# 《趣品人生》读后感（合集五篇）

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-08-18

*第一篇：《趣品人生》读后感《趣品人生》读后感利用课余时间，我阅读了于丹所著的《趣品人生》一书，感触很深。《趣品人生》从茶、琴、酒和山水这四个方面来让我们认识到自己在现在这个物欲横流的社会少了些情趣，在这个喧嚣的尘世没有享有一份宁静。读完之...*

**第一篇：《趣品人生》读后感**

《趣品人生》读后感

利用课余时间，我阅读了于丹所著的《趣品人生》一书，感触很深。《趣品人生》从茶、琴、酒和山水这四个方面来让我们认识到自己在现在这个物欲横流的社会少了些情趣，在这个喧嚣的尘世没有享有一份宁静。读完之后，我深思为什么不能像书中所说拥有一份宁静，拥有一份闲适，去看见生命本真呢？我们熟不知在这个快节奏的生活静下来有多美好！品淡雅之茶，看真诚之心。紧张快速已成为现代人类的一种生活方式，何不在紧张、繁忙中抽空来品一杯清茶，舒缓一下节奏，来感悟你那颗为争夺功名利禄沉封已久的美好心灵呢？让你静下来，去体会这生活有多美好。久而久之，你会发现有茶的日子就是一段好时光！但识琴中趣，何劳弦上声？只要懂得琴中的乐趣，还用劳烦在琴伤弹出声音吗？人生就好比这琴，只要能发现人生的乐趣，享有一份纯真，还用挣很多钱来填补心灵的空虚吗？弹琴可以让烦闷的心静下来，能够沉醉其中，洗涤自己的灵魂，听琴的人也是如此。所以说有音乐的人生是幸运的。酒逢知己千杯少，话不投机半句多。古人喝酒不像现在人们为了功名，耍心机的喝，而是把酒当做爱好，豪爽的干一杯。杯中之物，清浊在人心。人心好坏，一喝便知。所以说喝酒能看出一个人的品行。我们要做一个纯洁善良的人，才能体会酒的美味与生活的乐趣。一山一水一世界，在周末放假时何不与朋友、家人去感受大自然？去亲近它，和它诉说，放松忙碌一周的疲惫身躯。你听！鸟儿在婉转的歌唱；你看！花儿在争奇斗艳的开放；你闻！青草与泥土的清新气息扑面而来。让大自然为你洗去这人世的尘土，让你的心感悟美好的人间！在这样一个喧嚣、俗世，能够静下来去感受人生是美好的。别忘了在名利道路上奔忙时，享有一份纯真，停一停，静下来，回望这路上的每一步，其实都是风景。

悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，从容而快乐地享受并经历人生。

于丹眼中的人生是什么样呢?她认为人生是有趣的，所以品位人生也是一件有趣的事。于是于丹便有了《于丹趣品人生》这样一本书。人生的趣味在于什么，怎样发掘人生中的趣味呢?这也是一个范围太大程度太深的问题，但是，依然可以从个别的方面入手，从而窥一斑而知全豹。人生就是一个过程，我们活的是这个过程中的感受，享受的也是这个过程中的感受。在于丹看来，能否放开心境，从容而快乐地享受并经历人生，是人生是否圆满的关键。但是享受人生从哪里入手呢?于丹给出的答案是：琴酒茶。琴酒茶大家都不算陌生，除了琴稍微不那么大众之外，另外两项都是大家生活中频繁接触的东西。琴在古代是非常高雅的东西，与琴有关的故事很多，比如高山流水，比如对牛弹琴，比如蔡邕的焦尾琴等，这些故事不仅体现的是古人的风骨情趣，也体现了琴的风骨和韵味。现在的人们生活节奏比古代要快很多，所以认为无法去享受那种闲逸的生活，尤其是听琴抚曲这样高雅的享受，更是可望而不可即。其实，于丹告诉我们的是，我们不必照本宣科，不必邯郸学步，不必鹦鹉学舌，我们要学的是古人的一种心境，而不是照搬古人的生活方式。如果学到了古人的那种心境，那么，无论在什么样的时代背景下，在什么节奏的生活环境中，我们都能享受到生活的快乐，感受到内心的宁静与安逸。

