

最新活法第一章第四节读后感与心得 活法读后感与心得第一章(精选5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？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

活法第一章第四节读后感与心得篇一

稻盛和夫在《活法》这本书里阐述了很多工作、生活中做人做事的哲学原则原理，哪怕领会其中一条，也足够受用终生，季羨林先生说：“根据我七八十年来的观察，既是企业家又是哲学家，一身而二任的人，简直如凤毛麟角。有之自稻盛和夫先生始。”《活法》的确是一部人生和心灵修行的灵魂之书，是独白式的关于人生在世苦修行，升华灵魂的修行之道。在这里，我就其中的几条谈谈自己的感悟。

一、敬天爱人，人生的王道

所谓“敬天”，就是按事物的本性做事，“天”是指客观规律，也就是事物的本性，也就是稻盛和夫一直强调的“作为人，何谓正确”的哲学原点，“做正确的人、事，正确的做人和事”，这与政府提倡的发展观也是一致的。稻盛和夫的理念是坚持将正确的事情以正确的方式贯彻始终。

作为企业，其所生产的产品要顺应社会、市场、客户的需要，要承担起社会责任，作为企业里的质量管理部门，要保证产品符合法律法规，符合养殖动物对营养的科学合理的需要，加工质量指标符合养殖动物采食特点，以便生产出符合消费者各种需求的动物蛋白。所谓“爱人”就是“利他”。对于企业来说就是“利他经营”，这个“他”是指客户，广义的客户包括顾客、员工、社会和利益相关者。企业要从“企业

本位”转向“客户本位”，一切从顾客的角度考虑问题，满足顾客的要求，特别是质量要求，这就是“原理原则”。

二、人生的意义和目的就是“提升心性，磨炼灵魂”

人生的意义和目的“是为了在死的时候，灵魂比生的时候更纯洁一点，或者说带着更美好、更崇高的灵魂去迎接死亡”。今天比昨天做得好，明天又比今天做得好，每一天都付出真挚的努力、不懈的工作、扎实的行动、诚恳的修道，在这样的过程中就体现了人生的目的和价值。现今社会，物欲、名欲、权欲充斥进我们的生活，人们感到累了，为名权财所累。但即使累了，却不甘心的想去获得更多的“欲”。殊不知“欲壑难填”，欲不会轻易的得以满足，日日生活在痛苦的挣扎中。我们如果按照稻盛和夫的哲学思想，抛弃物欲、名欲、权欲，去提升心性，磨炼灵魂，那么大到社会、企业，小到个人，就充满和谐，我们会活得很轻松、满足、快乐。

有人曾问稻盛和夫，企业经营成功的秘诀，他说“经营首先是由人来经营的，因此经营者的人性、人格至关重要。经营者必须要有高尚品德，如果没有高尚品德，他就不可能展开很好的经营。经营者要有高尚的品德，就要提高自己的心性，提高心性，他的经营才能有所拓展。因此我经常说，经营的秘诀就是提高人性，这是非常重要的”。我想，作为一名部门主管，要想带领好一个小团队，同样需要提升心性，磨炼灵魂，提升自己的人格和品德，并把这些思想传播到下属那里，和他们一起去提升心性，磨炼灵魂，去为企业经营成功努力“修道”。

三、人生。工作的结果=思维方式（-100~+100）×热情（0~100）×能力（0~100）

“稻盛成功方程式”是稻盛哲学的核心，它简练朴素而又精深博大，突出了人格、哲学、思想和理念对人生、对事业、对社会的作用，而且三要素中，只有思维方式可能是负数，

即思维方式错了，工作激情与能力再强都只能加重损失与失败，“思维方式决定人生方向”。所以，我们要有正面的“思维方式”，我认为所谓正面的“思维方式”，就是坚持“敬天爱人”，“作为人，何谓正确”，“简单是做人 and 做事的最佳原则”，“以利他利公之心生活”这些最基本原则。人生如同登山，经营企业亦如此，首先要确定应该攀登什么样的山，是把自己的目标仅仅定为小企业还是想创立一个大企业，企业要有社会责任感，才有可能基业常青。落实到自己工作中，就是先做人，后做事，积极向上，有创新性，有建设性，有感恩心，有协调性，有爱心，勤奋、知足、不自私、不贪欲等，这就是人生成功的王道。我们要在工作中使下属树立正面的“思维方式”、正面的热情，进行必要的培训、激励，以激发他们的潜能，取得更大的工作成绩，一起为企业取得更大的发展努力。

