

生命品质读后感(优质5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。可是读后感怎么写才合适呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看看吧，希望对大家有所帮助。

生命品质读后感篇一

在一次偶然的的机会，聆听了詹唐宁老师的一个关于家庭教育的课。她温文尔雅，不紧不慢，说话富有哲理，立刻对她产生了好奇心。于是，在她的学习平台上购买了《活出生命品质》这本书。由于疫情原因，这本书等了足足一个多月才到。拿到书，爱不释手，跃出海面的海豚，充满着生命力，再配上活出生命品质的书名，有一种品质在那里，急不及待就读了起来。唐宁老师的书非常显浅易懂，用讲故事的形式，讲述哲学与灵性成长的故事。让人感觉豁然开朗与自觉清净。

我们需要看透生命体验的真相，就不会焦虑与恐惧。我们需要穿越二元对立的戏来体验人生。在二元对立里，我们苦苦挣扎，迷茫与无助，迷失自我。经典的三个坑：我不够好、我不配得、我不完整，削弱、压抑、怀疑的方式来进行自我否定，有的还自我攻击。生命的真相，我们需要探讨：自我肯定与自我否定、制造问题与解决问题、放下掌控、匮乏幻觉vs富足本质、完美主义等问题。这些都是往内探索，探索我是谁。当一个人越了解自己，就越能跳出来帮助自己成长。因为那样你就不会批判、不会指责、不会攻击自己。你知道我们是来体验生命的历程，当我们看到了自己，我们更理性去看待自己，做出符合自己最佳利益的选择。追随你心，因为那时你做出的选择是最佳的。

愿景实现的方程式其实很简单。一开始我们需要接纳发生在您身上的一切美好与不如意，同时，当你看到你的不接纳，

也要允许你的不接纳。让意识与行为有移动的空间，选择美好。愿景实现的方程式=正向意图*打磨品质*放手结果。保持正向意念，重点是我们需要正向意向，如同太阳，要高高升起。它自然会照见真心、正义、无畏和同情。起心动念，就如同发送出能量形式的刀枪剑。真正的赋能，就是能量收到滋养和提升。发挥自己的热爱与天赋，发自内心的做你所做的任何一件事，享受其中。散发出正念利他的能量场，享受它的美好感觉。

打磨品质，带着爱的意识，去做每一件事。泰戈尔1924年在清华大学演讲中说：“你们的使命是在拿天堂给人间，拿灵魂给一切的事物。”那么，最走心的创造法则是把当下的每一件事，做出美好而精粹的品质。100%全力以赴认真打磨好每一件事情的品质，跟随内心的声音，最终你会迈向灵魂深处真正渴望之事，并能以更高的成熟度去胜任与服务。

放手结果。很多时候我们执着于结果，往往都处在焦虑恐惧中，失去了生活的品质。用智慧的新做出选择，智慧的新直销所有的竞争都是幻象，所有的分离也是幻象，所有对于未来的恐惧还是幻象，一定有更开放的合作可以达成彼此的最佳利益。最大的回报不是物质，而是自身的成长和提升。当我们愿意接受一切的时候，对结果放手，回到勇者无畏。真正的助力来自小我的阻抗，来自你的控股怒，对未来结果的担忧和焦虑，对过去创伤的悔恨和忧郁，当你全然接纳，对结果充满无条件的信任，才能选择阻力最少的道路：放手所有结果，最好的结果才会出现。那时，你会进入很兴奋却不紧张的状态。要么不做，要么全力以赴。因为人生如戏，务必给力。

深入学习三个层次的知见：无知执见、正知正见、真知灼见。小我的出现，让我们容易陷入不同程度的痛苦与创伤当中。通过学习，我们培育更多的爱、慈悲、正义与善良。这种培育，主要是因为与大道渐行渐远了，才需要强调、教育与倡导。当我们回归真知灼见，融于大道，自然可以照见万

事万物真相，直击本质，了悟真相。我们可以通过瑜伽、冥想、静心、内观、正念等方式来提升自己的觉察能力，透过观照、看见、感受，发展定静，保持觉知，能看清自己。因为内心的平静，是持续练习觉察所能达到的状态，毫不费力的心流状态才会出现。到那时候，我们就更有能力去修正自己。觉察：真实、不评判、零阻抗的“看见”，才可以做到及时的修正。

