

最新遇见未知的自己读书心得体会 读遇见未知的自己有感精彩(精选8篇)

在实习心得中，我们可以提炼实习中的经验和教训，为今后的工作积累宝贵的经验。下面是一些精选的读书心得范文，其中涉及到了不同题材和风格的书籍，请大家自行选择适合自己的范文进行参考。

遇见未知的自己读书心得体会篇一

我是在2011年11月看的这本书，而当时正值自己情感的低谷期，情绪一直失落了几个月，但是很恰巧地选择读了这本书（其实这本书我早就买了，就一直搁着没看），然后将信将疑地按照书上的方法一步一步做着，然后我的情绪也慢慢乐观起来，对情感的事情也慢慢看开，而且也借由那件事发现了自己的一个心智模式。因此这本书在我心中占着不可取代的位置：它既是我学习心灵成长的启蒙书，也是启发我阅读的起点，因为从这次改变让我明白：可能有些书你现在买回来了，或是别人推荐给你了，你并没有去读，但当你生命中出现改变，出现困惑，出现迷茫时，它会恰当地出现在你眼前，然后给你启发，给你希望，并陪伴你走过一次次的蜕变，这便是阅读的“缘分”——就像旅行一样，你并不知道你会遇到什么样的书，但是你总会在下一个转角，下一次阅读中遇到适合你的书，而且不会仅是一次”偶遇“而已。

至今一年多时间里，我一共读了三遍这本书，每次都会有不同的理解和收获，但是每次这本书给我的感觉是：温暖、熟悉、亲切，仿佛和书中女主人公若菱每次去到老人的小屋一样，感觉像是回到了家。因此我认为这是一本有灵魂、有心灵的书，所以我也向身边的许多朋友推荐它甚至在朋友生日时作为礼物送给他们，希望这本书能够帮到他们。

遇见未知的自己读书心得体会篇二

最近，在公司组织的”书香移动，相伴成长“主题活动中，我有幸拜读了张德芬女士的作品《遇见未知的自己》。接纳，是这本都市身心灵修行书籍与我产生的共鸣。我庆幸能够在纷繁的生活中，落一时的宁静与宽怀，和自己的内心对话，为自己错综复杂的情绪找一条出口，对我而言，是一件令人大快朵颐的事情。

关于人生的终极思考。这本书的开头，老人关于”我是谁“的终极追问把我从现实直接打到冷宫，让作为读者的我有点无所适从，因为我本能的认为，这不是在盘查户口，而是一个关于你如何来，到哪里去的终极问题。所以，跟随笔者，我也陷入了深深的沉思。

随之而来的是叹息，因为在都市生活中，我们已经忘记，或者说无暇顾及这些”无聊“的问题，但对我来说，却有正中下怀的感觉，大学时候喜欢读的苏格拉底、柏拉图、尼采等等哲学家一一浮现出来，尼采说：”我就是太阳！“，这种炽诚与癫狂把本我无限放大，让每个读尼采的人都能感受他内心的那股力量。但是现在，我们有多少人在思考关于我是谁，我如何生，如何死，如何存在，如何消失的问题，我们的眼里只有对名利的追逐，对周遭的愤懑，对世间各种的批判和隐忍，但是从来没有问过自己，我为什么要这样，我何苦要这样，我来这个世界走一遭，我该以何种价值体的方式去度过这一生，是利他，还是利己，是逆来顺受，还是顺势而为，这些都是我们忽略的思想死角，但是却无处不在潜意识的指引着我们的现实生活。

通过这本书，我读到的结果是接纳，所以，我想说，不管”我是谁“，关于人生，最好的态度是接纳，一种顺势而为的情怀。

接纳我们的情绪。情绪其实是社会的产物，社会越来越复杂，

随之，情绪就越来越多变。在这个世界上，我们作为个体的人和作为社会的人，不得不面对各种各样的关联，这种关联构成的单位纠结出不一样的情绪，比如：工作，家庭，纠结出来的情绪可谓是千变万化，甚至可以让一个人千疮百孔。

