

爱的奥秘读后感(模板6篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

爱的奥秘读后感篇一

索菲娅 Sophia 美籍华人，全球顶尖的心灵作家，欧美12大教区灵修主讲师，索菲娅灵修品牌机构首席心理师。她长期在电视台、企业界、金融界、社团、教区做心灵辅导，被人称作“幸福大使”。她成立的品牌机构，免费向千万民众和白领宣讲幸福的秘密，并从美国传遍全球，巡回演讲的足迹遍及美国、法国、德国、意大利、加拿大、英国、丹麦、瑞典、荷兰、葡萄牙、挪威、爱尔兰、澳大利亚、韩国、日本等22个国家，在世界范围内刮起了一股幸福心灵复苏的热潮。

你是否在爱情中浮浮沉沉，心无所依？你是否在家庭关系中身心疲惫，孤独无助？你是否无法摆脱不堪的回忆，远离快乐？你是否在职场中处处碰壁，四面楚歌？……全球顶尖心灵作家索菲娅女士告诉你，曾经她也和你一样痛苦、失败、纠结。也许今天，你还在忙忙碌碌中寻觅幸福的踪迹，而她却彻底抛弃旧我，重获爱情、亲情、友情，并创立了成功的事业。

普通女性和精英女性的区别就在于理解和感受幸福的能力，本书诞生的意义就是让你了解幸福的本质，帮助你提高获得幸福的能力。本书内容均来自索菲娅女士修炼前后的真实个人经历和她在帮助那些受抑郁折磨的都市女性修炼中遇到的故事，以及从这些经历中悟到的人生经验。一本书让你破解幸福之谜，脱胎换骨地改变，助你获得爱与幸福的回报。

这是一个让人疯狂的社会，这是一个让人纠结的时代。今天的世界很难让人保持内心的宁静，一切充满着功利和物欲，每个女人都想拥有一份好的工作、一个帅气又多金的老公、一所大大的房子最好还有车子，这些每天都抓着人们的心，为此，我们必须每天劳累奔波，顶着巨大的身心压力，还得看人家脸色和心情，而想要的东西总是那么令人不爽。

话说我从毕业到在职场中“拉磨”、结婚生女，已经是五六年的时间了，读后感《幸福的秘密读后感》。虽说没有失眠现象，但是一直饱受抑郁、浮躁、纠结的困扰。这个时代的确是疯了，人人都渴望功利和物欲，曾经初入社会的我以为可以不在乎，可以视一切如浮云，只要有爱就可以饮水饱。可是婚姻是现实的，自从生了女儿后这种感觉更甚，考虑到女儿将来的幸福，发现我更在乎这些了。如果我有一份好的工作，如果我有一个家境殷实的婆家，一个多金的老公，我就可以为女儿的成长创造尽可能好的条件；自己也可以优哉游哉地有更多的余地去选择自己的路，不至于为了五斗米每天忍受别人的脸色，狗一样的拼命打拼。我有这么强烈而现实的物欲，而得不到满足，所以感觉十分痛苦迷惘。被这些现实的困惑所纠缠，为了生计疲于奔命，越来越没有精力来倾听自己内心的声音，在日复一日的得过且过中日渐迷失了自己，离幸福越来越远。

读到此书，才慢慢回想起自己曾经也是有梦想的，对自己的期望值是很高的。我渴望好的生活，丰厚的物质，而这些不应该依靠别人给我，不应该由别人掌控我的快乐。我的快乐取决于我自己，为什么我要依赖别人，而不靠自己呢？要想获得好的生活，从现在起就要停止抱怨，先要调整好自己的心态，物质也自然跟随而来。即便不能出人头地，也立志要做一个高素质的人，一个从容优雅的人。而要找回那些，就应该像书中写的那样，“不要在乎别人对我做了什么，只在乎我对别人做了什么”，不管我在职场中无辜挨多少骂受多少委屈，作为一个从容大度的人，一个高素质的人，我也不应该生气，要时刻保持内心的平静。没有人能让我生气，能

让我生气的只有我自己。比起生气，我更应该反思：究竟是我自己做的不好，还是别人冤枉了我。但不论是哪种情况，我要做的都应该是不在意，不在乎，只要去完善自己就好了。不要被别人控制你的情绪，要努力去抵抗那些不良情绪的影响。

