

2023年爱是一种依靠的感悟(精选6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

爱是一种依靠的感悟篇一

念在一抹白里涟漪

呖语婉成诗在疼惜

看不清的依恋，朦胧的美丽

如醉、如痴、又碎心

湿了心绪，断了伏笔

你说

我是你心岸上的唯一

为何？

我在相思的小径上

苦苦寻觅你的身影

云是雨的守望

梦境里的向往

风里期许的霞光

时光里的碎美

把如水的光阴恬静

恋你

仿佛是一千年的等待

唤来今生心有灵犀的涟漪

隔着云海，情系心间，温暖朝夕

为何还要叹息相遇恨晚

仰望苍穹的云端，楚楚思痛眸心

向晚的风啊！美丽的梦境

你吹下一片片碎唳，独自在风里舞曳

还把那深深的痕迹撕碎撕裂

若可以

捻住片片碎呖的殇

和着风，拥着阳

当繁花落美的那刻

妍一芳芬的柔软

绣着心念，妥帖安然

把你轻轻地锁进心海深藏

清婉的时光里，静静相依相伴

爱是一种依靠的感悟篇二

依恋理论是一种解释人际关系中的依恋行为的心理理论，它提出了个体内心模型、品质和情感的形成与发展关系，并深入研究了婴儿和儿童与其主要照顾者之间的依恋关系。通过学习依恋理论，我对人际关系及其影响有了更深入的认识。本文将从四个方面总结我的依恋理论的心得体会。

首先，依恋理论为我提供了一个更好的理解人际关系的框架。依恋理论认为，人际关系中的依恋是我们从婴儿时期开始就形成的一种心理模式，它会对我们的情感和品质产生深远影响。我在通过学习依恋理论后，开始从这个视角来观察人际关系。我不再简单地将人际关系看作是一种交易或互动，而是将其看作是一种依恋的表达和满足。这样的视角使我更加理解他人的行为和情感，并更好地与他们建立起亲密关系。

其次，依恋理论让我更加关注孩子的发展与成长。依恋理论的基本假设是，儿童与其主要照顾者的关系对他们的发展极

为重要。通过学习这一理论，我认识到儿童时期的依恋行为和情感对于人的整个一生都会产生深远的影响。因此，我更加重视与孩子建立起良好的依恋关系。通过提供给孩子关爱、支持和温暖的环境，我可以帮助他们建立安全的依恋，从而培养出健康的人格和成就能力。

第三，依恋理论使我更加意识到我们内心的情感渴望。依恋理论认为，每个人都有一种内在的情感需求，即渴望被他人所接纳和关爱。这种情感渴望来源于我们早期与主要照顾者的依恋关系。通过学习依恋理论，我开始更加认真地对待自己的情感需求，并为满足自己的依恋需求付出努力。我明白了，只有当自己的依恋需求得到满足时，才能获得情感的满足感，从而更好地与他人建立起良好的依恋关系。

最后，依恋理论也让我对自己和他人的情绪有了更深入的了解。依恋理论认为，情感的变化和情绪的表达在人际关系中起着重要作用。通过对依恋理论的学习，我开始更加关注他人的情感和情绪表达，并能够更好地理解他们的内心世界。同时，我也更加了解自己的情感和情绪需求，能够更好地控制自己的情绪，并用适当的方式与他人进行沟通和交流。

总之，通过学习依恋理论，我在人际关系中的表达和满足依恋需求方面有了更深入的认识与体会。我开始从依恋的视角来理解人际关系，并重视与孩子建立良好的依恋关系。同时，我对自己的情感需求和情绪表达也有了更深入的了解。依恋理论不仅对我个人的成长和发展有着积极的影响，也为我在人际关系中建立更健康、亲密的依恋关系提供了指导和支持。

爱是一种依靠的感悟篇三

去年，学校特色队伍招人的时候，我被选入了国旗队，负责升国旗。国旗队，那是一个庄严的队伍，神圣的队伍，为此，我感到无比的自豪。第一次站在主席台上，俯视台下黑压压

的人群，心跳立刻加速，身体也颤抖起来。国歌响起了，鲜红的五星红旗缓缓升起，我手中的绳子在变短。国歌快结束了，到了，我把国旗升起来了，准确无误的！

从那以后，小会议室的升旗台成了我最喜欢去的地方，而那鲜红的五星红旗则是最我依恋的东西。可是几个星期以前，马老师让我们所有特色队的人都去开了一个会。马老师新招了一批人，也就是说，我们会被他们替换掉。听到这里，一种莫名的痛心的感觉油然而生。在教新招的人的时候，告诉过他们基本操作方法后，我呆呆地望着被他们摆弄着的五星红旗。我要下岗了，以后，我再也不能拉动这根粗糙的绳子了，再也不能抚摸这面鲜艳的五星红旗了！我只能在台下看着它，被这批新人缓缓拉动。

