

最新遇见未知的自己阅读心得 遇见未知的自己读书心得(实用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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

遇见未知的自己阅读心得篇一

一个偶然的机，我读到了张德芬的小说《遇见未知的自己》。这本书主人公是一位白领女性。在经历了许多我们每天都可能遭遇到的种种事件后，逐渐把眼光从外在的世界，转向自己的内在世界，进而有重大发现：“外面没有别人，只有自己。”

读了这本书，让我更加明白，物质的拥有只能带来短暂的满足，内心的快乐才是世界上最大的快乐。君不见，有些亿万富豪，出门豪车宝马，身上披金戴玉，过着花天酒地，挥金如土的日子，在外人看来，是多么风光，但他们中的一些人，其实内心空虚，十分痛苦，导致酗酒或吸毒，甚至自杀或杀人；君不见，不少拥有很高智商的天之骄子，享受着国家优质的教育资源，头顶耀眼的光环，内心却充满着焦虑和不安，变得抑郁或疯狂；君不见，那么多城里人里拥有丰富的物质享受，内心世界却是异常的贫瘠，沉湎于声色犬马，对未来陷入迷茫；君不见，那些进城务工的农民工兄弟却能在繁重的体力劳动过后，喝几口便宜的烧酒，吸一支劣质的香烟，吼着不着调的歌谣，却能独享着那份属于自己的快乐。

我学会了如何觉察内心的声音，如何享受内心的快乐，也学会了享受追求自我价值时带来的愉悦，学会了在这个物欲横流、充满诱惑的世界寻找属于自己的那份宁静。我开始努力

感受陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”那种回归自然的宁静，超然物外的洒脱；我也更加理解张孝祥在《念奴娇·过洞庭》中描写的“尽挹西江，细斟北斗，万象为宾客。扣舷独啸，不知今夕何夕”，那种“悠然心会，妙处难与君说”的美妙境界。

这本书也给我打开了一扇从另一个角度看世界的窗口。换个角度就能更好地看待工作和生活中曲与直，得与失，更好的检视自己的看法，检视自己对社会问题的态度，检视自己与周围人互动的模式，以及自己的人际关系状态，一定程度上提高了自己处理问题的能力。同时也能更好地调整自己的心态，让自己开心快乐起来，并用自己积极的情绪感染身边的人，以更加积极进取的心态投入工作。

这本书也告诉了我们，我们眼中的世界，其实是我们心理的现实。我们如果用积极的心态看待周围的一切，周围的一切也就可爱起来。让我更加明白了，在人际关系中，应该更多地看一个人的长处和优点，而不是紧盯他的缺点和不足，也学会了更好的体谅对方，更好地理解他人。人与人之间的相互理解，就能更融洽地与家人和同事处理好关系，家庭会更加和谐幸福，工作也会更加舒心，工作效率也会进一步提高。

读了这本书，也让我明白了，家庭氛围对一个人的成长和人格形成是多么重要。这也提醒我，在工作之余，一定会把更多的时间和精力放在陪家人。一家人和和美，孩子心理阳光，成绩优异，父子亲，夫妇顺，这是多少钱也换不来的。当我们有一个幸福的家庭后，我们才可以从每天早上开始，就会有一个愉快的心情；在单位就可以愉快的与同事交往，并以积极的态度投入工作，工作效率必然会大大提高，与同事，及上下级的关系会更加融洽，我们就会取得更大的成就。

《遇见未知的自己》为我打开了一扇心灵之窗。透过这扇窗，阳光时时温暖着我的心房。我希望自己今后快乐工作，快乐生活，让自己的每一天，都能成为阳光灿烂的日子！

遇见未知的自己阅读心得篇二

《遇见未知的自己》，让我知道世上只有三件事：老天的事，他人的事，自己的事。老天的事指的是老天爷安排好的、人力无法改变的事实。对待这样的事，我们只能顺应自然、遵其规律，不与之抗衡，内心平和，要淡然悦纳。他人的事，是指不是发生在自己身上的事情，即使是自己的家人，那也是别人的事，我们不能掌握，只能像书中所说担心是最差的礼物，不如给他祝福吧！人一生中最重要的事情就是管好自己的事情，觉察自己的心声，修心养性，寻找内在的真我。