四、考虑问题、解决问题的原理原则

“单纯的原理原则就是不可动摇的人生指针”。“作为人，何谓正确”，做人准则是否正确，这是类似父母给子女言传身教的那些简单而朴素的教导，是人类自古培养起来的伦理、道德。如何在这个复杂的社会中，保持清醒的头脑，“不随波逐流，死守原理原则”，抵制住诱惑，守住“简单的原则”，其实就是不简单。

“思考至关重要”，“从努力工作中体味人生真谛”，若没有强烈的愿望，就“看不到”办法，成功也就不会向我们靠近。首先需要有强烈的愿望，这很重要。只有这样，愿望才能成为新的起点，最终一定能够成功。无论是谁，人生就如你内心描绘的一张蓝图，而愿望就是一粒种子，是在人生这个庭院里生根、发枝、开花、结果的。所以，如果自己没有成功，如果自己的工作没有被认可，永远不要去责怪他人，因为也许你本身就没有强烈的愿望，你的热情没有激发出来，你的潜力没有释放出来，我坚信“从人的头脑中挖掘出的黄金远比从地下挖掘出的要多得多”，应该自我反省、思考，

从而作出改变，改变心态，改变精神状态，改变行为习惯，顺应企业发展需要。

“仅是知道不行，贯彻落实才有意义”，“每一天都极度认真”，“不在现场流汗什么也学不到”，这些道理告诉我们，制度、文件规定、任务计划，重在执行，重在我们这些中层主管去推动。“格物致知”，“知行合一”，不入虎穴焉得虎子，我们要沉下去，深入质量管理、生产管理现场，去发现问题，发现解决问题、提高管理水平的方法。

活法第一章第四节读后感与心得篇二

现在的社会是个信仰缺失、盲目跟风、大众浮躁的社会，说其病态也不为过，《活法》读后感1500字。如何在迷茫中保持清醒、摆脱迷茫，《活法》给了我们很好的启示。

《活法》一书是一位成功企业家的生活感悟，我觉得作者并没有讲述其成功哲学的意思，而是讲述他对生活本源的认识和感悟。对于我们普通读者来说，我认为这本书最大的意义在于两点：

一、让处于迷茫中的人找到活着的意义；

二、认识到自身潜在的伟大力量。

如何实现这两点重大改变呢？我觉得这本书的核心在于强调转变思维方式，建立自己的人生哲学。

第一、如何认识每天的生活和工作？

美好的愿望每个人都有，但实现愿望的过程往往是更多的是平凡、单调，甚至是烦恼、挫折。如何客观认识现实和愿望之间的关系，需要我们有一个正确的视角，那就是接受并坚持每天的平淡与平凡，美好的愿望是平淡累积到一定量时的

华丽转身。

要相信坚持的力量，因为坚持的力量是呈几何数级增加的。

第二、建立个人人生哲学的重要性？

要成为一个独立思考、有判断力的人，需要建立自己的正确价值观，做好一个社会人和个性自我。只有这样，才能成为一个有判断力、不盲从的人。

看《人与自然》节目，角马成群结队行进中，当有一只角马遇险受惊奔跑时，其他动物本能地开始奔跑，队伍顿成汪洋之势。尽管这个比喻不甚恰当，但盲从之景以此形容恰如其分。

第三、活着的意义在哪里？

我认为：人活着的意义可以从两方面理解：

1. 作为独一无二的个体，我们来到这个世上很是不易，要不枉来一世，需要我们活出自己的精彩，我的理解就是最大化实现自己的价值，最大化挖掘自己的潜力，更多地领略和感受这个世界，如果能为自己所处的时代记住，那当然是最成功之人。

2. 作为社会人，我们有父母、亲戚、朋友、同事，我们的喜怒哀乐、成功失败影响着周围的人，因此，能成为一个能给别人积极影响的人，比给社会、他人造成消极影响的人更有意义。作为一名企业员工，我们的工作业绩给企业带来更好发展，企业的发展会给所有员工带来更多的福祉。

