

# 最新生活中的闲暇时光 摆渡人读后感生活中的摆渡(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 生活中的闲暇时光篇一

生活中的摆渡

——《摆渡人》读后感

文/小小

15岁的单亲女孩迪伦勇敢地踏上一列火车，去寻找生父，不料突发交通事故。灵魂摆渡人崔斯坦负责指引迪伦的灵魂到达归属地。一路上艰难跋涉，穿过荒原，避开恶魔的纠缠。在经受多重苦难的过程中，他们俩渐渐地相爱了。崔斯坦深知这是没有结局的爱情，他们俩根本逾越不了亘古不变两个不同世界的鸿沟。等把迪伦护送到目的地后，他们就不可能再见面了，他又会重复他的工作，摆渡其他灵魂，周而复始。可是单纯善良的迪伦并不知后果如何，沉浸在爱的海洋里幸福着。崔斯坦不忍伤迪伦的心，就没有告诉她真相，默默地护送她到了分界线。当迪伦明白这一切后，爱的信念使她产生了向命运挑战的想法。她尝试着寻找回去的路，为了能见到崔斯坦，她愿意独自去冒险，她的诚心诚意使她终于穿越过了分界线的那道门。没有摆渡人的保护，迪伦只身一人向那令人发指的荒原走去，因为心中有强大的爱，她最终战胜了险境及恶魔。崔斯坦也一直惦记着迪伦，心中时刻想着迪伦。在来时的路上他们终于相遇了。迪伦决定带着崔斯坦穿

越回事故现场。崔斯坦认为这太有悖常理了，这简直就是违抗无言的天命。但迪伦不断地鼓励他为什么不试一试呢，在迪伦一步步爱的感召、鼓励下，崔斯坦一次次打破常理，出现前所未有的奇事。最后他们竟然真的成功了，一起回到了迪伦原来生活的世界。

小说中究竟是谁在摆渡谁？去的路上是崔斯坦在摆渡迪伦，来的路上又是迪伦在摆渡崔斯坦。

佩服作者绝妙的写作思路，怪诞离奇的`故事情节令我脑洞大开。

现实生活中不也如此吗！每个人都被别人摆渡的同时也在摆渡另一些人。既是摆渡者，又是被摆渡者，不同的场合中变换着不同的角色。得到的同时又在给予，体验着帮助与被帮助的幸福。

漫漫人生路，你摆渡了我，我摆渡了他，或许他又摆渡了你，亦或你我互相摆渡。正是缘于摆渡与被摆渡的循环往复，才使得前行的路上不孤单寂寥，不断地进步提升，最终成就了彼此的圆满。

但值得思考的是，不是你想渡谁就能渡的了。若遇上三观不同的人，无论你怎么努力都白搭。所以渡人也要顺其自然，正所谓“佛度有缘人”。

崔斯坦曾经摆渡了无数个灵魂，而他的灵魂最终却被迪伦摆渡了，因此改变了他的命运。究其原因，首先是迪伦的与众不同，一路上迪伦的善良乐观总是感动温暖着他。迪伦能走进他的心里，为他着想，理解他，让他感觉这个小女孩的灵魂好特别，不像其他灵魂那么冷漠。再就是迪伦对他执着的爱，为了他，舍身不顾自己的安危。当然，崔斯坦也深爱着迪伦，是迪伦让他体验了人类为之生、为之死的奇妙的爱情。是善良、积极乐观、爱创造了奇迹。

所以，尽可能多的摆渡有缘人吧，说不定在众多的被摆渡者中就会遇到你人生中的“迪伦”，从此改变了你的命运。

崔斯坦告诉迪伦“这个荒原是你心像的投射。你不喜欢锻炼，所以只要一走路，你的心情就糟透了。这片地方反映了你的所思所感。当你生气的时候，这里就阴云密布，狂风大作……一片漆黑。你的心里越阴郁，夜晚也就越黑暗。”这段描述对我启发特别大，“境由心造”不也是一种现实生活的反映吗？我们经常抱怨身边的环境，而往往忽略了自己的内心。其实心不同，路也就不同了。

摆渡别人的同时何尝不是摆渡自己。前几日苦恼于手头的几件不愿做而又不得不做的事情，偶翻朋友圈看到她发了一句：头疼的要爆炸！我问怎么了，她说最近事多，睡不好。我劝她“别着急，一件一件地处理，再多的事，总有办完的时候，越着急反而越影响自己的情绪。”说完后我哑然失笑，这不正是我当下需要的心态吗！马上调整思维方式，既然这些事必须得办，那就乐观地去面对，享受办事的过程。转变了思维，心态也就转变了，不再觉得那些事情有多么麻烦，轻松地就搞定。事后感觉并没有之前想象的那么复杂繁琐。她对我说谢谢，我说更让我欣慰的是我的生命中有你！