《遇见未知的自己》，告诉我外面没有别人，只有自己。所有外在的事物都是你内心投射的结果。所有让你心理上不舒服的不是事件本身，而是我们对事件的想法，和围绕这个事件所编造的故事。我们费力的在别人和外界寻求答案，结果却徒劳无功，因为我们找错了方向，答案不在外界，而在内心。生命本是来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论是在身处逆境茫然徘徊之时还是看尽繁华归于平淡之际，唯有抱持观照内心并惜福感恩，一切真相才能水落石出。

《遇见未知的自己》揭示了一个不变的真理，那就是要学会臣服。爱过、通过、哭过之后是臣服的体验发生了就是发生了，就像时光无法倒流一样，所以要学会臣服。但这臣服，不是臣服于人，而是臣服于事。不是让我们做软弱的人，而是要学会接受！因为越是你抗拒的就越会持续，当你真正放开的时候，你就会觉得一切都会是另一种结局。我们的思想总是在过去或者未来，但是我们的身体却永远是在当下的，所以我们要活在当下，学会倾听自己内心深处的声音，和身体联结，那将会是一种难以想象的力量！

这本书我觉得它教给我的理念是，能让我把心情不愉快的长度和深度大大缩短和降低，我想这已足够。人生旅途繁杂纷沓，置身其中才知那是独来独往的终身体验沿途的浮光掠影，何尝不是为了成就我们或丰饶或贫瘠的内在？让我们就像那只

看见彩虹的狗一样，在谷底惊见阳光。我希望有一天我也能看到自己：站在青青的草地上，徐徐的微风里，蔚蓝的天空下，看着我，轻轻的笑容。

从这本书中我还要学习做到如下四点：

一、 我要学会做情绪的主人，不做情绪的奴隶

如果你每次都因为一些小事情生气，那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合，这就变成你的一个情绪模式。以后只要你碰到一点不合心意的事情，你的第一个反应，就是习惯性的生气，而这种习惯性，让我们几乎已经没有停顿的意识，并且久而久之，我们的身体器官会对这种情绪反应产生特定的胃口，会产生饥饿感。我们会对生气上瘾，这是多么不可想象的事情啊，以前只要生气，我们都会责怪让我们生气的人，我们认为他们所做事情让我们生气，我们从来不会从自己身上找问题，我们从来没有意识到有可能是我们自己身体的细胞有生理需求而导致我们生气，而长寿的人，都是内心平静的，情绪不容易受其他人影响的人。

所以，当我们遇到不高兴的事情想要发脾气的时候，一定要先停下来三分钟，想想这件事情是否有它好的地方，想想我们是否真的准备为此生气，想想我们生气了是否对事情就有所改变，想想这个时候是生气好，还是思考如何解决问题好，慢慢的，我们就会学着控制自己的情绪，而不是让自己的情绪随性而发，甚至无法控制，这就叫不当自己情绪的奴隶。而只要你了解到生气也会上瘾的时候，想必你第一个念头就是我要摆脱这种瘾症！

二、 改变自己，就是改变你周围的人

我们生活在这个社会，就脱离不了各种各样的关系，很多时候，我们和一些人似乎总也相处不好，总是觉得别人对我们太苛刻，和我们对着干。殊不知，我们自己也是这样对别人

的，你用什么样的方式对他人，他人就会用什么样的方式对你。还有些时候，我们会较真为什么非要我先改变？为什么不是别人先改变？其实谁改变都不是问题，问题是，你认为你的某种关系是否正常，是否愿意从中得到益处。只要改变自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。书中的主人公，是一个夫妻关系、婆媳关系以及工作上有存在很多问题的女人，当她得知改变自己就可以改变周围的人的时候，她也不相信，抱着试试的心态，终于解决了婆媳关系、夫妻关系并转变了工作上的劣势。为他人着想，就是为自己着想，同样祝福他人，就是祝福自己。

三、 善待自己，让自己内心强大。

善待自己，不仅是让自己吃好喝好，更是要为自己的心念做一些事情，因为这些事情可以让我们内心平静，得到喜悦！我们的幸福，快乐的感觉，是从内而外的，不是仅仅依附于一些外在事物的。定下心来问问自己的内心呢，到底想要什么？到底需要什么？从小到大，没有人教我们如何梦想更好的人生，我们或者根本不敢梦想更好的人生。我们可能从小就被大人批评自己这里不好，那里不好，但是现在我们长大了，不是以前那个人云亦云的小女孩了，我们可以分清楚对错，可以看的到自己的优缺点，别人的优缺点，每个人都不是完美的。所以，接纳自己，发自内心的爱自己，只有这样，才能强大自己的内心，才不会苦苦地从外面寻找爱来填补自己。内心强大了，即使遇到不顺心的事情，也可以很快恢复的人，而你周围的人也会变得更加爱你了！

