# 遇见未来的自己读后感1000字

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-06-14

*以前，有几个好友都跟我推荐过一本书，就是张德芬写的《遇见未来的自己》。她们都说很好看，要我有时间就去看看，苦于一直没有找到，昨天惊喜的看到我一个同学在看这本书，于是就借来看看（呵呵，她周末要回家，我借机先看看）。今天下午在教室，安安静静地看...*

以前，有几个好友都跟我推荐过一本书，就是张德芬写的《遇见未来的自己》。她们都说很好看，要我有时间就去看看，苦于一直没有找到，昨天惊喜的看到我一个同学在看这本书，于是就借来看看（呵呵，她周末要回家，我借机先看看）。

今天下午在教室，安安静静地看这本书，慢慢的就进入佳境，越看就越想知道下面的内容，蛮有吸引力的。讲的东西也很在理，能够产生共鸣，可是其中还是有很多东西不能一下就消耗掉，要慢慢推敲了。

可能有些不好理解，因为只有看完整本书，你才能够理解其中的含义，感兴趣的网友可以去找找这本书看看。

现在摘抄一些观念，借鉴一下，也是跟大家分享下：

我们人类所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！

死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间、甚至死亡而改变的。

如果你不断重复做某件事，在生理学上来说，我们某些神经细胞之间就会建立起来且固定的关系，比方说，如果你每天都生气，感到挫折，每天都很悲惨痛苦……那么，那就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。这就变成了你的情绪模式。

人生模式=性格倾向\*外在环境\*各种教育\*生活事件\*前世业力（如果你信的话）

跟你的身体对话，倾听你身体的讯息。

如果我们习惯于注意自己身体的感受，时时安抚照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

臣服的好处就是，当你接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。

所有发生在我们身上的事件都是一个经过仔细包装的礼物。只要我们愿意面对它有时有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。

凡是你抗拒的，都会持续。

我们不知道一切的问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变了自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

我们人类所要追求的东西，也不过是——爱，喜悦，和平

我们从小到大，都有一个意识，那个意识在你小时候、有记忆以来，就一直存在，陪着你上学、读书、结婚、做事。所以，有一个东西，在我们里面是一直都没有变的，尽管我们的身体好、感情、感受、知识和经验的一直在改变，但是我们任然保有一个基本的内在真我的感受。

这个内在真我不会随你的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以观察人世百态，欣赏日出日落，云气云灭，而岁月的流转，环境的变迁，都不会改变。

我们以为我们的情绪上的抵抗和反对，可以改变我们不想要的事实，但是现在自己的抗拒就像是拿脑袋在撞墙，真的是“徒劳无功”，而且对事情的后续发展一点帮助都没有。

定静吃的功夫是最有效对治我们纷乱思想和负面情绪的利器，因为它可以帮助你建立觉知，提升你对事物以及自我的觉察能力。而且在冥想时，我们身体如如不动，情绪、思想都在严密的监控下，你和你的真我可以有短暂的相聚。虽然短暂，你已经接近生命的源头了；也许不能畅饮，但那是你多少可以沾染到那湿润的水汽。

当你真心想要一样东西的时候，你身上散发出来的就是那种能量的震动频率，然后全宇宙就会联合起来帮助你达到你想要的东西。

宇宙并不知道你正在发散的振动频率是因为你观察到的或是实际经历的事物，还是你记得的或是想象的事物。它只是接收到了你振动的频率，然后用和它相配的事物做出响应。

亲爱的，外面没有别人，只有你自己。

记得，要把你的祝福跟所有的人分享，因为分享就跟感恩一样，分享出去愈多，你回收的就愈多。

所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自己有哪些阴影还没有整理好。不要浪费能量在那些外在的、不可改变、不可抗拒的东西上。现在内在层面做一个调和整理，然后再集中精力去应付外在可以改变的部分。

记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装的很难看，让我们心怀 怨 愤或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间、耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找