# 《心里与人生》学后感

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-05-11

*第一篇：《心里与人生》学后感学《心理与人生》有感09级英语专业 薛娇《心理与人生》这门课程快结束了，当初只是抱着可能与公共课心理学有关系才选择它的我，竟然在不知不觉中慢慢开始喜欢这种所谓的“变态”教学，也从没想过能从这门课学到很多自己以前...*

**第一篇：《心里与人生》学后感**

学《心理与人生》有感

09级英语专业 薛娇

《心理与人生》这门课程快结束了，当初只是抱着可能与公共课心理学有关系才选择它的我，竟然在不知不觉中慢慢开始喜欢这种所谓的“变态”教学，也从没想过能从这门课学到很多自己以前不懂的问题，感悟也颇多。在一次次思想的碰撞中，我得到了升华，不是说自己已经拥有了多少理论知识，而是这门课教会我如何思考与面对人生的态度。首先是对人生的感悟。以前提到人生，感觉很遥远，也很抽象，概括起来就可以看作是“眼一睁一闭”的过程，而自己对人生也是很迷茫、彷徨。学习这门课后，我明白了人的一生是短暂的，我们不能改变它的长度，但可以增加它的宽度和深度。在人生的各个阶段做相对有价值的事。比如作为大学生的我经历了“黑色高考”来到大学后，就放松了对自己的要求，整天不是网游就是看小说，根本不把学习当回事，认为那是高中生才会做的事，我都是大学生了，自由了，解放了。就这样我荒度了大一这一年。现在大二了，经过一学期的课程学习，我开始慢慢重视了自己的人生观，我不能就这样虚度下去，那不是我应该做的事。大学是提高自己素养和能力的地方，我要走出网络和小说的世界，该去面对自己的挑战和机遇。虽然现在才开始改变，但我会坚持，因为人生有了目标，心才不会迷失方向。而在人生不断追求的过程中最重要的是价值判断和选择，因为一旦你选择了，你的人生将可能是另一番前景，可能就是光明，也可能是地狱。就像一些大四的学长学姐们，他们就面临着就业与考研的选择。有些人是想继续深造，他们一方面考虑到就业压力大，还不能适应当下额社会环境，可能是逃避的一种选择，另一方面他们想继续充实自己，等毕业后可以获得更多更优渥的工作。这里就是不同的价值观，就会产生不同的选择，无论你如何选择，都要权衡其中的利弊关系，做到“两利取其重，两害取其轻”。其次就是对人际交往的体会。大学学什么？除了知识外，最重要的就是人的能力，大学生应该培养各种能力，如人际交往能力、创新能力、学习能力、独立能力等。其中人际交往能力的培养尤为重要。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往的需要。在大学校园里建立良好的人际关系，将有利于我们形成和发展健康的个性品质。而我们知道轰动全国的云南大学“2，23凶杀案”，主犯马加爵，由于与同学发生小矛盾而走上杀人的道路。这件事引起了我们的思考，为此我们要正视和解决在生活、学习中的不愿交往，不懂交往，不善交往的问题，以积极的态度对待人和物。而在人际交往中，一个人拥有“眼力见儿”也起关键作用。“眼力见儿“并不是我们所说的拍马屁或阿谀奉承，而是察言观色的能力。一个拥有眼力见儿的人能够对周边环境的发生和改变即时做出调整和应急措施，在人际交往中往往容易获得成功。比如在工作中注意观察老板的情绪变化，往往能够帮助我们事半功倍。在男女朋友交往中，即时注意对方的动静变化，往往能够消除许多误解和矛盾。所以拥有 ”眼力见儿“的人能够成功地处理人际关系，帮助自己获得成功。最后就是对爱情的感悟。以前自己对爱情的理解比较狭隘，就简简单单理解为两个异性牵手在一起，没有什么特殊意义，并不懂得在爱情旅途中，我们各自扮演着什么样的角色，仅仅是迁就或斥责？在这门课结束后，我对爱情有了新的认识。我深刻理解到莫里哀那句名言“爱情是一位伟大的导师，将教会我们重新做人。”在爱情的道路中，没有绝对的对与错，有的就是相互理解，相互包容，相互学习，在一次次心的碰撞后，能够总结改变，成为最适合的两个人。所以爱情无疑是我们重新做人的机会，当它来临时，不要恐慌，不要胆怯，要勇敢面对，积极承担。而爱情的本质是承诺，是一个人以他全部生命对另一个生命的承诺。爱是恒久忍耐，又有恩慈;爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。所以自己也在期待着爱情的来临，接受它的洗礼，重新做人。

