

2023年遇见未知的自己读后心得(精选10篇)

通过培训心得的写作，我能够更好地理解和掌握学习的重点和难点。下面是一些精选的军训心得范文，让我们一起来欣赏和学习其中的亮点和精华。

遇见未知的自己读后心得篇一

《遇见未知的自己》是一部关于身心成长的小说，作者张德芬以其简简单单的写作风格揭示了人们烦恼和痛苦的深层原因，以其简简单单的文字诠释了深刻的‘人生真理’。

书中解释了我们人类对生活的追求，也是五个字可以表达的，那就是爱、喜悦、和平。

为什么付出努力后我们还追求不到我们想要的幸福?真我和爱、喜悦、和平之间的关系是什么?为什么我们要远离真实的自我?我们不是每天都在演戏吗?扮演各种各样的主角，但是在场景中，我们心甘情愿扮演的有多少呢?这是我们看不到真实自我的原因之一吗?我想是的。

所有的人和事都是你内心的反映，就像一面反映你内心的镜子。当外界的任何东西接触到你时，记得看看自己的内心，看看自己的哪一面被再次触摸，看看自己的哪些阴影没有被整理好。不要把精力浪费在外部的、不可改变的、不可抗拒的事物上。首先在内心层面达成和解，然后专注于外部能够改变什么。

因为我们所有痛苦的根源都来自不知道自己是谁，盲目地执着于不代表我们的东西。快乐依赖于外在的事物，一旦让你快乐的环境或事物不复存在，你的快乐就会消失。另一方面，快乐来自内心。所以一旦你拥有了它，这个世界无法将其夺

走。

因此，如果一个人充满了快乐、积极的想法，那么好人好事就会与他产生共鸣，被他吸引。同样的，如果一个人有悲观和愤世嫉俗的倾向，坏事就会发生在他身上。这可能是书中提到的意气相投，物以类聚。

遇见未知的自己读后感篇二

一直以来对心理学很感兴趣，所以会读一些有关心理学的书，《遇见未知的自己》这本书首先是书名深深吸引了我。

《遇见未知的自己》是台湾女作家张德芬的成功力作，于6月在台湾出版，是一本有关身心灵成长的小说。张德芬以其深入浅出的笔触揭示出了困扰人们的烦恼痛苦的深层的原因，以明线暗线双线结合的形式讲述了主人翁心灵成长的历程，以通俗易懂、平实朴素的言辞解读了深刻的人生道理，这本书通过主人公遇到人生烦恼时恰巧遇到一位智者，在智者的指导与自己的努力下改变一切的故事告诉我们人生哲理。

书中提到最多的一点是：外面没有别人，只有你自己。原以为这是教我们坚持自我，不要在意别人的目光。但看了这书，发现这句话的含义还是很深刻的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投身出来的结果。教我们认识真正的自我，将真正的自我与身体连结起来，达到身心合一。

读了这本书，从中我明白了许多。找到自己真正的目标。真正的快乐，要在内在寻找。因为它是快乐原本在的地方：爱、喜悦、和平。如果在外在的地方找，就算我们得到了想要的一切：车、房、地位、金钱、名誉……没有内在对自我的认可和肯定，这样的快乐持续的时间超不过一周，或者更短。但是如果我们先拥有了内在的喜悦和平还有无尽的爱，就可以用更好的状态来面对生活里面的很多事情，从而获得物

质的、需要的东西。所以，请先从自己的心灵成长开始投资：参加课程、读书、内省、瑜伽……都是很好的办法。总之，就是要和自己在一起，和自己的内在在一起。

亲爱的，外面没有别人。现在的生活里面，任何负面情绪出现的时候，我就开始问自己，那个内心小小的‘自己，真正难过或者受伤的原因。一切不快乐都有根源，或许是自己没有接纳或者没有成长到足够强大的内心，才是真正产生不好的情绪的原因。尝试换个角度思考，从内心资：料；来/源，于gzu521学：习；网真正接受它，再去改变它。

认识自我。我们寻常所说的实现自我、超越自我的事业、人生追求，为什么常常会被演变为勾心斗角、疲惫不堪而无法停止的闹剧呢？如果说成功到了最后，只是自我的良心不安和弱肉强食的竞技人生，那么人就真的只是高级动物了。书中告诉我们，人们到底争夺的是什么。争夺的原因不是为了纯粹的物质，而是因为丧失了平安的根源，就是自我。我们在成功中，在竞争中，争取得到对自己的肯定。因为我们不知道自己是谁。

