# 承受心得体会(优质9篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-05-25

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。承受心得体会篇一承受是人生中...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**承受心得体会篇一**

承受是人生中必不可少的一部分，无论是面对困难还是挫折，每个人都需要通过承受来成长和面对现实。然而，承受并不是一件容易的事情，需要坚强的意志和正确的心态。在我自己的生活中，我也经历了许多需要承受的时刻。通过这些经历，我获得了一些关于承受的心得和体会。

首先，正确的心态对于承受至关重要。承受本身就是一种心理过程，而心态决定了我们对待问题的态度。在面对困难和压力时，积极阳光的心态能够帮助我们更好地承受和应对。我曾经遇到过一个挫折，我本来很失落和沮丧，觉得这是一场毫无意义的失败。然而，我的朋友给了我一些建议，让我意识到挫折并不意味着失败，而是人生中成长的必修课。当我改变了我的心态，我开始看到这个挫折中固有的机会和新的可能性。因此，正确的心态是面对困难时承受的关键。

其次，良好的支持网络有助于我们更好地承受。当我们承受压力和挫折时，我们往往需要倾诉和寻求帮助。与家人、朋友和心理咨询师分享我们的压力和困扰，可以让我们从他们的经验和建议中获得帮助和支持。我曾经感到非常沮丧和无助，意识到我需要帮助。通过和家人谈话，我得到了他们的理解和鼓励。他们告诉我，我并不孤单，他们会一直支持我。这让我感到无比的温暖和勇气，帮助我更好地承受挫折和艰难。

再次，培养坚强的意志力是承受的关键。要承受困难，我们需要拥有强大的意志力和毅力。时常我们会面临一些看似无法承受的问题，艰难时刻下的坚持和努力也是我们承受的不可或缺的一部分。我曾经遇到过一个特别困难的挑战，有时候我会想到放弃。但每当我想要放弃的时候，我会告诉自己我之所以要坚持下去，是因为这个挑战对我的成长和人生有着重要的意义。慢慢地，我变得越来越坚强，我意识到承受困难是一条通向成功和成就的道路。

最后，承受困难中要学会适当地放松和调节自己。在面对特别困难的时刻，我们经常会感到紧张和焦虑。如果我们一直处于紧绷的状态，就会对我们的身心健康产生负面影响。因此，学会放松和调节自己是承受困难的重要部分。我曾经试过运动、冥想和阅读来放松和调节自己。这些活动帮助我不仅从繁忙的生活中暂时解脱出来，还使我能够更清晰地思考问题并寻找解决方案。

总之，承受是一种必经的心理过程，能够帮助我们成长和面对生活中的挑战。通过正确的心态、良好的支持网络、坚强的意志力和适当的放松和调节自己，我们能更好地承受困难和挫折。在我个人经历中，我也从中获得了许多关于承受的心得和体会。在未来的生活中，我将继续运用这些心得，不断提升自己的承受能力，成为一个更坚强和勇敢的人。

**承受心得体会篇二**

米兰昆德拉的《不能承受的生命之轻》中描述了男主人公托马斯因为婚姻失败，既渴望女人又畏惧女人，因此发展出一套外遇守则来应付他众多的情妇。可当他爱上一个餐厅的女侍-特蕾莎时，他对她的爱违反了他制定的原则，甚至娶她为妻，但是托马斯灵肉分离的想法却丝毫没有改变，依然游移在情妇之间，这促使特蕾莎极度痛苦与不安，最后决定离开托马斯。分离后经历了磨难，命运与抉择让托马斯回去找特蕾莎，此后两人没有再分离。他们意识到在一起是快乐的，是折磨与悲凉里的快乐，彼此是生命中甜美的负担。而托马斯的情妇之一，萨比娜则不但逃避家庭，逃避婚姻，逃避情人，也逃避祖国，逃避革命，是个典型的背叛者。

