

遇见未知的自己读后感悟(通用10篇)

编辑的目的是提高文本的质量，使之更加准确、流畅和易读。然后，编辑要优化句式结构，调整段落顺序，使文本更加通顺和连贯。在写总结时，你可以参考一下下面的范文，或许能够给你一些思路和灵感。

遇见未知的自己读后感悟篇一

假期伊始，把自己的心灵降低一些欲望，来寻找自己的一片自由天地。读起张德芬的《遇见未知的自己》，电子版的书让我迫不及待读完后，眼很累，心很静，身很轻。

人们在生活中，都会遇到许多烦恼，比如对某人的讨厌、对工作的烦恼、对待遇的不满等等，都是我们自己人为地在放大。没有任何事情可以造成心理上的痛苦。痛苦是来自你对事情的解释。痛苦是你创造出来的，因为那个是你对事情的解释。

这本书告诉我们：我们人所有受苦的根本就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！我们为什么不快乐？那是因为我们失落了真实的自己。学会用潜意识的方式去处理情绪。

我们所背负的一切都是我们自己带来的，别人是无法强压给我们的，因为我们可以不接受。总是认为自己的苦恼是因谁或其他什么而带来的，其实不然，真正让自己苦恼的是我们自身，过于看重那些会让自己苦恼的事。

我们多少人是因为与别人攀比而疲于奔波，为财富为地位，可一旦拥有了所追求的财富地位却并没有感到幸福反而有些人更怀念以前清苦的日子。因为那不是真正自己内心想要的东西，那是外在的东西。就象作者在书中所谈到的快乐和喜

悦的区别，快乐是取决于外在的东西，一旦那个令你快乐的情境或事物不存在了，你的快乐也随之消失了。而喜悦是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生的。所以一旦你拥有了它，外界是夺不走的。所以因与别人攀比去追求财富地位过程会带来快乐，但一旦实现了快乐也就消失了。而如果是自己真正想拥有财富和地位且明确拥有了财富和地位就会造福社会让更多人幸福那就不一样了，那就达到了喜悦的境界。

外在环境影响着我们的内心世界，我们所处的社会环境和自然环境让我们容易失落真实的自我；认识真我，从自身做起。因为外面没有别人。这本书读了之后让人受益颇深，要试着学会放下，当我们真正放开的时候，你就会觉得一切都是另外一种结局，要试着看开看淡一切，学着清心，静心，修心，做到情绪。

遇见未知的自己读后感悟篇二

上了大学后，很少有机会坐下来静静地看书，不是没有时间，只是少了那份心境，淡淡地，淡淡地，如同手擎一樽美酒，细细品味，沁入心脾。校园里刮起了一阵读书月的风潮，于是整个校园沉浸在了这片书的海洋中……我，慢慢地读着这本书，发现它与我以往接触的这类型书是那么不同。

《遇见未知的自己》这本书主要是环绕了女主人公白领李若菱与智者老人的一次次对话，揭示了人身心灵的奥秘。这本书突破了大多数传统书籍对这方面心理理论知识的直接论述，采用了讲故事的方式，一步步的引导读者走进作者论述的观点里，进而走进了自己内心中真实的自己。

“你是谁？”这是第一次见面时老人问李若菱的第一个问题，“我叫李若菱！”“我问的不是这个，名字只是个代号。”“我在一家外企计算机公司上班，我是负责软件产品的营销经理”，“那也不能代表你是谁，如果你换了工作，这个‘你是谁’的内容不就要改了吗”……很多时候，我们

都会忘记自己是谁？我们很多人每天生活的都不开心，即使我们拥有了很多财富、金钱、美色……我们人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附，追求那些不能代表我们的东西，以为我们就是财富、金钱、美色……的代表。我们追求的到底是什么？什么是世界上所有的人都想要的东西呢？我们总是习惯地去观察模仿别人，却忘记了自己到底最希望拥有什么。很多时候，我们大多数人寻找的地方，表面看起来好像比较容易让我们找到我们需要的东西，所以我们费劲地在别人身上，在这个外在的物质世界中寻找解答和快乐，结果都是徒劳无获的，主要是我们找错了方向，找错了位置。

《遇见未知的自己》我们应该给自己一个机会，让自己和自己的内心情感交流一下，看看自己真正需要的是什么，自己的人生位置到底在哪里，我们每个客体其实都是“李若菱”，我们都迷茫过，我们都徘徊过，但请给自己一个机会，和“智者”来番对话吧！

