

读遇见未知的自己有感 遇见未知的自己 读后感(通用9篇)

读遇见未知的自己有感篇一

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，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。

读遇见未知的自己有感篇二

亲爱的，我推荐你们看这本书，写的很好，看完思路豁然开朗的感觉。

今天我发现我可以看见它，试着接纳它还是非常吃力，所以要慢慢练习。

另外一本是《人生的'十四堂创意课》

话说今天我一天看了一本半的书，电子书很好用那，我有冲动去买了。

这里都借不太到中文书的

晚安

读遇见未知的自己有感篇三

偶然的机会有接触到《遇见未知的自己》这本书，拿到这本书还未开始读，从封面及作者寄语就明白了这是一本什么类型的书，这是一本从身，心，灵的层面给我们读者很多具体可行建议的书。

这本书读了之后让我受益颇深，明白了心境决定人生，我们每个人的生活中有太多的盲点无从下手，有太多的情绪无法调节，我们总是希望自己变得更好、生活的更好。但生活永远不会和我们想象的一样，所以我们要有自己的的一套方法来舒缓残酷的现实带来的坏情绪，例如去努力学习，考一个资格证，或者考一个比现在高的学历，来提高自己的学识和内涵，从而丰富自己的精神世界。又或者去放空自己来一场说走就走的旅行，在旅行中去思考一下旅行的意义，明确一下自己对自己的定位，做一个充实的自己。我们要从现在做起，从小事做起，去做一个不一样的人，潜移默化的去感染我们

身边人，改掉惰性，珍惜时间和我们最初的理想，告别庸俗、浮躁，坚持信念，做到自律，学着做自己的引路人，努力做更好的自己。

读遇见未知的自己有感篇四

在这本书中我看到很多熟悉的观点，也看到很多耳目一新的观点，我挺喜欢这本书的，应该说我喜欢这类书——“心灵鸡汤”类的励志书籍，以前也读过几本，这类书总给人带来一场心灵之旅，读的时候总有一种热情澎湃的感觉。我总是说自己的心态很好，其实不然，我的心态没有自己想的那么好，我会为外界的事或喜或悲，而且有些事情我没有真正的看开，也没有学会放下，对思想方面，更是不会考虑，对于已发生的事情不会学着接受，我要试着看开看淡一切，学着清心，静心，修心，做个小小的真我！

读遇见未知的自己有感篇五

读这本书对我而言最大的收获就是学着去做一个内心有力量有张力的人，大概可以解释为遇到困到平静时，能够坦然与自己的负面情绪相处。苦难大家都有，只要是人，这些都是不可避免的，但内在的力量的强大可以让人们不再受苦。

读遇见未知的自己有感篇六

“我是谁”“我不是谁”“我到底想要什么”？每天都会追问自己这几个问题，不是随意去想，而是惧怕，怕自己有一天会放弃，会堕落，会变成当初自己最不喜欢的样子，希望自己不受精神的困扰。

书中写到：“你认同自己是一个不幸的人，是多舛的命运、不公的待遇和他人错误行为下的受害者。你的故事很让人同情，不过，这也不是真正的你”。每个人都有不同的人生方向，你所经历的一切都是自己的选择，我们没有必要去抱怨

这个世界的不公，而应该思考这个世界到底给我们带来了什么。我们为什么常常不快乐，因为这些不快乐而常常失落了最真实的自己，快乐其实很简单，他只需要爱、喜悦和和平就能被每个人获得，由内而外的绽放，从内心深处油然而生，不会因为外界的变化而消失，这是快乐；为自己的目标拼搏奋斗，无所畏惧，这，是快乐；满足而又不辜负一切事物，也是快乐。快乐是自己给的。

爱笑的人运气不会太差。如果一个人老是带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了，我们的话语和意念可能真的有这么大的力量左右我们的生活。当一个人以积极乐观的心态面对生活，在困难面前也能保持镇定，求得最好的解决办法，生活一定会许以成功，但若一个人总是抱怨，总想通过不正确的方式方法取得自身的成就，那这个成就一定不会太久，最终会带来不必要的麻烦。这大概就是“吸引力法则”了吧。很多看似简单的事情，看起来好像无足轻重，可是都潜藏着一些信息。诸多不顺利的事情接二连三地发生，显示出人的潜意识其实并不想走这条路，生活中的某些负面感受往往是来自潜意识的牵引。