风景只在一念间。用心思考生活，让我们在摆渡与被摆渡中，遇见最美的自己！

## 生活中的闲暇时光篇二

常晓丽

本学期我读了《教育中的心理效应》一书，里面的一条条教育效应让我读后颇有相见恨晚的感觉，读书过程中，总能想到自己在平时的教育教学以及班级管理中的一些片段，是一本非常不错的教育书籍。现将我感受深刻的几条教育心理效应分享给大家。

## 一、给学生留点空白——超限效应

教育学生的时候需要注意超限效应，在教学中也一样要遵守这一效应，我们都有这种感觉，每节课前半节孩子们都可以表现得很积极，可是如果我们在孩子感到疲倦的时候还继续讲下去，不去进行一些小游戏或者巧妙转变一下教学方式缓解孩子的厌倦情绪，他们就很难坚持到下课了，还有课堂上我们为了给孩子讲清一个问题或者一个道理会絮絮叨叨的讲解很多，这些都不利于孩子接受新知识，有时甚至会对老师产生厌烦的情绪，进而影响以后本学科的学习。

## 二、要想吃肉，必须吃青菜——普雷马克原理

普雷马克认为，利用频率较高的活动来强化频率较低的活动，可以促进低频活动的发生。孩子们都喜欢轻松愉快的活动，而不喜欢费时费力的活动，比如孩子们喜欢看电视甚于写作业，喜欢玩游戏甚于做家务，这样的话我们就可以给孩子提出要求了——要想吃肉，先得吃青菜。也就是说在孩子对我们提出“过分”的要求时，我们可以通过先让他完成一项我们希望他完成的任务来满足他的“过分”要求，这样就可以达到我们预先的目的了。反过来，孩子如果可以完成我们规定的任务，我们就必须给予其适当的奖励，这样当我们再向孩子提出我们想要孩子完成的任务时，他才有动力去耐心做，这就牵涉到拿什么当奖励的问题，这个奖励对孩子吸引力越大，孩子在完成你规定的任务时就会越有动力，所以我们必须对孩子的喜好心知肚明，知道孩子最喜欢什么，最讨厌什么，选用孩子最喜欢的东西当奖励，选择孩子最讨厌的东西当惩罚，这样才能起到最大的激励作用。

这使我想到了以前班里的一个孩子，这个孩子不爱学习，经常不交作业，交上来也总是残缺不全，可是我发现这个孩子特别喜欢画画，美术课时他总能很认真地完成老师布置的任务，为了激励他学习的积极性，我就给他提出要求，只要他能按时上交家庭作业，就奖励他画一幅美丽的画在班级里展示，

一听可以展示自己的才艺，他高兴极了，于是家庭作业认真了很多，美术老师还在班里公开表扬他展示他画的画，那一刻，我能体会到他骄傲的小脸上洋溢着的是自信、自豪的笑容。

### 三、你喜欢他，他就喜欢你——互悦机制

每个人都希望别人喜欢你，作为老师更希望自己的学生能喜欢自己，因为只有孩子们喜欢你这个老师，才能“亲其师，信其道”。互悦机制告诉我们要想让孩子们喜欢你，你必须让孩子们体会到你是爱他们的，事实上，在孩子们的心目中，你对他们的爱究竟有几分呢？作为老师的我们总是在训斥学生的时候告诉他，老师这都是为你好，为了帮你改正错误，可是为什么收效甚微呢？看了互悦机制后，我明白了，因为我的良苦用心学生并不理解，甚至说在他们的心里你并不喜欢他们，他们怎么会喜欢你呢？这使我想到了一年前的一件事情，时值深秋，一天下午放学后我留了几个孩子做辅导，可是其中有一位孩子特别不喜欢被老师留下来，我布置的任务怎么也不执行，我说完不成老师的任务不能回家，他就说我逼他，说着就拿起一支水笔芯向脖子上扎，我见势赶紧拦住他，接着马上给他爸爸打电话，由于他爸爸在老区上班，赶过来时已经一个小时过去了，在这一个小时里我尽量控制住他的情绪，不跟他谈学习的事情，在这期间他的情绪缓和了一些，我知道了原来他是单亲家庭，爸爸妈妈离婚后，爸爸又结婚生了一个小弟弟，全家人都把精力放在了小弟弟身上，他感到他在家里是多余的，所有人都不喜欢他，所以做法才这么极端，而且我还发现深秋了，他仍然穿着一件薄薄的外套，我于是马上把他身边的窗户关上，他爸爸来了后，我给他讲了孩子对我说的话并建议他多跟孩子交流，多关心下孩子的生活学习，还嘱咐他明天给孩子穿件厚点的衣服。在孩子和他爸爸离开教室的时候，我注意到孩子刻意把剩下的窗户都关好了，而且对我说了一句老师再见，这时，我心里暖暖的，更有一种难言的成就感。我想这就是我真心对孩子好，孩子感觉到了吧，所以他也用他的行动告诉我——老

