

# 最新散文生活的智慧读后感 忍让是化解生活的智慧散文(模板5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 散文生活的智慧读后感篇一

忍，并非懦弱、退缩的压抑，而是一种忍辱负重的大智大勇，是能认识实相、敢于接受、直下担当，懂得化解生活的智慧。

生活是如此的艰辛如此的无奈，这世上最悲哀的事莫过于自己最亲近的人不能理解你支持你，不能与你风雨同行，行走在红尘中，有很多时候我们不能按照自己的意愿行事，很所时候我们的选择都是违心的。只不过岁月将我们的棱角给磨平了，不再似从前那么尖锐，岁月留给我们的`不只是过往遗憾，还有尘世的感悟，心灵的慰藉。

生存在荒芜的都市，纷扰的红尘道场，总有许多困惑不解难以自拔，诸多烦恼不请自来。有时会莫名的心悸莫名的烦躁，有时会兴奋不已有时会一蹶不振，诸如此类等令人无可奈何，也不知何时才能散了这三千的纵横羁绊，一世浮华。

有时听一首歌听得入迷了，想着歌词里的世界是何等悲凉寂寥，那么符合自己的心境。时光流逝，在尘埃中起起浮浮。人活于世，一些伤痛在所难免，一些快乐如影随形；伤痛时，静默如花；快乐时，淡定如禅。有些得失，泰然处之；有些付出，不计结果；有些烦恼，不必自扰！

生活在于积累在于学习，在于不断积累，没有谁一开始就是大师就是领导者，都是在不断地积累丰富自己的阅历之后才

成为一代宗师。只要愿意去学没有什么学不会的，有志者事竟成，有心者天助也！造物主创造人类，每个人都有各种不同的优点跟缺点、各种不同的个性，没有一个人是十全十美的。

佛曰：“空即是色，色即是空”，的确，世间万物看似有形却又似无形，所有的事情都是按照自己的心自己的思想去做的，发展的。以忍为动力，以忍为慧力，以忍为气力，无论入世还是出世，只要有佛法就有办法。

生命是一场又一场的相遇与别离，是一次又一次的遗忘与开始。每个人在尘世行走，都会遇到一些无谓的嫉妒，无聊人的攻击，更多的时候我们不愿去争辩和解释。相信的人，自然不会因为外界的声音质疑你；不相信的人，不配我们去解释。经历种种后我们便懂得，面对是非恩怨，学会一笑而过，学会平静地对待人世的悲欢离合，学会遇风自立遇浊自清，面对无谓的人，云淡风轻，不去争输赢，亦不改本色。

我在尘世间独自混迹了这么多年，不知何时是尽头！观天下所有成功之士，没有哪个不是在滚滚红尘、茫茫人海中漂泊前行。而我却一叶障目，只看到了别人的成功与荣耀，却忽略了每个人不但有出色的一面，更多的是心境的阴霾，只是他们懂得让阳光适时的照进灰暗的心灵，以至于不在困境面前那么快烟消云散。

我们不要只看到曾经的魅力和眼前的落寞，可是你是否想过，流浪的心需要安抚，孤独与悲伤需要炙热的温暖。你的眼泪，必须自己擦干；你心境悲凉，必须靠近阳光。每一次受伤都是领悟，每一次跌倒就是一次教训，学不会自己站起来并且继续前行的人，是不配拥有幸福的。

每个人的人生旅途，都是路过一程又一程的风景，我们遇人无数，来去匆匆。当我化作春风，拂过一个又一个破土而出的生命的时候，我才明白，那场大雨那块乌云，正是考验我

耐心的人生劫难，身体可以残破，衣食可以匮乏，但心志不能坍塌，心境不能悲凉，心绪不能愁苦。

## 散文生活的智慧读后感篇二

生活是一条河，谁是中间的摆渡者。

生活是一杯酒，谁是权威的品酒师。

生活是一条路，谁是路中间的违章建筑。

你说我说大家说，众说纷纭。

数不清的流言满天飞，理不清的道道绑架案。

分不明白，辨不清楚。期盼刑天的神斧

生活本就是柴米油盐的. 嘈杂，生活本就是家长里短的舌头，生活本就是单调无聊的白开水，生活本就是酸甜苦辣的调味瓶。

生活是一团麻，到处是解不开、理不清的小疙瘩。

生活到底是什么，可能最伟大的哲学家也无法给出一个标准答案。这个问题太大了，实在是无从答起。

生活是一分积累，合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

生活是一分坚持，契而舍之，朽木不折；契而舍之，金石可镂。

生活是一分包容，泰山不让土壤，故能成其大；江海不择细流，故能就其深。

生活是一分悠闲，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。

生活是一分低调，木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。

生活是一分骨气，咬定青山不放松，立身原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东南西北风。

生活是一分悔悟，悟以往之不谏，知来者之可追。实迷途其未远，觉今是而昨非。

生活是一分感恩，鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩，马无欺母之心。

生活是一分舍得，一生至少有一次，为了某个人而忘了自己，不求有结果，不求同行，不求曾经拥有，甚至不求你爱我，只求在我最美的年华里，遇到你。

生活是一分遗憾，我问佛：为什么总是在我悲伤的时候下雪，佛说：冬天就要过去，留点记忆。我问佛：为什么每次下雪都是我不经意的夜晚，佛说：不经意的時候人们总会错过很多真正的美丽。我问佛：那过几天还下不下雪，佛说：不要只盯着这个季节，错过了今冬。

