

# 2023年遇见未知的自己 遇见未知的自己 读后感(汇总10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 遇见未知的自己篇一

书中有一段话是这样说到的：“我们从小到大，都有一个意识，那个意识在你小时候有记忆以来一直存在，陪着你上学，读书，结婚，工作。所以，有一个东西，在我们前面是一直没有变的，尽管我们的身体，感情，感受，知识和经验一直都在改变，但是我们仍然保有一个基本的内在真我，作为目睹一切的观察者。

这个内在真我不会随你的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以观察人世百态，欣赏日出月落，云起云灭，而岁月的流转，环境的变迁，都不会改变它。”

书中的主人若菱让我感受到，其实生活中的我们和这段话也是有共鸣的，每个人心里都应该有一个真我存在，比如，快乐与喜悦的取向不同。如果快乐取决于外在的东西，那么一旦那个令你快的情境或事物不存在了，你的快乐也就随之消失了。而喜悦不同，它是由内向外绽放，从你内心深处油然而生的。一旦拥有它外界是夺不走的。

做个真实的自己，快乐喜悦都有真我而发。

## 遇见未知的自己篇二

读了《遇见未知的自己》，一直认为读该类书便是需要人生指导的人。终究，事实并非如此，生活在喧嚣匆忙世界中的我们，需要这样一股使心灵归于静谧的清流。总在想，我是否也能有机会遇见在我心中的智慧老者，穿越心事的重重黑纱，遇见全新的自己。

故事是从一个冬天的雨夜，在荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人开始。

该故事的主角若菱，名校毕业，拥有令人羡慕的高薪白领工作，但心中却不时地自问：为什么我不能拥有想要的生活？为什么我不快乐？为什么我如此之不幸，没有父母的爱，失去丈夫的爱，终日面对婆婆的尖刻、冷漠，就连企盼拥有一个自己的孩子都是如此奢侈的想法，惶论拥有任何生活的任何寄托？我该如何当自己生命的主人？在一个下雨的寒冷冬夜，若菱巧遇一名智慧老者，在与智者数度交谈的过程中，她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口，找寻回最真实勇敢的自我。

想来，这个智慧老者只是另外一个自己的载体罢了。我们永远都难以知道自己真正该怎么活、真正渴望的是什么。所以一次次我们错过了隐身于思想深处的另一个自己。总在尝试着改变些什么，可是生活会毫不保留地告诫我们，既然改变不了，就唯有适应。

人生其实很简单，最终追求的莫过于“真我、喜悦、和平”罢了，最欣赏本书中的一句话：“亲爱的，外面没有别人，只有自己。”外面没有别人，所有的外在事物都是我们内心透射出来的结果。

向世界竭力证明自己的价值，是每个人时刻都在想的事情。易地而处，活于世上，我们真的不需要对世界作出任何解释，

世界只接受我们对自己的评价罢了。

## 遇见未知的自己篇三

我一直为我的精神状态和内心思想以及起伏不定的情绪而觉得自己特别，或者说是不正常吧。但是，当翻开《遇见未知的自己》第一页起至合上书止，我发现，我是多么典型的一个生活例子啊。

确实，我还不清楚我自己到底是谁。从小到大，我一直与世攀比着，读书我比成绩，中考、高考毕业我比考到的学校哪个更好，这所有一切是多么的不经意啊。而事实上，我不喜欢读书，考上大学也并不是可以令我开心的事，我喜欢设计，我喜欢艺术，我系那个到大专获得我更想要的技能。追求这一切的结果是，得到了，这并不令我开心，失去了却给我带来了无法抹去的痛苦。

## 遇见未知的自己篇四

《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！”人一生中最重要的一件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。

## 遇见未知的自己篇五

人所有受苦的来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。当死亡来临的时候，会把所有不能代表我们的东西席卷一空，而真正的自己，是不会随时间、甚至死亡而改变的。我不应该受苦的。”这个思想会让你更加地受苦。它是对事实的扭曲，始终自我矛盾的。真相就是：你必须对受苦说：“是的！”然后才能去超越它。生活中永远只有两种人——强者和弱者。如果你认为自己是一只老鼠，那么最后的结果只有一个，就是成为猫的食物。

《遇见未知的自己》故事从“冬天的雨夜，在荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人”开始。

“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、美色等。我们人所有受苦的来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、美色等的代表。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。

在这个物欲横流的社会里，我们很多人都习惯戴上了很多面具，每天每天都在不停地更换着，最后失落了真实的自己，当哪一天，我们逐渐的把目光从外界世界转向我们的内心世界时，我们会可悲地发现，其实我们很多人都不是自己生命的主人，更糟的是。我们是自己思想和情感的奴隶，它时刻束缚着我们，使我们生活在了不快乐中……周围的人、事、景、物常常会在我们不同的想法下产生着不同的变化。其实不是他们在变，而是看的人在变。所以我们在遇到事情的时候不能凭借着主观想法去臆断，要追根溯源，多想想藏在这个想法背后的原因。就像书中的老人所说的：所有发生在我们身上的事情都是一个经过仔细包装的礼物。(读后感)只要我们愿意面对它有时有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。

## 遇见未知的自己篇六

来到爸妈在线工作不久，对心理学产生了浓厚的兴趣，同事给我推荐了一些心理学的专业书籍。当听到《遇见未知的自己》这个书名的时候，内心顿感新奇，单是书名就深深吸引了我。工作闲暇间，我迫不及待的打开了这份神奇的礼物，开始了内在心灵成长的漫漫旅程。

