

狼与人读后感 瘟疫与人读后感(模板10篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

狼与人读后感篇一

当认真看完一本名著后，大家对人生或者事物一定产生了许多感想，需要好好地就所收获的东西写一篇读后感了。可是读后感怎么写才合适呢？下面是小编收集整理《瘟疫与人》读后感，欢迎大家分享。

《瘟疫与人》是美国学者威廉·麦克尼尔的一部文明史观下的卫生史学著作。该书着眼广泛，从多学科、多角度叙述了人类疫情史，将整个世界史中的疫情史与各时代人类社会活动的关系和感受成体系地进行了论述。《瘟疫与人》按照世界历史发展的历程，宏观论述了各个时代相关疫情发生对于有关地区人类文明的影响，全面而有体系，对于普通读者获得认知信息很有帮助。

该书还在结尾部分对人类提出警示：“现代医学并非无往不胜”。

“一个引人注目并具有讽刺意味的现象是，出现了因清洁过度而引发的‘新疾病，突出的例子是20世纪急性脊髓灰质炎的日渐流行，尤其是在格外注重卫生细节的阶层当中。在传统社会，人们大多经婴儿期轻微感染，获得了对脊髓灰质炎病毒的免疫力，却不会出现非常显著的症状；然而，那些讲究卫生、谨防接触病毒的人，等到长大后遭遇该病，则往往会发生严重的下肢瘫痪甚至死亡。20世纪50年代的美国，对年

年暴发急性脊髓灰质炎的恐惧升至巅峰，而为开展研究其病理和治疗方法的筹资宣传，又使公众的恐惧成倍放大。”

狼与人读后感篇二

不同的选择，就此有了别样的文化与文化与人生。

我们各自的文化与文化与人生中，无一例外，要时时做出文化与文化与人生选择，太多的抉择。而无论做出怎样的选择，都会伴随着舍与得，失去与得到。重要的是我们在给出这道选择题的答案时，是不是没有丢掉自己的本心、自己最初的梦想，使身随心动。

读完《文化与文化与人生》，走近高加林，我不想从人物形象的表层系统上探讨才子高加林的悲剧性，也无意对他的人格心理作出怎样的深刻剖析。不要说当时社会因素的纷杂，使他失去本我，没了自我。失去本心，纵然空降再多再大的机遇，也无法实现超我的境界。自始至终，高加林是不清楚自己的本心的，不知道自己真正想要的是什么，因此错过了太多，空留太多悔恨而终。由此，他的文化与文化与人生得以与茶具为伴，不乏“悲剧”。

“现实不是伊甸乐园，不是想要什么就能得到什么”，现实条件的残酷，左右了他的本心。在他的文化与文化与人生中，不论是事业还是爱情有充满着悲剧。现实是不以人的意志为转移的，一个人应该有理想，甚至可以有幻想，但是却不能抛开现实，以求得到现实条件下还不能得到的东西。我们需要摆好自己的定位，尤其是对于一个刚踏入生活道路的年轻人来说。一个人来自本我的欲望适度，会给我们以激励。而过分泛滥，则会吞噬我们的内心，失去本心，我们则是最大的输家。

贯穿《文化与文化与人生》，我们可以看到高加林无论是事业上还是感情上都伴随着悲剧，伴随最终撕心裂肺的失去。

我自身感触颇多，跟随本心，我最大的感触则为他爱情道路的不坚守。

他的爱情道路的选择，我却是太多话要说，但又仿佛说不出什么。

初恋是美好美丽的，巧珍美丽善良，是一个地道的农村姑娘，没有文化，却真真切切爱上了高加林这个“文化人”。她以她充满激情且实际的方式爱着高加林，纯真无暇。被大马河川最美的姑娘深爱着，高加林感觉到了这份幸福。伴随事业上的“腾达”，他离开那片黄土地，来到城市，重逢了黄亚萍。与巧珍相比，她作为现代女性，热情开放，开朗活泼与高加林有着共同的知识背景，共同的交谈话题。

经尽不在意料之外。他抛弃了曾经的誓言、约定，曾经的纯真，曾经一切的美好，丢了责任，丢了彼时的本心。

起初，我与同上帝一般、众多读者一样偏爱着高加林，这位有理想有追求的青年才子。而我却在读完此书之后要说，才子固然讨人喜欢，讨我喜欢，而道德品性是不是更为重要，更为致命呢？而名利地位权利金钱面前，是不是能把握住爱他的人，把握住自己的本心呢？这些问题显得又格外重要。