人啦，就是这样，只有在失去它的时候，才懂得珍惜。在去年的一年时间里，每次升旗，我认真了，却没有珍惜过，我当时总想，以后的机会多着呢！何必慌呢！可是很快的，也许就在下个周，我就将离开升旗台了。我真的很喜欢这个工作，这个工作是神圣而又庄严的。更重要的是，升旗，似乎已经成为我生命的一部分，离不开它了。如果可能，我或许还可以碰到这根绳子，如果不可能，我将永远离开它。

只有充满了拼搏的人生才是有意义的。只要你坚持不懈，成功便会向你招手。这也许是大海向人们昭示的真谛！

大海，我的老师，我的朋友，你是我永远的依恋！

春天，在这草长莺飞的原野上，愿意牵你的手尽情奔跑，无拘无束，把一切激情与梦想播撒在这春天的原野上。

初夏，渴望与你在樱花树下散步。在这樱花盛开的季节里，与你一同品味这异国的风情。

深秋，漫步于果香四溢的庄园，畅谈理想，收获幸福的喜悦，

领略中世纪农场的静谧与恬淡。

寒冬，熄灭不了想与你在一起的激情。背着背包，大手牵着小手，蹒跚地走在北极圈的境内。雪在下，雪在下，雪在下……任凭积雪覆盖，冰冷的雪水依然融化不了我那颗火热的心。

无论理想，无论愿望，终究没有得到实现。明天，或许我们是两条越走越远的线，但曾经走过的昨天，守望那平行线的交点。

在我面前逐渐消失了你的脸，再等一回，爱还能不能再次浮现？千言万语，道不尽对你无数次的思念，渐渐发现，原来对你是那么依恋！

始终相信有一种爱能够换回永远。细数在有你的日子里，不再孤独，不再彷徨。因为有你，才令我对未来继续充满激情；因为有你，让我领略到了世间另一种无法言喻的关怀。

原来整个恋爱过程都是自己一个人的付出，从不问对方的感受。总在失去后才懂得珍惜。然而机会却只有一次。因为这弥足珍贵的一次，却令彼此的深厚感情彻底走向崩溃。

如果有来生，我还愿和你在一起。不要两三年的爱情，我要千年之恋，与你一起演绎天长地久。

因为始终那么依恋！

明朗干净的天空，渐渐多了几分昏黄。这一天就要结束了，周末又来了。热闹的校园也即将重新归于平静。装饰了校园一天的花儿也疲倦了，在微风的吹拂下，摇晃着，伸着懒腰；风轻抚着小树的脸庞，小树也累了，向我们连连点头。

回家的路上，我突然紧张起来。是啊！一天又要结束了。我

常常会想起一些开心的事，又常常不免留恋。美丽的事物易逝而不久留，然而，这些抓不住的美丽，终究会变成美好的回忆。

一天，留给我太多的怀念；留给我太多的思考；留给我太多的难以割舍。一天天，时间如流水般逝去，曾经的童稚笑声也随之消散，带着记忆的香气。曾记得在绿茵地上拉着风筝狂奔；曾记得顶着高照的艳阳去捉知了；曾记得和几个伙伴去邻里的果园中偷果实……树的年轮长了一圈又一圈，现在的我，也不再是从前那个年幼无知。贪玩调皮的我了！我常常在回忆中寻找，寻找曾经的“欢乐园”。同时，我往往也会想到自己的未来，这时候，就会把我从陶醉、依恋中拉出来，然后想到自己会一天天长去，一天天老去，就会愈加对每一天充满感激。

如果说，逝去了就无法再拥有，

那就让我们拥有的不再无谓失去。当一切都逝去，不要恐慌，不要感伤，因为，我们的背囊里盛满了回忆，而且，我们的未来都还在，在等着我们去把未知变成精彩。那曾经的风风雨雨，成为了我们最不舍的过去，它还将伴我们飞得更远，飞得更高！

