

# 2023年遇见未知的自己读书心得体会(精选10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇一

最近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，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，进而发先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，就像春茧破茧而出，迎风飞扬。

在书中我看到很多熟悉的观点，也看到很多耳目一新的观点，我挺喜欢这本书的，应该说我喜欢这类书——“心灵鸡汤”类的励志书籍，人带来一场心灵之旅，读的时候总有一种热情澎湃的感觉。其实我知道就算我不能像若菱那样真正地从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，但读完后就有一种如浴春风的感觉，思绪不再是剪不断，理还乱。

在读这本书前，我就明白了这样一个道理：生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生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，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，那就好比是知道了机器是怎样运转却不知道原理。

读了这本书后，我知道了人喜怒哀乐的源头，知道了我们要什么，我觉得书里说的很正确，人类所追求的东西，像权利啦，财富啦，健康啦，最终的目的还是追求喜悦和内心的和平。书里展开了很多人生的课题和智慧，在这里我们见证了这些智慧的正要性和实用性。

令我印象深刻的一点是，书中一直在强调寻找真实的自我，确实我相信大多数人对于“我是谁”这个问题的回答都停留在名字这个代号上，我也是这样认为的，我很少去认识真我是怎样的，事实上每当我想去想这个问题的时候内心是茫然的，就连自己也不知道真正的自己是怎样的，我发现认清自我也是一件很难的事。

正如书中所说那有一个很长的过程，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，人所有受苦根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目的去攀附、追求那些不能代表我们的东西。在我读书的城市，那是一个节奏步划都很快的城市，稍不留神就会被落下，那里交通格外拥挤，速食店到处都是，人人都生活在名利角逐战中，是一个躁动的城市，真的是：忙碌，忙碌，每个人都忙碌；追求，追求，每个人都追求。

为了生活，为了梦想，我们每个人天天都在演戏，扮演好员工，好朋友，好妻子，好媳妇，好父母，甚至是好人！有些是心甘情愿的，能够从中获得快乐，然而在不愿意的时候，为了演好这些戏份，我们每个人都要因时因地的戴上一些面具，正是这些面具遮住了真实的自我。当然还有我们那种小小的虚荣心也会让我们失落自我。然而也不是说生活在这样的社会就很难找会真我了，书中介绍了一些实用性和灵性的生活指南，我们可以通过观察我们周围朋友，同事来初步认识自我，因为我们周围吸引来的人和事物，他们的思想和情感带着一定的能量震动和我们的震动频率相近。

虽然这本书我只看了两遍，还没完全融会贯通，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，他将深邃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。

心境决定人生，我们每个人的生活中有太多的盲点无法透析，有太多的情绪无法调节，我们蜂拥着学最热门的技能、找最赚钱的工作、报考最时髦的学科……我们总是希望以最快捷的手段实现我们的梦想。但生活永远不会和我们想象的一样，所以我们要有自己的的一套方法来舒缓残酷的现实带来的坏情绪。

从现在做起，从小事做起，改掉惰性与私心，珍惜时间和理想，告别庸俗、浮躁，坚持信念，永远追求，不达目的誓不罢休。经常审视自己，自己给自己上课，自己给自己打分，寻求真我，解放自我。有时间休闲时不妨静下心来认真读书，读一些关乎身心灵成长的书，修心，养心，正心。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇二

《遇见未知的自己》，这本畅销过百万，华语世界第一部影响了数千万人的身心灵成长小说。在出版5年后，即将以全新的姿态面世。更多心灵成长智慧和力量，帮助我们完美活出自己想要的人生！

本书借由我们每天都可能遭遇到的种种事情，帮助我们看到主宰自己人生的模式是如何形成的，又如何操控我们的身心。并以故事的形式来分享张德芬多年的'心灵成长感悟，来帮助解除现有的人生模式，帮助我们解除从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，从而活出自己想要的人生，找回原本真实、快乐的自己！

张德芬，被誉为华语世界首席身心灵畅销书作家。著有身心灵三部曲《遇见未知的自己》《活出全新的自己》《遇见心想事成 的自己》，及《重遇未知的自己：爱上生命中的不完美》，其作品一上市便跻身各大畅销书排行榜前列，同时，翻译了德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知见心理学领袖克里斯多福·孟的《找回你的生命礼物》等。

