

2023年遇见未知的自己阅读心得 遇见未知的自己读后感(汇总11篇)

教学反思有助于师生之间的美好互动，提高教学效果，促进学生的学习成长。如果你正在写读书心得，不妨先来看看下面这些范文，或许可以帮助你更好地把握写作的思路和方法。

遇见未知的自己阅读心得篇一

读这本书对我而言最大的收获就是学着去做一个内心有力量有张力的人，大概可以解释为遇到困到平静时，能够坦然与自己的负面情绪相处。苦难大家都有，只要是人，这些都是不可避免的，但内在的力量的强大可以让人们不再受苦。

遇见未知的自己阅读心得篇二

偶然的时机我接触到《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，学着做自己的引路人，努力做

更好的自己。

遇见未知的自己阅读心得篇三

“我是谁”“我不是谁”“我到底想要什么”？每天都会追问自己这几个问题，不是随意去想，而是惧怕，怕自己有一天会放弃，会堕落，会变成当初自己最不喜欢的样子，希望自己不受精神的困扰。

书中写到：“你认同自己是一个不幸的人，是多舛的命运、不公的待遇和他人错误行为下的受害者。你的故事很让人同情，不过，这也不是真正的你”。每个人都有不同的人生方向，你所经历的一切都是自己的选择，我们没有必要去抱怨这个世界的不公，而应该思考这个世界到底给我们带来了什么。我们为什么常常不快乐，因为这些不快乐而常常失落了最真实的自己，快乐其实很简单，他只需要爱、喜悦和平就能被每个人获得，由内而外的绽放，从内心深处油然而生，不会因为外界的变化而消失，这是快乐；为自己的目标拼搏奋斗，无所畏惧，这，是快乐；满足而又不辜负一切事物，也是快乐。快乐是自己给的。

爱笑的人运气不会太差。如果一个人老是带着悲观、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，我们的话语和意念可能真的有这么大的力量左右我们的生活。当一个人以积极乐观的心态面对生活，在困难面前也能保持镇定，求得最好的解决办法，生活一定会许以成功，但若一个人总是抱怨，总想通过不正确的方式方法取得自身的成就，那这个成就一定不会太久，最终会带来不必要的麻烦。这大概就是“吸引力法则”了吧。很多看似简单的事情，看起来好像无足轻重，可是都潜藏着一些信息。诸多不顺利的事情接二连三地发生，显示出人的潜意识其实并不想走这条路，生活中的某些负面感受往往是来自潜意识的牵引。

走出观念的牢笼，回归真我的自然状态。固有观念给人们的

影响是非常深刻的。真正面对自己内在最不想看见的那些部分，理解他们、接纳他们，才能真正的平衡。就像极力维护一个特定的形象，可这一形象本身没有存在的价值，当发现纯粹是观念在作祟时，大胆地走出固有观念，不让这些观念捆住自己的手脚，选择自己觉得对的想法去思考、去做事，冲破观念的牢笼，活出最真实的自己。改变自己，改变自己的心境，所有的一切都会随之改变。我们并不知道未来会遇到什么事情，但我们现在所能做的，就是迎风飞扬，遇到困难时，调整心境，保持情绪的稳定，让自己有时间去思考、解决问题，遇见最真实的自己。

遇见未知的自己，了解自己的所需，找回最初的自己，不在任何一件事中失落了最真实的自己，不会因为固有的观念束缚了对世界的认知，追求更完美的自己。

遇见未知的自己阅读心得篇四

一本有关都市身，心，灵的小说，一场身，心，灵的修行课。很棒的一本心理学小说。前段时间买了一本有关心理学的书，名字叫做《象与骑象人》，此书也许没那么深奥，但是资历尚底，才疏学浅的我却很难看懂。包括这本《遇见未知的自己》这本书，我也不能肯定我完全的吸收了。但是里面有很多观点及如何找到真我的方法真的很让我受益匪浅。我想在以后的工作和生活中我会更加能够深刻的体会到书中的真谛。此书在教育孩子方面多多少少也给了我很多的启发，让我可以更好的整理好心态与方法来迎接未来的宝宝。

本书采用小说的形式，随着自然的事态发展很自然的引致到心理学的层面，让人看了没有一点枯燥的感觉。反而在和主人公一起成长，一起感受心灵的冲击的过程中慢慢的体会内在与外在的联系。教会我们怎么和身体联结，怎么臣服于事实，怎样去判断自己的思想正确与否，怎样去对待自己和别人的身份。帮助我们走出自己制造的阴霾。告诉我们“外面没有别人，只有我们自己”。这是一本耐人深思的书。让我

