

# 学会放下感悟(通用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得感悟怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 学会放下感悟篇一

一、不能强迫别人来爱自己，只能努力让自己成为值得爱的人，其余的事情则靠缘分。

二、你走之后，我得了一场大病，疼的我痛不欲生，后来我活过来了，却忘记了自己。

三、如果真的没在一起，你也别再难过了，失去的东西，就顺其自然吧。转身的方式有很多，纠缠是最不酷的一种。

四、如果一段感情，没能把你变成更好的人，只是把你变得患得患失，喜怒无常，那真遗憾，你跟错了人。

五、每个人心里，都有个过不去的人。不管你有多爱，都应知道，他在你的生命里只有两种结局，要么是终点，要么是路人，再无别的选择。

六、真希望遇见合适的人，什么都刚好，脾气刚好互补，身高比例刚好，会吵架会斗嘴却明白谁也不会走，把彼此放在心里。

七、我在你看不见的地方想着你，你在我看不见的地方陪着谁。

八、爱情使人忘记时间，时间也使人忘记爱情。

九、合适的人不一定要情商多高，但一定要懂你的点，知道怎么能让你开心，这样漫长的一生共度起来才不会太费劲，他不会在你感性的时候讲道理，不会在你气得头冒烟的时候跟你硬碰硬。

十、在乎你的人，你咳了一下，他以为你感冒了；不在乎你的人，你病倒了他以为你在偷懒！

十一、喜欢一个人，始于颜值，陷于才华，忠于人品，痴于肉体，迷于声音，醉于深情，最后，折于物质，败于现实。

十二、相比起孤单寂寞，我更害怕有人爱过我，但是后来不爱了。

十三、爱情能带来什么，吻你一下，再捅你一刀，然后为你包扎，留下的是疼痛和伤疤，而你却记得他吻你的一霎那。

十四、人总是喜欢自作多情，就像打喷嚏明明是鼻子在作怪，却骗自己说是他在想你。

十五、我有多喜欢你，可能我自己都描述不出来，就像你是月亮，我是星星，满天星河只为你。

十六、如果很喜欢很喜欢一个人。那么，保持一个朋友的距离就够了，这样就可以一辈子。千万不要奢望靠近，人一旦有了贪欲，就注定要失去。

十七、或许每个人都有个死角，自己走不出来，别人也闯不进去，我把最深沉的秘密放在那里，你不懂我，我不怪你。

十八、我一直强行把一些东西送给你。我的时间，我的爱，我的胡搅蛮缠，我的狰狞和可爱。我从没问过你想要不想要，

我只知道这些我从不给别人。

十九、拔罐的人永远说你湿气重，美容的永远说你缺水，就像不爱你的人总在你身上挑毛病。

二十、大概不合适就是，我不能逗你笑，而你也只会让我哭，之后，我说我要走，你没有挽留，我没有回头。

二十一、你会不断的遇见一些人，也会不停地和一些人说再见，从陌生到熟悉，从熟悉再回陌生，从臭味相投到分道扬镳，从相见恨晚到不如不见。

## 学会放下感悟篇二

人生苦短，每个人都有放下自己曾经坚持的东西的经历。有时候，这些东西并非是无足轻重的、不值得留恋的。它们也许是我们付出了无限心血或者是一直以来的梦想。但是，放下也是成长过程中的必经之路。本文将会从放下的角度出发，谈谈这方面的感悟。

### 第二段：放下的原因

放下并不只是无奈之举，有时候也是必要的。生活是不断前进的，我们必须要跟得上节奏而不是一直回头。一个人的内心需要跟随外界的变化不断地调整，认真思考自己所追求的是否和周围的环境相符。有时候，所谓的放下，其实只是下定决心，将过去的东西留作回忆，而不是执拗地纠缠，这是一种追求更高境界的自我解放。

### 第三段：放下的意义

放下，可以让一个人好好面对自己和人生。我们应该开放自己的内心，尝试去了解自己，理解自己，接受自己的过去和

现在，并愿意去面对将来。这样一来，我们就会发现，内心的疮痕会慢慢愈合，我们能够找到更好的自己，也能够在这人生的路上走得更加坚定。放下，就是为了更好的未来而最好的选择，因为时光不会倒流，向前看才是必须的。

