

# 最新藏地密码读后感(模板10篇)

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

## 藏地密码读后感篇一

我从未去过西藏。

从幽深的峡谷到陡峭的悬崖，从繁茂的树林到广袤的草原，从圣洁的雪峰到静谧的冰湖，从一碧如洗的万里苍穹到茫茫不见天日的浓雾和遍及山间湖畔金碧辉煌的寺庙。

这是我向往的西藏。

偶然的机，我读到了这本书，作者用120万字描绘了一个宏伟、壮丽、神秘的西藏——这是世界上迄今为止唯一一部追寻藏传佛教及西藏千年隐秘历史真相的巨著。

书中主角作为藏獒的狂热爱好者卓木强巴突然收到一个陌生人送来的一张模糊的神兽紫麒麟照片后，使他方寸大乱，从此带着自己的信仰与使命踏上了寻找紫麒麟的充满危险曲折离奇的征途，而这条征途的终点是一座从“朗达玛禁佛”时期就消失在世人眼中的历史文化宝库——帕巴拉圣庙。

从横穿可可西里到深入喜马拉雅雪山深处，从藏獒“紫麒麟传说”到灵獒“海蓝兽传奇”，从宁玛古经秘闻到格萨尔王史诗，从公元838年西藏最黑暗的禁佛时期到1938年和1943年希特勒两次派人进藏之谜。这些情节并非像玄幻小说那样胡编乱造，而是基于西藏那些鲜有人知的藏传佛教隐秘的真相。

书中故事情节并不复杂，只是120万字会让人会觉得背景太过

宏大，其实是因为我们对西藏主角的了解少之又少。千百年来，西藏一直被一种神圣而又神秘的氛围所笼罩，直到今天，谁又能真正揭开它神秘的面纱？作者为写作该书，钻研了600多本相关书籍，完完全全为我们展现了圣地西藏的雄奇风光。

《藏地密码》一书对西藏的历史、文化、地理做了精彩的描述，它如一幅气势恢宏的画卷，为我们展现出一个又一个动人心魄的传说。作者勾勒这里有的是惊心动魄的等待旷世的沉寂。那种苍凉而又充满柔情、严酷又不失生机的美可以把你带入灵魂出窍的冥想之中，沉醉而不思归路。

主角卓木强巴作为书中最复杂也最令人敬佩的人，为了追寻梦想，他被人陷害，耗尽家产，曾中断过他的寻梦之路，但心中令他热血沸腾的梦想让他坚定了信念，重新踏上了寻梦之路。

作者勾勒出一个完美的藏人的形象，他有着入世的心和出世的梦，他是现实的守望者，是虚幻的追梦人。

追梦路上，永不停歇。只要梦想还在，路就在前方。

## 藏地密码读后感篇二

最近我看了一本名叫《藏地密码》的书，那一个个引人入胜的故事让我百看不厌。这可是我们全家都爱看的一套书啊！

几百年来，西藏一直披着一层神秘的面纱，我们对西藏的了解少之又少，我好似进入了另一个世界，与他们一起探险。

主人公卓木强巴在一场大会上收到了两张照片，那上面的高贵的神兽，让卓木强巴激动不已。在导师与各种高手的帮助下发现了这张照片竟和帕巴拉有着直接的关系，这引起了他们和一群莫名其妙的敌人在一个莫名其妙的地方展开了一场莫名其妙的战争。他们从西藏出发，每一次都与死神擦肩而

过，让我情不自禁地为他们倒吸一口冷气。他们在特殊练习小组不谋不合，一场场惊心动魄的探险拉开了幕帘，西藏随之向我们揭开它那神秘面纱。

每天当我捧着这本书，我的心无比宁静，周围的世界仿佛与我无关。在这本书中我最喜欢卓木强巴，是因为他临危不乱，每一次都能化险为夷。虽然他不是最强大的，但是他凭借着对理想的追求和永不放弃的信念，最终实现了自己的梦想。他跋山涉水历经千难万险，去找到他的神兽，达到人兽结合。我忍不住为他拍手叫好。

另外我喜欢这本书的理由是作者无与伦比的修辞手法。比如在帕巴拉描述中国古瓷绝密五色：蓝若海，黄如金，红似火，白赛雪，黑胜漆。这是文成公主的陪嫁。作者只用了短短三个字就描写了乱世神器，它们巧夺天工，独一无二，是陶瓷世界的佼佼者。这让我明白了好文章不一定是长篇大论。

