

最新放平心态的感悟(通用5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

放平心态的感悟篇一

“如果现在不看我的右腿的话，我会觉得它还在，我有时候还能感受到它在动或痒。但我真的看着它时会怕，要是有一天我真的感觉它没有了，我怕我会接受不了。”小f在我们独处的时候终于轻轻地把心底最真实的感受告诉了我，这是我跟他的第三次会面咨询。

初次见到小f是在他截肢手术后的第三天，病床边围坐着若干看望和照顾他的人们。病床上的小f看上去虚弱而安静，但是却很努力找话跟我聊，很怕我们受到冷落。他说知道截肢是为了控制病情，自己正努力接受现状。我能感受到他那无助、不安的情绪正被“我应该坚强”，“我应该要马上好起来”的声音掩盖，而小f的父亲却担心小f还是太脆弱，太依赖，接下来化疗、装假肢更艰难。这所有的一切依然无法保证小f体内的癌细胞完全受到控制。死亡的阴影对小f来说是如此地近，生命充满了不确定。

而前两天，我刚接到另一个个案[x]大学女研究生z[]被诊断出肺结核，突如其来的疾病让有着满腔抱负的她一夜之间推翻了对未来的各种美好设想。原本乐观甚至充满野心的女孩一下子被担忧、自卑、抑郁、恐惧包围，她说自己已经失眠很长时间了，有时怨恨生活的不公平，觉得绝望无助，乃至想过自杀。

面对如此活生生的生命的苦难，我内心有和他们一样的无力、

无助，以及很深的哀伤。我们都是恐惧死亡、隐藏死亡真相的文化环境中长大的。然而，我们却无时无刻不在经历它。我们可以从不断变化的事物中体验死亡：一天的结束，一秒钟的过去，气息从嘴中呼出——这些都是日常生活中的死亡（引自《当生命陷落时》）。

失望、做事情功败垂成——这些也都是死亡。事实上，死亡从来不曾远离过我们，但是我们总不愿意承认人的老去、生病、或失去挚爱是自然的事。可是疾病、意外总会让我们清楚直接地看到这个我们一直试图逃避的真相。

痛苦是生命的一部分

管理资料

我们都知道自己会死，不过那绝对是未来才会发生的事——这就是我们最大的希望。希望与恐惧是一种心情的两面。而这就是我们痛苦的根源。希望和恐惧来自于有所欠缺的感觉，所以我们无法轻松下来。我们坚信会有一个比当下状况更好的可能——我们想改变痛苦的处境，改变无助的局面，改变孤独的状态……这些念头在不断增加我们的冲突与痛苦。

然而，事物并没有永恒的本质，万事万物随时都在变化——这是最基本的真理。时光流逝、四季交替、昼夜更迭，这些都是很自然的事。因为变化，自然就有生老病死，就有了苦。换言之，并不是人生出了差错而感到痛苦，痛苦就是生命的一部分。所以我们不必认为痛苦是因为自己出了差子而引起的。我们可以稍稍停下来，不再急着逃离那些随之而来的内疚、尴尬、难堪等等情绪，不再急着去改变现况、解决问题，而是试着安住在当下。

学会接纳自己的真实感受

那么，我们应该从哪里开始学习安住在当下呢？我们要学着

面对及接纳自己的真实感受。

大多数人熟悉买卖股票、操作机器、洗碗拖地，但面对自己内心的情绪及感受时，都相当陌生。要不就照单全收，又随意地发泄在别人身上及责怪他人；要不就永远挂着一张笑脸，把所有的愤怒及不满都压抑下来。久而久之，跟自己的真实感受都隔离了。因此我们必须去觉察，当个人内在情绪或真实感受浮现时，自己是如何处理的？内在恐惧会不会以加倍的愤怒来自我防卫？很多人一旦发现表达自己的意见及情绪没有用时，就“干脆不说”，而这几乎是所有癌症病人身上的共同点。

别人不接纳我们的真实感受及意见，不代表我们必须否认及压抑自我的观点和感受。此时，我们需要做的是重新觉察自己的真实感受，并如实地面对及接纳。要明白“接纳自己”的责任是在“我们自己”，而非其他人。如果非要透过别人的接纳和认同，来实现自我认同，才能表达自己的情绪及感受，那我们将永远无法透过自我的感受而找到力量。

