

最新生活需要感悟(大全5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

生活需要感悟篇一

试想今天的我们是否在快节奏中已经迷失了最真的自己？这本书其实我也是才看了一部分，其中感触最深的就是作者写道关于减肥的话题。

这真的是一个永恒的话题。减肥的路上为什么有这么多人不成功呢？百翔的小伙伴也一直不成功的道路上，减肥真的这么难吗？虽然这个过程肯定是很艰辛，但也一定有坚持下来的达到瘦身效果的人。有人说过你连体重都控制不了，何以控制自己的人生。是的，我们总是如此轻易的放弃自己，在未来的生活里势必也会错过很多的好运气和好机会。

坚持下来的确很重要，但是坚持下来的方法很重要，那就是我们要掌握好整个过程的节奏。大部分人在减肥的过程中总是三分钟热度，没有持之以恒，成功和失败之间只是一线之间。有的人成功了，只是比较更有耐心，更能熬一些罢了。真正会成功的人，只会按照总结的步伐，从来不焦虑，坚持不懈地向目标一步一步靠近。

愿大家2020的减肥计划都可以有一个完美的收官☞fighting!

生活需要感悟篇二

仪式就是使某一天与其他日子不同，使某一刻与其他时刻不

同。我们对于生活的付出与热爱，值得我们这样庄重的对待自己！

让每一个普通的日子都变得和值得纪念！通过这次疫情感触良多，就好像放了好多个周六周日，回想没有疫情时我们的周末也不过如此吧，不洗头，不起床，不出门。自己也做了很多计划，待到春暖花开时，去看一看这个美丽的世界！

仪式感真的很重要，它会给我们带来生活中的满足感，成就感，我们认真对待身边每一个事物，每一个人，每一件事。哪怕是新买的钢笔，用过以后对它说一句感谢在练字时给我如此润滑的体验，哪怕是书包，谢谢你为我装载如此多的知识，谢谢你让我的书本免受风吹日晒，谢谢你在我一次又一次缝补中还保守着那份初心。世界上有多少重要的事，想着想着就忘了，动起来生活会有趣很多。

最近好像梦想这个词已经淡出工作者的生活了，有一份稳定的工作，下班后回家刷一刷抖音，打打游戏，刷刷网剧。说实话这种生活真的很爽！但是时间一长也会无聊至极。凡人的梦想是什么？是坚持，是信心，是光芒，是铆足了劲去努力。成为自己想成为的人。不要纠结一件事到底要不要去做，在这个二十五六的年纪，青春不是用来纠结的，不能再两条相反的路上同时进行，当你控制住超出你目前能力的欲望和贪心时，当你有了实力和底气时，就不会在如花般的年纪如此纠结。所以把握现在，充实自己，梦想可能不会实现，有惊喜也挺好的！

这本书也谈到了人生，人的一生说短也短，有的人可能已经看到了后的自己；人的一生说长也长，有的人还有很多梦想，钢琴，书法，电竞，摄影等等。每个人的人生只有一次，过好和管理好自己的人生就够了，多想想怎么把自己的生活过得有滋有味，远远比有事没事去操心别人的生活更重要，要获得认真，但不要较真。

工作一阵之后你是否还能找到晚上陪你一起开黑的伙伴？是否还能感受到胜利的喜悦？只是一句简单的今天晚上有人么？这句话承载了我们多少的日日夜夜，承载了多少欢声笑语，承载了多少我们中谁是谁爹的倔强，我们中的羁绊无懈可击，也是我这一生最宝贵的财富。

对生活的期待，让我们把日子过成想要的样子。面对这个不太友善的世界，我依旧选择做一个温暖的人，用心对待每一个人，哪怕是我人生中的过客，哪怕是伤害我的人。这样的我历经风雨洗礼，才能在明媚的阳光下茁壮成长。莫泊桑曾经说过：人的脆弱和坚强超乎自己的想象，有时我们脆弱的一句话就泪流满面，有时也发现自己已经咬着牙走了很长的路。只有你优秀了，你才能够迎接远道而来的她，这个她可以是你爱的人，可以是你爱的工作，可以是你爱的生活！

所有的仪式感都是对人生的加冕，做好自己，认真生活！加油，朋友，奥利给！

生活需要感悟篇三

本书更像是一档电台午夜谈话节目，我对这本书的感觉很纠结，好的一方面是作者的文笔或者说行文的感觉真的是很好，让人读起来感觉十分轻松，不自觉的在一直读下去，不费脑筋与心思，阅读感一流，纯纯的消遣读物；反向的一面就是，你的读者难道都是女性吗，在这样女性独立自主，大女主的时代，这些内容把女性又烘托成了悲情地位，很是尴尬，都讲的小女孩到乘风破浪姐姐中间经历的不公平对待，就是那种越描越黑、越强调越是不能平淡应对的事情。

所以，真的是那种午夜睡不着，听听那些奇怪的听众（总觉得大部分是托）给一个知心大姐姐打电话诉说苦楚，然后这个有磁性声音的过来人再为她指引方向、解开心结的午夜谈话类节目，好久不听收音机不知道还有没有类似的节目，然后因为这些事情八卦有离奇，所以还总是比较想听听的感觉。

这本书的名字吧感觉会是大众读物，界限感是大众很需要的东西，但是估计会不会作者是女性，她完全从女性视角写的这本书，所以感觉不会受到男性读者或者中年读者喜欢，因为书里和男性没啥关系，也没为男性发生，书中的人生阅历也就是到中年吧，反正三十多岁的我对书中的种种都经历过且不存在类似问题，所以书的受众估计就是“骗骗”大学生吧。突然回想我的高中大学时代是多么的迷恋张小娴，有她成套的作品，当时没有网购，都是爸爸从北京帮我背回来的，也许这就是青春吧。所以这本书也就是本青春少女读物吧。

