

最新不能承受的生命之轻摘抄及感悟(模板7篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

不能承受的生命之轻摘抄及感悟篇一

文/庞军良

最近，读捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》，作者对人生命运与价值的思考，使我深受启发，像解开了一个困扰在心中多年的迷团，顿开茅塞。我长嘘了一口气，不由地感叹：人生原来如此美好又是如此无奈！

在米兰·昆德拉看来，人生是痛苦的，这种痛苦源于我们对生活目标的错误把握。世界上许多人都在按自己的方式努力追求，而生命正是因为追求而变得庸俗，人类成了被“追求”所役使的奴隶，无论是放浪形骸，还是循规蹈矩，最终都在无休止地重复着前人，因此，人类的历史只剩下两个字——“媚俗”。

书中主人公托马斯一直在固执地拒绝着“媚俗”，对爱情的追求也是如此。他不可遏制地爱上了特丽莎，但不愿做家庭责任的附庸，更不愿像别人一样甘于平淡地生活，去爱。他用很不负责任的不得已的方式向情人表明：我爱你，但我不属于你！他不断地与别的女人偷情，迫使所爱的人不固守自己，能给自己自由。可是，当他感到了自由，感到了

失去责任的“轻”的时候，很快变得空虚难忍，他发现，承担一份家庭责任的“重”对生活本身何等重要！

追求爱情如此，对物质对事业的追求也同样如此。萨宾娜是一位画师，她坚决反对“媚俗”，认为坚持人的个性是最主要的，反对用不择手段的方式去追求金钱和名誉。可是，当国家动乱，她被迫逃亡到异国他乡生活没有着落时，也只好接受他人的同情，用高价卖出她的那些画得并不出色的画，赚取较高的利润。她亲眼看到，人们聚会、游行，反对战争，声援弱者，这是极端消除了个性的行为，这是“媚俗”，但这又是爱国、正义之举，是难以调和的矛盾。

人要是天生就具备了“轻”的一切条件，又会怎样呢？弗兰茨就是这样一位年轻人。他出身良好，才华出众，有稳定的事业与家庭，颇有名望。该有的都有，而且来得很容易。但是，他觉得生活太“轻”，他同样不能忍受，他强烈地向往反抗，向往在苦难中挣扎奋斗呐喊的那份激情。于是，他糊里糊涂地参与游行、示威、呼喊，令人难堪的是，一切努力像堂吉阿德愚蠢地与风车搏斗一样，结局徒劳无益，令人啼笑皆非。

这几位年轻人“追求”与反“追求”的矛盾，道出了人生本身的荒谬与悖论：每个人都有生活的目的和理由，但每个目的都有本身的空虚，追求爱情时怨恨多于欢乐，追求名誉像水中月镜中花一样遥不可及，追求钱财到头来竹篮打水一场空。透过种种幻觉，米兰昆德拉感到，也许这种“追求”本身，就是一种错误。

我想起了《红楼梦》中跛足道人唱的《好了歌》：

世人都晓神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方？
荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，惟有金银忘不了。终身只痕聚无多，

待到多时眼闭了。

世人都晓神仙好，惟有娇妻忘不了。君生日日说恩情，君死又随人去了。

世人都晓神仙好，惟有儿孙忘不了。痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

这首《好了歌》，寓意是“世上万般，好便是了，了便是好。若不了，便不好，若要好，须是了”。它暗含了西方悲观哲学家们持久的坚持：存在即痛苦，若要不痛苦，须是不存在。

没有悟透“好”和“了”之间的真谛，到头来，都是为他人做嫁衣裳。

我们身边的人生，那些为着庸俗的目的而挣扎的平庸的生命，为了“功名”，为了“金钱”，为了“娇妻”，为了“儿孙”，终生忙碌，义无反顾，到头来，一切都是虚无，一切都是空幻，一切是一场“空”！

恰如《圣经》中所描述的：“银链折断，金罐破裂，瓶子在泉中损坏，水轮在井口破烂。”

这种被动的“了”，不是好，是叹息，也是讽刺，是对那么多“忘不了”的人们的致命讽刺。人在欲望中挣扎，永远不得解脱，差不多是“把石磨套在脖子上，丢到海里”，在欲海中持一块磨盘而活，可悲，可叹的人生啊！

可是，我们仍然在忙碌，仍然在追求，永不停止奋斗的脚步。正如明朝诗人杨慎在《三岔驿》中写的：

三岔驿，十字路，北去南来几朝暮。

朝见扬扬拥盖来，暮看寂寂回车去。

今古销沉名利中，短亭流水长亭树。

大街小巷，长亭短亭，碌碌红尘，人来人往。得意之徒，失意之人羁绊于名缰利锁，永远在奔波劳碌，没有谁能真正停下来。

也许，这正是人生的悲剧所在。我们的“向上精神”本源于愚昧，我们的“进取心”来自无知，而盲目的进取心又至少给了人生一个“重量”的感觉，使人生似乎有了“意义”和“满足”，正如在“三岔驿，十字路”上“扬扬拥盖来”的得意之人。但实际上，盲目的动力最终只能造就出一代又一代盲目的自我，看起来似乎幸福，却是本质上的空洞。特别是，当“追求”本身都值得怀疑时，人生便会陷入彻底的空虚中，失去任何“重”压的人生之“轻”，使一切的满足感荡然无存，自我便无法再支撑了。人生的命运都是如此无奈，如此令人愤怒。

人生是如此无奈，一心想羡慕神仙，想摆脱功名、金钱、娇妻、儿孙之“重”的困扰，但生命又不能承受摆脱困扰后的失重之“轻”，生生世世在这个永恒的悲剧中重复，再重复。

既然如此，人到底应该怎么面对这似乎无法摆脱也似乎无法选择的生存处境呢？

中国作家林语堂在《中国人》中认为：既然人的“追求”和追求后的“满足”都是一种空虚，那么，“回归自然”是一切美和幸福的永远源泉。人的一辈子应该考虑如何怎样真正的活着，而不是谋划如何发展；应该珍惜现在的时光尽情享受，而不是去奋发劳动；应养精蓄锐以备他日之不测，而不是发挥自己的精力。

