# 活在当下读后感500字 （定稿）

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-06-09

*第一篇：活在当下读后感500字 （定稿）最近一位认识不久的朋友推荐我翻一本书《活在当下》...是一本概括人生哲学的书集，活在当下读后感500字。虽然目前我还只看了三辑但文章说理字字精湛，句句透切，令我震撼，深思其中，当然...受益匪浅。回...*

**第一篇：活在当下读后感500字 （定稿）**

最近一位认识不久的朋友推荐我翻一本书《活在当下》...是一本概括人生哲学的书集，活在当下读后感500字。虽然目前我还只看了三辑但文章说理字字精湛，句句透切，令我震撼，深思其中，当然...受益匪浅。

回顾...一路走来的前半生，不是在痴情过去就是在担忧未来，唯独没有认真地，专注地感受当下的生活。虽说我也明白..人生没法重来，毕竟，昨日已成历史，已经过去的事情我们无法再改变什么，尽管有太多的遗憾和追悔留在了过去。人总是有一个很奇怪的情况，就是会粉饰记忆。当现实遭遇到不如意时，人往往会追忆往昔，在追忆的过程中不自觉地忽略掉过往的不快，留下的都是美好的回忆，跟现实对比，越发觉得自己的生活充满了失望。书上指这种现象是源于人类的自我保护本能，这种本能虽然可以使人很快忘记痛苦，但是却可能让人无法正视现实，读后感《活在当下读后感500字》。如果放任自己追忆过去，就会让人陷入虚幻与现实纠结的空间中。过去，我已经把太多时间浪费给了迷惘，空虚....无聊逐渐成了我生命的底线。日子一天天的过，心中的那个梦想早已经慢慢变得模糊，只剩下一丝丝的不甘心，不甘心当生命终结的那一天，人生就只剩下遗憾了。

或许我真的还能改变...人生处处是起点，真的不可以始终再纠结于过往，即便过去的日子里几经波折，还有许多蹉跎的岁月，但过去既然是错误的，失败的；为何不干脆把昨日画上一个句号，活在当下....就从这一刻开始，重新规划人生，追求未来，开始全新的旅程。已然成为事实的事物，过多的介怀只会令自己停滞不前，失败过，沮丧过....应该可以在今后的生活中引以为鉴，让其成为今后人生道路上的警世钟长鸣耳畔。我坚信人生不会因一次失败或几次挫折就满盘皆输，即便是曾经迷航只要能及时觉醒，找到正确方向，人生便会有许多种未知的选择，一切皆有可能。

我要努力改变....就在当下！改变自己便能达到胜利的彼岸，不再让剩余的生命留有遗憾。

木 子 美 文

**第二篇：《活在当下》读后感**

《活在当下》读后感

这本书探讨的是使生命富有意义的“真实刹那”，以及我们如何拥有更多的“真实刹那”。它要你去体验生命中每一刻的完美与奥妙，真正的满足就在当下的此时此刻，而不是非要等到赚了更多的钱、找到门当户对的另一半或减肥成功以后才能获得。它探讨如何重新看待你与伴侣、孩子在一起时的真实刹那，工作和游戏时的真实刹那，最重要的是，面对你自己的真实刹那。

诚实看待你自己的生命。你每天每夜所做的事都很有意义，且能使你心中微笑吗？你是否把大多数的时间都花在几乎毫无乐趣的事情上？当你生命终了，你会不会希望自己曾经以另一种方式过活？如果你只剩下一个月的寿命，你会做什么改变？

审视你自己的内心深处。你快乐吗？有什么东西是你觉得必须拥有才会快乐的？你确定拥有那样东西之后，你一定会快乐吗？那样你就满足了吗？

借着这本书，你可以开始针对这些问题去寻找自己的答案，就像我也一直在找寻属于我自己的答案一样。我相信对自己提出这些问题非常重要，它会迫使我们不再麻木地、机械地过日子，而必须用心去活。生活的片段，有时是无尽的喜悦，有时是深沉的伤感。然而不变的是，当你全心全意于你所处的那一时、那一事、那个当下，你所经历的便是一个深具意义、绝不枉费的刹那。这就是我所说的真实的刹那。

投入每一瞬间全神贯注使你完全投入那一瞬间，它能把每一个寻常的经验——如散步、哄孩子入睡、拥抱伴侣，甚至单纯的开车，转变成一个个真实的刹那。当你全神贯注时，就能毫无遗漏地去感受自己当下所处的环境和正在做的事，而不是麻木地让眼前这介于过去和未来的瞬间，成为又一个即将逝去、将会遗忘的时刻。若想拥有每一个真实的刹那，就要用心迎接生命为你展现的每一刻，全心全意活在当下，放开心胸去充分感受，尽情展现生机。随着时间流逝，我渐渐看到了真相。我不快乐是因为我不曾让自己体验许许多多真实的片刻，那些无所为而为的片刻，那些不为工作目标忙碌的片刻，那些我简简单单就是待在什么地方的片刻。这么多年来，我满心相信：只要能达成愿望，我一定会很快乐。如今，我拥有了从前向往的东西。

