

心的重建读后感(大全7篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看看吧，希望对大家有所帮助。

心的重建读后感篇一

本章的练习放松，我自己试着做了一次，结合了前面的照镜子的练习。我坐在镜子前，找到一个舒适的体位，对自己说了“放松”练习里的话。当时我泪流满面，仿佛心中所有的紧张、所有的恐惧、所有的内疚、所有的悲哀，都随着这个过程，流淌了出来……我觉得自己有力量平静地面对生活，而且深切感觉到自己的确是安全的。当天做完这个练习之后，遇到了别人对我不耐烦，如果是以前，我的情绪可能会立刻起来，做了“放松”这个练习之后，我的情绪只波动了一点点，然后就平静了下来。我平静地面对生活，告诉自己说：我是安全的。

书中在提到宽恕的练习时，说实话，我对这一部分的练习有抵触。比如第一个“化解怨恨”，作者让我们想象我们需要宽恕的'那个人，想象这个人身上发生了好事——对他意味深长的事。我非常抵触，怎么能够让好事发生在自己痛恨的人身上呢？所以第一次我拒绝了做这个练习。第二个“复仇”练习，我觉得自己没有力量去复仇，好像也没有必要，于是放弃了去做这个练习。第三个练习是宽恕，因为前面的化解怨恨的练习没有做，所以这一部分宽恕练习，我也非常抵触地没有做下去。我没有因为抵触责备自己，很大方地接受了自己的“小气”。

最后一个练习是视觉化，我把这段话录在了手机里，将它放出来，自己平静地做了这个练习。在做的过程中非常的享受，

感觉到了拥抱、温暖和爱：有别人给我的爱，我给自己的爱，还有我给别人的爱。最后，所有的人聚在一起，他们彼此相爱。这个练习很滋养我，打算在以后的生活里经常来做。

心的重建读后感篇二

在我生病的这些日子里，我几乎没有一刻安下心来认认真真的去对待自己的学习，总是被生病这种消极的心态，带动着我的一言一行，直到有一天，我终于还是被病魔所折服，只能带着不舍和痛苦离开学校、离开父母，离开我朝夕相处的伙伴们，来到异地看病，在这段过程中家人为我找了好多的医生，走了好多所医院，都没有一个具体的治疗方案，只是要求吃药控制着，这种生活让生病的我更加的无奈和消极，只能这样无所依靠的走着，“希望会发生奇迹，希望自己的生命会有所转变，希望在以后的生活中我能更加的有信心更加的自信，直到好起来的那一天”，我不停的幻想着。

在我彻底的绝望，无助时，有一位医生阿姨给我介绍了一本书《生命的重建》，这本书不仅教育了我，而且让我从消极的心态中走了出来。

我怀着一份期盼与欲望之心，读了《生命的重建》这本书，让我对生命和人生有了更深的认识和了解。

这本书主要写了：美国的心理学家露意丝·海在自己身上发生的事总结出来的人生道理，她的生活是我们无法接受的，她三岁的时候父母离婚，在很小的时候就和自己的继父生活在一起，继父不但欺负母亲而且还欺负自己，这样的生活让小小的露意丝·海无法忍受，只好带着母亲离开这个给不了他们幸福的家，露意丝·海发誓以后要让母亲幸福的安度晚年，这样的誓言不但激发着小小的.露意丝·海，也给了母亲生存的信心和希望，日子过得很苦但是他们始终没有放弃自己的生命，在露意丝·海五岁那年一次放学的晚上不幸被一个酒汉xx了，使生活压力本来就大的他们更加的

加重了压力，学校里到处是议论她的人，邻居们也对她很不满，这样的生活使得他们无法在生存下去，只好离开这里。来到没有人认识他们的地方，当来到没有人认识的地方时不幸的事接踵而来，自己得了癌症，母亲的双眼失明等等，可是露意丝·海给了我们一个有例可证明的事实，癌症是可以治疗的，她自己钻研医术，在别人看来得了癌症就是不治之症，但是露意丝·海用自己的实践告诉我们一切病症的来历都是自己的情绪在其中作梗，有多少医生在症病时都一再的要求自己的病人要把心情放好、不要有负担，露意丝·海告诉我们都是自己的情绪惹得祸，所以在几经挫折后的露意丝·海始终没有绝忘，而是更加有信心的活着，她就是想告诉人们在挫折面前不能屈服要勇敢的面对困难，一切困难便不再是困难。不管你是什么样的人都应该有一颗乐观的心。

