

# 感谢自己的不完美读后感 我的不完美读后感(模板5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。可是读后感怎么写才合适呢?以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助!

## 感谢自己的不完美读后感篇一

完美的事物，完美的结局，完美的人……在生活中，我们寻找着完美，追求着完美，结果发现完美却很少。

刘若英出新书了，名：《我的不完美》，前天休息半天，特意去图书城购买了此书。

我不是追星族，也不是奶茶族。

只因为平日去ktv会点她的两首歌《原来你也在这里》《当爱在靠近》，心有共鸣，所以每逢唱歌会必唱。

朋友取笑：刘若英都结婚了，你还等啥?还不是只因为俺们还没摆脱single☹

哈，那就一直唱下去哦。

喜欢她的歌可能和她有个相似点，对纯粹感情的相信。

有时候我会想我是否也会像她一样，若没能到我的mrright我也会像她一样坚强地等那么久?这该需要多大的勇气与毅力，作为平凡的我，应该也不会需要这么久吧。

看了这本书，让我感觉刘若英就如奶茶般清香、甘醇，心里暖暖。

很真实的一个可亲的姐姐，没有华丽的辞藻有的是亲切、干净的文字，以前对她没有太多了解的我，有点喜欢她了，有了想了解她的想法，想琢磨她的歌了。

时间，可以磨平一切。

即使没有，也会忘记心里细腻的起伏波澜。

过了那一下的灵感，日后就很难捕捉了。

文字不同，可记录着历史，成长，记住生活的丝丝感动，了解自己，面对真实自己。

每日一文，这是刘若英的坚持，也是她真实面对自己的坚持。

她的坚持很给力！我的学习典范。

不多言，在此，我这个小人物祝奶茶一辈子幸福哦！

完美的事物，完美的结局，完美的人……在生活中，我们寻找着完美，追求着完美，结果发现完美却很少。

或许正因为如此，得不到的越想得到，我们对完美心存期待，以完美的`要求对待自己，以完美的标准看待别人。

完美的女人应是什么样子的呢？要懂打扮，要有幽默感，要善于交际，要会做-爱，还要会装傻，尽管表面傻，肚里却还要是雪亮的。

在刘若英的新书《我的不完美》中，带着有点抱怨的味道，奶茶那样举例道，看到那，让人忍俊不禁。

在《我的不完美》中，奶茶写着对于情感，家庭，工作，生活等的文字随笔。

我喜欢书中第一篇《过年，回家》，在文中最后，阿志的爸爸给淑芳的遗信中，说知道阿志回家过年带的媳妇不是淑芳。

没有料到奶茶的文字给我们制造一个悬念的感动。

而在开始写给阿志的信中，淑芳那样写道，我要结婚了，谢谢你在过去的日子。

总觉得的里面的文字是奶茶在暗示着什么。

而全书穿插着奶茶的一些生活照片，看起来还是那么的年轻，还有一些带着忧伤与清新的小诗，都让人喜欢。

傻女人，或者说笨女人，我赞同是完美的一个标准。

生活中，有些女人，喜欢自作聪明，其实是聪明反被聪明误，结果那块聪明的石头，被自己搬起，却狠狠的砸伤了自己。

奶茶在书的自序中这样写自己，我从来没有停止过写字，不管以何种形式。

写字的女子最美丽，热爱生活的女人最美丽。

完美的女人，还应具备这样的标准。

完美的女人还应拥有属于自己的一份幸福。

完美的女人，事业成功是次要的，即使女人把青春年华奉献给事业，哪怕再达到巅峰，终究还是要回归女人本性。

演艺界的女人们，赵薇，梁静茹，孙燕姿，范玮琪，孙俪等结婚生子，看到那样的新闻，还有生活中，网络上，所认识

的女子们那样的消息，心中为她们的幸福而高兴。

“我想我会一直孤单，这样孤单一辈子”。

“做不成你的情人，我仍感激”。

演艺界中我最喜欢的女人，奶茶，你什么时候拥有自己的幸福呢。

当传来你结婚的幸福消息，虽有些突然，可与你一样，很开心。

这是一个完美的结局。

世上本没有完美，可我还是认为，像你这样的女子，其实很完美。

像这样的女子，其实都很完美。

奶茶，新婚快乐。

用了一个下午，一口气读完刘若英的《我的不完美》。

在大多数人的眼里，刘若英只是那个爱唱歌爱演戏的奶茶，但在现实中，她还是个爱写点文字的业余作家。

