

淡定的人生读后感(优秀5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

淡定的人生读后感篇一

一本讲述爱和智慧的床头小书。这是述收获的书。因为它成熟、睿智、沉稳、平和。全书共有七辑。分别讲述了生死之爱、平淡流年、琐事中的爱、无望之爱、幸福的秘密小径、缘起缘灭和宁静的心灵。作者有一只流畅有优美的笔。全书从头至尾没有刻意煽情，只是淡淡讲述着，却使读者情不自禁被深深打动，进而掩卷思索人生。我们究竟要什么？我们在人生路上跌跌撞撞地走，找寻着生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要和自我实现。马斯洛的这个需求层次理论，花了大篇幅来说明，生存需要虽然是基础，但是只是很小的一部分，当实现了这个，那么就会上升到更高的需求。所谓的“安全需要”、“社会需要”、“尊重需要”和“自我实现”，都是爱的变种。有时阅世越久，却越丧失爱的潜力，这便是可怕的看破红尘。好在，佛经言，戒生定，定生慧。我们需要，先放下心灵的重担，看淡一切。淡定，让我们的心灵静下来，像那个思考者，什么也不做，只是思索人生。

《淡定的人生不寂寞》，就是这样一本恰到好处的读物，很平易，很浅显，然而很真实。静静读下去，说不好在什么时候，当你注目哪个故事时，你心底那根生锈的弦，就被悄悄拨动了。

《淡定的人生不寂寞》是一部风靡全国滋润亿万心灵的暖心之作！《淡定的人生不寂寞》的故事以前激励和抚慰了全球亿万心灵，被誉为“华人世界第一心灵抚慰书”。《淡定的人生不寂寞》是身心灵修炼之作。寂寞的心灵需要温暖！仁者乐

山山如画，智者乐水水无涯。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。时光不经意地溜走，一天24小时，你有多少留给自我？停下来，品味寂寞，享受淡定！一盏灯，一片昏黄；一简书，一杯淡茶。守着那一份淡定，品读属于自我的寂寞。持续淡定，才能欣赏到最美丽的风景！持续淡定，人生从此不再寂寞。

淡定的人生读后感篇二

读完一本经典名著后，相信大家的收获肯定不少，此时需要认真思考读后感如何写了哦。那么我们如何去写读后感呢？以下是小编精心整理的《淡定的人生不寂寞》读后感，希望能够帮助到大家。

什么是淡定？淡定就是你的淡然，你的超脱，你的看破。人生一定要经得住诱惑、耐得住寂寞，守得住那份属于自己的平淡生活，唯此这般保持淡定，就一定能够获得福祉。在作者优美流畅的笔下，淡淡地从心灵深处流淌出成熟、睿智、沉稳、平和。全书从头至尾没有蓄意煽情，通过一段段的小故事，慢慢地讲述着什么是爱，什么是幸福；如何享受寂寞，从容应对生活；如何追随内心，做你自己……我深深地被作者点石成金的人生感悟深深打动，进而思索人生。人的一生究竟要所求些什么？在成长的过程中，我们丢掉了光阴，拥有了回忆；丢掉了过去，拥有了现在；丢了丝丝缕缕的牵挂，拥有了平平淡淡的流年。我们在人生路上跌跌撞撞地行走，生活中找寻着各种需求，基本生活需求、安全需求、社会需求、尊重需求和自我实现需求，从未想过我们首先需要的是放下心灵的重担，看淡一切。

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。幸福是每一个微小的生活愿望达成。当你想吃的时候有的吃，想被爱的`时候有人来爱你。幸福其实就在你的身边，你的家人身体健康，你的孩子成绩优良，今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。有时幸福只是一种感觉，只要用

心感觉，它时刻萦绕在我们身边。因为孤独，所以远离了喧嚣，以至心灵得到安宁；因为寂寞，所以守着内心的恬淡，在这里孤独寂寞化为一片淡定与从容，而这淡定与从容正是幸福。

