

放下读后感林清玄(模板5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

放下读后感林清玄篇一

(一)

——陈聪明

这是一本平静心灵、清净浮躁、摒除暴戾之气的佛学好书。这是圣严大师最后的遗作，也是圣严法师毕生修行中总结的智慧。有些看似最平常的开示语，却是我们最需要解除的疑惑，也是我们自己看不清楚的真理。书中圣严法师教导我们：日日有晴，清“五毒”戒情绪，放下既幸福。

“五毒”是佛学说法中的贪、嗔、痴、慢、疑。贪，就是贪心。嗔，就是生气。痴，就是颠倒是非、烦恼与愚知。慢，就是自负。疑，就是怀疑。这都是我们日常生活中最常有的情绪，而且是负面情绪。它们常常给我们的生活蒙上黑暗，让我们看不见未来，摸不着世界的精彩。这本书则是让你看清事态，教会你控制好负面的情绪，清除你的疑虑，自信的过好每一天！

我看这本书时，很多平时看不清想不通的事情都解惑了，心情也轻松了很多。当然，情绪不是那么容易就能控制的。不是说一看了这本书就能获得幸福，是要去领悟、去学习、去努力。有时候即使我们理解，可能还是会对难以预期的事情感到恐惧。恐惧和焦虑是人类心智中主要的心理状态。恐惧

的背后是对确定性不断的渴求。我们对未知感到恐惧。人心对肯定的渴望，是根植于我们对无常的恐惧。当你能够觉察不确定性，当你确信这些相关联的成分不可能保持恒常与不变时，就能生起无畏之心。你会发现，自己真正能准备好面对最坏的状况，同时又能容许最好的发生，你会变得高贵而庄严。人是有智慧的，理应可以化解情绪，如果能进一步不让自己产生情绪，那就是圣贤。社会总会给我们造成压力，不过我们不能让这种影响继续损害我们的身心，应该及时去化解这种影响。

放下读后感林清玄篇二

一本很小众的书，作者的文笔很好。淡淡的，却让人不知不觉得沉沦思考。这世界上有很多爱，有一些爱是违背常理的，不能说出口的。但又有多少人多少作者能把这种爱写得如此犀利。生活有很多种选择有人迷恋台面上的风光，而有人选择粗陶清茶。无论怎么样，请忠于内心。感谢作者感谢这本书，它让我变得宁静而平和。

看第一篇就晓得是仿安妮的文风。但是还是看完了。因为喜欢安妮，加上写的小故事，也都唯美小资的不近人间烟火。我喜欢，但是那句什么“看看会止痛的行走书”是扯犊子，首先就不是本写行走的书，只是将背景设定在各个地方而已。“止痛”就更是子虚乌有的事儿了，哪儿跟哪儿啊恋爱伊始，我们总希望带着爱人走遍天涯海角。于是行走与领悟充斥着爱的过程。当我们看好了地图，策划了路线，幻想着旅程的种种甜蜜，却发现身边的人早已远去。后来我们理解了孤独的含义，学会在黑暗中隐忍，学会一个人踏上人生的征程。即便形单影只却不言往事。如今，我终于站在曾经的终点，没有悲伤，没有等候。因为我在路上，放下了你。

放下读后感林清玄篇三

今天早晨，我看了一篇寓言故事，题目叫《放下包袱前进》

这书说得是从前有一个国王，他的三个王子整天无事可做，互相挑剔，争吵不休，不管走到哪里，他们总是己之长，道别人之短，最后，国王一怒之下，把他们赶出自己的国家，对他们说：“只要你们不改正自己错误，就永远不要回来见我！”

三个王子离开了王国。一路上，仍然争吵不休，每个人都说自己对，别人不对，最后，三个人只好分道扬镳，各奔前程。

过了许多天，恰巧三个兄弟又在他们分手的那个地方相遇了。每个人胸前背后都挂着个袋子，见面之后，他们都询问对方的袋子里装的是什么东西。

大王子说：“我背后的袋子装的是亲戚朋友的优点，胸前的袋子装的是别人的缺点，我从来不看背后的袋子，所以不知道亲戚朋友们的长处是什么？”

二王子说：“我把自己的优点装在一个袋子里挂在胸前，这样我可以时刻看到它们，而且也容易让别人看到。我把别人说我的缺点装在另一个袋子里，背在身后，我从来不看，也不想让别人看到，只希望他们看到我的优点。”

最小的王子说道：“我胸前的袋子装的是别人的优点和对我的恩德，我可以时时看到它们，当我看到别人的缺点时，都把它们放在背后的袋子里，而且我还在这个袋子的底部开了个小洞，以便把装在里面的缺点都一一扔掉。因此，我只带着别人的优点走路，觉得十分轻松愉快。

大王子和二王子越走越觉得负担过重。他们想：三弟要比我们轻松的多，我们被一些无用的东西压得直不起腰来，难受极了！于是，他们也把袋子里装着别人的缺点都扔掉了，果然觉得异常的轻松。

三兄弟都认识到了自己的'错误，决定去找国王请求原谅。看

到自己的儿子转变了，国王十分高兴，他说：“太好了！我的孩子们，对别人要多看优点，少看缺点，对自己要多看缺点，并努力克服它，这样一来才能不断进步！”

