

## 2025 年《苏菲的世界》读书笔记 15 篇

### 《苏菲的世界》读书笔记 1

《苏菲的世界》终于读完，不得不说，这是一本深入浅出的人类哲学史。在此，写下自己的感受。

本书讲述的是一位 14 岁的少女苏菲在某天回家发现了一封信，上面没有寄信人的名字，也没有住址。于是，苏菲在这封信的背后，在一个导师的指导下，解开一个又一个世界谜团。

读后的我，对这本书产生了很大的兴趣。书中为了向大家解开世界疑点，触及的内容很多。从古罗马到现代，在每一个不一样的时期，都有哪些为社会做出突出贡献的哲学家，他们的贡献是什么，他们主要评论的标题是什么。一些哲学家的经历和遭遇，这本书都详细的做了解说。每个标题都点出了该章节的主要内容，或给该书增加了很多疑点。

书中讲述了不少的人生道理，我受益匪浅。人生只有经历磨难，取得辉煌的成就是必然的。书中的许多疑问我也想过，但这些问题在我脑海中一闪而过，太过于生疏。

《苏菲的世界》这本书，让我解开了哲学的奥秘，了解了哲学家的事迹，也唤醒了我内心深处对人生意义的关心与好奇。

### 《苏菲的世界》读书笔记 2

在看《苏菲的世界》之前，就听很多人说这本书很好看。要是单看书名，几乎不会有人认为这是一本讲哲学的书。所以，在书香博客的任务下达后，我毫不

犹豫地选择读这本书。结果，买了这本书后，感觉被骗了。《苏菲的世界》是挂著故事之名的哲学书。

所谓的故事就是这本书讲的是一个快过 15 岁生日的小女孩苏菲，生活在一个风景秀丽的小地方，过着小女孩的小日子。一个不请自到的哲学老师艾伯特突然走进她的生活。可自从一个不请自到的哲学老师艾伯特突然走进她的生活，苏菲某天放学回家，发现了神秘的一封信。你是谁？世界从哪里来？就这样，在一位不请自来的神秘导师艾伯特的指导引下，苏菲的世界便完全改变了，她开始思索从古希腊到康德，从祁克果到佛洛伊德等各位大师所思考的根本问题。与此同时，苏菲不断接到了些极不寻常的来信，世界像谜团一般在她眼底展开。苏菲运用少女天生的悟性与后天知识，企图解开这些谜团然而事实真相远比她所想的更怪异、更离奇……

《苏菲的世界》称得上是一本西方哲学的入门读物，它介绍了西方的哲学史。从几千年前的北欧真话，古希腊神话讲起，一步一步地一直谈到了当代哲学的潮流。时间上跨越了古希腊、中世纪、文艺复兴，启蒙运动直到近现代。一个个耳熟能详的哲学巨匠也在书中依次粉墨登场。从古代的苏格拉底、柏拉图，亚里士多德，到现代哲学之父卡迪尔，再到启蒙运动时期的孟德斯鸠、伏尔泰、卢梭，康德，随后是“浪漫主义运动”时期的黑格尔，再后是十九世纪中后叶的马克思、达尔文以及同时代的尼采，最后法国上世纪六十年代的传奇人物萨特。

从哲学书来看，《苏菲的世界》在创作出版后不久就成了畅销书并被誉名为名著是有它的理由的。《苏菲的世界》作者乔斯坦·贾德借助艾伯特给苏菲上的哲学课而将一整部西方哲学简史以通俗易懂的方式向读者们娓娓道来。本书在阐述哲学观点时运用的例子生动有趣；书中通过一个女孩的角度来思考哲学，增加亲切感，使哲学更易懂；写作方式很有创意，哲学家通过书信来教导哲学，此外，书中有书，故事中有故事。

对于这一点，我真的很欣赏作者乔斯坦·贾德，他一定是一个十分称职的教师，十分幽默的教师，想象力十分丰富的人。我很喜欢他对“哲学是什么？”的解答：

什么人能成为哲学家？在此，做这个了一个很明确的答案——要成为一个优秀的哲学家只有一个条件：要有好奇心。当然小孩子最符合这个要求，我们经常可以看到小孩子喜欢打破沙锅问到底。作者在解释哲学时用了一个很经典的比喻：关于小白兔，最好将它比喻成整个宇宙，而我们人类则是居住在兔子毛皮深处的微生物。不过哲学家总是试图沿着兔子的细毛往上爬，以便将魔术师看个清楚。

