

# 2023年咖啡瘾史读后感(模板9篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 咖啡瘾史读后感篇一

有这样一家咖啡馆，它的菜单背面写着三个问题：

“你为什么来这里？”

“你害怕死亡吗？”

“你满足吗？”

这看似简单的问题，却有很多人都找不到答案。这家咖啡馆，就出现在美国作家约翰·史崔勒基的《世界尽头的咖啡馆》中。

主人公约翰虽有着体面高薪的工作，但他对自己的未来仍然一片迷茫。而这时，一家咖啡馆的出现，让他找寻到了未来前进的方向，也彻底改变了他人的人生轨迹。

其中一个篇章讲了“反向浪”的故事。人与海龟进行游泳比赛，绿海龟的动作遵循着海水的运动规律。当海浪推向岸边，与海龟行进方向相反，海龟会浮起来划水，但仅仅是为了让自己浮在原地。当海浪向海洋的方向涌起时，它会加快划水速度，这样就可以乘着海浪前进了。

海龟从不与海浪相争，而是巧妙利用海浪的力量。我之所以

无法追上海龟，就是因为我不顾海水的方向，自始至终都在划水。一开始，我还能与海龟并驾齐驱，有时候还得放慢速度等它。但是在反方向的海浪中，我越是用力向前游，就越是感到疲惫。等到海浪前进方向再次与我游泳方向相同时，我却没有足够力量顺势向前了。

随着海浪一来一去，我越来越疲惫无力。海龟却始终借助海水的力量，优化自己的效率，这就是它游的比我快的原因。“从不与海浪相争”是海龟的智慧，但人类往往不顾海水的方向，自始至终都在用力地游。

如果你和你想做的事不在一个频道，你就会浪费许多精力。等你有机会做你想做的事时，你可能已经没有力气或时间了。

我们的生活中现在需要大量的时间处理垃圾信息，无法自拔的游戏、各种无用社交，甚至你每天都在做但并不是你真正想做的所有事，通通都是“反向浪”。

## 咖啡瘾史读后感篇二

听着《世界尽头的咖啡馆》，思考“我为什么来这里”“你害怕死亡吗？”“你满足吗？”这是第一次看哲学相关的书。

在此之前我有许多“原来如此的瞬间”，看公众号时、看欣赏的朋友社交平台的发言时、在看完一部剖析人性的电影访谈听完某句台词时，但从未静下心来思考我的人生意义。书里有句话，如果我认为重要的事情不重要，那什么是重要的？常常有人从篱笆墙上的小洞窥探别人的生活，却永远不会打开这扇门走向这种生活，我们每日都在被反向浪占据大部分碎片时间，对待自己向往的生活只是透过篱笆窥探，好像那只是理想状态，不会属于我。

可我们有创造自己人生的能力啊！生命=生存+生活，一天有16h属于自己□8-10h属于生存，剩下6h大概率是自己可以

支配的生活时间。为了活下去，大半时间在各大领域谋生，大部分人是不快乐的，因为我们没有自由选择工作的能力，但希望我们能每天用1h做自己喜欢的事，这就是所谓的“正向浪”，剩下的5h自由的在生活气息中游走，尽量减少在“反向浪”中的时间消耗。

我的pfe是什么？——未来，能力能够承载欲望，我可以一项一项的给愿望清单划勾，我单独的健康个体能成为自己想成为的人。

难得在抗疫期间读到这样一本书，未进入职场尚不知该是多么满档的日程，自由的气息是学生独有的奢侈品，我该感到幸运啊！每天可以用自由的时间看电影写影评听书听歌，希望我渐渐地可以成为那只大海中正向游走的海龟。

努力走过那扇门并永不回头。

### 咖啡瘾史读后感篇三

远距离的恋爱或许产生的根本就不是美，而是差距：观念上的差距、认知上的差距、价值观的差距、对未来规划上的差距等。我们都在时光的追逐下忙着长大，但却又好像一直都忘了成长。

如果两个人能够一起成长，如果两个人没有相隔那三百六十公里，或许最后的结局就不会这样，因为即便做错了什么，却还有不断补救的机会只因我现在就在你身边，一个眼神，一个拥抱，一个吻，懂你所懂想你所想。关闵绿的感情是细腻的，当人生中最重要两个人离开了自己的时候：初恋女友的离开和连最后一面都没见到的母亲的逝世，他在自责，这两根稻草最后狠狠的压在了他的身上，压的他喘不过气，压的他想要逃避这世界，最后也只能用这种极端的方式让自己解脱。

