# 《趣品人生》读后感

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-04-16

*第一篇：《趣品人生》读后感运政职工读于丹有感于丹，中国著名文化的研究者和传播者，著作丰富，家喻户晓，将博大精深的国学通过深入浅出的讲授，给人启迪，令人感悟，增人智慧。于丹在“趣品人生”一书中，介绍了中国山水文化，茶、酒、琴文化，读后令人耳...*

**第一篇：《趣品人生》读后感**

运政职工读于丹有感

于丹，中国著名文化的研究者和传播者，著作丰富，家喻户晓，将博大精深的国学通过深入浅出的讲授，给人启迪，令人感悟，增人智慧。

于丹在“趣品人生”一书中，介绍了中国山水文化，茶、酒、琴文化，读后令人耳目一新，荡

涤心灵，更添人生奋斗之志，创新工作之气。

山：天地有长风，生命自浩荡。人在安静时，内心涵养了天地浩然之气，就会生命从容，行动起来时，就乘风千里，迅速果断，不拖泥带水。我们在工作中，首先要培养自身修养，陶冶自身情操，以浩然正气对待一切，以公正心处理事务。其次要熟悉情况，工作流程和规范，更要敏锐领悟事件发展趋势，把握事件发展规律，预测事件发展过程种种不确定因素和环节，唯有此，才可处置及时准确，干净利落。再次紧扣“运政为民”这一宗旨，全力实施好今年市政府为民办十件实事之一：10乡镇镇村公交通达及260个农村客运候车亭，以保证人民群众人便于行。

茶：力量之茶，从容不迫。在一个躁气过重的时代，泡茶、喝茶也许是最好的医心良方，需细品水与茶相逢，心智与茶香相融的过程，从而使我们静下心来，在沉思中积蓄力量。运管工作虽然面广量大，涉及千家万户，关系千头万绪，我们必须千方万计，经过千锤万炼，积极履职，行使好客运、货运、驾培、维修等行业管理职能，同时担当好运输市场安全、秩序等方面监管职责。由于从业人员素质参差不齐，管理水平手段滞后，不规范，不文明经营行为时有发生，领导与人民群众颇有微词。工作千难万苦，我们唯有洗尽铅华，以公正之心，责任之感，使命之情，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，逐项梳理薄弱环节，问计于民，求解于民，解难于民，解决问题于基层，做市场秩序净化的铁军，做人民群众的忠诚卫士，做维护合法经营者的保护神。

酒：清醒智慧，运筹有方。一些人酒越喝越糊涂，另一些人则越喝越清醒。也许我们要韬光养晦，用清醒智慧推进运管工作，抓住工作重点，力求工作“师出有名”。履行好人民群众“衣食住行”中“行”的职责，同时把与“衣食住”有关系的生产生活资料运输好，从这意义上，我们做好工作就是服务民生，服务百姓。为此，要坚定以人为本，执政为民的理念，始终把人民群众的利益放在第一位，从城市客运、城市公交、农村客运、出租车等群众出行这一最现实、最贴近、最直接的利益入手，服务好人民群众的出行。力求为百姓谋福祉，为百姓分忧，让百姓安全、舒适出行，享受最高效顺畅的道路运输。

琴：治世之音，庄严人生。于丹讲，我们生命本真中原来都有敬畏之心，只不过在现实压力下，被喧嚣忙碌淹没太久，唯有借琴声唤醒敬畏，使生命肃穆庄严，敬畏权力会使我们不迷失方向和不耽误前程。一个人的一生道路或许有千万条，但我们选择了服务人民这条路，就应该干好专职工作，权为民用，奋力开创，努力拼搏，对工作有热情，对人民有热心，对人生有热爱，这样将不亏一生，不负组织。以身作则，身先垂范，事业重如山，名利淡如水，以“等不起”的紧迫感，“慢不得”的危机感，“坐不住”的责任感，与运管处人员一起强化管理，规范市场树新风；优化服务，民生为先促和谐，内强素质，外树形象，为实现我市交通“通江达海”宏伟目标尽心尽力尽责。

**第二篇：《趣品人生》读后感**

于丹，中国著名文化的研究者和传播者，著作丰富，家喻户晓，将博大精深的国学通过深入浅出的讲授，给人启迪，令人感悟，增人智慧。

于丹在“趣品人生”一书中，介绍了中国山水文化，茶、酒、琴文化，读后令人耳目一新，荡涤心灵，更添人生奋斗之志，创新工作之气。

山：天地有长风，生命自浩荡。人在安静时，内心涵养了天地浩然之气，就会生命从容，行动起来时，就乘风千里，迅速果断，不拖泥带水。我们在工作中，首先要培养自身修养，陶冶自身情操，以浩然正气对待一切，以公正心处理事务。其次要熟悉情况，工作流程和规范，更要敏锐领悟事件发展趋势，把握事件发展规律，预测事件发展过程种种不确定因素和环节，唯有此，才可处置及时准确，干净利落。再次紧扣“运政为民”这一宗旨，全力实施好今年市政府为民办十件实事之一：10乡镇镇村公交通达及260个农村客运候车亭，以保证人民群众人便于行。