“我从来没有停止过写字，不管以何种形式”刘若英从小在作为军官的祖父影响下，养成了写作的习惯，因为感动写，因为寂寞写，因为失恋写，因为想诚实面对自己而写。

所以，她不单是那个爱唱歌演戏于娱乐圈打滚的艺人，而且是那个钟情于文字创作的执笔者。

读这本书，我看到了因家中好帮手张叔的离世而感到难过和生气的刘若英，看到了为姑姑乐观的处世之道而感动的刘若

英，看到了面对双膝伤病咬牙坚持的刘若英……她用文字记录了生活点滴，平凡的人和事。

当普遍的艺人明星致力于获得观众的掌声和肯定，刘若英静静地拿起笔，任凭笔尖在白纸上跳动着，在属于自己的另一个世界中翱翔。

书名《我的不完美》的灵感是源于书中一篇题目我的不美好，作为公众人物，肩负着传播正能量的责任，但刘若英不甘于在生活中仍要扮演开心果，不满于媒体的恶意言论。

人无完人，即算是大名鼎鼎的艺人，人前人后披着光环的明星，总有不完美不美好的一面。

如果可以迎合所有人的需要就能够堪称完美，那么这个世界上根本不存在完美二字，毕竟每人的审判标准都不一致，萝卜青菜各有所爱。

那么，比起满足大众意愿，懂得欣赏自己更为重要，欣赏自己的不完美，努力向理想中的自己奔跑。

这是我读过的第一本为歌手所写的书，起初精致的包装吸引了我的注意，但慢慢细读下去，却发现刘若英的文字更是为妙。

她通过文字展现了自身的经历，是如此的真诚，虽比不上专业的作家，但在喧嚣的娱乐圈中此举已是难能可贵。

她对文字的那份热诚，深深地影响着我，平常我总觉得文字是一种累赘，是一项难以完成的作业，但原来写文章的意图并不在于此，它是一种表达方式，我们可以利用文字表露喜悦之情，或宣泄不畅，或流露思念之苦……而只要我们的心跳动着，文字就会存于心间。

奶茶，你值得真正的幸福。

感谢你最后的那句：“谢谢你，看完了这本书。”让每一个读书的人觉得温暖。

我仅代表自己说一句：谢谢你，写下这些文字，让我们分享，让我们看到那个最真实也最真性情的你。

在这个纷繁复杂的娱乐圈里，能始终坚持自己，是最难的事。

而你，始终如一。

## 感谢自己的不完美读后感篇二

很多人，以为自己追求的是钱、地位等，等真的实现后，开心的时刻却非常短暂。你真正想要的幸福是什么呢？而不是受大众环境影响，别人说什么好就选什么。人的幸福由五大关键因素组成：

1、愉悦的感受。来自感官的愉悦比较直观，但是它不持久。

2、成就感。以获得他人认同和肯定的感受的成就感，一般会得不偿失，比如以牺牲健康为代价，并且也不持久。为什么会有那么多人，会去追求这种成就感呢？因为他们并不明白自己想要的是什么？他们是寻求外界的肯定和认同。

3、做喜欢并擅长的事。当一个人做自己喜欢并擅长的事，做好了他会变成非常优秀的人，甚至是这个行业的佼佼者，最重要的是，他会过的开心又充实，也不会觉得累。

4、温暖而持久的亲密关系。在各种关系中，最重要的是亲密关系。所有情绪都是在和人相处中产生的。最幸福的亲密关系，将真实的自己呈现在他面前，将不堪、失败、脆弱的一

面呈现给他，得到的不是嘲笑，而是关爱、体谅、温暖和保护。这就够了。

后悔过去、担心未来、比较今天是痛苦的来源。如果面对过去是反思和思考并汲取教训，就不会痛苦。担心未来是因为没有安全感，没有充实感，是逃避的借口。比较今天，在和别人的比较中，找认可，是因为不自信，想被认可。人生充满变数，想要的是什么，用每天的行动让你离目标更进一步。苦难并不可怕，苦难生成怨恨才可怕。学会怎样与痛苦共处，内心才会有真正的开心和快乐，用揭开伤疤的手，放在心上，去感受痛苦。与痛苦对抗，痛苦会越持久。触摸痛苦，带着温柔去关怀内心，就会抵达真正的自己。每一个痛苦背后都藏着一个大智慧。面对，才是放下伤害的唯一方式。逃避只会让伤疤化脓，就如樊胜美面对她的原生家庭，她逃避，问题并不因为她逃避消失，相反，愈演愈烈，她的朋友陪伴和支持她，朋友和她一起面对，帮她处理，她从刚开始的逃避，到后面的面对，当面对她哥哥再次闹到公司要钱时，她敢于反抗了，她战胜了自己，也让她哥哥不再伸手向她拿钱。其实不难，是她自我建立的开始。