请守护我们的内心，守护本真，做真自我，才不会惧怕“步步惊心”，不惧怕做出过的选择、在做的选择、将做的选择。

狼与人读后感篇三

今天，我读完了一本最佳少年读文学读本《给我整个世界》。其中让我印象最深刻的是一则寓言故事《鸟与人》。

里面讲了一只经验丰富的老鸟想让自己的孩子知道什么叫“贪婪”便故意被路人抓住，当路人准备吃掉它时，它路人说，如果把它放了，它就告诉路人三句能够发大财的至理

名言。由于路人贪婪，便把老鸟放了，于是老鸟遵守诺言，告诉了路人前两句名言“莫惋惜已经失去的东西”，“莫相信不可能存在的事情”。而这两句名言恰恰是对路人正在进行的每个举动的提醒，但路人被贪婪遮住了双眼，所以根本没觉察到。至于“失去的东西”指的是老鸟。而“不可能的事情”指逃脱后的老鸟在树上对路人说它肚子里有一颗重达四十克得宝石，但只不过是骗路人的，以为老鸟的体重才不到一百克，可贪婪的路人却信以为真，后悔把老鸟放了。

读完这篇简短的寓言故事，会让人觉的那个路人傻的可笑，根本不可能的事都会被骗，但随之笑后却又能引人深思。文中路人其实就是指现在社会的大多数人，如果贪得无厌的话，很有可能会使属于自己或将要属于自己的东西在一刹那间失去，留下的只会是后悔。天下所有的人啊！快拔掉自己心中的那根刺，那根贪婪的刺吧！那根刺只会使你变得更加贪婪与愚蠢。你愿意用美好的东西去换一串后悔与沮丧甚至一滴眼泪吗？人类，快点醒悟吧！

狼与人读后感篇四

“一切文化都沉淀为人格”，这是近读余秋雨先生《何谓文化》一书中对荣格名言的引用。从这句话的角度，我做两种理解，一是社会文化的熏陶和传承塑造了一个类型的人格群体；二是个性的人格形成是和他成长过程中的文化氛围密不可分的。

由此可以推论，文化其实是潜移默化地影响着群体和个体文化与文化与人生的成长与文化与文化与人生观的形成的。在文化相对缺失，但渴求程度却空前高涨的现代社会，如何使文化指导文化与文化与人生，进而由正确的个体世界观、文化与文化与人生观汇集为正能量的群体社会人格就成了一个硕大的社会学命题。

我学识尚浅，不敢轻动如此大的课题，只妄图从自己的理解

和想象中尝试解读一个自认为正确的文化与人生态度。

首先是文化的概念，从理论上言，这个概念很广，又可以夹杂若多定语，比如社会文化、企业文化、校园文化等等，且众说纷纭。从实例而言，去年曾做过一个民营企业文化的调研，也总结了很多实证。应该说两者综合会有个清晰的脉络和概念了吧，恰恰不是！如此多的东西塞在脑海里，犹如掉进了五彩缤纷的万花筒，瞧这个也好，那个也妙，就是不知道自己想要什么，这也是文化，那也是文化，到底那个才是文化！？其实概念也是一个积累和顿悟的过程，积累到一定程度，醍醐灌顶般的一记重锤下来，才会豁然开朗。开朗后（自认为）才明白，没有明确文化概念的原因恰恰在于没有坚持自己对文化的思索思路，往往被一个个花哨的说法和好听的口号带到了歧途。想想看，这些企业的文化，有那些是完全相同的？又有那个不是坚守坚持才成型的呢？这些文化总结起来就是两个共同词汇：特点和积累。综合其它方面的理解，我大胆给文化一个自己的定义：文化是长期积累汇集，具有符合自身独特特点的，能引导群体精神和行为方式趋同的总结。

解决了文化概念的问题，就要分析文化对文化与文化与人生影响的问题了。这个方面，不用假装学术，只直接说理解就好了。

我们应该怎样面对文化与文化与人生？我想先要问自己的是需要一个怎样的文化与文化与人生。是活出自己还是随波逐流，是真实简单还是伪装繁复，是直截了当还是隐忍融合，等等。因为不同的追逐目标决定了不同文化方式、行为方式的存在，不同文化和行为的影响又造就了不同的文化与文化与人生道路和结果。

