

最新人生由我读后感(优质9篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？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

人生由我读后感篇一

《淡定的人生不寂寞》，这本书共有七篇。分别讲述了生死之爱、平淡流年、琐事中的爱、无望之爱、幸福的秘密小径、缘起缘灭和宁静的心灵。作者有一只流畅又优美的笔，使得全书从头至尾没有刻意煽情，只是淡淡讲述着，却使读者情不自禁被深深打动，进而掩卷思索人生。

这是一本讲述爱和智慧的床头小书、这是一本讲述收获的书。人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们可以尝试着慢慢地去接受它们，这些情感也都是自己的一部分，以旁观者的角度观察自己悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云疏。而我们人生在世，谁都难免被寂寞所困，不在寂寞中消亡，就在寂寞中爆发。若能够学会走出寂寞，把生活调节得有滋有味，那你一定会是个幸福的人。然而，所谓的寂寞不能太久，否则就成了多愁善感。偶尔的寂寞会是一剂清醒剂，让你真实地面对喧嚣的尘世。当一个人把寂寞当作人生预约的美丽，怀着淡定从容的心态去面对，也就没有了真正意义上的寂寞了。

真正的幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆在于我们不懈追求的价值不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到白的牙齿，

上班的路上能及时赶上公交，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，这些已经很幸福。

淡定与从容是一种智慧。佛祖拈花的手指，曾经打动了无数人的心，却只有迦叶使者，绽开会心的一笑，笑得那么自然、那么恰到好处，让人领悟到什么是真正的大彻大悟、超凡脱俗。佛法所说的四大皆空，其实并不是真的不存在，它只是告诉人们一个道理，要学会放下、活在当下。如果能守住属于自己的一份平淡的生活，你就是一个幸福的人。“执子之手，与子偕老”并不是一件容易的事，跟自己相爱的人一同分享生活中的幸福是一种恩赐，也是一件最快乐的事情。

我们究竟要什么？我们在人生路上跌跌撞撞地走，找寻着生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要和自我实现。马斯洛的这个需求层次理论，花了大篇幅来说明，生存需要虽然是基础，但是只是很小的一部分，当实现了这个，那么就会上升到更高的需求。所谓的“安全需要”、“社会需要”、“尊重需要”和“自我实现”，都是爱的变种。有时阅世越久，却越丧失爱的能力，这便是可怕的看破红尘。好在，佛经言，戒生定，定生慧。我们需要，先放下心灵的重担，看淡一切。淡定，让我们的心灵静下来，像那个思考者，什么也不做，只是思索人生。《淡定的人生不寂寞》，让我能在现在繁杂的工作中找到一丝慰藉，让我从客户的交流中找到淡定的重要性，这样一本恰到好处的读物，很平易，很浅显，然而很真实。静静读下去，说不好在什么时候，当你注目哪个故事时，你心底那根生锈的弦，就被悄悄拨动了。

《淡定的人生不寂寞》是一部风靡全国滋润亿万心灵的暖心之作！此书曾经激励和抚慰了全球亿万心灵，被誉为“华人世界第一心灵抚慰书”。寂寞的心灵需要温暖！仁者乐山山如画，智者乐水水无涯。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。时间不经意地溜走，一天24小时，你有多少留给自己？停下来，品味寂寞，享受淡定！一盏灯，一片昏黄；一简书，一杯淡茶。守着那一份淡定，品读属于自己的寂寞。保持淡定，才能欣

赏到最美丽的风景!保持淡定人生，人生从此不再寂寞。我真能如此，该有多好!

人生由我读后感篇二

最近，我读了《人生的开关》。

故事是这样的：小时候我家里很穷，就去砍柴。张叔让我替他收到的柴过磅计数。大毛让我给他多记一点，钱分我一半。后来，我并没有理他。

我们做人要诚实，不要昧心多拿一些你想要的东西，遇到诱惑要放弃。我情不自禁想起一件往事。

老师让我们课代表在各课上把一些违反纪律同学的名字在本子上，交给老师，老师就会处罚他们。一次美术课，小依让我登名。于是，我就等了几个，其中，有小何的。下课后，小何因为不想被老师处罚，就偷偷拿了一百块钱走过来，对我说：“小张，我给你一百元，你把我的名字擦掉好吗？”哇，一百元，对于我来说可不是什么小数目。但想了想，对小何说：“对不起，我做不到。”于是，我并没有理会小何。

