

《內心的對話》讀後感

最近讀完了《內心的對話》使我很感動，很想與大家交流下。

內心的對話是以樸實的話語與大家的溝通，沒有華麗的詞藻，沒有尖酸的语言，有的只是一顆平常的心，一句句普通卻又實際的話語，道出了我們每一個人生活的百態，而面對生活的百態我們又要如何做到從容面對。

整本書都在告訴我們要如何去愛，我們所經歷的開心、傷心、微笑、哭泣、成功、失敗、得到、失去、都是揉碎的幸福…正因為有了愛與痛的體驗.. 我們的生命才不會一片空白。不要為我們經歷的失去…傷害…眼淚而仇恨。因為那是必然存在的。而笑與哭都值得用力氣。吻和淚都是該裱框紀念的痕跡。愛或傷害都歡呼都是活過的證據.. 是我們生命存在的意義與價值。

這本書讓我感動的地方，不是它有多美的文字，而是它那顆平常的心情。在這個物質的時代，多少人每天都在追求些什麼？就如書中所說有幾個人能以凡事平常就好，不是刻意的做作，也不是失去時的懊悔，有人說，得之“吾幸”失之“吾命”有多少人徘徊在得與失之間。

在這本書中我明白了，凡事要以平常心對待，不焦、不躁。就如古人所說[靜以修身，儉以養德，非澹泊無以明志，非寧靜無以志遠]在繁花似錦的世界裡人要一顆平靜的心，而也只有淡泊才能在這個時代生活的美好一些吧！

程小霞