# 202\_年聆听心灵之声 聆听心灵心理咨询心得体会(优秀14篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-04-09

*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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。聆听心灵之声篇一聆听心灵心理咨询是一种为...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**聆听心灵之声篇一**

聆听心灵心理咨询是一种为客户提供心理支持和帮助的聆听技巧。在这个快速变化的世界中，人们承受了各种各样的压力和挫折，他们可能感到孤独、沮丧、焦虑或者无法自拔。这时，聆听心灵心理咨询就成为了他们的一根救命稻草。在这篇文章中，我将讲述自己的聆听心灵心理咨询的心得体会。

第二段：提供专业的服务。

聆听心灵心理咨询的目的是帮助客户识别潜在的问题，并找到解决问题的方法。聆听心灵心理咨询的专业人士通常能够提供一系列的心理支持和咨询服务，以协助客户处理他们可能面临的情感和心理障碍。这些专业人士通常具有必要的筛查和治疗心理疾病以及解决情感问题的技能和知识。

第三段：打开心扉。

我曾经在一次聆听心灵心理咨询中，倾诉了自己的一切，这个过程非常振奋，因为我觉得我有一个可以给我安全感的地方。在这个空间里，我不必担心我自己的情绪会影响到别人，也不必担心我自己的不确定性会被解释或者误解。这种聆听让我感觉到自己不再孤独，同时我也有了解决问题的方向和方法。

第四段：倾听的力量。

聆听心灵心理咨询的过程本质上是帮助客户感受到他们自己的声音和权利。许多人在困境中没有找到解决问题的适当渠道或知道如何在别人面前表达自己的感受。他们可能需要依赖于别人的嘉言慷慨或追随别人的建议。但是,在聆听心灵心理咨询的过程中，一定要强调倾听，不是给予意见，这样更有利于客户掌握自己的情感和感受，并自己寻找解决问题的方法。

第五段：总结和结论。

聆听心灵心理咨询的过程是帮助客户处理内心情绪和障碍的方法和思想过程。这一过程需要倾听者保持耐心，信任和尊重，为客户提供恰当的支持和安全的空间，让客户不再孤独，找到自己的方向和解决问题的方法。因此，聆听心灵心理咨询是一种帮助人们能够在不确定的世界中找到自己归属感，增进自己和他人的交流和理解的重要手段。

**聆听心灵之声篇二**

在我的生活中有过许多声音。

风轻轻吹过草地与树林的声音，鸟儿相互欢快和鸣的声音，海浪拍打岸边的声音……。

还记得小时候的春天，我常和家人去山上踏青，在还有点湿润的泥土上踩下一个又一个的脚印，耳边是呼呼的风声，脸上也有被微风拂过的感觉。远方呢，是沙沙的树叶声，中间似乎还夹杂着些鸟儿的歌声。这一切的一切，令我深深的陶醉在其中，无法自拔。

后来啊，有些地方变了，可似乎又没有什么异于往常的。

风依旧在吹，只是感觉那吹过树叶时的沙沙声变得沧桑了，鸟儿依旧在唱，只是感觉那歌声变得沙哑了，海浪依旧不停息地拍打在岸上，只是感觉那声音变得不再刚劲有力了。

也许不只是我一个人有这种感觉——它们这种隐隐的变化，是在向我们求救。

树越来越少了，鸟也越来越少了，海上的垃圾却像变魔术似的越来越多。

它们不是人，所以不会求救，更不会像泰戈尔一样说出“世界以痛吻我，我要回报以歌”这类的句子。

它们只会一次次压下苦痛，用最温柔的口吻来说明他们有多想在这世上生存下去。

只可惜，没人理解它们，它们走了，就在也不回来了。

可能在将来，当人们再次回忆起这些声音时，会突然的觉得这些声音真是美妙。可在回忆过后面对寂静平淡的生活，又兀自的落寞起来了。

我只是不想让这个世界寂静如太古，仅此而已。

我们共勉。

**聆听心灵之声篇三**

近来我一直沉醉在一些怀旧的歌曲里。反反复复地聆听那些催人上进、给人激情的歌声。当那些嘹亮、雄壮的歌曲，从遥远的岁月里走来，有力地冲击我落寞的思绪，寂寞的心中顿然有一股青春的活力。

