最新活在当下读书心得(优秀8篇)

学习心得的内容可以包括学习过程中的困难、收获、感想等方面。以下是小编为大家收集的实习心得范文，仅供参考，欢迎大家一起来分享交流。

活在当下读书心得篇一

读了《活在当下》，解决了我一些一直困扰的问题!享受每一刻的每一秒!用真心去感受!为什么我们都向往童年!因为童年的我们最真实的去感受当下!而现在我们好像在走到了一个死胡同一样!害怕伤害，逃避着逃避着。好像在心里作了一堵墙!

里面有一个故事，说一个总出差的业务员，工资待遇都很好，很令人羡慕。有一天他孩子生病了，很严重!他的妻子很着急，很无助，联系不到这个业务员。当业务员知道后，就想到我挣这么多钱是为了什么?工作到处都能工作，但是家只有一个。他毅然决然的辞去工作，买了个出租车来干，虽然钱少了，但他更快乐了，因为他保住了家庭。他知道自己要什么而我们呢?活在当下，更应该去享受每一刻每一秒的时间。用心灵去感受。

我感觉这确实是一本很不错的书!一本心灵上的书籍，如果你茫然了，总去抱怨社会的不公平，那么你去看一看这本书吧!希望能打开你的心结!

活在当下读书心得篇二

拿到这本书好几年，当时找不到阅读的感觉就随手放下了，最近再次拾起，快速的读了一遍，发现有许多观点值得思考，开始细细研读，意外的是又有读不下去的冲动。明明书中有挺多值得深思的内容，为何阅读体验如此不愉悦呢?为了找到

原因，决定坚持读完它。

第一次读不下去，是因为虽然明白“当下”的重要性，但那时的我只把它看作无意识的知足常乐，甚至是得过且过的自我放纵，比如用逛淘宝来消磨无聊时光，用偶尔的旅行来缓解无趣的日常生活。而自我是什么从来未想到过。

通过这近一年的学习，再次拾起这本书，终于理解“当下”的真实意义。作者对当下给出了三个要素——意识、联系和彻底交出自己。按这样的条件来看，那几年我所谓的“活在当下”完全不达标，或许只有在旅途中有与一些人、景色的联系和无我的状态，其他时间几乎都说盲目的享乐。为何会如此?我想还是对自己了解的太少，不明白自己真正喜欢什么、讨厌什么，更不明白自己习以为常的处理问题的方式。

总之，阅读的过程就是一段自省的历程，《活在当下》让我从其他角度看到了未曾在意的自己，使我更理性的意识到机关工作对我生活的影响，也让我确认爱是需要一生去追求和学习的能力，最欣喜的是看见了自己近一年的改变与成长。

活在当下读书心得篇三

“活在当下”，它就是一句精巧凝练的心灵小语，充满了哲理和禅意。我们的生命历程说长不长，说短也不短，但是该怎么样对待自己的人生，在几十年的光阴里活出怎样的一份心态，这是许多人都不曾细心思考过的问题。

“活在当下”其实是一种生活态度，在人生的旅途上行走，每时每刻都经历着不同的变化，无论过去或将来都是无法把握的，只有现在，只有今天才是真正属于自己的。读过朱自清先生写的那篇散文《匆匆》，对于其中几句印象特别深刻：洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的`时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。如果一味地感叹过去或者期待将来，不珍惜眼前的时光，那么一切都将像这

匆匆流逝的时间一样，一去不再复返了。

安吉丽思通过记述自己在生活中如何去品味每一个当下，以及其他一些懂得享受当下滋味的人，为我们展现出一种有滋有味的生活态度。人生就像是一出戏，序幕拉开，你不得不硬着头皮上演，无论演的好或者坏，我们都要努力，也许此刻扮演的角色不一定是最好的，但是你去把握了才是无悔的人生。细心观察身边的一些朋友，似乎总有发不完的牢骚，无处发泄的苦恼，其实他们拥有美满的家庭，有房，有车，生活富裕，不愁吃穿，可是我听到的却是这个嫌钱赚的不够多，那个嫌工作不够清闲，每天都抱怨昨天过的不如意，明天是否会金融危机，担忧，困惑，苦恼，总是没完没了地在他们的脑子里转动。其实不断地要求自己，不断地给以后定下目标，有的甚至后悔已经溜走的机会和青春，却忽略了当下最重要的东西，总是缅怀过去，或者是奢望明天，这是多么不切实际的想法。满足当下的生活状态，体会最真实的刹那，全心投入你所做的每件事情，这样你才能够品味到真正的快乐。