米兰昆德拉在这部小说中，围绕着托马斯，特蕾莎等几个人物的不同经历，经他们对生命的选择将小说引入哲学层面，对诸如回归、媚俗、遗忘、时间偶然性与必然性等多个范畴进行了思考。

整本小说主要写“轻与重”，“灵与肉”，对托马斯来说，轻是“偶然一次不算数”，是“别样亦可”，而重则是“非如此不可”。在遇到特蕾莎之前的托马斯，会更偏重于选择“轻”，因此屡次外遇，在他的字典里没有背叛这个名词，但当他遇到心爱的女人时，托马斯在灵魂和肉体间划分着明显的界限，他内心确实是深深的爱着特蕾莎，但却不停的一次次的伤害她，而特雷莎潜意识里认定灵魂离不开肉体，因而最终选择离开。到最后托马斯回去找到了特雷莎，并选择了“重”，做到了“非如此不可”。

重，是有序，是必然，是非如此不可，它意味着责任，很少有人愿意主动承担责任。轻，是无序，是自由，是偶然，是别样亦可。对于何者为“轻”?何者为“重”?什么时候该选择“轻”?什么时候该选择“重”?“灵与肉”能否分开?这些问题，我们往往难以认清且正确地做出选择。

在最沉重的\'负担下，我们要勇于承担负担，让灵魂与肉体结合，真实地面对自己的内心，不畏困难，不向命运低头。因为只有这样的非如此不可，我们才能不断前进，才能感受到“重”中有“轻”，“轻”中有“重”，才能做出正确的选择。

**承受心得体会篇三**

刚拿到这本书，看到这样的书名，心想:这里到底承载了作者怎样的思想。

开篇是《轻与重》，我想一个人生命的轻还是中重，和他的人生观、价值观有很大的联系吧。

不管我们的生命是不是永恒轮回(因为这个问题会让人陷入窘境)，我们应该做的是关注当下：

everyony expeced a bright future,but what the futur life will hold for him is depend much on what he does today.生命的真谛不是我们身上贴了多少标签，而是自己内心的满足与轻松。

有时改变人一生的就是一念之差，也行脚踏实地比较安全吧，过山车的落差带来的感觉是刺激，但完了以后也会感到失落。

就像托马斯，也许他很感受自己生命的过程，但最终还是归于平淡或是注定孤独。

一生都在寻找新的刺激，每天都要编好多谎言，一会儿骗情人，一会儿哄妻子，我觉得这样的生活也是很累的。

最后骗的还是自己吧，虽然特蕾莎和他死在一起，但特蕾莎是可怜的，这一生用全部精力爱托马斯得到的只是他的躯壳。

也许在享受生命的过程中托马斯感觉飘起来了，但我想在他最后闭眼的瞬间他并不快乐，而是悲伤，自己一生最大的成就难道就是睡了多少女人吗?这难道真是自己想要的吗?当他给别人说200多个的时候也许自己是自豪的，希望看到别人羡慕的眼光。

