

給自己的心靈放假

<<內心的對話>>讀後感

“心是快樂、平靜的源頭,也是生起煩惱痛苦的地方”,翻開<<內心的對話>>,一種熟悉的感覺襲上心頭,伴著些許成功後的竊喜,因為董事長的認真/謹慎,我有幸參與了<<內心的對話>>最後定稿討論。書中有幾段讓我感觸很深,篩選一、二列出與大家共同分享:

1.人生觀

“滿心歡喜參加同學會,見他們事業有成、子女爭氣,相形之下讓我感到很自卑。”書本從不同角度進行剖析,讓我領悟到人生的幸福美滿其實就是一種感覺,一種心情,你是歡欣鼓舞、輕鬆快樂,還是孤獨苦悶、疲勞不堪,主要由心態來支配,我們必須學會經常讓心靈放個假,做到內心平衡安寧,才能感受到生活的輕鬆快樂和人生的幸福美好,在平淡的日子裡尋找不平凡的感覺。

2.教育篇

“下班回家,原想休息一下,看見孩子將玩具、書本、光碟撒了一地。”

我是個對生活比較嚴謹,凡事要求細節的人,原本有條不紊的空間,因為女兒的一時興起,弄得玩具、娃娃、積木、圖畫書滿地都是,整個房間連插腳的地方都沒有,這時一股火氣直沖頭門頂,一天的好心情會因為這點小事而變得鬱悶,這個問題困擾我很久,近期因為<<內心的對話>>讀後感面對全廠徵稿,我也有了躍躍欲試的心裡,抱著書猛啃了幾個晚上,特意針對此問題作了現場實踐,請老公做見證人,陪孩子一起無拘無束的瘋,最後我們發現原來孩子是如此的可愛,不但有健康的體魄,新奇的創意,而且非常狡猾,我們的母女關係因此進入了一個新的台階,原本

每天賴在奶奶家睡的,當天晚上非得跟我睡,我才知道原來孩子是那麼的依戀媽媽的懷抱,我也因為孩子的依戀而心情大好.

-----好的實例太多太多,也不能一一列舉,希望大家同我一樣,已經愛上了這本書,也體會了:「書中自有顏如玉,書中自有黃金屋」。我們要對生活充滿感激,因為它給了我們生命,給了我們生存的空間,微笑是對生活的一種態度,當年有人處處說愛因斯坦的理論錯了,並且說有一百位科學家聯合作證,愛因斯坦知道了這件事,只是淡淡的笑了笑,說:有一百位???要這麼多人??只要證明我真的錯了,一個人出面便行了,愛因斯坦的理論經歷了時間的考驗,而那些人卻讓一個微笑打敗了.微笑是發自內心的,是人生的名片,是朋友間最好的語言,一個自然流露的微笑勝過千言萬語.

朋友,你今天微笑了嗎??

殷小琴