# 2025年相约星期二读后感500(汇总十一篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-02-18

*相约星期二读后感500一看着自己的身体渐渐衰败，主人公莫里却以特有的乐观和达观，痛苦而清醒地面对，并用自己生命的最后时光作为教案，展现着一个人在衰老和步近死亡的过程中的乐观，幽默、痛苦、挣扎以及坦然。回顾我们的现状，生活在上海这个大都市，我...*

**相约星期二读后感500一**

看着自己的身体渐渐衰败，主人公莫里却以特有的乐观和达观，痛苦而清醒地面对，并用自己生命的最后时光作为教案，展现着一个人在衰老和步近死亡的过程中的乐观，幽默、痛苦、挣扎以及坦然。

回顾我们的现状，生活在上海这个大都市，我们每天忙忙碌碌，做着自己认为该做的事，做着美好而奢华的梦。每天锲而不舍地追求，时间悄然逝去而我们却浑然不觉。我们有太多的借口，为了父母，为了自己，为了家庭，为了活着……因为这些都是构成我们生命的元素，所以我们要付出太多的精力和时间。

但所有的这一切，都抵挡不住时间的脚步。当岁月流逝，我不知道自己能否有勇气以坦然的心去面对。于是，我们不知不觉地陷入了了迷茫，开始浪费生命……

直到有一天，我们突然意识到了什么，开始珍爱身边的一切。但到了那是，我们已经到了莫里那个时候了，我们便忏悔、哭泣，可是谁都不会像莫里那样达观、坦然……

所以，我们现在就应该珍惜生命，珍爱生活，让自己过得充实有意义，不要等到生命的终点在回头感叹，那是哪怕你表现得再乐观、再豁达，结局都不会是完美。《相约星期二》还告诉了我很多……

**相约星期二读后感500二**

虽然人的生命是有限的，但是可以在有限的生命中发出无限的光亮。帮助别人，给予别人爱，给人温暖。在给予爱的同时还要接受别人善意的爱。如果不接受别人的爱人家会觉得你不解风情，以后也会不需要你的帮助了。

死亡是小事，但是注重在死亡后留下什么。或者是一部有哲理的书，或者是几句名言，抑或是一点欢笑，又或者是一点模糊的记忆，你就不算白活了。到人世间走一遭，留下点什么东西也就行了。

莫里老人说来世想做羚羊，但是他不会不知道羚羊十分危险的吧。每天都被猎豹追捕，总是生存在不安的环境中。而他却说是“优雅”、“迅捷”，体现出了莫里老人的人生观，不为生存太久，只为给世界留下美好的印象。

对此我也赞同，像秦桧，陈世美等人只顾自己一时享乐，贪图富贵，贪功而害君子，实在是饱受别人唾弃的小人。

莫里老人自己也不希望死，莫里老人对他的死很冷静，不像某些人要放弃生命，也不像某些人宁可花费重金也要延长10分钟寿命。莫里老人只想在生命余年活得尊严、勇气、幽默和平静。

如果我们也能这样看生命，就不会因为丢钱而烦恼，不会因为失败而困扰。在莫里的眼里，成败得失如过眼烟云，来得快，去得也快。只有正视生命，才能更好得活。

**相约星期二读后感500三**

平常总不怎么谈论到关于死亡啊人生啊什么的，认为这些似乎离年少轻狂的我们太过于遥远。这次，静下心来，好好地读了人生的这本书《相约星期二》。有着很特别的名字，一次很特别的人生之课。

或许现在的我们还太小，关于人生只是一个开始。莫里把我们带入了人生的旅途，在我们还未经历过那么多的时候，告诉我们以后的道路应该怎样走。他不仅仅是在为他的学生上课，同时，也在为所有的读者上课，让大家受益终身。

茫茫宇宙之中，我们每个人只是那么渺小的一点，由于某种特定的原因，我们来到了这个世界。也不过几十年的人生罢了。渐渐地，我们看清了这个世界的所有，美好的，丑恶的。要找到自己在这个世界上的位置，脚踏实地地走下去。每个人都是独一无二的，走在自己的那一条道路上。也许偶尔会迷茫，也许会害怕，但是要坚持地走下去，总有一天会看到光明，那个时候，就是读懂人生的时候。

有时候也会问自己：我活着是为了什么？

我就是这样存在在这个世界，每天过好每一天的生活。余秋雨在序言里说道：“与生活讲和。”是的，我们无法去要求生活给予我们什么，那就少一些抱怨，多用欣赏的眼光去看待这个人生吧。渐渐地学会享受，享受所有的喜怒哀乐。