于丹将自己三年来对幸福生活的最新体悟辑录于《于丹感悟生活》一书中，并延续了心灵鸡汤式的风格，或引经据典，或直陈观点，用一个个典故或现代故事将我们生活都将遇到的困惑阐释得淋漓尽致，清晰明了地回答了我们生活中所碰到的种种问题，句句直指人心、撞击心灵。所以，与其说这是一部文化随笔，还不如说这是一本身心灵的佳作。在书中，你将读到如何借助古人“一生相伴的酒，日常品的茶，宛若天籁的琴声”，让自己疲惫、充满噪音的内心停一停、静一静，重新找回真实的自己，找到自己内心的真正所需。从某种程度上说，于丹更像是一位“心理医生”，在她的悉心开导下，那些曾经萦绕在心头的负面情绪——焦躁、迷茫、抑郁、愤懑将会逐渐消散。我们困顿的心灵将会在寂静的阅读中找回生命的本真，找回那个最初的自己。这就是于丹和她的《于丹感悟生活》，超越今人与古人的时空界限，解读当下的生活状态，让我们用一颗闲闲的心去享受生活，在建功立业的同时不要丢失自己。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。

**第二篇：《趣品人生》读后感**

于丹，中国著名文化的研究者和传播者，著作丰富，家喻户晓，将博大精深的国学通过深入浅出的讲授，给人启迪，令人感悟，增人智慧。

于丹在“趣品人生”一书中，介绍了中国山水文化，茶、酒、琴文化，读后令人耳目一新，荡涤心灵，更添人生奋斗之志，创新工作之气。

山：天地有长风，生命自浩荡。人在安静时，内心涵养了天地浩然之气，就会生命从容，行动起来时，就乘风千里，迅速果断，不拖泥带水。我们在工作中，首先要培养自身修养，陶冶自身情操，以浩然正气对待一切，以公正心处理事务。其次要熟悉情况，工作流程和规范，更要敏锐领悟事件发展趋势，把握事件发展规律，预测事件发展过程种种不确定因素和环节，唯有此，才可处置及时准确，干净利落。再次紧扣“运政为民”这一宗旨，全力实施好今年市政府为民办十件实事之一：10乡镇镇村公交通达及260个农村客运候车亭，以保证人民群众人便于行。

茶：力量之茶，从容不迫。在一个躁气过重的时代，泡茶、喝茶也许是最好的医心良方，需细品水与茶相逢，心智与茶香相融的过程，从而使我们静下心来，在沉思中积蓄力量。运管工作虽然面广量大，涉及千家万户，关系千头万绪，我们必须千方万计，经过千锤万炼，积极履职，行使好客运、货运、驾培、维修等行业管理职能，同时担当好运输市场安全、秩序等方面监管职责。由于从业人员素质参差不齐，管理水平手段滞后，不规范，不文明经营行为时有发生，领导与人民群众颇有微词。工作千难万苦，我们唯有洗尽铅华，以公正之心，责任之感，使命之情，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，逐项梳理薄弱环节，问计于民，求解于民，解难于民，解决问题于基层，做市场秩序净化的铁军，做人民群众的忠诚卫士，做维护合法经营者的保护神。

酒：清醒智慧，运筹有方。一些人酒越喝越糊涂，另一些人则越喝越清醒。也许我们要韬光养晦，用清醒智慧推进运管工作，抓住工作重点，力求工作“师出有名”。履行好人民群众“衣食住行”中“行”的职责，同时把与“衣食住”有关系的生产生活资料运输好，从这意义上，我们做好工作就是服务民生，服务百姓。为此，要坚定以人为本，执政为民的理念，始终把人民群众的利益放在第一位，从城市客运、城市公交、农村客运、出租车等群众出行这一最现实、最贴近、最直接的利益入手，服务好人民群众的出行。力求为百姓谋福祉，为百姓分忧，让百姓安全、舒适出行，享受最高效顺畅的道路运输。

琴：治世之音，庄严人生。于丹讲，我们生命本真中原来都有敬畏之心，只不过在现实压力下，被喧嚣忙碌淹没太久，唯有借琴声唤醒敬畏，使生命肃穆庄严，敬畏权力会使我们不迷失方向和不耽误前程。一个人的一生道路或许有千万条，但我们选择了服务人民这条路，就应该干好专职工作，权为民用，奋力开创，努力拼搏，对工作有热情，对人民有热心，对人生有热爱，这样将不亏一生，不负组织。以身作则，身先垂范，事业重如山，名利淡如水，以“等不起”的紧迫感，“慢不得”的危机感，“坐不住”的责任感，与运管处人员一起强化管理，规范市场树新风；优化服务，民生为先促和谐，内强素质，外树形象，为实现我市交通“通江达海”宏伟目标尽心尽力尽责。

