# 最新活在当下活在当下意思 活在当下心得体会(优质16篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-10-24

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。活在当下活在当下意...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**活在当下活在当下意思篇一**

第一段：介绍活在当下的重要性及个人经历（200字）。

活在当下是一种重要的生活态度，意味着专注于当前的瞬间，而不是过去的遗憾或未来的担忧。过去的种种失败和伤痛，只是我们成长的经历；未来的不确定和压力，只是我们需要勇敢面对的挑战。当我开始意识到活在当下的重要性时，我的生活发生了巨大的变化。之前，我总是沉浸在过去的错误和失败中，心里充满了悔恨和遗憾。然而，当我学会了放下过去，专注于现在，我才真正感受到了内心的平静与喜悦。

第二段：活在当下的益处及对心理健康的影响（300字）。

活在当下让我们能够更好地欣赏生活中的美好。我们可以更加专注地体验每一个瞬间，从而更加深入地理解和品味生活的各个细节。无论是品尝美食的那一刻，观赏美景的那一刻，或者与亲人朋友共度美好时光的那一刻，活在当下都能带给我们属于当下的独特的快乐。同时，活在当下还能提高我们的专注力和注意力。过去的负面情绪和未来的焦虑都会消失，我们更容易专注于眼前的任务和目标。这样，我们就能更高效地工作和学习，更频繁地进入“心流”状态。在长期的实践中，我发现活在当下极大地提升了我的心理健康。我不再为过去的错误自责，对未来也不再感到焦虑。我学会了释放控制欲，接受并享受当前的现实。我不再将幸福的期待寄托于未来，而是活在当下，与此同时，我也学会了更好地面对困难和挑战。

第三段：活在当下的方法与技巧（300字）。

活在当下并不意味着不考虑未来或者不从过去吸取经验教训。相反，它要求我们在思考未来和回顾过去的同时，始终保持对当下的聚焦。为了做到这一点，我采取了一些方法和技巧。首先，我每天坚持进行冥想练习，通过专注于自己的呼吸和身体感知，让思绪回到当下。这样的练习不仅有助于我调节情绪，还能提高我对当下的敏感度。其次，我学会了放空自我，让自己在大自然中放松身心。每当我感到紧张或疲惫时，我会远离城市的喧嚣，寻找一个宁静的自然环境，让自己与大自然融为一体。这种亲近自然的经历，使我更加意识到当下的价值和美好。最后，我也注意到，与他人的真诚交流和分享，能加深我对当下的感知。通过与亲友的交流，我了解到他们的故事、感受并分享彼此的快乐与痛苦。这样的交流不仅能让我更多地了解自己和他人，还能在交流的过程中帮助我更好地活在当下。

第四段：活在当下对人际关系的积极影响（200字）。

活在当下也能对人际关系产生积极的影响。当我们专注于与他人的交流和互动时，我们能够更好地理解他们的需求和情感，更加敏锐地捕捉到他们的微妙变化。我们能够快速做出反应、提供帮助、传递爱意和情感支持。同时，活在当下还能提高我们的交流技巧和表达能力，从而增强与他人的沟通和理解。在与他人的交流中，我发现当我全身心地聆听和回应他人时，他们更愿意与我分享他们的故事和情感。这样，我能够建立更深层次的人际关系，增加理解和信任。

第五段：总结（200字）。

活在当下是一种积极而有意义的生活方式，它能够带来快乐、平静和满足感。通过专注于当下的瞬间，我们可以更好地享受生活的美好，并提高我们的心理健康。通过冥想、与大自然联系和与他人的真诚交流，我们能够培养和巩固活在当下的能力。同时，活在当下也能够改善我们的人际关系，带来更深层次的理解和信任。尽管活在当下是一种挑战，但是只有通过不断的实践和努力，我们才能享受到活在当下带来的种种好处，并在当下中找到属于自己的幸福。

**活在当下活在当下意思篇二**

人身，人生。

活着，死去。

混混僵僵，轰轰烈烈。

我们不能选择我们自么来，

但我们可以选择自么走。

是一无反顾的为了梦，

还是平平淡淡的过。

这都不重要，

为了自己。

我们不是圣人。

我们有七情六欲。

我们只是凡人，

会有世俗情感。

就好了。

。

**活在当下活在当下意思篇三**

第一段：介绍活在当下的重要性（200字）。

活在当下是一种心态，它强调我们专注于当前所做的事情，全身心地投入其中，不想过去也不预虑未来。在这个快节奏的社会中，人们往往追求高效、多任务处理，忽视了当下所拥有的珍贵时光。然而，活在当下可以帮助我们真正感受生活的美好，体验每一个瞬间带来的喜悦。

