

观自在感悟(实用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。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

观自在感悟篇一

贾平凹先生同年因为文革而离开了父亲七年。这七年中，贾平凹先生自己撑起了这个家，承受了同年孩子难以忍受的责任。

父亲离开了这个家，被迫接受了改造。家里的重担子一下就到了，小脚的母亲身上，她每天夜晚日夜纺织，晚上返现到深夜，等我们睡了，她还在纺车上纺线，但家里的日子却一日不济一日。贾平凹先生为了帮助家庭决定辍学，但母亲坚持反对。可在父亲寄信回来，他希望与母亲离婚，以减轻家庭的负担。但母亲坚决反对，他不得不把书拿回来自学。帮母亲做些事，挣些工分。可在那年冬天，母亲的纺车却坏了，他为了家人的生存，想把父亲的书变卖给母亲，买一辆纺车。可在母亲知晓后，严厉地斥责了我。隔壁刘五叔决定带我上山砍柴，减轻家里的负担。这实在不是一件轻松的事，他们将干粮压在石板底下，爬上陡峭的悬崖，砍那些枯蒿野棘。我努力挥砍一株野棘，还没有倒，手上就磨出了血泡，衣服也被划破了。我却在回去的途中，一步没有踩稳，摔倒了。血水从腿流出外面，他疼得厉害，但仍然坚持着背着笼子。一瘸一拐的往回走，在我坚持不懈的努本站力之下，终于攒够了钱，为母亲买了纺车。

看到这里，不禁试问，我能做到这样吗？与贾平凹先生同龄的人，能做到这样吗？不，我们不能！

我们都是养在“蜜罐”里的孩子，整日里衣来伸手饭来张口，还不知满足。与父母闹情绪，发脾气，不知父母的辛苦。现在想来，我们真的对吗？我们虽然没有生活在那个年代，体会不到当时人们的痛苦，但是我们，但是我们面对生活中的一次挫折，一点困难，我们真的坚持了吗？我们永远都想着什么时候能不用学习？贾平凹先生在那样的环境下，还能认真地学习，我们难道不应该去学习他，人们常说：一分耕耘，一分收获。但是我们却想着不付出任何的努力，就能获得成功，这可能吗？不经历风雨，哪来彩虹？只有坚持，才有可能成功。

挫折是失败者的绊脚石，同时也是成功者的垫脚石。

成长的路上，优秀人物的之所以优秀，伟大的人物之所以伟大，总是有着普通人不一样的情怀和境界。他们总有着大胆的梦想，不倦的思索，一往直前的行进。

我们又从他们那里汲取了哪些我们成长所需要的营养呢？

观自在感悟篇二

天空之下你走后，我还能剩下什么。

姥姥走得那一天，我快要高考。犹记得，那时候的天很热，那几天心脏也很闷，砰砰砰砰得，比平时跳得快些。我一直以为是那没日没夜，癫狂似地看书所导致。很久以后，在我接到通知书那几天，妈妈告诉我姥姥去世时，我才恍然惊觉，原来那是一种玄妙的心理感应。

妈妈说这几个字时，分外艰难。公共电话里刺啦刺啦的声音把抽泣掩盖住了。我不懂妈妈的痛和悲伤，只知道可供我玩耍，可以吃到好吃零食，还有能吃到大鸡腿的那个家少了一个人。心似乎很痛，但又很茫然，死是什么呢？今天，我买的那本《浮生自在》终于到了，这是我渴望许久了的书。这

种纯粹文学，纯粹洗涤心灵之梵音我已经丢弃很久了，今天终于到了。

《浮生自在》是北京联合出版公司出版，由北京文学月刊社主编，收录了史铁生，贾平凹，毕飞宇等人的著作。它是《北京文学》70周年经典作品系列丛书的其中之一，属于散文卷。

