

# 最新读遇见未知的自己有感 遇见未知的自己读后感(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 读遇见未知的自己有感篇一

这是一个阳光明媚的周末，早早的没了觉，早起，继续读完新买的书。

《遇见未知的自己》昨天上午到的，今天早上看完，通读全文，觉得文字简单而浅显，可能正是因为不是大陆人，所以出现这样的文字，纵是可以理解。但文字的好与坏，并不重要，用佳琳同学的话讲，她并不是专业的作家。我也赞同。

一直渴求有一些文字，在跳进视野，融入心灵的瞬间，可以甩开那些桎梏，忘我的生活与飞翔。

但与之前的希望相比，这本书有那么一点让我觉得失望。可能是吹毛求疵吧。！

也罢，总归也是收获大于遗憾，那么来看看这本书留给我的感悟吧。

《遇见未知的自己》是一本都是心灵修行课，是一本心灵小说，作者张德芬是台湾人。在新浪开了博客，关注者颇多。他在书中提了许多观点，但是有几点我觉得很有感悟，这与佳林看完后的感受相同。可能是缘于我们都是同一性格所致。

比如说，我一直认为自己的任何思想是都是正确的，从来不

审视自己思想的正确性。书上告诉我们，任何思想要持有一种怀疑的态度，要学会自我审视，自我反省。再比如说，对于已经发生的事情，要学会臣服，不能过度的纠结，因为已经发生了，改变不了。要豁达和开朗一些。再比如，我们的生活之所以那么累那么痛苦，也是因为自己造成的。没有任何的事情可以造成心理上的痛苦。因为痛苦是来自你对事情的解释。痛苦是你自己创造出来的。

这些文字，多少有些触及到我，这是通往我想要温婉的生活的路子。我用这些字眼来形容：发生—放下一归结—遗忘。

写下这篇文字的冲动，其实是因为看完这本书后，书中智者的一封信，整本书，除了上述观点，这封信，是全书的高潮或者说精华部分。那么我摘录下来，跟大家共享。

亲爱的孩子：

该是你展翅高飞的时候了。我看到您的茁壮成长，心中有无比的喜悦。记得，要把你的祝福跟所有人分享，因为分享就跟感恩一样，分享出去的愈多，你回收的就愈多。又该我云游四方的时候了，临行前我送你一句话，记住——亲爱的，外面没有别人，只有自己。

所有人、事、物都是你内在的投射，就像镜子一样反射你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自己还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。先在内在层面多一个调和整理，然后再集中力量去应付外在可以改变的部分。

记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，至少有的礼物包装的很难看，让我们心怀愤怒或者恐惧。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、细心的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丰盛美好、而且是精心为你量身打造的礼物。

祝福你，孩子。

这个清晨，光着脚丫子在地上敲字，有加湿器飘出的湿润的空气，有玻璃窗投射进的明亮的阳光，有释然或者愉悦的心境。

好吧，我也要在未来的日子，时刻照顾我的本身，亲吻我的真我

## 读遇见未知的自己有感篇二

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，他给若菱上了一堂一堂心灵指导课，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》，只要你觉悟了，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。

## 读遇见未知的自己有感篇三

每一天都会认真阅读《遇见未知的自己》这本心灵修行书，在那段特殊的日子，原本痛苦浮躁的心，静下来了，静静的反思，静静的梳理，在《遇见未知的自己》这本书的引导下，找到了那个丢掉的“自我”。

这本书是台湾张德芬写的，她曾是知名女主播，美国加州大学mba□20xx年开始，辞去高薪工作，专心研修各种不一样心灵成长课程和心理治疗方法，体悟了许多灵性及个人成长方面的心得□20xx年出版了这本有关身心灵成长的小说《遇见未知的自己》。

在这光怪陆离，物欲横流的当下，我们最容易迷失“自我”，失去真实的自我，这也是我们痛苦的根源，盲目的去攀附、追求那些不能代表我们的东西。我们体内的那个“真我”，不会随你的身体而生，也不会随着死亡而消失，它能够目睹、

观察人世百态，欣赏日出月落，云起云灭，不会随着岁月的流转，环境的变迁而改变。而“真我”是被团团包围起来的，被我们的身体、情绪、思想和主角、身分等层层包围起来了，“真我”的本质是爱、喜悦、和平。“任何能丢弃自我不实的身份认同，并且不被自我的思想、情绪以及身体限制和阻碍的人，都能展现真我的本质。”

我深信吸引力法则，人的话语和意念是有能量的，如果一个人充满了欢乐、正面的思想，那么好的人、事、物都会和他产生共鸣，并且会被他吸引过来。同样的，如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，倒霉的事总是发生在他的身上。任何事情的发生都与我们自我有关，仅有改变了自我，改变了自我的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心生，随之而改变。

一本修心养性的小说《遇见未知的自己》，其实是一本类似帮忙心灵成长的心理辅导书，可是是以小说的形式循序渐进地展开引导课程，既通俗易懂也不觉得那么乏味，深入看进去后发现十分贴近现实生活，很多话语都耐人寻味。

