1 《咕咚》教学反思

《咕咚》是一篇有趣的童话故事，告诉我们听到或遇到任何事情，一定要动脑想想或去实地看看，不要盲目地跟随别人。在教学时，我力求能够让学生通过品读、表演领悟文章深刻的道理。

一、设疑引入，激发兴趣

兴趣是学生最好的老师。根据低年级学生的年龄特征及心理特点，课上，我采用了实物作了一个实验，把一块石头从高空扔进水桶里，发出咕咚的声音，引导学生思考：这是什么声音，你想知道吗？接着板书：咕咚。这样，学生的学习兴趣提高了，积极性也调动起来了。

二、图文结合，感知内容

根据低年级学生认知事物的特点，我充分利用课文插图，图文结合，帮学生理解课文内容，引导学生仔细观察3 幅图，把3 幅图连起来问：课文讲了一件什么事？然后图文对照，学生自学讨论：哪些自然段写了1 、2 、3 幅图。这样图文对照，学生在教师的指导下，通过讨论自学，很快地理解了课文的意思以及它们的联系，并能看着图，用自己的话把课文的意思说出来。

三、抓住重点语句，理解内容

本文的重点是通过朗读训练让学生加深对课文中心意思的理解。让学生在看懂图意，感知课文的基础上，让学生讨论：当听到咕咚声音时，小兔、小猴、狐狸、大象、野牛等怎样做？谁做的对？为什么？接着我根据学生的回答抓住重点，指导朗读，如：小猴儿，大伙儿说的活要读出惊慌紧张的语气；野牛说的话应不慌不忙，表现它做事不盲目，不跟别人跑，弄清事实真相。这样，通过多次反复朗读品味课文，充分调动学生学习积极性和主动性，提高了学生理解和运用语言文学的能力。

1. 《棉花姑娘》教学反思

《棉花姑娘》一课通过棉花姑娘请求燕子、啄木鸟、青蛙和七星瓢虫给自己治病的故事，告诉学生燕子、啄木鸟、青蛙和七星瓢虫分别吃什么地方的害虫的常识。激发学生对科学常识产生浓厚的兴趣，有留心观察、探索和发现身边的科学常识的欲望，树立保护益虫的意识。

　 一、对比朗读，体悟情感

　　在教学时，我并没有按起因，经过、结果的一般顺序进行教学，而是进行了变序教学，通过两头抓中间的方法，更有利于学生把握感情基调，理解课文内容。先用课件出示两幅图：一幅是棉花姑娘生病了，叶子上长满了蚜虫，棉花姑娘愁眉苦脸的样子；另一幅是棉花姑娘长出了碧绿的叶子，吐出了雪白的棉花，她裂开嘴笑了。然后以“看了这两幅图后你想说些什么？”引出这部分的学习----品读课文第一段和最后一段。这两段内容的学习，我把重点放在了指导学生读好这两段内容上。

　　二、先扶后放，培养自学能力

这一篇课文的二、三、四自然段结构是一样的，句子也十分相似。抓住这个特点，我花时间指导学生重点学习第二自然段：先让学生读一读，接着看图，再想一想：谁来说说棉花姑娘请谁给她治病了？（燕子图）棉花姑娘是怎样请的？棉花姑娘很有礼貌，燕子医生给她治病了吗？为什么？能用“因为...所以…”说一说吗？接着，我就让学生用学习第二自然段的学习方法同桌合作自学三、四自然段。自学以后再让学生进行汇报，这样设计，不但能让学生认识课文结构的特点，懂得自学的方法，而且达到我会学。

三、拓展延伸，培养运用能力

低年级阅读教学词句训练是重点。课文的第6自然段，重点在于理解“碧绿碧绿”“雪白雪白”，并能积累此类词语，拓展练习。首先通过看图理解“碧绿碧绿”，延伸理解“雪白雪白”，拓展abab类型词语。学生们大部分都能说出此类词语。例如“碧绿碧绿的荷叶、小草，柳叶”等，还有“雪白雪白的云朵、墙壁、雪花”等。这样设计目的是加深学生对词语的理解，提高学生运用文字的能力和知识迁移的能力。

四、角色表演，升华情感

　　分角色表演朗读是本节课的目标之一，结合课文内容为学生创设情景，让学生在创设的情境中，发挥想象，把课文内容大胆地表演出来，这样，学生读得兴致勃勃，演得津津有味。既活跃了课堂气氛，又在完成教学目标。

