

修心三不读后感(优秀5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。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？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

修心三不读后感篇一

我读的这本书叫做《修心三不》——冯涛。

“德若水之源，才若水之波”。能力很重要，可有一样东西比能力更重要，那就是人品。人品，是人真正的最高学历。人品和能力，如同左手和右手，缺一不可。大地以广厚之德，载含万物，容载万物。君子应效法大地，厚德载物。厚德是一种宽广的胸怀，能够包容不同的人、不同的意见、包容别人的过失。不生气，不计较，不抱怨。

为什么有些人很爱生气？那些一言不合就发飙的人，通常都能力不足，在遇到了一些自己处理不了的问题时，心理压力变大，就要通过发泄情绪来转移内心的压力。简而言之，就是力不从心。能否控制自己的情绪是一个人心理素质的体现。有效地管理和调控自己的情绪，就能够改变自己的处境，面对不如意的现实。

在人们固有的印象中，似乎本事越大，脾气就越大。像绵羊一样没脾气的人，只能做一辈子老实巴交的平民，干不成大事。比如英国首相丘吉尔，发起脾气来，就像一头凶猛的雄狮，似乎整个世界都要在他脚下颤抖；威风凛凛的五星级上将麦克阿瑟，独断专行，行为激进，是个非常有个性、有脾气的军人。大人物杀伐决断，目光透着狠厉，脾气都不太好。那么，这是否意味着有脾气就是干大事的标配呢？国学大师

南怀瑾曾经说过：“上等人有本事没脾气，中等人有本事有脾气，下等人没本事有脾气。”在能力和实力比较孱弱的时候，你最好学会收敛脾气，千万别让自己的脾气大过本事。功成名就后，要修身养性，克制自己的脾气，表现得有涵养一些，如此才能赢得他人的钦佩和敬重。

有句话说：“谨慎使你免于灾害，宽容使你免于纠纷。”若无宽恕，生命将永远被永无休止的仇恨和报复所控制。《周易》中提出“君子以厚德载物”，荀子主张“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂”。学会了宽容，同样也是学会了处世。人是社会的人，世间并无绝对的好坏，而且往往正邪善恶交错。所以，我们立身处世，有时也要有清浊并容的雅量。佛家有云：“精明者，不使人无所容。”事实上，宽容并不代表无能，却恰恰是一个人卓识、心胸和人格力量的体现，即所谓“海纳百川，有容乃大。”

抱怨，是人际交往中很常见的一种反应。分为两种：一种是抱怨别人对自己的不公平，抱怨别人；另一种是环境不好，抱怨环境。经常抱怨的人，是在自废武功。因为每重复一次，就相当于给自己做催眠。长此以往，问题内化了，就很难真的清除了。

你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能控制风向，但你可以改变帆向；你能控制环境，但你可以调整自己的心态。你换一种态度对人生，人生也会换一种态度对你。

你的态度，决定了你的高度。

修心三不读后感篇二

读书背景：在偶然的一天，在快手中看到这三本书，于是果断打开拼多多平台上，准备拼回来，准备把它拿下。

读书目的：陶冶一下自己，让自己再次成长，虽然已近中年。

读书内容：修心三不一一指的是不生气，不计较，不抱怨，要做到这三点，是很困难的。当一个人沉下心来，从书籍中寻找心灵的慰藉，该是一件多么美妙的事情啊。要做到宠辱不惊，心如止水谈何容易，唯有不生气、不计较、不抱怨。

(1) 不生气，你就赢了冷静点，活着不是为了生气，心放平，生气解决不了任何问题任何事情。拥有好脾气，拥有好情绪才会拥有好的福气。把心情放轻松，换一个角度去看这个世界。在我们遇到事情的时候，冷静是第一的，不恼不怒，才能看透事情本质，做到人生赢家。

