

校园风

以苦难为笔，写生命长歌
——读《活着》有感

青島实验高中 2025级5班 沈中昊 指导老师 赵琛

余华笔下的《活着》，以质朴的文字讲述了一个关于苦难的故事。它剥去了生活的华丽外衣，让我在一次次阅读中，对“生命”二字有了更深刻的思考。

福贵的一生，是命运对他最残忍的“减法”。他原本是家境不错的少爷，年轻时不懂事，因为赌博输光了所有家产，生活一落千丈，变成一贫如洗的农夫。他不仅失去了财富，也让整个家庭陷入困境，父亲被他气得离开人世，母亲也在贫困中病逝。生活刚好转，苦难却一次次降临。在之后漫长的岁月里，他的亲人接连离他而去：懂事的儿子有庆意外去世，乖巧的女儿凤霞难产离开，温柔的妻子家珍、勤劳的女婿二喜，就连年幼的外孙苦根也没能留住。到最后，身边再也没有一个亲人，只剩下一头老牛陪着他，在乡间的田埂上，日复一日地平静生活。

书中有一句话让我印象深刻：“人是为活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物所活着。”起初，我并不完全理解这句话的含义，只觉得福贵的遭遇太过悲惨，命运对他实在太不公平。但当我看到福贵在夕阳下与老牛对话，用亲人的名字呼唤它时，我突然读懂了这份“活着”的重量。他不是麻木地苟活，而是在失去所有“活着之外”的意义后，重新锚定了生活的核心——活着，就是对生命本身的敬畏。

对比福贵颠沛流离、满目疮痍的一生，我时常陷入深深的自省。我们生逢和平盛世，锦衣玉食，师友相伴，本应心怀感恩。然而，平日里学业稍有压力，成绩略有起伏，或与亲人、同窗偶有龃龉，我便常感烦躁不安，甚至无端嗟叹命运不公。如今想来，这些在象牙塔里的“烦恼”，与福贵所承受的生离死别、家破人亡

相比，何其微不足道，又何其幼稚可笑。

曾几何时，我天真地认为生活理应一帆风顺、岁月静好。但《活着》撕开了生活的真相：苦难，本就是人生常态。福贵没有在绝望中自暴自弃，也没有对命运捶胸顿足，他只是默默咽下生活的苦水，将每一次日出日落都过成了对生命的礼赞。这份在绝望中依然挺立的坚韧，让我肃然起敬。原来，活着本身就是对命运最有力的反抗，也是一种深沉的勇气。

《活着》用简单的故事，让我领悟到生命最本真的意义。活着不必追求轰轰烈烈，不必执着功成名就。平安健康，珍惜身边人，认真对待每一天，勇敢面对挫折，便是对生命最好的回应。今后，我会以福贵为榜样，在挫折中学会坚强，在困境中坚守初心，珍惜当下，认真地努力活下去，书写属于自己的生命长歌。

老师点评

这篇读后感立意深刻，以“以苦难为笔，写生命长歌”为题，精准概括了《活着》的核心精神。文章结构清晰，从福贵的苦难人生切入，结合自身反思，层层递进。语言质朴而富有感染力，尤其对“活着本身”的解读，体现了对生命韧性的深刻理解。尤为可贵的是，作者没有停留在对苦难的简单感慨，而是通过对比自身生活，引发对生命价值的深层思考。文中“重新锚定生命核心”“对命运最有力的反抗”等表述，情感真挚，逻辑严密，是一篇兼具温度与思想性的佳作。

从《活着》看生命的韧性与尊严

青島实验高中 2025级7班 徐浩睿 指导老师 刘翹楚

和很多人一样，读完《活着》，我的内心感觉很沉重，有一种莫名的压抑，如同想要尖叫，叫声却卡在喉咙里。读完这个故事，我并没有像一些读者那样有过于激烈的反应，反而十分平静。也许这正是作者反复锤炼文字想要达到的效果，无论何时，我们不能缺少像《活着》这样可以让人静下心来去体会、去感慨的文学作品。将人生这个宏大而沉重的话题巧妙地寓于生活中，正是《活着》力量的源泉。

书中主要的女性角色都具有善良、勤劳、朴实、温柔的特点，她们不论在什么时候都以善良的心态对待人和事，她们期望通过努力获得美好的生活，但结果是上天早早地夺走了她们的生命，却迟迟不肯收走福贵的命，让他去承受那么多次生离死别，去忍受心如刀割的痛苦。但是为了活着，福贵决定改变自己，促使他有所改变的是生活的压力和生存的希望。

人为了什么而活着？活着是我们得以生存的最基本要素，这两个字虽然简单，却充满了人们对生命的渴望和热爱，但现实往往会给我们一记沉重的耳光，带给了我们许多苦难，而我们只能不断忍受，只有在承受痛苦后，才能体会到生命的职责，只有经过苦难，才会更加珍惜这份来之不易的生命之花。