3.《看图写话》教学反思一

看图写话是每次考试必不可少的题目，是以后写作的基础。一年级的写话要求虽不高，但对于刚刚接触这个新知识的孩子可不是小问题。在平时的教学中，我就发现了一些问题：

一、读题不仔细，审题不全面

一年级上学期，写话出现的次数不多，一般是老师引导，说出事件过程，学生再下笔写下来。本学期，为了锻炼孩子们的审题理解能力，放手让学生自己读题理解题意进行写话，问题五花八门，往往写出的内容不符合要求，如题目要求写两方面的内容，只写一方面；不能完全按照要求写作，总想随心所欲。这就导致失分严重。

二、观察不够全面、仔细

写话时，孩子们总是关注于画面的某一部分，不能照顾全面，更不能将画面的内容联系起来考虑，一是一，二是二，只是大体一看，就动手写，人物的神态、动作很少能又学生观察到，例如，看图写话，画面的内容：一个小男孩在水池里洗脚，水都溢出来了，另一个人在说他，可孩子们不往节约用水这方面想。可见，孩子们对画面没有进行认真、细致的观察，没有找对主题，写多好也是无用。

三、内容没有顺序性，用词不准确

孩子们对于先写什么，再写什么，最后写什么没有完整的概念，尽管也练习了一些句式，但效果不是很好。这与平时的说话有很大的关系，看来要在说话训练上多下工夫。

4.《看图写话》教学反思二

写话教学是低年级语文教学的重点，也是一个难点。总的说来，“看仔细，想明白，说清楚，写完整。”这就是对低年级学生看图写话的要求。因此，今后着重训练，主要从两个方面进行。

1.认真观察看仔细

孩子写话之前，首先要看图，看仔细，看清楚，在大脑里形成清晰的印象，对画面所表达的主要内容先有一个整体性的了解。

2.教学生会看图说完整的话

（1）教学时，结合教材，对学生进行说话训练，让学生看图意后，明白发生什么事，怎么说才是一句完整的话，同时训练学生看图用一句完整的话，说出事情的经过。这样，不仅学生进行了说话训练，还培养学生的观察能力。

（2）采用先分述再结合的方法进行说话训练。一幅图或一种情景，常需要用一句比较复杂的话，才能把意思表达清楚，对于一年级的学生来说，是比较困难的。教学时，指导学生按观察的顺序进行分述。先说谁？什么时候？再说干什么？然后再综合成一句或几句完整的话。例如：描写夏天的看图说话时，可提出以下几个问题，引导学生看图理解图意。①图上画的是谁？（小学生）②图上画的是什么季节？（夏天）你是怎样看出来的？（荷花、衣着、树木）③图上画的是什么地方？（池塘里）。④图上的小学生在干什么？心情如何？（他们有的捉蝴蝶，有的划船，有的观花，玩得很高兴。）学生分别回答后，再引导学生把分述的短句综合，说出图画的主要内容。通过这样的说话训练，不仅能较好的完成教学要求，而且能逐步训练学生把话说清楚、完整。

（3）结合“口语交际”，锻炼学生的说话交际能力。在训练学生口语交际结束后引导学生按照说话的顺序写下来。对于学生写的东西，不必要求过高。以鼓励为主，不断提高学生的写话兴趣。在不断的训练中适当提出要求，关键要求学生说完整话，写完整句。

3.想象合理才能写生动。

看图写话的画面是一个个静止的人或物，而且比较单调，通过适当的提问，鼓励孩子进行合理想象，使静止的画面尽量动起来、活起来，使单调的画面丰富起来。例如，学生明白图画中场景和景物后，可通过提问让学生想象这是什么季节，什么时候等等。在已经知道主要发生的事件（干什么）后，想象如果画中的人是你，你的心情怎么样？通过一系列的提问，可以激发孩子将所看到的内容丰富化和具体化。

4.多加表扬，树立写话信心

一年级先从一两句话写起，在刚开始要求学生练习写话的时候，只要求写一两句话，能写清什么人、什么时间、在哪里、干什么就行。有的时间、地点可以不写，只写什么人、做什么事，也是可以的。在此基础上，可以适当让学生加上一些“怎么样的”形容词。学会了写一句或几句话后，就可以学习写一段话了。从一句话写到一段话时，就写得具体一些了。对于写得较通顺，写得较完整、具体的学生，应及时表扬。对于写话有进步的学生也应及时表扬，让他们对写话树立自信心。