这则寓言告诉我们：要多找出别人的优点，学习别人的优点来改正自己的缺点，少看别人的缺点，这就是成语中所谓的“取长补短”。

放下读后感林清玄篇四

雨过天晴，连绵的两天的雨让心中些许压抑，但是随着天空放晴，似乎整个世界都变得明亮了，心情也随着天空晴朗起来。我们总是这样，在嘈杂的社会中，总会被一些琐事而困扰，可是等回过头想想，却又觉得当初的自己太过于拘泥，倒不如当时洒脱一些。最近阅读了《一放下你就赢了》这本书，让我受益匪浅。

在《一放下你就赢了》这本书中，作者用细腻唯美的语言，为读者营造出一个欢快祥和的意境，朴实却不失智慧的文字，引导读者在阅读的同时，心胸不断变得宽阔起来，似乎意境忘记了这个嘈杂纷争的社会，身边的一切都是那么的美好。如今的社会，节奏在不断加快，我们所遇到的琐碎事情也在越来越多，而随着年龄的增长，我们又要开始承担起抚养孩子、照顾老人的重担，我们经常会感受到生活的压力带给我们的窒息感，可是生活总要继续，我们终归要面对未知的明天。既然这样，为什么不快乐轻松地过好今天，微笑着面对生活给予我们的一切呢？记得看见过这样一篇故事：一个和尚肩上挑着一根扁担信步而走，扁担上挂着盛满绿豆汤的瓷壶。他不慎失足跌了一跤，壶碎汤撒，这位和尚却若无其事地继续往前走。这时，一人跑来说：“你不知道瓷壶已经破了吗？”“我知道。”和尚不慌不忙地回答道。“那么你怎么不转身，看看该怎么办。”“它已经破碎了，汤也流光了，我转身又能如何？”是啊，既然前面还要赶路，又何必再去纠结过往的遗失呢？倒不如放下那些不必要的负担，轻松地

奔向明天。

在我们的工作中，亦是如此，我们作为xx每天在嘈杂的车辆发动机声中工作着，每天与各种各样的司乘人员打交道，我们也会遇到一些不愉快，在工作中遇到一些挫折困难，我们会生气、会失落、会沮丧，可是好好想想，这些负面情绪对我们来说毫无益处，只会让自己更加压抑，倒不如将心放宽，学会放下那些负面情绪，乐观的对待工作，微笑着对待司乘，阳光的面对一切。

人生就像一次旅行，如果把所有的得失成败、鸡毛蒜皮都背在肩上，那么我们只会举步维艰，倒不如学会放下，让自己轻松一些，脚步轻盈地向着美好的明天进发。

放下读后感林清玄篇五

《放下孩子——犹太人的家教制胜之道》是由美国温迪·莫格尔写的，她主要以幽默的语言总结了犹太教在接纳、尊重、感恩、人格、家务、饮食、自律、时间管理八个方面的先进理念和方法。其中的内容给我留下了深刻的印象，如第八章自律之道的一段内容——话不必多。

教育孩子的过程中，有时需要无声的语言——安静的聆听，有时需要正面的激励，有时我们要给予适当的责备。其中最难做好的就是适当的责备。因为指责别人最难的是既把责备的意思表明，又不让被指责的对象感到羞耻。犹太教很重视保护别人免于羞耻。

书中还提到，有三种类型的过错。第一种是无心之过，第二种是受欲望驱使而犯下的过错。第三种是违逆的过错。当看到过错原来是可以这样分类型的，我反思自己在衡量孩子的过错时，并未根据严重程度去进行分类，再给以相应的对策。我想如果我们都能对孩子所犯的过错有一个清晰的认识，也就不会每一次大呼小叫，从而增加了母女、师生间冲突，降

低教育的效果。

文章中还阐述了对这三种情况，我们可以采取的相应措施，以及一些重要的注意点。它们都非常的具体和合理。对于无心之过讲，你可以当着孩子的面指出这种错误，并让孩子在后果中，自己学习进步！对于受欲望驱使而犯下的过错，书中提供的建议是：私下责备，和颜悦色地讲给犯错误的人听；要记得，你是替犯错者的利益考虑在说话，而非出于侮辱或报复他的心态；把规劝放在高度评价的情景之中。

同时还要注意三点：

第一，告诉孩子你对他的做法有何感想，说话要简短。

第二，不要趁机借题发挥开始追究这个问题的始末，或是扯到其他你看不顺眼的行为或态度上。

第三，请提供让孩子改过自新的机会。

我想所有的这些细节考虑，都是因为父母对孩子的呵护，老师对学生的真爱。而我们对孩子的爱总带着私心，什么时候我们也拥有这份真爱的心境，孩子的福音就会到来。最后一种过错，“要是子女难以接受的行为是叛逆或挑衅父母的权威，是有意为之而非一时兴起的，就是违逆性的过错，那么惩罚就是必要而且合理的了。”当然，惩罚是在温和的规劝不够用时才能使用的。

我们需要主要的方面是：处罚前应该得到预先的警告，并预知后果；惩罚最好在犯错之后尽快地施行，不可追加处分。其实这些道理都是显而易见的，但真正落实到行动中去，则需要我们付出极大的耐心，努力吧！