所有的不满后面，都有一个你认为的应该。应该是痛苦之源，没有人会完全按照你的标准来。当现实和你预期的不一样，先不要抱怨，先去想一想为什么？再想一想有什么是你能改变的，改变能改变的，接受不能改变的，这样你以后，就不会和别人过不去，也不会和自己过不去。

每个坏情绪后面，都藏着爱的呼唤。每个当下的行为和状态，都是过去的延长和冰山一角。究竟是什么引爆情绪，一般是这三个原因：

- 1、认可和被认可

- 2、控制和被控制

3、输和赢，把握情绪的第一步，是先了解自己的情绪。

1、停下。停止对抗行为，离开当时的场景

2、深呼吸

3、观察。坏情绪是由身体承受，最不舒服的是哪里

4、安抚

5、与情绪对话

6、应对。想象与智者对话，寻找应对的办法。

带情绪的对话，通常都不会被接受，坏情绪大多与缺爱、不被尊重有关。一个成熟的人，就是不带情绪的表达需求和愿望。

在亲密关系中，有四种角色：朋友、情人、父母和孩子。朋友：彼此分享喜、怒、哀、乐，相互帮助，平等独立。

情人：体贴浪漫，关心、爱护。

父母：指责、命令对方，希望它听我的。

孩子：总是希望得到爱护和照顾，宠爱和呵护。

正常的亲密关系，应该是朋友比重最大，其次是情人父母和孩子。亲密关系卡壳的原因，往往是因为我们感知爱的方式很狭隘。难以亲密？是因为你把关系定错了位。我觉得我有时候像个小孩子，任性，希望对方可以满足我的需求，如果没有满足，我就会很极端地认为他不爱我。这是只知道索取，而没有学习去付出，没有站在他的角度，他最近的状况如何，他有什么想法？他为什么这样做，我应该试着往实际的方面去想，而不是想的很极端。想要亲密，关系中朋友的比重应



该比较重。好好爱自己，才能去爱别人。

爱的密码分为五种：

- 1、肯定和赞美
- 2、彼此相伴
- 3、帮助做事
- 4、赠送礼物
- 5、身体接触。对方这样做，原本是因为爱你，结果却不讨你喜欢，因为是乱码，信号接收不到。

只有用对方感受到的方式，才会产生爱的暖流，否则就是“电流”。如何了解自己和对方爱的密码呢？非常简单：

- 1、列举出让你觉得很开心、幸福的场景
- 2、对照这五种爱的密码，列出1、2、3到5的顺序
- 3、然后问对方：我说的或做的，有哪些让你觉得开心和幸福？也列出五项来，分类排序。

对方就是爱你的，但表达方式不一定是你习惯的，多开发一些感受爱的通道。人人都想要亲密而持久的关系，只有经历了三大考验，才能说你们的亲密关系经历了风风雨雨：

- 1、移情别恋，爱上别人
- 2、破产
- 3、生重病。

问自己你想要伴侣如何对你，用你想要的方式去对待爱人，那你离拥有温暖和持久的亲密关系就不会远了。亲密关系不是只有甜蜜等好的情绪，亲密关系也有季，当发生重大矛盾，这就是走进对方内心，是你们关系升级的契机。每段关系都需要用心经营。

女孩和爸爸的相处模式，奠定了跟男性相处的模式：书中的小幂的例子，从小不知父爱，在外温和友善的父亲，回家换脸会打骂母亲和她。导致她远看父亲是人，近看是魔，以致于她对异性也是心怀恐惧，始终不敢走近亲密关系，总是觉得自己不好。我以前也是这样，父亲严厉，脾气暴躁，对我全凭心情，我始终是讨好，如果对我好点，我都会记得非常清楚，曾经我也是不敢踏进亲密关系，始终都是讨好，不敢反抗，其实很没意思，所以每段都是被压榨的一方，很惨，有段时间和父亲反抗，一边哭一边反抗，无法理智条理的表达。现在回想就是恐惧。真正让我们恐惧的不是我们的不足，而是我们对自己的不足的对抗和害怕。如果始终背着这种行为模式前行，沉重而悲苦。可以尝试用这个方法去梳理：