这就是我喜欢的书——藏地密码。希望你们爱上它！

### 藏地密码读后感篇三

我用了一个暑假的时间就把《藏地密码》全部读完，又迫不及待的上网看了第九部，目前正焦急的等着第九部的发行。书中对西藏的佛教、传说及历史详细地进行了介绍。藏传佛教、藏獒、西藏传说、民间传诵的隐秘历史、史诗、藏族地区神奇和无限美景都在这本书里得到了完美的聚合。小说不仅混合了谋杀，侦探，解谜，悬疑，追捕等元素，又加进了大量西藏史、宗教史、象征学等文化佐料。读后让我对西藏的认识又进了一步，尽管我个人认为故事中仍旧有很多不尽如人意之处，但是总体来说，还是很值得一读的。不读故事的惊险曲折，只读故事中对大自然的那种唯美的描写，就深深打动了我。

作者何马对藏传佛教，民间传说，西藏的地理都有很深入的

了解，将穿越可可西里腹地、西双版纳原始森林等篇章写得入神入化，比如对高原地貌的描写，对雪域中那让人眼花缭乱的‘地下世界的描述，对红玛瑙折射出的香巴拉的描述，那些文字仅仅是读就让人为之神往。作为一个老师，我经常一边读，一边在思考：“什么时候，我或我的学生也能用如此笔触去描写大自然的景观呢？”

除了书中唯美的文词，令我感动的还有主人公卓木强巴那种执着、坚持的精神，在当今社会里，很难再有这种不为名利钱财而耿耿忠于自己理想的商人了，而他却为了自己的理想弃亿万家产于不顾，他是多么富有激情，多么自信，是一个勇于追求自己理想的年轻人。追求目标达成的坚定精神，遇到困难勇往直前的勇气，都是现代人在生活中，在工作中应该具备的品质。也许我们终其一生都无法遇到这样的故事，但是，我们却终其一生都应该去追求，追求自己坚定的梦想，追求卓木强巴这种顽强的精神。

千百年来，西藏一直被一种神圣而又神秘的氛围所笼罩，接受着全世界范围内对其怀有向往之心的人们的虔诚仰望。即使今天西藏已开放为全球旅游胜地，成为大众谈资、文化符号，我们依然对她的历史知之甚少。而《藏地密码》为我们揭开了西藏神秘的面纱，带领我们走向西藏，走进那神秘的古代文明，走进那跌宕的佛苯历史。如果没有《藏地密码》这本书，我们也许很少会触摸到这个神圣地域最不为人知的古老机密。感谢这本史诗般的探险小说，它用一种通俗易懂的语言，为我们讲述了西藏这一千年来最隐秘的故事。

读了这部还未完结的著作后，更加深了我对西藏，对藏文化的敬仰与好奇。希望有一天我会亲自到西藏来看一看、走一走，亲自体验一下西藏雄浑秀丽的自然景观、高大奇绝的地形地貌、异彩纷呈的人文景观、色彩缤纷的民俗风情，听一听关于西藏神秘的民间传说，品一品藏族人民香甜的酥油茶。

## 藏地密码读后感篇四

一直都很喜欢毕淑敏，喜欢她冷静但温暖的文字，喜欢她文字中的那种阅尽沧桑仍心存善意的悲悯，也很喜欢她对人性的解剖，所以看到当当网上推荐这本《心灵密码》时，就毫不犹豫的订了下来。可拿到手翻翻却有些失望，通篇都是在讲人生大道理，心里稍有抵触，到了这个年龄，早已经不想再听他人絮絮叨叨的讲人生哲理。

20xx年十一去九寨沟，汽车一路颠簸，闲时无聊，开始翻起它。听她娓娓道来当年藏北当兵的艰辛和对她人生的影响，怎样由医生走上作家，继而走上心理咨询师的道路。像她自己说的，她从来没有任何一本书，像这样袒露心迹、一针见血直指灵魂。喜欢她对未知、病痛、困难和生死的态度——安然与之共处，而不是逃避或是害怕。有些事情要出现，就让它出现好了，虽然不能阻止它们，但可以平静面对。也欣赏她的坦诚，我们都只是平凡的人，都有力所不能及之处，适时拒绝，不必为了世俗的道德观而活着，不执着于事物的表象。

