

# 2023年你喜欢独处么生活感悟随笔(精选8篇)

时间的流逝是不可逆转的，让我们用每一分钟去创造美好的回忆。那么，在一分钟的时间里，我们应该如何合理地安排和利用呢？这需要我们有一定的计划和时间管理的能力。在这里，我们将为大家呈现一些关于一分钟的实用建议，希望能够给大家带来帮助和启示。

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇一

他买了苹果，一大袋的青苹果，她问：“你不是喜欢吃酸苹果吗？他说：“因为你喜欢啊”。

他上街，买来她喜欢的花花草草还有她最喜欢吃的他碰到都不敢呼吸的榴莲……因为那是她喜欢的！

她上街，每次她都记得带回来他喜欢看的报纸和足球杂志……因为那是他喜欢的！

就这样两个人，没有甜言蜜语，没有玫瑰鲜花，生活一起几十年，他做她喜欢的事，她做他喜欢的事。

夫妻俩的`生活很清贫。但感俩人的内心充满了幸福，幸福在心里装得满满的，他的心里装的是她，她的心里装的是他。

爱，就是这样，因心里有你，总是简简单单，平平淡淡……

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇二

记得上高中的时候，大家去哪都喜欢找个伴，“走，一起去小卖部买零食”“上厕所，去不去”。

上大学后，更是如此，“放学咱们一起走”“去餐厅吃饭，去不去？”“去打开水，你打不打”“晚上有舞会，一起去操场跳舞吧”。

偶尔哪天自己一个人，自己就会觉得挺别扭的，好像哪儿不对，但又说不上来。别人也会问，你怎么一个人呢？支支吾吾半天也答不上来。似乎一个人，就是不对的状态。

回头想想那时候的我们，原因大概是极力想融入集体中，大概是不想自己看起来跟别人不一样，大概是怕自己被孤立。

工作后，不知不觉就是自己一个人了，同学们都各奔前程，同事们也各忙各的。刚开始也觉得不适应，总觉得没有人一起陪伴，是不正常的。

只想把自己一个人在路上的时间减到最短，似乎到家了就踏实了；几个人一起，一有沉默的局面，就觉得很尴尬很不适应；有空就去参加社交活动，一般还捎带上身边的人一起去。总之，很少有自己跟自己好好待一会儿的时候。

随着工作的经历、锻炼，遇到的不同人事物，自己的内心越来越强大，也越来越充实，忘记了从什么时候，自己竟然可以很好的独处了，内心似乎有了归处。

有时候一个人上下班，可以淡定地欣赏路途上的风景；偶尔自己一个人逛街，更有心去记方向记路，跟导购员认真地聊天。

自己一个人旅行，朝着目的地的方向，或快或慢的走着，边走边玩，吃吃美食，拍拍美景，或停留片刻，偶尔自然地碰到可以搭上话的旅人，或长或短的聊完之后，继续自己的旅行。

到自由职业的第二年，我已经比较享受独处的状态了，自己没事看书、写文章、画画、练字，尤其是时不时地跟自己对

话，跟自己待一会儿，静下心来去思考，弄明白自己内心的想法，接下来的路该怎么走等等，这一点特别重要。

弄明白后，不会像之前那样，总是心浮气躁，不能踏踏实实做一件事，不容易去坚持，也不知道自己该坚持什么，更不知道自己未来的方向在哪里，很容易见异思迁，左右摇摆。

为何不能独处的我们会这么糟糕呢？

因为我们每个人的身上，除了有外在的自我以外，还有一个内在的精神性的自我。内在的自我有时候可能会昏睡着，但它对我们起着决定性作用。

就像在午夜十一二点，你异常的困乏，但你却怎么都睡不着，脑袋里总闪现出一些模糊的思绪纠缠着你。就像你莫名其妙地烦躁起来，却找不到原因。就像你表面上看起来很开心，其实内心并不快乐。