钱，不可以使一个人幸福，诚实和道德在人的一生中，是很有分量的。如果让我做一些违背良心的事给我钱的话，我一定不会去做。

人生由我读后感篇三

《凝眸人生》第一集共376个篇章，语言朴实生动，感人至深。他以个人经历为引子、以人生感悟为主线、以为人处世为典故，生动阐述了人生的哲理，犹如一剂醒世良药，启迪着读者。虽是现代文学作品，但不经意间会被文中引经据典的警句所吸引，每读一篇，都有更上层楼、穷千里目之感。心境不觉开阔，胸襟更是豁达了。

我以“苦”“乐”“悟”“淡”四个字，浅谈我的读后感，可能不够深刻，难达郭老之意。

苦，指人从降生以来，便要受人间的各种挫折与磨难。其实唯有苦方能体会人生之味。在每个人的意识中，享乐才是人之生活根本，苦是意外，是上帝对一个人的不公或是惩罚。没有几人遇到坎坷人生之路不抱怨的。

乐，乐和苦形成鲜明对比。一个人享乐成了习惯，那么对苦会极度敏感，如温室里的花朵，从不受冷雨暴风侵袭，是很难承受哪怕一丁点的挫折与打击的。享乐是人之向往，过于享乐并非好事。

悟，不是每个人都能受用这个字，其含义不像“苦”“乐”能让人直观体现感受，对于每个人，如性情不够敏锐、思维不够细腻、情感不够丰富，是很难体会悟的真谛。悟非语言所能描述，而是一种心之感受和思之会悟。

淡，一个人在经历了人生喜怒哀乐、悲欢离合，生死离别、尔虞我诈的丰富磨练后，对于有悟性的人来说是一笔财富，通过悟会看淡一些事。淡，并非不在乎，而是淡然处之，在经历沧海桑田后，遇到什么事都会理性对待。

尾语：当我读完这本书，不仅是我完成对此书作者（郭老先生）“希望读者于茶余饭后浏览之中，钩沉对人生的幽思，抑或楔取片言只语，则足堪欣慰”的使命，更是对自己灵魂的一次洗礼。思想会随之回归于最初的纯真，并找回原有的朴实。对待人或事，甚至一草一木，既要怀着敬畏之心，也要保持怜惜之情。尊重每一个生命的存在，看淡每一件事情的发生。

郭老先生带着一种使命，思之，悟之，编著《凝眸人生》，让更多的人从中受到启发，是其性情温润如玉，胸怀博爱如海之使然。我读《凝眸人生》所受到的恩泽，想必此刻您读

来也同感身受。

人生由我读后感篇四

幸福源于心态。蔡老师说：人生当追求幸福，幸福是一种心态。你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，反而更取决于你的心态。懂得知足，知足常乐；学会感恩，感恩开心。这样的人才真正幸福。

记得一位心理学家也说：“我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着‘积极心态’，而另一面写着‘消极心态’”。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，积极良好的心态能保证眼下心情好，如果我们能保证每天心情好，我们就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽生活和幸福。消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。谁不想获得永久的‘幸福’？谁不想活得轻轻松松？谁不想待人接物左右逢源？谁不想快快乐乐地过一生？而这一切都需要我们培养积极的生活态度！

我们深知社会和人生都是复杂多变的。什么事情、什么人都可能遇到。因此我们面对事情应该有正确的态度和方法。蔡礼旭老师在三十八讲中说“人的一生，岂能尽如人意，但求无愧我心。我理解的心 - 生活中用心，对父母有孝心，别让老人太操心，兄弟手足亲情常关心，夫妻相伴有爱心，与朋友有真心，为人如竹骨嶙节高要虚心，人生的路上永往直前须充满信心…如果在生活中，我们看待任何事情都能抱以这样的心态，知恩图报、施恩不图报，这样就会增加很多人生的乐趣，减少很多不必要的烦恼。蔡老师在书中还说：“处事当中应该用哪些态度去面对，就是不求有功，但求无过，一定时时刻刻要尽力去把事做好，不能邀功，不能自以为是。另外，就是只问耕耘，不问收获。我想这是一种正确的处理事情的态度。