说实话：我并不是个太爱喜欢听歌的人，只是近来随着年龄的增加，工作和家庭的压力，常常让心感到无比的疲惫，对生活和人生没有了，缺少了对生活激情和勇气，于是便在歌声中，去慢慢回味那些曾经催人奋进、催人向前的歌声，重新点燃我生命的激情。

窗外下着濛濛细雨，如雾的雨珠轻轻叩击着窗的玻璃，如同叩击我脆弱而颓废的心灵。我不知道是否人到中年，便多了一份颓废、少了一份憧憬？当年在我像《闪闪红星》里的潘冬子那么大小的时候，对生活是那么的憧憬和热爱，成天幻想着要成为一个大英雄，像潘冬子一样英姿勃勃。而当岁月慢慢流过，带走了曾经年少的痴狂，才发觉青春是如此的易逝、梦想离我们依然是那么的遥远…..

每当唱起：小小竹排江中游，巍巍青山两岸走，雄鹰展翅飞，哪怕风雨骤…等等那些陪伴我孩儿时代的歌声，我就会有一种言情于表欢快和喜悦。

这是一首多么清新悦耳、充满朝气、催人奋进的歌声啊，每次听过都有一种说不出的心灵澎湃。

人生如同一个美丽的童话，总有道不完的离别思绪、总有历不尽的坎坎坷坷，当岁月沧桑，把我已从一个懵懂的少年推入人生的`壮年。心中的那份怅然，便常常落寞在沉静的回忆里。几十年来，我一直行走在祖国的城市、乡村，感受着那生命四季的节拍，从“一条大河“到”英雄的赞歌“、从“草原之夜”到“当兵的人”，那每一首嘹亮的歌声，都仿佛是一个生命的号角，牵动着我生命的步履。岁月无声，背负了我们曾经太多的苦难；也憧憬了我们太多的祈求。当生命的脚步、沿着人生的岁月一步步走来，那些快乐的时光、那些孩时的欢乐，都如同一个遥远的记忆，流淌在岁月的歌声里….

风从夏日里轻轻掠来，带走了夏的烦躁，带来秋的凉意。我不由地闭上了双眼，感受着凉风，感受着美好回忆和歌声。潜意识地，我听到了歌声，近在咫尺，很轻、很柔。虽是隐隐约约，却能给人以安静、祥和的感觉。

歌声已经远去，留在心里的依然是那些甜美。它像一首诗、一溪水，永远流淌在我们的心中…..

**聆听心灵之声篇四**

伴随这轰隆隆的雷声，豆大的雨点从天上落下来。我看着窗外，听着自然的声音。雨声，牵动着我的心灵。

雨声是优美的，有节奏的。她抚慰着你，让你感到心情愉快，过去的烦心事一扫而光。她舞姿优美，无数个她交织成一张密集的网。有时，一阵微风吹来，携带着泥土和花的香味，那是雨，雨的味道。慢慢沁入你的心脾，有种说不出的感觉。

雨，是无私的，在悦耳的雨声中，悄悄的滋润着万物，却不索要任何东西，花草树木在茁壮成长。当他们需要她时，她再次降临，滋润着它们。

雨声，是有灵性的。你可以向她倾诉，她会帮助你，她拥抱住你，沁入你的身躯，给你一种说不出来的舒畅。她能够洗涤万物，任何东西都会随着雨声而被带走。“嘀嗒……”这声音如此美妙。听着这雨声，轻松自然布满了全身，只觉得心旷神怡，任何烦恼都如找到了钥匙一般，豁然开朗。

雨声打开了我记忆的阀门，“嘀嗒，嘀嗒……”雨点落在了树叶上，我看着窗外，心里一紧：下雨了，妈妈会不会来接我呢。放学了，大家都走了，只有我还在等人来接，突然，雨中出现一个熟悉的身影。是妈妈，我欣喜的跑到了妈妈的伞下，我们在雨中，一起慢慢的回家。

