

平常心态的感悟稿（平常心态的所感所悟）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/d03dadaedf56cf8ed6a5af649e6646c7.html>

范文网，为你加油喝彩！

一个人要像云水般自然宁静，拥有一颗宁静的心，要像磐石、大地一样，无畏于外界的洗礼，才能拥有真正而刚正不阿的平常之心。下面是小编为大家整理的关于平常心态的感悟稿，欢迎查阅！

平常心态的感悟稿1

今日我就和朋友们谈谈什么是平常心，如何坚持平常心。

平常心是一个心理学名词，是人对事物发展变化的一个心态，主要表现为自我对某件事做的是成功还是失败的一个预测，并且对出现的任何意料之外的结果给予客观冷静的对待。平常心并非要求大家应对成败都消极对待，而是要求我们进取争取，可是不苛求完美，只要你努力了就能够，关键是要有一颗从容不迫的心。

人都不免会流于世俗，关键在于，是否能够时时自省，不丧失自我的真性。当代有一种拜金主义，以金钱来衡量一切。似乎除了金钱之外，就再也没有什么东西作为判定价值的标准了。如此一来，多年构成的道德和价值观即随之发生了变化。大多数人处在迷茫、徘徊的犹豫状态中，或愤世嫉俗，怨气冲天；或怨天尤人，消极沉沦。所以，无论对待什么事，要始终坚持平常心，就会躲过“名利之剑”的伤害。

真正领悟“平常心”的意义并以此为人生准则，从中获取无穷的满足和欢乐，做一个永远幸福的人。

很多人在认识平常心的时候会误入一个误区，他们认为平常心就是“无为、无争、不贪、知足”这些思想观点的集合而已，其实这些思想观念仅仅是平常心的表象而已。如果你有本事你就要去争，不争就是傻子，关键是挣不到的时候别太过于在意自我的成败。平常心并不是那个人的专利，我们任何人都能够具备一个平常心，之所以很多人没有平常心，是因为这些人的心被世俗的名利遮盖住了。平常心应当是一种“常态”，是具备必须修养才可经常持有的，因为它属于一种维系终身的“处世哲学”。

平常心态的感悟稿2

平常心，就是对四周所发生的事情的一种心态。是具备必须修养才可经常持有的，它属于维系终身的“处世哲学”。说到底，可是我们在日常生活中处理四周事情的一种心态。平常心应当是一种“无为、无争、满足”等观念的汇合而已。

人之心，本应是如云如水，清澈见底，纯美自然，但它却太脆弱了。所以，佛家认为，人的心应当像磐石、大地一样，很平常，很宽广，无论外界怎样刮风下雨，都能坚持岿然不动，激扬本色，那么，外界的一切干扰与诱惑，才无力撼动和刺穿我们心灵的安静。生活给了我们太多的挫折，可是我们依旧乐观地应对，不是我们不懂得反抗，只是这是我们的态度。生命原本是美丽的，我们都应当学会享受生命给予我们的一切。但世人很难做到一心一用，在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生“种.种思量”和“千般妄想”，在生命的表层停留不前，这是一个人生命中最大的障碍。

我们仅有将心灵融入世界，融入社会，融入自然，融入于云水之间，用一颗平平常常的心去感受，去对待，才能找到生命的真谛。相信梦想是价值的源泉，相信眼光决定未来的一切，相信成功的信念比成功本身更重要，相信人生有挫折没有失败，相信生命的质量来自决不妥协的信念。以平常心做人，以进取心做事，人生祸福相依，有得也有失。失去的就让它失去，我们更要注意的是自我从失去和挫折中收获了什么。正确看待已经失去的，坚持一颗平常心，不断地从失败中获取成功的经验，发现自我所收获的，挖掘我们真正拥有的。以平常心做人，以进取心做事，这样，我们才能正确估算人生的幸福！

没有平常而淡定的心，就不会体味到生活的真谛，就不会品味到人生的美妙与幸福；不珍惜平常的人，也就不会创造出惊天动地的伟业与荣耀。因为，平常包容著一切。人处在这繁杂的社会环境中，会经历许多的事，得与失，成功与失败。得也好，失也好，成也罢，败也罢，关键是在得与失、成功与失败面前能审时度势，坚守自我的信仰，始终坚持一颗平常心。充满平常心的心境，是一种和畅、协调、完美的境界。平常心，是一种不为感情所左右，不为名利所牵引，洞悉事物本质，完全实事求是的心理状态。平常心要以知识为底蕴，无知是不能拥有平常心的。在平常心态下，生命便具有了最高意义，行为便有了广阔空间——很多时候就有了高招、绝招，就能走出了困境、险境。

