

慢节奏慢生活的感悟(精选11篇)

就职是我们迈向成功的第一步，它让我们有机会展现自己的才华与能力。就职总结的写作不应太过啰嗦和夸张，要保持简洁明了的风格，突出重点。就职范文十：我将充分发挥自己的专业能力和创新思维，为公司提供更优质的服务和产品。

慢节奏慢生活的感悟篇一

现代社会快节奏的生活已经成为人们的标配，但随之而来的压力、焦虑也让人们陷入疲惫之中。为了改变这种现状，越来越多的人开始倡导慢节奏生活。作为一名教师，我也深切体会到了慢节奏生活对于自己和学生的积极影响。下面我将分享一下我在实践慢节奏生活中的一些心得和体会。

第二段：逐渐远离快节奏的原因以及方法

快节奏的生活使我们忽略了生命中本应该关注的重要事物，而慢节奏生活则迫使我们重新思考什么对自己真正重要。为了远离快节奏，我开始寻找内心的平静。我尝试通过禅修、瑜伽等方法来放松身心，调整内心的节奏。此外，我也逐渐学会了把焦点投入到当下，而不再过度追求未来或者回忆过去。这样一来，我感到自己的心灵得到了净化，内心得到了释放。

第三段：慢节奏生活对教师的影响

慢节奏生活不仅仅对个人有益，对教师来说也很重要。作为教师，慢节奏生活让我能够更加专注于教学中的每一个环节，尤其是听取学生的问题和需求。我发现，只有在慢节奏中，才能真正地与学生建立起连接，感受到他们的需求，并尽力帮助他们。此外，我回归慢节奏后，也更加注重提供一对一的辅导和指导，因为这样更有利于学生的学习和成长。

第四段：慢节奏生活对学生的积极影响

慢节奏生活不仅在教师身上产生良好影响，也对学生有积极作用。繁忙的学生生活也会给他们造成巨大的压力，而慢节奏生活可以让学生减轻压力，平衡学习和生活。在慢节奏生活中，学生可以更好地调整自己的状态，提升学习效果。同时，慢节奏生活还有助于学生培养和发展一些重要的品质，如耐心、体谅和感恩之心。毫无疑问，慢节奏生活促进了学生的全面发展。

第五段：总结

总而言之，慢节奏生活对教师和学生都有积极作用。它能帮助我们重新审视生活，远离疲惫与焦虑，注重当下的平静与内心的和谐。对教师来说，慢节奏生活改善了教学质量，提升了与学生的交流和沟通。对学生来说，慢节奏生活为他们提供了更好的学习环境和心态，培养了他们的情感和品质。我们应当积极践行慢节奏生活的理念，在忙碌的教育教学中，寻找内心的平静与满足。

慢节奏慢生活的感悟篇二

第一段：引言

如今，社会的发展日新月异，人们的生活节奏也随之快速加快。紧张的工作、繁忙的学习、忙碌的生活，让我们逐渐失去了内心的平静和宁静。然而，适应并应对这样的快节奏生活也让我们感到压力倍增，健康和幸福逐渐离我们远去。然而，随着慢节奏生活方式的兴起，越来越多的人开始思考如何回归内心，享受生活的美好。教师作为社会培养人才的重要角色，通过慢节奏生活方式的实践和体验，让我们有了许多的心得和体会。

第二段：急躁终将错过美好

很多时候，我们总是在匆忙中度过一天的生活。工作加班、堆积的事务、疲倦的身心，使得我们变得急躁不耐烦。在这个快节奏的世界中，我们不断追逐，却常常错过了自己应该拥有的美好。然而，通过慢节奏生活的实践，我逐渐认识到：急躁终究于事无补，只会让问题变得更加复杂。与其着急冲动地去完成一项任务，不如冷静思考并制定合理的计划。只有在心态平和的情况下，我们才能更好地控制自己，更好地回归内心平静和宁静的状态。

第三段：沉淀才是真武器

在快节奏的生活中，我们往往忽视了内心的反思和思考。反而沉浸在外界的哈哈镜中，追逐着单纯的物质和虚名。然而，我意识到只有通过慢节奏的生活方式，才能真正反思自己的内心需求和追求。因此，我开始给自己留下空间，适当地放松并给予时间进行内心的沉淀。在课余时间，我喜欢独自散步于校园，或是读一本喜欢的书，亦或是和家人一起共进晚餐。这样的慢节奏生活给予了我深度思考和体验内心平静的机会，使我更加坚定了自己的追求和目标。