，而在于拥有多少自在支配的时间，并且同时还能有饭吃有衣穿有房子居住，并且享有创造和尊严。”“冬天的夜里，请多准备一件外套。不要让别人有握住你的手，抱住你的肩膀的机会，还说这是给你温暖。女子因为柔弱，就更要有坚强的准备。总有一些人从旁窥测，以帮助的名义施行某种控制。所以照顾好自己，少受伤害，不给别人以可乘之机。”

“真正的爱情和友谊的前提，是尊重对方的自由和独立。我爱你至深，才接受你现在的样子，而不是我期望中你的样子。”

“所有的幸福都在自己身上的知觉中，你无需外求。要学会自产自销幸福。不要把人生最重要的源泉，假手他人。如果一个男人对你说，我将给你一辈子的幸福。你可以微笑，但

不能相信，因为幸福必须是自己给自己的礼物，任何人不得僭越。”

“不要和任何人赌气，不要和男人赌气，不要和看不起你的人赌气，不要和上天赌气。有的时候，你什么都没有做错，只是不能如意。就把它放下，轻轻地，不再回头。喜欢电脑键盘上的回车键。另起一行。”

## 藏地密码读后感篇五

密码9很好看，对于整部小说来讲，算是一个小完结，虽然故事还在延续，但主人公们总算都解开了身上的蛊毒，也摆脱了与其他敌人的纷争，若此时放弃寻找神庙，主人公们都可以安全回家吃饭睡觉打豆豆啦！~当然，他们是不会放弃的。上一篇说了核心团队努力帮助男主解蛊毒的那条线，这本小说另外一条线，阴谋与爱情。

密码9里面让我感触最深的一个人是郭日念青，他很是一个值得让我们思考人性的人物，虽然他只是出现在第九本书里，但他开始让我去思考，到底什么是善？什么是恶？最动情的一个场景，是郭日抱着骨骸在湖边草荡中的一幕，四周死寂，万物无声，陪伴他的只有他的往昔回忆和儿时的约定。

郭日念青是一个很讨厌的人，一个拥有着魔鬼智慧的大大反叛人物、某国的大将军、与外部勾结的密谋反叛者、也是一心一意的痴情男。他的计谋无人能敌，无人能够看穿，将所有正面善良的人们一步步引入深渊。主人公们也逐渐弱势，逐渐无法与他正面抗衡，最后只能躲避他另辟蹊路。

后来，随着故事深入逐渐发现，原来郭日也是一个可怜之人，也是一个执念纯情的人，只是为了玛吉——一个他最在意的人，他现在的心上人，他儿时记忆中的妹妹，他付出了一切。为了守护玛吉，为了实现他曾经许下的诺言和她的愿望，他一直在不停的努力，用他魔鬼般的智慧，操纵着一切。可是，

如果从另外的一个角度来想，他又有什么错呢？他不过是为了了一份儿时最单纯的美好，不过是为了守护他内心深处最单纯的情感，他为了国家安定做出了巨大的贡献，让无数的百姓崇拜信服，如果女主是玛吉的话，那么，郭日他应该是韩剧中当之无愧的执着纯情、感情细腻又家财万贯完美得无可挑剔的男二吧，只是女主在某一次回眸中突然看到了情投意合的男一，无论男二再怎么努力，也无法再次得到女主的芳心。

郭日，这个人，我不知道该如何评价他，说他大恶，其实他只是为了守护他心中的那个儿时的小妹妹。说他善良，但是他却一直在他的立场上，想去篡权夺位，为了自己的目的不择手段。说他忠贞爱情，他却一直都是单方面的付出，一厢情愿，哪来的爱情呢？说他在守护儿时的纯真，妹妹一同往昔的依然那么的天真善良，他却是如此的心狠手辣，说是守护不如说是为了得到她。可是，事实上，在他为了玛吉舍弃生命前，他回忆往昔，他的出发点是那么的简单，那么的单纯，他确实又只是为了守护儿时的妹妹，为了他内心最忠贞的爱情，为了他的百姓安定.....凌乱。到最后我依然不知道该如何评价他，不知道该给他什么样的标签，但也许他才是生活中最真实的我们，在嘈杂的尘世间不停的努力、挣扎、负隅顽抗，也只是为了守护自己内心深处那一丢丢的执念、正义和私心。人性啊.....