- 1、在一个安静的环境中，让自己深呼吸，想象那个你难以走近的人，设想他出现在眼前。
- 2、盯着他的脸，不要让你的脸移开，告诉他你想说的话，穷尽所有，记住，不是指责和抱怨，是告诉他你的担忧和害怕，希望他如何对待你。
- 3、说完后，深呼吸三次，体会你的感受。
- 4、然后，想象对方听你说完之后的感受，他会对你说什么，穷尽所有，说出他想对你说的话。
- 5、深呼吸三次，再次体会你的感受，你觉得你们是更近了，还是远了？你和这个人的相处模式，和别人也有可能重复，所以要先学会放下过去，学会与人亲密沟通的能力，在亲密

关系中才会减少很多纠结和迷茫。

用对待情人的情、意和行动来对待自己，你会发现不由的天地，如果你真的能了解自己、接纳自己，就没有人能够伤害到你。性格不合的阶段，恰恰是相濡以沫的开始。如果产生摩擦，你可以问这些问题：

- 1、你到底喜欢什么。
- 2、你需要什么。
- 3、你希望我怎样说、怎样做。
- 4、你希望我做什么、不做什么。
- 5、我怎样做，才能让你觉得舒服，如果回答，要回答具体的事情。

搞定孩子的爸爸才是好爸爸，孩子需要的很简单，就是父母的陪伴和爱护，在温暖的家庭中长大的孩子，能够建立亲密的关系，知道如何与别人相处，拥有比较健康的心理。没有任何成功能够抵消教育孩子的失败。很多父母想为孩子创造好的特质条件，但其实孩子，最需要的是父母的爱，过多的物质也许会剥夺孩子与其它孩子的相处。相处的体验，使它成为被攻击或被嫉妒的对象。不管你买什么，都无法弥补缺失的爱和孤独。决定孩子一生的，不是外在和孩子具备的能力，决定她健康和幸福的是：她是否感受到爱，有没有学会如何去爱，她知道如何做正确的选择，以及她的抗挫能力。你想要孩子如何去做，首先自己要成为那样的人，孩子更愿意看你去做，而不是听你说。

轻松愉快才是做父母的正确方式。你与孩子的关系好坏，决定孩子能听话的多少。问孩子，她可以给你打几分，如果分数很低，问孩子怎样才能提高分数，孩子会告诉你。很多父

母以自己认为的方式对待孩子，结果往往费力不讨好，应该要问孩子喜欢什么，以孩子想要的方式去对行孩子。想改变孩子，先改变自己。孩子都是模仿学习，多从自己身上找原因，你改变了，孩子自然会改变。

不怕孩子早恋，就怕孩子不会恋。孩子早恋是认识、了解孩子的机会，早恋，能增加孩子的创造力。早恋，是让孩子提前学会如何去恋。父母爱成绩，但要讲究方式。应该激励孩子想学习的动力，让她喜欢上学习，而不是强迫。有一种伤害叫“看看别人家的孩子”。不要拿自己的孩子去和别人比较。很多孩子自卑就是因此而来，发现孩子原本的样子，接纳她并找出她的优点。

做不快乐的工作就是在谋杀生命。做自己喜欢又擅长的事情，是非常有热忱的，也不觉得累，在自己擅长的领域不断提高技能。学会“管理”你的老板，有些人你觉得他只会拍马屁，但是他就是能得到老板的赏识，但是真的是这样吗？人都有这样的倾向：喜欢和让自己舒服的人待在一起，而领导喜欢“拍马屁”的人，无非是那些人说话、做事的方式让他很舒服和被尊重。而这样的人大家都喜欢。所以，在背后抱怨，还不如好好想想，他为什么让领导喜欢、重用。

怎样成为上级的“管理者”：从职业生涯来看，拍马屁也不失为一种手段。但是如果你不喜欢，那么就要找出适合双方的一种沟通方式。

- 1、背后不议论、不抱怨。
- 2、对于领导交代的任务不抗绝。
- 3、领导交代的任务积极的完成。
- 4、除了能出色的完成本职工作，还能完成他期望的超出你本职的工作。

