# 心灵密码的读后感7篇

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-01-04

*通过写读后感，我们可以发现文学作品中的隐含信息和象征意义，在读后感中，读者可以分享自己的情感和观点，展示他们对文本的理解和解读，以下是小编精心为您推荐的心灵密码的读后感7篇，供大家参考。本文是的网友推荐，并由本站编辑整理的《心灵密码》读后感...*

通过写读后感，我们可以发现文学作品中的隐含信息和象征意义，在读后感中，读者可以分享自己的情感和观点，展示他们对文本的理解和解读，以下是小编精心为您推荐的心灵密码的读后感7篇，供大家参考。

本文是的网友推荐，并由本站编辑整理的《心灵密码》读后感范文精选，仅供参考。

心灵本没有密码，但密码无处不在。生命中最重要的是哪几样东西？如何识得生命中的贵人？她的恋爱为什么总是无疾而终？爱，何以暗中藏着一把钩子？如何预防“七年之痒”？什么使女人变得丑陋？……

本书为作者厚积多年之功的最新力作。以作家、医生、心理师的多重身份，凭借丰富的人生阅历与专业的心理学识，以深沉厚实的诚恳与冷静真刻的良知为经纬，梳理人生顺遂，讲述生命悲欢，挖掘心灵沉疴，解锁心灵密码……

作者是个敏感的女性，书中的很例子都是以她的角度或是她认识的女性的角度作切入。她的敏感是她多年经历以及在写作中得来，她的文字与心理咨询的知识，在这本新书中得到进一步发挥。

之前看了《心灵7游戏》，也是一不错的书，她是一位好作家也是一位好的心理医生，可以说这位作家写心理治疗带文学性的书已经有自己的风格了，以后我也会期待她的作品。书中写的主题对女性不说比较广一些，例如她提到为什么优秀的女孩找不合适的伴侣，女性的厨房，给女性的花，当然更多的是男女都会涉及涉及的问题，如一夫一妻制，双方的恋爱的问题，其它的当然包括心理健康的问题。书中提到了一个心理疗法是她经常用的。找一张大的.a4纸，在一个安静的地方，写下让你极度忧伤的事情，一条一条地往下写，不能因为想到伤心不已的回忆而停止，写。接下来看看哪些事情可以改变，哪些事情不可以改变，对于那些不可以改变的事情，只能选择顺从接受，对于可改变的事情，就选择改变。最后，就是给自己写一句鼓励的话。上面的方法还是很有效的，心情会立即放松许多。

看完这本书，你将有更多的感悟，比起那些励志的小品，这本书有你疏导你心理问题的实际方法。即便是在这个不景气的经济时期，你也可以活出豁然开朗的人生。

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心理咨询诊疗的典型案例、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。毕淑敏用她温馨的感悟与敏锐的思索，激发着我们对真善美的不懈追求！

喜欢毕淑敏的书，一直喜欢，更喜欢的是书中给我们的生活启迪，简单、朴实，如一股清泉久久不息，直袭心灵深处……？？

?心灵密码》读后感的写法与格式是什么？请参考以下这篇范文。

心灵本没有密码，但密码无处不在。生命中最重要的是哪几样东西？如何识得生命中的贵人？她的恋爱为什么总是无疾而终？爱，何以暗中藏着一柄钩子？如何预防“七年之痒”？什么使女人变得丑陋？……

近期，拜读了毕淑敏的新作《心灵密码》。

阅读，在如小溪般汩汩流淌的文字中感受到心灵的契合，是件令人惊叹和美妙的事。

“我们每一个存在都如此独特，又伤痕累累。我们必须给自己寻找安身立命的支点，接下去不慌不忙不糊涂不焦虑从容安详飘然一生。”

“每一个生命来到世上，都带着千姿百态的特征，等待我们去挖掘。让我们尊重生命中的多样性，让他们更加自由的生长，让我们这个世界更加丰富多彩。”

“痛苦和磨难是人生不可分割的一部分。生命的常态就是平稳和深邃，还有暗流。在最深刻的层面，我们不单与别人是分离的，而且与这个世界也是分离的。坏天气、悲剧、死亡、生病，都是生命中的粗纤维，我们只有安然接纳。你不可能要求一个没有风暴的海洋，那不是海，是泥潭。”

“虽然我被欺骗过许多回，但我依然相信人是值得信赖的。对自己与他人，要有深切的诚实；对社会要有兴趣，对他人的福祉有关怀，有能力与他人真诚相爱，能推动人们在爱的关系中成长。”