我参加“云彩虹”灾后心理援助小组，回厦门后领队的冯老师送给我《有人爱我》一书。作者杰夫里·康曼特commentjeffrey从1995年起，每年12月都会扮成圣诞老人去各大医院看望身患艾滋、癌症、烧伤等绝症和重症的儿童，从这些孩子和他们的照顾者身上体会到了生命中最深的苦难及从苦难中生起的不可思议的力量。真正的奇迹和勇气恰恰发生在我们面对生命中发生的所有状况全然接受时，只有明白了自身的力量，不再如溺水的人因恐惧而挣扎，就能找到让自己好起来的心灵力量。

心理学揭示闺蜜的真相

张德芬：什么才是真正的行善

放平心态的感悟篇二

感情，没有对不对，只有值不值。不想你的人，等多久也不见踪影；不爱你的人，情多深也无动于衷。为了别人的高兴，笑脸相迎是否有回应；顾及他人的心情，忍住伤痛是否会心疼。

恋爱是一个前人栽树后人乘凉的事，希望你能找到一棵可以乘凉的树。

人生没有回头路，只有大路小路，直路弯路，山路水路，上坡路下坡路，每一条路都不规则，不管你选择哪一条，都是一条不归路。人生的诸多烦恼，其实源于自己。有些人在风雨飘摇中笑看风景，有些人在安乐窝里哭泣说不快乐，一切皆来自于心。走过的路长了，遇见的人多了，经历的事杂了。不经意间发现，人生最曼妙的风景是内心的淡定与从容，头脑的睿智与清醒。你过得快不快乐，只有你自己知道。其实谁都有一段不为人知的故事，其实谁都会脆弱的想要一个停靠，其实谁都想和某个人完成曾经诺言，其实谁都能微笑然后转身流泪，其实谁都懂得生活都多少有那点苦涩，总是要经历风雨。

世上没人能够赎回过去，珍惜眼前。不要让心太累，不要追想太多已经不属于自己的人和事。

行乐及时，上天给你什么，就享受什么。千万不要去听难堪的话，一定不去见难看的人。或者是做难做的事情，爱上不应爱的人。

生活，有太多的情非得已，太多的无可奈何。学会乐观，别让琐事，挤走快乐；别让压力，影响心情；别让情绪，淡了笑容。懂得承受压力，才能撑起生命的坚强。

这个世界上不顺心的事情真的太多了，我们不可能要求每件

事都随着自己的心意，那是不可能的，只有上帝才可以做到吧。所以，建议题主和我一样，凡事看的淡一点，心情不好就发泄一下，只要控制好别对人和事带有情绪即可。

他的心渐渐平静下来。走到窗前，此时的窗外，杨柳依依，芳草渐绿，蓝天澄碧，轻风徐徐。是啊，草不谢荣于春风，木不怨衰于秋霜。繁荣凋零，不过自然而已。顺其自然吧，一切都会好起来的。

与人言，宜和气从容。气忿则不平，色厉则取怨。——《读书录》明代：薛瑄

当一切归于平静，浩瀚怨恨只凝固成一粒尘埃，安眠于谁枯败腐朽的心涧。——夏茗悠

自己的事情也要过滤，有些烦恼是在所难免，一定要去做，有些烦恼则可以避免，没有必要去做，不要去自找烦恼。

无欲不是厌恶生活中的事情，我们尽力做好每件事，但是不执着，即使结果不如所料，我们也不在乎，那就是无欲的境界。

但是题主可以学会克制自己。我觉得发火或者心情不好脾气暴躁都是可以理解的，毕竟人非圣贤，每个人有自己的脾气性格这是不能改变的。不过题主喜欢对别人发火或者因为暴躁而误事的话，那就需要好好的引起重视了。

不管因为什么分手我都心存感激希望你以后会开心快乐平安

放平心态的感悟篇三

第一段：孕妇心态的重要性（150字）

孕期对于每个女性来说都是一段特别的时期，身心上都会遇

到各种挑战和变化。在这个阶段保持一个平静的心态至关重要。一个放平心态的孕妇能够更好地应对各种身体上的变化和情绪上的波动，对自己和胎儿都有积极的影响。因此，学会如何放平心态对于准妈妈们来说非常关键。