回到家，我才发现妈妈背上的点点雨迹，原来妈妈怕我淋到雨，便悄悄的把伞前倾，以至于她的后背湿了。我的眼睛湿了，外面的雨还在淅沥淅沥的下着。

雨声，一直萦绕在我的心中，时刻牵动着我的心灵。

**聆听心灵之声篇五**

尊敬的老师各位同学：

在这个声色犬马的世界之中，每个人都可能或多或少染上些许疲惫和劳顿，乃至困惑。透过心灵之眼，寻觅一丝明净和清凉，寻得一份静谧不失为一种调节和智慧！忙碌之余，静下来，聆听自己内心的声音。

你想要什么？你喜欢做什么，你有目标吗？人就象一只不停旋转的陀螺，不停地转动，破旧和灰尘的侵袭使人变得麻木。思维还清晰吗？有一句话说的好，“格局决定结局，思路决定出路”。

就现在开始吧——把握每一次机会，感激一切相遇，记住思路决定出路！从现在开始。

**聆听心灵之声篇六**

城市的浮躁，喧嚣在淡淡的夜色中若隐若现，霓虹灯闪闪烁烁，独自穿过喧闹的街，空白的影子在路灯下忽长忽短。

你在城市的喧嚣中，心灵上会罩着一层厚厚的尘土，掩住曾经的纯洁无瑕。静谧的夜，呼吸在夹杂着青草意蕴的空气，音乐似水流淌，浸润尘封许久的心。聆听那渺远的音乐，犹如聆听心灵的声音。

一、everybody hurts

r。e。m的经典力作曾陪伴我走过黑暗迷茫的时刻。也许从前的欢声笑语，逍遥自在都已化作云烟，我犹如断翅之蝶，翅膀随着泪水漂泊着流浪。少年不识愁滋味的时代早已经过去，一瞬间尝到伤心的.苦涩，看破人间的兴衰成败，人心冷暖的感觉是一种痛苦。这首歌曲，促使着我尽情沐浴每一丝每一缕的快乐阳光，珍惜每一丝欢乐每一份微笑。聆听音乐，犹如聆听声音，从心底中流露的最纯真的那一种声音。

二、right here waiting

是一首英文经典歌曲。翻唱始终改变不了那种动人的气息。沧桑深沉的嗓音演绎出至真至善的真情传奇。聆听它，仿佛迷失在云烟缭绕的蓝色忧郁之中，回忆起那个充满灰色的漂泊的雨后下午，低着头坐在路沿，拨弄着萎草，和父亲坐看人来人往，心中没有任何喜悦。泪水凝结成冰，心跳也是多余的虚伪。付出换不来辉煌，努力盼不来成功。但是《right here waiting》，带给我的是相同的感觉，常常让我黯然神伤。

三、快乐至上

羡慕小鱼儿的快乐潇洒，坦荡真诚。曾经嘻哈摇摆过校园，抬头看空中稍纵即逝的飞鸟，嘴角上扬着，宛如飞鸟掠过天际最后一痕完美曲线。面对众人常常把张扬的个性层层包裹，再撒上一层薄沙，张扬的个性往往不被理解，张扬的个性往往遭到耻笑。听着《快乐至上》，那欢快的旋律，让我不由自主地试图冲破世俗赠与的厚茧，薄沙，成为一个我行我素的逍遥侠客。

听歌，犹如聆听心灵的声音，真正的感情解释心中最纯净的愿望，追求的是不加色素的悠然，不事浓妆的素雅。我们每一个人都是歌手，在虚伪的世俗中唱着感天动地的歌，用自己的心灵唱出暴风雨过后的宁静，用自己的心灵唱出对真诚的渴望，对未来的畅想。

听歌，犹如聆听心灵之声。

**聆听心灵之声篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我们每个人都是自己最好的知音。倾听自己心灵的声音，在挫折、痛苦面前说服自己，任何的不幸我们都可以征服。

有人问古希腊大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得什么呢?”他回答说：“同自己谈话的能力。”同自己谈话，就是发现自己，发现另一个更加真实的自己。

法国大文豪雨果曾经说过：“人生是由一连串无聊的符号组成。”的确，我们生活中的大多数时光都在很普通的日子里度过，有时，看似很正常的生活，感受上却似走进生活的误区。有点儿浑噩，有点儿疲惫，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿企盼，有点儿幻想，总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心的思想、生活，而懒得去理清。

于是，我们总是在冥冥之中希望有一个天底下最了解自己的人，能够在大千世界中坐下来静静倾听自己心灵的诉说，能够在熙来攘往的人群中为我们开辟一方心灵的静土。可芸芸众生，“万般心事付瑶琴，弦断有谁听?”

