

2023年于丹趣味人生读后感 于丹趣品人生读后感(通用8篇)

欢迎大家光临，今天的活动将为大家带来难忘的回忆。欢迎词中应该有哪些内容和亮点？特别为大家准备了一份总结了多年经验和实践的欢迎词范文，希望对大家的写作有所启发。

于丹趣味人生读后感篇一

前几天读了于丹的新作趣品人生，读后颇有感触。

“品茶、饮酒、弹琴”是古人推崇的高雅之举，当然，在古代生产力比较落后的背景下，能品上茶，喝上酒，弹上琴的毕竟是少数，大部分劳动人民还是为生计而奔波，最多喝碗粗茶，饮杯劣酒罢了，弹琴之类的就更谈不上了。但是，作者在文中透露出来的“放慢生活节奏、品味人生点滴”的哲理还是很有现实好处的。

当今社会发展迅猛，尤其是中国，三十年大发展天翻地覆，个人、企业、社会都在经历着前所未有的变化，大家你追我赶，唯恐落后于人，浮躁的，急功近利的思想充斥在角角落落，品茶、饮酒变成了不得已的应酬，弹琴学艺也仅仅为了加分升学。于是便有了下方这句于丹的话：“当下生活节奏越来越匆忙，生命中越来越缺乏仪式感。没有仪式感，人生就不庄严，心就不平静。”心不平静了就会感到累，感到压力山大，人会变得更加急躁，于是便陷入这个恶性循环中去了。

冷江鳌业(主要是我)目前也有也有这种思想存在，为了我们的理想和目标，我们一步步向外发展，想在短时间内做很多事：开拓新市场，开发新渠道，研发新产品，组建团队，企业文化，管理制度等等等等，这些事确实都是我们发展过程中务必要解决的，但此刻看来，根据企业自身实力与现实状况，分主次，分步骤地实施，效果会更好些，做企业是跑马拉松，

不是百米赛跑，而且我们的目标也是做百年品牌，不是要一时的风光。

看了趣品人生这本书，我有了以下感悟：事业是人生的重要组成但不是全部，我们需要事业以外的兴趣爱好与朋友，这是不矛盾的，有益的；很多事欲速则不达，持续好的心态，把基础工作做扎实，量力而行；有时候放慢脚步，做个调整，会有利于接下去跑得更快；心里平静有利于个人健康有利于企业长远发展。

于丹趣味人生读后感篇二

一直非常喜欢于丹，喜欢她的聪明，喜欢她的睿智，喜欢她的独特见解，喜欢她的不凡谈吐，而最让我钦佩的是她对人生不同寻常的感悟。每个人对人生的态度大都不同，有的人积极乐观，有的人消极颓废，于丹与大多数人不同，她的大智慧体现在她对人生意义的探索、对美好人生的不断追求。于丹，著名文化学者，北京师范大学教授、博士生导师、艺术与传媒学院副院长。当这么多的光环罩在她的头顶，她没有骄傲，没有被名与利所束缚。而是为我们开启了一扇全新的大门，教会我们什么才是真正的幸福，如何才能拥有幸福的人生。当我拿到于丹老师的《于丹趣品人生》一书时，我如获至宝，细细品读起来。

《于丹趣品人生》内容分为八大部分，即一山一水一世界、茶之味（上）、茶之味（下）、酒之品（上）、酒之品（下）、琴之趣（上）、琴之趣（下），以及代后记生活之道。对于很多人来说，幸福如同手中的沙，越是想要攥紧，流失得却越快。我们投入全部精力，得到了名利，却体会不到些许的宁静；我们历尽艰辛，想寻得一份踏实，却最终迷失在忙碌的生活当中。于是，我们迷茫了。我就是这众多迷茫者中的一员，或许我比别人幸运之处便在于我看到了于丹老师的这本《于丹趣品人生》。于丹老师通过这本书带领我们体验了一番古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、

一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。

于丹认为，与古人相比，今天中国人的生活方式似乎少了一些情趣。“我一直有一个困惑，感觉当下生活节奏越来越匆忙，生命中越来越缺乏仪式感。没有仪式感，人生就不庄严，心就不安静。如果不依赖某种仪式，人是很难沉静下来的。所以，我试图从中国人自有的生活方式中寻求一些富于情趣的形式，比如听琴、喝茶、游山历水，并以此作为每个人都可以企及的世俗的仪式。”于是，这本书出现在了读者的眼前，带领读者走进了古代名士的生活。在这本书中，于丹讲述了古代名士富有情趣的生活方式，用各种事例告诉我们，高品质的生活并不是有钱人、有闲人的专利，每个人都可以拥有古代名士般悠闲舒适的生活。于丹认为，悠闲是内心的一种发现，悠闲是一种乐趣，悠闲是生命的一个节奏。

