对自己的最大肯定。

时间在变，纯真的这一代，都在长大。她终于穿上了高跟鞋，终于穿上了花裙子，终于可以化着精致的妆容走在大街上。但是，同样的，她的身上也开始背负着各种各样的责任，需要她自己去努力，去负责。

年轻的一代，在成长的路上，终究是寂寞的，但是只要坚定信念，一切都会好。

越长大越孤单，越长大越不安。也不得不看梦想的翅膀被折断，也突然明白未来的路不平坦，难道说这改变是必然？……”

大家会怀念吗？小时候朦朦胧胧的心跳：作业本上的红勾勾和成绩单上100分的喜悦；做错事情怕被骂的担心……还有都梦想着早点变成大人。

但是，很久很久以后，忽然发现，大人口中的“你还小，不懂事”变成了“你都这么大了，你还不懂事”……这两句话所包含的情感一点儿都不一样！一句是和蔼的、亲切的，而另一句呢，生气的、愤怒的。「 1」 「 2」

有一次，想搞个同学聚会。已经上初中了的我，想和小学同学在见一面。于是，自己在房间里翻着电话本儿，一个一个的联系。打着打着，我哭了。原来他们的电话号码都已经换了。

这就是长大吗？！

长大，是小时候的梦想；现在，却成了背负一切的理由。

长大，只会孤单！

长大了，也孤单了

这本书，是那样的吗？

刚买回来时，只看书名，真的以为是那种“孤单等于长大”。以为这是本儿自传，辫子姐姐会以自己为原型，来讲述她的“越长大越孤单”。

其实，这本书写的是一个叫做李可以的男生，他和同龄人不同的是，他不允许任何人靠近，还是个“旅人”。可是他越是这样，就越让他身边的人牵挂不已：先有雨停、千朵、泛美组成的“欧巴桑少女三人组”，再有中学同桌，女孩儿锦畅固执的追踪，还有两个妈妈的心痛、思念。当然，也有他的死党——赵起

李可以到处躲避，因为他背负着血缘之痛，注定要成为一座孤岛。

故事到了最后，他发现了一个巨大的秘密——爸爸离开他和妈妈的原因：自己和爸爸得了世界上只有百分之二点五的人有的病，他们还属于其中程度最严重的那种。它叫“面容失忆症”。就是你曾经认识的脸一个接着一个的在你面前消失，这世界逐渐变得像一座孤岛。最后严重到，镜子中的自己都会消失。他还是被深深击垮，所有爱他的人感到他的身边，用每个人的微弱的力量，汇聚成强大的量。皇天不负有心人，终于走进了里可以的内心，“净化”了他的心灵。最终让他重新站起来。

这是一个男生悲伤的流浪秘密，一群女生倔犟的真相追寻的故事。

如果，这就是旅人所经过和成长的的一切，我相信终有一天这样的刻苦追寻，感动的不知是心灵，还有灵魂。

假如他和他的倔强都凝结成了伤，他还会继续“坚强”下去吗？

这本《越长大越孤单》，如果仔细读，每个字都震撼着你的心灵。

如果仔细去品味这本书，它会让人嗅到纯真的香气，有爱的香气，亲情的香气，仿佛是薄荷的清凉，柚子的甘甜……

这本散发着光芒的书里藏着梦想、快乐；藏着善良、勇敢；藏着浪漫、执着；藏着幸福、单纯。他就像一双隐形的翅膀，给我们力量，让我们带着希望，飞过绝望，直到所有梦想都开花……

是啊，越长大，越孤单。

长大，我们是无法避免的，但是，孤单是无法消除的吗？

如果，每个人心中仍然保持着一颗纯真的童心；每个人都很大气，不和别人斤斤计较；不个人都不会“老谋深算”；每个人都不虚伪，不伪装自己……那么，还会存在“越长大越孤单”吗？

我相信，不会的。

记得：长大了，孤单了，千万不要抱怨，这毕竟对每个人来说都是人生中的一个“坎儿”，只要下定决心，勇敢去面对，就一定可以跨过这个“坎儿”。

“多年以后，你回到我身边，不安全充满了你疲倦的双眼。看着我，也告诉我，你是否依然相信童话。你曾对我说，每颗心都寂寞，每颗心都脆弱，都渴望被触摸。当你的心，勇敢的燃烧着，永远的，不会退缩。越长大越孤单，越长大越不安。也不得不看梦想的翅膀被折断，也不得不收回曾经的话问自己，你纯真的眼睛哪去了？越长大越孤单，越长大越不安。也不得不打开背后你的降落伞，也突然间明白未来的路不平坦，难道说这改变是必然？你曾对我说，每颗心都寂寞，每颗心都脆弱，都渴望被触摸。看着我，也告诉我，你的心依旧燃烧着……” 《1》《2》