如果每天只要收获的时候，那我们已经把时间耗在患得患失

之中，如果能力都耗掉了，怎么能全心全意好好把事做好呢？所以只问耕耘者，我们只要尽心尽力把对的种子种下去，时节因缘成熟，自然水到渠成。所以这样的心态才能让我们的心时时处于能够应对事情的状态，所以，一种处事的方法就是一种心态。好的心态，必会收获更多的幸福感。正是因为这样的心态，所以我的幸福如花：我的幸福是常回家看看，给予母亲多一点的床边陪伴，勤勤快快做家务，忙中抽闲不忘揉揉父亲那不再挺拔且患有病痛的肩；我的幸福是夫妻恩爱，教孩子独立生存、懂得感恩；我的幸福是替姊妹分担生活的困难，共享浓浓的亲情。

教师的幸福离不开务实的工作心态。蔡老师在二十四讲《慎思》关系社会安定的三种职业中说：所有家长都担心，当教师无德。说到底，教师工作是一种人格教育，而人格教育其实就是一种心态的影响，而绝不是一种知识的传递，不论在课堂上说的天花乱坠，在大会发言上信誓旦旦，慷慨激昂，教师能够真正影响学生的，领导能够真正影响教师的，其实就是一种心态，一种最本真的心态，如：表情、动作、身体姿态、语言声调、细小的工作中以身作则，无法掩饰，无从装假，有时不良的心态欲盖弥彰，但无形中又增添了虚伪的成分。

人生由我读后感篇五

这是一本幸福人生的哲学入门书，我读了一半，反复回头看，边读边后悔，后悔怎么不早早读这本书。悔之晚矣，悔之晚矣！翻开封面，才知道这本书是中北大学人文社会科学学院外语系王晋华教授翻译的。王教授是著名翻译家，硕士生导师，长期从事英美文学研究与翻译工作。

作者叔本华是德国著名哲学家。他在书中讲到人们命运最根本的差别可以归纳为以下三类：

1. 一个人的自身，即在最广泛的意义上属于人的个性的东西，

包括人的健康，力量，外貌，脾性，道德品格，智力和所受的教育。

2. 一个人所拥有的身外之物：财产以及其他的各种占有物。

3. 一个人在他人心目中的地位：这可以理解为，一个人在他周围人眼中所呈现的样子，或者更确切地说，别人是如何看他的。别人的看法主要体现在对他所持有的荣誉，职位和名望方面的看法。

显然一个人的自身最重要，现实中我们却往往迷失在身外之物中。我本人就有切身体会，我们从自身得到的幸福远大于从外界获得的幸福。与其羡慕别人，不如好好做自己，爱自己。可悲的是，现实中许多人具有奋不顾身的献身精神，为了功名利禄，不惜一切，不珍惜自己的身体，不惜以身试法，甚至是珍贵的生命也可以不要。正如书中所写，历代的智者总是讲着同样的事情，而构成历代社会绝大多数的愚人们也是做着一样的事情，做着与智者恰为相反的事情，而且，这种情形仍将持续下去。正如伏尔泰所说的：“在我们离世时我们会发现这个世界仍然像我们刚到来时一样的愚蠢和邪恶。”

最高级的，最为丰富和持久的快乐是那些精神上的快乐。尽管年轻时我们对这一点缺乏足够的认识：心理上的愉悦主要是来自精神思想的力量。从这里我们可以清楚地看出，我们的幸福在很大程度上取决于我们自身，取决于我们的个性，而命运或运气则往往只是用来指我们的拥有物，或是指我们的荣誉。这一意义上的命运是可以得到改进的，可要是我们的内在丰富的话，我们也就不会太去要求好运了。

一个恬静快乐的性情，健康的体魄，乐观的心态，清晰、活跃的智力，能够洞察事场的头脑，温和、节制有度的意欲，由此带来的良心上的安宁——所有这些品质都是职位和财富无法给予，无法替代的。一个人的自身，在他独处时所陪伴

他的东西，别人谁也不能给予也不能夺走的东西，显然对他有着至为重要的意义，其重要性远远超过他所拥有的财富和他在世人眼中的形象。一个精神丰富的人在独处时，可以沉浸在自己的思想和想象中而自得其乐；可对于一个毫无想象力的笨蛋来说，不断的社交、宴会、看戏、远游以及各种娱乐活动，都无法排遣掉他的无聊。一个善良、脾性温和的人在困境中也能感到快乐，而一个贪婪、生性邪恶和嫉妒的人，即使他是世界上最富有的人，也会常常郁郁不乐的。对于一个常能从自己卓越个性和非凡头脑中得到愉悦的人来说，那些普通大众所追求的快乐和消遣大部分都是多余的，在他看来，甚至是麻烦和累赘。为此，贺拉斯在谈到自己时说：象牙，大理石，图画，雕像，紫衣，银盆，很多人视它们为必不可少，但有的人却不为这些东西烦心。