同样的困惑在法国散文家蒙田心中也同样存在，但他反对虚无主义，提倡人总是应该有点精神的。他在《蒙田笔记》中认为：“糊涂的人一生枯燥无味，躁动不安，却将全部希望寄托于来世，这本身违背了生存的意义。生活乐趣的大小取决于我们对生活的关心程度，而不是任何外物的影响。只有自己才是生命的主宰。我们的生命是自然的恩赐，它是优越无比的。如果我们觉得不堪生之重压而虚度此生，那也只能怪我们自己。人如果没有一定的目标和追求占据、约束心灵，心灵就会到处漂流，入于幻想的空泛境域里。灵魂没有目标，就会丧失自己。即使在闲逸时，也不能让灵魂丧失目标，要不然，最终会导致无数妖魔、怪物，无次序、无目的，一个个接踵而来。”

看来，还是要勇敢面对生命之“重”，而不是避“重”就“轻”。

《不能承受的生命之轻》是捷克著名作家米兰·昆德拉的代表作。去年第一次读它的时候，居然深感不安和迷惑——那是一部意象繁复的作品，字里行间闪烁着许多“不解之辞”——我的理解力居然很难渡过它艰深晦涩的语意之河。怀着自我挑战的心理，今年暑假又认认真真地把它重读了一遍。重读此书，却给了我完全不同的感受——好像我从来就未曾读过一样！那是一座感性与理性纵横交织起来的神秘幽深的城堡，看似简单的爱情故事，蕴含着丰富的哲理思辨，闪烁着耀眼的思想的光芒。作者用讥讽幽默而冷静的笔调，剖开人类生命的外衣，探索灵魂的秘密，揭开人性深处隐秘的真相，展示了社会动荡和命运沉浮的人生图景，揭露了人类“媚俗”的天性。读罢掩卷，我的眼前仿佛出现了一幅现代主义的三维立体图画：破败的城市、游行的人群、缠绵的肉体、忧伤的眼神——这一切杂乱地交织重叠成灰色的梦境，而这一切梦境的背后，则隐约可见无比温馨静谧的遥远的山村图景，那里斜阳暖暖，牧歌悠然。

这的确是一部值得反复读的作品。它就像一株枝繁叶茂的大树，以我浅陋的理解和愚拙的笔触，如果勉强能触摸到它的三两片辉煌的树叶，也算很侥幸的了！

一、轻重之间

“如果我们生命的每一秒钟得以无限重复，我们就会像耶稣被钉在十字架上一样被钉死在永恒上。这一想法是残酷的。在永恒轮回的世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负，这就是尼采说永恒轮回的想法是最沉重的负担的缘故吧。

作家在小说开头第一章，便以一个哲学家高深莫测的姿态，抛出了尼采的“永恒轮回”说，并以大段的哲理思辨使我不得不陷入关于重和轻的凝重思索。

“重便真的残酷，而轻便是真的美丽？”

“最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压到地上。但在历代的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量，于是，最沉重的负担同同时也成了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。

相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命。人也就只是一个半真的存在，其运动也就变得自由而没有任何意义。

那么，到底该选择什么？重还是轻？”

是的，究竟该选择什么？重还是轻？直到小说结尾，这个问题依然悬而未决……或许这是个连作家本身也尚未找到答案的人生谜题吧？我只能试图从作品的主人公身上，寻找作者思想的蛛丝马迹。

二人物小像

托马斯——原为布拉格著名的外科医生，生性自由，以交往众多情人为嗜好，同时深爱着特蕾莎。苏联占领捷克后，携特蕾莎流亡瑞士。后又为了爱情重返布拉格。曾因政治迫害沦为玻璃清洗工，又在环境重压下隐居山村，当了一名卡车司机。他一生漂泊，不断地在生命的重与轻的漩涡中挣扎。最后与特蕾莎双双死于车祸。

特蕾莎——一个柔弱，忠诚，纯真，善良的女子，一个不断审视自己灵魂的爱情信徒。原为布拉格附近某小镇乡村酒店的女招待，后为布拉格某新闻图片社的摄影记者，托马斯的妻子。深爱托马斯，不堪承受由于托马斯的不忠带来的嫉妒和痛苦，生活在噩梦和眩晕之中。也是一生漂泊，由小镇来到托马斯的城市布拉格，之后流亡瑞士，在感情的痛苦折磨中离家出走回到祖国，然后和托马斯一道隐居山村，做了一名牧羊女，最后和托马斯一起死于车祸。

萨比娜——布拉格年轻的女艺术家，托马斯的最重要的情人。弗兰茨的崇拜对象。思想自由独立，生性叛逆，反对媚俗。她不断地背叛原来的位置：背叛家庭，背叛父母，背叛祖国，背叛爱情，抛弃了深爱她的弗兰茨；她不断地叛己所叛，最后到了无可背叛的地步。她的生命无限轻盈，了无分量，没有何牵挂和责任，像漂浮在半空中半真的存在。她不停地流浪，从布拉格流亡到日内瓦，然后到苏黎世，最后到美国和一对喜欢她的画的老年夫妇生活在一起，而不久那对老年夫妇也将离开她到自己的女儿那里去。在无尽的背叛和漂泊中，她感受到不能承受的生命之轻的残酷重压，在无限凄凉孤独和忧伤中，渴望着——一扇遥远的童话中亮着温馨灯光的窗户。她是四个主人公中唯一存活下来的人，也是最悲惨的命运牺牲者。

弗兰茨——日内瓦某大学的教授，梦想主义者，英俊健美，思想单纯，热衷于一切运动，崇拜并深爱着萨比娜。

曾为了追求萨比娜而离开不爱的妻子，在萨比娜不辞而别之后，他又把年轻的女大学生当做萨比娜的影子，最后为了缥缈的爱情幻想投身到支援柬埔寨的国际医疗队伍的“伟大进军”中。他加入到“伟大进军”的理由也非常富有反讽意味——因为柬埔寨和萨比娜的祖国都是同样遭受被侵占的厄运的国家，他想：如果萨比娜知道他加入到支援柬埔寨的伟大进军，一定会感受到他对她的祖国遥远的支持和同情，她也会因此而高兴的！当他终于从寄托在“伟大进军”上的爱情梦想中幡然醒悟的时候，却不幸被砸死于偶然的抢劫事件。

三、托马斯——重与轻博弈中的真实存在

“托马斯站在寓所的窗前，茫然地望着对面楼房的墙”。——他在脑海里回忆着和特蕾莎相识的情景，并反复思忖着：究竟该选择什么？是接受特蕾莎来和她一起生活，背负起爱情之沉重责任，还是继续享受以往的自由轻盈？这是故事一开始作者为我们描述的场景。而且这一场景在小说中意味深长地反复出现了多次。