四、 臣服已经发生的事情，专注可以努力改变的事情

人生来就是不平等的。有些人生于官宦之家，生来很多东西都不需要操心，有些人出生贫苦，所有的事情都需自己努力，可能努力了也未必就比别人强。很多事情我们无法选择：我们的出生，我们的相貌、个头，我们是否对这些已经确定无法改变的事实耿耿于怀，无法释怀吗？即使你对此不满意，不

断的埋怨，难道就对事实有所改变吗？事实就是最大，因为已发生的事情是不能改变的。如果你不能接受它，就好像拿头在撞一面墙壁，而希望能把它撞开，结果当然是无济于事。

《沉思录》上有一句名言就是：人会受苦的最大原因，就是和事实抗争！看了这本书，我学会了臣服已经无法改变的事情，而专注当下可以努力改变的事情。其他人的事情，老天的事情，我无法控制，我臣服，我接纳，而我能控制的，就是我自己，就是当下我能做的事情，这，才是解决问题的最有效的方法。当一个人有这样的思想的时候，整个人，真的变得很平静，遇到事情也不会像以前那么心急火燎，而是努力想办法解决，这个时候事情往往会出现意想不到的转机。

遇见未知的自己阅读心得篇三

《遇见未知的自己》是教师阅读推荐书目中唯一的一本小说，可以把它当做一本有趣的小说读，也可以当做一本生活指南细细品味，在此分享读书心得。下面是本站小编为大家收集整理整理的《遇见未知的自己》读书心得，欢迎大家阅读。

《遇见未知的自己》，让我知道世上只有三件事：老天的事，他人的事，自己的事。老天的事指的是老天爷安排好的、人力无法改变的事实。对待这样的事，我们只能顺应自然、遵其规律，不与之抗衡，内心平和，要淡然悦纳。他人的事，是指不是发生在自己身上的事情，即使是自己的家人，那也是别人的事，我们不能掌握，只能像书中所说“担心是最差的礼物，不如给他祝福吧！”人一生中最重要的事情就是管好自己的事情，觉察自己的心声，修心养性，寻找内在的真我。

《遇见未知的自己》，告诉我“外面没有别人，只有自己”。所有外在的事物都是你内心投射的结果。所有让你心理上不舒服的不是事件本身，而是我们对事件的想法，和围绕这个事件所编造的故事。我们费力的在别人和外界寻求答案，结果却徒劳无功，因为我们找错了方向，答案不在外界，而在内心。生命本是来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论

是在身处逆境茫然徘徊之时还是看尽繁华归于平淡之际，唯有抱持观照内心并惜福感恩，一切真相才能水落石出。

《遇见未知的自己》揭示了一个不变的真理，那就是要学会“臣服”。“爱过、通过、哭过之后——是臣服的体验”发生了就是发生了，就像时光无法倒流一样，所以要学会臣服。但这臣服，不是臣服于人，而是臣服于事。不是让我们做软弱的人，而是要学会接受！因为越是你抗拒的就越会持续，当你真正放开的时候，你就会觉得一切都会是另一种结局。我们的思想总是在过去或者未来，但是我们的身体却永远是在当下的，所以我们要活在当下，学会倾听自己内心深处的声音，和身体联结，那将会是一种难以想象的力量！

这本书我觉得它教给我的理念是，能让我把心情不愉快的长度和深度大大缩短和降低，我想这已足够。人生旅途繁杂纷沓，置身其中才知那是独来独往的终身体验——沿途的浮光掠影，何尝不是为了成就我们或丰饶或贫瘠的内在？让我们就像那只看见彩虹的狗一样，在谷底惊见阳光。我希望有一天我也能看到自己：站在青青的草地上，徐徐的微风里，蔚蓝的天空下，看着我，轻轻的笑容。