## 藏地密码读后感篇六

阅读《心灵密码》源于作者毕淑敏的自我推荐“心灵本无密码，但密码无处不在。一次心灵自诊，决定一种生活品质。悲苦的时候，伤感的时候，茫然若失难以决断的时候，烦躁异常自我否定的时候，抽出片刻时间，翻翻这本书吧。读完之后的心境，和打开书页之前，可能略有一点不同。”

众所周知，毕淑敏是一位著名作家，但同时她还是医生和心理咨询师。她17岁入伍当兵，11年走遍喜马拉雅山、冈底斯

山、喀喇昆仑山交会的阿里高原。转业后从事医疗工作，35岁开始写作，46岁时开始学习心理学。她从事心理咨询师之后，由于咨询中心的时间和资源有限，无法及时帮助更多人，感到难以言表的责任和压力。这本书是她从临床心理医生的岗位上退下来，著写的一本有关心理学普及方面的小册子，目的是以文字传播的方式描述和阐释当代人的生存状态，通过和更多人（也就是和读者）交流，摸索和揣测人的内心世界，诠释心灵密码，让读者认识并了解自己，在阅读中感动和反思，从而更加热爱生命、热爱生活、热爱自己。

的红绳。不要被年龄吓住，唯一的对策，就是正视衰老，把它当成盛宴后的杯盏，轻轻洗净收起。”

在《心灵密码》中，提供了许多思维方法，犹如一剂心灵处方，让读者面临困境和窘迫，能够滋养生息，重新给自己找到安身立命的支点，安详飘然一生。如，生活的艺术在某种程度上，就是排序的艺术。学会自产自销幸福，幸福是自己给自己的礼物。为自己建立快乐的生长点等等。

给人印象深刻的是，《心灵密码》讲述了许多人遭遇过的心理痛苦和现实困惑，提醒人们关注感悟生命，增强对生活的感知能力。如，一名中学女学生问毕淑敏“我为什么是一个女孩？我的爸爸为什么是一个农民，而我同桌的爸爸却是县长？为什么我上学要走那么远的路，我的同桌却坐着小汽车？为什么我只有一支笔，他却有那么大的一个铅笔盒”。对此，作者告诉那个女孩，世界上的不平等有些是与生俱来的不能改变的，没有人能够担保你一生下来就享有阳光灿烂的平等。看看动物世界，就知道平等是多么罕见了。平等是人类智慧的产物，是维持最大多数人安宁的策略。明白了这个道理，就少了愤怒，多了感恩。

喜欢《心灵密码》，并不是迷恋她华丽的词藻，而是享受书中文字所传达的那份安宁和从容，可以受伤，但永远有痊愈的力量。



## 藏地密码读后感篇七

看了毕淑敏的《心里密码》，说实在的，并没有获得很大的启示，但却引起我对生活的思考。

每个人都有自己的思想，都有自己的个性，是这世界上独一无二的个体，就像是夜晚的天空中闪烁的星星。因而每个人都有自己的生活态度，有些人喜欢简简单单，有些人喜欢雍容华贵，有些人喜欢轰轰烈烈.....所以不同的人有不同生活追求。人生在世，光阴短暂，何不让自己在更多的快乐中走完自己的人生之路。何必在乎别人的眼光，别人的不解，因他人而烦恼。如果想拥有更多的快乐，就随心而走。会随心而悦，那就是自己的正确之路。