读完这本书后，使我的心豁然开朗，我不仅感到露意丝·海的伟大，更让我感到吃惊的是她这种不怕困难的的精神，明白了应该怎样来面对病痛带给我的种种不幸与痛苦，为什么露意丝·海能在这么困难关头始终如一，我们何尝不能这样呢？与露意丝·海的困难相比我的困难又算得了什么呢？自生病以来我总是没有信心总是觉得老天不公平，让我承受这样那样的不幸，可当我看完这本书后，我不再觉得老天对我的不公平，其实老天对我们每个人都是公平的没有谁偏袒谁，庇护谁，首先自己要对自己好，自己要相信自己。

而我呢不但没有像露意丝·海那样给母亲信心，而且总是让母亲为我担心、操心，不止是母亲还有更多的亲人：父亲、哥哥、姐姐、叔叔、婶婶、邻居……太多太多关心我，爱我的人，比起露意丝·海我是多么的幸福，多么的幸运，为什么不去珍惜这来之不易的幸福呢？我想在不久的将来我的病会好起来的，身边的一切都是美好的，我会好好珍惜这些来之不易的幸福。希望我身边的人都能看一看这本书《生命的重建》。让生命因“重建”而精彩。

心的重建读后感篇三

首先要感谢给我送书的各位朋友。在第一阶段毕业典礼上，朋友们送我几本书，有两位美女送了我同样的书《生命的重建》，说明这本书值得一读，很有意义，我在读的同时，也把我的感悟慢慢写了下来分享一下，表达对她们的感谢。

《生命的重建》是美国作家露易丝·海写的，它是一本关于健康观念的书。作者在书中倡导“整体健康”的观念，揭示了人类隐藏在内心的心理思想。

现在社会变得越来越烦躁，人们喜欢以悲观世界观，看待自己，看待世界，使大家每天生活在不幸之中，在排斥他人的时候，连带着把自己也排斥在幸福之外。我们在成长的过程中，一直在了解社会新的发展趋势，而忽略了去发现自己，忽略了我们心的渴求，也忽略了思考的力量。人生十有八九不如意，每一个负面的情绪；疾病，都会成为我们试图逃避现实的借口。我们生命中经历所有的事情，都是由我们过去的思想和信念造成和决定的。我们总是希望自己的努力能够立竿见影获得成效，而对于那些基础的、见效慢对自己将来有很大帮助的工作总是不以为然、不愿意付诸努力，认为是浪费时间；浪费生命。如静下心来思考，人生中出现的一切，都是无法拥有的，只能经历。明白了这一点，我们就会懂得：人生无所谓得失，用一颗欣赏的心情，去看待人生中一切的得失，它们会变成人生一条亮丽的风景与风情。所以无论今天发生多么糟糕的事物，我们都不应该感到悲伤。何况今天是我们往后日子里最年轻的一天。李嘉诚说过一句话“思路清晰远比卖力苦干重要，心态正确远比现实表现重要，选对方向远比努力做事重要，做对的事情远比把事情做对重要。拥有远见比拥有资产重要，拥有能力比拥有知识重要，拥有健康比拥有金钱重要！——成长的痛苦远比后悔的痛苦好，胜利的喜悦远比失败的安慰好！”人要多出去闯荡，出去闯荡也许会走很多很多弯路，但它同时会增强你的思想，增强你的阅历，增强你遇事的应变能力，增强你的素质，增强你很

多很多的东西，这些是坐在那里不可能学到的。

人生是一场独自修行的过程，这是一条悲感交集的道路，路上一定会有你想拥有的礼物——就看你配不配得到。朋友们！让我们现在就勇敢地出发吧！

心的重建读后感篇四

作家毕淑敏说：“对于我们的父母，我们永远是不可重复的孤本。无论他们有多少儿女，我们都是独特的一个。假如我不存在了，他们就空留一份慈爱，在风中蛛丝般飘荡、俯对我们的孩童，我们是至高至尊的惟一。我们是他们最初的宇宙，我们是深不可测的海洋。假如我们隐去，孩子就永失淳厚无双的血缘之爱，天倾东南，地陷西北，万劫不复、、、相交多年的密友，就如同沙漠中的古陶，摔碎一件就少一件，再也找不到一模一样的成品我对于我的工作、我的事业，是不可或缺的主宰。”