给我印象最深的是，于丹用清代大戏剧家李渔的“且停亭”的故事阐述自己对人生的理解：亭子的“亭”加一个单立人就是“停”，人进了亭子就“停”下脚步。亭子原本是空，有了人以后就有了意义。《于丹趣品人生》的意义就在于，于丹想在忙碌生活里给大家搭几个小亭子，让匆忙的脚步有停歇的时间。那么，我们究竟应该以什么样的方式去生活呢？于丹认为，在用尽一生去实现自己毕生的愿望的时候，要懂得停下来享受生活的意趣与闲情，时时观照自己的内心，不要在忙碌中失去自己的心灵。

现代人的生活脚步如此之快，以至于我们常常忘记如何去放松自己，如何放慢脚步，用一颗闲适的心去欣赏身边的风景。于丹老师用她的书给我上了生动的一课，我开始反思自己的生活，以往的我只是一味地抱怨生活如此无趣、如此乏味。

即便有闲下来的时候，也不知如何去享受生活，如何体会生活给予我的乐趣。以后，我要张开双臂，笑对人生，满面阳光去迎接每一天的生活，迎接美好的未来。

于丹趣味人生读后感篇三

也许，我们就应偶尔抽出那么几分钟，去体会一番什么叫真正的生活。翻开于丹的《趣品人生》，就仿佛变成了深山隐士，没有了尘世的喧嚣，没有了俗人的市侩，有的只是无限的宁静与雅致。一字一句，将人的灵魂领入了最纯粹的自然之中，带着我们感受古文化中的生活之趣。捧起这本《趣品人生》感到了人生的另一种滋味。于丹讲述了古代名士富有情趣的生活方式，以各种事例告诉我们，高品质的生活并不是有钱人、有闲人的专利，每个人都能够拥有古代名士般悠闲舒适的生活。在书中，她传达给我们一个理念：用休闲的方式找回淡定幸福的自我，也是一种生活的方法。于丹认为，悠闲是内心的一种发现，悠闲是一种乐趣，悠闲是生命的一个节拍。

我们感叹生活的琐碎和无趣，感叹幸福在这天似乎变成比成功更奢侈的一件事。我们自我把寻找快乐的潜力给丢了，丢给了繁杂的生活、丢给了忙碌的时间、丢给了世俗的名利。我们所有的悠闲和情趣丢弃的无影无踪。

我们的生活需要一些看似无好处的事情来进行调剂，人生苦短，生存的好处不光在于奋斗和拼搏，还在于懂得欣赏擦肩而过的美丽和随处可见的淡然。正如书中的介绍：“于丹教授将带领我们体验古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放下理想和职责，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自我。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自我停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自我，走上漫漫的人生道路。”

人能够憧憬未来，能够缅怀过去，但能够抓住的只有此刻，如书中《序》里所说，做一些看似无用的事。为当下的生活增添一些趣味，在俗世生活中欣然品味“琴棋书画诗酒花”、“柴米油盐酱醋茶”的意境。虽然由于自身的底子薄，达不到那样的高度，但是，我们能够多学习，取长补短，将能做的会做的，且有意境的事充分发挥。

于丹趣味人生读后感篇四

也许，我们应该偶尔抽出那么几分钟，去体会一番什么叫真正的生活。翻开于丹的《趣品人生》，就仿佛变成了深山隐士，没有了尘世的喧嚣，没有了俗人的市侩，有的只是无限的宁静与雅致。一字一句，将人的灵魂领入了最纯粹的自然之中，带着我们感受古文化中的生活之趣。捧起这本《趣品人生》感到了人生的另一种滋味。于丹讲述了古代名士富有情趣的生活方式，以各种事例告诉我们，高品质的生活并不是有钱人、有闲人的专利，每个人都可以拥有古代名士般悠闲舒适的生活。在书中，她传达给我们一个理念：用休闲的方式找回淡定幸福的自己，也是一种生活的方法。于丹认为，悠闲是内心的一种发现，悠闲是一种乐趣，悠闲是生命的一个节拍。