“人永远不知道自己该要什么，因为人只能活一次，既不能拿它和前世相比，也不能在来世加以修正”。

所以，每当他面临生命中重与轻的抉择的时候，他都会这样茫然无措，犹豫不决。事实上，托马斯短暂的一生的确是在重与轻的抉择和倾轧之中渡过的。他是布拉格的著名的外科医生，原本活得自由洒脱，自从爱上特蕾莎之后，身上便背负起一个女人全部的爱的重量和责任，这重量使他不堪重负，不断地下坠，下坠，像一片空中漂浮着的飞絮被雨水打湿，坠入地面，和大地融为一体。他的生命也因此被赋予了意义。在他的观念里，灵魂和肉体是截然分开的，他追逐众多女性的嗜好丝毫不会损害到他对特蕾莎独特而深刻的爱。一方面，他深爱着特蕾莎，认为特蕾莎是“漂在涂了油脂的篮子里的孩子，偶然漂到了他的床榻之岸”，他对柔弱

的特蕾莎有着深刻的同情和“无法表达的爱”。另一方面，他又不肯放弃以往自由不羁交往众多女友的生活方式，不断的背着特蕾莎和其他女友约会。他生活在特蕾莎因嫉妒无助而产生的痛苦的噩梦的缠绕中，穿梭在谎言和爱情之间，对自己不忠的内疚，对特蕾莎的同情怜悯以及深刻的爱，交织在一起，形成一股强大的漩涡，把托马斯这叶自由飘荡的轻舟，一次次不断带入命运的深谷。

托马斯追随离家出走的特蕾莎从日内瓦回到祖国，应该他继流亡瑞士之后命运的一次重大转折，也是他在轻与重之间抉择的最为显著的例证。我在想，如果在特蕾莎出走之后，托马斯没有回布拉格找她，而是留在日内瓦继续“风流”他的“韵事”，享受自由甜美的生命之轻盈，那么他的命运一定会是另一番完全不同的图景。我们也就不会看到小说结尾的悲惨结局了。事实上，当他又一次徘徊在轻与重的十字路口，站在寓所的窗口茫然地望着对面楼房的墙，他内心深处却反复重复着一句贝多芬的乐句：非如此不可！为何“非如此不可”？这可能就是他灵魂深处的声音。在特蕾莎离开他的最初几天，他一个人流浪街头享受自由空间的短暂的甜美，但他无法再去接触任何一个女性，他的脑海里总是浮现出特蕾莎无限悲哀的眼神和痛苦的表情。他在心里感受并放大着特蕾莎的痛苦，他无法摆脱特蕾莎的柔弱对他精神和情感的强大控制，他无法承受离开特蕾莎之后的“生命之轻”。于是，他放弃了轻盈的生活，重新回到祖国，回到了特蕾莎身边——他选择了“重”。

特立独行的托马斯在无限自由轻盈的生命状态下，被一次又一次地拖入命运“重”的泥潭，而这“重”的泥潭，除了他的爱情之责任以外，还有一个重要的根源，那就是强大的无法抗拒无处可逃的社会动乱和“政治黑暗”。作者似乎在告诉我们，平凡的个人在社会政治的强大漩涡中无异于一只弱小的蚂蚁，个人的生活在无序癫狂的国家机器的碾压之下会被轻而易举地碾成粉碎。他厄运的开始源自一封影射当局的信件：希腊神话中的俄狄浦斯在完全无知无觉的情况

下，犯下了弑父娶母的大罪，当他知道真相后，深感罪孽深重，无颜面见世人，于是自挖双目，流亡他乡，以残酷的自我惩罚来为无知犯下的罪过忏悔。难道无知者犯下的罪过就不该承担责任吗？一些苏联共产党当局以“当时什么也不知道”来搪塞以逃脱罪责，他认为是应该受到谴责的。就是这样一封对他个人生活看似“无关紧要”的信件，彻底改变了他的命运。于是，他由一名外科医生变成了街头的“玻璃清洗工”。

然而，使他写下这封信的动机是什么？是对政治的单纯热衷吗？我觉得不是。以托马斯特立独行的个性来看，他是“媚俗世界的恶魔”，他是不会热衷于政治的喧嚣去参与什么激进言论的。使他写下这封信的更为隐秘的原因，来自他那“危险的比喻”，这同样关乎他的爱情。

他无数次的深刻地感觉到，特蕾莎是一个被放在篮子里顺水漂来的孩子，有一天偶然地漂到了他的床榻之岸。是他收留了她。这个危险的比喻使他对柔弱的特蕾莎产生了深刻的同情和无法表达的爱。这难道不是命运？而俄狄浦斯这个希腊神话中的赎罪之神，不也正是一个被放在篮子里顺水漂来的孩子吗？这和特蕾莎有着多么致命的相似！所以，有一天当托马斯偶然在书架上翻到《俄狄浦斯》这本书的时候，又联想到了那个致命的比喻。于是，鬼使神差地写下了那篇改变他命运的关于俄狄浦斯的文章。我想，这就是所谓的“命运的阴谋”吧？于是，当他以知识分子的率真和孤傲拒绝在脱罪文书上签字的时候，他被政治巨手紧紧攫住的命运便不可逃脱了。于是，他失去了医生的优裕生活，成了玻璃清洗工。

那个时期，布拉格正被笼罩在斯大林的“共产主义运动”的红色恐怖中。大街小巷到处是政治话语的喧嚣，每一个生活的角落，似乎都有秘密警察的耳目，人们说的每一句话做的每一件事，都似乎有被监视偷拍录音作为反动证据的危险。日复一日，人们惶惶然生活在这阴云密布的异常沉重

的政治高压下。然而此时，托马斯的生命居然以空前的“轻”的形态展现出来。因为他终于卸掉了多年来一直郑重地信奉并身体力行的医生的“拯救人类生命”的神圣使命，一身轻松，一如继往甚至更为“狂热”地投入到探索不同女性的“事业”中，“用生命的解剖刀剖开不同女性身上的那神秘的百万分之一的不同”，乐此不疲。