这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己受伤的尊严，可以毫无顾忌地“得意”，可以毫无保留地剖析自己。你还可以说服自己、感动自己、征服自己。有位作家说的一段话很有道理：“自己把自己说服，是一种理智的胜利;自己被自己感动了，是一种心灵的升华;自己把自己征服了，是一种人生的成熟。”

把自己说服了、感动了、征服了，人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸我们不能征服呢?

**聆听心灵之声篇八**

有着先进理念的企业是有旺盛生命力的，有着浓郁文化学习氛围的群体是令人向往的，能在这样的企业和群体中工作和生活是令人羡慕的，我正是在这样的企业群体中工作并生活着，为此我感到庆幸和自豪！

读书，对于个人来说，是提升自己素养的阶梯；对于企业来说，它是培养有文化有素质的职工，保持企业先进性的重要方面。正鉴于此，公司除了花资金购买各类书籍供职工借阅，每年还要举办有关《读书节》之类的征文，以表彰那些热爱读书并有所成者，以此让热爱学习的氛围在企业上下风行扩散开来，伴随企业一路成长。

这不，今年公司竟在业务最繁忙，并又是小暑连着大暑的最热的一个月，举办了主题为《读书伴我成长的征文》活动，是否也暗示着再忙再累也别忘了提升与进步，或者想说让你的心灵歇歇脚吧！总之，它像一缕清风，轻吻你；像一波涟漪荡漾着你，荡漾在每一位爱好读书的员工心里。

我呢，自知生性愚钝榆木疙瘩一块不可教化，但心却向往美好，并沿着美好的方向蜗牛般艰难前行。所以，公司每年为那些饱学聪慧之士举办的读书征文活动我总喜欢凑热闹，如同孩童一般，就算没有门票也要趴在窗台伸长脖子踮起脚跟窥探一下，这样也就能心满意足地自我安慰一番了！

今年的征文主题《读书伴我成长》，要求结合工会现有图书联系自己学习工作生活实际，还要体现学以致用，学有所成！一看到要求体现‘学有所成’我就发怵，因为我知道大凡学有所成者，都是那些目标明确，意志坚定，有着头悬梁锥刺股囊萤映雪精神的志士，而我呢？除了懒虫一只外，虽然每当看到工会书架上各式琳琅满目的书，眼都会发亮，心都会怒放，但同时也是雾里看花没了选择的主张。就像西游记里的猪八戒看七仙女跳舞，个个美丽个个漂亮看哪个都流口水哪个都想囫囵吞下哪个都叫姐姐，可心里早没了高老庄的女儿——没了主张！八戒想媳妇竹篮打水我读书同样水中捞月——过程倒是欢喜的，结果却是没有的。再者，读书是要有悟性的，我自知自己愚钝不化，比方讲，和诸君一起学个建筑，你们或许三五年以后就可设计鸟巢水立方什么的，而我却依然只能陪孩童玩搭积木。又假如，我和诸君一起学文化知识，三五年以后你们或许已在研究量子力学天体物理宇宙黑洞抑或纳米基因生命起源之类的，而我却依然只能给幼儿园的孩子们讲小白兔白又白，两只耳朵竖起来，那种令孩子们瞪大眼睛好奇听讲的所谓现今先进的中国式的`。——听到这有人要说了，“既然如此，你就不要征文了”。是的，这我知道，但我还是来了！——谁叫工会让我前几天看到了李宗吾先生的文章题目叫什么“厚\*\*”来着！——哈哈！