一种再想阅读的冲动。我想在我慢慢的回味后，我还会重新再拜读一下的。我相信读后的我一定会温故而知新的。

遇见未知的自己阅读心得篇五

其实每个人都向往着爱喜悦与和平，大部分可能由外在的一些物质或人脉关系中被表达出来，其实自己本身只是灵魂（或叫意识），包括想法，情绪，身体，外在物质都不能算作我的本质。

灵魂本身是善的，只因有这肉体与这世界，加入了太多罪恶，所以本书介绍要与真我进行连接，才会发出由内而外的喜悦。

由于身体的构造，造成了许多的限制，比如想法，感觉。造成了每个人的感官其实是片面的，不论是对人还是对自己。所以我们要审视自己的思想，包括与潜意识的沟通，能量的散播，其实都是自己造成的，自己的能量与周围能量共振相互吸引，加之自己的大脑思想选择性的观察、记忆，造成”人生都是悲惨“的假象。

改善自己潜意识里的自己，了解曾经自己的不足，并且全然接受不足、有限的自己，全然改变自己的人生态度，管好自己的事，快速接受与面对事实，并积极解决，如遇到挫折与困难，要思想困难的实质，也许并非自己所想的”坏事“。这样，人生方向就会向积极的方向发展。

《遇见未知的自己》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

遇见未知的自己阅读心得篇六

我在暑假里阅读了老师推荐的这本《遇见未知的自己》，说实在的，只读了一遍，对书的内容也没能真正地理解透彻，只知道读完后，心灵变得宁静了。

书中提到，这天底下就三种事：老天的事、他人的事、我的事。说得多好啊！我且不说老人讲得多有道理，就拿自己来说吧，暑假偶尔去打打麻将，这不就有了以上的三种结果了：去打麻将是我的事，能否赢钱输钱是老天的事，别人是否从我这赢到钱是他人的事。反正我把打麻将当成是娱乐的一种方式，它也是我其中的一项兴趣爱好。这样一来，不管结果如何，我都成不了“自己思想和情绪的奴隶”。因此感悟：心态很重要！

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心，事情处理不公平，期望中的事情落空，先进评比没有份，自己工作辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能保持积极心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，这样就能妥善对待、处理好这些事情，使工作顺利，心情舒畅。

我们享受生活，要建立积极的心态，多从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战。这对一个人的为人处事至关重要。心态是后天修炼的，我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生，让生活的每个角落都铺满阳光！

遇见未知的自己阅读心得篇七

马车夫应该听乘客的话管好那匹正在奔跑的烈马，走乘客想走的路线，去到乘客要去的地点。

而现实是，山路那么漫长陡峭，马只愿意走平坦的下坡路、长满小草鲜花的软泥路。马车夫则希望这旅途尽量地漫长，尽可能地多赚些酬劳，乘客是消费者，被服务者，他希望车夫按他的指挥，好好地驾驭马车，按他的意思到达他想去的每一个站点。

这个“行进单位”之间是如此地矛盾，以至于我们都要质疑它能不能到达终点。

结局有很多，有驾驭不了的烈马和无能的车夫加上惊慌失措的乘客，最后马车坠崖了。当然也有皆大欢喜的，马儿到了终点，得到了奖励，车夫得到了该得的酬劳，乘客也心满意足地到了终点。

普通意识是车夫，身体是马和马车，潜意识是乘客。潜意识是一片神秘的待开发的土壤，关于它的研究，争论也是很多。潜意识和普通意识之间的联接程度往往能决定着你的心态，处世，事业等等。对“ego”的态度也是很关键的，在清醒的状态下看自己，看别人。

本书作者还参加了“灵修”活动，很多激进唯物主义者又得说迷信了。其实我更认为这是追求灵与肉的结合，让灵上升到更高的层次，而身体也会获得更好的增益。毕竟，这个世界仍然有很多事物是科学无法解释的，在这之前，我们不能随意否认到底。

遇见未知的自己阅读心得篇八

最初看到这本书的时候，总觉得书的内容很浅显易懂，书的

名字就像发掘自己无限的潜能一样，可是越看到最后越觉得自己迷失了，当看到“亲爱的，外面没有别人，只有你自己。”的时候，我呆愣了，唯心论让我一直觉得什么事情都是跟着自己的心态去完成，而没有深思过、了解过自己。可能每个人的感悟都不一样吧，但我真的被它震慑到了，它让我看到所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样反射你的内在。更让我确定了自己应该明确自己的目标，充实自己的内在，更应该去反思自己和了解自己的需求，整理好自己的情绪与阴影，不要浪费自己的能量在已经发生和无法改变的事情上。

