

# 2023年守住一颗宁静的心读后感悟(通用8篇)

公益事业的发展需要政府、企业和个人的共同努力，形成合力。写公益总结需要注重客观性和真实性，不要过分夸大或忽略一些重要的细节。如果你想深入了解公益活动的意义和影响，以下是一些研究和报告的推荐。

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇一

我站在时光斑驳处，聆听花开的声音，看云卷云舒，谁人相陪，叹静水流深，苍生踏歌，目光流荧，心若止水。

我有一颗宁静的心，纵是尘世浮华，仍能寻觅到最纯真的笑颜。

宁静的心，让墨香萦绕。

有人说，读一本书就是品味一种人生。而宁静的心，便让我有了细细阅读的能力，品百态人生。

彼时我将乘火弩箭飞越霍格沃兹的上方，我将跨越宇宙，探寻三体的奥秘，我将回梦千年，望多情的诗人，叹离别的愁苦。

我会叹罗恩赫敏的不离不弃，英云的壮志难酬，“秋风秋雨秋煞人”李清照的“帘卷西风，人比黄花瘦”。

宁静的心，带我游历书的国度，让墨香沁入心脾。

宁静的心，让旅途温柔。

我曾踏过江南水乡，看白墙黛瓦，我曾登临黄山之巅，览山

岳绵延，我曾走过呼伦贝尔大草原，赏芳草连天。

万里山河无疆，拥有宁静的心，便让我拥有了欣赏美的能力，折服于大好河山之中。

宁静的心将它赋予我，万籁都停止吹奏。只有我与自然归一，从自然中获得闲淡舒适，感受心之宁静，从此旅行的路途不再山高水长。

宁静的心，让生活闲雅。我常常坐在窗边，看云起云落，从骄阳正好到夕阳落日，这宁静的心所给予我的，生活中的那些微不足道的快乐，属于平凡的快乐。

于是我便感动于白发老人的吴侬软语之中，陶醉于花香草香之中，沐浴在阳光正好的气象之中。一点一滴的小碎片面面叠加，形成了一副不可思议的画面，而宁静的心，让我从这一点一滴的碎片提炼心向往之，在这幅属于生活的图画里。觅得一抹安逸，一个微笑，一丝阳光。

我有一颗宁静的心，这使我在很多情况下能静下心来，沉思良久，感悟生命的美好。

我是多么感谢宁静的心啊，是它带我领略了书的风光，是它为独行的旅途点缀了不一样的风景，是它为我展现了生活的绚丽多姿，也是它使我学会沉思，冷静下来，感恩世界万物，感叹生命的姹紫嫣红。

怀一颗宁静之心，踏笙歌，人未停。

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇二

人生犹如一叶方舟，时而驶向风平浪静的港湾，时而游荡在惊涛骇浪的大海。生命就像多变的季节，秋来叶黄，冬来雪降，世间无常人无常。人总逃脱不了红尘世俗之纷扰，逃脱

不了社会风尘之侵蚀。俗话说：无风不起浪，无浪不人生！

春去秋来，花开花又落，忙忙碌碌的人们追逐着金钱，追逐著名利，追逐着玄机……不停的欢喜又不停的悲伤，不断地失去又不断的追逐，以至我们没有时间，静静地坐在窗前欣赏人生，阅读生命。

掀开心灵深处的人生履历，幽怨的诗文，写满了江河，平庸的记忆，铺满了岁月的河床。在车水马龙声相喧嚣的世界里，我们变得浅浮、庸俗、无知，日日夜夜紧绷的神经紧蹙了我们的欢颜。我在想，人是为什么而活着？活着如果是受罪，那么我们又何必活着呢？因此，人们都希望活着是美好的，生命是快乐的！

在熙熙攘攘的人群中在形形色色的世俗里，我常给心灵寻找一片净土，让心灵得以休憩；在风霜雪雨的旅途和岁月中，我常守望心中的那份宁静，让生命在宁静中绽放美丽。

守望心中的那份宁静，你就不会觉得日复一日的四季轮回是那样的单调和枯燥。你看到的是：春天的鲜花芬芳四溢；夏日的云霞在万里碧空中朵朵灿烂；秋季缤纷红叶为大自然装点出一片片彩林；冬日雪花飘絮，蕴含了无限的生机与希望。