## 散文生活的智慧读后感篇三

天的那边黄灿灿的秋阳是那般的娇娆，在这个初冬的黄昏我伫立于窗前看着车水马龙。初冬的晚风宛如穿透我的心房卷走思愁与疲惫。结束一天焦头烂额的工作，在这个金色璀璨夺目的黄昏一种久违清闲的气氛，让我思想生花，感触颇深。三十三平方米房间里缭绕着一曲“高山流水”那音调如小溪般清脆的潺潺流动，仿佛身临其境。这么多年来百听不厌。

傍晚的风拂过窗前，窗台上的书卷被风吹得哗哗作响，才发现自己有一段时间不去翻阅它了。时间如白驹过隙，我还沉浸在秋天的落叶里，不知不觉间立冬已如期而至，拉下冬季的帷幕。忙碌的生活几乎让我阻隔了文字的芳香。当我再次拿起沉甸甸的书本时，却没有了往日的虔心，且随意的翻了几页，以往娓娓朗诵的情怀去那了，是不是一个人失去了阅读的情怀就显得特别忧思。

在我的生活里，阅读是一种高贵的消遣，是一种心灵的翱翔。时候一段话会震荡安静的灵府，因为有爱。一篇文章会唤醒沉睡的灵魂，因为有梦。一本书会读到滚瓜烂熟，不是因为文字优美，故事感人，而是看到自己的身影。我相信喜欢看书的人都有一颗圣洁的心，读到幸福时神情春光，读到感动时轻咬嘴唇。阅读是求知也是一种精神寄托，在忙碌的生活中找到慰藉心灵的精灵；阅读是一种自我修养，提升品德，净化杂念，认清自我。

其实人生就像是一本书，一本打开合不上日以继夜阅读的书，读着属于自己的风景渲染着斑驳的生命，细品慢嚼生活中的点点滴滴，以爱之名，感恩之心，把生活过得有滋有味，这何尝不是对自己的生命负责。于这盛世烟火，只要心中有景何处不是书，只要人生有梦还愁不成籍。暗里生香的文字就像慈祥的母亲，充满了母爱，生活中给你温暖，生命里给你感动，开心时让你嘴角上扬，伤心时让你热泪盈眶。

曾几何时，我也是一个人无旁骛专本套读的人，看书的时候我便看书，睡觉的时候我就睡觉。即便我一个人在满地嫣红的庭院里散步，倘若我的思绪一时转到与散步无关的事物上去，我也会很快将思绪收回，令其想想精致幽静的庭院，寻一处独味的愉悦，思量一下我自己。我是一个喜欢思考的人，常常不可思议地思考一些微不足道的问题。就拿“阅读”来说，这是一种人的天性，这种天性遵从着自我求知的原则，它促使我们为保证自身所需要的东西而进行活动，这种活动也就能给我们带来更多的知识和愉快的心情。

窗外的天空失去了色彩，漫长无边的黑夜即将来临。曾经有一个朋友告诉我，黑夜是最适合看书的时间段。因为漫长寂静的黑夜人的思绪会随着灯光凌乱不堪，天马行空。只有走进文字的天国，才能享得一时的宁静，只有看书才能拢共紊乱的思绪。对于看书，有的书我只读其中一部分，有的书只需知其中梗概即可，而对于少数的好书，则要精读，细读，反复地读。更准确的说，阅读其实是一种求知。求知可以增长才华。当你孤独寂寞时，阅读可以消遣。当你高谈阔论时，才华可装饰你的气质。当你处世行事时，才华赋予你惊人的力量。懂得事物因果的人是幸福的。有实际经验的人虽然能办理个别性的事务，但若想要综观整体运筹帷幄全局，唯有足够的才华和知识方能办到。

纵观古今，阅读是唯一使人明智，使人聪慧，使人精密，使人优美，使人安静……总之，你读的书越多越能塑造一个你意想不到的性格。你读什么样的书就能体现出你有什么样的情怀与性格。如果你是读张爱玲的书，你一定是个柔美而寡欲又有着千丝万缕的情结的人。如果你读金庸老先生的武侠小说，你一定有着浓郁的古典风格和朴素的情怀。如果你读卡耐基的书，你一定是个处世不惊，有着欲速则不达的心态，在人际关系方面也是游刃有余，条条框理。

## 散文生活的智慧读后感篇四

一个月前，我打电话联系肖然，约定为《医食看考》做一篇中医与情绪的文章，重点采访他的关于人的背部不同区域对应的情绪问题。肖然很爽快的答应了，说3月底在北京有他的“身心能量疗法中级班”的课程，第一天就讲身体的背部。随后，肖老师和北京的主办法沟通，让我去采访。

