# 人生感悟系列 028坎坷人生[★]

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-01-17

*第一篇：人生感悟系列 028坎坷人生坎坷人生对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多„„人生如一场戏，各有各的演技，人生如一首歌，各有各的唱腔。没有崎岖坎坷不叫攀登，没有痛苦烦恼不叫人生。人生短暂，坎坷相伴。如何面对人生，经历不同，感悟不同...*

**第一篇：人生感悟系列 028坎坷人生**

坎坷人生

对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦

多„„人生如一场戏，各有各的演技，人生如一首歌，各有各的唱腔。没有崎岖坎坷不叫攀登，没有痛苦烦恼不叫人生。人生短暂，坎坷相伴。如何面对人生，经历不同，感悟不同。近期，本人有幸参加了一次拓展训练，其中有一个项目叫坎坷人生路，项目的内容要求是有一位聋哑人照顾一位聋哑盲人，两人相伴，翻山越岭，跋山涉水，一路坎坷，相伴相依，走过一段人生之旅。通过这项训练活动，使人感悟颇多，受益匪浅。感悟之一，面对现实。

大千世界，无奇不有，人生之途，坎坷丛生。面对现实，充满信心，定能到达理想的彼岸。两个身有残疾的人，能够克服困难，坚定信心，相互依赖，经历坎坷，最终到达目的地。当今社会，经济快速发展，知识更新频繁，观念不断更新，社会逐步和谐。作为一名公务员，面临的学习、工作和生活的压力越来越大，要求越来越高。如何面对现实，实现跨越，是摆在每个公务员面前一个课题，破解这个课题，只有平和心态，增强信心，快乐生活，用知识、用责任、用愉悦去面对现实，迎接挑战。感悟之二，享受过程。

生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果最终也会索然无味。学习是一个过程，人生在世，是在学习中度过的。“才须学也，非学无而广才”。学习使人益德、长识、增才、积学、健体。人们只有不断地学习，才能享受学习的快乐。工作是一个过程，人在社会各有职责，虽然职业不同，但都是在为社会做奉献。生产是奉献，消费也是奉献，为工作而忙碌，为消费而工作，要想把工作做好，就需要将自己投入其中，学会专注。人们常说“一个人的潜能需不断挖掘和开发，才能发挥巨大的作用。”只要你愿意付出努力，严格要求自己，完成任务，追求卓越，将指日可待，只有亲历过程，才能享受过程，用靓丽多彩的过程，装扮闪光无限的人生。

感悟之三，学会感恩。

有一条格言：“怀着爱心吃菜胜过怀着恨吃

牛肉。”如果不懂得感恩，别人就不会再帮助你，感恩使人获得好心情，拥有好心情就一定会更快乐。学会感恩，要感恩父母，父母给你生命，给你幸福，无论你在哪里，无论你干什么，无论你官职大小，无论你贫和富，都不要忘记父母，都要感谢父母。要感恩爱人，爱人是陪伴你度过终生的人，朝夕相处，白头偕老，快乐着你的快乐，痛苦着你的痛苦，知冷知热共度人生。要感恩所有的人们，不管是领导或同事，不管是同学或战友，不管是熟悉的人和不熟悉的人，人生在世，离不开众人的关心和帮助，离不开众人的存在与奉献，人们相处在一个大家庭，享受着温暖，享受着幸福，享受着人生，享受着快乐。感悟之四，团队精神。

一个人的成功需要自我超越。一个团队的成功需要团队精神。人是自然界最伟大的奇迹，一旦意识到自己的潜能，便会焕发前所未有的激情。富兰克林就曾经说过：“不要隐藏你的才华，它们生来就是要被发挥应用的。”每个人的体内都有成功的潜能，尽情发挥，成功就会紧随而至。各行各业的精英，各位成功的人士，都值得我们去学习。一个团队，只要具有一种团结的、拼搏的、进取的、创新的、充满智慧和生机的精神，只要我们敢于挑战，勇于实践，善于创造，乐于奉献，团队的理想和目标就一定会成为现实，我们的明天一定会更加美好。