提前学习了人生的课，在享受人生之前，享受了莫里老人的一生，死前最后的一课。

**相约星期二读后感500四**

一个老人，一个年轻人和一堂人生课

-题记

米奇和大部分人一样每天忙于枯燥的工作中，如果不是偶然调换电视频道，看到一挡节目，他的生活可能会继续下去。那档节目的嘉宾竟是十几年前与自己相约再见的教授-莫奇。当得知莫老患上als时间不多时，他去找了教授。从他们相拥那刻起，时间为十四周的必修课，上课铃声便已敲响。他们相约在每个星期二见面。莫里说：“我们都是星期二人”。课堂上不需要课本，但讨论的题目很多。设计到爱情、工作、社会、年龄、原谅，以及死亡。这堂课亲切、严和、幽默。莫里老人对死亡的理解也令人敬佩。

莫里老人逼视着自己如何一部分一部分的衰亡。这比死亡残酷的多。他不能动，活着全靠别人帮忙。他是怎样对待的呢？对别人的照顾开始觉的不便，但又很快释然了。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，我感到了一种享受。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。就像回到了婴儿时期。有人给你洗澡，有人抱你，有人替你擦洗。我们都有当孩子的经历，它留在了你的大脑深处。对我而言，这只是再重新回忆起儿时的那份乐趣罢了。这种心态足以化解一切人生悲剧。他还说：“你就应懂得一个道理，拒绝衰老和病痛，一个人就不会幸福。正因你终究会变老的。”当下，青年人挥霍青春，中年人揽镜自悲，老年人追悔莫及，这一切不过都是在浪费时间生命而已。我们真正应该做的是用心去感受不同的阶段，不同阶段下的美好事物。就算衰老已经在不远处等你，就算病痛已经缠上你，你都有权享受幸福和快乐，而不是诚惶诚恐的度过余生。

我们的人生总在不停的奔波当中。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？因为我们需要，大多数人都毫不怀疑这一点。但是莫里老人告诉我们：这不是需要而是想要。他说：“拥有的越多越好，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—一遍又一遍，直到人人都认为这是真理。大多数人都会受它迷惑而失去自己的方向。简单来说，我们总落入他人的圈套，超出自己能力之外买的东西是你的需要还是品牌圈套；追逐名利不择手段是你的需要还是世俗的胁迫。最快乐的是人而不是神。只要你肯，你就可以摘下面具。放松别人，放飞自己。

莫里选择了在他昏迷后第一次没有人在他身边的时候停止呼吸。他走了，走的令人心痛。我坚信他是有意识这么做的。他想安宁的离去，就像安宁的活着。我仍记得他说的那句话：“只要我们彼此相爱，并把它珍藏在心里，我们即使死了也不会真正的消亡，你创造的爱依然存在着，所有的记忆依然存在着，你仍然活着，活在每一个你触摸过，爱抚过的人心中。”

而这门课，还在继续。你说，我听。

**相约星期二读后感500五**

书中讲述了这样一个真实的故事：社会心理学教授莫里，在七十多岁时患上了一种叫做als（肌萎缩性侧索硬化）的病，也就是著名的天体物理学家霍金所得的那种病。这是一种非常凶险、无情的神经系统疾病，它通常从腿部神经麻痹开始，一点点地向上蔓延，先是腿行走不灵，然后是无法站立、无法坐直，直至使人不能再呼吸时为止。霍金非常的幸运，他的病情不是持续恶化的，而是一次发作以后就会平稳很长的一段时间，然后再有下一次的发作。一般情况下，这种病都是持续恶化的，从生病开始，留给病人的时间一般不超过两年。莫里就属于这种情况。

知道自己得了绝症后，莫里决定带着尊严、勇气、幽默和平静活下去。他与他的学生米奇约定每个星期二见一次面，一起讨论“生活的意义”，包括“死亡”、“恐惧”、“衰老”、“欲望”、“婚姻”、“家庭”、“社会”、“原谅”、“有意义的人生”这些重要的课题。米奇是一个专栏作家、记者，他坚守和老师的这一约定，将每周二的时间空出来，退掉所有的约会和事物，飞行数百公里来到莫里家中，和莫里一道谈心。从第一次相约到最后一次见面，这样的讨论持续了14个星期。米奇眼看着他的老师一次比一次衰弱，直到葬礼来临。