但当他面对死亡时也许还有太多的不舍，不舍的不舍那些情人，而是自己的生命，自己存在的价值还没有看到，眼角或许有一两滴心酸之泪吧，看到生命的历程竟被自己这么亵渎。

《灵与肉》，托马斯每天都在寻求肉体的快感，却忽视了灵魂的价值。

在这里面我更喜欢萨比娜，她也是很爱托马斯的，也知道托马斯的不忠与浪荡，所以最终她选择了离开，寻找新的生活。

而且还有自己的艺术陪伴，她把自己的开心、失落、惆怅寄托在画上，虽然她在感情上遭遇失败但她在自己的画作上还是能看到一些希望，得到安抚。

她更爱自己的灵魂吧，在这片领域她是骄傲而且自信的\'。

我想正因为如此，弗兰茨才会那么爱她，因为只有弗兰茨看到了她的灵魂之美。

我认为真正的爱情并不是身体的重叠而是灵魂的交融。

荧屏上有无数的爱情让我们感动，因为他们都是坦诚的以自己最大的力量爱着对方，但并不是多么美丽的辞藻表达海誓山盟，而是切实可见的行动和充满爱意的眼神。

当他们面对死亡时都是毫不思考的保护对方，而不是想托马斯只为满足自己的私欲，把她们都当成了工具而不是爱人。

但特蕾莎为什么最终还是愿意和他在一起，我是不明白的。

如果一个男的对女的说：我爱你，女的说：对不起，我已有男朋友了。

难道继续说：我知道，但我依然爱你。

此时人们会说好痴情的男人。

而如果是一个女的对男的说：我爱你，男的说：我已经有女朋友了。

女的继续说：我依然爱你。

人们就会说不要脸的小三。

为啥世界对待男女这样不公平。

正因为这样肯定特蕾莎觉得是可以原谅的，因为这是被世界默认的。

但世界虽然默认，你也有自己的思想，你可以反抗，可以拒绝，可以say good bye.与其独守空房浪费青春还不如做点有意义的事，只为不虚度自己的生命。

因为你不是为他而生，你也有自己存在的价值，而且应该实现自己的价值。

由此看来，特蕾莎的悲剧也不全是托马斯造成的，最大的原因还在自己，因为不会把握自己的命运。

只是听天由命，也是最大的绝望吧。

无耐!

“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沙独特而深刻的爱。

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，应该是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沙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沙的痛苦，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”。

**承受心得体会篇四**

刚拿到这本书，看到这样的书名，心想:这里到底承载了作者怎样的思想。

开篇是《轻与重》，我想一个人生命的轻还是中重，和他的人生观、价值观有很大的联系吧。不管我们的生命是不是永恒轮回(因为这个问题会让人陷入窘境)，我们应该做的是关注当下：everyonyexpecedabrightfuture,butwhatthefuturlifewillholdforhimisdependmuchonwhathedoestoday.生命的真谛不是我们身上贴了多少标签，而是自己内心的满足与轻松。有时改变人一生的就是一念之差，也行脚踏实地比较安全吧，过山车的落差带来的感觉是刺激，但完了以后也会感到失落。就像托马斯，也许他很感受自己生命的过程，但最终还是归于平淡或是注定孤独。一生都在寻找新的刺激，每天都要编好多谎言，一会儿骗情人，一会儿哄妻子，我觉得这样的生活也是很累的。最后骗的还是自己吧，虽然特蕾莎和他死在一起，但特蕾莎是可怜的，这一生用全部精力爱托马斯得到的只是他的躯壳。也许在享受生命的过程中托马斯感觉飘起来了，但我想在他最后闭眼的瞬间他并不快乐，而是悲伤，自己一生最大的成就难道就是睡了多少女人吗?这难道真是自己想要的吗?当他给别人说200多个的时候也许自己是自豪的，希望看到别人羡慕的眼光。但当他面对死亡时也许还有太多的不舍，不舍的不舍那些情人，而是自己的生命，自己存在的价值还没有看到，眼角或许有一两滴心酸之泪吧，看到生命的历程竟被自己这么亵渎。