如果你春，就要春意盎然，如果你夏，就要烈日焰焰，如果你秋，就要秋高气爽，如果你冬，就要白雪皑皑，坎坷人生，快乐旅行，超越自我，铸就成功。

**第二篇：人生感悟系列 057人生浅谈**

人生浅谈

每个人的生活经历都不同，各有千秋。生活的阅历越丰富，对人生的感想越多，对生活的认识越深刻。

在这个世界上，我们无法选择的事情有两个，一个是自己的父母，一个是无法选择出生在哪个时间段。父母给予了我们生命，把我们带到这个世界上，让我们感受到这个世界的一切，这要感谢父母的恩爱，培育……

不管父母的社会地位高低，贫富如何，那是我们生命的缔造者，养育之恩，终身不能忘怀；不管我们生活在哪个社会时段，注定要投入这个社会发展中，借助这个时空，这个舞台展示自己的才华，塑造自己的美丽人生形象。

生命对我们每个人来讲，只有一次机会，我们要珍惜它，热爱它，责无旁贷。但是，社会赋予了我们生命更大的使命，来到这个世界上，就要建设这个世界，让人类社会不断繁荣昌盛，繁衍生息下去，把美丽的祖国，可爱的家园装点的更加秀丽。因为，上帝缔造者人类时就留下了这个重任，并且要全力以赴去完成。

在人生路上，没有坦途，更没有一帆风顺的事情。要前行，必须克服困难，顽强不屈地向前一步一步的走下去。生活本身充满活力，充满神秘色彩，这是我们大家都知道的。任何事情都有其两面性，有积极的一面，就有负面存在。生活是一块磨石，即能磨练了个人意志，又提升了我们的生活能力，促进了生活积极性。在人生道路上风风雨雨奔波几十年，遍尝人生的酸甜苦辣，悲欢离合的情感历练，一句话，人活着不容易。男人，女人，年轻的，老年人行进在生活道路上，各有各的生活情趣，各有各的难处，每个人都在收获着自己付出劳动的成果。

人生四季，每个季节有每个季节的事情要做的。人生旅程犹如逆水行舟，不进则退，再苦再累也要向前走下去。为了生活的更好，就要不停地拼搏进取，向着理想的目标前进，以只争朝夕的精神奋斗下去，才能收获金秋的硕果，铸就自己的人生辉煌。

**第三篇：感悟人生系列活动总结**

环境与规划学院

“感悟人生”系列活动总结

“感悟人生”系列活动的命名源自环境与规划学院退休教师瞿鸿模的日记摘抄集《感悟人生》，此书收录了“全国师德先进个人”瞿鸿模1956年以来所写的部分日记，记录了半个世纪以来他对于人生的执着探索和深刻思考，叙述了瞿鸿模老师从少年到老年的思想历程。从少年到青年，从参加西南三线建设到成为一名人民教师，从青年才俊到老有所为，为我们呈现了他始终奋发向上的形象。他勤勤恳恳的学习、工作，认认真真地做人做事，他几乎按照“吾日三省吾身”的要求，时时检查自己的不足，修正自己的错误，“努力做到最好”是他潜在的座右铭。

瞿老师记录了生活中的点点滴滴，曾经转战南北的人生经历在他的笔下是那样平常，在自己家庭贫困的情况下坚持资助贫困学生在他笔下也是那样自然，质朴的文笔使得人生也变得从容——它是让人经过的，而不是让人感叹的。集子中最为感人的段落是瞿老师精心记下的教学心得，还有与学生的一次次谈话，那中间饱含着他对学生的拳拳爱心和真挚的敬业精神，这是所有人都应该引以为榜样的。这些记录也许是对瞿老师曾荣获“河南省文明教师”“河南省高校十佳师德标兵”和“全国师德先进个人”等荣誉称号的最好佐证。

摘抄集付梓印刷后成为了环境与规划学院全体本科生的“床头读物”，也成了该院大学生思想政治教育的重要抓手。为了引

导广大同学珍视青春年华，合理规划人生，努力学习实践，争取成为国家需要的合格人才，环境与规划学院关工委围绕《感悟人生》日记摘抄集组织了一系列大学生思想教育活动。《感悟人生》读后感评比活动