明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。如果都在等待着明日，不去把握当下的机遇和时间，那么一日日，一天天，流逝的也许将是悔恨和痛苦。也许你眼下在做的事情很微小，很__常，可是如果用心感受了，那么即使是最简单的事情也会变的富有意义。吃饭，聊天，都需要这样的一种心态，安心地享受美食，专心地陪坐在对面的朋友聊天，感受难得的闲暇时光，不要顾左右而言他，那么相信这一刻你是快乐的。现在有很多人都在说回归这两个字，其实回归到自己的心灵，让我们放慢自己的身心，把_____聚焦在我们的感官，聚焦在我们的心灵，当下的味道自然呈现，生命的喜悦自然浮现，这难道不是最好的生活方式么？生命的片段总是充满不同碎片，有喜悦也有忧伤，读了此书后我想告诉身边的朋友，珍惜当下，珍惜属于自己的今天，不要给明天留下太多的遗憾，那么你的人生将是充实而丰盈的。

活在当下读书心得篇四

我是一个不太愿意看书的人，但是我对《活在当下》这本书一点也不反感，看起来像看故事一样，全书分为亲子篇、父母篇、师生篇、夫妻篇。分享人生的各个阶段温馨而美好的故事。

过度的追求自己无法承受的东西，而不计后果的追逐，最后受伤害的还是自己和自己的后代，毕竟一个事物有好的一面，也会有弊的一面，当你享受完后必须去解决它的弊面。人门越来越麻木的认为生活中发生的一切都是必经的，都是自然的，他们不会再担心，不会再忧虑，慢慢的麻木的一切报应都还给了自己。深刻的体会：我们一直苦苦追寻的，可得到了才明白那并不是我们一定要得到的。我们一直以为成功就会快乐了，可是当站在成功的台阶上时我们却觉得那么的失落。什么东西能使我们快乐：无忧无虑的生活，做自由的做自己想做的事情。真正快乐的时刻多久出现一次?很久我怎么知道自己什么时候很快乐?那种很心甜的幸福感，不过是很短暂的瞬间。快乐真的如书中所说，是不能计划的，不是你经过努力之后就能得到，而是要你在生活生命中用心时刻的体会。那是一种心态的调整，也许在繁琐的生活工作中，你体会的也是另一番快乐。有多少个白天，就有多少个黑夜，一年之中，黑夜与白天所占的时间一样长。没有黑暗就显不出欢乐时刻的光明，失去了悲伤，快乐也就无由存在了------心里学家容格。多么贴切的话，人不可能一辈子都快乐，两面性的事物才会体现出异面的弥足珍贵，物以稀为贵，如果没有悲伤的承托快乐也就没那么的重要，因为我们都很麻木，以为一直拥有的也就不会那么在乎，久而久之也就弃之，喜新厌旧的寻找新的愉悦。你觉得要不停的做事。是的我就是这样的人，我希望工作是充实的忙碌，我不喜欢悠闲的工作，那样让我感觉不安，也就如书里所说的：空洞、空虚。

我无法一个人在家不打开电视电脑，我无法一个人在房间里对着天花板静默。我甚至无法再早晨起来后，再安静的躺回

床上去，也许我真的如书里说的我体会到的真实刹那不够多。给自己一点时间，什么也不做，才能在生活里为真实的刹那留出一点空间。难道这就是所谓每个人都要停下手中的活，给自己一些时间静静的反省。慢慢的体会自己的种种。

活在当下读书心得篇五

这是一本文笔优美，充满诗意的散文集，作者通过记述自己在生活中，为我们展现出一种有滋有味的生活态度。这本书的英文原文名称是“realmoments”直译真实的瞬间，翻译成活在当下，翻译的很传神。书中自序中写道几个问题：“我所做的是我该做的吗？”，“我此刻该做些什么？”。这些都是不容易回答的问题，提出这些问题需要勇气，而耐心倾听自己内心的答案往往需要更大的勇气。作者带着自己对人生态度、价值观的疑问和自我回答完成了此书。

我觉得此书想向读者表达的几点思想，结合我的认识总结如下：

人生毕竟是一个很大的话题，这里我只能说说当下的我一些浅薄的认识。生命的过程，其实就是把握经营人生的过程。

要有付出。没有付出，就没有收获。增加付出，就是取决于人的勤奋程度。一份汗水，一份收获，机遇虽是平等地面对每个人，但不是平均地分配给每个人，机遇只是垂青那些有准备的头脑，成功只不过是给那些付出辛勤汗水人的奖赏。

发掘优点，找准支点。每一个人，其实上天都给了他一份的优点，只不过这份“亮点”还没有被发现被挖掘罢了。因此，发现并挖掘这些优点成了把握经营好人生的前提条件。结合自己的兴趣、爱好，综合各种信息，去伪存真，才能找准优点，认识提高自我。

贵在有道。所谓“有道”，就是不但要有正确的动机和目的，

而且要有正当的手段。君子修道立德，不为窘困而改节”。把握经营人生，取之章法，贵在有道，虽不能使自己伟大，却可以使自己崇高。切不可图一已之利。

人类之所以能够不断地修正错误，不断地取得进步，是因为人类能够在生命的旅途中不断地进行自我反省、这也正是人类区别于其他物种的特异之处。

成功者决不是不犯错误。成功者之所以能够成功，是因为他们有着趋平凡人的反省精神；他们能够通过深刻的反省。发现德之缺憾，智之不足，从而总结教训，惩前毖后，改弦易辙，迈上通往成功的大道。