《灵与肉》，托马斯每天都在寻求肉体的快感，却忽视了灵魂的价值。在这里面我更喜欢萨比娜，她也是很爱托马斯的，也知道托马斯的不忠与浪荡，所以最终她选择了离开，寻找新的生活。而且还有自己的艺术陪伴，她把自己的开心、失落、惆怅寄托在画上，虽然她在感情上遭遇失败但她在自己的画作上还是能看到一些希望，得到安抚。她更爱自己的灵魂吧，在这片领域她是骄傲而且自信的。我想正因为如此，弗兰茨才会那么爱她，因为只有弗兰茨看到了她的灵魂之美。我认为真正的爱情并不是身体的重叠而是灵魂的交融。荧屏上有无数的爱情让我们感动，因为他们都是坦诚的以自己最大的力量爱着对方，但并不是多么美丽的辞藻表达海誓山盟，而是切实可见的行动和充满爱意的眼神。当他们面对死亡时都是毫不思考的保护对方，而不是想托马斯只为满足自己的私欲，把她们都当成了工具而不是爱人。但特蕾莎为什么最终还是愿意和他在一起，我是不明白的。如果一个男的对女的说：我爱你，女的说：对不起，我已有男朋友了。难道继续说：我知道，但我依然爱你。此时人们会说好痴情的男人。而如果是一个女的对男的说：我爱你，男的说：我已经有女朋友了。女的继续说：我依然爱你。人们就会说不要脸的小三。为啥世界对待男女这样不公平。正因为这样肯定特蕾莎觉得是可以原谅的，因为这是被世界默认的。但世界虽然默认，你也有自己的思想，你可以反抗，可以拒绝，可以saygoodbye.与其独守空房浪费青春还不如做点有意义的事，只为不虚度自己的生命。因为你不是为他而生，你也有自己存在的价值，而且应该实现自己的价值。由此看来，特蕾莎的悲剧也不全是托马斯造成的，最大的原因还在自己，因为不会把握自己的命运。只是听天由命，也是最大的绝望吧。无耐!

。

**承受心得体会篇五**

心理承受是我们在生活中不可避免的一部分。无论是面对挫折、失望还是痛苦，我们都需要学会如何正确地承受和应对，以保持心理的平衡和稳定。在我个人的成长过程中，我从各个方面得出了一些心得体会。以下是我对心理承受的心得体会的总结。

首先，要拥有积极的心态。无论面对怎样的困境，积极的心态都能够帮助我们更好地承受和应对。积极的心态能够使我们更加乐观，从而看到问题中的希望和机会。同时，积极的心态也能够激发我们的动力和勇气，使我们能够积极面对困难。所以，无论遇到任何问题，我们都要保持积极的心态，相信自己能够克服困难，并且在克服困难的过程中不断提升自己。

其次，要进行积极的情绪调节。在面对困难和挫折的时候，情绪会受到很大的冲击，如果我们不能积极地调节情绪，就会陷入负面情绪的循环中。所以，积极的情绪调节是心理承受的关键。在处理情绪时，我们可以找到一个适合自己的方式来释放和宣泄，比如写日记、听音乐、找朋友倾诉等。此外，我们还可以通过锻炼和运动来转移注意力，使自己的身心得到放松和舒缓。无论是哪种方式，积极的情绪调节都有助于我们平衡和调整内心的状态。

第三，要保持心理的弹性。生活中充满了不确定性和意外，我们需要面对各种各样的变化和挑战。在这个过程中，保持心理的弹性可以让我们更好地适应和应对变化。弹性心理帮助我们更好地处理失望、失败和不如意，从而保持积极向上的心态。而保持心理弹性的关键是适应力。适应力是一个人对环境变化的适应和调整能力，包括思维方式、行为方式、情绪调节等方面。当我们面对变化和挑战时，可以通过调整自己的思维方式和行为方式，来克服困难和适应新的环境。

第四，在心理承受的过程中，寻求支持是非常重要的。无论是家人、朋友还是专业的心理咨询师，他们都可以为我们提供帮助和支持。通过和他们交流分享自己的困惑和难题，我们能够从不同的角度获得更多的思路和建议。他们的鼓励和支持可以激励我们更加勇敢地面对困难，并找到解决问题的办法。此外，我们也可以通过参加心理辅导或者加入心理支持小组等方式，与更多的人分享经验和感受，从而获得更多的支持和鼓励。

最后，心理承受是一个不断学习和成长的过程。在每一次的心理承受中，我们都可以吸取经验教训，不断积累和提升自己。关键是要持续地关注、反思和改进。我们可以通过回顾自己的心理承受经历，找出自己的不足和问题，并寻找解决办法和改进的方向。同时，我们也可以参考他人的经验和方法，从中获取启示和帮助。只有不断学习和思考，我们才能更好地应对生活中的各种困难和挑战。