**第三篇：趣品人生读后感**

《于丹趣品人生》读后感

翻开这本书，首先映入眼帘的不是于丹精彩的文笔，而是白岩松为于丹作的一篇序言，序言含蓄地概括了整本书的内容却又让人感觉像另一篇文章，白岩松运用不同的视角从山水、茶、酒、乐曲中谈出了他的观点。使人在读正文前已有一个大概的认识。

于丹眼中的人生是什么样呢?她认为人生是有趣的，所以品位人生也是一件有趣的事。于是于丹便有了《于丹趣品人生》这样一本书。于丹说：“生活，就像是茶，一杯刚刚沏好茶，只是有的人会把这茶品出是极品的铁观音，有的人则会品出是很普通的大碗茶而已！” 幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，很多成功者费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。缺少意趣与闲情的生活方式，往往会让我们在忙碌中失去自己的心灵。我们今天究竟应该以什么样的方式生活呢?

于丹将自己三年来对幸福生活的最新体悟辑录于《于丹感悟生活》一书中，并延续了心灵鸡汤式的风格，或引经据典，或直陈观点，用一个个典故或现代故事将我们生活都将遇到的困惑阐释得淋漓尽致，清晰明了地回答了我们生活中所碰到的种种问题，句句直指人心、撞击心灵。所以，与其说这是一部文化随笔，还不如说这是一本身心灵的佳作。在书中，你将读到如何借助古人“一生相伴的酒，日常品的茶，宛若天籁的琴声”，让自己疲惫、充满噪音的内心停一停、静一静，重新找回真实的自己，找到自己内心的真正所需。从某种程度上说，于丹更像是一位“心理医生”，在她的悉

心开导下，那些曾经萦绕在心头的负面情绪——焦躁、迷茫、抑郁、愤懑将会逐渐消散。我们困顿的心灵将会在寂静的阅读中找回生命的本真，找回那个最初的自己。这就是于丹和她的《于丹感悟生活》，超越今人与古人的时空界限，解读当下的生活状态，让我们用一颗闲闲的心去享受生活，在建功立业的同时不要丢失自己。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。读完这本书我最大的感受就是，作者通今博古，把一个个抽象晦涩的大道理融入一个个富有哲理的历史小故事里，让并不热衷于读书的，心情浮躁我能够坐在桌前看完这本书，而且我注意到文中引用大量诗词文赋，特别经常使用一名叫林语堂先生的话语。这引起了我极大的好奇心，一查才知道原来真是一位大家，也只有这样的大家才能写出诸如“现实减梦想等于禽兽、现实加梦想等于心痛、现实加幽默等于现实主义、梦想减幽默等于热狂、梦想加幽默等于幻想、现实加梦想加幽默等于智慧”的话语。书尾于丹与泽道法师的对话则用简洁的话语从前文中提炼了所有，是使文章更加易懂。

总而言之，我认为这本书主要教会了我们要宁静、淡泊、懂得享受生活的乐趣。告诉我们在这充满物质享受的社会中要有独自享受的一种方式，不要让自己成为金钱的奴隶。

**第四篇：《趣品人生》读后感**

运政职工读于丹有感

于丹，中国著名文化的研究者和传播者，著作丰富，家喻户晓，将博大精深的国学通过深入浅出的讲授，给人启迪，令人感悟，增人智慧。

于丹在“趣品人生”一书中，介绍了中国山水文化，茶、酒、琴文化，读后令人耳目一新，荡

涤心灵，更添人生奋斗之志，创新工作之气。

山：天地有长风，生命自浩荡。人在安静时，内心涵养了天地浩然之气，就会生命从容，行动起来时，就乘风千里，迅速果断，不拖泥带水。我们在工作中，首先要培养自身修养，陶冶自身情操，以浩然正气对待一切，以公正心处理事务。其次要熟悉情况，工作流程和规范，更要敏锐领悟事件发展趋势，把握事件发展规律，预测事件发展过程种种不确定因素和环节，唯有此，才可处置及时准确，干净利落。再次紧扣“运政为民”这一宗旨，全力实施好今年市政府为民办十件实事之一：10乡镇镇村公交通达及260个农村客运候车亭，以保证人民群众人便于行。