传递正能量。我们体内的胜肽。这是一种由着我们的情绪而在下丘脑产生的氨基酸，它携带着我们的情绪周游全身，供应给周身细胞。我们的细胞也就是在被我们的情绪所影响着。长时间下去，我们的细胞就习惯于某种情绪的胜肽，而当这种情绪缺乏时，周身细胞就产生了不习惯，轻者触发我们下意识的需要去创造这种情绪，重者动用人体能量磁场，触动宇宙大能量场去创造让我们能够产生这种情绪的环境与事件。现在，我们只用想想，我们通常是用什么情绪去思考我们的人生、每天的生活的，这就能解释，为什么我们总是跳不出悲观人生。因为我们的意识创造了我们自己的命运，我们不知不觉中调动自己的全身细胞和整个宇宙场来包围自己。

总之一切根源在于自己，自己的习惯，自己的思维方式，会为后来事情的发展做好铺垫，不管是什么事情，我们要从内

心中去接受它，再去改造它，不要一味去看外在的东西，静下心来，问问真实的自己，感知自己的一切。正如正能量，当我们积极乐观，就会吸引正磁场，让许多不可能成为可能。这样发展就会越来越好。

在这个压力越来越大的社会，我们有必要选择一些心灵读本，来洗涤自己的心灵，。人一生中最重要的事情就是管好自己的事情，觉察自己的心声，修心养性，寻找内在的真我。

遇见未知的自己读后心得篇三

假期伊始，把自己的心灵降低一些欲望，来寻找自己的一片自由天地。读起张德芬的《遇见未知的自己》，电子版的书让我迫不及待读完后，眼很累，心很静，身很轻。

人们在生活中，都会遇到许多烦恼，比如对某人的讨厌、对工作的烦恼、对待遇的不满等等，都是我们自己人为地在放大。没有任何事情可以造成心理上的痛苦。痛苦是来自你对事情的解释。痛苦是你创造出来的，因为那个是你对事情的解释。

这本书告诉我们：我们人所有受苦的根源就是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！我们为什么不快乐？那是因为我们失落了真实的自己。学会用潜意识的方式去处理情绪。

我们所背负的一切都是我们自己带来的，别人是无法强压给我们的，因为我们可以不接受。总是认为自己的苦恼时因谁或其他什么而带来的，其实不然，真正让自己苦恼的是我们自身，过于看重那些会让自己苦恼的事。

我们多少人是因为与别人攀比而疲于奔波，为财富为地位，可一旦拥有了所追求的财富地位却并没有感到幸福反而有些人更怀念以前清苦的日子。因为那不是真正自己内心想要的

东西，那是外在的东西。就象作者在书中所谈到的快乐和喜悦的区别，快乐是取决于外在的东西，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。而喜悦是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生的。所以一旦你拥有了它，外界是夺不走的。所以因与别人攀比去追求财富地位过程会带来快乐，但一旦实现了快乐也就消失了。而如果是自己真正想拥有财富和地位且明确拥有了财富和地位就会造福社会让更多人幸福那就不一样了，那就达到了喜悦的境界。

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；认识真我，从自身做起。因为外面没有别人。这本书读了之后让人受益颇深，要试着学会放下，当我们真正放开的时候，你就会觉得一切都是另外一种结局，要试着看开看淡一切，学着清心，静心，修心，做到情绪。

遇见未知的自己读后心得篇四

《遇见未知的自己》真是一本值得多读几次的好书啊，作者没有干巴巴的讲大道理，灌鸡汤，而是以女主一连串的不幸遭遇为背景，展开女主与老人的对话，让人禁不住继续读下去。我读完真的收获蛮多。

文中让我感触最深的就是婴儿在妈妈肚子里那个地方的描写。从每个人的生命源头出发，找到让我们的人生如此烦恼的原因。试想从一个温暖舒适无忧无虑的环境，突然孤零零降生到这个世界，很自然就会感觉到害怕，惊慌，由此“各种我”开始登场，竖起一层层盔甲来保护自己。每个人都是脆弱的，也没有谁是完美的，我们需要接纳自己的不完美，一层一层剖开被各种模式包裹的外壳，慢慢缩小与“真我”的距离。

