

再读遇见未知的自己读后感 遇见未知的自己读后感(精选9篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

再读遇见未知的自己读后感篇一

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。无论人生处于-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。

再读遇见未知的自己读后感篇二

这两天利用上班的空闲时间看了张德芬的畅销书——《遇见未知的自己》，在看这本书之前，我先看了作者写的序——你想要的人生。平时挺喜欢看这类有关心灵修行的书籍，所以看到书名的时候就有马上读下去的冲动。文章以一位都市白领阶级的女性为主角，经由每天都可能遭遇的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界转向我们内在的世界，然后发现我们大多数人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是我们是思想和情绪的奴隶。一个不经遇的机会下遇到一位老者，老者就像一位智者，女主人公在一位老者的指引下，改善内在的状态，进而改变了外在的世界。最终寻得内心的平和。

从书中受到很多启发，告诉我们什么是小我，什么是真我。所谓的小我，就是受外界的一切而影响的自己，什么又是外界的一切呢，也就是说金钱，名利，地位，权势以及一身边发生的事情，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，也就是说有时候有些事情你会不由自主地去想，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，一旦外界的让你感受快乐的源头不在了，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，这个真我也回不会消失。而通常能做到真的人我想是没有吧。书中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，爱；喜悦；和平。我们每个人经过了多年对外界信息的过滤，我们留下的思想都是我们自己想要的，从来没有考虑过他的真实性，我们被自己的意识欺骗，认为这就是自己了，而忽略了自己真正的本心，所以有些事迟早会按照我们自己的思路发生，只因为我们需要那种感受，我们也就创造了我们自己的世界。谁都希望自己的世界是美好的，快乐的，富足的。那么怎样才能得到呢？这本书让我们明白了爱，喜悦，和平是从内心，由内至外的散发，而不是靠外物来获得。

很喜欢书中的一段话：“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，如果现在我们正在低谷，请你开始感恩，因为我们已经开始拆开那个礼物了。

还有一句话说得很好“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。

虽然这本书我看了两遍，但有些地方还没能完全融会贯通，也没进行什么具体的实践，但我真的体会到了他能净化心灵，安抚浮躁，悲观和欲望，他将深奥的人生哲理简单叙述，将

修行理念溶于其中，比起禅宗佛学等等思想显得有些粗浅，但更好让人感悟理解。他教会我，当我在面对生活中的悲欢离合喜怒哀乐时，唯有抱持观照内心并惜福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。以前我总认为自己的心态很好，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，有些事我没有真正的看开，也没有学会放下，我要学会清心，静心，修心，做个小小的真我。

再读遇见未知的自己读后感篇三

有人说，人之所以受苦是因为在不清楚自己是谁的情况下，却总是盲目地去攀附、追求那些不能代表自己的东西，结果给自己徒增苦难。当死亡来临的时候，会把所有不能代表自己的东西被席卷一空，而真正的自己，是不会随时间、空间、甚至死亡而改变的。因此世界上只有两种人，强者和弱者。如果你认为自己是老鼠，那么只有一个结果，成为猫的食物。

《遇见未知的自己》这本书以冬天的雨夜，在荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人在自怨自艾时恰巧遇到一位智者开始。在经过与智者的一番对话后，她顿时醒悟，找到了自己生命的价值、人生的定位。

“你是谁？”这是第一次见面时智者问女人的问题。很多时候，我们都忘记了自己是谁，因此我们很多人即使在拥有了很多的金银财富后仍然生活得不快乐。

“你追求的到底是什么？”我们往往习惯于观察模仿别人，别人拥有的东西，我们就会认为是好的。因此我们需要的东西，也往往吃力地从别人身上搜寻，没有在适合自己的基础上选择。

其实不是它们在变，而是看的人在变，所以我们在遇到事情的时候不能凭着主观想法臆断，也不能武断，而是要追根溯源，想想藏在这个想法背后的原因。就像书中的智者所说的：

所有发生在我们身上的事情都是一个经过层层包装的礼物，当我们看到它并不华丽的包装时，只要愿意带着耐心和勇气一层一层拆开，我们就会惊喜地看到珍藏在里面的礼物。

当我们迷茫、徘徊时，就停下脚步，和自己的内心世界交谈一下，看看自己真正需要的是什么，自己的人生位置到底在哪里，也学着和“智者”来番对话，真正理解小我与真我。

再读遇见未知的自己读后感篇四

全书的开篇是这样的：

“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。”这个观点和王明阳的“心外无物”，异曲同工。可能这也是人生的最高境界了吧。所有的一切，都是属于自己的，与他人无关。我们也都太过在乎外界的看法，对自己形成干扰，而不够爱自己，不够在乎内在的自己。