遇见未知的自己读后感悟篇三

记得特别清楚，这本书是在20年的夏天看的。对于一个不喜欢读书的人，我花了两天的时间看完这本书，原因在于当时处于极度难以自控的情绪当中无法出来，因为听说看书可以让人心静，就在周末的时候窝在家中进行自我解救。

一开始当然是难以静下心来，而且这本书讲的是关于灵修的，刚开始根本读不懂，我也奇怪，明明是中国汉字，每个都认识，但是连起来却不明白想要表达的意思。但是当我硬着头皮坚持读下去的时候发现这本书还是有一定的治愈功效的。

说说我印象比较深的几句话吧，即使现在我依然记得。

没有任何事情可以造成心理上的痛苦，痛苦源自于你对事情

的解释，痛苦是你自己创造出来的，是你对事情的解释造成了痛苦。

这句话真的让我醍醐灌顶，当时我正处于自我的痛苦和怀疑之中，看到这句话的时候，我不禁想到了我自己，那我现在痛苦什么呢，我现在所经历的事情为什么会让我痛苦呢，别人怎么不痛苦呢。仔细想想，对啊，这不就是我自己对这件事的理解所产生的的感受让我自己痛苦了吗？所以这个痛苦确实是我自己创造出来的，事情本身是没有任何问题的，是客观存在的，如果我不站在我的角度，或者说换种想法去理解这个事情，会不会不同，事实证明，会。毕竟我在跟我的同事和朋友去讲这件事情的时候他们首先想法跟我不同，并且也不痛苦。也可能是自我催眠吧，但是我觉得还是挺有用，这句话，我也一直会用来安慰身边的朋友，仔细去解读或者思考这句话，就会觉得很有哲理。

自己的价值是自己给的，不要把这个权力拱手让给别人。

当时的我在工作中也遇到了一些问题，遭到领导的一些降维打击，让我一度怀疑自己，陷入无尽的痛苦折磨中，迷茫纠结，不知道路在何方。当我看到这句话的时候，我豁然开朗，我为什么要让别人来评价我，为什么我要认可别人的评价，因为别人对我的评价自己痛苦。我自己是什么样子的，或者自己具有什么样的特质，自己在你一定程度是了解一些的，虽说不是多么优秀，但至少不比同事们差到哪去，为什么要杞人忧天就因为领导的一些话呢。我的价值凭什么要让他来评判，我为什么要让她搞的我自己不开心。想到这些，其实也就走出了自己因被领导降维打击而自我否定的怪圈。

说来也怪，之后的我，慢慢的越来越好，有些不需要在意的话听听就过去了，心情也比之前好了许多，回过头看，有时候，所谓的领导的一些评判真的对么？我们在生活工作中也难免会遇到这些事情，但只需记住：自己的价值是自己给的，不要把这个权力拱手让给别人。一定要做好判断，自己的不

足可以想办法去提升，但是不是自己的问题，或者当别人刻意拿你的短板跟别人的长处比较，再或者比较根本没有任何意义的时候，千万保持镇定，相信自己，肯定自己，你是最棒的！

最后，送书里的一句话给你也给我：亲爱的，外面没有别人，只有你自己。

遇见未知的自己读后感悟篇四

上了大学后，很少有机会坐下来静静地看书，不是没有时间，只是少了那份心境，淡淡地，淡淡地，如同手擎一樽美酒，细细品味，沁…入心脾。校园里刮起了一阵读书月的风潮，于是整个校园沉浸在了这片书的海洋中。我，慢慢地读着这本书，发现它与我以往接触的这类型书是那么不同。

《遇见未知的自己》这本书主要是环绕了女主人公白领李若菱与智者老人的一次次对话，揭示了人身心灵的奥秘。这本书突破了大多数传统书籍对这方面心理理论知识的直接论述，采用了讲故事的方式，一步步的引导读者走进作者论述的观点里，进而走进了自己内心中真实的自己。