宇宙是兔子，人是居住在兔子毛皮深处的微生物，真是太生动形象了。

这本书可以说是我课外看的第一本学术性的书，收获还是很大的。以前我一直以为哲学是一个十分复杂的学科。自从看了《苏菲》我才知道哲学是一种包含所有学科的中和性课程，也没有想象中难懂，它还与科学有着一定的联系，是一门值得学一下的一门学科。

### 《苏菲的世界》读书笔记 3

近来看了《苏菲的世界》，这是挪威作家乔斯坦·贾德所著的一本书。未看时，我就听同事说起这书，说是讲哲学的，有点难看下去。一听“哲学”二字，我的头一下子大了，心想一定是枯燥无聊透了。但这次由于开展名著推荐阅读，几本书在班级间相互轮换，《苏菲的世界》是我所教的班级首轮分到要阅读的书。推荐给学生看，做老师的岂能置身书外？于是我翻开扉页，仅仅看了这书的概述和几位大家的评点，我就知道我错了，同时也为结缘此书而庆幸。

这书记述了一个 14 岁的少女苏菲某天放学回家，发现了神秘的信，——你是谁？——世界从何而来？就这样，苏菲每天都会收到这种神秘的信，她在信中的神秘导师的指引下，走进哲学，开始思索。从古希腊到康德，从祁克果到弗洛伊德等各位大师所思考的根本问题。与此同时，苏菲仍不断接受到一些极不寻常的来信，世界像谜团一般在她眼前展开了。

在很多人的眼里，哲学是比较枯燥乏味的，但《苏菲的世界》作者乔斯坦·贾德向读者讲述哲学的同时，运用了生动形象的语言描绘了一个个耐人寻味的故

事。正如马德兰·蓝格尔说：“《苏菲的世界》一书读来清新可喜。作者乔斯坦·贾德不仅文笔不俗，也是一个绝佳的教师，使读者能以阅读侦探小说般的心情浏览从柏拉图以前一直到20世纪的整部哲学史，而不觉枯燥厌烦。”这本书吸引着

我们跟随苏菲在神秘的哲学导师艾伯特指引下，走进哲学，使我们从困惑走向觉悟。它将会唤醒每个人内心深处对生命的赞叹与对人生终极意义的关怀和好奇。

你看，在艾伯特的指点下，苏菲从哲学的摇篮雅典出发，对苏格拉底和柏拉图的哲学有了初步了解。她对文艺复兴时期的认识包括达芬奇的绘画、莎士比亚的戏剧、古登堡的印刷机等，涉及艺术、科学、建筑、数学等许多方面。至于近现代，艾伯特的“哲学函授课”包含了康德、黑格尔、弗洛伊德乃至马克思的哲学思想。看这样一部作品，让我看到了人类的文明史。在苏菲的所到之处，到处都凝结着文明的精华。

看《苏菲的世界》不仅仅是学到了一些东西，更重要的是心灵的震撼。原本以为哲学是一门形而上的学问，但当我读完全书后才发现哲学其实是最贴近现实生活的，哲学所要解决的都是还没有科学方法可以证明的问题——诸如善与恶、美与丑、生与死、秩序与自由等。

读完这本书，当你把一个又一个哲学家和他们的故事及理论连接起来，就会发现西方哲学史已经变成一条河，源远流长，曲折蜿蜒，静静流淌，而且清澈得一眼就可见底。

《苏菲的世界》就是这样一条闪烁着生命智慧灵光的河流，我们也许未能在

这条河流中畅游或深潜，但我们一定能领略到它的潋滟波光。它会启迪我们的智慧，教会我们思考问题认知世界的方法。所以我想说我们真该好好读读贾德这本关于哲学史的小说《苏菲的世界》，你一定会为她着迷哦！

“它唤醒了我对世界的好奇心和对人生终极意义的思考”知名作家南方朔曾这样评价本书。在本书的开篇就提出了一系列看似简单却又令人深思的问题：“你是谁？”“世界从何而来？”“世上是否有上帝和灵魂？”当我们还在孩童时期时我想我们都有过这些或者类似的思考，或者算不上思考，只是出于最原始而纯粹的好奇，但后来为什么我们不再关注于这些问题，答案是好奇心。