生活总有不如意的地方，你不能一味的抱怨，一味的抱怨命运的不公，一味抱怨朋友的离弃，一味抱怨工作的不顺??生活就是这样，酸甜苦辣，百味俱全。生活不可能一直是甜的，偶尔会有酸苦辣来做生活的调味剂，就像人生不可能是一路坦顺，偶尔挫折也会在半途中不期遇到，这样的生活才是真真实实的生活，实实在在的生活。这样的生活才会让我们体会生命的多彩，不管是悲痛还是幸福，这都是我们来到世上的见证，也是我们在世上学到的东西。就像作者在书中所说的一样“人不可能总吃细粮，偶尔也一定要吃粗纤维，悲剧、生病、死亡等都是生命中的粗纤维，我们只有安然接纳。就像你不可能要求一个没有风暴的大海。那不是海，那是泥潭”。无论问谁，选择大海还是泥潭，我们都可以心领神会，不答而知。总有人抱怨自己有那么多忧伤，而别人却又那么多快乐，她可知道再快乐的人也有烦恼，也有不可言说的苦闷，只是他用自己的快乐把自己的悲伤覆盖，埋藏。不要只想到自己的悲伤，忽略自己的幸运；不要只看到他人的愉悦，而不闻他人的不幸。从某种程度上讲，一切都是相对公平的，没有得到就无所谓失去，没有失去就无所谓得到，可谓福祸所依，也可谓“当上帝为你关上一扇门的时候，会为你打开一扇窗”。

生活中我们都拥有亲人，朋友或爱人，而当某些人遭遇亲人的背弃时，会因“血浓于水”而原谅亲人。而面对朋友或是爱人的背叛，你也没有资格去责怪他们，因为你没有权利阻挡他们的选择。背叛，也许是他们的错，也许不是他们的错。可即使是他们的错又怎样，何况圣人都会犯错，我们又有什么强有力的理由去批判他们。每个人都有权利犯错，而每个人都有宽容他人的义务。对某些小事情，何必斤斤计较，何不让它随风而去。有些事情，有些人物适于忘记，所以抓紧随风而逝的时间。因为时间是最好的良药，无论你在某时某刻多么痛彻心扉，多么悲痛欲绝，时间会悄悄带走你悲痛的记忆，渐渐地淡忘，甚至消失。

人生是自己的，何不随心而走，随心而悦。当你想哭的时候，就尽情的大哭；当你想笑的时候，就尽情的大笑；当你想发泄的时候，尽情的发泄??生命是自己的，人生之路需自己开辟，自己的一切由自己主宰。人生因自我而乐，因随心而悦。

## 藏地密码读后感篇八

最近我读了《心灵密码》，这是作者毕淑敏厚积多年之功的最新力作，她以作家、医生、心理师的多重身份，凭借丰富的人生阅历与专业的心理学背景，以深沉厚实的智慧与冷静真切的良知为经纬，梳理人生顺逆，镂刻世间悲欢，挖掘心灵沉疴，解锁心灵密码。

毕淑敏在《心灵密码》中，运用自己人生丰富的经历和病人的事例给我们讲述死亡、、情感、工作等，从中我对人生的许多事情都有了不同的看法，读书能够从别人的人生经历学到一些做人的经验，真是受益匪浅。

《向小斑点致敬》和《因为害怕，所以更要直面》等几篇文章中描述了对生命的尊敬，对死亡的思考。《向小斑点致敬》中说道：人到了最后的关头，能够完成的，就是在身边咫尺之遥的范围内极简单的动作了。我由此想到，如果你有什么

要说的话，一定要尽早说，不然就无人能听到。如果你有什么要做的事，要趁血脉充盈之时赶快做，不要等到心有余而力不足。从中让我感受到了生命的重要性，让我更懂得珍惜时间，在自己的有生之年为自己，为家人，为朋友，为国家，为世界做更多的实事。

看完《一定有本书是你的至交》、《书让我们不再陌生》和《完成一套精神的太极》，让我更深地感受到了读书的好处。《一定有本书是你的至交》里说道：“我相信，有一本书，一定藏在远方。它是你的至交，它的肚腹中藏着一句话，有可能改变你的一生。其实，书最大的魔力，在于可能改变我们精神世界的框架，进而影响我们的行为方式，最后甚至扭转我们的人生轨迹。”读书可以足不出户就能够了解到不同地点，不同时代的事情。自己的人生经验有限，而通过读书，我们可以借助别人的经验，成就自己的梦想。现在我感到非常后悔，在大一和大二上学期都没有充分利用学校图书馆的资源，浪费了那么好的读书时间。我要从现在开始，要好好地珍惜时间，好好好地利用时间和图书馆的资源。我要从现在开始养成读书的好习惯。

