

# 遇见未知的自己读后感(优秀8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。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 遇见未知的自己读后感篇一

未放假就接到了新的任务——阅读《遇见未知的自己》，并写读后感。说实话当时是有点抱怨的，放个假还得做作业。但想想自己除了备课已经很久没好好地看看书了，每次陪女儿到书店，宁愿折返回家上网，到点才去接她，都不愿看书，即使留在书店等她也是在把弄手机，就当给自己一个挑战吧。

读完全书才发现原来浮躁的不止我一个。诚然，在生活中我们会遇到各种各样的烦恼，工作的、生活的、家庭的，不胜枚举，这些其实都是我们在过分地放大，而忽略了别人的付出，真有点庸人自扰之。我们所背负的一切都是我们自己带来的，总是认为自己的`苦恼是旁人或其他什么事而带来的，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，盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。身为班主任总希望自己的班级在每一周能获得劳动红旗，期末能被评为文明班级。现在想想只要平时我们的工作做好了，班级有一股积极向上的正能量，有没有获得流动红旗又有什么所谓呢？所有的荣誉都是过眼浮云，积极工作，享受工作的乐趣比什么都重要。

文中老人最后留给若菱的信也让我的内心泛起阵阵涟漪。是的，当你把你的祝福跟所有的人分享，分享就跟感恩一样，分享出去的愈多，你回收的就愈多。每个发生在自己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，就会享受到它内在蕴含着丰盛美好、而且是精心为自己量身打造的礼物。

外面没有别人，只有自己。你的态度决定你是快乐的还是痛苦的，拯救我们的老人是我们自己。

感谢这次阅读，让我浮躁的心慢慢沉淀下来；感谢这次阅读，让我重获阅读的快乐。

曾几何时，我一度因为不如意的生活而陷入痛苦，也经常会上自暴自弃，抱怨生活对我的不公，抱怨家人对我的不理解。我也曾经仰望天空，对着白云大叫，企图想要减少我对生活的忧伤。

## 遇见未知的自己读后感篇二

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’的内容不就要改了吗”。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，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。

## 遇见未知的自己读后感篇三

当品读完一部作品后，你有什么体会呢？是时候抽出时间写写读后感了。那么如何写读后感才能更有感染力呢？下面是小编收集整理遇见未知的自己读后感，希望能够帮助到大家。

文学作品是对外部现实世界的直接或间接的反映。张德芬的这部现代都市版的灵修小说《遇见未知的自己》，堪称现代都市人的心灵鸡汤。作者试图通过第一人称的写作手法，借助“我”的亲身经历与感受，向我们展现了现代都市人的复杂与痛苦，并通过邂逅年老智者的引导，逐步自觉践行身心灵修，最终从日益异化的现实困境中走出，寻到最初的自我，实现自我心灵的拯救，求得内心的归宿。

小说开头以故事的形式，交代了作者写作的缘由，间接隐喻了现代人陷入迷惑与痛苦的原因，在思想意识层面上犯了最简单的错误，而且一直没有被发现重视和改正，在现实中不断重复着这样简单错误的逻辑，被外在的物质欲望紧紧锁住，生活越来越糟糕，内心越来越沉重，越发感觉不到现代社会物质极大化带来的乐趣，却陷入生活的索然无味和莫名的累，

需要进行一次心灵的旅途，寻求一条回家的路，不再被外物所迷惑，在错误的方向上寻求人生的出路，迷失在尘途中。

主人翁，李若凌，正是陷入上述可怕的逻辑中而不自知，生活中遭遇各种不如意，最终引发与老公的争吵而离家出走，邂逅了一位充满智慧的慈祥长者，在老人的交往与引导下，深入探讨：我是谁？我不是谁？我们到底要什么？等充满苏格拉底式的哲学悬思，并通过长者的引导，分析出现代人快乐的原因：戴着面具生活，迷失了最真的自己，将自己缠裹在层层内心城堡里；通过老人的理论结合现实社会生活，分析得出：世界的本质是能量争夺战，人们根据吸引力法则来招引人和事物，最终在自我选择中创造了自己的世界；并在老人的推荐下，与老人的几个灵修成功的学生进行深入交流，领悟出潜意识人生模式及其表达。

通过回溯童年的记忆，发现我们身体的障碍，我们被外界影响的小我所控制或支配，诸如金钱、名利、地位和权势等，以及一切身边发生的事情，包括别人对自己的看法，自己的虚荣心，它们被潜意识控制，让我们不由自主地去想去做去争，做到得到之后又不能真正快乐，即便快乐也是发自内心的短暂的快乐，一旦外界的源头消失，自己就会十分痛苦，而身体里面的真我却不会随着外界的改变而改变，甚至在我们离开尘世后，这个真我也不会消逝，它就是我一直追求的爱，喜悦与和平。