人，的确是贵在有一种平常心，它能够使人超脱，使人向善，使人知可为而为，不可为而不为；知其该为而为，不该为而不为。仅有敢于平常的人，才能拥有平常的心态，热爱平平常常的生活，才能从平常的欢乐中感受人生的玄机。平常心是对生命透彻的领悟，古人曰：生命薄如蝉翼，存在就该满足，这是有必须道理的。在此气象之下，一切烦恼困顿，均可弃之流水，领悟生命的真谛，知晓弥足珍贵，就会以一颗宁静的心态善待一切，日本学者铃木大拙说：“井边的牵牛花缠住我的木桶，我借水喝。”这是多么博大恢宏的心境，又是多么荡人心魄的情怀，为了珍惜一颗弱小的生命，宁愿去借水喝，如果没有一颗悲悯的平常心，是难以做到的。拥有一颗平常心就拥有一种正确的处世原则，不会高估自我，也不会自甘堕落。拥有一颗平常心就不会只追求物质的奢华，而把自我的灵魂淹没在如潮的尘海中。

平常心是一种境界，在到达这种境界之前，心路常常有极为坎坷的历程。平常心不仅仅使人具有大海一样的气度，还使人稳重如山。狂风暴雨之中，惊涛骇浪，松林翻滚，可大海深处平静如昨，山岿然不动，以如此胸怀去实践人生，就无所畏惧，对困难也绝不退避。诸葛亮曰：淡泊以明志，宁静以致远。淡然应对人间是是非非，坚持心灵宁静的同时，不忘对梦想的追求，对宝贵生命的敬畏，长此以往，定可令生命发扬光大。

平常心态的感悟稿3

人生如一条淙淙流淌的长河，既有平静也有波澜壮阔的时候，既有峰峦叠嶂时一泻千里的壮丽之美，也有走过一马平川时迂回柔情的安详。人之心，原本像一潭池水，应当清澈见底，平滑如镜，能够映照出世界的真实面目，可是，这种原本清净如水的本心，却最容易受到外界的干扰而心

生波澜。比如风过波起，比如石入水动，这一齐一动，即便搅成了一潭浑水或浊水，所以，心底一切完美的景致，也无法显现了。拥有一颗平常的心是正常生活的人的平常之举，拥有一颗平常的心才能学会满足，学会放弃，学会淡泊。才能理解别人，善待自我，享受生活。人生逆境时不妨淡然处之，顺境时也不妨去坦然应对。别太在意别人的评价，活在别人的言论里；别太在意结果，做事也不要太追求完美，生活就是一个过程，只要努力了，就是属于自我的成功。活著，也不是为了让别人喝彩。自我的生活需要自我去打理，自我是你这个世界的主宰。只要自我的那份天空没有阴霾，就会给你周围的人带来光明。水往低处流，那是自然的本性；云彩天上飘，也不是人心所为。生活，如能像云像水一般，遵循优雅自然的本性，那么，在人生的征途上即成佛了，又何必要刻意去修炼呢？但人生，不得不刻意地去修炼。

人生最好的境界是丰富的安静。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑。身处浮沉中的我们，真的能够摆脱功名利禄的诱惑，做到“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”吗？拥有一颗平常心，才能在瞬息万变的交错中准确地找到自我的位置，实现自我小人物的人生价值。不求有如何高深的修炼，只愿拥有一颗平常心，善待他人，善待自我，善待一切忧愁与烦恼。人之心，原本像天上的浮云，应当纯美自然，彩色斑斓，能够流动出人间最美的画，可是，这种原本自然纯美的本心，却最容易受到天公的捉弄而分飞湮灭。

生活总会让人品尝到其中的五味，就把它当成生活的馈赠。坦坦然、从从容容、不卑不亢、勇敢地笑对人生。淡泊不是看破红尘，不是对人间一切事物的否定，更不是思想麻木、无所作为的得过且过。拥有平常心的人才能体会到淡泊是一种享受。淡泊是一种心境，是思想经过历练后高素质的修养。生为人，总是博弈于红尘，的确，背负许多的忧伤与烦恼，但，那不是幡动，也不是风动，而是心动所致，其实都是自找的。在今日物欲横流，处处充满诱惑和陷阱的社会中，能坚持一颗平常心并非易事。仅有将心融入世界，用平常心去感受生命，才能找到生命的真谛。一个人的内心，太容易受到外界的影响，往往陷入贪、嗔、痴的境界而不能自拔，亦或贪恋于世间的荣华富贵，亦或深陷于生命的七情六欲，亦或执著于个人的荣辱得失，这种内心世界的“太在乎”，往往迷失了自我的本心与本性，势必导致无法静心去看待尘世之事情，所以，一叶障目，不见泰山，看不到生命中更加完美的东西，自然也就失去了本真的皎洁与美丽。

