

最新生命的重建的读后感 生命的重建读后感(精选5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

生命的重建的读后感篇一

接触《生命的重建》这部书，源于我的同事兼良友苟姐，是她给我推荐的。最先是在《喜马拉雅》听书网听，它，带给了我很大的震撼，于是就去买了一本纸质书，随时翻读。这本书的作者是美国最负盛名的心理治疗师、杰出的心灵导师、著名的作家和演讲家路易斯·海。

经年的生活循环往复，不管是无忧无虑的童年，还是求学路上的少年，再或是初入职场打拼的青年，到如今上有双亲下有在读高中的孩子的渐入中年，一切就好像老式收音机里循环播放的江南小调咿咿呀呀，并没有太多精彩的画面留在记忆里。有的是少年时体弱多病，青年时舟车劳顿的单位、家之间的往返……这是因为什么呢？在看了《生命的重建》这本书，一切的疑问、遗憾，皆抽丝释怀。原来是，我并没有在有生之初学会爱自己，照顾自己，让自己每时每刻都活在当下，体验每一天的美好时刻，美丽经历，让自己充满光明喜悦和安全。郑重声明，从现在到永远，我将衷心帮助我自己，非常乐意的照顾我自己，真正的学会爱自己，珍惜老天、父母的恩赐，善待无比珍贵的'生命。我只有学会了爱自己，才会创造更好的价值。

相信不远的将来，我已学会了爱自己，我的身体回馈给我健康和活力。我爱我自己，所以我将拥有一个无比幸福和温暖的家，不管是我的父母、爱人、孩子、朋友、亲人我都好好

对待他们，爱他们。而那个温暖的家是能够给我任何帮助和需要的地方，我会为了他而努力的奋斗，努力的工作。而我常怀一颗喜悦的心，面容越来越美；身体越来越棒。在我广阔的人生中，一切都是完美；完整；完全的。每一天，我都选择在过去的经验中开拓学习新思想。过去虽然过去，而美好的东西已经留在了我的记忆里。每一天，我都品味着生活的富足和充实，爱充斥在我身体的每一颗细胞里，每一根纤维里，我的世界里一切都好。

读此书让我感悟到：生命的力量无穷无尽，那么让我们解放心灵，找到生命的价值，绽放万物之灵的光彩！

生命的重建的读后感篇二

“在我广阔的人生中，一切都是完美、完整和完全的。……我的世界里一切都好。”

佛家云：夫妻是缘，有善缘，有恶缘，冤冤相报；儿女是债，有讨债，有还债，无债不來。我们的父母、配偶、子女都是我们自己选择的结果，我们的工作、生活和朋友也都是自己感召来的。

我们真的会变成我们自己所想的那样。我们认为自己好，自己就会更好，就像故事中讲的那样，随机挑出几个孩子，说他们是天才，他们长大以后真的多数取得了比其他孩子更大的成就；认为自己坏，自己就会更坏，从小就生活在打骂、责备中的孩子往往都不自信，以至于机会来临时也不敢去争取从而把握不住。

对自己制造的一切，我们不能将责任推给别人，责备别人，因为“我”是自己惟一的思考者。我们有时会因为自己说错一句话、做错一件事而耿耿于怀，担心别人会误会自己，或者对自己有什么意见，其实很多时候别人根本没注意到这句话、这件事，而我们却会好长时间自己吓唬自己。甚至于

有时候明明事情不是那么糟糕，为了渲染自己的“悲惨”，好让别人相信自己的处境多么糟，故意装出一种忙乱、困顿、痛苦、可怜兮兮的样子，而这样的结果往往是真的变成自己假装的“悲惨”境地了。反过来呢，每天“装”的很开心、很积极，为了长期保持这种快乐、阳光的样子，嘴角都不会往下耷拉了，自然就能微笑地面对生活了，正所谓：重复上千次，谎言也会变成真理。

怨恨、批评、内疚、恐惧，是我们生活中四种最坏的习惯，造成了我们身体上和生活中的主要问题。这四种习惯起源于喜欢责怪他人，却从不勇于承担责任。如果我们敢于对自己生活中的每一件事负责，那么就不会责怪任何人。任何时候我们去往哪里都是我们内在思想的反映。

别人会以某种方式对待我们，正是我们自己的信念吸引的。“智子疑邻”的故事已经告诉了我们想法的重要性，当我们觉得某个人是麻烦、是负担时，他往往会经常来给我们添麻烦；当我们觉得自己可能惹别人厌烦时，往往会感觉到别人“真的”对自己很不耐烦，我们再因此对别人心怀怨恨，觉得对方莫名其妙的讨厌自己，那肯定也会得到自己设想的答案。对家人，尤其是对孩子，我们往往会怕，怕他们不够好，怕他们犯错误，于是经常提醒他们“千万不要……”可是按照“吸引力法则”，担忧就是一种诅咒，我们恐惧的常常会变成现实。

经过对别人苛责的阶段后，很容易进入内疚、自责模式，口头禅是“我怎么又……”其实这还是一种诅咒模式、逃避模式，这背后其实隐藏着对自己的不认同，是为自己不愿意改变找到了借口，因为我们这样说时，潜意识里是觉得自己这个坏毛病已经根深蒂固，很难改了，犯错误是很正常的事。

