

遇见未知的自己读书笔记(大全10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

遇见未知的自己读书笔记篇一

最近在看生日时朋友送的一本书——《遇见未知的自己》。尽管畅销，但我始终认为这种心灵鸡汤类的书目是纸上谈兵，远水解不了近渴。朋友也是出于好心，看我整日纠结又不知该如何救赎，所以买了这本书给我。

有一位诗人说过，“你无法同时选择两条道路”。即使有不心甘，但是你选择的这条道路必然有你割舍不掉的东西。不是有这么一句话么，只有把你必须走的路走完，你才能去走你想要走的路。

正如书中说说，每一次经历都是给我们的礼物。在特定的时间，会有一些人的出现，让你成长。有些人扮演的是红脸，在寓教于乐中让你懂得人生道理；有些人则充当了黑脸，让你在痛苦中明白些什么。经历过，才会懂得，才会更加透彻。熬过去，才会成长。才能够以平静豁达的心态去面对以后的种种。换做一年前的我，是断不会有如今的平和。

有这样一个问题，之前总是反复的问自己。对待爱的两种态度。其中一种是我爱你，不管你是否愿意，我都想拼了命的跟你在一起，哪怕你不爱我也好。另一种则是我爱你，如果恰巧你也是爱我的，那么我们刚刚好在一起，如果你有更好的选择，那么我会祝福你。那么，这两种爱哪一种更加深刻呢？我想要你幸福，可是你的幸福不是因为我，我会很难过。我想要你幸福，不管因为什么，只要你幸福，我就幸福。

今天突然觉得，或许两种爱是来自于人生的不同阶段吧。不经事的我们往往会选择第一种，爱情就是不顾一切的付出。当你在人生道路上走了一段，或许你就慢慢的倾向于第二种爱了。可以放手让你去幸福的爱不是不够坚定，不是倦怠，而是放开你，也是放开自己的豁达。

人生路漫漫，吾将上下而求索。何尝不是呢

遇见未知的自己读书笔记篇二

本书以叙述故事为主线，将主人公若菱对生活的种种质疑，在书中一一作解答过程中让读者了解了怎样才能获得幸福生活，怎样才能不因为周围的人和事而丧失自我，怎样才能活在当下，怎样才能心想事成。

现代人都追求什么？有的人追求金钱、有的人追求权力，有的人追求健康，有的人追求快乐。这些追求都是表面现象，金钱和权力只是让他人对自己有身份认同，快乐是由外在事物引发的，它的先决条件是一定要有一个使得我们快乐的事物，它的过程是由外向内的，其实我们每个人更深层次的追求是五个字：爱、喜悦、和平。爱，是真正的爱，无条件的、不求回报的，尊重的爱。（就像父母对孩子，有些父母将孩子当做自己的附属品，当做自己的财产，让孩子为他们而活，那不叫真正的爱。）喜悦是由内向外散发的，由内心深处油然而生的，一旦拥有它，外界是夺不走的。

在这个世界上，我们每个人都随时扮演者种种角色，这些角色会掩盖我们的真我，如何扮演这些角色，也就是如何对待他人，会影响到和他人的互动。身体是身，情绪是心，思想是灵，文中将真我和这三者比喻成一个同心圆，真我和其追求的爱、喜悦、和平在同心圆的中心，被其他几个圆团团包围，接下来的几个圆分别是身体、情绪、思想、身份认同，任何能丢弃自己不实的身份认同，而且不被自己的思想、情绪以及身体所限制和障碍的人，才能展现真我的特质。身体

的健康不但要有良好的生活习惯和饮食习惯，还要与身体有连接，时刻注意身体的感觉，时时安抚它、照顾它，很多疾病才不会日积月累产生。情绪往往与幼年时的经历有关，情绪是一种能量，这种能量会影响到你对人或事的态度，在孩子小的时候父母要给孩子情绪上的支持与关怀，让他的情绪被认可、被接受，成人以后才会拥有良好的情绪，对于已经拥有不良情绪，我们要坦然看见它、接纳它，然后放下对他的需要并怀有一颗感恩的心。