闲言少叙进入正题，“成”既然不沾边，就讲讲粗浅的“用”吧。——说实在的我都不知道这算不算得上“用”。

我们每一个刚来松井的人都会有这样一个初步印象，这儿工作没人监督好像会很轻松的样子(因为私人小厂全靠老板或其家属亲戚监督着工人干活的，人在，一片繁忙景象，人走，稀稀拉拉)，但干了一阵你会发现这儿截然不同，越是领导不在员工们越是井然有序兢兢业业认认真真勤勤恳恳，各自做好自己的事。——这在当初不能不令我称奇！我常好奇要寻找它的缘由，因为它有别于一般的思维模式，一般人的想法是，你是老板我是员工，咱俩是对立的雇佣与被雇佣的关系，所以才会有老板及其家属对员工的监督，人在积极，人走懒散，上对下没信任度，下对上没责任心。而这却相反，主管或经理有事不在，老员工们自己每人除了干好自己的事外好像还多了一项工作，那就是表率作用。他们的这些内心活动正通过他们的行为得以体现出来。《易经》乾卦上有句话“见群龙无首，吉。”就是说一群人在干事，没有首领，但每个人都能各尽其职，这是大吉大利的事情。这样的一个偶尔发现令我兴奋不已，我仿佛自己不是在企业上班而是不经意间来到了陶渊明写的晋代武陵人去过的桃花岛，那么神奇那么美丽。我越发渴望要找到它的原由了！

当我在工会借到一本名叫《没有任何借口》以及其它几本有关企业文化之类的书时，我似乎隐约找到了答案。公司首先让每一位员工体会到公司文化“值得信赖”不光是对客户的承诺，也是对自己员工的承诺，运用各种福利保障人文关怀让员工感到体会到企业的关心，感到自己是企业的主人。自己和企业不再仅仅局限于传统的雇佣与被雇佣的关系，更是命运的共同体，犹如自己和家的关系二者忧戚相关，这就理解了为什么老员工不仅自己工作起来认真敬业还时时不忘带动新员工的原因了。有了这个最重要的一环作为根基之后，企业然后通过从上到下一层一层的秩序，以老带新的这种传帮带的传递，以点带面这样高效的工作学习模式，让员工们在工作中逐渐提高认识提高觉悟明白企业文化，明白自己责任。在当今经济全球一体化下要保持企业先进性没有严格的质量保障是不行的，严格的质量必须依赖集中统一的管理，而管理的上通下达就只有一个标准——一旦决策下定就要每位员工“没有任何借口”地去执行。

作为企业一普通员工的我同样心记着企业的兴衰，从这几年的工作中也逐渐体会到书中所讲的道理的无比正确性，提高了认识之后工作起来更加能理解公司的各项规定的意义，更加自觉执行。“没有任何借口”是企业质量、管理、效率的保障。人的一切懒惰、借口、拖沓、不负责将在这个原则下面无处遁形，人的一切积极、昂扬、上进的品格，斗志将由此而激发。这或许就是为什么在公司任职时间久了的员工都会不经意间自然流露出积极进取这样一种精神风貌的缘故吧！当我发现了这一点，我为能加入这个团队而高兴，如同书中所讲的一样，我不再认为我仅仅是个被雇佣者，我是这个企业大家庭中的一员，我要怀抱一颗热情忠诚感恩的心，自发努力地工作，以企业的兴旺为自己的荣耀。

——就让服从作为行动的开始吧！

写到这，我仿佛听到了一种声音，它来自心灵的远处、深处，这声音宛如久旱的麦苗逢着深夜里突然降临的雨露贪婪地吸允着时发出的咕嘟声，以及随后的拔节声，那是一种美妙的大自然生命成长的足音，我居然听到了！这在平时浮躁的我根本是听不到的，而现在,将近四十度的高温我居然能安下心来打出这么多的文字，而且还是工作学习体会的文字，这都得益于我的心静,《大学·中庸》云：知止而后有定,定而后能静,静而后能安。我想这恐怕是我已安于企业之故吧!愿我的脚步从此能一路跟随企业的成长,一路之上并能随时闻到书的芬芳,那么我想说,此生足矣!