人类是一种复杂的生物，我们拥有着无与伦比的思想，而就是这种思想使得我们变得难以捉摸，甚至连我们自己也无法看清，最终导致有些人穷其一生都无法明白自己究竟想要什么，找不到自己的方法，找不准自己的定位。这就使我们需要不断地与潜意识打交道，与它相处，接纳它，多留意身体的感知，把潜意识扩大，而且要学会臣服，接纳不完美，接纳那些已经发生的中立事实，不要抱怨，不要嫌弃自己。通过情绪控制，摆脱生活中负能量的控制；通过重新建立与身体的连结，卸下人生沉重的光环，摆脱负面情绪的支配，送

上最美的祝福，就会在低谷里遇到阳光。

主人翁通过对现实的'观察，对老人理论的检视，并结合自己的切身体验（职场好友的欺骗与老公的背叛），将情绪治疗和臣服体验，进一步检视自己的思想，进行深入的转念作业，克服思想的瘾头和困扰，经过自我认同的解离、身份认同的体验，最终战胜胜肽，破解心想事成的密码，并在结尾指出在没有实现真我前要怀揣感恩的心，去拥抱世界，接纳不完美。

通过描述主人翁不断与长者的交流与探讨，揭露出现代都市人的内心世界与外部世界那种喧嚣动荡充满欺骗与背叛的生活方式构成的巨大反差，它不在生活经历的广度，而在内在体验思考探索的深度。现代都市人在社会中不断异化，不断为生存财富理想而奔波、忙碌。每个人都在忙碌，每个人都在追求，但却无法在生活中找到归宿感，身心疲惫，最终可能被社会家庭抛弃，成为异己的存在物，面临严重的生存危机，且不断地迷失自我，即使在自己最亲近的亲人中间也找不到同情和关爱，最终沦为都市繁华背后的心灵流浪汉，难以找到自我内在的心灵归宿。

最后破解这种可悲、可怕的现代都市人境遇的钥匙，那就是通过身体的连结、臣服的情绪控制检视自己的思想，通过身份认同察觉自我，实现真我，追求爱、喜悦与和平。套用书中的一句话结束此文：“亲爱的，外面没有别人，只有你自己。”没有人能知道自己最终会走到哪里，但总可以确定要去的地方。无论人生处丁一力争上游的快跑阶段，还是人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽丁平淡的踌躇关头，唯有依靠自己的检视，自觉践行身心灵修，保持关照内心并惜福感恩的心态，才能走出自我创造的层层枷锁，寻求真我的解放与实现，求得内心的自在与释然。

## 遇见未知的自己读后感篇四

如果要给这本书定义性质的话，我觉得这是一本关于都市身、心、灵修行的书，并且它提供了如何解除这些固定人生模式的实际有效的方法，帮助我们解脱身体、情绪和思想的桎梏。这本书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，这里包括金钱、名利、地位、权势、舆论，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，这些都是小我的表现，小我会被身体里的潜意识所控制，也就是说时候有些事情你会不由自主的去想、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，一旦外界的你感觉快乐的源头不在了，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，这个真我也不会消失！也会永远驻留不变，而通常能做到真我的人我想是没有吧！

无数的时光带着我们的青春容颜从手指间流逝，彷徨、感伤、哀怨、怅惘……不经意之间也有无数的快乐与喜悦。从曾经的偏僻小镇到大都市的喧嚣繁华，改变的其实只是外部环境，我们仍然拥有属于自己的心灵净土。在品读这本书的过程中，我深刻了解到，书中所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，那就是爱！喜悦！和平！为什么我们这么努力还追求不到自己想要的幸福？真我和爱，喜悦，和平之间又有什么样的关系？这什么我们会远离真我呢？光是角色扮演就能遮挡我们原来的面目吗？其实书中就是用五个同心圆来解释的，在最中间的圆里写上真我，爱，喜悦，和平！然后在最外面的一个圆上写着角色扮演，身份认同，里面第二个写着思想，第三个写着情绪，第四个写着身体！上面还写到身份认同——觉察！思想——检视，情绪——臣服，身体——联结。什么是身份认同————觉察呢？我自己以为书中说的就是要觉察外界的一切，不要被现实中的一切干扰了自己。思想————检视！也就是说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。情绪——臣服，也就是说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！当你真正放开的时候。你就会觉得一切都是另一种结局！身体——联结，我们要学着和自己的身体联结，当真正想一件事情的时候，如果和身体联结了，那是一种难以想象的能量！如果真的能做到这几点了，也许会活出真我吧！

