

# 2023年和知足常乐的论文(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 和知足常乐的论文篇一

著名的布雷默曾说过：“快乐不在于事情，而在于我们自己。”觉得那些欲望十足的人们，是因为贪多，之所以不够快乐。其实只要自己觉得好就可以了。正如人之常言，一知足常乐。

有这样一个故事：有个老人家在自家的门口立了一个牌子，上面写着“本人愿意将自己唯一的一间房子送给他人，如有需要者，请求领取。”

过了几天，这个消息不胫而走。一天，一位富翁路过老人家，他看到这个牌子，走进了老人的家。他对老人说“老人家，您好。我最合适领取这间房子了，尽管我应有尽有，但是我缺少的是恬静的生活。你的房子附近群山环绕，一出门便是绿色，周围的环境实在令人陶醉。这正是我理想中的桃源仙境。”

老人听后，瞧了瞧他，说：“人要知足，你现在一无所缺，但是你缺少的是一颗知足的心。你已经有房子了，你还要这间房子做什么呢？这间房子应该属于知足的人。”

人的欲望永远不会满足，而正是由于这种不知足，成为人们活得不快乐的根源。一个人要知足，并不是说不思进取、安于现状，也不是讲以穷为乐，安贫乐道。知足贵在一个人能够看淡名利，凡事以诚待人，只有这样，一个人才会真正体会到人间的温暖，才会感到生命的价值与意义。反之一个将名缰利锁看得太重的人，眼中只有功名利禄他会变得麻木不

仁，唯利是图，虽然他物质上很富裕，但是他的精神上是空虚无聊的，他的人生是不会快乐的。

所以，如果想快乐，请学会知足。

## 和知足常乐的论文篇二

不知足常悲。有句俗语说得好：人心不足蛇吞象。蛇吞象，受苦的还是自身，就像人假如只看到自身没有的，只会令自身郁闷，自寻烦恼。追名逐利一直是很大一部分人的梦想，他们原本是为了让自身更快乐，却在追寻的过程中丧失了原本的快乐，即便后来成功拥有了名和利，也是不开心的，何苦呢？很大一部分人为了名利放下亲情、友情，等到后来才明白这些才是人生主要的，可是这些都已经消逝，再找不回来了，因此他们只能空悲叹。不知足常悲，因此大家不要不知足，否则只会令自身后悔。

知足常乐。多想一下自身拥有哪些，你会学会知足，同时，你也会快乐起来。唐伯虎曾写下不见五陵豪杰墓，无花无酒锄作田。与仕途擦肩而过，唐伯虎没有悲伤，反而对我们的田园生活感到快乐。赌书消得泼茶香，当时只道是一般。纳兰容若的恬适生活令他沉醉，他满足于这样的生活，所以他是开心的。苏轼的一蓑烟雨任平生豁达乐观令世人感慨，虽仕途不顺，但他不过分悲叹自身，反而生出这样的大境界，怎么样能令人不敬佩？还记得那个奉旨填词的柳三变吗？你且去浅斟低唱，何要浮名？皇帝的一句话，即刻就断送了柳永的仕途。他悲伤过，低徊过，但他最后选择同意命运的安排，在勾栏瓦肆之地浅斟低唱，追寻我们的内心。朝廷只是少了一位小官，却收获了两宋的大词人，璀璨了两宋文坛，照亮了宋词的前程。不要老想着你没有哪些，要想到你拥有哪些，你就会开心的。

## 和知足常乐的论文篇三

平生修得随缘性，粗茶淡饭也知足。

——题记

桌上放着半杯水，悲观的人会抱怨它的不足；乐观的人则会庆幸还有半杯水，因而后者得到了满足。

同样的半杯水，两种截然不同的感慨。这告诉我们对待任何事物都要抱定一颗平常心，学会用感恩的心来感谢生活，感谢命运。等我们懂得了知足，生活便少了几分抱怨，多了一些光明。

“鱼与熊掌不可兼得”，这是发人深省的。一个人如果痴心妄想，那他贪婪的心就永远不会满足，甚至可能会付出惨重的代价。嫦娥抛其夫君，偷食仙丹，妄图成仙，换来的却是广寒宫的无限冷清与寂寥；和珅位高权重仍不知满足，徇私舞弊，留下了千古骂名。而庄子、陶潜等隐士淡泊名利，逍遥世外，却成就了千古流芳的美谈。

世事就是这样的辩证，上帝让坏人享尽安乐，但最终严厉的惩罚为代价；上帝给予好人平安与幸福，却让好人历经磨难。这是公平的，所以不要怨天尤人。人生就这样，没有绝对令你满意的事，关键在于你是否得到满足，能够乐观地对待生活。不过知足并非一味地安于现状，不求进取，而是一种适可而止的生活态度。如错把知足当作安于现状，裹足不前，那你只会成为井底之蛙。知足就是父母买给你玩具模片而你能自己拼好，知足就是朋友送你卡片而你挑三拣四，知足就是珍惜一切来之不易的东西，包括生命。知足了菜根嚼着也香，知足了心里永远有着温暖的阳光。知足就要避免心理失衡。人们在给予的同时往往期待着、索要着，他们付出了就一定要求有回报，结果却往往不尽如人意。那是因为他们把得失看得太重、不易满足，当然也往往会大失所望了。