一个人善良与否，决定了他将来是否有用；宽厚与否，决定了他将来如何发挥作用；而能否不断反省，不断进步，则决定了他是否能持久向前，越来越有用。

有句话叫：实践出真知。实践中能体会到更为深刻，细致的真知。世界上有些事情只有当自己亲自去实践过才会发现其中的奥妙。学习钻研了解自己不明白的事情，未尝不是一件快乐的事。一个难题，具体一点可能是一项艰难的任务，经过自己用心的思考和努力，克服了种种前进中遇到的困难，最终得到一份让人满意的答案或是结果。这其中的收获不仅仅是成功的喜悦。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。只要我们不断地去尝试实践，就能透彻地认识一个事物和明白一个道理，正所谓实践出真知！

简要总结：

人生若长，生命苦短，须细细把握，认真负责，不仅是为了自己，更是为了社会。作为一名中共党员。在自己的工作岗位中，找准自己的位置，知其责，做其事，扬其长，尽其能，

更好的发挥党员先锋模范作用，努力为国家和社会作出更大的贡献。

活在当下读书心得篇六

近期，读了一本文笔优美、充满诗意的散文集《活在当下》。作者芭芭拉•安吉利斯博士是美国知名的人际关系专家，是当代个人成长与灵性成长领域最有影响力的导师之一。初读此书，感悟颇多。

“活在当下”是一种全身心投入的生活方式，不纠结于过去的种种包袱，不迷茫于未来的种种未知;“活在当下”是一种豁达坦然的人生态度，既不回避，也不逃离;“活在当下”是一种清醒现实的处事原则，仰望星空，脚踏实地。当我们感受当下，没有被过去所“累”，也没有被未来所“压”，全部的力量都凝聚在当下这一刻的时候，生命也因此具有一种强烈的张力。

有个小和尚，每天早晨负责清扫寺院里的落叶。清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总是随风飞舞，需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了”。小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，这样他就可以把两天的落叶一次扫干净了，一整天小和尚都非常开心。第二天，小和尚到院子里一看，他不禁傻眼了。院子里如往日一样满地落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：″傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来″。小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

假若时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，也许很难追寻到快乐。一位作家这样说过：“当

你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在’现在’，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。”或许人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有″现在″才是上天赐予我们最好的礼物。

许多人喜欢预知明天的烦恼，想要早一步解决明天的困难，每一天都有今天的人生功课要交，努力做好今天的功课不给明天留下尾巴也许是最简单的解决之道。用平常的心对待每一天，用感恩的心对待当下的生活，我们才能理解生活和快乐的真正含义!

活在当下读书心得篇七

从妈____床头翻出一本书《活在当下》。我一口气把它读完。

书中的一个个小故事告诉了我们简单明了的道理：活在现在，不去追忆过去的荣誉和耻辱，不去盲目的憧憬未来，活在幻想中，要脚踏实地好好把握珍惜今天，珍惜现在。

想起来生活中还真应该是这样的。比如，我期末成绩考的不错，得到了爸爸妈____相应的奖励，但是，那已经是属于上一个学期。我的成绩还不能是百分之百的满意，还有就是我的’体育成绩差得多，体质的原因，我懒得运动，如果一直这样下去，我可能跟不上同学的步伐，假期里，爸爸调整了他的作息时间，带着我每天都进行锻炼。

当下的时光，是我要合理的安排自己的生活。和妈妈商量过后，每天我按照自己的设计做了一个作息时间表。每天完成任务都要在表格里划勾。计划一个假期过得充实合理。

时间过得真快，一转眼，假期过了10多天了，我一直有条不紊的按照作息时间来进行。这也就对活在当下的最好的诠释

吧。

生命属于我们的只有一次，珍惜拥有，活在当下，过好每一天！

活在当下读书心得篇八

从妈妈的床头翻出一本书《活在当下》。我一口气把它读完。

书中的一个个小故事告诉了我们简单明了的道理：活在现在，不去追忆过去的荣誉和耻辱，不去盲目的憧憬未来，活在幻想中，要脚踏实地好好把握珍惜今天，珍惜现在。

想起来生活中还真应该是这样的。比如，我期末成绩考的不错，得到了爸爸妈妈的相应的奖励，但是，那已经是属于上一个学期。我的成绩还不能是百分之百的满意，还有就是我的体育成绩差得多，体质的原因，我懒得运动，如果一直这样下去，我可能跟不上同学的步伐，假期里，爸爸调整了他的作息时间，带着我每天都进行锻炼。

当下的时光，是我要合理的安排自己的生活。和妈妈商量过后，每天我按照自己的设计做了一个作息时间表。每天完成任务都要在表格里划勾。计划一个假期过得充实合理。

时间过得真快，一转眼，假期过了10多天了，我一直有条不紊的按照作息时间来进行。这也就对活在当下的最好的诠释吧。

生命属于我们的只有一次，珍惜拥有，活在当下，过好每一天！