

## 讀《內心的對話》有感

內心的對話它是一種思想的開放，心靈的昇華，情感的表達，知識的豐富。書中有很多我們生活中常見的例子和見解。如人最基本的健康問題，自己的人生價值觀，踏入社會面臨的工作問題等等，讓我深深地體會了人只要有善心，開朗，熱情，樂觀，積極向上，遇到困難時能用微笑堅強地去面對解決時，我想我們就真正的做到了內心與身體，與事物，與社會的對話。

每個人都希望自己健康：就像父母希望子女健康成長，子女希望父母能夠安享晚年……，《內心的對話》書中的健康篇中有兩段內容，一則是有關於抽煙的對人的危害，另一則是突如其來的疾病對我們的影響。文章中涉及內容雖然較少，但卻給我留下了很深刻的印象，讓我不斷地進行思索。

健康，依我個人的觀點應分為身體健康和心理健康。心理健康才是健康的根本和靈魂，假如當我們的身體受到突如其來的惡疾或重疾的傷害，身體在某一方面失去了健康的基礎，但只要我們的心理依然健康，相信對於突來的疾病，會堅強地，積極樂觀地面對，把握眼下，珍惜大家相聚的緣份可以戰勝疾病或病魔。並相信在自己能力範圍內用我們健康的心理積極去幫助別人，回饋社會。”把有限的生命投入到無限的為人民服務中去”，貢獻自己微薄之力！

當我們看到報道說：富士康連續發生13跳時，引起了社會的各種輿論。事例中我們看到了現在的新一代80.90後心裡健康問題嚴峻。當大多數人面對社會的競爭與殘酷，生活的複雜與壓抑，感情的糾結與突變，很容易情緒不穩定，心情低落，做出極端的事情，造成悲劇的發生。若我們內心有善，情緒平靜，調整好心理，樹立正確地人生觀念，相信悲劇將會遠離我們的身邊。希望每一個人都能有一個健康的身體和健康的心理！

人生觀念好像是一種無形因素，間接地，不知不覺地影響人的一生。它像是人的神經，可以傳遞各種信息，產生行動。書中有一句”我很習慣以他人的外在形象，

用自己的主觀意識和分別心評斷對方，並依此感覺來決定和他們的互動方式”。對我來說這句話很真實，很準確。似乎我就是用這種方式與別人溝通和交流的，但很多時候我失敗了。書中的內容讓我找到了原因，也給了我啟發，它告訴我之前的錯誤與缺點並不重要，重要的是能知錯就改。

我的原因是：因為自己的心態不好，若幾次與別人溝通失敗後，自己心理產生一種畏懼感，膽怯感，在意下次溝通中別人的看法，擔心自己的表現，使自己的信心不足，日積月累不良因素越來越多。給我的啟發是：以後我要打開自己的心扉，要擅於表達自己，推銷自己，給自己信心與勇氣，與人相處時要學會包容與原諒等等。人生觀念是自己樹立的，它的出發點來自於內心。所以內心的善比外表的美更重要。

<<內心的對話>>書中的知識豐富多彩，收集了各種平凡的事例，從不同角度寫出了內心的想法，對人的思想，精神，行為，態度等等幫助很大，希望我們大家都

能吸取書中的菁華，用善解的心去面對任何事情。

尹丹