余秋雨在这本书的中文版序言中，写下了这样一段话：

我们人类的很多行为方式是不可思议的，有时偶然想起，总会暗暗吃惊。

譬如，其中一件怪事，就是人人都在苦恼人生，但谁也不愿意多谈人生。稍稍多谈几句的，一是高中毕业生，动笔会写“生活的风帆啊”之类的句子；二是街头老大娘，开口会发“人这一辈子啊”之类的感叹。兼有人生阅历和思考水平的人，一般就不谈人生了，这是为什么呢？

我觉得，大多数智者躲避这个问题，是因为领悟到自己缺少谈论的资格。再大的专家也不能说自己是人生领域的专家。——越有教养越明白这些道理，因此就越少谈论。

那么，谁有资格谈论人生呢？余秋雨分析了各种类型的人，认为大家都在等这样的一个人：“他不太重要，不必在临终之时承担大多的外界使命；他应该很智慧，有能力在生命的绝壁上居高临下地来俯视众生；他应该很了解世俗社会，可以使自己的最终评判产生广泛的针对性；他，我硬着心肠说，临终前最好不要有太多子女围绕，使他有可能系统有序他说完自己想说的话，就像一个教师在课堂里一样——那么对了，这位老人最好是教师，即便在弥留之际也保留着表述能力，听讲者，最好是他过去的学生……”这样说来，莫里确实是非常适合的。莫里自己可能也意识到了这一点，所以才会与他的学生相约。

这是一堂关于爱的教育课。爱自己、爱家人、爱朋友、爱自然、爱身边的一切，是莫里给我最深的感受。莫里说，人生最重要的是学会如何施爱于人，并去接受爱。他说，要有同情心，要有责任感。只要我们学会了这两点，这个世界就会美好得多。尽管莫里病魔缠身，但当他们父子三人坐在一起的时候，常常会有瀑布般的感情宣泄，亲吻，打趣，相拥在床边，几只手握在一块。莫里认为：如果没有家庭，人们便失去了可以支撑的根基。我得病后对这一点更有体会。如果你得不到来自家庭的支持、爱抚、照顾和关心，你拥有的东西便少得可怜。爱是至高无上的，正如我们的大诗人奥登说的那样，“相爱或者死亡。”莫里对大自然的爱，读了让人心动：“我注意到了树上的变化，风的大小。我似乎能看见时间在窗台上流逝。这是因为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。”对人与人之间的关系，莫里也有自己的看法：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的。这是因为他们在追求一种错误的东西，你要使生活有意义，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的意义的价值观。我们过多地追求物质需要，可它们并不能使我们满足。我们忽视了人与人之间互相爱护的关系，我们忽视了周围的世界。“爱会赢。爱永远是胜者。”“没有了爱，我们便成了折断翅膀的小鸟”。

这是一堂让人产生顿悟的启蒙课。莫里说：“如果你想对社会的上层炫耀自己，那就打消这个念头，他们照样看不起你。如果你想对社会的底层炫耀自己，也请打消这个念头，他们只会忌妒你。身份和地位往往使你感到无所适从。唯有一颗坦诚的心方能使你悠然地面对整个社会。”这段话是如此的朴实无华，但何尝不是对人生谜底的一种诠释呢。我们有的时候，对于自己做过的一件事情，常常感到不如意，因此心中始终有一个结；如果别人对自己不公，也常常会记恨在心，难以释怀。莫里说：临死前要先原谅自己，然后原谅别人。“记恨和固执都是毫无意义的，这种情绪让我抱憾终身。”我在想，干吗要等到临死前才“原谅自己，原谅别人”呢？从今天做起不就更好？莫里说：“钱无法替代温情，权力也无法替代温情。我能告诉你，当我坐在这儿等待死亡时，当你最需要这份温情时，金钱或权力都无法给予你这份感情，不管你拥有多少财富或权势。”关于这个话题正面的或者反面的事例我们生活中太多了，但听听莫里的话，我们还是能够有所触动。