一个人要像云水般自然宁静，拥有一颗宁静的心，要像磐石、大地一样，无畏于外界的洗礼，才能拥有真正而刚正不阿的平常之心。比如风吹云散，比如云涌风起，这一吹一涌，就变成了茫茫的空白或阴沉，所以，心底一切流动的彩色，也就黯然失色了。一颗平常的心，它能将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破。如能到达这样的境界，就能在任何的场合下，放松自然，宁静自我，坚信最佳的心理状态，保证做人做事兼能游刃有余，平静坦荡地施展出自我的才华，从而实现一个完满而魅力的“自我”。

平常心态的感悟稿4

利益面前平常心

有一个小和尚，每一天在庙里潜心研究佛经，参禅打坐。十年后他感到自我慧根已生，已有佛心。

有一天方丈突然召集全寺上下，宣布要挑选有慧根的小和尚接任方丈一职。从此小和尚更加用心，可是过了一段时间却感到自我不进反退，原先仅有的一点佛心反而变得若有若无了。他很纳闷，于是就去问方丈。方丈没有直接给他解释，却告诉他午时要到集市去买甜瓜，要他一齐去。

午时的时候他们来到了一个卖甜瓜的摊位前，挑中了一个甜瓜，摊主拿起来随手掂了掂，说：“一斤六两。”小和尚感到很惊奇，就用旁边的一个秤称了称，结果丝毫不差。这时候摊主说：“我卖瓜卖了40多年了，绝对不会错的！”小和尚更为惊异。

旁边的方丈大师却突然说：“我们只要一个甜瓜，如果你能够猜中有多重的话，这锭银子就归你了。”说着拿出了一锭银子，大家一看足有一两重，够买这一个摊子的甜瓜了，大家都满怀期望地看着这个摊主，结果摊主把甜瓜拿起来用右手掂了掂，觉得不适宜，又用左手掂了掂，咬了咬牙说这个瓜一斤三两。随后方丈把秤拿起来称了称，却是一斤半，整整差了二两。众人都大惑不解，很是纳闷。

老方丈说，如果一个人总是太注重眼前的利益，而忽视了过程的话，他的双眼必须会被蒙住，所以说不管做什么都要坚持一颗平常心。

小和尚最终明白了，回去后潜心修行，最终成了之后有名的大愚禅师。

平常心态的感悟稿5

首先，先请大家听一个故事。

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天，几个学生向他请教：心态会对一个人产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。之后，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原先，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才是从那座木桥上走过来的。弗洛姆看着他们，问：“此刻，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看你，都不做声。过了片刻，最终有三个学生犹犹豫豫地站了出来，其中一个学生一上去，就异常细心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢地站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发此刻小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意此刻就经过这座小桥？”大家此刻都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。仅有一个人不敢走。“怎样回事？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗？”一个学生心有余悸地问。弗洛姆笑了：“我能够解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情景好坏，都要抱着进取的心态，莫让沮丧代替期望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。仅有我们建立起正确、进取的人生观、价值观，以进取、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。我们都明白，一个人的心态能影响甚至决定自我的命运。所以，我们应当认认真真走好自我脚下的路。有些同学看问题有些偏激，看到自我某一方面不如别人，就认为自我样样不如别人。一个人做一件事前，总在想我可能要失败，那他真的很容易就失败。一个连自我都不相信的人，怎样让别人相信呢？良好的心态是无价的，如

果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。它能够改变你险恶的现状，带来圆满的结果。不要因为我们的心态而使我们自我成为一个失败者。要明白，成功永远属于那些抱有进取心态并付诸于行动的人。如果我们想改变自我的世界，首先就应当改变自我的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的。坚持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。所以我想说，专心于路，路就不会多难走;专心于事，事就不会太难做。心态是人生命运的底牌。

我的演讲完了，多谢!平常心态的感悟稿相关文章：

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发