

# 最新寂寞阅读感悟(大全10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 寂寞阅读感悟篇一

2、强者创造时机，智者寻找时机，弱者等待时机。

4、不论是白银，是黄金，都不是我所恋慕的东西，我只恋慕着你，心上人，只要依旧活在此世，我发誓向你保证我的全部爱情、名誉和忠实。

5、光荣如同水面上的水花一样，从一个小圆圈变成一个大圆圈，不停地扩大，直到无可再大，归于消灭。

6、对孩子的爱是一种自私的无私，一种不为公的舍己。这种骨肉之情若陷于盲目，真可以使你为孩子牺牲一切，包括你自己，包括天下。

9、过去的，就让它成为回忆：纵然是痛苦，也不要哭泣。既然已经失去，就不必深深叹息。向前看，便成为唯一的行止。

12、错误与失败是前进不可缺的训练课程。——查宁

13、尘封的往事无法考证，只因为许多感觉都已更改。

14、果实是由汗水铸成的。

15、不言之言，闻于雷鼓。——管子

- 16、得失一朝，而荣辱千载。——班固
- 17、失去的并不可惜，可惜的是你所拥有的再失去。
- 18、祝愿你，好花常开，好景常在。快乐，甜美永远充满在您心怀。
- 19、道德的最大秘密就是爱。——雪莱
- 20、教育的基础，在于认识个性；教育的宗旨，在于确立人格。——伊索
- 21、倘若不点燃理想的火焰，那么心灵的土地将是漆黑一片。
- 22、千锤百炼所铸成的友谊结晶，是从平时点滴起步的。
- 23、光有智慧是不够的，还要善于运用它。——[古罗马]西塞罗
- 24、人生这路，没有别人的帮助是走不远的。（阿散蒂）
- 25、真正的朋友是事业成功的动力，虚伪的朋友只能是前进中的绊脚石。
- 26、假如我永远活着，我的心脏必将永远和祖国的脉搏一起跳动。
- 27、用优点装饰自己的人，正如用不幸来博得我们同情的人一样可悲。
- 28、多子多孙，多操心。没儿没女，没幸福。——佚名
- 29、真有才能的人总是善良的，坦白的，爽直的，决不矜持。
- 30、只有在失败面前保持冷静的人，才能格外新奇地发

现——失败的同时，带来了可贵的经验教训。

31、路途坎坷，风雨雪霜，最终都会被理解和毅力化为生命的芬芳。

32、如果说美貌是推荐信，那么善良就是信用卡。——布尔沃

33、生活的节奏，时快时慢，关键看你在快节奏时如何安排时间，在慢节奏时如何利用时间。

34、使时间充实就是幸福。——[美国]爱默生

35、喜欢的东西自己努力赚钱买。

36、知识是人类快乐的主要因素之一。 [英国·哲学家]罗素

37、房子修得再大也是临时住所，所以屋宽不如心宽，身安不如心安！

38、请不要让眼前的苟且毁掉了对未来的信心，一切皆有可能。

39、当你能梦的时候就不要放弃梦。

40、道德是提升自我的明灯不该是呵斥别人的鞭子。

41、不能摆脱是人生的苦恼根源之一，恋爱尤其是如此。

42、啊！到达人生的尽头，才发现自己没活过。

43、如果惧怕前面跌宕的山岩，生命就永远只能是死水一潭。懦弱的人只会裹足不前，莽撞的人只能引为烧身，只有真正勇敢的人才能所向披靡。

44、最凄凉的不是失败者的哀鸣，而是成功者的悲叹。在失败者心目中，人间尚有值得追求的东西——成功。但获得参观仍然悲观的人，他的一切欲望都破灭了，他已经无可追求。失败者仅仅悲叹自己的身世，成功者悲叹，必是悲叹整个人生。