每一个人都潜藏着伟大的力量，这一点毋庸置疑，能否把自身潜在的能力挖掘出来，是人与人活的精彩与否的差异所在。如何实现呢？我认为关键在于改变自己，改变自己首先在于

改变自己的心态，建立一种积极、正确的心态一定会为你的人生之路助力许多。

作为一名企业员工，我认为应该具备四种心态：

第一、感恩的心态

感恩的原因其实很简单。

首先，感谢今天的平安和健康，这是我们快乐幸福的源泉。

其次，要感谢公司和同事。我们相聚到天润，不仅仅是选择的一份养家糊口的工作，更是一个展现自我能力、实现自我价值的平台。要感谢公司、包括公司的领导、同事，因为是由于他们对自己的认可才来到了公司，自己的这个工作平台是由所有的同事搭建起来的，自己的工作成绩关系到公司的发展和其他员工的福祉。

第二、简单的心态

大道至简，保持一点点单纯，会活得更轻松，更有质量；

努力工作，专心做事，是我们生活的本真、幸福的源泉；

有一句话叫做“活在当下”，理解了这句话，你会活得更健康些。

第三、敬业

要相信天道酬勤，努力就会有回报，暂时的失败和不成功，是还没有努力到老天爷感动的程度。

第四、空己

做个有职业精神的员工，工作时间内要放空自己，一切以做

好工作为依归，工作上不夹杂个人感情色彩，读后感《《活法》读后感1500字》。如此，才能成为一名合格高效的员工。

第五、利他

现今，大部分的工作需要团队协作才能完成，良好的合作氛围需要利他精神的支撑。经常能够换位思考，过分自爱而不顾及他人往往容易导致失败，提高自己的情商，摒弃狭隘，决定了成功之九十。

三星原董事长李秉哲说：“企业的成败在于员工的素质”。因此，每一个员工都应该养成勤思、自省的习惯、培养积极宽容的心态，成为一个优秀的员工，企业的成功就为期不远了。

共勉语：

其实我们每个人每一天都背负着各种各样的十字架，在艰难前行。它也许是我们的学习，也许是我们的工作，也许是我们的情感，也许是我们必须承担的责任和义务。但是，正是这些责任和义务，构成了我们在这个世界上存在的理由和价值。

活法第一章第四节读后感与心得篇三

生活中的我们，有不同的情绪表现和情感表达，有开心时的手舞足蹈，有难过时的潸然泪下，有忧愁时的闷闷不乐.....以自我为中心的我，往往总会忽略一种最重要的情感表达，那就是感恩。跟着一位姐姐做了一段时间的感恩分享，就是记录生活中你想感恩的事情或者人。在这个过程中我每天都在回忆一天所发生的事情，哪些是让我觉得我应该感恩的事情，也让我渐渐发现了生活中往往被我忽略的事情，那些我习以为常和认为理所当然的事情往往被我忽略，发现了这些事情，会让我感觉一味地接受不那么理所应当，我感

觉付出人的辛苦，以及想表达的关心与爱。例如会感谢妈妈做的饭，感谢朋友的帮助，感谢亲人的陪伴与关心.....正是无数这样的小事构成了我们的生活，平凡地在生活中发生，让我觉得习以为常，并不会注意，反而把一切当做理所应当，然而生活就是这样，有发现有观察才能有所感悟从而有所行动。我要用行动表达我的感恩之心，所以我在妈妈做饭时帮她摘菜，饭后主动去洗碗，妈妈会夸我懂事；我在朋友需要帮助时，力所能及地提供帮助，朋友会感觉欣慰；我在和家人一起的时候，放下手机，主动交流，聊一些生活琐事，家长里短，家人们会感觉家人的相互陪伴与家的独特和温暖.....生活中的小事，在怀着感恩之心去做和一味的接受当做理所当然的日常，所收获的东西是不一样的，在这个过程中收获的是更深的生活体验，仿佛觉得一切都变得有价值，我发现了即使在曾经你觉得无聊透顶的事情，觉得实在浪费自己时间的事情，因为抱有感恩之心，顷刻间都消失不见，会在细节中发现其价值，会努力去做好，因为心态的改变，这些事情就变成了我自觉认为我应该去做的事情，因为我想在所做的过程中表达自己的情感，体现自己的价值，不仅带给对方更带给自己美好的体会。