第二段：改变焦虑和担忧的态度（200字）。

活在当下可以帮助我们改变焦虑和担忧的态度。当我们始终忧虑未来或者沉迷于回忆过去时，我们无法真正享受眼前的时刻。焦虑和过度思考会让我们失去对生活琐事的信心，同时也消磨我们的时间和精力。因此，要学会接受并放下过去的遗憾，面对未来的不确定性，只有活在当下，才能真正拥抱人生。

第三段：珍惜和感激身边的人和事（200字）。

活在当下还可以帮助我们更好地珍惜和感激身边的人和事。生活中充满了令人感动和美好的瞬间，但我们往往忽略了这些细微的善意和关怀。活在当下可以让我们更加敏锐地发现这些美好，将内心的感激转化为行动，去表达出对他人的感激之情。只有懂得感恩，才能真正体验到生活的快乐和幸福。

第四段：专注于当下并提升个人成长（200字）。

活在当下还可以帮助我们更好地专注于当前所做的事情，并提升个人成长。当我们将全部注意力集中在当前任务上时，我们能够发掘自身的潜力，提高学习和工作的效率。与此同时，活在当下也可以减少我们因为过度分心而造成的错误和失误。只有将自己完全融入到当下，才能真正实现持续的个人成长。

第五段：给予自己平衡和放松的时间（200字）。

活在当下并不代表只顾眼前，而是要找到平衡和放松的时间。过度追求多任务处理可能会让我们感到疲倦和压力，因此我们需要适当地给自己一些休息和放松的时刻。这些时刻不仅能够提供身心的舒缓，还能让我们更好地反思和总结过去，以及规划未来。只有在适度工作与娱乐的平衡中，我们才能真正活在当下，充实度过每一天。

总结：（100字）。

活在当下是一种积极的心态，它不仅可以帮助我们改变焦虑的态度，还能促使我们珍惜和感激身边的人和事。同时，活在当下能够提高个人专注力和成长，以及给予我们平衡和放松的时间。在我们追求快乐和幸福的人生中，活在当下是一把宝贵的钥匙，它可以让我们真正体验到生活的美好和精彩。

**活在当下活在当下意思篇四**

乔布斯富了，韦恩还穷着;乔布斯死了，韦恩还活着。

同为苹果公司的创始人，现年77岁的韦恩由于卖掉了股份，并未能大富大贵，而是仍过着普通人的退休生活。他很知足，不愿成为“坟墓中最富有的人”。如果说乔布斯掌握了科技的真谛，那么韦恩就懂得了生活的真谛——活在当下。

有些人是在为别人而活，有些人是在为自己而活;有些人是在为未来而活，用今天的生命为未来的成功透支，用未来的健康为今天的拼命买单;有些人是在为当下而活，不紧不慢，不张不驰，不喜不悲，活得轻松，活得知足，这便是活在当下的处世哲学。

活在当下，这不仅是一种生活理念，更是一种人生理想、态度、气概。活在当下，是陶渊明“归去来兮”的隐者风范，是苏轼“何妨吟啸且徐行”的豪迈气魄，是欧阳修“古录一千卷，藏书一万卷，有琴一张，有棋一局，而常置酒一壶，吾老于其间”的傲骨闲情。活在当下不仅是文人深沉风雅的专利，而且是一种知足常乐、择善而行的人生态度，是一种看透世俗名利，“富贵于我如浮云”的生活真谛。

活在当下也是一种不计较得失，不因得到而雀跃，亦不因失去而遗憾的坦然胸襟。正如韦恩，也并非刻意不要富贵，可能由于早年的判断失误，抑或志趣不相投，而错过了与“苹果”、与富贵的缘分。但韦恩并没有因此而懊恼，更没有一蹶不振，而是坦然地面对生活中的得失，用自己的努力，享受着另一种淡然的生活。正因此，范仲淹才会发出“不以物喜，不以己悲”的感慨;达人秀冠军刘伟才会在经历苦难后说出“要么赶紧死，要么精彩地活着”的至理名言。所以活在当下是一种博大的胸怀，是一种对生活、对生命最本真的热爱。

成功者有两种，一种是事业上的成功，一种是精神是的丰腴。前者富贵但操劳，后者平凡而洒脱。活在当下就是后者的人生观、处世哲学，知足常乐就是他们的座右铭。活在当下，为自己而活，能给生命赋予不同的含义，更能给自己的一生交出最完美的答卷。活在当下，珍惜当下，珍惜自己身边的人，这便是人生的真正意义。

**活在当下活在当下意思篇五**

活在当下，是一种对待生活的态度，也是一种对自己的负责。如今，我们生活在一个快节奏、信息爆炸的社会中，很容易被外界的喧嚣和诱惑所困扰，而忽略了当下的珍贵。然而，只有活在当下，才能真正领略生活的美好和奇迹。在这个主题下，我想分享一些我个人的心得体会。