第四段：以慢节奏生活引导学生

教师以身作则，对学生的引导和影响是深远的。因此，我开始以慢节奏生活作为引导学生的方法和手段。在课堂中，我鼓励学生不要急于得到答案，而是要通过思考和探究来达到。我鼓励学生们关注内心的感受和需求，帮助他们建立对内在平静和宁静的追求。我相信，只有当学生拥有了内心平静的状态，才能更好地面对学业和生活的挑战，才能真正快乐和幸福地度过每一天。

第五段：总结

慢节奏生活虽然不能彻底改变我们的生活方式，却能在我们的心灵深处带来一丝丝的温暖和宁静。通过慢节奏生活的实

践，我逐渐学会了急躁时的冷静，也领悟到了思考和沉淀的重要性，并以此激励和引导我的学生。生活的快速节奏并不意味着我们要和它奋斗，而是要在快节奏中寻找平静的心灵。只有拥有平静的内心并享受慢节奏生活，我们才能更好地理解自己，更好地体验生活的美好。

慢节奏慢生活的感悟篇三

“我要一个人去威尼斯看电影，我要一个人去巴黎铁塔看风景，我要一个人的旅行，一个人，透透气……”

也许城市的生活节奏真的很快，也许身上背负的压力真的太大，也许我真的很久没有回家看看了！

学习的艰辛，生活的无奈，让我困在学校，深埋书的海洋，聆听老师的教诲，连打个电话回家都是困难。

偶尔有一次打电话回家：“喂，妈，这个星期学校要考试，我就不回来了。”“哦，那你自己照顾好自己。”就这样，结束了我和母亲的通话，我明显感觉到了母亲对我的牵挂。

马上就要步入高三，时间对我来说就是分数，吃饭时看着书，上厕所需要小跑，下课简直和上课一样，有时候会觉得委屈，有时候会想要逃避，有时候真的很想停下来细细品味生活。

记得有一次回家，汽车站里全是赶着回家的人，有下班后拖着一身疲惫的人，有放学了兴高采烈的学生，有步履蹒跚的老人，每个人都匆匆地挤上车，回家。车，一辆又一辆地开走，我静静地站在其中一辆车上，回了家。

回到家，已经很晚了，可能是站太久的缘故吧。一到家，倒床就睡了，隐约听到母亲在叫我“女儿，先下来吃饭了，我给你做了你最爱吃的小鸡炖蘑菇。”我没去理母亲，也许外面的世界真的让我累了，生活节奏快得让我难以承受。

我，还是睡一会儿吧！

等我醒来的时候，已经是晚上11点多了，我感觉肚子好饿，就去厨房找吃的，冰箱里放了不少菜，应该是晚上吃剩的，刚想拿出来吃，母亲来了，什么也没说，从锅里拿出满满一碗小鸡炖蘑菇，之后好像心里的石头终于落地了，回房间去睡了。

我独自一人坐在饭桌旁吃着小鸡炖蘑菇，是热的……应该是母亲起来热了又热的，就怕我半夜饿着肚子睡不着。

虽然变得很快，但是爱的节奏依旧未改变！

上一页2下一页

@_@我是分割线@_@

慢节奏慢生活的感悟篇四

作为一名教师，我长期以来都忙于备课、上课、批改作业等繁重的工作。随着社会的发展和生活节奏的加快，我渐渐感受到压力和疲惫的积累。然而，近年来我开始尝试慢节奏生活，逐渐体会到了它给我带来的益处。下面我将从减压放慢脚步、享受生活细节、关注身心健康、培养爱好兴趣以及改善人际关系等五个方面，分享我在慢节奏生活中的体会与心得。

首先，慢节奏生活帮助我减压放慢脚步。在忙碌的工作中，我时常感到疲惫和紧张，很难得到放松的机会。然而，当我开启慢节奏生活模式后，我开始学会倾听内心的声音，拒绝过多的外界压力，放松身心。每天，我会留出一段时间，安静地坐在窗边，尽情感受温暖的阳光、细微的风声和鸟儿的歌唱。这种放松的环境和舒缓的心态帮助我释放压力，让我能更好地面对挑战。