当今社会纷杂又现实，在这个物欲横流、充满诱惑、浮躁复杂的社会中，我们往往会太在意别人的想法，我们常常抱怨时运不济，觉得自己不能脱颖而出，当我们面临选择的时候，内心往往充斥着贪婪的欲望。世上没有十全十美的事物，人生不如意十之八九，正可谓“人无完人，金无足赤”。生命中最重要的是自己怎么看，而不是别人的想法，人活着，不是活给别人看的，太在乎别人的看法只能扰乱自己的方寸，从而迷失了人生方向。风吹雨过，烟消雾散，天地间原本是如此澄明，放下包袱，做自己想做的事、想做的人，坦然面对自己的不完美，追随内心，做回自己，让心灵自在飞翔，快乐、自在、轻松的生活。我们往往忽略了本性中的那种阴柔的力量——淡定。如果我们能悟到淡泊宁静的真谛，就不会再被生活所逼迫，不会再因人事而筋疲力尽。宁静的心态让我们淡泊名利；知足的心态让我们满足快乐；平和的心态让我们处变不惊。淡定是一种智慧；是一种生活的态度；是一种对生活对人生静静追求的从容。简单的生活，用淡定品评人生的真谛，用淡定享受生活的乐趣，对名利得之不喜，失之不忧，拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活的态度，守住一颗淡定而宁静的心，这不失为人生的一种幸福。

在我们的一生中，会遇到无数的人，有和你长相厮守的恋人，有和你擦肩而过的路人，有和你仅有一面之缘的朋友。无论你遇到什么人，友善或是不友善的，都是一种缘分。今天遇上了，今生可能再也不会遇到；今生遇见了，来世也不一定遇到。佛法所说的四大皆空，只是告诉人们一个道理，要学会放下，用淡定、平和的心态看待周围的一切。不因禁于过去，不迷失于未来，你拥有最真实的财富，就是当下。守住属于自己的一份平淡的生活，你就是一个幸福的人。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。时间不经意地溜走，一天24小

时，你有多少留给自己，停下来品味寂寞，享受淡定？一盏灯，一片昏黄，一本书，一杯茶，守住那一份淡定，品读属于自己的寂寞。保持淡定，才能欣赏到最美丽的风景；保持淡定，人生从此不再寂寞。

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉。这样的淡，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外。这样的淡，能够让我们在物欲横流的滚滚红尘中，击破纷扰，洞察世事，谢绝繁华。

淡定的人生读后感篇三

一直很喜欢一种淡定的人生，也一直很喜欢这样一幅对联：

宠辱不惊，看庭前花开花

去留无意，望天空云卷云舒

这是明人陈继儒《小窗幽记》中的对联，意思是说：为人做事能视宠辱如花开花落般平常，才能不惊；视职位去留如云卷云舒般变幻，才能不那么在意。

一幅对联，寥寥数语，却深刻道出了人生对事对物、对名对利应有的态度：得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意。这样才可能心境平和、淡泊自然。“看庭前”三字大有躲进小楼成一统之意，花开花落也本是极其自然的事情，何以要管他春夏与秋冬呢；而“望天空”三字则又显示了一种远大眼光，不与他人一般见识的博大情怀；末一句云卷云舒更有大丈夫能屈能伸的崇高境界。这不仅与范仲淹的“不以物喜、不以己悲”有异曲同工之妙，更神似魏晋人物的旷达风流。

宠辱不惊，去留无意说起来容易，做起来却十分困难。我辈

俱是凡夫俗子，红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能不忧不惧、不喜不悲呢？否则也不会有那么的人穷尽一生追名逐利，更不会有那么多的人失意落魄、心灰意冷了。

陶渊明式的魏晋人物之所以有如此豁达风流，就在于淡泊名利，不以物喜，不以己悲，才能够用宁静平和的心境写出那些洒脱飘逸的诗篇。而在我的印象中能将这一精神发挥到极致的则是唐朝的武则天，她在死后立了一块无字碑，上面一字不着。千秋功过，都留与后人评说，真是极尽风流。这也可以说是另一种豁达，去留无意的大度。

于丹的《论语》心得，其核心是宣扬一种人生态度，认为人的一生只不过是借来的一段光阴，所以应该珍惜，应该想办法快乐，做到大欢喜。凡是遭遇到伤害，遭到不公正的待遇，要尽快忘掉，让其过得去，你如果为此烦恼、忧愁和愤怒，你就会加倍地受到伤害，就是对自己不仁，对别人不恕，仁者无忧嘛。