如何实现自我，取决于自己的内在，取决于自己的心态，更取决于“你自己”，生活中，工作中找到自己的位置，才能找到它们的乐趣。

遇见未知的自己阅读心得篇九

我在暑假里阅读了老师推荐的这本《遇见未知的自己》，说实在的，只读了一遍，对书的内容也没能真正地理解透彻，只知道读完后，心灵变得宁静了。

书中提到，这天底下就三种事：老天的事、他人的事、我的事。说得多好啊！我且不说老人讲得多有道理，就拿自己来说吧，暑假偶尔去打打麻将，这不就有了以上的三种结果了：去打麻将是我的事，能否赢钱输钱是老天的事，别人是否从我这赢到钱是他人的事。反正我把打麻将当成是娱乐的一种方式，它也是我其中的一项兴趣爱好。这样一来，不管结果如何，我都成不了“自己思想和情绪的奴隶”。因此感悟：心态很重要！

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心，事情处理不公平，期望中的事情落空，先进评比没有份，自己工作辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能保持积极心态，心里就会想得开，心

胸也就会豁达，这样就能妥善对待、处理好这些事情，使工作顺利，心情舒畅。

我们享受生活，要建立积极的心态，多从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战。这对一个人的为人处事至关重要。心态是后天修炼的，我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生，让生活的每个角落都铺满阳光！

遇见未知的自己阅读心得篇十

阅读了老师推荐的这本《遇见未知的自己》，说实在的，只读了一遍，对书的内容也没能真正地理解透彻，只知道读完后，心灵变得宁静了。

书中提到，这天底下就三种事：老天的事、他人的事、我的事。说得多好啊！我且不说老人讲得多有道理，就拿自己来说吧，暑假偶尔去打打麻将，这不就有了以上的三种结果了：去打麻将是我的事，能否赢钱输钱是老天的事，别人是否从我这赢到钱是他人的事。反正我把打麻将当成是娱乐的一种方式，它也是我其中的一项兴趣爱好。这样一来，不管结果如何，我都成不了“自己思想和情绪的奴隶”。因此感悟：心态很重要！

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心，事情处理不公平，期望中的事情落空，先进评比没有份，自己工作辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能保持积极心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，这样就能妥善对待、处理好这些事情，使工作顺利，心情舒畅。

我们享受生活，要建立积极的心态，多从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战。这对一个人的为人处事至关重要。心态是后天修炼的，我们完全可以通过修炼我们的心

态来成就我们的事业，改变我们的人生，让生活的每个角落都铺满阳光！

遇见未知的自己阅读心得篇十一

遇见这本书是命中注定：

当时的我跟随我的朋友参加了美国一款保健食品x利的学习会场，那里都是想赚钱自己当老板、不想把命运交给单位领导、或正在人生路上寻找自己终生奋斗的目标的人们、它属于直营，没有加盟、你自己就是老板、我总说它是一种合法的传销。所以于你自己来说想挣得多就得努力，你“值多少钱”再也不用别人来给出“定价”。然而销售就是这样，人们宁愿花大价钱去买出厂价低廉、经过和宣传之后价格翻了n倍不止的产品也不愿意去买原厂价格的产品。并且往往还不理解你，对产品产生怀疑。这就需要代理这些产品的人有着强大的心理。有足够的能量去面对世俗的不认可与怀疑。我就是在这种情形下遇到了这本书。

整书中有写到我们都曾有过的体验：情绪的马车有时会不听我们身心的指挥，乱闯乱撞，拧也拧不过来。我们常常抱怨着当下的烦恼，恐惧着未知的将来，我们常常会为朋友鸡毛蒜皮的小事而纠结，会为爱人不曾考虑自己的感受而抓狂。我们都想成为理想中应该成为的那个人，但诸多情绪的能量总在身体里妄自奔走，在某个不受控制的`时刻轰然爆发。这些情绪都是一种能量，尤其对孩子来说，一些天生的恐惧，所求不得的愤怒，失望落空的悲伤，都只是一种自然生命能量的流动而已，它会来，就一定会走。

其实问问自己：我们有多久，不曾感觉到爱，不求回报的爱？我们又有多久，不曾体会到喜悦，由内而外散发的喜悦？身心的困境，所有的一切，根源却是我们内在投射的结果。拼命工作、酗酒、抽烟、各种瘾症、看电视、追星族、过度运动、帮助别人、不停的读书、学习、泡夜店、换伴侣、换工作、

在生活中制造各种戏码。只是为了逃避那些潜意识里不被允许的特质，压抑久了就形成了“阴影”。这些被我们压抑下去的阴影，都是没有释放的能量，储存在我们的细胞记忆里。它们不时会浮上台面，造成我们的困扰。

其实，“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。

记住：亲爱的，外面没有别人，只有你自己，在我们每个负面的情绪后面，都有一个支持它的思想。因为情绪是身体被我们思想刺激之后而产生的反应。