

2023年静心的读后感(大全5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

静心的读后感篇一

在现实世界中，每个人都有焦虑，焦虑无处不在。有未来的、过去的、现在的。

也有自己的、他人的，

也有工作上的、生活上的、情感上的、家庭上的、学习上的。

在不同维度和层面上的焦虑都有它存在的客观性和主观性，也有其正面性和负面性，

对于焦虑不同的面对和处理方式方法与态度习惯决定着一个人是否能够化焦虑为平静，让焦虑变成前行路上的正向源动力，这是非常考验人的一个重要方面。

同时我们能否远离“自寻烦恼”式的焦虑，持续保持乐观向上、积极进取的良好心境。

焦虑有被动产生的，也有主动产生的，两种不同的产生状态便预示着两种截然不同的行为与情绪后果。

因此我们要科学合理、正确对待焦虑，不能当焦虑的奴隶，而是成为焦虑的主人，努力减少不必要的焦虑，保持合理欲望和心态。

人生必然少不了各种麻烦，但要学会的是一旦遇到不顺心不

如意、不合预期的事情，

不妨我们先勇于承认现实，适当看开一点，努力思考和寻求解决之道，重拾这一过程中属于自己的快乐与幸福。

请记住这么一句话：烦恼和焦虑就像天空中一片片密密麻麻的乌云，如果我们的中心能够保持一片蔚蓝晴空，那么它不会对我们过度产生不良影响。

我们应该把自己有限的时间和精力、心思来积极孕育属于自己的精彩人生。

静心的读后感篇二

人生一世，如白驹过隙。人事纷繁和物欲横流的现实社会中，无数人被现实和物质压得死去活来，当我们静下心来，快来的活在当下，体会生活之道，就会顿悟，生活会如此美好。

初读《活在当下，静心修行》是，有些迷惑，一丝茫然，并不解其意，于是我素手执卷，寻找千年的箴言。在书中，我通晓真理，理解生活，简单的一个“静”字，既是方法，又是心态。读完全书，豁然开朗，它能够让人摆脱尘世生活中的紧张与浮躁，能够让你领悟生活的真谛，感受那份清静与豁达，我将素手执卷，掀开一页《活在当下，静心修行》，与您一起，寻找千年的箴言，体会生活的真谛。

人的一生总是在奔波忙碌中度过，所以不如意事常八九。万般事物，有喜有忧，我们应该有一种心态：日出东山落西山，愁也一天喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦。生活总会给我们开玩笑，如果我们能够拥有不抱怨的心态，把每一天当做最后一天来看待，那么，还会有很多人活在诚惶诚恐当中吗，我们能在这个社会活着，就已经是莫大的幸运了。活着，本身就是幸福，不要抱怨生活，愉悦的过好每一天，就算生活在最底层又何妨。我学会了要用感恩的心

去对待每一天，学会笑看人生无眼泪，最后自己将无比幸福的度过一生。

人们在生活中总会以加法的姿态过日子，在面对物质、财富、爱情、名誉、利益时总会一心想占为己有，却不知最后越积越多，后患无穷。只有拿得起，放得下，才是一种生活的智慧，一个人在人生中，拿得起是一种勇气，放得下是一种度量。对于人生的枪林弹雨或者是风花雪月，有了这种精神境界，对待起来就会很随和自然。在我们的路途中的包袱太重时，丢掉一两个，也许会是你前进路上的有一种动力，它会是一种催化剂，越久越强劲。学会放弃吧，放弃空虚的功名利禄，放弃心中难言的负荷，放弃屈辱留下的仇恨，拿得起，诚可贵，放得下，价更深，所以，放弃也是一种选择。

吃得苦中可，方为人上人。一句朴实无华的人生真谛，道出了千百年来成功智慧。生活总不会是一帆风顺的，我们要学会承受生活中的各种苦难，以一种平常心来对待。在心中时常扬起“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的壮志凌云，在苦难中磨练自己的意志，是自己成为高人一等。