第二段：心态调整的方法与技巧（250字）

首先，保持身心的健康。孕妇要重视自己的身体健康，保持好的饮食习惯和规律的锻炼。健康的身体能带来良好的心态，有助于降低压力和焦虑。

其次，接受身体的变化。孕期女性的身体会发生巨大的变化，这些变化往往伴随着一些不适感。要学会接受这些变化，理解这是正常的生理现象，不要过分担忧或对自己的身体感到不满。同时，寻求专业医生的帮助和建议也是十分重要的。

第三，积极的心态对待情绪波动。孕期女性的激素会有很大的变化，这会导致情绪的波动。在这样的时期，孕妇要学会接受自己的情绪变化，不要为情绪的不稳定感到自责或焦虑。可以通过与家人、朋友进行交流，参加一些减压活动或者尝试一些放松的方法来缓解情绪的波动。

第四段：放松心态的重要性（250字）

放松心态是孕期非常重要的一部分。在孕期保持放松的心态有助于提高孕期生活的质量。孕妇可以尝试一些放松的活动，比如听音乐、做瑜伽、冥想等等。这些活动可以帮助孕妇放松身心，缓解压力。

此外，也可以借助一些帮助放松的工具，如香薰、按摩等。这些方法可以帮助孕妇放松身心，调整情绪。

第五段：愉快的心情对胎儿的影响（450字）

一个愉快的心情对胎儿的发育和情绪的发展有着重要的影响。大量研究表明，孕妇的心情会通过母体血液中的荷尔蒙传递到胎儿体内，直接影响胎儿的情绪和行为。因此，保持一个愉快的心情对于胎儿的发育是非常重要的。

愉快的心情不仅可以给孕妇自身带来益处，而且还可以通过产生正面的情绪激素，让胎儿感受到父母的爱和关怀。这种积极的心情会对他们的智力、情绪和行为发展产生积极的影响。

因此，作为孕妇，放平心态并保持愉快的心情非常重要。通过正确的方法和技巧，孕妇可以很好地调整自己的心态，保持平静和愉快的心情，对自己和胎儿都有积极的影响。最重要的是，记住孕期是一个特殊的时期，享受怀孕带来的改变和喜悦，与亲朋好友分享这段美好的时光。

放平心态的感悟篇四

人生太短，岁月太长。心态放平，要来的正确的面对，失去的淡然想开。大家了解关于放平心态的句子吗?下面是本站小编给大家整理的关于放平心态的句子，供大家阅读!

- 1、无论是怎样的境地，一定相信，我会让自己过得很幸福，因为，我要保持一颗快乐的心，安静地做事，不急不躁，顺其自然。所以，关于我，现在很满足。
- 2、人生路上，可能春风得意，也可能坎坷不平，无论如何，我们都要一直走下去。荣耀也罢，屈辱也罢，都要以平和的心态去面对，少一些无奈与感慨，多一份从容和淡然。把心放平，生活就是一泓平静的水;把心放轻，人生就是一朵自在的云。
- 3、不要向任何的人表示你的痛苦，因为大部分人不关心，剩

下的小部分听到后很高兴。上帝之所以会创造指纹，就是因为，他想让人们知道，其实每个人都有伤痕。

5、人生学会随缘，才能活得潇洒自在。生活容不容易，关键看你怎么活。心态放平实了，幸福其实就是一碗白开水，你每天都在喝。不要羡慕别人喝的饮料有各种颜色，其实未必有你的白开水解渴！

6、其实任何人，在经历幸福的时候，都不知自己正在经历着人生中最幸福的时刻。我们的梦想就必须足够宏大，只有这样，在追寻的过程中，她才不会消失。

7、如果太想成功，太想挣大钱，人的欲望就会膨胀，会让自己变得不切实际，当人的能力无法满足人的欲望的时候，就会产生痛苦，怀疑人生，甚至自暴自弃，其实，只要你放平心态，脚踏实地的一步一步的成长，人生就是另外一番局面。

