# 遇见读后感模板7篇

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-02-22

*书写一篇读后感可以深化我们对书上人物的分析，大家能够在读完一本书后拿笔完成一篇读后感，小编今天就为您带来了遇见读后感模板7篇，相信一定会对你有所帮助。遇见读后感篇1很偶然的机会接触了这本书，只是单纯地喜欢它的封面。没带太多的兴致，因为心想也...*

书写一篇读后感可以深化我们对书上人物的分析，大家能够在读完一本书后拿笔完成一篇读后感，小编今天就为您带来了遇见读后感模板7篇，相信一定会对你有所帮助。

遇见读后感篇1

很偶然的机会接触了这本书，只是单纯地喜欢它的封面。没带太多的兴致，因为心想也不过是一本很普通的关于励志心理的书籍…

上了大学后，很少有机会坐下来静静地看书，不是没有时间，只是少了那份心境，淡淡地，淡淡地，如同手擎一樽美酒，细细品味，沁…入心脾。校园里刮起了一阵读书月的风潮，于是整个校园沉浸在了这片书的海洋中。我，慢慢地读着这本书，发现它与我以往接触的这类型书是那么不同。

?遇见未知的自己>这本书主要是环绕了女主人公白领李若菱与智者老人的一次次对话，揭示了人身心灵的奥秘。这本书突破了大多数传统书籍对这方面心理理论知识的直接论述，采用了讲故事的方式，一步步的引导读者走进作者论述的观点里，进而走进了自己内心中真实的自己。

女主角李若菱的生活是不幸的，虽然她有美丽的外貌，在公司里身居要职，拥有高质量的生活，但她并不开心，由于婚后多年不孕，遭到了婆婆小姑的嘲讽和丈夫的不理解，在公司里又有小人的尔虞我诈。她脑海里时刻都闪过轻生的念头，在一次和丈夫吵架离家出走后她遇到一个老人，在与老人的一次次智慧的交流后，她终于找到自己生命的价值，找到自己人生的定位……

“你是谁？”这是第一次见面时老人问李若菱的第一个问题，“我叫李若菱！”“我问的不是这个，名字只是个代号。”“我在一家外企计算机公司上班，我是负责软件产品的营销经理”“那也不能代表你是谁，如果你换了工作，这个‘你是谁’的内容不就要改了吗”。很多时候，我们都会忘记自己是谁？我们很多人每天生活的都不开心，即使我们拥有了很多财富、金钱、美色。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，以为我们就是财富、金钱、美色。的代表。我们追求的到底是什么？什么是世界上所有的人都想要的东西呢？我们总是习惯地去观察模仿别人，却忘记了自己到底最希望拥有什么。很多时候，我们大多数人寻找的地方，表面看起来好像比较容易让我们找到我们需要的东西，所以我们费劲地在别人身上，在这个外在的物质世界中寻找解答和快乐，结果都是徒劳无获的，主要是我们找错了方向，找错了位置。

在这个物欲横流的社会里，我们很多人都习惯戴上了很多面具，每天每天都在不停地更换着，最后失落了真实的自己，当哪一天，我们逐渐的把目光从外界世界转向我们的内心世界时，我们会可悲地发现，其实我们很多人都不是自己生命的主人，更糟的是。我们是自己思想和情感的奴隶，它时刻束缚着我们，使我们生活在了不快乐中……

?遇见未知的自己》我们应该给自己一个机会，让自己和自己的内心情感交流一下，看看自己真正需要的是什么，自己的人生位置到底在哪里，我们每个客体其实都是“李若菱”，我们都迷茫过，我们都徘徊过，但请给自己一个机会，和“智者”来番对话吧……

遇见读后感篇2

几经折腾，最终在网络上找到了小君教师推荐的心灵鸡汤——《遇见未知的自已》。夜深人静之际，靠在床上，抱着枕头，一口气把它读完，心灵仿佛经历了一场别开生面的旅程。然后，蓦地眼界开阔，茅塞顿开。