5.《荷叶圆圆》教学反思

《荷叶圆圆》这篇课文是一首轻快活泼的散文诗。所以，课堂上给学生创设一个轻松、活泼的氛围，让学生愉悦地学习课文。

一、激情导入，激发兴趣

教学前，我先让学生欣赏一幅荷叶图，荷叶什么样？（绿绿的圆圆的）。课一开始就吸引住了孩子们眼球，激发了学生强烈的兴趣，创设了乐学的氛围，让学生一开始就有了一个较好的学习状态，从而自然的导入了新课

二、识字教学，扎实有效

一年级学生识字的一个特点就是“认得快，忘得快。”因此，在识字教学中，对生字的识记,采用多种方式，反复识记。本堂课中，首先是初读课文中的读准生字，到带拼音读生字，再组词。又回到课文中整体感知。通过这样多种形式地反复训练，使学生对生字的识记得到了巩固。同时采用随文识字的方法。如“摇篮”一词：小水珠把荷叶当作什么了？你们见过摇篮吗？见过的小朋友能告诉我摇篮做什么用的？谁知道“摇篮”的“篮”字为什么要用竹字头？（古代钢铁很少，人们大多用竹子编篮子用。）伸出你们的双手，把你的手当作摇篮摇一摇。这样使学生对生字的识记得到了巩固。

三、角色朗读，加强体验

 《语文课程标准》指出：“各个学段的阅读教学都要重视朗读和默读。有些诗文要求学生诵读，以利于积累、体验、培养语感。”在本课的教学中，我十分重视读的训练，始终以读为本。朗读的形式也是多样的。由读通到读懂，再到有感情地读，并在读后给予鼓励性的评价。特别是在感情朗读时，根据学生不同的感悟，允许学生个性化的朗读。如在朗读小水珠一段时，有的学生认为小水珠很可爱；有的同学认为小水珠很开心，不同的感受使他们的朗读也不同。读小鱼儿那段时，他们可以自己加入自己喜欢的动作演一演。在琅琅的读书声中，他们获得了初步的情感体验，感受了语言的美。

6.《小池》教学反思

《古诗两首》是人教版一年级下册的一篇课文。其中《小池》一诗作者通过对小池中的泉水、树阴、小荷、蜻蜓的描写，给我们描绘出一幅充满生活情趣的生动画面，表现了诗人对自然景物由衷的热爱。

一、注重体验，走进诗境。

新课程提出，要重视学生自己的体验。读这首诗，小朋友看到的是什么呢？他们想到的是什么呢？这就是他们自己的体验。让他们读一读，说一说，想一想，不失为一种有效的方法。在学习《小池》这首古诗时，从两个大问题：你觉得这首古诗是描写哪个季节的，为什么？如果让你给这首诗配一幅图画，你会画些什么？让学生走进古诗，独立思考。是初夏还是盛夏？是荷叶还是荷花？在一个个新问题的萌芽到解答，孩子们的发现是有依有据的，从孩子们的一言一行一读中，我已充分感受到孩子们已被诗人把描绘的一个泉眼、一道细流、一池树阴、几支小小的荷叶、一只小小的蜻蜓，构成一幅生动的小池风物图，而深深吸引。孩子们领略到了小池塘的自然风情，接受美的熏陶，这足已！这就是“只可意会，不可言传”的意境美。

二、展开想象，反复诵读。

想象是一种特殊的思维方式，孩子是富于想象的。所以，教学古诗《小池》时，我让学生反复诵读，重点指导学生读好最后一句“早有蜻蜓立上头。”教学生一字一顿，摇头晃脑地朗读，在抑扬顿挫中读出蜻蜓的可爱和俏皮。然后播放欢快的轻音乐，要求学生闭上眼睛朗诵诗歌，想象蜻蜓飞到荷叶上来干什么。有的学生说：“蜻蜓飞累了，把荷叶当停机坪，休息一会儿。”有的学生说：“蜻蜓口渴了，飞到荷叶上想喝点露珠解解渴。”有一个学生更有想象力，他说：“蜻蜓在空中飞呀飞，它看见新长出来的荷叶，就飞下来和它聊聊天。”多么美妙的想象。