再请注意到文化的定义，并没有正面、正确、正能量一类的词汇。这是因为，是有负面文化的，但负面的也是文化，也是很多人孜孜不倦追求执行的，能引导群体行为趋同的东西。

这种文化是很危险的，因为它会扭曲一个人的文化与文化与人生生态度和社会群体的正确视角。

比如余秋雨先生对文化表述里面所说的民粹文化，虚假但又惑众，让人误读民主，追捧错误。当功利、扭曲、目的性强的思维模式遭到认同趋同，歪风邪气压倒正气的时候，文化就成了负面的文化，参与到其中的人也形成了负面人格。最危险的是，这些人有的绝然不知，有的假装糊涂，把不正常现象当成正常现象，把歪门邪路当成阳关大道，把负面人格当成正面人格，还跳梁小丑般表来演去，钻到小众的圈子里以慰快感，博得圈里人的表面喝彩和暂时支持。殊不知这种民粹文化的最终结局还得归落为低俗的热闹散去，悲凉的文化与文化与人生到来。推而广之，我理解民粹文化的概念可以演绎为一切看似正确实际却错误的逻辑，比如好人文化，其实是会混淆视听，不分黑白的；又比如会哭的孩子有奶吃的文化，其实是会剥夺一些不哭闹守规矩孩子的机会，而且间接鼓励所有的孩子都哭的。还有类似余先生提到的文化弊病，如疏于公共空间的文化，疏于实证意识的文化等等。一个人的文化与文化与人生若是始终被这些若有心，若无心的负面文化包裹，始终被它们所指引，可谓悲哉！

那么，我们应该追逐的到底应该是什么样的文化和文化与文化与人生？从个体而言，就是善良和爱。这也是余先生所阐述的大文化的终极目标，我非常赞同。只有有了善良和爱心，才能从急功近利、物欲横流中解脱出来，个体解脱出来，群体才能解脱出来，反过来影响其它个体，这是一个循环的过程。同样，国家要富强，也要有文化的凝聚力，体现在具体的行动上就是购买国货、热爱公共空间、互相关爱赞美、摒弃对谣言的. 爱好等，这也是爱国心的映射与爱国文化的趋同。从行为方式上，我们完全可以不走邪路文化和守旧文化而得到自己想要的真实文化与文化与人生。我相信简单和真挚的追求，是不用委屈自己屈就那些负面文化的，当明确自己的正确理想和追求之后，我们就可以从容的对待工作和生活的关系，清晰的处理同事和朋友的关系，擎着真正的文化大旗，

打开全新的处世模式，活出真我的快乐空间。

狼与人读后感篇五

读了《宇宙与人》这部电影。电影中详细的介绍了人类的起源：人类是从宇宙中的核子结合产生核聚变，形成了基因，基因也是一切生命的起源，我们人类就是由基因组成的。

既然是宇宙给了我们生命，是小小核子给了我们生命。我们应该感谢它们，应该让它们继续去创造比我们更伟大的生命。也许保护宇宙是我们力所不能及的事情，但是，保护地球是我们应该做的，是我们能够做的，更是我们必须做的。

科学家已经证实：白色垃圾是不能被大自然所分解的’。所谓白色垃圾就是泡沫，塑料制品等。而这些白色垃圾在我们的日常生活中是能够经常看到的，比如：在某个巷子里，几个人推着车子买盒饭，那些饭盒就是白色垃圾。再比如：在商场里买东西，或在菜市场买菜他们总会给你一个塑料袋，塑料袋也是白色垃圾。象这样的例子还有很多很多……在生活中既然有很多白色垃圾的存在，那么，为什么我们不采取保护措施呢？作为一个泱泱大国，我们的环保为什么还远没有一些比我们小得多的国家做的好呢？真让我搞不懂。在芬兰，商场买东西不会给你塑料袋，为了环保。在意大利，铝和塑料的再造可以节省能源90%；钢和纸的再加工可节省能源50%；玻璃的再生产可节省能源30%；回收利用1吨钢可节省水约25吨，可减少空气污染物90公斤；可减少水污染物45公斤。在日本，每天都有白色垃圾处理车，收集各大商场，零售店的泡沫塑料等白色垃圾在车内处理，他们把橘子汁烧到200度，把白色垃圾弄成象铁一样的东西，再经过特殊的处理，变成了纤维，又把纤维经过纺织，织成一件衣服，拿到市场上去卖，这样废品再利用了，并且没有给大自然带来一点污染。这些方法，不是都很好吗？这些方法，极大的保护了环境，甚至，有的还可以赢利。