从这本书中我还要学习做到如下四点：

一、我要学会做情绪的主人，不做情绪的奴隶

如果你每次都因为一些小事情生气，那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合，这就变成你的一个情绪模式。以后只要你碰到一点不合心意的事情，你的第一个反应，就是习惯性的生气，而这种习惯性，让我们几乎已经没有停顿的意识，并且久而久之，我们的身体器官会对这种情绪反应产生特定的胃口，会产生饥饿感。我们会对生气上瘾，这是多么不可想象的事情啊，以前只要生气，我们都会责怪让我们生气的人，我们认为他们所做事情让我们生气，我们从来不会从自己身上找问题，我们从来没有意识到很有可

能是我们自己身体的细胞有生理需求而导致我们生气，而长寿的人，都是内心平静的，情绪不容易受其他人影响的人。

所以，当我们遇到不高兴的事情想要发脾气的时候，一定要先停下来三分钟，想想这件事情是否有它好的地方，想想我们是否真的准备为此生气，想想我们生气了是否对事情就有所改变，想想这个时候是生气好，还是思考如何解决问题好，慢慢的，我们就会学着控制自己的情绪，而不是让自己的情绪随性而发，甚至无法控制，这就叫不当自己情绪的奴隶。而只要你了解到生气也会上瘾的时候，想必你第一个念头就是我要摆脱这种瘾症！

二、 改变自己，就是改变你周围的人

我们生活在这个社会，就脱离不了各种各样的关系，很多时候，我们和一些人似乎总也相处不好，总是觉得别人对我们太苛刻，和我们对着干。殊不知，我们自己也是这样对别人的，你用什么样的方式对他人，他人就会用什么样的方式对你。还有些时候，我们会较真为什么非要我先改变？为什么不是别人先改变？其实谁改变都不是问题，问题是，你认为你的某种关系是否正常，是否愿意从中得到益处。只要改变自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。书中的主人公，是一个夫妻关系、婆媳关系以及工作上有存在很多问题的女人，当她得知改变自己就可以改变周围的人的时候，她也不相信，抱着试试的心态，终于解决了婆媳关系、夫妻关系并转变了工作上的劣势。为他人着想，就是为自己着想，同样祝福他人，就是祝福自己。

三、 善待自己，让自己内心强大。

善待自己，不仅是让自己吃好喝好，更是要为自己的心念做一些事情，因为这些事情可以让我们内心平静，得到喜悦！我们的幸福，快乐的感觉，是从内而外的，不是仅仅依附于一些外在事物的。定下心来问问自己的内心呢，到底想要什么？

到底需要什么?从小到大，没有人教我们如何梦想更好的人生，我们或者根本不敢梦想更好的人生。我们可能从小就被大人批评自己这里不好，那里不好，但是现在我们长大了，不是以前那个人云亦云的小女孩了，我们可以分清楚对错，可以看的到自己的优缺点，别人的优缺点，每个人都不是完美的。所以，接纳自己，发自内心的爱自己，只有这样，才能强大自己的内心，才不会苦苦地从外面寻找爱来填补自己。内心强大了，即使遇到不顺心的事情，也可以很快恢复的人，而你周围的人也会变得更加爱你了！

四、 臣服已经发生的事情，专注可以努力改变的事情

人生来就是不平等的。有些人生于官宦之家，生来很多东西都不需要操心，有些人出生贫苦，所有的事情都需自己努力，可能努力了也未必就比别人强。很多事情我们无法选择：我们的出生，我们的相貌、个头，我们是否对这些已经确定无法改变的事实耿耿于怀，无法释怀吗?即使你对此不满意，不断的埋怨，难道就对事实有所改变吗?事实就是最大，因为已发生的事情是不能改变的。如果你不能接受它，就好像拿头在撞一面墙壁，而希望能把它撞开，结果当然是无济于事。

《沉思录》上有一句名言就是：人会受苦的最大原因，就是和事实抗争!看了这本书，我学会了臣服已经无法改变的事情，而专注当下可以努力改变的事情。其他人的事情，老天的事情，我无法控制，我臣服，我接纳，而我能控制的，就是我自己，就是当下我能做的事情，这，才是解决问题的最有效的方法。当一个人有这样的思想的时候，整个人，真的变得很平静，遇到事情也不会像以前那么心急火燎，而是努力想办法解决，这个时候事情往往会出现意想不到的转机。

