

# 读书心得及体会 个人读书心得体会(模板7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 读书心得及体会篇一

### 第一段：读书的重要性

阐述读书对于个人的意义和价值。通过读书，我们能够了解不同的文化和思想，拓宽自己的视野，并且获取丰富的知识储备。读书能够提升我们的思考能力和理解能力，培养我们的判断力和思辨能力。此外，读书还能够帮助我们培养良好的阅读习惯和积累经验，对于个人的自我提升和职业发展都具有重要的作用。

### 第二段：读书的好处

探讨读书对于个人的好处。首先，读书能够丰富我们的内心世界，提升我们的审美水平，激发我们的情感和思想。通过读书，我们可以感受到不同的情感和思想的碰撞，拓展我们的情感和思维的边界。其次，读书可以培养我们的批判性思维和创造性思维能力。通过阅读，我们能够学习到优秀的文章和作品，了解到不同的观点和观念，从而提升我们的思考能力和创新能力。最后，读书也能够培养我们的专注力和耐心，提高我们的阅读效率和记忆力。这些都是读书所带来的好处，对于个人的成长和发展具有重要的意义。

### 第三段：个人读书心得体会

分享个人的读书心得体会。首先，我发现通过阅读，我可以不断拓展自己的视野，了解到不同的文化和思想。这不仅使我能够更好地理解世界和他人，也使我更加独立和自信。其次，阅读让我思考更为深入和全面。通过阅读，我可以学习到不同的观点和观念，发现问题和解决问题的方法，让我成为一个更有思考力和判断力的人。最后，读书也给了我很多启示和灵感。当我在阅读中感受到一些真理和智慧时，我会深深地被触动和激励，从而影响我的生活和行为。

#### 第四段：读书的挑战与应对

讨论读书的挑战和应对方法。阅读可能会遭遇到乏味和困难，尤其是在面对那些技术性和专业性较强的书籍时。为了克服这些困难，我发现选择适合自己的书籍非常重要。要根据自己的兴趣和需求，选择能够吸引自己的书籍。此外，培养良好的阅读习惯也是应对读书挑战的关键。通过制定读书计划，保持持续的阅读时间和空间，逐渐培养起读书的兴趣和习惯。还可以借助工具如读书笔记、读书会等，增加对读书的互动和反思，提高阅读的效果和成果。

#### 第五段：总结

回顾个人读书心得体会。通过阅读，我意识到阅读对于我个人的成长和发展有着重要的影响。阅读不仅丰富了我的知识储备，也提升了我的思考能力和判断力。通过读书，我能够以更开阔的视野看待问题，以更深入的思考理解世界。阅读给了我启示和灵感，影响了我的生活和行为。虽然读书也会面临一些挑战，但通过选择适合自己的书籍和培养良好的阅读习惯，我相信我会在读书的道路上越走越远。

结语：个人的读书心得体会是基于个人的阅读经历和感悟，因此每个人的读书体会都是独特的。通过不断地阅读和思考，我们可以从书中汲取智慧和力量，不断提高自我，实现个人的成长和发展。希望这篇模板能够帮助你在撰写个人读书心

得体会时提供一些启发和指导。

## 读书心得及体会篇二

第一段：介绍个人读书计划的背景和目的（200字）

个人读书计划是为了提高自己的阅读能力和拓宽知识面而制定的一个计划。作为一个爱好读书的人，我意识到自己需要更有目的性和规划性地进行阅读，以便能更好地管理自己的时间和提高阅读效果。因此，我决定制定个人读书计划，并在过去的几个月内坚持执行，积极总结心得和体会。

第二段：个人读书计划的主要内容和执行情况（300字）

在制定个人读书计划时，我首先明确了自己的目标和需要读的书籍类型。我将计划分为三个阶段，每个阶段为三个月，总计九个月。每个阶段根据自身的需求，选择了几本相应类型的书籍，如文学经典、历史传记，以及自我成长等。在每个月初，我会根据自己的阅读速度和情况，合理安排每本书的阅读量和时间。具体到每周，我会制定清晰明确的阅读目标，努力保持每天的阅读时间，并在周末进行适当的复习和总结。