茶：力量之茶，从容不迫。在一个躁气过重的时代，泡茶、喝茶也许是最好的医心良方，需细品水与茶相逢，心智与茶香相融的过程，从而使我们静下心来，在沉思中积蓄力量。运管工作虽然面广量大，涉及千家万户，关系千头万绪，我们必须千方万计，经过千锤万炼，积极履职，行使好客运、货运、驾培、维修等行业管理职能，同时担当好运输市场安全、秩序等方面监管职责。由于从业人员素质参差不齐，管理水平手段滞后，不规范，不文明经营行为时有发生，领导与人民群众颇有微词。工作千难万苦，我们唯有洗尽铅华，以公正之心，责任之感，使命之情，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，逐项梳理薄弱环节，问计于民，求解于民，解难于民，解决问题于基层，做市场秩序净化的铁军，做人民群众的忠诚卫士，做维护合法经营者的保护神。

酒：清醒智慧，运筹有方。一些人酒越喝越糊涂，另一些人则越喝越清醒。也许我们要韬光养晦，用清醒智慧推进运管工作，抓住工作重点，力求工作“师出有名”。履行好人民群众“衣食住行”中“行”的职责，同时把与“衣食住”有关系的生产生活资料运输好，从这意义上，我们做好工作就是服务民生，服务百姓。为此，要坚定以人为本，执政为民的理念，始终把人民群众的利益放在第一位，从城市客运、城市公交、农村客运、出租车等群众出行这一最现实、最贴近、最直接的利益入手，服务好人民群众的出行。力求为百姓谋福祉，为百姓分忧，让百姓安全、舒适出行，享受最高效顺畅的道路运输。

琴：治世之音，庄严人生。于丹讲，我们生命本真中原来都有敬畏之心，只不过在现实压力下，被喧嚣忙碌淹没太久，唯有借琴声唤醒敬畏，使生命肃穆庄严，敬畏权力会使我们不迷失方向和不耽误前程。一个人的一生道路或许有千万条，但我们选择了服务人民这条路，就应该干好专职工作，权为民用，奋力开创，努力拼搏，对工作有热情，对人民有热心，对人生有热爱，这样将不亏一生，不负组织。以身作则，身先垂范，事业重如山，名利淡如水，以“等不起”的紧迫感，“慢不得”的危机感，“坐不住”的责任感，与运管处人员一起强化管理，规范市场树新风；优化服务，民生为先促和谐，内强素质，外树形象，为实现我市交通“通江达海”宏伟目标尽心尽力尽责。

**第三篇：趣品人生读后感**

《于丹趣品人生》读后感

翻开这本书，首先映入眼帘的不是于丹精彩的文笔，而是白岩松为于丹作的一篇序言，序言含蓄地概括了整本书的内容却又让人感觉像另一篇文章，白岩松运用不同的视角从山水、茶、酒、乐曲中谈出了他的观点。使人在读正文前已有一个大概的认识。

于丹眼中的人生是什么样呢?她认为人生是有趣的，所以品位人生也是一件有趣的事。于是于丹便有了《于丹趣品人生》这样一本书。于丹说：“生活，就像是茶，一杯刚刚沏好茶，只是有的人会把这茶品出是极品的铁观音，有的人则会品出是很普通的大碗茶而已！” 幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，很多成功者费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。缺少意趣与闲情的生活方式，往往会让我们在忙碌中失去自己的心灵。我们今天究竟应该以什么样的方式生活呢?

于丹将自己三年来对幸福生活的最新体悟辑录于《于丹感悟生活》一书中，并延续了心灵鸡汤式的风格，或引经据典，或直陈观点，用一个个典故或现代故事将我们生活都将遇到的困惑阐释得淋漓尽致，清晰明了地回答了我们生活中所碰到的种种问题，句句直指人心、撞击心灵。所以，与其说这是一部文化随笔，还不如说这是一本身心灵的佳作。在书中，你将读到如何借助古人“一生相伴的酒，日常品的茶，宛若天籁的琴声”，让自己疲惫、充满噪音的内心停一停、静一静，重新找回真实的自己，找到自己内心的真正所需。从某种程度上说，于丹更像是一位“心理医生”，在她的悉