这是一本有关身心灵成长的小说，作者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，以通俗易通、平实朴素的言辞解读了深刻的人生道理它以小说的形式，讲述女主人公经过偶遇的一位老人的指点，从烦恼的工作生活中找到欢乐，并取得生活事业双丰收的故事。它通俗易懂，少了纯心理学书籍的深奥枯燥，讲解和诠释一个个耐人寻味又贴近生活的道理。

诚然，生活中，我们会遇到许多烦恼，对某人的厌恶、对工作的烦恼、对待遇的不满、对伴侣的抱怨，凡人凡事，我们自我都人为地放大。于是，生活中，愁眉苦脸、呻吟抱怨，结果，碰得满身伤痕，痛苦不堪。其实，此刻回首细想，人生没有任何事情能够造成心理上的痛苦，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我是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！我们为什么不欢乐？那是因为我们失落了真实的自我。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我带来的，别人是无法强压给我们的，因为我们能够不理解。总是认为自我的苦恼时因谁或其他什么而带来的，其实不然，真正让自我苦恼的是我们自身，过于看重那些会让自我苦恼的事。

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。因为那不是真正自我内心想要的东西，那是外在的东西。就象作者在书中所谈到的欢乐和喜悦的区别，欢乐是取决于外在的东西，一旦那个令你欢乐的情境或事物不存在了，你的欢乐也随之消失了。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欢乐，但一旦实现了欢乐也就消失了。而如果是自我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，那就到达了喜悦的境界。

每个人都有自我的最顶端，不要为虚荣追求那遥远的不现实，自我会被自我活活压垮。是你的终究是你的你逃也逃不掉，不是你的得到了也会失去至少失去原有的光泽。那么你得到的意义又是什么呢？

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，做个小小的真我！

人生若都能不忘初心，人生若只愿岁月静好，真实地活着，真诚地活着，不论荣辱得失，不谈贫富贵贱，那就是最大的幸福与欢乐！

遇见读后感篇3

看到那个封面就一下子被吸引住了，一个妙龄少女，穿着一袭白裙，就那么自然的站在澄黄的田野中，任由那调皮的秋风吹拂着那一头飘逸、乌黑的长发，那么自由的享受自然的抚弄。

本书由台湾注明女作家张德芬编撰，生动形象的用山城国23岁的一个普通农夫阿南，在招亲会上对貌美的月叶公主一见倾心。并为她去神秘国寻找宝物，在神秘国却偶遇神秘国太后并得知了公主不同寻常的身世，于是阿南答应太后进入神秘学院学习，在学成之后回山城国带回月叶公主。最后阿南完成了神秘学院的课程，却也遇到了自己的真爱。从此真的心想事成过上了幸福美满的日子。

全书中给我印象最深的是第一部分第六章——《找到自己真正想要的东西》，其实不外乎一句话：有了明确的目标，人生才有前进的动力。

纵观古今，这句话已经在无形中成了真理。宋代大文学家苏轼以前说过：“人之精力，不能兼收尽取，但得其所欲求者尔，故愿学者每次做一求之。”明确的目标，是叩响成功大门的敲门砖，这也是有大智慧的体现。正如法国注明的思想家、散文家蒙田所说：“没有必须的目标，智慧就会丧失。”所以：要想成功，就务必要有坚定不移的目标和追求。找到方向，才能春暖花开。

罗斯福总统夫人在本宁顿学院念书时，要在电讯业找一份工作，他的父亲为她约好了他的一个朋友——当时单人美国无线电公司董事长的萨尔洛夫将军。罗斯福夫人回忆说：“将军问我想做那个工作，我说，随便吧。将军却对我说，没有哪一类工作叫随便。他目光逼人的提醒我说：“成才的道路是目标铺成的。”罗斯福夫人之后就是沿着目标铺成的道路走下去的。历史上，她是以社会活动家，而不是以总统夫人著称于世的，这就是目标的力量。