生活中我们无非有三种事：自己的事、他人的事、老天的事，这三者只有第一种是我们自己所能控制的。其中潜意识控制了我们的思想、感觉、行为以及对人和物的反应，还有我们的人际关系和做决定的过程，它是个看不见的世界，我们的意识、自我了解、思考、理性、判断、情感都是由潜意识来的。潜意识具有非常强大的力量，他对自我有完全的影响，而它的99%是我们不知道的！文中通过一幅画形象的比喻了潜意识与真我的关系：一匹马的后面是一辆马车，加上马车夫，后面还有乘客。马车的构造和质量代表我们的命，而路程代表我们的运，有时康庄大道，有时羊肠小道，所谓命好不怕运来磨，马车大的时候，走险坡也不觉得摇晃。马的角色是我们的表意识，我们自以为可以操纵我们的生活，做出自由的选择，但事实上，充当马车夫的潜意识却是真正的引领者，而车上的乘客决定了我们前进的方向，这个乘客也就是真我。在寻找真我的过程中我们要努力把潜意识的部分尽量带到意识层面，这样才会离真我越来越远。一个人的人生模式是由性格倾向、外在环境、各种教育、生活事件、前世业力（这点我也深信）五者相乘得到的，所以变数很多，潜意识里的东西会利用很多方式与我们沟通，就看你能不能警觉到，并且理解它。我也在思考自己的潜意识，我不喜欢生活有大的变动：我的工作可以一做就是七年，我味同嚼蜡的婚姻可以坚持十一年。。。也许潜意识当中我是缺乏安全感的，我害怕生活的变动会带来无法预知的后果，这些会让我局促不安，也许有好的一面也有不好的一面。有些事情是我们无法抗拒的，因为这些是老天的安排，我们所要做的只有臣服，臣服

于当下，每天都以喜悦的心情的面对每一件身边发生的事，事情总是会朝着你所强烈希望的那个方向去发展，这就是能量的魅力，要想心想事成，不但需要外在的努力，还需要强烈坚定的信心。

看过这本书后，觉得自己还有好多知识要学习，特别是心理学，有许多行为背后都是因为我们陌生的、自己都不了解的潜意识在作祟，希望通过自己的努力能创造出自己想要的幸福生活！

遇见未知的自己读书笔记篇三

前些日子读了一下张德芬的《遇见未知的自己》这本书，也是同事推荐的，本来不喜欢看心灵鸡汤的，但看后却感觉收获颇丰，本书与其他类似心灵鸡汤的书籍不太一样，是一本以小说为体裁，以心灵修行为主题的书籍。主要讲述名校毕业的女白领若菱生活的起伏以及与老人的对话，借此来表达人生的理解。

书中大体讲到的是一位都会白领阶级的女性通过同老人间的对话，经由每天都可能遭遇到的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界，转向内在世界，进而发现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，从身心灵三个方面去探讨主宰着人生模式是如何形成的，并提供了解决这些模式的实际有效方法。

本书言辞亲切，语言流畅，读者很容易融入到女主角的生活过往当中，能够切身体会女主角的遭遇，并随着女主角一次次与老人的接触，逐渐能够了解真实自我的存在，在阅读此书后，了解到老人大体从4个方面讲述了人本身在成长当中遇到的阻碍，其中包括身体，情绪，思想，身份认同的阻碍，并在书中详细的讲述了如果能够解决这四方面。

身份认同：也就是认同自我的身份，给自己一个可以接受的

身份。

我对本书认识可能还不够全面，可能也只是冰山一角，毕竟每人理解是不一样的，但是我推荐这本书也是希望每一个人都能在阅读中不断成长，交读书感比较晚了，但还是想自己写点东西，一方面总结一下，一方面稍微练习下表达，平时写东西比较少，写的可能比较简单，还望海涵，希望下次能有进步。