时间似车轮，留下了两条无法湮灭的痕迹，也留下了我深深浅浅的依恋。过好自己的一天，我们会是幸福的，会为我们的未来留下精彩闪烁的光芒！

“小心点啊，过马路时让着车子点……”在一阵漫长的叮嘱之后，是一句不耐烦的“哦”和重重的摔门声。

妈妈是“杞人”。我经常这么说。记得以前的一个下午，我要去外面玩，又怕妈妈不同意，就撒谎：“妈，我要去新华书店看书。”“看书？”“嗯。”“你去哪个书店啊？要不要我送你过去……”“不用了，我自己骑自行车过去就可以

了。”“骑自行车？不用了，过会儿我送你过去好了。现在天气热，太阳猛，街上车多……”不耐烦地打断妈妈的“废话”，以往的经验告诉我，妈妈又要开始“长篇大论”了。“我说过不用了。妈你去做推销员算了，那么会说。我又不是小孩子，怎么可能‘主动’去撞车。”说完，不待妈妈反应过来，我就急匆匆地拿了钥匙，麻利地推车关门，留下呆呆看着我离去的妈妈。去新华书店？鬼话！当时正是我最爱玩的时候，怎么可能乖乖去看书。先去同学家疯一阵子再说吧。

一点，两点，三点……时间就这样飞逝。傍晚五点，在家久候我不至的妈妈耐不住心底的不安，焦急地开车寻找我的影子。新华书店内，只见一位神情焦急的妇女四处走动，左顾右盼的样子仿佛是在寻找某样宝贝。

一楼？没有。二楼？没有。三楼？没有！我亲爱的孩子，你到底去哪了？对不起，我亲爱的妈妈，我无法理解您的担忧，欺骗了您使您不安。

晚上六点，野丫头也缓缓归来。家中的母亲等得早已如同“十五个吊桶——七上八下”。见着了孩子，本是惊喜的，出口却是一句训语：“你今天去哪里了！还知道回来！”……孩子依旧不理解妈妈的不安，心中暗暗地记下了一笔。口中也不断用偏激的语言“对抗”着。

我亲爱的妈妈，对不起，无法理解您的不安，任性地以自我为中心伤害他人。却忘了不只有孩子依恋母亲，母亲也是依恋孩子的啊！

我很坚强？是啊，所有人都那么说，都那么认为，包括我自己。可是，在那一刻，所有的自以为会一直拥有的坚强全部瓦解，消失殆尽。

有一个小女孩，是我唯一的朋友。她瘦小的身影永远在记忆

中陪伴着我，让我的回忆总不会这样寂寞。

小小的我早已尝尽了孤独，因为自己曾经自卑过，沉默寡言，让现在的我都觉得陌生得可怕。不知道什么时候，那似乎永恒乏味的风景中多了一抹亮丽的色彩。她，出现了。

我似乎一直在期待她的出现，抗拒的心毫不犹豫地开启，任由她用小小的欢乐感染着我的世界。她真的很开朗，很活泼。放学路上总是能看到她眉飞色舞的神情，跳跃的马尾辫，听到那令人欢喜的语调，让沉寂已久的嘴角也有了淡淡的弧度。

我们形影不离，像人和影子。在学校里，总是没有人陪我玩，孤零零的，受到冷落，一直在淌血的心啊，又一次隐藏了滑落的，透明的眼泪。她的人缘很好，身边总是围着一大群朋友。天空下，她却在陪着我发呆。寂静的世界停留，时间悄无声息，两个静静的身影静静地看着静静的天空。

她的心里有那么多的喜悦，好像一不小心就会溢满全身。也许只有那一刻，背上才有机会溜进她心中，拨乱那奏响着欢乐的心弦，让旋律凝固。

那一刻，我们都沉默了。谁也不愿先开口说话，而我，甚至不敢抬头看她。竟然那么懦弱，我抬起头，告诉她分别的残酷，她的神情比以往任何时候都要平静，平静得让我浑身不自在，像紧绷的弦。忽而她笑了，若无其事，却让我觉得更加不知所措，难过不可阻抑的涌上心头。回去的路好长，她的眼神遥远又不可捉摸，继而转为空洞。

当微风静静地吹过，吹落了花，吹落了叶，惊起了水中的波澜，也吹散了满身的疲倦，这是我所追寻，亦是我所依恋的。

当一粒瘦小的种子被埋入泥土，却能破土而出，将根深深地埋入地下，经历风吹雨雪，世事变迁，却依旧顽强的生长着，这亦是我所追寻，所以依恋的。

现在的我不想言人生，亦不想诉殇，只是希望这诺大的世间里能有自己的一小片空间而已。有朝一日的“看天上云卷云舒，观庭前花开花落”便是我此生所求，也是我在这跟无情的世界中，仅有的一点依恋。