44岁的肖然，精力充沛，声音柔和，态度谦卑。身心能量中级班的学员大多是来自全国各地的心理咨询师，也有一部分因为身心疾病，从初级班一直坚持听到中级班，边学习，边治疗。

“我教给大家的是道，是认识生命的方法，不是解决问题的方法。”

肖然的声音轻柔，有质感。他的身体柔软，眼睛明亮，像习练多年瑜伽和太极拳的高手，

他喜欢柔软的智慧。身体柔软代表着健康、生命力，而身体不舒服的地方一定是坚硬的。柔软才能让能量流动。

在以后的课程中，肖然不断地用现场的治疗，来验证着自己的观点。他会让想解决身心疾病的学员平躺在床上，通过触摸身体背部不同部位的柔软度来判断学员的不同的心理问题，判断的准确度令人啧啧称叹。他的治疗很有趣，一边按摩学员身体，一边进行心理治疗。

“想象你的父母在你的面前，你和他们说话。”

“深吸气，喊出来。”

治疗结束后，他让被治疗的学员站起来，走到在场的每一个人面前，对每一个人说，“我有能力快乐，我有能力好好的活着，我会好好的活着。”

听学员说，肖然学习过很多心理治疗技术。在他的现场治疗过程中，我看到了萨提亚、心理剧、催眠等心理学技术的影子。

他说，在从事中医治疗的过程中，他治好过很多患者，但是也有一些患者会出现反复。他最终发现，这是因为隐藏在疾病背后的心理因素没有得到解决。

他讲了一个悲伤的故事，说一个丈夫为照顾卧病多年的妻子，妻子好了之后，丈夫却死于肺癌。

他有些惋惜地说，“如果当初在给这个妻子治病的时候，能够发现丈夫的心理压抑，也许这个男人不会死。”

谈到一些难受的体验，肖然会掉眼泪，真像一个柔软的男人。

在三天的采访学习过程中，我很有收获。他和心理学家朱建军有相似之处，都有自己的东西，对问题都有深刻的体悟。

身体是有记忆的。我们的疾病和情绪会在身体体表部位形成相应的结锁反应。当结锁被打开，身体本身所具有的痊愈的本能将发挥作用。他发现，身体的脊椎是由24节加上5节底构成，每一节都代表一个年龄段，有什么表现就有一个经历。人的内心的能量是很大很大的，我们的心理能量能改变我们的身体！

## 散文生活的智慧读后感篇五

今早到单位，闻听到一名退休职工的死讯很是意外，再闻听其死因更是让人惊叹。原来老工人在从女儿家返回途中的火车上，因座位与人发生口角争执，不幸气急身亡。大家都在一片惋惜声中感慨不已。生活中类似的灾祸比比皆是，生活中在人与人组成的世界里，在相互的交道中免不了发生一些碰撞和摩擦，其实很多时候忍一忍，让一让，大事化小，小事化了就过去了，反之矛盾加剧，酿成悲祸，遗憾终生。在此次事件中与老人抢占座位的年轻人，相信事后也会后悔不已，（我不是专业人士，不知道年轻人是否会负上其它什么样的责任。）但起码在良心上应受到谴责，这里也不去深究老人有理还是无理，又或真正死因是什么，一切以死者为大。但就凭他是一位老人，是否也应该为其让座呢？即使你占理方，让一让又何妨？老之老，人之老。常言道：“忍字是心上悬着的一把刀。”

忍让，也许会让你觉得憋的疼，忍让本身就是一种克制，一种让人觉得艰苦的行为，也正因为如此，忍让才显得珍贵，



而真正懂得忍让的人更是难能可贵。在婚姻生活中如是，前不久闻讯一对夫妻感情破裂，在商议离婚财产分割的时候意见不一，争吵中大打出手，以致误伤致使其妻子死亡。听罢这样的事件觉得真的很无谓，俗话说一日夫妻百日恩，即使缘分已尽，毕竟曾经相爱过，为了点钱财伤及人命，太不该！不是说钱财是身外之物吗？如果相互间能忍一忍，或另外找一个时间另行协定，又或各自退一步，是不是可以避免这场不幸呢？朋友与朋友之间相处也是一样，个人性情不同，性格有强有弱。在朋友中a君是一个说话很霸气的人，说话很少顾及他人的感受，在一次a君坐东的酒宴上□a君要让b君去敬同席人的酒□b君自感不甚酒力，万般推辞，不想a君认为b君是不给面子，便恶语相加，接下来两人脸红脖子粗的’发生肢体碰撞，还好有大家的劝解才防止了事态的扩大，不想两个多年的朋友却因此不欢而散，如果彼此之间能够多点理解，体谅，相信自会是另一番境况。也许你会说人争一口气，佛争一柱香。说到底就是一个“面子”问题，面子其实就是一种表面上的虚荣，很多时候你赢得了面子却输掉了人的欣赏和敬重，在给自己挣面子的时候也给他人留点余地，中国人爱讲面子，但也受传统道德礼仪的熏陶，遇事时能先把情义二字放在面子上，总会给人以温暖。