

# 最新最好的告别读后感(优秀5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了!如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢?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。

## 最好的告别读后感篇一

看了美国作家阿图·葛文德所著的小说《最好的告别》，几度想哭。小说原名为being mortal作者是名医生，他在书中写到医生和病患的关系，书中笔墨大多在老年社会学问题上。

近年来，全球老龄化问题日益显著，各个国家也在积极地解决老年人“衰老与死亡”的问题。面对老年人生活习惯以及不能自理时所采取的应对措施。从古至今，每个人仿佛都在追求“长生”，明知其不可为而为之，都在进行自我欺骗。

作者的父亲也是名医生，年暮之人不愿承认自己衰老的事实，即使人老了，也想保持自由，不愿被限制，更不愿让别人照顾自己，害怕成为家人的负担。只有在生活完全不能自理时，才会接受别人的帮助，甚至在他们生命的最后时光里，也不希望全身插满管子，那样对病人来说，实在痛苦。

作者用发生在自己身边活生生的例子告诉我们如何尊重病人。可是现在有许多家庭一再违背病人的意愿，不惜付出一切，挽救病床上的亲人，哪怕病人苏醒过来，成为植物人，家人也情愿。

发生在我身边的一件事，同事外公去世前，那会老人已经意识不清，在昏迷中。医生问老人的三个女儿接下来继续手术还是用药物，老人的三个女儿知道父亲的病情，她们不希望父亲在生命的最后还在疼痛中度过。她们是我见过的最理智

的病患家属。

之前看过一篇文章，人在生命的最后能感受得到疼痛吗？答案是能！子女为了让父母多活一天，宁愿让老人身上插满管子，有些家庭不惜倾家荡产，他们这么做是极不理性的。我家也面临着祖母的养老问题，她年事已高，身边没人照顾，爸妈又不能时刻在她身边，她走路倾斜容易摔倒，如果真有那么一天，几乎没人知道。

今天坐车回家时，一位老人走路不稳，颤颤巍巍的，听力不怎么好，和乘务员交流都是问题，他独自一人坐车，旁边没有家人陪着，看到此，我眼睛湿润了。老人的境遇让我想了许多，儿女也需要工作，没时间陪老人看病，让人有点心酸。可见养老问题，现在急需解决。

央视主持人撒贝宁在一次访谈中，回忆到他最后悔的事情，便是把父母接到了自己身边，想着能更好地照顾他们，却适得其反。父母离开了生活了几十年的家，来到他的新家，从熟悉的环境到陌生的环境，他们一直在努力适应，生活的并不顺心，但又不想给子女造成困扰。

现在好些年轻人把年迈的父母接到身边，不管他们能否适应，不问他们的想法如何，只是单纯地认为自己给父母安排的就是最好的。何为“孝顺”？让父母的老年生活里高兴顺遂，不强迫他们尊重他们的想法，方可称之为“孝顺”。

作者阿图葛文德在小说中描写到医患关系有三种，分别是：诊断型、咨询型、解释型，作者在书中还写道：对于医学工作者的任务是什么……我们认为我们的工作保证健康和生存，但是其实应该有更远大的目标——我们的工作助人幸福。

真希望国内和国外一样，也有专门的“临终”服务，这个词听起来不怎么吉利，可确实是医院所不能呈现的服务。“临

终服务”的工作人员。他们受过系统的训练，也懂得基本的救助常识。他们从病人的心理出发，站在病人的角度去想，他们并非只将“病人送走”，而是在病人的有限时间里提供更优质的服务，让病人心情愉悦地度过生命的最后。最开始读到作者所说的“临终”服务时，我不太能理解。总觉得国外人没有人情味，病人还在病床上，便想着接下来的事，未免太操之过急了。

读到作者所写的更多病例，越来越能理解作者所描述的“临终”服务了。截止到目前，国内的医疗水平还赶不上国外，但国内的医疗水平也在继续发展，预计以后老年人老有所养，老龄化问题都不是问题了。