首先，活在当下意味着专注于此时此刻。如今，人们时常陷入过去的回忆或未来的担忧之中，而把握不了现在。然而，无论过去还是未来，都无法改变此刻发生的事情。而只有专注于当下，我们才能真正感受到身边所发生的一切，从而从中汲取力量和欢乐。我曾经一度沉迷于回忆中的过去，悲伤和遗憾不断地侵蚀着我。直到有一天，我意识到这样的生活只是在枉费时间，因为过去无法改变。于是，我开始每天早上告诉自己：“我要专注于当下，只关注眼前的事物。”渐渐地，我发现自己心境开朗起来，更加能够享受生活带来的每一个瞬间。

其次，活在当下需要学会放下过去的包袱。过去的错误或不幸，往往成为我们活在当下的绊脚石。然而，过去只是一个经历，而不是我们的全部。如果我们一直用过去的痛苦来束缚自己，我们就无法真正活在当下，追求更美好的未来。对我而言，从过去的失败中学习，从伤痛中成长，是我能够放下过去包袱的关键。我们需要正视过去的痛苦，但同时不要沉溺其中，而是要勇敢地面对现实，努力创造更美好的未来。活在当下，意味着我们放下了过去的包袱，踏上了新的征程。

第三，在当下的过程中，我们应该珍惜与人相处的瞬间。社交媒体的兴起，虽然为我们提供了与朋友和家人随时随地聊天的机会，但往往忽略了真正的面对面交流的重要性。我曾经陷入过在社交媒体上花费过多时间的陷阱之中，但最终意识到这并不能带来真正的满足感。真正的快乐来自于与家人和朋友共度的时光，享受他们的陪伴和关心。因此，当下体验还包括与人相处的瞬间，我们应该更加珍惜与他人交流的时间，并深知这些时刻的珍贵。

另外，活在当下还意味着投入到所做的事情中，全神贯注地专注于眼前的工作。无论是琐碎的家务活，还是繁忙的工作，我们都应该用心对待，并从中体会到乐趣。我曾经觉得生活中琐碎的事情毫无意义，总是心不在焉地完成任务。然而，当我学会将专注力投入到所做的每一件事情中时，我才发现即使是最普通的任务，也蕴含着生活的美好。我们要学会感恩，感激每一次机会去学习、去成长，并将这种感激转化为积极的行动。

最后，活在当下是一个需要不断锻炼和提高认识的过程。这不仅仅是一种生活的态度，更是一种内心的修炼。为了能够活在当下，我们需要时刻保持警觉，提醒自己关注眼前的事物。不断反思自己是否专注、是否珍惜、是否体验到快乐，从而不断完善自己的行为方式和思维模式。尽管有时我们可能会迷失在过去和未来的海洋中，但只要我们不断提醒自己，并努力让自己活在当下，我们就能够过上更加充实、幸福的生活。

活在当下，是一种对待生活的态度，是对现实的一种接纳和珍视。通过专注于此时此刻，放下过去的包袱，珍惜与人相处的瞬间，全神贯注地做好当下的事情，我们可以真正体验到生活的美好和奇迹。让我们放下心中的纷扰，把握住当下的珍贵，让每一天都充实而精彩！

**活在当下活在当下意思篇六**

“这是一个最好的时代，这也是一个最坏的时代。”狄更斯在《双城记》中如是说。有人把这句话拿来形容我们的现在，感慨物欲横流的今天，许多纯真的美好在不知不觉中消失。可是，每个时代都有每个时代的伟大与悲哀。如果要求孔子、庄子生活在和平年代，或许就不会有百家争鸣的激烈思想碰撞；如果要求顾准生活在同一时期的欧美国家环境，或许就不会成为我们新中国首位提出市场经济体制改革的经济学家。

影视剧中，穿越题材蔚然成风，人们津津乐道于一个个被改编的历史故事，幻想自己成为主角。在影片大卖的背后，折射出一部分中国人庸俗而又无趣的生活品味，他们抱怨社会的不公，怀念古代的生活，实则是自己毫无目标与追求的反映。202\_年7月，美国娱乐界脱口秀女王奥普拉结束了她25年的主持人生涯，她在送别会上邀请了诸如麦当娜、布兰妮、约翰尼·德普等好莱坞明星，宴会现场堪比奥斯卡颁奖典礼，是什么让她在电视节目中屹立不倒？是什么让无数参加过她节目的明星收获温暖并由衷地尊敬她？奥普拉在晚会上说：“我们批判这个充斥着铜臭味的世界，或许从心底里看不起、鄙夷某些行为。我们当中许多人开始抛弃这个时代，无限憧憬着未来。但我爱这个时代，即使它有奢侈、腐朽的一面，它更有可爱、温柔的一面。我在节目中遇到了太多人，他们的真情流露让我觉得，我生活的时代就是最好的时代。”

