

2023年藏地密码读后感 影响力密码读后 感心得体会(大全12篇)

无论梦想有多么遥远，只要我们坚持努力，就能够实现。在写梦想时，我们可以借助工具和方法，如SMART原则，来确保目标的具体、可衡量性等。以下是一些梦想实现的感人事迹，希望可以为大家带来一些力量。

藏地密码读后感篇一

在当今社会中，影响力无疑成为了一种强大的力量，能够改变个人、团队乃至整个社会的命运。而《影响力密码》这本书，正是探讨了影响力的秘密密码，并且随着作者的深入分析，让我更加了解了影响力带来的力量 and 影响。通过阅读这本书，我收获到了许多知识和心得，其中最为重要的是：要成为一个有影响力的人，首先要守好自己的底线，数理透彻地了解他人的需求，创造共赢的机会，注重人际关系的建立以及锤炼自己的表达能力。

一个有影响力的人，首先需要将自己的底线守好。作者以许多有影响力的案例告诉我们，那些无所谓的人注定无法成为有影响力的人。无论是在工作中还是生活中，一个人的品德和底线决定了他能够拥有多大的影响力。正如书中所提到的，每一个人都要时刻牢记自己的原则和底线，并坚守不变，在面对各种干扰和诱惑时能够保持自己的行为准则。只有自己的心灵清白，才能建立起他人对自己的信任和敬意。

了解他人的需求，是成为一个有影响力的人的又一关键要素。通过不断地学习和洞察，我们能够发现每个人内心的需求和渴望。作者在书中强调，只有真正了解他人的需求，才能更好地满足他们的期待，从而引发他们内心的共鸣和认同。因此，一个有影响力的人应该始终保持对他人的关注和理解，倾听他们的声音，并在能力范围内给予帮助和支持。只有真

正关心他人，才能激发他们与自己共同前行的愿望和力量。

创造共赢的机会是影响力的又一秘密密码。书中引用了很多案例，告诉我们如果能够为他人和社会创造价值，我们就能够获得更大的影响力。在商业领域，通过提供有价值的产品或服务，能够吸引更多的人关注和认可自己。在团队中，一个有影响力的领导者会激发员工的潜能，为他们提供成长的机会，以实现个人和团队的共赢。因此，创造共赢的机会是成为一个有影响力的人的必要条件，只有在共同进步的基础上，才能真正实现影响他人并引领改变的目标。

除了创造共赢的机会，建立良好的人际关系也是影响力密码的关键。在书中，作者强调了社交网络的重要性，社交网络不仅是人际交往的重要平台，也是获取信息和资源的重要途径。一个有影响力的人应该善于与他人建立联系和沟通，与人为善、真诚待人，通过积极的社交活动能够扩大自己的影响范围，为自己和他人创造更多的机会和资源。

最后，锤炼自己的表达能力也是一种提升影响力的重要手段。作者在书中指出，一个有影响力的人，应该具备良好的沟通能力，能够清晰且有效地表达自己的思想和观点。通过有力的语言和逻辑，能够引发他人的共鸣和理解，从而获得他们的支持和认同。因此，一个有影响力的人应该不断地锤炼自己的表达能力，提高自己的影响力和说服力。

总结而言，《影响力密码》这本书给了我很多启示和思考。一个有影响力的人，不仅要守好自己的底线，了解他人的需求，创造共赢的机会，注重人际关系的建立，还要锤炼自己的表达能力。只有掌握了这些影响力密码，才能成为一个有影响力的人，并在个人的成长和社会的发展中发挥积极的作用。我相信，通过不断的学习和实践，我一定能够提升自己的影响力，为改变世界做出更多的贡献。

藏地密码读后感篇二

影响力密码是吉姆·科林斯的一本经典管理类图书，我们通过这本书来认识到影响力的密码是如何塑造出杰出的领导者和极佳的团队。这本书给了我很大的启示，无论是在职场还是生活中，我们都需要理解并运用这些密码才能取得成功。下面我将从“大胆的愿景”、“适格的标准”、“专注的努力”、“果断的行动”以及“富有同理心”的五个方面来谈谈我的感受和体会。

