

2023年论自由读后感 高考感悟自由与幸福 (通用5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必须要写一篇读后感了！这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

论自由读后感篇一

追求与幸福

从小就听说，人该去追求幸福；从小就知道，长大了要过幸福的生活，作文追求与幸福。也曾看着一个个人儿向着幸福忙碌地奔跑，也曾听着一个个人儿得到幸福后的欢呼，当然也有许多无奈的感慨与叹息。于是，便想自己哪一天在别人的面前欢呼雀跃，享受幸福，永远地拥有幸福.....

后来，听说好好读书将来就会幸福。于是便一心一意地读书，拼命地读书。时不时在梦里偷偷体味属于自己的甜甜的幸福。可追求幸福是需要代价的；我常常把自己关在屋子里，听着窗外朋友欢呼嬉笑仍的押着自己的那份寂寞和执著，常常关掉自己喜欢的电视剧、动画片，独自走向那份黯然和冷清。无论做什么总会想着；无论干什么都会惦着幸福需要追求，需要付出。因此常常放下许多东西——与寂寞相依，与书本相偎。

并不知什么是幸福，只因别人的一句“好好读书将来就会幸福”就拼命读书，忘乎所以，这便是童年的我，一个傻里傻气然而义无反顾的追梦者。后来，是长大了，当然也知道了自己有多么傻。于是不整天想着幸福未来了，但那份执著，那个习惯却再也改不掉了，高中作文大全《作文追求与幸福》。总觉得与寂寞相依，与书本相偎也是一种享受，为了一个目标而敢于放下许多东西。本来就是一种心灵的恬然，

一份独特的幸福。

渐渐地，有了点体味，一点关于幸福的'体味，就是这样：幸福无需太多的刻意追求，幸福也并非遥不可及。一个好的习惯，一个使你感到轻松、愉快的习惯本身就是一种幸福。

再后来，年龄大了点，经历更多了点，一切都变成熟了点。又感到其实幸福很简单，它甚至不是一种习惯而是一句话、一个手势、一个神态甚或一个微笑。幸福也并非只是某一个人，它属于所有人，而且真正的幸福其实是大家的幸福，是分享的幸福。

以后，便不再去追求了，只学着去珍惜和体味，体味别人每一句琐碎的言语，每一个细小的动作，每一个微小的神态，每一个淡淡的微笑。这便是幸福了，因珍惜而得到而享用一生的幸福。

于是，对自己说，要嫁给幸福先与珍惜为友！

写后札记

“幸福”我们常提，常想，常追求的东西，然而我们往往把它的获得寄予未来，寄予那个连自己也不知是什么样子的未来。于是我们淡忘了许多东西，忽视了许多东西，自然也失去了许多东西。就像那个傻里傻气追梦的我，其时“梦”究竟是怎样的一种景象，自己根本说不清楚。正是因为盲目，因为无知，因为轻信了一些东西就凭着那点肤浅的理解想去遍走天下，追求梦想。自然，就常常出现叹息与哀惋。其实生活中有许多幸福的细节，捕捉它们，你会时时处处拥有一种幸福，而当你将它与别人分享时，又是两个幸福，甚至更多个幸福，而你自然也更幸福。

论自由读后感篇二

原来打算下班后去健身，跳跳踏板操，练练瑜伽。在更衣室换衣服的时候，突然想要停止一切安排好的活动。想要做什么，想要去哪里，没有任何概念，只是，很想出去走走，即使只有一个人，即使手里拿着比较累赘的东西，还是想“随风飘荡”一回。

吹了会风，打了会电话，把手里剩下的奶茶喝完，纸杯扔进垃圾桶，不渴却拼命喝完。然后，不饿却去kfc,买了两块吮指原味鸡，也非常搞笑得跟服务员小姐说“我要一个鸡块，一个鸡胸，打包”，服务员小姐笑笑，跟后台重复了我的话，突然，自己也笑得很开心。