在生活中，我们无法避免遭遇困难和挫折，但是通过正确的心理承受方式，我们能够保持内心的平衡和稳定。拥有积极的心态、积极的情绪调节、保持心理的弹性、寻求支持以及持续学习和成长，能够帮助我们更好地面对生活的挑战。在实践中坚持这些心得，相信我们每个人都能够在心理承受中变得更加坚强和成熟。

**承受心得体会篇六**

初读该书是在高三，在人人自危，奔赴高考无暇旁顾的高三，这本书给了我很大的触动。不是因为异国情味，不是因为大量的性描写，而是当时的我，16岁青年，背负着父母的期望，朋友间的承诺，跨过高考这座桥就有无限可能，尽管会迷茫但依旧信心满满的我，无法理解这份“生命之轻”究竟是什么。生命是多么沉重啊，即使只有16岁，我也满心疲惫得感慨。

而我花了整整一个月才意识到这个“轻”是虚无。

生命本身毫无意义，不值得怜悯，可被强权被集体被一切非生命名义以任何形式被碾压，然后消失无迹。而个体，在存在的每个时刻都在竭力摆脱这种加害生命的形式，背负各种以便自己不至于轻的无踪无迹。

时隔三四年后，又重读这本书，远没有当初的震撼，反而能退一步审视它。

弗洛伊德的学说中认为“性”是一切欲望的根源。诚然，你对任何事物的追求都可以说是在体验着高潮的快感。而这种快感只是大脑里的一种化学物质，它形成、消失，留给你的不是退潮后的温柔沙滩，而是你的满心失望。

托马斯和特蕾莎都有其各自失望的东西。

托马斯他惶恐于婚姻，惶恐于那个“不慎之夜”的产物—他的儿子，惶恐于自己必须扮演父亲、丈夫、儿子的角色。于是他一并摆脱，成为一个没有伦理束缚的地位较高的成年男性，他随心所欲的享受着自己的“性友谊”。他热爱自己的工作，享受手术刀划过皮肤的快感，就如同他热衷与各种女人上床。揭示她们最隐秘的地方来满足自己无限探索的好奇心。

他最终听从特蕾莎的请求，躲到乡下，没有女人，没有无休无止的偷情。在特蕾莎终于意识到他的衰老时，她表达了歉意。从读者的角度，甚至托马斯自己也认为是特蕾莎改变、甚至可以说是摧毁了他的生活。但他表示他很快乐，很喜欢现在的生活。

我可以想象他的满足，当与命运做无数次抵抗极尽智力接受挑战后，他放下了这些，没有什么必须不可的“使命”，他安心于生活，安心于生活本身，老婆、狗、生活、自由。而在他难受、失望、胃疼的时候，他是如何评价自己的一生，他也许不会评价。因为他始终有特蕾莎。

特蕾莎的忠诚是维系他们爱情的不平等支柱，尤其是托马斯是如此的滥交。所以似乎本书中最该同情的角色就是这个可怜的女人。她竭尽全力的想摆脱自己往日的生活，脱离由母亲、小酒吧所代表的肮脏、低下、无耻、不加掩饰的生活。她抓住命运的契机，以为可以摆脱。

但她却悲哀得发现，她依旧与别人一样，托马斯的滥交使得她的身体毫无独特之处。于是她埋头工作，她尝试与陌生人做爱，她劝说托马斯到乡下。当她终于独享托马斯的时候，她却意识到自己爱卡列宁(狗)超过托马斯。

最终托马斯与特蕾莎一起摔下山崖，不管结局如何，他们始终在一起。即使作者在对这两人的爱情保卫战中始终扮演着冷酷法官的角色，冷酷近于残忍得揭露他们的虚伪，世上男女以爱之名掩饰其懦弱。

而整本书最勇敢的人或许就是萨比娜。如果说托马斯与特蕾莎的结局尚有安慰之处，那么萨比娜则依旧毫无归属可言，她依旧游荡在自己的背叛之路上，而令她想念的男人——弗兰茨，则怀着对她的精神之爱死在了越南。

故事结束，那么“生命之轻”为什么不能承受?