守望心中的那份宁静，于平凡中，一草、一木、一石、一鸟便展露出其美妙的灵韵。宁静的美，美得动人，美得自然，美得质朴。只要做到心静，美之形自现，我们真实的生活、活泼的生命之美就自然流露。

守望心中的那份宁静，在金钱名利的诱惑下，我们就不会被金钱名利侵蚀腐朽我们的心灵，心灵如一湖静水，心中的微笑就会在湖上微微荡开。那是一种淡泊，那是一种节操，那更是一种远大！

守望心中那份宁静，在灯红酒绿的花花世界，我们就能坐怀

不乱，就会心明眼亮，情清意明，认识到这些灯红酒绿之诱惑的背后是要付出沉重的代价。那是一份智慧，那是一种取舍，那更是一份洒脱！

守望心中的那份宁静，在你失恋的时候，你就会在痛苦时看清自己，清楚该来的总会来，该走的总得走，其实我们没有必要为失去不属于自己的东西而伤心和痛苦。那是一种对心灵的慰藉，那是一种开通，那更是一种释然！

守望心中的那份宁静，面对失意时，我们就会不急不躁，运筹帷幄，决胜千里。那是一种欲达，那是一种超脱，那更是一种骨气！

守望心中的那份宁静，其实就是要学会做人，做一个善于驾驭自己心情的人，做一个懂得处世与生活的人。

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇三

如果你不想说出真理，那么要畅所欲言是极其容易的。

总有些事让人百口莫辩，总有些心情让人有口难言，有的时候，就感觉在这个世界上生存好难，好难！人生这条路走得好辛苦，好疲倦！

听到别人眉飞色舞，夸夸其谈的时候，就不觉会有一种自卑感，看到别人衣着光鲜，高傲又神气的时候，也会有几分幽怨。只是那些在舞台上轻舞飞扬的舞者，又有谁会体会到曲终人散后的落寞，那些意气风发，春风得意者谁又知道浮华背后的黑暗？低下头来仔细想一下，还是自己的心胸不够宽广，眼睛看的不够远！看不开，放不下，舍不得，守不住！

山有山的伟岸，水有水的雍容。山的双肩肩负着生命，水把心情凝结成冰。山成不了水，水也变不成山。所以，笑看别人的繁华，守住自己的那份宁静！左行道，右行道，每个人

都有自己的方向。谁肯为谁改变，谁又肯为谁奉献？人生有两只眼睛，两个耳朵，就是要用一只眼睛，去看大千世界，芸芸众生，一只耳朵去听凡尘琐事，深山钟鸣，用另一只眼睛来审视一下自己，用另一只耳朵听听自己心里是怎么想的，然后用唯一的那张嘴说出该说的话。每个人都曾经有梦，每个人都应该有梦，有了梦，生活才会有热情，无论多老，都不要放弃自己的梦想，哪怕只是一直放在在心底！梦，是前方那盏灯，有了它，心灵才不会被世俗的尘埃湮没，才会在经历了种种低谷高峰之后还能保持初衷！

人都会犯错，犯错证明了一个人的真性情，不会犯错的人要么是太虚伪，要么是没有了梦想，对生活变得很麻木。时间会冲淡一切，时间也会证明一切！谁又知道，在过去的日子里，我们又错过了多少本该属于我们的东西！

考学的时候，因为担心分数，因为想进好一点的学校，无视于曾经的理想，也许会事业的顶峰，我们与成功错失了。

为了一份工作，放弃了自己的爱好，不管喜欢不喜欢，都要努力，却感觉做的毫无意义，心，不再是自由飞翔的小鸟，我们又与快乐错失了。

这一生，错过的太多，常常是因为被外面的声音干扰了耳目，忘了守住自己的那份宁静；这一生，也常常迷惑，五彩缤纷的世界让人感到不知何去何从，不知守住自己的那份宁静；这一生，常常看不到自己的心境，迷失了自己的那份宁静！