遇见未知的自己读书笔记篇四

- 1、别为了那些不属于你的观众，去演绎不擅长的人生。
- 2、什么样的人最有魅力？我愈来愈觉得，答案就是，内心有力量的人。什么叫做“有内在力量”？就是遇到困难，碰上痛苦时，能够坦然与自己的负面情绪相处。
- 3、不要期待一个人会出现在你的生命中，满足你所有的心理需求，从此你就不再寂寞了，没有这回事。
- 4、温暖的地方总是让人留连忘返，尤其是对于感觉寒冷的心。
- 5、让我们心理上受苦的，不是事情本身，而是我们对事情的想法和围绕着这个事情所编造的故事。
- 6、凡是抗拒的，都会持续，这些负面情绪就像黑暗一样，你驱散不走它们，你唯一可以做的就是带进光来，光出现了，黑暗就消融了，这是千古不变的定律。
- 7、我们人会受苦的最大原因就是抗拒事实。
- 8、当你真心想要一件东西的时候，全宇宙都会联合起来帮助你。

9、看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持关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。

10、破解情绪的障碍之道，最重要的就是臣服。

11、我们自以为可以操纵我们的生活，做出自由的选择，但实际上，我们是一部自动化制约模式下的机器，很多时候身不由己。

12、任何一个处于危机中的婚姻，其中一方或多或少地会向外发展，探索别的领域，其实是向自己的伴侣发出求救的信号。

13、没有任何的事情可以造成心理上的痛苦，痛苦是来自于你对事情的解释。痛苦是你创造出来的，因为那个是你对事情的解释。

14、不是自己生命的主人，却是思想和情绪的奴隶。

15、任何能丢弃自己不实的身份认同，而且不会被自己的思想、情绪以及身体所限制和阻碍的人，都会展现出真我的特质。

16、我们受苦的根源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。

17、我们必须好好呵护自己的身体，就像那一辆马车也需要好好维护一样，不然有一天寸步难行的时候，讲心灵的追求也是枉然。

18、过剩的储备，会丧失太多本该享受的幸福。

19、痛苦是你创造出来的，因为那个是你对事情的解释。

20、我们的每一个思想都带有一定的能量，偏偏我们的习惯就是胡思乱想！

21、这个世界上只有三件事，老天的事，你自己的事和别人的事。

22、记住，死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西都席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。

23、人生如地平线，看不到尽头。

24、所有发生在我们身上的事件都是一个经过仔细包装的礼物。只要我们愿意面对它有时候有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。

25、所有的人，事物，都是你内在的投射。当外界有任何东西触动你时，记得，要往内看。看看自己哪里的旧伤又被触碰了，看看自己有哪些阴影还没有整理好。

26、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。

27、不管你有多爱他（她），多余的担心是最差的礼物，不如给他（她）祝福！

28、恐惧，愤怒，悲伤都是生命能量的自然流动，它们会来，就一定会走。

29、如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

30、心想事成的第一个定律就是，你所向外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。

遇见未知的自己读书笔记篇五

偶然的机会有接触到《遇见未知的自己》这本书，拿到这本书还未开始读，从封面及作者寄语就明白了这是一本什么类型的书，这是一本从身，心，灵的层面给我们读者很多具体可行建议的书。

这本书读了之后让我受益颇深，明白了心境决定人生，我们每个人的生活中有太多的盲点无从下手，有太多的情绪无法调节，我们总是希望自己变得更好、生活的更好。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，例如去努力学习，考一个资格证，或者考一个比现在高的学历，来提高自己的学识和内涵，从而丰富自己的精神世界。又或者去放空自己来一场说走就走的旅行，在旅行中去思考一下旅行的意义，明确一下自己对自己的定位，做一个充实的自己。我们要从现在做起，从小事做起，去做一个不一样的人，潜移默化的去感染我们身边人，改掉惰性，珍惜时间和我们最初的理想，告别庸俗、浮躁，坚持信念，做到自律，学着做自我的引路人，努力做更好的自己。

