

# 2023年感官的意义与体会 十二感官动觉 篇读后感(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 感官的意义与体会篇一

——华德福《十二感官》读书会嗅觉篇有感

古希腊德尔斐神庙的柱子上刻着一句话：人啊，认识你自己！一直以来人们对此的解释是人要有自知之明，不要明知不可为而为之。但也有人理解为人要认识自己的潜能，不要轻言放弃。两者看似矛盾，但又能和谐统一。

这次的十二感官进入到第三章——嗅觉和味觉。从这一章开始也进入了灵的感官。关于灵，有点让人觉得挺唯心的，确实这一章读完，这读后感拖了这么久去写也有这方面的问题，不过越是读不明白越有去读的必要。

读书会上大家的其它问题讨论所给我的触动也大于了读书本身。今天又重新翻出书来读，让我又想起来第一次读书会的时候敏说的话：如果为了效率我们不如自己在家看这本书，不会来参加这样一个读书会。但是除了效率我们还有很多东西，所以一个只有几个人的读书会依然是有意义的。哪怕没有人来，我们也有存在的必要。

十二感官中把每两种感官放到一章中，每个新章节开始的时候又会帮我们回忆前面学的章节。每四个感官又是一个层级。我们也一起来回顾前面身的感官：触觉，生命觉，动觉，平衡觉。可能你也是第一次看到这个，没关系，就像一个圆，

从哪里开始都可以。

透过触觉，我们从大宇宙出发开始一趟惊奇之旅，事实上我们是从大宇宙的整体中分离出来。透过生命觉，我们进入到自己的生命过程及身体组织里，痛苦总是在高点上，总是等到我们迷失之后它才会降临提醒我们。透过自身动觉让我们了解到，对于自己的身体我们有一些影响力，我们的动都和我们的生命计划书以及自己设下的生命课题相关。所以透过平衡觉，我们走出自己再次进入到这个世界。我们应该以顶天立地的姿势生活在这个世界上。

要从事一件具体工作之前，必须先用心灵将这份工作完成。触觉，生命觉，自身动觉，平衡觉被归为身的感官，因为它们引导我们的身体做内省的工作。我们要进入的灵的感官，嗅觉，味觉，视觉，温度觉，是让我们与外界联系的四种感官。

关于嗅觉就是我们可以闻到的所有气味。我们必须自问：嗅觉是如何产生的？我们需要呼吸，因此必须吸入外界的空气，嗅觉就是这样不需要边界的概念。因为需要呼吸，我们就无法阻隔外物的入侵。这种无法自助的特性就是嗅觉的典型特质。

气味总是伴随着呼吸强行入侵到嗅觉里。一股强烈的气势会让你失去自主性，其它知觉也因此被牵动。长时间闻某种气味之后，我们对该气味会失去知觉，在你离开这个房间之后再回来，才会注意到这种气味。这是人类的特性，因此，这种麻醉效应产生时，你必须离开那个场所，让嗅觉器官恢复到中性状态。

人类的嗅觉并未得到良好的开发，整体而言动物对于气味有个完整开发的敏锐器官。人和狗的嗅觉对比是大家熟悉的例子。

在这一章里面，我们感觉到作者讲这个灵的感觉运用了更多的关于医学和人体构造的知识。对于这样的专业知识，我的背景知识不是很丰富，不过感觉到作者这样多的描述人和动物的脑对比，哺乳动物和低等脊椎动物的对比，是为了让我们知道人类嗅觉的物质基础，让灵的感官更多回归到物质关联上。

这里我无法提炼的告诉大家，只能引用其中几句结论。鼻子及嗅觉器官所展现的是关于无意识的直觉能力，我们能说出酸甜苦辣的口味，却很难说出嗅到的是什么气味，只能说这种气味像某某气味，却无法给予明确的气味名称。或者只是概略的分：香或者臭。这让我联系到关于香水，就像我们很多香水的命名也都是一个抽象的非气味形容的概念，而且很多香水会有前香，中香，后香，也就是说味道是有几个层次去表达的。