《心理与人生》虽将结束，但它带给我的感悟和体会正在持续，而我也相信在今后的道路中有了这些感悟和体会，自己将不断成长，在人生的路途中，做出正确的选择，最终活出自我，奉献社会！《心理与人生》这门课程快结束了，当初只是抱着可能与公共课心理学有关系才选择它的我，竟然在不知不觉中慢慢开始喜欢这种所谓的“变态”教学，也从没想过能从这门课学到很多自己以前不懂的问题，感悟也颇多。在一次次思想的碰撞中，我得到了升华，不是说自己已经拥有了多少理论知识，而是这门课教会我如何思考与面对人生的态度。

首先是对人生的感悟。以前提到人生，感觉很遥远，也很抽象，概括起来就可以看作是“眼一睁一闭”的过程，而自己对人生也是很迷茫、彷徨。学习这门课后，我明白了人的一生是短暂的，我们不能改变它的长度，但可以增加它的宽度和深度。在人生的各个阶段做相对有价值的事。比如作为大学生的我经历了“黑色高考”来到大学后，就放松了对自己的要求，整天不是网游就是看小说，根本不把学习当回事，认为那是高中生才会做的事，我都是大学生了，自由了，解放了。就这样我荒度了大一这一年。现在大二了，经过一学期的课程学习，我开始慢慢重视了自己的人生观，我不能就这样虚度下去，那不是我应该做的事。大学是提高自己素养和能力的地方，我要走出网络和小说的世界，该去面对自己的挑战和机遇。虽然现在才开始改变，但我会坚持，因为人生有了目标，心才不会迷失方向。而在人生不断追求的过程中最重要的是价值判断和选择，因为一旦你选择了，你的人生将可能是另一番前景，可能就是光明，也可能是地狱。就像一些大四的学长学姐们，他们就面临着就业与考研的选择。有些人是想继续深造，他们一方面考虑到就业压力大，还不能适应当下额社会环境，可能是逃避的一种选择，另一方面他们想继续充实自己，等毕业后可以获得更多更优渥的工作。这里就是不同的价值观，就会产生不同的选择，无论你如何选择，都要权衡其中的利弊关系，做到“两利取其重，两害取其轻”。其次就是对人际交往的体会。大学学什么？除了知识外，最重要的就是人的能力，大学生应该培养各种能力，如人际交往能力、创新能力、学习能力、独立能力等。其中人际交往能力的培养尤为重要。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往的需要。在大学校园里建立良好的人际关系，将有利于我们形成和发展健康的个性品质。而我们知道轰动全国的云南大学“2，23凶杀案”，主犯马加爵，由于与同学发生小矛盾而走上杀人的道路。这件事引起了我们的思考，为此我们要正视和解决在生活、学习中的不愿交往，不懂交往，不善交往的问题，以积极的态度对待人和物。而在人际交往中，一个人拥有“眼力见儿”也起关键作用。“眼力见儿“并不是我们所说的拍马屁或阿谀奉承，而是察言观色的能力。一个拥有眼力见儿的人能够对周边环境的发生和改变即时做出调整和应急措施，在人际交往中往往容易获得成功。比如在工作中注意观察老板的情绪变化，往往能够帮助我们事半功倍。在男女朋友交往中，即时注意对方的动静变化，往往能够消除许多误解和矛盾。所以拥有 ”眼力见儿“的人能够成功地处理人际关系，帮助自己获得成功。

最后就是对爱情的感悟。以前自己对爱情的理解比较狭隘，就简简单单理解为两个异性牵手在一起，没有什么特殊意义，并不懂得在爱情旅途中，我们各自扮演着什么样的角色，仅仅是迁就或斥责？在这门课结束后，我对爱情有了新的认识。我深刻理解到莫里哀那句名言“爱情是一位伟大的导师，将教会我们重新做人。”在爱情的道路中，没有绝对的对与错，有的就是相互理解，相互包容，相互学习，在一次次心的碰撞后，能够总结改变，成为最适合的两个人。所以爱情无疑是我们重新做人的机会，当它来临时，不要恐慌，不要胆怯，要勇敢面对，积极承担。而爱情的本质是承诺，是一个人以他全部生命对另一个生命的承诺。爱是恒久忍耐，又有恩慈;爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。所以自己也在期待着爱情的来临，接受它的洗礼，重新做人。