“你是谁？”这是第一次见面时老人问李若菱的第一个问题，“我叫李若菱！”“我问的不是这个，名字只是个代号。”“我在一家外企计算机公司上班，我是负责软件产品的营销经理”“那也不能代表你是谁，如果你换了工作，这个‘你是谁’的内容不就要改了吗”。很多时候，我们都会忘记自己是谁？我们很多人每天生活的都不开心，即使我们拥有了很多财富、金钱、美色。我们人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附，追求那些不能代表我们的东西，以为我们就是财富、金钱、美色。的代表。我们追求的到底是什么？什么是世界上所有的人都想要的东西呢？我们总是习惯地去观察模仿别人，却忘记了自己到底最希望拥有什么。很多时候，我们大多数人寻找的地方，表面

看起来好像比较容易让我们找到我们需要的东西，所以我们费劲地在别人身上，在这个外在的物质世界中寻找解答和快乐，结果都是徒劳无获的，主要是我们找错了方向，找错了位置。

遇见未知的自己读后感悟篇五

《遇见未知的自己》是一本灵修的书，总觉得所谓灵修有些玄学的味道，看上去似乎有些“唯心”。然而，一个光鲜亮丽的新闻主播到一位为追求自我真相不辞艰辛跋山涉水的心灵修行者的蜕变，让我对所谓“灵修”有了一个新的认识。她用一個深入浅出的故事把多年来灵修的心路历程呈现给大家。告诉我们如何走出困境快乐地生活。

本书的主人公若菱深感“活的好累”，她被外面的人和事评判着，同时也评判是对方。其实，生活中的我们何尝不是如此。

书中一位老者给出答案：那是因为我们失落了真实的自己，没有学会用潜意识的方式去处理情绪。老人教导若菱：“你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，你不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不了你那个内在的真我，看清楚小我的虚假认同。”我们常常用许多的信念、价值观、态度、标准，来约束自己，也来衡量和批判他人。这些就是我们每日所想的基础，可是我们从来不去检测我们思想的基础，从来不去检测我们思想的正确性。生活中发生的一些事情，我们会根据我们的经验和掌握的知识去判定它，不管它带给我们的是快乐还是痛苦，其实大多数是因为我们的思想导致的。很多事情，并不是自然的发生，是我们自己的选择，是我们自己选择他们这样的或那样的发生。

生活中，我们遇到的许多烦恼，比如讨厌某人、怀才不遇、不公平等等，这些看似外界对我们的困扰，实际是对自己的不了解、不认可。种种的痛苦是来自我们对事情的解释，是

我们自己主观创造出来的，为了寻求内心的平衡，为这些事情找到能够安抚自己的解释。这些问题和困扰到底是什么造成的呢？书中的一个观点，让我豁然开朗：我们要接受那个不完美的自己，臣服于我们无法改变的结果。在遇到问题的时候，我们会把自己当成受害者，按照这样的思路走下去，抱怨和不满就会油然而生，怀着这样的思想去思考问题，自然无法得到正确的结论，这种受害者的思想让我们总是寻求别人的理解和认同，陷入痛苦。

其实，外面没有人，只有自己。我们到底有没有真心关注过自己的内心世界？答案是否定的，我们一直在拼命地往前冲，根本没有时间去顾及内心的声音。改变从现在开始、从自己开始，换一个方式对待别人也是换个方式对待自己，宽容他人也是宽容自己，严苛别人的同时也为自己戴上了无形的枷锁，明白了这个道理，我们尝试放松一些，换个方式想想，在理解别人的同时理解自己，包容和接受那个并不完美的自己。深呼吸——似乎有些释怀了，有些沉静了，有些感受到自己的内心渴求了……。

给自己一个微笑，期待在未来遇见更好的自己！

遇见未知的自己读后感悟篇六

当品读完一部作品后，你有什么体会呢？是时候抽出时间写写读后感了。那么如何写读后感才能更有感染力呢？下面是小编收集整理遇见未知的自己读后感，希望能够帮助到大家。

文学作品是对外部现实世界的直接或间接的反映。张德芬的这部现代都市版的灵修小说《遇见未知的自己》，堪称现代都市人的心灵鸡汤。作者试图通过第一人称的写作手法，借助“我”的亲身经历与感受，向我们展现了现代都市人的复杂与痛苦，并通过邂逅年老智者的引导，逐步自觉践行身心灵

