

# 2023年针灸的感悟(实用5篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 针灸的感悟篇一

叔本华认为世界是人的意志所反映的表象，因此在本书中，始终强调人的自身属性对人生幸福度的决定性作用。

《人生的智慧》开篇立论，人的自身及健康、力量、外貌、气质、道德、智力、审美等个性因素根本而直接的决定幸福与否。

快乐或痛苦，首先是人的感情意欲和思想的产物，一个具有乐观阳光气质的人，能够在任何条件下寻觅到快乐与满足。一个气质悲观忧郁的人。任何外在的美好事物都无法打动它，就像是阳光照不进黑暗森林。

一个贪得无厌的人，没有快乐也没有痛苦，因为它是麻木逐利的，快乐或痛苦，对他的心灵激不起任何涟漪，掀不起任何波澜，毫无意义。

随后指出，对于绝大多数普通人，其自身因素对命运与幸福的影响较小，其拥有或占有的身外之物或期在他人眼中的身份和地位决定了其幸福，作者把这类人比作毫无思想感情的机器，并通过对比指出，依赖外部因素的快乐是低级趣味，只有发自内心的快乐才是高级趣味。

同时又指出，对于普通人难以真正享受发自内心的快乐，其人生就如同一台中，在痛苦和无聊之间来回摆动，欲望得到满足则无聊，欲望不能满足就痛苦。而更有诸多人同时陷于

痛苦和无聊之中，沦于无法满足远超自己能力的愿望的失望中，无所事事，却不懂节欲，并从内心寻找快乐。

总之，痛苦和无聊是幸福快乐的两大死敌。

《人生的智慧》强调个人的清心寡欲，修身养性，着重心灵的态度和看待世界的角度，类似于孟子的“万物皆备于我”。

叔本华没有为绝大多数人提供改变世界和改变自己的方法，而是提供改变自己与世界关系的方法。当普通人领悟自我与世界相互独立自我，不为世界而活，而是为自己而活活成自己的样子的时候，就多了一条路：简单的快乐，社会价值观由成功转向成为“人”自己。

当我们把这套理论诉诸现实时，有一种错觉，就是站在当代中国社会的狭隘立场上，主观臆断地以为这就是在描述西方社会与中国社会之间的差距：当西方社会庞大而稳定的中产阶级不必攀比世俗成功而是追求内心的幸福意义活成自我、平民甚至无产阶级也能在社会福利的荫蔽下免于挣扎而是简单而快乐地低欲望生活着的时候，中国社会广大的“打工人”却在残酷的内部倾轧中受到物质、欲望、攀比、竞争的多重夹击而活得痛苦不已——很多人从这本书中对中国社会和个人意义产生了悲观感——这就是管中窥豹甚至强词夺理了。

这些理论，反映的根本就不是影射不同社会的差距，而是具有超前性的跨时代预言、验证、反思、借鉴价值。

看似是中国社会与西方社会之间差距的表象，实质是时代与时间的问题。现在的中国社会所暴露出的种种弊病，恰恰也是叔本华那个时代的西方社会的顽疾。

叔本华在书中隐隐约约地对比了这两种生存状态和生活境界，并不是辛辣地对比讽刺发达地区和欠发达地区，而是看透了

当下的时代而预言未来的时代。

中国人不应该在读罢此书后倍感消沉，而应该意识到叔本华的理论犹如一座发展时间线的标杆里程碑，站在上帝视角普适于任何文明，只不过走得快的西方文明先验证了预言，走得慢的中国今天也走到了这座里程碑旁并在叔本华理论和西方实践经验的结合指引下，对前途有所了解，并朝着那个归宿调整心态、树立信心、保持乐观，在未来也能实现每个人的或心灵解放、或低欲幸福——精神文明要跟上物质文明脚步并走在物质文明的前面，让不同阶层的人都找到价值的栖息、意义的归宿。