书中给我感触最深的一句话“亲爱的，外面没有别人，只有你自己”，其实，所有的人事物都是你内在的影射，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，看看自己哪个方又被触碰了，看看自己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，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可以改变的部分。

记住，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，让我们心怀怨恨或是心存恐惧。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！只想说一句，外面没有别人，只有自己！

在没读这本书以前，我总是觉得自己的心态有多么的好，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的，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，对于以发生的事情不会学着接受，更别得什么与身体联结了！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！唯此才能让一切真相才能自动还原。

## 遇见未知的自己读后感篇五

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：

欢乐一取决于外在的东西，容易消失；

喜悦一由内而外的感觉，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！”

## 遇见未知的自己读后感篇六

文学作品是对外部现实世界的直接或间接的反映。张德芬的这部现代都市版的灵修小说《遇见未知的自己》，堪称现代都市人的心灵鸡汤。作者试图通过第一人称的写作手法，借助“我”的亲身经历与感受，向我们展现了现代都市人的复杂与痛苦，并通过邂逅年老智者的引导，逐步自觉践行身心灵修，最终从日益异化的现实困境中走出，寻到最初的自我，实现自我心灵的拯救，求得内心的归宿。

小说开头以故事的形式，交代了作者写作的缘由，间接隐喻了现代人陷入迷惑与痛苦的原因，在思想意识层面上犯了最简单的错误，而且一直没有被发现重视和改正，在现实中不断重复着这样简单错误的逻辑，被外在的物质欲望紧紧锁住，生活越来越糟糕，内心越来越沉重，越发感觉不到现代社会物质极大化带来的乐趣，却陷入生活的索然无味和莫名的累，需要进行一次心灵的旅途，寻求一条回家的路，不再被外物所迷惑，在错误的方向上寻求人生的出路，迷失在尘途中。

主人翁，李若凌，正是陷入上述可怕的逻辑中而不自知，生活中遭遇各种不如意，最终引发与老公的争吵而离家出走，邂逅了一位充满智慧的慈祥长者，在老人的交往与引导下，深入探讨：我是谁？我不是谁？我们到底要什么？等充满苏格拉底式的哲学悬思，并通过长者的引导，分析出现代人快乐的原因：戴着面具生活，迷失了最真的自己，将自己缠裹在层层内心城堡里；通过老人的理论结合现实社会生活，分析得出：世界的本质是能量争夺战，人们根据吸引力法则来招引人和事物，最终在自我选择中创造了自己的世界；并在老人的推荐下，与老人的几个灵修成功的学生进行深入交流，领悟出潜意识人生模式及其表达。

通过回溯童年的记忆，发现我们身体的障碍，我们被外界影响的小我所控制或支配，诸如金钱、名利、地位和权势等，以及一切身边发生的事情，包括别人对自己的看法，自己的虚荣心，它们被潜意识控制，让我们不由自主地去想去做去争，做到得到之后又不能真正快乐，即便快乐也是发来自界的短暂的快乐，一旦外界的源头消失，自己就会十分痛苦，而身体里面的真我却不会随着外界的改变而改变，甚至在我们离开尘世后，这个真我也不会消逝，它就是我們一直追求的爱，喜悦与和平。

人类是一种复杂的生物，我们拥有着无与伦比的思想，而就是这种思想使得我们变得难以捉摸，甚至连我们自己也无法看清，最终导致有些人穷其一生都无法明白自己究竟想要什么，找不到自己的方法，找不准自己的定位。这就使我们需要不断地与潜意识打交道，与它相处，接纳它，多留意身体的感知，把潜意识扩大，而且要学会臣服，接纳不完美，接纳那些已经发生的中立事实，不要抱怨，不要嫌弃自己。通过情绪控制，摆脱生活中负能量的控制；通过重新建立与身体的连结，卸下人生沉重的光环，摆脱负面情绪的支配，送上最美的祝福，就会在低谷里遇到阳光。

主人翁通过对现实的观察，对老人理论的检视，并结合自己

的切身体验（职场好友的欺骗与老公的背叛），将情绪治疗和臣服体验，进一步检视自己的思想，进行深入的转念作业，克服思想的瘾头和困扰，经过自我认同的解离、身份认同的体验，最终战胜胜肽，破解心想事成的密码，并在结尾指出在没有实现真我前要怀揣感恩的心，去拥抱世界，接纳不完美。