首先，具备一个大胆的愿景是影响力密码的第一要素。人们需要一个为之努力的目标来带领团队向前。这个愿景不仅要明确，还要富有吸引力和激发力。在我的工作中，我发现只有当我拥有一个激动人心的目标时，我才能够激发出自己的潜力和动力。同时，我也能够激励和带领我的团队朝着共同的目标前进。在职场中，大胆的愿景可以成为我们的灵魂导航，引领我们不断突破自我，实现更大的成功。

其次，适格的标准也是影响力密码的关键要素之一。我们需要在工作中建立和遵循高标准，以推动我们自己和团队的发展。高标准可以让我们在处理工作中遇到的困难时，始终保持专业和高效的工作态度。通过与别人分享自己的标准，并帮助他们提高工作质量，我们可以建立起高度信任的团队。在我的工作中，我意识到只有通过对自己和团队奉献和奋斗的高要求，才能取得真正的进步和成就。

第三，专注的努力是取得成功的重要秘籍之一。努力是成功的基础，但需要加上专注才能发挥最大的效果。我们需要专注于自己的目标，不断努力超越自我。无论是在学习中还是工作中，只有保持专注和坚持不懈的努力，我们才能够克服困难，实现自己的目标。专注也是一种能力训练，我们需要持之以恒地培养自己专注的能力，以应对日益快节奏的生活和职场竞争。

第四，果断的行动是影响力密码的又一个重要要素。在面对挑战和机遇时，我们需要迅速做出决策并采取行动。果断的行动不仅能够提高工作效率，还会为我们赢得尊重和威信。在我的工作中，我发现当我能够果断且迅速地做出决策并采取行动时，我的团队也更有动力和信心向前推进。果断行动不仅能够成就自己，还能够影响和激励他人，成为一个值得信赖和跟随的领导者。

最后，富有同理心是建立影响力的关键因素。我们需要关心和理解别人，明白他们的需求和挑战。通过与他人建立良好的人际关系，我们可以更好地实现与他们的合作和协作。在我的职业生涯中，我学到了同理心的重要性。同理心不仅能够改善工作环境和团队关系，还能够帮助我更好地了解顾客需求，在与顾客的互动中实现更好的协作与合作。

总结起来，影响力密码这本书给了我很多有益的启示和经验。无论是在职场还是生活中，大胆的愿景、适格的标准、专注的努力、果断的行动以及富有同理心，都是取得成功和影响他人的关键要素。通过不断运用并完善这些密码，我相信我能够取得更大的成功，并对自己的职业生涯有着积极的影响。我会继续努力，不断学习和提升自己，在实现自己梦想的同时，也能够影响和启发他人。

藏地密码读后感篇三

当合上最后一页书的时候，我并没有心潮澎湃、也没有忧伤或是激昂，只是闭上眼睛，似乎还能感到那些自然的文字，悠长的意蕴和清淡的情感。毕淑敏的文字最大特点便是自然朴实，如同一潭水，清澈平静，淡泊悠远，阅读这样的书，宛如置身于幽静的山间，可以安抚心灵的疲惫与惶然。

心灵本没有密码。但在《心灵密码》中，毕淑敏将其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分析、精彩故事和优美的文字融为一体，讲述了人生中

都会面临的共同事件和感受，如生离死别、爱恨情仇、成败悲欢；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。这本书将给旅途中迷失方向的孩子励志领航，有一种让读者在阅读中感动和反思的力量。

书中，毕淑敏用那敏锐的目光、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，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。

毕淑敏的书中有的是生活，真实而美丽。她不像学究们舞文弄墨，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。如在《让女人丑陋的最根本原因》里，她写道：“女人因为心理不健康而导致身体上的病患，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，如一剂心灵处方给人恰到好处的滋养。

此外，毕淑敏还对人类的命运进行探究，对深层的人性进行审视。书中她描摹和传达的意境，总会令人产生一种别样的新鲜与惊愕，拓展了我们的思维，获得一种阅读的快感，沁人心脾。

在《心灵密码》中，精彩而充满智慧的文字随处可见，书中还包含着许多排解人生苦痛的小故事，它们就像是黑夜里的一扇有着亮光的小窗，使我们麻木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。解读心灵的密码，了解自己，是使我们取得一切成功的基石。

“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更是寥寥无几，但毕淑敏做到了，还做得很好。毕淑敏用她温馨感悟与敏锐的思索，激发着我们对真善美的不懈追求！