过去几个月来，我对个人读书计划的执行情况总体上感到满意。通过有目标和计划性的阅读，我明显感到了自己的阅读效果的提高。在阅读速度上，我能够更快地消化书籍的内容，并从中吸取所需的知识。在阅读质量上，我的理解力和分析能力也得到了提升。此外，通过读不同类型的书籍，我拓宽了自己的知识面，培养了对不同领域的兴趣，并从中获取了一些宝贵的人生经验和智慧。

第三段：个人读书计划的收获和启示（300字）

个人读书计划的执行让我收获了许多。首先，我发现制定明

确的目标和计划能帮助我更好地管理时间。阅读计划使我始终有一个明确的阅读目标，激励我充分利用碎片时间来读书。其次，我体会到规律性和持续性的阅读对提高阅读效果的重要性。每天坚持一点点的阅读，不仅帮助我养成良好的阅读习惯，还增强了我的专注力和持久力。最重要的是，个人读书计划让我更好地认识到自己的知识储备和不足之处，明确了自己在未来继续阅读的方向和目标。

#### 第四段：个人读书计划的挑战和解决方案（200字）

在个人读书计划的执行中，我也面临了一些挑战。首先，压力和计划的安排有时可能使我感到紧张和压抑。为了克服这一挑战，我学会了调整自己的心态和放松自己，不断提醒自己阅读的本质是为了兴趣和提高，而非为了完成任务。其次，阅读时间的安排有时会受到其他事务的干扰。为了解决这个问题，我会在每天的计划中预留出至少30分钟的阅读时间，并尽量合理安排时间来避免紧急事件对阅读计划的干扰。

#### 第五段：个人读书计划的启示和展望（200字）

个人读书计划的执行给我留下了许多启示。通过计划性和目标导向的阅读，我意识到阅读是一种需要终身学习的习惯和能力。我希望将个人读书计划作为一个长期维持的习惯，并逐渐提高自己的阅读目标和挑战。我还希望通过更加多元化的书籍选择，进一步拓宽自己的知识面和视野。此外，我计划将个人读书计划的经验分享给身边的朋友和同事，鼓励他们也加入到读书的行列中，一同成长和提升。通过个人读书计划，我相信我能够取得更大的成果，并在人生的旅途中不断进步。

### 读书心得及体会篇三

读书是一种丰富人生的方式，它可以让人更加深入地思考、学习和成长。为了充实自己，我制定了一个个人读书计划，

并在过去的一年里坚持贯彻执行。通过这个计划，我收获了很多，也有了一些新的心得体会。

## 第二段：培养阅读习惯

一个好的读书计划首先需要培养一个良好的阅读习惯。在我的计划中，我每天都保持固定的阅读时间，坚持不懈地进行阅读。这样的习惯不仅让我有了更多读书的机会，也减少了被其他琐事所干扰的可能性。在这个过程中，我意识到，只要有恒心和毅力，每个人都可以养成阅读的习惯。

## 第三段：广泛涉猎各类书籍

一个全面的读书计划需要广泛涉猎各类书籍。我在计划中设定了一些阅读目标，包括文学作品、历史书籍、科普读物以及经济管理类书籍等。通过读不同类型的书籍，我拓宽了自己的知识面，不仅在专业上有所突破，也对其他领域有了一定的了解。阅读让我感受到了世界的多样性和丰富性，让我能够更加全面地看待问题，提高自己的综合素质。

## 第四段：展开深度阅读

除了广泛涉猎各类书籍，深度阅读也是一个重要的环节。我在读书计划中，特别选择了一些经典之作进行深度阅读，如《鲁迅全集》、《资本论》等。通过深度阅读，我不仅能够更加深入地理解作者的思想，还能够从中获得独到的见解和启发。深度阅读让我感受到了知识的深邃和智慧的博大，也让我变得更加谦逊和虚心。

## 第五段：分享与交流的重要性

在个人读书计划中，我还特别注重分享与交流的重要性。通过和朋友、家人一起分享读书心得，我不仅能够加深对书中内容的理解，还能够从他们的角度听取不同的观点和意见。

此外，我也通过阅读相关的专题讨论和参加读书俱乐部等方式，与更多的人进行深入交流，相互借鉴和学习。这种分享与交流的过程，不仅丰富了读书的体验，也促进了我和他人之间的沟通和理解。