心开导下，那些曾经萦绕在心头的负面情绪——焦躁、迷茫、抑郁、愤懑将会逐渐消散。我们困顿的心灵将会在寂静的阅读中找回生命的本真，找回那个最初的自己。这就是于丹和她的《于丹感悟生活》，超越今人与古人的时空界限，解读当下的生活状态，让我们用一颗闲闲的心去享受生活，在建功立业的同时不要丢失自己。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。读完这本书我最大的感受就是，作者通今博古，把一个个抽象晦涩的大道理融入一个个富有哲理的历史小故事里，让并不热衷于读书的，心情浮躁我能够坐在桌前看完这本书，而且我注意到文中引用大量诗词文赋，特别经常使用一名叫林语堂先生的话语。这引起了我极大的好奇心，一查才知道原来真是一位大家，也只有这样的大家才能写出诸如“现实减梦想等于禽兽、现实加梦想等于心痛、现实加幽默等于现实主义、梦想减幽默等于热狂、梦想加幽默等于幻想、现实加梦想加幽默等于智慧”的话语。书尾于丹与泽道法师的对话则用简洁的话语从前文中提炼了所有，是使文章更加易懂。

总而言之，我认为这本书主要教会了我们要宁静、淡泊、懂得享受生活的乐趣。告诉我们在这充满物质享受的社会中要有独自享受的一种方式，不要让自己成为金钱的奴隶。

**第四篇：趣品人生的读后感**

前不久读了于丹教授《趣品人生》一书，突然想起曾经读过一篇名为《幸福是一种心态》的文章。文中说：“幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。”这句话再次从于丹教授的字里行间跳跃而出，再次深深触动了我。

于丹教授身处其位，也算是俗务缠身了，可她却能自主调适心态，乐游于山水酒茶，寄情于琴棋书画，我想，尽管也要忙于工作，忙于生活，忙于应酬，但她一定是悠闲的，从容的，幸福的。正如书中所说，“人最想得到什么，就会成为什么的囚徒”，怎么办呢？“在名利道路上奔忙，到了这溪山清静中，不妨停一停……走进去，体会生命的一种从容”，“弹一张琴，吹一支笛……求得自己心意畅快，自得其乐”。这是很高的人生境界了，在这种境界，心是自由的，情是愉悦的，生活自然也是幸福的了。

世间万物自有其存在的方式和运行的规律，周而复始，不以我们的处境而悲喜，不以我们的喜恶而改变，世间也没有绝对的幸福与悲惨，真正的幸与不幸其实是在我们的心中，它取决于我们的人生态度。贾宝玉生于豪门，锦衣玉食，但他因不能掌控自己的命运而不幸福；祥林嫂青年丧夫，被逼离家，出卖苦力，但她以能在鲁镇自食其力而开心。幸福是什么？幸福就是一种心态。身边有很多人，整天看什么都不顺眼，做什么都不用心，怨愤盈怀，牢骚满腹，这钟泄愤于世，与人为敌的做法，不仅不利于解决问题，改进工作，反而会使自己更加消极懒散，更不利于身心健康。

幸福不会主动找上门，但它却赋予每个人均等的机会，等你怀着一颗真诚生活之心去迎取；幸福就潜藏在每个人心灵深处，不清除心灵消极厌世的杂草，它永远不会发芽开花！常怀一颗仁爱之心，宽容之心，知足知心，感恩之心，幸福就会常伴左右！

**第五篇：《趣品人生》读后感**

《趣品人生》读后感

前几天读了于丹的新作《趣品人生》，读后颇有感触。

“品茶、饮酒、弹琴”是古人推崇的高雅之举，当然，在古代生产力比较落后的背景下，能品上茶，喝上酒，弹上琴的毕竟是少数，大部分劳动人民还是为生计而奔波，最多喝碗粗茶，饮杯劣酒罢了，弹琴之类的就更谈不上了。不过，作者在文中透露出来的“放慢生活节奏、品味人生点滴”的哲理还是很有现实意义的。

当今社会发展迅猛，尤其是中国，三十年大发展天翻地覆，个人、企业、社会都在经历着前所未有的变化，大家你追我赶，唯恐落后于人，浮躁的，急功近利的思想充斥在角角落落，品茶、饮酒变成了不得已的应酬，弹琴学艺也仅仅为了加分升学。于是便有了下面这句于丹的话：“当下生活节奏越来越匆忙，生命中越来越缺乏仪式感。没有仪式感，人生就不庄严，心就不平静。”心不平静了就会感到累，感到压力山大，人会变得更加急躁，于是便陷入这个恶性循环中去了。