这本散文卷收录了整整33篇作品，内容之精彩，题材之广泛，风格之多样，都堪称经典。《浮生自在》分为三辑，第一辑是放下的禅意，收录了汪曾祺，史铁生等作者的作品。第二辑是享受自在生活收录了胡念邦，梁衡等作者的作品。第三辑静思与独处，收录了蒋子龙，杨献平等人的作品。

而我就是读了第一辑放下的禅意中，蒋殊所作《大地之下，天空之上》突然想到妈妈给我打电话，告诉我姥姥去世消息那一幕的。

01、时间已经过去很久，当时我心中所有悲伤可能是一个不大的锅就可以盛下，而妈妈的悲伤，就像是一望无际的大海吧。它平静又压抑着，但是河底鲨鱼在搅弄风云！

奇怪的是，现在想起来，那时候的细节竟像是昨天刚刚做的梦，如此清晰。我记得通话开始，妈妈叫我名字时候，嗓子是哑的。那一刻我像是知道妈妈有大事要告诉我，又像是不知道，仍然像平时那样打着电话。通话开始就立刻叽叽喳喳告诉妈妈我这几天经历了哪些事情。

高中刚刚毕业，妈妈允诺给我买得手机还没买，公共电话里刺啦刺啦的噪音响着，但掩盖不住母亲压制得哭声。等我噪音停止，她顿了一下，然后一个字一个字的对我说：“姥姥去世了……”

我没听清，车辆的轰鸣声跑过，那一刻我的耳朵像是失聪了，

可我又很清晰听到妈妈说了什么，然后不知怎么回应，只是木木的点头：“我知道了。”

妈妈听到我声音如此淡漠，哭泣更是压制不住，倾泻出来。而后，她缓了一下，我还感觉到她深深地吸了好几口气，好像要把悲痛吸回去，不让它们打扰到了我。沉默……然后听到妈妈说：“去世有一个月了，怕耽误你高考，没告诉你。我现在在老家，你回来……拜拜她，认个路。”

第二天，我回去了。但妈妈始终没有提去拜拜姥姥的意思。我知道，她在害怕。因为每去一次，现实都会把她的心撕裂开来，让她认清她还没敢接受得现实，她没有妈妈了。

02、蒋殊在母亲重病要做手术时说：“身边人来人往，有人匆匆而过，有人发现了我的失态，然而没有人因此停一停，更没有人从内心难过一下。即便是与我同样处境的人，也不会设身处地了解我此刻内心的悲凉与绝望。是的，我的疼痛，只是我自己的。我的母亲只是我的母亲，与别人无关。”

姥爷和姥姥有六个孩子，而六个孩子中都已有自己的孩子。最少的是我家，只有我一个小辈。最多的是我大姨家，有六个孩子。所以，每次过年，姥姥家的老房子都吱吱呀呀的响着，像是无法承受这么多人的聒噪。我觉得姥姥比较喜欢大姨家的孩子，因为，她们人美嘴甜。姥爷性格比较沉闷，他对每个孩子都很好，但是我觉得他对我最好！

姥爷去世的时候，我仍然没有赶回来。那时候我怀孕五个月左右了，不能长时间坐车。妈妈知道我和姥爷感情很好，所以她打电话时没有敢带着悲伤的语调给我说，只是在提醒我注意身体之后，提了一句，你姥爷也去了。站在楼顶上，看着广饶的星空，我有那么一瞬间觉得我的灵魂也在起飞，起飞到星星和月亮上去，看看月球之上，是不是姥爷和姥姥在里面正经历着重逢的喜悦。

过了一会，灵魂回归得时候，那种撕裂的痛袭击了我，心里竟是空了一块。那个耳朵有些聋，说话有些喘，走路有些不稳的老人，竟这样不见了，真的再也见不到了。我结婚时，他来看我。看着他迷茫的双眼，我就在想，老天多给他些好日子吧，也多给我些时间，让我有能力让他晚年过得更好一点。我要赶紧在城市扎根，把他接过来，带他四处走走，看看他一辈子没有走出去过的世界。