## 结尾段：总结

通过个人读书计划，我不仅获得了更多专业知识和人生智慧，还培养了坚持不懈的毅力和自律能力。这个过程让我更加深入地体会到了阅读的乐趣和价值，并从中受益匪浅。因此，我将继续坚持个人读书计划，以求不断提高自己的修养和素质，将读书作为一种终身的追求。希望更多的人能够加入到读书的行列中来，一同享受阅读带来的乐趣和收获。

## 读书心得及体会篇四

从小学算起，我已经度过了20xx年的学生生涯。成绩虽数不上是最好的，但我觉得自己学得还比较轻松，这大概受益于我的学习方法吧。

每堂课前我都要进行预习：语文，把要学的课文看一遍，自己先用笔将重点，要点及不懂之处做上记号；英语，则是先将单词读上几遍，读熟读顺，这样上课时就不必再忙于熟悉生词，而可以很快的进入课文、内容及语法的学习；实验，课前就着手了解这个实验的关键，这样无论是在老师的演示实验中，还是自己动手实验时，都可以有重点的观察。

课堂上的40分钟是极为重要的，课堂上少听了1分钟，课下10分钟也补不上。所以在课堂上，思想要绝对的集中，跟着老师转。我因为预习充分，听起课来就比较轻松，在别人忙于记忆要点时，我的注意力已经转向了一些细小的地方。这些细节往往是学习时容易忽略的，是使考分拉开档次的地方。充分的预习再加上认真的听课，一节课下来，往往便可将重点、要点牢牢记住了。

增加深度，广度

课后的复习，我认为不必多做练习题，应在课堂的基础上加大广度和深度。加大广度，就是增加一些与课文有关的小知识。例如平时，我爱看一些科学家，文学家的传记等，这样可以培养自己对学习的兴趣，而且可以扩大知识面，当学到与这些人物有关的知识时，还可以联系起来，理解得更加透彻。

加大深度，就要在课余时间看一些比较难的书，像竞赛教材一类，我觉得知识是环环相扣的，浅的没学好，难的就学不下去。所以看这些书，能检查出自己的基础知识掌握得是否牢固。换句话说，难的题目都能掌握，容易的做起来不就更加游刃有余了吗？以上只是我在学习中一点小小的心得，说出来，和大家互相交流。

语文作文读书心得 篇袭人转过了头，对着宝玉微微一笑，黛玉瞅了宝玉一眼，宝玉也只一笑，那边的宝钗一句话没说，只有些深意的’看着，贾母笑的却合不上嘴了。林妹妹是娇弱的，温和一笑，便足以让宝玉充当护花使者，她多愁善感的轻撇秀眉，含着眼泪将逝去的桃花埋葬。而她从小与女子厮混在一起的宝哥哥，亦是陪着她一起看孤落飘零。

《红楼梦》有两大阵营，一是宝钗，二是黛玉。应该说，宝钗是一个深受传统思想文化禁锢的女孩，文中也没有提及她究竟是不是喜欢宝玉，只是明示了贾府权威元春站在了宝钗的一边。没人会在意宝钗的意见，她和宝玉一样，只是封建贵族制的牺牲品。宝玉犯错挨了打，宝钗义正言辞，劝道“你是要改过了罢。”于是她被学者定位封建统治的卫道士。林妹妹哭哭啼啼的红肿了眼，哭道“你是要改了么？”她被定为贾宝玉的红颜知己。贾宝玉最后怎么说？他说：不改！打死也不改！

我们对《红楼梦》进行细读品味，就会发现“愿天下有情的

都成了眷属。”只是一个空泛而美好的愿望。说到底，惟其艰难，主人公的受难，更能凸显宝黛二人爱情的价值感。我们并不能偏激的说谁对谁错。但是，我们不得不承认，它比名利，比金钱，比青春都要重要一点点，不多，就一点点。

袭人可以说是里面最可怜的一个角色，袭人是宝玉的通房丫头，日后宝玉成婚了，她也是有一席之地的。林黛玉有时还会笑称袭人是嫂子，可见黛玉对这事也是有看法的。当我看到袭人开始在人前搬弄是非，想让黛玉搬出去的时候，我从她身上看到了凡人容易犯的毛病，自私，软弱，首鼠两端。可她应该得到谅解，因为不是不同情他人，就是不怜悯自己。

