

# 参加道法培训心得体会(汇总6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 参加道法培训心得体会篇一

班会是学生们进行集体学习和交流的重要场所，也是培养学生优秀品德和行为习惯的有效途径。近日，在我校知礼行孝道班会上，我不仅学到了很多道德知识，而且深刻体会到了孝道的重要性。以下是我对知礼行孝道班会的心得和体会。

### 第一段：班会中的互动学习

知礼行孝道班会给我留下了深刻的印象。在班会上，老师们以互动的形式，引导我们学习和探讨关于知礼和孝道的重要性。我们分组进行小组讨论，通过交流和合作，我们共同明白了礼仪和孝顺是我们成长的基石。在小组讨论中，我学到了很多关于如何尊敬师长和长辈的方式，同时也认识到孝道在我们家庭中的重要性。

### 第二段：班会中的案例分享

班会中，老师还利用一些案例和故事来具体展示和强调知礼行孝道的实际应用。通过这些案例的分享和讨论，我们看到了一些表率人物在关键时刻如何做出正确的选择，以及他们所带来的积极影响。这些案例的分享不仅给我们展示了正确的价值观和行为准则，同时也激发了我们内心的善良和正向力量。

### 第三段：班会中的角色扮演

在知礼行孝道班会中，我们还进行了一些角色扮演的活动。通过扮演一个场景中的角色，我们能够更加深入地理解和体会到孝道的内涵和方式。在扮演中，我们可以站在他人的角度思考，体验他人的感受，这让我们更加理解和感受到孝道的重要性，提高我们的情感共鸣和沟通能力。

#### 第四段：班会中的互助分享

班会中，我们还进行了一些互助和分享的活动。我们可以相互分享自己关于知礼和行孝道的体会和经历，并互相提供支持和鼓励。这样的分享不仅增强了我们的团结力，同时也让我们从他人的经验中学到更多，获得更多的成长和启发。这使我深刻地意识到，我们每个人都有学习和进步的机会，通过互相倾听和分享，我们能够共同成长。

#### 第五段：班会的激励和鞭策

知礼行孝道班会通过激励和鞭策，激发了我们学习和践行知礼行孝道的热情。在班会中，老师会及时表扬和奖励那些出色的表现者，这不仅是对他们的肯定，更是对其他学生的鼓励和激励。同时，老师也会给予我们在知礼行孝道方面的评价和建议，使我们能够更好地认识自我，不断完善自己。这种正面的激励和鞭策让我们更加有动力去学习和实践知礼行孝道的知识和行为。

#### 总结：

通过参加知礼行孝道班会，我不仅学到了许多关于知礼和行孝道的知识，也深刻认识到了孝道的重要性。我相信，只有掌握了知识之后，我们才能行动起来，并将这些价值观和行为准则融入到我们日常生活中。班会不仅是我们学习的场所，更是我们感悟人生道理，培养美好品德的舞台。我希望能够在未来的学习和生活中，不断践行知礼行孝道的精神，做一个有责任感和充满爱心的人。

## 参加道法培训心得体会篇二

教育的本质是培养人的社会属性，教育的价值在于促进人的发展和社会统一，这就是新的教育观。创新教师教育观的基本内涵包括：转变以教师为中心、以传授知识为主要目的的传统教育观，形成以培养学生能力为主要教学目标的新教育观；改变严守纪律死气沉沉的课堂氛围，营造主动探索、生动活泼的课堂氛围；鼓励创新性学习，发挥学生的主体能动性；要敢于打破常规，激发学生创造性解决问题的欲望；尊重学生个性，善于发现和保护学生的创新意识，使每个学生都能发挥自身潜能；建立新型师生关系，尊重学生人格，以宽容、保护、积极的态度对待学生；注重实践，打破封闭式教学。传统教育中之所以出现高分低能的现象，就是教师思想上重知识轻实践造成的。一个大学物理教师不会修简单的收音机就是一例。要把教学活动延伸到相关联的现实生活中去，改变封闭的教学形式，让学生通过实践活动亲身感受具体而丰富的客观世界，从而激发其好奇心和求知欲，使其在实践过程中发现问题、解决问题。

