

《内心的对话》读后感

这本书已经读了一段时间,细细地品味,终于看完,因为我无论对多感兴趣的东西,都不会太过迷恋,看书也是如此,我并不会像有些朋友那样,一口气读完,而喜欢慢慢品味,每天一点点,每夜一点点,彷彿甘露,一点一滴地流进我的内心,让我的心灵再一次得到净化,虽然这本书中的很多内容,我还没有亲身体会,但从字间里所表达出来的更多的是人生的感悟,让自己从中吸取这些精华,即使达不到超凡脱俗,也会越来越体会生活中的美好,更懂得怀着一颗感恩的心去对待周遭的一切.

在接触《内心的对话》这本书之前,有看过很多种类似的书籍,但大部分悻述的都是一些很表面的东西,无法从中获取得更多对人生的感悟,也曾很期望过这种生活: 过远离红尘的日子,住在葱郁的大山里,每日清晨诵诵经,打扫庭院内的落叶,一碟青菜,一碗粥,一顶幔纱,两个人并肩看这个落寂的人间. 说给朋友听的时,她们说我在逃避一些东西,活在自己的想像里,觉得说得很有道理,但又无法解释自己究竟在逃避什么,甚为苦恼. 直到"它"漂流到我的手中,才明白人生就好比是海洋中漂浮的小船. 经历风雨是人生历练. 把握手中的舵,勇敢面对每一天新的挑战,在伤害中懂得,在拼搏中进取,在历练中成长,把生命中所经历的每一次挑战. 不管是微笑,哭泣,失败成功,都当作生活的老师. 是他们教会我们坚强,生命中没有永恒. 没有结束. 结束是美丽的开始. 只有中点. 永无终点.

书中有句话说得好 " 心，是快乐的源头，也是生起烦恼痛苦的地方 " 萬事皆由心起，人生在世，从我们对这个世界有了意识的那一刻开始，七情六欲就在我们的身体内部扎根，小的时候是为了甜食或玩具而开心，或烦恼，再大一点为了学业而忧心，成年后为了工作，家庭，爱情而困扰，其實每个人的烦恼都是来自于内心，我们常常说这个世界是美好的，只是缺少发现，试着放开心胸，就会发现，只要我們在烏雲密布的時候，選擇陽光，選擇向世界展現你自己美，那麼，在通往成功與幸福的道路上，我們已經遠離了黑暗的沉淪。

无人能左右我们的心. 无人能剥夺我们的快乐幸福，人一旦迷失自我. 是亲手把自己推进万劫不复的深渊，亲手把自己埋葬，做我们的自我，不要迷失自己，哪怕保留残存的理智，也足以给我们在经历失败洗礼后站起来的勇气. 相信. 永远不会对自己说放弃，说再见的那个人是我们自己，只有自己永不会遗弃自己，经历再大的风雨，挑战，我们相信，我们坚强，我们勇敢，我们永不言弃. 一切皆有可能，把握生命的舵，找准我们的方向，残存的理智和勇气会带我们走出生命的沼泽. 一切在我们手中. 我们可以快乐. 我们可以拥有. 我们可以幸福. 我们可以把握我们的人生.

最后，要感谢此书的作者，谢谢她让我成长！謝謝你拭去了我蒙塵已久的心靈上的一層厚厚的塵土，讓我能夠清明透徹地去感知我身邊的一切，真與假，美與丑，善與惡.

唐娟