“寂寞是一种悄然的存在，不要挑战它，也不要逃避它，学着共处就是。需要别人确认才觉得自己活着的人，总是在逃避寂寞。节省下来的时间干什么？只好另外想办法来谋杀时间。我是一个视时间如生命的人，实在不敢这样浪费，甘愿寂寞着。”

“一定有一本书是你的至交。在改变人生活的力量中，以不被察觉的方式出现，那是影响力；以显而易见的方式出现，那是权力。说到书呢，似乎两者都不是，是你自己的顿悟与书上的内容吻合了。”

“人的生活需要偶尔的浪漫和奢侈，这也是生活有趣和值得眷恋的理由。爱情中的人们更有资格浪漫一些，因为这样的时日不多。”

“不要相信这个世界是平等的那些话。现阶段，这只是一厢情愿。没有人承诺和担保你一生下来就享有阳光灿烂的平等。你可以发出声音，这是你性格发展的权利，它们可能被听到并引发改变。”

“在人际关系或人生里，我们没有义务一定要爱某个人。如果一定要找一个人值得你永远去爱，那就是你自己。真正的爱别人，是建筑在爱自己的基础上的。因为是你自己觉得那个人值得去爱，我们才去爱他的。这是听从了自己的一个决定。”

“因为懒惰和匆忙，我们失去了很多东西。为了人生的幸福，我们必须学会爱日常的生活琐事才行。如果年长而不倨傲，沧桑而不绝望，睿智而不让他人压抑，华贵而不让他人自卑，就是人生的大境界了。”

“我希望人能安宁的活着，享受小小的但持之以恒的幸福。无数的但微不足道的幸福堆积起来，聚成了波涛万顷的沧海。

阅读《心灵密码》源于作者毕淑敏的自我推荐“心灵本无密码，但密码无处不在。一次心灵自诊，决定一种生活品质。悲苦的时候，伤感的时候，茫然若失难以决断的时候，烦躁异常自我否定的时候，抽出片刻时间，翻翻这本书吧。读完之后的心境，和打开书页之前，可能略有一点不同。”

众所周知，毕淑敏是一位著名作家，但同时她还是医生和心理咨询师。她17岁入伍当兵，11年走遍喜马拉雅山、冈底斯山、喀喇昆仑山交会的阿里高原。转业后从事医疗工作，35岁开始写作，46岁时开始学习心理学。她从事心理咨询师之后，由于咨询中心的时间和资源有限，无法及时帮助更多人，感到难以言表的责任和压力。这本书是她从临床心理医生的岗位上退下来，著写的一本有关心理学普及方面的小册子，目的是以文字传播的方式描述和阐释当代人的生存状态，通过和更多人（也就是和读者）交流，摸索和揣测人的内心世界，诠释心灵密码，让读者认识并了解自己，在阅读中感动和反思，从而更加热爱生命、热爱生活、热爱自己。

?心灵密码》中充满了精美的文字，文字的美丽让人爱不释手，如：“对于年龄的雅量--有一种难以言说的美丽，深藏在皱纹之中。从阅历的层面讲，皱纹是智慧的纽扣，是穿起智慧之玉

的红绳。不要被年龄吓住，唯一的对策，就是正视衰老，把它当成盛宴后的杯盏，轻轻洗净收起。”

在《心灵密码》中，提供了许多思维方法，犹如一剂心灵处方，让读者面临困境和窘迫，能够滋养生息，重新给自己找到安身立命的支点，安详飘然一生。如，生活的艺术在某种程度上，就是排序的艺术。学会自产自销幸福，幸福是自己给自己的礼物。为自己建立快乐的生长点等等。

给人印象深刻的是，《心灵密码》讲述了许多人遭遇过的心理痛苦和现实困惑，提醒人们关注感悟生命，增强对生活的感知能力。如，一名中学女学生问毕淑敏“我为什么是一个女孩？我的爸爸为什么是一个农民，而我同桌的爸爸却是县长？为什么我上学要走那么远的路，我的同桌却坐着小汽车？为什么我只有一支笔，他却有那么大的一个铅笔盒”。对此，作者告诉那个女孩，世界上的不平等有些是与生俱来的不能改变的，没有人能够担保你一生下来就享有阳光灿烂的平等。看看动物世界，就知道平等是多么罕见了。平等是人类智慧的产物，是维持最大多数人安宁的策略。明白了这个道理，就少了愤怒，多了感恩。