要实施创新教育理念，创新型教师必须具备以下几种业务素质：(1)有丰富的知识结构，这是教师发挥创造性的基本保证。(2)有较高的管理艺术。管理包括两方面，一是班级的整体管理，二是针对每个学生的个别指导。(3)有丰富的感情。教师声情并茂的朗诵，热情洋溢的赞赏以及在与学生接触时的仪态、表情和举止所表现出的积极情感能随时地激发、调动学生的热情，激发学生的学习动机，学生因亲其师而信其教，变苦学为乐学，单纯的知识传授变成了双向的情感交流，使教者亦乐、学者亦乐。

能否成为一个好教师，首先在于有无敬业精神，是否喟叹这项职业。要有捧着一颗心来，不代办根草去精神，陶行知先生献身教育无怨无悔，关键在于有一种精神。从一个人心理角度看这是一种自我超越的境界。我们每个人都有本我、自我和超我三个心理层次，培养教师的敬业精神，弘扬好的风

气，鼓励教师为神圣的教育事业奉献自己，会使每个人通过自我的修养，约束本我的不正当欲念，达到超我的境界。倘若不抓住教师敬业精神的培养，素质教育就可能是空中楼阁，只有培养出良好的教师敬业精神才能把素质教育落到实处。因此，欲兴事，先兴人，铸造爱岗敬业的高尚形象，并努力提供一切所必需的条件，使每个教师忠诚于党的教育事业。有了这个基础，教师的教育观、质量关、人生观等就比较容易调整到位，跟上时代的步伐，他们才会自觉地站到素质教育的前列，成为合格教师。

成功教育认为，教育面向的是人，培养的是社会需要的人。每一个学生都有成功的潜能，都有成功的愿望和需要。通过教育，每个学生都可以在原有的基础上获得成功，取得发展。成功教育强调，通过教育的改善，促使学生获得多方面的成功，激发其形成自我学习、自我教育的内部学习动力机制，自我开发潜能，成为学习的成功者，从而为其成为社会的成功者做好基础素质的准备。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，走可持续性发展之路。我们乡镇中心幼儿园教师之路该如何走？作为教师又该如何做？面对这场深刻而全方位的教育改革，我们需要不断学习与创新，这是我们教师教育教学的生命力所在。面对21世纪飞速发展的教育，要使自己在专业道路上不断成长，就应努力走教学与科研相结合的学术道路。这一点对我的启发很深。的确，面对不断更新的教育观念，面对发展的时代，面对变化的孩子，教育需要不断更新，教育需要研究型的教师，只有不断地研究教育教学中的问题，才能提高工作效益，才能提升自身的教育教学素养。

## 参加道法培训心得体会篇三

第一段：引言（100字）

下道班工作，意味着工作时间通常较为晚间，这对于许多人

来说是一种全新的工作经验。在经历了一段时间的下道班工作后，我深刻体会到了其中的挑战与乐趣，并总结出了一些宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我对于下道班工作的心得体会，希望对那些即将或已经从事这类工作的人们能有所启发和帮助。

## 第二段：适应夜间工作的挑战（200字）

从早晨开始接触光线，到晚上与黑暗一同工作，这对我们的生理节律是一种挑战。下道班工作不仅仅需要调整睡眠时间，还需要适应身体在不同时间段的工作状态。初始阶段，我感到了昼夜颠倒的困扰，睡眠不足和体力不支使我在工作中经常出错。然而，随着时间的推移，我逐渐学会了管理自己的时间和保持健康的生活习惯，如规律的饮食、科学的睡眠时间和适度的锻炼，这些都为我适应夜间工作提供了有力的支持。

## 第三段：发掘夜间工作的优势（300字）

尽管夜间工作有其独特的挑战，但它也存在许多优势。夜晚的宁静与清静提供了一个更专注和高效的工作环境。与日间工作相比，夜间工作更少受到干扰和噪音，使我能够更好地集中注意力完成工作任务。此外，夜晚的工作还给我更多的时间来思考和处理问题，避开了白天的纷扰和嘈杂。这些优势成为我专注工作、提高效率的重要因素。

## 第四段：与团队的协作与交流（300字）

下道班工作通常需要与一支夜间团队合作，良好的协作和交流对顺利完成工作至关重要。在我工作的过程中，我意识到要保持开放的沟通和相互支持的态度。我们互相分享经验、帮助彼此解决问题，使整个团队更加和谐和高效。我还学会了听取团队内不同人员的建议和反馈，尊重各成员的意见，并在工作中进行必要的调整和改进。这样的团队合作使我感