藏地密码读后感篇四

花了两个半月的下班休息时间。终于把一百二十万字的《藏地密码》从第一部看到第十部！刚刚看完，内心还真有点小激动。意犹未尽的感觉！如果何马还想写，再编几部应该是没问题的。貌似这个故事，就这样终结啦！

看着这个故事、仿佛故事中的主人公都活在我心里啦！卓木强巴、吕竞男、张立、敏敏、方教授、岳阳、亚拉法师、巴桑有时候会觉得看书比看电视有趣！我们看书可以自己细细品味推敲！看电视容易受演员的表演等诸多客观因素影响。

这么长的故事、能让人坚持读完！这本书一定有些他自身的魅力所在！这是部探险小说，里边有很多关于格斗方式、如何穿越原始森林、如何观查气候变化、野外求生、间谍反间谍、关于佛教、关于历史、关于哲学，里边还有我感兴趣的可可西里，玛雅文明！因有尽有、堪称一本百科全书！所涉及的知识面真的太多太多！

这里边我最欣赏卓木强巴！他确实是幸运的大智若愚。我欣赏的是：在他身上我读懂了一种叫做信仰的东西！因为信仰、所以无所畏惧。我也欣赏张立和岳阳。那种几次都在绝望边缘，始终不离不弃共度难关！我读懂什么叫铁哥们！如果不是后面作者有意给张立安排了位女神、恐怕张立和岳阳会被我们误会！不由让我想起《断背山》。

就像何马本人说的一样，开始构思是想写一个人找一条狗的故事，我刚看第一部开头的时候，只是觉得这故事很普通！作者喜欢运用大量的修饰词，像玩捉迷藏、埋下大量伏笔！

或许、这个故事也是被作者写着写着就越发顺畅。我们读者也更加被吸引！

就像网上流传的一句话：如果你们觉得我变了！那是因为我没按照你们所认为的方式生活。

好啦！故事终究有落幕的时候。我得整理好思绪，迎接自己的下个目标：我得花将近两个月的时间啃书啦！不在是电子书，还得做习题。迎接十一月份的考试！上次没认真对待，再来一次。我得让自己在杭州的第一个月的工资、用的有价值！好啦，该睡啦。平常这时候正在和周公约会。今晚确实有点小激动！

藏地密码读后感篇五

在如今这个信息爆炸的时代，每个人都希望自己能够有更好的影响力，无论是在工作中还是在生活中。而《影响力密码》恰好给了我一个实现这个目标的思路和方法。通过阅读这本书，我收获了很多，更加深刻地认识到了影响力的重要性，并且找到了提升自己影响力的密码。

首先，我从《影响力密码》中领悟到了影响力的本质。作者告诉我们，影响力并非是权力、财富或者地位所能带来的，而是源自于我们与他人的关系。他们强调了人与人之间的互动和互信对影响力的重要性，让我明白只有建立起真诚、坦率的人际关系，才能在团队中产生更大的影响力。通过与他人进行有效的沟通和合作，我们可以凝聚力量，共同去实现更大的目标。

其次，书中提到了提升自己的专业能力是获得更大影响力的重要途径。真正有影响力的人，往往是在自己领域内深耕细作，掌握了高强度的专业知识，从而能够给予他人指引和帮助。通过不断学习和积累知识，我可以不断提升自己的专业能力，使自己成为团队中的核心人物，从而更好地影响他人。

只有具备足够的专业能力，我才能在工作中脱颖而出，被他人所认同，进一步扩大自己的影响力。

另外，书中还提到了积极主动的习惯对于提升影响力很关键。积极主动是指主动寻找机会、主动承担责任、积极参与工作等。这种积极主动的态度可以让我们更好地融入团队，发现并抓住机遇，从而在工作中变得更加有影响力。通过积极主动的行动，我可以在团队中展现出自己的价值和能力，得到他人的认同和赞赏，进而影响他人的行为和态度。

另一方面，《影响力密码》中还提到了个人形象对于影响力的重要性。书中强调了外在形象的塑造和维护，因为只有给人留下良好的第一印象，才有机会进一步去影响他人。而个人形象不仅仅体现在外貌上，更重要的是内在品质的展示。通过高尚的品德、积极的态度和专业的能力，我可以树立起自己的形象，增加自己的信任度和吸引力，从而提升自己的影响力。