我们感叹生活的琐碎和无趣，感叹幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事。我们自己把寻找快乐的能力给丢了，丢给了繁杂的生活、丢给了忙碌的时间、丢给了世俗的名利。我们所有的悠闲和情趣丢弃的无影无踪。

我们的生活需要一些看似无意义的事情来进行调剂，人生苦短，生存的意义不光在于奋斗和拼搏，还在于懂得欣赏擦肩而过的美丽和随处可见的淡然。正如书中的介绍：“于丹教授将带领我们体验古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要

丢失自己。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。”

人可以憧憬未来，可以缅怀过去，但能够抓住的只有现在，如书中《序》里所说，做一些看似无用的事。为当下的生活增添一些趣味，在俗世生活中欣然品味“琴棋书画诗酒花”、“柴米油盐酱醋茶”的意境。虽然由于自身的底子薄，达不到那样的高度，但是，我们可以多学习，取长补短，将能做的会做的，且有意境的事充分发挥。

于丹趣味人生读后感篇五

因参与我校5月18日举行的“教师幸福读书论坛”活动，有幸得到一份“厚重的奖励”——《于丹趣品人生》一书，心中甚是欣喜。

由于近一段时间的忙碌，近一个月的时间才得以断断续续通读完毕此书，收获颇丰。

拿到此书，翻开扉页，首先被知性的于丹所吸引。客观来讲，于丹不是美女，但照片上的于丹很“女人”、很成熟、很睿智，非常吸引人。

白岩松的“推荐序”——《做一些无用的事》为此书掀开了序幕，开篇的几句话便带给了我深深的思考：

此时此刻的中国人，我们，怎么了？

对啊，要去哪儿？我们追求幸福的脚步从未停止过，可我们得到幸福了吗？这样反思自己，我发现我们的生活的确是出现了一些问题：有些事情，我们过于关注结果，而忽略了过程，比如“生活”这件事。但幸福与快乐往往就在生活的过程中，不经意间，我们都丢失了它。我们惶恐，我们迷茫，我们不

快乐，我们更不幸福！所以，我们要寻找答案，我们要改变生活！

睿智的、充满生活情趣的于丹在书中告诉了我们答案：生活中我们要学会“悠闲”，要过一种有“情趣”的日子。

于丹认为，悠闲与时间无关，悠闲是内心的一种发现，是生活的一种乐趣，是生命的一种节奏，是一种生活姿态，是一种寻找自我的方式。

读书的收获就在这里，于丹在书中提示我们：真正的闲适，就是让山水入怀，让自己的生命浩荡。古代的文人墨客无不如此，孔子、孟子、李白、杜甫、苏轼、王维、陆游……他们千山走遍，看到了四季的表情，体会到了万物变化的规律，心中自然也装下了不同的情趣。

我们也可以在山水自然、日月星辰的更迭中陶冶性情，虽然最终还是要回到现实中，虽然现实中的一切困顿和矛盾并没有因为我们去亲山临水一番而消失。但是，如果我们真正敞开心扉，游历归来，心境定有所改变。即使我们的生活还是过去的样子，但我们已经能够在平淡的生活中发现趣味了，这就是最大的改变与收获。

这本书里更多的内容是于丹结合中国传统文化，介绍了饮茶、品酒、弹琴的情趣。

于丹认为，在紧张忙碌中，让我们的心灵澄净清澈的成本最低、时间最短的方法就是喝茶。世事喧嚣，人生纷扰，唯有喝茶时心思才能宁静。

扪心自问：人心浮躁的今天，我们还能坐下来悠闲地喝一泡好茶吗？

喝茶是一种生活方式，会喝茶则是一份心境，一种涵养。茶

不求贵，只要能真心会意，就能喝出内心的清雅、安闲、洒脱。无论如何忙碌，手边总可以有一盏茶，除了解渴，还可以养心——在某一瞬间，如坐草木之间，如归远古山林，感受清风浩荡。只要用心，我们就能在茶里品见自己的味道。

有茶的日子就是一段好时光。

酒呢？于丹说：“杯中之物，清浊在乎人心。”

酒中有兴亡，酒中有人心，酒中有从容，酒中有智慧，酒中有豪情，酒中有境界……酒中有生活的千姿百态！

每个人的一生，也都像杯中酒，个中滋味，须自己品尝。我们可以选个合适的时间，或独酌，或对饮，或酣畅，或微醺，以美酒试一试自己的至情至性，触摸一处内心不轻易打开的地方，那一刻，或许我们也能酿出自己生命的传奇。