当年那些风起云涌的事我将他们当成一个故事，风轻云淡的讲给自己听，在这个喧嚣的城市里，成为自己唯一的一点希望，唯一的依恋。

人，走遍了太多的地方，总会有些瞬间，能温暖整个曾经。在心灵的最深处，会有一个避风港，在那里，仰望着自己最熟悉的天空，阴影就会被甩到后面。

我的家乡是一个简单的，朴实，甚至可以说是平凡的小镇。但给我记忆最清楚的，就是那河流边上的烟柳了。弯弯的河流上几株被岁月侵蚀的烟柳将柳梢末端垂入河中，任河流清洗着那墨色般的发丝，在小河中勾勒出点点圆圈。

我更喜欢后山的那一片原野。将暮未暮的时候，所有的颜色都已沉静，而黑暗尚未来临，日落时，我可以靠在一块大青石上，看那夕阳余晖最后的曲终。风会为其伴奏，被其吹拂的草叶沙沙作响，在山岗上那丛郁绿里，还有着最后一句的絮语。

那神秘清幽的后院，葱绿欣长的孝顺竹是那里的风景线，清高纯朴的气质，清丽而不俗的风韵，清新又自在的悠闲，不为尘世所打扰，不为世俗的颠覆。那清新舒适的气息，怎能不令世人所向往？不学蒲柳凋，贞心常自保。李白的诗，使我看见那一片竹子在秋寒霜冻时，一种无所畏惧，真挚朴实的美。

家乡的老屋也是特别的。门前的几株槐花树倚在木窗前，散发着淡淡清香；翠绿的爬山虎布满了红砖绿瓦，夏季的晨风轻轻吹动，爬山虎的绿叶随风响动，奏鸣着一首首大自然的

交响乐；后院里种的不仅仅是孝顺竹，还有在秋日中盛开的金菊，秋的萧瑟渲染了整个庭院，唯有她，在秋风中孤芳自赏，留下满地的沧桑。

这就是我的小镇，我的家，我一生的避风港。在这里，我看到了许多地方没有的东西，我爱这里，因为，这里就是我的根，我一生的依恋。

爱是一种依靠的感悟篇四

第一段：引言（200字）

近年来，电视剧《依恋》以其真实的情感呈现和悬疑的剧情，吸引了广大观众的关注。通过观看这部剧，我对依恋这一主题有了更加深入的理解。本文将围绕观看《依恋》的体会和感悟展开，以期对依恋心理有更全面的认识。

第二段：情感追寻与依恋的缘起（200字）

《依恋》展现了各种不同类型的依恋，其中最引人注目的是父母与子女之间的依恋。无论是受虐而又异常深情的女主角叶锦梅，还是尽一切可能保护女儿的男主角唐绍阳，他们对亲情的依恋都引起了观众强烈的共鸣。从这一层面上看，依恋是一种追寻情感的自然需要，是血缘关系和亲情之间的基本纽带。

第三段：依恋与爱的边界（200字）

观看《依恋》使我意识到依恋与爱之间并非总是界限分明。其中，唐绍阳与叶锦梅这对父女之间的感情更像是一种超越亲情的爱。尽管这种关系相对生硬和复杂，但它给予了两人无法割舍的精神寄托，促使他们共同面对困境。依恋与爱的边界模糊不清，使我深思人与人之间的关系究竟是基于何种

情感。

第四段：依恋心理在人际交往中的作用（200字）

《依恋》中的角色为我们展示了依恋心理存在的重要性。剧中的人物通过依恋中所获得的力量与动力，无论是唐绍阳坚决保护女儿，还是叶锦梅拼尽全力寻找真相，都在表达一个信息：依恋心理可以激发人们强大的动力和勇气。我们也可以从中看到人们为了维护自我的依恋关系，可以付出巨大努力，甚至不惜牺牲自己的利益。这给我们提供了一个启示，即在日常生活中加强人际交往，建立良好的依恋关系，可以提升自己的成就感和满足感。

第五段：个体的掌控力与依恋的平衡（200字）

观看《依恋》也让我深思依恋与个体自我之间的关系。在剧中，叶锦梅因为过于依赖他人而失去了自我，而唐绍阳则在追寻依恋关系中放弃了自我。通过这样的角色设定，我意识到健康的依恋需要个体有自我掌控的能力和平衡依恋的欲望。只有在依恋和个体之间找到适度的平衡，我们才能在与他人的交往中更好地保持自我。