改变几十年养成的习惯的确很难，我经常提醒自己：过去的事已经发生了，没法再去改变，只需要用它来帮助自己少犯错误就可以了，不要总是活在回忆里。要想从过去彻底解放

出来，最重要的就是原谅、感恩，原谅自己、原谅别人，感恩过去发生的一切。作者露易丝·海根据自己的经历分析了导致身体出现问题的心理原因，提出了解决问题的新的思维模式，这些与王凤仪先生讲病的因缘可以说是殊途同归——病由心生，一切法有心想生，想改变命运，只能改变自己；为了自己的身体更健康，生命更有意义，我可以改变。

生命的重建的读后感篇三

健康是最大的财富。健康是人生第一的财富。——爱默生
生命如此脆弱，真的没有理由不好好珍惜自己！当看看医院病床上生病的人，当全家一起开开心心吃这年夜饭，当和自己和心爱的人在一起挽着手仰望着美好的世界……有时就是感觉健康的活着真好！健康是一笔无价的财富，相当于零前面的那个1，没有1，后面有再多的零也没有意义！没有健康，一切都失去了存在的价值……还要奢望什么呢！让自己拥有健康的身体，就是对亲人爱的一种表达。不要让父母挂念，让他们安心最有效的方法，就是我们能健康而幸福的生活！我记得xx年的10月份，我发了一次高烧，母亲好几次让我去医院检查一下身体，我倔强的不听他的话，以为自己休息一下就好了，到了晚上半夜后，我发烧加感冒，我在床上难受的翻来翻去睡不着，人越来越不舒服。母亲半夜到厕所方便后又到我房间看看我怎么样，看着我这样难受的样子，他疲劳的面孔上露出担心，立即半夜带我去医院看医生，守护我身边挂盐水。让自己拥有健康的身体，就是对自己工作敬业的表现。自己能拥有健康的身体参与到工作当中，绝对能提高工作质量和工作效率的……让我们把健康放第一位。

生命，那是自然会给人类去雕琢的宝石。——诺贝尔人的生命只有这一次，对于谁都是宝贵的。那我们应该怎样对待生命呢？我觉得我们既然到世上了一道，就得珍惜生命的价值。从某种意义上说，生要比死更难。死，只需一时的胆量，生，却需一世的勇气。所以我们要珍惜生命，不要在于它活的是

不长久，而在于活得是否充实。有时我在想，要是人们把活着的每一天都来看作是生命的最后一天该有多好啊！这就能显出生命的价值，更能让我善待生命。所以要珍惜自己眼前比金子白金还亮的时间。每个人都有自己的人生目标，我们应该把握时间和时机去完成它们。我记得以前我看到一篇文章是美国的一位普通的博士生毕业，他在自己的故乡自己的城镇里开了一家小小的冰激凌店，他跟他的同学说：“我的理想是有自己能做出各式各样的冰激凌店。他虽然没有赚很多钱，但是他很开心。他完成了他的人生理想。”看了这篇文章以后我对自己的目标有点动摇了，因为我从小在爸爸事业成功的背影下长大，我那时候觉得自己要是能创办一个轰动自己父亲的神经的公司，开着比自己父亲还要贵的汽车，穿着比电影里面还好看的衣服.....但现在我知道这些“昂贵”的梦想实现太难了，可能1万个人里面只有1个人能实现，不过我会尽量驾驶自己的小船向成功的岸边慢慢靠近的，因为他是我的目标之一。我的还有一个人生理想是成为一个全世界电脑游戏比赛wcg的中国代表选手。我把wcg比赛看做和奥运会一样的比赛，是一个运动员。中国的wcg比赛太差了，丢脸啊！想和刘翔一样，为国争光！呵呵不说了，我知道这不可能实现的！！

《纽约时报》畅销书、露易丝·海创作的《生命的重建》，源自一个朋友的推荐，花了近2个月时间来精读并摘录，体会很深，收获很大：这真不愧是一本全球畅销万册的好书：通过对重点篇章的诵读摘抄等，我亲身体会到了内心的逐渐强大，通过对自己的赞同和爱，我感受到内心的平和，通过对生活宣言的诵读和冥想，我感受到内心的快乐幸福。这是一本我将放置枕边随时温故的好书，这是一本我想向众多朋友推荐的好书，这是一本可以给自己内心注入强大力量的好书，这是一本能够让你感受人生幸福的好书，这是一本值得代代相传的好书。难怪全球如此多的人信奉和仰慕，因为她确实能够给你带来全新的生命：爱自己，接受自己，找到生命的价值：

生命的重建的读后感篇四

我被这美妙的诗歌吸引着，这是一首美丽的生命交响曲，充满活力，蕴含着大地苏醒般的气息，来自宇宙、大自然的力量，一切是那么的安静，自然，流畅——我是安全的，我的世界一切都是好的。仿佛看到了我的内心世界阴暗的一面逐渐消退，阳光开始温暖这颗恐惧、冰冷的心。一股新的血液充满了我的身体，仿佛自己变得更加高大，更加有力量——生命在重建中。