可是，一切太迟了，太晚了。我食言了……

03、蒋殊的母亲手术成功时说：“之前有多悲，之后便有多喜。”

而我，再也没有那种喜的机会了。妈妈呢？比我更痛，更悔，更悲的妈妈呢？她瘦弱的身体承载了多少我不能感同身受，摧心剖肝的痛楚！写下这段回忆的此刻，我又泪流满面了，竟不知道是自己的文字让自己流泪，还是唤醒了心底不敢掀开的思念让我流泪。现在，我的孩子长大了，她也开始叫着姥姥，姥爷。她的姥姥，姥爷很疼爱他。而我是她姥姥，姥爷的女儿。我们现在在一起。妈妈喜欢用她的脸蛋贴着我的脸蛋，轻轻得和我聊天，我觉得这就很好，以后的路会很长。

观自在感悟篇三

中秋国庆假期过后，收到新书《浮生自在》，看到这样的书名，就能让人浮想联翩，趁着工作不算忙，拿出来翻阅欣赏，在这个风和日丽，秋高气爽的秋日午后，坐在阳台上，欣赏大咖们的经典作品，实在是一种享受。

此书是北京文学为创刊70周年而推出的，是北京文学编辑部发行了70周年经典作品系列丛书之一，《浮生自在》是散文卷，收录了16篇题材广泛，风格多样的作品。作者有贾平凹、毕飞宇、史铁生等等，都是文学大家。基本上代表了70年来“北京文学”的最高水平。

第一辑：放下的禅意，在人生道路上，只有放下心中纷扰，舍得外物得失，包容他人过失，才能实现自我修行，拥有一个豁达通透的生命。

《浮生自在》教会我们，世间除了生死，其他事都应该看淡，放下才能更自在，而我们都是凡夫俗子，说放下谈何容易？在我们的人生道路上，只有不断的修行，遇到困难不断的去克服，当千帆阅尽，世事看淡，也就自然容易放下了。

文章开局讲了北京西山风景名胜，让我对北京有了一个更深刻的了解，由于没去过北京，之前在我的印像里，北京就是故宫，长城，人民大会堂，天安门之类的，没想到北京的西山，还有如此别样地方，在汪曾祺的笔下写得鲜明，生动。

第二辑：享受自在生活，珍惜每一个云淡风轻的日子，享受生活带来的美好，哪怕经历风雨，也能从容抵抗所有的不安。

是啊，我们应该珍惜这样的日子，繁忙的工作和生活的无限压力，给我们压得喘不过气来，但是我们也要抽出时间，放下心中的负担，在适当的时间里，享受当下的美好生活。

这一辑有一篇文章让我印像深刻：命如蒿草。

主要讲的是几个红尘女子不同的命运，美女校花银蒿，命运坎坷，年轻时风光无限，众人追捧，晚年生活却是一落千丈，成了山村里的一名普通农妇。银蒿说：“我来到世上就是隔肚子来的，没人疼，我娘走的时候一再叮咛我：山里的鸡咋叫，你就咋活。我娘一辈子走了两步就完了，我走了两步还在半路上，这就是命！”

艾蒿原是个美貌与智慧集一身的女子，高中三年进入重点班，大家眼中的尖子生，学校里的重点保护对象，可惜在离高考还有三个月时间时，得了精神分裂症，高考没能参加，从此半疯半颠的过着“正常人”生活，招来的上门女婿没少被她

毒打，隔三差五的去村里的大柳树下喊：“爸爸”。村里人只要听到她喊爸爸，就知道她的病又犯了。

耐何国家政策双职工不能生二胎，但她还是偷偷生了二胎，可天不如人愿，二胎依然是女儿，直到三胎才如愿以偿是个儿子，她成天背着儿子，儿子会走路时她已经腰弯背也驼了，39岁时就得胃癌去世，真是老天看不得人好呀。