## 最好的告别读后感篇二

医学发展至今，能够医治的疾病不足30%。就一个简单的感冒，最终是靠自身的免疫力扛过去的，所谓的各种感冒药不过减轻症状而已。

医学有很多的局限，衰老与死亡是医学不能承受之重。我认为现在是，将来也是。即便科技的发展使得人类可以长生不老，估计医学的伦理也不允许。人类如果踏破伦理的底线，必将很快自取灭亡。

而我们对医学抱有的种种幻想，使得我们在某一天因为衰老而丧失身体的某项功能，或功能减退后，无法接受事实，而寻求医学干预；当有一天我们知道自己或亲人的生命即将走到终点的时候，或因为疾病，或因为意外，或仅仅是生命正常的进程，我们又去寻求医学干预。

尽管我们内心也知道，衰老与死亡是人生的必修课，但真正面对的时候，所能想到的只有寻求医学帮助。

于是医学被赋予了生命最后的意义，我们中的大多数，在生

命的最后，孤零零的躺在icu[]身上插着各种管子，血液里流淌着一种又一种的化学药物，见不到自己想见的人，完成不了自己未尽的愿望，跟一群陌生人在一起，在各种仪器“滴滴嗒嗒”的嘈杂声中，花着毕生的积蓄，苟延残喘几天，最后以一个不起面的方式走完生命的最后一程。

医学连一个普通的感冒都无法治愈，怎么可能逆自然规律而让人起死回生？尤其是现如今患病率增高的癌症。其实，大家都明白，但似乎都不想点破这个事实，医生知道，患者及家属也知道。

在我们生命旺盛的时候，我们没有思考过死亡，在我们突然面对死亡的时候，我们又不知所措。

阿图·葛文德医生的《最好的告别》一书，以一个外科医生的视角，带我们思考了衰老与死亡，通过几个真实的故事让我们体会了生命的最后我们需要做什么，医学需要做什么。

在书中阿图医生认为，“现代科学深刻的影响了人类生命的进程。跟历史上任何时代的人比起来，我们活得更长、生命质量更好。但是，科学进步已经把生命进程中的老化和垂死变成了医学的干预科目，融入医疗专业人士‘永不言弃’的技术追求。而我们事实上并没有做好准备去阻止老弱病死，这种情况令人担忧。”

“在过去几十年里，医学科学使得数百年来关于死亡的经验、传统和语言过时了，并给人类制造了一个新的困难：如何死。”

《最好的告别》一书中，好多个案例的主角，最后选择的善终服务，放弃了医学的干预。他们最后在安详和圆满中走完了生命的最后一程。也有的人放弃医学干预后，活着的时间远远超过了医生的预期。他们中的大多数，在生命的最后选择和家人在一起，完成了他们最想做的事，美满的过完了一

生。

“无论我们面临怎样的局限和阵痛，我们都希望保留我们作为自己生活篇章的作者的自主或者自由。这是人之为人的精髓。”

是的，生命的最后，尽管我们知道时日不多，但生而为人，我们还需要有尊严的活着。尽管需要帮助，但我们仍需要是自己生活的主导者，而不是躺在病床上任由医护人员摆弄的一堆肉体。精神失去自由、自尊的痛苦不亚于肉体的痛苦，而这也足可以摧毁一个人。

“无论是由于年龄还是健康不佳所致，随着能力的衰退，要使老人们的生活变得更好，往往需要警惕认为医学干预必不可少的想法，抵制干预、修复和控制的冲动。”

生命最后，医学过度的干预，就是在缩短、恶化余下的时间，可是这个事实好像并没引起什么注意。

生命的最后，医学该做什么？生命的最后，自己及家人该做什么？这是一个值得去思考的问题。

“生有时，死有时”——当我活到头的时候，我希望能平静地面对生命的终点，并且是以我自己选择的方式。

## 最好的告别读后感篇三

关于人生的思考，早已是耗尽心神，尤其在某些时刻，我会反复深究活着的意义。从很多个角度去思考，在不同心境下去思考，最后得出的结论竟都是悲观的。于是最终也没能想得明白，所以开始试着翻阅一些相关的书籍，或许还是想要试图找寻一下人生的意义。若是不幸，是否还值得活着。