这真是一支“重”与“轻”合奏的别具意味的人生回旋曲！

当政治的混乱和社会的黑暗代替了人道和文明，当“政治媚俗”堂而皇之地跻身博爱民主的殿堂，渺小的个体，只能挣扎在不能承受的“重”与“轻”交织的漩涡中。我们很难用道德家的眼光来评判他，————托马斯，在他身上，实在是存在太多的“卑劣”——放浪，好色，不忠，欺骗，他有着一切被道德君子所不耻的“无耻之徒”的特性，然而在他身上，同时又存在着正义，善良，仁慈，悲悯，率真，清高，自由等许多可以称之为“美好”的东西。他是一个在生命之“重”和“轻”的博弈中苦苦挣扎的真实存在。作者对他未加任何道德的评判，——在道德沉沦的世界，“一切都被预先谅解了，一切也都被卑鄙地许可了”。

五生命是一张成不了画的草图

“没有任何方法可以检验哪种抉择是正确的。因为不存在任何比较。如果生命的初次排练就已经是生命本身，那么生命到底会有什么价值？正因为这样生命才总是一张草图。但“草图”这个词还不确切，因为一张草图是某件事物的雏形，比如一幅画的草稿，而我们的生命却不是任何东西的草稿，它是一张成不了画的草图。”

小说主人公的悲剧，不仅是他们所属的那个时代的悲剧，同时也是我们许多现代人的悲剧。或许，作者正是在托马斯他们的身上，寄托了自己对人生无限未知可能性的探索

吧。当看到小说结尾，我已经不能轻松地微笑，一缕深切的悲凉从遥远的天际袭来。

正如作家所感慨的那样，生命的初次排练便已经是生命本身，生命永远是一张成不了画的草图！生命之画图是如此的潦草，还未来得及修正，也根本没有机会修正，就画完了匆匆的那一笔。也许一切的结果，无论暗淡还是辉煌，都不值得追悔或者赞叹，一切的抉择也没有什么正确和错误的区别，那只是一道生命的轨迹，因为对于我们所选择的道路，我们根本没有机会比较其优劣！而使我们必须这样走的理由，便是无数偶然表象下的必然，是你命中注定的“非如此不可”。“这非如此不可”是加载在我们身上的一道命运的符咒，那或许就是你最想要而不能得到的部分，是你内心真正的渴望。我们总是会在一个地方反复犯着相同的错误，反复重演着同样的悲剧，我们正是从这反复重演的悲剧中，看到了自己生命的潦草画图，看到了自己的本性。它无关道德，只来自人心。

上一次读米兰·昆德拉的《不能承受生命之轻》，已记不得是什么时候了，总之是很久很久以前的事了。那时，因为年轻，读书喜欢追逐情节，对大段大段人性的剖析、推理、评论，多是囫圇吞枣、蜻蜓点水、一目十行地扫过，读完了便束之高阁，没有思考，没有回味，心里没有留下多少印迹。所以这次重新捧起这本书，翻动每一页的时候，感觉是如此的清新，书中的每一个细节陌生而又浸透着淡淡的似曾相识。

重读这本书的冲动是缘于一日午间的小憩。我躺在办公室的长沙发上，习惯性摸起一本书，随意翻开其中的一页，准备稍读片刻后休息，于是就遭遇了那篇关于《不能承受的生命之轻》的书评，模糊的记忆之门也就随之缓缓地开启了。

这次读得很慢，下意识地追随着旧日的足迹，字里行间的思索代替了情节的追寻。尤其是开篇的第二段，整本书的灵魂，是每次打开书都会反复咀嚼，并陷入良久沉思的。

巴门尼德于公元前六世纪提出世界分成对立的两半：光明、黑暗；优雅、粗俗；温暖、寒冷；存在、非存在。他把其中一半称为积极的（光明；优雅，温暖，存在），另一半自然是消极的。轻为积极，重为消极。昆德拉却认为这种二分法很幼稚，认为“也许最沉重的负担同时也是一种生活最为充实的象征，负担越沉，我们的生活也就越贴近大地，越趋近真切和实在。相反，完全没有负担，人变得比大气还轻，会高高地飞起，离别大地亦即离别真实的生活。他将变得似真非真，运动自由而毫无意义。”然后他追问“那么我们将选择什么呢？沉重还是轻松？”

在忙碌与闲暇之间，在束缚与自由之间，在辛劳所得与不劳而获之间，在坚守责任与推卸责任之间，人们往往避“重”就“轻”，趋“利”避“害”，倾向后者，而逃避前者。但试想一下，太多的闲暇是否就是空虚，人们究竟是要工作时的忙碌还是退休后的闲暇？无限的自由就是灵魂的无所依托，如同断线的风筝四处飘零；不劳而获的人，对待财富乃至对待人生往往流于轻狂、浮躁，钱来得快，去得也快，只有辛勤所得，才懂得珍惜；逃避责任的人，看似一身轻松、了无牵挂，以为这样就可以走得更快，但不曾想到不被牵挂、不被需要无异于被亲人、朋友、战友、同事遗弃。一个勇于承担责任的人，最终还是会比惯于推卸责任的人走的更远。

是的，忙碌、束缚、辛劳、责任，种种的负担，是让我们从浮躁的云端坠落的重力，让我们根植于脚下的大地，让我们触摸到生命的质感，让我们感受生活的真实！

但是，挣扎在黑暗中的受难者背负的十字架又是怎样的沉重啊？当一个母亲，面对拿到大学入学通知书的儿子，

却掏不出学费的时候；当一个女儿，面对身患重病的父亲，却付不起手术费的时候，当一个妻子，面对因冤入狱的丈夫，而叫天不灵、叫地不应的时候，沉重还是轻松，哪里由得了他们做出别样的选择！他们乞求上苍的是哪怕给他们一丁点可以有所选择的机会！

有时候，就是给你选择，那选择又是何等的艰难？电影《苏菲的选择》中，苏菲右手抱着女儿、左手牵着儿子瑟瑟踟躅在前往奥斯维辛集中营的队伍里，当纳粹军官责令苏菲只能留下一个孩子，另一个必须马上送往焚化炉时候，儿子还是女儿？这种活生生将人撕扯成两半的痛苦一直延续到生命的终结！

是的，我们知道，黑暗终究会过去，黎明即将到来；我们也知道，冬天来了，春天不会远了。但是，当下的痛苦是这样的令人窒息，现实的重负压得人只能在地上匍匐爬行，很多人往往等不到黎明，等不到春天，就永远沉寂在黑夜与冬季了！