女子麦高，1980年父亲把她许配给了峡里一个青年，相继生下一儿一女，老公却又是一个不争气的男人，自己洗衣做饭带孩子，从来没有享受过男人的关心，在峡里过着日出而作，日落而息的农民生活，老公成天去打牌，天不黑不回家，回家发现饭没做好，又是拳打脚踢。后来男人外出打工，并且在外面有了女人，也不给家里寄钱，离婚后为了养家糊口，麦高去小吃街摆麻辣粉，卖锅的光棍时常去非礼调戏她，她不依，有一天光棍大打出手，把她的所有家当丢出院里，她苦笑道：“有男人的时候挨男人打，没男人的时候，也挨男人打。”

第三辑：静思与独处，静思是肉体与灵魂的天人合一，独处是自我生长的必要空间，学会静思与独处，便能从浮躁的世间与喧嚣人群中抽身，于是万籁俱寂。

我们都是成年人了，应该学会静思与独处，这是生存必备技能，欣赏风景时，我们用心品味，处于人生低谷时，要保持一颗平常心对待，荣辱不惊。

《浮生自在》真的是一本好书，值得一看，希望更多的人都能看到它。

观自在感悟篇四

许久不读书，今天捧着新书，有种恍若如梦的感觉，那种感觉好像把我拉回了20年前，我还在校园的时候。能读书而不

惜时，没时间读书时渴望阅读，再触及到《浮生自在》四个字时，忽然热泪盈眶，想把出了校门后的委屈和泪水一下倾倒而出，从此我也要过的自在些。

《浮生自在》和《此生须尽欢》是为了北京文学社创刊70周年而集结出版的散文集，每一篇文章都是名篇佳作，收录的都是在文学上取得非凡成就的大作家的作品，因此十分耐读。

开篇之作是汪曾祺的《西山客话》，写的诗意盎然，妙趣横生，我拜读两遍仍然不过瘾，实为解忧良药，紧接着是史铁生的《病隙碎笔》，把生病期间的一些深度思考写的发人深省，彰显了极强的人格力量和灵魂深度，让人读完陷入深思，毕宇飞的《飞跃密西西比》把飞行的青涩经历写的真实而幽默，实在难得，后面还要许多名篇，而让我印象最深刻的当属汪老的《西山客话》，让我看到了许多流畅自然的短诗词，也让我看到非常优美的地方景色。

北京我是去过的，但是绝对没有汪老笔下的气势，更没有其诗句里的悠然自得，想来是我的文学造诣太低，同时对历史典故把握不够，想在北京玩好，不下一番功夫，恐怕只得其表面上的繁华。

我喜欢西山风景，三山、八大处、十二景，不在北京住上一段时间，恐难游完整，所以很多老北京一离开北京，就浑身不自在，觉得只有回到了天子脚下，只有在北京住下了，我这心才算舒服，就像吃了凉柿子一样，那快活劲儿甭提了。

我被春花秋叶迷住，尤其那“高与楼齐，开花时瓣如玉片，蕊似黄鹅，一树光明，灿烂耀眼”让人迷醉，这是怎么样的玉兰树啊，在文人笔下都显得与众不同，婀娜多姿，赋予特别的生命，为什么我年年看的玉兰没有如玉片一样，没有蕊似黄鹅，那八个字着实写进我的心里，这是文人之间的仰慕，也是生活自在者的奖赏啊，我向往那一树光明。

我们像一个在空中飞行的鸟儿，却忘记了如何停落枝头，如何在清晨唱最动听的歌，这是我们想要的生活吗？

有人说先忙，忙完就可以歇一歇了，后来发现那只是奢望，所以我们为何不停下来，哪怕一刻钟，望着窗外渐黑的天空，想一想，我们从什么时候开始不再自在了，那么人生还是我们想要的吗？如果不是，那么记得让脚步放下来，让心舒展，再梦想花开，一切都来得及。