觉察有两个向度，一个是聚焦，聚焦于细节。一个是散焦，散焦于全貌。她介绍了六种提升觉察能力的练习法，都非常有效。可以让你短时间内去除杂念，回归觉察。当我们具有很强的觉察能力的时候，修正的智慧自然就会出现。

唐宁老师的书值得在您焦虑困惑的时候阅读，它如一股清流，流淌入您的心房，洗涤您浑浊的肠道，排出有毒的毒素，擦亮您的双眼。重新拨开云雾看青天，重拾对生活的热情，愿意去探索，去活出生命的本质！这感觉，真好！

生命品质读后感篇二

周末闲暇，从同事处借得一本周国平先生的《生命的品质》。周国平先生说“人最宝贵的两样东西，一是生命，二是灵魂”。现今生活越来越复杂、生命越来越沉重，人们容易被太多东西所羁绊，金钱、地位、身份。这些东西迷障迷惑了我们的双眼和内心，活得越来越繁忙，却越来越空虚，没有时间去思考、去阅读、去体会、去培养一个真正属于我们的、独立的精神世界。

周国平先生接受了杨绛的看法——灵魂不同于内在生命，灵魂是塑造内在生命的主导者。如果说，内在生命可以规范一个人的行为，那么，灵魂则足以让一个人的心灵变得纯真而高尚。在序言里，他如此写道：“灵魂一旦敞亮，你的全部人生就有了明灯和方向。”他还说：“把心安顿好，积累灵魂的财富，注重内在生活。”内在的生命值得我们珍视，我

们每个人都应该拥有一个充实的精神世界，活出生命的品质来——正是他这本书的中心思想。

伟大的内在生命——周国平反思自身的生活，他想到了那些身体残疾却依然收获了一份完整而有意义的人生的人：盲诗人荷马、双耳失聪的贝多芬、全身瘫痪的霍金、又瞎又聋的海伦·凯勒，诚然，这些人都是伟人，然而不可能人人都可以成为伟人，但这最起码能证明一个强大的灵魂可以跨越身体上的残缺，爆发出不可si议的惊人力量，从而让我们的生命闪现出耀眼的火花。这也让我想起轮椅上的史铁生、脑瘫女诗人余秀华，还有承受了太多的苦难依然淡定从容、“和谁都不争，和谁争都不屑”的杨绛。做自己的朋友——人生在世，不能没有朋友。在所有的朋友中，不能缺了最重要的那一个，就是你自己。作者讲到，缺了自己这个朋友，一个人即使朋友遍天下，也只是表面的热闹而已，实际上他是很空虚的。作者说做自己的朋友，是人生很高的成就，非常认同这个观点，做自己的朋友，确实是人生很高的境界，也是人生重要的一种能力。

做一个能够承受不幸的人——古希腊哲人彼亚斯说：“一个不能承受不幸的人是真正不幸的”。彼翁也说过，“不能承受不幸本身就是一种巨大的不幸”。不幸之为不幸，是因为它会对人造成伤害。一个能够承受不幸的人，实际上是减小了不幸对自己的杀伤力，尤其是不让它伤及自己的身心健康。反之，一个不能承受的人，不幸就可能使他元气大伤、萎靡不振，甚至是毁灭打击。因此，遭遇了同样的不幸，发生在不同的人身上，结果很可能是完全不同的。承受不幸不仅是一种能力，来自坚强的意志，更是一种觉悟。自己身上的快乐源泉——苏格拉底说：享受不是从市场上买来的，而是从自己的心灵中获得的。德漠克利特说：一个人必须习惯于反身自求快乐的源泉。亚里士多德说：沉思的快乐不依赖于外部条件，是最高的快乐。连号称享乐主义祖师爷的伊壁鸠鲁也说：身体的健康和灵魂的平静是幸福的极致。古希腊哲学家都主张，快乐主要不是来自外物，而是来自人自身。而有