我们或许总是不满于自己看似可悲的现状，想穿越古代或飞向未来。然而，事实是一堵虚掩着的门，推开它，你会发现很多事并没你想象的那么糟糕。我们生活的世界里，就有“最美妈妈”吴菊萍伸出双手挽救了一个孩子的生命；就有“钢琴王子”刘伟即使失去双手也不放弃自己对音乐的追求，双脚演奏出华美的乐章；就有许许多多的支教老师，义务奔赴山区，为那里的孩子带去知识与希望。

食指说，相信未来，相信前方有一位舵手，正潜心地等你驶来。我要说，相信现在，每一分每一秒，只要你用心付出，就是属于你的精彩。活在当下，不仅仅是一种豁达的人生态度，更是我们追求本心，放弃名利追逐的一次考验。只有魏晋时期的战乱才能蕴含竹林七贤的潇洒放浪；只有民国新青年向上的思想才能孕育出鲁迅、胡适等伟大的文学家；只有挑战与机遇并存的新世纪的中国，才能培养出有抱负、有前途的一代代祖国的英才！

当木棉在枝头肆意地招摇，当蔷薇趁着月光绽放，当玫瑰娇艳地刺被黑暗，当睡莲安静地卧于湖面时，你会发现，生活原来这样美好！我们既不可能穿越到过去，也不可能穿越到未来，将现实的生活当作一场充满快乐的盛宴，活在当下，享受现在吧。

。

**活在当下活在当下意思篇七**

著名主持人汪涵曾说过：“不管是逐渐繁华还是即将枯萎，此时此刻才是我们结结实实的人生。“不管过去如何吸引你，那都只是过往，人要往前看，日子要往前过，而不是停留在过去的生活中，不肯走出来，才是我们当今的潮流。

弟子问师傅：“您能说说人的奇怪之处吗？”师傅答：他们急于成长，然后又哀叹失去的童年；他们以健康换取金钱，不久后又想用金钱恢复健康。他们对未来焦虑不已，却又无视现在的幸福。因此，他们既不，也不活在未来。他们活着仿佛从来不会死亡；临死前，又仿佛他们从未活过。人生就是一个走走停停的过程，谁也不知道未来怎样。就像狗狗永远也咬不到自己的尾巴，但只要它一直往前走，幸福就会一直在它身后。过去丢失的就让它永远的埋在过去吧，只要努力往前追，总有一天会得到意想不到的惊喜。

然而，当下的高龄老人却时时刻刻不在怀念曾经年轻的岁月，他们在回忆中感伤，不知不觉眼泪已泛红眼眶。人生为什么非要活在过去？难道现在发达的科技时代容不下你吗？虽然你们年龄大了，但有你们的子女陪伴着你，阳光下和你们聊聊天，打打牌，难道就不是幸福的日子，就不值得你们怀念吗？所以，好好感受幸福同样存在。

生活总是在不经意间，给你意外的惊喜，只要你努力过，坚持过，上帝就不会忘记你的付出，因为我们始终有一颗向上跳跃的心，人生短短几十年，不要给自己留下了什么遗憾，想笑就笑，想哭就哭，无谓压抑自己，。

**活在当下活在当下意思篇八**

医院重症监护室，另外住进俩位患者，全是肠胃不舒服。等待检验結果期内，甲表态说：假如发觉是癌病，我也马上去旅行，最先去拉萨。乙默默无语，心神不宁，没作一切表态。

結果出来，她们患的全是大肠癌。因此，甲列了一张道别人生的计划表，离开医院，乙则住了院。

甲的计划方案是：从站着不动一开始，去一趟拉萨市和墩煌；从四川的攀枝花市乘船一直到长江入海口；到海南的三亚以椰树为状况拍一张告别人生道路的纪念照；在哈尔滨过一个署假；从大连坐船到广西玉林市的北海市；接着北进，踏入北京；到北京图书馆看过沙士比亚的所有经典著作；写一本书出版发行。凡此种种共三十九条。

他在这里张生命的明细后边那样写到：我的一生有很多梦想，有的完成了；有的因为各种原因还没有完成。以便不缺憾地离去这世界，我准备用生命的最终一年去完成还没有完成的梦想。甲说到做到，他确实按照计划去干了。他不仅早已完成了自己全部的梦想，更关键的是完成了写一本书出版的夙愿，并且肿瘤细胞也不经意间地降低了很多。一年过去，他竟然还快乐地活在世界上，如今，他正下手写第二本书。

有一天，乙的朋友到医院看望乙顺带赠给乙一本书，这本书着创作者更是甲。因此，乙通电话向甲表示祝贺，并谈及病况。甲说：我确实无法想象，若不是这次病，我的生命应是多么的的枯燥。是这次病提示了我，人便是要活在当下，去做该做的事，去完成自己的梦想。仅有爱惜今日，才可以有着明日，现在我才真实体会到什么叫真实丰厚和更有意义的人生。谈起怪异，如今，我肠胃不舒服的觉得早已没了。甲最终问乙：你的病好了吗？电話的另一端乙在伤心地抽泣，随后乙把电話挂掉，甲只听见麦克风里嘟嘟嘟的响声。