在芸芸众生中，没有人知道自己有多少苦难，只有自己亲身上路，风雨兼程，乘风破浪，我相信会等到风雨后的迷人彩虹，和灯火处的阑珊。对于我们而言，苦难是生活的必修课，只有自己亲身经历了，才会成长，使人更好的走向成功。没有风雨就不会看到彩虹，没有苦难就不可能尝到成功的滋味，那久违的甘甜定会让人流连忘返，拍手叫绝。

掌灯夜读，终获出处。读完《活在当下，静心修行》豁然开朗，它犹如三日不绝之仙乐，余音绕梁，不绝于耳，让我爱不释手。

我想：在繁杂的人世间，能够保持一种乐观的心态和处世的态度，保持心中的那份安宁，又是，回到自己内心深处的那段文字中去，细细品读生活中的微妙，有时也是一种生活的

精神境界，这也是对于我们当代的中学生所提出的忠告。

静心的读后感篇三

今天听樊登读书中老师讲的书《一平方米的静心》，发现生活中真的需要静下来，慢下来，而不是匆忙地前行。

对许多人来说，职场生活都是一种惩罚，一种必须忍受的生活之恶。对于他们来说，每天跨进工作场所的门槛，就开始忍受折磨。

尤其近年来，随着移动互联网的极速发展，海量信息涌入和“永远在线”的工作模式左右夹击，更是将这种职场压力和焦虑延伸至生活的更多角落，甚至覆盖每一个毛孔。人们好像呼吸不到新鲜空气的病人，不堪其重。

真有那么多事需要我们时刻关注吗？还是给自己些空间吧。

樊登老师说，参加活动间隙，本是喝茶休息，放松大脑的时间，但不少人掏出手机，开始不停刷。

所以，大脑是不停歇的，心也会更累。

还是让心停下，有时，慢即是快，也是这道理。

实际上，不需要很大，很豪华的地方，一平方米就好，在这里，你是自己，思绪可以纷飞，没有太多事情需要关注，对于想做的事情，要有取舍。

为何食不知味，夜不能寐？

因太匆忙，因被太多烦扰扰乱方向，因不够简单。所以，味道如何，不知道，只为饱肚而已。

不要太贪恋十点后的两小时，那不是娱乐，工作、玩耍时间，是睡觉时间，告诉自己，要改变观念了，注重效率，不拖延。

想说，不能只是写，而是行动，行动最重要！

相信静心、冥想带来的巨大能量，给自己空间，不断成长。

一平方、一整个世界，那份静心，都在你的心里。把所谓的失败，当做学习和成长的机会；把每一次成功，都匹配及时且得体的二级反馈，一切皆会静下来。请记住，坐在八大支柱下，我们永远有重新调整和重新开始的能力。

静心的读后感篇四

身处职场的你快乐吗？本书开篇就问了这样一个问题，于是自问，职场中的自己快乐吗？我把工作看作什么？是仅仅为了养活自己付出的劳动？还是因为本身的热爱？问了几遍之后，猛然惊醒。

如果我们仅仅追求钱，那可能得不到很多钱。门锁着了，打开门的方法绝对不是只盯着锁头，因为钥匙肯定不在锁头上，而在其它地方。那工作也是一样的道理，如果自己清楚自己工作的意义，如果工作一开始就是发自本心，那工作带来的副产品不仅仅包括金钱。金钱、名誉等等远不及自己做好工作时内心的愉悦。

我想，首先知道了这个大前提，知道了自己工作的意义，或许本书中的快乐职场八大支柱就不难理解了。

首先，均衡，就是平衡好工作和生活的关系。《正念的奇迹》这本书中讲要无分别心地对待自己的生命状态，我们人生的每一步都是我们人生的一部分。不管工作还是生活，我们都应该有个积极态度，诚实面对自己的承受能力和需求，遵从自己内心的想法，在自我需求和选择之间取得平衡。还记得