茶：力量之茶，从容不迫。在一个躁气过重的时代，泡茶、喝茶也许是最好的医心良方，需细品水与茶相逢，心智与茶香相融的过程，从而使我们静下心来，在沉思中积蓄力量。运管工作虽然面广量大，涉及千家万户，关系千头万绪，我们必须千方万计，经过千锤万炼，积极履职，行使好客运、货运、驾培、维修等行业管理职能，同时担当好运输市场安全、秩序等方面监管职责。由于从业人员素质参差不齐，管理水平手段滞后，不规范，不文明经营行为时有发生，领导与人民群众颇有微词。工作千难万苦，我们唯有洗尽铅华，以公正之心，责任之感，使命之情，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，逐项梳理薄弱环节，问计于民，求解于民，解难于民，解决问题于基层，做市场秩序净化的铁军，做人民群众的忠诚卫士，做维护合法经营者的保护神。

酒：清醒智慧，运筹有方。一些人酒越喝越糊涂，另一些人则越喝越清醒。也许我们要韬光养晦，用清醒智慧推进运管工作，抓住工作重点，力求工作“师出有名”。履行好人民群众“衣食住行”中“行”的职责，同时把与“衣食住”有关系的生产生活资料运输好，从这意义上，我们做好工作就是服务民生，服务百姓。为此，要坚定以人为本，执政为民的理念，始终把人民群众的利益放在第一位，从城市客运、城市公交、农村客运、出租车等群众出行这一最现实、最贴近、最直接的利益入手，服务好人民群众的出行。力求为百姓谋福祉，为百姓分忧，让百姓安全、舒适出行，享受最高效顺畅的道路运输。

琴：治世之音，庄严人生。于丹讲，我们生命本真中原来都有敬畏之心，只不过在现实压力下，被喧嚣忙碌淹没太久，唯有借琴声唤醒敬畏，使生命肃穆庄严，敬畏权力会使我们不迷失方向和不耽误前程。一个人的一生道路或许有千万条，但我们选择了服务人民这条路，就应该干好专职工作，权为民用，奋力开创，努力拼搏，对工作有热情，对人民有热心，对人生有热爱，这样将不亏一生，不负组织。以身作则，身先垂范，事业重如山，名利淡如水，以“等不起”的紧迫感，“慢不得”的危机感，“坐不住”的责任感，与运管处人员一起强化管理，规范市场树新风；优化服务，民生为先促和谐，内强素质，外树形象，为实现我市交通“通江达海”宏伟目标尽心尽力尽责。

**第五篇：趣品人生的读后感**

前不久读了于丹教授《趣品人生》一书，突然想起曾经读过一篇名为《幸福是一种心态》的文章。文中说：“幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人的心态。”这句话再次从于丹教授的字里行间跳跃而出，再次深深触动了我。

于丹教授身处其位，也算是俗务缠身了，可她却能自主调适心态，乐游于山水酒茶，寄情于琴棋书画，我想，尽管也要忙于工作，忙于生活，忙于应酬，但她一定是悠闲的，从容的，幸福的。正如书中所说，“人最想得到什么，就会成为什么的囚徒”，怎么办呢？“在名利道路上奔忙，到了这溪山清静中，不妨停一停……走进去，体会生命的一种从容”，“弹一张琴，吹一支笛……求得自己心意畅快，自得其乐”。这是很高的人生境界了，在这种境界，心是自由的，情是愉悦的，生活自然也是幸福的了。

世间万物自有其存在的方式和运行的规律，周而复始，不以我们的处境而悲喜，不以我们的喜恶而改变，世间也没有绝对的幸福与悲惨，真正的幸与不幸其实是在我们的心中，它取决于我们的人生态度。贾宝玉生于豪门，锦衣玉食，但他因不能掌控自己的命运而不幸福；祥林嫂青年丧夫，被逼离家，出卖苦力，但她以能在鲁镇自食其力而开心。幸福是什么？幸福就是一种心态。身边有很多人，整天看什么都不顺眼，做什么都不用心，怨愤盈怀，牢骚满腹，这钟泄愤于世，与人为敌的做法，不仅不利于解决问题，改进工作，反而会使自己更加消极懒散，更不利于身心健康。

幸福不会主动找上门，但它却赋予每个人均等的机会，等你怀着一颗真诚生活之心去迎取；幸福就潜藏在每个人心灵深处，不清除心灵消极厌世的杂草，它永远不会发芽开花！常怀一颗仁爱之心，宽容之心，知足知心，感恩之心，幸福就会常伴左右！

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！