关于情绪，老人说它其实是一种能量，会来也会走，我们需要做的，就是不去干涉，而去臣服。我个人觉得臣服用在这里显得太被动，而且无可奈何，对于情绪，我更愿意用接纳来表述。

说到情绪，我想到我们职场上常常说的一个词：情商，是说一个人控制自己的情绪的能力。说某人情商高，说明他控制情绪的能力强，反之不然。但是，对于情商一说，我情愿理解为这个人在接纳情绪的时候，是以坦然而喜悦的方式来的，而且，高就高在这里。在现实生活中，我们的工作和生活会为我们带来各种各样的负面情绪，这个情绪产生的根源，以作者的表达，那是因为我们内心的拒绝，她说：“凡是抗拒的，都会持续”，这就是我们痛苦的根源。所以，每当我们的工作不如人意，生活超出我们的负荷时，我们总是在内心充满了无限的抵触和厌恶。我们讨厌工作上无尽的压力，我们讨厌职场上人事的阿谀奉承，尔虞我诈，我们厌倦生活中的庸庸碌碌和繁杂琐碎，在毫无激情的状态下，我们一度懈怠生命，辜负时间。这是现代人的通病，很多人都在这种情绪中痛苦而隐忍的挣扎着，但是很多人又不愿意抽离其中，这是书本里作者谈到的“k肽”效应，就是这种习惯性的如饥似渴，导致了我们在工作中，在生活里无法自拔。所以我们的幸福感降低了，我们的情绪化越来越严重，我们甚至在这种情绪的漩涡里迷失自己。

但是作者在书里这么写到：“负面情绪就像黑暗一样，你是驱散不走他们的。你唯一可以做的，就是带光进来。“我想说，这个光，就是我们的接纳心态，一种不做作，不刻板的融入。举例来说：当我觉得加班是一种负累的时候，我感到身体和精神带来的双重疲惫，从而抱怨和抗拒情绪油然而生，

在这种痛苦中，我一味认为公司对我不公，社会对我不公，甚至怀疑人生都在和我开玩笑，把我抛弃了，这是抗拒给我带来的痛苦。但是，当我们换一种方式来接纳的时候，会发现既来之则安之的效果比抵触更能安慰自己的内心，更有甚者，当我们站在大我的立场来分担这种情绪时，会发现这居然是无可厚非的一件事情。随之而来的，是情绪的放松，是一种泰然处之的心态，痛苦感消失无踪。

所以，对于情绪，我们自己就是那束光，不要抗拒，不要控制，只要欣然接受，接纳就能打开心门，光就会进来，进来赶走痛苦，照亮我们的灵魂。

关于未来。关于未来，每个人都有很多期许。但是更多的倾向于物质上我要的。在精神层面，可以说思考的人却占少数。

读了张德芬女士的书，我有一种如释重负的感觉，因为我不光在书里看到了自己的影子，也找到了走出阴霾的路径，对我而言，这也是一道光，指引心灵的光芒。对于已经过了而立之年的我来说，未来的质感不光体现在物质层面，更多的是精神层面的自我交流和自我救赎。书里说：“我们的思想总是在过去和未来，但我们的身体和呼吸却永远在当下的。”“我很喜欢这句话，因为过去的未来就是当下，当下的以后就是未来。所以，当下是最重要的，只有过好每一个当下，珍惜每一个当下，未来才会有质的提升。

我记得曾经看过的一部电视剧《一代枭雄》，里面的男主在剧情结尾的时候说过这样一句话：“任何事情的结果到最后都是好的，如果不是，那说明还没到最后。”我相信未来也是一样，未来就是我的那个最后，不管中途经历什么，最后的结果我相信一定是好的，我们只管在过程中以宽容和喜悦的情怀去接纳，好的或者不好的，到最后，肯定是好的。所以接纳，这就是人生最好的选择。

读《遇见未知的自己》有感：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

遇见未知的自己读书心得体会篇三

“我们反求诸己，修心、正心、养心，才能有好的心态。”这就是读完这本书后的感受。一节都市身心灵修行课，好读、好用也好学，这就是对于本书的一个写照。

这本书中的故事是由夹杂在女主角倒霉事件中的一场奇怪对话引起的。那场对话的内容正如题目所说——我是谁？“我是谁？”正是由这个问题引发了后面一连串的事件。这些事件教导了我们如何放下小我，“臣服”于所发生的事件，接纳并包容负面情绪等。对我们以后的人生道路有很大的帮助。