这或许就是因为你内在的自我有另一番想法，外在的你却不自知，或没有按内心的想法去做。而你也害怕跟自己待在一起，因为独处时，你就会更清晰地认清自己，认清自己的不足，而你害怕去直视自己的种种不足。

所以，一个害怕独处的人，他的内心往往是空虚的或是模糊的，他总热衷参加各种社交活动；与他人在一起，只要有几秒的沉默，浑身就难受；他找不到自己，他也不会真正的快乐。

独处是我的其中一种状态，所以，我也会经常走到人群中，去社交，时不时也会参加线下活动，跟三五好友聚一聚，旅行时也会结伴出去玩，去感受一群人的狂欢，去感受志趣相投的乐趣。

而且我发现，学会独处之后，反而更清楚地知道自己该如何跟别人相处了，某一些不喜欢的，就不去迎合；某些喜欢的，

就认真对待，尊重自己，也尊重他人。很少有一群人的狂欢而自己却迷茫失落无趣。

那怎么才能更好地学会跟自己待一会儿呢？

我个人的经验是：

1. 多看书、多记录，练习写字、画画等等这种让人心静的状态，或者培养一两种自己的兴趣爱好。
2. 坚持看电影一次看完，别拉快进。
3. 无谓的社交活动少去，珍惜自己的时间。
4. 坚持运动，运动会使人充满活力，身心愉悦。

现在的我仍会时不时跟自己对话，越来越清楚自己内心的想法：做自己想做又能做的事，少给有且仅有的人生留遗憾。

做好目前这份小事业的同时，要不断的提高自己，多读书多学习多反思，这是一个知识和思维高度竞争的时代；多去外面走一走，体验不同的生活方式、文化特色，并且记录下来。当然，最最重要的是坚持下去。

著名学者罗兹说：一个人没有朋友固然寂寞，但如果忙得没有机会面对自己，可能更加孤独。

认真跟自己待一会儿，原来这事很重要。愿你我都可以成为能独处却不孤独的人。

作者 | 静菇凉

公众号：90后自由职业者

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇三

第一节课后刚刚踏入办公室，三同事异口同声惊呼：“姐啊，你眼睛今天特别大！失眠啦？”她们那夸张的表情惹得我大笑：“我的大眼睛明亮又闪烁，你们现在才知道？”一同事大声叫：“姐呀，别笑了，留点力气吧，你今天可又是六节课呀.....我帮不上你，深表同情。嘿嘿，这就是同领导搭班的苦哇.....”我故作神秘地说：“想知道我瘦身成功的秘诀？”呼啦啦，身边一下围过四位热衷减肥的mm“快说，快说，啥秘方？”“和---领导---搭班---！”我一字一顿地说。“啊”.....同事的嬉闹让疲惫的我稍微轻松起来。

好不容易上完上午的课程，放学铃声响后，我精疲力尽，沙哑着声音对学生说：“你们的数学老师有事，下午还是我上你们的课，你们吃过午饭来学校了要预习语文的第.....”“耶！”我的话未说完，全班学生齐刷刷站起来欢呼。我疑惑不解，“你们有什么开心的事与老师分享？”“喜欢你，没道理！”“爱上你的课！”“喜欢语文课”一张张笑盈盈的小脸充满期待。“可是老师很累哦！”“老师可以坐着给我们讲课！”“真的？”“真的！”“那老师下午就坐着上课了！？”“耶！”又是齐刷刷的欢呼.....。

