# 让心灵憩息在诗歌中 让心灵在爱中憩息(精选10篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-05-23

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。让心灵憩息在诗歌中篇一每一颗心灵都有一块属于自己憩息的天地，而我...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**让心灵憩息在诗歌中篇一**

每一颗心灵都有一块属于自己憩息的天地，而我选择了书。

于我，读书是一种休闲。饭食下肚，宽衣解体，临窗而卧，闲书一册，香茗一杯。柔柔的春光中，随意翻将，毫无目的。可以与陶潜一同“采菊东篱下，悠然见南山。”可以和孟浩然一起“开轩面场圃，把酒话桑麻。”可以与王维一同欣赏“明月松间照，清泉石上流”。此时仿佛完全抛却一切功名之想，完全忘却一切利益之念，心灵是那么的安宁静谧，心灵是那么的格物致远，心灵完全是返朴原始的本真。

于我，读书更是一种享受。在喧闹的茶室旦，无聊的思绪也许悠悠地泛涨心湖，读读唐诗宋词吧！拥书于怀，吟诵并欣赏书中的墨迹，品味并汲取此间的神韵。心灵或在那种诗意的浪漫中荡漾一番，或在那清丽的婉约里小憩一会。合上书你定会唇齿留香，有一种心灵的归宿和宁静！在清幽的公园中，失意的烦躁也许悄悄地爬是眉梢，读读时文杂感吧！捧卷咀嚼，让漫漫乾坤将你带进沧桑与漫长，此时你会觉得每一个汉字不仅是传承文明的符号，更是有血有肉、有筋有骨、有情有意的生命个体，一番书海扬波之后，你能以一种从容的目光重新打量以前的那份热切的渴望，定能换一种思路和方式，思考那份幼稚的童心。读书真是一种享受，读旧书如见故人，看新书如遇新知。

“饥读之以当肉，寒读之以当裘，孤寂而读之当月，幽忧而读之以当金石琴瑟”。的确如此，每每置身于书的天地，走进书的丛林，便会顿觉异香弥漫，沁人肺腑，浓郁而又清幽的书香便会拂去心中一切杂念，带我走进一个奇妙安静的世界，而且油墨的芬芳总能让我感悟到些什么。读书的感觉真好！真希望让心灵在书中永远憩息。

也许，每一颗心都有一块属于自己的休憩之所。它或许是轻歌曼舞的卡拉ok舞厅，或许是五光十色的电视荧屏，或许是费心煞神的麻将桌旁……而我认为，一方有书的天地更适宜我们的心灵憩息。

置身于一方有书的天地，触目那些或发黄或簇新的书籍，他睿智的灵光会将我们的眼睛映照得鲜亮而炯炯有神。打开书，走进五彩缤纷的思想丛林，我们便会顿觉异香弥漫，沁人肺腑，总能在油墨的芬芳中感悟些什么。当我们与书中那形色各异的人和事交融在一起的时候，我们便会发觉生命曾经隐忍的种种深义。

跌倒没什么，爬起来继续朝前走；失败没什么，一切再从头开始；伟大没什么，离开平凡一切都很渺小；成功没什么，未来不会到此结束。

神游天下，有助于我们松弛绷紧的神经，冷却燥热的情绪；他山之石，能够使我们触类旁通，获得实在的精神力量。书，将会一次次使我们受伤的心灵得到抚慰，将会渐渐地使我们缺钙的思想变得坚强。

书，真是个好东西，“饥饿之以当肉，寒读之以当袭，孤寂而读之以当明，幽忧而读之以当金石琴瑟”。

愿你我常常置身于一方有书的天地，常常沐浴书的灵光，让我们的心灵在得到寄托的同时，也得到重望。

**让心灵憩息在诗歌中篇二**

枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳。

——题记

书，是广阔无边的大海，而我，乘着一只小船，心，早已融进了其中。

喜欢读林清玄先生的书，因为他的书总能让我的心在烦乱的思绪中沉下来，感受到世俗之外的快乐，欣喜。心有欢喜过生活。

我是比较喜欢读书的人，不，应该是“热爱”，有人问我为什么近视了，我回答了简单的四个字：“因为读书”。爱它到痴狂，一有闲暇时光就捧起一本书，一读就陷进去了，或许书中就是有那种吸引我的魅力。若心入，便不出。

书，更是心灵的港湾。心累了，倦了打开一本书，那一字字，一句句灵动的精灵，会为你清除那无尽的烦忧。

读书，可以让我们抛开着世间的嘈杂，虚伪。只是坐下手捧一本书，便可以安之若素，就像一个满身污秽的人，在清澈的河中时，身清了，心也净了。

书真的是一个奇妙的东西，它可以让我们拨开历史的云雾，看历史那头作者心中的意境。“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚”我看到了李清照那美丽的脸庞上多了一丝皱痕。“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。”我看到了苏轼怀着爱与思念，吟下了这诗。心，早已沉在了几千年的哀思中。