走在回家的路上，一个人自言自语了，“真傻，不过好开心…”

莫名其妙的举动，莫名其妙的心理，可是，就是觉得开心。

论自由读后感篇三

关于生活随笔感悟之其实，我们想要的幸福一直都在(一)

心，只有一颗，不要装的太多；人，只有一生，不要追逐的太累。心灵的愉悦，来自精神的富有；简单的快乐，来自心态的知足。生活其实很简单，就是给自己微笑，给身边的人温暖，把颜色留给岁月，把简单留给自己。喜欢一句话：你若盛开，清风自来。

生活，本来就有很多纷扰，人生，本来就有很多起伏。人，是活给自己看的。别为难自己，别总是自己跟自己过不去；用心做自己该做的事，不要过于计较别人评价；每个人都有自己的活法，喜欢自己才会拥抱生活；不必一味讨好别人，事做了就做了，木已成舟便要顺其自然。

丢开烦心事，自在做自己。岁月蹉跎，苦倦无果，别把自己看的太重，其实你很轻，只消一阵风送，就天涯孤旋难觅芳踪。别把自己看的太轻，其实你很重，任凭流年似水，谁也改变不了你执着的信念。任时光翻阅，要懂得：做人之美在于简约，做事之美在于利索，人心之美在于善良，感情之美在于无伤，胸怀之美在于坦荡。

做人不必刻意，做事不求完美。别为难自己，淡然于世，自我满足。人生苦短，少留遗憾；真情无价，懂得珍惜，人生如旅，一路走来，不断偶遇、不断邂逅，也会不断离别、不断失去。轻卸忧伤和困惑，淡忘遗憾和纷争，顺其自然的生活。人生，未必事事留得住，未必事事尽人意，让我们做个快乐的旅行者，沿途拾捡快乐和美好。

情在珍惜，人去随缘。落霞虽美，却是暮日离歌，昙花虽艳，终是刹那一现。网络红尘，多情未必真情人，无心也许伤心客。捻一纸微笑，守一片净土，霓虹独舞间，从容婉约、淡定嫣然。有些情，没了就没了，终归无法再继续；有些人，远了就远了，其实原本就不属于自己。这个世界上，谁也不是谁的永远，烟火、流年、红尘、沧桑，浅浅遇，淡淡忘。自然地走，自然地忘，不牵强。不需要太多渴望，心若向往，就前行；感觉疲惫，就小憩。

并非每个人都懂得感恩，都会领你的情。感恩的，就给她更多。不感恩的，就离她更远。出门在外，不论别人给你热脸还是冷脸，都没关系。外面的世界，尊重的是背景、而非人本身。朋友之间，不论热脸还是冷脸，也都没关系。真正的交情，交的是内心、而非脸色。

心累了，听听音乐；郁闷了，聊聊心情；疲倦了，泡一壶闲茶，找个安静的角落，闭目小憩。世界总不完美，人生总有遗憾，并非每次付出，都有回报，并非每次努力，都会成功；并非每个故事，都有结局。一生很短，一睁眼一愣神一叹息，就是一天；一个日一个月一忙碌，就是一年；一弹指一邂逅一奔波

就是一生。别为难自己，给自己一份乐观，给自己一份平和，不指责，不抱怨；不苛求，不奢望；不计较，不比较，保持最真的情怀，保持最好的心情。

生活需要温馨，心情需要静美。有梦，就去飞翔；有路，就去行走；有爱，就去呵护。别把别人看的太重，别把自己看的太轻。生命一路走来，又将一路而去。无论，多少寻觅，多少负累，看开后，风景依旧很美；无论，多少风景，多少心碎，放下了，情怀依旧纯粹。快乐，其实很简单，拥有了就去珍惜，失去了不再回忆；幸福，其实很容易，看淡了一切都是美丽，看重了一切都是痴迷。少要求，就是富有；心里踏实，日子就会充实。