全书对我来说，感受最深的莫过于开头也是围绕全文的问题——我是谁？怎样放下小我找到真我？这两个问题十分难回答。就拿“我是谁？”这个问题来说吧。名字、家庭、出身、经历、职位，这些也都只是你的身份认同罢了，就连最为神秘的灵魂，也因为其他人事物的过多渲染，只是十分接近答案而已。全书中最为神秘的老人也只说了一句话来描述答案：“我们是在用言语来表达言语所不能表达的东西，这也就是老子说的‘道可道，非常道’，也就是以上皆非。”

由此可见，答案是多么的神秘。

小我，真我，自己所认为的“我”，又有谁能分的很清楚。我们认为的自己并不是真实的自己，我们失落了真实的自己。我们都看不到真实的自己。死亡来临的时候，会把所有不能代表真实的我们的东西席卷一空而真正的你，是不会随着时间甚至死亡而改变的。人们的内在真我不会随着你的身体而生，也不会随着死亡而消失，它可以目睹、观察人世百态、欣赏日出日落、云起云灭，而岁月的流转、环境的变迁，都不会改变它。

内在真我就像潜意识一样，指引着我们行动，而最后发号施令的却通常是小我。因为小我跟注重自我利益，将真我与自身隔离。因为小我的原因，就造成了口是心非等现象。

在现实生活中，经常发生这样的事。有一次，我们班上有个男生和女生吵架，听他们吵的内容，我是想帮女生的，可是出于小我冒出来的种种理由，我还是帮了男生。

我是谁？对于这个问题，我个人的理解是：我就是我，小我、内在真我、我们所认为的我都只是真实的“我”的一部分，只有当他们合为一体时，才是真正的我！

遇见未知的自己读书心得体会篇四

这本书虽然是在我急需的时刻买的，但买来之后，未敢急着去读，怕这一顿温馨柔情的盛宴被饕餮得杯盘狼藉；或者仅是草草吃完，勉强充饥。我不是想用来充饥的，而是想从中吸取丰富的营养，受益一生。想使自己这“无心”之人，读完后，能够为自己找回一颗鲜活的“心”。

发现这本书是作者20xx年秋完成的□20xx年1月出版。所幸在我迫切需要成长，需要破茧而出的20xx年，有朋友推荐给我，感觉自己真的很幸运！

它以小说的形式，讲述女主人公经过偶遇的一位老人的指点，从烦恼的工作生活中找到快乐，并取得生活事业双丰收的故事。它通俗易懂，少了纯心理学书籍的深奥枯燥，讲解和诠释一个个耐人寻味又贴近生活的道理。

生活中，我们会遇到许多烦恼，比如对某人的讨厌、对工作的烦恼、对待遇的不满等等，都是我们自己人为地在放大。没有任何事情可以造成心理上的痛苦。痛苦是来自你对事情的解释。痛苦是你创造出来的，因为那个是你事情的解释。

这本书告诉我们：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！我们为什么不快乐？那是因为我们失落了真实的自己。学会用潜意识的方式去处理情绪。

我们所背负的一切都是我们自己带来的，别人是无法强压给我们的，因为我们可以不接受。总是认为自己的苦恼时因谁或其他什么而带来的，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。

我们多少人是因为与别人攀比而疲于奔波，为财富为地位，可一旦拥有了所追求的财富地位却并没有感到幸福反而有些人更怀念以前清苦的日子。因为那不是真正自己内心想要的东西，那是外在的东西。就象作者在书中所谈到的快乐和喜悦的区别，快乐是取决于外在的东西，一旦那个令你快乐的情境或事物不存在了，你的快乐也随之消失了。而喜悦是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生的。所以一旦你拥有了它，外界是夺不走的。所以因与别人攀比去追求财富地位过程会带来快乐，但一旦实现了快乐也就消失了。而如果是自己真正想拥有财富和地位且明确拥有了财富和地位就会造福社会让更多人幸福那就不一样了，那就达到了喜悦的境界。