“我很重要！”

是的，我很重要！我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身分可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

读完《生命的重建》，我心潮起伏，感慨颇多。她真是名副其实的畅销的心理励志书，是誉满全球的健康观念第一畅销书。她被誉为生命教育圣经般的巨著，人类身心健康的福音书。作者露易丝·海，是美国最负盛名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家。她是全球“整体健康”观念的提倡者和“自助运动”的缔造者。露易丝·海在《生命的重建》中给我们揭示了疾病背后所隐藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体、精神和心灵的整体健康，从而为人们开辟了重建生命整体健康的

完美道路。

在书中，露易丝·海将深刻的哲理、科学的精神与博大的爱，结合自己的坎坷经历，以浅显生动的语言娓娓道来，如清泉般滋润着读者的心田。正如戴夫·布朗的评价：露易丝的书是上帝送给这个烦恼世界最好的礼物。读完以后，真真切切如沐春风。它教导我们怎样应付生命中的.一切，和怎样使我们的生命更健全、更充沛。使我再次深深认识到人要自信、自爱、知足、感恩，学会把握当下，让生命变得充实、快乐。

露易丝·海认为“我们的生命经历，完全是我们自己造就的。”“我们的一思一念，都在创造我们的未来”“每一次经历都是一种成就”。她在书中说：“经验的定律时常都很公平，如果我们把自己的思想和信念完美地表达出来，就不会失败。一个人觉得他失败，一定是他忽略了必定要走的某一步；或者他对自己缺乏信心，以为自己再不会成功，所以放弃了他未走完的路。这就和我使用计算机一样。如果我的计算机出错，通常是因为我没有遵守计算机本身的使用规律。这意味着我要另外学习一些计算机的相关知识。”读到这里，我豁然开朗，有时候我会失败，我想可能就是因为“忽略了必定要走的某一步”——不自信或者没有付出努力。读了《生命的重建》，我真的觉得“从一个成功走向另一个成功是我们与生俱来的权力。如果我们并没有将它变为现实，可能是因为我们还没有认识到自己内在的能力，也可能是因为我们不相信它会在我们自己身上实现，或者是我们没有意识到我们的成功之处。”

我记得当年刚参加工作的我，学校安排我教专业外还要教音乐，我不自信，没敢接，然后只好选择再教地理一科。可当时一想自己读高中时，地理成绩经常刚及格。想退却，又怕给刚认识的校长留下不好的印象，只好硬着头皮上。我经常暗地里下功夫钻研，不懂就找地理专业的老师请教。结果一学期下来，我班期考成绩居然得了全区几十个班级的第一名。这结果大大提高了我的自信，之后我甚至渴望再次尝试，争

取做得更好。再联想近段时间，我在面对工作中新的挑战时，我却经常这样对待自己：称自己为“傻瓜”、“笨蛋”或“失败者”，从而使其过程变得更加困难。本期，我新接手的高二212班，生源较差，学生学习习惯差，而且坏的习惯已根深蒂固。起初，我充满信心去与学生交流，走进学生心灵，半个学期下来，我已累得筋疲力尽，血压升高，可缺乏耐性的学生，只要我不到场，几乎可以两本复原、、、我失望了，觉得自己毫无成就感，也由此觉得对自己的工作失去了驾驭能力，老是觉得江郎才尽。对自己不再自信。看完这本书后，我再次燃起了工作的激情，我相信，我会改变自己；我会相信自己；只要去做，我就一定会成功！是啊！就像书中说的“不管你把自己看成失败者已有多长时间，你现在都可以开始创造‘成功’的模式。不管你想介入的是哪一个行业，原则都是一样的。我们需要播下成功的‘种子’。这些种子终有一天会结出累累硕果。”我相信，只要我播下成功的“种子”——认真学习，做好自己该做好的一切，那我一定能顺利通过！