所有的感官都是很好的老师，嗅觉是无意识的特性让作者关联的就是：嗅觉和气味是我们的道德基础。气味的特性会强迫我们做出判断，而且是从较深的心理层面做出判断。古埃及关于死亡的描述里，亡者进入灵魂的世界里，众神会用鼻子嗅闻亡者，用此判断他的道德。古代炼金士也说：最好的东西通常就藏在粪土里。因为嗅觉和直觉以及驱动力的紧密关系，我们必须训练鼻子去分辨真正的善恶。

读到这里，我想到过去看过的一个节目里提到两个人谈恋爱，有时候看似是相貌彼此吸引，其实是彼此的味道的认可才是最深的认可，就像冥冥中的决定。臭味相投才是过一辈子的基础。这个说法不知道你是否认可，我倒是从我自己的生活中越来越相信这样冥冥中的说法。就像恋爱中的我不觉得他的脚丫臭，同事不觉得她的男朋友抽烟呛人。

因为我们想要获得自由，所以必须拜托直觉的束缚。可是我想，就自由的跟着直觉走不是也很好嘛。因为我们生活在地球上受太多的物质及吸引力的影响，以至于心灵无法渗入到

身体里。较大的直觉脑消失不见，留下的空间被其它东西取代。人们在评判事物是否具有意义，其实是会随着时间而改变的，而人的鼻子外型也一直是变化的。

每个人或多或少都会有道德意识，在人智学里，我们称之为：意识灵。每个人在其经历的事情中都会做出善恶的判断，不是对错的判断，而是道德上的善恶之分。个人意识不应该受到人云亦云的影响而有所减损。我们天生的直觉，独立判断的能力，这些残存下来的直觉能力，就是要让我们透过嗅觉在善恶之间做出判断。宝瓶就是人类进化的缩影。

