

## 读《内心的对话》有感

读《内心的对话》，就像看到一个个人倾诉自己的苦闷，一个个人又尽力为他解开心结，这不是人性最光辉面吗？

内心对话，一个反念，一个正念。把反念消除，让正念滋长，你的心田必然长出的是幸福美丽的万事万物。

刚开始看《内心的对话》，我有些纠结，这已经是一个从“恶”如流的社会了，还要那么善解人意，处处为他人着想吗？现在我懂了，《内心的对话》是让我们时时保持积极、乐观、正面的情绪，消除悲观、苦闷、负面的情绪，过“快乐的富贵人生”。

前几年在家，老是在别人面前讲，我家公公婆婆妈妈，小家子气，斤斤计较，我家婆婆“迂腐”“没主见”，老是说，他们没有把我小孩带好，把他性格惯坏了，自己苦闷，别人也烦恼，

今年我进了永腾厂，开始读《智慧语》、《富贵人生》，我的心清净了许多，许多事情开始慢慢学会去善解。现在我们有了结缘系列3《内心的对话》。《内心的对话》就像是隐藏了斧凿痕迹的曲子，看似平常的实例，而其实是要教会我们最难做到的事情，凡事要有善解，才能过快乐的人生。

父母会说我们、会管我们，那是因为关心我们。我们应该要体谅他们的心情，听从他们的教诲，父母那一辈都是吃了很多苦过来的，懂得来之不易，更加勤俭节约，而我们这些后辈是在他们艰苦奋斗的呵护下衣食无忧长大的，我们应该感恩他们的养育，继承他们的传统美德。

“家有一老，如有一宝”，父母都是为了下一辈好的，他们只管付出，不求回报。尽心尽力，承受着身体上、心理上很大的压力给我们带上孩，我们更应该要感谢他们。

平时多跟父母沟通，体谅他们的难处，父母年纪也大了，我们更应该多关心他们。

“你对别人好，别人反而对你狠，你对别人狠，别人反而对你好。”

所以不用对别人那么好“反念。正念，“你对别人好，别人还是会说你好。”再怎么努力也是白费，不如就这样算了。“反念。正念，“没有试过，怎么知道再怎么努力也是白费。”“老公总是跟你对着来，吵架后，你让他干嘛，他也不理；你心情不好的时候，他不仅不安慰，反而落井下石。要这样的老公干嘛。”反念。正念，“你又不是固执己见，只顾自己的感受，不顾别人的感受。”“我是没钱，我要有钱，我也……”反念。正念，“有钱没钱都可以过快乐的人生。

.....

时时练习内心对话，过快乐的人生。

以为父母不是很爱自己，其实是很爱；以为另一半对你不好，其实是好；以为内心对话是一本书，有善解的话语，其实已经慢慢净化我们的心灵。

楊紅萍