沉重与轻松，究竟该怎样选择？

不能承受的生命之轻摘抄及感悟篇二

带着一份热望再次阅读它，似乎隐隐约约窥见深入人的精神骨髓的主题，我满怀虔诚地想要弄明白，究竟作者采用怎样的独特方式将自己的思考渗入到他的信仰之中。昆德拉用他敦厚松弛的文笔基底孕育精神信仰的婉转绰约，燃到尽头的温存化做浓浓密密的欣喜。我小心翼翼地提着昏暗的灯笼，探寻着这一思想的光源。

如果把这部作品视作茶余饭后消遣的小说，那你就错了。小说背景设在二战后捷克被苏联入侵的那段时间，情节也不是特别吸引人，主要人物托马斯，特蕾莎，萨比娜，弗兰茨，以及其他配角。在对这四个人物的生活描写中，有爱情，有

性，有对时局政治的看法，还有存在之轻与重，灵与肉，媚俗等等。这部作品的最后与之前作者对世界的批判形成了鲜明对比，这看似矛盾的东西反而体现出了这部作品的伟大。

昆德拉是在用灵魂写作，用灵魂舞出生命的曲线。同样，灵魂是兼并了私心，兼并了狭隘的。思想的高尚和明丽，不禁让我们对生命产生种种理性思考。这是一种大而神圣的境地，是任何脱离私心脱离狭隘的思想者的圈地。否则，思想与写作，将不能摩擦出其“理性的感情”的火花。

生命的“虚无”与“实在”

人生的悲剧总可以用沉重来比喻。人常说重担落在我们的肩头。我们背负着这个重担，承受得起或是承受不起。在这个世界上，每个人都在为着各自的重担而努力，但每个目的地却都有着其本质上的空虚。这也正是人生悲剧的所在，盲目的“进取心”，无知的“向上精神”至少给了人生一个“重量的感觉，使人生似乎变得有”意义“和”满足“了。而真正卓立不凡的精神往往是孤独的，当”追求“本身都值得怀疑时，便再也没有有什么能支撑自我了。

在这里，思想上作者抨击”虚无“的舞台。它令作者以致更多的散落在世界某一角落的人们费神。可是只有经历了如此痛苦的费神时期，思想才能在一定广度范围之内产生它的荣耀式自身结晶。他试图探清这种”虚无“与”实在“的存在性，对人类的精神进行层层剥削，表露的仍是作者流放在字里行间的一览无余的”怜悯“。怜悯很多种——对”挣扎“的概括，对”死亡“的倾心，对不完满情节的恣意渲染等。

昆德拉的作品的生命力，在于围绕昆德拉本人及其作品，有着种种的不解，甚至误解。实际上，不解甚至误解是人类精神所不可避免的。再说随着国际文学界对昆德拉的不断解读，也开拓了我们认识昆德拉的视角，为我们阅读提供了很大的帮助。他在精神上给与我们的引领值得我们深刻领悟。他立

足于前人踏出的存在主义之路，又开辟了一个新的方向。从人存在的现实境况出发来看待和思考存在的。

存在之轻与存在之重

孩提时代，我满怀期待和兴奋的踏上人生的旅途，一路上，难以抑制自己的激动之情，对路边的风景充满了好奇，对遥远的天空充满了无限的遐想……后来，我渐渐不再迷恋那些景观，为了心中的那份渴望，全心致力于设定的人生目标，并努力去实现它。当历尽千辛万苦实现了心中的目标，却突然觉得它远不如当初想象中美好，所以常常借助想象力渴望飞到更高更远的地方，却疏远了眼前的现实。常常相信下一站会更幸福！心总是飞向未来。

即使疲倦了追求一个目标，但仍不会心甘情愿的降落下来，返回到地面，即便乘着疲惫的想象力，无力的，心灰意冷的挣扎于早已厌倦的大地的上空，尽管满心茫然，也许找不到栖身之处，也依然会奋力挣扎。我知道自己的灵魂动荡而且燃烧着火焰，它不愿在自己狭隘的躯壳中居停，却总喜欢非分的幻想和憧憬，这种心灵深处的热狂，正是我的不可救药的致命伤；我知道，我一直在追寻高于现实的生存目标，纵然陷于虚幻，这样的追寻使我感觉到存的意义和价值。从而会满怀信心的追寻下去，生活下去。总感觉内心深处总有一种情绪，一种烦闷，难以排遣，驱之不散，心里有一团东西，时而熄灭，时而燃烧，渴望这团火能点燃全部的激情，连同灵魂一起燃烧起来，燃起熊熊火焰，直到永远……这就是我在满怀理想和憧憬，满怀对于未来的无限希望时，在无意识状态下所理解的生命之重吧。

特蕾莎属于生命之重人物，她对爱情的忠贞与信念，对丈夫的宽容和忍受，在幸福之中充盈着忧虑，不断考验着丈夫是否依然爱着她，在生命之重压力之下，蕴藏着无尽的悲哀和孤独，将精神寄托于卡列宁（一条狗）。

如果说托马斯不断地在轻与重之间游走抉择，特雷莎也尝试着去接受托马斯的存在哲学。当她无法忍受托马斯有一次在肉体上的背叛，她开始了向轻的试探，和一个工程师发生了关系，可是这次行为只给她带来了更深的痛苦，更重的负担，认真是特雷莎的行为方式，认真让她陷入痛苦的绝境，虽然她努力从行为到精神上向自己的爱人托马斯靠近，然而她最终还是失败了，她永远背负沉重的负担，而这沉重恰恰也是对托马斯的一种吸引。

托马斯对女人具有强烈猎奇心理，对性的追逐，不断给特蕾莎带来巨大伤痛，其实，托马斯内心深处对特蕾莎蕴藏着深深的爱，人性的肉体与灵魂两重性矛盾凸现出来。托马斯对希腊神话俄狄浦斯人生故事引发思考，并将看法投向颇有尖锐的杂志，在读者来信中刊发了，他不断受到各种压力，但拒绝收回刊发的思想，因而他失去医生这份工作，最后远离尘嚣、逃避现实，与特蕾莎居住于清静、安宁的乡村之处。