苏格拉底看到街市上摆着售卖的各种各样奢侈品时，禁不住大声说道：“世界上我不需要的物品可真不少啊！”

亚里士多德说，幸福看起来就在于有闲暇。苏格拉底称赞闲暇是一个人最美好的拥有物。

叔本华在书中所讲的哲学道理，我反复读，已不知多少遍，日后还要细品。王晋华教授翻译得好，我感觉到中西文化的交融。推荐大家有时间也读一下，开卷有益。

叔本华在书中也有种族歧视，对下层劳动人民的歧视，这个我不认同。人类之所以为高级动物，我认为恰恰是高级在不歧视同类，不歧视下层劳动人民，互相尊重、包容。

人生由我读后感篇六

《平凡人生》，实际写了他与母亲如何度过艰难而又平凡的一生：他用自己的实际行动，处世态度以及对待亲朋好友的真实感情，向人们诠释了，“人该怎么样活着”。它真是一本，如何做人的，活生生的教课书。正是他健康的心态，让

人觉得他不象是一位七十岁的老人。正因为他对周围人的真情，让人对他充满感激之情。更是他心胸开阔，脚踏实地的处世方式，让人感到他平凡人生中的不凡。他与母亲的互敬互帮，以及他对母亲无微不至的关心，常常让我们感动乃至嫉妒。

另一面，我作为李家的儿媳妇，处于上有老下有小的重要位置。如何当好儿媳，妻子，母亲，弟媳等等这些角色，在这个大家庭中处理好各种关系，达到家和万事兴的目的。我认为，要做到这些，还是要有奉献精神的。

再一方面，这本书所产生的社会影响，让我清楚的知道自己该如何做人，作事，处人。古人曾说，做一件好事并不难，难得是一辈子都做好事。一个人要想在别人心目中树立起良好的形象，那不是一朝一夕可以达到的，那是需要你通过长期的语言，行为，(.)修养，文化素质，工作能力等方面的综合因素的表现来完成的。因此，任何一点杂质和疏漏都会让你的人格大打折扣，书中所反映的父亲，在这方面为我们做出了榜样。

最后，我看完这本书后，我想对所有的青中年人说，善待你们的父母吧，不管他是你们的亲生父母，还是公公婆婆，岳父岳母，毕竟他们是你爱的那个人的亲生父母，要象对待自己父母亲一样对待他们。要知道，多年以后你也会得到儿女们的善待；我也想对所有的老人说，善待你们的孩子吧，不管他是你们的亲生子女，还是儿媳妇和女婿。

生活是万花筒，世界是多彩的，无论怎样的社会，如何发展。作为人最根本的品质不能丢，这就是：诚实，善良，勤恳，健康。

人生由我读后感篇七

当又一条小溪汇入我知识的海洋后，我如释重负般地舒了口

气。翻开《感悟人生》这本书的扉页开始阅读，到合上书的那一刻，我始终以自己最大的热情、以自己的心灵去汲取书中的每一滴甘露。这本书从季羨林老先生千万字的著作中筛选出这位著名学者、国学大师、东方文化大师的想法及成长经历。这不仅是季老先生的感悟，也是我们的导师对年轻人的教诲，它让我们学会了怎样去奋斗、探索，怎样追求理想与目标，也使我们看待生活、事物的眼光变得更加深邃。书中，看似是先生在教育我们，但更多流露出的是他对下一代的关心与鼓励。他把自己成长、学习的全部经验无私地奉献给了每一位读者使读者获益非浅。

读完这本书，老人的声容笑貌好像浮现在我眼前，他的金玉之言，将永久地刻在读者的心田，催人猛醒，激人奋进；读完这本书，犹如品尝醇美的甘露，自有滋味在其中，“世纪老人”非凡的人生经历，是一笔巨大的精神财富。