我建立了成功的新概念。用一种平和的心态去想问题，做事情，及时清扫心房，消除那些不合理的奢求欲望，轻装生活，在平淡的生活中和辛勤工作中找寻快乐，这样就会发现平凡中的不平凡，品尝到平凡中那成功的甘甜。我进入了成功循环圈。世界对我的佑护超出了我最好的梦想。对我来说到处都是黄金般的机会。神圣的天赋给予我所需要的全部灵感。我遇到的每一件事都是成功的。人人有份，我也在其内。不再去担心‘怎样’实现，相信机会将会来到我身边。相信我自己的天赋将会指引我在生活的各个方面获得成功，成功是我原本的价值。

真的，自信是一种无坚不摧的伟大力量，自信是金，是一个人一生幸福、快乐的源泉，唯有自信的人，才能勇敢地面对生活、面对未来。今后，我会自信地面对生活、面对未来，我坚信，自信会让我的人生更加美好！

心的重建读后感篇五

一个非常老套的问题：什么是幸福？不管别人，就说我，答案还真难回答。下面是小编为大家整理的文章，希望对大家有所帮助。

一个非常老套的问题：什么是幸福？不管别人，就说我，答案还真难回答。一直以来，我都感觉自己对幸福的理解是模糊的，是虚无缥缈的，直到有一天，我看到了这本书。生命的重建，就是幸福观的重建，就是自我价值感的重建。有时候，在面对压力和挫折时，我会有很强的失落感，甚至很自责，有时候，当幸福来敲门，我又茫然无措，不知所措，因为在很多时候，我已失去了自己，失去了方向。露易丝·海用自己柔美的笔触，将自己细致入微的心理活动完整呈现给我，让我看到了一个身体力行，绝不向困难低头，勇于挑战人生逆境。一个真正的强者形象！我惊讶的发现露易丝·海在本书中所表露的观点，使用的方法竟和在我国广泛流传的佛教思想不谋而合。都讲究解脱和放下，都相信一切的变化都要从心开始——万事万物皆由心造！我不由得又想起我们在刚刚结束的三阶段课程当中，不断的强调，向内看，自我觉察！我才能找到我自己。当我不再自责，我发现我具有了新的力量，爱的力量！当爱象阳光雨露一样时刻伴随在我的左右。此刻幸福竟如此的真实和深刻！爱自己，是一切力量的源泉，是一切可能性的源泉！我懂得唯有爱自己，才会创造真正的幸福！当我沉浸在我自己创造的幸福中时，我由心的笑了。此刻我看到露易丝·海也会心的笑了。世界正张开怀抱向我微笑！

在本人生命的诞生1972年到今天，38年之中生活在往复循环，不管是无忧无虑的童年，还是激情快乐的少年，再或是，创业艰难的青年，就好像是播放了一首平淡的三步曲，并没有太多精彩的画面留在记忆里，这是因为什么呢？看了《生命的重建》这本书一切疑憾，皆抽丝释怀，原来是，我并没有在

有生之初学会爱自己，照顾自己，让自己每时每刻活在当天，体验每一天的美好时刻，美丽的经历，让自己充满光明喜悦和安全，郑重声明，从现在到永远，我将衷心的帮助我自己，非常乐意的照顾我自己，真正的学会爱自己，珍惜父母上帝的恩赐，善待无比珍贵的生命。我只有学会了爱自己，才会创造更好的价值。不远的将来，我已学会了爱自己，我的身体回馈给了我健康和活力。我爱我自己，所以我拥有一个无比幸福和温暖的家，不管是我的父母；爱人；孩子；朋友；亲人我都好好的对待他们，爱他们。而那个温暖的家是能够给我任何帮助和需要的地方，我为了他在努力地奋斗，在努力的工作。而我常怀一颗喜悦的心，面容越来越美；身体越来越棒。吃什么慢慢香。在我广阔的人生中，一切都是那么完美；完整。每一天，我都选择在过去的经验中开拓学习新思想。过去的虽然过去，而美好的东西已经不经意的留在了我的记忆里。每一天，我都在品味着生活的富足和充实，爱充斥在我全身的每一颗细胞里，每一根纤维里。写到此，读此书带给我感想也就如此了。做个总结；生命的力量无穷无尽，那么让我们开放心灵，找到生命的价值，绽放万物之灵的光彩！