通过描述主人翁不断与长者的交流与探讨，揭露出现代都市人的内心世界与外部世界那种喧嚣动荡充满欺骗与背叛的生活方式构成的巨大反差，它不在生活经历的广度，而在内在体验思考探索的深度。现代都市人在社会中不断异化，不断为生存财富理想而奔波、忙碌。每个人都在忙碌，每个人都在追求，但却无法在生活中找到归宿感，身心疲惫，最终可能被社会家庭抛弃，成为异己的存在物，面临严重的生存危机，且不断地迷失自我，即使在自己最亲近的亲人中间也找不到同情和关爱，最终沦为都市繁华背后的心灵流浪汉，难以找到自我内在的心灵归宿。

最后破解这种可悲、可怕的现代都市人境遇的钥匙，那就是通过身体的连结、臣服的情绪控制检视自己的思想，通过身份认同察觉自我，实现真我，追求爱、喜悦与和平。套用书中的一句话结束此文：“亲爱的，外面没有别人，只有你自己。”没有人能知道自己最终会走到哪里，但总可以确定要去的地方。无论人生处丁-力争上游的快跑阶段，还是人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽丁平淡的踌躇关头，唯有依靠自己的检视，自觉践行身心灵修，保持关照内心并惜福感恩的心态，才能走出自我创造的层层枷锁，寻求真我的解放与实现，求得内心的自在与释然。

## 遇见未知的自己读后感篇七

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。

## 遇见未知的自己读后感篇八

《遇见未知的自己》令我印象深刻。这是一本关于身，心，灵修行的书，一开始看的时候感觉很莫名，很多地方都看不懂，但反复看了几遍后觉得很受启发。这本书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，也就是金钱、名利、地位、权势等等，还包括别人对自己的看法、自己的虚荣心，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的去想，去做。但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，一旦外界的让你感觉快乐的源头不在了，你就会觉得很无趣。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，这个真我也不会消失！而通常能找到真我的人只是微乎其微吧！

书中还提到了我们人类一生所追求的东西，也不过五个字就可以表达，那就是爱！喜悦！和平！为什么我们这么努力还追求不到自己想要的幸福？真我和爱，喜悦，和平之间又有怎样的关系？为什么我们会远离真我呢？光是角色扮演就

能遮挡我们原来的面目——那个隐藏在身体里小小的真我吗？其实书中就是用五个同心圆来解释的，在最中间的圆写上真我、爱、喜悦、和平，然后在最外面的一个圆上写上角色扮演、身份认同，里面第二个写着思想，第三个写着情绪，第四个写着身体。上面还要写到“角色扮演、身份认同——觉察，思想——检视，情绪——臣服，身体——联结”。

什么是“身份认同——觉察”呢？我认为书中所说的就是要觉察外界的一切，不要被现实中的一切干扰了自己，自己就是自己，跟现实的一切都没关系。思想——检视，也就是说当你对什么事情产生思想的时候，不要一味地想着负面，那样会干扰你正常的思想，凡事要多考虑，说不定这样就会得到另外一种结果。情绪——臣服，即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，就像时光无法倒流一样，是我们所无法改变的，所以要学会臣服。但这臣服，决不是让我们做软弱的人，它不是一种屈服，而是要学会接受！当你真正放开的时候，你就会觉得一切都会是另一种结局。身体——联结，我们要学着和自己的身体联结，当真正想一件事情的时候，如果听听自己内心深处的想法，和身体联结，那将会是一种难以想象的力量！如果真的能做到这几点，应该就能到达这五个同心圆的最中间——活出真我了吧！

还有，世界上只有三件事：我的事、他的事和老天的事。我的事和他的事或许容易被人们所接受，老天的事——意外的发生就没那么简单了。但你要知道外面所有的人事物都是你内在的投射，就像“镜子”一样，可以反映你的内在，当外面有任何东西触动你的时候，记得要往内看，看看自己的内心哪个地方又被触碰了，看看自己心里哪些阴影还没有整理好。千万不要在那些外在的，不可改变的，不可抗拒的东西上浪费精力。先在内层面做一个调和整理，然后再集中精力去应会付外在可以改变的部分，这样才能真正地解决问题。

另外要记得，每件发生在你身上的事都是一个“礼物”。只



是有的“礼物”包装得很难看，让我们心怀怨恨或是心存恐惧。所以，它可能是一场灾难，也可能是一份幸福。但如果你带着信心，给它一点时间、耐心，细心地拆开这个特别的包装，或许你会享受到它的内在蕴含着的美好，而且明白这是精心为你量身打造的“礼物”！

总之，这本书读了之后让我受益颇深。以前我总是觉得遇到挫折时自己的心态有多么的好，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，没有学会放下，对于已发生的事情也不会学着接受，更别提什么与身体联结了。所以即使现在我还小，我也应该要试着看开看淡一切，学着清心、静心、修心，遇见未知的自己——做个小小的真我，活出最精彩的自己！