修，最终从日益异化的现实困境中走出，寻到最初的自我，实现自我心灵的拯救，求得内心的归宿。

小说开头以故事的形式，交代了作者写作的缘由，间接隐喻了现代人陷入迷惑与痛苦的原因，在思想意识层面上犯了最简单的错误，而且一直没有被发现重视和改正，在现实中不断重复着这样简单错误的逻辑，被外在的物质欲望紧紧锁住，生活越来越糟糕，内心越来越沉重，越发感觉不到现代社会物质极大化带来的乐趣，却陷入生活的索然无味和莫名的累，需要进行一次心灵的旅途，寻求一条回家的路，不再被外物所迷惑，在错误的方向上寻求人生的出路，迷失在尘途中。

主人翁，李若凌，正是陷入上述可怕的逻辑中而不自知，生活中遭遇各种不如意，最终引发与老公的争吵而离家出走，邂逅了一位充满智慧的慈祥长者，在老人的交往与引导下，深入探讨：我是谁？我不是谁？我们到底要什么？等充满苏格拉底式的哲学悬思，并通过长者的引导，分析出现代人快乐的原因：戴着面具生活，迷失了最真的自己，将自己缠裹在层层内心城堡里；通过老人的理论结合现实社会生活，分析得出：世界的本质是能量争夺战，人们根据吸引力法则来招引人和事物，最终在自我选择中创造了自己的世界；并在老人的推荐下，与老人的几个灵修成功的学生进行深入交流，领悟出潜意识人生模式及其表达。

通过回溯童年的记忆，发现我们身体的障碍，我们被外界影响的小我所控制或支配，诸如金钱、名利、地位和权势等，以及一切身边发生的事情，包括别人对自己的看法，自己的虚荣心，它们被潜意识控制，让我们不由自主地去想去做去争，做到得到之后又不能真正快乐，即便快乐也是发来自界的短暂的快乐，一旦外界的源头消失，自己就会十分痛苦，而身体里面的真我却不会随着外界的改变而改变，甚至在我们离开尘世后，这个真我也不会消逝，它就是我們一直追求的爱，喜悦与和平。

人类是一种复杂的生物，我们拥有着无与伦比的思想，而就是这种思想使得我们变得难以捉摸，甚至连我们自己也无法看清，最终导致有些人穷其一生都无法明白自己究竟想要什么，找不到自己的方法，找不准自己的定位。这就使我们需要不断地与潜意识打交道，与它相处，接纳它，多留意身体的感知，把潜意识扩大，而且要学会臣服，接纳不完美，接纳那些已经发生的中立事实，不要抱怨，不要嫌弃自己。通过情绪控制，摆脱生活中负能量的控制；通过重新建立与身体的连结，卸下人生沉重的光环，摆脱负面情绪的支配，送上最美的祝福，就会在低谷里遇到阳光。

主人翁通过对现实的'观察，对老人理论的检视，并结合自己的切身体验（职场好友的欺骗与老公的背叛），将情绪治疗和臣服体验，进一步检视自己的思想，进行深入的转念作业，克服思想的瘾头和困扰，经过自我认同的解离、身份认同的体验，最终战胜胜肽，破解心想事成的密码，并在结尾指出在没有实现真我前要怀揣感恩的心，去拥抱世界，接纳不完美。

通过描述主人翁不断与长者的交流与探讨，揭露出现代都市人的内心世界与外部世界那种喧嚣动荡充满欺骗与背叛的生活方式构成的巨大反差，它不在生活经历的广度，而在内在体验思考探索的深度。现代都市人在社会中不断异化，不断为生存财富理想而奔波、忙碌。每个人都在忙碌，每个人都在追求，但却无法在生活中找到归宿感，身心疲惫，最终可能被社会家庭抛弃，成为异己的存在物，面临严重的生存危机，且不断地迷失自我，即使在自己最亲近的亲人中间也找不到同情和关爱，最终沦为都市繁华背后的心灵流浪汉，难以找到自我内在的心灵归宿。

最后破解这种可悲、可怕的现代都市人境遇的钥匙，那就是通过身体的连结、臣服的情绪控制检视自己的思想，通过身份认同察觉自我，实现真我，追求爱、喜悦与和平。套用书中的一句话结束此文：“亲爱的，外面没有别人，只有你自

己。”没有人能知道自己最终会走到哪里，但总可以确定要去的地方。无论人生处丁一力争上游的快跑阶段，还是人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽丁平淡的踌躇关头，唯有依靠自己的检视，自觉践行身心灵修，保持关照内心并惜福感恩的心态，才能走出自我创造的层层枷锁，寻求真我的解放与实现，求得内心的自在与释然。