其实每一位著名的哲学家和思想家，不论身处哪一个时代，不论身处何地，他们的关注点都是起源于这些看似很“愚蠢”的问题，就是人的起源，世界的起源，人生的终极意义等等。他们是如此的勇敢而执着的探寻这真理与实践的奥秘，正如一些人口中所说的，哲学的世界亦梦亦幻它像一个个不可思议的神话却又源于我们身边一切普通的事物。

在阅读《苏菲的世界》的时候，我已经不知有多少次被里面的内容所迷惑，以至于我根本不知道它在述说些什么，直到最后坚持到最后，又回顾了许久，才发现这本书的精妙之处，其实它的主角并不是苏菲或是她的哲学老师艾伯特，而是席德和她的少校父亲。苏菲和她所处的整个世界其实是席德的少校父亲笔下的一本书作为给席德生日礼物。而令人感到诡异的是苏菲和艾伯特也慢慢感受到这个“上帝”的存在，也知道了她们世界一切的命运都掌握在席德的少校父亲的手里，于是通过自己的努力，她们逃脱了少校所掌控的世界。这本书从头到尾都充斥着一种微妙的感觉，不经让我们联想到是否我们也同苏菲一样是“不真实的”，让我们也开始思索。

世界就像魔术师帽子里面的小白兔，所有人都生活在安逸的毛皮底部，只有哲学家才会踏上危险的旅程，努力的回到毛皮顶端，去探索世界的奥秘。在没有接触这本书的时候我几乎已经把好奇心深埋于内心，但了解苏菲和艾伯特之后，我的好奇心也被慢慢从内心深处被拉出来了，也不经开始思索自己短暂一生的意义，正如斯蒂芬霍金说的，人生是没有意义的，它是基于每个人不同思考模型被定义出来的，每个人的际遇都是不一样的，从而导致每个人的人生意义是不同的。

我开始去思考，去探究，同时关注斯蒂芬霍金，乔斯坦贾德等思想家，哲学家对自己对生活对世界的看法，理解了爱因斯坦的广义和狭义相对论与牛顿力学定律与万有引力的关系，与大爆炸宇宙论的关联。正是《苏菲的世界》带我走进一个全新的世界。这本书固然是一篇哲学的发展史，但哲学与科学的发展是密不可分的，与人类文明的进步更是点滴相印。“我是谁？我从何处来？我存在吗？世界从何而来？”

### 《苏菲的世界》读书笔记 5

《苏菲的世界》是一本关于哲学的书。它介绍了上起希腊时代，下至现代，从古至今延续三千年里西方哲学家的思想，因而算是一本哲学史方面的书。但是因为它采用了文学的手段组织全书，使得全书读起来轻松顺畅，不会感到晦涩难懂。

平时人们提到哲学总容易使人感到深奥难懂、晦涩不通，这让人觉得哲学只是哲学教授研究的东西，和平常人的生活并不相干。《苏菲的世界》却会告诉你哲学非但和每个人的生活是相关的，而且是密切相关的。哲学从某种意义上讲就是对一些最重要、最基本的问题发问，并且努力寻找答案。比如“我们应该如何生活”，“我们能够认识什么”，“如何获得正确的知识”等。

哲学问题不像教科书上的课后习题，他们是开放性的，没有标准答案。比如古往今来无数的人严肃认真且深入地思考过这些问题，但都没有得出最终的答案，甚至在某一问题上有许多的争论。比如在“如何获得真正的知识”上，苏格拉底认为真正的智慧是来自内心的。笛卡尔、莱布尼茨、斯宾诺莎等理性主义哲学家认为真正的知识是来自于理性的。基于经验归纳出来的知识顶多是有效的，却不是绝对为真的。只有像《几何原本》里的经由理性推导出来的命题才是真正的知识。无论是苏格拉底还是笛卡尔等人都认为只有通过理性或内心才能获得真正的知识，感官经验是不重要的。非但是不重要的，甚至是有误导性的。但另一派哲学家——洛克、休谟、伯克莱等被称为经验主义的哲学家却认为真正的知识