## 针灸的感悟篇二

人生的智慧，就是教你如何尽量幸福、愉快地度过这一生。因为人生来就是有罪的。生来就是来遭受痛苦的。所以，我们应该找到对策。那就是以快乐对付痛苦。

关于这方面的教诲在哲学上可称为“幸福论”。

如何才能幸福地生存下去。因为，人生，不如意，十有八九。

所以，幸福的生存绝对优于非生存。即死亡。

我们依恋这一生存，是因为因为这一生存本身。而非出于对死亡的恐惧。所作的妥协。而是主动地享受生存。并且渴望这一生存能够永恒地延续。生生不息。

个人很喜欢他的这本书。很多地方甚至心有灵犀。达到了深层次地精神交流。不知是悲哀还是可喜。斯人已逝。人类还将生生不息。希望能与大家分享。一起成长。

叔本华说，意大利医学家数学家卡丹奴斯的《论逆境》与他

这本箴言书大同小异。

亚里士多德在《修辞学》第一部第五章里，掺进过简短的幸福论方面的论述。

深刻而因此挑剔的哲学家尼采对他的哲学一度推崇备至。

英雄所见，略同。

但，愚人们——也就是各个时代数不胜数的大多数人——也做着恰恰相反的同一样的事情。

正如伏尔泰说，“当我们离开这个世界的时候，这个世界还是照样愚蠢和邪-恶，跟我们刚才来到这个世界的时候所发现的并没有两样。”

所以佛说，要苦渡众生。

人生的智慧，就是教你如何尽量幸福、愉快地度过这一生。因为人生来就是有罪的。生来就是来遭受痛苦的。所以，我们应该找到对策。那就是以快乐对付痛苦。

关于这方面的教诲在哲学上可称为“幸福论”。

如何才能幸福地生存下去。因为，人生，不如意，十有八九。

所以，幸福的生存绝对优于非生存。即死亡。

我们依恋这一生存，是因为因为这一生存本身。而非出于对死亡的恐惧。所作的妥协。而是主动地享受生存。并且渴望这一生存能够永恒地延续。生生不息。

个人很喜欢他的这本书。很多地方甚至心有灵犀。达到了深层次地精神交流。不知是悲哀还是可喜。斯人已逝。人类还将生生不息。希望能与大家分享。一起成长。

叔本华说，意大利医学家数学家卡丹奴斯的《论逆境》与他这本箴言书大同小异。

亚里士多德在《修辞学》第一部第五章里，掺进过简短的幸福论方面的论述。

深刻而因此挑剔的哲学家尼采对他的哲学一度推崇备至。

英雄所见，略同。

但，愚人们——也就是各个时代数不胜数的大多数人——也做着恰恰相反的同一样的事情。

正如伏尔泰说，“当我们离开这个世界的时候，这个世界还是照样愚蠢和邪-恶，跟我们刚才来到这个世界的时候所发现的并没有两样。”

所以佛说，要苦渡众生。

### 针灸的感悟篇三

自我反省就像是长胖一样，我终究要直面的。

首先，我想告诉大家一个秘密，我是空的。骨子里缺少骄傲，脆弱又虚荣，眼泪会不请自来，嫉妒会如影随形。另外，最难过的是，风一吹就站不稳，所以我常常捡他人的想法放在自己身体里，今天捡你的，明天捡他的。

有时候耍小脾气，干脆就让身体空着。我就会像气球一样飞起来，飞得高高的。众人却抬头仰望：“哇，你好棒。”我兴高采烈地享受这份褒奖，然后得意忘形的飘向远方，竟忘了目标。

不可否认众人有意无意的夸奖增强了我生活的勇气，正如我

在受到别人轻视、不敬、怠慢时，会难过、伤心，会有深刻的创痛一样。众人的夸奖向我允诺：众人会联合力量给予我保护和帮助，凭借这股比自身力量强大得多的防护墙，我就可以对抗生活中的灾祸和困顿。我，才有了底气。

但叔本华说，这是虚无的。“就算是强有力的手臂，如果甩出的是一件很轻的物体，那也无法给予这轻物足够的力量让它飞得很远，并且有力地击中目标。这轻物很快就会坠落地面，因为这轻物本身没有物质性的实体以接收外力。”

于是我想，如果有朝一日，那些花花绿绿的语言大厦，还有逝去的时髦留下的漂亮空壳，当他人望向我内在的时候竟发现一切都是空架子——这会沦为怎样的笑柄啊。这不是我想要的。

我继续读他的书，他谆谆教诲——

1、“伟大的心和伟大的头脑所具备的价值和幸福全在于它们的自身。”——我不能靠他人而活，应该反观内心。

2、“每个人的世界到底是贫瘠的、浅薄的和肤浅的，抑或丰富多彩、趣儿味盎然和充满意义的——这视各人头脑而定。”——喂养自己的不能只是虚荣这种食物。

3、“要过一种深思熟虑的生活，并且能从生活经验中汲取一切有益的教训，我就必须勤于反省，经常回顾做过的事情和曾经有过的感觉和体验。”——这是很好的建议。

4、“一个人是否具备价值只能取决于这个人在别人眼中所呈现的样子，那这样的生存将是悲惨的。”——做自己的主。

5、“每一个人首先是并且实际上确实是寄居在自身的皮囊里，而不是活在他人的见解之中；自己的幸福，其重要性百倍于他人对自己随心所欲的看法。”——自己很重要。

.....