10月，学院组织2024、2024、2024年级的每位同学认真阅读《感悟人生》，并撰写读后感以思考青春岁月、书写人生愿景，于2024年11月12日之前上交到学生会。最终，共收到作品745篇，由学生会组织相关人员逐一进行认真细致地评审稿件，经过大家的共同努力，从2024、2024、2024三个年级每个年级评审出20篇优秀作品，最后将结集打印。对于优秀作品，学院予以表彰。

通过阅读《感悟人生》这本书，同学们的心灵被瞿老师那朴素、未加雕饰的点滴记录所触动，大家关于大学，青春，理想，责任等产生了一系列的思考，意识到大学不能堕落，大学需要进取。

“我的青春我做主”主题演讲比赛

为了帮助学生真正认识大学、青春乃至人生的意义，在发动全体同学学习瞿鸿模老师《感悟人生》日记摘抄集的基础上，学院组织了 “我的青春我做主”主题演讲比赛。同学们均踊跃报名参加，比赛分为初赛和决赛两轮。2024年12月10日下午，“感悟人生——我的青春我做主”主题演讲比赛决赛在该院二楼报告厅成功举办。河南大学原副校长、关工委执行主任贺陆才，工会原主席、关工委常务副主任袁顺友，校学生处处长周保平，校督导组刘德明、刘太昌，院党委书记杨俊中、副书记李从国等领导老师出席活动并担任评委。各级辅导

员及部分学生参加活动。李书记就此次比赛的背景和筹备情况作了说明，希望通过此次活动激发同学们对于大学、青春和人生的思考，希望同学们能够珍视青春年华，合理规划人生，健康成长成才；同时，他还借“一二·九”运动勉励与会同学要继承、弘扬爱国精神，努力把握人生方向。

14名参赛选手依次登台，选手们声情并茂、慷慨激昂的演讲体现了当代大学生的对于青春和人生的思考，展示了青年学生蓬勃向上的活力与激情，选手们优异的表现赢得了观众的深深共鸣和一致好评。比赛结束后，评委老师为获奖选手颁奖并合影留念，袁顺友、刘太昌、周保平及贺陆才老师分别针对本次活动作了精彩点评。评委们对环境与规划学院关工委依靠教师先进典型开展大学生思想政治教育工作的方法给予了充分肯定，并希望同学们要珍惜青春时光，合理规划大学生活，真正成为青春的主人，为漫长的人生之路打好基础。

在参赛期间，选手们相互交流，学习借鉴，比赛的经历成了选手们学习的动力，让自己在挑战面前学会自信地争取成功，这一切让选手们终身收益。

通过这次演讲比赛使我院学生更加深刻的了解到瞿老师充满活力、勤勤恳恳、奋发向上的青年时代，也更加深刻的意识到青春不能浪费、青春需要激情、青春需要自己做主！

“感悟人生”励志报告会

09—10学年开学期间，我院向广大师生发放了由我校退休教师瞿鸿模老师编写的《感悟人生》一书，发起研读《感悟人生》一书，向瞿鸿模老师学习的活动，倡导学生发扬瞿老师刻苦进取，奋发拼搏的学习精神和兢兢业业，一丝不苟的工作作风，在当代大学生心中树立良好的模范形象，促进学生踏实勤奋的学习工作态度形成。由我院学生会于2024年11月21日下午在锥形报告厅筹办的座谈会就是系列活动的收尾与总结。此次座谈会瞿老师亲自到场与同学们面对面地交流，以亲身经历鼓舞感动在座学生，为同学们作了一场励志报告。

学院党委书记杨俊中、副书记李从国，团委书记潘少奇，辅导员宋博均出席了此次座谈会，由此可见学院领导老师对学生工作的高度重视。整个锥形报告厅座无虚席、掌声不断。可见我院学生对瞿老师的仰慕之情及渴望学习进步的积极思想。