《心理与人生》虽将结束，但它带给我的感悟和体会正在持续，而我也相信在今后的道路中有了这些感悟和体会，自己将不断成长，在人生的路途中，做出正确的选择，最终活出自我，奉献社会！

**第二篇：心里讲座后感**

心理健康教育课后感想

心得

通过上大学生心理健康教育课使感觉特别地受益。依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，促进德智体美全面发展等多方面的问题，实为重要。

每个大学生都有自己的性格雕塑，并不是等量齐观的。那么如何消除他们的心理差距，使我们能顺利的完成大学生活、顺利成才呢？通过学习可有如下途径和方法：

第一、培养良好的人格品质，懂得正确认识自我，培养悦

纳自我的态度，提高挫折的承受能力；

第二、养成科学的生活方式，学会科学用脑，做到劳逸结

合；

第三、加强自我心理调节，保持同现实的良好接触，充分

发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理

想目标。

而在学会自我心理调适方面，我们可以做到：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识

海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境。大学生应保持乐观积极的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情时，要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与他人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯；增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，促进自身的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。包括适应生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才才有可能升起。真诚地对待身边的每个人，微笑地面对自己的人生。用积极的心态去做每件事，乐观地看待自己的未来。愿我们的朋友们都快乐，愿作为“朋友”的朋友的我们也快乐！更愿快乐的我们去感染身边的每一个人，让大家都快乐！

不是苦恼太多、而是我们的胸怀不够开阔，不是幸福太少而是我们还不懂如何生活，忧愁时、就写一首诗，快乐时、就唱一支歌，无论天上掉下来的是什么生命总是美丽的——汪国真 曾经也很迷茫地看待心理健康问题。有时候甚至会想只要我自己活得开心快乐就好，别人怎么样那是人家的事。可是，当我自己开始成为心理信息员的时候，开始接触越来越多的心理健康知识后，我才发现自己是多么的肤浅，才发现自己快乐是不够的，当别人因为我而快乐的时候，那会是一种从心底升起的欣慰和满足。而这两天的心理委员培训，更是让我受益匪浅，通过心理健康教育课，我更清楚地了解、更增强了责任感。

以前我也不知道自己是个什么样的人，不是不了解自己，而是觉得自己有很多面。拿起笔，我是一个平静的人；我是一个不爱说话的人；我是一个善良的人；我是一个爱哭的人；我是一个逞强的人；我是一个脆弱的人；我是一个乐于助人的人；我是一个真诚的人；我是一个，善良的人；我是一个友善的人；我是一个不善于人际交往的人；我是一个害羞的人；我是一个平静的人；我是一个自卑的人„„总结起来，我觉得自己是一个平静不善于人际交往。在别人面前，我是那么的话少，有时候是因为害羞，自卑，有时候觉得找不出什么话题跟别人聊。在面对陌生人时有时会很紧张。面对熟悉的人，我更不知道要说什么，生怕说错什么改变朋友对我的印象。我觉得自己的生活圈子太小了，所以没有太多结识陌生人的机会，致使以后遇见要和陌生人交流的时候会紧张，不懂得人际交往之道。心理健康教育这门课，很多讨论和游戏都给了我太多的启迪，想到自己浑浑噩噩渡过的大一生活，对自己没有一个很好的认识，对大学生活没有很好的认识，不能很好的处理大学生活中遇到的问题，导致大学一年级的我没有目标，茫然。通过大学生心理健康教育这门课，老师结合我们大学生现阶段存在的问题进行了分析解读，也给了很多很有意义的解决方案，老师从学会适应、学会学习、学会交往、学会管理情绪、学会健全人格、学会应对危机、怎样对待大学中的爱情以及学会

规划大学生涯等方面进行讲解，通过课上讨论以及课后参与网络学习的方式让我们更加结合实际地了解和学着解决这些大学中存在的问题。这门课也给了我很大的启示，我的同伴是我大学里最好的朋友，我们情同姐妹，我觉得我们之间已经够信任对方的了，可是当我闭上眼睛把手交给她的那一刻，我真的怕了，有时候我真的不敢迈开自己步子。玩了这个小游戏我才知道，人与人的交往不是一件简单的事情，信任是人际交往中必不可少的，可是要建立信

