# 《淡定的人生不寂寞》读后心得

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-03-07

*第一篇：《淡定的人生不寂寞》读后心得《淡定的人生不寂寞》读后心得这本书乍一看书名和封面以为是一本长篇小说，实则是由100多篇关于亲情、爱情与人生哲理的小故事组成，作者木木在每一篇小故事后面都总结出了人生的感悟。朴实无华的言语之中透露出了心...*

**第一篇：《淡定的人生不寂寞》读后心得**

《淡定的人生不寂寞》读后心得

这本书乍一看书名和封面以为是一本长篇小说，实则是由100多篇关于亲情、爱情与人生哲理的小故事组成，作者木木在每一篇小故事后面都总结出了人生的感悟。朴实无华的言语之中透露出了心灵中的一份纯真，揭示了人性情感中的真善美，道出了排解人生寂寞的良药：淡定。淡定是本书的重题，是作者唤醒读者心灵的针剂。

淡定，就是面临泰山崩而面不改，处之泰然，心静如水。物欲横流的今天，人们心中的那份质朴与心灵的纯洁已经逐渐被侵蚀，似乎人们都过着同一种生活，简而概之两个字：追求。人无追求枉为人，可追求过了度就是走火入魔了，走火入魔的东西就算追求到手了，回首一望人生的快乐与幸福也不知去了哪。现代人在忙碌的世界中，为了金钱，为了名利，可谓绞尽脑汁而求之，许许多多的人都步上了走火入魔的程度，包括我也是。并不是说疯狂得不得了，只是觉得有时候失去了自我，丧失了内心深处那只蹦蹦跳跳的小白兔。所以，面对纷繁世界，面对五彩人生，要常常告诫自己：淡定。何不尝试放慢急功近利的步伐，躺在河边凉椅上，泡一杯花茶，吹着徐徐凉风，享受人生的乐趣，静听心灵的回归。何不放下所有的不开心，无以物喜无以己悲，没有的别强求，拥有的就珍惜，失去了不痛惜。

本书中有一则两人恋爱到成家的小故事，大概意思就是女孩是个白富美，男孩是个矮矬穷，二人真爱结为连理。这故事是很感人，很多人说这女孩划不来，可别人可能想的就是平平淡淡才是真，所以她淡定；男孩追到了女孩，但他是用真爱去付出，所以他也淡定。

别人笑我太疯癫，我笑他人看不穿，不见武陵豪杰墓，无花无酒锄作田。伯虎兄考试作弊被抓，失去了成就大功名的机会，却照样文采四溢，广为流传，此之为淡定；小平同志作为大领导都三起三落，却从没有一落千丈，掌政后还能带来中国快速发展，此之为淡定。

我愿随风而去，周游世界，我有一座房子，面朝大海，春暖花开。。我不能像风一样漂洋过海，却可以让心自由飞翔；我买不起海景别墅，却可以肚里撑船，心中海阔天空，此之为淡定。

淡定不是冷漠无情、淡定不是装白痴，淡定是一种向上的生活态度、是一种积极的人生观念、是一种乐观的处世之道。守得住清贫，耐得住寂寞，经得起诱惑，谓之新时代的淡定。淡定的人生不需要浮夸，不需要遮掩，透过繁华看到寂寞，透过璀璨预见黯然，保持淡定，方可做一个平和、幸福、快乐一生的人！淡定的人生不需要解释！

**第二篇：淡定的人生不寂寞**

《淡定的人生不寂寞》 读后感

刚拿到这本书就时被书扉面上的“一盏灯，一片昏黄；一简书，一杯淡茶。守着那一份淡定，品读自己的寂寞。只有保持淡定，才能欣赏到最美丽的风景！”的那种意境所深深吸引着，作者木木用他的语言为我们解释着什么是“繁华过后是寂寞，绚烂背后是平淡。保持淡定的人，一定是最平和、最美丽、最幸福的人！”。