遇见未知的自己读后感悟篇七

未放假就接到了新的任务——阅读《遇见未知的自己》，并写读后感。说实话当时是有点抱怨的，放个假还得做作业。但想想自己除了备课已经很久没好好地看看书了，每次陪女儿到书店，宁愿折返回家上网，到点才去接她，都不愿看书，即使留在书店等她也是在把弄手机，就当给自己一个挑战吧。

读完全书才发现原来浮躁的不止我一个。诚然，在生活中我们会遇到各种各样的烦恼，工作的、生活的、家庭的，不胜枚举，这些其实都是我们在过分地放大，而忽略了别人的付出，真有点庸人自扰之。我们所背负的一切都是我们自己带来的，总是认为自己的`苦恼是旁人或其他什么事而带来的，其实不然，真正让自己苦恼的是我们自身，过于看重那些会让自己苦恼的事，盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。身为班主任总希望自己的班级在每一周能获得劳动红旗，期末能被评为文明班级。现在想想只要平时我们的工作做好了，班级有一股积极向上的正能量，有没有获得流动红旗又有什么所谓呢？所有的荣誉都是过眼浮云，积极工作，享受工作的乐趣比什么都重要。

文中老人最后留给若菱的信也让我的内心泛起阵阵涟漪。是的，当你把你的祝福跟所有的人分享，分享就跟感恩一样，分享出去的愈多，你回收的就愈多。每个发生在自己身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨怼或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难也可以是

一个礼物。如果能带着信心，给它一点时间，耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，就会享受到它内在蕴含着丰盛美好、而且是精心为自己量身打造的礼物。

外面没有别人，只有自己。你的态度决定你是快乐的还是痛苦的，拯救我们的老人是我们自己。

感谢这次阅读，让我浮躁的心慢慢沉淀下来；感谢这次阅读，让我重获阅读的快乐。

曾几何时，我一度因为不如意的生活而陷入痛苦，也经常会上自暴自弃，抱怨生活对我的不公，抱怨家人对我的不理解。我也曾经仰望天空，对着白云大叫，企图想要减少我对生活的忧伤。

遇见未知的自己读后感悟篇八

我们穷尽一生追求内心的喜悦，却往往把快乐误认为喜悦。忙于奔波，忙于劳碌，以为拥有一件新衣就会喜悦，但当流行趋势改变后，刚刚感受到的快乐又被想要下一件衣服的欲望挤了下去。其实我们人生中大部分烦恼都是源于自己。

所谓遇见未知的自己，就是摆脱思想、情绪和身体对我们心灵的操控，从桎梏中解脱出来。要得到解脱，释放真我，首先要和我们的身体和解。正如文中所言，“我们虽然讲‘突破身体的障碍’，身体却是我们寻找真我的必经之路，所以才要倾听身体的讯息，跟身体联结。而为了把这条路修直、修正，我们必须要好好呵护自己的身体，就像一辆马车也需要好好维护一样，不然有一天寸步难行时，讲心灵的追求也是枉然。”如此，正确的饮食方式和适当的运动就显得尤为重要。油炸食品好吃，凉饮料解暑，但对于我们的身体毫无益处，就应当克制小我的欲望。如果我们学会保护自己的身体，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

保持良好的情绪，不仅于自己身体有益，也对我们的人际关系有好处。人感到愤怒的时候，胃最不舒服，感到悲伤的时候，肺部会难受，焦虑的时候，喉咙发干发痛。即使只是为了自己的身体，也要每一天都保持好心情啊。好的能量和负面能量都会流动，一个抑郁难过的人，散发的就是负面能量，负面能量影响到其他人，也会干扰他人的情绪。谁会愿意和一个常常散发负面能量的人做朋友呢。

老人说，指责他人的手，有三根手指是指向自己的。当若菱抱怨志明以自我为中心、不够关心自己时，以自我为中心不够关心别人的其实是若菱自己。所以当我们为别人的某些行为感到愤怒的时候，要静下心来想一想，做的不好的究竟是不是他，自己是不是也有做的不对的地方。

我以前觉得心想事成是无稽之谈，怎么可能想一想就成功了。在这本书中，我找到了心想事成的关键——“要言行一致，不要说的想的是一回事，做的是另外一回事。”当你想得到一样东西，用力奋斗就是了，这个道理无论怎么说都是对的。