**第三篇：《活在当下》读后感**

《活在当下》读后感

读了《活在当下》，解决了我一些一直困扰的问题！享受每一刻的每一秒！用真心去感受！为什么我们都向往童年！因为童年的我们最真实的去感受当下！而现在我们好像在走到了一个死胡同一样！害怕伤害，逃避着逃避着，《活在当下》读后感。好像在心里作了一堵墙！

里面有一个故事，说一个总出差的业务员，工资待遇都很好，很令人羡慕。有一天他孩子生病了，很严重！他的妻子很着急，很无助，联系不到这个业务员，读后感《《活在当下》读后感》。当业务员知道后，就想到 我挣这么多钱是为了什么？工作到处都能工作，但是家只有一个。他毅然决然的辞去工作，买了个出租车来干，虽然钱少了，但他更快乐了，因为他保住了家庭。他知道自己要什么而我们呢？活在当下，更应该去享受每一刻每一秒的时间。用心灵去感受。

我感觉这确实是一本很不错的书！一本心灵上的书籍，如果你茫然了，总去抱怨社会的不公平，那么你去看一看这本书吧！希望能打开你的心结！

**第四篇：活在当下读后感**

活在当下读后感

《活在当下》是一本行文优雅的心灵散文，字里行间洋溢着一股纯粹而诗意的气息，细品之仿佛一杯好茶，让人沉浸其中，历久弥香。

“活在当下”，它就是一句精巧凝练的心灵小语，充满了哲理和禅意。我们的生命历程说长不长，说短也不短，但是该怎么样对待自己的人生，在几十年的光阴里活出怎样的一份心态，这是许多人都不曾细心思考过的问题。

“活在当下”其实是一种生活态度，在人生的旅途上行走，每时每刻都经历着不同的变化，无论过去或将来都是无法把握的，只有现在，只有今天才是真正属于自己的。读过朱自清先生写的那篇散文《匆匆》，对于其中几句印象特别深刻：洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去……如果一味地感叹过去或者期待将来，不珍惜眼前的时光，那么一切都将像这匆匆流逝的时间一样，一去不再复返了。

安吉丽思通过记述自己在生活中如何去品味每一个当下，以及其他一些懂得享受当下滋味的人，为我们展现出一种有滋有味的生活态度。人生就像是一出戏，序幕拉开，你不得不硬着头皮上演，无论演的好或者坏，我们都要努力，也许此刻扮演的角色不一定是最好的，但是你去把握了才是无悔的人生。细心观察身边的一些朋友，似乎总有发不完的牢骚，无处发泄的苦恼，其实他们拥有美满的家庭，有房，有车，生活富裕，不愁吃穿，可是我听到的却是这个嫌钱赚的不够多，那个嫌工作不够清闲，每天都抱怨昨天过的不如意，明天是否会金融危机，担忧，困惑，苦恼，总是没完没了地在他们的脑子里转动。其实不断地要求自己，不断地给以后定下目标，有的甚至后悔已经溜走的机会和青春，却忽略了当下最重要的东西，总是缅怀过去，或者是奢望明天，这是多么不切实际的想法。满足当下的生活状态，体会最真实的刹那，全心投入你所做的每件事情，这样你才能够品味到真正的快乐。

明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。如果都在等待着明日，不去把握当下的机遇和时间，那么一日日，一天天，流逝的也许将是悔恨和痛苦。也许你眼下在做的事情很微小，很平常，可是如果用心感受了，那么即使是最简单的事情也会变的富有意义。吃饭，聊天，都需要这样的一种心态，安心地享受美食，专心地陪坐在对面的朋友聊天，感受难得的闲暇时光，不要顾左右而言他，那么相信这一刻你是快乐的。现在有很多人都在说回归这两个字，其实回归到自己的心灵，让我们放慢自己的身心，把注意力聚焦在我们的感官，聚焦在我们的心灵，当下的味道自然呈现，生命的喜悦自然浮现，这难道不是最好的生活方式么？生命的片段总是充满不同碎片，有喜悦也有忧伤，读了此书后我想告诉身边的朋友，珍惜当下，珍惜属于自己的今天，不要给明天留下太多的遗憾，那么你的人生将是充实而丰盈的。