这本书写了关于对待死亡的看法，更多是关于养老善终的问

题。其中的一些数据和观点，在当前社会环境下是很精准的，探讨出社会环境背后孤独老人的赡养问题。并且在医疗方面给出了一些见解，他认为死亡是一种自然规律的过程，不需要刻意避忌。医疗中救治失败也不该是医生的无能，而是对生命的尊重。这些观点在我读来很是赞同，但是却与我相去甚远，似乎我的人生并不在他所描述的环境里。

我时常胡思乱想，想到年老后独自一人，当身体机能开始退化，慢慢的心脏衰竭，走路，吃饭都变得困难，再有可能换上老年痴呆，这是我最害怕遇到的事情。我一生自负，努力维持高尚的品格，等到老了，吃喝拉撒都不能控制，这于我而言是一种莫大的耻辱。

书中还提到一个观点，大致意思是人活着本身是没有意义的，我们都追求一个超出我们自身的理由。对人类来说，这是一种内在的需求。这个理由可大可小，可以是为了家庭、国家，也可以是为了投身一个爱好、照顾一个宠物。重要的是，在给这个理由赋予价值、将其视为值得为之牺牲的同时，我们赋予自己的生命意义。细细想来，我也很是赞同。但有些时候是找不到那个理由的，或许还在寻找的途中，便已经被拖垮，然后突然放弃了。一个人有生活的意志，必定是后面有责任将他向前推进，前面有欲望吸引，两者若是都没有了，生或者死都无所谓。

很多人在听到死亡的时候，都会表现出一种缄默，以一种安静、压抑、低沉的悲伤表情来面对。或许是出于礼貌。即使真心感到难过，也只是难过于“我”这个活着的人，而我觉得应该难过那个离世的人。我一直觉得在情绪中的感情是很难共通的，若是没有同样的经历，没有同样的共情能力，无论表现的多么痛苦，都是和亲历者的痛苦不可并论的。他们难过的是话题引申至此的那一刻，而我的难过是持续的、真实的感受。年长者或是结婚生子后的人，与青年时失去亲人的感受也是不尽相同的。他们那个时候的脆弱是有其他亲人相伴，是有家庭这个精神寄托的。痛苦是真实的痛苦，但不

至于会完全崩溃，因为还有所爱和被爱的人需要陪伴。而青年人是在需要依靠他人的时候，这个精神上的寄托突然消失，整个人也就跟着空了。人在虚弱无助的时候，特别想要别人的关心呵护。可是这个时候很多人是得不到那份关爱的，所以会渐渐失去希望，把自己封闭起来。总之最后都会觉得活着也是孤独，不如放弃更轻松一些。

这个社会从来只要我们好好活着，却没教过我们如何安心的死。所以活着的时候努力追求欲望，以至于活得非常辛苦，死的时候又留下许多遗憾。

作为第一本直面死亡话题的书籍，它是一本有见解有深度的著作，很多观点与当下环境也很是契合。但是不太适用于我。不过前面提到的为活着找一个理由，我欣然接受。想来想去，实在没有什么理由，无论是大的原则还是小的爱好，我都毫不在乎。不在乎的事情，做来是没有意义的，也没有坚持下去的欲望。好在唯独算是有些喜欢文字，不如着手为一些人写本回忆录。我记得有一个说法，人的一生有三次死亡，第一次是他断气时，从生物学上他死了。第二次是他下葬时，人们来参加他的葬礼，怀念他的一生，在社会上他死了。第三次是最后一个记得他的人把他忘记了，那时候他才真正地死了。我自己是很不想再被人记起的，但是我却不想我爱的人被遗忘。