#### 第四段：放下的途径

放下的过程并不容易，需要勇气和决心。但是，一旦下定决心，就需要思考放下的途径。对于不同的人，放下的途径和方式都不一样。有的人会选择和过去彻底说再见，断绝所有的联系；有的人则会选择慢慢地淡忘，慢慢地跟随生命的轨迹。对于人生执着于某一个东西的人来说，放下不仅是一种精神的胜利，更是一种获得心灵自由觉醒的祝福。

#### 第五段：结语

在生活 and 人生旅程中，我们总会面对各种各样的挑战和困难。相信自己，坚定自己的内心，放下一些该放下的、无法挽回的，会使旅途更加轻松，更加自在。放下，也是强大的学习之道，给我们更多的机会去认识自己，反思自己，学习成长。在人生的长河中，放下给我们带来了缘份的重逢，爱情的相遇，人生的启迪。在放下的路上，感到坚定，更感到快乐，敞开心扉，把自己的生命灵魂赋予更宏大、更清晰的世界观，未来依旧会充满精彩。

### 学会放下感悟篇三

1. 人的一个大麻烦在于，无法拥有说一不二的情感。敌人总有些让我们喜欢的地方，爱人则有些让我们讨厌之处。
3. 如果不是真心，请不要踏入我的国度，我怕我会小心翼翼，你不在意的一件小事就能让我开心很久，你不留心的一个举动就会让我悲痛好久。

4. 站在时光的路口频频回眸，伤心处一曲相思，泪珠两行。
5. 竖起理想的桅，扬起信仰的帆，把好前进的舵，划起自强的桨——启航吧，青春的船！
6. 如果你看到面前的阴影，别怕，那是因为你的背后有阳光。
7. 因为有梦，所以勇敢出发；选择出发，便只顾风雨兼程。
8. 如果时间能够倒流，我选择一开始就放下。
9. 恨一个人其实就是无力的爱着一个人。
10. 吾之双足踏出战火，吾之双手紧握毁灭，吾名\_\_罗喉、
11. 感情中最磨人的，不是争吵或冷战，而是明明喜欢、还要装出不在乎。爱，总和自尊捆绑在一起。世人都习惯了扮演一种不屑一切的冷艳。可演技越好，离快乐越远。别藏得太深，幸福会找不到你。
12. 有时候，我们不要想太多，顺着自己的心意就好了。
13. 其实我不明白什么叫恰到好处，只是不想辜负谁和被辜负，该拥抱的时候不退步，该笑到時候我绝对不会哭。
14. 伦敦没有多少好天气，大半都是雾天，那个时候的她就像伦敦的雾天，单纯湿润，没有执着，却也不是不寂寞的。每次走过落雨的泰晤士河，走过浓雾中维多利亚式样的街灯，她都会有这样恍惚的一念：她这辈子是不是就这样过了呢？像雾一样，随遇而安，没有执念，学不会如何爱人，也永远不知被人爱的感觉。
15. 人都是逼出来的。一个人，如果不逼自己一把，永远不知道自己有多优秀。每个人都有潜能，一个人的成长，必须通过磨炼。成功的人都有一个共同特点，就是有勇气去做自

己最怕做的事情。有时候，必须对自己狠一次，否则永远也活不出自己。

16. 最冷的雨浇不灭岩石深处的烈火，最寒的雪冻不老前生前世的预约，如一坛火辣的高粱酒，不用伊人舞袖，我已为你，沉溺爱里，一醉方休。

17. 我最幸福的事，是明明相拥着睡了整夜，早上睁开眼睛你的第一句话却是：我想你了。

18. 曾经，不知从什么时候开始，你变得性情偏激，看不到我的那一刻，变成了我的大错特错！就会发生一场晴天霹雳的争吵，这种心情让我窒息！

19. 这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中，而恰恰掌握在能够经受得住嘲笑与批评忍不断往前走的人手中。