心，在书中憩息。

我只是坐着，读着，就十分美好。

**让心灵憩息在诗歌中篇三**

我不敢说自己十分热爱运动，但是至少可以说它时常与我为伴，运动带给我的不仅仅是个健康的身体，更重要的是在运动中的那一份心情。

跳远、跳高、铅球……各式各样的运动让我们目不暇接，选择什么样的运动，主要是看我的心情。

不开心的时候，我会选择在游泳池中度过。就像今年的开学第一课上，焦刘洋就说过，每次动作做得不规范，被教练骂得狗血淋头，心里委曲了，就身到泳池里。在众人面前强忍下来的眼泪，可以在泳池里尽情挥洒。别人是看不到你的泪水的。没错，我赞同焦刘洋的说法，我要是不开心，想哭了，第一个想到的地方就是游泳馆，把所有的不开心都化成泪水，哭够了，就从泳池中爬出来，冲个澡，换身干净衣服，好心情也就随之而来了。

除了游泳，长跑便是不二之选。正如一个著名的运动员说过：“不开心了，就跑步吧！”绕着操场，跑完一圈接着一圈，将泪水化成汗水，挥洒在操场上。跑到筋疲力尽了，就躺在草坪上休息。然后回家冲一个澡、睡一觉。第二天醒来，又是新的\'一天了。

开心的时候，我则会选择打打篮球，运球——起跳——投。yes，球进了。看着球在空中划过一条优美的弧线，接着顺势进筐，太帅了。虽然我没有nba球星科比、詹姆斯他们那般精湛的球技，但偶尔也能投中几个，这几个已经给了我莫大的喜悦了。

当然了，还有跳高。助跑。接着纵身一跃，能不过嘛。其实，真没这么简单。要想跳得有高度，练习是必不可少的，我享受突破的喜悦，每一次的进步，都来之不易。突破，让我倍增喜悦。

喧闹，快节奏的生活和工作带给我们不一样的感受。我们或为之开心，或为之烦恼，我选择在运动中寻找心灵的憩息地。

运动，在我快乐的时候让我更加快乐，在我不快乐的时候让我重拾快乐。

感谢运动，提供我心灵的憩息地，还我心灵一片净土。

**让心灵憩息在诗歌中篇四**

电视里重复播放着金甲浴血、兵戈铁马的乱世，勾心斗角耍尽心机的后宫，三十六计七十二变的职场。什么时候我们被车水马龙威逼到心力交瘁了，电视关了，网络拔了，一个人蜷缩在墙角：心坠得自己累。

如果这样的生活，再抹上一层清凌凌的乐声呢？

梦回千年，让心灵憩于高山流水之间。是“弹琴复长啸”的幽篁，还是“忽闻岸上踏歌声”的清潭？是泣血哀婉的杜鹃还是唱断夕阳的归雁？哪一种不能让心灵匿于其间？听着乐符从钟子期的手上流出的温度，眼前闪过挚友的笑靥；听着乐符从王维嘴间啸出的寂寞，心中感念念时时陪伴自己的一盏孤灯；听着乐符从“玉人”箫声传出的空灵，心里便会找回那一方自己的静寂与天地。千年之前的心情与故事一点点蔓延开来，故乡，挚友，亲人。连同家门口的榕树，城外的清溪都翻上心头。静静体味着拥有的一切，让心灵静静沉淀。

一念清风，让心灵憩于暮鼓晨钟声里。

放下一切八面玲珑，一切勾心斗角，一切明追暗赶的杂念，一声晨钟足以震碎你所有俗世的乱梦。于寺庙制高处鸟瞰，松涛阵阵，泉水凌凌，木鱼声声，众生平等，无欲无求。我们虽然做不到“独卧青灯古佛旁”，但总可以求一炷香，替亲人朋友求愿，明知不能实现，但那种晨钟暮鼓的生活节奏，那低首顺眉的信徒，让我们在离此处不远的车水马龙中解脱出来。心中荡漾的，是诵经声的平和，木鱼声的清远，松涛声的悠然。那不是梵音，那是威严之音，慈悲之音，让心灵在此地忘却一切，自在憩息。