主人公名叫福贵，他的父母在起名字时自然是希望他的一生大富大贵，但天不遂人愿，贯穿全书的关于命运的无奈，从这一个细节便可见一斑。一部《活着》，让我们体会到时代的更替与社会的变迁。可以想象，在那个年代，

像福贵这样遭遇悲惨的底层人民不计其数，福贵只是具有代表性的一个实例。福贵的一生其实也映射了现代中国的历史。福贵的一生漫长且艰辛，随着身边亲人的不断离世，幸福仿佛离他越来越远，但只要他不放弃，也许就有可能重新拥有幸福。福贵的一生充满了苦难，但我认为总会有人被他的坚强所打动，从而重拾对生活的信心。

现在的我生长于和平年代，生活环境的改变使我们很难设身处地体会福贵的感受，我们能做到的就是坚强地活着。作者想要表达的也是希望我们为了活着本身而活着，而不是为活着之外的事物而活。

老师点评

这篇读后感视角独特、感悟深刻，十分出彩。没有局限于表面情节，而是深入体会作品的情感基调与深层内涵，能捕捉到《活着》“于平静中藏力量”的特点，还关注到女性角色、名字寓意和时代背景，思考有深度、有广度。语言真挚细腻，精准传达出阅读后的沉静与思考，体现了良好的阅读感悟能力。可精简对时代背景的零散表述，聚焦一个角度进行深化。

苦难淬炼生命，活着即是荣光
——读《活着》有感

青島实验高中 2025级20班 王婧瑶 指导老师 于敬坤

读完《活着》，我的最大感悟是：活着本身就挺难得，我们有什么必要给自己找麻烦、制造焦虑？

这本书讲的是农民福贵的一生。他年轻时是富家子弟，嗜赌成性，败光全部家产，父亲气急攻心而死。随后苦难接踵而至，母亲患病离世，儿子被不良医生抽血过多而死，女儿难产去世，妻子患软骨病病逝，女婿在工地上被水泥板拍死，最后连外孙也因终日饥饿，在吃煮豆子时噎死。至亲接连离去，福贵最终只剩一头老牛相伴，却依然平静地活着，在田间地头默默坚守，把所有苦难都藏在岁月里，不曾被磨难击垮。

读完这本书，我的感受是福贵的一生满是苦难，却让我读懂了活着的韧性，活着本身就需要无比的勇气。比起他的遭遇，我们日常的烦恼微不足道。他没有被接二连三的打击打垮，这份对生命的坚守，让我明白活着从不是追求轰轰烈烈，而是无论历经多少风雨，都有勇气继续走下去，珍惜当下的每一刻，焦虑烦恼都是虚无。福贵的一生经历了生活的风雨，遇到了无数坎坷遗憾，他没有抱怨困境，也没有焦虑迷茫，而是踏实地过好当下，走了一个亲人，他就专注照顾剩下的亲人，哪怕最后只剩他自己了，他也还要照顾一头牛。这或许就是他能在如此坎坷的一生中还能坚守的意义。

原来，活着本身就是生命最本真的意义。正在读这篇读后感的朋友，我们每个人的的人生路上，都有各自的艰难与不易，为了好好活着，我们已经付出了太多的努力与辛劳，又何必再给自己添堵，终日忧心忡忡、患得患失？不必因为他人的过错惩罚自己，不必为了过往的遗憾耿耿于怀，也不必为了未发生的事情焦虑迷茫。过去的已然过去，未来的尚未到来，唯有当下才是我们最值得珍惜，最值得用心体验的时光。

读完《活着》，我不禁想起了《悉达多》中传递的哲思：生命本就是一场体验，有酸有甜，有苦有辣，痛苦来了便坦然承受，过去了便轻轻放下；快乐来了便用心享受，逝去了也不必惋惜，如此循环往复，便是生命的常态。既然活着本身就已经足够艰难，我们又何必自寻纠结与焦虑，辜负这仅有一次的生命呢？愿我们都能像福贵一样，拥有直面苦难的勇气，放下无谓的焦虑，珍惜当下，认真活着，不负时光，不负自己。

老师点评

这是一篇完成度很高的读后感，体现出良好的阅读能力和文字表达能力。既能读懂书籍背后的生命哲思，又能将其与自身生活结合，传递积极的生活态度。概述福贵的苦难时，没有简单罗列，而是用朴素的语言还原关键情节，凸显“至亲接连离去”的沉重；从阅读的直观感受，到福贵一生的梳理，再到自身的反思，与《悉达多》的联动，层层递进，过渡自然，结尾呼吁真挚，引发读者共鸣。

一心一译



关注晚报“琴岛作文课”微信公众号，主持人张译心倾听你的心声



主持人 张译心