总结（100字）

通过观看《依恋》，我对依恋心理有了更深入的理解。依恋不仅仅是情感的追寻，还与爱、人际关系、个体掌控力等因素息息相关。适当的依恋关系能够带给人们力量和勇气，促使个体的成长与发展。然而，也需注意在依恋中保持个体的自我，做到平衡，以保持健康的依恋关系。

爱是一种依靠的感悟篇五

不我说

落叶依恋着秋风

去放逐自己的高度

云儿依恋着蓝天

不我说

云儿依恋着夕阳

去渲染自己的金黄

动物依恋着本能

不我说

动物依恋着勇猛

去掀开森林的狂野

人类依恋着地球

不我说

人类依恋着智慧

去拓展生活的空间

依恋---

终于把这个险恶的世界

恋得温柔

依恋---

让我们回到母亲的怀抱

吸允乳汁

祖国啊..... 母亲!

爱是一种依靠的感悟篇六

第一段：引言（200字）

依恋是人类最基本的情感需求之一，它在整个人的一生中扮演着重要的角色。而影片《依恋》则深入探讨了依恋与人际关系之间的复杂纠葛，给我带来了一系列观点与感悟。通过观看这部电影，我深刻认识到依恋是一场复杂的情感游戏，涉及到人们的情感需求、成长经历以及性格特点等多个方面。以下将结合电影的情节和我个人的体验，详细探讨依恋的本质以及在我们的日常生活中的应用。

第二段：依恋是一种深刻的情感需求（200字）

依恋是人类自万物中降生至今一直存在的情感需求之一。在电影中，主人公的依恋问题可以追溯至她童年时的亲密关系。这个故事深入阐述了人们对于别人的依恋和渴望被依恋的本质。无论是在亲密关系中还是在人际交往中，依恋都是一个核心的动机。看似简单，但背后却涉及许多复杂的情感需求和心理因素。对于依恋的理解，让我更意识到每个人都有内心深处的依恋需求，我们应该去尊重和满足这种需求，同时也学会他人的依恋方式。

第三段：依恋与成长经历的关系（200字）

《依恋》同时揭示了依恋与成长经历之间的紧密联系。主人公在过去的依恋关系中经历过痛苦和背叛，导致她深深地受伤并形成了依恋焦虑的特征。电影通过主人公的成长经历，

展示了依恋经验对人的塑造和情感发展的重要性。无论是正面的依恋关系还是负面的依恋经历，都会对人的人际关系和行为方式产生深远的影响。从电影中，我意识到我们的成长和依恋经历密不可分，因此，我们应该试图理解他人的成长经历和依恋体系，以更好地与他们建立稳固的关系。

第四段：依恋与性格特点的相互影响（200字）

电影中的角色对比生动地展示了依恋和性格特点之间的相互关系。主人公是一个焦虑依恋的典型代表，她不断地试图掌控和依赖着她的伴侣，以满足自己的情感需求。而另一个角色则是一个回避依恋者，他善于独处，不愿过多地暴露自己的情感。观看这部电影让我想到，每个人的依恋风格与他们的性格特点密切相关。了解自己和他人的依恋方式，并学会接纳和理解不同的依恋类型，是建立健康稳定的人际关系的关键。

第五段：依恋的应用与启示（200字）

通过观看电影《依恋》，我深刻体会到依恋在人际关系中的重要性和影响。我们应该去关注他人的情感需求，尊重和满足他们的依恋需求。同时，也要学会表达自己的需求，并与他人建立稳固和谐的依恋关系。理解他人的成长经历和依恋体系，可以更好地与他们建立深入的联系。此外，我们还需认识到依恋和性格特点之间的相互关系，并学会接纳和理解不同的依恋类型。只有从这些方面去思考和行动，才能构建健康、稳定和充实的人际关系。

总结（100字）

电影《依恋》给予我对依恋的深入了解与思考。依恋不仅仅是一种情感需求，它还与成长经历和性格特点紧密相连，对人际关系的建立和维护具有重要影响。通过观看这部电影，我学到了如何尊重和满足他人的依恋需求，了解他们的成长

经历与依恋体系，以及接纳和理解不同的依恋类型。这些观点和体会将指导我在日常生活中更好地与他人交流和建立稳固的人际关系。