人为什么总是感觉自己很累？我们追求的到底是什么？我为什么常常不快乐？我们又怎样才能让自己快乐起来？怎样经营自己的婚姻？如何看待自己的人生？这些问题，通过这本书，你都能找到自己心中的那个答案，生活无常，只有当你真正融入了这个社会圈子，你才能感觉到生命的可贵与精彩。这本新版的《遇见未知的自己》，除了印刷更加精美外，还加入了插画家范薇的绝美作品。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇三

看完《遇见未知的自己》，很多自己很有感受而平常无法用语言描述感想，心情或者说一些迷惑都被这本书一一地表现出来，这是一本修身养性而又富有人生哲学的书，遇见未知的自己读后感。看完后深有启发。

书中指出快乐是由外在事物引发的，它的先决条件就是一定要有一个使得我们快乐的事物，所以它的过程是由外向内的，这样一来，就有了一个问题啦：既然快乐是取决于外在的东西，那么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。而喜悦不同，它是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生的。所以一旦你援用了它，外界是夺不走的。《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。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，《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。所以我们可以从很多角度来看待自己。就像若菱一样，她可以把自己认同为一个不行的人，是不幸的命运，不公的待遇和他人的错误行为的受害者，可以把造成这一切的原因都归咎给别人。她也可以把自己认同为一个优秀的，事业有成，才华横溢的人。

这一切都和看待自己的角度有关。即然这样，那么为什么我不能从正面的角度去看待自己呢。是的，我经常会觉得自已弱小，无力，没有自信心，但是想想也有许多可取之处啊。诚实，善良，在一所不错的学校读书，衣食无忧，身体健康，家人们都很关心和疼爱我，和许多人比起来我并不差。在生活中发生过很多不如意的事情，既然已经发生了就臣服它吧，已经不可改变了。能够改变的就只有对待事情的态度，然后再把这种态度转化为实实在在的行动，那样才是行之有效的解决办法。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇四

《遇见未知的自己》应该算是我看的第一本灵心小说。作者在自序中写到：如果你在追寻人生的答案，或是在尝试解决人生的一个难题，或是你正处在一个停滞的阶段，不知道下一步该怎么走，也许就在本书的字里行间，你会有心领神会的一刻，因而答案自动浮动。我有同样的问题存在，于是抱着希望读了这本书，读完之后心中有很多感触。

书中的老人其实就是一面镜子，映照出我们心态的不合适，

继而指引我们反求诸己，修心、正心、养心，拥有好的心态。老人说：我们人所有受苦的来源就是不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。其实人生就是一场戏，这个内在真我不会随你的身体而生，也不随着死亡而消灭，它可以目睹、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。老人还告诉我们：每个发生在你身上的事情都是一个礼物，只是有的礼物包装的很难看，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。

下面谈谈书中主要的观点与我的看法。

- 1、从古老的问题“我是谁”开始，当然书中的老人也不会告诉你这个千古之谜的答案，“我是谁”“我到底要什么”“我们为什么常常不快乐？”三个问题带我们进入，告诉我们“我们所有人受苦的来源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地攀附、追求那些不能代表我们的东西”，我们平时都戴上了太多的面具，似乎很少是活在真我中。
- 2、书中介绍了吸引力法则：“如果一个人充满了快乐正面的思想，那么好的人事物会和他共鸣，被他吸引；反之亦然”。其实，这个就是潜意识法则中的信念的力量。
- 3、我们不断重复的行为、情绪、思考模式，造就了神经细胞之间的网络布线系统，这就是我们人生脚本或人生模式的成因。
- 4、臣服：就是看到自己的抗拒，接纳自己与外面的所有一切，包括负面的一切，没有评判没有目的。
- 5、很好的结尾语：“外面没有别人，只有你自己。所有的人

事物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。”

我们不知道命运可以改变，我们所做的，就是去和现实抗争、对现实不满、想要改变他人，改变环境，但却是徒劳无功，反而适得其反。我们不知道一切的问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。我们每个人都需要一面镜子，正如智者的指引，让我们拥有好的心态，力量是在我们自己手中的。正如女主角若菱最后能够在智者的指点之下，改善内在的状态，进而改变了外在的世界，就像春蚕破茧而出，迎风飞扬。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇五