触摸当前，让心灵憩于无尽平常声中。

每天晚自习后十点多回家。父亲总会不声不响迎我进门，想说什么也说不出来，心里堵得慌。那天，父亲出去散步时，和母亲叹息这么好的春光女儿也看不到，但父亲想让她看到。于是他就想法折回一两根柳条，回家给我做了几个柳哨，看似简单的柳哨，做时很需要技巧，尤其是哨口处要用小刀仔细的刮掉一点外皮，如若做不恰当，哨子就吹不响。看着父亲把柳梢给我的兴奋如孩童的神情，听着那哨子温暖单一的声响，我眼睛一湿，慌忙低下头去。那哨声圆和通亮，在心中久久挥之不去。我在父母的平凡的爱里感受春天的美，聆听春天的声音，那是我听过的最美的乐章。心灵终于安睡在充满爱的哨声的怀里。

也许心灵需要的不过是几个音符而已，在乐章中感受，在乐章中放松，体味远离车水马龙的温度，让心灵安睡在哨声的怀抱。

明天阳光跃入眼帘，眼前必有一片清明。

**让心灵憩息在诗歌中篇五**

很喜欢在黑暗降临是关上窗户,劈开车水马龙的喧闹,煮一壶香茗,在昏黄的灯光下,随着手翻开一本书,在茶香混合着油墨香中放飞自己的心灵,去品味书中那灵动的感情,在宁静中忘却所有的烦恼.

喜欢读海子的诗,新奇的思想,跳动的灵魂总在那字里行间给人以震撼.他说他想给每一条河、每一座山都起一个温暖的名字,想让所有的人幸福.冰心说:“随时播种,随时开花,让行人在穿穿枝拂叶间踩着荆棘而不觉疼,让人有泪可落却不见悲凉……他们的博爱让我的心震撼,他们的无私让我了解自己的斤斤计较是多么的可笑.让我学会了宽容与奉献,平日里与别人产生的不满都如风飘逝,心头的他是没了踪影,轻松得如坠浮云.

读李白,我明白了:“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的坚定.读苏轼,我懂得了:“谁怕!一蓑烟雨任平生”的豁达.读陶渊明,我学会了:“采菊东篱下,悠然见南山”的淡然.而食指在那个动荡的年代如苦行僧般执着地追寻心中理想,“即使蜘蛛无情地查封了我的炉台,灰烬的余烟叹息着贫穷的悲哀”他也执着地“铺平灰烬,用美丽的雪花书写下‘相信未来’”的坚定更让我感动.

于是,在遭遇困境时,我能如东坡般豁达和陶渊明般淡然.在遭遇失败是,我能像礼拜班有着坚定的信念、像食指般对人生充满希望.因为透过书我感知到的他们都教会了我,让我的心不再彷徨无措,他们的心情透过油墨香飘进了我的心房,让我烦躁的心得到了安抚.

看过一本书,那是描写自然的美丽与神奇的.其中有这么一段话:晨风抚过松林飒飒作响,那是林海的呼吸;蝶翅轻拍花朵轻舞飞扬,那是新生的涌动;露珠滑过树叶折射阳光,那是盛夏的生机.

它让我感受到了大自然的美妙动人,他让我明白了我身旁随处可见的风景也可如此迷人.只是因为身处喧闹的城市,心被忙碌主宰而不能发现罢了.不过值得庆幸的是:沉重的心灵在书海中得到解脱,忙碌的心灵在书海中得到憩息.于是,双眼在最近的地方看见了最迷人最美丽的风景.

让心灵在书海中畅游,感受各异的情感,然后,平日里沉淀的所有不满、痛苦与无奈都被洗刷掉.不再沉重,不再烦躁,书让心灵得到了憩息!

**让心灵憩息在诗歌中篇六**

是的！喧闹、快节奏的生活和工作给人们带来了满足，也带来了烦恼。心灵时常被搓揉得疲惫不堪。

我们渴望寻找一方净土，让心灵憩息，我们渴求几分钟的宁静，给心灵以滋润，书籍中有我们的净土，有我们想要的宁静，让我们的心灵在书海中憩息。

失意时，读读普希金的《假如生活欺骗了你》以求释然。

独自一人在房间里，捧着书，高声大喊：“假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急，忧郁的日子里需要镇静，快乐的日子将会来临……”把心中不尽的委屈、怀才不遇的伤痛尽情的高喊出来，随着声波一同远去。在书籍中，你能释放自己的情绪，让心灵得到解脱。同时，它也能成为你的知己，教你乐观地面对生活。

颓废时，读读朗费罗的《生命礼赞》以求振作。

“我们注定的目标和道路，既不是享乐，也不是悲伤，而是行动……在每一个明天，都要比今天走得更远更长……”用坚定的语气朗读它，使自己重拾自信，重获动力。它能使颓废的你充满力量，给你的心灵以滋润，教你用行动来改变现状。给心灵以滋润，我们可以使颓废的自己振作起来。