有人或许说他懦弱，可是再坚强的人也会有脆弱的时候，正如那句：男儿有泪不轻弹，只是未到伤心处。在他的世界中三种东西最为珍贵：亲情、友情和爱情。当他经受到了亲情和爱情的双重打击之下，珍贵的友情不足以成为他活下去的动力。在海边的一段舞蹈，便是在最后纪念他和萧柏智的友情，一个又一个动作伴随的是一个又一个彼此的弥足珍贵的画面，用舞蹈祭奠着他的青春。

他对李心蕊的爱是热烈的，即便在面对死亡的那一刻，却依然想的是她，念的是她，爱的是她，担心的还是她：帮她开一间属于自己的咖啡馆。而他只能拜托萧柏智帮自己完成了，我想这从另一方面也恰恰证明了他曾来过这个世界，以另一种方式始终存在着吧，陪伴在自己所爱之人的身边。还记得他和李心蕊看的那场烟花么，这是他和李心蕊的告别，也是和这个世界在说再见。

在这部影片或小说中，唯一让人在这部悲伤的小说或电影中看到点惊喜的便是萧柏智和蔡心怡最后走在了一起，愿不负如来不负卿，我喜欢的样子你都有。

## 咖啡瘾史读后感篇四

很多人都觉得现在的生活“挺好”，但有的人就是要寻找比“挺好”更令人满意的状态、更棒的生活。

当两个选择摆在你面前：一个是用一生追求自己的生存意义，另一个就是活着。

您有想过，你会怎么选吗？我相信每个人的答案都不一样，甚至每个时代的人的选择会不一样。

这个更好就是在追寻生存的意义。书中的主角是约翰，在一个特别的咖啡馆，遇见了几位特别的人，经过了哲学的提问、灵魂的碰撞、内心的抉择和思考，他找到了人生的方向。

而拉姆昨天分享了自己在迷茫的时候，走进阅读花园，体会到心灵的放松，与王梅老师遇见，然后加入读书会，并在每一次的阅读和交流中内心的力量被唤醒。

最开始在聚会中是王老师不断的在问：“拉姆，你有什么想法呢？”

后来，拉姆开始自己问自己：“关于这件事，我的想法是什么？我想怎么做呢？”

当拉姆开始思考人生，并去践行的时候，她变成了闪闪发亮的人，她的气质都散发着自信。

好奇妙啊，拉姆的经历和书中主人公的经历居然重叠了；太快乐了，原来一个人的经历真的可以被书本来验证。

当我们遇到问题时，人们寻找答案的方法各不相同。

有人通过冥想问自己为什么存在，有人一边听自己最爱的音乐，一边记录自己的想法；很多人选择到大自然中自己一个人静一静；也有不少人选择和朋友或陌生人交流分享这个话题；还有人会通过阅读，在书中理念和故事的引导下找到答案。

那么，来阅读花园点上一杯咖啡，打开一本心仪的书，在咖啡的香气和书香中倾听灵魂的喃喃细语，这个时候答案就会浮现在心里。

## 咖啡瘾史读后感篇五

《伤心咖啡馆之歌》讲述了小镇上诡异爱情故事——小镇上的爱密利亚小姐能干富有，“骨骼和肌肉长得都像男人”，

而本地俊美的男子马文·马西偏偏爱上了她，他一改流氓习性成为正经人，暗恋了两年之后终鼓起勇气求婚。但这场婚姻只持续了10天，马西再度成为恶棍，爱密利亚小姐心满意足地享受平静的生活，直到罗锅的李蒙表哥来到小镇，她爱上了他，并事事迁就，6年后马西获准假释。李蒙表哥在第一眼看到他之后，就极力讨好他，一段畸形的三角恋情和冲突展开。小说用一种诡谲、神秘、荒诞的方式表达了一个与爱情一样永恒的人类主题——孤独，并且用爱的荒谬来印证孤独的必然。我们既孤独又绝望。世界上有爱者，也有被爱者，这是截然不同的两类人。展示爱情、欲望、苦涩的心碎和甜蜜的快乐，探究生活的真正核心。

孤独是绝对的，不可避免的。孤独的理由成千上万，孤独的方式千差万别，孤独的滋味耐人寻味，孤独的过程却总是要自己承受。孤独虚无缥缈，索然无味。孤独的人从不轻易谈孤独，今天我想借《伤心咖啡馆之歌》来谈谈，是希望更多人能不被孤独困扰，理解孤独是学会沟通的必经之路，需要一探究竟。