45、恐惧不仅产生于勇气的缺乏，有时也会产生于判断力的缺乏。——谚语

47、朋友这个书非常值得读，你可以读一辈子。

48、作曲并不难，但剔除多余的音符却是极为困难的。

49、气吞万里的海洋，何等浩瀚壮阔！但它总是那么谦虚，始终把自己放得很低，因而能容纳百川的水流，吸收地球的雪雨。

51、抛掉恶习是最大的挑战。

52、尝遍了酸甜苦辣之后，才觉出“淡”是人生最醇也最久的心灵味觉。

53、别总说保险代理人让你反感！保险代理人能找到你，说明你有福气，你还有可以帮助的必要时，如果你已经住进医院，你即使求代理人，见见你，都会很难。

54、圆木平不稳，方木头不滚。

55、走错也是路，因为是错的，所以有更多的艰辛与痛楚，但你却无谓的走着，何其勇敢！只是，你总会坚强的走出去，进入另一番广阔天地。爱错了也是爱，即使所有人都说那是错爱。其实我们天生就是一件作品，自有我们的价值和欣赏我们的人！远离内心的浮躁，会发现，幸福从来就在我们身边！

- 56、人生那么短能牵手就不要并肩。
- 57、想要的生活十分简单，追寻它的道路却始终迂回反复。
- 58、马云语：小企业有大的胸怀，大企业要讲细节的东西。
- 59、美丽是到处都受欢迎的客人。
- 60、在灾难面前不屈服，而应更加勇敢地去正视它。不经巨大的困难，不会有伟大的事业。不管失败多少次，都要面对生活，充满希望。
- 61、我知道了，时间呵！你正一分一分的，消磨我青年的光阴！
- 62、比金钱重要的是时间，比时间重要的是时机，比时机重要的是你要抓住时机的决心，动力和准备！
- 63、财务稳健，信守一生。
- 64、健康是人生第一财富。——爱默生
- 65、人生最无助的时候，莫过于想到有许多人可以帮助你，而真正能帮助你的只有你自己。
- 66、每一个成功者都有一个开始。勇于开始，才能找到成功的路。你现在所想的和所做的，将会决定你未来的命运。
- 67、痛苦是上帝要万物付出的代价。
- 68、不足中看到美，才能生存。
- 69、不浪费时间，每时每刻都做些有用的事，戒掉一切不必要的行为。 ——佚名

70、与工钱善，擅长亏损。

71、一个懂你泪水的伴侣，赛过一群只懂你笑脸的伴侣。谁都有一段不为人知的故事，谁城市懦弱的想要一个停靠。

72、决定一个友人，就是取舍一种生活方式。自我修身养性是交到好友人的前提，等于给自我打开了最友善的世界。可能让自我的人生存在光彩。

73、咱们每一个人的毕生中都不免有缺憾和不如意，兴许咱们无力改变这个事实，而咱们能够转变的是看待这些事件的态度。用平和的态度来对待生活中的缺憾和苦难。

74、生活不是享受，而是很辛苦的工作。

75、人们往往事后才发现，真正去爱一个人，是一件多么痛苦的事，被爱却是那么幸福。但是偏偏有许多人，宁愿去爱人而不愿被爱。

76、视觉效果影响到精神效果。

77、不同的脑袋加在一起，可以起微妙的化学作用。

78、只要能养成自我夸奖的习惯，人生将有无限的可能。

79、选择是人生唯一拥有的权力，而且它一直都有风险。

80、每一天都是簇新的，微笑地面对生涯，我们将会有意想不到的播种。人生的最佳状况是淡定从容。人的优雅，要害在于节制自己的情感。用嘴巴伤人是最笨拙的一种行动。一个能掌握住不良情绪的人，比一个能拿下一座城池的人更强盛。水深则流缓，语迟则人贵。

81、虽然人人都企求得很多，但所需要的却是微乎其微。因为人生是短暂的，人的命运是有限的。

82、当一个人先从自己的内心开始奋斗，他就是个有价值的人。

83、所有成功的人都是把握先机，所有失败的人都是守株待兔。小成功靠自己，大成功靠团队。成功永不放弃，放弃永不成功。一个频繁回头的人，是出不了远门的。

84、成功的循环线：明确目标，落实计划，积极行动，遇到问题，接近成功人，坚持。成功需要君子的鼓励，也需要小人的刺激。拥有资源不能成功，善用资源才能成功。

85、在这个世界上，一个人看重感情就难免会软弱，求完美就难免有遗憾。也许，宽容自己这一点软弱，我们就能坚持；接受人生这一点遗憾，我们就能平静。我们有相同的故事，也许只是因为有你！一切只是你！世界上有不绝的风景，愿我们有不老的心情！