等我们看到了红楼的结局：黛玉的惨剧，宝玉的悲剧，宝钗的闹剧。就会发现能够受伤也是一种福气，即使是像黛玉那样失恋了，一夜之间老了十岁也不介意，假如能大哭一场就好了。有多少人能像她一样抱着自己的抱负与才华和对宝玉的爱和恨走呢？我的意思是：假如有一种人生归宿可以选择，那么，死于伤心，比活在心如枯槁不发芽的灰暗生活里，更合我意。林黛玉那种“碧云天，黄花地”的哀愁，并不是空泛无由的，好的感情总是最接近人类美的本质。女子对此的追求要更偏执些，注定也要受更多的苦。

宝黛二人的故事告诉了我们：感情是一种如此稀缺的资源，除了珍惜，我们别无它法。

## 读书心得及体会篇五

寒假里，我读了一本书，它的名字叫《假如给我三天光明》。读完后，书中的主人公一直在我眼前浮现，她的精神时时激励着我。

这本书的作者是海伦·凯勒，海伦·凯勒原是一个健康活泼的小女孩。她在19个月大的时候，因一场疾病导致双目失明，整天在黑暗深处过着孤独寂寞的生活。后来又失去了听力，



也不会说话了，从此她的生活中，只有黑暗无声。在长期盲人的生活里，她不能像我们正常人一样生活，她每天都渴望光明。她觉得光明是多么的珍贵，听觉是多么的宝贵。但海伦凯勒如严冬中的梅花，愈是寒冷，花开的愈是精神。又如初春的小草，愈是风吹雨淋，愈是又嫩又绿。尽管生活给予她的都是苦难，但在遇到了莎莉文老师后，她的生命蓬勃起来了，她坚强不屈，努力向上。让生命之光熠熠生辉。

而我们有着一双明亮的眼，却总是对生活中的美视而不见。

海伦凯勒曾说过：黑暗将使人更加珍惜光明，寂静将使人更加喜爱声音。是啊，只有失去过，才知道拥有的美好。如果你的生命再剩下三天，你会用来干什么，用自己的眼睛来看你视为最重要的东西，还是用耳朵来听世上最美的声音？也许你会更加珍惜每分每秒的时间，尽情地去感受大自然的美好。

学校里，老师常常语重心长地对我们说：“你们要好好珍惜时间，爱惜自己的身体，努力学习，去实现生命的价值。”可是我们却把它当成耳边风，因为我们把生死看得非常遥远，我们也无法把健康的身体看成残疾，我们都小看了生命的意义。很多时候我们不知道我们是为了什么而活着。

海伦·凯勒坚持不懈、勇于奋进的精神激励着一代代的人们。让我们像她一样，直面挫折，快乐地生活。在短暂的生命里做有意义的事情，让宝贵的生命更有价值！

## 读书心得及体会篇六

很偶然的机会，打开了这本《迷恋人的成长——20位教师的课堂发现》。刚刚打开就被书中的精彩描述深深吸引，无法放下。深吟浅唱地翻过书中的每一页，不知不觉中就走进了“生命化教育”。在字里行间不停地穿梭，就不由得把“生命化教育”当作一种信仰。这是一本让人流泪着又微

笑着、痛并快乐着的书，但不管你是流泪还是欢喜，这本书都会让你迷恋上人的成长……。

这本书其实是福建20位教师践行“生命化教育”以后得出的教育智慧的结晶。书中篇篇精品，当然如果你对此有所怀疑的话，你打开扉页或是任意一篇都会给你一个很好的证明。可以很明确地说，只要你读了《迷恋人的成长》，你心中就会充满了对“生命化教育”的信仰。书中的20位教师都是众人皆知的名师，他们是积极的生活者、真正的博学者和优秀的教育者。他们对教育教学工作的热爱，对学生生命的珍视，通过日常工作的点点滴滴，娓娓道来，亲切自然，让我这个刚从高校毕业的新人在踏入教师队伍之前就感受到新课程理念下的新型教师形象。他们对学生、对教育工作的爱，达到一种迷恋的程度，因此，能在如此平凡琐碎的工作中得到如此多的精彩发现。现在选取几个“发现”的片断，与大家共同感受“生命化教育”的魅力。