而中国呢？目前国内城市垃圾处理主要采用填埋法，约占70%-80%；堆肥法，约占10%-20%；焚烧法极少，仅占1%。由于我国城市生活垃圾治理工作开展较晚，全国垃圾无害化处理设施严重不足，只有少数城市借助国际援助建成一些达到无害化处理标准的现代化垃圾处理设施。国内自行设计的卫生填埋场，大多因资金不足，设计、施工标准不高，加之无害化处理技术不完善，设施简陋，缺少控制污染和监测手段，距无害化处理标准有一定距离。特别是垃圾填埋场防渗措施不力，填埋气体和渗沥液引排不畅，难以保证长期安全性，成为远期的污染源。

中国是一个大国，中国环境的好坏，将直接影响世界的环境。我希望在新世纪里，人们的观念能改一改。不要只顾眼前的发展，忘了长远的目标。不要让加拿大工厂排出的废气，飘到印度，造成印度下酸雨之类的事情在中国发生！

狼与人读后感篇六

因为看一个人读此书，而知道此书；因为听到一个人说书好，而想拥有此书；因为特殊的机缘，而拥有此书。

其实，这本书在我这已经搁置了很长一段时间了。原因有三：一是买书不如借书，陆续看了很多别人的书，这种富有是自家书不能给予的；二是手中可供选择的书太多，挑来选去中，它总会成为舍去的；三是觉得深奥，需要定心定性地研读，过早接触怕是打击了刚刚建立的读书信心。

其实，这些也都是借口。对于哲学，我是颇有“慧根”的。在唐山师院两年的脱职进修中，“逻辑学”这门课程考试全年级只有两个满分，我就是其中之一。这样的成绩恐怕也是不多见的吧，惹得苑老师亲自到班里来非要亲眼见一见如此通灵的学生。这足足让我美了一个学年。

但是将哲学与人生放在一起，这是第一次。当决定捧起《哲

学与人生》这本书时，我就抱定了“啃下去”的决心。人到四十，真是该思考人生的时候了。

就是怀揣着这样的小心思，我踏上了哲学与人生之旅。走进
去，才发觉这是一片绿洲，自然地吸引我前行，一路前行。

狼与人读后感篇七

上一次我写了一篇《哲学与人生》，写完之后很想再一下
《教育与人生》。为什么这样想呢？因为哲学是对整个世界
和人生的根本问题的思考。如何更好的思考人生？如何更好
的走好人生路？只有借助教育这个工具。

今天读了叶圣陶老先生写的《教育与人生》，叶老说：“教
育是人类获得生存资料 and 经营生活的一种工具。教育本身并
非目的，而是工具。这种工具，大而言之可以挽救国家社会，
小而言之可以指导个人，改造个人的错误，实现个人的本能，
它的作用是很大的。”

叶老还指出教育与人生的三种关系：以教育认识自己、以教
育成就自己、以教育革新自己。

关于教育对人生的作用，我还是比较认同卢俊提出的：教育
即生长。我觉得人生就像一粒种子，教育就像是阳光雨露。
教育就是用来促进人的全面生长的。教育就是要使每个人的
天性和与生俱来的能力得到健康生长，而不是把外面的东西
灌输进一个容器。如果要是按照孙瑞雪的说法，每个人都有
自己的“精神胚胎”。教育的作用就是帮助这个“精神胚
胎”完整的成长，长成一个完整的自我。

英国哲学家怀特海认为：教育是“风格之培养”。风格就是
一个人对自己的思想及行为有了一定的要求。一个人受过教
育之后，最大的特色是：对于许多事情不是不能做，也不是
不敢做，而是不屑于做。通俗的讲就是一个人接受了教育后

