

# 遇见未知读后感 遇见未知的自己读后感(实用8篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。可是读后感怎么写才合适呢?以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

## 遇见未知读后感篇一

遇见未知的自己——一本都市身心灵修行课，知道这本是在看李娜自传的那本书中提到的。觉得名人推荐的，应该算是不错的。索性买了一本来读读。

现在马马虎虎读了一遍，就想上次博客写的一样，没怎么懂，里面有好多专业术语，一时很难理解，开始读的时候，很难读进去，也很难理解，到了后来，渐渐的有点明朗，但是，已经结束了。这本书唯一能叫我读下去的原因之一是因为它是以一个故事讲述的方式来说的。这样听过故事主人公的一些遭遇映射出一些职场生活中的道理。

印象很深刻的一句话就是：亲爱的，外面没有别人，只有你自己。起初，看这句话的时候，一点都不理解。是不是讲的是在某个特定的环境里面，不要在意别人的看法。但是，读完了才知道，所有外在的事物都是你内在投射出来的结果。原来如此。

遇见未知的自己，让你剖析自己本身，挖掘自己的潜意识，今天才发现，原来挖掘自己是件很痛苦的事情，有的时候觉得自己的一些想法都是多么的幼稚。看完这本书，觉得以后遇到事情都先要冷静，因为每个发生在你身上的事件都是一种礼物，只不过，这个礼物有的包装难看，有的包装好看而已。

书中的老人真的是一个智者。叫主人公怎样一步步的认识自己。介绍好多人给主人公认识，并让他们分享各自的故事帮助主人公成长。心想，我要是能遇到这样一位老人就好了。其实，遇到也好，没遇到也罢。明白其中的道理，也算是一种收获了。

最后，老人留给主人公一封信，现在我把它搬到这里来，与大家一同分享：亲爱的孩子，该是你展翅高飞的时候了，我看到你的茁壮成长，心中无比喜悦。记得，要把你的祝福跟所有人分享，因为分享就跟感恩一样，分享出去的越多，你回收的就越多。又该我云游四方的时候了，临走前，我送你一句话：记住——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，就像镜子一样的反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被触碰了，看看自己有哪些阴影没有整理好。不要浪费能量在那些外在的，不可改变，不可抗拒的东西上。现在内在层面做一个调和整理，然后再集中精力去应付外在可以改变的部分。记得，每个发生在你身上的时间都是一个礼物，只是有的礼物包装的很难看，让我们心怀怨愤或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你将回享受到它乃在蕴含着丰富美好、而且是精心为你量身打造的礼物。祝福你孩子。

与大家分享，希望大家有机会的话可以读一下。我还得再读一遍，觉得修炼的还不够。

## 遇见未知读后感篇二

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。

## 遇见未知读后感篇三

《遇见未知的自己》，是一本有关身心灵成长的小说。作者张德芬以其深入浅出的笔触，揭示出了困扰人们的烦恼痛苦的深层的原因，以通俗易懂、平实朴素的言辞解读了深刻的人生道理。

它以小说的形式，讲述女主人公经过偶遇的一位老人的指点，从烦恼的工作生活中找到快乐，并取得生活事业双丰收的故事。它通俗易懂，少了纯心理学书籍的深奥枯燥，讲解和诠释一个个耐人寻味又贴近生活的道理。

生活中，我们会遇到许多烦恼，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！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，做个小小的真我！

## 遇见未知读后感篇四

遇见这本书的经历本身就很神奇：

和妹妹走在路上，和她分享最近读到的关于“吸引力法则”和那些奇妙的，当我相信了，想要了就发生了的事情的时候，路过了一家书店。

向前走了几步之后又退了回来，觉得这家书店是我喜欢的气息。里面有一些人在玩杀人，进去翻了几本书，挑了两本英文的关于生活法则的准备付钱的时候，看到了最近正在读的《少有人走的路》。于是给妹妹说，这本书不错，我最近正在看。怀孕的店主听到了我的话，于是走过来说，最近还有一本同类型的书。拿出来，是《遇见未知的自己》。她读了，说很好。

大概翻了一下，看见了关于心想事成的秘密，就决定要买下来。开始问孕妈妈店主，相信吸引力法则吗？她说，相信的。和她的另外一个怀孕的朋友一起，相信她们和宝宝都会好好的。又聊到她在北京去过的一些关于心灵成长的沙龙，说遗憾成都没有。这个时候，我就知道，我们真的被彼此的频率吸引了。因为我的团队和我的老师，就在一起做心灵的课程。