到更加自信和满足，也使工作过程更加愉快。

### 第五段：个人成长与反思（300字）

尽管下道班工作带来了许多挑战，但我相信，它也是个人成长的机会。通过下道班工作，我培养了耐心和毅力，学会了独立思考和解决问题，提高了工作效率和自我管理能力。与此同时，下道班工作也促使我加强了对自身身体和心理的关注，学会了更好地调整作息时间，保持身心健康。我深知在这个充满挑战和压力的职业中，持续成长和进步是坚持下去的动力所在。

### 结束段（100字）

通过下道班工作的经历，我逐渐适应了夜间工作的时间和节奏，也收获了许多宝贵的经验和体会。适应夜间工作的挑战，发掘夜间工作的优势，与团队的协作与交流，以及个人成长与反思，这些都是我在下道班工作中所体悟到的重要经验。我相信，通过不断总结和学习，我会越来越很好地适应和发展在夜间工作岗位上，并取得更好的成绩。

## 参加道法培训心得体会篇四

学读《细节决定成败》一书后，感触颇深。书中虽有一些内容牵强附会，但通篇突出主题：细节之重要。确实事业成功与否，内因是起决定作用的。一个人小事做不好，工作粗枝大叶，是难以成就一番事业的。

芸芸众生能做大事的实在太少，多数人的多数情况总还是能做一些具体小事、琐碎的事、单调的事。也许过于平淡，也许鸡毛蒜皮，但这就是工作、是生活、是成就大事的不可缺少的基础。

海尔集团总裁张瑞敏先生说出很有哲理的一句话，“把每一件简单的事做好就是不简单。中国缺少的是精益求精的执行者，缺少的是规章制度不折不扣的执行者。”

在行政效能建设中，机关干部五条禁令人人皆知。但在效能执行检查中，总有不注重工作细节，被效能办人员查获。我们机关有一名临时工上班时间偶尔玩一下电脑游戏被查到，后被单位劝退，付出了忽视细节的代价。

细节问题与全社会的心态有关，也有其深刻的民族文化背景，是一个很大的问题。工作上的惰性、缺乏进取精神、循规蹈矩、缺乏“细致到点”、从细节上找机会。我们会经常碰到工作中有些细节的忽视，带来工作被动，时有发生。

在今年的村级换届中，按法律程序开展工作，由于个别村人与人之间的一些矛盾，在选举中暴露出来，在某些细节上没有把握好、使本来心态不平的少数村民有机可乘出来干扰，影响了选举。

第二次再选，不但浪费人力、物力，而且增加不少工作难度，虽是小事，但细节忽视会导致截然不同的结果。

自己分管渔业时，有少数老大安全意识淡薄，有时违规操作。当时没有采取强有力的制约措施，最终导致重大海损事故的发生。血的教训一直挥之不去。现在这种问题如仍存在的话，不采取有力措施，碰到恶劣气候，隐患很大。

如果不把细节当回事，做事不注重细节，会铸成大错。如我们人大工作，每开一个会，开展工作，出台一只文件，都要依法办事、程序到位、依法行文。注重细节，不能有所纰漏和差错。

现群众法律意识增强，稍有不慎就要被谴责，带来不良后果。要依法对工作监督，要细致认真。在调研工作时要客观、公

正、实事求是、深入细致，细节要真实，数据要正确。领导采纳意见后作为工作决策，才不会失误。反之，影响和损失就大了。

伟大源于细节的积累，一切从小事做起，标准和规范就是对细节的量化，是重视细节、完善细节的最高体现。

在战争年代，mzd主席抓军队建设时，出台“三大纪律、八项注意”。内有不拿群众一针一线，借人东西用过了，当面归还，不可遗失掉等是多么注重细节，军队打到哪里就为哪里的百姓服务，结成了军民鱼水情，得到全国人民的支持，取得了革命的伟大胜利。

今年我国载人航天飞船飞行取得圆满成功，这是科学家们把飞船每个环节中的细节做完美的最高体现。hjt总书记非常关心“三农问题”，在十六届五中全会中充分体现出来。他说群众利益无小事，把小事作大事来抓。wjb总理对拖欠农民工工资重视程度。可以看出一代伟人，从小事抓起，不放过细节问题。