86、心态是双面镜，是驰骋的骏马，要看你怎么去驾驭它了。心态决定一切，换个角度去思考，你会受益匪浅。

87、凡事，只要用心，就能做好；凡人，只要用心，就能处好；凡信，只要用心，就能树立。

88、独自夜坐，厅中有灯，多个心情的寄托；但仍不免心虚。厅角几只小鸭叫，这小生命倒给人许多安慰。

89、看待糊口中的每一天若都像生掷中的最后一天去看待，人生定会更出色。

90、人生中最艰巨的两场检验：期待机缘到来的耐性，和面临一切境遇的勇气。

## 寂寞阅读感悟篇二

淡定之“淡”实则人生最深刻的味道。不以物喜，不以己悲。那决然不是平庸，而是一种态度，一种境界。守得住属于自己的平淡，人生就不会寂寞，也就扼住了自己的幸福。

### ——题记

一本好书，几段故事，闲暇时总免不住细细翻阅，慢慢品味其中的深刻与哲理。木木的《淡定的人生不寂寞》犹如这个喧嚣的尘世中的净水，给人的心灵以洗礼。初得此书，便为其中的小故事所动。这是一本讲述爱与智慧的书，更是一部身与心的契合之作。在作者淡淡的讲述中，我们这些浮游在滚滚红尘中的人不禁要思索起自己的人生。

何谓淡定？淡定是从容，是智慧。佛语有云“四大皆空”，却并不是万物真的不存在，它只是教导世人，浮华面前要学会放下、活在当前。淡定更是“闲居无事可评论，一柱清香自得闻。睡起有茶饥有饭，行看流水坐看云。”的淡然，超脱与看破。

人生路上，我们跌跌撞撞，为了最初的梦想找寻成功的方向。也曾迷茫，也会恐慌。寂寞无助的时候绝望总是在一个个夜深人静之时悄然袭上心头。这时朋友一句问候，家人的一声关怀都可以让你的心获得几分宁静。因此有爱生淡然，淡然不寂寞。人生不如意事，十之八九，能够在这样的繁杂之中守护好这份爱，心灵就拥有一份淡定，人生便可不寂寞。

却看那些由热恋步入婚姻的殿堂的情侣，婚后更多的是现实的物质生活取代曾经的细水长流。繁杂的物欲让围城中各色男女忘却了“执子之手，与子偕老”的誓言，在琐碎的日子面前渐渐背离了最初的那份淡然。把温存的心弄粗糙了，最终只得以没有爱情的责任来维系婚姻。正如书中所言：爱，让人心生淡然，拥有强大的力量。失去这种力量，我们的婚

姻生活就会变得非常辛苦。可见在这纷杂的时代里，滋润爱情的恰是一份因爱而生的淡定。

在物欲横流的年代，爱情，事业，生活。都已渐渐背离了最初的轨道。行色匆匆的人们早已忘却了最初的那份简单与豁达，利欲熏心，随之嚣张，心平气和，淡定从容的面孔已渐渐被物欲横流的社会湮没。已然同我们背道而行了。

寂寞的心灵需要些许温暖。朋友之爱，至亲之爱，伴侣之爱，当我们在人世间修完这个功课——爱的时候，拾取其中一度的温暖，一度的感动。我们的心灵就会收获前所未有的恬淡与寂然。也就可以走出寂寞，坦然高歌，释怀大笑。

初祖达摩说：“不谋期前，不虑其后，不念当今。”行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然；宠辱不惊，看庭前花开花落；得失无意，看天际云卷云舒。放慢你的脚步，守住这份淡定，方可远离那份寂寞。靠近属于你的幸福。