20. 世上真不知有多少能够成功立业的人，都因为把难得的时间轻轻放过而致默默无闻。

21. 你变了，人品道德直线下降都不带拐弯的

22. 我又如何像鳞一模一样能够如此简便的将你释怀，在一瞬间内将你烙印在心又在弹指一挥间淡然遗忘。

23. 做生活的主人，不好去改变别人，自我要做自我的主人。

24. 在时光的温馨里，携执着的倾心，在春暖花开的季节与你绕指缠绵，静待陌上花开。在三千繁华落尽处与我共度今生，看尽沧海桑田。

25. 我小时候得了恐高症，所以到现在我个子也长不高。

26. 吹冷风和烈酒，没有什么永垂不朽。

27. 心，还在痛着，好痛好痛。我，还在想你，好想好想。你现在好吗？他是否如我一般爱你，我想，此刻你定是在他的怀里。眼波似水。

28. 不要试图控制别人，不要要求别人理解你。

29. 往事前尘随风逝的悲情，这寂寥暗夜浮香的媚眼，星细碎碎，最柔媚的舞步，是我灵魂最深处无泪的悲戚的扯痛。情感总是在这样一个寂静的时刻方能沉淀。像这样一种喧嚣之后，极地让人窒息的氛围方才能体味，碎成片片的落红，沦陷在一个幻美如梦的美丽故事里，如此寂寞忧伤。

30. 你的一颦一笑牵动着我的心，你颦我眉锁，你笑我眉舒。阡陌红尘遇到你，是我人生最美的邂逅。

31. 宁可笑着流泪，绝不哭着后悔。

32. 总有这么一个人，下午四点见他，三点就快活到不行。想起他的样子，不由自主的微笑。看到他的侧脸，忍不住想到孩子和年老。

33. 有许多人被爱情伤害过，所以不再相信爱情。但实际上，这些人是最懂爱的。因为受伤，所以才是懂得。因为失去，所以才是去珍惜。因为背叛，所以才是会忠诚。他们看上去冷漠，其实那是有一颗最缺爱的心。

34. 爱情是珍惜，也是人生的失落，是风景，也是最后的无奈，回首人生陌路，只是一段仓促，只是一段珍惜。

35. 如果我假装说要走，你能不能什么也不想就挽留？

36. 当一个小小的心念变成成为行为时，便能成了\*惯；从而形成性格，而性格就决定你一生的成败。

37. “能用一句话描述在堵车的感受吗？” “少小离家老大回！”

38. 每个人都想，苦了有人疼，久了有人忆，远了有人牵。但现实告诉我们，生活，要自己忙。苦累，要自己扛。

39. 爱情开始的时候，会把天涯变成了咫尺；爱情结束的时候，又把咫尺变成了天涯。曾经以为，爱情是人生的全部；曾经以为，我爱上了，就不会寂寞；然而有一天发现，寂寞还是爱上了我。

40. 最好的节俭是珍惜时间，最大的浪费是虚度年华。

41. 世界笑我太虚伪，我笑世界太现实。

42. 我觉得生活不行生活也觉得我很不行

43. 招惹你的是我，舍不得的是我，感动你的是我，放不下的也是我，我一个人包揽了所有的剧，你累了不想演了，不肯剧终的是我。

44. 有些心心念的想法还是不要成真的好，面对的时候感觉不过如此，同时也失去了怀念的意义，实现的愿望越多，生活的意义就越少。

45. 我把所有的绝望走我以前拍照挺好看的，现在怎么越拍越丑？同事淡淡说：现在像素越来越高了。

## 学会放下感悟篇四

电影和电视剧是现代人生活中不可或缺的一部分，我们在闲暇时总喜欢用电影来消遣娱乐，用电视剧来放松心情。然而，有一些作品却在我们的内心深处产生了持久的触动，令我们对生活产生了深刻的思考。一部好的电影或电视剧不仅是为



了娱乐，更是为了引起观众内心的共鸣和思考。在这篇文章中，我将分享我观看这些令我从未放下的作品所得到的心得体会。

## 二、催人泪下的情感挖掘

有些电影或电视剧通过真实而感人的情节，触动了我们的心灵。这些作品成功地刻画了人物的内心世界和情感冲突，让观众感同身受。例如，《肖申克的救赎》这部经典的电影通过描写主人公的坚持和希望，让我们明白了自由和希望的珍贵。观看之后，我深深感受到每一个人都应该有追求自由和希望的勇气，不论遇到多大的困难和挫折，都要坚持信念，努力为自己的生活寻找出路。

## 三、启迪思维的智慧分享

一些优秀的电影和电视剧通过精彩的剧情和人物塑造，带给我们无穷的思考。比如，《穿越时空的少女》这部日本动画电影，通过时间旅行的故事，让我们思考时间的存在和生命的意义。电影中的女主角在时间旅行的过程中发现了许多人生的真相，给我们启发和启示。观看之后，我开始思考自己的人生Choices以及时间的流逝是否会带来永恒的失去和珍贵的获得。