假如你因现实的残酷而迷惘，请翻翻《读者》它能给你人间的温暖。

《读者》是许多人们喜爱的读物，并被不少读者珍藏，可见它的魅力无限。《读者》中有深沉的父爱，有伟大的母爱；有恋人的甜蜜，也有邻居间的互助；有孜孜不倦学子的求学经历，也有人们无私奉献的足迹……在这里，你能找到人间的温暖，重拾对生活的热情。

书籍是沙漠中的一泓清泉，给干涸的心灵以滋润，书籍是茫茫黑夜里的灯塔，给迷惘的心灵以方向。

让我们以书籍为友，让心灵在书海中憩息吧！

**让心灵憩息在诗歌中篇七**

只是身处在喧闹的城市里，汽车轰鸣声扰乱我的心扉，抬起头，不是湛蓝的天空而是污浊的雾霾，连呼吸的空气也是刺鼻的气味，还有学习生活中的种种痛苦和烦恼把我的心早已摧残的疲惫不堪，日积月累的煎熬和折磨，让我的生活失去了信心。我想逃离这个万恶的世界，去到一方净土，寻找那久违的宁静。

说走就走，我拿起行李箱，坐几个小时的\'车，来到我的家乡。一踏进门，便被老房子的陈旧、典雅气息所感染，让我禁不住地慢下脚步，看着周围的一切，依然是那么熟悉、亲切。爷爷奶奶见了我之后并不奇怪，只问我想吃什么菜，我说跟以前一样，还是我喜欢的那几个菜。然后，走到我的房间，放下行李，立马扑在床上，心灵的创伤仿佛在此刻愈合了许多，然后，内心和嘴上不约而同叫着：“我终于回来了。”

乡村是多么宁静，宁静的让人美的享受。清晨的乡村简直就是画家画的一幅山水画，美丽而幽静。我坐在桌前，读着一本书，伴着鸟儿的歌唱声，飞到了那片只属于自己的一方净土……晌午的人们要么在劳作，要么在休息，又给这个乡村添了几分宁静，我也随着村里人的节奏睡一个午觉。下午，带着饱满的精神走出家门，不带任何目的地的到处在这乡间田际游走。当看到一个人牵着一头黄牛在田野上喂食时，不禁停下了脚步，坐下来，享受着这和谐的田间时光。我也会不时爬上山去，从山的高处俯视这美丽的乡村，蓝天白云在我头顶共舞，小草小花在向我微笑。如果我是摄影师，我一定会把这一切都完满的拍下来，让更多的人享受到这份快乐。

除了乡村是宁静的，我也是宁静的。我把以前的烦恼统统抛开，只留下一颗一尘不染、波澜不惊的心灵。每一天按规律地生活，把握好自己的生活节奏，该学习时学习，该娱乐时娱乐。每件事都是我主动去做，绝不是别人逼迫我去做。把自己的心献给大自然，让它在其中洗去污秽，重拾宁静。把生活中的每个时间段都安排得妥当协调，充实快乐，才不至于把时间浪费在无意义的事情上面。还有，学会干净整洁，把自己周围的环境整理干净，才不至于面对一片狼藉时心情的波动。总之，就是让自己的生活过得简单、充实、快乐。

我不知道是我的心灵改变了我所认识的环境，还是环境改变了我的心灵，但是我突然发现我自己明白了一个道理：当全世界把你抛弃时，你还可以回到大自然，因为那里的花儿会因为你的到来，而绽放得更加美丽。

**让心灵憩息在诗歌中篇八**

人生没有所谓的一帆风顺，每当遇到难以释怀的事情时，唯一能让我跌宕起伏的心灵安稳下来的，就是书了。

生活的节奏越来越快，每个人已经被压力压的喘不上气。在这个处处充满着喧嚣与吵闹的城市，每个人的灵魂该怎样不受困扰，在哪里找到一个属于心灵的栖息地呢？可能每个人都不同的想法，或许是没有学习的烦恼，睡觉自然醒。或许是静静欣赏几部电影，或者去大自然中去陪伴生灵。但是我认为最好的答案是利用现有的碎片化的时间去读书。让心灵休憩在书海中，让思想放飞于书海中。