在今天的社会上，因为种种机缘巧合，下岗了、失业了、落魄了，兼有上不起学、看不起病、买不起房、买不起车，更甚至无端被人加罪，生活资料无端被人掠夺，凡此种种，都让人心生烦恼，陷入深深的忧虑和失落之中。

诚然，为了生存，人必须得面对这一切不愿意遭遇到的恶劣命运，除了勇敢地接受命运，还要努力改变现状，争取让生活走向美好的道路。但在这个过程中，人会很痛苦，会有一个承担或奋斗的过程，在这个过程中，很重要的一点就是要有一颗平常心，看淡得失，否则，人就会永远在痛苦中打转，找不到解脱的光明之路。

看淡人生，不是消极回避，也不是要你落发为僧，它只是让你的内心拥有一点儿宁静，在名利上少点欲望，远离那些你能力达不到的诱惑。

俗话说“不为物累，方可高风亮节”、“功名富贵乃身外之物，如过眼云烟”、“朝中官大做不尽，世上钱多赚不了”……你只不过是一个脑袋一具躯体，纵使房屋千万间，可睡觉仅需要一米宽就够了；纵使良田万亩，吃的也不过是一天三顿饭。只要不贪心，只要有自知之明，只要踏踏实实地做好每一件事情，就一定可以不惊不惧，不忧不恼。

《唐书·卢承庆传》记载了这样一个故事：一次，一个运粮的官员，由于发生粮船沉没的事故而受到处罚，卢承庆先是在考功时给这位官员评定为“中下”。那位官员得知后，既没有提出意见，也没有任何疑惧的表情。后卢承庆又决定改评为“中中”，那个官员依然没有发表意见，既不说一句虚伪的感谢话，也没有感动的神色。卢承庆见他这样非常赞赏，脱口称赞：“好，宠辱不惊，难得！难得！”当即又把他的功绩改为“中上”。

“名”和“利”具有极大的诱惑力，常常使人丧失理智，神魂颠倒。一个人若是具有了宠辱不惊的承受能力，无论来源于什么地点、什么时候、什么情况的得失，都一定会看得开，忍得住，并且耐得住。

17世纪，日本有一个叫百忍的僧人名声极佳。寺院附近有个女孩未婚生子，女孩的父亲追问她新生儿的父亲是谁，女孩无奈，说是百忍。人们震惊了，狠狠地斥责百忍，并把孩子送到了寺院，百忍淡然一笑，收下了孩子。许多年后，女孩良心发现，告诉家人那个小孩的父亲是另一位青年。大家这才知道错怪了百忍，去寺院向百忍道歉并接回孩子，百忍还是淡然一笑。

面对这样的人生羞辱，大师却视若纤尘，这种淡定的人生功夫谁人能修得到？其实荣辱更多的时候是心灵对外界评论自己的感应，一个品德高尚的人既可以轻轻放下，也可以重重地托起！

著名的社会活动家、杰出的爱国宗教领袖赵朴初同志在遗作中写道：“生亦欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断。我兮何有，谁欤安息。明月清风，不劳牵挂。”这句话充分体现了一种宠辱不惊、一切顺其自然，不强求，也不遗憾的崇高的精神境界，也向世人昭示了赵老恬然淡泊的人生态度。

人生一世，贫与富、贵与贱、荣与辱、得与失在所难免，重要的是我们应当学会摆脱欲望的缠缚，学会远离诱惑，学会在生活中寻找一个平衡的坐标，让自己不因得意而张扬，也让自己不因失意而沉沦，在面对生命的大喜大悲或者生死无常的时候，能以一种淡然的心态来对待一切，而那些人生中的名缰利锁和悲欢离合也自会纷纷落地成尘。正所谓是真英雄自洒脱，真名士自风流。

关于《淡定的人生不寂寞》读后感作文

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。幸福是每一个微笑的生活愿望达成。当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。幸福就是你的家人身体健康，你的孩子成绩优良，幸福就是活在当下，用平和的心态看待周围的一切。

许多人认为有钱人一定很幸福，因为他们要风得风要雨得雨。但据调查显示人到了一定的经济标准和社会地位后，反之他们的快乐和幸福指数越来越低，这就是人们的反差。相反低消费水平人员，他们的快乐系数很高，整天笑声连篇，而高收入的人很难看到他们的笑容，偶尔一笑，也就是那种不自然的苦笑，不是发自内心的笑。这就是穷与富所得到真正不一样的东西。所以对于物资上的东西少追求，多找点快乐。