任又谈何容易，交往也是一门艺术，也需要学习和探索。

**第三篇：人生之旅学后感**

不知不觉，这学期的《人生之旅》的课程也接近了尾声，在课堂上老师给我们讲述的话题很多，但我印象和感悟最深的有以下几个话题：旅游、婚姻与爱情、知识、性格和追求人生意义。

关于旅游，那堂课上我被“单人无动力帆船环球航海中国第一人”翟墨的故事感动了。要知道单人环球航海是一项充满惊险、艰辛的旅程，极大的挑战着人对自身生存能力的极限。选择环球航海的翟墨在印度洋中经历了五天五夜的狂风暴雨；曾连续120个小时手不离舵达到虚脱的边缘；还试过非法闯入了军事禁区被守岛的美国大兵押向小岛；也曾被海盗在海上跟踪了三四个小时……可翟墨用自己的力量、意志、和智慧与风浪搏击，战胜了死神和孤独。说真的我很佩服翟墨那种敢于和大自然进行直接的、透骨的交流，直面狂风暴雨，汹涌波涛的勇气。我可以想象得到，在无边无际的大海上如浮萍般飘泊，看不到陆地，有时也看不见一只鸟，仿佛全世界就只剩下自己；在如死寂般的寂静的海上，听到的只有自己的呼吸和心跳声，那种无以言喻的来自内心的深处的孤独甚至比死亡还要恐怖。可是翟墨却在这样的旅行中寻找到了人生的真谛，他不是想征服，他只是要达成梦想——到海上去！一个人，一张帆而以。在航行中做着他认为有意义的事，在航海过程只能够考察他国民情、传播自己的家乡和祖国的文化。其实，现代的人们，也许真该多出去走走，在大好河山中旅行，开阔视野，感悟自己的人生真谛。让美丽的河川告诉我们要有海纳百川的心胸，让花香和鸟语一扫逆境中的阴霾。还记得，今年五月，有幸去

了一回井冈山。在那趟短短4天的红色之旅当中，我们重走了红军当年走过的挑粮小道，切身去感受了红军当年的艰辛。回校后的分享会上大家都深有感触，很多人都对自己，对社会，对人生有了新的认识。而这次特殊的旅行也使我改变很多，更加珍惜现在的一切，更能吃苦，更加热切地希望为这个社会，为自己的人生做些有意义的事情。关于“婚姻和爱情”这个话题我也是深有感触：从没想过李阳，这个曾经是我们中国英语学习者的励志偶像，可以这样地对婚姻不负责，当媒体指责他的时候还可以如此的振振有词，咄咄逼人。让很多中国人感到失望。我觉得课堂上老师说的那句话很好“人生没有任何的成功可以弥补家庭的失败”。就算李阳的事业有多好，他的这次家变事件却使他的形象一落千丈。可以说他根本就不懂什么是婚姻什么是爱情，他和外国老师Jim的结婚生小孩只是为了他的英语学习实验。这样的人让很多人都不的不怀疑李阳的英语教学的方法是否正确。此外云南泸沽湖旁的摩梭人大狼和海伦的走婚故事也让人感到心酸，那种没有承诺和责任的婚姻里，缺少了婚姻生活的养料。然而“爱情天梯”的主人翁刘国江和徐朝清，却用他们的故事谱写着现实生活中的爱情神话，让我们相信爱情是那样神圣地存在着。当年，刘国江爱上了比他大10岁还带着四个孩子的寡妇徐朝清，为了逃避世俗的闲言闲语，他们躲进深山，为了爱人出行安全。刘国江花了整整50年的时间，凿烂了20多根铁铣，一手一手地凿出了6000多级的阶梯，并且每一级的台阶都不会长出青苔，因为每天都会被他用手搽过，这样一来才不会滑。我仿佛看到了在那长长的天梯之上，刘国江每一

次凿阶梯，每一次用手抚摸台阶的神情，那洋溢着爱的脸庞是那样的神圣与光洁。而这6000多级的阶梯就是刘国江凿进大山中爱的刻度。他们用最淳朴的言行谱写了爱情与婚姻动人旋律。在感动之余，我认为爱情和婚姻是不能等同，浪漫的爱情不等于幸福的婚姻生活，仅仅相爱的结婚是不够的，两个人还要学会相处，学会包容对方才能真正经营好一段婚姻。只有找到一个无怨无悔并愿意与你相濡以沫携手共度一生的人才是真正最适合自己的人。