一些人为了得到快乐，热衷于追求金钱、地位、名声等身外之物，往往是得到了最初的，又想拥有更高更多的、永不知足，结果被追求金钱、地位、名声等身外之物的心所累，越来越苦闷。而心灵的快乐是自足的。如果你的心灵足够丰富，就像苏东坡一样，即使身处最单调最贫苦的环境，你仍能自得其乐；如果你的心灵足够高贵，就像王阳明一样，即使遭遇最悲惨的灾难，你仍能自强不息。人应该充实心灵，从自己身上开掘快乐的源泉。

把心静下来，保持一颗澄明的心，去读书，去学习，去旅行，去充实自己，去体验生活，去创造一个丰富的精神世界，让生命回归单纯，活出生命的品质！

生命品质读后感篇三

内容如同封面一样简单，不繁冗，不拖沓，但蕴藏着大智慧，平凡中慢慢体会出来的智慧。确实是随感篇，一篇中总是简短的几个部分，但每个部分都让你收获不同。源于平凡的生活，可有佛家的般若存在。是每一个热爱生活，思索生活的平凡人必备的`心灵宝盒！

生命品质读后感篇四

偶然间，看到了周国平新作《生命的品质》，该书是20xx年至20xx年周国平所写文字的结集，当然我也无暇览阅其他文作，但《生命的品质》这20多万珠玑文字却将我深深吸引……书中的很多文字、很多言语，也许用以上简短的语言描述并不能完全表达我所理解和领悟的生活寓意，只能在心里细细琢磨。一口气读完，掩卷遐想，我有了更多对情谊的感受，更多对生命的触动，更多对生活的领悟：

生命对每个人来说只有一次，它原本应当是单纯而有意义的。但是，在社会的不断发展变化过程中，人们不断违背和抛弃了生命的意义和品质，许多人成为财富、权力、地位、名声

的奴隶，并让这些社会堆积物遮蔽了生命，人们把它们看得比生命更重要，甚至为之耗费一生的精力，不去听也听不见生命本身的声音了，肉体生命已被格式化、复杂化。人们在拥有肉体生命的同时，还拥有着超越于肉身的内在生命，它被恰当地称作灵魂。在一定意义上，人生觉悟就在于透过社会堆积物去发现你的自然生命，又透过肉体生命去发现你的内在生命，灵魂一旦敞亮，你的全部人生就有了明灯和方向。

可以说，不同的人生观、价值观造就了不同的人生，只有那些追求平凡生活的人，才能实现生命的自然品质，只有那些注重内在的生活的人，才能实现生命的精神品质，才能将灵魂升华。把这两种生活过好，生命的整体品质是就是好的。

或许杨先生的语气里带着些许无奈和消极，却不能否认”漠然、自闭、逃避“确也成为了许多人生活的主流。但如果我们每一个人都去追求生命的真实品质，唾弃那些蒙蔽生活的堆积物，让生命的灿烂和灵魂的光彩发挥极致，那生命的真正目标就离我们不远了。我认为这之前我们还要学会下面这些事：

二、学会珍惜。珍惜现在所拥有的，包括生你养你的父母、疼爱你的丈夫、妻子、给你带来欢乐的孩子……；珍惜朋友之间的友谊，逢年过节送去温暖的问候，可能一句”节日快乐“的祝福，会给他、她带来意想不到的惊喜；珍惜同事之间的缘分，要懂得在工作中如何进行有效的沟通、和睦的相处，并学会尊重他人，感受他人，体恤他人；以他人之长补己之短。

三、学会奉献。对我们来讲，奉献是人际关系的一个支点。如果你赋予他人爱，你也定会获得他人回报。人际关系会朝着互爱方向前行，互相之间的情感也会跳出原有的层次，向精神层面升华。相反，如果你对周围的一切都抱着冷漠，那么你的人生无疑是苍白的，你的处境无疑是狭小的。”墙角

之花，当你孤芳自赏时，世界也就小了。“关爱他人，学会奉献，是我们应该弘扬的精神，这种精神不需要那么的轰轰烈烈，只需要拿出你的一颗友爱之心。

四、学会工作和学习。要懂得珍惜每一寸光阴，要把有限的时间花在学习上、花在工作上；通过学习可以让你自身得到全面提高，通过工作可以让你的学习效果得到永久的巩固，而在深入的工作中将会有不断追求新知识的欲望，这是一个循环的呈不断上升的圆环。