来自感官经验。比如洛克就称任何复杂的知识都可以被还原为单一的感官经验。任何不可以被还原为单一感官经验的知识都是虚幻不真实的。

## 《苏菲的世界》读书笔记 6

看过《苏菲的世界》的朋友一定会这样认为：它是一本简单而又深奥的小说。它曾经一度地使我拿起，一度地使我放下，它一会使我兴趣十足，一会又使我失去耐心，我便在这矛盾中断断续续地读完了整本书。

14岁少女苏菲收到的陌生来信带她走进了一个她几乎从未接触过的世界，引导她的思维走进了人类更深、更本质的思考。

这本书从哲学的角度向人们解释了世界和大自然等的形成与发展，告诉人们我们赖以生存的地球是一个怎样的世界。本来我认为哲学是比较枯燥乏味的，但《苏菲的世界》一书却截然不同。它向读者讲述哲学的同时，运用了生动形象的语言描绘了一个耐人寻味的故事，使读者阅读时产生一种像读侦探小说般的心情。文中的苏菲她具有强烈的好奇心，和求知欲。这致使她走上了通往解开世界谜团和哲学的大门。并且，苏菲她还具有持之以恒，锲而不舍的精神。这一点是十分值得我们学习的。只有有了持之以恒，锲而不舍的精神，我们才有机会去做好自己想要做的事情。书中的一段话令我记忆深刻：世界就像魔术师变出的白兔，人类生活在白兔皮毛的最深处，把所有一切都当作理所当然，而哲学家们都是充满好奇心的孩子，他们不断攀登白兔的毛发，目的是为了看清魔术师的真面目，也就是看清世界，看清人生的意义。《苏菲的世界》一书使我觉得世界上还有很多事情等着我们去探索，大自然的秘密使永远也揭不完的，从前的哲学家为我们解开了不少世界之谜，使后人变得聪明起来；我们不也应该向他们学习，运用哲学的观点揭开自然与人类社会的奥秘，也为我们后人做一点事吗？

《苏菲的世界》就是一部深入浅出的人类哲学史。它不仅能唤醒人们内心深处对生命的敬仰与赞叹、对人生意义的关心与好奇，而且也为每一个人的成长—

饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。——《论语》

—使生命从混沌走向智慧、由困惑而进入觉悟之境，挂起了一盏盏明亮的桅灯……

## 《苏菲的世界》读书笔记 7

记得自己是在看完同名电影后去找来这本书看的。

在图书馆找到唯一的一本 92 年版的《苏菲的世界》。说是“唯一”毫不夸张，当时的网上除了对电影的简单介绍，几乎找不到书的相关情况，“苏菲的世界”是一个非常冷门的词组，所有的中文网页搜索结果也只不过三页，而且大多是繁体。

翻着泛黄的书页，我用了整个暑假的时间咀嚼完。期间思考的乐趣以及原著带来的惊喜伴我度过了几十个不眠之夜，受益匪浅。虽然电影的内容远没有原著的丰厚充实，但还是非常感谢它带领我走进了那个“世界”。

看原著的过程像是登山，一级一级地爬上去，走到最后，你发现自己仿佛已经远离了芸芸众生，远离了庸碌的生活细节，你抬头望着星空，心中油然而生的是崇拜和敬畏，然后，你试着向周围的同类呼唤，却发现他们总是不屑一顾。他们没有嘲讽，只是不解，然后走开继续他们无关痛痒的蜚短流长。《苏菲的世界》本身只是一本所谓的哲学启蒙书而已，并不包括一切。可笑的是，我当时像一个意外获得宇宙最大秘密的小孩一样，对书上的每个字都视如蕴藏巨大能量的咒语。随之而来的是对生活中琐碎事务的极大厌倦感以及对大众口味中的盲目部分极度反感。

这里不想赘言书中的内容，只是觉得一场梦醒来之后，人类是多么的孤独和可笑。在感叹宇宙和生命的同时，我也不禁唏嘘：人类只是进化链上的一环，那么的渺小！于是不得不对生命和自然产生敬畏，对上天的馈赠心存感激。哲学让我清醒，我学会了在不容乐观的现实中平静地走在路上，没有悲观，也没有愤世嫉俗，只是想明白了一些事情之后，一种坦然的心境。