之前在这位姐姐的推荐下有幸读了《活法》这本书，感恩的这个过程中使得我更加理解了稻盛和夫在《活法》一书中传达的利他思想，稻盛和夫先生曾在书中描述：“利他”之心，在佛教就是“与人为善”的慈悲心，在基督教就是爱。“利他”这个词，听起来似乎有点严肃，其实“利他”很平常，根本不是什么了不起的事。比如，想给小孩好吃的东西，想看到妻子开心的笑容，想让辛苦的父母生活舒适等等。任何行为，只要是出于对周围人的关爱之心，就已经是利他了。为家人努力工作，帮助朋友，孝敬父母.....这些朴实的，小小的利他行为，久而久之，就会扩展到为社会，为国家，为世界的大范围的利他。我觉得现在我们做的，就是心怀感恩去做好朴实的，小小的利他行为，这种思想会像种子一样在我们的心间发芽，慢慢成为我们的一种习惯，为家庭，为社会，为国家，为世界发展得更加美好，贡献我们的一份力

量。

我被稻盛和夫先生朴实而富有哲理的语言所打动，读完本书，我也对自己的生活有了小小感悟，想在这里与大家分享：我很赞同稻盛和夫先生的观点，我认为读这本书是一个学习的过程，长久以来，我一直循规蹈矩的生活着，走着我被灌输的应该走的路，我不知道我的喜好是什么，只知道我要按照父母的期望去努力完成学业，找一个好工作，未来有一个好归宿。但是在这个过程中，我知道我做的所有事情都是因为我应该做而去做，不是因为我喜欢而去做，我可能丢失了我的兴趣，所有是在为了完成而完成。我也觉得人生是一场修行，在时间的磨砺中，终究学会成长，然而，只知道去向前生活，去面对各种考试，去循规蹈矩伴随时间走入自己人生的不同阶段，我却忘了应该停下来去思考，思考怎样把事情做得更好，怎样做人，怎样去实现自己的目标与价值。我不应该在考试失败后抱怨运气不好，在事情进展不顺利的时候，抱怨老天不公。我应该在所做的事情上培养我自己的兴趣。事实上，我需要的是一种心态，更是一种做事的态度，正如稻盛和夫先生在《活法》中所说，正确的做人，以利他之心，全神贯注，全力以赴去做事情，静心养性，面对任何困难，都应有正确的态度面对，正确的做人，即使一辈子庸碌无为，但在死亡时的灵魂比出生时有升华，那么我的人生也就是有价值的。不论现在我所做的事情我喜不喜欢，我都应全力以赴，这是我生存的意义，虽然可能做不出成就，得不到赞赏和荣誉，但是只要我去做，终有收获，抱有利他之心，终究的所有一切都在利己。

阅读完本书，会有那么一刻心里忽然恍然大悟，又有些释然，原来那些你所痛苦的，你求而不得的，你迷茫的，似乎都找到了答案，读完我受益匪浅，事实上的真理就是那么简单，只是我们在追求成功的路上忽略了其本质，被其外表的繁华所迷惑。摆正心态，心怀感恩，望前路，纵遥遥路远，亦淡然自若，脚踏实地走好每一步路，即使到达不了那成功的远方，也收获了一路的风景与美好。

活法第一章第四节读后感与心得篇四

拿到这本书，看到名字《活法》。第一感觉就是好奇，这里面会有什么样的内容，好奇使我迫不及待的想要一翻到底。这本书讲的关键内容就是作者的活法，作者稻盛先生是一位功成名遂，德高望重的老人，每次到中国来却总是那么谦虚、亲切、平易近人、处处为周围的人、包括会议的义工们着想。让接触过他的中国人无不为之感动。

稻盛先生的成就举世瞩目，稻盛先生的哲学深刻动人，让广大的中国企业家们刮目相看。对于“活法”书中描述了曹岫云思考的“活法”，也就是我的人生观，立足于做人最基本的伦理观合道德观。具体来说，就是正义、公正、公平、诚实、谦虚、努力、勇气、博爱等等。它就是万般皆通的“原理原则”。

这也让我突然想到这样一句话：“有的人死了，他却活着，有的人活着，他却如死一般。”虽然记不起这句话是从哪里听来的，但却让我印象深刻。虽然他形容的是两种极端的人，但确是真正存在的。

每个人都有自己的活法，我也不例外！有时候我会在想，怎么样让自己活得精彩，活的不枉此生。我想，在这本书上，我有了更好的答案。我活着，不只是为了延续生命，而是让自己的生命因活着而有意义有价值。