关系一定建立在你对别人有用的基础上。不管与哪个层级的人相处，一定要把自己放在对别人有帮助、有用处的位置上，这才是建立关系的转折点。所以硬要融入别人的圈子是没有意义的，一定要对对方有用。想融入更好的圈子，只有提升自己才可以。人才至少要怀有四种技能：

- 1、学识和技能。
- 2、把学识和技能变为对别人有帮助的才能。
- 3、让别人知道你具备某些知识和专长。
- 4、在发挥你的学识和能力时，让别人感到愉悦，也就是与人相处的能力。

什么是真正的公平。我们对公平有一个误区，公区不是来评价、要求别人的，而应该是直问自己的内心。我们是否有对别人不公平，当觉得别人对你不公平的时候，可以想想，为什么会对他比较好呢？她是哪方面做的比较好呢？很多时候，我们根本没有想到自己做了什么，让别人对我们“不公平”。公平的真正含义—以待己之心待人。每个你认为受到不公平待遇的背后都有原因，这些原因需要你去了解，可能是你的悟性不够、不够努力等等，每个人不管阶级如何，他的时间都是一样的，在一样的时间里，你说了什么，做了什么，决定了你有什么样的生活和命运。当我们认为得到不公平的时候，我们扪心自问—你有公平的对待别人吗？我对待陌生人、朋友、亲人是一样的吗？公平的真正含义：以待己之心待人。我自问没有做到这点，我是以自己想当然的去对待别人，当别人不亲近我时，我生气，就想让别人来主动亲近我，这怎么可能呢？我都是以自己的喜好与别人相处，怎么会喜欢别人主动过来亲近我，自己都做不到怎么会要求别人。

担心害怕的事，往往不可能发生。让人真正恐惧的不是事情本身，而是不确定会发生什么，也不确定会对自己有什么影

响。对于恐惧的事情，可以进一步思考：

1、究竟会发生什么？最坏的结果是什么？

2、这些事情如果真的发生了，你准备怎么办？结果是什么？  
很多我们担心害怕的事情，其实真的不会发生。

生活中大多数的’恐惧是因为我们没有把它看清楚，恐惧是一种不安全感，而不安全感就是不知道。也就是说恐惧是源自我们的不知道和不确定。“面对恐惧五步法”：

1、明确你担心和害怕的是什么？

2、你恐惧害怕的事情的最坏、最好或最有可能发生的结果写出来。

3、计算会产生的机率。

4、为了避免最坏的结果，你要做什么，把具体的计划、操作方法写出来。

5、去行动。

接纳自己的不完美，那是自己完整的一部份。当我做了傻事情，我会深陷在怪自己的坑里，也会远离别人。生活中，我们对别人的评判，对自己的评判，常常困扰我们自己，影响与他人相处的重要原因。接纳自己的完整，说错话，做错事，也是自己完整的一部份。不用他人的脸色评判自己。很多时候，我们会以别人脸色来判断自己是否做错事情，但是这样又违背了自己的心，自己也不舒服。做正确的选择只需要关注这二方面：

1、自己内心深处。

2、自己身体的感受。

每天带着静观的心，在每一个当下觉察自己是否在评判，能否带着不评判或接受的态度去对待自己、别人和事情。

别人给的永远填不满你的期望。想要尊重，想要老公的关怀，想要得到关爱，有期望难免会失望，不知道如何去爱，难受孤独。其实我们真正需要的是静观，自我关怀，像对待好朋友一样对待自己。太多的人会关心别人，但从未关心过自己，当我们关心更加自己的时候，会更加理解、体谅、关怀身边的人，静观与自我关怀，能给困境中的自己支持和滋养，能让自己成为爱的源头。当你对自己有不满的时候，安以下这样做会好一点：

1、把右手放在胸口，先让头脑里评判、指责、攻击自己的声音停下来。

2、深呼吸，让自己慢慢平静下来。

3、像对待最好的朋友一样，温情的对自己说“我对自己不满意，不满意也是生活的一部份，我接受对自己的不满意，我相信在那个时刻我已经做了最好的选择”。

4、对自己说“未来我会改变能改变的，让自己更有智慧，我会努力接近自己想要的样子”。

5、对自己说“愿我平安，愿我健康，愿我幸福，愿我一切都好”，再给自己一个大大的拥抱。

你来与来来，我都依然绽放。人生苦短，不管你现在与谁相伴，其实真正在一起的日子总是很少，没有时间去抱怨、猜疑、怨恨，有太多的事情值得去探索、感受、人间冷暖、风花雪月，除了内心的平静、与人和谐相处需要用心耕耘，其它都是浮云。像抱怨、猜疑这些情绪只会消耗自己的能量，作者在遇到矛盾的时候，会直抒己见，当面核对，不会让怀疑和猜测成为彼此之间的障碍。遇到事就想着怎样去处理事