什么是淡定？在本书的代序中，编者如是说到：淡定就是你的淡然，你的超脱，你的看破。我们这个时代的确很需要“淡定”。我们每个人的确都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

本书共分了七个部分：有一种感情云淡风轻；爱，要经得起平淡的流年；如果爱，请深爱；得不到的未必是好的；幸福就是活在当下；有爱，便不会寂寞；心灵的宁静之道。分别讲述了生死之爱、平淡流年、琐事中的爱、无望之爱、幸福的秘密小径、缘起缘灭和宁静的心灵。作者用一只流畅又优美的笔，全书从头至尾没有刻意煽情，只是淡淡讲述着，却使读者情不自禁被深深打动，进而掩卷思索人生。我们究竟要什么？我们在人生路上跌跌撞撞地走，找寻着生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要和自我实现。

古龙曾说：“真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅与沮丧。”从古到今又有几人能真正理解寂寞的含义。一花一世界，一叶一菩提。冷眼向洋看世界，热风吹雨洒江天。只有那些心中有大爱的人，才能

真正享受到寂寞的滋味，也只有耐得住这种寂寞，才能成就一番事业，才能欣赏到人间的种种美好。

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。幸福是每一个微小的生活愿望达成。当你想吃的时候有的吃，想被爱的时候有人来爱你。幸福其实就在你的身边，你的家人身体健康，你们今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。幸福就是活在当下，用冲淡平和的心态看待周围的一切。幸福是一种心境，是一种个人体味。一个富翁，可能无聊空虚的直感叹“穷得只有钱了”；一个春风得意的人，也会因诸多“不可兼得”而直喊“活得好累”，那些对生活灰心失望者，即使整日披金戴银、美味佳肴地过清闲日子，也常感叹“活得真没意思”……这些人无一例外的拥有幸福的环境，却不一定有幸福的感觉。林语堂先生说：“不管在什么情况下，幸福都是一种秘密”。这句话，确实意味深长。所谓幸福，其实就是那种带来灵魂充实与喜悦的秘密，像草丛中一朵悄悄开放的小花，清风明月之下，不经意间闻到了一股人生的清香。幸福是一种秘密，没错，而且是一种很容易发现的秘密，只要我们善于变换人生的视角，那闪闪发光的秘密，便会跃然纸上。

作者通过百余篇生活中的故事向我们讲述着他对生活，对亲情，对爱情的，对幸福的理解，也让我们在阅读的同时通过一篇篇的故事有了切身的体会，人生最重要的不是得不到和已失去，而是珍惜现在所拥有的所以要活在当下。得不到的，未必是最好的，失去的也不尽是最宝贵的；现在拥有的，未必是你梦寐以求的，可它却是真真切切

属于你的。珍惜现在拥有的就是把握未来！

**第三篇：淡定的人生不寂寞**

淡定的人生不寂寞

喜欢木木的这句话“淡是人生最深的滋味”。“淡”是多好的一种人生态度，越是成长越是应该“淡”下来。

“什么是淡定？淡定就是你的淡然，你的超脱，你的看破。

人生不如意事,十之八九；可与人言者，十之一二。昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”如此的态度就是淡定。”

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。”“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。”当然，古人的这种境界又有几人可以企及。繁华尘世，谁都很难做到完全不受世事纷扰，然而如果你能让自己“淡”一点，是不是会开心一点呢？淡定，其实就是让自己的心安静一点，只有安静下来才能细细品味生活的万千滋味。

“生活中，我们总有太多的抱怨，太多的不平衡，太多的不满足，犹如一个被宠坏的孩子，总是向生活不断索取着。越是拥有，越是担心失去。生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻。有时幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。有时幸福就像彼岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。没有什么是真正的对与错，更没有太多的仇与恨，何不看淡这一切？或许付出真心的人不一定能换来真心，但是你无需后悔，能够拥有一颗平静的心，未尝不是好事。或许明天还是未知，但这又何妨呢，相信明天不会是最坏的，相信上天对每一个人都很公平。”