当我在超市排队时，我总会礼让那些着急的、年老体弱的人，因为我时刻提醒自己是一个充满爱心的人，几年前我常常插别人的队并凶悍地和人吵架；当我在公车上看到被嫌弃没位子坐的乞丐时，我主动邀请她和我坐在一起，给她钱，可是几年前我也和公车上的那些人一样麻木；当我因邻居随地丢垃圾的邻居而生气时，突然意识到这不该是现在的我，我是一个宽容、充满爱心的人，于是我马上把垃圾捡起并扔进垃圾桶；当我对别人不耐烦的时候，我马上提醒自己“我是一个耐心的人”；当我在别人面前得意骄傲的时候，我马上自责“我是一个谦卑的人，我该用谦卑对待别人”；睡前当我一想到白天那个欺骗我的人，我就气愤不平，难以入眠，可是当内心的声音提醒“我是一个饶恕别人、充满爱心的人”时，我就开始去祝福那个伤害我的人，我发现内心又变得平静快乐，然后像个婴孩一样甜美入眠。

这段话充分说明了积极的心理暗示所起到的良好效果，哪怕我现在不是一个那样完美的人，我只要一直不停的告诉自己：“我是一个怎样怎样的人”，持之以恒，我就可以真的成为那样的人。这就是面具的作用，一开始哪怕只是伪装，天长日久这个面具就再也拿不下来了。所以我们要戴一个美的面具，而不要戴丑陋的、凶恶的。努力用积极的思想代替消极的思想。“当你将自己的痛苦传递给别人，就会变成无数人的痛苦，当你将自己的快乐传递出去将会延续成无数人的快乐，这两种人都会被对方记住，你愿意选择哪种方式被人铭记？”我想每个人都希望后一种方式被人记住吧。

爱的奥秘读后感篇二

我又马上想到了另一本书的主人公李莎莎，她也是生活的“受害者”，可她并没有放弃自己和最初的梦想，而是勇敢面对，击败一切困难，最后在“光明”的带领下成功地走向了“人生的舞台”。

“他们”与“我们”都要经过“分岔路”，走不好哪一天走进“坑”里了都不知道。所以我们在生活的美好前我们应该懂得珍惜，在悲痛前应该学会独自面对，在过去的仇恨前应学会“遗忘”！

生活有如此多的挫折，为何我们不曾去想方设法地面对呢？

爱的奥秘读后感篇三

一个年仅十四岁的女孩子在一个暑假里的经历足以改变她的一生。对母爱的渴望，对母爱的怀念，对父亲的讨厌和对自己生存状态的不满，一个十四岁的女孩子离家出走，开始了一段探求属于自己的生存方式的经历，这段她自己找寻母亲的路也让她真正理解到母亲爱她的艰难和父亲爱自己的方式。同时，在这段路途中，她也拥有了另一种母爱，找到属于自己一生的人生观。

这本书以莉莉的第一人称“我”为主人翁，陪伴在莉莉身边的保姆罗萨琳、月历三姐妹、扎克和父亲狄瑞等一起搅动夏日里的热浪，一起度过改变一生命运的日子，在平凡中发现真理，在冲突中寻找事实，在悲痛中增添勇气，在快乐中预示将来付出的代价。跌宕起伏故事情节实在让我不愿放手，终于一口气读完书中内容，在结局中平添几分忧愁，甚至为书中并未描写的她将来的生活、未来的命运或喜或忧。

故事发生在美国南方的南卡罗来纳州西尔万镇和蒂伯龙两地。莉莉梅利莎欧文斯，一个4岁时就失去母亲的女孩子，在这个

夏天刚满14岁，感觉自己受够了父亲狄瑞的虐打，终日思考着要离开父亲开始一种新的生活。而作为父亲的狄瑞则从不向女儿谈及自己的妻子、女儿的母亲，原因则在于十年前的意外，让原本仅可能以分居或者离婚收场的婚变却因当时在场的女儿意外地拾起被父亲从母亲手中夺下的枪走火而导致母亲意外身亡，这是父亲不能向其谈及母亲的一个重要原因，同样，在倍受煎熬的父亲看来自己对妻子的怀念和女儿对母亲的眷恋同样不能让他谈及他们死去的亲人。曾经爱得死去活来的两个人如今只剩下游走于灵魂之外的躯壳在无望地大地间苟延残喘。没有母亲的音容笑貌，莉莉甚至不能在自己的梦里勾画她的影子。在阁楼里发现的唯一的有关母亲信息的却仅为她曾经用过的手套、一张嵌在相框里的黑圣母画像和年轻的母亲半倚在车门上满面春风的一张照片为莉莉在心目中勾勒出母亲美丽的面貌。罗萨琳是父亲从自家桃园里请来的黑人保姆，负责照料失去母亲的莉莉和家里的日常生活。