最喜欢的人物是萨比娜。那个独立的，有丰富的”内涵“的女子。辗转于两个男人或完满或不圆满的爱情之中，流离于本性或孤独或幸福的状态之中。她有着非常吸引人的个性，个性包裹着那具寻找独特寻找自由的灵魂之身。所以当读到她戴着一顶与她美丽而冷漠的外表极不相称的圆礼帽出现在镜中时，不禁被她的神秘之美所折服。

灵与肉的冲突

分离，使人类再次陷入对自我的无把握之中。

托马斯与特里莎彼此相爱，可是看待灵与肉的态度却不一样：托马斯认为，爱情与性是互不相干的，爱情不会使人产生性的欲望，却会引起同眠共枕的欲望。在他看来，使爱从属于性，是造物主最稀奇古怪的主意。灵与肉在托马斯身上自觉的分离着，他一边深爱着特丽莎，一边又和不同的女人欢愉，他在爱情上是忠贞的，在行为上却是放荡的。

特雷莎则要求灵与肉绝对的统一。特雷莎有一个外表美丽而内心粗俗的母亲，她一直在向特雷莎灌输一个观念，特雷莎你与其他人没有区别，你和其他人的身体都是一样的，你没有什么好隐藏的，这令特雷莎感到羞愧和恼怒。特雷莎的一生，就是在与这种观念抗争，她认为人与人是不一样的，灵魂决定了这种个性，否定了肉体的差异，也就否定了灵魂差异。她带着这种抗争，来到了托马斯身边，寻求救赎，她向他表明她是独一无二的，可是托马斯却把她混入了其他的女人，对她们的身体施以同样的爱抚，把她又扔回了原来的世界。特雷莎的“嫉妒”成为她沉重的痛苦，直到死才得以摆脱，而这种痛苦正源于特雷莎对灵与肉绝对的要求。

灵与肉的冲突显示了人类对把握自我的无能为力，作为人存在的一个基本范畴，它突出了人类自身的生存悖论，即人不愿再灵肉分离中生活，却只能以灵肉的妥协与调和谋得现实的安适。昆德拉借此对现代社会所导致的人行分裂和异化进行了批判。

和许多小说家不同，昆德拉的小说直指现代社会人类生存的困境——以怎样的方式存在？托马斯，小说中的人物只是以不同方式而存在的个体，昆德拉只提出问题，不回答问题，在无法重演的过去和无法预定的未来，让我们黑暗中摸索着前进，去寻找属于自己的价值光亮。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

不能承受的生命之轻摘抄及感悟篇三

生命是人类永远的议题，医学家说生命是具有进食、代谢、排泄、呼吸、运动、生长、生殖和反应性等功能的系统；哲学家说生命是物质的运动，是物质运动的一种高级的特殊存在形式。而对于平凡如我的个体来说，生命是承载我所有人生酸甜苦辣的全部。在经历了三年前那场重病之后，我似乎对生命有了更深刻的认识：那是一种因胆怯而喷薄的愤怒，一种因牵挂而迸发的执着，更是一种因责任而徒增的倔强。生命的馈赠如此丰厚，让我也对它肃然起敬，研究禅学，领悟哲学，收获颇丰，但也尚存不解之疑惑。终有一天，在女儿的推荐下我捧起米兰·昆德拉的《不能承受的生命之轻》！

米兰·昆德拉——于我一位陌生的捷克作家，用一种虚无的手法，描述了四个主要人物和一条狗在历经“布拉格之春”——捷克这一特定年代的人身旅程中，或背负责任之重、或驾驭漂泊之轻，但终也道不清生命之重与轻给予他们的是甜还是苦。未了，还是如开篇所疑：“重便真的残酷，而轻便真的美丽？”

书的第一部分，昆德拉就借希腊哲学家巴门尼德：宇宙被分割为一个个对立的二元：明与暗，厚与薄，在与非在，热与冷这样一种正负、轻重两极的观点，开始阐述他对生命之重与轻的思辨。因此，与其说这是一本小说，倒不如说它是一部哲学著作，因而在翻阅时会常联想起近年来开始感兴趣的禅学而默默作乐(或可这样表述：有所悟)，但更惊诧年仅十六岁的女儿怎么会顶着酷暑跑到书店专购这本著作且能饶有兴趣的阅读？放我，怀疑不经过三年前的这场重病都难以静心看完和诠释昆德拉所寓含的深义。

书中两位女性——特蕾莎和萨比娜是承生命之重与生命之轻的典型人物，而两位男性人物在追求幸福路上，托马斯则历经由轻载重、弗兰茨则年过半百不懈卸重至轻。最终作者借助一条叫卡列宁的宠物狗把人类的忠诚、责任、义务之重与享乐、逃避、安逸之轻所带来的生命承载得以揭示：特蕾莎(人)与卡列宁(狗)的“这份爱更美好，而不是更伟大。”让我们一起来分享吧：

1、“这是一种无私的爱，因为特蕾莎对卡列宁无所求。”，非人与人之间总渴望从对方那儿得到什么，从而毫无知觉的使自己的付出成为了沉重负担。

2、“特蕾莎接受了卡列宁当初的样子，她从未设法以自己的形象来改变它，也认可狗也有一个世界，所以不想占为己有，也不想嫉妒它的秘密癖好。”而亲人之间(特别夫妻间)总想着去改变对方，所以如特蕾莎爱之深而心之累。

3、“特蕾莎对狗的爱是自愿的爱，没有人强迫她。”它揭示着有血缘关系的人物情感，这份情不是靠千年古训与舆论，因此不可能成为负担而觉劳累。

4“人与狗之间的爱是牧歌一样的。这是一种没有冲突，没有撕心裂肺的场面，没有变故的爱。”正因为这种牧歌式的爱在人身上难以实现，所以在爱的路上人与人之间难以寻求到一份安宁。

而幸福又是什么呢？

“幸福是对重复的渴望。”因此卡列宁是幸福的，因为它对每天一个羊角面包从不厌倦，而且还充满着渴望。“卡列宁如果不是一条狗，而是一个人的话，它肯定早就对特蕾莎这么说了：‘听我说，我不乐意一年到头嘴里叼着一个羊角面包。你就不能给我弄点新鲜的东西吃吗？’……”昆德拉由此得出：“这就是为什么人类不能幸福的缘故，因为幸福是对