最后，真诚的对待我们自己，热诚的活着，我们都会遇见未知的自己。

遇见未知的自己读后感悟篇九

《遇见未知的自己》很偶然的机会接触了这本书，只是单纯地喜欢它的封面。没带太多的兴致，因为心想也不过是一本很普通的关于励志心理的书籍。

上了大学后，很少有机会坐下来静静地看书，不是没有时间，只是少了那份心境，淡淡地，淡淡地，如同手擎一樽美酒，细细品味，沁入心脾。校园里刮起了一阵读书月的风潮，于是整个校园沉浸在了这片书的海洋中，我慢慢地读着这本书，发现它与我以往接触的这类型书是那么不同。

《遇见未知的自己》这本书主要是环绕了女主人公白领李若菱与智者老人的一次次对话，揭示了人身心灵的奥秘。这本书突破了大多数传统书籍对这方面心理理论知识的直接论述，采用了讲故事的方式，一步步的引导读者走进作者论述的观点里，进而走进了自己内心中真实的自己。

女主角李若菱的生活是不幸的，虽然她有美丽的外貌，在公司里身居要职，拥有高质量的生活，但她并不开心，由于婚后多年不孕，遭到了婆婆小姑的嘲讽和丈夫的不理解，在公司里又有小人的尔虞我诈她脑海里时刻都闪过轻生的念头，在一次和丈夫吵架离家出走后她遇到一个老人，在与老人的一次次智慧的交流后，她终于找到自己生命的价值，找到自己人生的定位。

“你是谁？”这是第一次见面时老人问李若菱的第一个问题，“我叫李若菱！”“我问的不是这个，名字只是个代号。”“我在一家外企计算机公司上班，我是负责软件产品的营销经理”“那也不能代表你是谁，如果你换了工作，这个‘你是谁’的内容不就要改了吗”。很多时候，我们都会忘记自己是谁？我们很多人每天生活的都不开心，即使我们拥有了很多财富、金钱、美色。我们人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附，追求那些不能代表我们的东西，以为我们就是财富、金钱、美色的代表。我们追求的到底是什么？什么是世界上所有的人都想要的东西呢？我们总是习惯地去观察模仿别人，却忘记了自己到底最希望拥有什么。很多时候，我们大多数人寻找的地方，表面看起来好像比较容易让我们找到我们需要的东西，所以我们费劲地在别人身上，在这个外在的物质世界中寻找解答和快乐，结果都是徒劳无获的，主要是我们找错了方向，找错了位置。

在这个物欲横流的社会里，我们很多人都习惯戴上了很多面具，每天每天都在不停地更换着，最后失落了真实的自己，当哪一天，我们逐渐的把目光从外界世界转向我们的内心世界时，我们会可悲地发现，其实我们很多人都不是自己生命

的主人，更糟的是。我们是自己思想和情感的奴隶，它时刻束缚着我们，使我们生活在了不快乐中。

《遇见未知的自己》我们应该给自己一个机会，让自己和自己的内心情感交流一下，看看自己真正需要的是什么，自己的人生位置到底在哪里，我们每个客体其实都是“李若菱”，我们都迷茫过，我们都徘徊过，但请给自己一个机会，和“智者”来番对话吧。

遇见未知的自己读后感悟篇十

这是一本可以让你停下来思考的书。在忙碌的生活中，我们常常忘了停下来思考人生的意义，思考自我的价值，以至于连忙什么都不知道，连快乐在哪里都不知道，每天只是机械地运转而没有了灵魂，失去了真实的自我。

亲爱的，外面没有别人，只有你自己。所有的人、事、物都是你内在的投射，就像镜子一样反映你的内在。

这句话让我感到亲切，仿佛命运就掌握在自己的手中，只要我们愿意，我们可以掌控自己的人生。说到底每个人都是在追求“爱、喜悦、和平”，当我们运用“吸引力法则”，让自己保持乐观喜悦、谦卑感恩，相信周围的一切也会变得美好。

你会在生活的点点滴滴中，逐渐看到让你喜悦的东西，它们是无所不在的。一朵迎风招展的小花，一个婴儿的微笑，一片阳光下闪亮的树叶，一句朋友随口的赞美，这些都是无声的问候、喜悦的祝福。

当你心怀喜悦，你也会发现并感受到周围的一切是这么的美好。

对于生活中遇到的不好的事，我们坦然地去面对它，能改变

就改变，不能改变就接受现实，调整情绪，坦然面对。

这是我从这本书中所学到的。