自己刚进入职场时的窘迫，可能是出于对未知的恐惧和对自身的认识不足，每天身心俱疲，回家只剩下睡觉的力气，一点儿多余的精力都没有。我不否认，没有工作是不辛苦的，但，当初的那种状态绝对不是一个正常的状态。如果我能合理的安排自己的时间、如果我能分清自己和别人工作的界限、如果我能清楚的知道自己所能承受的工作量、如果我能平衡好这些各种关系，那么，很大程度上就能够减少自己的疲累，最重要的是，不会有那样不好的生命状态。

其次，专注，从小我们就知道一心不能二用，但是不知道从什么时候开始，大家好像都在盲目地追求效率，恨不得一心三用，每天感觉满满的充实感，然而，夜深人静，内心无尽的焦虑。其实，一次做好一件事情就行了，那些真正高效率的人，不是一心二用，而是他们把自己的注意力从一件事切换到另外一件事情上的速度较快吧。注意力是一个人唯一拥有的最宝贵的财富，他们能够游刃有余的用，并且科学的用。

再次，慈悲。不随意评判别人也无须在乎别人的评判，保持内心的正直。与其说是保持善念，不如说是一个人的品格吧。我们没有经历过别人的人生，本来就不该妄自评论，就如别人也没有经历过自己的处境，更无须在意被别人评判，身为人类就意味着不完美，我们都会犯错，但我们可以学会重新开始。从一开始工作时我就告诉自己，不去评判别人，有一段时间也坚持的很好，但是，人啊，还是容易受环境的影响，或者是自己意志不坚定，总是想要证明自己，不自觉地在言语中就操碎了别人的心肝儿，只是，那种浮躁的状态确实挺不好的。嗯，我对自己了解太少了，哈哈。

最后，弹性。弹性是指我们从挫折、沮丧、失败中复原的能力。不仅在职场中我们会经历挑战，遇到挫折和失败，在人生的各个阶段，我们都不总是一直一帆风顺的。弹性能力就是要我们照顾好自己，温柔的对待自己，不让负面情绪吞噬我们。弹性能力就是要我们不要总是苛责自己，将所有的错误都揽在自己的身上，很多事情的结果往往是各种复杂因素

综合形成的，不是我们一个人能够左右的。弹性能力就是要我们在人生低潮时也要保持耐心。弹性能力就是要我们学会适当的发泄情绪，尽量让自己处于平和的状态，平静下来了，我们才能试着去解决问题。

书中还讲了要建立良好的沟通和联结、保持开放的觉察。这八个能力不仅能够让我们职场上的我们产生快乐，而且，如果我们能够把握住其中的精髓，应用到日常生活中，会使我们整个人生产生更多的获得感。

用一则故事结束今天的分享。印度有一则寓言：有一种把黏黏的柏油铺在地上的捕猴陷阱，猴子一踩第一只脚就黏住了。为了想要脱身，猴子又把另一只脚踏上去，然后是手，头，最后这只猴子彻头彻尾被困住了。

我们也像这只猴子，总在同样一块胶着难解的方寸之间打转，却不肯思考创新，以至于努力付流水。其实，我们可以环顾四周，伸手抓住树枝或附近的人，然后获得自由。正视陷入了僵局的事实，然后抓住机会做出大幅度的转变。

愿我们每天都有所获！

静心的读后感篇五

一平米的静心是只要你有一平米的空间，便可以实现静心，来自美国知名静心大师莎朗沙兹伯格，这是为职场定制的心灵静谧课，在方寸之间给世界降噪，让心灵重归正念。

樊登通过卡巴金吃一颗葡萄干案例，观察一颗葡萄干，望闻观察和一点点咀嚼来跟葡萄干对话，尝到最好吃的葡萄干的那种正念，从doing到being的状态，来引入全书所讲的关于人生和职场的八大支柱进行分解。