很庆幸当时的自己在陷入迷惘前仔细读完了它，我知道，自那以后我的人生和态度将会改变很多，能有这样的改变也就够了。《苏菲的世界》最好是仔细阅读过、思考过，至少要浏览过，毕竟它的讲解章节有些枯燥，需要很大的耐心。如果我到现在才读到它的话，相信自己已经习得的知识和形成的观念会影响阅读的质量，以那种废寝忘食的痴迷状态阅读一本厚达五百多页的哲学启蒙书，我想以后是不会再有了。所以对这本书更怀有特殊的感情。

### 《苏菲的世界》读书笔记 8

哲学不是万灵丹，但是从来不去留意爱好智慧的重要与前人的心得，那么注定将会陷于心灵之封闭与终结——在书的前页，我看到了这样一句话，似懂非懂，但当我读完这本书，便也有了自己的想法、自己的理解。

苏菲——哲学家艾伯特的学生，少校书中的女主角，与席德同生日的女孩。故事围绕哲学，从伊甸园伊始到神话故事的更替，从希腊文化到文艺复兴，从书中走到书外。一位位历史上的哲学家——苏格拉底、亚里士多德、笛卡尔、马克思等等，他们走入苏菲的世界，走入席德的世界，也走入了我的世界。书中的故事很奇妙也很真实，很有趣同时富有哲理。

以前的我向来对哲学没有多大兴趣，对哲学问题更是不想思考，可当我又一次看到“你是谁？世界从何而来？”等哲学经典问题和艾伯特的诉说，我也不禁思考起来如今的我已有十九岁，正如书中所说，越来越觉得生活中的种种都是理所当然，不觉得它们奇怪也不会怀疑它们的存在，似乎我也开始从兔毛尖走进了兔毛里，好奇心少了，探索的心思也少了。

可随着对苏菲的世界的了解，我好像逐渐找回了幼时好奇的感觉，也不会担心问出“为什么”会遭人笑话。因为，学习知识不仅是漫长的过程，更是不可笑的过程，能学到东西被人笑话一下又何妨？况且疑问的精神本身就是需要挑战现实和世人的勇气。艾伯特告诉苏菲，他们只是少校书中的人物，是不真实的，席

这样的故事真的很有新意，甚至挑战者读者的想象力，读书过程中我也会怀疑自己是否也是某人书中的人，也是虚拟的人，也可以见到卖火柴的小女孩和小红帽们，这实在是一件极为有趣的事。

《苏菲的世界》吸引我的不仅是曲折离奇故事情节，而且其中写入的哲学家的故事和历史文化，它们实在非常吸引人。我从未如此接近哲学家们，更未想到仅是从一本小说中就能了解。当苏菲和艾伯特逃离少校的书，进入到席德的世界，我既惊又喜，生命看似一切已注定，但若你有心改变现在的生存状态却是能实现的。

书中有些话我是极为喜欢的。“生命本来就是悲伤而严肃的。我们来到这个美好的世界里，彼此相逢，彼此问候，并结伴同游一段短暂的时间。然后我们就失去了对方，并且莫名其妙就消失了，就像我们突然莫名其妙的来到世上一般。”生命的悲欢离合就是这样，莫民奇妙却十分珍贵。“你不可能知道一个人是否爱你，你只能相信他爱你或希望他爱你。”大多数人相信爱情，却怎样也摸不透彼此的心，所以爱就只能相信。

《苏菲的世界》是一本有关哲学的书，也是一本具有教育意义的书。我喜欢她的世界，也希望今后的我能像苏菲一样，对未来的生活积极、勇敢、充满好奇心与探索心。

暑假在家闲来无事就把以前在大学买的书整理一下发现有好多书自己竟然没有好好的读完都是听老师说要看什么书自己去买来了结果随便翻几页就扔在那里。心里实在有点过意不去就决定在这个假期里好好弥补一下。

《苏菲的世界》是一本哲学启蒙书她用深入浅出的文字想我们每个读者展示了哲学从古到今的发展历程。从苏菲在信箱中取出的一封写着：“你是谁？”的信开始在艾伯特的指点下苏菲从哲学的摇篮雅典出发对苏格拉底和柏拉图的哲

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/298051025140007021>