幸福的生活，简单朴实。在寒冷中学会找寻阳光的温暖；在雨天学会为自己撑伞；在繁华处学会找寻阴凉；在喧嚣中学会独守清欢；在平凡的生活中学会诗意。珍惜每一次花开，笑对每一次花落，删繁就简，安然生活，浅望幸福，不写忧伤，在岁月的素笺上，写下婉约的诗句；在时光的剪影中只做自己。

燃一盏心灯，照亮生活每一个黑暗的角落，借时光的手，暖一束花开，即便会衰落，我也曾灿烂过；即便会失去，我也曾拥有过；即便会凋零，我也曾盛放过。善良着，柔和着，便温暖着；经历着，感念着，便幸福着；笑对风，笑对雨，走过不属于自己的风景。心从哪里经过，花朵就在哪里绽放，用一朵花开的时光，守望幸福。若得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏。错过了风，我们会收获雨；错失了夏花绚烂，必将会走进秋叶静美。心若年轻，则岁月不老，无论时光如何流转，守住心中的那一季春暖花开。其实，我们想要的幸福一直都在。

关于生活随笔感悟之做个悲伤的智者，不如做个开心的傻子(二)

我在想：生命是一个故事，还是一个事故？年轻的时候，总以为一个问题只能有一个答案。经历许多之后才明白：其实生

活中每个问题都有无数个解，而其中没有一个是绝对正确的。不要为任何人改变，改变只因为你想。没有人值得你为他改变，在意你的人，他们会接受你原本的样子。每个人都有自己的活法，我们没必要去复制别人的生活。有的人表面风光，暗地里却不知流了多少眼泪；有的人看似生活窘迫，实际上人家可能过得潇洒快活。幸福没有标准答案，快乐也不止一条道路。收回羡慕别人的目光，反观自己的内心吧。

自己喜欢的日子，就是最好的日子；自己喜欢的活法，就是最好的活法。忘记自己的目标，会失去前进的方向；忘记自己的责任，会失去跋涉的动力；忘记自己的承诺，会失去别人的尊敬；忘记自己的身份，会失去做人的分寸；忘记自己的义务，会失去众人的帮助；只有忘记自己昨天的成功，才有助于得到明天的胜利。不乱碰别人的人生，尤其是不随便提及别人的苦恼，这只有那些很能理解别人痛苦的人才能做到，不随便同情和安慰别人，却能理解和分担别人的这种痛苦。每个人都有自己的生活，个中滋味别人无法领会。

那么，在没有走进另一个心灵世界的时候，请不要乱碰他人的人生欣赏别人的谈吐，会提高我们的口才；欣赏别人的大度，会开阔我们的心胸；欣赏别人的善举，会净化我们的心灵。欣赏别人其实是少一点挑剔，多一点信任；多一点热情，少一点冷漠；多一点仰视，少一点鄙夷。欣赏多一点，矛盾和误解定会少一点，人与人的距离才会更近一点。能把弯路走直的是聪明的人，因为他找到了捷径；能把直路走弯的是豁达的人，因为他多看了几道风景。让自己快乐的同时让别人也快乐是智慧，把自己不快的情绪带给他人是愚蠢。不要整天抱怨生活欠了你什么，生活实际上根本不知道你是谁。没有过不去的事情，只有过不去的心情。

确实是这样，很多事情我们之所以过不去是因为我们心里放不下，比如被欺骗了报复放不下，被讽刺了怨恨放不下，被批评了面子放不下。大部分人都只在乎事情本身并沉迷于事情带来的不愉快的心情。其实只要把心情变一下，世界就完

全不同了。真爱一个人，女人心底会生出更多更多的惶恐，会日日想尽一切办法抓住他。真爱一个人，男人心满意足如释重负，然后去做其他自己该做的事情。女人抱怨对方给得太少，只是因为你给他的太多。所以，别总觉得他把你看得太轻。也许只是你总把他看得太重。