座谈会之初，潘老师对“感悟人生”系列活动做了总结，对同学们在活动之中表现的高度热情表示肯定和赞扬。

之后，李书记发表了自己阅读《感悟人生》一书的深切体会和感想，他高度评价了瞿鸿模老师的学习工作精神，称瞿老师的精神是一个时代精神的代表，是后辈应该追随的榜样。李书记说，《感悟人生》这本书他阅读了好几遍，每一次都会在感动和折服中汲取上进的动力，并对同学们发出了继续学习瞿老师精神的号召。

杨书记发表讲话，对我院学生工作的优秀表现提出表扬，并提出“今后应多举办此类活动，是同学们不断受到鼓舞，以更好投入学习工作”的期望。杨书记还希望所有同学将此系列活动做为全面开展大

学学习生活的精神动力之源，拔高思想，锐意进取，为自己的人生留下美好珍贵的财富。

瞿老师在报告中表达了对生活、对社会、对河南大学的深深谢意，并以自身学习、生活、工作经历为切入点与现场师生分享了自己对人生的感悟。他建议同学们在这个大展宏图的时代一定要把握好自己的命运，在后天学习中把身体健康放在第一位，努力学习，积极实践，全面发展。瞿老师还强调培养自学能力是大学乃至人生的重要一环，并介绍了自己在大学学习中的心得体会。最后，他呼吁大家一定要“珍惜人生，热爱人生，善待人生，感悟人生”。

瞿鸿模老师虽已退休，却时刻关注着河大尤其是环境与规划学院学子的学习生活情况。虽年事已高，却精神饱满，容光焕发地为同学们做了这场精彩的励志报告，使大家受益匪浅。瞿老师为同学们讲述了他从少年入学、入团，到青年学习、深造，中年工作、研究，再到退休的生活经历，使我们在他饱含深情的表述中感受到他崇高的人格魅力。瞿老师少年时代就有了比较远大的理想，他对生活有着美好的憧憬和向往，因此学习很踏实刻苦。青年时期的瞿老师充满活力，对生活充满了无比的热爱，他珍惜每一次的学习实践机会，博览群书，拥有了使他终身受益的丰厚文化积淀。由于专业是地学，经常性的野外考察使他开阔了眼界，理论实践结合，掌握了扎实的专业知识。之后他成了一名教师，爱岗敬业，视生如子的他深受学生爱戴，兢兢业业的工作研究态度使他获得了诸多荣誉。但瞿老师低调做人，高调做

事，将一切光环视作继续前进的动力。退休之后，瞿老师依旧保持良好的学习习惯，每日坚持写的日记如今成了我院学生学习的枕边书。

整场报告会，瞿老师讲得激情高昂，同学们听得全神贯注，瞿老师晓之以理、动之以情的话语激起在场同学的阵阵掌声，通过这场励志报告，同学们收获的不仅仅是一位退休老教师的生活经历，更多的是一种生活状态和一份精神力量，我们不禁钦佩瞿老师那从容淡定的人生态度和昂扬的精神面貌，我们学会用感恩的心去面对这个世界，更加用心的去生活，我们发现了自己身边触手可及的力量，引发我们深刻的思考。

总之，感悟人生系列活动，在师生中产生的影响是深远的，它的作用是无法估计的，瞿老师的人生历程和人生态度是一次最好的思想教育课，为我们提供了一份宝贵的精神食粮。很多学生暗暗的下了决心，要向瞿老师学习，立下远大的志向。此次系列活动可以说是在环境与规划学院历史上很有意义的一系列活动。

我们希望踩着榜样的足迹，追随模范的身影，用努力奋斗，用勤劳汗水，去铺设我们自己的人生旅程，这样，当我们也到了回首的年纪，我们就可以自豪地说“我的人生----无悔”！

**第四篇：人生感悟系列 024简单地生活A**

简单地生活

简单地生活，不是如佛家般脱离红尘，置身世外；也不是如庄子般主张“绝圣弃智，擢乱六律”，而是以一种澹然的心境宽待生活，在“风烟 俱静，天山共色”的悠然襟怀中，体会“天凉好个秋”的情怀。