### 寂寞阅读感悟篇三

时光荏苒，岁月如梭，转眼间已度过了人生的十四个春秋，蓦然回首间，记忆像河水涓涓地流过心房，滴在地上，溅到空中，落进心里，泛起一阵滋润心田的浪花……想起我的朋友们，与她们在一起的日子，我的生活充满阳光。

泪光在回忆里闪烁，一切都成了过去，凝固成记忆里的痛。她，雪，我最好的朋友，我们曾一起哭过、一起笑过、一起因老师的批评而赌气跑出教室……现在想起这些，只觉得心很痛……可是现实是残酷的，我们永远不会再相见，永远只能停留在小学时，定格在那五年的时光里。

记得在四年级的一个夏天，午休时我们都睡不着，趁老师不在，就偷偷的溜了出去。我们跑到了操场，再也不用受纪律的约束，在那里大声的说笑，还一起比赛跑步，度过了一个

提心吊胆却又充满快乐的午休，可就在我们刚出操场大门的那一刻就碰见了班主任，一场“暴风雨”即将来临。我们两个被罚站了一下午，却一点也不后悔……快乐时有人分享，痛苦时有人分担，骄傲时有人提醒，灰心时有人鼓励，那种感觉真好。

终于踏进了渴望已久的中学门槛，我又认识了一个好朋友：玉，我们两个也曾拥有着令别人羡慕的友情，每天一起上下学，一起讨论问题、一起讲笑话、拼吃饭，也曾坐在一起对着湛蓝的天空叙说自己的理想，看着天空悠悠扬扬的风筝，听着耳边稚嫩的童谣，靠在彼此的肩上，黯淡的心情也因此变得明亮。我的烦恼只有她愿意坐下来听我诉说，那些让我挥之不去的惆怅一时间变得烟消云散，与她在一起我觉得眼泪少了，欢笑多了，愿我们可以拥有一生恒久的友谊，不管经过多久，不管走过多远，让我们的友谊成为人生路上最亮丽的风景。今晚，对着月光遥寄我的祝福，祝我们的友谊之树长青，祝我们的友谊地久天长。

青春生活，因为有了她们的陪伴而变得更加斑斓；花样年华，因为有了她们的鼓励我充满信心；青葱岁月，因为有了她们的点缀，我的天空永远充满阳光。希望许多年后我们仍会记得彼此，记得一起走过的青涩年华，记得这段珍贵的友谊。青春有你不寂寞！

## 寂寞阅读感悟篇四

《淡定的人生不寂寞》是20xx年华文出版社出版的图书，作者是木木。本书记载了100多个爱情、亲情和哲理故事，并附点石成金的人生感悟，让人感动，给人激励。从心灵深处流淌出来的平实、平和的文字，揭示了爱情、婚姻、生活、人生的真谛，以及夫妻之间、情侣之间、人与人之间的相处之道。下面是小编收集整理《淡定的人生不寂寞》读后感范文5篇，欢迎借鉴参考。

淡定不是平庸，是一种生活态度，是一种人生境界，是智慧的不争，是荣辱的不惊，是对简单生活的一种追求，这也是我这个时代需要的“淡定”。参加工作以来已有15个年头，每天忙忙碌碌的总是围着孩子和工作转，对于自身修身养性方面的学习，反而减少了很多，很多时候被繁华的生活所遮蔽，浮躁穿插在自己生活的每一个角落中。当今社会，随着人们对物质生活的需求与渴望，对于精神方面的追求渐行渐远，个人道德修养的提升被淡漠了。

《淡定的人生不寂寞》，这本书通篇七辑，百余个情、理故事，在作者流畅优美的笔下，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，却使读者情不自禁的被其点石成金的人生感悟深深打动，它激励人们，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，就一定能够获得幸福。

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。我们生活的现实社会日新月异，变化无穷，我们面临的竞争也越来越激烈，但我们切不可忘记也不要忽视“礼让”。利益的冲突时生活中产生矛盾的根源。当我们和别人发生利益冲突的时候，应该多为对方想一想，互相之间都退一步，那些可能发生的冲突就会想烟消云散了，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。