尽管美国内战刚刚结束，为黑人争取和平和权利的战斗赢得胜利，在南方，仍有大量黑人受到不公平对待。这是一个矛盾激化的年代，南方的黑人坚持自己的权利，尽管代价依然付出巨大。在《民权法案》签署的第二天，莉莉随罗萨琳到镇上登记合格公民投票时，不小心惹到一家埃索加油站有严重种族歧视的三个白人，从而终于引发莉莉在父亲保释下安全出狱后因不满父亲惩罚自己和不保释罗萨琳的行为离家出走，并在镇上的医院里巧妙救出因遭受毒打入院治疗的罗萨琳。两人不能再回到西尔万镇的家中，按照母亲遗物中黑圣母画像背后所写的“南卡罗来纳州蒂伯龙”几个字，莉莉决定到蒂伯龙找寻母亲曾经可能生活或出现过的地方。

所谓无巧不成书，正是在蒂伯龙的一家杂货店，莉莉看到了一罐贴有黑圣母像的蜂蜜，在问清楚主人和地址后，她走进这幢漆成粉红色的小屋，结识了月历三姐妹一家，并欺骗她们结纳自己与罗萨琳在此暂住。尽管自己感觉撒谎撒得天衣无缝，并为能够在这个屋檐下暂住一段时间而感到兴奋，却

不知自己的身份早已被识破。

蒂伯龙的日子总是那么快乐，莉莉饶有兴趣地学着有关蜂蜜的一切，她还以白人的身份结交到马利来女儿会的众多朋友，甚至认识了帅气的黑人男孩扎克。在他身边，莉莉怀揣甜美的少女梦想，却时面痛苦地思考着与他的未来会是怎样。一次与扎克外出购买东西却因街边黑人男孩向白人扔可乐瓶导致扎克一同被捕入狱，精神原本有些问题的五月在扎克母亲打来的电话中得知此事后，消极离世。月历家出现重大变故，六月也因五月的遗书而终于走出心理阴影，答应与追求自己多年的尼尔结婚。莉莉也在圣母升天日第一天从八月口中终于得知自己母亲曾经的一切。平静的生活被打乱，莉莉心中极度矛盾，不知是否还要继续留在这个到处都有母亲影子的屋子里。父亲的到来终于让莉莉下定决心，与八月生活在一起，同时，也终于理解到父亲对母亲的思念之情和对自己另一种方式的爱。

作为主人翁的莉莉，自小习惯了与黑人保姆罗萨琳相处的日子，在她的少年时期，因为缺少母爱，同学对自己的态度和父亲对待自己的方式让莉莉的世界充满伤心与失望，反而因罗萨琳对自己无微不至的照顾更容易接受黑人。因此，在发现母亲曾藏有的黑圣母像时充满疑惑、好奇和对黑人世界的关切，她甚至还曾预感到自己与黑人之间将可能有一生都难以割断的情素。因而，在蒂伯龙，莉莉反而能够迅速适应在黑人家里的生活，有时甚至还会因为自己的肤色感到自卑。这应该会是一个很让白人世界无法理解的心态。

暑期的生活，莉莉身边也充满矛盾与决择，与父亲在礼物和惩罚方面的矛盾，与罗萨琳在逃狱和远行方面的矛盾，与六月看似没有原因的矛盾，与扎克之间的种族矛盾、与镇上白人之间关于种族隔离的矛盾，以及最最重要的与八月之间诺言与真相的矛盾……莉莉做出重大决择之时，一个矛盾逐渐化解开来，而另一个新的矛盾正在形成。夹杂在黑人世界里的白人女孩，用自己的爱与真诚打动了黑人，黑人也用自己