## 感官的意义与体会篇二

### 白羊座

算了，好好的陪陪她吧！本来白羊就是口硬心软的。

### 金牛座

据说嫦娥自己酿的酒可以称得上是琼瑶玉汁，身为美食家的金牛怎么可以放弃这样一个好机会，有此良辰美景又有美女相伴，开怀畅饮，简直就是痛快！

### 双子座

嫦娥千百年来只有月兔相伴，今日中秋有了双子可就不愁寂寞了，双子的搞笑天份一定可以逗得嫦娥仙子开怀大笑，让广寒宫处处充满生机。

### 巨蟹座

善解人意的巨蟹座来到月亮坐客，更多的时候是当个聆听者，听听嫦娥诉说这千年来的相思之苦，再适当的安慰她一下，简直就是一个标准的好好先生。

## 狮子座

登上月亮的狮子，第一眼吸引他的并不是仙女嫦娥，而是那富丽堂皇的`宫殿，要好好的参观一下，顺便再坐坐里面的龙椅，满足一下自己的愿望。

## 处女座

看到广寒宫里干干净净，那可真是舒服，只是没啥人气，冷冷清清的感觉简直让处女座的人直打冷颤。

## 天秤座

天秤座最感兴趣的还是嫦娥仙女身上穿的古装，在月宫的人又会变得身轻如燕，问仙女要套这些漂亮衣服来穿，就可以与仙女一起跳舞助兴了。

## 天蝎座

要好好的访问嫦娥成仙后的感想，本来嘛天蝎对就对这些神仙的事最感兴趣了，再请嫦娥仙子表演一下仙术，让自己开开眼界。

## 魔羯座

看到空荡荡的广寒宫，魔羯不禁要责问仙子，那么多年的时间你就不能多做些实事，把广寒宫充实一下，好过天天对着人间发呆，时间对魔羯来说是最宝贵的。

## 射手座

到了月宫，也不改喜欢到处乱跑的性格，要四处参观一下，尽管月宫里没啥好看的！

## 水瓶座

有传说嫦娥登上月宫后，日日在捣不死药，好奇的水瓶上了月宫总要拉着仙子问问不死药的药方，再看看嫦娥有没有研究出后悔药。

双鱼座

规规矩矩的坐在月树下，听仙子讲着心事，看着地下的人间，再品尝仙子酿的仙酒，在中秋这天就是要好好的赏月嘛！

## 感官的意义与体会篇三

——华德福《十二感官》读书会动觉篇有感

古希腊德尔斐神庙的柱子上刻着一句话：人啊，认识你自己！一直以来人们对此的解释是人要有自知之明，不要明知不可为而为之。但也有人理解为人要认识自己的潜能，不要轻言放弃。两者看似矛盾，但又能和谐统一。

——我们离开自己多久了

你离开自己多久了？我离开自己多久了！

这个问题，让我好难回答！

在很小的时候，就开始像一个大人一样去生活。在自己已经有了两个孩子之后，却依然时时有冲动，想要活得像个孩子一般。

在少女的时候，无法活得像个少女。家庭的使命，人生的理想，黯淡了青春的天真与烂漫！人生接近过半，少妇已然远去，却依然还蹦跳雀跃着挽留少女的时光——发型、着装、言谈、举止……，无一不渗出着依依不舍的留恋……。

当妻子了！却有过多的担当。阴柔还没来得及呈现与成长，就

被太多的阳刚盖过，失却了生长。当母亲了，却找不到了自己，我在哪里？我在哪里！那个女人在哪里？那个女人在哪里！

职业生涯，无从谈起。事业与家庭啊，家庭与事业啊，我将如何统合又如何抉择？！

去大学当了老师，这是让多少人艳羡的工作，却不属于我，不属于我的生命蓝图，那个在生命早期就形成的生命蓝图，或者是说在我出生时就随我而来的上天赐予我的生命计划书。

感受不了学生的生命光景，还是不能去感受他们身上所呈现出的我自己？

过程中的意志力品质，你们能百折不屈，千回百转之后不忘初心吗？

.....

对人的一生而言，至关重要的两项生命品质，面对它们，我是无能为力的。

真正的大学教育，专业的理论与实践仅仅是个载体，透过载体，塑造的是学生的生命品质，为他们的生命起航的生命品质，而我，对此却无能为力！

几经周折之后，我决定舍弃大学这个平台，暂时办了病休。要了老二以后，也是种种原因吧，辞职了。

接下来，为了更好地阐明，我借用一下书中的内容。

以下是《十二感官》的摘录：

看，如果那边有一杯水，而我的手移往那个方向去拿杯子。然而一般人的说法则是，我的手从我这边移到杯子那边。仔

细分析，这两句话很不一样，但你也可以说，不，这只手并不是从这边移到那边，他是从杯子那里移向我，一只看不见的手，从那里移到这里。

鲁道夫·史丹勒一再提醒我们，不要一味地坚信他所说的话，我们必须靠自己去分析探讨。

假设我有一位邻居住在甲地，我每天早上都看见他到乙地去。后来才知道，因为他的女友住在乙地。

如果不是他自己计划要到乙地去，他就永远到达不了乙地。在他离开家的时候，这样的计划就已经存在，他的想法及计划早就已经在乙地了。因为他计划前往乙地，所以他就已经在异地了(当然这不是指他的身体)。显然，这里存在一些超知觉的东西。以计划者的观点来看，的确是从乙地开始。对科学家而言，他们看到的是我的邻居从甲地出发前往乙地。但据我的邻居来说，他的想法早就在乙地。事实上，是他已经在那里，然后再将他的身体带往乙地去。同样地，我的手已经在杯子那边。如果不是我打算去拿杯子，我的手就不可能到杯子那边去。在我想要那杯水的瞬间，就已经开始运作，我的手只是跟随着已经存在的计划去动作而已。