**活在当下活在当下意思篇九**

保持正念活在当下，是一种生活态度，一种精神状态。在当今社会，人们的生活节奏越来越快，心理压力也越来越大，很多人都感到心神不宁，焦虑不安。而保持正念，是一种缓解焦虑的有效途径。以下，我将分享我的体会和感悟。

第二段：体验正念带来的平静与自在。

生活中，无论遇到什么样的情况，都要学会保持平静，心态稳定。正念让我学会了深呼吸，让我感受到心情的平静和身体的自在。在正念的觉知下，我更容易发现身体各部位的状态，感受周围的事物，让我更能享受当下的美好。有时在看一片花海时，我可以放下所有的烦恼，沉浸在自然的美景中，那种自由、惬意的感觉让我倍感愉快。

第三段：正念让我学会了专注和耐心。

人来到这个世界上，便开始了漫长的学习之旅。在学习的过程中，我们需要相当的专注和耐心。而正念就是我学会这些品质的途径之一。当我投入到一个任务中时，比如写一篇文章，我会让自己保持专注，让自己不被周围环境干扰。在这个过程中，我会经常思考自己的得失，让自己不断完善。当我的耐心会减少时，我会提醒自己，这是一个让我成长的过程，当我等待的时候，我会做一些自己喜欢的事情去放松，比如听音乐，看电影等等。

第四段：正念让我再度认识到自己。

我们常说，人在自己的世界里，是最自由的。但是，现实生活中往往会有很多的情绪和思考的困扰。正念帮我重新认识自己，在正念的指引下，我能够不再逃避自己的情绪和生命的烦忧。我更能了解自己的内心，学会理解自己，懂得充分利用自己的潜力。也因为正念的引导，我更深刻地认识到自己和周围事物的联系。

第五段：学会让自己活在当下。

我们往往会因为拥有的不够，而走向忧虑的深渊。而当我们学会了正念，我们会懂得让自己活在当下。当我们仔细感受当下的美好，可能我们就能发现，在此刻，我们本应该没有失去的，因为此刻，我们拥有的便是最真实和最美好的。在生活中，学会让自己活在当下，是一种非常愉悦的状态。

总结：

保持正念活在当下，是一种生活态度，是一种受益终身的心灵修养。它能让我们拥有心灵疗愈般的平静，让我们在工作学习和生活中变得更加专注和耐心。同时，它也能够让我们更好地理解和接纳自己，让我们更好地感受生活的美好。让我们拿起正念的法宝，做一个保持正念，活在当下的人。

**活在当下活在当下意思篇十**

正念，即“Mindfulness”，是一种以觉察和专注的方式活在当下的修行方式。在如今快节奏、分心的社会中，我们常常陷入过去的回忆和未来的担忧中，很难真正活在当下。但通过感知正念，我意识到了它的重要性，并从中受益匪浅。下面我将分享我在感知正念中的心得体会。

第二段：学会观察内心。

在日常生活中，我们常常被各种杂念所困扰，导致内心不安宁。感知正念教会了我如何观察内心，意识到自己的情绪和思想，并接受它们，而不是执著于它们。当情绪低落或焦虑时，我会尝试观察它们的存在，不去评判或消除它们，而只是接受它们。这样，我能够更好地理解自己的内心，并学会用一种更宽容、更平静的态度来面对内心的波动。

第三段：培养专注力。

快节奏的生活使我们变得容易分心。在做一件事情时，我们常常会被电子设备、外界声音和杂念所干扰。然而，感知正念教会了我如何培养专注力。通过锻炼正念，我学会将注意力集中在当前的活动上，不让外界的干扰和内心的杂念打扰我。当我处理工作任务或享受美食时，我会专注于此刻的体验，感受每一个细微的变化。这样，我可以更加深入地体验当下的美好，并且更高效地完成工作。

第四段：感知周围环境。

感知正念还教会了我如何更好地观察和感知周围的环境。正念并不仅仅是关注个体的内心，也包括对外部世界的觉察和体验。通过感知正念，我学会放慢脚步，仔细观察周围的人和事物。当我走在街上时，我会尽量不去判断他人，而是观察他们的举止和表情，体会别人的情感和需要。这种觉察不仅让我更加关注他人的感受，还让我更加敏锐地捕捉到生活中的美好。