其次，慢节奏生活使我能够享受生活的细节。在忙碌的工作中，我往往在追求目标的过程中忽视了身边的美好。而慢节奏生活教会了我用心感受和体验。我喜欢品尝一杯热茶的温暖，细细聆听学生们的笑声，观察每一朵花的绽放。这些细小的美好让我的生活充满了感动和喜悦，让我更加珍惜每一天的幸福。

第三，慢节奏生活提醒我关注身心健康。在以前的生活中，我常常为了工作而牺牲了自己的健康。但是，随着我对慢节奏生活的理解和实践，我更加重视自己的身心健康。我合理安排作息时间，每天都会进行适量的运动和休息，保证身体的健康。此外，我也更加注重心理健康，通过读书、旅行等方式让自己得到放松和修复。通过关注身心健康，我能够更好地担当工作，也能够体验到生活的美好。

第四，慢节奏生活让我培养了更多的爱好兴趣。忙碌的工作曾经让我顾不上自己的爱好兴趣，我甚至怀疑自己是否还有兴趣爱好。但是，慢节奏生活告诉我，培养和坚持爱好是重要的。现在，我利用闲暇时间去健身房锻炼身体，学习一门音乐乐器，甚至尝试着写作等等。这些爱好不仅丰富了我的生活，也让我更加快乐和满足。

最后，慢节奏生活帮助我改善了人际关系。忙碌的工作常常让我顾不上与家人朋友的交流和互动。然而，当我开始慢节奏生活后，我意识到家人朋友的陪伴对于我来说是何等重要。我开始给家人打电话，与朋友聚会聊天，这些看似简单的举动都让我与他们的关系更加亲密和牢固。同时，我也发现通过与他人的交流和分享，我不仅能够得到更多的支持和理解，也能够更好地反思自己和工作，不断提升自己。

总而言之，慢节奏生活让我在繁忙的教育工作中找回了快乐和平衡。通过减压放慢脚步、享受生活细节、关注身心健康、培养爱好兴趣以及改善人际关系，我得到了具体的启示和体验。慢节奏生活让我更好地与自己 and 身边的人建立了更亲密

的联系，更加充实满足地生活着。我深信，只有在慢节奏中，我们才能真正体验到生活的美好和意义。

慢节奏慢生活的感悟篇五

桃花谢了春红，太匆匆，无奈朝来寒雨晚来风。

渴望回归，回归那散漫而闲逸的生活，缓缓的节奏，犹如扣人心弦的琴弦，一拨一弄，一举手一投足间尽显生活的从容与美妙。

渴望解脱，摆脱生活重压下的索，品味宁静和闲适，希望在满天的彩霞下，仰视那灿然成锦的艳丽；希望在满目的绿意中，品味那斐然成章的清丽。原来，可以如此的优雅。

渴望回首，凝眸于那源远流长，博大精深的历史长河，沉重的压力在鞭策我们，生活的重担又在驱使我们向前。在一次一次的奔跑中，再回首，已是物是人非，渴望回首，摆除束缚，回归那散漫的田园生活，在历史的长河中泛舟，细细体味那雅致的生活，那缓慢的节奏。

高昂向上的节奏固然能催人向上，奋发向前，但低缓舒适、安逸宁静的节奏往往也会有意想不到的收获。正如弦绷得太紧，终究是要断的。舒缓的人生，才正是令人向往。

千百年来，有多少文人骚客弃官归野，在那隐居的山林中，谱写那低缓而深沉的生活节奏。陶渊明在悠然中品味南山，采菊东篱下，好不惬意，可见，那悠扬的生活节奏，也是可以抑扬顿挫的。

