

遇见未知的自己读书心得(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

遇见未知的自己读书心得篇一

它告诉我们时间安排的方式，也透露出现实世界的残酷及其中面临的抉择…

看完这本书既有豁然开朗的感觉，时而心里也堵的慌…毕竟这同时也抹杀了我们很多诸如付出就会有回报，世间公平的天真想法，不过时间倒是勉强公平。

与此同时，它也介绍了不少的技巧…指出了灵感是可以主动追寻的，可见“没有灵感”的说法是多么的荒谬。

转眼，寒假就快结束了，回头一看，显然没有多少成就…想做的’实验一个都没做成，固然也有客观原因…可就是按捺不住愤恨--对自己的失望。

显然，我又浪费了不少的时间。这本书虽然解答了相当一部分原先的疑惑。可也带来了为数不少的困惑…例如是否该做一些表面的东西，没有直接作用，却间接会影响到我。又比如是均衡发展居要，还是首先发展特长…其实就是扬长避短何者为先的问题。

然而，我知道这必然又是以具体问题具体分析为结论的讨论…

这本书还让我认清了一个现实，那就是我们正在慢慢的离社

会越来越近…而所谓未成年的特权也渐行渐远，直至消失。这是现实，我们即将成年，而且此刻的高中学习已经不属于义务教育。

如果还沉浸于过去的幼稚中，被淘汰那是必然…我们能怎么办，当然只能承受，毕竟我们还有不可逃避的使命去完成…那是我们存在的理由。实现自己的理想，也为世间做贡献。

透过此书，我领悟到或许以前太过于自找苦吃了，很多时候真的可以退一步海阔天空呢。

不觉地，我又有些纠结于我该如此么，以及我做得到呢？没办法，人非生而知之者，孰能无惑呢？此中种种，暂且不论。

总归这本书使我受益良多…

遇见未知的自己读书心得篇二

我在暑假里阅读了教师推荐的这本《遇见未知的自己》，说实在的，只读了一遍，对书的资料也没能真正地理解透彻，只明白读完后，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”。所以感悟：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，如能坚持进取心态，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，心境舒畅。

我们享受生活，要建立进取的心态，多从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地理解挑战。这对一个人的为人处事至关重要。心态是后天修炼的，我们完全能够经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！

遇见未知的自己读书心得篇三

第一次接触这本书，是老朋友推荐的，它算是一本心理类的书。最喜欢里面的一句话：“亲爱的，外面没有别人，仅有自己。”很多时候，我们更多的去关注别人，却忽略了自己。

它主要讲述了名校毕业生的女白领若菱在生活中经历的起起伏伏，以及她与一位老者的对话，由此教我们去探寻内心深层的自己，让我们逐渐去了解认识内心更存粹的自己，让我们离最真实的自己越来越近。

在书中，作者从身体，情绪，思想，身份认同四个方面去讲述，并切实有效的提出了具有针对性的意见，经过团队性咨询，个别的疗愈，或者是练习体验的'方式来帮忙解决现实生活中遇到的种种难题，进一步疗愈自己的内心。无法预测未知的自己，只能用自己的勇气解决当下的问题，期待未知的自己m□simayi和生活。遇事时，多看看自己，从自己找原因，认清最真实的自己。以往修的一门心灵修养课，教师说过的一句话，我至今还记得，人最重要的是认识自己，发现自己，探寻未知的自己。

其实，无论在书中，还是现实生活中，我们不得不相信：“这世界上从来没有自己消失的问题，当碰到问题时，就得应对，处理，放下，解决。”如果当你看完这本书，你

可能会更加相信，任何事情，跟自己的勇气比起来，真的不算什么。

很多时候，不一样的人应对问题，想法不尽然一样，但一样的是：成功的那些，往往是能够克服自己的怯懦，提起勇气解决问题的。期望看到这些的你，亦能如此！

遇见未知的自己读书心得篇四

其实每个人都向往着爱喜悦与和平，大部分可能由外在的一些物质或人脉关系中被表达出来，其实自己本身只是灵魂(或叫意识)，包括想法，情绪，身体，外在物质都不能算作我的本质。

灵魂本身是善的，只因有这肉体与这世界，加入了太多罪恶，所以本书介绍要与真我进行连接，才会发出由内而外的喜悦。

由于身体的构造，造成了许多的限制，比如想法，感觉。造成了每个人的感官其实是片面的，不论是对人还是对自己。所以我们要审视自己的思想，包括与潜意识的沟通，能量的散播，其实都是自己造成的，自己的能量与周围能量共振相互吸引，加之自己的大脑思想选择性的观察、记忆，造成”人生都是悲惨“的假象。

改善自己潜意识里的自己，了解曾经自己的不足，并且全然接受不足、有限的自己，全然改变自己的人生态度，管好自己的事，快速接受与面对事实，并积极解决，如遇到挫折与困难，要思想困难的实质，也许并非自己所想的”坏事“。这样，人生方向就会向积极的方向发展。

遇见未知的自己读书心得篇五

我介绍大家一本书——《超越自己》。这是一个中国教授，在

他的独子考入史岱文森的第一年，写给那个怯生生年轻人的一系列信，教导他怎样面对艰险横逆的环境和未来的挑战，教他怎样发挥潜能、超越自己！

我爱看这本书的原因是它非常能教育我们怎样去超越自己。这本书的前言说：人生在世，最大的敌人不是外来的，而是我们自己！我们难以把握机会，因为忧郁、拖延的毛病；我们容易满足现状，因为没有更高的理想；我们不敢面对未来，因为缺乏信心；我们未能突破，因为不想去突破；我们无法发挥潜能，因为不能超越自己！其实每个人都有超越自己的经验。在幼儿期，没有人逼我们学走路，我们却试着自己站立，不断跌倒，不断站起，不断试步，终于能从爬的阶段，进入走的时期。然后，我们对走走也不满足，又要学习跑。问题是为什么我们在能跑、能跳、能写之后，那原先所具有的、不断超越自己的冲力，竟渐渐消失了呢？因为这是上天设计的，让我们有了谋生的能力之后，就少有那继续超越的想法。也就这样，我们才会心甘情愿安安静静地作为一个“凡人”。只有那少数的人会说：“我们不要做一个普通人，我要超越！超越我那看来有限的自己。”于是，在这种不信自己办不到的愤怒和努力下，他们将自己提升了，且随着不断地提升、不断地超越，为人类的历史创造出更辉煌的成就！