淡定是一种从容。从容的人有所争有所不争，有所为有所不为。在生活、工作的双重压力下我们更需要从容，只有这样我们才能更好地工作、更好的锻炼自己、提高自己。公正永远是相对的，理想与现实永远存在差距，用从容去面对就不会有所抱怨，方能感受“行到水穷处，坐看云起时”的意境。

友善。保持一颗豁达的心去对待工作,我们才能做到遇事冷静思考,对待同事真诚和善,我们整个监控中心就能做到团结一致,互帮互助,共同进步。特别喜欢陈继儒《小窗幽记》中的一副对联:“荣辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天空云卷云舒。”这是一种心境的平和,一种对生活的淡定豁达。

淡定是一种幸福。幸福就像手中的沙,你越是害怕失去,越是紧握不松手,沙却流失的越快。越是想拥有的东西越是害怕失去,于是紧紧的握在自己手中,可是发现自己生活的好累,想拥有的东西反而失去的更快。淡定的看待生活、工作,不在乎别人的眼光,执着于自己的目标,这就是一种幸福。

我们需要淡定的心态去面对问题,只有这样才能在生活上、工作中处之泰然、荣辱不惊、不以物喜、不以己悲。

《淡定的人生不寂寞》读后感1200字

特别喜欢这本书的书名——《淡定的人生不寂寞》,它让我的心灵豁然开朗。在生活中我们总是会被一些琐事而困扰,总是充满焦虑,于是就会埋怨生活的种种不适,却很少去反思自己的这种心理,冲动与淡定,我们该如何来把握,真的值得我思考,于是我开始阅读这本书,它从很多方面给予我很多的启示,也让我觉得做一个淡定面对事情的人是多么的重要,只有淡定的人才能走向成功,从而获得幸福。

其次是和谐的氛围:人们常说:校园里最美的景色是心情。这就说明和谐的工作氛围是相当重要的。试想:在一个关系融洽的大集体中,尽管工作忙碌紧张,但老师之间和睦相处,团结协作,每个教师的潜能得到充分发挥,困难再大也能轻松应对,工作的头绪再多,他从同行身上收获的是一种前进的力量,内心充盈着教育的幸福。

再者是爱心的种子:做教师这一行业,如果缺少了爱心,你的事业将寸步难行。每天面对着几十张活泼好动的可爱的天

真无邪的童脸，如果没有一颗包容的爱心，你将会有生不完的气，气不完的坏心情。

还有是适当的成就感：教师幸福不幸福，很大程度上还取决于领导的认可和适当的成就感。现在的学校，对教师总有这样那样的工作要求，总有这样那样的资格论证。如果在各级各类评比活动中，自己能尽可能地发挥出色，获得好成绩，自己所带学生或班集体能够不掉队，自己的领导能够认可自己的工作，那么，教师就会感觉所有的付出都有了收获，当品尝成功的喜悦的时候，内心总是非常愉悦的。幸福就象从心里流淌出来的一首歌。

最后是温馨的家庭：一个成功的教师，我认为应该有一个温馨、幸福的家庭。这样，在忙碌的事业、辉煌的成绩背后，教师应该同时去享受一个普通人幸福美满的家庭生活。

其实一个人幸福与否都取决于自己的心态，一定要用最淡定的心态看事情，才会有幸福感，平凡而又充实。

《淡定的人生不寂寞》读后感

一直很喜欢一种淡定的人生，一直也在追求这种淡定的生活。

曾经看过这么一幅对联：宠辱不惊，看庭前花开花；去留无意，望天空云卷云舒。这是明朝陈继儒《小窗幽记》中的对联，意思是说：为人做事能视宠辱如花开花落般平常，才能不惊；视职位去留如云卷云舒般变幻，才能不那么在意。一幅对联，寥寥数语，却深刻道出了人生对事对物、对名对利应有的态度：得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意，这样才可能心境平和、淡泊自然。