## 四、社会问题的关注呼唤

电影和电视剧是艺术家们对社会问题进行关注和呼唤的重要渠道。其中有一些作品直面社会中存在的问题，使观众深感社会的不公和不平等。例如，《被嫌弃的松子的一生》这部日本电影，通过讲述女主角在职场中的困境和挣扎，揭示了社会中对女性的歧视和压迫。观看之后，我开始思考社会中的性别平等问题，以及我们应该如何为改变这种局面贡献自己的力量。

## 五、人性的探索和价值的思考

一些作品通过对人性的深入剖析，令人在观看的过程中对自己和他人有了更多的思考。比如，《追随》这部克里斯托弗·诺兰的导演处女作，通过将年轻的写作者与一个盗窃犯联系在一起的故事，深入探讨了人性的复杂性和道德观念的边界。观看之后，我开始思考人性中的黑暗和光明，以及做一个正直而有原则的人的重要性。

## 六、结语

电影和电视剧给了我们很多思考和启示。通过观看那些让我们从未放下的作品，我们能够反思自己的人生和世界的本质。这些作品不仅是为了娱乐，更是为了唤醒我们内心的共鸣和思考。通过对催人泪下的情感挖掘、智慧分享、社会问题关注以及人性探索和价值思考的讨论，我们能够更好地理解自己和这个世界。在未来的人生旅程中，我们应该继续欣赏好的电影和电视剧，并从中汲取养分，让自己的思想和灵魂得到更大的滋养。

## 学会放下感悟篇五

有的人觉得自我的一生都在错过，错过雨季，错过花期，错过很多的好运气，而这一生的错过，都觉得是自我一生的过错。无形中给了自我太重太重的负担，重的迈不开步伐，重的挺不起腰杆，最终使自我遗憾终生，悔恨不迭，回过头还会埋怨世事不公。

我们扪心自问，到底是什么让我们顾虑重重到底是什么让我们固步自封到底是什么抢走了我们的欢乐到底是什么偷走了我们的洒脱为什么我们不能珍惜所拥有的，为什么我们不能脚踏实地的生活就只因为我们有一颗浮浮躁躁的、好高骛远的心。

每一天的生活就好像我们手里抱着一个西瓜，却还想着别人手里那个美丽的甜瓜，于是就开始犹豫，我到底是拿自我这个西瓜好呢还是不要这个西瓜去拿那个甜瓜呢要是万一拿了那个甜瓜，甜瓜不甜，西瓜也丢了可怎样办呢要是只拿西瓜，尝不到甜瓜的甜，心里还痒痒的慌怎样办呢最终是甜瓜也没尝着，西瓜也放坏了，真是得不偿失。

生活本来是完美的，只是在这些不会过生活的人手里，生活才开始变得烦恼起来。不如放下顾虑，像陶渊明一样，活一份“采菊东篱下，悠然见南山”的洒脱；像杜甫一样，活一份“会当凌绝顶，一览众山小”的不羁；像李白一样，活一份“天生我材必有用，千金散尽还复来”的自信。

山有被夷为平地的时候，水有干涸蒸发的时节，树有腐朽的一天，鸟有逝去的瞬间。即便你有再多的忧虑，再多的顾虑，也改变不了这铁铮铮的事实，而你所谓的那些顾虑可是是徒添烦恼。既然有些东西、有些人注定要与你擦肩而过，那么刻意的挽留，只会心力交瘁，不如放手。

不必要时时刻刻都把想要的抓在手里，就算你紧握手心，它也还是会像流沙一样渐渐逝去，当你将紧握的手心放开，不再担心失去，你会发现，它又稳稳的聚在手中，不经意间，幸福就留下了。即便这种幸福很少、很小，但也是难能可贵的幸福。

放下烦恼的顾虑，在落泪之前转身离去；放下过往的遗憾，在心底留下最美的回忆；放下唯唯诺诺的鞭挞前行，认定方向努力向前。没有等待来的成功，没有不努力的期望。即便幸福会有休息的时间，但休息过后，你会获得更美的幸福。

日子仍需打理，生活还要继续。不管是喜怒哀乐，或慷慨悲歌，林林总总，不外这句，红楼一梦。留得下的不需留，留不下的空忧愁，日子还久，好好走。