之后就是谈关于合作了，在她的书店，一起来做这方面的事情。

现在说说最大的几点收获：

1、明确了一直处于模糊状态的目标：其实，真正的快乐，要在内在找。因为它是快乐原本在的地方：爱、喜悦、和平。如果在外在的地方找，就算我们得到了想要的一切：车、房、地位、金钱、名誉……没有内在对自我的认可和肯定，这样的快乐持续的时间超不过一周，或者更短。但是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，请先从您的心灵成长开始投资：参加课程、读书、内省、跳舞……都是很好的办法。总之，就是要和自己在一起，和自己的内在在一起。

2、世界上的三件事：当我们能真正区分开的时候，就会有更多的时间和精力放在有用的地方，去接纳和面对那些已经发生的事情，没有抱怨。但是真正的困难在于，太少的人会区分三件事，还有，太少的人不敢面对。我想，我们的生活，或多或少有老天安排的成分，但是，最后那个礼物，是给经得起考验的人。

3、亲爱的，外面没有别人现在的生活里面，任何负面情绪出现的时候，我就开始问自己，那个内心小小的自己，真正难过或者受伤的原因。永远找得到。因为别人的缺点是不需要你生气的。而自己没有接纳或者没有成长到足够强大的内心，才是真正产生不好的情绪的原因。

4、包装不好看的礼物：所以，如果你现在正在生活的低谷，请你开始感恩，因为你已经开始拆开那个礼物了，请继续勇敢的、乐观的去面对，会看到那个不一样的惊喜！

读书过后我做的最多的一件事情，就是在分享会上面和很多

人分享这本书里面的观点和我的真实感受，在讲台上收到的，都是接纳的目光。谢谢德芬老师，让我在心灵成长的路上又有了新的进步，去让更多的人开始真正的关心自己，并且学会如何真正的关心自己。

## 遇见未知读后感篇五

莎士比亚说：“书籍是全人类的营养品。”没错，书是知识的宝藏，暑假中我就读过一本对我及我家影响深远的书。它的名字叫《遇见未知的自己》，这是一本好用好学的现代修心书，书中一位神秘的老人帮助了一位叫若菱的女子，他给若菱上了一堂堂心灵指导课，教会了她许多知识，若菱每到老人那儿，心灵也随之得到净化，最终若菱走出了阴霾，迎接了光明。这本书像是一位心灵治疗师，它也给我上了一堂堂指导课，它治疗了我们家的“心病”，帮助我们找回温馨。

那日，天空灰蒙蒙的，淅淅沥沥地下着雨。而我还沉浸在梦香中，只听门外一阵吵闹，还有东西摔在地上破裂的声音，我被吵醒。我走出房间，见到爸妈房里惨不忍睹的一幕，然后拿着包走了出来，她的眼睛通红，望一眼我便离开了，爸爸默默地坐着，脸的一侧也红红的，紧锁眉头的他皱纹显得更深更明显了，他用怜悯的眼神看着我，说：“我们可能要离婚了，妈妈不要你了。”

我调整了情绪，又仔细思考了一番：现在我们家发生了矛盾，光伤心是不能解决问题的。我应该理智一点，就像书里的要学会臣服，要控制好情绪，要有耐心和勇气。

之后我和爸爸去阿姨家哄回了妈妈，我把这本书推荐给他们看，他们也受益非浅，从此这个家更和睦了。夫妻床头吵架床尾和，可真是对的，当初是我想的太复杂。

当一块块沉重的巨石砸向我们时，要有一颗临危不乱，沉着

冷静的心，我们要思考，要控制，不要让它把你砸碎，我们得充满希望，充满信心，积极地面对未来，我们用自己强大的心灵世界战胜一切困难，理智地转危为安。仔细探索，你会发现意想不到的惊喜！

如果你还有疑惑，不妨去读一读《遇见未知的自己》，只要你觉醒了，你的生活会发生翻天覆地的变化。

谢谢《遇见未知的自己》，谢谢这本励志好书。

## 遇见未知读后感篇六

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。

## 遇见未知读后感篇七

《遇见未知的自己》这本书是一本关于都市身，心，灵修行的书。它告诉了我们什么是小我，什么是真我？所谓的小我，就是受外界的一切而影响的自己；什么是外界的一切呢？也就是说金钱，名利，地位，权势，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。