这节课，孩子们的表现还比较满意的，他们真正融入课堂，走进诗情画意的古诗，学习的兴趣浓厚，学习效果事半功倍。

7.《我多想去看看》教学反思

《我多想去看看》这篇课文的教学，我以“情”贯穿全文，以“情”为导线，引领学生一步一步地感受到小男孩迫切的心情。具体做法是：

一、多媒体的展现，激发学生的情感。

山村的孩子对天安门的升旗仪式也许是陌生的，城市的的孩子也不例外。因此，上课伊始，利用多媒体的优势，在学生面前展现了天安门广场升旗的雄伟壮观场面，让孩子置身其中，让他们有身临其境的感觉。从而激起他们的热爱国旗的感情。如：当播放录象“升国旗”的时候，很多学生情不自禁地喊出了“哇！”并随着国歌声的响起肃立，那种气氛，俨然自己也在其中。后来，当我问他们看完后有什么想法时，有的孩子说，我真的很想去北京看看，有的说我长大也要当升旗手等等。

二、多种形式的品读，领悟文中的情感。

《语文课程标准》指出：“阅读教学应尊重学生在学习过程中的独特体验。”每个孩子的生活经历不同，生活环境不同，所以每个孩子的语言表达，情感体验也有不同。初读时，让学生合作学习字词，然后再重点交流。品读时，我先让学生提出不懂的地方，然后指导学生讨论、理解，再指导朗读，最后再以多种形式的读，如：齐读，赛读，同桌读，配乐读等来领悟其中的感情。

三、拓展延伸，延续学生的情感。

在课后，让学生阅读补充材料《国旗歌》，让学生欣赏北京的美丽风光，并配以歌曲《我爱北京天安门》，再次激发了学生的热爱北京首都，热爱国旗的思想感情，让他们的情感得以升华。

8.口语交际《听故事，讲故事》教学反思

《语文新课程标准》强调指出，小学阶段应“规范学生的口头语言，提高口语交际能力培养良好的听说态度和语言习惯”。因此，培养学生的口语交际能力是符合小学语言学科的性质的，是小学语文教学的重要任务。这就要求我们教师，要依据小学生的认知特点，充分利用教材的优势，抓住课堂教学这一主阵地，设计出面向全体学生能激发全员参与热情的训练方法，扎扎实实提高学生的口语交际能力。

《老鼠嫁女》是一年级下册第一单元口语交际的内容，是以连环画的形式呈现的一个有趣的童话故事。本次口语交际教材借助《老鼠嫁女》的故事，激发学生看图片，听故事的兴趣。学生通过仔细观察和聆听，掌握听故事的要领；再以连环画为载体学习讲故事，做到声音洪亮，让别人听清楚，从而学会如何听故事和讲故事。最终达到训练口语表达，培养交际能力的目的。

一、兴趣是学习的第一动力。

口语交际课中对学生兴趣的激发尤为重要，因为有了兴趣，学生才有交流的动机；因为有了兴趣，学生的思维才会活跃。在教学中，利用喜庆的音乐导入新课，让学生猜想并感受故事的主题——嫁女办喜事。由此，激发求知的兴趣。在表演故事的环节中，分发各种角色的头饰，既引导学生更好地进入情境，又能大大增加学生积极参与的热情，从而牢牢抓住学生的学习兴趣，使课堂教学达到事半功倍的效果。

二、借助图画，理解故事内容

借助录音播放故事，使学生在观察图画的过程中，倾听故事，很好地将故事与图画内容结合在一起。听后，点拨倾听的要领，并将学生所获得的信息初步整理，为下一环节的讲故事做好充分的准备。

通过教师的示范，学生发现讲故事的一般要领。再由第一幅图切入，讲好开头，接着为学生创建自主讲故事的平台，将学到的讲故事要领应用到实践中，使学生全面把握故事内容并为下一环节表演故事做好准备。

三、复述故事，提高表达能力

有了前几个环节的铺垫，本环节延续学生高涨的学习热情，激发学生的表演欲望，为学生创建自主交流、表演故事的平台，培养学生表达与表演的能力。

9.《四个太阳》教学反思

《四个太阳》这篇课文，讲述了一个小孩子画了四个不同的太阳，给人们带去欢乐的故事，表现了孩子一颗童真的爱心。本文内容丰富，我认真准备了这节课的教学设计，以下是我的教学反思。

