

<<內心對話>>讀後感

仔細閱讀了<<內心的對話>>內容包含有健康.教育.社會.人生觀.家庭.婚姻.生活等等各個方面，真可謂是包羅萬象。書中出現頻率最高的一個字“心”，有擔心.傷心.疑心.貪心.自卑心.驕慢之心。也有關心.耐心.愛心.信心.善心.決心.熱心.誠心.平常心.包容心.同理心.恭敬心.歡喜心.憐憫心等等。正如書中前言所寫到的“心是快樂平靜的源頭，也是生起煩惱痛苦的地方。

任何事物都有它的兩面性，人心同樣如此。分善.惡.光明面和陰暗面。尤其在當今物欲橫流的社會，每個人都在不停的追求.索取。人的欲望無法滿足，自然感覺累甚至痛苦。我們應該心存正念.善心。想想當你哭泣自己沒有鞋子穿的時候，你可曾想過有的人沒有腳。我們往往在匆匆趕路的過程中忽視了路邊的風景。俗話說“多欲必生苦惱”。人之所以痛苦，在於追求錯誤的東西而不自知。所以我們只有做自己的主人，知足才能常樂。

心若改變，你的態度跟著改變

態度改變，你的習慣跟著改變

習慣改變，你的性格跟著改變

性格改變，你的人生跟著改變

所以說：心若改變你的一切隨著改變。

唐平平