遇见未知的自己读书笔记篇六

惯用着微博，博客一直荒着。但总有时候，心理有很多话想说，无法缩减到那几十个字之内。

最近，见到一个进取心被保护的很好，又不断内省进步的同学，对我有所触动。于是拿起去年三八节和今年三八节送给自己的十几本书，开始补课阅读。摊在手边桌上的，是那本张德芬的《遇见未知的自己》。

这本书的排版装潢很像随手翻看的速食书籍，排版稀疏还有一些插画，虽然很多好评但起初并没有当回事。这些年，因为生育和身体的不顺心，情绪管理一直有问题，严重的时候做过心理咨询，也阅读过不少心理学和认知方面的书籍，大悟也有，感动也有，不懂也有，常常在浩瀚的文字中，抓紧那几句救命的稻草，时间过去也就淡忘。

这本书我在床上花了3个小时一口气读完，完全不顾作者的看并停下来思考的建议。因为，这本书贯穿了一种内观的精神，系统地串联起这些年给我帮助和感动的若干教义和书籍，帮我将这些知识和感受形成了一张网络：包括心理医生关于病痛与能量流动的解释，关于创伤后应激障碍的处理；包括吸引力法则；包括活在当下的“正念”疗法；前辈说的“接受”事实；包括破除抑郁者的自动思维模式；包括看到一半觉得晦涩的肯·威尔伯的《超越死亡-恩宠与勇气》中关于我与我的情绪、欲望、思想、感觉的区别。谢谢《遇见未知的自己》这本书的作者，用循序渐进的叙述，形象的图解将这无数身心修炼的基本理论阐述的如此系统、形象、易于理解且便于练习。

终于，我有一种豁然开朗的轻松。我可以开始回顾我学到的，接受自己，放下对童年不安全感的回顾和执着，内观“真我”与身体、情绪、思想和身份认同的区别和联系，臣服于事实，接下来我要学习疏导情绪的能量，观察“胜肽”带来的老问题，并放下对当一个“可怜的，需要关心的”小孩的需要，扩展5%的意识，阻止潜意识将我的人生带入自动运行的预定模式；放下对亲人无谓的担心，以感恩的心态试验吸引力法则的能量震动；保持好奇心和想象力，要勇敢，并在人生的任何时候都敢于行动。

虽然根据测算，我可能还是一个体质调体力欠缺的人，有一般程度的强迫倾向，中度的抑郁和严重的焦虑倾向，但我已接受，这就是我的身体，这就是无数人生事实造就的我的性格和情绪特征。但这些我看到的缺点和问题，并不是真正的

我，因为看到和感知，我已与他们分离，我接受并允许他们存在，并且放下对他们的需要。

不执着迷信，不急功近利，我，正走在联接真我的路上……

遇见未知的自己读书笔记篇七

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，但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，是我们自己的选取，是我们自己选取他们这样的或那样的发生。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，就会产生不同的结果。

当情绪不好时，请默念：“我看见我寻求被虐待的痛苦感受，我全心地接纳这种感受，并且放下对它的需要。我们人受苦的最大的原因，就是抗拒事实。臣服的第一步，就是要先看到自己的抗拒，而且看到自己的抗拒是徒劳无功，无济于事的。所以，我不会继续在上面撒盐。我会努力让伤口好好愈合，使自己的情绪和心灵恢复健康。”快乐不快乐决定权在自己，事情的最后结果也是自己的选取，和别人无关。不停地向外界抓取，去抓本不属于我们的东西，当然会痛苦，当然会失落。要正视自己的想法，真正的快乐是自己给予自己的，别人给不了，也无法给予，不要找错了方向。想要快乐，首先要平静的理解生活中的不快乐，正视我们的不幸，学会“臣服”于自己不完美的人生事实，甘心地去理解，慢慢

找到一条能够使自己喜悦的路，不在以前，只在当下。

书中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”。没有人能明白自己最终会走到哪里，但是总能够确定想去的方向。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，面临着其中许许多多的喜怒哀乐，唯有持续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。