淡定的看待生活，淡定的对待爱情，淡定的面对挫折，淡定了就不会伤得那么重，不会觉得痛得那么厉害，就不会觉得那么孤单和寂寞，你的欲望也会适可而止。让自己“淡”下来，你会发现一切都从容了，你身边的人也会随着你“淡”下来。一切变得那么的和谐。淡定与从容是一种态度。它不是处世消极，刻意放纵，而是阅尽沧桑的醒悟、了然于胸的坦然；它也不是自我封闭、孤芳自赏，而是不以物喜、不以己悲，超脱地面对外界环境的纷繁和喧嚣。正所谓“千磨万击还坚韧，任尔东南西北风”。

“淡定不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。淡定的女人是智慧的，是聪明的，是优雅的。” 这种淡是一种脚踏实地的平实，它丰富而不肤浅、它恬淡而不聒噪、它理性而不盲从。

用木木的话说：“繁华过后是寂寞，绚烂背后是平淡。保持淡定的人，一定是最平和.最美丽.最幸福的人！”

**第四篇：淡定的人生不寂寞读后感**

幸福是每一个微笑的生活愿望达成。当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。下面为大家整理的是淡定的人生不寂寞读后感，欢迎大家阅读！

篇一：淡定的人生不寂寞读后感

一直很喜欢一种淡定的人生，也一直很喜欢这样一幅对联：

宠辱不惊，看庭前花开花

去留无意，望天空云卷云舒

这是明人陈继儒《小窗幽记》中的对联，意思是说：为人做事能视宠辱如花开花落般平常，才能不惊；视职位去留如云卷云舒般变幻，才能不那么在意。

一幅对联,寥寥数语，却深刻道出了人生对事对物、对名对利应有的态度：得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意。这样才可能心境平和、淡泊自然。“看庭前”三字大有躲进小楼成一统之意，花开花落也本是极其自然的事情，何以要管他春夏与秋冬呢；而“望天空”三字则又显示了一种远大眼光，不与他人一般见识的博大情怀；末一句云卷云舒更有大丈夫能屈能伸的崇高境界。这不仅与范仲淹的 “不以物喜、不以己悲”有异曲同工之妙，更神似魏晋人物的旷达风流。

宠辱不惊，去留无意说起来容易，做起来却十分困难。我辈俱是凡夫俗子，红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能不忧不惧、不喜不悲呢？否则也不会有那么的人穷尽一生追名逐利，更不会有那么多的人失意落魄、心灰意冷了。

宠辱不惊的人在面对生活的快意和失意之时都会有一种淡然的心态。会懂得如何对待与处理问题。首先，他会明确自己的生存价值，能够以这样的格言来勉励自己:“由来功名输勋烈，心中无私天地宽。”一个人若心中无过多的私欲, 又怎会患得患失不已呢？其次，他会认清自己所走的路，不过分在意得失，不过分看重成败，不过分在乎别人对他的看法。他会坚信：只要自己努力过，只要自己曾经奋斗过，做了自己喜欢做的事，还有什么在心里放不下的呢？

陶渊明式的魏晋人物之所以有如此豁达风流，就在于淡泊名利，不以物喜，不以己悲，才能够用宁静平和的心境写出那些洒脱飘逸的诗篇。而在我的印象中能将这一精神发挥到极致的则是唐朝的武则天，她在死后立了一块无字碑，上面一字不着。千秋功过，都留与后人评说，真是极尽风流。这也可以说是另一种豁达，去留无意的大度。

于丹的《论语》心得，其核心是宣扬一种人生态度，认为人的一生只不过是从岁月长河中借来的一段光阴，所以应该珍惜，应该想办法快乐，做到大欢喜。凡是遭遇到伤害，遭到不公正的待遇，要尽快忘掉，让其过得去，你如果为此烦恼、忧愁和愤怒，你就会加倍地受到伤害，就是对自己不仁，对别人不恕，仁者无忧嘛。