最后，《影响力密码》提到了领导力对于影响力的重要性。无论是在工作中还是生活中，每个人都有机会成为领导者。成功的领导者能够通过自己的行为和言行，影响他人的行为和态度。而领导力主要体现在开创力、影响力和指导力上。通过不断学习和实践，我可以不断提升自己的领导力，从而发挥出更大的影响力。只有成为一位好的领导者，我才能够引领团队走向成功，并帮助他人发现和释放自己的潜力。

通过阅读《影响力密码》，我深刻地认识到了影响力的重要性，并且找到了提升自己影响力的密码。通过与他人建立良好的关系，提升自己的专业能力，保持积极主动的态度，打造良好的个人形象和提升领导力，我们都可以成为具有影响力的人，从而在工作和生活中取得更大的成功。我相信，只要我们不断努力学习和实践，积极地改进自己，就一定能够成为成功的人，并影响他人的生活。

藏地密码读后感篇六

我有幸拜读了于春祥老师的《发现高效课堂密码》这本书，读过之后，我的心久久不能平静。本书以朴实通俗的语言作为书名，让我一看到书名就有一种求知若渴、爱不释手的感受，高效课堂是课改以来中心小学强力推荐的，也是一名小学教师梦寐以求的，作为一名小学老师，深深的感受到现在学生的累，我们不能改变现在的教育现状，只能从自身做起，做一些力所能及的事情，力争使自己的课堂达到高效，尽最大可能减轻学生的课业负担。

书的封面以简单明了的文字注明：“一位草根教育专家的课改宣言，一份高效课堂完整解决方案。”结合着黄色的封面，给人以温馨的感觉。那么于老师的高效课堂“密码”到底是什么呢？打开书，浏览目录，第一章：高效课堂大揭秘；第二章：课堂规律有几多；第三章：解密奇杜郎口……这样的内容对我太具有吸引力，当晚，我便迫不及待地地读了起来。

“怎样让学习变得快乐？快乐源自成功，源自展示，展示源自自信，自信源自预习。”“给快乐一个机会，就得给展示一个机会；给展示一个机会，就得给自信一个机会；给自信一个机会，就得给预习一个机会。快乐的缺失，往往起源于课堂上学生‘预习权’的剥夺。”于老师还告诉我们：在课堂上，想要生产快乐，就得充分满足学生预习和表达的欲望。这一点，我和于老师产生了共鸣。所以，我以后的教学中，把预习作为教学的重要环节，从预习内容，到预习方法和要求，再到预习成果，让预习来帮助学生自主学习，扎实落实了“学什么，怎么学”，学生学的开心，老师教的舒心，让课堂教学有的放矢。

建立平等的师生关系，让老师成为学生的引路人。帮助学生树立正确的进步观，用成功激励成功。还课堂给学生，让课堂成为快乐高效的源泉。学生希望有自己展示的舞台，一旦这个舞台搭建好，也就激发了学生学习的愿望，展示出生命

活力，积极参与到学习中来，真正实现“我要学”。这样的课堂，想不高效都难！

“读一本书，就能激活一些大脑细胞，研究一个问题，又能开发一些大脑细胞。大脑细胞开发数量越多，寿命就会越长。”这是于老师的“研究增寿定律”；“爱的奉献力=幸福的获取力。……只要有爱的奉献，就一定有作为反冲运动的幸福获得。……假如你想幸福，请奉献你的爱。当奉献成为习惯，幸福就会伴你永生。”这是于老师的“爱心与幸福守恒定律”；“在我的心里有一种：要想提升生命的价值，就不能轻视写。写是自我与心灵的对话；写是大脑智慧的外化；写是人生从此岸向彼岸的泗渡……人的外显文字数量一般都与人的智慧水平成正比。”这是于老师的“随笔启智定律”……这样的定律还有很多很多。于老师就是用这样的文字，激励着我们，鼓舞着我们，引领我们走在学习、写作、研究之路上。

实践出真知。于老师的这本《发现高效课堂密码》，从理念到实践，从课内到课外，都在为我们开启高效课堂提供着系统性的思考和方法指导，值得我们去细细品读。

藏地密码读后感篇七

我用了一个暑假的时间就把《藏地密码》1-8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，就深深打动了我的。

