

最新遇见未知的自己读后感悟(汇总6篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

遇见未知的自己读后感悟篇一

最近看了张德芬的《遇见未知的自己》，__以一位都市白领女性为主角，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，进而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。一个不经意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，就像春茧破茧而出，迎风飞扬。

《遇见未知的自己》告诉我们，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。

每个人都会遇到悲欢离合喜怒哀乐，但却从来没有去深究人为什么会有那些情绪，读完这本书后我有一种释然的感觉，思绪不再是剪不断，理还乱。回首过去，大学毕业时的意气风发，找工作时的屡屡碰壁，初入职场时的战战兢兢，仿佛就在眼前。从事社区工作也有4个年头了，从刚开始的满心欢喜到后来的厌倦疲乏，被各种工作压迫的'感觉望不到头。常常有居民到社区里来投诉隔壁邻居如何如何，楼上邻居如何如何，被各种负面情绪所困，而我们要做的还是要把他们的

负面情绪给消除掉。老年人的倚老卖老，中年人的无理取闹，年轻人的我行我素，以及大波熊孩子组团逛社区。曾几何时，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，社会不公。

突然间发现，什么时候开始我也变成那个原来的我所不喜欢的人了；什么时候开始我也变得那么消极；什么时候开始我也有了那么多埋怨；什么时候开始我自己也不认识自己了。

我曾经想过放弃，复杂的人际关系，沟通方面的复杂性，各种条线的压力，这一系列的东西让我想放弃过。然而，通过实际工作为老年人搭建一个休闲娱乐的空间，让他们发挥了余热，不仅有了朋友，还有了个健康的体魄，让子女不再担心；组织青少年开展各类志愿者活动，让他们发挥各自所长，为社区建设添砖加瓦。他们一张张笑脸，一声声的肯定使我的想法渐渐发生了改变，我为自己生活在这样一个互助友爱的大家庭感到自豪，为自己所拥有的一切感到幸福，更为自己拥有一颗能懂得理解和帮助别人的真心而感到快乐。

在工作中寻找真我，在工作中我更清楚地认识了自己，消极抱怨的我不是真正的我，而我应该是乐观向上的我。于是我卸掉身上背负的所有消极的东西，重拾积极乐观的生活态度。

遇见未知的自己读后感悟篇二

《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自我，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。

遇见未知的自己读后感悟篇三

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。

遇见未知的自己读后感悟篇四

最近看了本书名字叫〈遇见未知的自己〉这是一本关于都市身，心，灵修行的书。看后很受启发。这本书告诉了我们什么是小我，什么是真我。所谓的小我，就是受外界的一切而影响的自己，什么是外界的一切呢，也就是说金钱，名利，地位，权势，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，这些都是小我的表现，小我会被身体里的‘潜意识所控制，也就是说时候有些事情你会不由自主的去想，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，一旦外界的让你感觉快乐的源头不在了，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，这个真我也不会消失！而通常能做到真我的人我想是没有吧！

这本书读了之后让我受益颇深，以前我总是说自己的心态有多么的好，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的，而且有些事情我没有真正的看开，也没有学会放下，对思想方面，更是不会考虑，对于以发生的事情不会学着接受，更别得什么与身体联结了！我要试着看看开看淡一切，学着清心，静心，修心，做个小小的真我！

自己的随笔

给自己的贺信

最美的时候遇见你观后感

自己简历的自我评价

自己经历的事情作文

遇见未知的自己读后感悟篇五

这本书的确出版了很久了，久仰其大名，确是最近才开始阅读。不到一个星期的时间就结束了。

出乎意料作者用的是她笔下的一个职场女子将整个心灵教程串联了起来。从认识自己，到提升自己，再到最终的感受自己。

比起素黑的话，更浅显易懂，而二者确实有很多理论上的共同点，只是阐述方式不一样。

印象最深刻的是其提到的一段关于能量和频率的问题，解释为，我们发出的能量和频率(隐形的)决定了我们一天，一个月甚至是未来所发生的事。简单来说，如果你发出的是进取的能量，那么你会遇到更多愉快的事，相反，如果你发出的是消极的能量，你只会感觉到越来越倒霉和不顺。

这个理论也能够解释【物以类聚】的概念，为何我们总是和【相似】的人一起玩耍，大概就是我们发出的频率类似吧。而为何你总是看某些人不顺眼，大概就是你们的频率有些距离咯。

于是反观最近的生活[ten]兔子，小平，这三个人仿佛成为了我朋友圈的主线。

看着兔子休假听到生病的我就过来送肠粉[ten]哥哥翘班两小时过来送药，小平除了黑我还是黑我，却觉得彼此很投契。

这大概又能够扯到另外一个话题——关于朋友类型分布的话题，以后再谈谈好了。

大概就是这样貌的读后感吧。但我更多的是喜欢和生活联系在一起。

想想，当初彼此吸引也大概是能量的相似而到达了默契和共通点，是都喜欢音乐也好，是都喜欢自由也好，是都喜欢挑战未知也好，是什么原因都好，但，之后分开的原因只能解释为：能量不再相同了。

玛丽说，不入流的人才称自己是文青。我不敢评论。只能说，是真的能量不一样罢了，所以，才会在此时此刻和彼时彼刻，那么看不顺眼彼此。

遇见未知的自己读后感悟篇六

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，实则是大爱无私的。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！