走出观念的牢笼，回归真我的自然状态。固有观念给人们的影晌是非常深刻的。真正面对自己内在最不想看见的那些部分，理解他们、接纳他们，才能真正的平衡。就像极力维护一个特定的形象，可这一形象本身没有存在的价值，当发现纯粹是观念在作祟时，大胆地走出固有观念，不让这些观念捆住自己的手脚，选择自己觉得对的想法去思考、去做事，冲破观念的牢笼，活出最真实的自己。改变自己，改变自己的心境，所有的一切都会随之改变。我们并不知道未来会遇见什么事情，但我们现在所能做的，就是迎风飞扬，遇到困难时，调整心境，保持情绪的稳定，让自己有时间去思考、解决问题，遇见最真实的自己。

遇见未知的自己，了解自己的所需，找回最初的自己，不在任何一件事中失落了最真实的自己，不会因为固有的观念束

缚了对世界的认知，追求更完美的自己。

读遇见未知的自己有感篇七

我在暑假里阅读了老师推荐的这本《遇见未知的自己》，说实在的，只读了一遍，对书的内容也没能真正地理解透彻，只知道读完后，心灵变得宁静了。

书中提到，这天底下就三种事：老天的事、他人的事、我的事。说得多好啊！我且不说老人讲得多有道理，就拿自己来说吧，暑假偶尔去打打麻将，这不就有了以上的三种结果了：去打麻将是我的事，能否赢钱输钱是老天的事，别人是否从我这赢到钱是他人的事。反正我把打麻将当成是娱乐的一种方式，它也是我其中的一项兴趣爱好。这样一来，不管结果如何，我都成不了“自己思想和情绪的奴隶”。因此感悟：心态很重要！

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心，事情处理不公平，期望中的事情落空，先进评比没有份，自己工作辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能保持积极心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，这样就能妥善对待、处理好这些事情，使工作顺利，心情舒畅。

我们享受生活，要建立积极的心态，多从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战。这对一个人的为人处事至关重要。心态是后天修炼的，我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生，让生活的每个角落都铺满阳光！

读遇见未知的自己有感篇八

马车夫应该听乘客的话管好那匹正在奔跑的烈马，走乘客想走的路线，去到乘客要去的地点。

而现实是，山路那么漫长陡峭，马只愿意走平坦的下坡路、长满小草鲜花的软泥路。马车夫则希望这旅途尽量地漫长，尽可能地多赚些酬劳，乘客是消费者，被服务者，他希望车夫按他的指挥，好好地驾驭马车，按他的意思到达他想去的每一个站点。

这个“行进单位”之间是如此地矛盾，以至于我们都要质疑它能不能到达终点。

结局有很多，有驾驭不了的烈马和无能的车夫加上惊慌失措的乘客，最后马车坠崖了。当然也有皆大欢喜的，马儿到了终点，得到了奖励，车夫得到了该得的酬劳，乘客也心满意足地到了终点。

普通意识是车夫，身体是马和马车，潜意识是乘客。潜意识是一片神秘的待开发的土壤，关于它的研究，争论也是很多。潜意识和普通意识之间的联接程度往往能决定着你的心态，处世，事业等等。对“ego”的态度也是很关键的，在清醒的状态下看自己，看别人。

本书作者还参加了“灵修”活动，很多激进唯物主义者又得说迷信了。其实我更认为这是追求灵与肉的结合，让灵上升到更高的层次，而身体也会获得更好的增益。毕竟，这个世界仍然有很多事物是科学无法解释的，在这之前，我们不能随意否认到底。

读遇见未知的自己有感篇九

最初看到这本书的时候，总觉得书的内容很浅显易懂，书的名字就像发掘自己无限的潜能一样，可是越看到最后越觉得自己迷失了，当看到“亲爱的，外面没有别人，只有你自己。”的时候，我呆愣了，唯心论让我一直觉得什么事情都是跟着自己的心态去完成，而没有深思过、了解过自己。可能每个人的感悟都不一样吧，但我真的被它震慑到了，它让我看

到所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样反射你的内在。更让我确定了自己应该明确自己的目标，充实自己的内在，更应该去反思自己和了解自己的需求，整理好自己的情绪与阴影，不要浪费自己的能量在已经发生和无法改变的事情上。

如何实现自我，取决于自己的内在，取决于自己的心态，更取决于“你自己”，生活中，工作中找到自己的位置，才能找到它们的乐趣。