记不得是哪一年过年，爸爸送了我一份新年的礼物，一幅字，上书“淡泊以明志，宁静以致远”，爸爸告诉我要好好理解这幅字的深刻含义。那时年纪还小，心性好动，不能静心思

考，参悟其中的含义，只是任由它挂在书房的墙上，年复一年，日复一日的被灰尘覆盖。这些年，在人生道路上跌跌撞撞地行走，忙忙碌碌的工作，找寻着所谓的梦想，去奔向成功。在多年的打拼和奋斗后，曾经稚气的理想和愿望渐渐被社会的现实所取代。年少时目空一切，狂妄不羁，追名逐利，想着实现人生价值；向往浮华，认为激情创造梦想。却不知我们需要的是先放下心灵的重担，看淡一切。在经历了社会洗礼多年后的某一天，再次看到那副陌生而又熟悉的字，却突然颇有感触：看轻世俗的名利，才能明确自己的志向；身心安宁恬静，才能实现远大的理想。只有依靠内心的宁静集中精力来修身养性，让人生有限的年华趋于更加完美的状态，让朴素淡泊的态度充盈人生的过程，摒弃一切浮躁的理念，在淡定中升华人生的本真，让生命绽放其应有的光华。

生活中，我们每个人都会遇到这样或那样的不悦、寂寞、挫折和苦难。我们也总是有太多的抱怨，太多的不平衡，太多的不满足，犹如一个被宠坏的孩子，总是向生活不断的索取着。越是拥有，越是担心失去。我们追求淡定的生活，淡定的心态，但是淡定不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

淡定的人会坦然地对待生活，在面对梦想与现实的差异时，不是抱怨老天对自己的不公平，不是找各种理由为自己开脱，寻求他人的怜悯，而是用平淡平和的心态看待周围的一切，“不以物喜，不以己悲”，其实人生最重要的不是得到和失去，而是珍惜现在所拥有的。

淡定的人会热情地对待工作，珍惜自己的岗位，热爱自己的工作，不会因为工作的压力儿愤恨不已，也不会因为职务的高低而怀才不遇，更不会因为待遇的多少而牢骚满腹。他们努力地学习，勤奋地工作，他们爱岗敬业，在工作中寻找快乐，在劳动中获取幸福。

淡定是每个人都会说的，但是真正做到的又能有几人。在我看来，只要具备“大肚能容天下难容之事”的气量和气度，定位好自己的人生，平心静气，就能真正实现淡定。

我们必须学会面对人生中所遇到的一切困难和挑战，除了勇敢地接受命运，还要努力改变现状，争取让生活走向美好的道路。在这个过程中，我们会很痛苦，会有一个承担或奋斗的过程，在这个过程中，最重要的一点就是要有一颗平常心，看淡得失，只有这样才能在生活上、工作中处之泰然、荣辱不惊、不以物喜、不以己悲。

《淡定的人生不寂寞》读后感

一本讲述爱和智慧的床头小书。这是一本讲述收获的书。因为它成熟、睿智、沉稳、平和。全书共有七辑。分别讲述了生死之爱、平淡流年、琐事中的爱、无望之爱、幸福的秘密小径、缘起缘灭和宁静的心灵。作者有一只流畅有优美的笔。全书从头至尾没有刻意煽情，只是淡淡讲述着，却使读者情不自禁被深深打动，进而掩卷思索人生。我们究竟要什么？我们在人生路上跌跌撞撞地走，找寻着生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要和自我实现。马斯洛的这个需求层次理论，花了大篇幅来说明，生存需要虽然是基础，但是只是很小的一部分，当实现了这个，那么就会上升到更高的需求。所谓的“安全需要”、“社会需要”、“尊重需要”和“自我实现”，都是爱的变种。有时阅世越久，却越丧失爱的能力，这便是可怕的看破红尘。好在，佛经言，戒生定，定生慧。我们需要，先放下心灵的重担，看淡一切。淡定，让我们的心灵静下来，像那个思考者，什么也不做，只是思索人生。《淡定的人生不寂寞》，就是这样一本恰到好处的读物，很平易，很浅显，然而很真实。静静读下去，说不好在什么时候，当你注目哪个故事时，你心底那根生锈的弦，就被悄悄拨动了。

《淡定的人生不寂寞》是身心灵修炼之作。寂寞的心灵需要

温暖!仁者乐山山如画，智者乐水水无涯。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。时间不经意地溜走，一天24小时，你有多少留给自己?停下来，品味寂寞，享受淡定!一盏灯，一片昏黄;一简书，一杯淡茶。守着那一份淡定，品读属于自己的寂寞。保持淡定，才能欣赏到最美丽的风景!保持淡定，人生从此不再寂寞。