简单地生活，也不是凡事无争，敷衍生活，而是心平气和地从事你的工作与生活。独处斗室时，你思接千载神游万仞，在书林翰海中徜徉忘神；挚友相聚时，你舌粲莲花触处逢春坦荡磊落，在亲情与友情中怡然自乐；就是在平凡的家庭生活中，你也能因妻子动情的娇嗔而如沐春风，因孩子可爱的迓语而快慰不禁。甚至最单调的锅碗瓢盆交响曲，你也完全可以换个角度去欣赏去赞美：“呀，简单的劳动正在丰富和美化着我们的生活！”总之，在纷繁的世界中抛去苛求，简单地生活能帮助你重新找到迷失了的自我，恢复为利欲蒙蔽的本性，使你多一份诗意，多一份潇洒，多一份平和，多一份自我欣赏与肯定！

有位哲人说：“真正的财富，是健康的身体、简单的生活和心情上的海阔天空。”在诸多示顺与不平时，此话使人蓦然觉醒：

原来我们对生活牢骚满腹，首先是由于我们自己的生活太复杂；我们怀疑外部的事物是否合理，首先是由于我们对自己本身是否合理有怀疑！真正值得珍惜的不是其他，而是不为物累的睿智、平淡隽永的自得、真诚无欺的自爱，简言之，即简单地生活。

苛责生活，晴空满是阴霾，四顾尽成危道。宽待生活，恶澜可成清流，狂飚自成和风。简单地生活，潇洒就在自身，红尘便是福地！

**第五篇：感悟经典感悟系列**

感悟经典---感悟

【禅语悟道】心小了，所有的小事就大了；心大了，所有的大事都小了。大事难事，看担当；逆境顺境，看胸襟；是喜是怒，看涵养；有舍有得，看智慧；是成是败，看坚持。凡事顺其自然；遇事处之泰然；得意之时淡然；失意之时坦然；艰辛曲折必然；历尽沧桑悟然。饮清净之茶，闭是非之口，结悟道之友。

【禅悟人生】和尚挑着盛满绿豆汤的壶子，不慎掉落摔得粉碎，他不回头继续走。路人激动地说：“你不知道壶子已经破了吗？” “知道，听到它掉落了。” “那为什么不转身，看看怎么办？” “它已经破碎了，汤也流光了，我还能怎么办？” 无法挽回的就让它过去，往前走。

【修禅问答】净尘问禅师：师父，当我与他人有矛盾时，我好心退让，他人不但不会看到宽容，相反还会觉得我很懦弱、好欺负。真让我难过！禅师问：你拿出宽容是为了让别人感恩你的么？净尘说：也不是，我只是不想让人嘲笑懦弱。禅师微笑道：“表面的激烈是由于内心的单薄，真正的力量如同流水一般沉静。”

【修禅问答】星云大师云：＂世间最好的东西，是欢喜；世间最贵的善举，是结缘；世间最大的力量是忍耐；世间最强愿力，是甘愿。世间最美的地方，是天然；世间最动人的瞬间，是微笑；世间最大的能量，是化解；世间最珍贵的，是快乐＂。

【善解人意】人人都有自己的事情，人人都有自己的眼光，人人都有自己的利益，人人都有自己的喜怒哀乐。不想理解别人，却奢望别人对你的理解，这种心态是不成熟的。这个世界上并非只有你一个小孩，并非所有的人都是呵护你的家长，你也不应带着这样的不满去要求别人。只有理解他人，才能得到他人的理解。

【先做应该做的，再做喜欢做的】有些应该做的事，不一定是喜欢做的事。在选择做事情上，如果选择了应该做的事，比如学习、工作，那生命会有更多精彩。卓越的人会先做应该做的事，并且把应该做的事变成喜欢做到事，享受其中。而一个人要不断进步，就一定要有时间思考与反思，千万不要用“忙”为借口。事情永远都做不完的，关键是对事情作出正确的“舍得”判断，这样才能让你将时间投资到正确的地方。时间管理其中一个很重要的一方面就是要将自己思考时间“主动”的计划进去。