生命是我们要规划时间去珍惜的，俗话说“寸金难买寸光阴”，在我们所生活的这个世界里，到处都充满了爱。在生的时候，我们不要虚度光阴，只要一切有利于我们充实生活的东西，我们都要去学，去读，去想，去做。只要每时每刻的去计划和把握我们的时间，就会不让我们，在即将失去肉体生命时，有什么遗憾的。既然肉体生命的长度已经注定，我们无法改变，那么我们就应当去增加生命的厚度，我们可以在有限的肉体生命期里无限延伸生命的精神品质，即使是挫折也把它当做必要的积淀和历练，让我们无悔自己的人生，将灵魂升华。

朴素的文字，浅易的道理，确让人沉思而深远……

生命品质读后感篇五

读完一篇(部)作品，会有很多感想和体会，但不能把他们都写出来，读后感是写感受最深的一点。下面给大家推荐《生命的品质》的读后感，希望大家喜欢！

利用寒假假期，集中读完了周国平的《生命的品质》。《生命的品质》是作者2007年至2009年所写文字的结集，共分十一辑，包括对生命内在意义的探索，哲学的思考，对教育的呼吁，读书的呐喊，对时代的评论，对人性的度量，对心灵

的追问，面对灾难的反思以及对宋词的赏析等，所有这些都反映了他的真诚、睿智、思考、独立，衬托出了他的平凡、活泼、善良、哲理。什么是生命应该具有的品质？书中没有给出具体的答案，却自始至终无不透露着答案。书虽读完，思考却无法停歇。

“人最宝贵的两样东西，一是生命，二是灵魂。老天给了每个人一条命，一颗心，把命照看好，把心安顿好，人生即是圆满。把命照看好，就是要保持生命的单纯，珍惜平凡生活。把心安顿好，就是要积累灵魂的财富，注重内在生活。”

把命照看好，保持生命的单纯。人来到世上，首先是一个生命。生命，原本是单纯的。可是，人却活得越来越复杂了。许多时候，我们不是作为生命在活，而是作为欲望、野心、身份、称谓在活，不是为了生命在活，而是为了财富、权力、地位、名声在活。为了这些，我们透支着青春，透支着生命，到头来不过是镜中花，水中月，一场云烟而已。早些时候，读过于娟的生命日记——《此生未完成》，对我触动很大。

在生命的最后日子里，于娟完全放下了生死，放下了名利权情，赤裸裸的去反思和写作。所有的浮躁沉淀了，所有的伪装剥离了，所有的喧嚣远去了，所有的执着放下了。只有一个普通的女子，普通的女儿、妻子、母亲对生命最单纯的感悟。在这个故事里，相信很多读者看到的不是于娟，而是自己。生命本就短暂，在这个愈来愈快的社会里，在大家都在忙名、忙利、忙地位的时候，让自己慢下来，回归简单，回归淳朴，不要让名利权情这些社会堆积物蒙蔽了我们的生命，使得为之付出一生的精力。照看好命，做自己喜欢的事，做有意义的事。

把心安顿好，积累灵魂的财富。画家王川曾说：“开始的时候，什么都不会来，中间的时候，什么都留不住，最后的时候，什么都在。”最后的时候全部都在的是什么？我想应该是精神与灵魂的积累。物质性的东西可以设定目标，精神的

追求同样可以设立某种目标，但这种目标只是一个方向，它的实现方式不是在未来某一天变成可见的现实而是作为方向体现在当下的每一个行为中。

它永远不会完全实现，又时刻可以正在实现。把心用在每一个当下，事事磨练，实现内在的转化。练就一颗坚强的心，勇敢的承受遭遇的不幸；练就一颗慈爱的心，爱己爱人；练就一颗坦荡的心，光明磊落，无愧于心；练就一颗安静的心，剥离喧嚣，沉淀浮躁，享受真正的欢愉。生命的长度是有限的，通过灵魂的升华，心灵的培育与安放，增加生命的厚度，在有限的肉体生命期里实现生命精神品质的延伸。

照看好命，安顿好心。朴素的文字，道理却让人沉思而深远。