我们一出生在这个世界上就是孤独的，只是我们没有察觉，等我们渐渐明白爱，才懂得了孤独。可以说，爱情是孤独的初体验，孤独是爱情的附属品。《伤心咖啡馆之歌》的罗锅，谁都不爱，他对爱密利亚没有感情，只有物质上的依赖，而他对马文·马西的感情也不是爱，是盲目的崇拜，他太天真又没心没肺。——不懂得爱使罗锅内有体验过孤独。马文·马西在之前的流氓习性伤害了许多姑娘，这时的他还不懂爱，他只是没有意识到自己的孤独。当他爱上了爱密利亚时，他第一次体验到透彻的孤独，爱密利亚同他结婚了，但她无法满足马文·马西对爱情的欲望，她不爱他，巨大的孤独击败了马文的爱情，让他因爱生恨。——得不到的爱使马文·马西感到孤独。爱密利亚小姐爱着罗锅，为讨他开心而送他贵重的礼物或是做违背自己心意的事，她甚至因为害怕失去罗锅而一直忍让着马文，到罗锅离开她，无情地剥夺了她曾经被满足的爱，把她抛向了孤独的深渊，这是比得不到爱更让

人崩溃的，她“有气无力，凄凄惨惨，犹如教堂里一架漏了气的管风琴。”——失去的爱使爱密利亚感到孤独。

对于任何事，孤独都是珍贵的。在《伤心咖啡馆之歌》中，我们可以看到孤独对于爱情来说多么的珍贵。爱上爱密利亚小姐，马文·马西背离了他的流氓本性，忍耐着背离自我的极度孤独，与爱密利亚小姐结婚，马文·马西不断付出，忍耐着爱密利亚小姐对他“不爱”，极度的付出成了无人知晓的煎熬，这种孤独正是他对爱情的坚持。当他的付出无法换来爱密利亚小姐的爱，他由爱生恨，离开了爱密利亚小姐。——对孤独的忍耐度是坚持追爱的限度。爱密利亚小姐的孤独更是如此，她被爱赋予了活力，又被爱将活力抽离，她甚至没有要求罗锅任何回报，仅仅是希望其陪伴左右，她的孤独如此昭然若揭，是爱得太坦然又不聪明。罗锅背叛并抛弃她之后，爱已然成了绝望，可见爱之深恨之切。她被囚禁在自己铸造的监狱，一座被世界遗弃的孤岛。——孤独的程度象征着爱的分量。有时，爱是一个包袱，我们用自己的方式爱着别人，好似把一个包袱抛向他（她），让他们被压得穿不过气，而当我们学会克制的时候，我们就把包袱留给了自己。这个包袱是爱教会我们的东西，孤独就是这个包袱中的一件。“我们大多数人都宁愿爱而不是被爱。”所有被爱的人都会不自觉厌烦爱的人，因为，爱的人在不知不觉中将自己的包袱强加到别人身上。而只有深爱的人才愿意背负包袱，孤独的去爱一人。——孤独是一件珍贵的东西，有时它是深爱的证明。

圣经上说，上帝为了不让人们建成通天的巴别塔，才让人们语言不通，无法沟通。但在我看来，残缺的巴别塔象征着人们沟通的障碍不是语言上的，而是心灵间的。我们寻求共鸣，但却无法阻止理解上的偏差。我们寻求爱，但却无法接受别人的不爱。我们寻求圆满，却无法接受被伪装欺骗。人类自身的矛盾造就了人不可避免的孤独。《伤心咖啡馆之歌》中的人们都是这样一种自愿沦为受骗者的人。这个群体无法理解马文·马西，爱密利亚小姐和罗锅之间的爱情，就算罗

锅遗弃爱密利亚小姐走掉了之后，他们还是不愿意承认表象的背后隐藏着心灵上的鸿沟。不正视孤独，是自欺欺人，只是，人们心甘情愿受骗。“人群非常安静，人们一个一个地离开了咖啡馆。人们回到家中，把被子一拉，蒙住自己的脑袋，全镇除了爱密利亚小姐家以外，一片漆黑。”爱密利亚小姐的一切都不是值得反复玩味和讨论的，他们不愿意去正视或感受这份孤独。——孤独才是真正存在，不可磨灭的。不正视孤独的人无法理解深陷孤独的人。这些心甘情愿受骗的人们组成了这出“伤心咖啡馆”的大背景，让这出孤独的故事更显得绝望而耐人寻味了。

