

# 遇见未知的自己读书心得体会(通用5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇一

当你接受自己的不幸，并从中学会微笑，你就是坚强的。当你克服了自己的恐惧，又去帮助他人克服恐惧，你就是勇敢的。当你承认自己有时会自欺，你就是真实的。当你不再需要用镜子认识自己的美丽，你就是美丽的。当你所追求的不再逾越你的所有，你就是富足的。当你对自己未达的理想心平气和时，你就是真实的你。让我们阅读此书，来认识一个全新的自己。

很喜欢张德芬的书，在她的书里，晦涩难懂的心理学术理论巧妙的通过故事甚至神话的方式变成了浅显易懂的语言，不懂心理学的人都能看懂，是很好的心灵修行读本。

我学会“臣服”即接受现已发生的事实，它是老天送给我的“礼物”。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，并不是它自然的发生，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。就像书中所说的，事件本身都是中立的，因为同样的事情发生在不同人的身上，就会产生不同的结果。

快乐不快乐决定权在自己，事情的最后结果也是自己的选择，和别人无关。不停的向外界抓取，去抓本不属于我们的东西，当然会痛苦，当然会失落。要正视自己的想法，真正的快乐

是自己给予自己的，别人给不了，也无法给予，不要找错了方向。想要快乐，首先要平静的接受生活中的不快乐，正视我们的不幸，学会“臣服”于自己不完美的人生事实，甘心的去接受，慢慢找到一条可以使自己喜悦的路，不在以前，只在当下。学习领悟、破除外在的种种不属于我们的因素，带着一颗感恩的心，感谢上天让我们有机会接受他给予我们的一切不幸与幸运，使我们成长，使我们的人生更加精彩、神奇。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇二

其实每个人都向往着爱喜悦与和平，大部分可能由外在的一些物质或人脉关系中被表达出来，其实自己本身只是灵魂（或叫意识），包括想法，情绪，身体，外在物质都不能算作我的本质。

灵魂本身是善的，只因有这肉体与这世界，加入了太多罪恶，所以本书介绍要与真我进行连接，才会发出由内而外的喜悦。

由于身体的构造，造成了许多的限制，比如想法，感觉。造成了每个人的感官其实是片面的，不论是对人还是对自己。所以我们要审视自己的思想，包括与潜意识的沟通，能量的散播，其实都是自己造成的，自己的能量与周围能量共振相互吸引，加之自己的大脑思想选择性的观察、记忆，造成”人生都是悲惨“的假象。

改善自己潜意识里的自己，了解曾经自己的不足，并且全然接受不足、有限的自己，全然改变自己的人生态度，管好自己的事，快速接受与面对事实，并积极解决，如遇到挫折与困难，要思想困难的实质，也许并非自己所想的”坏事“。这样，人生方向就会向积极的方向发展。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇三

记得，第一次读是近两年前的事了。那时，读后的感觉，就像是一本指明回归内心之路的明书。我第一次知道了、看到了真我的状态。现在，我还可以清晰的感受到那时自己内心的紧张和混沌不安的心理状态。第一次在读完这本书后，我感觉进入了一个新的领域，找不到词可以形容，很欣喜，很快乐。后来，就如饥似渴的读了张德芬老师出的系列的后几本书。

再读这遍，就是在老师的引导下再细细研读了。因为自己的感知力比原来细腻了很多，发现这遍重读就跟从来没读过似得。从里面学习感受到的东西就更多了。

印象最深的，就是老人在引导若菱回到在子宫里并出生的那个场景。在读那段的过程中，我有了一种新的感悟。我突然读懂了自己在过去的一些时刻，去做一些从没做过的事情时，为什么会有那么多的恐惧不安。有时，那种状态甚至就是窒息。这样的时刻并不多。但我印象极其深刻。特别是小时候溺水的一次经历，那种恐惧绝望的心情，至今记忆犹新。而且，还有种感觉，就是每次的这种经历都似曾相识，但我从来都不知从何而来。

在读到这一段时，我一下子明白了。原来，是从出生时那种没抓没落的恐惧感而来的。老师说了，有恐惧感是因为生命能量场中缺爱的表现。看明白了，就特别的感恩，因为老师的整套技术就是在不断地疗愈那份伤痕，我也在老师的技术中不断提升着生命能量，走在找到纯净、完美的自己路上。

上次读这本书的时候，频率是明显不如现在的状态的。接收的信息和体会自然也就完全不一样。

在哪一个阶段，读懂不同的信息这是一定的。我越来越理解为什么读书不能只从字面来理解意思了，那会因为自己的分

别、执着和障碍让自己误入歧途。

一切都是功课，我看到了自己持续的成长，也看到了成长道路上的光明，很高兴！

在读到和自己的身体链接这部分时，也有更多新的体悟。

在来北京学习前，每天都会练瑜伽。每次瑜伽课程之后都会对自己的身体有一种全新的感受。我发现自己越来越安静，越来越欣喜，越来越感受到它对我的爱。

过去三四十年生活中深藏的情绪，在一些特定时刻，因为一些疼痛被我的瑜伽老师激发出来了。每次我看到这些情绪的时候都是一种欣喜。不再像过去那样害怕，恐惧，感觉像在黑暗的无底洞中。我和身体的链接达到了一个新的阶段。虽然，还有很长的路要走，但是，我知道我会越来越流畅幸福的和我的身体进行愉快的交流的。

在臣服和觉察的功课中，我觉察到自己的状态已经比过去好得多了。但是仍有很多不能看明白的深层的东西在慢慢的浮现过程中。之所以把这种感受能描述出来，我明白自己的觉察力和表述能力都比以前增加了太多。

人生就是一个破除层层障碍，找到真我的过程。在路上，我看到了太多美好的风景，也看到了这些美好的风景原来都源自内心深处。外面没有别人！

在书的最后，我看到了安住在家中那一段。我知道，那是内心真的安住于当下，安住于一切，智慧清明的一种境界。那种感受是回归到生命本源，智慧完全与宇宙相接的一种状态。

现在的我可以看见，触摸到，但是还做不到。这是一个光明的前景，我们在一件件事情中慢慢开启智慧和觉知。直到有一天我们可以内心安静，心态平稳的散发内在的光和爱。没

有我执，对遭遇的一切内心没有波澜，只是在生活中随缘做事。就像老师的闹市隐者的人生态度一样。

放下后的自在随缘是因为智慧明了后的淡定和清明。感恩！感恩老师的一路引导！感恩自己内在的智慧！感恩生命中一切的相遇！

## 遇见未知的自己读书心得体会篇四

读着《遇见未知的自己》，越来越有感觉，忍不住多读了几章，今天读到“吸引力法则”：在一个房间里放满了不同音频的音叉，如果震动其中一个音叉，另一个和它震动频率相同的音叉也会被引动。

同样的你所招引的人、事、物也会随着我们的思想而有所改变。如果我每天都充满快乐和正面的思想，那么好的'人、事、物都会和我共鸣，而且会被我吸引过来。如果我老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就有倒霉的事发生在我身边。这也说明了臭味相投、物以类聚的道理吧！

在日常生活中，如果每天对孩子说：今天你表现的真好，孩子肯定会越来越好；如果每天对学生说；今天你们的桌椅摆放真整齐，孩子们的桌椅摆放会越来越整齐，如果每天对自己说，好喜欢我的工作，那么天天你都会是开心的；如果每天对老公说：“老公，你真优秀”，你就会发现他会越来越优秀。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇五

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。一个不经意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。