**第四篇：越长大越孤单**

越长大越孤单

正如Ｓ．Ｈ．Ｅ《不想长大》的歌词中写道：“我不想我不想不想长大，我宁愿永远都笨又傻……”说实话，我也真的不想长大！童年时，和小伙伴们一起弹五彩缤纷的弹珠、跳牛皮筋、过家家的场景如今还历历在目，现在每每想起当时无知的自己，总会情不自禁地傻笑。这并不是对自己幼时行为的取笑，而是对自己长大以后生活的取笑。

越长大，目标越多。

小学时，我们最开始的目标就是要成为班级的第一批发展的少先队员，要第一个戴上红领巾；当这一个目标实现后，每学期我们的目标就是争取被评为“三好学生”和“优秀少先队员”。升入中学后，我们最开始的目标就是要成为班级的第一批发展的团员，要第一个带上团徽，拿到团员证；当这一目标实现后，我们就发奋努力争取得到各种荣誉，不仅要拿校的荣誉，甚至要得市的或者全国的，最终目标都是为了能被一所理想的大学录取；进了大学后，我们最开始的目标就是要成为班级的第一批发展的党员，在周围人中起到带头模范作用；当这一目标实现后，我就强迫着自己“德、志、体、美、劳”全面发展，加入各种学生会、社团，参加各种级别的各种比赛，有时觉得把时间放在娱乐上就是一种可耻的行为，而这一切最终的目标就是找到一份好工作；工作之后，我们最开始的目标就是……

也许在很多人眼中，这种人是很有目标、很有前途、很有上进心的，但这种人过得真的开心吗？

得到的越多，就失去的越多。

从小在别人的夸奖和期望中长大，虽然自己很努力，但也很痛苦。差学生一直羡慕好学生，总觉得每个人都喜欢好学生，自己一直都不被他人喜欢，自己天生就不是学习的料，可以说，对自己就是全盘否认，认为自己就是比不上好学生。所谓的“好学生”，虽然给人的感觉很好，但他们自己心里最清楚，自己虽然得到了很多夸奖和喜爱，但他们是去真的很多很多。当别人在楼下欢笑嬉戏的时候，他却沉浸在“题海”中；当别人考试成绩不理想时，只是一笑而过，而他却要被老师、家长，双重“攻击”；当别人在无忧无虑地睡觉时，而他却在背着乱码似的英文单词……

人越长大，欲望就越强，人也就越累。

人越长大，就越知道自己要什么；越知道自己要什么，就越想得到什么；越想得到什么，也就越要努力去得到，最终也就导致自己很累很累。有时，“累”似乎是一个人变成熟的重要评判标准。越累，就越成熟。

人越长大，知心的人就越少。

小时候，大家在一起的玩伴肯定有很多，不管认识的还是不认识的，只要玩起来，大家就是好朋友了。可长大后，朋友也越来越少，有时甚至觉得别人接近自己都是有目的性的，时间久了，我们的心门也就关上了，越来越容不下别人。甚至有时我们也是带有目的的与他

人结识，久而久之，所谓的朋友，也就失去了原有的意义了。

我们总觉得身边的人变了，但想想自己吧，又何尝不是呢?

如果我们有时光穿梭机就好了，回到以前，看看小时候的单纯、无忧无虑的自己。

人一辈子是有限的，即便自己不想长大，我们也是无法改变的，既然不能改变自然规律，那我们只能改变自己，适当的“歇歇脚”吧，别让自己太累了。回头看看，只要不留下遗憾就好了。