《淡定的人生不寂寞》读后感

爱是恒久忍耐，又有恩慈;爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理;凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐;爱是永不止息，范文之心得体会。但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗?我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人?有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经得起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱!因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何

人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。

淡定的人生读后感篇四

今年暑假有幸拜读了杨敏毅、王老师编著的《做内心强大的教师——教师常见心理困惑解析》，这是一本针对教师心理困惑进行解惑的书，此书分为四辑，即“优秀到不能被忽视”、“智慧地绕过人际险滩、”愿你被生活温柔相待“”拥抱不完美的自己“。这里收纳48个典型案例，每个案例都是一把钥匙，帮我们打开心灵的枷锁。能让我们从中看到自己的影子，实现一次心智成熟的旅程和真正的心灵洗礼，更好地接纳自己。这里教师的每一个困惑，杨老师都用专业的心理角度进行分析、引导、解惑。它能戳中教师痛点，能帮助教师从心理学角度了解自身的`困惑，引领教师疗愈内心的伤痛。

1、专业发展——优秀到不能被忽视

杨老师说教师成长的有三个阶段第一个阶段是学习模仿阶段，

刚刚走上讲台的新教师，他们的目标是站稳讲台；第二个阶段是发展提高阶段，新手教师在向熟练教师转化，这个阶段的教师已经初步掌握了教学的基本常规，渐渐形成了自己的教学风格，但是这种风格还不够稳定。有些教师会在这个发展阶段停滞下来，进入专业发展的”高原期“。能不能在这个阶段有所突破，要看教师是否有勇气挑战自己的舒适圈，不断地进行自我突破。如果能够度过”高原期“，教师就进入了专业发展的第三个阶段，创立并逐步形成自己稳定的特色和风格，从而成为他人学习的榜样，并向专家型教师发展。

所以当你在工作上、专业上得不到肯定、受了委屈，我们常常会抱怨命运的不公，抱怨领导的不尽人情、抱怨同事的狭隘、抱怨学生的乖戾，那就请你反省一下自己有多少时间在”混日子“，说明你还不够优秀，当你优秀到不能被忽视，优秀到无可代替的时候，你就会豁达了。如果你不优秀，那就是因为你还不够努力，当你努力到感动自己，努力到不可替代，那才是有价值的。

优秀的老师应该是没有面具的，是以真实的面貌出现在学生面前，用爱和信任温暖学生。优秀首先要明确方向，明确自己未来的目标，并为之努力，勇往直前。当你遇到选择困难时候，就问一问自己——我想要什么？我能做好什么？两者的结合点在哪里？选择必然面临舍弃，要的越少，力量就会越集中越聚焦。如果什么都想要，或许什么都拿不到。其次是做好自己，要坚定自己的信念，不能被别人的评价左右自己，要坚持自己的风格，对于别人提出的建议和意见要批判地接受，对于一些事情要有自己独到的眼光和见解，教师尤其不能人云亦云，要有自己的思考力和判断力。

2、人际互动——智慧地绕过人际险滩

当你身边存在喜欢”八卦“、搞团伙的同事；当你对待”刺头“学生不用关爱而采用打压方式解决却适得其反，无所适从时；当你面对越来越复杂的家校纠纷，面对越来越难管的学

生时，怎样智慧地处理这些人际关系？首先，要有感恩之心。都说前世的500次回眸换来今生的擦肩而过，与同事、与学生、与家长的相遇，在交往中做到理解通融，心想：我们是一个整体。其次与人交往有度。过犹不及，许多事情过了就会越界，就会出格。比如在与同事相处时，对未知的原因，我们如果选择善意地理解，矛盾就容易化解，困惑就容易解开。

对待学生上，老师和学生既不能过于亲密，也不能过于疏离，师生关系既不是相互青睐也不是亲密关系，对学生来说，老师是值得敬重的师长，是值得信赖的导师。老师既要对学生严格要求，更要对学生满怀希望，善加引导。在对待家长时，要顾及家长的焦虑和需求，然后把你管理班级的长处展现给家长，让他们看到孩子在你的带领下在学习兴趣和学习能力上的发展，这样才会有更多的家长支持你。尤其是作为班主任，是学生、家长、科任老师、校方等多方面的纽带，提高人际交往能力和掌握沟通技巧，能够最大限度地满足各方面的需求。