小事成就大事，细节成就完美。所以我们中国的发展才有今天、才能太平盛世。

在日常工作中，一个细节的忽视，可能会导致这件事的失败。所以无论做什么工作，都要有恒心、细心、用心地去做，力求完美。我们在一些项目建设中，因没有广泛征求意见和反复的科学论证，出现了不少细节方面的漏洞。

如在岱山的几条道路建设中，没有很好综合考虑。道路刚建好，就去剖路，再放什么管啊线啊。

不但损坏了路貌在群众中造成影响，而且带来经济损失。美国有一个企业代表来中国与一家企业谈合作，2xxxx名领导及企业干部一起陪同，吃了一顿奢侈的晚餐。

主要没有研究中西方的观念不同及外商的感受这个细节，结果吓走了外商在该地的投资合作。一个汽车推销商，得知一名妇女在当天生日想买一辆白色汽车。

他不放过这一细节，走到这位看汽车的妇女身边，恭敬地祝贺她生日快乐，并叫身边员工买来了一束鲜花，送给这位妇女，再次祝她生日快乐。这位妇女非常高兴，乐意地买下了汽车。

近几年来，我们国家的法律、法规在不断完善，一些地方性的政策、红头文件被废止，行政审批制度改革不断深化，政府管理职能进一步转变。前几年曾出现申办一家企业盖了10xxxx章拖了三年企业未办成的怪现象，现在政府换位思考，为各行各业方便，专门设立办证中心，并为企业全程服务。每一个环节中的细节问题，都考虑到，细节产生效益，有力促进了经济和社会事业的快速发展。

作为一名最基层的机关干部是具体工作的执行者，已有明确的工作职责、规范的管理制度和细化的考核要求。我们只要把全部的精力放在做好每一件小事上，注重细节，从细节着手，在细节上下功夫，在细节上去创新，做到精益求精，把每件小事作细、做实、做好。

这是追求完善工作的目标。其实细节是一种积累的经验，是一种眼光和智慧，学读该书，对自己的工作真有一定的帮助和促进。

以上是读后的一些肤浅感受，如有不当，恳请批评指正。

珍贵的四年大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下大学四年的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。

首先是我端正了学习态度。在我考进大学时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而很快我就明白了，大学仍需努力认真的学习。

看到周围的同学们拼命的学习，我也打消了初衷，开始大学的学习旅程。其次是极大程度的提高了自己的自学能力。由于大学的'授课已不再像高中时填鸭式那样，而是一节课讲述很多知识，只靠课堂上听讲是完全不够的。这就要求在课下练习巩固课堂上所学的知识，须自己钻研并时常去图书馆查一些相关资料。

日积月累，自学能力得到了提高。再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。

古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来这里的目就是要学会“渔”，但说起来容易做起来难，我换了好多种方法，做什么都勤于思考，遇有不懂的地方能勤于请教。

在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。

老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。现在我已经大四，正在做毕业设计，更锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。

在大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。

四年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，对自己有所帮助，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。

无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。

回顾四年，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。

一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

社会实践能力有了很大提高。大学四年中，我参加了不少的校内活动和做过一些社会实践。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处。此外，还一直做班委和寝室长，对自己既是压力又是动力。我喜欢做一些社会活动，会让大学生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不疲。

体育成绩一向很好。我的体质并非很出色，可是通过我的练习和对体育项目的理解，还是能很好的完成体育课的教授项目。我喜欢运动，基本对所有运动都感兴趣，尤其是足球。

在四年之后的今天，我的球技有了质的提高，脚法和意识。我是从高一开始接触足球，起步比较迟，可进步很快，总能在同一水平的伙伴中踢一段时间后脱颖而出。我认为这可能是由于抱定了要踢好的决心，也许还有那么点运动天赋。踢足球不仅锻炼了身体，而且增强了团队精神和集体荣誉感。

个人认为这个世界上并不存在完美的人，每个人都有自己的优点缺点，但关键是能否正视并利用它们。四年来，我不断的自我反省，归纳了一些自己的优缺点。

我的优点是诚实、热情、性格坚毅。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事一定按时完成，记得有好几次，同学或老师约了我见面，我答应以后必定按时到达指定约会地点，即使有急事也从不失约，给他们留下了深刻的印象。由于待人热情诚恳，所以从小学到大学一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习知识的同时，我更懂得了，考虑问题应周到，这在我的毕业论文设计中充分展示了出来。