时光不紧不慢却又悄无声息的从指缝溜走，那些平凡的日子里，那些曾熟视无睹或者已经习惯了的东西居然都成了珍贵的回忆，到最后终于明白我们想要的其实很简单，即便忙碌一生，即便拼搏一生，即便苦恼一生……春来秋往，叶绿又黄，谁会记得去年停留在树上的那只小鸟？谁又知道那曾被虫蛀过的伤痕依旧，而今天蝴蝶翩翩，世界仍然那么美好！

每一片落叶，都有它自己的心理历程，每一朵花，无论玫瑰还是牡丹，在美丽之后最终都会凋零，甚至每一棵树，每一棵草，每一个生命，无论辉煌，还是平庸，只是不同的环境，又何苦为了本不属于自己的东西去争？给自己一个机会，让心情放个假，去看看自然界草枯草荣，去听听鸟儿的叫声，好好守住自己的那份宁静！

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇四

朋友说这个夏天热浪滚滚，日噪知了、夜闻虫鸣，晚上睡也睡不安稳，心里总觉得好烦躁。只有盖着毛巾毯开空调才能睡着。对我不开空调甚至不用风扇也能安然入睡感到不解。我笑曰：心静自然凉哦！不是我自夸：再热的天，哪怕外面闹翻天，只要我想睡，那是绝对顷刻间就能入眠的。而且我读书也好写作也罢，总喜欢放上张cd或者开着电脑音乐。尽管那乐曲什么时候结束的我并不知道，只是习惯罢了。可不知道怎么的，我这心就是容易静得下来。问我原因，我却当真从没想过其所以然。

“对！心静自然凉。但如今要心静也不容易。这世界诱惑太多了”。朋友话锋一转，同我谈起对“宁静”一词的理解来。

其实：要享受宁静，首先得“学会欣赏宁静”。这是美国著名的社会心理学家马斯洛提出的心理健康的标准之一。

当我们身处滚滚红尘之中，那灰姑娘的美梦成真，亿万富翁的倾家荡产，时尚和流行、牛市与熊市，终日里真真假假、扑朔迷离，直让人眼花缭乱，不得清静。久了，自然会不免迷失自己。容易由此变得心态无常，难以享受心中殷殷期待着的那番宁静。也许这个世界太喧嚣太浮躁了，让我们的心灵难以得到一片宁静。因此人们常常说：去旅游吧！那番追寻大自然中返朴归真的感觉，也算是品味宁静的一种方式吧！但这似乎有点勉强。因为在游览名山大川那熙熙攘攘的人流里，不见得就能让我们“闲庭信步”逍遥自在。甚至连

寻求片刻的安静环境都难以如愿，那又从何品味宁静？充其量只能说是挪个地方，换个环境，暂时逃避这都市式的喧闹嘈杂罢了！要知道真正的宁静是指心的宁静，即使置身于喧嚣的环境之中，也能让心如止水般的宁静。

倘若不甘淡泊，我们就无法享受宁静。因为“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，这岂不就是对宁静的完美诠释？正如“穷则独善其身，达则兼济天下”就是孜孜追求让心存宁静那样一般坦然。

但何为淡泊？它并不是让你我为此品味孤独、安于寂寞，或非要身居陋室、清茶淡饭、清心寡欲、独善其身才为淡泊。它是指心胸开阔，豁达大度，不追风逐流，不仰慕虚荣；守着心中那分执着，不轻易为尘世中的诱惑所动的那种超然的境界。只有这样，才能细细咀嚼宁静的滋味，守住这一颗宁静的心。

我们往往渴望一分宁静，可宁静偏偏又显得那么奢侈。有时：在人生某一时的感受，会似潮起潮落、风急浪涌，一时间不禁双眉紧锁，难以求得安宁。更何况也有人不甘宁静：或趋炎附势，整天忙着“朝扣富儿门，暮随肥马尘”；或沽名钓誉，满脑子想的就是一鸣惊人，一夜暴富，功高权重、名扬四海。为此自然被名利蛊惑得终日坐立不安，深陷于恩恩怨怨中不能自拔。那哪来的宁静？然而你可曾想过？在我们生活中更多的是清风徐来、平平淡淡，云卷云舒、风平浪静。