生活是一本底蕴深厚的典籍，节奏则是其中标点，而放缓的生活节奏则如那拉长的省略号般令人深思，回味无穷。

生活是一首美妙悦耳的曲子，节奏则是其中灵魂，低沉舒缓

的节奏放松身心，缓生活重压，有益身心。

快节奏的生活如激流勇进，存在不可预知的危险；慢节奏的生活如小溪流水，温婉，却清新怡人。

不论是快或慢，是高昂或低缓，永远把握在自己手中。

，是用生命谱写的……

上一页2下一页

@_@我是分割线@_@

慢节奏慢生活的感悟篇六

桃花谢了春红，太匆匆，无奈朝来寒雨晚来风。

渴望回归，回归那散漫而闲逸的生活，缓缓的节奏，犹如扣人心弦的琴弦，一拨一弄，一举手一投足间尽显生活的从容与美妙。

渴望解脱，摆脱生活重压下的索，品味宁静和闲适，希望在满天的彩霞下，仰视那灿然成锦的艳丽；希望在满目的绿意中，品味那斐然成章的清丽。原来，可以如此的优雅。

渴望回首，凝眸于那源远流长，博大精深的历史长河，沉重的压力在鞭策我们，生活的重担又在驱使我们向前。在一次一次的奔跑中，再回首，已是物是人非，渴望回首，摆除束缚，回归那散漫的田园生活，在历史的长河中泛舟，细细体味那雅致的生活，那缓慢的节奏。

高昂向上的节奏固然能催人向上，奋发向前，但低缓舒适、安逸宁静的节奏往往也会有意想不到的收获。正如弦绷得太紧，终究是要断的。舒缓的人生，才正是令人向往。

千百年来，有多少文人骚客弃官归野，在那隐居的山林中，谱写那低缓而深沉的生活节奏。陶渊明在悠然中品味南山，采菊东篱下，好不惬意，可见，那悠扬的生活节奏，也是可以抑扬顿挫的。

生活是一本底蕴深厚的典籍，节奏则是其中标点，而放缓的生活节奏则如那拉长的省略号般令人深思，回味无穷。

生活是一首美妙悦耳的曲子，节奏则是其中灵魂，低沉舒缓的节奏放松身心，缓生活重压，有益身心。

快节奏的生活如激流勇进，存在不可预知的危险；慢节奏的生活如小溪流水，温婉，却清新怡人。

不论是快或慢，是高昂或低缓，永远把握在自己手中。

，是用生命谱写的……

慢节奏慢生活的感悟篇七

寂静的空房音，挂在墙上的时钟，穿过玻璃透进来的阳光，飞舞盘旋的尘土，空无一人。

我已不再是那个喜欢妈妈扎单尾辫的女孩子，干净利索的短发取而代之。只会在睡之前，打个电话与家人道声晚安，其余的生活被“合理”地分配完全。学习、学习、还是学习。忘却了周六与小洁乐园一日游，害苦了她在烈日炎下的等待；也不知道笔芯换的是第几代了。不能再像初中那样，嘻嘻哈哈男生女生打成一片，不能再像高一、高二做梦，陶醉，不知今昔是何矣。“老班，何苦呢，人生是用来享受的呀！”身后的乐“逍遥”又来给我灌溉他的甘露了，我只好苦笑一下。

我要坐公车，但更爱老式火车，因为它开得够慢，慢到让我

可以支细细品味。几年前的温州之旅，独自一人，买了车票，开始一个人前往。让周围的人找不着头脑，被小洁视为女人心的海底针，摸也摸不透，一向走“京杭高速”的我，选了慢车。

“啊！”头被什么物重重地压了一下，方才回神，知了已经歌唱，柳枝抽出枝条。

我可以停下来，奔跑亦或快，但到了尽头，只是两袖清风，散步亦或是慢了，收获了的却是他人没有欣赏过的风景。

上一页2下一页

@_@我是分割线@_@

慢节奏慢生活的感悟篇八

第一段：引言

在快节奏的现代生活中，人们常常感受到压力和紧张。为了寻求内心的平静与舒适，慢节奏生活的理念逐渐流行起来。慢节奏生活主张拒绝匆忙与焦虑，注重内心的满足和平衡。经过一段时间的探索和实践，我逐渐领悟到慢节奏生活的重要性，并形成了一些心得体会。

第二段：与自然亲近

慢节奏生活强调与自然的和谐相处。我从过去的繁忙生活中走出来，开始花更多的时间去欣赏自然美景。我喜欢在周末去远足，沐浴阳光，呼吸清新的空气，感受大自然的力量和美好。这样的亲近让我感到轻松与宁静，也让我更加体会到人与自然之间的互动关系。

第三段：培养兴趣爱好

慢节奏生活鼓励人们找到自己的兴趣爱好，并将其视为生活的重要组成部分。我发现，当我投入到自己热爱的事物中时，时间仿佛放慢了脚步，我可以全身心地投入其中。为了追求慢节奏生活，我开始学习绘画。每天坚持画画的时间成为我生活中不可或缺的一部分，让我感到充实和满足。