(2) 不计较：别跟自己过不去放开心胸，得到的是整个世界。别较真，太认真你就输了。轻得失，放下就是拥有，懂知足，珍惜眼前的幸福。这个时候就需要我们不要太聪明了，正所谓物极必反，而是顺其自然，适当装不懂最好。

修心三不读后感篇三

1. 很多愤怒是自找的。愤怒是一把摇椅，你一旦坐上去，它就会一直摇啊摇，总也停不下来，如果你跳下来，它自己就会慢慢停下来。

2. 愤怒的后果是很可怕，他像一把利箭，不一定会伤害你的敌人，但他一定会侵蚀你的健康。

3. 遇事不要轻易动怒。无论从生理健康还是心理健康上讲，遇到不顺心的事动辄勃然大怒是百弊无一利的。因为怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，不仅会毁灭他人，还会给自己带来灭顶之灾。

4. 要善于克制自己的情绪。对智者固然要称道，对愚者也不应嘲笑，至于对诽谤的最好回答，就是无言的蔑视。

5. 要少唠叨，才会多幸福。唠叨毫无意义，而且是自我挫败，会造成两败俱伤的局面。一旦抱怨成为腐蚀性的习惯，就可能造成家庭关系紧张，甚至很容易导致家庭暴力。

6. 要怀澄清之志，做一个宠辱不惊的淡定人。

1. 对人处事，多看他人长处优点，来弥补自己的不足，即使一时受到误解，也莫以牙还牙，能忍为上，宽容为大。有了广阔的胸怀，就会目光远大，以事业为重，考虑的是人生有意义的大事，而不去斤斤计较非原则的小问题，这样即使面临令人难堪的事也不会雷霆震怒了。

2. 及时疏导自己的情绪。每天，生活在这个世界上，我们会面对许多情绪，情绪似乎影响了我们的生活。因为一切争吵都是从情绪开始的，一切纷争都来源于情绪，生气往往会引起强烈的行为反应，甚至有可能产生连锁反应，最后导致一连串糟糕的后果。

3. 平和的心态对人生更有益。平和的心态是人们在生活中经过千锤百炼而达到的一种崇高的境界，一种高深的修养，具有平和心态的人，能够正确的看待人生，不会为权力、地位、金钱的诱惑而放弃人生的道德准则，他们的心境坦然而又平实。拥有平和心态的人，永远可以保持悠然，恬静和健康的身心。

4. 成功者，善于克己制怒。愤怒时不采取任何行动，三思方举步。这是容易发怒者避免失误的妙法。一个高明的人应做到使自己尽量少怒，最好不露。这就需要我们去掌握克己制怒的本领，要锻炼息怒，合理泄怒。

5. 做人要戒怨戒嗔。怨恨与任何其他不良情绪的执着一样。他会将我们打入心灵的牢狱之中，让我们一味的守在受辱，受害，受杀的怨怼里，然后我们就会急于要寻找到我们的仇家，你发现我们心中的怨恨，不满和不快，来为我们虚幻不

适的受辱，受害受杀的心灵感应讨回它应用的公道。执着于怨嗔之中，就是自己放弃了让自己快乐根源，能够做到戒怨戒嗔，控制自己的不良情绪的确不是一件容易的事，这需要有顽强的毅力的控制自己。

1. 不做情绪的奴隶。很多人在坏情绪来临时，莽莽撞撞，处理不当，轻者影响日常工作，重者使人际关系受损，更有甚者导致身心遭受疾病的侵袭。

2. 自我暗示可以改变坏心情。积极的心理暗示可以让我们摆脱坏心情的枷锁，重新找回久违的快乐。如果我们没有办法改变事实，那就改变心情吧。时刻给予自己这样的忠告：一切都会好起来的，不管多么生气、愤怒，依然没有办法改变事情，那么，不如选择一份好心情。3. 积极的情绪造就幸福人生。控制自己的情绪，就可以改变自己的行为：改变自己的行为，就能扭转自己的命运。任何人都可以靠自己的情绪，来自己的人生幸福服务；任何人都可以从情绪控制中汲取精神的力量，帮助自己化解心灵的压力，从而开创幸福的人生。情绪控制是创造幸福生活的秘密武器。