第五段：提升生活质量。

通过感知正念，我的生活质量得到了提升。我学会了如何更好地与他人建立联系，如何面对压力与困难。我意识到当下的每一个瞬间都是独特而珍贵的，不要被过去所困扰，也不要担忧未来的事情。只有活在当下，才能真正享受生活的美好。感知正念不仅让我更加关注内心的平静与满足，还让我更加关心身边人的情感。在我与他人的交流中，我可以更好地聆听和理解他们的需求，用更加真诚的态度去回应。这种积极的变化不仅在我自身中体现出来，也渐渐地影响和激励了我身边的人。

总结：

通过感知正念活在当下，我学会观察内心、培养专注力、感知周围环境，并提升了我的生活质量。现代社会以其快节奏和多样的选择，让我们容易迷失自己。而感知正念则给予了我帮助和指导，让我在繁忙的生活中能够保持内心的平静和满足。我相信只有通过感知正念，我们才能真正活在当下，享受生活的美好。

**活在当下活在当下意思篇十一**

我们生活的世界说大也大，说小也小。这个时代，这个社会，人扮演着不同的角色生活着。有些人面冷心热，有些人套着虚伪的皮囊，有些人活得却是那样的真实。他们不管做任何事都只遵从与本心，只做他们认为有利于他人和自己的事。

当然他们也会犯错，也会为自己一定遵从的善良之心犯下的罪过而买单。

虽然大人们常跟我们说，好人有好报，可我们生活在一个现实的社会里，这不是那些玛丽苏的童话故事，不会有男主角从中途跳出来为你善良的失误而担下全部的责任。我们生活的社会是现实的，残酷的，是一定公平的。

因为社会的公平性，所以上面的问题答案是一定的。我们虽然还只是含苞待放的孩子，但是已经能体会到一些了，就好像，努力一定会有收获，一样的简单。

我们活在这个现实的世界里，我们知道童话总归是童话，总归是会有梦醒的那一天的。可是还做着一动不动就会大红大紫的白日梦。其实比别人更努力一点，或许就会有更多的收获。

有些人虚伪的对待别人，虚伪的做事，表面一套，背后一套，他们对你时热情的笑脸相迎，却能立马在背后捅你一刀。可你却把他们当作挚友，向他们吐露心事，但他们可能会立马添油加醋地当成谣言传播出去。我们尽可能的\'去澄清，却发现一传十，十传百的根本不可能在澄清。那些不知真相的人在背后或你面前肆无忌惮地议论。而你如果意志消沉着就会被这些谣言扼杀。所以既然悠悠众口我们无法堵住，那与其躲躲藏藏，不如光明正大的叫世人去猜测。

有一句话说得好，笑也是一天，哭也是一天，为什么不能快快乐乐的度过？没错我们被安排，那就乐观地等待着我们绽放。

快乐是我的能量，让我用它点亮自己的光芒。

2下一页。

@\_@我是分割线@\_@。

**活在当下活在当下意思篇十二**

每个人都曾有过纷乱的思绪，被过去的记忆或未来的计划牵引着。而当我们将注意力集中在当下，以正念的方式活在当下，我们将发现生活的美妙和价值。在我实践感知正念活在当下的过程中，我收获了许多宝贵的心得体会。

在当下寻找平静。

生活中的压力和烦恼常常使人心烦意乱。但是当我学会把注意力集中到当下，并接纳当下发生的一切时，我发现我的内心变得平静起来。留意自己的呼吸，感受空气的流动，观察周围的事物，让我不再为过去的痛苦或未来的不确定感而担心。无论是在工作中还是生活中，保持至少几分钟的正念冥想，我能够感受到内心的宁静，以更轻松的心态面对困难和挑战。

珍惜当下的美好。

当我们时刻保持对当下的关注和意识，我们会发现生活中有无数美好的瞬间。曾经的我，常常寄望于未来或者过去的记忆，而对现在发生的一切漠不关心。然而，通过感知正念，我开始在生活中寻找并珍惜当下的美好。走在林荫道上，我注视着阳光穿过树叶的美丽光影；品味一杯热茶的醇厚；欣赏一朵花的绽放。这些平常的瞬间里，我发现生活多么精彩，多么值得细细品味。

拥抱当下的挑战。

生活中难免会遇到各种挑战和不愉快，而感知正念让我学会接受并应对这些挑战。曾经的我，常常回避困难，害怕对抗不确定性。然而，当我以正念的态度面对困难时，我发现挑战激发了我的内在潜能和勇气。我学会了相信自己的判断和能力，找到解决问题的智慧。感知正念让我意识到挑战是生活中不可或缺的一部分，而从中获得成长和进步是最宝贵的财富。

与他人建立真诚的联系。

当我们活在当下时，我们更容易与他人建立真诚的联系。常常被拖入过去或未来的思绪中，我错失了很多与他人的交流机会，错失了与他人真诚相处的美好体验。然而，通过感知正念，我学会了专注地聆听他人，用心去理解他们，与他们分享真诚和关爱。身处当下的时刻，与他人交流不仅能给予我快乐和满足感，也为我带来更多的智慧和启发。