这是一堂关于心理健康的修身课。米奇去听课时，需要先与理疗师一起拍打莫里的背部，而且要拍得很重，目的是要拍打出莫里肺部的毒物，以免肺部因毒物而硬化，不能呼吸。请想一想，学生用拳头一下一下重重地叩击病危老师裸露的背，这种用拳头砸出最后课程的情景是触目惊心的，没想到莫里喘着气说：“我……早就知道……你想……打我……！”而米奇接过老师的幽默，说：“谁叫你在大学二年级时给了我一个ｂ！再来一下重的！”还有一天，莫里设想着几天后死亡火化时的情景，突然一句玩笑把大家逗乐了：“千万别把我烧过了头。”这样的一种心态，真让我们这些看上去非常健康的人感到汗颜啊！

如果再给你完全健康的一天，你会做什么？这是米奇给莫里提出的一个问题。莫里思考了一个人的最低需要和最高需要，发现两者首尾相衔。他说：“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，看看美丽的小鸟，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。”在莫里看来，只要明白了什么是真实的需要，就会走向关爱和奉献。

一天，莫里对米奇说，他已经拟定自己墓碑的碑文。碑文是：“一个终身的教师。”

**相约星期二读后感500六**

《相约星期二》是行将去世的社会学教授莫里在每个星期二教给他最喜欢的学生米奇的最后一课，没有书本没有时限，是有关人生的话题。“相爱或者死亡”是莫里教授的祷文，贯穿他的整个课堂。

莫里教授认为现在的社会文化是灌输人赚钱、养家、买房、买车……等一大堆的琐事，而没有教人学会照顾自己的真正所需，重视物质的追求而忽略了精神的满足。对于这样的文化不要逃避，唯一的办法是不相信原有的文化，努力建立自己的文化。

对于自己的梦想，也许在现实生活里实现很困难，但一定要坚持自己的信念，不要被周围人的思想所影响，争取取的家人朋友的支持。

在自己的文化中，莫里教授认为最重要的是：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。没有了爱，我们便成了折断翅膀的小鸟。

把自己奉献给爱，把自己奉献给社区，把自己奉献给能给予你目标和意义的创造。

莫里教授乐于与人交谈，活着就要表达自己的感情和感受，同他人交谈，去感受他们的思想。

我想我要学着象莫里老人一样建立自己的文化，学着去爱，学着去给予，学着去交流，学着去关心，建立自己爱的文化，坚持自己的梦想，获得生活的真正意义。

**相约星期二读后感500七**

一位身患重病（渐冻症）的社会学教授即将离世，与学生约定每周二再进行一次教学，教学内容是人生，毕业典礼即葬礼。一位即将离世的老人在人生的最后阶段，哪怕已经无法控制自己的躯体，仍然希望自己有所价值，他希望自己是终身教师。看完全书感动之余也有一些收获。

什么是人生最困难的事情？学生问。

看到这个问题的时候我在思索是什么呢？失去生存的能力和依靠？看到老人的回答:“和生活讲和。”觉得自己想的太肤浅，不知道是否该庆幸这份肤浅。的确和生活讲和是最困难的事，如果能完成这个最困难的事，相信也没有难以克服的事了。这是一门毕生的修炼课。

我们的文化不鼓励人们思考真正的大问题，而是吸引人们关注一大堆实利琐事。上学、考试、就业、升迁、赚钱、结婚、贷款、抵押、买车、买房、装修……层层叠叠，一切都是为了活下去，而且总是企图按照世俗的标准活得像样一些，如果你想对社会的上层炫耀自己，那就打消这个念头，他们照样看不起你。如果你想对社会底层炫耀自己，也请打消这个念头，他们只会忌妒你。

我决定活下去——至少尽力去那么做——像我希望的那样活下去，带着尊严、勇气、幽默和平静。

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，他们也显得昏昏庸庸的。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。

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。

在这类小事情上我能遵纪守法。但在大问题上——如何思想，如何评判——你必须自己选择。你不能让任何一个人——或任何一个社会——来替你作出决定。

我认为逃避并不是解决的方法。你应该为建立自己的文化而努力。

在生命的中途，我们同样需要别人活着。

**相约星期二读后感500八**

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。

**相约星期二读后感500九**

《相约星期二》这本书讲述了一个老人，或者说一个老学者，临终前的14堂人生课。

米奇是一个幸运儿，他在短短的14个星期里学到了这一生都适用的东西；莫里也是一个幸运儿，他在人生的最后14个星期里让所有人成为了他的学生，听到了他的思想；我们更是幸运儿，在遥远的这儿听到了莫里教授的谆谆教诲。（是呀！我们都因此成为幸运者！）