诗人汪国真说：“有了目标，容易产生奋斗的力量，没有目标的人常会感到生活的空虚茫然。”成功属于有目标的人，一步一步不断提升自己的目标，才能不断进步。

唐太宗贞观年间，长安城的一见磨坊里，有一匹马和一匹骡子，他们是好朋友。马在外面拉东西，骡子在里面拉磨。贞观三年，这匹马被玄奘法师选中，出发经西域前往印度取真经。17年后，这匹马驮着佛经回到了长安。他重到磨坊会见骡子朋友，老马大谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜，那些神话般的世界，使骡子听了大为震惊，骡子惊叹道：“你又多么丰富的见闻阿！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”“其实，”老马说，“我们跨过的距离都是相等的。当我们向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘法师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进所以我们打开了一个广阔的世界。而你却被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永久也走不出这个狭隘的小天地。

正是目标，造就了马和骡子两种截然不同的结局。其实人又何尝不是如此呢？

歌德说：“人生最重要的是树立远大的目标，并不断的追求使其转成现实。”是的，目标是人生努力的方向，是人奋斗的灯塔，为生活确立一个目标，朝着目标努力追求，生活就会变得充实而有好处。

遇见读后感篇4

遇见未知的自己，我接触的灵修的书籍的第二本，哈哈哈，第一本是《断舍离》

这本书给我一个最大的感触是直视自己的阴暗面吧，接受臣服于那些已然发生的是事实。

其中最喜欢的一句是，臣服的好处就是，当你接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。而且，正因为你把能量充分关注于眼前的事物上，有的时候你会发现更好的解决之道，帮助你脱离眼前的困境，或是你不喜欢的情境。”

回忆起过往自己的一些经历经过，会发现我也有老人说的，胜肽，我执意寻找，所以能量场吸引来的，自然而然就是我想要把自己营造成受害者的样子，其实人这一生，很多东西都是我们内在的一个投射。

而原生家庭对我们的影响，是我们产生胜肽的主要原因，所以我们要学会敢于直面，学会让情绪的能量场来去自如。这样活的才自在。

当你真心想要一样东西的时候，你身上散发出来的就是会吸引那样东西的那种振动频率，然后全宇宙就会联合起来帮助你得到你想要的东西。”

所以要自信的经常暗示自己，才能更好的得到自己想要的。

不要让自己的思想停留过去和未来，而是要关注当下。杜绝胡思乱想的一个好的方法，就是关注自己的呼吸，学会冥想，再遇到已然发生的事情，不要被情绪带着走，先去接受。

我们一生会有很多身份，很多途径去寻找认同感。但是那些都不是真我，事物其实都是从‘无’到‘有’的一个过程。认知也是。所以先学会认可自己，才能一步步遇见未知的自己！

遇见读后感篇5

书的扉页上记载着买书的日期，20xx年1月1日。这本《遇见未知的自己》是20xx年元旦我买给自己的礼物。刚买来的时候，兴致盎然地读了几页，便搁置起来。后来断断续续的读了几页，感觉深奥需要费脑经去想，所以不愿意读下去。