对自己的要求更高了，更加严格自律了，更加有原则了。

总之，我觉得教育能促进人的全面生长，能让一个人形成自己的风格。这就是教育对人生的作用。

狼与人读后感篇八

最近，拜读了傅佩荣先生的《哲学与人生》一书。傅先生用通俗易懂的语言开宗明义的讲述了哲学的有关知识，提供了走向哲学的途径，揭示了中国传统文化中的人生哲理与人生境界。个人感觉，傅先生微言大义，其主要目的就如同在自序中所讲的“哲学脱离人生是空洞的，人生脱离哲学是盲目的。”重点不是普及一点哲学知识，而是引导我们审视自我、发现自我、改善自我、提高自我。作为芸芸众生中的普通一员，通过阅读《哲学与人生》，进一步懂得了应该怎样更好地对待自己的学习和生活。

一、要主动学习。

在西方流行着一条“知识折旧定律”，即：一个人一年不学习，所拥有的知识会折旧80%。当前是一个信息化的社会，知识不断更新，新情况、新问题不断涌现。这就要求我们要把学习当作一种追求、一种爱好、一种生活方式，带着深厚的感情学，带着实践的要求学，使学习变成一种自觉的行动。要注重提高政治理论学习的高度性，不断提高政治理论素质，以增强工作的原则性、预见性、创造性。要采取多种形式提高学习的针对性，综合运用各种有效学习载体，广泛开展形式多样的学习，学习监管知识、依法行政知识、安全知识，确保学习成效。

二、要健康生活。

树立正确的生活观，以宽容理解的心态面对家庭和生活，善待亲友，真诚待人。要养成良好的生活习惯，强健体魄，注

重心理调适，保持内心和谐。要培养健康向上的生活情趣，不断提高文化素养，脱离低级趣味，克己慎行，防微杜渐。要始终注重小节，以“蝼蚁之穴，溃堤万里”的忧患之心对待自己的一思一念，以“如履薄冰、如临深渊”的谨慎之心对待自己的一言一行，“慎始”、“慎微”、“慎独”、“慎终”，知所守、知所拒，不存偶尔、侥幸之心，永远保持自己良好的生活本色。

当然还要学会与人和谐相处。要客观的认识自己，只有对自己有一个全面客观地认识，才能和他人和谐相处。所以，既要了解自己的长处和优势，更要了解自己的弱点和不足，勇于自我剖析、自我批评，做到“吾日三省吾身”。要大度容人，学会对人宽厚，要有容人之量。在工作生活中要学会求大同，存小异。对大事、原则问题要一丝不苟，不能让步，但“不让步”需讲究策略，要千方百计化解分歧达成一致；对小事、非原则问题要糊涂一些，学会让步，学会忍耐，以诚待人，人以诚待我，营造和谐的氛围。

狼与人读后感篇九

鲁迅先生曾说，“不值得读两遍的书便一遍也不值得去读。”然而现在人们读的书多是只够读一遍的书，书虽然多却很能挑出一两本有品味的，值得读两遍的书来，但《哲学与人生》却是例外。

在拜读《哲学与人生》之前，我还真没有深究过，在这里有必要先熟悉一下哲学的定义：哲学的原意是“爱智”。哲学作为一门学问，原来只是一种生活态度，就是保持好奇的天性，探询一切事物的真相。

傅先生在自序中就说，“哲学脱离人生是空洞的，人生脱离哲学是盲目的。”因此，看此书与其说是学点哲学知识，不如说是通过它来审视自己的人生。作者用通俗的语言将西方哲学与中国哲学的精髓提炼了出来，并贯之以自己的思想，给我们上了

一堂又一堂生动, 精深的课; 在这里, 我们不但会看到历史哲学大师的思想, 而且会感悟到许多以前从未想过的东西. 相信看过此书的人肯定能看透人生许多事情, 看淡人生许多哲学课. 在这里, 我们得到的不仅是哲学的全部精华, 更重要的是生命的本质和名利和挫折.

“人的经验有时候需要概念才能展现内涵”. 一个人假设碰到一种情况或一种经验, 但却无法用言语来形容, 他不知道这种情况和经验是什么, 也无法去处理, 没有体会也没有心得, 更没有感知力, 不久以后就忘了. 即使再有相同的遭遇, 也缺少先前的心得作为对照, 几十年的人生虽然经历很多, 但用言语表达出来却很少, 对自己的一生很漠然, 很无视, 仿佛一生都是很苍白的, 生命力的乏弱使他感受不到生命的快乐和痛苦.