一、运用图片、音乐，丰富教学内容，调动学生学习的兴趣。

在讲解金黄太阳，我出示金黄色的玉米、大豆、麦子、落叶和枫叶林，引导学生理解，秋天是一个成熟、丰收的季节，所以应该为秋天画一个金黄色的太阳。在讲解春天多彩太阳时，我出示春天花海的图片，同时播放背景音乐。帮助学生理解那些盛开在春天的色彩斑斓的花朵，让春天成为了一个多彩的季节。一年级的学生更容易接受直观形象的事物，用图片和音乐能够有效帮助学生丰富知识，理解课文内容。

二、字理教学丰富了生字教学的手段，也有利于课文内容的理解。

本课课文比较长，生字也比较多，除了用加一加、减一减、换一换的方法帮助学生记住生字，还可以用字理教学方法。“清的部首是三点水，跟水有关，水会让燥热的空气略加凉爽。“凉，两点水跟冰有关，“京在造字之初写成一个房子状，“凉的本义是屋外结冰，屋内冰凉。“甜，舌头舔甘蔗，同时，在造字之初，“甘的本义就是嘴里含一块糖，意思是甜。

字理教学能够帮助学生形象、轻松地记住字形，还能够帮助学生准确、深刻地理解字义、词义，有助于对课文内容的理解。

三、注重讲读训练，达到从感悟到积累

本节课的设计紧扣新课程的观念，我注重创设宽松和谐的自主学习氛围，在教学中，我予以学生充分读书的时间和空间，采用录音读、师范读、自由读、同桌对背，小组背、男女生对背、集体背诵等多种形式，还通过富有激励性的评价语言，调动了学生的积极性，使他们水到渠成，熟读成诵，达到对语言的感知，感悟和积累。

10.《小猴子下山》教学反思

《小猴子下山》是一年级下册第七单元的一篇文章。这是一篇童话故事，主要讲了一只猴子下山，先掰了一个玉米，看见桃子就扔掉玉米，看见西瓜就扔掉桃子，看见兔子就扔掉西瓜，最后一无所获。这个故事告诉我们做事不应该像小猴子一样，要一心一意的道理。

一、由扶到放，培养自学能力

课文前4个自然段结构相似，在教学中，重点指导第一自然段，通过由指导到扶再到放，培养学生的学习能力。在第一自然段中重点教学“又（）又（）”的词语，通过朗读“又大又多的玉米”和“玉米又大又大”让学生体会词语的灵活运用。通过做做动作，让学生理解“掰”、“扛”表示小猴子动作的词语。通过朗读，边演小猴子的动作、神态，体会小猴子高兴的心情。这样由细节到整体学习课文第一自然段，为学生学习二至四自然段打下扎实的基础。

二、迁移运用，加强语言文字训练

本课的课文语言结构相似，这为语言训练提供了一个很好的点。让学生在学习中积累运用很重要。通过“小猴子走到（） ，他看见（ ），非常高兴，就（）。”的句式反复让学生用自己积累的词语来说完整，从而为他们说一个完整的故事做铺垫。在学习中，还不断总结、提醒学生学习方法，让他们学会迁移运用，培养他们的语文能力。

11.**学习评价，学会表扬**

 做教师都知道表扬的力量之强大，绝大部分的学生喜欢表扬而讨厌批评。表扬的目的在于给予学生一种鼓励，使学生充满自信的力量，并为学生的将来指明方向。可是海姆·G·季若特博士在书中写道，表扬分为两种，一种是赞赏式，一种是评价式。赞赏式的表扬是有益的，评价式的表扬是有害的。评价式的表扬能引起学生的焦虑、依赖和自卫。这与学生的自主独立、自我指导和自我控制等品质是背道而驰的。