如果说第一期的触觉篇触动了我，那么第二期的生命觉篇是惊醒了我，第三篇的动觉篇是激活了我。

我们总以为，生活是我们自己的选择，身体受我们的操控。从未意识到，一切的发生，是生命蓝图的呈现，是生命计划书在展开。

当我们在过往的人生当中，有太多的缺失时，有太多的错位时，我们的人生功课、生命蓝图、生命计划书，已不言自明了！

举个生活中的例子。成为母亲了，生理上，已经有了孩子。



而心理上，自己却还是个孩子啊。

他人的人生蓝图是会见女友与生养孩子，而我的人生蓝图却是之前的部分。

停下我们的理智，停下我们理性的计划，停下这些显性的阳性的东西，静静地倾听……。

没有多少时间给到我静静地与自己在一起。

马上就到了体验环节了。一个是按规则动，另一个是按规则说。前者是关注整体，后者是关注局部。

先说第一个体验活动。我们大家是围桌坐成一圈的。规则是，左手抚在胸口，口说1时右手拍右侧伙伴，被拍到的伙伴口说2时可以随心拍左侧或右侧伙伴，一直到6，7的伙伴不能说话，举起右手，随心去拍除左右两侧伙伴之外的任何伙伴，连续三轮遵守到规则体验就结束。

我们一直在寻找，执着，不同的人有不同的对象，要个老二？房子车子？爱侣？先进的家庭教育理念？工作甚至事业？养老……？但本质是一致的，以为外在是我们的安息之所。

## 感官的意义与体会篇四

——华德福《十二感官》读书会生命觉篇有感

早上还是有点小忐忑的，不知道谁会来。到了后整理桌子和拜访小零食的时候感受着阳光照进来的时刻，这样的忐忑逐步的离去。第一次读书会中我得到了比较好的感受，同时也感觉到有的朋友并没有。不抱期许的期许可能我们都还不太适应，就像说失控是最好的控制，一个看似矛盾的话有时候又是那么有道理。我想到参差多态乃幸福本源，我们要允许每个人有自己不同的感受和收获，不管怎样这个读书的感觉

让我找到了一种美好的感受，有一丝的美好都是应该庆幸的。一种“找到”的感觉真的很好。后来大家聊天讨论中也发现了允许的力量，这一点和之前做即兴剧提倡的sayyes的理念不谋而合。

又是一个啰啰嗦嗦的开始，回到这次的主题——生命觉。在我们以前接触的五感中，生命觉是没有的，所以可能让我们理解起来有点难度。生命觉的解释为：我们用它来觉察自己的身体组织。我们用感觉得到一种体验，然后这个体验会被传达到整个身体。我们有能力去监督自己身体的组织状态，这就是生命觉。（是不是还有点模糊，没关系放下这个概念往后走。）

借由生命觉我们可以知道自己是否口渴或者饥饿，你也可以称它为组织觉。这是生命觉的物质体现，接下来我们要问，生命觉到底在做什么？也引出来一个新的关系，痛苦就是为了证明生命觉。是不是有点晕晕。

书中说了一个例子，如果你必须依靠时钟才能决定何时吃、何时喝，这岂不是很奇怪？不过好像我们的生活中大部分时间还真是这样。这让我想起来南怀瑾在生命最后一次在太湖大学堂的讲话，来这里学什么？就学一个如何吃，如何睡，如何拉。确实我们现在太多的妄念和需求停留在大脑层面，能用最简单的生活去唤醒身体本身的需要真是有点难了。

痛苦和生命觉的关系，也是我这次比较着重去理解的关系。痛苦有身体的也有精神上的，不管是哪一种，痛苦是来警告我们，有些事情已经不对劲了。这一点上也让我想到蒙特梭利说的“经由痛苦我成长”这句话。

感谢同伴们分享自己经历的各个层级的痛苦。我们提到一个字，“沁”，就是那样一丝一毫的沁入，才是给我们最好的成长。这一点又回到上次说的‘慢就是快’的那个感受。这个感觉也有点像孤独，也有些像诗经《蒹葭》中描述的那个