观自在感悟篇五

《浮生自在》是我这个月会随手翻一翻读一读的散文集，对我来说是一本非常治愈的书，有的文章我也不止看了一遍。如果你目前正处于一个比较迷茫或者浮躁的状态，我都会推荐这本书，读一读里面的故事会觉得心能沉静下来。人生不过如此，起起落落，悲欢离合。除了生死，其他都是小事，脚踏实地过好眼下的生活就好，努力抓住眼前的一点一滴小幸福也不错。

这本书分为三个篇章，分别为“放下的禅意”、“享受自在生活”、以及“静思与独处”。“放下的禅意”这一辑的散文告诉大家“人生的道路上，只有放下心中纷扰，舍得外物得失，包容他人果实，岑翰实现自我修行”。“享受自在生活”这一辑聊的是日常生活，说的是“我们需要珍惜每一个云淡风轻的小日子，享受生活带来的美好，也要从容抵抗所有的风暴的不安”。“静思与独处”这一辑谈的是人与自我相处的智慧，“静思是肉体与灵魂的天人合一，独处时自我生长的必要空间”。

所有故事里让我印象最为深刻的是作者蒋殊的《大地之上，天空之下》，这篇散文描写的是作者母亲重病住院，手术前后的精神状态、家人们的心理路程、以及陪伴母亲过程中在医院的所见所闻所悟。我想之所以印象深刻，是自己也非常有共鸣。此前我经历过爷爷和奶奶前前后后出入icu病房，内

心大抵也经历过同样的煎熬。

作者母亲是一个很坚强的人，得知自己得了重症也表现得淡定自若，非常听儿女和医生的话，除了希望自己身体得以恢复以外，也是担心自己成为别人的麻烦。人年纪大了就是这样，很担心自己成为别人的累赘，自尊心很强。身体再多疼痛，头发再多脱落，都变得从容。毕竟亲人照顾自己身体已经很辛苦，不想透露自己的情绪也需要别人来抚慰的需求。对于家人来说，医生的每一句话都意味着这一秒是天堂，下一秒即是地狱。

家属们也很配合会把门前整理干净。虽然并没有人告知家属们自己亲人所在的病床号码，能有机会进去看望亲人的家属也会帮忙留意其他家属的病人床号。医生每一次窃窃私语，家属们也都会仔细倾听是否提到了自己的家人。每当有病人脱离危险，离开icu的时候，所有其他病人家属也会投来羡慕和祝福的眼神。读到这里的时候，我的内心真的有被牵动，仿佛自己也置身于那个场景，仿佛自己也正焦急等待着亲人。

人生在世，除了生死无大事，请安心认真的生活。面对当下的小烦恼，置之一笑就好。

另一篇《花朵上的沙尘暴》讲的是作者杨献平独身一人在巴丹吉林沙漠的生活。本来居住的宿舍后有一座果园，开着漂亮的梨花，香气扑鼻，晚上尤为美丽。可这一切美丽都是不长久的，因为沙漠地区时不时就刮起能置人于死地的沙尘暴。一夜之间，居住的房间都盖满了沙子泥土，若不清洗所有的生活用品，无法再继续生活。而美丽的果园也变得一片狼藉，花瓣散落一地，只剩下破败。可当太阳再次升起，一切回归平静的时候，沙漠的生活也就再次好起来。顽强生长于此的动物、植物还有人们也就再次充满着朝气。

我敬佩与作者有勇气有耐心可以在如此恶劣的条件下生活，并自得其乐。他经历的起起落落其实也就如我们的人生一般。

当你觉得一切恬静美好的时候，生活或许给你一剂重创，迫使你卷土重来。而当你坚持不下去，觉得茫然昏暗的时候，再坚持一下就能看到太阳看到希望。

《浮生自在》，我很喜欢这本书，在这里推荐给你们。愿我们都能放下过往、享受当下、并学会静思和独处。