书是精神食梁，当心有疑惑时去问书，初中的答案会让疑惑的心灵变得轻松起来，会忘了紧张的学习，洗涤了那颗紧绷着的心，慢慢的书中的精华会让你的心变得更高尚宁静。

一本有用的书可以把我带到一个浩瀚的天空，领略人生的真谛，让每个人的灵魂不再变得浮躁不安。书中自有黄金屋书中自有颜如玉。

**让心灵憩息在诗歌中篇九**

品一盏浓茶，静静的看着窗外朦胧喧嚣的街道，眼神没有一丝起伏，淡淡的，好像眼前的事物都不存在，眼中的深潭隐藏得很好，没有被人发现，沉淀在氤氲的雾色中。服务生奇怪的看了一眼坐在茶座孤单的女子，她正细细品尝这清晨难得的寂静，想到等一下就要去上班了，苦恼的思绪又显现出来。她轻轻地放下手中的茶杯，摇了摇头，拿起手边的书，小心的捧在手中，认真的看了起来。心中的那片闹腾好似根本就不存在，心灵在此刻沉寂下来。

这是一处栖息在闹市的古色古香的茶舍，也是书舍。在这里，安静的氛围使心灵在这里得到憩息。书韵，看不见，又摸不着，只有用心，才能感受体会得到。书中的韵味，是作者想表达出来最真实的情感，也只有这种书才会被人喜欢。其中的深奥也是要人们自己去体会领悟的。宁静，是这个时代的人们所向往与追求的，而心灵憩息的最好的方式，无异于是被书韵环绕。

书中能带领我们走进其中的万千世界，在丰富的海洋中找寻属于自己的天地，吸取其中的精华与骨髓，融入到自己的生命里。古书能让我们了解到其中万千世界的美好，走进历史的时光轴探索过去的坎坷与悲苦，探寻被人们所遗忘忽视的历史；青春文学又何尝不是一种书籍呢！即使在现在，其受欢迎的程度远远超过了其他类型的书籍。在销售量上来说，郭敬明的小说比获得过诺贝尔文学奖的莫言更为厉害。这是为什么呢？郭敬明的小说说出了青少年的心中所想以及心中所幻想的一切，同时他的小说也是我们精神的寄托。在这里，他们内心的矛盾与痛苦得到释放，得到理解，心中的压抑与郁闷烟消云散。心灵在这一刻得到憩息。

浓茶在杯中缓缓游动，茶叶在杯中上下起伏，欢快的跳起了舞蹈，她又轻轻抿了一口，略微苦涩，茶水已经转凉了。紧抿的嘴唇与紧皱的眉毛使她的内心情绪外泄。书香环绕，窗外是匆忙行走的行人，一脸冷漠。她仍是不紧不慢的捧着书，认真的阅读。书韵，亦是一种神韵，自然而然地就产生了，亦能将人带入它所产生的奇幻的世界，亦或是一个令人生畏的地方，为了这世间的杂尘，而玷污了书中的品性是多么罪恶的啊。

书香环绕，杯盏交集，古色韵律，憩息之地，宁静之景，缭绕的云烟，嶙峋的群山，构成一幅美妙的人间仙境，而只有在书中，才能从这些简短的词，由远及近的想象这美好的愿景。现实生活中的雾霾早已将这些遮挡起来，只能在留下的书中找寻其中的踪迹。心灵中的焦躁在书中平息，不安的情绪停留在这个清净淡雅的地方。

让心灵在书韵中憩息，让精神在书韵中传递，让幸福在书韵中分享。浓茶已完全转凉，她放下书本，离开了这家茶舍。

**让心灵憩息在诗歌中篇十**

我很喜欢在夜幕降临的时候，拉上窗帘，远离那窗外车水马龙的喧嚣，茗茶一杯孤灯，翻开那充斥着油墨香的书。油墨香，茶香混合所产生的味道令我沉醉。

每当我在书海中遨游，我的心灵就会得到片刻的休息。书中的世界不会让我的心受到丝毫的玷污，受到的是一种纯洁的洗礼。

莫言曾说：“伟大的作品，没有必要像宠物一样满地打滚，赢得准贵族的欢心，也没有必要像鬃狗一样欢群吠叫，他应该是鲸鱼，在深海里，孤独地遨游着，响亮而沉重地呼吸。”而我们读书也应该像鲸鱼一样，沉下心来，细细品味书中所写的。或许，过了不久，你就会有更大的收获。

纪晓岚也曾说：“我们那些自认为独特的见解和感受，往往早已被前人一语道破，只等哪天我们翻开某本书，不期而至，如遇故人。”所以，这就让我们要多读书，因为我们也许就会在某本书中，如遇故人，不期而至。也许书就是这样，滋润我们的心灵。也许在我们灵魂深处，有一种重逢而喜悦的感情。

让心灵在书海中畅游，将平日里的所有不满都全部洗刷，沉下心来，心灵就会在书海中憩息。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn