

《內心的對話》讀後感

每當我的心起煩惱或產生不良情緒的時候，我就會拿起《內心的對話》這本書細細地品味裏面的內容，而關上書的那一刻，心就會開始變得很平靜。

這本書通過一些實例來透視現實生活中人在不同的人生階段會遭遇到各方面的一些問題。雖然裏面的很多實例我都沒有碰到過，實例中每個主人公遇到問題時所產生的情緒，我也能感同身受，但是事件的善解更讓我能感受到它所流露出的智慧及寬容、感恩之心，而且從中懂得了很多做人做事的道理。

前幾天，女兒突然跑進房間認真地問我：“媽媽，如果我考試成績不好，你會不會不高興，甚至趕我出門？”當時我心裏一下閃過很多的想法，過了好幾秒後回答她說：“只要你認為自己有用心努力過，成績是多少並不重要，媽媽要你永遠記住，你不是爲了分數而學習，而媽媽也不會因爲你成績不好而責備你。”聽完，她抱著我哭了。原來，她從電視上看到有一家長因爲孩子考試成績不好，不讓進門，孩子只好離家出走，她覺得那個孩子很可憐，她好高興自己的媽媽不會像那位家長一樣看待成績這件事。知道緣由後，我想雖然事件並沒有真正發生，但是通過這麼一個小測試，讓我對書中教育篇所提到的善解有了更深的體會。如果當時我的回答是很一些很在意的話，那麼不敢想像我的孩子心裏會有多受傷，甚至會不會有什麼極端的想法。我一念之差原來真的可以改變很多。

而這些都是我從這本書中深深地體會到的，它讓我更加堅信這樣一個觀念：事件處理得是否圓滿取決於一個人的想法，而一個好的想法取決於我

們的心念。只要我們養成正面思維的習慣，無論在任何時候碰到什麼困難時，心裏冒出來的第一想法就會是看事情的光明面；學會站在對方的立場考慮；我們要珍惜每一份緣份、珍愛每一個生命，用一顆感恩的心面對身邊的每個人！那我們的心也會因此而快樂起來！

李尾