“回想我十年来的教学生涯屯有不少理智控制不住感情的冲动行为，也有不少在情急之下所做出的莽撞行为，现在是后悔莫及呀！但我庆幸，参与生命化教育实验，我不再粗暴，不再简单，我变得成熟，变得有智慧了！在今后漫长的教育生涯中，我将直面人生，以成全每一个富有个性的人的发展为自己的价值取向。”

一个教师，在成长的过程中，难免会犯一些错误，但很少有人能这样勇敢地分析、解剖自己，这样真诚地直面错误，立下要培养富有个性的人的铮铮誓言。

真诚的“美化”。

教师的爱能创设一个愉快的教育情境。心理学研究表明，烦恼、焦虑、紧张、害怕、反感等情绪是心理疲劳的主要因素，在这种脾气和情感状况下学习，将会抑制智力的活跃；相反，在愉快、心平气和的心境下学习，则往往伴随血液循环的亢

进、大脑皮层得到丰富的营养，从而使注意、记忆、想象、思维等心理活动处于积极的状态下而不易疲劳。当教师微笑着走进课堂时，学生们便也露出笑脸，教室里阳光灿烂，课堂上学生的学习情绪高涨、思维活跃。因此，我想，任何一位教育者都应该努力提高教育教学艺术，用智慧、用技巧、真诚地去“美化”学生的过错行为，用尊重、信任、激励去唤醒每个生命个体。

苏霍姆林斯基说过：“对学生的错误行为采取一定的措施，进行具有说服力的批评，这些做法，乍看起来都是为了把学生教育好。但是善良的动机，或者说仅仅靠善良的动机，未必能收到预期的效果。因为，每对孩子进行一次批语实际上就是让他又一次加深了自己是坏孩子、恶劣孩子、十分讨人嫌的孩子的印象。”

如果所有的教师都能勤于研究，勇于实践，把自己对生命教育的深刻理解运用于实践，相信在不久的将来我们的师生关系会更和谐，我们的课堂会更加富有人性。

只有回到生命，才可能理解作为生命表达的教育。回到生命，就意味着回到了教育的本源。

马克斯·范梅南（加拿大）说：“教育智慧与其说是一种知识，不如说是对孩子们的关心。”教育家苏霍姆林斯基也曾指出：“请你记住，教育——首先是关怀备至地、深思熟虑地、小心翼翼地去触及孩子们的心灵。”教育的智慧，不在乎教给孩子多少知识，而在乎如何协助孩子培养智慧，因为知识都是旧的，生命却是新的。学习是种迈向未知的智慧和勇气，只有时刻注重孩子的体验、感受，让孩子们真正地“做自己”，教师才能因着孩子的快乐而快乐，师生才能共享生命化的教学课堂。

把课堂当成生命中的一种美丽探险。黄瑞夷老师说，其实教师日常上课在愚钝和机敏之间往往也是这一念之差。全力关

注学生我们就机灵了，全心关注教学环节我们就愚钝了。看来要让课堂富有生命的活力，教师必须做到如苏霍姆林斯基所言的：只有当教师所要教的教材在他看来浅显得如同识字课本一样时，他才能把精力从教材上转到学生身上，才是用一辈子来备课。

教师教学要从关注“错”与“对”中转向关注差异，只有关注学生的差异才能成全学生，才算尊重个性，才是“目中有人”的教学，反过来学生的差异也成全了教师，一个教师的成长必是在错综的学生差异中获得成就的。让不一样的学生都有相应的发展，是对教师的挑战，挑战使他变得敏感、聪慧、富有才华；关注学生差异的课堂是开放的、是无法预设的，它只能凭教师的才情、文化的底蕴、教学的素养、生活的积淀，依学生的个性艺术化、个别化地处置，在与学生的交往中成长。关注“错”与“对”的教学，只能使教师的匠气日益加深，教学会让教师没有灵气，甚至走向反教育的一面，自然对学生是一种摧残。因此，生命化教育课堂提倡成全学生就是要成全学生的个别、成全学生的差异，做到“目中有人”的教学、生命飞扬的教学。

这20位老师的这些质朴真切的文字，来自于他们对生命及工作的深切感悟、智慧与激情。这些文字告诉我们：那个能够不断启发、感动、刺激教师的课堂其实是教师生命的一部分，无论从哪一页打开，都充满了对人的成长秘密的感叹和眷恋。教育的发端是爱和责任：对自己、对所有的生命、对探求未知的努力、对我们虔诚地期待又无法预知的未来。