情，这样简单明了，会让你用有限的时间来成长和绽放。

## 感谢自己的不完美读后感篇三

有一天你发现关于完美的梦想破灭了，现实远比想象残酷。你的生活或许混乱不堪，一地鸡毛；你可能面临着一种心灵的困境，没有人理解，没有人帮助……有时候我们还能守得云开见月明，有时候我们却深陷泥沼，无力自救。

现在的社会最可怕的不是身体上的病痛，而是人精神上的脆弱，孤独和痛苦。

海蓝博士把关于人生、人性、幸福、情绪等问题深入浅出，娓娓道来，读了让人有醍醐灌顶，豁然开朗的感觉。

“智慧的真正含义就是知己知彼。生命并不复杂，所谓的世态炎凉是我们既不懂自己，也不懂他人。当我们懂了就可以暖自知了。人生就是慢慢地走向自如的过程。”

海蓝博士告诉我们：后悔过去，担心未来，比较今天，是人生痛苦的三大来源。

每个人忙碌奔波，其实都是在忙幸福。但是当我们想借助感官上的愉悦和物质上的丰足来获得持久的幸福，却只是缘木求鱼。因为不管你拥有什么，拥有多少，都会很快感到空虚无聊。而帮助他人，做自己喜欢和擅长的事，能给我们带来持久的幸福感。

帮助他人可以提高自己的能力和修养，路越走越宽；做自己喜欢和擅长的事，你就更可能成为某一领域的精英，而且一直觉得很充实快乐！

关于幸福，另一种更重要的能力是要学会与一切不如意和平相处。当痛苦和挫折来敲门的时候，我们应当记住：这是一



份包装丑陋的礼物！如果你能把它当做成长的契机，它就是珍贵的，具有价值和意义！

在《不完美，才美》的书中，海蓝博士提到了关系和情绪的问题。她指出，每个人心底都渴望自由、温暖和爱，没有人想做错事，没有人想要刻意搞糟自己的生活。所以，不必去纠结对错，我们要懂得放过自己，包容他人。学会放下，我们才能轻装上阵，更好地去面对生活。

当愤怒、悲伤、委屈等情绪来临的时候，我们要思考的是：我们真正需要的是什么？是感觉缺少爱和关怀，是想被看见，被听见，被尊重，被认可，对吗？我们首先要学会自我关怀，安抚内心那个受伤的小孩，接纳他，理解他，给他一个温暖的拥抱。

拥有强大的内心，我们就能不惧生活的打击，从容面对人生一切境遇！

海蓝博士38岁时放弃医学，转身投入到自己热爱的心理学领域工作。在汶川大地震后，她在灾区留守三年，为灾区人民做心理援助。在《不完美，才美》的书中，她毫无保留的分享了她的智慧和经验，为人们寻找幸福的道路指明了方向。

想必读了她的书，我们都能从中找到温暖和力量。完美是个梦想。不完美，才美，才有成长的空间！

我们每个人其实最终寻找的并不是生活中的豪宅，而是一个心灵的家园。

那里鲜花绽放，空气清新，有一个永远的天使围绕在你身边，时时给你理解、关怀、爱和鼓励，始终守护着你。

## 感谢自己的不完美读后感篇四

很多心里创伤都来自于人际关系的受伤。

在亲密关系之中，很多矛盾的开始都是说性格不合，主要就是发生了矛盾。

我们的想法不一样，观念不一样，这个时候就要把问题提出来，进行交流沟通。

对方不知道怎么做的时候，要告诉他，你应该怎么做。指出来，你对对方哪点觉得不满意，需要如何进行改正。或是，询问对方，这么做的理由是什么，尽量理解对方。

心有灵犀一点通，不是天生就有的，是经过无数次的磨合才产生的。

在双方发生矛盾的时候，在两人想要缓和紧张关系，却不知道怎么做的时候，不要什么话都不说，什么事都不做。一定要告诉对方要怎么做，把自己的想法明确地表达出来，才能更好地交流沟通，使双方的关系更进一步。