**聆听心灵之声篇九**

这应该是连日以来的最后一场雨了吧!窗边的我看着雨中的风景，很是惬意。风吹过来，微微有些凉。雨滴无意间打在我的额头，我一边抱怨天气，一边伸手关窗。

突然“喵”的一下，我看见抹白色闪过，这使我举到半空的手又收了回来。我好奇的将头探出窗外，向楼下望去，一只白猫正在楼前踱着步子，从它不安稳的步伐可以看出，它很焦虑。

风越来越大，我披上身边的衣服，继续注视着注视着那只猫的一举一动。它左右扭动着身躯，似乎在摆脱雨水的束缚，那一抹白在风雨中向单元门走去，我静静地看着它的一举一动，看它会做出怎样惊天动地的事。白猫走到飞、单元门下，蜷缩成一团，轻轻地蹭着，发出“喵呜”的哀号，从楼上看，就像一团纯白的毛线，静静躺在那里，任由风雨滑过它的皮毛，它只是只可怜的流浪猫，在茫茫人海和这个用金属打造的残酷都市里，寻找自己的归宿。雨越来越大，倘若平时，我并不在乎雨何时停下，只是现在我迫切的希望它快点停下，或为同情，或因心灵的颤抖。

白猫依然卧在那里，在这样一个冷清的雨天，那小小的身影只是希望得到只是一丝温暖罢了。这样一个，小可怜，在这个大大的世界里，却找不到一个小小的立足之地。路上有行人撑伞而过，可他们的脚步太过匆忙，没有人留意于路旁的小猫，哪怕只是投去同情的一瞥，更没有人愿意蹲在它的旁边为它擦去砭滑的雨水，他们被这个虚幻的金属时代所淹没，同化成为一个个“金属人”，我的脸有些发烫，我为人类，为我们自己脸红，我们自诩为高等生物，却不愿给比我们低等的生物一丝温暖，关怀。城市，这个锋利并冷漠的石头森林，已经不适合是、人类之外的生物生活了。摩天大楼之间只回荡着人类的声音。“喵呜”小猫依然在哀叫，它的眼中只有迷茫，希望着明天可以找到归宿。

小猫的声音，一声声的“喵呜”，触动的是人类的良知，牵动着我的心灵。

**聆听心灵之声篇十**

草长莺飞，我们聆听鸟语呢喃；炎炎夏日，我们聆听溪水缠绵；秋意阑珊，我们聆听轻风瑟瑟；冬天来到，我们聆听雨雪飘落……然而，渐渐远去的，是心灵的声音。让我们学会倾听，倾听心灵的声音。

倾听古人的心声，我们会知史明志。“生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。”一代西楚霸王，叱咤风云，最后竟落得乌江自刎的下场。后人称他自作自受，其实，他有他的难言之苦。江东子弟八千人西进，如今若一人归还，就枉费江东父老们一片赤诚之心。项羽虽带着悲愤远去，却给人留下一个坚守自尊的君子形象。倾听项羽的心声，我知道了不苛求，适可而止的正确心态。

倾听身边人的心声，我们会学会包容，理解他人。越王勾践，他可以忍受胆汁苦楚，却在重新站起来的时候失去了理智，他没有倾听身边的心声，灭掉吴国宗室。而李世民作为一代明君，他甘于倾听子民的心声，倾听忠臣的意见，于是历史上有了“贞观之治”的辉煌一页。在人生得意之时，有些人会丧失理智，胜利的喜悦冲昏了头脑，无法倾听他人的心声。从这一点来说，勾践没有一颗像李世民一样懂得倾听的心，而李世民的人格自然要比他健全得多。

倾听灵魂的声音，我们会认清自我，找准位置。当今社会，“哈韩哈日”之风袭卷全国，对母语的学习，人们日益忽视。母语是中华民族的传统文化遗产，代代炎黄子孙用它传播文明，而如今人们崇拜起了韩语，学起了日语歌。灵魂在此刻飘散，中国人听不到中国话，再也找不到自己的位置。让我们拥紧民族的灵魂，倾听母语的美丽，倾听正义的心声。