《心灵密码》中的《为什么很多优秀女子都抱怨找不到合适伴侣》说道：“不要忽视你身边太熟悉的人，宝藏往往就埋藏在你周围。这种忽略眼前、好高骛远的人，基本上也是忽略自我的人。当你看不起自己的时候，你也看不起周围的人。”所以无论是对自己还是对身边的人，我们的要求都不能太高。

《你是百分之三吗》里讲述的爱自己的工作，就能够不用工作，我觉得非常有道理。有一句名言：世界上最幸运的人，是找到一份工，他不用工作。也确实是这样，如果觉得工作是自己感兴趣的，自己很享受工作带来的乐趣，那么工作就成了娱乐的一部分，而不是工作了。所以我们要培养自己工作的兴趣，不要把工作当作是工作，而是兴趣。这样我们才能把自己的潜能都发挥出来了，这样有利于自己和企业的发展。

展。而现在我在学校做的学生干部，虽然有时工作比较繁琐，但我也要热爱工作，这样才能更好地完成任务，更好地生活。

读了《心灵密码》后，真的受益匪浅，还有许多感受无法用语言表达，这本书让我明白了许多做人处事的道理。

## 藏地密码读后感篇九

品味完一本名著后，你心中有什么感想呢？写一份读后感，记录收获与付出吧。是不是无从下笔、没有头绪？以下是小编收集整理《李白密码》读后感，希望能够帮助到大家。

这本书用童话的方式让我们更深入地了解了李白的一生以及他的诗词，让我们身临其境。全文以楚杏白爷爷陷入绝境，需在虚拟世界破解李白密码为线索，一环扣一环，带我们游历了李白跌宕起伏的一生中最重要的部分，而且写的十分生动详细，深入人心。

文中，我最敬佩米多，他遇事沉着，会用自己的聪明才智化解困难，胆大心细，会用身边的东西保护自己 and 同伴。为人开朗，十分有礼貌。当发现有人控制自己和同伴时，没有慌乱，而是冷静分析并继续破译密码。一路上，他们历经了无数困难，都是团结一心，共同化解。通过米多对李白古诗的分析与总结以及对李白密码的理解，大家才救出了楚杏白爷爷。

当然，王大威和舒娅也毫不逊色。他们共同努力，勇往直前，协助米多，一起对抗险恶小人。舒娅聪明伶俐，对李白的诗赋知道甚多，善于总结，机敏灵活，优雅大方，知书达礼，是米多的好帮手。王大威虽然不算聪慧，可他勇敢，努力保护同伴，敢于猜想，用尽全力帮助米多破译密码，重情重义，也帮助他们不少。

这本书，让我深刻地知晓了李白跌宕起伏的人生和他那时而豪放，时而忧愁，时而欢愉，时而悲伤的诗篇。

它，是一本拥有着智慧，拥有着勇气，拥有着情义，当然，也拥有着让人身临其境的诗赋的书。

## 藏地密码读后感篇十

《心灵密码》这本书是著名作家、医生、心理咨询师毕淑敏厚积多年之功的一部力作。下面是本站小编精心为您整理的心灵密码读后感，希望您喜欢！

读完毕淑敏《心灵密码》一书，感触很深。一是有感于她对人性的理解是那么的深刻；二是有感于她对人的心灵深处的秘密的解读是那么的透彻；三是有感于她给迷惑、彷徨在十字路口的心灵指明了方向。读其新书《心灵密码》，更是感到作家把关怀的精力真正触及到了人的心灵深处。阅读这样的书，宛如清冽的山泉，可以洗刷心灵的疲惫与惶然。

初看这本书时，觉得好像都是对女性的关爱和关注的话题，但当你细细读来，又感到对自己的教育工作有着很大的启示。在《批评常常具有破坏力》里，毕淑敏告诉我们：“当一个人觉得没面子的时候，常常也就没有了能力。当你尊重一个人的时候，他就有了更大的能量。需要谨记，批评具有破坏力。慎用批评，无论是对孩子还是大人。尤其是对孩子，让他们感觉羞愧，绝不如让他们感觉光荣与自豪，来得美好。”对呀，作为教育者，竭力呵护孩子的脆弱心灵，珍视孩子的感受，对孩子多鼓励，这样比较温暖和明亮，会产生长远的正面效应。每一个生命来到世界上，都带着千姿百态的特征，等着我们去挖掘。让我们尊重生命中的多样性，让他们更加自由的生长，让我们这个世界更加丰富多彩。