**第五篇：活在当下读后感**

有个小和尚，每天早上负责清扫寺院里的落叶，活在当下读后感。清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。第二天，小和尚到院子里一看，他不禁傻眼了。院子里如往日一样满地落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，惟有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

库里希坡斯曾说：“过去与未来并不是‘存在’的东西，而是‘存在过’和‘可能存在’的东西。惟一‘存在’的是现在。”一天早餐后，有人请佛陀指点。佛陀邀他进入内室，耐心聆听此人滔滔不绝地谈论自己存疑的各种问题达数分钟之久，最后，佛陀举手，此人立即住口，想知道佛陀要指点他什么。“你吃了早餐吗？”佛陀问道。这人点点头。“你洗了早餐的碗吗？”佛陀再问。这人又点点头，接着张口欲言。佛陀在这人说话之前说道：“你有没有把碗晾干？”“有的，有的，”此人不耐烦地回答，“现在你可以为我解惑了吗？”“你已经有了答案。”佛陀回答，接着把他请出了门。几天之后，这人终于明白了佛陀点拨的道理。佛陀是提醒他要把重点放在眼前——必须全神贯注于当下，因为这才是真正的要点。活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。当你活在当下，而没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种强烈的张力。

这就是使生活丰富的惟一方式。除此之外的人们都是“贫穷”的。他们也许拥有世界上所有的钱，但他们是“穷人”。世界上有两种穷人——富有的穷人和没有钱的穷人。充实的感觉和对物质财富拥有的多少关系不大，它往往和你生活的方式、生活的品质、生命的喜乐、生命的特性有关。而所有这些东西只有通过静心才可能感受到其中的深意。“当下”给你一个深深地潜入生命水中，或是高高地飞进生命天空的机会。但是在两边都有危险——“过去”和“未来”是人类语言里最危险的两个词。生活在过去和未来之间的当下几乎就好像走在一条绳索上，在它的两边都有危险。但是一旦你尝到了“当下”这个片刻的甜蜜，你就不会去顾虑那些危险；一旦你跟生命保持在同一步调，其他的就无关紧要了。对你而言，生命就是一切。当生命走向尽头的时候，你问自己一个问题：你对这一生觉得了无遗憾吗？你认为想做的事你都做了吗？你有没有好好笑过、真正快乐过？想想看，你这一生是怎么过的：年轻的时候，你拼了命想挤进一流的大学；随后，你巴不得赶快毕业找一份好工作；接着，你迫不及待地结婚、生小孩，然后，你又整天盼望小孩快点长大，好减轻你的负担；后来，小孩长大了，你又恨不得赶快退休；最后，你真的退休了，不过，你也老得几乎连路都走不动了……当你正想停下来好好喘口气的时候，生命也快要结束了。其实，这不就是大多数人的写照吗？他们劳碌了一生，时时刻刻为生命担忧，为未来做准备，一心一意计划着以后发生的事，却忘了把眼光放在“现在”，等到时间一分一秒地溜过，才恍然大悟“时不我予”。

佛家常劝世人要“活在当下”。到底什么叫做“当下”？简单地说，“当下”指的就是：你现在正在做的事、呆的地方、周围一起工作和生活的人：“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。你可能会说：“这有什么难的？我不是一直都活着并与它们为伍吗？”话是不错，问题是，你是不是一直活得很匆忙，不论是吃饭、走路、睡觉、娱乐，你总是没什么耐性，急着想赶赴下一个目标？因为，你觉得还有更伟大的志向正等着你去完成，你不能把多余的时间浪费在“现在”这些事情上面。不只是你，大多数的人都无法专注于“现在”，他们总是若有所想，心不在焉，想着明天、明年甚至下半辈子的事。有人说“我明年要赚得更多”，有人说“我以后要换更大的房子”，有人说“我打算找更好的工作”。后来，钱真的赚得更多，房子也换得更大，职位也连升好几级，可是，他们并没有变得更快乐，而且还是觉得不满足：“唉！我应该再多赚一点！

职位更高一点，想办法过得更舒适！“这就是没有”活在当下“，就算得到再多，也不会觉得快乐，不仅现在不够，以后永远也不会嫌够。忘了真正的满足不是在”以后“，而是在”此时此刻“，那些想追求的美好事物，不必费心等到以后，现在便已拥有。假若你时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，你永远也不会得到快乐。一位作家这样说过：”当你存心去找快乐的时候，往往找不到，惟有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来，读后感《活在当下读后感》。“或许人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绮丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。毕竟，昨日已成历史，明日尚不可知，只有”现在“才是上天赐予我们最好的礼物。