外在环境影响着我们的内心世界，我们所处的社会环境和自然环境让我们容易失落真实的自我；认识真我，从自身做起。

因为外面没有别人。这本书读了之后让人受益颇深，要试着学会放下，当我们真正放开的时候，你就会觉得一切都是另外一种结局，要试着看开看淡一切，学着清心，静心，修心，做个小小的真我！

遇见未知的自己读书心得体会篇五

“亲爱的，外面没有别人。”——在当今这个社会，各种欲望和繁重的压力使得大多数人都不是自己生命的主人，甚至是自己思想和情绪的奴隶！我也不能逃脱这种境遇！在《遇见未知的自己》中，作者讲述了检视自己，自觉践行身、心、灵修行，保持关照内心并惜福感恩的心态；阐述了在错综复杂的各种关系底下，其实是一个很单纯的关系——和自己情绪相处的能力；指出了应从身、心、灵三个方面去探讨主宰着人生的模式是如何形成的，又如何操控身心。同时提供了如何解决这些模式的实际有效方法，从而帮助读者解脱思想、情绪和身体的桎梏。唯有关照内心、学会和自己的情绪相处，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。每当遇到挫折、困难时，我会和自己说这句话“亲爱的，外面没有别人。”，我会学着作者“向内看”，我会尽量和我的负面情绪相处，我告诉我的负面情绪“我承认它的存在，我接受它，我放弃对它的需要！”，我告诫自己不能不假思索地去修正、排斥、指责外在的人、事、物。要逐渐把眼光从外在的世界转向内在世界，我会给自己时间让自己冷静下来，告诉自己我的内在创造了外在的一切，我要从内在找出原因，找到解脱的路径。而这种实践确实好用，之前我觉得无法接受的事，我发现自己现在竟能看开了。

“你刚才说人类追求的东西，像权利啦、财富啦、健康啦，最终目的还是在追求喜悦与内心的和平，不是吗？”——记得老人的教导：“你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，你不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不了你那个内在的真我。每个人在刚刚出生时，都拥有喜悦、

和平的心境，偶尔会有情绪，会哭会闹，可是情绪来得快走得也快，不久又会回到喜悦的状态。这就是我们最初的模样，是我们最真实的自我。没有吃过冰激凌的孩子不会留恋冰激凌的甜蜜，正是因为我们曾经喜悦满足，长大后就不停的抓取外在的事物，摆到自己面前，试图让自己快乐满足。然而我们的心就像一系列同心圆，我们的真我是最中间的那个圆，而身份、情绪等等，是外面的同心圆，将我们与真我的喜悦平和层层隔离。我们太执着于外物，反而远离了真正的快乐。其实我觉得错不在于我们追求外物，而是不要过于追求。太执着于外物，对事物就会起分别心，对于那些我们认为极好的就有了强烈的欲望，将自己的情感全然寄托在外物上，患得患失，找不到真正的喜悦、和平，也看不到生命的丰满充盈。我们应该学会倾听自己内心的声音，感受生命的重心，有强烈的方向感，因为真正的幸福，来源于对生命深刻的认识和理解。从这个意义上说，是不是思考、孤独、痛苦、彷徨、坚持、执著就是获得人生幸福的必由之路？只不过，要有技巧，能够使自己在恰当的时候，陷入沉思，感受孤独；又可以在恰当的时候，打开心怀，投入生活，变得真正的喜悦、和平。

“当你真心想要一样东西的时候，你身上散发出来的就是会吸引那样东西的那种振动频率，然后全宇宙就会联合起来帮助你得到你想要的东西。”——这是可爱的吸引力法则：从内而外的向往和感恩可以创造奇迹，因为“心想事成的第一个定律就是，你所向往的东西必须是命中注定该是你的，或是与你的更高目的是一致的，有利于人类社会的。要不然就是你能深入到潜意识和真我的层面，破除人生的模式，学好自己该学的功课，破解你的命运……”“用观想的方法去散发‘事已成’之后那种愉悦感受的振动能量”，这一切听起来有点玄学的味道，其实，正所谓“你若盛开，清风自来”，我觉得这很有趣，但是我相信，因为我有过亲身体验！当年在我找工作时，我对我的专业知识很有信心，因为我大学期间一直刻苦认真地学习，我的梦想是当老师，所以我为这个梦想做了各种准备：考取必要的证书，练习板书，模拟讲课，