 “你真是一个好孩子。”“你真了不起。”“继续干好。”这些叫评价式的表扬。聪明、棒、优秀、了不起，好坏，这些形容词都与孩子的品行联系起来，教师应该避用这类词进行表扬。其实在之前看过的文章中也有不少提到了这一点，这一类的泛泛表扬早就不可取的，可是在真正实践的时，就会遇到这样的问题，第一，在对学生表现得令人满意的具体行为，我们在表扬时肯定觉得要指明，指明得越具体学生信心越足；第二，有时候想指明，表扬时虽然没有用到“你真棒！”这样的评价式语言，却也表扬的并没有那么有艺术。直到看到书中这句话“表扬包括两个方面：我们对孩子说什么，孩子对他自己说什么。要是你的表扬有建设性，那就描述孩子的努力和成就以及我们的感觉，千万不要评价孩子的性格和品行。有益的表扬在于：描述而不评价，叙述而不做判断。我们应该让孩子自己做出对自己的评价。”这句话很好的帮助解决了以上两个问题。第一，过多的表扬话语会让孩子获取称赞感觉的源泉，孩子会依赖他人来决定自己的欲望和确立自我的价值。表扬也包括两个部分，我们对孩子说什么，孩子对他自己说什么。我们应该对孩子表达我们对他的努力、帮助、工作、成就的喜欢和赞赏，然后由孩子本人对自己做出判读，如果我们把孩子值得表扬的事联通自己的感受一起真切的表达出来，孩子就会对他们自己形成而有建设性的印象。第二，表扬时我们该怎样说的问题，书中也反复出现这样的一句关键话语“那就描述孩子的努力和成就以及我们的感觉”，建设性的表扬包含两个重要元素，一描述孩子的努力和成就，二加上我们的感觉。

有个脑子很聪明的小男生，成绩很好，可是字总也写不好，总写得歪歪扭扭的。当然他也很着急，寒假中一直在练习写字。在一次写字课中，他竭尽全力地写了一页整齐的生字，当他交给我时，我本想大大表扬他一番“你真棒！”可我想到了季若特博士的话，于是我在他的作业本中写到“你写的字非常工整，让看你的字的人心情非常愉快！”当发下作业本后，他跑来让我帮他读读作业本中的话，听完后这个男生竟然开心地亲吻他的作业本！我想只有不判断孩子的品格和个性的表扬，才能消除孩子的焦虑，让孩子没有顾虑地进步。

季若特博士在书中也说到，“运用文学语言进行描述性的表扬无疑会促使孩子们自己去思考和推论，足以让孩子高兴地回味老师的话语并备受鼓舞，这种风格的表扬会给孩子留下长久而牢固的记忆，有助于增强孩子的自信心，让孩子注重自我形象的塑造。”这一点我真的感同身受，至今我一直记得小学五年级的语文老师写在我评语上的一句话“你是小荷，才露尖尖角，未来是一座大山，去攀登去征服”曾让拿到报告单的我认为那是世界上最美的一句话，那是老师对我最大的鼓励。

12、亲爱的，外面没有别人，只有自己

——读《遇见未知的自己》有感

一开始看到这本书，封面上写着都市身心灵修行课，以为又是一部心理励志书，于是翻开阅读。然而这本书我看到艰难又容易，它不像以往的心灵书一般，它有一个衔接很顺畅的完整故事，通过都市白领若菱和智者老人一次次的对话，揭示人心灵的奥秘，有了故事的主线，所以读下去不算难。但是正如作者在序中所写的“我建议读者们在读这本书的时候，不要急着一口气读完，最好能够读完几个章节之后，好好地咀嚼、反思一下，再继续下面的章节”，因为在书中，随着女主角生活中的起伏和冲击，很多的人生课题和智慧都随之展开。出现了许多专业术语，至今我都不太懂，每看一篇，内心总有那么点震动，但是莫可名状，无法说出。此外有些言论与自己之前的价值观实在不同，涉及到宗教、修行等方面，豆瓣上有人概况三个字“唯心论”，看完确实有这样的感觉，但是这里的唯心解释成“境由心生”更贴切。这就是开头写的一句“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。在书中，这句话的意思是：外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投身出来的结果。

不管是唯心还是唯物，看完这本书，内心还是收获了不少。未知的自己就是真我，真我就是爱、喜悦、平和，我们的本质就是这样。快乐不同于喜悦，快乐是由外在事物引发的，它的先决条件是一定要有一个使得我们快乐的事物，所以它的过程是由外向内的，但是一旦一个令你快乐的事物或情境消失了，快乐也随之消失了，例如我们所追求的房子、车子、名誉......如果没有内在对自己的肯定与认可，这样的快乐消失的很快。喜悦不同，喜悦由内而外的绽放，从内心深处油然升起，如果我们先拥有了内在的喜悦和和平还有无尽的爱，就可以用更好的状态来面对生活里面的很多事情，从而获得物质的、需要的东西。

所以要从心灵的投资开始：参加课程，瑜伽，健康的饮食，读书，内省......都是好的方法。