人生对于我们只有一次，而个体生命不可能脱离群体生存，学会倾听他人的心声，学会以史明志，学会包容他人、理解他人，学会用自己民族的光辉去照亮人间。

**聆听心灵之声篇十一**

若思念太长，我们是不是该把心事放一放，将久违的心情，在周而复始的日子里沐浴阳光。那些红袖添香，蝶柔霓裳，依旧馨香于光阴的路上，缓缓生长。若光阴不老，愿将人生最美好的记忆，留给岁月，留给你，留给远方。那些红烛剪影，花灯染香，仿佛还在追忆着风清云淡中，醉心的过往。

有没有人告诉你，每一个华灯初上的夜晚，思念与月色相伴，遥望星光忽明忽暗，让疲惫的思绪肆意滋长，让桎梏的心随风流浪，将漂泊的灵魂在清茗与思念间绕齿成香，望着有你的远方，默默道一声：晚安，我的过往。

有没有人告诉你，每一次季节轮回中，那些若隐若现的思念，那些桃花半盏的清欢，那些烟火琉璃的往事，仿佛，是在重温昨日温柔的暖色。那些记忆深处的独白，如潮水般泛滥成灾，在低眉与回首之间，唇角上又多了一份想念。

有没有人告诉你，我用思念折叠成一枚蒲公英，在月华之夜等风，轻轻划过你的枕边，落入你的梦境。就这样，就这样与沧海共老，与岁月重生，演绎成童话中的永恒。

有没有人告诉你，当樱花的飞絮落满微醺的雨季，每一颗雨滴，都藏着一个曾经的秘密。当年华飞逝而去，那些温存早已止于朝夕，将尚好的缘分剥离成一处白色的孤寂。只可惜，窗前的紫藤慢慢凋零，池塘的青莲渐渐老去，唯有流年里的往事，还在光阴中堆积成厚厚地记忆。

有没有人告诉你，有个人一直在等你，从玉兰花开等到了一叶秋黄；从雨落屋檐等到了雪花敲窗。那些温润如水的等待，那些沉醉于心的念想，那些守望于心灵深处的过往，始终，会在我的微笑里生香，缱绻着彼此最难忘的`时光。

有没有人告诉你，我的心里，始终住着一段温良岁月，住着一枚幽幽馨香，住着一个温柔可人。不知不觉中，将你融入我的文字里，每一句都有你温柔的情意；每一行都是你温馨的美丽。就这样，日复一日，怀揣着笔墨未干的诗集，路过那条熟悉而又伤感的小巷。前方，烟雨萧瑟；身后，微风轻扬。

有没有人告诉你，经历了许多曲折与坎坷，恋恋不忘的是那份短暂的幸福。那些生命中的邂逅，如初见般温暖。那些微笑与苦涩的过往，还在心海中沉淀。

有没有人告诉你，那些脉络清晰的故事，总是在念念私语中舍不得忘记。那些生命中的尘缘，渐渐褪去了爱的颜色，唯有诗和远方，还在岁月中痴守。

有没有人告诉你，时光太浅，人心太淡，缘分的深浅，注定无法丈量曾经的美丽；有没有人告诉你，生命太短，思念太长，指间的缝隙，注定无法跨越沧海的距离。有没有人告诉你，醉过才知酒浓，爱过方知情重。

x

**聆听心灵之声篇十二**

微风的妖娆和妩媚，迷乱了我的耳畔。

走在青石小道中，微风吹动了发梢，闭上眼，任由它抚摸着我的脸，呼呼的声音轻轻的穿过耳畔。我，仿佛在天空翱翔，自由自在的毫无牵挂。它吹散了我的发，吹开了我的愁，吹走了压抑在心里的伤。抬头，望向空中，那抹淡淡的云，被风吹得缓缓飘走，我的心也随着云和风，飘向了远方。

溪水的轻柔和纯净，洗净了我的忧愁。

小溪旁，山谷间，听着泠泠流水水声，岸边的香樟树微微的摇晃，没有节奏，却一下一下，和小溪吟和着，使人感觉娴静而又秀丽。使我感受到了陶渊明闲赋，那无忧无虑的，把红尘皆抛在脑后。它不像大海的波涛汹涌，不像江流的浪潮翻滚。它只是这样静静的流着，流在山的尽头，流在心的尽头。

雨滴的悲伤和无奈，触动了我的心弦。

在某个地点的清晨，眺望东方的天际，期望旭日冲破暖雾，带着我的欣然与愉悦一同升起。可换来的却是一片暗淡，雨滴渐渐打湿了我的脸，没有了期望中的雀跃，却得到了，让心灵冷静下来的时光。挥手擦去脸庞的雨滴，可它们却又阵阵袭来，我不再反抗。我听到了雨滴的声音，我听到了它们的乐章。那些湿，滴在发梢，滴在脸庞，滴在肩膀，也滴入心间。我隐约看到“黑暗像潮水吞没几百亿个星球。向日葵大片枯死。候鸟成群结队地送葬。”悲伤的情景。那些悲伤，似乎在心里生根，然后，发芽，最后，蔓延。

嘿，为什么不说话？是谁无声的不舍和惨白的脸庞？

嘘，为什么要说话？等待着那些秀丽让你我去聆听。

**聆听心灵之声篇十三**

每一次摇动都会有幸福的乐音。

浸润心灵！

让祝福明媚成三月春风的瞳孔。

每一次凝望都会有阳光般的舒畅。

令灵魂悸动！

我在春天聆听。

悄无声息的融解我等待的孤寂。

在无情的岁月中凝结成的冰峰。

你用窗檐悄然地落的雪水给我。

被囚禁的灵魂以昭示，那冰冷的囚窗的栏杆。

还有沉重的镣铐都将在你温柔的笑脸中消融。

你的脚步会穿越冰雪桎梏的大地。

我被那苍白几乎致盲的双目看到了。

你衣袂飘过处绿草与鲜花的诞生。

偃卧在在春潮荡涤的沙滩。

在那里我会敞开被压抑与折磨近乎窒息的心胸。

我畅饮着你款款而来呈现的芳醴。

这漫长的期盼的窖藏中的玉露琼浆啊。

洋溢在辽阔的大地。

久久萦绕在我的心中！

。

**聆听心灵之声篇十四**

生活中充满了想象与奇特，也充满了困惑与无奈，站在人生的十字路口，我也曾彷徨过，但最终，我懂得了无论如何，要聆听心灵的声音。

看过一篇这样的故事：相依为命的兄妹俩，妹妹因病入院，必须输血，否则会死亡，而医院恰巧没有这种血液。医生便问哥哥敢不敢输血，10岁的`他经过一番思考，慎重地点了头，输完血，他颤抖地问医生：“我还能活多久?”医生本想嘲笑他的无知，转而却被深深地震惊了：他做出了多么伟大的一个决定啊。当医生告诉他还能活100年时，他万分高兴地重新捋起袖子：“那把我的血输一半给妹妹吧。我们两个每人活50年。”

多么善良而又可爱的男孩啊!平分生命，即使亲如父子，恩爱如夫妻，又有几个能如此轻易地说出口，我被彻底地感动了，以至于每次重翻这篇文章，我仍忍不住地眼眶微热。

生死的抉择，不是每个人都能碰上，但是无论什么样的选择，或大或小，或难或易，我们都不能轻率地草草了事。世上没有后悔药，在做出决定之前，必须经过深思熟虑。我们需要本着一颗善良、正直、诚实的心，来作出回答。荷尔德林曾说：大地可有一种尺度?绝无!万事应问心无愧，经得起心灵的考验。“生死权”掌握在你自己手中。

理由高于现实，当高高在上的理想与生活的实际发生矛盾时，我们往往需要来一次痛苦的选择。“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。”前人早就为我们树立了一个不朽的榜样。现实是残酷的，它不近人情，不理会你那美丽的理想。但我们不能就此而退缩，首先应战胜自己，这只是生活出给我们的一个难题而已。我总认为，抱着一颗充满爱的心，真诚地对待一切，对未来充满信心，那么，什么难题都可以迎刃而解。

那英在她的歌中深情地唱道：我不是天使。

哈利•波特也不会骑着他的魔扫帚出现在城市的空中。

我们都是这个世界中的平凡一员。所以，请不要害怕。面对各种选择，想想平分生命的故事，聆听我们自己心灵的声音就好。

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！