9、心态：被人扶了一把，很快就忘了；比人踩了一脚，却一直忘不了；曾经帮助过别人，却没有得到回报，一直耿耿于怀；曾经伤害过别人，却没有得到报应，一直心存侥幸。

10、当你在心情沮丧的时候，最好你是能先独处一阵子，等平静之后再面对别人，否则，可能有人因为不知情而遭受池鱼之殃。心情的低落期，时间最好不要太长，学会自己让自己走出困境。

1. 要改变你的世界，首先要改变你自己的心态，心态决定一切，好的心态如暖洋洋的太阳，坏的心态如狂风暴雨。

2. 任何事情即使再坏，也有好的一面，选择人生最积极的一面；命好不如心态好要改变你的世界，先改变你的心态；心态好，一切才会向好的方向转变；调整心态，把痛苦转化为能量，烦恼就比别人少；决定成败的关键是心态，而不是智商；生活在天堂还是地狱，取决于你的态度。

3. 快乐根本就不是一种感受，而是一种决定。只要你愿意，随时随地都可以作出，权力全在于你。

4. 生命的深层意义，常在于诱惑丛生中保持真我，放平心态，心诚度日。先修气量，再修气场，活得争气，必先大气；善行善为存善心。知足常乐。所谓知足，并非不思进取，而是不羡慕他人，对自己所拥有的知道珍惜、欣赏和感恩。事能知足心常惬，人到无求品自高。

5. 生命的深层意义，常在于诱惑丛生中保持真我，放平心态，心诚度日。人要有智慧，更要有慈悲。怨恨是杯毒酒，毒杀的是自己的快乐。人没有完美，幸福没有一百分，人生的路上，不要艳羡他人，不要输掉自己。时间就是生命，所以我们必须珍惜宝贵的生命，执着地守候生命中每一个必经的十字路口。

6. 生活中，能让我们快乐的其实是一种心态，有些人之所以缺少快乐，只是是因为缺少快乐的心态。其实，人生处处有快乐，只要我们坚持快乐的心态，即使一件小事情，我们也能找到快乐。

7. 在追求理想的过程中，到达彼岸，快慢不同。在我看来，任何事的成功，它都会有一定的时间积累和实践积累，很少有人一蹴而就的。即便有在最短时间内连升三级，抵达自己的那个目标的，也不一定能够稳操胜券，说不定也会经不起时间的磨砺而导致快速崩盘。所以，保持一种平和的心态，直面我们的生活。俗话说“心急吃不了热豆腐”、“欲速而不达”这也是很有道理的。

8. 人生的际遇，请，未必会来；躲，未必能免。心态需要去放平，要来的就正确面对，失去的淡然想开。

9. 那么，我们平淡的生活，平凡的一生，怎样才能让自己变得不那么平庸，看起来活得有声有色，这取决于我们的心态。

心态端正，方向正确，前面就都是曙光。换一句话说，那就是只要心里有希望，我们的生活就不会失望。哪怕我们的确很渺小，但那种生命的活力，向阳的灿烂，会让我们时刻都能感受到，生活，我们存在，那就是幸福的！

10. 所谓的“老了”，只是经历的事情比以前多了点，懂得的道理也多了点；该追逐的梦想、该拥有的乐观向上的心态和努力奋斗的激情还是要有的，无论何时，这一点正青春。

11. 生命的深层意义，常在于诱惑丛生中保持真我，放平心态，心诚度日。先修气量，再修气场，活得争气，必先大气；善行善为存善心。人生太短，岁月太长。人要么是永不做梦，要么梦得有趣；人也是必须学会清醒：要么永不清醒，要么清醒得有趣。岁月静好，很想和你就这样一起安然老去。不紧不慢，不慌不忙。

12. 心态安好，则幸福常存。时间的变换，去了旧伤又来了新疤；别人帮得了你一时，帮不了你一世。只有真正看开了，心病也就是根除了。兵来将挡，水来土掩，把心放平，就去把心放宽，幸福才会常在。有霸气，有柔情，有平淡，有辉煌，这才是男人的世界，在缘分的天空下，我们就去自由翱翔。