精心、认真制作专属我的个人简历，积极参加招聘老师的各场招聘会……这些是我做的客观的事情。同时，我还做了一件事——就是祈祷，我向我见到的所有事物祈祷，我向月亮祈祷！我向星星祈祷！我向花、草、树木祈祷！我向小鸟祈祷！我向我逝去的亲人祈祷！结果，我真得成功了！当时，我就感叹于这种力量的神奇，直到多年后我读到了《遇见未知的自己》这本书，在书中我的“祈祷”再一次得到印证！当然，我不是宣扬单纯的祈祷有多么神奇，就像书中所写，必须在实际地认真付出，为目标奋斗的同时，祈祷才能起到神奇的作用，达到“心想事成”的功效！

这篇文章，我只是摘取了书中使我感触最深的三句话谈了一些我自己的浅显感受。《遇见未知的自己》告诉我，我应该时不时地给自己一个机会，让自己和自己的内心情感交流一下，看看自己真正需要的是什么，自己的人生位置到底在哪里。我觉得这本书会成为我的工具书，因为书里讲的东西我现在只是领略了一丁点皮毛而已，而生活还会继续下去，在生活中我还会遇到各种各样的情况，我会随时翻开这本书，在书中去寻求应对的方法，解决的途径，关键是我应该抱有的人生态度。我要学着去拥抱世界，接纳外界的不完美，也接纳自己的不完美。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！

遇见未知的自己读书心得体会篇六

《遇见未知的自己》这本书中，对于人生的种种迷惑，作者给出的破解之道是：身体——联结，情绪——臣服，思想——检视，身份认同——觉察，这些外在的东西将真我——爱、喜悦、和平层层包裹，我们终其一生都在渴望展现真我特质，寻求爱、喜悦、和平。这是一场探寻深层的自己、真实的自我和创建快乐力量的旅程。如果说书中的哪部分对我个人来说印象最深、最能让我从中得到更多思考，我想非”情绪“莫属。

初读《遇见未知的自己》，可能还是会愤愤不平：那么难以接受的事实，怎么能轻易接受？怎么不可挣扎一下、痛苦一番？经过各种斗争，仍旧无法改变，那就接受吧。对于不想接受的，怎么不会产生痛苦、悲伤、愤怒等等一系列的情绪？但是，走到接受既定事实、产生情绪这一环节上，我却陷入了困顿的局面：负面情绪一直萦绕，乃至爆发，怎么去疗愈？书中给出的秘诀是”臣服“，是带着”爱的觉知之光“去消融这些”黑暗的能量“。

也像很多人一样，听到”臣服“就不自主地抵触，因为从小到大，遭遇挫折时，老师、身边的亲人、朋友都会旁敲侧击的告诉你：要去挑战、抗争，”臣服“是懦弱的表现，不认输是你坚强的标志。然而，在这条”不屈“的路上，又有多少人不堪重压而陷入无限循环的自我折磨的怪圈？又有多少人不可自拔的沉浸在助长悲伤的”潮湿的环境中“？不管这是不是胜肽的作用，从某一方面说，这的确是我们忘乎所以的一直和负面情绪为伴，甚至封闭自己于各种扰人的情绪之中。

那么为什么会有情绪烦忧着你，因为已经发生的事让人觉得悲伤、失望，因为总是害怕即将发生的事会让人觉得悲伤、失望，更是因为对于已经发生的即使无力挽回，仍旧苦苦挣扎，不肯放过自己，亦不肯向前看。

也许事情没有想象的那么糟，也许事情很糟，可是现实带给我们每个个体的无力感普遍存在，那何不学会臣服、接纳，活在当下？不如就让阳光照进来，因为过去和未来惶惶不可终日总不比专注于当下来的更好吧。正如书中所说”我们的思想总是在过去和未来，但我们的身体和呼吸却永远是在当下的“，这个大前提是，接纳并跳出困住你的情绪，关注现在的自己、现在的事以及所带来的各种感受。