《心灵密码》这本书是著名作家、医生、心理咨询师毕淑敏厚积多年之功的一部力作。她凭借丰富的人生阅历与专业的心理学背景，以深厚的智慧与冷静真切梳理人生顺逆与坎坷，写出了人生的真实，是一本净化心灵的书。看了这本书，你的心灵会安静，心会自由呼吸，也会豁然顿悟。人生的哲理和感悟，此书娓娓道来，令你不舍难忘。这本书能告诉我们：做好自己，做自己想做的事情；听自己心底的声音；学会和自己交流。字里行间，让我眼明心亮。

在《心灵密码》中精彩而充满智慧的文字随处可见。书中有许多小故事，他们就像在黑夜里的一扇有光亮的小窗，将我们的神经重新变得敏感起来。作为教师的我，出于职业习惯，看到关于孩子的话题，不由自主地去重点关注。在这本书中的《安之若素很难办到》一文中，她写到：“孩子最容易受伤，是最容易受到攻击的对象，他们不会还手，受到恫吓就会安静下来，让成人们觉得恫吓是一种很有效的方法。然而，孩子们像海绵一样，吸收成人世界的怒火，并将其植入了自己的大脑皮层的潜意识。随着他们慢慢成长，他们会在人与人的交往中，不由自主地重复从父母那里习得的方式，以为这是最好的一招，以为这是爱的曲折表达。他们会养成以最坏地心思去揣摩他人的习惯，并将自己的情感包裹在铠甲之中，以为这样才安全。”读到这里，我的心感到沉重。纵观周围所闻所见，与孩子相处交流，面对孩子过错时，恫吓声不绝于耳。只要有孩子的地方，大声呵斥随时可听；训斥场面不难所见。在恫吓训斥时总担心“蚊子一样的声音”孩子听不见，自然调高八度。再想想毕淑敏这段话，却是如此敏锐、如此见地，不能不令人深思。大声呵斥也许暂时凑效，事态暂时平息，真正在孩子内心中是否在接受你的教育？是否明白其中事理？如果与孩子沟通，心平气和，轻声交流，孩子就会安全地倾听，如果没有听懂，也会全神贯注安静地倾听。我想：作为老师该明白如何选择教育沟通方式了。

文章中还这样写道：“安之若素其实是一件很难办到的事情，特别是看着孩子渐渐成长中那无数次的过错，你要心平气和，

你要眼睁睁地忍耐一个生手的过失，有时还是很严重的过失。你忍不住要跳出来帮忙，其实这是一次扼杀，你杀死了一次正在成长中的经验……”毕淑敏就是这样提醒你、叮嘱你、期望你。我是老师，就要用我们的爱心，用阳光的心智去善待我们的孩子，在他们幼小的成长阶段，给予每个孩子关注和正确引导。“因为这个阶段，稍纵即逝，对人一辈子影响极其深远。”

看毕淑敏的书，像一次旅行，心灵的旅行。她以文字的方式向我们传授着她用时间、用心血得来的经验；像父母一样叮嘱你：不要陷入人生的陷阱；像老师一样期望你要乐观向上；像朋友一样告诉您要善待自己；像智者一样引导你如何工作、如何生活。

读她的这本随笔，几乎每一篇都能让我掩卷沉思，从她的书中，无论男女老幼都能找到一些适合自己百读不厌的文章。那些简短的篇章，以深沉厚实的智慧与冷静镂刻人世间的变故与悲欢，让人不得不铭记在心，不断地思索。

“心灵密码，心灵本无密码，但密码又无处不在”。读这本书可以从任何一页开始，对于我来说哪怕读了很多遍，每读一次都有不一样的心灵感受和收获。

生命中是由很多最重要部分组成，感情和理智是我们其中的一部分宝贵财富，有时候，远离就是更深刻的爱戴，而宁静则有一种特殊的力量……，书中的每一个文字，都让人温暖，仿佛自己的脉搏与作者一起跳跃来达到的共识那样心有灵通。