痛苦的起因就在于差异变得越来越大，两个在彼此相容的阶段相遇的人随着时间的推移，发现彼此其实并不向着同一个方向前进，某一阶段的相容性仅仅是在一条宽阔的叉路上偶然重叠到了一起。——阿兰·德波顿《爱上浪漫》只是希望能有个人，在我说没事的时候，知道我不是真的没事；能有个人，在我强颜欢笑的时候，知道我不是真的开心。我想成为神是为了拥有，可我却只有放弃才能成为神。似乎不论如何去苦苦追求，总有一些你必须放弃，总有一些你只能怀念，还有一些永远只在梦中。世界上没有绝对的公平，公平只在一个点上。

心中平，世界才会平。学会给别人机会。名次和荣誉，就像天上的云，不能躺进去，躺下去就跌下来了。当你要开口说话时，你所说的话，必须比沉默更有价值。做个悲伤的智者，不如做个开心的傻子！我想成为神是为了拥有，可我却只有放弃才能成为神。似乎不论如何去苦苦追求，总有一些你必须放弃，总有一些你只能怀念，还有一些永远只在梦中。世界上没有绝对的公平，公平只在一个点上。心中平，世界才会平。学会给别人机会。名次和荣誉，就像天上的云，不能躺进去，躺下去就跌下来了。当你要开口说话时，你所说的话，必须比沉默更有价值。做个悲伤的智者，不如做个开心的傻子！

关于生活随笔感悟之让我们学会开朗，学会善待自己(三)

人生在世，求福、求贵、求钱、求权、求欢乐、求健康长寿……凡尘俗世，芸芸众生，谁人无欲无愿，又有几人能逃离了烦恼和困惑。人生不如意事十之八九，要学会超越，烦

恼时不必倾诉，困惑时不要彷徨，不要祈求任何人为我们分担痛苦，别人也无法分担，只能自己化解，自己的生活自己过。只要学会开朗，就能够在任何阴暗中看见一个充满阳光的方向，看见与众不同的人生风景，开朗豁达，潇洒走一回。

学会开朗，就要树立正确的人生观和世界观。有了正确的人生观和世界观，就能对社会、对人生、对世界上的万事万物有一个正确的认知和理解，就能采取适当的态度和行为；就能使我们站得更高，看得更远，做到冷静而稳妥地处理各种问题。学会开朗，就要学会自我调控，排除不良情绪，让自己在愉快的环境中度过每一天。用一种积极向上的心态，保持心情开朗，轻松稳定，精力充沛，对生活充满热情与信心。生活中要避免不良情绪的发展，遇到不好的事，要换个方法、变个方式思考，就会收获意想不到的效果。

学会开朗，就不能对任何人、任何事有过分的要求，有求就有求不得，就会痛苦。也不能对自己要求太苛刻，被一些条条框框所束缚，捆住了手脚。只有解放思想，保持愉悦的心情，生活才显得有意义。学会开朗，就要学会接受一切。开朗的接受，大度的包容，哪怕是最痛苦的事情。承认世上已经发生的一切，都是合理的、应该的。承认现实，随顺大众，适应社会，尊重自然。不与任何人、任何事产生冲突和对抗，顺应时代的潮流，才不会被时代所抛弃。不要在意别人的眼光，不要在意别人的嘲笑，不要活在别人的言论里，做好自己就可以了，自己是我们一生的主宰。

生活在这个繁杂的社会，面对紧张的工作，面对微妙的人际关系，我们除了觉得太累以外，更多的感慨就是，这社会、这生活、这人与人之间实在是太过于复杂。其实，世界原本简单，复杂的是我们自己。而大多的烦恼都是我们自己给的，只要我们的的心灵简单得如一泓清水，我们就会没有很多的烦恼，我们就会如释重负、潇潇洒洒。世上很多事是无法求全的，看不惯的事情很多，对此应当尽量超脱，过去的无法挽回，要学会排遣苦恼，宽以待人，意志坚强。社会有它发展