回顾漫长岁月，记忆里几乎全是可悲之事，已使而立之年的我形如枯槁。如今身体状态更是每况愈下，记忆也变得不好起来，时常回忆不清某些片段。我怕再过几年就真的什么都忘记了，所以趁着现在还能思考，抓紧把它们记述下来。用自己浅薄的笔法为我爱的人写上一本回忆录，写的好与不好无关紧要。本身也不是为了流芳百世，只是希望能在我记忆退化后，给我一些提醒的帮助。

人生一程一程，迎来送去无数人。无论是怎样的过往，最终都化作虚无。意义本身也只是针对活着时候的想法。死亡，

不是生命的终点，遗忘才是。我要我们的终点在同一时刻结束。

## 最好的告别读后感篇四

读这本书的时候，我还在为实验挣扎。抱怨实验的辛苦，一个疏忽就导致实验失败影响进程，被师兄指出无数个大大小小的问题。甚至拿起这本书的目的是为了完成一次作业.....可读的过程中，为作者一次次地思考所吸引，不断陷入沉思，也好几次因为深受震撼而分享给朋友。充满焦虑而活着的我们，把“活在当下”这句箴言嚼来嚼去，也没有压榨出多少真实的力量给自己。反而和此书一起探索死亡时，才一步步明晰了“活着”的珍贵。

人类因为惧怕死亡而不断向医学科学寻求方法，为阻止或延缓死亡进程付出了十足的努力。如今我们终于可以做到协助各个器官的运行从而维持生物体的运作了。安全和生存，这个一直以来医疗工作的目标，鲜少受到质疑。但作者提出，医学还很年轻，年轻到它刚刚意识到，人作为一个整体生存在这个世界上，靠的不仅仅是生物体的机械运作。愿景，有尊严，与他人的联结，真实的感知体验，它们一并支持着我们的存活。我们一直以来忽略的重大问题终于被科学地论证：仅为延续物理学上机体的运作，舍弃人对活着的真实体验，反而会从总体上促进整个过程的恶化：没有幸福感地存在，没有尊严地死去，以及亲属更沉重而痛苦地怀念。

本书讨论了死亡的现代经验。“作为会老、会死的高级动物是怎么为自己的生命画上句号的？医学如何改变了死亡体验却又无法改变死亡的牌局？我们关于生命有限性的观念产生了怎样的迷茫？”诚然，讨论死亡是需要勇气的。作者系统地为我们阐述了当今社会对衰老或疾病的处置方式是有待改良又缺乏思考的。老龄化现状、养老院和救济所的发展、医患关系的固化、善终服务的觉醒，同时也探讨了什么是真正的勇气，生命的体验和价值感究竟意味着什么，我们怎样从

多做转向少做。谈论死就要把生讲清楚。在其中我深有感触的是：我们都追求一个超出自身的理由，这给了我们生的意义。当面临死的时候，我们真正在意的是能否达成这个目标。所以在生命的最后阶段，医生的任务是带领病人思考什么是对他们来说最重要的、为了这个目标可以放弃什么，从而做出适当的干预。病人得以在最后的阶段有尊严地生存，也更加能接受病痛和失去的遗憾。“善终不是为了好死而是好好的活到终点”。

我们在意的不是怎样在这个世界存活更久，而是从最初到最后，我们是否能自由地把自己的故事写地圆满。圆满取决于我们是否变成了塑造的自己——这是灵魂的诉求。把视角从生物学生存的本能转到对心灵的尊重和保护，在我看来是绝对的壮举。自主是什么，自由的目的是什么？“我们的生命天生互相依赖，受制于远远超出我们自身控制力的力量和情形。”当任何有机体都无法真正战胜死亡恶魔的时候，我们在探求如何优雅地跨过生命的终点。