“我们在追求的到底是什么？什么是世界上所有人都想要的东西？”我也曾思考过这样类似的问题。追求权利？财富？健康？正如书中老人所说：我们人类所要追求的东西，也不过是——爱、喜悦、和平。最终目的还是在追求喜悦与内心的和平。从书中我懂得快乐与喜悦是多么的不同。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以后，你的快乐也随之消失了；而喜悦则不同，它是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生，所以一旦你拥有了它，外界是夺不走的。

“亲爱的，外面没有别人，只有你自己”。这一句让我印象深刻。“亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。”所以我们必须时常检视自己的思想，挑战自己的信念。当我们不得不面对各种不好的事情时，产生的所有负面思想都只能让我们自己更狼狈而已。我们得想想，当我们手指着别人批评的时候，又有几根手指对着我们自己呢？老人教导我们对已经发生的事情学会臣服，因为任何程度、任何形式的抗拒都是徒劳无功的。而臣服往往会给你带来不可预见的好处，当你接纳当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。正因为你把能量充分关注于

眼前的事物上，有的时候你会发现更好的解决之道，帮助你脱离眼前的困境，或是你不喜欢的情境。“所以，破译情绪障碍最重要的是臣服”。

“每个发生在你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。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着的美好、而且是精心为你量身打造的礼物。”我们应该学会把那些已经或即将发生在我们身上的各种好的或不好的事件都当成上天送给我们的礼物，用心去体会、享受并臣服。时间会给我们一个满意的结果。

世界上有太多的人在追求外在的、物质的东西，以寻求满足。“我们现在就像一群穴居人，在洞穴之中，为了抢夺火把而拼得你死我活，却不知道，只要走出洞外，我们就会有取之不尽的太阳能！”我们都未学会放下，做不到老人那般超然物外。但是，我们可以试着看淡一切、学会臣服、活在当下！

## 遇见未知读后感篇八

这两天利用上班的空闲时间看了张德芬的畅销书——《遇见未知的自己》，在看这本书之前，我先看了作者写的序——你想要的人生。平时挺喜欢看这类有关心灵修行的书籍，所以看到书名的时候就有马上读下去的冲动。文章以一位都市白领阶级的女性为主角，经由每天都可能遭遇的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界转向我们内在的世界，然后发现我们大多数人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是我们是思想和情绪的奴隶。一个不经遇的机会下遇到一位老者，老者就像一位智者，女主人公在一位老者的指引下，改善内在的状态，进而改变了外在的世界。最终寻得内心的平和。

从书中受到很多启发，告诉我们什么是小我，什么是真我。所谓的小我，就是受外界的一切而影响的自己，什么又是外

界的一切呢，也就是说金钱，名利，地位，权势以及一身边发生的事情，包括别人对自己的看法，自己的虚荣，这些都是小我的表现，小我会被身体里的潜意识所控制，也就是说有时候有些事情你会不由自主地去想，去争。而做到了也未必就会得到真正的快乐，即使是快乐，也是来自外界的，一旦外界的让你感受快乐的源头不在了，自己会很痛苦的。而身体里的那个真我呢？那个真我不会随着一切的改变而改变，甚至于有一天我们离开了，这个真我也回不会消失。而通常能做到真的人我想是没有吧。书中讲解我们人类一生所追求的东西，也不过五个字就可以表达，爱；喜悦；和平。我们每个人经过了多年对外界信息的过滤，我们留下的思想都是我们自己想要的，从来没有考虑过他的真实性，我们被自己的意识欺骗，认为这就是自己了，而忽略了自己真正的本心，所以有些事迟早会按照我们自己的思路发生，只因为我们需要那种感受，我们也就创造了我们自己的世界。谁都希望自己的世界是美好的，快乐的，富足的。那么怎样才能得到呢？这本书让我们明白了爱，喜悦，和平是从内心，由内至外的散发，而不是靠外物来获得。

很喜欢书中的一段话：“记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨愤或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物。所以，如果现在我们正在低谷，请你开始感恩，因为我们已经开始拆开那个礼物了。

还有一句话说得很好“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。

虽然这本书我看了两遍，但有些地方还没能完全融会贯通，也没进行什么具体的实践，但我真的体会到了他能净化心灵，安抚浮躁，悲观和欲望，他将深奥的人生哲理简单叙述，将修行理念溶于其中，比起禅宗佛学等等思想显得有些粗浅，但更好让人感悟理解。他教会我，当我在面对生活中的悲欢

离合喜怒哀乐时，唯有抱持观照内心并惜福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。以前我总认为自己的心态很好，其不然，我的心态没有自己想的那么好，我会为外界的事或喜或悲，有些事我没有真正的看开，也没有学会放下，我要学会清心，静心，修心，做个小小的真我。