看这本书的时候，我似乎觉得，莫里教授就在眼前。那轮椅，那笑容，那台录音机，我听见他在说：“我不像让世界惊慌不安。我要知道发生了什么，接受它，进入一种安宁的心境，然后离去。？”这本书里，莫里说的值得珍藏的人生格言有好多，我印象最深的就是这句。

这是一种对人生的泰然。人生在世，难免经历一些挫折。泰然地面对，无疑是很重要的。即使，是死亡。当然，莫里教授的话值得珍藏的还有很多。比如，“我们不仅需要原谅别人，我们也需要原谅自己。”“不幸的活着也同样令人悲哀。”“人们把我视为一座桥梁。我不像以前那么活着，但我又没有死……我类似于……介于两者之间。”“知道吗？我死了以后，你说，我听。”“……”很多很多，这些话语，这些真诚的话语，值得我珍藏一生。

莫里的死，对于所有人来说，都是一种悲哀。这位终身的教师，在人生的最后14个星期2里，满足了自己的愿望，也满足了所有人的愿望。读了这本书，我深深地震撼了。什么是真理，什么是觉悟，莫里的话无疑在告诉我们：“这就是！”

每一个人，总有一天，都会死去。临死前，没有人像莫里那么死的有意义，没有人像莫里那么死的无私。我想，所有读过这本书的人，这一生，都会受到莫里的影响。他的泰然，他的纯真，他的思考，他的无畏。让我们，向他肃然起敬！

**相约星期二读后感500篇十**

“人生”两字，人们向来都会谈论，每个人都会有自己的感慨，但总说不出个所以然来。年轻的人，没有老年人那般沧桑沉淀的阅历，年老的人，却又羡慕着青年人那张扬活力的青春。但是有这样一位老者，是那么不同，却又是那么平淡。

莫里老人，是一位社会学博士，年轻时发誓永远快乐的活下去，不幸的是在垂暮之年得了癌症，病魔一直在无情的折磨着他的身体。他的学生米奇偶然得知此事后，在每个星期二他都会去聆听教授讲授的一堂关于人生的课。他们谈论“自怜”、“遗憾”谈论“死亡”、“衰老”，谈论“家庭”、“感情”、“婚姻”，谈论“爱”谈论“原谅”。

“死亡”一直都是人们避之不谈，不愿面对的，莫里老人每天都能感受到自己的衰弱甚至感受到死亡，但他并没有恐惧，他希望能够把自己多年来的思考留给更多的人，永远乐观积极的活着。他的课堂并没有那些常见的心灵鸡汤似语言，也没有那些警示后人的话语，更加没有泛泛而谈。莫里老人是用他自己整个人生的思考与见解，用他的幽默，与学生交谈，甚至可以说是在与我交谈，与广大读者交谈。语言平淡幽默却富有哲理，更像是与一位朋友用心交流。在面对死亡，莫里老人并不畏惧，他不甘枯竭而死，他勇敢面对死亡。在一次参加朋友的葬礼上，他为死者听不到那些说的很好的悼词而感到沮丧，老人的家人和朋友们为他举办了一场“活人葬礼”，“葬礼”上老人随着亲朋们一起又哭又笑，但所有的情真意切全都说了出来。老人说过一句话“一但你学会了怎么去死，你也就学会了怎么去活。”只有当自己意识到快要死去时，看待问题与事物的眼光才会大不一样。只有真正面对死亡时，你才会看到生活的真谛。“意识到自己会死，并时刻作好准备。这样做会更有帮助。你活着的时候就会更珍惜生活。”“学会了死，就学会了活。”

面对衰老，许多人都在与它抗争，大多数人都在抱怨时间的无情，岁月的摧残，他们恐惧衰老，对时间与岁月惶恐。但莫里老人却如此坦然，他乐于接受，他冷静地对米奇说“我不会羡慕你的人生阶段，因为我也有过这个人生阶段。”多么透彻聪明的老人呀，每个人都有年轻的阶段，没有必要去羡慕他人的年轻，都拥有过的东西何必在去留念羡慕。时间带走的是岁月与美貌，留下的却是真心与阅历。“随着年龄的增加，你的阅历也更加丰富。如果你停留在二十二岁的年龄阶段你就永远是二十二岁的那般浅薄。要知道衰老并不就是衰败。接近死亡并不一定是坏事，当你意识到这个事后，它也有十分积极的一面，你会因此而活的更好。”人生无常，岁月催人老，年龄是无法抗争的，唯有好好的享受跟随年龄一路走过来的每一天。