冷江鳖业目前也有也有这种思想存在，为了我们的理想和目标，我们一步步向外发展，想在短时间内做很多事：开拓新市场，开发新渠道，研发新产品，组建团队，企业文化，管理制度等等等等，这些事确实都是我们发展过程中必须要解决的，但现在看来，根据企业自身实力与现实状况，分主次，分步骤地实施，效果会更好些，做企业是跑马拉松，不是百米赛跑，而且我们的目标也是做百年品牌，不是要一时的风光。

看了这本书，我有了以下感悟：事业是人生的重要组成但不是全部，我们需要事业以外的兴趣爱好与朋友，这是不矛盾的，有益的；很多事欲速则不达，保持好的心态，把基础工作做扎实，量力而行；有时候放慢脚步，做个调整，会有利于接下去跑得更快；心里平静有利于个人健康有利于企业长远发展。

打开这本书，首先映入眼帘的不是于丹精彩的文笔，而是白岩松为于丹作的一篇序言，序言含蓄地概括了整本书的内容却又让人感觉像另一篇文章，白岩松运用不同的视角从山水、茶、酒、乐曲中谈出了他的观点。使人在读正文前已有一个大概的认识。

章节开始之前，有一段类似警言的话语，想语文课本上的单元导读一样，告诉我们这一章的中心论点，第一总章主要由山水论幸福，文中运用大量事实数据和经典故事，使文章真实可信而又饶有趣味。正如文章中所述幸福似乎离我们越来越远了，小时候一盒炮竹也能让我们开心把玩半天，停电对我们来说是天堂般的世界，而现在，越来越多的“玩具”来到我们手中，但是却总是找不到以前的欢乐。因为有太多事情需要去顾虑，有太多问题需要去思考，如同一道道枷锁，将我们同幸福分开。但我觉得这个世界还没有失去希望，憨豆在伦敦奥运会的表现完美的诠释了幸福的含义，即使从最严肃的新闻报道中，我们也总能找出“亮点”着便是新生代幸福的标志。

第二章则由茶、酒论生活情趣，关于茶我们已经读过无数篇文章，看过无数的电影，那种意境我们早已明了，但是关于酒的知识我们却知之甚少，作者运用很多我们耳熟能详的典故，告诉我们酒与英雄和酒与生活的关系，还让我们了解了很多关于酒的知识。但是我相信，酒——这种品味生活的方式还不适合我们。

最后的一章则由乐器论心境，我对欣赏中国古典音乐兴趣不高，但作者讲的一个个有趣的历史故事却深深地吸引了我，让我沉下心来真正读完了这本书。

读完这本书我最大的感受就是，作者通今博古，把一个个抽象晦涩的大道理融入一个个富有哲理的历史小故事里，让并不热衷于读书的，心情浮躁我能够坐在桌前看完这本书，而且我注意到文中引用大量诗词文赋，特别经常使用一名叫林语堂先生的话语。这引起了我极大的好奇心，一查才知道原来真是一位大家，也只有这样的大家才能写出诸如“现实减梦想等与禽兽/现实加梦想等于心痛/现实加幽默等于现实主义/梦想减幽默等于热狂/梦想加幽默等于幻想/现实加梦想加幽默等于智慧”。的话语。书尾于丹与泽道法师的对话则用简洁的话语从前文中提炼了所有，是使文章更加易懂

总而言之我认为这本书主要教会了我们要宁静、淡泊、懂得享受生活的乐趣。告诉我们在这充满物质享受的社会中要有独自享受的一种方式，不要让自己成为金钱的奴隶。

这本书分成茶、酒、琴来介绍，根据于丹自己的理解和体会来描写一些看上去无用的事，其实，这也是在写人生。生活是很复杂，但永远要有闲趣，要有美。

你有没有想过工作、学习之后来弹一会儿乐器？在闲聊时喝一小盏茶？在晚饭后自娱自乐地品上一杯小酒？也许没有吧？每天都循规蹈矩，每一天都在繁忙地学习、工作，每一天都在毫无意义的事中浪费时间，那么，你会变成一个机器。确实，我们需要放松一下，大城市里的人，如上海人走路都比别人快许多，谈何生活？

茶，从字面上来看，就是“人在草木之间”。喝茶，大家都会；品茶，品出它的滋味，你会吗？应该不会的。现在更多的人把饮茶当作解渴的一种方式，而不是一种生活。鲁迅先生曾说过：“有好茶喝，会喝好茶，是一种‘清福’。”酒呢，现在成了一种应酬，哪里会好好品尝呢？摘仙人—李白有一篇诗中写道“百年三万六千日，一日须顷三百杯。”真是体现出了一种豪情海量。琴，十分雅致，我也在学琴，我总觉得琴能心旷神怡。音乐之美，是任何人无法抵抗的。

读了这本书，我懂得了生活中并不是没有快乐，也并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。

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！