如果你觉得生活跟工作没有分离，没有什么下班的概念，或

者下班后依然在想着工作的事情，那么或许此时我们需要的便是均衡，事实上，目前很多人都是如此，如何让工作和生活实现均衡？如果我们总是感觉很忙很乱时，出现焦躁负情绪时，首先要做的或许便是内心保持正念，用心去倾听当下的事物，让自己静下来，正念的运用甚至连google公司都有search inside yourself 的辅导。

如何用正念与负情绪和平相处呢，这里引入了rain 旁观负面情绪法，运用rain 四步骤，让自己成为“目击者”，就能正念处理一段情绪，回归正念[rain 分别是指： 识别 [recognition][接受[acceptance],探究[acceptance],探究 [investigation)和 非认同[nonidentification]. 当自己出现负情绪时，首先让自己跳出来识别它，然后就是接受它，之后探究它，最后表示对它的非认同，我们便已经从这段情绪中走出来了。

专注便是集中精神的能力。我们很多时候会因为一个错误而引发系列的延伸思考，从而让自己陷入不必要的忧虑之中，比如因为当下自己遇到飞机晚点，便由此想到飞机晚点的一系列后果，从而焦虑难耐，其实我们只要关注在当下就好。我们有时候会感觉自己很忙，同时做很多件事，但事实上一心多用并不能提高工作效率，管理好时间，一次只做一件事，然后你会发现自己的效率得到了很大的提升。

要保持慈悲，首先需要我们不要给别人下定义。我们常常会因为别人给的零散信息而给别人下定义，从而片面的认识别人。尤其身处职场，如果我们能够保持内心慈悲，便不会因为某件事对别人产生一些不必要的评断和负面的评价，因为很可能那会是一种误读。

书中引用某公司早上会跟员工“一起朗读的：“这个人跟我一样，人生波折重重，就跟我一样希望快乐”当我们站在这样的角度时，便懂得慈悲，对他人对自己都会更加的宽容。

弹性是从挫折中站起来，将挑战视为成长的契机。当我们在发怒或跟别人争执时，你是否试过喊着：“我就这样了”，这便是一种自我封闭。我们需要让自己保持弹性的心态，可以接受挫折和改变，对自己好一点，让自己保持正念。

在职场中免不了沟通和联结，凭借有技巧的沟通，和同事建立联结，对于工作至关重要。

避开沟通地雷的三大技巧：“这个信息是不是真实的？此时做这样的沟通是不是有用？思考一下，你即将说出口的话是不是出于仁慈而说？”同时我们要尽量以肯定式问询来取代负面质疑。致力于认清哪些东西是有用的，然后决定如何牢记，加强和放大。

当你的核心价值和工作相抵触时，可以自己在内心寻找一个平衡点，这是开放觉知过程的一部分。本书提供的建议是主动付出，考虑在工作中帮助他人，其次是认清自己的意图，不贬低自己的价值。

职场上所谓的意义是将工作和个人价值结合在一起的能力。一件事的意义，关键在于我们是怎么去看待它，这是一份养活自己的工作，还是自己在奋斗的事业？当你找到这其中的意义时，你便会收获更多的成长和快乐。

开放的觉察是指看到不同的可能性而不画地自限的能力。从不同的角度去看到工作的不同样貌，面对现实可以抛开僵化和自我设限，静下来观察，寻找方法，并让自己从僵局中脱困。人类应该比掉入柏油路的猴子要聪明，寻求帮助，而不是让自己在泥潭中越陷愈深。

整本书下来对我而言都是一个反思自己的过程，刚好昨日自己正陷入这样的困境，在不自觉间让自己变得焦虑，且跟同事没有很好的沟通和联结，相信接下来可以让自己试着去改变，带着更多的正念，慈悲来投身到工作之中，让自己和同

事都收获快乐和成长。