最后，我想要告诉大家，今天我有了自己。骨子里面装什么，心里装什么，从哪里来，到哪里去，渐渐有了一分明白，如脚踏实地般安稳。

那么，你是谁？

## 针灸的感悟篇四

花了一天的时间，拜读了叔本华的《人生的智慧》，敬佩不已。现在欣赏到大师级的文字、音乐，常常由衷的发出敬佩的感受。人类的感情中，嫉妒是很普遍的，罗素说过，女人对世界上所有其他女人都有可能产生嫉妒，男人则通常对同行的男人产生嫉妒；幸好，上帝还赋予了人类另外一种高尚的感情，那就是敬佩。希望自己能够多发展敬佩这种感情，也许将来会有时间和意愿去欣赏艺术、美术、雕塑之类的内容，但就目前而言，书籍、文字可能是最容易得到，内涵也最丰富的艺术形式。

读这本书的过程中，常常被叔本华的比喻引得忍俊不住，虽然这本书完成的时代在叔本华的后半生，但在这本书中，叔本华常常表现的像个自负的孩子，对自己的生活方式异常热烈的表示支持，用自己的哲学思想为个人的生活作了最好的注解。举几个让人非常耳目一新的见解：

痛苦和无聊是人生幸福的两个死敌。每当人们远离其中的一个，就靠近了另外一个；一个人对痛苦的感受能力与对无聊的感受能力成反比。一个人对与人交往的热衷程度，与他智力的平庸和思想的贫乏成正比。人们在这个世界上，要么选择独处，要么选择庸俗，没有其他的选择了。

亚里士多德说过，理性的人们追求的不是快乐，而是没有痛苦。亦即：所有的快乐，其本质是否定的；而所有的痛苦，

其本质确实肯定的。举个例子，哪怕你平常生活的90%都是顺利的，你很少感受到这些顺利给你带来的快乐，即使有，也只是转瞬即逝；但只要有些微的痛苦，比如说牙疼、损失少许钱财，这个痛苦都会时时的拜会你，给你带来深刻的印象。因此，快乐只是表象，无法持久，这是由人的本性决定的，世上人们都去追求快乐，感官上的，情欲上的，权利上的，但殊不知，只有痛苦是持久的。因此，与其追求快乐，不如避开痛苦。

独处的好处，一个人只有感知能力非常丰富，对别人的依赖性很少，才能从独处中自得其乐，而独处对于天才而言，则更是必需的部分。一个无法忍受，无法从独处中获得快乐的人，其思想和智力，都是贫乏的，是这世上大多数庸俗的人的一部分。想想你可以避开的哪些俗不可耐的人，你一定会好好享受独处的好处。

哲学家，是探索人类灵魂的先行者，是人类思想文明的开拓者，他们的思想往往远远领先于他们的时代，不被当时所理解，但最终真理就是真理，即使过了几百年，也会被重新认定；所以也有一种说法，在当代就被大家赞扬的杰出人物，往往死后会被遗忘。因为天才就是引领人类的火把和旗帜，他们永远前行在大多数人的前面！

## 针灸的感悟篇五

近来阅读了叔本华的《人生的智慧》一书，颇多感触，写出来与大家共享。

《人生的智慧》是叔本华1850年写的《附录和补遗》中的一部分。叔本华是德国著名的哲学家，唯意志主义和现代悲观主义创始人。他一生未婚，没有子女，以狗为伴。他的作品蕴含着丰富而伟大的哲学思想，但早期的作品并不受到同行们应有的欢迎和理解，当然也不会得到世人认可和赞许。金子总是会发光，在去世的前几年，叔本华终于获得了他早应



获得的名声。

书中讲述了，决定人生命运的根本区别在于三项内容：人的自身，人所拥有的身外之物和人向其他人所显示的样子。人的自身对于造成人们的幸福抑或不幸福会产生根本和彻底的影响，它包括人的健康、力量、外貌、气质、道德品格、精神智力及其潜在发展。人所拥有的身外之物，亦即财产和其他占有物，对人的幸福的影响仅次于人的自身。人向其他人所显示的样子，是指人在其他人眼中所呈现的样子，亦即人们对他的看法。他人的看法又可分为名誉、地位和名声。这些对人的幸福所发挥的作用是最微弱的。