外界的一切都是自己内心的投射，最重要的是改变自己，内心的观念变了，相应对外界的事物感知也就会发生变化。这

时候突然就想起王阳明的“心学”，以前高中的时候，还觉得这个老头净会整么蛾子，故弄玄虚，现在觉得王阳明的理论很对啊。

就眼前，我觉得我首先应该弄清楚的就是自己真的想要什么，学了这么多年的法律是不是还要继续用下去，问问自己的内心，具体描述一下自己的愿望，遇见未知的自己。

看了《遇见未知的自己》我很感动，这本书使用小说深入浅出的方式，表达生命成长的蓝图，很棒，给读者很多具体可行的建议，可以缩短茫茫摸索的阶段。

这本书主要介绍女主角生活上的起伏和冲击，很多人生的课题和智慧也随之展开。女主角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。我看完这书，给我深刻印象的一点是要学会接受自己的不快乐，也要接受人生的不完美，而甘心情愿地学习“臣服”的功课。

如何学会接受自己的不快乐，我就有非常多的感悟。我觉得要真正做起来都很难的。因为人的一生，遇到的不快乐的事情真的很多很多，在学习上，在生活上，在工作上，在家庭上都有很多很多的烦心事，累得自己够呛的。那样难道我们就要活在不快乐之中吗？我以前都常常活得不开心，我讨厌自己为什么要长大，自己的身份越来越复杂，是老师，是妈妈，是别人的女儿，是别人的媳妇，是别人的。很多角色，很多责任，压得自己很累，很不开心，我觉得有时真的很想回到儿时，那就好了，可是随着年年的过去，自己的思想慢慢成熟起来，我对自己说，善待自己，善待别人，不要难为自己，做好自己本分的事就好了，要让自己快乐起来，我终于基本能做到了。

无论发生什么事，要学会去接受，这一点相信我能做得到，你呢？

遇见未知的自己读后心得篇五

读完《遇见未知的自己》这本书，给了我很大的触动。

一个故事的发生，在于印证心所要经历的冒险，初入社会的我们，就像还未锻造好的钢材，需要社会的淬火和打磨。在摔打、历练的过程中，我们会遇到各种各样的困难，这时的我们应该像书中的老人所说的那样，将所有发生在我们身上的事件都当成是一个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儿一点儿地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面深藏的礼物。所以我们要认清自己，学会多角度看待自己，明确自己要走的路，正视自己面对的事件和周遭发生的人事。

书中的老人曾说，我们一生所追求的东西也不过五个字可以表达——爱、喜悦、和平。此处，我只想说说喜悦的说法让我印象深刻。“喜悦是消融负面情绪最好的光”，喜悦是由内向外的绽放，从人的内心深处油然而生的。所以一旦援用了它，外界是夺不走的。可以说，喜悦是一种心得，一种收获，正如书的结尾，若菱与小雪的对话，喜悦是可以传递、分享的。

这本书告诉我们，生活中的挫折、生命中的困顿、人生中的转折都将成为我们修心、重塑内在、积蓄力量的最好时期。无论我们每天遇见什么，我们都应该有一颗喜悦的心，用发自内心的微笑去迎接它们。我们穷尽一生追求自己想要的人生，大多数的人都是想要让自己变得更好，用文中的意思来说，就是追求小我，以成就真我。

遇见未知的自己读后心得篇六

这本书的确出版了很久了，久仰其大名，确是最近才开始阅读。不到一个星期的时间就结束了。

出乎意料作者用的是她笔下的一个职场女子将整个心灵教程串联了起来。从认识自我，到提升自我，再到最后的感受自我。

比起素黑的话，更浅显易懂，而二者确实有很多理论上的共同点，只是阐述方式不一样。

印象最深刻的是其提到的一段关于能量和频率的问题，解释为，我们发出的能量和频率（隐形的）决定了我们一天，一个月甚至是未来所发生的事。简单来说，如果你发出的是积极的能量，那么你会遇到更多愉快的事，相反，如果你发出的是消极的能量，你只会感觉到越来越倒霉和不顺。

这个理论也可以解释【物以类聚的概念，为何我们总是和【相似的人一起玩耍，大概就是我们发出的频率类似吧。而为何你总是看某些人不顺眼，大概就是你们的频率有些距离咯。

于是反观最近的生活[ten]兔子，小平，这三个人仿佛成为了我朋友圈的主线。

看着兔子休假听到生病的我就过来送肠粉[ten]哥哥翘班两小时过来送药，小平除了黑我还是黑我，却觉得彼此很投契。这大概又可以扯到另外一个话题——关于朋友类型分布的话题，以后再谈谈好了。

大概就是这样子的读后感吧。但我更多的是喜欢和生活联系在一起。

想想，当初彼此吸引也大概是能量的相似而达到了默契和共通点，是都喜欢音乐也好，是都喜欢自由也好，是都喜欢挑战未知也好，是什么原因都好，但，后来分开的原因只能解释为：能量不再相同了。