露易丝·海在她痛苦的成长过程中总结并揭示了疾病背后影藏的心理模式，认为每个人都有能力采取积极的思维方式，实现身体、精神和心灵的整体健康。阅读完《生命的重建》，我发现在我的生活经历中有着很多很多相似之处，也让我明白了我生活中出现问题的真正原因。书中提到的很多观点都得到应证，我很认同露易丝·海的观点（至少有大部分）。很多观点我暂时还没去应证过，但我相信他们的存在。感谢露易丝·海的伟大奉献！

在我内心世界里充满着许多的负面因素：我不行、我还没有做好准备、这些都是不可能的、没人会爱我、他们会拒绝我的、我太矮了、我长得不帅、我很无奈，不知道怎么办、我穷，没钱、他们不应该这样对我等等。看看，这就是我，所以我的生活环境是那样的一团糟，精神低靡，感觉我的未来是那么的渺茫。突然想起了徐志摩写的“这是一潭绝望的’死水，清风吹不起半点涟漪”。《生命的重建》把我从“死亡”中惊醒。一缕阳光照进这黑暗世界，大地开始苏醒。

番茄苗的成长故事让我感悟到积极的思想对改变我们世界是多么的重要，因为我们的世界都是自己创造出来的。现在我开始懂得爱自己，爱自己首先要懂得宽恕自己，宽恕自己对自己以前的负面的思想，宽恕自己对他们的愤怒。多少次因为愤怒而导致睡眠不好，吃饭不香，没有心情工作，使自己处在痛苦与烦恼之中。

《生命的重建》中提到，我们现在的思维模式和行动模式都是源自于我们小时候学来的观念。我的惊奇的发现我在人际关系情况，如同我在家庭的关系情况，我的许多模式跟我的父亲很相似，不太习惯语言表达，而更多的是用行动，所以在关系处理上不是很流畅。还有就是父母之间的关系，在我的印象中我的家庭显得比较平淡，有关家庭在亲密关系的教育也比较少，所以我现在在亲密关系中也遇到困难。我并没有责怪父母之意，我明白我的父母已经尽他们所学的经验教育我。我只是表达我的现状是跟我们小时候的经验有关，知道这些，我们就有方向去改变他，完形我们的不足之处。

身体的健康跟我们的思维模式有关，这是我第一次所接触到的理论，但是我对露易丝·海许多观点都很赞同。疾病是我们自己创造出来的，我们不间断的思维模式决定了我们身体的动作和体态，从而决定了我们是否健康。满怀爱心倾听身体的信息，你的背痛、腿痛、无头的头痛、经常喉咙不舒服等等，听听这些部位想对我们自己想说些什么。通过改变一个人的思维模式，一个人的信念能过达到身体上的疗愈作用。在我的生活经历中，我的身体出现状况时，回想起来确实都得到了应验。例如：我的眼睛在不知不觉中变得近视，这与我在生活中有我很多不想面对的事，害怕、恐惧，我在躲避它们，现在开始接受它们，然而我的视力也开始有所好转，当然还是有些东西还不能看开。我的喉咙不舒服，跟我长期没有表达自己的感受，压抑自己，恐惧表达有关等等。

新的思维模式，能够给我们带来新的生活感受，能让我们更有力量，更流畅，使我们的身心灵更加健康。

现在我选择平静地对我头脑中的旧思维，我愿意改变。我能够学会，我有学习的能力。我愿意改变，在我做这些之时我选择快乐。

我是自己世界的主宰。耳畔选择自由。我的世界里一切都好。

生命的重建的读后感篇五

最近，在看一本书，露易丝·海的《生命的重建》，真是一本好书，作者在书中为我们揭示了疾病背后隐藏的心理模式，从而开辟了重建生命健康的道路。书中有一部分是关于咽喉疾病的，作者认为，咽喉代表我们为自己“大声说话”的能力和“要我们想要的”和说“我是”的能力。当我们咽喉出现问题时，通常意味着我们感觉自己没有权力做这些事情，我们认为站起来为自己说话是不恰当的。喉咙痛一般是由于愤怒，如果还伤风感冒，那么同时还存在思想困惑。而且咽喉还代表身体内的创造力，当创造力被抑制和挫败时，咽喉就出问题了。

我的家族，咽喉常有问题，无论是小孩还是成人，都逃不过，凡有病均是咽喉先出问题。所以，大人常阻止小孩吃热气易上火的食物，但油炸的香脆的就是好吃，小孩那里忍得住？我常在想，为什么别的小孩吃了不上火？甚至乎天天吃都没问题？保健的中医的书籍也看了不少，也不管用。书中这样解释，我觉得真对啊！我们的家族，长辈都非常专制，习惯打压人，孩子哪敢大声表达自己？不过幸好近几年我的家越来越民主，所以咽喉疾病发作也越来越少，即使吃热气的东西也没大问题了。而在三脉七轮中，喉轮也是代表沟通、表达和创造力的。