

2023年去西藏旅行的感悟 突然就走到了 西藏读后感(优秀5篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得感悟如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

去西藏旅行的感悟篇一

在此之前，对陈坤不甚了解，连他出演过哪些作品都不知道，这本书让我认识了他，通过他对过往岁月的美好回忆、成名之后对自我价值的迷茫与思索、以及学会接受现在的自己并发起“行走的力量”公益活动，希望把积极正面的力量传播给更多的人，我觉得他是一个很真实、很认真对待自己对待生活的人，通过阅读他的文字确实确实给现在的我很多的力量与启发！

在“行走的力量”徒步过程中，我知道了什么是行者，什么是“慢就是快”。行者不在于你走得快还是慢，关键是你要不停地走。行走不息的人才是行者。无论在徒步的过程中还是在人生的路上，我们都要做一个不断向前走的人，只要不停，我们就会不断向前。我们只有去行走，才会去经历；去经历，才会被磨炼，才会终达目标。行走同时表明一种态度，一种生生不息、勇往直前的态度。而且只有行走，才会展现我们旺盛的生命力，释放我们的生命力，让我们的生命在不断行走中延续和释放。行者不息！

上面是今天看到的最后一章参加“行走的力量”的大学生写的一段感想，我觉得写得很好，分享出来，与大家共勉！

去西藏旅行的感悟篇二

刚开始看这本书也是被书名所吸引。

“行走”和“西藏”似乎一开始就是两个神圣而又宁静的词语，只要你用心去感受这两个词背后蕴含的深沉的宁静与神圣，你就可以为此而落泪。

我不喜欢追星，也基本上不会去关注娱乐圈的事情，几乎不刷抖音、不看各种各样的信息，我以为这就能够让自己静下心来，让自己找到内心的声音，成为最真实的自己。然而并不是这样，我仍旧被自己对未来的焦虑，被自己对周围事物的恐惧与逃避，被自己对自我的否定弄得心潮涌动，难以平静下来。

不去浏览网上大量的信息，不去参加各种各样的活动不过是外在的形式，真正要静下心来关键还在于自己的心是如何对待外界的一切的。陶渊明可以身居闹市，却依旧“心远地自偏”，而真正隐世之人却可能早已失去了改变和追求的热情。

我一直很渴望有这么一个机会去行走，去感受行走的力量，之前曾经有两次看到“徒步沙漠”的活动，却在各种原因或者说借口之下放弃了，看了这本书我更加坚定了自己的这个想法，无论遇到什么困难和迷惑，“行走”是我无论如何一定要实践的，感悟不深，却非常向往。希望有一天我的双脚真的走了无数的路，走到我的心变得越来越柔软，走到我的步伐变得越来越坚定，走到我的思想变得越来越深邃。

如同陈坤所写：

走起来，你才发现外面的风景如此美好。

走起来，你才知道你自己的内心是多么浮躁。

走起来，你才了解一切都是庸人自扰。

走起来，你才体会困难都是过眼云烟。

走起来，你才恍然大悟，原来我的内心比脚走得快。

走起来，再不走，就被别人赶上了。

去西藏旅行的感悟篇三

前些日子，心血来潮想读一下陈坤的《突然就走到西藏》。说实在的，陈坤算是我比较喜欢的演员，但不知是有种先入为主的思想，总觉得演员的写作只是在博取观众的眼球以及增加一些噱头的把戏而已。但，《突然就走到西藏》彻底改变我之前的想法。

这本书叙述的是陈坤跟十名大学生志愿者在西藏一起行走的故事以及陈坤对自己生活感悟的描述。“行走的力量 1+n 去西藏”是一次由陈坤工作室组织的一个公益项目，因为自身的经历，陈坤希望能够向社会传达出正面的力量。“外在与心灵的行走，两条生命的线索，看似毫无相交，其实彼此对应，相互影响。如果学会在外在的行走中安静下来，放松自己，与内心对话，从中获得正面的力量，我相信这才是行走的真正意义。”