空闲之余，随手拿了一本书籍，看完几篇文章，合起书时才看到了书的名字《遇见未知的自己》。这个名字起的很有意义，单单一个书名，竟能够引起我们无限的遐思。

著名艺人凌峰：“我们反求诸己，修心、正心、养心，才能有好的心态。”这是一本有趣的小说，以每篇深入浅出的方式，表达生命成长的蓝图，摸索人生的阶段。书能正己，看这本书的时候就像在照一面镜子，在读的过程中，就可以看到自己。

老人一点也不在意若凌的防备，笑着问：“你是谁？”

“我叫李若凌……”

“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。”

“我是一个苦命的人，从小父母离异，为了脱离家庭，我早早结婚，却久婚不孕。工作上老遇到小人，知心的朋友也没

有几个.....”

“我天生聪明伶俐、才华横溢、相貌清秀、追求者众！我是清华大学的高材生，收入丰厚，我老公.....”

“我是一个身心灵的集合体！”

一场奇怪的对话

## 遇见未知的自己读书心得体会篇六

《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，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，进而发先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，就像春茧破茧而出，迎风飞扬。

在书中我看到很多熟悉的观点，也看到很多耳目一新的观点，我挺喜欢着本书的，应该说我喜欢这类书——“心灵鸡汤”类的励志书籍，人带来一场心灵之旅，读的时候总有一种热情澎湃的感觉。其实我知道就算我不能像若菱那样真正地从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，但读完后就有一种如浴春风的感觉，思绪不再是剪不断，理还乱。在读这本书前我就明白了这样的道理：生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的. 彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，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，那就好比是知道了机器是怎样运转却不知道原理，读了这本后，知道了人喜怒哀乐的源头，知道了我们要什么，我觉得书里说的很正确，人类所追求的东

西，像权利啦，财富啦，健康啦，最终的目的还是追求喜悦和内心的和平。书里展开了很多人生的课题和智慧，在这里我们见证了这些智慧的正要性和实用性。

令我印象深刻的一点是，书中一直在强调寻找真实的自我，确实我相信大多数人对于“你是谁”这个问题的回答都停留在名字这个代号上，我也是这样认为的，我很少去认识真我是怎样的，事实上每当我想去想这个问题的时候内心是茫然的，就连自己也不知道真正的自己是怎样的，我发现认清自我也是一件很难的事，像书中所说那有一个很长的过程，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，人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目的去攀附、追求那些不能代表我们的东西。在我读书的城市，那是一个节奏步划都很快的城市，稍不留神就会被落下，那里交通格外拥挤，速食店到处都是，人人都生活在名利角逐战中。是一个躁动的城市，真的是：忙碌，忙碌，每个人都忙碌；追求，追求，每个人都追求。为了生活，为了梦想，我们每个人天天都在演戏，扮演好员工，好朋友，好妻子，好媳妇，好父母，甚至是好人！有些是心甘情愿的，能够从中获得快乐，然而在不愿意的时候，为了演好这些戏份，我们每个人都要因时因地的戴上一些面具，正是这些面具遮住了真实的自我。当然还有我们那种小我的虚荣心也会让我们失落自我。然而也不是说生活在这样的社会就很难找会真我了，书中介绍了一些实用性和灵性的生活指南，我们可以通过观察我们周围朋友，同事来初步认识自我，因为我们周围吸引来的人和事物，他们的思想和情感带着一定的能量震动和我们的震动频率相近。

虽然这本书我只读了两遍，还没完全融会贯通，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。

心境决定人生，我们每个人的生活中有太多的盲点无法透析，有太多的情绪无法调节，我们蜂拥着学最热门的技能、找最赚钱的工作、报考最时髦的学科……我们总是希望以最快捷的手段实现我们的梦想。但生活永远不会和我们想象的一样，所以我们要自己的一套方法来舒缓残酷的现实带来的坏情绪，从现在做起，从小事做起，改掉惰性与私心，珍惜时间和理想，告别庸俗、浮躁，坚持信念，永远追求，不达目的誓不罢休。经常审视自己，自己给自己上课，自己给自己打分，寻求真我，解放自我。有时间休闲时不妨静下心来认真读书，读一些关乎身心灵成长的书，修心，养心，正心。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇七