**承受心得体会篇七**

“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沙独特而深刻的爱。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，应该是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沙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沙的痛苦，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”。

米兰昆德拉的《不能承受的生命之轻》中描述了男主人公托马斯因为婚姻失败，既渴望女人又畏惧女人，因此发展出一套外遇守则来应付他众多的情妇。可当他爱上一个餐厅的女侍-特蕾莎时，他对她的爱违反了他制定的原则，甚至娶她为妻，但是托马斯灵肉分离的想法却丝毫没有改变，依然游移在情妇之间，这促使特蕾莎极度痛苦与不安，最后决定离开托马斯。分离后经历了磨难，命运与抉择让托马斯回去找特蕾莎，此后两人没有再分离。他们意识到在一起是快乐的，是折磨与悲凉里的快乐，彼此是生命中甜美的负担。而托马斯的情妇之一，萨比娜则不但逃避家庭，逃避婚姻，逃避情人，也逃避祖国，逃避革命，是个典型的背叛者。

米兰昆德拉在这部小说中，围绕着托马斯，特蕾莎等几个人物的不同经历，经他们对生命的选择将小说引入哲学层面，对诸如回归、媚俗、遗忘、时间偶然性与必然性等多个范畴进行了思考。

整本小说主要写“轻与重”，“灵与肉”，对托马斯来说，轻是“偶然一次不算数”，是“别样亦可”，而重则是“非如此不可”。在遇到特蕾莎之前的托马斯，会更偏重于选择“轻”，因此屡次外遇，在他的字典里没有背叛这个名词，但当他遇到心爱的女人时，托马斯在灵魂和肉体间划分着明显的界限，他内心确实是深深的爱着特蕾莎，但却不停的一次次的伤害她，而特雷莎潜意识里认定灵魂离不开肉体，因而最终选择离开。到最后托马斯回去找到了特雷莎，并选择了“重”，做到了“非如此不可”。

重，是有序，是必然，是非如此不可，它意味着责任，很少有人愿意主动承担责任。轻，是无序，是自由，是偶然，是别样亦可。对于何者为“轻”？何者为“重”？什么时候该选择“轻”？什么时候该选择“重”？“灵与肉”能否分开？这些问题，我们往往难以认清且正确地做出选择。

在最沉重的\"负担下，我们要勇于承担负担，让灵魂与肉体结合，真实地面对自己的内心，不畏困难，不向命运低头。因为只有这样的非如此不可，我们才能不断前进，才能感受到“重”中有“轻”，“轻”中有“重”，才能做出正确的选择。

刚拿到这本书，看到这样的书名，心想:这里到底承载了作者怎样的思想。

开篇是《轻与重》，我想一个人生命的轻还是中重，和他的人生观、价值观有很大的联系吧。不管我们的生命是不是永恒轮回（因为这个问题会让人陷入窘境），我们应该做的是关注当下：everyonyexpecedabrightfuture,butwhatthefuturlifewillholdforhimisdependmuchonwhathedoestoday.生命的真谛不是我们身上贴了多少标签，而是自己内心的满足与轻松。有时改变人一生的就是一念之差，也行脚踏实地比较安全吧，过山车的落差带来的感觉是刺激，但完了以后也会感到失落。就像托马斯，也许他很感受自己生命的过程，但最终还是归于平淡或是注定孤独。一生都在寻找新的刺激，每天都要编好多谎言，一会儿骗情人，一会儿哄妻子，我觉得这样的生活也是很累的。最后骗的还是自己吧，虽然特蕾莎和他死在一起，但特蕾莎是可怜的，这一生用全部精力爱托马斯得到的只是他的躯壳。也许在享受生命的过程中托马斯感觉飘起来了，但我想在他最后闭眼的瞬间他并不快乐，而是悲伤，自己一生最大的成就难道就是睡了多少女人吗？这难道真是自己想要的吗？当他给别人说200多个的时候也许自己是自豪的，希望看到别人羡慕的眼光。但当他面对死亡时也许还有太多的不舍，不舍的不舍那些情人，而是自己的生命，自己存在的价值还没有看到，眼角或许有一两滴心酸之泪吧，看到生命的历程竟被自己这么亵渎。