这本身就是一件智慧而优雅地探索。也是人性超出生物性的光辉所在。我们不仅要有质量地活着，我们也有勇气面对死去，因为生命从未因短暂而虚无，而是因自由而强大。

回观自己身边的例子。从前劝说父母定期做全身检查，他们总是推辞，借口是：“万一查出什么不治之症，心态会比身体先承受不住了。”我也只曾在很小的时候，因无意识的睡眠和死亡如此相像，在睡前会体验到死亡的恐惧。但之后就忘记了思考。我们每个人都在逃避。等死亡真正来临的时候却来不及做出最明智的选择。无数人没有在最后把握自主性，这是个人的缺失也是社会的悲哀。

读完此书，我深有启发。不仅把它分享给了父母（妈妈已经读完了）和朋友，也改变了自己的很多观念。首先我意识到此时我虽是“时间富商”，认为生命具有无限希望和可能性，却从未真正珍惜身边的亲情和美好的瞬间，总是充满焦虑和

苦恼。

“活在当下”中最重要的不是当下，而是“活着”，因为活着我们才可以有各种各样的感受，冰激凌和酸奶有无限次品尝的机会，而读到作者父亲在生命的倒数第二天最后品尝了它们时，我仿佛真实感受到了那种遗憾。实验中有很多问题要解决，但很多时候都是因为我没有尽最大能力去思考和准备。但这时有很多人连舒服过一天都没法实现，我也会走到那一天的。人无论如何都要离开，写什么样的故事做什么事情，都是被允许的。世界不会给我们评判个高下。但我们应该没有任何理由地珍惜存在，因为它有终点，它给我们每个人的时间不多。思考死亡而没有进入虚无主义，是作者讲述的成功之处。

当然，这个觉醒过程依旧漫长，把善终服务发展成一项成熟的工作，改变养老机构单一的运行机制，让医生关注到病人的生存质量而不单单是生命指标上，包括人们面对至亲至友离去时主动探讨死亡的勇气，所有的努力都处在一个刚刚开始阶段。疾病、衰老和希望当然不仅仅是一个医学问题。它的启发力量足以推动医疗、社会的发展，给我们源源不竭的启发。

## 最好的告别读后感篇五

读书最大的好处，就是为你打开了一扇心灵之窗，让你的心胸和视野变得开阔。哪怕足不出户，也能静坐于世界的一隅，从别人的笔端去了解一个你未知的世界；当人生困顿之时，它有时会像一盏明灯，为你照亮前行的路。

“中国人的思维习惯，对于衰老和死亡非常忌讳谈论，虽然知道那是每个人必然的结局，也因此，我们从来没有做好过充足的准备。

如何面对自己的老去，如何面对父母的疾病和终有一天要离

去的事实，我们觉得不说、不想、或是刻意回避，也许就不会有到来的那一天。

很感谢遇到这本书，内容浅显并不难理解，我在阅读的过程中却投入了太多的情感，很多次忍不住泪流满面。我们不愿提及和面对的背后，恰恰就是我们不知如何处理自己对所爱的人的情感，不愿面对终有一天要到来的离别。

有质量有意义地活着，体面地离去，才是我们此生终极的目标。”

——上述这段话，是我读完《最好的告别》后写在微信阅读上的一段读后感，无意中翻阅，心中五味杂陈。

一向身体康健的父亲，突然被脑梗击倒，即使救治及时，亲人日夜陪伴守护，也只是仅仅挽回了他生活基本能够自理，认知却全面倒退的中风后遗症的结局，再也无法恢复清晰的思维和伟岸挺拔的身姿。

医生给出的结论是：“病人的情况只会越来越差，无非是靠家属用心陪护和看病情延缓的速度，这病，不可改善与逆转”。医疗诊断报告，就仿佛是一纸法院死缓判决书，对我来说无异于当头棒喝。