重复的渴望。”人类不满足于“循环转动”，只想“直线前进”，以求变化，寻得新鲜。

字句在脑中流转，书页在眼前跳跃，我的记忆随着书中的内容被一点点唤醒：女孩时代的我年年假期，选择的是远离企盼我回家的父母背着行囊周游各地，一旦熟悉就此告别，但最终传统的教育束缚着让我回归了常道；多年来，以女儿的义务让我对母亲的离别倍感自责；借妻子的名义对丈夫的嗜好嗤之以鼻以欲改变对方；凭母亲的责任对女儿的行为操之过虑；记教师的使命对工作存有的那份事业之心……这一切在让我的生活有所依托的同时，着实也成了我的沉重负担，最终让我身心劳累而疲惫！以至于在病榻的半昏迷中一直幻游着我少女时代的美好梦想——放弃一切，获取自由之身——这不就是昆德拉的存在之轻吗？可生命之重为什么会如此不堪重负？问题也许就出自我把轻与重两者交织在了一起！其实人是根本无法改变自己本性的，就如书中的两位男主人公由轻载重、卸重至轻之后的命运之悲（常人看法）。

但是我终于坚强地承担起了我的生命之重，并且要大声声明：我要感谢我的生命之重，是它们赋予了我坚强的生存信念。如果背弃了对父亲晚年生活看护的义务、如果舍弃了对丈夫的顾怜、如果放弃了对女儿责任、如果……这样的生命之轻我不能承受，这是何等的残酷，与我，与我爱和爱我的人。

差点失去方知其可贵，压得我喘不上气的沉重负担，在那一刻才知是如此温暖，如此令我不舍。我继续寻求答案，既然生命之重如此难以割舍，那么我要我的幸福！幸福是什么？是为父亲端茶送水尽孝道，更是偶尔示弱让老人体验到被子女需要的大满足；是与丈夫手牵手散步月下晒恩爱，更是义无反顾的支持让爱人流露出被女人崇拜的小得意；是为女儿掖掖被角不经意间的母爱泛滥，更是陪伴孩子解开一个又一个成长烦恼，一起感受笑中带泪的快乐与感动。

如此美丽的生命之重，有你，有我，有他，有我要的幸福！

不能承受的生命之轻摘抄及感悟篇四

当细细品完一本名著后，大家一定对生活有了新的感悟和看法，写一份读后感，记录收获与付出吧。到底应如何写读后感呢？下面是小编收集整理的《生命中不能承受之轻》读后感，仅供参考，希望能够帮助到大家。

第一次读这本书是在去年，看完以后觉得很震撼，但有什么具体的感触时，竟也说不上来。

小说一开始就以尼采的哲学观点展开，当时觉得很抽象，也很枯燥，因为我不太喜欢纯理论性的东西。所以“轻”与“重”的对比和“众劫回归”的理念，让我难以理解。但主人公托马斯和特丽莎的出现立即吸引了我的眼球。

特丽莎是个缺少安全感的女孩儿。父亲的早逝和母亲的责骂，使她从小就显得格外安静、格外孤独。认识托马斯以后，她显得更加脆弱，因为她害怕失去。

托马斯是个不安现状的人，没有什么可以拴住他的心，即使是在遇到特丽莎，他也尝试背叛。意料之外的是，他竟愿意和特丽莎结婚，因为他所向往的自由从不允许他受婚姻的束缚。

特丽莎非常聪明，不管学什么都快的很，于是摄影成了她的专长。战乱的年代成就了她的事业，也挫伤了她的命运，她一次又一次的用照片诉说着民间的疾苦，表达着人们内心深处的渴望。她爱摄影，就如她爱托马斯一样！

斯宾娜，是托马斯的情人。她的热情似火似乎专为衬托特丽莎的冷若冰霜，她以她最独特的视角描绘出人生百态。一幅幅被她用画笔、颜料勾勒出的画卷是她的心理独白，也只有这些画可以寄托她的全部情思。

她是一个孤独者，没有亲情、没有友情、没有爱情。她不喜欢托马斯，但她从不拒绝托马斯，因为他们之间有太多太多的共同点。同样的孤独，同样的叛逆，同样的不安现状，同样的心思缜密，于是她们选择了放纵自己。

特丽莎与斯宾娜的初次见面，并没有显得尴尬或是局促不安；相反，两种截然不同的性格，内心深处是同样的“安全感”的缺失。特丽莎欣赏着斯宾娜的画，她在试图走进她的世界。

她懂她。她很快就为遇到斯宾娜而显得兴奋。于是，她们开始裸体互拍。特丽莎竟会如此疯狂，连作者自己都没有料到。但正是因为作者爱特丽莎，他希望特丽莎快乐，他希望特丽莎释放她最真实的存在，灵魂与外表一样干净、澄澈。

托马斯的背叛使特丽莎变的`更加沉默不语。特丽莎整日与卡列宁为伴、最终冒着生命危险逃离托马斯。托马斯不知道自己究竟想要什么，但他知道他不能失去特丽莎。他用生命为赌注，去追寻特丽莎的脚步。

但，生活没有给他们喘息的机会。托马斯的一篇文章让整个国家显得格外不安。各种人试图以各种不同的方式去接近他们，特丽莎本就脆弱的神经此刻紧绷欲裂。

特丽莎希望回到田野，托马斯没有丝毫犹豫。农村，成了他们的乐土。在这片土地上，他们走完了生命的最后一程，也送走了卡列宁。虽然很短暂，却足够快乐。

生命中不能承受之轻！

巴门尼德回答轻为积极、重为消极。

在我看来，主人公承受住了命运强加给她的一切，所有又有什么谈得上是重的呢！于是这些轻成了生活中的琐碎，包括生命。

其实生活中，死亡都不畏惧，又何以不能承受琐碎。换种思想、换个角度，生命中或许真的没有什么不能够承受的。

仅以此献给迷茫中的我们，努力去承受生活中的种种琐碎，为明天寻一条出路。

不能承受的生命之轻摘抄及感悟篇五

深夜，我反复翻阅着《生命中不能承受之轻》，这本书太过深奥，轻与重的意义，也在生命的概念里同空气一样难觅其形。昆德拉在这本小说中不仅勾画了西方社会的人生百态，更是折射出人生的虚无与空幻，细品之下，犹如回响。