所以能不想就不要想，能过得去就过得去。而面对自己不如意的社会地位与生活环境，向颜回学习，一箪食，一瓢饮，居陋巷，回也不改其志！想想我们现在的处境总比颜回的好吧。他尚且能过上淡定从容的人生，不改内心坚定的信念，我们又何必争来争去呢？

在今天的社会上，因为种种机缘巧合，下岗了、失业了、落魄了，兼有上不起学、看不起病、买不起房、买不起车，更甚至无端被人加罪，生活资料无端被人掠夺，凡此种种，都让人心生烦恼，陷入深深的忧虑和失落之中。

诚然，为了生存，人必须得面对这一切不愿意遭遇到的恶劣命运，除了勇敢地接受命运，还要努力改变现状，争取让生活走向美好的道路。但在这个过程中，人会很痛苦，会有一个承担或奋斗的过程，在这个过程中，很重要的一点就是要有一颗平常心，看淡得失，否则，人就会永远在痛苦中打转，找不到解脱的光明之路。

看淡人生，不是消极回避，也不是要你落发为僧，它只是让你的内心拥有一点儿宁静，在名利上少点欲望，远离那些你能力达不到的诱惑。

俗话说“不为物累，方可高风亮节”、“功名富贵乃身外之物，如过眼云烟”、“朝中官大做不尽，世上钱多赚不了”……你只不过是一个脑袋一具躯体，纵使房屋千万间，可睡觉仅需要一米宽就够了；纵使良田万亩，吃的也不过是一天三顿饭。只要不贪心，只要有自知之明，只要踏踏实实地做好每一件事情，就一定可以不惊不惧，不忧不恼。

《唐书·卢承庆传》记载了这样一个故事：一次，一个运粮的官员，由于发生粮船沉没的事故而受到处罚，卢承庆先是在考功时给这位官员评定为“中下”。那位官员得知后，既没有提出意见，也没有任何疑惧的表情。后卢承庆又决定改评为“中中”，那个官员依然没有发表意见，既不说一句虚伪的感谢话，也没有感动的神色。卢承庆见他这样非常赞赏，脱口称赞：“好，宠辱不惊，难得！难得！”当即又把他的功绩改为“中上”。

“名”和“利”具有极大的诱惑力，常常使人丧失理智，神魂颠倒。一个人若是具有了宠辱不惊的承受能力，无论来源于什么地点、什么时候、什么情况的得失，都一定会看得开，忍得住，并且耐得住。

17世纪，日本有一个叫百忍的僧人名声极佳。寺院附近有个女孩未婚生子，女孩的父亲追问她新生儿的父亲是谁，女孩无奈，说是百忍。人们震惊了，狠狠地斥责百忍，并把孩子送到了寺院，百忍淡然一笑，收下了孩子。许多年后，女孩良心发现，告诉家人那个小孩的父亲是另一位青年。大家这才知道错怪了百忍，去寺院向百忍道歉并接回孩子，百忍还是淡然一笑。

面对这样的人生羞辱，大师却视若纤尘，这种淡定的人生功夫谁人能修得到？其实荣辱更多的时候是心灵对外界评论自己的感应，一个品德高尚的人既可以轻轻放下，也可以重重地托起！

著名的社会活动家、杰出的爱国宗教领袖赵朴初同志在遗作中写道：“生亦欣然，死亦无憾。花落还开，水流不断。我兮何有，谁欤安息。明月清风，不劳牵挂。”这句话充分体现了一种宠辱不惊、一切顺其自然，不强求，也不遗憾的崇高的精神境界，也向世人昭示了赵老恬然淡泊的人生态度。

人生一世，贫与富、贵与贱、荣与辱、得与失在所难免，重要的是我们应当学会摆脱欲望的缠缚，学会远离诱惑，学会在生活中寻找一个平衡的坐标，让自己不因得意而张扬，也让自己不因失意而沉沦，在面对生命的大喜大悲或者生死无常的时候，能以一种淡然的心态来对待一切，而那些人生中的名缰利锁和悲欢离合也自会纷纷落地成尘。正所谓是真英雄自洒脱，真名士自风流。