至于怎样才能做到”臣服“，怎样才能跳出负面情绪的漩涡，自己去主动迎接阳光，我想每个人的方法都不尽然。运动中感受身体的变化，阅读中流连于文字组合所带来美的感受，

电影音乐中享受视觉、听觉盛宴，完成每件工作的成就感……于专注当下中积蓄能量、等待转机，从而蜕变为一个有耐心、有勇气、全新的自己。

在这样一个飞速发展的大时代，在这样一个纷繁耀眼的大社会，每个人多少都会遭遇一些波折与困难，就像书中主人公会遭遇感情、工作以及种种不如意。也许各种压力与情绪会让我们筋疲力尽，也许我们会因为各种艰难困惑而变得沮丧，也许人生中的很多不如意让我们被负面情绪所环绕，但是情绪的产生无法阻止，至少我们应该努力做到不被情绪左右，努力做到接纳与”臣服“，从而获得专注当下的力量。跳出怪圈，不如就让阳光照进来，晒晒心底那片有点”潮湿的土地“，然后告诉自己：我已经做好一切乐观和美的准备。

遇见未知的自己读书心得体会篇七

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？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，不要试图去抗拒，发生了就是事实，事实最大，不管有多么的让人难以接受，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！

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。

这本书读了之后让我受益匪浅，不记得是哪位名人说过的一句话，心态决定一切，学习也是如此，只有用好的心态去面对学习，才会取得好的成绩。

遇见未知的自己读书心得体会篇八

几年前，初涉职场，经验不足的我很是焦虑，正当迷茫的时候，有朋友推荐看《遇见未知的自己》这本书，她说张德芬的见解很能宽慰人，我却武断地抵触这类心灵鸡汤的书，认为它的作用像一块软布，拭过伤口，却不能治愈根本。

如今有了婚姻，工作尚可，却也有困惑不已的时候。偶然到书店逛逛，我看到最新印刷的版本，封面上沙漠黄的背景上，坐着位长发h逸的托腮女子，像极了梦中的场景，于是把书买回来读。

全书以女主角若菱的视角，当她面临工作、婚姻同时出现问题，寻求高人指点的过程。若菱与志明是大学同学，在周围人的眼里是绝对的才子佳人，两人从美国留学归来后，就各自奔向工作岗位，志明留校当上教授，而若菱成了外企骨干。随着各自工作上的压力，交流越来越少，互要以冷战应对，感情出现危机。工作上，若菱兢兢业业，却要遭受不公正的排挤，她异常的愤怒；回到家，看到志明与不认识的女子搂在一起，她更是沮丧。一切的不顺利，加上儿时痛苦的回忆，让若菱顿觉崩溃，人生不知如何继续，这时出现了位灵修的老人，宽慰她，帮助她慢慢找回本我，认同自己。

读完，我感觉豁然开朗，若菱的故事没有结局，并不像众人所愿的美好团圆，而是顺期自然，认同自我。市面上很多类似题材的书籍，能做到通俗易懂的并不多，作者将理念融合到故事对话里，对简单事情的讨论引发我们对世界的思考，这是我最喜欢的一点。

我们看见的世界，是我们选择看见的世界。有个小故事，男子天天打老婆，后来抛下妻子和三个儿子，远走他乡。三个儿子长大后，老大认为是罪恶的世界造就父亲，而父亲的抛弃造就了他痛苦的一生，他到处偷窃抢劫，报复社会；老二认为父母的模式就是自己人生的模式，娶了老婆回来，天天拳打脚踢；老三认为母亲很可怜，自己长大了成为男人，要疼爱自己的老婆，对母亲更是孝顺。

我们以什么样的心态去看待事件的发现，源自于观察者的主观判断，然而事件本身就是那样的。所以要追求内心的真我，主要是四层：关心身体的变化，与身体联结；臣服于发生的事实，不被情绪左右；负面思想是自己加上去的，检视自己的心态；认同自己的身份，所处工作、社会地位、家庭、财富，接纳自己，才能欢迎别人。