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。

藏地密码读后感篇八

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。

藏地密码读后感篇九

晴空万里，天空一碧如洗，清爽而又透亮。曾经是身价过亿的他，如今却萎靡不振。他，就是卓木强巴。熟悉他的人都

叫他强巴拉。在他身上发生一系列的故事，全都由一张照片引起。他在上海做一次演讲时，一位陌生的小男孩递给他一张照片，那正是紫麒麟。但是它正是帕巴拉神庙的守护神。也就是说只有找到帕巴拉，才能找到紫麒麟。

接着，国家又让他们组成了一个团队，为专家队开路，也叫做敢死队。经过一段时间的训练，他们几人身手了得。小组成员有：卓木强巴、唐敏、吕竞男、张立、岳阳，还有亚拉法师！

他们去了一条河的附近，遇见了戈巴族的人，但是他已经疯了。不但没有收获，反而被莫金盯上了。莫金，卓木强巴的对手，他的祖祖辈辈都在寻找帕巴拉，是帕巴拉族人，但，是一位外国人。同时拥有英、美、法三国的国籍。

强巴拉又去了可可西里雪山。那可是方圆八百里的无人区。小组走散，幸运的是，遇到了胡杨队长的帮助。

在危险关头，卓木强巴选择了朋友。在生死关头，他选择了朋友。无论多么的艰苦，他都不会放弃朋友。

接着又去了倒空悬寺，那可是无数密修者们向往的地方，法师和吕竞男是密修者。在空悬寺，他们同样面对莫金的追击，不得不用火力。当他们走出寺庙时，莫金安装了炸弹，亚拉法师及时发现，才逃过一次。从倒空悬寺出来时，每人都伤痕累累，连医生都大吃一惊。

强巴拉凭着坚定的意志走到最后。所以岳阳和张立跟定了他。但最后一次任务失败了，而这支小队也宣布解散。强巴拉整天萎靡不振，在酒吧了消磨时间，和别人打架被送进了医院，而吕竞男告诉强巴拉要重新组队时，他非常高兴，又重新开始。

强巴拉虽然在最后放弃了，萎靡不振，但品质是好的，最后

又重新开始寻找帕巴拉，不过留给他的时间也不多了，他的生命只剩下八个月了，因为他在不败之湖的小岛中，种了古代的蛊毒，希望会发生改变，让他的生命变长。

天空划过一道闪电，随之而来的是一声雷鸣，把我的思绪拉了回来，放眼望东，天空已被厚厚的云层遮蔽，倾盆大雨如大豆般的落下。不过夏天的雷雨来得快，去得也快。云层渐渐散开。我呆呆地想，这书中的故事就像一场雨，时而急，时而缓，时而低，时而沉，让人好奇，让人悬疑，更让人满足。爱上书，常读书，漫游在书的海洋里，享受其中的乐趣是一件十分惬意的事。

藏地密码读后感篇十

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心理咨询诊疗的典型病例、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。

藏地密码读后感篇十一

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。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。

藏地密码读后感篇十二

看完之后迫不及待想要记录下脑子里出现的那些印象。

挺久之前就对藏地密码产生了兴趣，但是图书馆一直没有1—10全集，放暑假之后，某天机缘巧合看到全套出现在书架上，于是一次性全部借了回去。所在书架，远看过去，整个架子呈现大片的黑色，似乎提前告知读者这些书惊悚的属性，夹杂几丝触目的血红。其实卡布对于恐怖片恐怖小说还是敬而远之的，不过据说藏地密码还好，算不上惊悚，于是看下去啦。

主人公卓木强巴，四十多岁，本来是一位成功的藏獒养殖场老板，因为一张照片的原因和导师方新踏上了寻找传说中紫麒麟的道路，然后，误打误撞进入了一个国家级的特训队，认识了一群出生入死的朋友，继而寻找传说中的帕巴拉神庙，里面涉及多次冒险，可可西里遇见灰狼三兄弟，美洲热带雨

林，阿赫地宫，冰川荒原，冥河漂流到香巴拉等等，跨越国界的探险故事，最终到达了心驰神往的帕巴拉神庙。期间也有对立方，各个阵营的争斗，间谍卧底反间计，留下诸多谜团最终被一一解开。