4. 善于控制自己的思想。要想反把握自己，必须控制你的思想，对思想中产生的各种情绪保持警觉，并且视其对心态的影响好坏而接受或拒绝。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。

5. 适时地调节情绪。随着竞争的加剧，人们的工作、生活压力都非常大，有人遇到不痛快的事不善于及时排解，时间一长，难免会造成心理障碍。而善于组情绪装个“安全阀”，及时“减压”，就会减少心理疾病的发生。

1. 试着改变自己的心境。社会是真实而残酷的，我们都被生活一刀一刀地雕刻，在艰苦日子的洗礼中，收获宝贵的人生经验，拥有更加成熟的心志，从而一步步走向富裕和成功。

2. 转变视角，赢得快乐。对于同一件事，由于视角不一样，就会产生不同的感悟和感受，快乐一直都是存在的，关键在于人懂不懂支把握，懂不懂用快乐的视角支找寻快乐。

3. 做真正的自我。在这个世界上，没有原则，没有追求，没有立场，甚至连最基本的性格都没有的人，只能沦为受人摆布的傀儡。坚持自我，就要能够直面真实的自我，怀揣一颗燥热的心，背负一个美好的梦想，带上最真诚的信念，排除外界一切干扰，坚持真我，完善自己的人生。

4. 试着勇敢面对所有的事情。如果发生的变故，无论我们如何做都不能于事无补，这时我们可以尝试改变自己。世界上没有谁有超人的力量，既能抗拒不可避免的事情，又能不断创造崭新生活。在曲折的人生旅途上，假如我们也能够承受所有的挫折和不顺，我们主能够活得更加自在，也能享受到更美的人生。

5. 偶尔哭一场，释放压力。哭是维护健康的排毒武器，强忍泪水等于慢性自杀。哭也是释放压力和情绪的一种武器。哭也是一种示弱的信号，能缓解处于伤痛与失落中的人本能地散发出来的对周围人的抗拒和敌意。

修心三不读后感篇四

今天和大家分享一下我最近在读的一本书《修心三不》这本书。我从这本书里体会到应该怎么更好的控制自己的情绪。其实对于现在的成人世界里大家的情绪都很容易受到外界与压力的影响，会不知不觉中带到孩子身上，当自己有不好的情绪的时候，如果孩子想要和你分享一下今天在学校里和同学与老师之间有发生什么有趣事情的时候，这个时候的我们会很敷衍她们。其实孩子是会感受的到会受我们的影响。所以作为家长的我们在孩子面前尽量好好控制自己的情绪吧。尤其不要在孩子犯错的时候，考试考的不好的时候去责怪她们。

和大家说一件我和我女儿的小事情吧，就比如前几天刚刚考完的期中考试，每次考试之前孩子都会说如果考的好有什么奖励？考的不好有什么处罚吗？我们就会商量一下最后达成一致以每科分数达到95分以上就会有小奖励的。没有达到分数就会有小处罚，就这样期中考试考完分数下来了，孩子的语文考的不是很理想，其他两科还可以。她就有一点点失落，我没有责怪她。履行我们之间的承诺之后，我也把她想要的礼物送给了她。鼓励一下，下次好好努力。孩子就会很开心。所以我希望家人和孩子沟通的方式最好是像朋友一样，让孩子打开心扉什么都愿意和我们说，而不是一直以严厉的态度去责怪孩子。

其实反过来想想，当我们家长还是小孩子的时候也希望父母理解、尊重自己，可当自己为人父母后就把自己小时候的期待都忘了。因为对孩子有自己的要求和希望，就变得专制和挑剔。所以作为家长应该静下心来想想自己小时候是怎么样的，不要泯灭那点童心，和孩子站在一个起点上想事情，减少距离，这样孩子才愿意和你亲近。