我喜欢宁静。

漫步田野乡间：远处轻烟袅袅，脚下流水潺潺，仰望空旷深远的蓝天和那一抹轻柔的浮云，尽情享受大自然的美景，那是宁静；端着相机，面对漫天的彩霞，寻觅守候着那精美绝伦的瞬间，留下大自然的鬼斧神工，那是宁静；坐在电脑前，让飞扬的思绪化作跳跃着的字符，打心底被它深深地感动和吸引，那是宁静；清晨树摇风轻，满目生机盎然。披着朝露，

独吟林间，任思绪自由飞扬，那是宁静；听脚下的积雪被自己的双脚踩得“咯吱、咯吱”地低吟，满目玉树琼枝，晶莹剔透，顿觉心静如水，坦荡纯净，那是宁静。我们每个人都会有这样的时刻来临。要知道真正主宰我们感受的并非欢乐和痛苦的本身，而是我们此时此刻的心境。因为每个人都会拥有自己的心灵角落，一个纯属于自己的那片心灵港湾。问题仅仅在于我们能否发现，是否寻觅。只要学会置身宁静，欣赏宁静，品尝它的甘甜和芳香，在心灵与现实之间便会架起一座桥梁，便有一种深深的感动和顿悟：就会在平平淡淡中品味人生沧桑里那份超然的境界，便能享受宁静，拥有快乐健康的身心。

尽情地享受属于自己的天空吧！当我们学会欣赏宁静，守住这份宁静，它就足以让你我达观超脱，回归生命的自然。从而让思绪穿透一切事物，拥有一份对生活的坦然心境。要知道生活好似烟波浩淼的大海，我们只是浪花点点中的一叶小舟。而大海难得有风平浪静的时候，因此：人生也总有欢乐也有忧愁。自然也不能对它有更多的奢望。

“心随长风去，吹散万里云”让我们从红尘喧嚣、物欲弥天的迷梦中走出来。在宁静中发现自我，超越自我，就会更加热爱生命，欣然享受生活所赐予的甘醇如酒的醉人芬芳。

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇五

当阳光结束了一天的旅程，收尽最后一丝光芒；当夜拉开了大帷幕，我轻轻地走进心灵的港湾，把自己交给一张最舒适的藤椅，让心在雨后的迷雾中氤氲着，氤氲着……走进心灵的港湾，走进我的心灵之家。文字随着心灵的键盘敲击着诚意，鼠标随着情绪游走。它，似乎是有呼吸的生命的载体，血液随着呼吸逐渐顺畅起来，怅然了许多，活力洋溢着快感。让爱在迷雾一般的荷池中空灵着，缥缈着……淡淡的月光伴随着风的惆怅轻轻地吹来，我隐约间似乎闻到了你发间的清香，感觉仿佛在轻抚你那柔顺的发丝一样，为的只是能够走



入你那千年的梦境。狭小的空间顿时五彩缤纷生机勃勃。

在这个绿色的季节里，晚风悠悠的凉意将我的思绪润湿，我喜欢在每一个静寂的夜晚随着晚风轻轻地走来，叩开雨后池塘的温馨小屋，翻开自己那荡漾温馨的窃窃私语。一个人独处一个隐蔽的地方，只有自己与心灵对话，那里也许并不宽敞，只容一个人的世界，却不觉孤独，寂寞。任由自己咀嚼所有的一切，栖息此处宁静而安逸诚然，谁不期望有一片宁静的净土呢？然而，喧闹中守静，守住一颗宁静的心，那才是更大的本领。我们都明白，成离不开静，是因为成寓于静。禾苗是静静地生长，花儿是静静地开放，季节是静静地递嬗，生命是静静地成熟。恋爱也须寻处静地，静才好说悄悄话，情语。走进心灵的港湾，停歇的心灵驿站，走进我的心灵之家。累了时，喜欢依偎在那里感受阳光，感知太阳的炽热，月辉清澈透明。这个港湾，每一天都在装满用心向上的活力，日子每一天都有自己的双手打造出的惊喜瞬间，昭示着人间的完美与欢愉。