玛丽说，不入流的人才会称自己是文青。我不敢评论。只能说，是真的能量不同罢了，所以，才会在此时此刻和彼时彼刻，那么看不顺眼彼此。

就当我的确是疲惫了吧，也是遇到ten之后我才深深知道，原来爱上一个人的真实面目，比爱上幻想中的他/她，重要那么多。

就像他就是爱我的小脾气，而你却很排斥

就像他就是爱我的笨和幼稚，而你爱的是我的聪明和优秀

就像他就是爱我的需要被照顾，而你爱的是我的独立

而我爱他的是他的肯为我不计较付出，而你常常选择被动

而我爱他的是他的强大的包容心，而你的自尊心永远走在前头

而我爱他的是他肯替我着想，而你认为life is like this

或许在一开始，我给你投射了太多精神上强大的幻想，以期待你能保护我；同时，我一直期待，甚至幻想你可以成为这样幻想下的映像；而我却忘记了，你从来都只是一匹野马……而我的确没有草原呀。

这样想想之后，一切都仿佛明晰起来，也不再纠结了。

就像我后来也明白，曾经笃定说不喜欢那些没气质的浓妆艳抹，为何会深爱她了。

或许她就是那个能给你草原的人吧。

遇见未知的自己读后心得篇七

《遇见未知的自己》是一本灵修的书，总觉得所谓灵修有些玄学的味道，看上去似乎有些“唯心”。然而，一个光鲜亮丽的新闻主播到一位为追求自我真相不辞艰辛跋山涉水的心灵修行者的蜕变，让我对所谓“灵修”有了一个新的认识。她用一個深入浅出的故事把多年来灵修的心路历程呈现给大家。告诉我们如何走出困境快乐地生活。

本书的主人公若菱深感“活的好累”，她被外面的人和事评判着，同时也评判是对方。其实，生活中的我们何尝不是如此。

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。老人教导若菱：“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，也来衡量和批判他人。这些就是我们每日所想的基础，可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，并不是自然的发生，是我们自己的选择，是我们自己选择他们这样的或那样的发生。

生活中，我们遇到的许多烦恼，比如讨厌某人、怀才不遇、不公平等等，这些看似外界对我们的困扰，实际是对自己的不了解、不认可。种种的痛苦是来自我们对事情的解释，是我们自己主观创造出来的，为了寻求内心的平衡，为这些事情找到能够安抚自己的解释。这些问题和困扰到底是什么造成的呢？书中的一个观点，让我豁然开朗：我们要接受那个不完美的自己，臣服于我们无法改变的结果。在遇到问题的时候，我们会把自己当成受害者，按照这样的思路走下去，抱

怨和不满就会油然而生，怀着这样的思想去思考问题，自然无法得到正确的结论，这种受害者的思想让我们总是寻求别人的理解和认同，陷入痛苦。

其实，外面没有人，只有自己。我们到底有没有真心关注过自己的内心世界？答案是否定的，我们一直在拼命地往前冲，根本没有时间去顾及内心的声音。改变从现在开始、从自己开始，换一个方式对待别人也是换个方式对待自己，宽容他人也是宽容自己，严苛别人的同时也为自己戴上了无形的枷锁，明白了这个道理，我们尝试放松一些，换个方式想想，在理解别人的同时理解自己，包容和接受那个并不完美的自己。深呼吸——似乎有些释怀了，有些沉静了，有些感受到自己的内心渴求了……。

给自己一个微笑，期待在未来遇见更好的自己！

遇见未知的自己读后心得篇八

前一段时间，北京大姐发短信给我，介绍我一本好书遇见未知的自己，那时我正为自己的事情心烦气躁，哪有读书的心情，但，大姐说读读看吧，很适合你。

说真的，我还真不清楚有什么书特别适合我呢，带着这个疑问，在joyo上订购了，却未料这次送书时间慢得出奇，几乎隔了十几天才到手中，可能是好事多磨吧，呵呵。

前几日收到书后，也只是扔在床边，未上心，直到昨夜得空才认认真真开始读，却未料怎么也扔不下来，一口气读完到半夜，心中多年来拧成的一个结似乎就“啪”得一下打开了：当初为什么这样做，为什么不那样做，为什么一会儿焦虑不安，又为什么一会儿无比高兴，以前总以为如此情绪不稳定的状况是自己性格使然，可在昨天夜里，当读完这本书最后一页时，我第一次似乎模模糊糊找到了答案。霎那间，心中