对我感悟最深的、启迪最大的是季老先生对人生的态度。他一共写了3篇“论人生”，每一篇都从不同的角度，不同的观察点洞察着人生的意义与美好。先生提出了“不完美才是人生”，还有他对人生意义与价值的一句评价：“如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下，承前启后的责任感”。从这些朴实、简洁的话语中，我们就能够体会到先生的气质与人品。他体会到了人生的真谛，更要告诉我们对待人生要有不懈的努力与强烈的责任感。

要想使人生变得有意义，就要有目标，想要达到这个目标，必须经过无数代人的共同努力。如接力赛，每一代人都有自己的一段路程要跑。又如一条链子，是由许多环组成的，每一环从本身来看，只不过是一个微不足道的个体，但没有这许许多多的个体，链子也就无法组成。

在人类社会发展的长河中，我们每一代人都有自己的使命和责任，而且是绝非可有可无的。这就是人生意义与价值的体现。季老先生虽已到耄耋之年，但正是由于老人的使命感和

责任感，使他仍然笔耕不辍，他想把更多的“财富”留给下一代，让我们看到了老一辈的无私和博大，也从中《感悟人生》领悟了很多道理。

人生由我读后感篇八

人生究竟是怎么一回事。对于我来说，人生不过就是从生到死的一出舞台剧，我们尽心尽力的扮好每一个属于自己的角色，直到幕布拉下，我们的人生也便渐渐落幕。生无疑是给人们带来了喜悦和希望，而死，却给人们带来无限的悲伤和痛苦。或许死并不是那么哀伤，或许我们在这里拉下幕布的同时，那里又展开了新的演出。在这过程中，充满了欢乐、忧愁、悲哀、成功和失败。关于这个话题，我们永远也交不出一个完美的答案来。

人生就像是一条蜿蜒泥泞的小路，困难无时不刻的在发生，却不知何时才能走到尽头。人生就像是一本未完待续的书，我们期待着接下来的剧情，但是却要等到生命尽头才知它的结局。人生更像一个谜，直至生命终结，才可揭开寻思已久的答案。在此之前，无论是何人，都无法遇见到。于是，痛苦的过着人生还不如快乐地过，活着就要活出属于自己的价值。

但人生不过只是一个简单的对生活的概括，它是由一个个剧情组合而成。亲情、爱情、友情这三种感情占据了其中重要的位置；书中的”论友谊“便给我留下了深刻的影响。

朋友对于这个世界来说是必不可少的，世上最令人愉快的必定是友谊。对于一个情绪低落的人来说，朋友的一句鼓励，一句肯定，比所有的良药都来得有用。一句话说的好的：”得不到友谊的人将是终身可怜的孤独者。没有友情的社会则只是一片繁华的沙漠。“是的，朋友使我们的周围丰富起来，如果没了友谊，那我们的生活一定是平淡无奇的，有如沙漠一般。

友情是积累的，相对于亲情的温暖，爱情的甜蜜，朋友之间的温馨或许更容易让我们感受到愉快。培根说：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐，而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将被分掉一半的忧愁。”这句话体现了友谊的真正价值，把你的快乐分享给朋友，你会更快乐；把你的忧愁倾诉给朋友，你或许会豁然开朗。千金难买真友谊，你曾经认为一个人是你的朋友，那么这个人就永远都是。真正的朋友，是永远存在的！

《论人生》，论得是对人生的认识；论得是建立人生所需要的根基。它让我们感悟到：人生并不只是从生到死，人生中有思想、有精神、有伙伴、有感情。它足以成为我们人生道路上的一种精神粮食。

人生由我读后感篇九

哲学，高中时学了一点点理论，到底是该如何定义，恐怕要对不起老师了。当年的老师是个魁梧的老师，很有激情的，印象中，他总是用两只熊掌一样的手在头顶上比划，“哲学嘛……”，人在教室四周走动，小数点也在教室横飞。一上课就很忘我的老师，是个好老师，只可惜，我的智商实在不高，无法理解老师的许多话。记忆中，高二时，我还当了一年的政治课代表。这门学科我没有任何特色，至今不明白班主任的用意。是拿掉我的英语课代表的职务于心不忍，还是有别的激励的意思？不清楚，班主任没找我谈一句话，我那时一直在黑暗中想，老师为什么只照顾到急于在英语学科上要进步的同学她呢？老师有没有想到我的感受？后来，也在一直假设，要是老师那时找我们多谈谈心，也许……学生时代的我多么渴望老师给予的言或行的鼓励啊。而今，我当老师了，我当然知道孩子们在心智上需要什么。于是我毫不吝啬，该付出的绝不占有着。“生命是丰富的，但对每个人来说，都只能活在当下。”