的必然趋势，凡事不要有过高的奢求，期望越高，失望也就越大。眼光放远些，学会随和，学会知足，精神就会开朗、愉快，而一个不知足的人常常有自苦、自危、自惭、自卑、自惑，以致自毁。

论自由读后感篇四

关于生活随笔散文之年华向晚，不过岁月沉香(二)

年华向晚，不过岁月沉香。

寒潭知秋意，柳堤生凉风。枯枝叶欲老，不复旧清明。留不得青华芳锦，散不去前尘烟云。世上沧海桑田的变迁，人间暑往寒来，紫陌纷繁里，你看着听着的故事，总有坎坷风雨，分分离离，平淡中也有悲有喜。

雨季的天空灰黯得些许忧伤，安静的清冷中落拓着无边凄凉，父亲的受伤更徒增一抹惆怅。

时光似水流，年华几许深。孩子在成长，我们在慢慢老去，我们的父母亲人朋友也在为事业生活努力下慢慢老去，那悄然的光流逝无法抗拒。无声的岁月，不需要告别，也能成就一场逝若惊鸿的怅然。

风吹散了流年，留下了伤感；时光踏碎往昔，带走过往的片段。梦里轻拾一段年华，给回忆安一个温暖的家。旧影如梦，怕见残阳啼血的红。问门前细柳，几度风雨远魂梦。寥思绪，青逝无痕。怕回眸，飞尘如沙，更对闲愁。

岁月仓促，年华更迭。来不及回首间，所有的已知，便都化作故旧曾经，消失不见了，一切如同未出现过般，变得淹没无痕，无处可寻。这或许就是所谓的风过无痕吧，被吹的零零落落，再荡不起一丝波澜。而我们也总是在太多的来不及与憧憬间，徘徊着感伤，彷徨着明天。

年华，是一朵开放在岁月里的花，不因四时而整冠，不因雨露以汲神。如水的岁月下，在寂寥的时空里逶迤婉转；轮回的时光里，轻舒慢展碾过荒寒的流年。随着飘荡的长风，翻卷着天边的流云，以不羁的姿态，将一片又一片荏苒的光阴，吹散进碧霄无痕。

年华隐没于高楼林立的人间，藏匿于森林草木的自然。她的绽放弥漫着醉人的清香，她的姿影，如清澈的流泉，沁脾而又清绝。却又让人看不到，触不着。

也许，年华只是一出没有彩排的戏剧，稍不留神间，便悄悄的谢幕了一曲又一曲。来不及修整与回肠，便走失了许许多多的美丽。少不更事的我们不晓得何为珍惜，在流淌的年华下，又伤害、错过了多少不舍的情分。

年华不畏风雨，在岁月的旅途中，默默地走过春夏与秋冬。她不炫耀一丝灿烂的光彩，更不眷恋红尘相留醉的喧嚣。只需一次无怨无痕地绽放，她的价值便彰显得淋漓尽致，她的芳姿便让人刻骨铭心。

短暂的年华，经不起挥霍，便将人抛远在了一个荒远的角落。梦里花落如雨，暗绽几许凄凉，只余一缕记忆崭新如初。未曾褪色的景色，在缅怀而又沉默的目光下，唏嘘着世事沧桑的变迁。那样地鲜活，那样地潋滟着老去的时光。

年华的美，稍纵即逝，她不艳羡吐紫嫣红的花海香林，也不顶礼灯红酒绿的万千红尘，更不会给你太多的时间去赏鉴，亦不会任你圈定她行走的步韵，以至在你扼腕叹息间便溜走了身影。

坐守四季，聆听晨暮呢喃，哀影惟盼，于岁月的经途，携着暗香，引风招怨，把时光的浅痕书裹成一把老茧。细数点滴的情怀，把落寞的心事翻成雨恨云愁，揉进平仄的笺行，于静默的时光里将往事翻阅、打穿。