有酒相伴，人生或许会增添更多的情趣。

琴，是典雅之物。

于丹说，今人想要在俗世生活中寻找一些寄托，总是需要一些载体的。古琴就是最好的凭藉。

我想，我们可以不会弹琴，但我们要学会听琴。从琴中我们可以听出心境，可以听出高尚，听出人品。只是我们要学会慢一点，再慢一点，让心静下来，慢慢感，慢慢悟。

其实，人生也是一架琴，用弹琴或听琴的心涤荡一下躁气或戾气，渐渐地，也许可以从都市噪音之外静观聆听出天籁清越，自心中漾出大音希声。

有音乐的人生是幸运的。

有茶饮，有酒品，有琴听的人生是简单而又快乐的，更是幸

福的。

于丹说，人可以憧憬未来，可以缅怀过去，但能够抓住的只有现在，而现在除了有意义，还应该有意思。当下生活，如能添加一些趣味，就会日日欢欣，生机盎然。所以，我们要学会为自己当下的生活增添些许情趣。

白岩松在推荐序的结尾写道：茶、酒、琴又或其他，也都只是手段，让心静下来一些，让生命分一些时间给看似无用的事，这才是目标。心不静，幸福来不了；人没有更多与内心对话的机会，生命鲜活不起来。

那就让我们从看于丹这些文字开始，静下心来，在平平淡淡的生活中，用心体会，用情感悟。也许，幸福就在身边。

我坚信：无限风光在心中！

于丹趣味人生读后感篇六

一口气读完整本书，令我印象最深刻的却是那金圣叹的三十三则不亦快哉。

于书斋前，拔去垂丝海棠紫荆等树，多种芭蕉一二十本。不亦快哉！

子弟背诵书烂熟，如瓶中泻水。不亦快哉！

夏月早起，看人于松棚下，锯大竹作筒用。不亦快哉！

夏日于朱红盘中，自拔快刀，切绿沉西瓜。不亦快哉！

这些体验很稀奇吗？想必不见得，但为什么我们却很少有这一份微小感动了呢？

我们缺少了一颗感动的心，喝茶喝的不是茶叶的好坏，饮酒也不在于酒的浓淡，弹琴不在乎你琴艺的高低，只要你有一颗活着的心，在用心品茶，用心饮酒，用心抚琴，便是好的。

我们的生活节奏越来越快，白岩松在他的《幸福了吗？》里面曾写到过墨西哥的一个寓言，说一群人在急匆匆的赶路，突然一个人停了下来。旁边的人很奇怪，问：“为什么不走了？”停下的人一笑，说：“走得太快，灵魂落在了后面，我要等等它。”

以前，古人能够用一个时辰来品茶，跋山涉水几个月只为去见一个朋友，花很长的时间期盼一封信的到来，在做这些的过程中，享受一种名为等待的幸福。而此刻的我们，用各种速溶饮料代替了茶水，只要上网顷刻之间便可得知对方的消息，太简易的过程，让我们少了一份珍惜，不再会静下心来感受那每一份微小的感动。不再生活着，而只是活着。

渐渐的，“忙”成了一个习惯。不再停下脚步，为街口新装的霓虹灯而感到惊喜；不再在吃完晚饭后，到楼下散散步，和邻居打声招呼；不再为路边新开的野花而感动；不再珍惜朋友的关心……不再感觉这个世界的完美。

所以，在一段时间的忙碌以后，我们需要出去走走，走到山水之间，在不经意间，收获一些微小的感动，叹一声“不亦快哉”！

于丹趣味人生读后感篇七

大家都喝过茶，熟悉茶，但是有没有想过。“茶”这个字是什么意思呢？

“茶”字从笔画构成上讲，就是“人在草木间”。上有草，下有木，人在草木间，得以氤氲，吸收天地精华，是茶真正的秘密。无论在办公室还是在家里，即便窗外满眼都是都市

的水泥丛林，立交桥上车水马龙，只要一盏清茗在手，人就仿佛蓦然走进了草木之间。

《茶录》上有这样一句话，说茶“其旨归与色香味，其道归于精燥洁”。表达是什么意思呢？茶从本意上讲，色香味俱全。表面看来，我们喝的是它的味道，实际上，茶有茶道。这种“道”与一般人理解的泡茶时的繁文缛节不同，而是指向人内心的一种典雅、清静和高洁的大道。