对于人而言，最可怕的是念头，最庆幸的也是念头。起初觉得这句话会另人幡然醒悟，现在再琢磨这句话，却又觉得。外面，别人也是有的，自己也是有的。只是如何转念，如何取舍在于自己。每一个行业都分为三类人：第一类，精益求精，不断进取，探索，突破，高自律的人，我称之为领头人或者顶端优秀人才。第二类：按部就班，能出色完成工作，能贡献力量，但不会为了理想粉身的人，不断探索与追求。第三类：得过且过。高段位的自律，交友，理想追求，思维方式会让人看到高段位的人生。当我不断的提高，而身边的朋友不断的思维固化，不去追求的时候，我知道我们已经不再同一个跑道了。

其实我每次感觉自己孤立无援，被抛弃的时候，都会想有一个白发苍苍的老人可以为我指点迷津，虽然这样的想法很不切实际但是人都是需要有追求和信仰的，你信则有不信则无。心里想得往往会成为现实，能够坦然的面对自己内心深处不

堪的一面，也是一种成长，毕竟人都不是完美的，阳光和阴暗都是我们内心的一部分，面对才会释然。突然想到“皮囊”。

从小到大我们的样子一直都是在改变，近的来说我们的样子可能几天就可以发生改变，特别是我们的样子存在各种镜头里，图片里，怎么这么不靠谱。有时候我常常迷失，到底哪个才是真正的我。假如生活欺骗了你，你要相信就像健身一样，身体会逐渐完美健康。无所谓，再换一副好皮囊。

老子说：“道可道，非常道”，可以口述的道理并不是永恒的真理，在我们的生活中，有很多道理是无法用语言表达清楚的。就好比说，从来没有吃过冰淇淋的人，你对他再怎么描述冰淇淋的滋味都没有用，是不是？当他亲自尝了一口，那么所有的语言都是多余的了。所以说生活中有很多事情需要我们身体力行，用心去体会！这样才会有所感悟，有所收获！这个方法可以用在教育孩子上面，老人们总觉得小孩不该碰这个不该碰那个，其实碰一碰也是有好处的，吃亏了才能长记性。

缘木求鱼，是要不得的理想人生！纷扰的世界，走出自己的人生并不容易！对错与否，仅在一念之间。刻舟求剑固不可取，顺藤摸瓜终究是好。寻州作剑，萤歌流火。当下仍在。

再读遇见未知的自己读后感篇五

第一次看到这本书是在网上，励志的书看过不少，灵修的书却从没有涉及过，总觉得所谓灵修总有些玄学的味道，看上去似乎有些“唯心”，然而，一次偶然的机会看到了这本书的作者张德芬的介绍，从一个光鲜亮丽的新闻主播到一位为追求自我真相不辞艰辛跋山涉水的心灵修行者的蜕变，让我对所谓“灵修”有了一个新的认识。从关注这个人，进而关注她的其他作品来。而关于张德芬的作品，首推的应当就是这本《遇见未知的自己》。据说这是华语世界第一部身心灵

小说，她用一个个深入浅出的故事把多年来灵修的心路历程分享给大家。

书中一位老者给出答案：那是因为我们失落了真实的自己，没有学会用潜意识的方式去处理情绪。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，看清楚小我的虚假认同”。我们常常用许多的信念、价值观、态度、标准，来约束自己，也来衡量、批判他人。这些就是我们每日所想的基础，可是我们从来不去检测我们思想的基础，从来不去检测我们思想的正确性，生活中发生的一些事情，我们会根据我们的经验和掌握的知识去判定它，不管它带给我们的是快乐还是痛苦，其实大多数是因为我们的思想导致的，很多事情，并不是它自然的发生，是我们自己的选择，使我们自己选择他们这样的或者那样的发生，就像书中所说的，事件本身都是中立的，因为同样的事情发生在不同人的身上，就会产生不同的而结果。

书给我感触最深的一句话是“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，但是总可以确定想去的方向，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人身变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临着其中许许多多的喜怒哀乐，唯有保持关照内心并惜福感恩的心态，一切才会走向完美。