总之，还是很喜欢很推荐的，午后时光喝杯热茶读这本书，舒缓身心。

生活需要感悟篇四

克己、慎独、自信、善良、独立。

序言部分就像是奇葩说的一场辩论，有引用，有理有据，被作者说得服服帖帖。还看到了他引用的董婧和木心，是我喜欢的人，观感一下子变好。

正文部分，以故事穿插议论的风格展开，开篇的小米，不就是那个平时生活中极其常见的背后说人坏话的人吗？我也遇到过，所以后来慢慢开始不敢交心，但是往日养成的习惯，很难改正，只能尽力规劝自己。左右逢迎的人看起来人缘很好，有时候也会羡慕，但是我相信生活是最明辨是非的存在。我对朋友的定义有点严格，无法交心的都不算，最后只剩下绝无仅有的朋友，但是最后却发现，这些绝无仅有的朋友恰恰是可以交心，但是保持着界限感的朋友。不用投其所好，也不需要时时刻刻保持联系。就像作者所说：真正的朋友，不需要想起，从来也不会忘记。可以随时随地取得联系，也可以随时结束聊天。

第二章作者强调要待人以善，你展现出什么样的自己，就会

吸引什么样的人。我深信这一点，我应当努力提升自己但也保持谦卑恭敬。天天充满自信、快乐与阳光。心若向阳，何惧忧伤。

第三章作者说明情绪是智商不够的产物。我很佩服情商高的人，他们有自己的原则，但是有格局、高情商，三观、阅历，待人接物的态度，总是让人身心愉悦。我喜欢那种温柔感，梦想成为这样的人。

高山流水觅知音，本来以为真是什么知音或者知己，但是作者却是来虐狗的。这样子平凡而幸福的爱情谁不想拥有。但是目光所至之处不是你，是手机，是他沉浸于自己的世界，这样片刻的失落。是你的全部器官都想表达爱的时候，他恰好没有开启他的感应器。

吃亏是福，这也是妈妈一直教导我的事情，我相信善恶到头终有报，我相信否极泰来，我相信能量物质守恒。

才导致很多人不再敢发朋友圈。但是对于一些人来说，朋友圈就是自己的天地，我发的每一条朋友圈也不是为了赢得你的什么，我只是为了记录我自己，或者我想通过发朋友圈更加逼的自己努力。关于努力，作者可以去看奇葩说的“你真的很努力”这一辩题。

作者有些引用有点老套了，是很小的时候就看过的故事，比如被蹂躏的美元。蓦然回首发现作者的标题就是文章的中心论点。差不多只要看标题就可以领会书中所言。但是有兴趣的话也可以看看他下面的故事。总的来看，这是一本中规中矩的书，没有想象中的口水，有些话还是比较中肯，观点也是有理有据。就界限感一点，能够说出这么多让人心悦诚服的话，实属不易。

生活需要感悟篇五

仪式感让平淡无奇的岁月增添几分色彩，使一天变得独特和与众不同。妈妈每天必备的流程让我懂得：生活需要仪式感。

仪式感是妈妈的唠叨。“叮铃铃”闹钟响起了声音，我迷迷糊糊地睁开惺忪的眼睛，走出卧室。从洗漱间出来，忙碌后的妈妈已经在餐桌上摆上了爱心早餐。我习以为常地坐下，狼吞虎咽起来。妈妈端起一杯热牛奶放在我的手边，“别光吃，喝点牛奶啊。”然后她转身去了书房，用力地将书包提到门口，“书包太重了，背上书包时用手撑着点背带，别给你压得都不长个子了。”“上课要打起精神来，可不能打瞌睡啊！”我敷衍地答道：“好！”“一会儿上学骑车小心点。”吃完早饭后，妈妈整理了我的衣服，对我千叮咛万嘱咐“骑车慢点！”“知道啦，我会慢点的。”我转身就去上学了。妈妈每天出门前对我的唠叨，是她对我关心的仪式感。

仪式感是妈妈的教导。中午回家吃饭时，是妈妈点开微信诵读分享的时刻。“学习没有捷径可走，只有扎扎实实走好每一步，才能取得最后的胜利。”“吃得苦中苦，方为人上人。”“冰冻三尺，非一日之寒。”她拿起筷子夹了口菜，继续认真地念着，瞧她那认真的样子，我忍俊不禁，妈妈却严肃地抬头看看我，用抑扬顿挫的声调提醒我好好听。还要求我午睡 before 花费二十分钟时间来读书。妈妈以身作则，每天都会陪我阅读，她用自身诠释着“立德树人”的道理。妈妈每天饭后对我的要求，是她对我教导的仪式感。

仪式感是妈妈的审问。晚上下自习，带着一天的疲劳回到家，迎面的第一句话便是：“今天在活动时间背单词了吗？”我无力地答道：“背了。”“先进来洗手吃饭，吃完饭后我提问一下。”我顿时打起精神来，大脑一片混乱，心想：“我有的单词还没背会，如果提问不会，不就要挨妈妈批评了吗！”我三下五除二赶紧吃完了饭。“书拿来，我提问一下。”妈妈问的单词我只答对了几个，不禁心生愧疚，赶紧把该

背的全部认真完成。妈妈每天回家后对我的考验，是她对我督促的仪式感。

张爱玲曾说：“生活中的仪式感能让我们认真的去过属于我们生命里的每一天。”我在妈妈每天的仪式感中不断成长，在仪式感中成就更好的自己。