也许，那就是喝茶。

林语堂先生说，“以一个冷静的头脑去看忙乱的世界的人”，才能体会出“淡茶的美妙气味”。如此看来，品茶训练的不是舌头而是大脑。

那么如何喝茶呢？一定要喝昂贵的茶吗？

《菜根谭》中说得好，“茶不求精而壶亦不燥”喝茶不求很昂贵，不求非得是名茶，只要壶里一直不干就行了。“酒不求冽而樽亦不空”，酒不一定非得是茅台、五粮液等名贵好酒，只要让酒樽中有酒即可，喝的就是一个意趣。“素琴无弦而常调，短笛无腔而自适”弹一张琴，吹一支笛，不一定要非常精到，毕竟不可能人人都成为技艺精良的乐工。只求自适，心里高兴就行了。

在现实生活中，无论喝茶、饮酒还是抚琴，求得自己新意畅快，自得其乐，就是人间好时节。

鲁迅先生曾说：“有好茶喝，会喝好茶，是一种‘清福’。”人人都想享“清福”，但“清福”意味着什么，并非人人懂得。其实，最简单的方法就是喝茶时心里能将琐事暂且放下。

世人茫茫碌碌，总脱不开眼前这点烦恼。如今大家邀集一起

去茶馆，大多是为了谈事，谈到口干舌燥时，喝茶是为了解渴。喝了接着谈，谈了继续喝，远离了品茶的本意。真正的品茶是抛开满脑子浮躁的思绪，保持心思的澄澈，让自己的内心油然升起一种草木滋润的怡然自得。

酒之品

自古而今，酒在人们的生命中不扮演了一个重要的角色。人的性情，在酒中会十倍百倍放大。心事重重之人遇酒会更加沉闷，胸襟宽阔、豪气干云的人在酒中会越发壮阔。酒逞英豪，并非一时兴起，而是长期酝酿的性情被美酒点燃，喷薄而出。酒的滋味有浓有淡，酒里的情致有喜有悲，饮酒的人也有醒有醉。不妨选个合适的时间，或独酌，或对饮，或酣畅、或微醺，以美酒试一试自己的至情至性，触摸一处内心不轻易打开的地方，那一刻，或许我们也能酿造自己生命的传奇。

三琴之趣

大家平时说“琴棋书画”，琴是排在第一位的。我们相信谁都能说出几个跟琴有关的典故，比如高山流水遇知音，耳熟能详；比如司马相如一曲《凤求凰》，打动卓文君芳心，不惜走出王孙豪门，跟着这位怀抱绿绮名琴的翩翩佳公子去当垆沽酒。这些都已经成为千古佳话。

从古到今，在中国人的生命和生活里，琴韵袅袅，萦心绕梁，隐隐约约从未远离。听琴的人，听的是弦外之音，作曲的人，谱的是心中之曲。听琴也罢，弹琴也罢，高山下清浊在乎人心。开阔襟怀，散尽郁结气，让心变得清和明朗，也许是千古琴音最终的寄托。

其实，于丹告诉我们的是，我们不必照本宣科，不必邯郸学步，不必鹦鹉学舌，我们要学的是古人的一种心境，而不是照搬古人的生活方式。如果学到了古人的那种心境，那么，

无论在什么样的时代背景下，在什么节奏的生活环境中，我们都能享受到生活的快乐，感受到内心的宁静与安逸。

于丹趣味人生读后感篇八

喜欢于丹，是基于几年前，看她在央视的《百家讲坛》讲论语。她端庄优雅，澹定自信；她口若悬河，博古通今，学识渊博，出口成章。自此，她成了我敬仰的大学问家之一，我也成了众多于丹粉丝中的一员。

今天，她将人生价值与幸福融进新书《趣品人生》，是件令我们特别高兴的事。感觉如沐春风，沁人心脾。她在书中讲述了古代名士富有情趣的生活方式，用各种事例告诉我们，高品质的生活并不是有钱人、有闲人的专利，我们每个人都拥有古代名士般悠闲舒适的生活。于丹认为，悠闲是内心的一种发现，悠闲是一种乐趣，悠闲是生命的一个节奏。她用一个个鲜活的事例告诉我们，悠闲与时间无关。