3、婚姻家庭——愿你被生活温柔相待

诸多困惑，我们需要考虑的是找到适合自己的另一半，努力做好拥有独立人格的另一半，平常心共同教育好下一代，各有各的方法，关键在于采用方式是否有利于孩子健康成长，是否有利于婆媳关系、夫妻关系、亲子关系的和谐，是否有利于老人身体健康，自己工作顺利。生活的质量主要还是靠自己，我们要以积极的心态接受人生赋予的角色，努力成为好子女、好父母。

4、个人成长——拥抱不完美的自己

常言说”人无完人“；杨老师说”人生有一个四大平衡法则：有利有弊、有升有降、有长有短、有喜有悲“，正是因为每个人都不完美，才会对”完美“有渴求。那么，就让我们拥抱不完美的自己吧，用一种快乐闲适的心情，让我们的身心

都能像风一样自由，自由地追求完美。所以从现在开始吧：

多看自己一点点。前一段时间，顾少强老师的辞职信”世界那么大，我想去看看“爆红网络，大概就是因为它承载了每个人心中那份秘而不宣的梦想：我们总是愿意向外寻求，寻求世界的奥秘，寻求他人的理解，寻求物质的满足。但在向外寻求的过程中，我们会变得浮躁和迷失，我们缺少了静静体会的美好。曾子曰”吾日三省吾身“，我们也需要花点时间看看自己，和不完美的自己和解，坚信自己的价值。

多爱自己一点点。现在的老师，来自社会和家长方方面面的压力，让教师身心疲惫，一些教师呈现亚健康状态，有些教师年纪轻轻身体却不再健康。所以，为了我们的生命，我们要多爱自己一点点。再忙再累，给自己喘息的机会。于是，”世界那么大，我想去看看“的顾老师出去了，给自己喘息的机会。幸运的是她看了10站，遇到此生的另一半，生下来”小满月“，还在不断行走着！我们没有出去的怎么爱自己呢？我觉得首先要培养积极乐观的人生态度，学会处理压力，培养健康的兴趣爱好，完善自己的爱好，琴、棋、书、画、能让我们心灵宁静闲适。其次要养成作息规律的生活习惯，保健自己的身体。还要花点时间交朋友，周末了别宅在家，放下手机，关上电脑，约上几个朋友，垂钓、购物、吃法、唱歌……高质量的生活不在于钱的多少，而在于自己的安排。

读者诸君，从今天开始，做一个内心强大的教师吧！

一个内心强大的教师一定是一个不断修炼、不断完善、不断成长、勇往直前的教师；一定是有良好的教育认知水平，能面对现实并积极地去适应环境和工作要求的教师；一定是拥有良好的、坚强的意志品质的教师；具有稳定积极的教育心境，教育中情绪稳定、心情愉快、反应适度、情绪自控、积极进取的教师；一定是能适应新事物、新理念，能创造性地工作的教师。

一个内心强大的教师一定是一个悦纳自己、理解他人、奉献爱心的教师；一定是拥有和谐的教育人际关系，有健全的人格，能正确处理与学生、家长、同事和领导的关系的教师。

请记住：尊重、理解、接纳、包容是人际沟通成功的秘诀！

一个内心强大的教师一定是一个能很好地平衡事业与家庭、处理好内部与外部关系的平衡者。

一个内心强大的教师一定是能够真正了解、正确评价、乐于接受并喜欢自己的教师；一定是即使身处世俗世界里的所谓逆境，他的内心也是平和的、自信的，且是充满快乐的。

《淡定：做内心强大的自己》

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](#)

[搜索文档](#)

淡定的人生读后感篇五

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自我的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼

望，凡事忍耐；爱是永不止息，但是感情是什么呢，有人问过我你认为感情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很期望见到。感情不也是一样吗，说到感情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时光去等待它的果实，感情也一样，但我们一向欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到好处，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时光去等一个远行的人？有些感情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放下。放下也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的情绪离开，要比苍白的真相要好。

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值的不实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子。

古龙以前说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。以前有一段时光，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原先大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自我，用心乐观应对挑战；如果被感情抛弃，不用悲伤更不要

怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新应对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样完美。