江河流月，滔滔烟水望归程；四季轮回，红尘深处情更浓。青山寂寞复苍凉，容颜未老心暗殇。揽一怀冰冷的情思，和着溷湿的墨痕，浸染彼时悲欢，于忧郁的指尖轻舞一袖暗香成笺，装裱成永不褪色的风景高置年华的边缘。

走在起风的路上，痴痴地眺望着远方。些许的迷离，些许的凝望，氤氲了一场年华弥留的感伤，那些擦肩而过的憧憬，魂牵梦绕成故旧的模样，那些流浪的感情激流，如青纱般迷蒙在茫茫的记忆长廊。

假如时光可以倒流，我会紧紧地握住年华的手，用心珍惜每次将错过的烟火。不再让生命出现任何遗憾，不再让风雨敲打我的不安，不再让荒寒垄断我的思想和情感，不再让悔恨的泪水在心间肆意流淌，滴痛翻腾的哀思。

多少次，也曾轻声的问自己：那些干枯的年华啊，可知藏了我多少的牵挂，多想不再继续漂泊啊，再次回到你的身旁，再次重温懵懂的年华。沉默的你啊，何时能给我一个解答，带着满腔的眷恋，带着泪眼涟涟，让我干涸已久的双眼来一次忘情地洗刷吧。

岁月萧条，三春花梦落云天，芳景难留；韶华向晚，五步长风七步雨，故情安在。

烟消云散，执笔叹流年，冷泪低垂，落纸又惊鸾。清风淡云，转眼不过是春秋；年华向晚，亦不过岁月沉香。

论自由读后感篇五

精神自由是人类内心独立且自由的状态，追求精神自由是每个人的天性。人们渴望摆脱外界的束缚和约束，追求内心的真正自由。然而，在现代社会中，人们常常因为各种原因而感到束缚和无法自由地发挥自己的个性。为了追求精神自由，我逐渐明白了一些心得和体会。

所有的自由都来源于内心的选择。在这个物欲横流的社会中，人们往往追求身外物质的自由，却忽略了内心的选择。执着于追求外部的美好，我们会不由自主地被各种欲望所束缚，从而失去了精神的自由。相反，当我们学会从内心做出真正的选择，不受外界的影响，才能真正获得精神上的自由。

精神自由不等于个人放纵。很多人错误地把精神自由和个人放纵混为一谈。他们认为追求精神自由就是为所欲为、无拘无束。然而，真正的精神自由并不是无法无天，而是在自由的同时保持一种自律和责任感。只有通过自控和正确行为的选择，才能真正实现精神自由。

拥有精神自由需要勇气和坚持。追求精神自由的过程并不容易，它需要勇气和坚持。很多时候，我们会面临来自外界和内心的压力和矛盾。当我们选择追求精神自由时，不可避免地会遇到各种困难和挑战。但只有坚持自己的信念，勇敢地去面对和克服，才能最终体会到真正的精神自由。

精神自由的实现需要内心的宁静。当内心充满杂乱的噪音时，我们很难体验到真正的精神自由。尽管外界的环境和压力无法完全控制，但我们可以通过培养内心的宁静和平和，摆脱思维和情绪的困扰，从而获得精神上的自由。只有当我们学会静心、冥想，感受当下的存在，才能真正领悟到精神自由的意义。

追求精神自由是每个人不断成长的过程。精神自由并非一蹴而就，它是一个不断成长和发展的过程。在追求精神自由的过程中，我们会不断面临自我的挑战和不断成长的机会。每一次的境遇和选择，都是我们成长和实现精神自由的机会。只有不断地反思、学习和成长，我们才能不断靠近精神自由的境地。

总结起来，追求精神自由是每个人的内心渴望，它不仅源于内心的选择，还需要正确行为的自律和责任感。实现精神自

由需要勇气和坚持，并且需要内心的宁静和平和。追求精神自由是一个不断成长的过程，每一次的境遇和选择都是我们成长和实现精神自由的机会。