第四段：减少数字依赖

现代科技带给我们便利和高效，但也让我们变得过于依赖。为了拥抱慢节奏生活，我开始减少对手机和电脑的依赖。我定期安排数字排毒计划，每天至少有一个小时远离电子设备。在这段时间里，我会阅读书籍、与家人聊天或者独自思考。这让我能够真正放松下来，与自己和周围的世界建立联系。

第五段：感恩与分享

慢节奏生活提醒我们珍惜当下，感恩我们所拥有的。我开始每天写下三件让我感到开心和感激的事情，这样的习惯让我更加关注积极的事物，充满了幸福感。同时，我也学会与他人分享自己的喜悦和知识。每周我会邀请朋友来我家，一起分享烹饪的乐趣。这不仅让我与朋友们建立更紧密的联系，也让我更加享受生活的美好。

总结：

慢节奏生活让我重新审视和体验生活的真谛。通过与自然亲近、培养兴趣爱好、减少数字依赖和感恩分享，我逐渐找回了内心的平静和满足。我相信慢节奏生活的理念将继续引导我走向更加宁静与平衡的生活方式，带来更多快乐和幸福。

慢节奏慢生活的感悟篇九

第一段：引言-介绍慢节奏生活的概念和重要性（大约200字）

随着现代社会的快节奏生活方式，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大。而慢节奏生活作为一种反向思维的方式逐渐受到人们的关注。慢节奏生活倡导人们放慢脚步，享受生活的细节，重拾内心的平静与宁静。它不仅能够提高人们的生活品质，更能让人们更好地与自己、与他人、与大自然产生和谐的关系。在这篇文章中，我将分享一些关于慢节奏生活的个人体验和心得感受。

第二段：适应调整-放慢步伐，内心放松（大约250字）

在我追逐快节奏生活的过程中，我渐渐发现自己变得疲惫不堪，身心俱疲。于是，我开始思考，是否有一种更为轻松、更为平和的生活方式呢？于是我开始逐渐尝试慢节奏生活。开始，我试着放慢自己的步伐，尽可能减少时间的赶追。在日常生活中，我更多地享受细节，减少单纯追求结果的焦虑。例如，我会花更多的时间阅读，品味一杯咖啡的香味，欣赏一朵盛开的花朵。渐渐地，我发现，放慢步伐不仅让自己感到轻松和满足，还能更好地领悟到生活的美好。

第三段：陶冶情操-培养爱好，追求内心的满足（大约250字）

慢节奏生活为我提供了充裕的时间和空间去培养爱好。我开始用更多的时间读书、绘画和旅行。这些活动不仅丰富了我的内心世界，也加深了我对生活的热爱。例如，看一本好书让我陶冶情操，扩展思维；绘画则是一种极好的放松方式，让我能够释放压力，同时提高创造力。而旅行，更是通过亲身体会，感受大自然的美好，与自己内心深处的声音对话。这些爱好不仅提供了放松和快乐，更培养了我的情操，让我更加从容和满足地面对生活的种种挑战。

第四段：与他人相处-关怀与分享，建立更深的人际关系（大约250字）

在快节奏的生活中，人与人之间的关系往往都显得浅薄和缺

乏真诚。而慢节奏生活为我提供了更多的机会去关怀他人，与他人分享，建立更深的人际关系。我开始更加留意身边的人们，与他们进行真诚的沟通，听取他们的故事，尽可能地提供帮助和支持。这种关怀和分享不仅带给对方温暖和快乐，也增进了我与他们之间的情感纽带。慢节奏生活让我更加懂得去倾听和理解他人，建立起更为真实和深入的人际关系。

第五段：总结-慢节奏生活的重要性和对个人的积极影响（大约250字）

通过实践慢节奏生活，我逐渐体会到它的重要性和对个人的积极影响。在面对快节奏生活带来的压力和焦虑时，慢节奏生活让我重新找回内心的平静和宁静。放慢步伐使我更加放松和满足；培养爱好丰富了我的内心世界；关怀他人建立了更深的人际关系。这些变化不仅提高了我的生活品质，也让我更加从容地面对生活的种种挑战。因此，我深信慢节奏生活对于个人的身心健康和幸福是至关重要的。希望越来越多的人能够摒弃浅薄和快速的生活方式，选择慢节奏生活，并从中收获更多的宁静和快乐。