人生箴言：许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决掉明天的烦恼。明天如果有烦恼，你今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要交，努力做好今天的功课再说吧！

语丝感受：同样有一个关于老少和尚的故事：老和尚与小和尚在修行，小和尚突然问师傅；什么是生命？师傅起初没有回答徒弟的问题，小和尚坚持问了两次之后，老和尚一言不发狠狠地敲了小和尚的光头，“咚咚”响了两下，小和尚痛苦地捂着头不再问了，过了一会，老和尚问道：头还痛吗？小和尚没好气地答道：不痛了，老和尚微微一笑，然后指着树上的鸟说：你看到树上那只鸟了吗？小和尚不解地看着师傅，不知道师傅想说什么，一阵风吹来，树枝动了一下，鸟儿迅速地飞走了。老和尚看着小和尚然后意味深长地说：这就是生命！

我刚看到这个故事，怎么也理解不了其中的寓意。鸟儿的停留和飞去有什么关系？为什么这就是生命。后来随着年龄的长大和社会经验的增多，接触的事情也多起来，复杂的人际关系也让我明白了许多。佛家“活在当下”的意境原来是一种生命的洒脱和豁达。生命往往如沧海一粟，生命的终止就在瞬息之中，呼吸之间，生命的长度我们都一样或差不多，我们无法改变生命的长度，我们一定可以改变生命的深度。那只‘鸟“儿很快就会飞走，风景和欢乐也会离我而去，我们可能因为一些风景的破坏而陷入孤独和无奈中，所以活在当下就显得尤为重要。要深深体会片刻的欢愉和人生的甜蜜。天伦之乐，承欢膝下是令人向往而值得珍惜，所以世人要“常回家看看”，人的心灵和本性是善根，要呵护备至。“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。同事，伙伴的帮助和关照我们应该用心体会和感恩回报，因为他们的帮助是如此的无私，微笑又是如此的温馨而感人。

记得在《艺术人生》的一期节目里香港四大天王之一的刘德华曾经感叹：“2024年最大的收获：懂得了‘活在当下’”。同工异曲，或许亲身经历了什么，或许亲眼见到了什么，发出如此感慨绝不是闭门造车想象出来的。每一个人都有所追求，都在追求比较幸福快乐的生活，在这付出、奋斗的过程中就已经是“活在当下”，只是潜意识中没有更深的体会。让快乐或痛苦匆匆而过，没来得及慢慢品嚼就让一天天像山涧水一样流逝，快乐时，如果用物理学的名字来说，就是势能大一些，水流快一点，发出的响声也是更清脆轻快，时间过得如此之快；痛苦时，排水的势能小而觉得难过极了，发出的响声也是闷闷之音，每一分钟都是钻心的痛楚。

活在当下，行在今日是一种全身心地投入人生的生活方式。活在当下，而没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，把全部的能量都集中在这一时刻。行在今日就是紧紧把握今天的机遇，并用行动来实现自己的理想和信念。在我们的周围有许多人与朋友都活在过去或未来中，生活在过去的人他们日日在追忆中生活，为生命中某个阶段曾拥有的幸福，如今已成过去而悲叹，为过去崎岖的际遇而忿忿不平；生活在想像的未来中的人，担心现在强壮的身体因年老而多病，担心年老失去工作能力、经济成问题...而无论是活在过去或担心未来的人，他们都失去了当下，不能开心地、快乐地享受当下。

我们承认，每个人都有过去、都有经历，但过去的已成过去，不管你现在怎样追忆，怎样悲伤，时间永不会回头，过去是无数的现在组成，每一个美好的回忆都应该使我们懂得珍惜当下，每一个逆境的际遇，也使我们一样有得著，那就是学了忍耐与包容。我们要在生活中，看出生活带给我们的启发，学习感恩，学习教训，只有这样才能不断地培育我们的智慧，过一个充实的人生。人生短暂，瞬间即过，太多的东西不在我们掌握之中，过去已成过去，未来也不一定是我们想像之中，只有当下－－现在的这一秒钟才是实实在在地掌握在我们手中，我们是否应该珍惜光阴，把握当下。为了过去和未知的将来而放弃了现在，是否舍本逐末？而舍本逐末，它使人迷失。生命只有一次，时间才是我们最大的财富，而我们拥有的时间只有当下，拥有了现在，我们也就拥有了过去和未来。希望我们能珍惜当下的每一分每一秒，把生命的烛光点亮去照亮自己，照亮他人，把目光从看重自己的焦点转移到他人身上，做一些帮助或服务他人的有意义的工作。让我们相互鼓励，一起努力向著这个人生的目标，那么当我们走到生命的终点，回首才不再有遗憾。

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！