书中说到：“追求做人的正确的准则”就是成功的理由。所谓“做人的正确的准则”，就是正直、勤奋、谦虚、坚强、节制、自利利他等等，做人不能太自私，不能虚伪、懒惰、傲慢、卑怯、贪婪，不能骗人，不能损人利己、损公肥私等等，这些简单的做人准则就是人类长期培育的智慧的结晶。让自己拥有一颗纯洁美好的心灵，发挥自己天赋的才能，倾注自己全部的热情，这就是人生获得巨大成果的秘诀，就是人生成功的王道，就是人生幸福的源泉。

人生真理在勤奋工作中领会。劳动对人具有崇高的价值和深远的意义。劳动具有克制欲望、磨练心志、塑造人格的功效。劳动不仅是为了生存、为了温饱，它还陶冶人的情操。

习劳知感恩，人只有劳作了，尝试体验了才知道原来做这件事情的辛苦。作为一名幼儿园教师，我也在努力的去引导孩子们参与劳动，学会感恩。在幼儿园里，每位小朋友都是值日生，都有自己的值日任务，如：擦桌子、扫地、收拾餐具、整理书架、整理衣柜、叠被子、整理小床等等。在家里，引导孩子们努力做到自己的事情自己做，家里的事情帮忙做，做力所能及的事情。体验父母的辛苦，从而在劳动中学会感恩。

在书中还有令我印象深刻的一段话：“埋头于本职工作，不断钻研，反复努力，这意味着珍惜上苍赐予的生命中的每个今天、此刻中的每个瞬间。“极度认真”地过好每天每日，人生只有一次，不可虚度。”

我从事教育工作已经11年了，人的一生能有多少个十年。还记得我从第一年的一无所知，到慢慢的摸索，学习，研究，再到今天，虽然我只是个幼儿园教师，但我以此为荣，我对幼教事业有着满腔的热情。正因如此，我认真的对待工作的每一天，每天都已全新的自己去迎接新的一天的到来。努力做到魏书生先生说的：“不攀不比，超越自己。”让自己每天都过得充实而有意义。不虚度光阴。

在工作中，我每天都用高标准严格要求自己，因为我是孩子们的模范，要给他们起好带头作用。在实现理想中的心态决定命运这一篇中说道“改变自己心态的瞬间，人生就出现了转机。”心态决定命运我也深有感触，相由心生。

还记得20xx年4月份，中原大地诞生了一所以“自然生长教育”为理念的学校，我得知后立刻参与了面试，第一轮第二轮通过，第三轮也顺利通过，读后感这是一件多么令人开心

的事情，虽然当时学校还没有落成，虽然当时我工作在路旁的漫天风沙之中，虽然当时亲朋好友都不断劝我，说：“你这样继续下去你就是在浪费时间！”但我内心的声音告诉我自己，我知道我在干什么，我知道现在是这样的状态，但明天一定不是这样，我一定要相信我的选择。

于是，9月份，我们“开学”了，我成了一名幼儿教师，每天都会被孩子们团团包围，一句“王老师，你累不累，休息会儿吧，”一句“王老师，你喝点水吧，”一句“王老师，我喜欢你，”一句“王老师，什么时候还来我家家访啊？”孩子们一句句暖心的话不断的在我的耳边回荡。这更加坚定了我继续前进的动力，就是这样，一干就干到了第八个年头。四年带一届孩子，现在带的是第二届孩子，在19年6月也即将毕业。我曾经无数次感慨，为何时间过得如此之快，之前的那些年我每天都在忙碌些什么？日复一日，年复一年，如何让我们的过往留下印记，今年5月份，在校领导、园领导的带领下，我也开设了自己的公众号，每天不定时都会发一篇当日的感想或是记录，到今天整整半年了，我不敢想象，当我去翻看那过往的记录时，和孩子们在一起的每时每刻都尽显眼前，我突然感觉之前的那些年是不是都白活了，但是，细细想来，也并不是，自己在每个时段所成长的和收获的也不尽相同。

未来的日子，我会继续不断的学习，愿我带着现在的努力、坚持、精进，成长的越来越好，活出自己该有的样子。

活法第一章第四节读后感与心得篇五

这两天长智齿了，疼得慌，吃不好也睡不好的，整个人仿佛都散发着一股颓丧的气息，隐隐作痛，做自己的主人——

《活法》读后感。有朋友建议说拔掉，可问题是他还没完全长出来呢，没有办法，只能让他时刻的跟随着我，吃饭、上班、睡觉，无时不刻。一月初的时候公司给每人发了一本书《活法》，要求三个月内读完并写一篇读后感。书是早就看