在书中，于丹用细腻的文字，从道理上唤醒我们重新思考，感悟人生，发人深省。她就国人的生活方式，用茶、琴、酒，说古道今，更加贴切，更加接近生活。这种观念强烈地撞击我们的内心，告诉我们如何用悠闲的方式找回自己，重启心门，如何找回幸福的感觉。

于丹说，人在路上奔忙，不妨在忙碌的喧嚣中“且停停”。“停一停”能让我们歇歇脚，静静心。在亭子里养养神，问问自己我们从哪里来，要到哪里去？回味一下起点与目的之间，这路上的每一步，其实本身就是风景。但停下不是为了安息于此，终老于此。停一下，不是要丢了赶路的自己，是为了再上路，步履轻盈更好地上路、更好地前行。

道理其实大家都懂，只是当今社会，人们匆匆忙忙向前进，忙工作忙生活，忙买房买车忙贷款，忙忙碌碌，熙熙攘攘，为忙碌而忙碌，晕头转向都要迷失了自己的心灵。

生活需要一点悠闲的情趣来调节紧张的律动，但情趣不是与生俱来的，是从生命中涵养、从天地自然中滋养而成的。人生路上究竟有多少亭子？那并不是一个具体的地方，甚至不是具体的一段光阴。一茶，一酒，一琴，一山，一水，一草，一木，都能唤醒生命的色彩。春的娇艳，夏的火热，秋的斑斓，冬的沉静；海的波澜壮阔，湖的宁静安详，瀑的澎湃激荡，溪的浅吟低唱；日月的更替，四季的轮回；无不投射鲜活的光辉么？四时不同，山水各异，这样走下来，生命中自然会多出一份情趣。人生的长河总有一些欢欣闪烁，前不久的一趟旅程，春风浩荡，绿树成荫，蓝天白云，天地辽阔，让我们趣味盎然，回味悠长。我们能够抓住的，往往就是生命中一个个感动的瞬间。去品茶，喝酒，听琴，亲临山水，在自然界中、在日月更迭中颐养身心、陶冶性情。当回到当下，生活虽然还是原样，由于心境改变了，会新奇的发现新的趣味，感受生活的平静和幸福，品味生活的甜苦与意趣，不经意间找回生命本真，重拾幸福的感觉。

悠闲的生活并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要迷失自己。无论人生的道路多么忙碌、多么艰难，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回眸最初的起点，遥望最终的归宿，在漫漫人生路上，从容前行。

那我们今天究竟该以怎样的方式生活呢？于丹认为，首先要找回自己本真，弄清楚自己想要什么，该做什么，该如何去做，然后脚踏实地去努力，最重要的是在这个过程中要适时放松自己，调整自己，关照到自己的内心。于丹说，当今人们的种种烦恼，都是因为静的时候不庄严，心里总有些东西放不下，嘀嘀咕咕犹犹豫豫，动的时候自然不麻利，拖泥带水放不开。那么这时候，同样需要我们暂且停一停，静下心来，重新审视自己，现在在做什么，想要什么。她哲理性的文字背后是对生活通透的积淀和感悟，值得我们用心细细品味。

说到底，这世间万物，林林总总，不都是如此么？人来到这世

上，没有好坏高低贵贱之分。人生路漫漫，释放自我，游历于山水自然之间，放眼于辽阔之间，亲临山水。见飞鸟在天，见游鱼在水，领悟其中的意境，获得天赋的人生乐趣。寻找一种“悠闲”的生活方式、适合自己的方式，从容的上路。心自从容天地宽，在辽阔的空间中纵观古往今来。

人可以憧憬未来，可以缅怀过去，但能够抓住的只有现在，如书中《序》里所说，做一些看似无用的事。为当下的生活增添一些趣味，在俗世生活中欣然品味“琴棋书画诗酒花”、“柴米油盐酱醋茶”的意境。虽然由于自身的底子薄，达不到那样的高度，但是，我们可以多学习，取长补短，将能做的会做的，且有意境的事充分发挥。

如此看来，幸福就在我们心中。清晨，我们在温润阳光的洗礼下醒来，伴着花草香上路，看蓝天白云，看青山绿水，看飞鸟将视线拉伸成弧……知足的心境就会打开，幸福就会不请自来。不繁杂，不忙碌，不奢求，不贪念。喝一杯茶，品一口酒，听一听音乐，简简单单悠闲的生活，让心灵自由呼吸。