《遇见未知的自己》是台湾女作家张德芬的成功力作，于20xx年6月在台湾出版，是一本有关身心灵成长的小说。张德芬以其深入浅出的笔触揭示出了困扰人们的烦恼痛苦的深层的原因，以明线暗线双线结合的形式讲述了主人翁心灵成长的历程，以通俗易懂、平实朴素的言辞解读了深刻的人生道理，让我们一同走进张德芬，品读《遇见未知的自己》，搭乘心灵成长的列车，达成身心灵的和谐统一。

《遇见未知的自己》，让我知道世上只有三件事：老人的事，他人的事，自己的事。

所谓的三件事，不只是单纯的三件事，而是看问题的三种视角。老人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，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。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。

管好自己的事情，看似是自私的，实则大爱无私的。管好自己，包括管理好自己的情绪、语言、行动、习惯等等，管好了自己就不会给别人添麻烦，就是爱别人，更是爱自己。管好自己的事情，才有能力去管别人的事。

《遇见未知的自己》，告诉我外面没有别人，只有自己。

外面没有别人，所有外在的事物都是你内心投射的结果。所以，当你论断时，或许你只看到了片面。所有让外面心理上受苦的不是事件本身，而是我们对事件的想法，和围绕这个事件所编造的故事。很多忧虑和焦躁都是自己编造的，把别人强加到自己的故事里，制造麻烦。有时候换个角度想一下，事情就会有另一个表情。如果非要编故事的话，为何不编一些美好的情节呢？让生命温馨一点吧。

《遇见未知的自己》，帮我重拾了积极乐观的生活态度。

《遇见未知的自己》告诉我，生命的困顿转折是建立内在力量的最好时机。问题和困境不是来找你麻烦，而是来帮助你，帮助你找到你自己，帮助你内在成长，变成一个更接近你自己本质的人。而大部分的人碰到困境时，都有很多的埋怨、躲避、压抑，但真正有智慧的人会从中找到成长的契机。曾几何时，我掉进了脆弱的泥潭，内心的能量被消耗殆尽，取

而代之的是消极和抱怨。常常觉得自己很倒霉，怀才不遇，社会不公，《遇见未知的自己》在带我寻找真我的过程中让我更清楚的认识了自己，消极抱恨的我不是真正的我，真我应该是乐观向上、祥和快乐的我。于是我卸掉身上背负的消极的东西，努力获得心灵内在的力量，重拾积极乐观的生活态度。

张德芬说：“先要为发生在你身上的每一个事情都负起全责，负起全责的意思不是说将错归到自己身上，而是说这件事情既然已经发生了，我用什么方法做到最好。能够这样，就会一步步累积内在力量，成就所要做的事情，变成一个更开心的人。”让我们顺从生命的规律，在阅历中不断成长，汲取心灵内在的力量，活出一个身心灵合一的真我！

## 遇见未知的自己篇七

《遇见未知的自己》，这本书是上次跟x去锦汉展览中心逛书展时买的。第一次逛书展，感受最深就是人好多，想不到喜欢看书的人还真不少呵。逛了一上午，也没啥收获，就买了几份香港的英文报，一本考公的理论热点书，还有就是这本张德芬的《遇见未知的自己》。

断断续续翻了几天，总算读完一遍。看完最后一行字，合上书时，再仔细想想里面讲什么，却都很模糊了，也记不起几句完整的句子。不是里面的故事不精彩，只是有不少挺专业的，也懒得去多领悟。书的封面写着“都市身心灵修行课”、“华语世界第一部身心灵小说”等字样，标榜的内容似乎很大，但其实就讲了一都市白领偶遇一老人的故事。跟大多数心灵励志书籍一样，这本书无非也是告诉我们要寻找真正本我，要追求崇尚爱、喜悦、和平。但它通过讲故事的形式，让读者更深体会内心世界的变化，是可以改变很多现实的东西。

说句实在话，确实也有点像在推崇“唯心论”的意思，但是，

一定程度上的“唯心”确实也是必需的呀，人很多时候，就真的需要好好审视下自己的内心，看看是否有哪些被扭曲了。太现实，会很辛苦的。想要简单的快乐，平凡的幸福，从“心”开始，从意识上稍作些改变，其实可以变得更容易。

书中有一句话，“外面没有别人，只有你自己”。第一次看到这句话时，没有多大的感触。但看完整个故事，才知道这话的意思：外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投身出来的结果。意思也就跟“吸引力法则”差不多，积极乐观的意识可以吸引到积极的光芒，很多不好的东西都是自己的消极想法招惹过来的。所以，要关心内在，要勇敢一点，做更好的自己。

## 遇见未知的自己篇八

《遇见未知的自己》告诉我们，人一生追求的归纳起来只有几个词，那就是爱、喜悦、和平和真我。在追求她们的道路上最重要的是积蓄心灵的力量，怎样才能让自己的心灵更强大呢？张德芬说：“先要为发生在你身上的每一个事情都负起责任，负起责任的意思不是说将错归到自己身上，而是说这件事情既然已经发生了，我用什么方法能做到最好。”你记住“但凡你抗拒的，都会持续”因为当你集中全力抗拒某件事情或某种情绪是，你就会聚焦在那上面，这样就会赋予它更多能量，负能量就更强大了。

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，这些都是不可防止的，但内在的力量的强大可以让人们不再受苦。

## 遇见未知的自己篇九

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。

## 遇见未知的自己篇十

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！