的爱与真诚接纳了这个在当时本不属于自己世界的白人女孩。寻找母爱，在此刻也仅仅成为书中重要事件的一条重要线索，引领读者在情与爱的世界里，用纯洁、真诚铺平一条种族隔的大路，描述了种族世界由崎岖走向平衡的过程。

爱的奥秘读后感篇四

由于别人推荐的缘故，我疑心这是极好的书，所以一字一字的读过去，不同的版块设计，期待揭晓这个秘密，想象看完之后自己的变化……直到看完这本值得品味的好书。

第一次看到吸引力法则这几个字眼时，我觉得挺浮夸的，毕竟再大的力量也不能操纵与宇宙吧，这完全是不可能的，其实不然。我们认真想想：若没有吸引力法则，谁会相信宇宙是这样的，谁会相信地球只是宇宙中的一粒沙而已，又有谁会想到去登月这个计划。就是因为这个秘密——吸引力法则，使原本那些不可能的出现在了生命之中。并且在未来，还会有更大的进展。

从现在起，抛开任何的怀疑，去追求。让自己同梦想飞的越来越高吧！

爱的奥秘读后感篇五

在这个寒假的一个星期里，我看了一本有意义的书，名叫《秘密花园》。它是美国女作家伯内特的一部十分优秀的儿童小说，作者吧整个故事描述得既有悬念，又充满温情，使我百看不厌。

这本书的主要内容是：在印度，有一个叫玛丽·伦诺克斯的小姑娘，她的脾气非常古怪。在她9岁的时候，传染病把她大房子里的人都全部害死了。于是她的舅舅就把她接到了庄园，和他们一起生活。后来，玛丽认识了一只知更鸟，并无意中发现了十年没有被人进过去的秘密花园。之后，玛丽又认识

了仆人玛莎的弟弟和自己的表哥，他们三人每天都到秘密花园劳动和玩耍等一系列故事。

读了这本书，使我受益匪浅，并使我懂得了很多道理：

1. 齐心协力。因为柯林身体虚弱，玛丽和迪肯都齐心协力地想办法把柯林带进秘密花园里呼吸新鲜的空气，和他一起锻炼、劳动，让他强壮起来。我们为班集体做事的时候，如清洁卫生、进行校运会时，也要齐心协力，这样才能把事情做得又快又好，熟话说：团结就是力量，什么难事都难不到我们。

2. 爱劳动。玛丽、迪肯都非常热爱劳动，他们每天在秘密花园里清理杂草，就算是天气炎热的时候也一样浇水，柯林也被他们感染了，也慢慢地和他们一起劳动。人们常说：劳动最光荣，劳动可以创造财富，劳动更可以创造美好的生活。我在平时的紧张的学习生活中，也抽时间劳动，在学习积极扫地、擦桌子，在家里也帮忙浇花、洗碗等力所能及的事。

3. 有礼貌。柯林没认识表妹玛丽之前，经常成天乱发脾气，只从认识了玛丽以后，受玛丽的影响，也变得礼貌多了，所以朋友也多了，亲人、朋友之间的关系也好多了。平时，我们见到长辈、邻居、熟人时要主动打招呼问好，多用常见的礼貌用语：“谢谢”“请”“对不起”等等，让我们的世界变得更文明，变得更美好。

4. 珍惜时间。自从柯林站起来后，他们三人都想方设法尽快得把秘密花园搞好。这样让我想到：在我的学习生活之中，我也要注意把事情做得即快又好，剩余的时间可以自己合理安排用来休息、运动、复习，使自己充分利用好每一分钟，让自己学习好的同时，也要身体好。

读书让我变得快乐，读书让我充满智慧，我爱读书。从今以后，我也要多读有意义的书，多反思自己的行为，让自己在

学习生活中不断进步。

爱的奥秘读后感篇六

说到这，我的内心也充满了对亲情的感激，我虽没有灯儿那离奇的身世，但父母对我的爱一样比山高、比海深。谁言寸草心，报得三春晖。感恩父母给了我生命，为我照亮人生前行的路，他们日夜操劳，不辞辛苦，我只有不断地学习，做一个对社会有用的人，才能不负父母的养育之恩。爸爸妈妈，我爱你们！