持续的练习和坚持。

感知正念活在当下的美好体验并非一蹴而就，它需要我们持续的练习和坚持。从最初时需要用意识将注意力拉回当下，到后来可以自然地感知当下的瞬间，这个过程需要时间和耐心。但是，通过不断的练习和坚持，它会逐渐渗透到我们的日常生活中，成为我们的习惯。这个过程中，我们将不断发现生活中更多的美好和价值，同时更加深刻地理解自己和他人。

感知正念活在当下，给了我一个全新的生活方式。在当下，我找到内心的平静与宁静；在当下，我珍惜每一刻的美好；在当下，我勇敢地面对生活的挑战；在当下，我与他人建立真诚的联系。通过持续的练习和坚持，我将此作为一个可持续的生活方式，以期在自己的一生中不断成长和进步。

**活在当下活在当下意思篇十三**

早上，和母亲去市场买菜，一路阳光嫣然，只是风有些大，把春天的暖气都吹走了。但相比起前几天的沙尘天，简直美好无比。就在那几天，让一个热爱西安的女人开始思考要到哪里去养老。沙尘暴提醒每天行色匆匆的人们，空气、阳光和雨露，这些一钱不值的东西，才是人生最珍贵的，是让我们热爱这个世界的重要理由，如莱蒙托夫诗中写的那样：为了太阳，我才来到这个世界。

母亲说起院子里一个老头想结婚。老头80岁，去年流火的夏天，他的老伴去世了。两位老人一直非常恩爱，就在去年春天，老头的老伴还对我母亲说，她不能再和她们一起去上庙，老头老了，要更好地照顾他，一分钟也不可以离开。不想，说过这话没几天，她自己倒先老头而去。老头老太太都是性格温和的人，从年轻时结婚到现在，基本都形影不离，从未吵过架，恩爱如初地度过了幸福完美的一生。需要强调的是，他们到死都没有像一般夫妻那般，才四五十岁，已经分床甚至分房睡了，一直保持着相看两不厌的隐隐的激情。

老伴去世后，儿子见父亲孤单，叫他搬来一起住，老头想都没想就断然拒绝。随即，他想再婚的消息风一样传遍了院子，那些被他托付介绍对象的老太太站在开着深粉色花朵的金合欢树下，嘁嘁喳喳地感叹一番。

由此我想到了旷世才女美女林徽因，出身名门，智慧超群，相貌出众，见过照片，绝对美貌，走到哪里都是中心，让女人羡慕嫉妒恨，冰心嫉恨她的受宠，写了《太太客厅》讽刺她。丈夫梁思成信誓旦旦一生只爱她一人，林徽因死后不久，梁思成就娶了小他27岁的学生，林徽因的\'同乡林洙，相貌和林徽因相似。反倒是在一旁一直默默地爱着她的邻居、哲学教授金岳霖爱她一生不变，终身未娶，到死还是林徽因的孩子们为他送终。

春有百花夏有荫，秋有明月冬有雪。世界是如此美丽，我们唯一能做的就是过好现在，活在当下，充分享受当下的爱情和生活，管它死后洪水滔天，爱谁谁。

**活在当下活在当下意思篇十四**

第一段：引言（200字）。

未来是每个人都期待和关注的话题，每个人都希望能够拥有美好的未来。然而，为了实现梦想，我们往往忽略了当下的重要性。活在当下意味着我们要真实的面对现实，珍惜每一刻，把握当下的机会，并且为未来打下坚实的基础。经历了一段时间的努力与思考，我深感活在当下不仅能让我们更好地面对未来，更能给我们的生活注入激情与快乐，使人生更加充实。

第二段：珍惜当下追求内心的平静（200字）。

活在当下意味着我们要珍惜每一刻的生活，无论是喜悦还是困扰，都要守好这个当下。在日常的生活中，我们经常处于焦虑与压力之中，忙于工作学习，难以享受生活带给我们的美好。然而，只有当我们停下脚步，内心平静下来时，我们才能真正意识到当下的快乐和幸福。培养内心平静的方法有很多，如冥想、阅读、与亲友聚会等，这些能够让我们放松自己，摆脱纷乱的思绪，专注于当下，真正享受生活的美好。

第三段：把握机会积极行动（200字）。

活在当下还意味着我们要抓住机会，勇敢地追逐自己的梦想。很多人总是抱怨机会从来没有降临在自己的头上，然而，我们往往忽略了机会是自己争取出来的。活在当下的人，会更加认真地观察周围的环境，看到那些别人忽略的机会，并且果断地采取行动。抓住机会需要我们充实自己，不断学习和积累，做好准备。只有当我们敢于尝试，敢于冒险，才能把握住机会，实现自己的理想。