书里面涉及到很多藏族文化、宗教历史等等（虽然这部分被卡布跳着看过去了）越来越认识到写书评是一件非常艰难的事情，反正也不会有什么入看，那我就随意一点了，想到哪里写到哪里。先让我回忆一下书中的人物。卓木强巴，驰骋商场不忘初心的企业家，离异。藏族人，英俊，对雌性有蜜汁吸引力，身份显赫，父亲是德高望重的德仁老爷，主角光环爆棚，巫王的后代，“圣使”（这些都是后来慢慢发现的），身强力壮。对藏有谜之追求，因为紫麒麟而踏上探险之路。

书也是卓木强巴的成长史，一开始出场的时候给人的形象就是一个强壮的莽夫，有魄力，却说不说不上智勇双全。而后来经过特训，还有探险，卓木强巴的心智越来越成熟，理性的思考越来越多，对于机关的破解，还有细腻的情感，在后来的章节中越来越明显。果然，大部分人的大部分情况，还是用经历换成长的等价交换，虽然有前人的经验教训，但是很多东西，或许只有等自己经历之后才能认可这个道理，才能把它接受。方新，大学教授，主要研究方向是犬类，卓木强巴的大学老师，老当益壮，博闻强识，前面几个章节和那群年轻人一起探险，翻山越岭，后来雪山归来，一条腿断掉，不能跟随他们，就一直远程研究藏文化、帕巴拉等，为卓木强巴搜集信息资料等，起到了重要作用，方新教授的电脑储存了巨量的文献知识等等，仁慈而睿智的老学者形象。

唐敏，卓木强巴的恋人，也是隐藏最深的卧底，最终boss唐涛的手下。本名梅川芳子，日本人，被唐涛训练以接近卓木强巴，成为卓木强巴的恋人。最终爱上卓木强巴，挡了一拳，被唐涛打死。藏得比较深，是被人利用而后在情感中挣扎的可怜形象。其实从第一部开始，我就觉得唐敏是卧底，（室

友说女人的直觉真可怕，哈哈）但是没有想到后面真正的老板。一直到第十部身份才暴露，那个时候我都快放弃这个想法了。

岳阳，侦察兵，思维敏捷，擅长观察，曾卧底在毒枭巢穴，最后卧底在莫金身边，为卓木强巴争取时间，跳崖，不过最后好像没有死，和佐佐木还有索瑞斯一起漂流。

张立，岳阳的好兄弟，类似cp插科打诨，中毒蛊而死，恋人玛吉阿米和他水煮（一种丧葬仪式）不过书中最后两个缠满绷带的人好像是他们，貌似没有死？在共日拉村养伤决班亚拉，众人口中的亚拉法师。深藏不露，高手中的高手，睿智隐忍，最后死于唐涛手下。莫金，寻找帕巴拉的人之一，卓木强巴的对手，最后并肩作战。强壮的欧洲特种兵形象，残忍而狡猾。

索瑞斯，操兽师，运用各种信息素一类东西，吸引动物，本来与莫金是合作伙伴关系，后来产生嫌隙，被莫金放逐，其实只对动物有兴趣，无意于宝藏争夺，最后遇见佐佐木和岳阳，顺着冥河漂流出去。

唐涛，幕后大boss没有想到的决策者，最后被狼群分食。设了一个局，设计让卓木强巴妻离子散，事业崩塌，让他踏上寻找帕巴拉的道路，设计让唐敏接近卓木强巴。整部藏地密码其实就是唐涛所导演出来的戏剧。心思缜密，强壮而凶狠，打死唐敏（梅川芳子）吕竞男和亚拉法师，为了帕巴拉不择手段。整部藏地密码其实就是唐涛所导演出来的戏剧。可怕的人类。

还有好多值得说的人物啊，巴桑、胡杨队长、塔西法师、巴巴兔、马索、西米……每一个都是很特别的存在。

最后的结局留下了特别大的想象空间，卓木强巴和莫金爬雪山想要回到外面，卓木强巴要寻找妹妹，哪怕和十三圆桌骑

士抗衡，莫金可能从事盗墓，张立和岳阳都活着，吕竞男也可能活着。曾经并肩往前的战友、对手，或四散而去各有归期，或离开，或挣扎，或释然，有一种让人泪流满面的冲动。