遇见未知的自己读书笔记篇八

读《遇见未知的自己》心得体会我通过这段时间对张德芬的佳作——《遇见未知的自己》的阅读，心里有很多感慨，每一章节都触动我心，首先要说的是，这是一本很特别的现代修心书，仅仅一遍的阅读，比你更不能完全的吸收其中奥秘。

这本书需要我反复的阅读、咀嚼、吸收，才能从中获取更多感悟，渐渐的才会发现，他已经慢慢的净化着我的心灵…我以前看的书都是些讲道理，学做人的书，告诉我遇事怎么去做，为什么这么做…等等，一些只看到表面的东西，而从来看不到真正的自我，离真我越来越远，不知道自己到底想要的是是什么，而这本书明确的告诉我，我们生活在这世界上追求的是是什么，该如何了解自己，看到真正的自己，他将心灵的思考，人生的哲学都融入到了一个小说故事里后，引导着我们渐入佳境深入浅出的对自己的心灵进行了深刻的探索。书中的老人就是个智者，第一章中的“我是谁”，让我蓦然惊醒，我问自己：我是谁？而我和作者一样，并不知道自己是誰，所有的定义只是一个代号，并不能给自己一个准确的定义，只是从外由内看自己，而且看不到真正的自己，为什么会这样，其主要的原因是在于我们每个人都戴上了一层层

的角色面具。

他是由内至外的散发，而不是由外来物质所获得的，一切的付出，都是为了一个目标而奋斗。当然，不能说每个人想要的都一样，虽然追求的目标一样，但所追求的爱、喜悦、和平想要的程度不同，是我们的目标有所不同，生活就有了差异。我们喜欢或讨厌的一些人或事，其实都是我们内心的投射或需要，就像镜子一样，反映我们的内在，当我们看到了自己受到外在事物触动时，不能只看表面，要往内看，看看自己以前的旧伤有没有碰触到，看看自己有哪些阴影没整理好，不能把能量浪费在那些外在的，不可改变的，不可抗拒的东西上，当我们面对外在的事物影响到我们的情绪时，我们要把那些的当作是为我们包装的的礼物，不同礼物就有不同的包装，他会影响到我们的心情，但是当我们鼓起勇气，一点点的大开包装合，我们会发现里面的礼物值得我们去珍藏。最后让我深深的懂得，其实一切的问题都出在我们自己身上，要我们去适应这社会，并不是让我们来改变这社会来改变自己，只要我们改变自己，改变自己的心境，所有的人外在事物都会随之改变。对于这本书，我会细细的去品味，去斟酌，从而提升自己的境界。

遇见未知的自己读书笔记篇九

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，情绪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。看完后深有启发。

《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，而是来帮忙你，帮忙你找到你自己，帮忙你内在成长，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，真我就应是乐观向上、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，重拾用心乐观的生活态度。

所以我们能够从很多角度来看待自己。就像若菱一样，她能够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，能够把造成这一切的原因都归咎给别人。她也能够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笔记篇十

张德芬，华语世界首席心灵畅销书作家。第一次，我选择了她的《遇见未知的自己》这本书。我是一个不爱看书的人，书买回来以后也是好久没有碰过，直到一天实在没事干才想起它来。

好奇，这是看时的最初想法。可能是书名的关系，所以好奇这个“未知的自己”到底是怎么回事？对号入座，这是在读书过程中的想法。一个莫名的问题出现在我的脑海中——我不是谁？是啊，我们是谁？又不是谁呢？从来到这个世上，从我们被赋予了姓和名时，我们便很自然的知道自己是谁了，可是却没有想过那只是一个代号而已，就像好多事物都被我们不由自主的赋予了代号和意义，从而影响着我们的情绪和