淡定是一种豁达。豁达的人没有烦恼，遇事想得开，不计较；豁达的人心胸开阔，遇人宽容，友善。“如梦人生，人生如梦”这是苏东坡对人生哲理的界定，也是一种豁达的心态，激进的感悟。晚年遭受贬谪的苏东坡面对人生的挫折，平和地吟出：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”正视挫折、淡化苦痛的豁达情怀成了苏东坡在逆境中奋进的精神支柱，正是有了这样的支柱，才让苏东坡找到了更多的热爱生命的理由。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。有一副对联：“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。学会与人分享，生活将是一种意想不到的幸福。一位老禅师在院子里种了一株菊花，第三年的秋天，院子成了菊花园，香味一直传到了山下的村子里，村子里的人开口向老禅师要菊花，没几天，院子里的菊花就被老禅师送得一干二净，弟子看到满院的凄凉，忍不住说：“真可惜，这里本应该是满院的花朵与花香的。”老禅师对弟子笑着说：“你想想，这岂不更好吗？三年之后，将是一村的菊香。”是啊“不舍一株菊花，哪得一村菊香”？老禅师把美好的东西拿出来与别人一起分享，当别人脸上洋溢着笑容时，他感到很欣慰，因为他明白与别人分享幸福比自己占有幸福更幸福。快乐与人分享，快乐会加倍‘悲伤与人分享，悲伤会随风而逝。懂得分享，生活便是彩色的。

总之，我们需要淡定的心态去面对问题，热情地对待工作，珍惜自己的岗位，热爱自己的家人，友爱自己的同事，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。

本书的小故事有人生的感悟，有生活的启迪，有人与人相处之道，有些故事就像在开导自己，时有豁然开朗的心境。有时因为自己一句不甚恰当的话惴惴不安，一些小事占据了内心，而忧虑不安，时常把事情看严重了。某天谁对自己不冷不淡了，便费心地揣测哪得罪他了，太在意了别人的态度，累了自己。不要太在意别人的想法一节中说道，生命中最重要的是自己怎么看，而不是别人的想法，也不必去在意一些小的得失、过错，很多年以后，再去问别人当年你是如何出丑的，很多人肯定不记得了，甚至有些人已经忘记你是谁了。

放下包袱，过滤掉烦心的事情，不必在意别人的眼光，让心灵自在飞翔。淡定，生活也就跟着轻松了，愉悦了。

人生在世，谁都难免被寂寞所困，不在寂寞中消亡，就在寂寞中爆发。若能够学会走出寂寞，把生活调节得有滋有味，那你一定会是个幸福的人。寂寞不能太久，否则就成了多愁善感。偶尔的寂寞会是一剂清醒剂，让你更好地面对喧嚣的尘世。

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。

这本书让我读懂了，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，你们今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。幸福就是活在当下，用冲淡平和的心态看待周围的一切。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。人的一生注定要面对孤独寂寞，每个人都无法逃避，唯有以淡定的心态坦然面对。什么是淡定？淡定就是你的淡然，你的超脱，你的看破。在当下物欲横流、充满诱惑的社会里，最大的幸福莫过于守住一颗淡定而宁静的心，平淡对待得失，冷眼看尽繁华，畅达时不张狂，挫折时不失望。生命的年轮时刻转动着，既然我们不能阻止生命转动的年轮，那么我们在人生旅途里何不自己享受孤独寂寞中的那份快乐呢？放宽心态，淡定生活，你会发觉处处皆是美景哦！

《淡定的人生不寂寞》是一本讲述爱与智慧的书，是身与心灵的修炼之作。全书记载了100多个感情、亲情和哲理故事，在这淡淡的讲述与平淡的生活小事却使读者情不自禁地被打

动，进而思索人生的真谛。

“我能想到最浪漫的事，就是和你一齐慢慢变老。收藏起点滴滴的心事，留到以后和你慢慢聊。”这是对婚姻的淡定。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这是对世事的淡定。

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。”“风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不存影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”这是对生活的淡定。

“手把青秧插稻田，抬头便见水中天。心地清静方为道，退步原先是向前。”这是为人的淡定。

人生不如意事，十之八九；可与人言者，十之一二。昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”如此的态度就是淡定。