师，谢谢您。

当然，这本书中还有很多教育中的案例以及所涉及到的心理效应，很值得一看并有必要好好对照自己的教育教学实践进行反思。读书使人进步，教师更应该手不释卷，用丰富的教育理论去充实和改进自己的教育实践，这样才能做一名有智慧的教师。

## 生活中的闲暇时光篇三

我们有时候会从电视上看到一些关于催眠的情节，但关于催眠这件事，人们的态度是不一样的。有些人觉得催眠一个人是不可能的，催眠这件事情只存在于电视电影中是因为剧情需要才存在的，生活中是不可能存在这种事情的。有些人觉得催眠实在是太可怕了，若是有人来催眠他们，那他们的生活肯定会变得无比糟糕。万一他们被催眠去做杀人放火伤天害理的事情，那他们就会变成罪犯；万一他们被催眠去做一些有伤风化的事情，那他们就要大大的丢面子了。无论哪种，无疑都是糟糕的，即使哪种都不做，也是令人恐惧的。毕竟自己的意识被别人操纵着不是一件美好的事。还有一些人会觉得催眠很有意思，想深入了解一下催眠，而我就是其中之一。

我是一个很喜欢看悬疑推理剧的人，而这些剧中出现催眠剧情的概率比其他类型电视剧出现催眠剧情的概率要大一些。毕竟，“催眠”本身就带有神秘的感觉，与悬疑的主题相符合。记得之前我看《金田一少年事件簿》时就曾看到过催眠的情节，男主角金田一去观看催眠表演的时候，对催眠师表演的催眠术嗤之以鼻，觉得催眠术就是骗术，后来却被那位催眠大师催眠，然后杀人。我们先不理这以后的剧情，只记得当时我看到的时候觉得特别不可思议，觉得一个人能被另一个人操纵着去做事情是一件很神奇同时也让人难以置信的事情。但大概是当时还年幼，年少无知是最容易被欺骗的年纪，那个时候就这样傻傻的相信了，还一度特别担心自己会

不会也被催眠去做一些不好的事情。尤其是在看了这部电视剧之后不久，我又看到了一篇小说，讲的也是跟催眠有关的故事。

## 催眠

《催眠术：生活中的心理诡计》一书就告诉我们“催眠”并没有电视电影或者小说中描写的那么夸张，但它也是确实存在的，在我们学习生活的方方面面都能找到它的身影。

我的理解是催眠其实就是去影响一个人的潜意识。即降低一个人的意识，让潜意识接管他（她）的行为，再施以暗示来影响他（她）的潜意识，从而达到“操纵”一个人的行为的目的，也许并不能说是操纵，用影响或许更合适一些。毕竟催眠师若是让被催眠者去做一件强烈违背自身意愿的事情时，往往会被被催眠者拒绝，但若是催眠师顺利地进行了催眠，那么他的暗示会让被催眠者变得更加服从于催眠师的暗示，从而表现出被“操纵”的行为。

在我看来，所谓的传销、邪教那些洗脑活动就是催眠，因为做的是不那么违背自身意愿的事情，所以人们显得格外地服从。那些组织通常是用各种与人们自身相关的利益让人们看到那些所谓的美好从而来降低人们的防范意识，在人们放松的时候再告诉人们相信他们，听他们的话就能得到之前他们许下的所有好处甚至更多好处的过程就是对人们一遍遍下暗示的过程，由于是潜意识操纵行为，人们又受到他们暗示的影响，往往就会按照那些人所说的去做，因此传销组织和邪教发展的特别迅速，他们往往能以一种令人难以置信的速度飞速发展壮大。

其实催眠并不难，“只要你能先降低对方意识的作用，再和对方的潜意识进行沟通，情况就会完全不一样。”这是书中的原话，我觉得很有道理。或许这就是为什么同样推销一件东西，别人卖出去的多而你卖出去的少；同样是劝孩子学习，

你失败了而别人成功了的原因。那到底要怎样才能降低别人的意识呢？到底要怎样才能直接跟对方的潜意识对话呢？本书中为我们介绍了催眠的具体步骤和一些催眠技巧，在这里我就大致介绍一下，不详细说明了。

书中告诉我们进行催眠前要先对受催眠者进行催眠测试，包括被暗示性测试、催眠敏感度测试和催眠深度测试。催眠测试结束后，要对受催眠者进行催眠诱导，这是催眠实施过程中最重要的一个环节，如果催眠师不能将受催眠者诱导进入催眠状态，催眠就无从谈起。进入催眠后，要对受催眠者进行催眠深化，以使受催眠者进入更深的催眠状态。催眠结束后，需要对受催眠者进行催眠唤醒，从而让受催眠者从催眠状态中清醒进来。