我这个人有个特点，就是不喜欢虎头蛇尾，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此，我把自己的意志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别的什么人，而是他本身。这么多年来，我一直都是在跟自己作战，准确地说，是和自己的意志战斗。现在回想起来，我确实比以前坚毅了许多，但我不会松懈下来的。

以上这些优点，是我今后立身处世的根本，我应该继续保持，并不断以此鞭策自己奋发向上。

我个人认为自己最大的缺点就是喜欢一心两用甚至多用。急功近利，喜欢一口气学许多东西，但是贪多嚼不烂，即使最后都能学会，也已经搞得自己很疲劳。如今想想，这样其实

并不好，正所谓贵在精而不在广。

如果我一段时期内专注于一种学问，不求博但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这门知识。自从我发现自己有这个缺点和问题后，我常常警戒自己，步入社会后也不能一心两用。

通过四年的大学生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

四年的大学生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。

以上便是这几年来的感悟、总结，希望对自己起到提醒、激励的作用，未来的路还很长！

## 参加道法培训心得体会篇五

茶道，作为中国传统文化瑰宝之一，自古以来就受到了广大文化爱好者的追捧。作为一个茶叶爱好者，我非常幸运地有机会参加了一期茶道班，这对我的人生产生了深远的影响。在这篇文章中，我将分享我参加茶道班的心得体会，借此表达出我对茶道的热爱和敬仰。

茶道班的第一堂课，让我领略到了茶道的深厚历史和文化内涵。老师细致入微地讲解了茶道的起源、发展以及茶道礼仪的重要性。通过介绍，我才知道茶道在中国的历史可以追溯到几千年前，而且融入了儒家的仁义道德观念。茶道不仅仅是一种喝茶的方式，更是一个做人的修养和生活的态度。从

茶道班的第一堂课开始，我就对茶道产生了浓厚的兴趣，也对老师对茶道深深的热情感染了。

茶道班的第二堂课，老师带我们亲自体验了煮茶的过程。这是我第一次亲手参与制茶的过程，感受到了茶叶在水中逐渐展开的美妙变化。老师告诉我们，煮茶是一种与自然亲近的过程，同时也是一种心灵交流的方式。在整个煮茶的过程中，我深深体会到了和茶叶的沟通，以及对传统茶道文化的敬畏之心。通过这一次亲身体验，我逐渐懂得了茶道的奥秘所在，也进一步加深了我对茶道的喜爱和敬畏之情。

茶道班的第三堂课，老师向我们介绍了茶道的座位分布和茶具的摆放。他强调了座位分布的重要性，每个人的位置都有其特定的含义和地位。他还对茶具的摆放做了详细的解读，茶具如同一个艺术品，每个部分的摆放都有其特定的讲究。老师讲解茶道礼仪的同时，也教会了我们如何通过茶道礼仪表达情感和尊重。通过这一堂课，我意识到茶道不仅是一种文化形式，更是一种生活态度和修养。

茶道班的最后一堂课，老师让我们真正体验了茶道表演的魅力。他亲自示范了一场精彩的茶道表演，通过巧妙的动作和修身养性的言行，将茶道的内涵淋漓尽致地展现了出来。整个表演过程中，我仿佛看到了茶道的精髓，感受到了它细致入微的艺术气质。通过这一次茶道表演的观摩，我更加坚定了自己热爱茶道的信念，同时也对茶道的魅力有了更深的理解。

参加茶道班是我在传统文化领域的一次美好经历。这个过程不仅让我更加深入地了解茶道的博大精深，也让我明白了茶道所蕴含的生活智慧和人生哲理。茶道班不仅是一次知识的学习，更是一次心灵的洗礼。通过茶道，我学会了与茶叶沟通，与自然亲近，学会了如何修身养性，学会了如何感恩生活。茶道班的这段经历，让我不仅仅是一个茶叶爱好者，更是一位深受茶道文化意蕴熏陶的人。

## 参加道家培训心得体会篇六

在学习中还是在工作上，我们总会遇到这样的一种情况：老师或者领导都会布置你这样一个任务：“明天交一份你这个这段时间学习活工作的心得体会上来”，这时的你是不是慌了，铺好了纸却无从下笔，不用着急，大学网心得体会频道一定让您“健笔如飞”！

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，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。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。

古龙曾经说过：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。

[]