让我们控制好自己情绪和孩子好好沟通吧！

修心三不读后感篇五

人的一生究竟应该怎么过？这恐怕是每个人都无法逃避的问题，自觉或不自觉都在思考或实践中回答着这个问题。

修心三不告诉我们，要修好这颗心，就必须做到三不：不生气，不抱怨，不计较。

不生气

“不蒸馒头争口气”，“运气”等等日常生活俗语中，我们都可以找到关于气的重要性，在中医古籍中关于气与人体健康的医理更是俯首皆是，气大伤肝，怒伤肝等等，足以说明

气对生命的重要性。

我们在生活工作中说的努力与运气的关系，这个运气其实就是我们平时如何呼吸的问题，要运气好，那就是要身体呼吸，运行气顺畅，若是怒而动气，则气运不畅，也就破坏了我们身体的运气，于是，你会感觉周遭都不顺心，诸事都不顺利。

生气与不生气，只有我们意识到生气的坏处，不生气的好处，才能有意识地去反思，调节自己的情绪向不生气一面努力，转化，进而达到修心的作用。

不抱怨

现实中，包括我们自己在内，总是听到对他人，自己，生活或工作发泄不满，怨气，抱怨牢骚。偶尔为之，恰是一种情绪的宣泄，倘若习惯性为之，则不仅影响自我身体健康更会破坏家庭，同事等社会关系，不利于自己发展。

抱怨是一种态度，不抱怨是一种能力，修养。能对身边人和事，泰然处之，不抱怨，这并不是天生的，而是后天的修为，抱怨是再正常不过的，但我们一定要有意识地去培养一种能够发泄，安放我们抱怨等不良情绪的途径，如阅读，旅游，运动等等，这需要我们慢慢去用心培养，而不是想用时就让其立马为你所用，平时不付出，用时悔断肠。

不计较

计较是人之常情，任何人不可能在其一生中不计较任何事，总有计较的。

不计较就是一种能力，一种可以掌控自己与外界的能力。

很多人时常郁郁寡欢，时常唉声叹气，时常坐卧不宁，时常寝食难安，时常感到身心疲惫，时常怒不可遏……为什么会

这样呢？原因很简单——他们太计较了。由于心存计较，在一些人的生活中，总会充满着矛盾和怨气，自己会感觉活得很累、很不幸福。

通常情况下，计较之人容不得自己吃亏，容易被他人或外界环境所干扰，容易与他人发生矛盾、对立，甚至陷入无谓的争执与纠纷中，内耗自己的生命。

人生没有什么事情是值得大惊小怪的，更没有什么事情值得我们斤斤计较。

幸福其实就在一念之间。我们懂得不抱怨，懂得无贪欲，懂得淡泊生活，懂得知足常乐，懂得乐观，懂得宽容，懂得忍耐，懂得糊涂与吃亏的智慧，懂得感恩，懂得放下，懂得珍惜……就会发现幸福就在身边。说实在话，你计较过后，反省自己，其实没什么好计较的。

人生本来更多的是平淡和寂寞。只有耐得住平淡与寂寞，才能邂逅一场又一场的繁华。耐得住平淡，愿意接受生活的酸甜苦辣，甚至是残酷，世间男女假如能够将心灵修炼到如此境界，那么，这个人就不缺乏幸福！

这个世界无非三件事：我的事，他的事，老天的事。

面对这三件事，其实我们态度无非就是：关你屁事和关我屁事。

不生气，心静如止水。

不抱怨，心稳如泰山。

不计较，心如花开落。

做人做事，修心渡己，大事难事，看担当；逆境顺境，看襟

度；临喜临怒，看涵养；患得患失，看智慧；做大做小，看格局；可快可慢，看领悟；是成是败，看坚持。

闲看庭前花开花落，去留无意，漫随天外云卷云舒。

不气不怨不计较，笑看他人翻江倒海，心静自然凉。