我渴望奇迹出现，渴望回到过去，父亲还是那个永远温和睿智，永远健康挺拔的父亲。可是现实是，父亲再也无法准确地叫出我的小名，只是含糊地说我是他的最亲最爱的亲人。

面对中风后日渐羸弱的父亲，每次见面都让人无比心疼，在老迈与疾病面前，我居然束手无策，甚至几乎失去理智。正是在无比彷徨的时候，我邂逅了这本书阿图·葛文德的《最好的告别》，它让我内心渐渐回归理性，通过阅读拓展了认知面，从而能以正确的心态正视生命与死亡。

当亲人独立、自助的生活不能再维持时，我们该怎么办？在生命临近终点的时刻，我们该和医生谈些什么？应该如何优雅地跨越生命的终点？对于这些问题，大多数人缺少清晰的理性观念，而只是把命运交由医学、技术和陌生人来掌控，相信我们每个人都会面对这艰难的时刻。

《最好的告别》不只讲述了死亡和医药的局限，也揭示了一个人可以如何自主、快乐、拥有尊严地活到生命的终点，让我第一次对“善终服务”“辅助生活”“生前预嘱”等一系列作者推崇的理念有了初步的了解，也得以对生命有了深入的思考。

它让我承认那些我们曾刻意回避的场景，其实每天都在我们身边真实地发生。它让我正确对待疾病可能带来的风险和伤痛，以及如何理性地尽我们最大的努力善待生命，从而让生命活出不一样的意义。

结婚的那一年，我为自己买下了人生的第一份寿险保单。

三十岁的那一年，我开始为自己和家人购买了重疾保险。

四十岁的时候，我开始在心里为自己开出遗愿清单，然后一项项勾除。

我希望自己生命中每一天，既要充实快乐，又要理性从容。

脑海里只有一个画面，人生终点，我要让自己不留遗憾。

我想，这是出于对自己人生的主动思考和规划，看似悲壮实则理性。

能马上实现的事情，不要等到明天；能善待的人，不要去辜负。

疾病和不可预测的风险，你永远不知道哪个先来，但是你可以做好防范措施，在自己能力允许范围内，不为亲人添忧。

当你足够尊重自己的生命时，其实也是在尊重他人。

我爱父亲，也深深了解他。

遗憾的是，在他身体健康和思维清晰时，我们从来没有谈及过他对生命最后时刻的预期和安排，或许是我们内心的忌讳，或许是我们刻意回避，以为永远不需要面对那样的时刻。

等我意识到它是我对父亲的一种爱与尊重时，父亲已不能清晰地与我沟通与交谈了，它将成为我一生中永远的遗憾。

我一直以为，一个人无法选择自己生命的起源，若是能够选择或交代离世的方式，也是对自己生命的一种尊重与善待。

我特别欣赏在生命面临疾病威胁时从容不迫的人，其实直面疾病与生死时，如何客观理性地克服恐惧，采取正确的举措，是一个人长期的必修课程，我们不应回避。

我们在时时对生命礼赞时，不要忘了那生命的终点终将来临，假如从生命的最后一刻往前倒推，相信每一个生命都会有不一样的感悟与思考，反而能活得更加精彩从容。

西方文化有时确实比我们的固有传统更加理性和先进。当社会发展进步到一定的阶段，医疗技术突飞猛进，我们对生命的质量与意义也有了更高的预期和更深层次的思考，这也恰恰代表了时代的进步。

仅仅是一本书，生命的成长或许就是在不断地学习与反思中得以推进吧，它是我人生中的一个章节，教会我如何爱，如何善待生命，如何与世界做最好的告别。

我在读书，也在阅读生命的意义，更是在心里一遍遍温习对父亲的爱，那些可能成为遗憾的遗憾，希望通过爱的传递降到最低限度。父亲也许无法再清晰表达内心的感受了，可是在他有生之年，他一定还能感知我对他深切的爱，让我以爱之名，让爱延续。

终有一天，我们要与这世界握手言和，终有一天，我要与你道别，无论爱与不爱！

所以，有生之年，请好好珍惜你身边的朋友与亲人，因为，一别之后，也许永不再见！