喜欢《心灵密码》，并不是迷恋她华丽的词藻，而是享受书中文字所传达的那份安宁和从容，可以受伤，但永远有痊愈的力量。

在可以搜索到更多关于《心灵密码》读后感的精选范文。

毕淑敏，著名的作家，最近新出了一本书《心灵密码》，她以作家、医生、心理师的多重身份，凭借丰富的人生阅历与专业的心理学背景，以深沉厚实的智慧与冷静真切的良知为经纬，梳理人生顺逆，讲述生命悲欢，挖掘心灵沉疴，解锁心灵密码……

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，不是夏日朗朗清空阳光的照耀，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。

心灵本没有密码，但密码无处不在。生命中最重要的是哪几样东西？如何识得生命中的贵人？她的恋爱为什么总是无疾而终？爱，何以暗中藏着一柄钩子？如何预防“七年之痒”？什么使女人变得丑陋？……

近期，拜读了毕淑敏的新作《心灵密码》。

阅读，在如小溪般汩汩流淌的文字中感受到心灵的契合，是件令人惊叹和美妙的事。

“我们每一个存在都如此独特，又伤痕累累。我们必须给自己寻找安身立命的支点，接下去不慌不忙不糊涂不焦虑从容安详飘然一生。”

“每一个生命来到世上，都带着千姿百态的特征，等待我们去挖掘。让我们尊重生命中的多样性，让他们更加自由的生长，让我们这个世界更加丰富多彩。”

“痛苦和磨难是人生不可分割的一部分。生命的常态就是平稳和深邃，还有暗流。在最深刻的层面，我们不单与别人是分离的，而且与这个世界也是分离的。坏天气、悲剧、死亡、生病，都是生命中的粗纤维，我们只有安然接纳。你不可能要求一个没有风暴的海洋，那不是海，是泥潭。”

“虽然我被欺骗过许多回，但我依然相信人是值得信赖的。对自己与他人，要有深切的诚实；对社会要有兴趣，对他人的福祉有关怀，有能力与他人真诚相爱，能推动人们在爱的关系中成长。”

“寂寞是一种悄然的存在，不要挑战它，也不要逃避它，学着共处就是。需要别人确认才觉得自己活着的人，总是在逃避寂寞。节省下来的时间干什么？只好另外想办法来谋杀时间。我是一个视时间如生命的人，实在不敢这样浪费，甘愿寂寞着。”

“一定有一本书是你的至交。在改变人生活的力量中，以不被察觉的方式出现，那是影响力；以显而易见的方式出现，那是权力。说到书呢，似乎两者都不是，是你自己的顿悟与书上的内容吻合了。”

“人的生活需要偶尔的浪漫和奢侈，这也是生活有趣和值得眷恋的理由。爱情中的人们更有资格浪漫一些，因为这样的时日不多。”

“不要相信这个世界是平等的那些话。现阶段，这只是一厢情愿。没有人承诺和担保你一生下来就享有阳光灿烂的平等。你可以发出声音，这是你性格发展的权利，它们可能被听到并引发改变。”

“在人际关系或人生里，我们没有义务一定要爱某个人。如果一定要找一个人值得你永远去爱，那就是你自己。真正的爱别人，是建筑在爱自己的基础上的。因为是你自己觉得那个人值得去爱，我们才去爱他的。这是听从了自己的一个决定。”

“因为懒惰和匆忙，我们失去了很多东西。为了人生的幸福，我们必须学会爱日常的生活琐事才行。如果年长而不倨傲，沧桑而不绝望，睿智而不让他人压抑，华贵而不让他人自卑，就是人生的大境界了。”

“我希望人能安宁的活着，享受小小的但持之以恒的幸福。无数的但微不足道的幸福堆积起来，聚成了波涛万顷的沧海。

希望这篇《心灵密码》读后感范文能对你的学习与工作带来参考借鉴作用。

读过很多本毕淑敏著作，但我似乎真的是不厌其烦。而这次，读其新书《心灵密码》，感到作家把关怀的精力，已经触及到了人的心灵深处。阅读这样的书，宛如清冽的山泉，可以洗刷心灵的疲惫与惶然。

众所周知，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案例、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，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。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。

除了以上，毕淑敏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。

给我印象最深的，就是毕淑敏说的“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。

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！