其实对我们这些只能在屏幕以及一些报纸杂志中接触到明星的普通民众来说，明星真的是遥不可及的。而在这样的距离中，我们往往会产生一种明星的生活就是过得很好，他们可以很容易的获得我们奋斗多少年才能得到的东西。但，读了这本书，我才惊奇的发现，作为一个明星，陈坤对自己是如此苛刻到令人佩服。他喜欢禅定，独自一人的坐在无人的空间里，享受心灵的入定。他也有过梦想，为自己的梦想也做过努力，尽管不能实现，但他却在日后的生活工作中努力拉近自己与梦想的距离。他相信每个人都是一颗石头，而他的

成功只是因为被幸运之石碰了一下。所以，他觉得这次的行走可以成为一次使石头发光发亮的活动。于是，他努力的想要向那群大学生传达自己的信念，尽管发生过观念上的冲突，发生过双方对对方的不满，但是，最终还是使得这次旅途中的人收获了不少。

在陈坤述说西藏之行的章节中，最令我产生共鸣的或许就是那个盲童学校发生的事件了。西藏的盲童学校有着很多身世孤苦的孩童，在陈坤一行人到来之前，或许他们从未接受过如此多人对他们的关爱。陈坤更产生了带其中一个盲童离开的念头。但是他并没有这样做，因为他觉得对待人生最好的态度就是“学会接受一切既定的事实。”每个人在成长过程中都有过希望泯灭令自己很难过的时候，但，我们必须学会面对这一切。只有面对，才会强大。因为生活总是随机的，它不会因为你想过这样的生活就如你所愿，人生不如意的事情总会发生。与其令他只会等待别人的救助，何不让他提前适应这一切，然后在困境中找出属于自己的一条生路呢。

去西藏旅行的感悟篇四

每个人的心里，一定会有这么一个人，在情窦初开的青涩年纪与他相遇，从此遥远地喜欢，默默地祝福，关于他的一切却在不知不觉地关注中，支撑起青春岁月里，那些最灿烂最明媚的日子，虽然两个人的人生轨迹从未有过交集，他却成为你生命中很重要的一部分！

怀着不够单纯的初衷，早早预定下这本书！想要了解他的故事，为了更好了解自己。而越了解自己，似乎才能越明白别人！然而认真读完这本书后，给我带来的震撼，远远超过阅读之前，期望从中得到的满足！

书捧在手上，很大很真诚是给我的第一印象，黑白海报作封面，整本书散发著沉静内敛的气质，心也静了！陈坤的文字，正如他自己，踏实干净，直来直往，不过分不张扬，没有玲

珑剔透的词藻，更多的是心灵感悟，却如手术刀般冷静精准剖析自身内在，最为令人叹服！

书中有回顾过去遭遇的种种，也有自省名利双收后的迷失，亲情友情师生情父子情，时常让人动情落泪！陈坤就像水晶，在阳光下折射出不一样的颜色，每一种颜色，明灭自有它的光彩！

但最为触动我心的部分，还是关于“行走”，贯穿整本书的主题和线索！从为梦想坚持不懈地“大强和小梅”，到最后部分十位大学生的“行走日记”，每个文字浸润着眼泪与心血，也洗涤了我的心！他们一路上有争吵，有沮丧，有悲伤，有误会，互相争辩，挑战自我，与自己较劲，最后又团结在一起，特别真实动人！这些精神上的游民，在最接近天堂的地方，在心灵的边缘，坚持着最朴素最高贵的梦想！

有时候最简单的道理，需要相同频率的人才能接收的到，而往往最简单的道理，也最难落实在行动上；简单如“行走”，不是所有人都能明白如何在行走中，去寻找早已丢失的赤子之心，如何在行走中，将内心磨炼的强大，如何在行走中，去贴近灵魂的本真！

很多人对西藏的神往，是虚荣心作祟，谁不想为人生履历添上值得炫耀的一笔；就像我看书前信誓旦旦对朋友说，今年一定要想办法加入他们的团队，跟着一起行走，阖上书页，我明白不用追随任何人的脚步，我可以走到任何自己想去的地方！