一种感动涌上心间。一瞬间，所有的抱怨、疲累都化成一个信念：工作着是快乐的！

“喜欢你，没道理！”听着这无邪的童声，这一份幸福并不亚于听到“我爱你！”的那一份幸福。

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇四

在我看来，这些文章大多数是堆砌了繁多让人难懂易混的生僻字词。看它时你必须全神贯注的去看它，想方设法的去理解和琢磨它，一篇下来就会感到头晕目眩，教人如何还有读

下去的把握？况且文章本来就应该要让读者对它产生兴趣，那样才有继续读下去的理由，太复杂的文章反倒让人厌恶，即使写得再优美的语句，也会被此所埋葬沦陷，变得不为人所知。复杂也并不是不好，只是太过于包装化，只注重表面的多么文邹邹多么有诗意，却没注意到因此已改变了原本要表达的内容。那样的一篇文章能有什么看点？难道读者会爱惜你那几个“珍贵”的字词？不，读者关心的更多是文章所表达的意境是什么，思想感情是什么。不可否认，这些文章也并不是无人欣赏，只是这样让人觉得太做作，起码相对于我而言，我就很反感此类文章。我承认，也前我也确实写过诸如此类的文章，当时的想法在现在看来很可笑，那是我只注重表面的词句有多华丽多美。却忘了这些词句让人很难拼凑成一篇完整的文章。因为我只注重如何在文章这一朴素的白衣上镶嵌珠宝玉石，却忘了连接衣服与珠宝玉石的线早已被我无情的扯断…….

这如同破坏了一个正常人的中枢神经系统。这样的文章当然是漏洞百出，所以现在我并不在乎词语的华丽程度，我在乎的只是能否先让自己读起来通顺，如果一篇文章连作者都读得很费力，自然是不会有其他人是欣赏的，好文章是人人都想看的，但好文章并不是人人都能写出来的’。至少它要经过作者无数心血的淬炼，情感的锻造，时间的打磨，才能雕凿出符合大众欣赏的好文章。挫折免不了，误解挡不掉，但这也是人生旅途中不可缺少的伴侣！没有经历挫折的作者不是好作者，没有被误解过的文章不是好文章。当这些消极的烦恼消散以后，迎来的就是一阵阵响彻的掌声。如果没人鼓掌，那就自己先给自己鼓掌，然后再去构思文章，接下来去阅读检查，最后确定这是经过自己认真的筛选无误就可以发表了。没关系，失败了没关系，大家不认可也没关系。因为还是有一人认可的，最起码他看过欣赏过你的文章，甚至还给你鼓过掌，那个神秘人物就是自己。要相信自己的力量，努力写属于自己的文章，不要被过于鲜丽的外表蒙蔽了自己的心灵。只有自己才能给自己信心和勇气！也只有自己才能陪自己走过人生的风风雨雨！见证彩虹！

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇五

成功人士和无名之辈，这两者乍一看很容易区分，而事实并非如此，真正的区别在于行动背后的目标。每个人做事都有目标，成功人士在行动之前有抱着和他人不一样的目标。当他们采取行动时，脑子里想的是这个行动将给他们带来的成功。

这两种不同的目标带来截然相反的生活经历。那些为了谋生而工作的人常担心有意外的支出。上床睡觉时也在想着钱和其他琐事。他们不喜欢自己的工作但又不愿意辞职，因为他们觉得自己没能力混得更好。

我很了解这种心理，因为我自己以前就是个这样的人。以前我就担心一件事：能不能吃饱饭。这是一种很不舒服的状态，因为你总在担心一些小事，总觉得自己没能力，从来不去设想美好的未来。生活在这样的状态下会丧失创造力，一无所成。

然而，有一小部分人就是不认同“生活很苦”的话，他们的人生目标也完全不同。他们是为了追求更好的生活，他们觉得没有什么事做不成。他们对生活充满了憧憬，并能够为之付出行动。

为了美好的明天——如今这也是激励我的人生目标。我不再往后看，担心不好的事儿。早上醒来，我精神抖擞，期待着一天中美好的开始。这种心态给我带来了好的机遇，我常为生活中发生的好事而惊喜。