这本书里有很多很棒的提示、指引、提问和探索，如果你的人生正在不知何去何从，不如拿起《遇见未知的自己》，它将成为你的一份人生地图。

再读遇见未知的自己读后感篇六

“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。”华语世界首席心灵作家张德芬在《遇见未知的自己》中写

道。在这本书中作者提出了“真我”这个概念，它就像一个五环同心圆最里面的那个圆，散发出爱、喜悦与和平的特质，是幸福的真谛。

《遇见未知的自己》是张德芬的代表作，被誉为“身心灵”自我修行的必读经典。她以讲小说的方式给我们讲了一个寓意深长的故事。小说的女主角叫若菱，她和丈夫志明都是留美归来的高学历人才，若菱在一家外企工作，志明则是大学教授，两人从恋爱到结婚都很顺利，已经结婚十几年，在外人看来，他们两个人非常般配。但是因为若菱一直没能怀孕，志明的家人对她有些不满，两人之间的矛盾也越来越多，感情越来越淡，交流也越来越少，经常因为小事吵架。在一个寒冷的雨夜，若菱和志明又因为某个问题大吵了一架，若菱一个人开着车漫无目的地上了山。没想到的是，车子跑到半山腰竟然熄火了，偏偏自己又忘了带手机。顿时若菱整个人都有些崩溃，突然，她看见不远处有一间亮着灯光的小屋。若菱敲开了小屋的门，里面住着一位慈祥的老人，她原本只想跟老人借个电话，没想到老人问了她一个问题“你是谁”，这个问题引发了若菱的思考，然后她跟老人真诚地交流起来。若菱试图从很多方面来解释自己是谁，包括家庭出身、父母情况、工作、职位、人生经历等等，但都被老人否定了。老人告诉若菱，人类痛苦的根源就是不清楚自己到底是谁，而一味地追求和攀附外界的认可，距离真正的自己越来越远。若菱带着疑问离开了小屋，回到家后也没继续跟志明冷战，她开始思考什么才是世人都想要的东西，连续好几天都心不在焉，让志明觉得有点意外。

为了得到答案，若菱又来到老人的小屋，老人告诉她世人真正想要的东西是：爱、喜悦、和平。若菱又继续追问，那要如何才能得到这些东西？老人告诉她，首先要找回丢掉了的那个真实的自己。在老人口中，真实的自己，散发着光，它能让你看到清晰的未来，并且让你拥有幸福的人生。在真实的自己之外，就是身体、情绪、思想和身份认同，当你对这些因素认同感越强的时候，你反而会丢掉真实的自己。若菱

每次从老人的小屋出来，都觉得豁然开朗，她认真领悟老人的话，也试着把这些道理运用在工作和生活中，走上了寻找“真我”的道路。在寻找“真我”的途中，若菱与原本隔阂很深的婆婆和小姑改善了关系；在自己的工作上找到了更多的自信，取得了更优秀的业绩；在遭遇同事背叛和上司打压后，她学会了如何面对自己的负面情绪；她还找到了自己喜欢的事情，也遇到了与她志同道合的人；最重要的是，当她发现志明有外遇的时候，她也进一步看清了自己对这段婚姻的真实态度，最后终于不再为自己失败的婚姻而烦恼。最后，若菱也成为了一个优秀的“身心灵”修行者，她帮助身边的人成长，传播老人的教导，然后用自己的经历告诉所有向她求助的人——外门没有别人，只有你自己，只有寻找到失落的真我，才能重新获得爱、喜悦、和平这三样最宝贵的东西。

《遇见未知的自己》告诉我们，对待那些已经发生的事情我们需要臣服，而不是成为情绪的奴隶。天下只有三件事：自己的事、别人的事和老天的事。需要管好自己的事，不去干涉别人的事，顺应老天的事。在我们成长的经历中，各种被否定和压抑的负面情绪会内化进入到我们身体的潜意识深处。每次负面情绪出现都是一次与潜意识的沟通机会，任何形式的抗拒都是无济于事的，要全心接纳负面情绪的感受，对已经发生了的事情臣服。如何找到痛苦的根源？我们可以检视思想的正确性，把注意力放到当下，感受我们正在做的事情。当我们在生活中遇到问题的时候，为了避免受到外在因素的干扰，找到自己真实的想法。我们要先观察自己的想法，并且检查它是否正确，有耐心地、安静地去观察它。这样，你才会发现自己究竟想要的是什么。