生命化教育行动沉潜而细致地深入到这20位教师的课堂。他们的教育智慧和创造力，他们富有生命真情的文字，以他们的坚韧与耐心，预示着生命教育值得肯定的美好可能。

最后，我想用这本书的主编张文质先生的一段话与已经在教育岗位上奋斗和即将加入教育大军的同学们共勉：

从关注每一位学生开始，  
从尊重每一位学生开始；  
从善待每一位学生开始；  
从满足每一位学生的要求开始；  
从激发每一位学生的情感开始；  
从培养每一位学生的个性开始。

轻轻地合上书，另一个教育世界却在我的世界打开。“生命化教育”留下的智慧不由地在我脑中激荡。当然书中也有缺点，诚如体系比较混乱，没有对“生命化教育”作系统诠释。但这丝毫不损它的魅力。捧起书的瞬间感悟，正如“漆黑的夜里，一根火柴划亮了，你的眼前一片光辉”；追寻中的豁然开朗，就像“走进五月的果园，各色各样的果子累累垂挂在枝头，你打开你记忆的袋子，任意盛装采撷来的美好的果实”；掩卷后的理性思考，又似“走进上帝的伊甸园，你大胆摘食了智慧的果子，于是你通晓了一切。”

那种对生命意识的尊重，会使你在潜移默化的被“生命化教育”感动直至把你的生命意识唤醒，同时又悄然地把“生命化教育”作为你对教育的信仰。打开《迷恋人的成长》，开始迷恋人的成长吧！让我们一起体验与学生共同成长的喜悦，感受美丽的教育人生！

## 读书心得及体会篇七

活着或死亡都是一个年轻生命难以驾驭的题目。同样是一本薄薄的让我只用了一个下午就读完了的书。巧的是读了几页便发觉心这本书为背景的电视剧我竟看过，这让我更真切地体会到了这书的含义。

《活着》从一个旁听者的角度道出了一个普通人平凡而曲折的一生。主人公福贵生活在那个纷乱特殊的年代，经历了战争，杀伐以及一系列动荡的生活，经历了家庭的兴富到衰落，身边人陆续的死去。在他们一生中，不知失去的多少东西，失去金钱，失去亲人，最后只留下一头瘦骨嶙峋又险些被人宰割的老牛与他为伴。尽管是这样，他还是友好地应对世界，一切伤痛的往事在他口中都变得那样的平淡。也许当我们的生命已将要走到尽头的时候，回望以前的一切，才会做到安下心来对待，才会做到清醒的重新认识所有的事。我想起陆幼青的死亡日记，那不也是站在生命的边缘真正完全而清醒的对世人讲述一切。

读到家珍死去，这是我看到的所有生离死别中最宁静的一段，也是最真切的一段，想起阿朱死后乔峰抱着她的尸体的痛器失声，想起陈家洛听闻心上人香消玉殒后流下的懦弱眼泪，想起莎翁着作中男女主角一次一次的撕心裂肺和悲痛欲绝，我想人活一生，总要承受这样的击，而多年之后，当身边的人一个个全都被岁月带走了，那时的我们也许真的会选取一种平静，它是多年的感情磨合而成的，是沧桑的经历，浇铸而成的。数十年后的我呢，我是否能够应对着一塘残荷将过去的伤痛记忆娓娓道来，我对自己的过去是否清楚地明白并且敢干应对，我不敢说。

这个世界的确不公平，有人能够享尽荣华，有人却要像富贵一样，面朝黄土背朝天，挥洒着血汗过完一生。应对这样的不公，憎恨逃避都是徒劳，甚至我也说不清到底该怎样做，我应对的是无法自由选取生活方式的无奈和内心与现实的强烈，盾，在这样一个状态下，我一面应付着现实中的琐碎，而在内心寻求思想上的解脱，但不管怎样，我始终期望自己能对世界友好，尽管天性中的倔强与后天构成的反叛也许会导致我走上叛逆的路。

生老病死，我们都得一样一样地过，生命只但是是个过程罢了。我只是期望能按自己的意愿选取一个方式，真实清醒并

发自内心的去实现它的价值，到了那一天，但愿我能带着平静的微笑向世界道个别，也对身边的人说声再见。