《遇见未知的自己》是教师阅读推荐书目中唯一的一本小说，可以把它当做一本有趣的小说读，也可以当做一本生活指南细细品味。读的时候联想到自己的经历，联系到自己的困惑深入思考下去，对自己寻找未来的路径有一些启迪。细看封三美女张德芬的照片，你会相信这是一个45岁的女人吗?简直

就是一个刚刚走出校门的小女生。这时你也许会相信改变自己的心态，轻松地去活可以抗拒岁月对一个人，特别是一个女人容颜的改变，进而改变一个人的气质，活出别样的自己。

全书以冬天的雨夜，在荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单白领阶层的女性，在自怨自艾时恰逢老人为故事的开始。随即引出老人的提问：“你是谁？”让人逐步地去理解“小我”与“真我”。

是啊，现在有多少人不知道“真我”是谁？总是把外在的条件，或者自己的一个身份，一个理解的角度等一些外在的只是表示自己的东西理解为自己。为去追求我们所定义的某个身份，总是在不知某个时候失落了真是的自己。为什么我们总是不快乐？为什么我们不能拥有想要的生活？我们总是在做我们自己思想的奴隶。就像书上说的警示的句子“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的东西”；“你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功。也不是你的失败。这些外在的东西丝毫动摇不到那个内在的真我，看清小我的虚假认同”“痛苦是你创造出来的，应为那个是你对事情的解释”。

我是谁呢？我们可以通过比较“快乐”与“喜悦”有所发现。快乐是短暂的“快之乐”，稍纵即逝，我们寻找快乐往往是向外界去寻觅，比如有人喜欢购物逛街，满足自己的物欲，但这种快乐是短暂的，欲望满足了又有新的欲望膨胀，正所谓欲壑难填。有人喜欢聚在一起搓麻将、打扑克，玩的时候是兴奋，不过这只是短暂的精神麻醉，曲终人散后是更多的孤寂与空虚。所以我们要寻找喜悦要向内去寻觅，去关注自己的内心，关注自己的灵魂。从内心发出欢喜心，微笑着面对生活中的人和事，以感恩的心态面对生命的每一天，那么你会倍感轻松。向内寻找你会逐渐地了解我是谁，我想要的到底是什么，我离我的真我到底有多远的距离，我真正渴求的是什么。

我们的思想总是在过去和未来，但是我们的身体和呼吸永远是当下的。活在当下，让自己的身体与心灵联接起来就从吃饭睡觉开始。吃饭和睡觉是生命中的两件大事。吃饭就吃饭，把饭吃饱，别老是忧心忡忡，总想着没有做完的工作。以庄重、感恩的心情捧起手中的饭碗，细细咀嚼，慢慢品味，生活的滋味就在吃饭的过程里了。睡觉就睡觉，把觉睡好，可以拥有充沛的精力面对全新的一天。我的奶奶在世的时候就说：“力气是个宝，晚上去了早上到”，这就是睡觉休息的神奇功效。一夜睡不好，十夜补不了。睡觉时气定神闲，甭胡思乱想。拥有你所拥有的，享受你所享受的。一般人只能做到前者，只有智者才能拥有后者的追求。

“欲速则不达”。放慢生活的脚步吧！生活如此美妙，请关注此刻。过去与未来都属渺茫，只有此刻真实，抓住此刻，用心吃饭，用心睡觉，同样以细腻的心思用心做事，要用心，但永远不要操心。时风来哉，种子自然会破土而出，长成挺拔的参天大树，耐心地等待，时机成熟，所有的期盼自然水到渠成，所有我们应该远离浮躁与焦虑，取而代之的是学会安静、宁静与平静。

随着女主角生活上的冲击和起伏，以及配角的经历我成长理性的带着我们从身心灵三个方面去探讨，研究“真我”帮助我们我们从思想，情绪和身体中解放出来。“如果你不断重复做某些事在生理学上来说我们某些神经细胞之间就会建立起来长期且固定的关系，比方说，如果你每天都生气，感到挫折，每天都悲惨痛苦……那么你就每天都在重复地为那张神经网络连接线和整合，这就是变成了你的情绪模式。”教我们如何去操作我们的身心；感受我们的潜意识；摆脱我们的情绪；检视我们的思想。逐渐的揭开层层包裹的同心圆，找到“真我”和我们的本质“爱，喜悦，和平”