生活中，我们总有太多的抱怨，太多的不平衡，太多的不满足，犹如一个被宠坏的孩子，总是向生活不断索取着。越是拥有，越是担心失去。生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻。

有时幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。有时幸福就像彼岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。没有什么是对与错，更没有太多的仇与恨，何不看淡这一切？或许付出真心的人不必须能换来真心，但是你无需后悔，能够拥有一颗平静的心，未尝不是好事。或许明天还是未知，但这又何妨呢，相信明天不会是最坏的，相信上天对每一个人都很公平。

学会淡定，学会淡定地应对挫折，学会静静地欣赏沿途的风景。

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不断实现。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。

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明白珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自我心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自我的理解中消耗过多的时光和精力，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我，最后被伤害的或者失去的是自我而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自我的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自我，观照内心，宁静以致远。

人的心理是十分复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们能够尝试着慢慢地去理解它们，这些情感也都是自我的一部分，以旁观者的角度观察自我悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云疏。

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。

## 寂寞阅读感悟篇五

什么是淡定？淡定就是你的淡然，你的超脱，你的看破。人生必须要经得住耐得住寂寞，守得住那份属于自我的平淡生活，唯此这般持续淡定，就必须能够获得福祉。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，透过一段段的小故事，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，做你自我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，拥有了此刻；丢了丝丝缕缕的牵挂，拥有了平

平淡的流年。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，这天衣食无忧，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，在那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，觉得自我不能脱颖而出，当我们面临选取的时候，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，正可谓人无完人，金无足赤。生命中最重要的是自我怎样看，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我的方寸，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，做自我想做的事、想做的人，坦然应对自我的不完美，追随内心，做回自我，让心灵自在飞翔，快乐、自在、简单的生活。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。

## 寂寞阅读感悟篇六

《淡定的.人生不寂寞》是一本讲述爱与智慧的书，是身与心灵的修炼之作。全书记载了100多个感情、亲情和哲理故事，在这淡淡的讲述与平淡的生活小事却使读者情不自禁地被打动，进而思索人生的真谛。

“我能想到最浪漫的事，就是和你一齐慢慢变老。收藏起点点点滴滴的心事，留到以后和你慢慢聊。”这是对婚姻的淡定。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这是对世事的淡定。

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。”“风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不存影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”这是对生活的淡定。

“手把青秧插稻田，抬头便见水中天。心地清净方为道，退步原先是向前。”这是为人的淡定。

人生不如意事，十之八九；可与人言者，十之一二。昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”如此的态度就是淡定。

生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻。有时幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。有时幸福就像彼岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。没有什么是真正的对与错，更没有太多的仇与恨，何不看淡这一切？或许付出真心的人不必须能换来真心，但是你无需后悔，能够拥有一颗平静的心，未尝不是好事。或许明天还是未知，但这又何妨呢，相信明天不会是最坏的，相信上天对每一个人都很公平。

学会淡定，学会淡定地应对挫折，学会静静地欣赏沿途的风景。

## 寂寞阅读感悟篇七

总之总之，请允许我写一点无聊没意义的东西吧，我一点都不想被束缚。我想说的是一一我写的东西大家权当看个热闹，千万不要试图从中读出些什么深奥的东西，如果你曾翻阅“成为无双”的历史，你会发现一一在思考这条路上，我也是个刚上学的小朋友呐。大家一起加油吧。

另外，我给了阿k在这里“发言”的权力，他会带来一些有意思的思考和观点！关于他带来的“内容”，我已经领略过了，他的很多观点和作家们不谋而合，甚至更有意思，大家放心食用吧。

## 寂寞阅读感悟篇八

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不断实现。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。

文档为doc格式

## 寂寞阅读感悟篇九

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不断实现。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。

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明白珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自我心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自我的理解中消耗过多的时光和精力，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我，最后被伤害的或者失去的是自我而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自我的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自我，观照内心，宁静以致远。

人的心理是十分复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们能够尝试着慢慢地去理解它们，这些情感也都是自我的一部分，以旁观者的角度观察自我悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云疏。

## 寂寞阅读感悟篇十

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。