如果问人的一生在追求什么？大多数的人会回答，每个人都在追求财富，权利，健康，爱和快乐。其实所有的这一切用五个字就可以代替——爱，喜悦，和平。

最近在读一本书《遇见未知的自己》，看到它的时候最初是被舒服的装帧设计吸引的，所以决定要看她。很直白易懂，在平实的故事里面倒是的确潜藏着些生活的启示和思考，不像书评家渲染的那样浓烈，但也的确不赖的感觉。

常说思想决定态度，态度决定行为，行为决定命运——

我开始过一种回归地面的生活，我想自己还是喜欢贴着地面，踏实，安全感；

生活的喜悦与否取决于自己的内心，无论遇到怎样的困惑和劫难，都请记住：今天的行为决定明天的能力，未来并不是虚无缥缈，而明天的自己绝不会是今天的这个自己！

我想，所谓成熟，应该就是一种淡定和自然——不为物喜，

不为己悲。不怕被别人喜欢，也不怕被别人讨厌，因为，我们只不过就是自己！

## 遇见未知的自己读书心得体会篇八

戴尔·卡耐基先生，是美国的教育家，誉满全球。他所著的《超越自我》是我体会这本优秀读物，结合自身的工作经历谈一谈对《超越自我》的读后感。

那么我们对待工作应有怎样态度？在工作中如何实现超越自我？这本书用八个章节为我们提供了答案：第一、视敬业为使命，干一行，爱一行；第二、要具有强烈的责任感，尽职尽责做好本职工作；第三、要永保工作热情，把工作当成一种乐趣；第四、要不断地提升自己各方面的能力，提升自身的竞争力；第五、要提升自身的执行能力，专注自己的工作，勇于负责，不找借口；第六、全面造就自己，追求卓越，超越自我。这其中最让我深受启发的就是“视敬业为使命”章节。

### 如何才能做到敬业

一、要有责任感，敢于承担责任。一个人无论从事何种职业，都应该心中常存责任感，敬重自己的工作，在工作中表现出忠于职守、尽心尽责的精神，这才是真正的敬业。单位是每个人的，责任不分你我，在责任面前，每个人都应该多一些担当，少一些推诿。

二、要少找借口，多找办法。敬业的核心素质是：当遇到问题和困难时，能够主动去找方法解决，而不是找借口逃避责任、找理由为失败辩解。也就是说，敬业的人要富有开拓和创新精神。不管什么困难，只要我们努力去找，总会找到办法的。因此今后在困难面前，我们唯一能做的就是多一些办法，少一些借口，逃避和退却都是没用的。

三、对待工作要认真尽职，要有工作中无小事的心态。把每

一件简单的事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是不平凡。在工作中，没有任何一件事情，小到可以被抛弃；没有任何一个细节，细到应该被忽略。把各项工作作为锻炼自己、加强业务知识、熟悉从小事开始，逐渐锻炼意志，增长智慧。

四、要脚踏实地、务实进取。务实是成就一切事业的前提，成功必须靠务实努力来实现。成功的道路是靠脚踏实地、一步一个脚印走出来的，从没有一蹴而就的成功。必须树立务实进取的意识，仔细查找工作作风、思想作风和学风方面存在的不足与问题，深入剖析作风浮躁的根源，务实做事，务实做人。

总之，《超越自我》激人奋发，在今后的日常生活、工作中，将保持饱满的工作热情，积极的工作态度，从点滴做起，认真做好每一件事，一步一个脚印，踏踏实实，对工作保持忠诚，将热情和勤奋融入每天工作中，不断提升自己在各方面的能力，全面造就自己，真正实现超越自我。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇九

在《超越自我》一书中，作者将敬业放在开篇第一章，足见敬业的重要性。。敬业是一种态度，一种对工作负责的表现，也是一种习惯，一种做人的原则。其实，敬业并非现代名词。“敬业”就是“专心致志以事其业”，即用一种恭敬严肃的态度对待自己的工作，认真负责，一心一意，任劳任怨，精益求精。敬业精神是个体以明确的目标选择、朴素的价值观、忘我投入的志趣、认真负责的态度，从事自己的主导活动时表现出的个人品质。敬业精神是做好教育教学工作的重要前提和可靠保障。