今天读了第十三章，《教育与自我》，收获颇丰。

主要内容是：

教育是风格的培养：教育的三阶段 1、浪漫期——小学阶段；2、精密期——初中高中的6年；3、展望期——上了大学以后。教育就是自我的要求。

人生四大领域：群体、自我、自然界、超越界

教育与自我生命的发展：自我认识、自我定位、自我成长、自我超越

我认为值得回味的语录现在供大家一起分享：

我们常说教育是“自我教育”，就是因为它需要受教育者的配合……教育是一个需要自己去承担的责任。

小孩子在尚未准备好接受现实世界之前，必须先以这些浪漫题材所提供的故事情节作为他所相信的世界，然后再慢慢成长，接受真实的挑战。若是忽略此一阶段的需求，幼小的心灵将会受到伤害。

如果在中学阶段没有好好努力，那么这一生在知识的领域中，恐怕必须放弃许多权利了。

“很多人不快乐，就是因为找不到人生的意义。然而，人生的意义又是什么？一个人在念中学的时候，人生的意义是要考大学；念大学的时候，人生的意义则是要顺利毕业或继续深造。这样的意义一直往后推延，最后总是要碰到结束，而在这个关卡上，不能在以一个具体的东西作为意义了（如赚到多少钱、当到什么官）。这个意义是一个人在生命过程中无法达成的，因此不能向外探求，只能内向寻找，也就是一种对自己的要求，要求自己达成一种最高的、圆满的境界。”

与别人相处的时候，如果发现别人的意见和我们不同，不但不要生气，反而要借这个机会反省。

所谓“最好总是要碰到结束”那就是死亡吧。一个人一生中会完成一件件有意义的事，难道当他死了后，他所做的一切就都没意义了么？生命究竟有没有意义？你既然问了，那就一定有意义。很少人能达到圆满的境界，但生命的意义不就是在追求圆满的过程中么！只有人才会有这样的提问，才会有这样的终极思考，动物不会，这就是动物与人最根本的区别。

“一个人的生命内涵由他所选择的价值所构成，如果无法回答：‘人生中什么最重要’？代表你根本不了解自己。”

从古到今，人们都会用“盛世”和“乱世”来形容当时的社会面貌和历史状况，其实不管是盛世还是乱世，都是“俗世”。在现实世界里，人们通常用利益来衡量一切，并学习各种求生的本领来适应社会，以致不被社会所淘汰，这样是符合达尔文的“进化论”的。然而人们会忽视一些人之所以被称之为“人”的那些精神价值，信仰、真诚、尊严、正直、忠诚、率真、爱情……这些东西本来人人都有，可是人们在追逐名利的时候或多或少的把他们丢失了、遗忘了，遗忘和丢失的不是这些东西而是他自己，他不知道自己是什么，更不知道人是什么。有些人一生都在追逐一样东西却始终追不到，就像狗总喜欢咬自己的尾巴，却总是咬不到，我们只看到那只狗拼命地在转圈，却始终跳不出那个圈子。

记得很多年以前，我就职于一家建筑单位，在这家公司里有很多和我年纪相仿的同事，大家都谈得来，既是同事又成了朋友。那段日子过得很快乐。后来由于企业不景气而裁员，我也不得不离开那了。本来每天朝夕相处在身边的同事一下子就没有了，心里非常的失落，总希望他们有空时来看看我，大家聚聚，回忆以前开心的日子，我也非常期待每次的聚会。可是很奇怪，每次聚会结束后，心里失落得感受比没聚会时

还要厉害，有点举足无错的样子，后来对于聚会，我既是期待又是担忧，矛盾极了。

后来，我渐渐地养成了看书的习惯，从散文、诗词、到孔孟之道、经典著作等等，虽然看的书不多，却能在阅读中感受到无比的快乐和精神上的愉悦，每看完一本书就像经历一次旅程，在旅程中感怀历史、感悟人生、感知生命，感激这些文字给你带来无穷的快乐。晓风残月，青灯黄卷，丝丝秋雨，手捧香茗，此情此景，岂不快哉！朋友，向外探求；读书，由内而发，两者兼顾，相得益彰。

活在当下，珍惜高峰经验——是一种能够让人在一刹那之间觉得无所缺憾、一切美好圆满的感觉。