感受，让我们迷失了自我，更确切的说应该是真我吧！

我们每天盲目的向那个所谓的目标前进着，其实我们只是在攀附。想想在前进路上我们快乐吗？有没有真正的静心想过我们到底想要什么呢？我们在这个世界上每天都在扮演着不同的角色，带着不同的面具，从而使我们离真我越来越远，虽然它一直住在我们的心理，一直观察着我们的一切，可是我们却从未去真正的感受过它的存在。因此它就成了我们那个未知的自己。

其实屏蔽只是借口罢了，因为我们更在乎外在的事物，更贪慕虚荣，更喜好虚伪，即使好多人不承认。是我们自己把我们与自己拉的越来越远。书中的老人曾在墙上画过一匹马，一辆马车，马车夫和乘客，也就是老人口中的人生模式：马车的构造和质量代表我们的命、马代表我们的表意识、马车夫代表我们的潜意识、乘客则是真我。

我们一直活在小我拟定的人生中，其实，我们应该抛开所有没必要的顾虑，例如：害怕、嘲笑、否定等，去感受一下我们的内心，去感受一下如果抛开之后，做着真正想做的事而带来的喜悦。在我们抱怨凭什么、为什么时，有没有换角度思考，有没有正面解决问题呢？答案一定是否定的，因为当抱怨时，我们就是在逃避，在给自己找借口而已。甚至当我们抱怨不公平时，有没有想过公平二字用的是否正确？公平在同级人事物上是永远成立的，或者另一种说法，世界上凡事都是公平的，当我们失去的同时，一定会得到什么，只是我们把心思全放在了失去上，却忽略了所得到的，所以说我们被小我控制着。

面对我们那些所谓的情绪遭遇，我们常常选择逃避，因此它们会经常找上门来。如果我们可以与它们正面相对去感受它们，去换角度考虑它们，然后慢慢的消化它们，我想问题就简单多了。同时，我们应该拥有一颗敢于否定自己，敢于反思自己的心，让我们离真我更近。

负面情绪也会给我们的健康带来威胁，我自身就是一个身体不好的人，对此我颇有感受，如果心情愉悦，那么身体的每个细胞都会充满活力，从而让我们活力四射。积极的情绪会带来好的结果，我们有时也会有这种感觉，有一件不好的事情发生以后，就会感觉不顺利的事情接二连三的发生；相反，如果最近有好事，则会感觉好事连连。我想这应该就是书中提到的“吸引力法则”，所有事物都有力量存在，而且相同的力量会相互吸引。所以如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了。

所以我认为一个人的态度是很重要的，我想这就是所谓的态度决定成败了吧？根据“吸引力法则”，我想我们讨厌什么样的人，那么我们应该就是那样的人，因为我们能讨厌就证明能量得到了吸引，只是我们从来不承认罢了。书中也提到了：情绪的障碍、体验、爆发和疗愈。我想可以这样理解：困难——感受——发泄——愉悦。其实，就像书中说的每个人来到这个世界都有不同的功课，因此就会有不同的困难和情绪出现。与其说不同，倒不如说相同，因为他们存在的意义是相同的，都是为了让我们的完成功课。

以前我认为世界上有好多人，每个人都不一样。而现在我感觉其实每个人都一样，都是被小我控制着的人，我甚至认为世界上只有我自己。天的事我不需理会，别人的事我无权干涉，所以我们所谓的世界应该是自己的世界，所以书中会说：“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”。就像我们照镜子一样，什么表情，什么事物它都可以反射在你面前。而你只能去接受，而不能去一拳把镜子打碎，因为受伤的还是自己，所以我们应学会面对、接受、然后放下。这样镜子里的自己才会越来越美，笑容才会越发的真实和灿烂，好事也会找上门，因此心想事成也就有了基础，剩下的就是行动啦！那么，我想从此以后阳光应该会一直陪在我们的身边吧！笑对人生，我们要持有积极的态度，别人我们无权改变，但我们自己是可以做出改变的，只要我们能想。

最后，我想书中的这句话最适合做结尾了：“我们不知道一切问题都是出在自己身上，只要改变自己，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。”