我问了最近是不是有什么事儿，口气听起来挺没精打采的，

她回答说最近家里有点事儿，再就是没有人体谅她上班辛苦之类的话。我告诉她：不论怎样，你都要往好的方面想，因为一旦想开了了你很快就会发现其实没有什么好烦的（这已

经不是我第一次对她说这样的话了！）。她的回答是：哎！是啊。

接着我问她你既然知道要想开点，那你干嘛老垂头丧气的呢？她回答我说：我很想得开啊。

很多人都是这样，自以为自己想得开，但说的一套做的又是另一套。别相信他们他们的鬼话！

有些人事实上很自私，很贪婪，但总告诉自己说自己很善良，很关心人。这样的人很难看清自己的庐山真面目。他们总是自我感觉良好，从来看不清自己，除非哪天真想改了。

自我满足会让我们觉得工作是为了混口饭吃，如果这样话，你做事就会提心吊胆。提心吊胆干出来的活儿肯定没有信心满满干出来的活儿好。如果你做事有信心，又成功了，你就会更相信自己，信心也会增强。这也能让你看到自己有更多的潜能，知道自己能做得更好。事儿干得好，结果当然会更好啦。

当你做事提心吊胆的时候，你是不会进步的，因为大脑总在想方设法让你避免危机，而不是激励你成功。所以当我改变了对怎样追求目标的理解之后，我开始忘了我要怎么做，我想的是我要什么，我的思路也因此变了。我开始想的是希望和乐观，那个常在我心里嘀咕“你还不够好”“你做不到的声音”已经被我抛掷脑后，取而代之的是“你能行”。

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇六

今天，学校做操时，闻到了一股淡淡的清香，“是什么味道？”我向四周望去，“可能是学校种的七里香花吧，哪儿开了这么多。”我自言自语道。

旁边的同学顺着我的目光看去：密密麻麻的“花雨”落在枝

上，晃眼看去还以为是积雪呢，那成千上万朵可爱的花儿，笑容是那样灿烂，随风轻摇的舞姿是那样优美，香味是那样沁人心脾，就连她们身上洁白的连衣裙在阳光下也显得格外亮丽。

做完操后，随着我离七里香花越来越近，“七里香牌”香水的味道也越来越浓，我鼻子的灵敏度也越来越差，最后甚至只能闻出这一种味道了，这个牌子的香水威力真是无比巨大啊！

一阵风吹过，一根花枝毫无预兆地垂下来，不偏不倚打在我脸上。抬头看了看那根花枝，“哧”一声笑了：花枝上的花骨朵儿含苞待放，没准儿明天它们就会争先恐后的破苞而出！

远处，一大片“花云”在向前飘动，飘啊飘，飘啊飘……

作者：张树成都列五书池学校

公众号：小树一棵

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇七

第四节，数学课(班主任老师的课)。刚刚上课老师就说：“昨天，我们是在纸上举报别人的；今天，我们来面对面地说说这学期班上哪些同学做的不好。”许多同学都踊跃发言，许多平时表现不太好的同学干的“坏事”终于在此时此刻被揭发了。可是，时间好像还不够大家举报似的，转眼间，下课铃就响了。

“午休”时(为什么打引号，大家应该猜得到)，老师叫我们继续举报，上节课举报的都是犯的错误比较大的，这节课“课”则反之。快要下课的时候，老师叫了另外几个表现不太好的同学站了起来，让大家奇怪的是，我这个班长也在其中。

下午最后一节数学课，风暴来袭……老师先花了半节课的时间来惩罚中午站起来的其他同学，从这儿，我的第二次“竞选班长”开始了！

老师先是数落我一番，然后那几个前两次举报都很积极的同学又列出了我的种种“罪行”：杀人放火、调戏妇女、拐卖儿童等等等等。

接下来，老师说：“同意把张树的班长职位撤销的举手！”我看到两个人举起了手，我和老师都惊讶极了，我们以为大多数人都会举手。老师愣了几秒钟，说：“不同意把张树的班长职位撤销的举手！”我看到好几个人把手举了起来——更多的人觉得这件事来得有些突然，搞不懂到底是怎么回事儿(我也一样)，于是选择了两次都不举手。老师又说：“大家不要难为情，尽管说就是了，同意把张树的班长职位撤销的举手！”最后，老师决定给我一个月的观察期，到时候再来投票。就这样，我成功变成了一只天天被人死死盯着(观察)的大熊猫(为期一月)。

下课后，我缓缓走出教室，一个同学微笑着迎面走来(我不敢直接把他的名字写出来，怕他受欺负)：“张树，你不要伤心了嘛!没什么大不了的!”我感到很意外，老师都这样说了，竟然还有人安慰我，我感动极了：“我不伤心，谢谢你!”