对孤独的倾诉是毫无意义的，它太沉重，非不会对沟通有任何帮助，还会让人被孤独的漩涡越吸越深。我们不需要用倾诉的方式排解孤独，相反，我们应该在缄默中达成对孤独的共识。就好似我们需要隐私，需要个人的空间一样，我们要学会理解别人的孤独，同时默默承受自己的那份。——不是倾诉孤独而互相理解，而是互相理解而缄口不谈。孤独是爱永恒的伴侣，我们如此渴望被爱，渴望摆脱孤独，以至于这份渴望在得不到满足的时候，我们又要艰难地在“不被爱”中找寻慰藉，在孤独中艰难地找寻解脱，在这过程中，因孤独而放纵，因爱而生恨的例子屡见不鲜，而愿意在承受孤独，坚持爱情的人却少之又少。消除渴望是很困哪的，但却值得一试。——我们要在爱情上背负孤独的包袱，接受可能不会被爱的事实。禁欲寡欢的态度是承受孤独的妙计。沟通的鸿沟难以逾越，别人的想法难以猜测，别人的态度难以被你改变，那么，与其在乎别人的眼光，让自己处在一个尴尬的位置，不如随心所欲，坚持自我，这样一来一切就简单多了。不求别人理解的时候，或许就有人理解你了；不求被爱的时候，或许就有人爱你了。让共鸣和理解自然而然地生成，而不是可以去寻求。凡事不求圆满，让沟通在沉默中进行，让理解在孤独中生长。孤独是一场自我的狂欢，你会找到一起的伙伴。



## 咖啡瘾史读后感篇六

之前读《世界尽头的咖啡馆》时自己的内心充斥着迷茫和焦虑，不知道生活的意义和目标，想找到自己的方向，但是却不知道自己喜欢的事情是什么，人生一片迷茫。看完《世界尽头的咖啡馆》，学到了一些东西，看到有些人做着自己喜欢的事情，为着人生的意义而生活，感动于那种投入，羡慕着那种笃定，也知道了自己应该去寻找和发掘自己的人生意义，但是眼前确总觉得隔了一层雾，迷迷茫茫，无从下手。

最近读了《重返世界尽头的咖啡馆》，看到约翰在第一本书之后人生发生了变化，他的回归也是来渡后来人吧，突然发现一味的迷茫并不能解决问题，关键是动起来。在《重返世界尽头的咖啡馆》这本书里学到了更多可操作性性的内容。

参透自己人生的意义是个太庞大的工程，所以应该先从小处着手，比如说这个人生五事。当你完成其中三件，你就可以更加了解自己。等你更加了解了自己，也就更容易明白自己的人生意义。所以我计划先列出这辈子最想做、看或体验的五件事，把时间和精力都优先花在这些事上，其余的一切都会水到渠成。

关于孩子，关于爱。迈克说“艾玛出生之前，我早就把自己照顾好了。我见过了想见识的东西，经历了想经历的事情……我已经做好了付出的准备。”所以我们得先满足自己的需求，这样孩子出生后，你才能把他们当成一件美好的礼物。这些小家伙来到你身边，给了你帮助他们的机会。换尿布并不是一种责任，而是一种馈赠。孩子特别小的时候，这种机会你一天能有十几次。”孩子最需要的就是时间、关注和爱。”但是我们首先要满足自己的需求，自己被爱着，被滋养着，才能溢出爱来爱别人，包括孩子。所以有时候我们愤怒、烦躁，没有耐心，不是孩子的原因，更是因为我们自己太久没有得到爱的滋养，我们的感情匮乏了，已经没有爱可以给出来了，那就先爱自己吧，先安抚自己的灵魂。

不再对孩子发火，不要把气撒在刚好在场的人、或者你明知道比你弱小的人身上。尤其不要因为你对方会原谅你，就把气撒到那人身上。”我们把自己珍爱的人邀请到自己的生命里，这比把人邀请到家中做客更重大。结果他们却拿这些本该好好珍惜的人当撒气桶。”宝贝，与你的相遇，我万分感恩，感谢你来到我的生命里，我会努力成长，尽我最大的能力陪你走一段生命里程，给你生命里足够多的爱，让你有力量经历未来的风雨，愿你前程似锦。

