# 202\_校园读书交流活动总结

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-05-10

*20\_校园读书交流活动总结 下午去少年宫办事，出来不觉又走进书城。一口气看完了两本书。是印度很著名的心灵大师的《解读你自己》和《与心灵对话》。以前爱看心理学方面的书，但这类世人看来有点玄的通灵类书还是第一次读，看完竟有些许触动。世上本来最难...*

20\_校园读书交流活动总结

下午去少年宫办事，出来不觉又走进书城。一口气看完了两本书。是印度很著名的心灵大师的《解读你自己》和《与心灵对话》。以前爱看心理学方面的书，但这类世人看来有点玄的通灵类书还是第一次读，看完竟有些许触动。世上本来最难了解的人就是自己，读懂自己的心灵更是一种超然的境界。书中提倡一种绝对自然放松的状态，不给心灵任何的束缚和枷锁，不去做任何形式上的压抑与方向归属，而是充分尊重它，并客观地对其产生进行探究。追根溯源才能治标而不是治本。书中又提到怎样才能体验到人类伟大的深层次的纯精神的爱。那种爱是人类幸福感的最高追求，是自身心灵与肉体完全自然和谐地完美融合时体验到的无法比拟的快乐感觉，很象佛教中的无我境界。结尾说冥想是与心灵对话的最高层次。读完竟是满怀的喜悦。物欲的满足与精神上的愉悦相比是多么的微不足道。一切让爱做主一切让心灵做主。让我们活得更纯粹更幸福。

自小爱看书，且看的杂，能看的都看，囫囵吞枣，填鸭式的。20几年下来，倒发现这是我最好的消遣和减压方式，再多的失意烦恼，世间纷繁，只要一书在手，自得其乐。世间本无事，庸人自扰之。能闲世人所闲事，方能忙世人所忙事。所谓闲事就是读书。一个女人所能体会到的自由的程度和对幸福理解的深度取决于她对人性认识的广度和深度。我们无法延长生命的长度，那我们就尽量去拓展自己生命的宽度。读书的女人，较少地沉沦悲苦，因为她知道个人的痛苦和大自然相比是多么地微不足道;读书的女人，较少无望地孤独惆怅，因为当她沉浸在书的海洋时心中无比的喜悦幸福;读书的女人，较少有阴暗与卑鄙的心理，因为书中的光明日积月累浸染着情操，鞭击着皮袍下的“小”。读书使人的情感更细腻，举止更优雅，气质更深沉。淡泊以明志，宁静以致远非读书所不能达也。

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！