【智和慧】智慧是两个词：急中生智，定静生慧。智是一种能力，慧是一种境界；智是在做加法，慧是在做减法；智是知道如何进，慧是懂得怎么退；智者拿得起，慧者放得下。拿得起是本事，放得下才是自在。

【为别人就是为自己】某人见盲人打着灯笼，不解，询问缘由。盲人说我听说天黑以后，世人跟我一样什么都看不见，所以我才点上灯为他们照亮道路。某人说原来你是为了别人才点灯，很有善心。盲人说其实我是为自己点灯的，因为点了灯，在黑夜里别人才能看见我，不会撞到我。为别人就是为自己。

【静思晨语】

1、知识给人重量，成就给人光彩，大多数人只是看到了光彩，而不去称量重量。

2、最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

3、为明天做准备的最好方法就是集中你所有智慧，所有的热忱，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你能应付未来的唯一方法。

【静思晨语】1.下对注，赢一次；跟对人，赢一世。2.重师者王，重友者霸，重己者亡。3.事不三思总有败，人能百忍自无忧。4.学识不如知识，知识不如做事，做事不如做人。5.不识货，半世苦；不识人，一世苦。6.政从正来，智从知来，财从才来，位从为来。7.心态决定状态，思路决定出路。

【静思语】

1、布施不是有钱人的专利，而是一分虔诚的爱心。

2、修行者的本分事是忍耐和付出，因为修养原是个人的行为。

3、心志若能守持于道，必能精深博大；否则，即使透彻千经万论，亦如空花水月，一事无成。

4、忏悔是心灵的告白，也可以说是精神污染的大扫除。

【静思语】

1、成长不只在于身体、年龄，最重要的是智慧、对他人的感恩、尊敬，以及对社会付出的爱。

2、用感恩的心送走过去，用虔诚的心迎接未来。

3、事不论大小，只要用心去做，都会得到尊重与敬爱。

4、不是什么都不理就叫无争，而是要与人合心、和气、互爱、协力。

【静思语】

1、要缩小自己，要能缩到对方的眼睛里，还要能嵌在对方的心头上。

2、即使已达智慧圆融，更应含蓄谦虚，像稻穗一样，米粒愈饱满垂得愈低。

3、不争的人，才能看清事实；普天之下，并没有一个真正的赢家。

4、忏悔则清净，清净则能去除烦恼；人因自觉而成长，人因自满而堕落。

【养心六法】

1、静心。静能生慧，智者无忧，计较是疼，比较是痛，淡然是福。

2、定心。不以物喜，不以己悲。

3、安心。尽人事而顺天意，随遇而安即得幸福。

4、正心。心术不正损人害己，意志不坚诸事难成。

5、宽心。心有多大，舞台就有多大。

6、平心。淡泊以明志，宁静以致远。

【最高境界】人的最高境界：把自己当别人，把别人当自己；荣誉的最高境界：你已远离江湖，江湖还在传说你；喝酒的最高境界：你还知道他是谁，他已经不知道你是谁；交友最高境界：久不联系，常在心中；事业的最高境界：家人想你，单位念你；生命的最高境界：哭着来，笑着走。

【三十秒人格魅力养成术】

1、微笑；

2、不谈论沉重话题；

3、倾听时有所回应；

4、做几个让人印象深刻的表情；

5、不要后背靠在椅子上；

6、目光在对方的“三角区”游荡；

7、让对方多说话；

8、不要透露过多个人细节；

9、减少说话时的手势；

10、不掩饰自己的缺陷或错误；11.说话时减少口头语。

【迷茫时看的8句话】①先处理心情，再处理事情；②最困难的时候，就是最接近成功的时候；③不为模糊不清的未来担忧，只为清清楚楚的现在努力；④宽容他人对你的冒犯；⑤不要无缘无故的妒忌；⑥只为成功找方法，不为失败找借口；⑦不要看我失去什么，只看我还拥有什么；⑧用最放松的心态对待一切艰难。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！