对于这次“竞选”，我觉得对我也不是没有好处，一、这次非常现实地考验了我的心理承受能力。在这方面，我赢了：因为当时我没哭。二、这次老师无意中用非常精密的方式对同学中我的“敌人”和“朋友”进行了筛选：那些第一次举手的同学大致可以分为两类(上次的竞争对手除外)□a□真正的“敌人”□b□照着“老师陛下”说的去做。那些第二次举手的同学有90%的机率是真正的朋友(竞争对手除外)。那些大多数没有举手的同学大致也可以分为两类(竞争对手除外)□c,保险起见，不招惹谁，并且觉得哪里有些不对劲□d□随大众。

整件事来的太突然了，事先没有任何征兆，没反应过来，就从一个正常的班长变成了一个时时刻刻被人关注的“大熊猫班长”。

.....

## 你喜欢独处么生活感悟随笔篇八

如果能够“放下”，静静地坐在墙根，捧一本闲书，爱看不看地翻着，也许，我们的内心，反而会感觉真的幸福。幸福的感觉来自于简单。

人生总是很怪，不想要的，想挡也挡不住，偏偏会来。想留住的，怎么拉也拉不住，总会走开。人生如河，该来的总会来，该走的又总会漂走。淡定地面对，高高地俯瞰，静静地接受而不是抵触。无论喜烦，其实都仅仅只是当时的一种“观点”。换一个角度，活在当下最好。

所谓开心，就是眼睛向上把快乐放大；所谓郁闷，就是眼睛向下把烦恼放大。

人不可能把所有的优点集于一身。就象荷花圣洁，但不能生于陆地；牡丹虽美，只有几天花期一样，再美的事物也有缺憾。如果真的`想集于一身，其结果恐怕不是优点了……自己就是一朵花，花开自美，不必过多地在意他人的评说。

束缚，有时是一种爱。

有时候，外面下着雨，心却是晴的，而且晴的是那么灿烂，仿佛雨不是雨，而是心中晴朗天空下飘动的柳梢。有时候，外面是晴的，心却下着雨，仿佛生活中一切都充满着阴霾。其实，心中的天气是晴是雨，全在自己。

把心放宽，所有的烦恼就不再是烦恼，只是人生大河中的一

片枯叶，静静地让它飘过就是。把心放宽，所有的困难就不再是困难，只是人生高峰中的一段陡梯，咬紧牙关挺过去就是。心有多宽，天地就有多宽。

知识不仅提升人生价值，也提升人生的内涵，人生的乐趣，人生的品味，人生的高度，人生的质量，人生的风景。

心态，决定命运。好的心态，无论处在怎样的低谷，也会给人向上的动力，不好的心态，却总是在破坏着美好的心情和生活。祈祷，它不一定真的能改变神的意志，但它可以改变人的心态，给人一种向上的力量。

人在世上活着也就是一舍一得的过程。会活的人，或者是成功的人，其实是懂得这两个字的：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。要得便须舍，有舍才有得。舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，是一种成熟；舍得，更是一种智慧，一种人生的境界。

生活是面镜子，每个人的镜子有大有小，有豪华有简陋，有单调有艳丽。不同的镜子，折射着每个人不同的生活。你对他笑，他就对你笑。你对他哭，他就对你哭。我们很难选择我们的镜子，但我们可以选择的是面对镜子是笑，还是哭。