# 知足常乐，让心花缓缓开放

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-06-13

*知足常乐，让心花缓缓开放读《激励教师的80篇心灵美文》有感翻开书的扉页，读序言——“让心花缓缓开放”，一下就抓住了我的心。众多教师为学生的情况儿焦虑，为家长的不配合而生气；众多教师为当下自己不知方向在何处而纠结，为遭受的挫折而困惑；众多教师...*

知足常乐，让心花缓缓开放

读《激励教师的80篇心灵美文》有感

翻开书的扉页，读序言——“让心花缓缓开放”，一下就抓住了我的心。众多教师为学生的情况儿焦虑，为家长的不配合而生气；众多教师为当下自己不知方向在何处而纠结，为遭受的挫折而困惑；众多教师为自信的丧失而恐惧，为自己的善心错付而伤怀这些种种的心理不适，让我们教师是不是地陷入心理困惑之中，甚至有些人无法纾解，以致情抑于中。当我们困扰于这样的事情时仿佛看到自己的心花在不断萎缩，对人生的了无生趣、对事业的前途暗淡而感到恐慌时，我们会不由自主地问自己：究竟怎么办，如何让我们的心花再次开放，教师的幸福感何去何从。

回想自己，似乎多少有点惆怅，繁忙的工作，缺失了对女儿的陪伴，微薄的工资，压的生活喘不过气！又似乎，真的很需要这些心灵鸡汤来安慰下那所谓的“心灵”又或是精神。

人之所以会活的累，往往是太在乎外人对自己的看法，对自己的评价。书中看到这么一个经典的故事：一位上了年纪的父亲和他的小儿子一起赶着他们的驴子，打算到市场上去卖。他们没走多远，遇见了一群人聚集在井边，谈笑风生。其中有一个人说：“瞧，你们看见过这种人吗，放着驴子不骑，却要走路。”父亲听到此话，立刻叫儿子骑上驴去。走了一会儿，他们遇到了一群正在争吵的老头，其中一个老头说：“看看，这正证明了我刚说的那些话。现在这种社会时尚，根本谈不上什么尊敬老人。你们看看那懒惰的孩子骑在驴上，而他年迈的父亲却在下面行走。下来，你这小东西！还不让你年老的父亲歇歇他疲乏的腿！”父亲便叫儿子下来，自己骑上毛驴。他们没走多远，又遇到一群妇女，有一个妇女大喊道：“你这无用的老头，你怎么可以骑在驴子上，而让那可怜的孩子跑得一点力气都没啦？”父亲立刻又叫他儿子来坐在他后面，两个人合骑着一头毛驴。过了一会儿，来到一座教堂前，一位牧师叫住了他们：“喂！喂！请等一下，那么弱小的驴子让两个人骑，驴子太可怜了。你们要去那里呢？”“我们正要带这匹驴子去市场卖呀！”“哦！这更有问题。我看你们还没走进市场，驴子就先累死了，恐怕还卖不出去呢！”“那么，该怎么办呢？”“把驴子扛着去吧！”“好！就按照你说的办。”父子俩立刻从驴背上跳下来，将驴子的腿捆在一起，用一根木棍将驴子抬上肩向前走。经过市场附近的一座桥时，很多人围过来看这种有趣的事，大家都取笑他们父子俩。吵闹声和这种奇怪的摆弄使驴子很不高兴，它用力挣断了绳索和棍子，掉到河里去了。

在做事的过程中，常会面对很多的批评与指责。想要让所有的人都赞美你、肯定你，那是不可能的，一个人的价值也不是寄托在他人的赞美或批评上，只要尽心尽力去做就好；至于其他人如何的批评、如何的期许，就不必太在意。太在乎别人的赞美，会变得骄傲；太在意别人的批评，会觉得懊恼，对你或对事都不好。所以，最好的方法应该：随时保持心的平静，把事做好。人之所以幸福感不强，不外于不够知足。

亚里士多德说：“幸福就是自足，幸福的自足就是无求于外物而自满自足。”幸福与否，并不取决于外在的东西多少，而取决于一个人的生活态度。做一个知足常乐的人，走自己的路，让别人说去！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！