对大自然，她深情的说：“所有地球人，相互之间必须紧密连接。要有悲天悯人之心，不能让高山消融万年雪冠。万物灵长的我们，只有一个心灵的出口，那就是相亲相爱”。

对幸福，她出语不凡：“无数微不足道的幸福堆积起来，如同一滴滴饱含盐分的水珠立体集合，聚成了波涛万顷的沧”。

这几句话，让我顿悟，滚滚红尘中，要坚定自己的信念，为自己找个安身立命的支撑点，即使向礁石一样，千疮百孔却仍能快乐的矗立着，从容一生。

世界上最暖人心的时刻，不是夏日朗朗晴空阳光的照耀，而是你我内心的共鸣，了解自己，破译自己的思想和行为，安定的生活，享受持久的幸福，我想心灵密码不过如此。

知道毕淑敏，是从她的那篇关于教育、关于孝心、关于感恩的“提醒幸福”开始的，从那个时候起，就一直很喜欢这个作家。在该书中，毕淑敏将其研修心理学的体会与她开办心理诊所以来的典型案例、精彩故事融为一体，并设计了一些有趣的游戏和排忧解难的小方法，对舒解现代人心理压力颇有益处。

心灵本没有密码，但密码无处不在。在《心灵密码》中，毕淑敏将其师从心理学大师研修心理学的精深体会，与她开办心理诊所以来进行咨询诊疗的典型案例、精彩故事和优美的文字融为一体，讲述了每个人生命中都会面临的共同事件和共同感受，如生离死别、情爱怨仇、成败悲欢、喜怒哀乐；还讲述了许多人遭遇过的心理痛苦，以及许多人正在经历着的现实困惑。毕淑敏希望，这本书有一种让读者在阅读中感动和反思的力量，有一种励志的作用。

书中，作者用那敏锐的目光、宽厚的心怀，睿智的文字，讲述着女人、情感与家庭。如在《我的恋爱为什么总是无疾而终》里，作家借主人公梓怡的故事，最后总结道：“如果你有很多美丽的照片，请不要把自己的家变成展示这些照片的博物馆。那无意中将是一种排斥他人、唯我独尊的信号，说明你的世界里充满了你，让人却步。高傲自恋的女人，在让人欣赏的同时，会让人远离。男人和女人都对高度自我的人，敬而远之。”这些缠绕在我们身边的琐事，或提醒人们关注感悟幸福，或引发思索、联想，令人生出无限美好的情愫。



毕淑敏的书中，有的只是生活，真实而美丽。她不像学问们舞文弄墨，不像教授们高深说教，不像时评家语锋犀利，不像青春写手愤世嫉俗。诸如在《让女人丑陋的最根本原因》里，作家写道：“女人会不会因为心理不健康而变丑，我不敢打包票。因为心理不健康而导致身体上的病患，却是千真万确的。为了不得病，为了不变丑，人们只有更多地让爱意充满心扉。”这样的文字，折射着女性水样的光华，如一剂心灵处方，文火清蒸，给人恰到好处的滋养。

作者还对人类的命运进行探究，对深层的人性进行审视。比如在《向一个小斑点致敬》里，作家提出：“人到了最后的关头，能够完成的，就是在身边咫尺之遥的范围内极简单的动作了。我由此想到，如果你有什么要说的话，一定要尽早说，不然就无人能听到。如果你有什么要做的事，要趁着血脉充盈之时赶快做，不要等到心有余而力不足。”此刻，作家所描摹和传达的意境，或者是因为我们见惯不怪的麻木，或者是因为压根儿就没想到，总会产生一种与众不同的新鲜与惊愕，拓展了我们的思维，获得一种阅读的快感。

在《心灵密码》中，类似这样精彩而充满智慧的文字随处可见，书中还有许多如何排解人生苦痛的小故事，它们都会像是我们黑夜里看到的一扇有着亮光的小窗，将我们麻痹了许久的神经重新变得敏感起来，恢复我们对生活应有的感知能力。蒙田说过，世界上最重要的事就是认识自己。解读心灵的密码，了解自己，是一切成功的基石。

给读者的印象最深的，就是作者说的“世上没有不劳而获的事情，对幸福愉悦的感受也是如此”。名医很多，作家也很多，但作家兼医师的人不多，能治病又能医治心灵的人也太少，毕淑敏做到了，而且还做得很好。毕淑敏用她温馨的感悟与思索，激发着我们对真善美的不懈追求，读该书最大的收获就在于此。