看书时让我想起了以前的一位领导，比较关心我的工作与生活，聊天时曾送我两个字“妥协”。当时虽然我工作很认真负责，但多少有些钻牛角尖，纠结于一些不能如自我意的事情上。领导让我学会妥协，或者能够让对方妥协，或者自我妥协。之后这些话对我的人生影响很大，对于生活和工作的态度平淡了很多，既然做不了主那就乖乖服从吧，不必困在那里自我为难自我。生活渐渐变得简便了许多，当然这经历了一个学习思考的过程。

个人认为《遇见未知的自己》是一本净化心灵的书，从书中摘抄了一些语录，能够日后慢慢感悟并自勉。

这世界的事仅有三件事，老天的事，我的事，他的事。

管好自我的事，别理他人的事。

发生在我们身上的事件都是一个经过仔细包装的礼物。只要我们愿意应对它有时候有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜看到里面深藏的礼物。

痛苦是你创造出来的，因为那个是你对事情的解释。

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。

这些东西，就是心理学家荣格所说的『阴影』，被我们否定的、压抑的、抗拒的内在特质。这些我们压抑下去的阴影，还有我们从小到大不被父母、环境认同的各种情绪，这些都是没有释放的能量，储存在我们的细胞记忆里。它们不时会浮上台面，造成我们的困扰，可是我们并不想去看它们。于是，我们怎样做？于是我们就发展出很多策略来逃避这些蠢蠢欲动的不安、浮躁、突如其来的暴怒、莫名的忧伤，还有脑海里面喋喋不休的『你不够好、你是错的、你不如别人、你不够完美』的紧箍咒。

我们人类所追求的东西，也可是五个字就能够表达出来：爱，喜悦，和平喜悦与欢乐是不一样的：

欢乐—取决于外在的东西，容易消失；

喜悦—由内而外的感觉，一旦拥有，外界是夺不走的。

我们所做的，就是去和现实抗争、对现实不满、想要改变他人，改变环境，但却都是徒劳无功，反而适得其反。我们不明白一切的问题都是出在自我身上，只要改变了自我，改变自我的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

臣服的好处就是，当你接纳了当下，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，你才发现原先的挣扎真的是白费力气。并且，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，帮忙你脱离眼前的困境，或是你不喜欢的情境。

书中智慧老人的那封信，我百读不厌。书的最终一章，有一封老人写给女主人公的信，资料如下：

“亲爱的孩子：

该是你展翅高飞的时候了。我看到你的茁长成长，心中有无比的喜悦。记得，要把你的祝福跟所有的人分享，因为分享就跟感恩一样，分享出去的愈多，你回收的就愈多。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，仅有你自我。

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。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自我哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自我有哪些阴影还没有整理好。不要浪费能量在那些外在的、不可改变的、不可抗拒的东西上。先在内在层面做一个调和整理，然后再集中精力去应付外在能够改变的部分。

记得，每个发生在你身上的事情都是一个礼物，只是有些礼物包装得很难看，让我们心怀愤怒或是心存恐惧。所以，它能够是一个灾难。也能够是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心、心细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完美，并且是精心为你量身打造的礼物。

祝福你，孩子！”

## 读遇见未知的自己有感篇四

看过之后，发现这是一本很特别的书，它在不知不觉之中，慢慢净化你的心灵。在自序中，作者以一则故事开始：“有个男子一天下班的时候，经过一条黑漆漆的暗巷，看到一名女子在仅有的路灯下找东西。她非常慌张，着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。”“请问你在找什么？”男子问。“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”女子焦虑地说。“你大概在哪个位置，怎么掉的？”女子指向另一个暗处，说：“在那儿掏钱包出来的时候掉的。”男子诧异道：“那你怎么不在那里找？”女子理直气壮地回答：“那里没有灯呀，怎么找得到。”这是一个看起来很可笑的故事，但它却很好的让我们来思索：其实我们在寻找自己想要的人生，自己想要的快乐时，常常就像上面故事中的女子一般，找错了方向。因为我们寻找的地方表面上看起来好像比较容易让我们找到想要的东西，所以我们费劲地在别人的身上，在这个外在的物质世界中寻求解答和快乐，结果却都是徒劳无功。原因就是：我们找错了地方！

书中告诉我们要觉察外界的一切，不要被现实中的一切干扰了自己；当你对什么事情产生思想的时候，不要就想着负面的，那样会干扰你正常的思想，凡事要多考虑，也许会得到另外一种结果；当一件事情发生的时候，不管有多么的让人难以接受，发生了就是发生了，无法改变的，所以要学会臣服，臣服，不是让我们做软弱的人，不是一种屈服，而是要学会接受！

最喜欢的一段话：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，虽然现在我们正在低谷，请你开始感恩，因为我们已经开始拆开那个礼物了，请让我



们继续勇敢的，乐观的去面对，我们会看到那个不一样的惊喜！

这本书，给我带来的是一些对生命，对生活的认识，以及做人的态度与原则，让我学会了更宽容，更包容，让我学会了时时调整自己的心态与情绪。让我在心灵成长的路上又有了新的进步，让我开始真正的关心自己，并且学会如何真正的关心自己。让自己的心慢慢平和，沉淀下来，去慢慢体会喜悦，和平。

## 读遇见未知的自己有感篇五

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。