书中主人公托马斯也意识到了这些，他知道这唯一性的人生，决不能随波逐流，可他却没有像居里夫妇一样找到自己的使命感，而是以放下负担的方式，拒绝媚俗的社会。可没有负担的他变的太过轻飘，反而难以诗意的栖息在这片大地上。因为他努力去感受凡夫俗子所享受的轻松，而承受着‘轻’的痛苦。这种轻松的’实质却是人生的虚幻。但事实上，这样的生活也绝非他想要的，他时常沉思于一句德国谚语：“只活一次，等于一次也没有活过。”只有一次的人生，用于享受也无法通过经验对比得知对错，毕竟追求不平凡往往是平凡的，反之，追求平凡就显得那么不平凡了。然而这种平凡并非是托马斯那样的放纵享受。如果想要生命不朽，就必须创造自己独立的人生价值，如果在此同时又不愿被世间的媚俗所感染，那就要向尼采说的一样：“个体必须始终在社会中挣扎求生，才能使自己不致幻灭”。那么这种超脱于媚俗的平凡就是像杨绛先生一样“无名无位自在”的平凡，超脱于世俗之外，又有着贝多芬式的非如此不可。这样的人往往有着平凡的，淡然的心态，也知道什么才是自己所想要的。相信他们的平凡，他们的执着，他们对自己的理解，会让它们在这宇宙的小小一角奏响生命的凯歌。

这轻飘的生命，充满了偶然与虚幻，回不到过去看不见未来，

刚刚看破滚滚红尘，却也难逃岁月的流沙，想要生命不朽，只有释放自己灵魂的真善美，去完成自己的使命，才能超然于世俗，点亮自己的人生。这并非是《生命中不可承受之轻》的全部意义，但却是我感同身受的哲学内涵。

窗外，疾行的车流从一个未知，驶向另一个未知.....

不能承受的生命之轻摘抄及感悟篇六

《生命中不能承受之轻》虽然只有14万字，但它所蕴含的内容太多太多，米兰·昆德拉从一定的高度俯视整个地球，看到的是一些我们凡夫俗子所难以发现的规律。阅读这本书必然不是一次就能结束的，在前两次的阅读中，让我感触最深的在于最后一章《卡列宁的微笑》。

当托马斯和特丽莎经历了无数变故磨难后，他们来到了乡下，过起了牧歌式的生活。全文节奏从紧张走向了舒缓，带给我们的是别样的一种悠闲。

“幸福是对重复的渴求。”特丽莎屡次提到了这句话，在悠闲的乡村生活，一颗饱经风霜的疲惫心灵是如此容易感到幸福。一个重复多次的蹩脚笑话，也能让她产生幸福的感觉。“在牧歌式的环境里，连幽默，也受制于重复这条甜蜜的法律。”

重新回看这标题，《生命中不能承受之轻》——unbearable lightness of being。being意为存在。存在之轻，便是我们轻视了存在，当平常的幸福伴随在我们四周而我们浑然不知，当幸福即将离去时却要去渴求重复，这便是一种悲哀，一种不能承受的轻。游子思乡，因为年少时没有觉得家乡好，想要到外面的世界闯一闯，而苍颜华发之时，又想着家乡的好，于是天涯人断肠。当然，并不是说敢于出去闯不好，其中没有褒贬之意，闯——华发——断肠，这似是一种生命常态，这种不能承受之轻每个人必须要承受，无时不在承受。

是否因为承受，而幸福荡然无存？

我想，承受是定式，是必须经过的历程，那幸福的寻找，就在于自己，因为轻视而没有幸福，那何不赶紧重视，便重新夺回这种幸福。

或许那句玄妙的墓志铭有了解答，“这里安息着卡列宁，他生了两个面包圈和一只蜜蜂。”，因为特丽莎的一个梦，她想出了这句话，作为她爱犬的墓志铭。如果仅把它当做一道形而上的美学命题，我想昆德拉远非那么简单，如果硬说面包圈与蜜蜂象征什么，我想这也是暴殄天物。面包圈与蜜蜂，是梦境，是虚无，因为爱之切，卡列宾的死显得那么重，因为不想回首那些幸福往事，便将最后的死亡化作梦境飘走，而不落一点痕迹于过去。因为爱过，所以幸福，珍惜他生时的一分一秒，死便是一种轻，轻如一个虚无的想象。

不能承受的生命之轻摘抄及感悟篇七

“在永恒轮回的世界里，一举一动都承受着不能承受的责任重负。”托马斯一直都认为，就算与特蕾莎一起时，他也不愿做家庭责任的附庸，宁愿享受“轻”，也不愿去承担那份“重”。然而，当特蕾莎离开他时，他确实有那么一瞬间感觉到无比的自由，但是，很快这种轻飘飘的失落感又让他难以忍受。

当负担完全的缺失，人就会变得比空气还轻，几乎远离大地上的生命，其飘忽不定生命中的运动变得太自由而没有束缚，慢慢地，人生也将失去了意义。生命永远是最为复杂的东西，轻与重的转换，灵与肉的扭缠，生与死的轮回，各种各样交叉重合时的的对立，也许这就是生命的面貌吧。生命在温馨明媚的白昼和阴郁冷暗的黑夜之间，没日没夜地延续……然而即使生命是矛盾的源头，即使生命是个谜，它对我们来说都是唯一的，不可取代的。

“那么，到底选择什么？是重还是轻？”

轻与重，在书中的每一个角落幽灵般地闪现着，生存、理想、媚俗、背叛都在这张轻重交织的人生之网中互相联系着，却永远地不能被逃离，生命之重，使人感到沉重的压力。正如文中托马斯感到特雷沙的嫉妒之重。正如特雷沙的梦给托马斯带来的谴责。生命之轻，使人感到无聊空虚。正如特雷沙的离去使托马斯的铁球滑落脚踝，但他却为奇异抑郁的‘自我迷醉而感到罪过。回望自身，我们也可以看到自己生命那轻重交织的印痕。

“沉重是真的悲惨，轻松便真的辉煌吗？”

每天我们行走在这纷繁的尘世间，早已习惯了匆匆的步伐，早已习惯了平平淡淡不带喧嚣的色彩。不管是轻也好，重也罢，生命中度过的日子就是有孰轻孰重的，实在难以掂量。当我们因害怕承担生命之重，放任自己去享受生命之轻时，留给我们的也必然是比以前的重还要更重的轻。

“不能承受的生命之轻”，是我们每个人都会经历的。所以，不要去掂量，不要去品味，只要不失重，那么我们就可以走得踏实，走得坦然。