13. 大部分人，都会有一个很大的理想，那个理想，是我们人生的目的。我们会为这个理想的实现，不遗余力，奋勇向前。我们也相信，有志者事竟成，所以，总是想尽各种办法去实现这个人生理想，为了这个目标而千方百计，甚至会不择手段。可是，是不是我们这么努力，这么想了，这么做了，就能够到达理想的彼岸呢？或许，不用我说，想必，大多数人是深有体会的。

14. 伸出手，不论怎样张开大拇指和食指，都不会平行成 180° 。你把大拇指放平了，食指就翘起来；你把食指放平了，大拇指就翘起来。大拇指和食指之间，形成陡坡与平坦，始终不能互相说服。这就是每个人要走过的人生。从任何起

点起步，走到终点的距离，都潜伏着凹凸不平。

15. 心情再差，也不要写在脸上，因为没有人喜欢看你的脸；生命再短，也不要随意作践，因为没有人为你的健康买单；生活再苦，也不要失去信念，因为美好将在明天；感情再深，也不要纠缠，因为没有间隙会生厌；人生再美，也不是没有遗憾；因为心态放平才能有甜。。

16. 人生就如牌局，发牌的是上天，而出牌的是自己，生命的深层意义，常在于诱惑丛生中保持真我，放平心态，心诚度日。在心淡中求满足，在尽责中求心安，在奉献中求快乐，在忠诚中求幸福。

17. 总是会有那么一个人，每天都会想起你，总是会有那么一个人，会像爱自己一样爱你。人的一生的灵魂伴侣，就是那个你在他面前，可以做个最真实自己的人。

18. 很多时候，我们常常会不服气。因为在我们看来，有不少人，尤其是自己熟悉的人，比如同学，比如邻居，比如亲戚，他们在我们的印象中，并不怎么样，但却在事业，生活等不少方面走到我们前面去了，于是我们心中不安，心里不屑，心有不甘，甚至会产生嫉妒之心。但殊不知，他们成功的背后，那其中的内外因素，相关的各种条件，或者付出的心力，我们之间，是无法比较的，也看不见，我们看见的只是一个我们熟知的，有了定势的一种表象而已。所以，能不能更好地审视自己，并放平心态，应当是一种极其珍贵的修养和品格，然后知自己有所为而有所不为，不骄不躁，做着自己喜欢有实际意义的事情，这样才能有快乐可言，才能体会到生活的自在和幸福。

19. 更多的时候，我们还要放低姿态，不要一副伤不起的面孔和自我抬高。万丈高楼平地起，从小事做起，从看起来低微的地方做起，以完成一个个小目标为首任，不要在乎别人看你的眼光，不要在乎别人说你的话语，只要坚信自己做的是

利人利己的事，是正当的事情，这样，也许，不知不觉当中，我们就能做到自己要做的，得到自己想得的，目标放小，各个击破，大目标也就实现了。

1. 你的今天比昨天强，那么也就证明你进步了；只要你离自己的目标近了，就说明你成功了。心态放平实，幸福其实也就是一碗白开水，我们每天都在喝。不要去羡慕别人喝的饮料有各种颜色，其实，那些就未必有我们喝的白开水解渴！

2. 人生路上，可能春风得意，也可能坎坷不平，无论如何，我们都要一直走下去。荣耀也罢，屈辱也罢，都要以平和的心态去面对，少一些无奈与感慨，多一份从容和淡然。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，静观天上云卷云舒。”把心放平，生活就是一泓平静的水；把心放轻，人生就是一朵自在的云。

3. 人生太短，岁月太长。心态放平，要来的正确的面对，失去的淡然想开。人生的坎坷，大多因为自己不肯转弯或者总是逃避。坎坷如疾病，药方固然重要，早防早治比什么方子都强。心态好了，那么你的脚步才能坦坦荡荡。

4. 一定要记住：面临，不一定会难过；孤单，不一定不快乐；得到，不一定能持久。爱是我们能够给予的最好的礼物。被爱则是我们能收到最好的礼物。

5. 这样就好了，快乐地做事，走自己的路，别人说什么，微微一笑，当别人注意发现的时候，或许我们已经站得比较稳了。无论是多么浪漫的生活，还是多么沉重的生活，它们都永远不会停止在某一刻，某一段，我们始终要相信，一切都会过去的，过好每一天，做好每一件事，走好每一步，那么，我们的心里就不会有愧疚，才能享受生活所带给我们身心的幸福快乐！