同一片月光下，突然发现最平白普通的生活却是最真实的最向往的，千言和万语，随浮云掠过，一切的一切都变得如此寂静，尘世之间那种种繁杂都似被凝成远古的化石与你绝缘。心中油然升起的便是一份如梦境般的安恬，便有了一种与宁静结缘的感觉。走进心灵的港湾，在心灵的驿站，走进我的心灵之家。会给我以启示——做人要山一样的包容，厚重，真实，懂得感恩；会给我启迪——做人要有一双慧眼，水一样的清澈、透明，路一样的坦荡和无私。当我把一切不快停留在港湾，筛选，品位烦恼和忧郁时学会遗忘，情绪会豁然开朗明了。温馨的小屋是我灵魂的居所，那里有我秀丽的回忆，是我绵长延伸的思念；小屋里粘满了我多情的秋叶，即使碾碎成尘埃，我也要用我红色的眷恋，与你相约来生。

此时的我，思绪如秋天的落叶，随风飞舞，飞扬在这心灵对话的雨后池塘，是那么的悠远而又绵长。每次我静悄悄地来，又静悄悄地去，在我心灵港湾的小屋细细品味自己那挥挥细

细的温情。默默感受着你的微笑，回忆你的话语，就如同池塘雨后的一道彩虹，散发着迷人的光彩，我的心儿在那里静静的感受温情，我的梦儿在那里轻轻的展翅飞翔！走进心灵的港湾，走进我的心灵之家。远离了外界的纷扰，喧嚣，羁绊，在那里梳理着自己的思绪，感受生命存在的价值和好处，喜欢栖息之中，吟咏自己情绪文字的由来。它会让我感觉随意，酣畅，自在。驱除虚伪掩饰，远离喧嚣。在那里我会永久沐浴春的气息，感受夏的炽热，收获秋的硕果，渴望洁白纯洁的世界。

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇六

。可这是必须的、别无选择的。

我最先划去了金钱。虽然金钱对每一个人都很重要，但是必须要选一样放弃时，我会毫不犹豫的选择金钱，对于亲情、爱情、友情、尊严来说，金钱在我看来比不上它们更重要。

“一旦放弃，它将从你的生命中永远消失，再也找不回来。”这样一句话在一瞬间，让我鼻子一酸。第二个，我应该放弃什么呢？我陷入了沉思。当我抬起头的同时也就意味着我将丢弃那段甜蜜的爱情，我的心真的好疼。但面对亲情、友情、尊严，爱情不算什么了。

亲情、友情、尊严，我盯着这三样宝贵的东西，却不知该如何决择。

这三个东西我都难以割舍，我该怎么办呢？我到底应当放弃哪一样呢？

我决定还是放弃友情，而心中却还是有太多太多的不舍。毕竟友情陪伴我走过了千千万万个日日夜夜，想要我立刻就放下，真的太难了。

心中的痛还在继续着。

接下来，就更残酷了。我必须从亲情与尊严中再删除其中一个，这无情的选择也就到此结束了。就在这时，有一股强大的力量冲击着我的大脑，或许是在告诉我应当选什么。望着亲情与尊严，我麻木了。选亲情还是尊严？我的脑子里一片空白，什么都没有。当我清醒后，我决然的选择了尊严，将它涂得黑黑的，再也看不见。

虽说尊严是一个人生存和生活的基本，但我还是不后悔自己放弃了尊严。亲人是每一个人一生中最宝贵的财富，有了亲人，走遍天涯海角我也没有什么好害怕的了！

亲情，是我们一来到这个多姿多彩的世界就拥有的第一份情感，我宁愿放弃金钱、爱情、友情、尊严，而去拥抱属于我的那份亲情，那份温暖的亲情，那份美丽的亲情！

最后，我发现，无论我放弃什么，心都好痛！放弃它，心真的好痛！

一年级：繁星雨夜

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇七

中国杂交水稻之父袁隆平对于自己从事的工作以及愿望，真诚朴素得令人动容。在他的梦里，杂交水稻获得了巨大成功：水稻和高粱般高，颗粒如花生米般大……这是多么简单明快而又朴素的愿望啊，美好却也有点儿遥远。而就是这样朴素的愿望，这宁静致远的心境，使他勤恳工作，最终解决了中国人温饱的问题。