完了，只是这读后感却一直没写。不是不愿意写，只是一直没想清楚要用什么样的方式、什么样的语气来讲述“活法”这一无比严肃的话题。如今，差不多是三个月的最后期限了，不只是交差，也是时候给自己这将近三个月的思绪与矛盾画上一个句号了。翻看着之前看书时写下的随记，口中不断默念着：活法，活法，活法· · · · · · 脑海中流窜的却不是书中讲述的种种哲学与道理，而是父亲无限期盼的‘面容。其实我不是一个很会做规划的人，也未曾细想过要以怎样的方式度过我的一生。只是每当我遇到挫折或偶感世事的无奈时，耳畔中总会想起父亲用满是心疼的语气对我说：开心点，开心点，不要想那么多！那是01年夏天的一个中午，从来都是佼佼者的我第一次考试失利了。

恰逢父亲来学校看我，在看到父亲的那一瞬间我不由自主的扑到父亲的怀里失声痛哭。父亲的大手缓缓的拍着我的后背轻声安慰着我，原话我忘了，大概意思就是：“人的一生难免会有一些磕磕碰碰影响着你的心情，他们或许很小，也可能很大，但这些都不要成为左右你人生的主要因素，他们还不够资格。你的人生，你的心情应该是由你自己做主的，只有你才是你自己的主人。”父亲只有初中文化水平，他的话很朴素，絮絮叨叨的一大堆，但是却像一盏明灯，指引着我前进的方向。父亲一直是一个很乐观的人，他最经常跟我说得话便是：“开心点，不要想那么多，开心就好！”或许是女孩子的原因吧，父亲并不期望我成就多大的事业，只是希望我能够一辈子过得开开心心、无忧无虑，读后感《做自己的主人——《活法》读后感》。我一直牢记父亲的教诲，做事往往忠于自己的内心，尽自己最大的努力让自己时刻都能多开心一点。《活法》中有一个“找准定位”的话题，我很感兴趣。书中的观点主要是提倡人们要实时的审视自我，从过去的错误中学习，以更好的规划人生。对此，我认为作者将定位的条件给局限了。

定位的目标是为事物确定一种最佳的、最适合的存在方式或状态。这个寻找的过程应该是全面的、客观的，不应只是从

错误中得到正确的启示，还应该综合各人的个性、所处环境、喜好等等进行综合分析。同时，定位的目的也不应局限于改变自己，而应该以一种对自己负责的态度，为自己寻找一种适合自己、让自己的生命真正得到饱和的活法，做自己的主人。前面有讲到我希望让自己能够时刻都多开心一点，其实这也是我对自己的人生定位的一种表现。只是，很多时候面对生活中的挫折与无奈，很难保持心情的愉悦。08年看《十全九美》的时候学到了一个词：淡定。没有真正的学会，只是在思绪起伏或情绪波动比较大的时候，会不断的跟自己说：“淡定，淡定！”生活中的很多事，套用现今网络上很流行的一句话：你接受或者不接受，他就在那里，不增不减。既然如此，何不静下心来梳理一下，坦然的面对与接受呢？《活法》的最后一章讲述的内容是：绝不放弃。在此，请允许我东施效颦一下，也用“放弃”这个话题来结束我这杂乱无章的随想。只是，稻盛和夫说的是“绝不放弃”，而我要说的则是“学会放弃”。

是的，没错，我要说的是“学会放弃”，放弃痛苦、放弃失败、放弃错误、放弃那些让我们极度不愉快的人和事·····因为放弃有的时候也是一种收获。或许有些人会觉得这是在逃避，是懦夫的表现。只是，当这些的痛苦、失败与错误已经开始不断扩张他的范围、渗透你的世界的时候，是不是让你的人生也变得苍白呢？就像我的智齿，他不但长歪了，还严重影响到了其他牙齿的正常生长，甚至我的工作与生活亦深受其害。这个时候，最好的方式就是拔了他，一劳永逸的同时亦让我的心情重新变得舒适、愉悦！生活，其实就是由一道又一道的选择题组合而成的，既然如此，何不忠于自己的内心呢？可以的时候，努力让自己多开心一点；躁动不安的时候，对自己说一声“淡定”；极度痛苦的时候，让自己学会放弃。对自己负责，为自己做决定，做自己的主人！