爱过，痛过，哭过之后，学会臣服当下。这话好像是对我说的，要试着活在当下，臣服所有已经发生的事情。就像书中的那句“凡是你所抗拒的，都会持续”事实摆在那里我们所

有的抗拒都是徒劳，同时还要臣服我们对事件衍生的负面情绪。就像老人的那句“这些负面的情绪就像黑暗一样，你驱散不走他们的。你唯一可以做的就是带进光来，光出现了，黑暗就消融了，这是千古不变的定律。”但愿我们都像春蚕破茧而出。开始就是未来！我的同事王宝坤几年之前就对我说：“不完美才是人生”。过分追求完美，事事苛求完美，受伤的必然是自己。我们必须适应社会，不可能让社会来适应你。我们首先要做好自己能做的事情，对于可能改变的事情尝试着去努力。做到做不到那是另外一回事。

最喜欢书中的一段话：“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，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！”没有人可以给我们一个完美的解决方案，也没有道理可以彻底让我们觉悟。因为这个相对的世界没有绝对的道理。但是，我会把这本书比作灵修地图，只是每个人可能选择不同的主干道。而它让我在心灵成长的路上又有了新的进步，去让我开始真正的关心自己，并且学会如何真正的关心自己。它教给了我不同的思考方法，对心灵有益，可以疗伤，可以励志，可以让人沉静下来重新思考生命的价值。

美玉前阵子来南宁时，送了本书给我《遇见未知的自己》。我没看完，先借给面条看了。因为她有心理困扰，正好有朋友建议她看这本书。

她没看完，便建议说：元家族的成员都该看看这本书。

这是一本都市修行的心灵书籍。周末的读书会，我便以此为主题，分享此书心得。

其实这本书对我触动不大，因为我已经过了那种发现内在自我、唤醒心灵觉醒的阶段。当然里面有很多学识可以令我补充新知，完善我的个人系统。

因为没看完这本书，所以我分享的更多是近期我的阅书心得。

一是，有好书，我会尽量推荐给大家；

二是，你是否要接受，随缘。

所谓的“人讲人缘，书讲书缘。”就是这个意思。

这本书对面条小姐的触动大，因为她刚好处在这样一个心灵迷茫的人生阶段，所以恰当的书能给她指明灯的作用。所以，书讲机缘，处在不同的人阶段，有不同的人生需求，倾向的书就不同。

就我自己及大部分的女性阶段而言：

15-25岁的阶段，一般就是《女友》、《花溪》《瑞丽》《时尚》之类的书籍。25-35岁的阶段，会更喜欢看张爱玲、张小娴、仓央嘉措、纳兰性德等小资书籍，也能静下心来身心灵修行、养生方面的书籍。35-45岁的阶段，喜欢重读古典名著、喜欢佛禅类书籍，也喜欢疏通知远的历史类书籍。45岁之后，喜欢研究博大精深的中国传统文化，《易经》《茶经》之类的。

同样的，人讲人缘。往往你认为很好的一本书，很迫切地推荐给别人，别人不一定会采纳，这个时候，授者也要考虑和尊重受者的意见，千万不要勉强人家。

我以前专门和元真研究过这个话题。

好比说，我认为很好的一本书、一部电影、一个体验、一个

课程……推荐给别人，尤其是身边的人，很希望他们跟我有同样的体验。可是对方不领情，我会觉得失落，觉得可惜和遗憾。

后来和元真探讨，便释然。

明白了这一点之后，但凡我向别人推荐好东东时，便不会那么地急切。如同我办这一次读书会，不是要大家都要看这本书，而是，因为我们是长期的朋友，我是希望通过不定期的活动，让我们彼此之间，逐步建立更多沟通上的共识。

而，从受者的角度来说，如果有人向你推荐什么东西，必定是那个东西是好的、对他受益的，所以我们要体谅这份用心和善心。

不管是授者，还是受者，希望你们随缘就好。

遇见未知的自己阅读心得篇四

戴尔·卡耐基先生，是美国的教育家，誉满全球。他所著的《超越自我》是我体会这本优秀读物，结合自身的工作经历谈一谈对《超越自我》的读后感。

那么我们对待工作应有怎样态度？在工作中如何实现超越自我？这本书用八个章节为我们提供了答案：第一、视敬业为使命，干一行，爱一行；第二、要具有强烈的责任感，尽职尽责做好本职工作；第三、要永保工作热情，把工作当成一种乐趣；第四、要不断地提升自己各方面的能力，提升自身的竞争力；第五、要提升自身的执行能力，专注自己的工作，勇于负责，不找借口；第六、全面造就自己，追求卓越，超越自我。这其中最让我深受启发的就是“视敬业为使命”章节。