心的重建读后感篇六

你有压力时，如何放松？你遇到挫折时，如何调整？你身心疲惫时，如何调节？你心中有怨恨时，如何化解？你不喜欢现在的工作，如何应对？你忘不了过去的事，如何释怀？你想要寻找真我，如何起航？在生活中，总有诸多的问题缠绕着我们，我们该如何是好？我们可以从《生命的重建》这本书中找到答案，从开始的“相信”，到逐渐的“变化”，以至于后来的“热爱”中取缔种种问题，获得生命的重建。

《生命的重建》是心理励志书，被全世界读者誉为人类身心健康的福音书。作者是美国的露易丝·海，在书中揭示了追求身心和谐的心理模式，开辟了重建和谐生命的完美道路。

书中以浅显的语言娓娓道出三部分内容：第一部分是“与露易丝一起探讨”，作者以会谈和练习的形式，让我们相信自己、尊重自己、改变自己；第二部分是“让这些思想开始运转”，从人际关系、工作、成功、财富、身体和问题列表深谈，并给出新的思维模式；第三部以作者的故事，来告诫大家要爱自己、赞同自己，使自己走出过去，享受现在，体验每一个美好时刻，相信将来充满光明，让大家成为一个健康、快乐、卓越的人。

在如今这个物质而又现实的社会中，人与人之间缺乏了信任与关爱，久而久之，“相信”和“热爱”在我们心中也渐行渐远。读了这本书，可以帮助我们找回这些。

很是喜欢书中多次重复出现的一句话“相信所付出转眼能收回，因为生命简单。”的确，我们应该相信所付出的会收回。对此，我有切身的体会。我的读书写博是在2008年，与其他老师相比，已是起步很晚了。起初，并未给自己制定近期目标和长期目标，只是一步一步做着自己喜欢做的事。就这样子，读书写博坚持了5年，写了430余篇博文，有17万人驻足浏览，其中百余篇博文发表在国家级刊物中。自己也参加了7届“书香班级”比赛，蝉联了七届“优秀辅导老师”和“书香班级”。期间，催生了30多位“阅读天使”、“小小科学家”、“小小数学家”等。也因此，做了20多场报告。这，就是付出了，转眼就收回了。

我相信“当下永远是力量的源泉”。生命中经历的所有事件，都是由自己过去的思想和信念造成的，我们可以注意此时此刻自己在思考什么，就要在此时小心地照顾自己的思想。我此时的思想，除了迎接新年，还要做好两件事。第一件事是引领我们2.6班学生在寒假中参加校讯通组织的“第九届”书香班级大赛，第二件事是筹备并参与“第四届基础教育信息资源应用”活动。相信在我和师生、家长的一同努力下，定会收获有所收获的，因为我相信智慧和知识的大门，永远为有准备的人开启着。

生活和工作中，遇到诸多的麻烦事，我们不是烦恼，不是任由发展，而是想方设法去改变。更要谨记，改变从现在开始。

先要改变我们的思想。我们要赶跑四种坏习惯：怨恨、批评、内疚和恐惧，因为这些习惯我们每个人都有，所以必须要改变。改变了，就舒心了，就幸福了。记得刚刚三小，面对新学校、新同事、新学生、新……还这真是不能适应，有些恐惧。后来，慢慢地打心眼里接受了新环境，喜欢上了美丽的三小、可敬的领导、可亲的同事、可爱的学生、可心的家长，就有了骄人的成绩和诸多的收获：观摩课中，总有领导的鼓励和同事的帮助，课就上得精彩了；报告中，有领导的支持和老师的协助，获得了一致好评；活动中，有领导的参与、家长和师生的支持，各项活动精彩纷呈……我知道，这是自我的改变，因此，我为自己创建了一个友爱的人际关系。

改变的方式有很多，主要从精神、思想、生理三个途径改变。我们可以控制头脑，想着改变很容易；做自己头脑的主人；放松身体；不让过去的事妨碍自己……这样，就会轻松愉快地走过那座桥。可是，在改变过程中，我们总会为自己找许多借口：我以后会做；我现在没有时间；下次我再做；明天我会好好想想；太迟了或是太早了……这样子拒绝改变，永远会停留在原点。记得参加我省教育厅举办的“第二届基础教育信息资源应用优秀成果”大赛时，领导让参加，当时是极其不情愿地参与了。可是怎样活用信息资源，根本不懂。虽然不是自情自愿地参与，但既然参赛了，就要接受，就要改变，就要学习，也因此参赛中荣获省级“一等奖”。在“第三届”大赛中，则是心甘情愿地参与，认真地付出，也因此荣获了“特等奖”。我认为，这就是改变的魅力所在。