谈到知识这个话题，总会不由自主地想到“知识改变命运”。事实上，知识确实改变了很多人的命运。就拿一部分退伍后的国家运动员来说，著名举重冠军邹春兰,马拉松运动员艾冬梅退伍后一个当搓澡工，另一个摆地滩穷困潦倒到要变卖奖牌为生。这是一种国民的悲哀啊！当初，我们为这些奥运冠军夺冠拿奖牌而欢呼时，从没想过他们会有如此潦倒的退伍生活，我们看到的只是他们为祖国争得荣耀时的光辉形象。在中国这个以金牌为目标的竞技体育事业中，有多少的孩子从小在体校中采取的是系统的全封闭管理和训练，他们把训练比赛作为主业，而把文化学习当“副业”了。也就导致他们退伍后的悲惨命运，没有知识文化，没有适应社会生存的技能，最后只能被社会淘汰。可是我们却知道邓亚萍--这个享誉世界的乒乓球冠军，她却告诉了我们最真切的知识改变命运。她从退役时连26个英文字母都写不全，到最后取得清华获得学士学位、诺丁汉大学硕士毕业和剑桥大学的博士学位，为北京成功申办2024年奥运会主办权做了很大的贡献。现在还担任人民日报社副秘书长兼人民搜索网络股份公司总经

理。去年，中文系有个师姐通过自己的努力，在五邑大学这个地方性的大学里考上了北京大学的研究生。可以说这个师姐以后的命运与同样在五邑大学读本科的同学相比，绝对是不同的。她所认识的人和周围的环境会造就不一样的她。这件事更告诉我们不因该浪费任何学习和掌握知识的机会，让它来改变我们的命运吧！如果说知识改变命运，那么性格就决定命运。从古到今，有很多的性子证明了一个人的性格决定自己的命运。古代豪放派诗人苏轼一生颇为颠簸，几次入朝、贬官、贬官、入朝„„饱尝宦海沉浮之苦。一度曾被贬到杭州、黄州、惠州、儋州（在今海南岛）等，可是苏轼的性格却让他坦然面对仕途上的升贬，被贬到哪就安然在那生活，寄情于山水，赋诗作画，饮酒作乐，过的很自在。可同一时期的婉约派是词人秦观也一生仕途坎坷，总不得意，二十九岁、三十三岁时两次参加科举考试都名落孙山，直到三十六岁才进士及第。可又遭遇贬谪流放，作为天涯羁客有太多难以排遣的愁绪，可他没有像苏轼那样寄情山水，而是抑郁于心，以诗词排解，最后又在抑郁中一点一点磨折自己的生命，没有等到再次被调回京就病死他乡。当我们读《红楼梦》时会为宝黛二人不能结为连理而伤心，可也正是因为黛玉孤僻高傲的性格，才让最疼她的外祖母放弃她而选择贤淑谦厚的宝钗。大翻译家傅雷性格乖戾，暴烈，高傲，孤独，不善与人交往，而他的妻子朱梅馥女士性格温柔，文静随和，贤淑豁达，被友人亲切称之为“菩萨”。却正由于朱梅馥的温柔让乖戾的傅雷得以静下心来，研究和翻译外国名著，铸就了傅雷现在的辉煌，而傅雷也正是因为高傲，不善与人交