如何才能做到敬业

一、要有责任感，敢于承担责任。一个人无论从事何种职业，都应该心中常存责任感，敬重自己的工作，在工作中表现出忠于职守、尽心尽责的精神，这才是真正的敬业。单位是每个人的，责任不分你我，在责任面前，每个人都应该多一些担当，少一些推诿。

二、要少找借口，多找办法。敬业的核心素质是：当遇到问题和困难时，能够主动去找方法解决，而不是找借口逃避责任、找理由为失败辩解。也就是说，敬业的人要富有开拓和创新精神。不管什么困难，只要我们努力去找，总会找到办法的。因此今后在困难面前，我们唯一能做的就是多一些办法，少一些借口，逃避和退却都是没用的。

三、对待工作要认真尽职，要有工作中无小事的心态。把每一件简单的事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是不平凡。在工作中，没有任何一件事情，小到可以被抛弃；没有任何一个细节，细到应该被忽略。把各项工作作为锻炼自己、加强业务知识、熟悉从小事开始，逐渐锻炼意志，增长智慧。

四、要脚踏实地、务实进取。务实是成就一切事业的前提，成功必须靠务实努力来实现。成功的道路是靠脚踏实地、一步一个脚印走出来的，从没有一蹴而就的成功。必须树立务实进取的意识，仔细查找工作作风、思想作风和学风方面存在的不足与问题，深入剖析作风浮躁的根源，务实做事，务实做人。

总之，《超越自我》激人奋发，在今后的日常生活、工作中，将保持饱满的工作热情，积极的工作态度，从点滴做起，认真做好每一件事，一步一个脚印，踏踏实实，对工作保持忠诚，将热情和勤奋融入每天工作中，不断提升自己在各方面的能力，全面造就自己，真正实现超越自我。

遇见未知的自己阅读心得篇五

这次的重读让我注意到与身体的连结是第一层需要做的。如果能一直坚持做，或者是定静力比较强的人，就可以达到入定的状态。这是真正定的开始，真正内观自己的开始。定能生慧，当慧升起时，就会知道如何处理障碍自己的人、事，所有的情绪、思想都会平复。内在的喜悦自然的迸发出来。并且会带着臣服、感恩、宽容的心态看待万事万物。带着这样的心态也就会到达心想事成的状态了。可以说与身体的连结就是回归生命本源的一扇门。当你完全开启了它，后面的几个层次都是触类旁通的。

第二层的情绪在第一层的基础上就比较容易接受和臣服了。

第三层的思想强调的是定静和转念的作业，在没有情绪平静的状态下，人会意识到人对事物的看法有很多面，不再固着在某一个看法上，念头一转，心境就转，态度也会跟着转，结果就会朝着自己想要的方向发展。

第四层的身份认同是告诉我们要时刻觉察自己的起心动念，明确知道自己的定位，自己的目标。不去喂养贪得无厌的“小我”。

当你情绪平稳，内在充满着感恩之心和强烈的愿力，很清楚的知道自己要什么，怎么去做的时候，你就会心想事成。

但如果你无法跟你的身体取得连结，你也无法接受你的情绪，无法改变自己的思想，靠外在的认同来定义自己。你就会像女主角一样活的痛苦不堪。女主角在智慧老人的带领下突破一层层的障碍，最终活出了真我。这只是小说美好的愿望。现实生活中没有多少人会像女主角这么幸运，很多人在付出了惨痛的代价后才不得不放下、臣服、面对，一部分人有幸被唤醒去认识真正的自我和做真正的自我。但因改变的愿力不够还没能突破这四个层次，还被“小我”的需要所牵绊着。

我有幸得到两位老师的帮助从身体入手，打通身体内的能量管道，清除身体细胞的负面“胜肽”，让身体与生命的本源真正的连结，让内在本就存在的爱和光涌现出来。