自己的改变，也收获满满。尤其是在今年12月份的时候，在师德主题教育月活动中，为全市老师作了多场报告。我们可亲可敬的索校长鼓励我的同时，也给我提出了一个任务——引领我校教师走上专业成长之路。面对这个任务，我在努力

着，践行着。虽初见成效，但还是离预想的目标相差甚远，因为身边的部分老师还未“改变”，还未认识到专业成长的重要性。看来，要打一场持久战了。我相信，只要心中有梦，平凡的人也可以做出不平凡的事，未来的我们，一定会一起走向通往优秀的路上。

每个人，都应该热爱自己、尊重自己、理解自己、赞同自己。因为爱自己，可以让生活和工作发生奇迹般的变化。我们不能否认自我价值，因为这是不爱自己的方式；我们不应因任何事情而批评自己，也过多地抱怨，不抱怨父母、工作、同事。而是，要对自己好一点，要爱自己，赞同自己。不管发生什么，不管别人对你说什么，也不管别人对你做什么，都应继续向前走。唯有爱自己了，才能知道自己是谁。

爱自己的同时，要用爱祝福一切。祝福家人、朋友、领导、同事、学生、家长等，这样，祝福一切，你的所有关系都会是和谐的。在我们雅致的三小，我对一切都感到满足，我用爱心祝福学校和与我一起工作的人，能和他们一起工作，是幸福的。我尊敬我的领导，热爱我的同事，喜欢我的学生和家。因此，他们也很喜欢我，尊重我，也因此荣获了省级骨干教师、峡市教学标兵、灵宝市最美教师等多项荣誉称号。这一切，都源于自己的改变，源于自己的付出，源于自己的“爱”。

生命中，只要我们愿意“相信”，努力“改变”，“热爱”一切，就能找到自尊和自爱，重建我们的生命。

心的重建读后感篇七

首先要感谢给我送书的各位朋友。在第一阶段毕业典礼上，朋友们送我几本书，有两位美女送了我同样的书《生命重建》，说明这本书值得一读，很有意义，我在读的同时，也把我的感悟慢慢写了下来分享一下，表达对她们的感谢。

现在社会变得越来越烦躁，人们喜欢以悲观世界观，看待自己，看待世界，使大家每天生活在不幸之中，在排斥他人的时候，连带着把自己也排斥在幸福之外。我们在成长的过程中，一直在了解社会新的发展趋势，而忽略了去发现自己，忽略了我们心的渴求，也忽略了思考的力量。人生十有八九不如意，每一个负面的情绪；疾病，都会成为我们试图逃避现实的借口。我们生命中经历所有的事情，都是由我们过去的思想和信念造成和决定的。我们总是希望自己的努力能够立竿见影获得成效，而对于那些基础的、见效慢对自己将来有很大帮助的工作总是不以为然、不愿意付诸努力，认为是浪费时间；浪费生命。如静下心来思考，人生中出现的一切，都是无法拥有的，只能经历。明白了这一点，我们就会懂得：人生无所谓得失，用一颗欣赏的心情，去看待人生中一切的得失，它们会变成人生一条亮丽的风景与风情。所以无论今天发生多么糟糕的事物，我们都不应该感到悲伤。何况今天是我们往后日子里最年轻的一天。李嘉诚说过一句话“思路清晰远比卖力苦干重要，心态正确远比现实表现重要，选对方向远比努力做事重要，做对的事情远比把事情做对重要。拥有远见比拥有资产重要，拥有能力比拥有知识重要，拥有健康比拥有金钱重要！——成长的痛苦远比后悔的痛苦好，胜利的喜悦远比失败的安慰好！”人要多出去闯荡，出去闯荡也许会走很多很多弯路，但它同时会增强你的思想，增强你的阅历，增强你遇事的应变能力，增强你的素质，增强你很多很多的东西，这些是坐在那里不可能学到的。

人生是一场独自修行的过程，这是一条悲感交集的道路，路上一定会有你想拥有的礼物——就看你配不配得到。朋友们！让我们现在就勇敢地出发吧！