突然有了春蚕破茧而出的喜悦。

一本书能让人爱不释手，肯定是因为与读者产生了共鸣，诚然，我在阅读过程中，从女主人公若菱经历的一系列遭遇中，的的确确看到了自己的影子，相似的经历，相似的愤怒，相似的手足无措，还有相似的疑问，幸运的是，这一次终于能让自己站到旁观者的立场，冷静而又理智看到了全部事情真相。

我们都喜欢用自己的方式来选择性看待这个世界，所以当自身遇到问题的时候，太容易把责任推向他人或命运，把自己扮演成受害人的角色，似乎只有如此，自己的心理就能找到平衡点，因为我的命差，才会如此倒霉！！因为你，所以我才那么不幸福！！因为他，所以。

于是，矛盾和痛苦就此一次次上演，长久不衰。事情的真相真是如此吗？

在张德芬的书中，我终于找到了答案，我们生活中发生的一切，其实都是自我潜意识操纵后的结果，与他人没有丝毫关系。

因为这个连我们都无法知晓和控制的潜意识，引领着我们去做了一个个决定，一次次选择，所以有的时候，我们会不由自主的愤怒，快乐或悲伤，然而，让人惊奇的事情是，控制这个无比强大的潜意识的能量，却是我们自己，那个隐藏在内心深处的真正自己。

为此，让我们真正受苦根源，就是因为我们完全不清楚自己是谁，花费大量时间和精力，追寻那些内心根本不需求的外在事物，是造成我们生活诸多不幸福的主要原因之一。

很喜欢老人在最后对女主人公所说那段话：

“记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，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。”

真心感谢老姐，让我得此机会遇到如此美好的一本书，它让我的心中第一次充满了宽容和欣喜。

遇见未知的自己读后心得篇九

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，只有自己。”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。

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，就得面对，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，不同的人面对问题，想法不尽然一样，但一样的：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。希望看到这些的你，亦能如此！

遇见未知的自己读后心得篇十

利用一个下午的时间，读完了张德芬老师的《遇见未知的自己》。

那个未知的自己其实就是被小我封闭的真我本身，我们从出生时的思想空白，到成长过程中被父母家庭、学校老师授以各种教育层面的思想，聪明、勇敢、自信、成熟、善良、温柔等等这些，都是教导我们我成为的模样，但任何事物都具有二面性，我们遵从这些正面的思想的同时，会把它们反面的思想进行压抑和排斥，假如有一天我们遇到一个不聪明的人或者胆小的人，我们会感到厌恶，这是一种身份上的不认同，同时也是一种自身的投影，我们害怕自己也是这种身份的人。

我们看待一件事情，往往是会受到自身思想的影响，但我们很多时候不会质疑自己脑袋里的声音，所以让我们心理上受到痛苦的，不是事情本身，而是我们对事件的想法和围绕这个事件所编造的故事。

“我是谁？”这么一个简单的问题，却能问得住绝大多数人，你在社会上所取得的一切，老天都可以随时拿走，而它拿不走的才是你真正拥有的，所以你不是某某岗位的员工、不是某某公司的管理、不是哪一个才华出众的画家、作家，真正的你是那仅存的纯粹的觉知，是思想、情绪、感觉和知觉的见证。

我们每一个人都会有负责情绪，我们只有正视它、接纳它的存在，才能放下对它的需要，书中讲到的那部电影《我们懂个x□中提到的胜肽，当我们受到某种负面情绪的影响时，大脑便会产生这种物质并扩散到全身的细胞中，久而久之会成为一种“瘾”，当身体过久缺少这种胜肽时，大脑潜意识中会让我们做或思考能产生这种情绪的事情，从而制造出这种胜肽。但我们并不能去消除这种负面情绪，只有带着爱的觉

知之光，就像光明照亮黑暗一样，去接纳它而不是抗拒它，心灵会更进一步的得到升华与成长。

书中提到，这个世界上只有三件事：老天的事、他人的事和自己的事。已经发生的事就是老天的事，我们无力也无法去挽回和阻挡，选择泰然面对，才不会受到小我思想上的影响和控制。他人的事我们无法直接去改变什么，我们唯一能做的就是自己的事，把自己做好，也许就能够影响到他人向好的改变发生。

我们对自身的身体是有很多不了解的，我们一直在扮演着自己在社会中的角色，而从来没有想过真正的自己应该是什么模样，自己最想要的是什么。也许也只有当我们真正解除掉自己既定的人生模式，全心全意去观想自己的内心，为自己想要的东西付出努力的时候，那个未知的自己就会逐渐显露出来吧。

联结身体，臣服情绪，检视思想，觉察身份，突破真我的封闭，发现更真实的自己。