我们应该爱护，培养和发展我们的自身，因为它是我们得到幸福的关键，对我们的幸福起决定性的作用。最直接带给我们幸福的莫过于轻松、愉快的感官，因为他所带来的好处是即时呈现的。一个人如果他能时刻保持轻松、愉快的心情，那么幸福就会想他招着手走过来。所以乐天派是幸福的，他们总能找到高兴的理由，拥有轻松、愉快的心情。我们的幸福取决于愉快的情绪，而愉快的情绪取决于我们身体的健康状况。健康的体魄，会使我们精力充沛，干劲十足，专注于我们的学习、工作和生活。没有人会愿意像病人一样躺在床上，或者坐在轮椅上度过他的一生，因为健康的乞丐比染病的君王幸运。叔本华认为最大的愚蠢就是为了诸如金钱、晋职、学问、名声。

痛苦和无聊是人类幸福的两个死敌，而我们就生活在这两者之间。当距离痛苦越远的时候，我们离无聊就越近，反之亦然。生活的艰辛和匮乏产生痛苦，而无聊来自丰裕和安定。普通民众为了温饱和免于饥饿，和痛苦进行着旷日持久的战争。富人却不得不面对无聊连续不断的袭击。

金钱之于人其实并没有人们想象中的那么重要。人们总是夸大了金钱的作用，以至于为了得到更多的金钱，使用了一些卑鄙下流的伎俩。这样做的后果是幸福离他们越来越远，因

为伤害了自身，与高贵的人格是背道而驰的，也损害了自己的名誉，尽管名誉对于我们的幸福没有我们的自身和拥有的身外之物更有优势。人们希望得到足够多的钱，好让他们的后半辈子免于因为钱而造成的不幸，然后疯狂地追逐金钱，当赚到的钱能让他们安享晚年的时候，他们又有了新念头要让下一代能过上安逸舒适的生活，于是又开始追逐金钱的行动。财富犹如海水：一个人喝的海水越多，他就越感到口渴。人追求财富的欲望，总是难以满足，因为他们追求财富的欲望总是在不断地膨胀。金钱可以为我们解决吃饭、穿衣、住房的问题，还可以为我们生病时提供医药费和一些意外事故的花费。这也是金钱的真正意义。至于购买华丽的服装，闪着耀眼光芒的珠宝首饰，名贵的跑车，还有结婚祝寿宴请时铺张排场，都是浪费金钱的行为。更重要的是这些东西对于我们的幸福并没有多么大的好处。

地位、名誉、名声对我们人而言都是奢侈品，我们不应该过分地追求，更不要将它们视为生命的支柱。上述三者都是别人赋予我们的看不见摸不着的东西，而且可能随时被别人收回去。其实得到名誉并不难，只要恪守本分，兢兢业业，它自然就会来到你的身边，因为名誉的要求就是做好你该做的事情。一旦你没做好一件事情，或者没去做一件本该有你去做的事情，那么名誉就会从你身边溜走，而且一去不复返。名声被视为名誉的孪生兄弟，名誉会死，而名声却永恒的存在。正因为得到后可以永恒的存在，所以得到名声是很艰难的，在得到它之前要付出常人难以想象的努力。贝蒂在《吟游诗人》中写道：高傲的名声殿堂闪耀在陡峭的山上，要爬上去是多么的艰难！显而易见，要得到这一奢侈品并非易事。很多做出过非凡成就，写出过卓越作品的人，在获得了他们应有的名声之前，就已经悄悄地离开了人世。在他们做出非凡成就和写出卓越作品的年代，这世上并没有比他们伟大智慧和思想稍微差一点的评论家，更没有和一样拥有伟大智慧和思想的头脑。直到后世，诞生了天才，他们智慧和思想才开始被大众所知道了解，并且名声大噪。本书的作者还是幸运的，在他永远地闭上眼之前，世人就将显赫的名声赠予了

他，尽管此刻他站在路的尽头，老迈的头颅已经无力承受月桂花环。

我们每个人都有追求幸福的权利，也非常乐意使用和维护这种权利。但如何才能利用好这种权利，让我们从这权利中受益呢？这是摆在每个人面前不可逃避的问题。从我做起，从人的自身开始，培养我们良好的道德品格，发展我们丰富精神思想，锻炼出我们健康的身体。钱不要太多，但不需能保证我们的正常生活不因钱的缺乏而受到干扰。地位、名誉、名声，我们不必强求，做好本职工作，热衷于自己的事业。做到了这些，你会发现，幸福的翅膀长在自己的身上。