“对于现代催眠来讲，只有在满足深呼吸、放松、想象力及暗示这几个条件下，意识和潜意识的沟通才是非常有效的。同时每个人的内在都有一个极其重要的机制——自我保护机制，所以，在被催眠的过程中，受催眠者几乎不可能做出违背自己意愿的事情。”但我们也并不是为了要“操纵”他人才能深入了解催眠的，所以这到显得不那么重要了。

虽然我们不需要“操纵”别人，但学会一些催眠技巧也会对我们的学习生活有一定的帮助。如现代心理学认为，催眠是打开人们心扉的一把万能钥匙，是一种通过影响潜意识改变他人心理和行为的治疗技术。就像心理学家可以利用催眠来给人家治疗心理疾病一样，我们也可以在不损害别人利益的前提下，利用催眠来达到自己的目的，如警察审讯时可以利用催眠混淆观念，扰乱罪犯的思维，从而套出对方犯罪真相等。生活中还有其他很多方面用到了催眠。

催眠并没有我们想象的那么夸张，那么令人恐惧，但它也是真实存在的，存在于我们学习生活的方方面面，我们可以学习一些催眠技巧，从而使我们更好地达成自己的目的，当然要是在不损害别人利益的前提下。



## 生活中的闲暇时光篇四

《生活中的经济学》是茅于軾老先生写下的一本浅显易懂的经济学书，尤其以美国大量生活中常见的经济学案例来解释说明其中的经济性原理，让我深受感染，书中运用了很多微观经济学和宏观经济学的知识来对生活中的经济现象进行解释，非常生动形象。我们现在正在学习微观经济学，存在一定难度，通过阅读此书，我进一步加深了对微观经济学原理的理解，对我的学习有很大的帮助！另外，相对于宏观经济学来说，我虽然还没接触，但是在生活中确实存在很多现象可以用宏观经济学的原理来解释。因此，此书不仅拓宽了我的知识面，而且对我的学习起到重要作用。

讲到宏观经济学，我们就要关注一下国家及世界的整体经济形势。中国人在北宋的时候就开始使用纸币，在我们四川成都，被称为“交子”。然而近代，当美国的银行业发达的时候，我们却却是固步自封。我觉得这并非坏事，中国人讲究实在，美国人玩的是浪漫，而且是金钱上虚无缥缈的浪漫。最终，也得到了印证，就是20xx年爆发的次贷危机。就通货膨胀而言，大家都讨厌甚至痛恨通货膨胀，但如果和中国比起来，美国人讨厌的程度大概不像中国人那样厉害。因为绝大部分美国人的收入来源于市场，当物价水平上升时，他们的收入随着上升，水涨船高，所以他们的购买力并不受多大影响。而绝大多数中国人是拿固定工资的国家职工，如果工资不相应调整，涨价就等于降低生活水平。中国现今的收入虽然高上去了，但是这完全没有按照时代的应当有的规律发展下去，人们不觉得幸福，我觉得很大一部分责任归咎于房地产。

本书中很多讲的实例都展现的是美国和中国的经济学差异，我觉得造成这种差异的很重要的一个原因是中西方文化的差异。在经济学中，没有固定的模式，我们应该有着自己的民族特色，根据自己的民族生存方式和特点，选择性地吸收西方现今的经济学知识。但是，并不需要完全把我们的否定，

因为现在美国好的经济模式，不一定将来就好。就算将来好，也不一定对我们就好。所以我们要发展适合自己的经济学。

只有适合自己的，才是的！因此，我们无论是在生活中还是在在学习中，都要力求寻找到最适合自己的方法和规律，利用经济学原理来看待身边的现象，从中学习到更多的东西。

## 生活中的闲暇时光篇五

一、不对自己过分苛求，古语云：“人生不如意事常八九。”失意会是每个人无法免却的人生体验，所谓世事论沧桑。如果万事要求十全十美，那么稍有瑕疵，必然要陷入自寻烦恼的泥坑。

二、对他人期望不要太高。每个人都有自己的缺点和优点，不能人人和你一样，否则必须大失所望，心情压抑、烦恼无穷。

三、疏导自己愤怒情绪。对一些挫折能潇洒诙谐地一笑。这是保持心理平衡和良好心境的最佳途径。

四、偶然亦要屈服，

管理资料

在无损原则的前提下，对一些小事不要过分坚持，并作出让步。

五、暂时回避。

六、找人倾诉烦恼。

七、为别人做些好事。助人为快乐之本。这不仅可以忘却一些烦恼而且能获得新的友谊。

八、不要处处与人竞争。人之相处和为贵，不要树敌太多。

九、对人表示善意。

十、娱乐。这是消除心理压力的最佳方法。