# 活在当下读后感精选

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-24

*下面是小编整理的一些关于《活在当下》的读后感，欢迎阅读。 利用假期休闲之余，我翻看了《活在当下》这本书，这本书语言优美、内容丰富，由一个一个的小故事所构成，每个故事都讲述了通俗易懂的道理，我们平时所忽略的一些浅显易懂的事情，都在只言...*

下面是小编整理的一些关于《活在当下》的读后感，欢迎阅读。

利用假期休闲之余，我翻看了《活在当下》这本书，这本书语言优美、内容丰富，由一个一个的小故事所构成，每个故事都讲述了通俗易懂的道理，我们平时所忽略的一些浅显易懂的事情，都在只言片语中得到给心灵最深刻的震撼，被我们平时忽略的美好道德，再一次唤起心中不再重视的美德，阐述的道理简单而深刻，发人深省。

这个世界不缺少美，而是缺少发现美的眼睛，那些在书中出现的尊重、信用、承诺，是目前现实所缺乏的?是目前现实所面临的缺失?《活在当下》所想要表达的，不过是让我们回到最初的世界，活回最真实的自己而已。初读此书，感悟有三：

第一，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，不迷茫于以后的种种未知，感受春风的吹拂、阳光的温暖、如画的美景，体验生命中的每一分每一秒，真正的满足就在现在，人生的意义就在眼前，生命的喜悦俯拾皆是。

人在世间，不过是三天的过客，昨天、今天和明天。虽然每段往事都并不如烟，无论是精彩，还是失败，都已然过去，毕竟，我们能真正拥有的只有今天。我们总结过去，是为了积累、成长，而我们去归零是为了放下心中的负担，保持平和心态，以便积极、淡定地面对生活中的否泰事宜。

第二，活在当下是一种豁达坦然的人生态度，在黑暗与光明中，既不回避，也不逃离，在顺境中学会珍惜与感恩，在逆境中学会忍耐与包容，过一个充实的人生。

第三，活在当下是一种清醒现实的生活态度，知否世事常变，变幻原是永恒，生命变化太快，每一秒的我们都不尽相同，正是这种人所不能控制的不确定性，更显得现在此刻的重要性与价值性。昨日已成历史，明日尚未可知，只有今天才是我们唯一可以把握、可以改变、可以用来超越对手、超越自己的一天。

人，用一辈子来成长，用一辈子去思考，只为能够保持自己的精彩，并期待明天更加美好。成功绝非偶然，保持成功则更为不易，如今社会上的精英和贤达，有一个共性就是专注，尤其是对事业、专业技术等方面的专注，当我们专注于学习、专注于成长，这份精神力量也会让我们终生受益。

我们应该快乐地生活，活在当下，心怀梦想，望在远方。用阳光、归零专注的心态去生活、去拼搏，幸福感就再身边，明天不会留下遗憾。活在当下，享受当下，今后在生活中、工作中学会培养一种自我调节、自我愉悦的能力，活得自由、活得洒脱!做工作的主人!

最近在读一本书。关于心灵的救赎，关于个人的成长，关于灵性的成长。

巴巴拉。安吉丽斯写这本书的那个年代的美国，似乎就是现在的中国。

年轻人处于信息爆炸的年代，每天接触各种灾难，暴力，动荡，虐待，离婚，毒瘾

心灵上承受着各种压力与压迫。每个人都变得急躁，蓦然，麻木，被各种欲望包围着。

每个人都想出人头地，不懂得怎么才是幸福，更不可能找到通往幸福的路。

想象为什么现在的孩子比以前更聪明。因为他们接触了更多的信息，无论好的还是坏的。

我身边的朋友。要么为现在窘迫的生活奔波着，要么为现在不如意的工作痛苦着，要每对未来的无法预知迷茫着。

似乎很少人觉得自己幸福。觉得自己幸福的时刻就更少。更别提真实的刹那

真实的刹那就是你全心全意地关注或者做一件事情的时刻。

比如，你在医院里等待着父母亲的检查结果。

比如，你在产房前等待孩子的出生。

比如，你在摇晃的房屋里感受地震的过程

你是否觉得自己经历了漫长的过程，在巴巴拉的心中这就是真实的刹那。

想想毕业这几年的我，真实的刹那少的可怜，恍惚间已经5年了，这5年我都做了什么，有哪些值得我记忆的东西。

也许是因为我都没有用心去感受，去体会。就连结婚我似乎都忘记了当时的感受。

每天上班，下班，吃饭，睡觉，不知不觉一天过去了，一个星期过去了，一个月过去了，一年过去了。

我不知道身边的朋友有多少值得记忆的片断。

关于灵性

从小我们就被无神论体制教育着，没有信仰。如果说有，那就是共产主义。可是目前的社会我们还敢相信么?

在以前，我以为i每个社会，每个体制都有它的问题。所以一些小的问题不足以说明整个共产主义。

当有人说他不好的时候， 我还会像以前的老人一样来为他辩解。

可是在我了解得越多，看得越多，我就越不敢相信我所谓的信仰，我甚至开始有点憎恨。

看到这样一段话：

越来越严重，承认吗?

社会治安越来越差，承认吗?

两极分化程度越来越高，承认吗?

民众对官员越来越恨，承认吗?

生活压力越来越大，承认吗?

食品安全越来越严重，承认吗?

犯罪分子越来越多，承认吗?

我完全以及全部承认，可是我们有办法改变吗?

所以，我宁愿相信还有上帝，还有神，还有灵魂，还有我们无法预知的灵界。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找