长大，也可以不孤单！

**第五篇：越长大 越孤单**

越长大 越孤单

主人公：安晓涵

林欣宇

第一幕

一场：林欣宇专注的坐在足球门写东西，被远处的安晓涵叫去玩。音乐响起。（一群女生做游戏）

二场：(以游戏的女生为背景)主要表现一本被风吹动的书。片名出现。

第二幕

一场：（宿舍）林在洗漱，林：（着急地说）小涵，你给我起床，都要迟到了。

安：（翻了个身）我不。

二场：安和林吃着饭狂奔在去教室的路上。

林：都赖你，上大学一个多月了，我就没坐着吃一顿早饭。我发现你是干嘛嘛不行，吃嘛嘛不剩。

安：（厚脸皮的笑）还不是让你惯得。

第三幕

石院东门车来车往（快镜头）

一场：（音乐起）林和安两人说说笑笑的走在街上。

两人逛街买东西的画面。

二场：血拼后回学校，在公交站等车。

安：（吃惊的说）呀 小雨，我没钱坐车了

林：你不会吧 我就一块钱了，你丫是不唬我呢

安：哎呀 不信你看（扯开自己口袋）我兜比脸还干净呢

林：那怎么办，有困难找警察叔叔，等着我打110

安：（俩人开始打闹）你这个死人。（打闹后）

安：关键时刻还得拿出我的杀手锏。（说着把一块钱撕成两半）哦了。（俩人再次打闹）

第四幕

两人在操场上晒太阳

林：（懒洋洋的眯着眼）啊 好舒服啊

安：是啊。

林:对了，今儿崔英又让我给你带盒巧克力。

安：（嫌弃的表情）又是他，算了，你吃了吧。

林：你这死人，要我说，他挺不错的，；家里条件不错，人也不错。又追了你这么长时间，我都被他感动了，你就从了他把。

安：（玩味的表情）行了行了，把他说的这么好，难道你喜欢他 啊？

林：（嘴硬的说）我才没有呢，我只是看不过去得了。（恍然大悟）你是不是找死啊。敢诳我？

（打闹）

第五幕

旁白：曾经我以为，我自信的以为，我们会做这样的好朋友一辈子。只要我们愿意。原来做得了主的只有时间。天下没有不散的筵席，残忍却又绝对正确，也许这才是真理。一场：下课林和安从教学楼出来（说说笑笑）

安接到了妈妈来的电话，林没有说话了

安：（高兴）妈，怎么想起给我打电话了，我刚下课呢。

安：（皱眉头、不高兴）我的事您跟爸就别操心了好不好。再说我也不喜欢那样的工作。（不耐烦的表情）好了好了知道了，挂了（啪，挂了）

安对林抱怨爸妈早给她安排好了工作，林沉默。

二场：林上着自习，接到了崔英的电话。

男:喂~欣雨啊?我是崔英,出来呗，有事找你。林:什么事？

男:你来了就知道了。

三场：一号楼门口，崔拿着一堆东西。

男:(谄媚的笑)姐姐，帮个忙呗

林： 又是给小涵？ 男：（点点头）恩。林： 你自己给她不是更好。

男：我怕她不见我，她都拒绝我好多次了，帮帮忙吧。林：（犹豫）那~好吧。

四场：晚（宿舍）林推门进来

林：（手里抱着个大熊、拎着好几个衣服袋子、零食）晓涵，这是崔英让我带给你的。

安：（不高兴、埋怨、炫耀）诶呀！我都对他说不要了，我又不喜欢他。对了你还没人追吧，你要喜欢就给你吧。(满不在乎）

林：（面无表情、不高兴但也没说什么）内心悄悄地发生了变化。

第六幕

一场：（宿舍）林在学习，安趴在床上看书

安：（无聊的表情）欣宇我们出去打球吧，在宿舍太无聊了。我都快长毛了

林：（不高兴的表情，没有抬头笔停）我不想去，我还得学习呢。（继续写看书）

安：（没有注意到林不高兴）去吧去吧好不好

林：（不高兴，回头）你烦不烦啊。

安：（没有说话若有所思）二场：学校路上

林和安迎面走来（各自抱着书）安：（抬头）欣宇去哪啊 林：（漠视）自习（继续走）

安回头注视林走远（黑屏）

安一个人走在学校的路上（落寞）（音乐起）

第七幕

一场：老师办公室（老师和林）

老师：该说的我都说了，以后自己要好好努力。

林：（高兴）知道了，谢谢老师。（转身走）二场：学校路上

走在前面的几个女生说话，后面安一个人抱着书（自习回来）低着头走不小心听见

女生一：听说老师把去北京实习的名额给欣宇了。女生二：是是，我也听说了。为什么啊

女生三：你没看出来她现在多努力么。起早贪黑的，不给她给谁啊 安停下来掏出手机

安：欣宇我在操场等你，快毕业了，咱们说说话吧。（挂断电话）三场：林和安站着

安：听说你要去北京了，是真的吗。

林：（冷漠）恩，你都知道了。

安：（看着林）我们之间到底是怎么了。林：（看向一边）是么。

安：我觉得我们不像以前那么好了。

林：我们本来就不是一条路上的人，我不想成天跟着你像跟屁虫一样，不想听你每天没完没了的抱怨，不想（哽咽）再当你的绿叶了，安晓涵，我虽然什么都不如你，但是我也有我的骄傲。

林转身走开，安一个人留在原地（哭）（黑屏）

第八幕

回忆的镜头画面，穿插着林走了的镜头，旁白：生命中，不断地有人离开或进入。于是，看见的，看不见的；记住的，遗忘了。生命中，不断地有得到和失落。于是，看不见的，看见了；遗忘的，记住了。然而，看不见的，是不是就等于不存在？记住的，是不是永远不会消失？

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！