往的性格，闭门翻译成了他最好的选择。其实性格是一把双刃剑，秦观虽没有豪放的性格让他摆脱命运的凄苦，可是他在婉约派诗词上的贡献也不能被忽视，孤傲的林黛玉却是大观园中最富才情的女子，乖戾的傅雷最终也成为一名大翻译家。只有当我们了解自己的性格，在选择人生目标的时候扬长避短；面对逆境时，张扬强者的性格，积极进取，勇于把握自己的命运，才会创造出精彩的人生。有句话是这样说的：人生本没意义，需要我们赋予。老师上课的视频中，那位在中国西部甘肃省东乡自治县支教的美国人丁大卫深深地感动了我。他那种跨越国家，肤色，种族一心只为人类教育事业贡献的心，让我尊重与敬佩。他在东乡县所做的一切甚至是许许多多中国人都无法做到的，他当教师是哪里的教育落后就到哪里去，这也是他为什么离开美国来到中国的原因。他主动要求学校减工资，帮助当地通水通电，筹建学校，组织当地教师到北京师范大学接受培训，甚至随身携带中国的国旗。而在中国每年有很多师范类毕业生甚至找不到工作，他们是看到哪儿的教育设施好工资高就往哪儿挤，而有些经济不发到的地区政府部门的工作人员只是安于天命，得过且过，不管当地的教育发展。可这位来自美国的丁大卫，却甘愿默默地把自己的最美好的青春奉献在中国西部的教育事业上，无怨无悔。而中国首富李嘉诚，让钱赋予了他人生的另类意义，他说过：“金钱不能决定人生命的意义和价值，金钱不是人生幸福快乐的决定因素，内心的富贵才是财富”。以李嘉诚的收入，他完全可以什么都不用做，把公司放在那让人打理，自己可以去四处游玩。可是他却更加努力的赚钱去做

慈善事业，比如创立了汕头大学，建立老人院，赈助灾区等，让他在社会上赢得一片好评，李嘉诚的人生又有了另一番的意义。当我们找寻到自己人生中的意义，生活就会自然地让人觉得得幸福、快乐。

**第四篇：茶感人生**

茶感人生

星期日的一个下午，我随妈妈去了一个吴山的茶楼。窗外正下着濛濛细雨。

茶道阁内布置得颇有江南水乡的风味：竹片做的百叶窗、地上铺着草席、只有膝高的檀香木做的茶几。在这地方品上一口好茶，我一定能吟上一首优美的诗。

不一会儿，一位身着蓝绿色旗袍的漂亮姐姐走了经来。我和妈妈各自选了一种茶，我选择了杭州特产——西湖龙井。这是我人生中第一次茶道阁，第一次规规矩矩地品上一口茶，心中含着些许激动。

茶道表演开始了，房间里想起了含蓄、古朴、优雅的乐声，而演奏乐器正是中国古典乐器中最美的——古筝。那个姐姐在乐声里，带着韵味地沏好了茶，又端起了紫砂壶表演了一段优美的舞蹈，舞蹈中包含了东方之美——含蓄美。此时此刻，屋内以充满了沁人心脾的、淡淡的、清幽的茶香，这种香味在屋内慢慢洋溢开来，溢进了我的心里，我仿佛走进了令人心旷神怡的大山……

我迫不及待想品茶了，那个姐姐将水壶提得很高，倒进小紫砂杯里，我接过来，品了一口，只有一个字——苦！过了一会儿，口中溢出了清香，还带着淡淡的甜味，这种味道在我喝下茶后，仿佛在我的身体里停留住了.虽只是小小的一口茶，品后我悟出了人生的道理，归为三个词： 浮生若茶，先苦后甜，一苦思甜。

**第五篇：人生感言之脚踏实地**

黑格尔曾经讲过一个这样一句人生感言，“一个民族有一些关注天空的人，他们才有希望；一个民族只关心脚下的事，注定没有未来”。这句人生感言让我想起了2024年普通高等学校招生考试北京卷的作文题《仰望星空与脚踏实地》，当时我也还在为高考而奋斗，不得不仔细参详每一年的高考作文题，这个作文题给我留下了比较深的印象。

现在想来，年轻的我们似乎更喜欢仰望星空，却忘记了脚踏实地，忘记了真真切切的去付出、去践行、去体会，往往是想象很美好，却常常眼高手低，不注重道路上的积累与努力。终于用实际行动践行了那句耳熟能详的调侃，“梦想很美好现实很骨感”。不要忘记历史慢慢长河里“一屋不扫何以扫天下”的陈蕃，“卧薪尝胆，十年雪耻”的勾践，以及那“子子孙孙无穷尽，誓要铲平群山”的愚公，他们的故事告诉我们在人生道路上要实现宏伟梦想与祈愿脚踏实地的重要性。

周国平散文里也有这样一句话，一个不曾用自己的脚在路上踩下脚印的人，不会找到一条真正属于自己的路。也就是说只有脚踏实地了，我们才真的能走出一条属于自己的路，我们的仰望星空才变得有意义，否则只能沦为虚幻的空想。

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！