6. 人要有三平心态：平和、平稳、平衡。对自己要从容，对

朋友要宽容，对很多事情要包容，这样才能活的比较开心。

7. 然而，我们本身自己，却总是找不到这种感觉，达不到这种生活状态，现实和理想是那样遥远，幸福和满足的日子好像永远遥不可及。可是，实际上，真的应该那么困惑，困在这里面不可自拔么？就我个人而言，我不会，我不会困在自编自织的网中央，苦苦挣扎却终没结果。许多昆虫为自己作茧，但是它们却能冲破自己的牢笼，又开始新的更美丽的历程，把最动人的生命活力展现在自然界里，令人为之惊叹。那是为什么呢？因为它们敢于让自己蜕变。

8. 心态放平，要来的正确的面对，失去的淡然想开。人生的坎坷，大多因为自己不肯转弯或者总是逃避。坎坷如疾病，药方固然重要，早防早治比什么方子都强。心态好了，你的脚步才能坦坦荡荡，轻轻松松。

9. 一切的一切，都不过是一时的欢愉，指针划过，终会烟消云散，留下的，不过是可以无聊时拿出来翻翻的可以消磨时间的称之为“记忆”的东西罢了，并没有可以实实在在保留下抓在手心里的。所以，不要把每件事情都看得太重，发生过就是发生过的，顺其自然，放平心态就好。

10. 人总是有两面的：好的一面、坏的一面；过去的一面、将来的一面，我们必须容忍爱人的所有面。

11. 放平心态，每天不断激励自己取得的一点点成绩，成功就会越来越近；善待他人，可让人生多彩多姿；善待自己，可让生命活力四射。一花一世界，一叶一如来。一念一清静，心是莲花开。心若清静，三千大千世界，无处不是净土。

12. 决定成败的关键是心态，而不是智商。有怎样的心态，就有怎样的未来，控制心态，别让心态控制你。乐观的心态最重要。任何事情即使再坏，也有好的一面。生活在天堂还是地狱，取决于你的人生态度。

13. 人生重要的是经历。没有加倍的勤奋，就既没有才能，也没有天才。心态越平，坎坷就越少。人生的际遇，请，未必会来；躲，未必能免。心态放平，要来的正确面对，失去的淡然想开。

14. 幸福不是什么神秘莫测的事物，她就在日常的琐事里。云的光影，竹的摇曳，雀群的鸣声，行人的脸孔，一个温暖的的笑容，一句贴心的问候，一个小小的成绩…不必刻意地寻找，只需把心放平，静静地感受，幸福就在平常的心态里，在宁静的生活里。

16. 心态放平实，幸福其实就是一碗白开水，我们每天都在喝。不要去羡慕别人喝得饮料有各种颜色，其实，那未必有我们喝得白开水解渴。

17. 比到无可比，是一种境界，希望我们都能修行到这个境界，修炼到这个境界，你还说你不自由幸福快乐，那才真是太奇怪！

18. 拳王泰森说过一句话，“每个人在脸上挨一拳以前，都很自信”，很多人都认为自己想的就是对的，因为他根本还没了解现实，人的大脑很伟大，伟大之处在于，人和人差距也很大，放平心态，众生皆愚昧。

20. 我们每个人，明知前路漫漫，也要奋力前行。但，无论怎样，理想起步于现实，这样才不至于是无源之水，导致断流而半途而废。如果脱离实际，好高骛远，一定会落空！

放平心态的感悟篇五

1. 快乐根本就不是一种感受，而是一种决定。只要你愿意，随时随地都可以作出，权力全在于你。

2. 心态越平，坎坷就越少。人生的际遇，请，未必会来；躲，未必能免。心态放平，要来的正确面对，失去的. 淡然想开。

3. 人生太短，岁月太长。心态放平，要来的正确的面对，失去的淡然想开。

4. 人要有三平心态：平和、平稳、平衡。对自己要从容，对朋友要宽容，对很多事情要包容，这样才能活的比较开心。

5. 心态放平实，幸福其实就是一碗白开水，我们每天都在喝。不要去羡慕别人喝得饮料有各种颜色，其实，那未必有我们喝得白开水解渴。