第四段：建立明确的目标和规划（200字）。

活在当下并不意味着我们只关注眼前的事情，而是要给自己的未来制定明确的目标和规划。人生没有目标和规划，就像没有航向的船只，任凭风浪将其带向何处。活在当下的人，会时常反思自己的人生，思考自己的梦想和目标是什么，并且制定相应的计划和步骤。明确的目标和规划可以让我们更加积极和努力地奋斗，实现自己的梦想。

第五段：总结（200字）。

活在当下意味着我们要珍惜每一刻，追求内心的平静，抓住机会并积极行动，建立明确的目标和规划。只有当我们活在当下，才能真正地感受到生活的美好和幸福。同时，活在当下还能为我们的未来打下坚实的基础。因此，在我们追逐未来的同时，也要切记活在当下的重要性，让我们的生活更加充实，更加快乐。让我们一起把握未来，活在当下！

**活在当下活在当下意思篇十五**

人生就是这样的无奈。

不知道什么时候会走。

不知道什么时候还在。

因此早上好。

就变得如此的温馨。

如此的\'可爱。

细细的品味。

早上好成为了一种期待。

在我我很小的时候。

爷爷总是说。

不知道明天的鞋还穿不穿。

许久许久我都不明白。

长大以后才懂得了。

人生的这种无奈。

我们每一个人。

如同踏上了一辆。

通往坟墓的列车。

中途浏览着美好的风景。

有人下的早有人下的晚。

列车依然在开。

也许。

你遇到了一个知己。

她中途下车。

你会感到很无奈。

犹如。

我们生活中的。

亲朋好友。

谁知道谁。

什么时候会离开。

早上好。

带着美好和希望而来。

珍惜活着的今天。

珍惜现在。

珍惜身边每一个亲人。

对他们要宽厚的善待。

我们每一个人。

否则就是人生的失败。

将早上好带来的。

希望和快乐。

化作对美好生活的向往。

感受生活中的美好。

感受人生中的每一份爱。

好好的活着。

把每一天都活出精彩。

虽然感叹生命的短暂。

依然要活出辉煌。

要活出精彩。

在我们即将。

离开的时候。

不会将遗憾掩埋。

**活在当下活在当下意思篇十六**

第一段：引言（150字）。

活在当下是一种艰难而重要的生活哲学。在现代社会，我们经常被各种压力和焦虑所困扰，心思时常飘忽不定，无法真正感受当下的美好。然而，通过正念实践，我们可以学会放下杂念，专注于当前的瞬间，使生活更加平静、充实和有意义。

第二段：感知身体（250字）。

正念活在当下的第一步是感知身体。当我们坐下来，闭上眼睛，专注于呼吸和身体感觉时，我们能够停下思绪的波动，真正感受到当前的存在。我曾尝试这个实践，发现当我将注意力集中在身体的感觉上时，心灵开始平静下来，周围的噪音似乎消失了。通过感知身体，我更加意识到自己存在的每一个瞬间，并对自己的健康和生命更加珍惜。

第三段：感知情绪（250字）。

正念也提醒我们感知内心的情绪。在现代快节奏的生活中，人们经常把情绪压抑起来，不愿意面对自己的内心真实感受。通过正念，我们可以更加敏锐地感知到自己的情绪，接纳并理解它们。我发现，当我意识到自己正处于愤怒、焦虑或沮丧的情绪中时，我可以用正念让这些情绪变得更加丰富而不是压抑。只有当我们接纳自己内心的情绪，我们才能真正地与自己和解，并找到解决问题的方法。

第四段：感知外界（250字）。

正念还提醒我们不仅要感知自己内心的世界，还要感知外界的美好。生活中充满了许多美好的瞬间，但我们常常忽视了它们。通过正念，我们可以更加敏锐地感知到周围的一切，从阳光的温暖到鸟儿的鸣叫，从花朵的绽放到人们的微笑。当我们用心感受这些美好的瞬间时，我们会发现生活变得更加美丽和有意义。

第五段：感知相互依存（300字）。

最后，正念教我们认识到一切事物的相互依存性。我们不是孤立的个体，我们的存在与他人和整个世界有着紧密的联系。通过正念，我们可以意识到我们的行为和选择会影响他人和周围环境。这种意识使我们更加关心他人，并在行为上更加慎重。通过感知相互依存，我们开始珍视我们与他人之间的关系，培养友善和谦逊的态度。

结论（100字）。

通过感知正念活在当下，我们可以改变自己对待生活和他人的方式。它不仅使我们内心更加平静和满足，也使我们与世界更加和谐相处。我相信，只有当我们活在当下并感知当下时，我们才能真正体验到生命的美好和价值。让我们每个人都以正念为指引，用全身心去感受这个世界，创造一种更加平静和美好的生活。

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！