请记住：学会知足，才能心底敞亮，少却烦恼；学会知足，才能更好地体会人生风雨兼程的艰辛和幸福；也只有人人懂得知足，我们的社会大家庭才能和谐、平静、适意而真诚。因为知足常乐啊！

## 和知足常乐的论文篇四

为了生活而忙碌，为了工作而辛苦，为了学习而付出，这生活工作的节奏快得像在狂奔，世界变化的脚步也如此匆匆。但在一路的追逐中，不仅带来了令人满意的小小成就，也让我们的的心变得疲惫不堪。

不妨想一想，之所以速度如此快，是因为我们都不愿意安于现状，从未对眼前的事物感到满足，或许是贪心，或许是不断进取。

既然如此疲惫，不如放慢脚步，或许停下休息一会儿，看看我们已完成的事情，知足吧！就让我们的心灵在知足中憩息片刻。

古希腊哲学家苏格拉底曾和几个朋友住在一间仅有七八平方米的小房子里，和那么多人挤在一起，连转个身都困难，但他总是乐呵呵的，他说：“朋友们在一起，随时都可以交流思想感情，难道不是一件值得高兴的事情吗？”

当朋友们都为了更好的生活，日日夜夜艰苦奋斗时，唯独苏格拉底不为生活而担忧，仍然愿意待在巴掌大小的房子里，每日都快快乐乐，未让自己的心负上沉重的包袱。他对他所拥有，所获得的感到知足，才能在生活中更为从容，更为平静。

我们习惯了按照既定的思维和方式，不断追求进步，名或利，总之意欲成功，似乎休息是不在计划中的。但是兢兢业业后获得的成果，我们也并非会满足。即使自己已经心力憔悴，

也要坚持奋斗，负重前进，不过不得不承认，这的确是一种可贵精神。

如果能知足，给心灵一个憩息的机会，便也是好的。

对于我们用辛勤付出换来的眼前事物满足且珍惜。在追逐的日子里，你不可能什么都拥有，什么都会，什么都经历过，但你也绝不可能一无是处，一无所有。因此，悦纳自己，知足常乐，懂得珍惜，我们现在所拥有的便是我们的珍宝，已经能使我们最惬意了！

缅怀过去的美好岁月，过去与现在一定是会有差距的。不论过去或是现在好，总会让人满意，在喧闹中多一分慰藉。现代生活水平不断提高，想想我们渐渐长大，心愈发成熟却也愈发沉重，儿时无忧无虑的生活，以后都不会再有了，但能有这样一段令人怀念的时光实在是太幸运，应该知足。掬一杯清茶，返璞归真也好啊！

或许有下面这样的。特殊的经历，过去总会有一段艰难的生活，不尽如人意，却也能苦中作乐。相比较，现在的生活太幸福，更该知足，在知足中闭上双眼，定会进入甜蜜梦乡。

放下包袱，悦纳自己，从容淡定，返璞归真，让自己知足，让心灵憩息……

## 和知足常乐的论文篇五

人与动物最大的区别，不是人比动物更聪明，也不是人比动物更高贵，而是因为人有思维，会思考，懂得体味人生，懂得满足。人，应当“知足常乐，知足安乐”！

苏东坡一生坎坷，屡遭贬黜，但他依然吟诗作赋，快然知足，决不似柳永为怀才不遇而闷闷不乐；亦不像纳兰容若为儿女私情而郁郁寡欢。他效仿的，是李青莲，白乐天——不为世

俗所拘，不为功名所累！他们都懂得知足，善于发掘事物完美的一面。

“人生不如意者九。”我们总是抱怨生活不公，怀才不遇。殊不知，不是生活不够完美，而是我们太过贪婪而不知足。人总会有欲望，有欲望便会有所求。苏子曰：“天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。”可是又有谁能做到呢？我们总是盲目地追求那些虚无缥缈的东西，到最终，却发现那些东西对我们没有任何意义！当我们意识到这些时，早已身心疲惫，心力交瘁！

每个人都想做好每一件事，尽可能避免给自我的人生留下遗憾。然而，大多数时候都事与愿违。现实总是与期望相差很远。有时候，我们对自我和身边事物要求太过苛刻。须明白，任何事物都会有缺陷，每个人的人生都会有遗憾！陈继儒在自我所纂的《珍珠船》中说，“吾平生有五恨：‘一恨鲋鱼多骨，二恨金桔多酸，三恨莼菜性冷，四恨海棠无香，五恨曾子固不能作诗’！”鲋鱼、金桔、莼羹、海棠等固然完美，却仍各有不足。曾巩固然学富五车，才高八斗，却终究拙于作诗！这样的例子，不胜枚举！

知足者善于取舍，并从中得到欢乐。世间事物，安得十全十美？水陆草木之花，多半芳而不艳，艳而无芳。牡丹固然妖艳，堪称“花中西子，王嫱”，却远不及桂花十里飘香；桂花芳香沁人心脾，却终不及牡丹娇艳欲滴，但世人不也依旧喜爱它们吗？因为他们都懂得取舍——喜其艳者则容其无芳，爱其芳者则容其不艳！

“知足常乐，知足安乐！”这不是安于现状，不思进取的表现，而是一种淡然的人生态度。人生不可能尽善尽美，有时，差强人意，即当满足，不可苛求！唯有知足，才能欢乐！故曰：“知足者常乐，知足者安乐！”