有的时候，父母只把自己以为的好，强加给孩子，这是父母以为的爱。

殊不知，孩子也有自己的想法，孩子也需要自己的判断，孩子也想要自己做主。

想处理好亲子关系，有的时候可以和孩子商量，直接问问，他心里在想什么，想要什么，想父母怎么对待他。

要对孩子加以引导，而不是把自己的想法、观念强加给他。

在工作上我们要，培养自己的能力，锻炼自己的技能。

坏人就是那种整天混日子的人。

人工是只会做好自己手头的事的人。

人才是会利用自己的能力，为企业创造利益的人。

人物是全身心投入，思考，能影响一批人，带领大家实现目标的人。

人才和人物才是企业想要留住的人。坏人是想要赶走的人，人工是可以随时换掉的人。所以我们要争做人才和人物。

还有，看到别人被委以重任，不要总说别人有关系有后台，抱怨自己怀才不遇。

要想一下，是不是人家说话做事的方式，让领导感觉舒服，领导觉得人家有能力，觉得对企业有用，适合这个岗位。所以才用他而不是你。

我们要学会反思，是不是自己哪里做的还不够好。

感恩所有的不完美，你可以更强大。

生活中，我们对自己的评判，对他人的评判，困扰的常常是我们自己。在做判断时，要相信两点，一个是自己内心的感觉，一个是自己身体的感觉。如果，两个感觉都很好，那就放心地去做吧。

过多地在意别人的看法，只会使自己活成别人的复制品。一定要相信自己。

我们本来就是不完美的，要学会接纳自己的不完美。

## 感谢自己的不完美读后感篇五

悦读完海蓝博士《不完美才美》一书对我触动很大，受益匪浅。这本书的文字如行云流水般的优美、流畅，让我对她文字驾驭能力深深地折服。

海蓝博士用自己的人生经历和心路历程结合大量的案例，能很好地帮助到我们面对自己的痛苦、情绪、亲密关系，找寻到自己的幸福之道。

书中《轻松愉快才是做父母的正确方式》这一节我感受最深。海蓝博士说：“你和孩子的关系决定了孩子会不会听你的，听多少。想要管孩子要先和孩子搞好关系”。

海蓝博士还教我们用赋分的方式衡量和孩子的关系：在管教孩子之前不防先问问自己，如果用10分来衡量你和孩子的关系你能打几分，然后问孩子你给妈妈或爸爸打几分，如果孩子打6分，那接着问爸爸或妈妈怎样做才能达到8分。如果孩子的打分低于8分先别急着管教，先和孩子搞好了关系再说，否则说得再多也是白费口舌、心火直窜。

每个家长都认为自己很爱孩子，但是爱与不爱你说了不算，孩子说了才算。

读到这里，我关上书静静地想，孩子是每个家庭幸福的关键点，每个父母都是那么爱孩子，做父母的谁都想让自己的孩子有个前程似锦的未来，有个幸福美好的人生。

那如何才能让孩子以后能成为人生的赢家，孩子以后怎样的生活才称得上是幸福呢？

很多家长也许会说，我现在这样打拼不就想给孩子置办丰厚的家业，让他以后生活无忧吗？很多家长也许会说，我现在给孩子报各种班，不就是想让孩子不输在起跑线上，让他以

后考一所好大学吗？说实话，这也是我的想法。

接下来我又想，如果告诉你孩子的生命只有一年，家长们会怎么想呢？想到这时我的心骤然缩紧，觉得如果真是这样的话一切都不重要了，我只要我的孩子健康快乐，让我每一天都能见到他。

我想这时家长的想法应该都会是一致的吧。可见，家长的想法是会随条件和环境的变化而变化的。这时我想到了司机开车，首先要知道目的地，然后才能确定路线，路线可以根据路况的变化而变化，但是方向一定是向着目的地不会变的。

所以我觉得很多家长觉得和孩子的关系不好、觉得孩子不理解自己就是因为没有明确目的地也就方向。

有了海蓝的指导和自己的思考后，我有了一种醍醐灌顶、豁然开朗的感觉。

我明白了孩子是借由我们的身体来到世界来完成他们的使命，他是一个独立完整的人。

一切由“爱”出发，我们的亲子关系一定会越来越好，我们的孩子一定能活出“圆满自足”的本象。