《遇见未知的自己》告诉我们，为了让自己拥有幸福而又自由的人生，我们应该关注的是自己的内在，而不是受外在因素的影响，做出错误的判断。“真我”决定了我们的选择。想要心想事成，就必须与“真我”实现沟通，遵守“真我”定律，善用吸引力定律，付出努力定律，懂得感恩定律。一

切问题归根结底都出在我们自己身上，想要改变人生，就要从改变心态做起。正视自己旧日的伤痕，接纳已经无法改变的现实，通过静坐冥想、定静觉知、觉察等方法，长期坚持，破除身体、情绪、思想、身份认同的隔离，找到真实的自己，人生的幸福也会接踵而来。

再读遇见未知的自己读后感篇七

看过之后，发现这是一本很特别的书，它在不知不觉之中，慢慢净化你的心灵。在自序中，作者以一则故事开始：“有个男子一天下班的时候，经过一条黑漆漆的暗巷，看到一名女子在仅有的路灯下找东西。她非常慌张，着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。”“请问你在找什么？”男子问。“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”女子焦虑地说。“你大概在哪个位置，怎么掉的？”女子指向另一个暗处，说：“在那儿掏钱包出来的时候掉的。”男子诧异道：“那你怎么不在那里找？”女子理直气壮地回答：“那里没有灯呀，怎么找得到。”这是一个看起来很可笑的故事，但它却很好的让我们来思索：其实我们在寻找自己想要的人生，自己想要的快乐时，常常就像上面故事中的女子一般，找错了方向。因为我们寻找的地方表面上看起来好像比较容易让我们找到想要的东西，所以我们费劲地在别人的身上，在这个外在的物质世界中寻求解答和快乐，结果却都是徒劳无功。原因就是：我们找错了地方！

书中告诉我们要觉察外界的一切，不要被现实中的一切干扰了自己；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；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！

最喜欢的一段话：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！

这本书，给我带来的是一些对生命，对生活的认识，以及做人的态度与原则，让我学会了更宽容，更包容，让我学会了时时调整自己的心态与情绪。让我在心灵成长的路上又有了新的进步，让我开始真正的关心自己，并且学会如何真正的关心自己。让自己的心慢慢平和，沉淀下来，去慢慢体会喜悦，和平。

再读遇见未知的自己读后感篇八

刚刚放下《遇见未知的自己》，感觉心情很沉重，同时也很庆幸。沉重的是，如果我不看这本书的话，也许我会永远都生活在自己给自己设定的条条框框中，找不到我真正需要的，从而让生活中外在的事务主宰着我自己的情绪，就这样度过一生。庆幸的是我及时发现了这个称不上秘密的秘密，能从中学到一些自我调节的方式，并真正了解自己，联结自己的内在，找回真正的自我。

看了张老师的书，我觉得我现在首先需要做的就是消除这种心理。而消除的第一步就是要接纳这种感受，这种怕别人笑话的感受，自卑的感受，我闭上了眼睛，充分去感受这种感受，觉得心里很难受。然后我问自己，这种感受对我有帮助吗？很显然，没有任何帮助；这种感受我需要吗？我当然不需要。可是它是存在的，我允许它存在吗？是的，我允许它存在。因为它只是一种感觉而已，并不能代表任何东西。那么我是否可以放下这种感觉呢？是的，我要放下这种感觉。

我深呼吸，告诉自己，放下这种感觉。

忽然，我觉得心里真的很平静。想想我当初读这本书的时候，还有一点不屑的感觉，觉得怎么可能一下子就平静了呢？但是如果真的这样做了，就是能感受到一种平静。如果所有负面的情绪，感觉都能就此放下，同时再加入一些正面的情绪，感觉。我相信真的可以心想事成！

我把这篇文章分享给大家，一个是希望大家有时间可以翻一翻这本书，尤其是遇到挫折的时候，想不开的时候。另一个就是想告诉大家，我以后写的东西都要和你们分享，我不再认为我的写作能力很差了，我会在不断的读写锻炼中加强我的写作能力，因为我可以，我可以写出好的东西！

再读遇见未知的自己读后感篇九

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》我们应该给自己一个机会，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，我们每个客体其实都是“李若菱”，我们都迷茫过，我们都徘徊过，但请给自己一个机会，和“智者”来番对话吧！