重读此书时，两天内竟然读完了，渴望已久的感觉。读起来也不那么费劲了。虽然有些句子还是需要用脑子好好想想，消化消化，但是想来还是有道理，并且可行的。

这本书不是读一遍就能完全读懂的，需要读多遍，并且应用到生活中，行之有效。

晚上整理资料的时候，用一个文件夹替换另一个文件夹，替换完了之后，辛苦好几月的稿子找不到了。于是两个电脑来回找，就是没有找到。这意味着我所有的采访资料和帅选资料都功亏一篑了，那一瞬间我快要崩溃了。气愤、沮丧涌上了心头。立马起身准备出去，又考虑到夜深了，去一条半个人影都没有山路实在不安全。想到书中说得，要接受事实，臣服情绪。只有臣服了，接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，才会发现原来的挣扎真的是白费力气。于是，我接受事实，找出那个被替换的文件夹，对照上个月的文件夹，一个文档一个文档的对比，这样可以少费些力气。我发现被替换的文件夹只有一个文档错了，其他的都是正确的。终于可以不用熬夜加班，早点睡了。回到卧室之后，打开苹果笔记本电脑，桌面上我的稿子好好地躺在桌面的中央。为什么我刚才回来找的时候就是没有看到呢？原来一切的问题都出在我的身上。很多事情都是我的粗心大意，然后自己假想出来自寻烦恼的。

我要再仔细看这本书，让自己的心灵变得更美好。

亲爱的，外面没有别人，所有外在的事物都是你内在投射出来的结果。

遇见读后感篇6

我已经在前年五六月份的时候看过这本书了，我觉得特别适合那些都市人群拜读， 这本是我为数不多完整看完的书。

当然，这是一篇我早就写好的读后感了，现在我再继续把她与大家一起分享。作者写作的目的是把它作为一本灵修指南，对于陷入情绪和习性反应的人来说，能读完这本书，会得到很好的提醒，转念的机会．当我读这本书时刚开始并没有看介绍，所以总觉得里面写的为什么就像是瑜伽，后来书中才一度提到瑜伽精神的灵修．直到最后才看简介瑜伽其实也是作者生活的一部分．场景一：某天早晨，一位快递人员打来电话，向我问地址，我说既然是快递，怎么上面没有写详细的地址吗？那人气冲冲说“你说不说呢，你到底说不说呢？”一大清早的，我还睡醒惺忪，莫名其妙的。

我在想，那个人真的好可怜，一大清早的对待一个没有任何冲突无缘由的人气势冲冲，可以想象，他的生活有多么的不快乐，心里有多么的不快乐他真的很可怜！感想：所以，当某些人在向别人做自己的情绪的时候，并不是他真的有那个立场和权力，他经常和别人闹不合，争吵，一副势不可挡的样子，他的生活和内心一定不愉快，身边的人都不喜欢他，难道他不知道吗？其实每个人都有自己的磁场，通俗点讲，那就是你对别人造成的反应和感觉，你的内心喜悦，快乐，平和的能量磁场别人是能感受到同时带给别人积极的。反之，不悦只会让别人远离，一切变得消极和僵硬。

遇见读后感篇7

五月的南昌，天气稍显闷热，而自己也是抑郁了半个月，每天地准备考研学习，不良的生活习惯加上心灵的躁动折磨着自己，效率很低，心情低落。晚饭期间偶然翻开自己的空间记忆，发现都是阳光正能量的展现，而现在的自己刚好是自己当初不屑的那个人。

晚上十公里的跑步也没让自己静心潜修下来，不自觉刚好看见了遇见未知的自己。发现过去的自己其实也是一种表象，现在的自己却表现地更加淋漓彻骨，只是负能量场已被占领了主要地位，内肽神经大概快要织成一张网了吧！

而也感激在自己最迷茫无助的时候遇见了这遇见未知的自己。并非是我的生活如此糟糕，更多的是外在的环境能直接敏锐地刺激到自己，而自己也恰好还带有了各种有色眼镜去看待生活中的很多现象。

我的生活，一直都是那种急匆匆地来急匆匆地走，希望完成更多，获得更多，却真的忘记了自己到底想要什么，些许的休闲散步，留给自己的却是内疚和自责，然后又加速地往前跑，但还是不知道为什么要跑。

读完这本书，虽然我也还是没有知道自己躁动的源头以及自己真正想要什么，自己是一个什么样的人，但是从此刻开始，慢慢地给一个精心思考的习惯吧，感悟自己的内心到底想要什么，克制住自己的情绪，从内心深处对待生活中原本就属于中性的环境变化。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！