慢节奏慢生活的感悟篇十

大热的天，乘客车去县城办事，夏日的骄阳炙烤着大地，滚滚的热浪，阵阵袭来，有如一记记的闷拳打得人喘不过气。“这样的季候只合在院落树荫下乘凉、话家常，活该为这点碎事跑那么老远的县城。”撑着洋伞，站在蒸笼似的空气中，心中禁不住发毛。

等了好久，才出现一辆开往县城的班车。

“小伙子，哪去？”

“县城。”我极不耐烦地说。

“哦，先找个位子坐下吧。”售票员仍旧一副笑嘻嘻的表情。

这时我才注意到车上空空如也——连我在内总共5个人。

“师傅，就这样跑，怕是连油钱都捞不着啊。”一位前座的乘客不假思索地说。

“是呀，淡季就是这样。”停了一会儿，他又淡淡地说，“即使亏本也得跑啊，这是我们的工作，接人送人是我们的职责。”

司机显得气定神闲，专注而轻松地驾驭着车辆。售票员也只是安闲地坐着，跟个没事人似的。

也许是太过无聊了吧，驾驶员开始拧开了车子的dvd□响起了音乐。那是一种很动听的轻音乐，轻快的节奏，简单明了的歌词，歌者深情地演唱，熏陶得人都要醉了，要酥了——它似乎有着一种沁人肺腑的超能力。我适才的一切不愉快也似乎飘到了九霄云外，身心都透着一种轻爽。

道路崎岖，但客车始终平稳地穿行在林海碧波间，师傅似乎并没有因为客少赚不到钱而显出丝毫的毛躁，给人有感觉倒是他在享受这一难得的“美好时光”。

不知什么时候客车到站了，售票员仍旧扯着她那副大嗓门喊道：“各们乘客，到站了，请下车。”尽管此时车上只有稀稀拉拉的两三人。可当车门打开的那一刻，说真的，我还真有点舍不得离开这闲适的车箱，离开这迷人的音乐。那一刻，我在想生活本该就是这样，本该轻快、明朗如音乐。

生活中有着许多烦人的事，但它们只是生活的点缀，绝不是生活的主体抑或全部。就像今天这样，原本为这糟透了天气，为这点粘人的小事而显得极不耐烦。但娴适的师傅，动人的音乐却给了我莫大的抚慰与启示——放下生活的包袱，放慢，

美就来了。

慢节奏慢生活的感悟篇十一

第二段：合理规划时间，减少无效消耗

在快节奏的生活中，时间成为了最宝贵的资源。我们要做好时间管理，定好每天的计划和目标，以便于提高生产力并减少无效消耗的时间。例如，要学会利用碎片时间学习和休息，规划好每日的时间，安排好重要的事情，才能使时间得到充分利用。

第三段：培养自律习惯，保持身心健康

快节奏的生活让我们处于高压之下，一味地工作和学习容易造成身心健康的问题。因此，我们应该要培养自律习惯，保证充足的睡眠和适当的运动，避免过度消耗身体能量，保证身体健康。而且，要抽出适当的时间享受自己爱好，放松身心，缓解压力，使人的心情得到舒缓。

第四段：提高自身能力，适应快节奏的生活

快节奏的生活要求我们具备超强的应变能力和适应能力。要加强自己的学习和提高自身的能力，如技能提升和增加知识储备，才能够快速适应新的环境和工作需求，确保自己的竞争力。

第五段：从自我的改变，逐渐品味快节奏下的美好人生

快节奏的生活既是一种挑战也是一种机会。在应对快节奏的生活中，我们可以从自我角度出发，不断改变自己的习惯和思维方式，去逐渐品味快节奏带来的美好人生。在压力下找到乐趣，善于发现生活中的美好，不让节奏过快的大环境影响到自己的心情，才能活的更有品质和真正的快乐。

总之，快节奏的生活有它的千面，我们要走得更深，才能品味到它的精彩。面对种种挑战，我们不要退缩，而要以积极的心态去适应、面对和发掘。只有坚持自己的理想，才能在复杂变幻的生活中坚持走下去，创造出属于自己的精彩人生。