敬业就是在工作中要尽职尽责、一丝不苟、善始善终;;要超越自己需要我们坚守和履行负责任的信念尽职尽责的对待自己的工作无论你的职位高低都应该出色的完成自己的工作;要

超越自己，需要我们对教育工作充满激情对教育投入足够的热情甚至把工作当作自己的一种乐趣；要超越自己，需要我们勤奋工作不为懒惰找任何借口；要超越自己，我们要不断的学习各项业务知识丰富自己的工作经验增强自己的工作能力；要超越自己，需要我们没有任何借口的去服从并执行需要我们“在平凡的岗位上创造出不平凡”“把简单的事情做得不简单”；要超越自己，需要我们时刻拥有积极的心态乐观面对人生，培养自己坚忍不拔的意志积极争取，创造机遇要敢于面对失败和挫折。

我们对待每一个学生，都应该心中常存责任感，敬重自己的学生，在工作中忠于职守、尽心尽责，这才是真正的敬业。此时，我所能想到的就只有两个字，那就是热爱，热爱教育，热爱孩子。苏霍姆林斯基，把一腔最为炽热的情感，献给了教育这项最伟大也最神圣的事业，或许正是因为他对教育这样的热爱，才使他成为一个令人惊叹不已也仰慕不已的教育大师。很难想象，一个不热爱教育的人，一个对教育对孩子没有感情的人能在教育的原野上耐心地去培花育草，没有这样的热爱，没有这样对教育工作的赤诚，我们的世间又怎能如此的美丽呢？专注于教学工作的研究，专注于对孩子的研究，研究教育的本质，研究能够实现我们教育理想的最为切实可行的教育方法，才能真正地把握教育的。我们都知道，教育工作本身是繁重的复杂的脑力劳动，但因为有了热爱，有了这样一份执著，教师的劳动就不再是负担，而成为教师内心深处一种实实在在地精神需求，在心灵的世界里永远的绚丽夺目，从而为实现这种需求做出永不停歇地去追求，孜孜不倦。

总之，我们应该随时准备把握时机，展现超出一般工作要求的表现，以及拥有“为了完成任务，必要时不惜打破常规”的智慧和判断力，要勇于对自己的工作负责，要勇于对自己的行为负责。发现不足，寻求突破。

## 遇见未知的自己读书心得体会篇十

这次的重读让我注意到与身体的连结是第一层需要做的。如果能一直坚持做，或者是定静力比较强的人，就可以达到入定的状态。这是真正定的开始，真正内观自己的开始。定能生慧，当慧升起时，就会知道如何处理障碍自己的人、事，所有的情绪、思想都会平复。内在的喜悦自然的迸发出来。并且会带着臣服、感恩、宽容的心态看待万事万物。带着这样的心态也就会到达心想事成的状态了。可以说与身体的连结就是回归生命本源的一扇门。当你完全开启了它，后面的几个层次都是触类旁通的。

第二层的情绪在第一层的基础上就比较容易接受和臣服了。

第三层的思想强调的是定静和转念的作业，在没有情绪平静的状态下，人会意识到人对事物的看法有很多面，不再固着在某一个看法上，念头一转，心境就转，态度也会跟着转，结果就会朝着自己想要的方向发展。

第四层的身份认同是告诉我们要时刻觉察自己的起心动念，明确知道自己的定位，自己的目标。不去喂养贪得无厌的“小我”。

当你情绪平稳，内在充满着感恩之心和强烈的愿力，很清楚的知道自己要什么，怎么去做的时候，你就会心想事成。

但如果你无法跟你的身体取得连结，你也无法接受你的情绪，无法改变自己的思想，靠外在的认同来定义自己。你就会像女主角一样活的痛苦不堪。女主角在智慧老人的带领下突破一层层的障碍，最终活出了真我。这只是小说美好的愿望。现实生活中没有多少人会像女主角这么幸运，很多人在付出了惨痛的代价后才不得不放下、臣服、面对，一部分人有幸被唤醒去认识真正的自我和做真正的自我。但因改变的愿力不够还没能突破这四个层次，还被“小我”的需要所牵绊着。

我有幸得到两位老师的帮助从身体入手，打通身体内的能量管道，清除身体细胞的负面“胜肽”，让身体与生命的本源真正的连结，让内在本就存在的爱和光涌现出来。