“人类的典范, 应该是那些让你我这般平凡的, 有着许多烦恼的人都能效法的. 他们让我们懂得: 烦恼不值得担心, 因为能磨练出智慧; 死亡不值得害怕, 害怕的是不知为何而死.” 这很值得我们深思, 现在人们多把拥有大量金钱和物质的人当作自己的偶像, 以至于许多人接受教育的目的就是为了挣钱. 其实拥有越多并不见得就越快乐, 傅先生在介绍存在主义时说, “一个人有的越多越不是他自己. 因为拥有越多, 越没有时间做自己.” 在介绍道家时又说, “一个人若多思多欲就不可能快乐, 因为欲望没有满足会痛苦, 一旦满足之后, 又生出更多欲望, 更多痛苦.”

“一个人活在世界上, 可以没有丰富的物质享受, 可以没有良好的制度, 却不能没有正确的理念”. 物质的提高和科学的迅速发展是否能证明社会的进步? 即使在寝食无忧的生活里, 人们是否就能快乐呢? 有了一千万想两千万, 有了两千万想五千万, 人的欲望用无止境, 追求不到时就永远在没有边界的痛苦里轮回. 而颜回的“一箪食, 一瓢饮, 在陋巷, 回不堪其忧, 不改其乐”也能更好地证明了即使在物质极为匮乏的社会里, 人也是可以快乐的. 显然, 人是否快乐和物质没有关系. 经济和科学属于器物层次, 器物不能代表文化. 制度也是一样. 在资本主

义制度下生活的人就比生活在社会主义下的人快乐,社会主义的人一定比封建社会的人快乐,我看不一定.

狼与人读后感篇十

暑假拜读了中国台湾傅佩荣先生的哲学与人生,这本书是傅先生的讲义,被评为“最佳通识课程”,我读了以后觉得实至名归。书中从古至今,兼顾中西方的主要哲学家的主要观点,侧重于人生与文化,以哲学的思辨方法贯穿其间,引经据典,可读性很强,语言通俗。整日奔波于家庭、学校之间的我们,在假期里,借这本书静静地审视一番自己的工作和生活。

一直以来,觉得人生就是一场现场直播,自己描绘的是自己的生活。殊不知,在不经意的生活中包含着如此多的哲学。哲学脱离人生是空洞的,人生缺少哲学,将是盲目的。学哲学是为了让自己生活得更幸福,更快乐,傅佩荣先生认为幸福、有意义的人生应该是:有工作可以做,有人可以关怀,有痛苦可以受。

首先,现在就业压力很大,相对于那些奔波于求职而不得的人,自己有一份稳定的工作,有爱自己的人,有热爱自己的学生,有志同道合的同事,我内心感觉很幸福。

工作能激发活力,养老院将老人分为两组,一组每人负责照顾一盆花,另一组的老人什么事都不做,纯粹是休息养老。在身体状况相似的前提下,第一组老人比第二组老人,平均多活两年。由此可知,有工作可以做,哪怕是照顾一盆花,也会激发更强的生命力,活得更久。这个调查研究结果,让我深深体味“工作”的重要。

我想,母亲在这几年里,保持很好的食欲,身体依然健康的一个很重要的原因,就是那个和自己相濡以沫了一辈子的人需要自己,不管年轻时有多少次争吵,现在,他需要自己,

这是支撑母亲的强大支柱。

其次，有痛苦可以受，一个人在受苦受难的时候，难免会怨天尤人，如果一时想不开，甚至可能自暴自弃，走上自杀的绝路。关键在于人生是不断改变的过程，人只要活着就会逐渐老去，在遇到苦难时，激发潜能面对考验，结果增加了自己的专长，也改变了自己的命运。这让我想起，上海信息职业技术学院的邬宪伟校长，他用一句话概括自己不到30岁破格评为教授，最终成为上海名师、全国名师、校长。“凡是能够成为专家或名师的都是在能力边缘的极限上工作后锻炼出来的”，他是因为自己的学生将自己逼到能力极限的边缘。所以，要把握受苦的机会，主动而积极地改变自己，让自己变得不一样，任何一种或大或小的痛苦，都提供了一次让自己提升转化的机会，提升转化的可以是身，可以是心，也可以是灵，生命会变得不一样。

我们不必奢望无灾无难的人生，却要在面临痛苦的挑战时，主动而积极地以改变自己，来展现生命不同面貌。