篇二：淡定的人生不寂寞读后感

书上说：幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。幸福是每一个微笑的生活愿望达成。当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。幸福就是你的家人身体健康，你的孩子成绩优良，幸福就是活在当下，用平和的心态看待周围的一切。

就我而言，我认为在纷扰复杂的社会中，要保持良好的心态和平和的心境有一个好方法——活在当下！该工作时就工作，该休息时就休息，放下过去的烦恼，摒弃未来的忧思，全身心地投入眼前的每一分每一秒，并坦然地接受它、享受它。每个人的生命只有一次，过去无法改变，未来尚未发生，只有当下才是最为真实的。试着问问自己：假如明天我的生命就要走到尽头，是否觉得没有遗憾？想做的事情我都做了吗？想爱的人我都尽情爱了吗？有所亏欠的人我都尽力弥补了吗？对我有帮助的人我都报答了吗？我这一生有没有真正快乐过、幸福过……

许多人认为有钱人一定很幸福，因为他们要风得风要雨得雨。但据调查显示人到了一定的经济标准和社会地位后，反之他们的快乐和幸福指数越来越低，这就是人们的反差。相反低消费水平人员，他们的快乐系数很高，整天笑声连篇，而高收入的人很难看到他们的笑容，偶尔一笑，也就是那种不自然的苦笑，不是发自内心中的笑。这就是穷与富所得到真正不一样的东西。所以对于物资上的东西少追求，多找点快乐。在我们的一生中，会遇到无数的人，有和你长相厮守的恋人，有和你擦肩而过的路人，有和你仅有几面之缘的朋友……无论你遇到什么人，友善的或是不友善的，都是一种缘分。今天遇上了，今生就可能再也碰不到；今生碰见了，来世也不一定能遇到。当你能够安于当下时，便会与内心紧紧相连，找到真正的平静。这时的你已经不再抗拒某种环境，不再对某人存有偏执的爱或恨，因为你的心已经不用依附于外界生存，而安住于永恒的本体中。当然，你依然会享受外在的世界，只不过那已经是洞悉世情之后的自在逍遥。不囚禁于过去，不迷失于未来，你拥有最真实的财富，就是当下。获得幸福的秘诀就是活在当下……

淡定是一种从容。从容的人有所争有所不争，有所为有所不为。在生活、工作的双重压力下我们更需要从容，只有这样我们才能更好地工作、更好的锻炼自己、提高自己。公正永远是相对的，理想与现实永远存在差距，用从容去面对就不会有所抱怨，方能感受“行到水穷处，坐看云起时”的意境。

淡定是一种豁达。豁达的人没有烦恼，遇事想得开，不计较；豁达的人心胸开阔，遇人宽容，友善。保持一颗豁达的心去对待工作，我们才能做到遇事冷静思考，对待同事真诚和善，我们整个监控中心就能做到团结一致，互帮互助，共同进步。特别喜欢陈继儒《小窗幽记》中的一副对联：“荣辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。”这是一种心境的平和，一种对生活的淡定豁达。

淡定是一种幸福。幸福就像手中的沙，你越是害怕失去，越是紧握不松手，沙却流失的越快。越是想拥有的东西越是害怕失去，于是紧紧的握在自己手中，可是发现自己生活的好累，想拥有的东西反而失去的更快。淡定的看待生活、工作，不在乎别人的眼光，执着于自己的目标，这就是一种幸福。

我们需要淡定的心态去面对问题，只有这样才能在生活上、工作中处之泰然、荣辱不惊、不以物喜、不以己悲。

**第五篇：《淡定的人生不寂寞》读后感**

《淡定的人生不寂寞》读后感

岭头小学 潘曲宝

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。但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。

对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值的不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子。

龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。

人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们可以尝试着慢慢地去接受它们，这些情感也都是自己的一部分，以旁观者的角度观察自己悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云疏。

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！