海子曾说：“要有最朴素的生活和最遥远的梦想，即使明天天寒地冻，路远马亡。”袁隆平的愿望，是纯粹得让人起敬的。作为一名科学家，他深知自己的任务，深知自己的本分

是替中国人民乃至世界造福；至于追名逐利，在这位可敬的科学家身上无法存留。我想，袁隆平是宁静致远的，他拥有朴素、勤恳以及脚踏实地的精神，名利对于他是极淡的事情。就是因为这样，这个获得国家最高科学技术奖的科学家会慷慨地把奖金捐赠出来，用于慈善事业。

反观我们的社会，又有多少人能够如他一样心无杂念？有谁能够像他一样坚守自己淡泊宁静的精神家园？在这个急功近利的社会，成功成了唯一的标准。急近功利是人们苛求成功而衍生出来的不良心态。当大学里的导师们为了名利不恪守职责、抄袭论文；当郭敬明大言不惭地对大众宣布：“我写作就是为了赚钱！”当“最”时代的图书大行其道的时候……我们不禁困惑：这个时代到底怎么了？人心浮躁，人们开始把官职、金钱、称号等外在形式化的东西作为人的价值尺度，而人的思想情感、精神境界等却在逐渐淡出视角。

不仅社会被浮躁所笼罩，就连科研工作也面临着这种威胁。君不见有多少搞科研的人为了获得专利，达到名利双收的效果而弄虚作假？也正是因为这样，我们的时代缺少真正的大师。

我们应该呼吁有更多像袁隆平这样的人，不仅是科研工作者，还要有社会各领域的公民们。须知，欲速则不达，别让名利的欲望淹没了你的道德底线。每个个体，应有脚踏实地的精神，再加上一点仰望星空的梦想，勤勤恳恳地做好自己的本职工作。正如中世纪的石匠们，他们精心雕刻着教堂顶部无人可见的雕纹——如果有谁问他们谁能看得见，他们会微笑着说：“上帝看得见，我也是。”

只有我们每个个体拥有宁静致远的心境，朴素诚恳地做好每一件事，我们的社会才能不那么浮躁，最朴素的生活才能通向最“遥远”的梦想，我们的国家也定会成就更伟大与卓然。

## 守住一颗宁静的心读后感悟篇八

静能生慧，只有宁静的心灵，才能蕴育大智慧。让宁静唤醒在寒假中沉于吃喝玩乐的我们，让宁静呼唤迷糊的我们踏上学习的轨道，让我们一起守住一颗宁静的心。这个星期，我们进行了一次别开生面的“护蛋大行动”。

所谓的“护蛋大行动”又是什么呢？原来，老师在我们每个人带来的鸡蛋上，写下自己的名字，再让我们把鸡蛋放在口袋里保护自己的蛋，看谁能笑到最后，看谁是最后胜利者！时间如流水飞逝，看着一颗颗“定时炸弹”不断“爆炸”。然而，我守住了一颗宁静的心，保护了一颗危险的蛋……一个小小的“护蛋大行动”让我明白了老师的良苦用心，让我守住一颗宁静的心。诸葛亮的《诫子书》中说道：“淡泊以明志，宁静而致远。”对，只要人不去追求名利，才能使志趣高洁，心情自然也会平稳沉着，专心致志，才可有所作为。人只有守住一颗宁静的心，才会在宁静中，去认真的思考问题，去探究问题，去明白做人的道理和人生的哲理。

如果人没有一点静气，没有一颗宁静的心，就会整天慌慌张张，浮躁不安的，那么，这也是成不了什么大事的。我现在已经是一名六年级的毕业生了，已经踏上了学习的轨道，就更应该守住一颗宁静的心，保持内心世界的宁静，也许这就是一种修养，一种智慧，一种境界吧！静心，让我们每一个人都把心静下来，给自己，给他人，都营造一个宁静的学习园地，一起领悟方法，一起创造智慧，一起守住一颗宁静的心吧！