《灵与肉》，托马斯每天都在寻求肉体的快感，却忽视了灵魂的价值。在这里面我更喜欢萨比娜，她也是很爱托马斯的，也知道托马斯的不忠与浪荡，所以最终她选择了离开，寻找新的生活。而且还有自己的艺术陪伴，她把自己的开心、失落、惆怅寄托在画上，虽然她在感情上遭遇失败但她在自己的画作上还是能看到一些希望，得到安抚。她更爱自己的灵魂吧，在这片领域她是骄傲而且自信的。我想正因为如此，弗兰茨才会那么爱她，因为只有弗兰茨看到了她的灵魂之美。我认为真正的爱情并不是身体的重叠而是灵魂的交融。荧屏上有无数的爱情让我们感动，因为他们都是坦诚的以自己最大的力量爱着对方，但并不是多么美丽的辞藻表达海誓山盟，而是切实可见的行动和充满爱意的眼神。当他们面对死亡时都是毫不思考的保护对方，而不是想托马斯只为满足自己的私欲，把她们都当成了工具而不是爱人。但特蕾莎为什么最终还是愿意和他在一起，我是不明白的。如果一个男的对女的说：我爱你，女的说：对不起，我已有男朋友了。难道继续说：我知道，但我依然爱你。此时人们会说好痴情的男人。而如果是一个女的对男的说：我爱你，男的说：我已经有女朋友了。女的继续说：我依然爱你。人们就会说不要脸的小三。为啥世界对待男女这样不公平。正因为这样肯定特蕾莎觉得是可以原谅的，因为这是被世界默认的。但世界虽然默认，你也有自己的思想，你可以反抗，可以拒绝，可以saygoodbye.与其独守空房浪费青春还不如做点有意义的事，只为不虚度自己的生命。因为你不是为他而生，你也有自己存在的价值，而且应该实现自己的价值。由此看来，特蕾莎的悲剧也不全是托马斯造成的，最大的原因还在自己，因为不会把握自己的命运。只是听天由命，也是最大的绝望吧。无耐！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2();。

**承受心得体会篇八**

心理承受是每个人都会面临的挑战。无论是来自外界的压力，还是内心的矛盾，都会对我们的心理产生一定的影响。然而，通过自我调适和积极的心态，我们可以更好地承受一切困难和挑战。以下是我对心理承受的一些心得体会。

首先，找到适合自己的应对方式。每个人的性格和处事方式是不同的，因此，我们需要根据自己的特点找到适合自己的心理承受方式。有的人可能喜欢与朋友倾诉，通过倾听和分享来宣泄自己的情感；有的人可能喜欢独处，在静谧的环境中自我思考和反省；还有的人可能喜欢运动和娱乐，通过身体的活动来转移注意力。无论选择哪种方式，重要的是找到适合自己的方法，能够缓解心理上的压力和负面情绪。

其次，保持积极的心态。正如著名心理学家皮亚杰所说，“积极的心态可以创造奇迹”。当面对困难和挑战时，我们要坚信一切都会过去，一切都会变好。积极的心态可以让我们更加乐观地面对问题，让我们更加坚定地前行。要时刻提醒自己要保持积极心态，放飞心灵，让快乐和希望充满我们的内心。

再次，寻求外界的支持和帮助。有时候，我们需要别人的支持和帮助来度过困难的时刻。朋友、家人、心理咨询师等都可以成为我们的依靠和支持。与他人的沟通和交流可以帮助我们宣泄情绪，平衡思维，并获得更多的建议和帮助。同时，我们也要学会倾听和关心他人，因为通过帮助别人，我们也能找到内心的满足感和价值。