追求的痛苦。痛苦到了一种程度上又是美好的，因为你开始享受那种面对带来的痛和成长。其实许多问题的根源都是因为大家盲目追求平等，认为生活中不该有痛苦所致。结果反而带来不同形态的痛苦。你可以将压力锅给封住，但最后总是会爆炸的。

书中这几句话对我触动比较大，分享给大家，虽然只能是只言片语，不知道你收到什么，但我想就这样吧，做一种呈现，不去预期。“人若不能感觉到痛苦，他将无法成长，这是因为，痛苦可以穿透灵魂的所有层面。我们借由痛苦，试着找到自己在世间的位置。”

“对于一个小孩子，没有一件事会比让他们去经验身体疲累更有益的事。”“如果你不想给孩童任何痛苦，那么你就必须立即为他们准备另一种麻醉剂。”

“因为痛苦，所以人类学会约束自己，懂得约束所以愿花时间等待。”

“生命觉来自最高的阶级，在那里真实与否并不重要。”“小孩子不是从肉体而来，相反的，他们必须进入他自己的肉体。”

生命觉得学习让我对最近进校园讲课的活动中遇到的一些孩子的问题有了新视角的看法。希望生命能更鲜活的继续！

## 感官的意义与体会篇五

我现在正在看四大名著中的一本——《西游记》。这本书很好看，我也很爱看。这本书我已经看到第14回了，但我觉得第12回很好看。第12回的题目是：玄奘秉承建大会，观音显像化金蝉。这一回说的是唐太宗要办一个水陆大会，并让玄奘主持。这时，观音带着徒弟木叉现身了，他们化作两个疥癩和尚，在街上卖袈裟和锡杖。他们被刚退朝的萧r碰上，

萧r见他们手拿袈裟，就带他们去见唐太宗。唐太宗见了大喜，他正需要这些。水陆大会开始了，玄奘在大会上说“小乘教法”，但不会说“大乘”。两个和尚中有一个是观音，他化作金蝉子。给了唐僧袈裟和锡杖。水陆大会结束了。玄奘也应该去取经了。

读了这一回，我觉得玄奘能有这么多的成就是很不容易的，因为他从小没有父亲，母亲被逼抛弃了他。现在玄奘又要上路了，他一定会历经艰险，但他那种丝毫不害怕的精神值得我们学习。我们要像他一样，不怕危险，勇往直前！

拓展阅读：

《西游记》简介：在中国古典小说中，《西游记》的内容是最为庞杂的。它融合了佛、道、儒三家的思想和内容，既让佛、道两教的仙人同时登场表演，又在神佛的世界里注入了现实社会的人情世态，有时还掉书袋似的插进几句儒家的至理名言，使它显得亦庄亦谐，妙趣横生。这种特点，无疑使该书赢得了各种文化层次的读者的爱好。

《西游记》的`出现，开辟了神魔长篇章回小说的新门类。书中将善意的嘲笑、辛辣的讽刺和严肃的批判巧妙地结合的特点直接影响着讽刺小说的发展。《西游记》是古代长篇浪漫主义小说的高峰，在世界文学史上，它也是浪漫主义的杰作。

内容摘要：

写作时代为明朝中期，当时社会经济虽繁荣，但政治日渐败坏，百姓生活困苦。作者对此不合理的现象，透过故事提出批评。共一百回，六十余万字。分回标目，每一回目以整齐对偶展现。故事叙述唐三奘与徒弟孙悟空，猪八戒，沙僧，白龙马，经过八十一次磨难，到西天取经的过程。

内容分三大部分：第一部分(一到七回)介绍孙悟空的神通广

大;第二部分(八到十二回)叙三藏取经的缘由;第三部分(十三到一百回)是全书故事的主体,写悟空等降伏妖魔,最终到达西天取回真经。