“世界上有近五分之一的人活不到退休年龄。”那么我们还要拼命的计划退休之后做什么吗？如果把自己想做的事做了很多的梦想和准备，计划退休开始，但是却没活到那一天，人生不会有遗憾吗？为什么不从现在开始做呢？为什么不从现在开始做自己喜欢做的事，开心享受生活的每一天呢？做自己喜欢的事情的人，每天精力充沛，自信阳光，身上自带光环，自己开心，也会把这种能量传给身边最爱的人。

“此时此刻，有人在非洲观赏大象，有人在创业或者回大学深造，还有人决心多花时间陪陪自己的孩子……你也可以做这样的选择。”有成千上万人正在过着你想要的那种生活，你为什么不加入他们呢？我们无法选择在哪儿出生，但是可以选择在哪儿停留。我们无法选择自己的身份，但可以选择和什么样的人来往。从今天开始，做自己喜欢的事情。

## 咖啡瘾史读后感篇七

《爱上手冲咖啡》，是日本咖啡之神田口护，和巴赫咖啡总店高级咖啡师山田康一，两人一起著作的100手冲咖啡的教程书。这两位作者，不仅仅是理论方面的专家，更是在实践中，亲自参与手冲咖啡的制作的咖啡专家。他们很用心的把手冲咖啡的关键因素，用非常详尽的资料，为我们展示了怎样能够冲出一杯令人怦然心动的咖啡。

在咖啡的萃取过程中，无论是器具的选择，还是水温的把握，

都已经成熟的一些标准。巴赫咖啡店的一个，令人惊叹的事实是，光顾巴赫咖啡30多年的顾客也能够泡出比巴赫咖啡更好喝的咖啡了。这就是在一天一天的习得中，顾客在喝咖啡时，耳濡目染，学会了决定咖啡最终出品风味的关键，实现了可以自己手冲一杯咖啡的愉悦。

书中的教程，把所有的关于咖啡的知识一点一点的传授给我们。让我们不用花费30年去喝咖啡，就能够感受到标准化的咖啡萃取流程能够带给我们的收获。我们也可以利用家中一点点空间，收获满满的成就感和幸福感的愉悦瞬间。

当我们回到家，自己手冲一杯咖啡，在咖啡的香气中感受那种放松和愉悦，在品尝咖啡的过程中，让自己精神满满，这种好的状态不需要依赖别人，只需要自己来阅读这本《爱上手冲咖啡》就能获得这么美好的体验。

看了这本书，我由衷佩服日本人做事的这种严谨和科学，我们中国传统的匠人精神，能有这样明晰的标准，一定也能够传承的很好。老师带徒弟的那种工艺方式，如果能够形成这样的教程式的图书，一定能够有更大的社会影响力。

享受一杯手冲咖啡，是一个人劳累了一天，回到家的小确幸，是这个尘世间让我们在心里受尽了磋磨，后能够感受到的一丝快慰，也是能够让我们感受生活幸福的方式。从咖啡豆的选择到研磨，从滤纸的选择到滤杯的选择，从注水的高度到注水的温度，每一个确定的标准都能够让我们做到心中有数，能够保证我们在不断的练习中冲出一杯真的让我们满意的咖啡。

生活里不时会有人跳出来，在你的心里踏上几脚，也有一些不明就里的人做了别人的枪，不知不觉就伤害了别人，还有的人自己不知情的情况下就给别人添了堵，无论生活有多少不开心，或者是想和心爱的人一起分享自己的开心，那就给自己一杯手冲咖啡吧，没有什么是我们生活幸福的障碍。

## 咖啡瘾史读后感篇八

这一周我读了《天使咖啡馆》这本书。

大概内容是这样的：少女宁夏因为没考上大学，和父母发生了矛盾，所以决定离家出走！所以宁夏和好朋友尹凌语来到一家咖啡馆打工，在这里，她们得到了关爱，还认识了大少。宁夏，尹凌语和大少，都是心地单纯而性格倔强的少年。在家长的管束下，他们学着伪装，假扮坚强，尝试独立。他们的行为不被大人们所认可，却彼此信任，彼此相依，互相拥抱着取暖。害怕长大却一直在努力地学着长大的他们，遇到地让他们成长起来的人，李牧、韩冰、老邢、悦悦、仇大强、穆木和宋子荣，等等。社会当中形形色色，或丑陋，或真诚，或善良，或狡猾的人，给宁夏、尹凌语、大少他们上演了一场生动的却又险情横生的戏剧.....