在“行走”中，我们难得与孤独相拥，获得与自己安然相处的片刻宁静，心绪平稳而空寂，关照并审视自己走过的路！人生中真正重要的事情是不多的，在有限的时间内，要用最难忘的记忆，铺就印在我们心底的足迹！以至于让以后的我们，想起来，没有遗憾和后悔，只有暖暖的回忆！

真心感谢陈坤书中的那句：没有人能替你承受，也没有人拿得走你的坚强！对现在的我来说，很受用。

去西藏旅行的感悟篇五

每个人的心里，一定会有这么一个人，在情窦初开的青涩年纪与他相遇，从此遥远地喜欢，默默地祝福，关于他的一切却在不知不觉地关注中，支撑起青春岁月里，那些最灿烂最明媚的日子，虽然两个人的人生轨迹从未有过交集，他却成为你生命中很重要的一部分！

对于我来说，陈坤一直是如此特别存在于我心里的那个人！虽然我从未做出过疯狂粉丝为偶像所能付出的一切，也从未对身边的朋友经常提起陈坤是我内地最爱的男演员（没有之一）！从《像雾》里的阿坤哥哥意外撞开心门至今，对他的喜欢，仅仅表现在支持他的每部作品，影视剧集会看，歌会听；偶尔看到他的访谈，他的一些人生感悟，会有一种心灵相通的默契。了解他的智慧与担当，作为他的一枚小小粉丝，不会为他的名气所累，我一直感到很骄傲，很安心！

直到年底《龙门飞甲》的热映，看到他成功塑造影片中两个迥然不同的人物，为他再次获得观众的认可与肯定感到开心的同时，埋藏在心底深处，如暂时休眠，俟机爆发的火山般的热情喷薄而出，突然想要了解他更多！

怀着不够单纯的初衷，早早预定下这本书！想要了解他的故事，为了更好了解自己。而越了解自己，似乎才能越明白别人！然而认真读完这本书后，给我带来的震撼，远远超过阅读之前，期望从中得到的满足！

书捧在手上，很大很真诚是给我的第一印象，黑白海报作封面，整本书散发著沉静内敛的气质，心也静了！陈坤的文字，正如他自己，踏实干净，直来直往，不过分不张扬，没有玲珑剔透的词藻，更多的是心灵感悟，却如手术刀般冷静精准

剖析自身内在，最为令人叹服！

书中有回顾过去遭遇的种种，也有自省名利双收后的迷失，亲情友情师生情父子情，时常让人动情落泪！陈坤就像水晶，在阳光下折射出不一样的颜色，每一种颜色，明灭自有它的光彩！

但最为触动我心的部分，还是关于“行走”，贯穿整本书的主题和线索！从为梦想坚持不懈地“大强和小梅”，到最后部分十位大学生的“行走日记”，每个文字浸润着眼泪与心血，也洗涤了我的心灵！他们一路上有争吵，有沮丧，有悲伤，有误会，互相争辩，挑战自我，与自己较劲，最后又团结在一起，特别真实动人！这些精神上的游民，在最接近天堂的地方，在心灵的边缘，坚持着最朴素最高贵的梦想！

有时候最简单的道理，需要相同频率的人才能接收的到，而往往最简单的道理，也最难落实在行动上；简单如“行走”，不是所有人都能明白如何在行走中，去寻找早已丢失的赤子之心，如何在行走中，将内心磨炼的强大，如何在行走中，去贴近灵魂的本真！

很多人对西-藏的神往，是虚荣心作祟，谁不想为人生履历添上值得炫耀的一笔；就像我看书前信誓旦旦对朋友说，今年一定要想办法加入他们的团队，跟着一起行走，纯粹是出自追逐偶像的虚荣！阖上书页，我明白不用追随任何人的脚步，我可以走到任何自己想去的地方！

在“行走”中，我们难得与孤独相拥，获得与自己安然相处的片刻宁静，心绪平稳而空寂，关照并审视自己走过的路！人生中真正重要的事情是不多的，在有限的时间内，要用最难忘的记忆，铺就印在我们心底的足迹！以至于让以后的我们，想起来，没有遗憾和后悔，只有暖暖的回忆！

真心感谢陈坤书中的那句：没有人能替你承受，也没有人拿

得走你的坚强!对现在的我来说,很受用。