“当我是个孩子时，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，我乐于接受自然赋予我们一切权利。我属于任何一个年龄，直到现在的我。”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。

最后我想说的是关于爱。“爱是唯一永恒的东西”。“人生最重要的是学会如何施爱于人，并接受爱”。施爱于人，对每一位富有同情心的人来说都是容易的，接受爱，就是要懂得感恩，而莫里老人的爱是大爱，是强调社会的爱，“把自己奉献给社区，把自己奉献给能给你目标和意义的创造。”大爱无私，我们也要爱人先爱己，我们要爱在情理之中，要爱的通情达理，让我们的世界充满爱，创造出一个理想的充满爱的社会。

一位普通的老人，却有这不普通的思考和见解，读起这本书，犹如同莫里教授对话一般，老人希望在自己的墓碑上刻上“一个终生的教师”。莫里教授不仅仅是教授学业知识的老师，更是一位心灵的教师。老教授的话语都深深地走进了我的心，让我在浮躁的现世生活中得到心灵的慰藉，能够沉淀自己。用心感受每一天，用爱与乐观体味每一件事，那么每一天都将会是美好的。

每个星期二会有一位老人，一个年轻人，和一堂关于人生的课，向你我讲述着那平淡却不平凡的人生。

**相约星期二读后感500篇十一**

即将进入而立之年的我，还是幸福的。奶奶健在，八十多岁；外婆健在，身份证上显示一百零二岁，身体硬朗，行动自如；虽然爷爷中风五次，无法自理，但能勉强站立，用肢体表达情绪。小的时候虽然经历了外公去世，很清晰记得当时的场景，我知道死亡离我们其实很近，但却未曾想过自然死亡发生在自己身上时，我会如何去接受。经历过死亡的人也无法述说，而濒临死亡的人，或恐惧，或孤独，或病痛缠身，或无法言语，没有多少人能够给我们讲述走向死亡的感觉。《相约星期二》，一个老人，一个年轻人，给我们上了一堂人生课。

本书以一位患了als（霍金教授也患此病，肌萎缩性侧索硬化）的大学教授莫里给记者学生米奇布置作业为开端，以老师的书房为教室，以老师的身体状况为时间轴，每周二约访，最终以葬礼为毕业典礼，开设了十三节哲学课，谈论的话题包括：世界、自怜、遗憾、死亡、家庭、感情、对衰老的恐惧、金钱、爱的永恒、婚姻、文化、原谅，以及完美的一天。

“你总是要死的。这不取决于你对自己怎么说。”变老，是目前人类无法避免的自然现象。但从古代中国的炼丹修仙，到现在采取各种青春常驻的手段，人们都想违背或减缓这一过程，不愿接受它。“我乐于接受老。随着年龄的增加，你的阅历也会更加丰富。衰老并不是衰败，它是成熟。接近死亡并不一定是坏事，当你意识到这个事，你会因此而活得更好。

一旦你找到了生活的意义，你就不会想回到从前去。你想往前走。你想看得更多，做得更多，你想体验六十五岁的那份经历。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。我不会羡慕你的人生阶段——因为我也有过这个人生阶段。”接受和坦然，使得我们的时间反而变得更有价值。地球村使得我们已经没有了白天和黑夜，貌似只有“你死我活”。在分秒必争的互联网“风口”时代，慢下来就好像等于死亡。在这个机会稍纵即逝的时代，我们能否把握住自己内心的那点从容，自己控制住节奏？每每重新翻阅这本书，都会让我的心和时光瞬间慢下来。

“如果给你最后健康的二十四小时可，你会想去做什么？”要我们回答这个问题，就好像问我们“假如有十个亿，你会怎么用？”与“假如只剩六百块，你会怎么用？”往往只有在场景真实到我们思想可以量化的后者，我们才会仔细斟酌每一块钱的价值一样，拥有几十万个小时的我们从未曾置身于真实的最后二十四小时，我们很难想象。假如不是金钱，而是时间，作为我们交易的货币，我们很多想法会不会改变？时间是上帝赐予最公平的礼物，每天都有且只有二十四小时，但我们却更愿意为金钱而努力，去透支未来的时间存储，直到失去健康甚至死亡。控制欲望，在纷繁复杂灯红酒绿、市场创造欲望的当下尤为重要。

整本书没有华丽的语言，没有鸡汤，但花一个小时读完这本书，我从时间的奴隶，回到人生的主人。

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！