此外，正确认识和面对自己的情绪。每个人都会有各种各样的情绪，有时候我们会感到焦虑、沮丧或愤怒，这是非常正常的。关键是要学会正视自己的情绪，理解情绪产生的原因，并适当地调整自己的反应。有时候，我们可以通过瑜伽、冥想等放松训练来帮助我们舒缓情绪；有时候，我们可以通过阅读、看电影等方式来转移注意力；有时候，我们也可以通过写作、绘画等创造性的方式来表达自己内心的情感。正确认识和面对自己的情绪，可以让我们更加理智地处理问题，避免情绪的负面影响。

最后，培养良好的心理素质。心理承受需要一定的心理素质和心理能力。我们可以通过学习和实践来不断提升自己的心理素质。学会冷静思考，不被困难和挫折所迷惑；学会灵活适应，不被变化和不确定性所困扰；学会强化自己的意志，不被困难和挑战所击倒。良好的心理素质是我们战胜一切困难和挑战的重要保障。

在生活中，我们不可避免地会遇到各种各样的困难和挑战，但只要我们能够找到适合自己的应对方式，保持积极的心态，寻求外界的支持和帮助，正确认识和面对自己的情绪，并培养良好的心理素质，我们就能更好地承受一切，迎接未来的挑战。很多时候，心理承受并不是一件容易的事情，但只要我们保持乐观和坚定的信念，就一定能经受住每一次考验，不断成长和进步。让我们一起用坚强的内心去面对一切挑战，创造美好的未来。

**承受心得体会篇九**

早就听说有一本叫《不能承受的生命之轻》的小说，一直想看看，几年以前在书店里没有找到，时间久了，也就忘了。最近一个偶然的机会，到书店里看到了这部小说，也由此对本书的作者——捷克作家米兰·昆德拉有了一些认识和了解。但当我看完之后，对这部小说的名字并没有真正的理解，不知道它为什么要叫《不能承受的生命之轻》呢?再次看完之后，有了一点感觉，但也还是很模糊，觉得此书真的不好弄懂，深奥的如同一本哲学。也许是我才疏学浅、太笨的缘故吧，总之，难以看得透彻。所以，我的读后感也不一定说的正确，希望能得到了解这本书的朋友给予提示和谅解。

首先我觉得《不能承受的生命之轻》的“轻”字，在这本书里其实份量是最重的，是反其意而用之。如果说《不能承受的生命之轻》中所强调的是“不能承受”，那么可不可以这样理解，那就是反过来说，能承受的只有“生命之重”了。如果能抛去本书中那些令我反感的晦涩情节和细节描写，我不得不承认，它不愧为一本非常好的充满哲理性的小说。那么又怎样来看待人生中的轻与重呢?我的理解是：轻是逃避，而重是责任，是为自己，也为他人负责的一种崇高境界。而书中的几个主人公，都是不想对别人负责，甚至也不想对自己负责的生命之轻者，比如说托马斯的逃避家庭，逃避亲情，甚至不想认自己从未尽过义务的儿子。在他的整个生命过程中，他总是在不断的更新着情人，只和她们保持着短暂的友谊。但就是这么一个放荡之人却又有着维护自己尊严的个性，他认可丢掉医生这个令人羡慕的职业，也绝不在能换回工作的一张协议书上签名，从这点可以看出，他又是个矛盾的综合体，有着分裂的人格。

而萨比娜更是有过之而无不及，她不但逃避家庭，逃避婚姻，逃避情人，也逃避祖国，逃避革命，是个典型的背叛者。只有特蕾莎，虽然她没怎么逃避，但她也只能在“卡列宁”一条狗的身上找到真正的不求回报的忠诚。那么这些逃避者的最终结果又是如何呢?当他们步入了中年，一无所获，认识到了这种逃避的生命之轻是最难令人承受之时，一切都已经为时已晚了。因为生命是永劫无归的，不可以从新来过。所以，对一个有思想，有头脑的人来说，逃避人生，逃避责任的最终结果只能是对曾经的生命之轻，都会是难以承受，也无法承受的。

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！