这本书一共写了二十一章！其中，我最喜欢第一章《假扮着坚强》！

这一章讲了宁夏和尹凌语来到咖啡馆工作的第一天里的事情。宁夏和尹凌语分别站在自己的服务区内，听候客人的吩咐。

有两个人走到了宁夏服务区的十一号桌位坐下了。宁夏的心怦怦的跳个不停，就好像上学时考试一样紧张，手心里已经攥出了汗珠。不一会，宁夏的服务区里又来了两位男士，点的东西很快，所以，宁夏紧张了起来，便忘收了钱，要不是那位男士好心提醒，后果就不堪设想了.....

第一天的工作结束后，两个女孩几乎一点淑女风范都不讲的拧在床上，什么刷牙，洗脸等等，都忘记了！两个女孩的卧室里，月光洒满了整个房间。尹凌语带来的小闹钟嘀嗒嘀嗒欢快的走着。这声音成了一种伴奏，两根女孩甜美，柔和的鼾声才是这屋里美妙声音的主旋律.....

这本书的结局让我很欣慰：宁夏回到了父母的身边！而且还报考了大学。在离高考还有四个月，宁夏开始在家里闭门复习。她很清楚，这一次复考的艰辛。她做好了心理准备，因为她所有的希望，会从她这一次的努力开始，一切美好的生活也会从这里开始！尹凌语和大少的咖啡馆开的红红火火，成为这座城市最有名的一间咖啡馆！宁夏以十分惊险的分数考进了她所报考的学校！上火车的那天，大少，尹凌语还有穆木都来送宁夏，这一晚，尹凌语和大少在咖啡馆里点燃了整整一百支蜡烛，因为宁夏喜欢烛光。他们希望能从着烛光里看到宁夏甜美的笑脸，同时也祝愿宁夏在那座城市里找到一份真正属于她的幸福.....

这就是我读《天使咖啡馆》这本书的感受！

文档为doc格式

## 咖啡瘾史读后感篇九

32岁的美国作家约翰·史崔勒基（mba工商管理硕士学位，企业高管），生活陷入迷茫而毅然踏上环球之旅，写下《世界尽头的咖啡馆》。迷路的约翰鬼使神差地走上了一条少有人走的“岔路”，幸运地遇到了“世界尽头的咖啡馆”。

“这是一间神奇的咖啡馆，迷茫的人总会来到这里，找到自己真正想要的东西。”封面语，引出三个人生哲理问题，为我带来一路思考。我觉得引导思考是这本书的意义所在。

《世界尽头的咖啡馆》最难能可贵之处，是他让我安静下来思考，从而找到更深层的心灵共振。第一个问题，你为什么存在？有的人，穷其一生得不到答案。主人公约翰，跟随着奇遇的咖啡馆里那张特别的菜单，那位智慧而善解他意的服务员凯茜，在饥饿不安中找到了安全感，找到了满意的答案——明白自己想要什么，做想做的事情，就自然找到了存在的意义！第二个问题，你害怕死亡吗？一个人知道了自己存在的意

义，他就会为实现这个意义做一切想做的事情，根本没有时间思考这个问题，也就不惧生死！第三个问题，你满足吗？唯有拥有目标，做自己认为有意义的事情就会获得满足感。所以我们要干一行爱一行，热爱本职工作，善于从工作中发现乐趣，满足感就会提升。

幸运总是垂青于乐在其中的人，确实如此。书中借凯茜之口提到那些做事乐在其中的人，他们把时间花在与（存在意义）一致的事情上，于是大好的事情总是被他们碰上。惊喜发生时恰好在做自己想做的事。似曾熟悉的感觉。我是一名小学语文老师，23年的教龄。一直认为我的工作很重要，不仅仅是一名语文老师，更是阅读并使用国语的推广者，传统文化的传递者，我要我的学生喜欢读书，喜欢文字，习惯阅读，终身挚爱。所以我一直致力于上好每一课，尽我全能思考研究，引领他们最大限度阅读中外经典，享受阅读。这些年来津津乐道，总觉得有使不完的劲儿，从不觉繁琐劳累，于是不经意间我成为了孩子们喜欢的老师，拥有了学生喜欢的语文课，成为2011年我们区唯一破格晋升的中小学高级教师的老师。我爱我的工作，爱我的学生，是他们让我早早找到了自己存在的意义，幸运，源于我一直在享受工作！

遵循规律，才有效率，确实如此。

《世界尽头的咖啡馆》让我有思考，该选择去做哪些事情，忽略哪些事情。人生这场旅程，只有自己了解并在意自己存在的意义！余生慢慢领悟践行——存在的意义，认真活，重要的事情认真做。