《生命的重建》读后感

礼河实验学校 蒋丽君

《生命的重建》这本书是著名的心理治疗学家露易丝.海的作品。刚开始接触这本书的时候，我也正处于人生的迷茫阶段，无意间看见了一个对这本书的评价：如果自己被抛弃在一个荒岛上，只能携带一本书的话，我一定会选择《生命的重建》。带着解决疑惑的心态我开始了阅读。

蔡康永说过：生活是暴击的循环，没有一种生活不存在暴击。在这种大压力的环境下，其实每个人都需要一种心灵慰藉的方式，我选择了阅读。这本书中第一章，便一针见血的迫使我直面自己的问题。我们怨恨、批评、内疚和恐惧，这些问题追根揭底使我们自己的问题。从小自我感觉良好，觉得常常是别人不怀好意，某种程度上来说，也是内心有自卑感的。缺乏自我肯定，就像作者写的那样，我不够爱自己。书中写到“我们是如何从一个认为自己完美无缺的柔弱的婴儿，变成了有很多问题、认为自己在某种程度上不可爱、没有价值的大人呢？”只有究其起源，才能针对性的去改变。作为一名人民教师，对于学生亦是如此，只有找到问题的根源，因材施教，才能让学生有所改变。没有爱就没有教育，只有付出真心，才能转化每一位需要帮助的学生。我们说出生的原生态家庭、周围环境、别人对我的评价，以及我对他人的评价，这些都是产生问题的根源。其实作者的观点，跟我国佛教的唯心主义很像，都讲究解脱和放下。都相信一切的变化都从心开始，万事万物皆有心生，虽然出生不由己，但是道路是我们自己选择的；不要在别人对自己的评价中迷失了自己，也不要在对他人抱怨，这种会使我们沉溺在问题中而无法自拔。如果一种思想和信念对你来说不再有用，那么就丢弃它！认识到这一点，我们就设法改变自己，从现在开始。

对于作者提出的重塑自我的方法，对我来讲很有效果。《生命的重建》这本书对我而言，像一位老者在娓娓道来人生哲理，而不是叫你突然的改变，而是发自内心的肯定，发自内心的喜爱，由精神食粮的充实转化到符合现实的生活中来。这本书先告诉我们不是得，而是学会放下，放心内心的包袱，放下那些消极的情绪。就像作者写的方法一样，我每天都在赞同我自己。当我们知道不管我们相信什么，什么都会成真的时候，我们为何不在成千上万的信念中选择对自己有用的呢？相由心生，心由念起。如果我们想要过快乐的生活，首先我们就要必须清除旧观念，去想快乐的事。但是清除旧观念谈何容易，旧观念就在我们心中早已经根深蒂固，就像书里写道的，”要想改变它，就像战士脱掉盔甲一样艰难。”首先，我们要察觉自己的内心，看到什么令我们难受，我们就必须用思想来改变这种情况。每一次旧观念都要被新观念取代。就像给自己的思想做一次大扫除一样。

书中提出，改变可以从“思想、精神和身体”，三个方面着手。我们可以从任意的一个方法开始，逐渐渗透到另外两个方面。在精神层面上，我们可以通过“冥想、打坐、祈祷和积极宣言”等。作者提出可以对着镜子看着自己眼睛读出积极的宣言。这种方法是最快的。在身体方面，要注意情绪的变化对应的身体变化，学会控制住自己的不良情绪。通过学习和认知新事物来帮助我们改变自己，把自己从过去的事物中解救出来。

在书中的第十章讲述了关于人际交往的问题。人际交往往往在生活中就像一面镜子，折射出我们本身。我们喜欢的人一般都是具有与我们相同品质的人，但对方做了令你讨厌的事情，拿自己与他们进行比较，自己是否也做了同样令对方讨厌的事？然后问自己是否愿意去改变。尽管我们的生活中会遇到很多不如意的事情，但是这些都是暂时的，我们只要爱自己，很多不快乐的事情都会烟消云散。许多人在工作和学习上收到了很多挫折，抱怨自己不喜欢，认为自己没有价值，一直在苛责自己，批评自己，这样对我们一点帮助的没有，反倒使我们彷徨无措。人们在自暴自弃的时候，健康也会受到影响。我们老一辈都经常在讲气大伤身。其实我们可以从另外的角度去看待问题，或许我们可以尝试热爱我们现在进行的工作或者学习，把注意力从结果转移到过程上，这其实也是一个玄学，从不知不觉中你会发现情况好转了很多。

自从我看了《生命的重建》这本书，对我来说最重要的是内心平静了许多，走在街道上看见繁忙的城市，不再像以前那样觉得压迫，我从生活中的细节看到了世界的美，回到家里看见父母时，也不再像以前那样觉得不耐烦，我看见一个个所谓的“差生”有点滴的进步的时候，欣慰的笑了。书中最后，作者讲述了自己的故事，很难想象，作者从小经历到如此大的打击，却比常人还要乐观。其实谁的生命不需要重建呢？我很喜欢其中的一句话：如果你坚持相信生命是孤苦的，没有人爱你，你的世界很有可能变成孤苦和没人爱你，因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。人们唯有先能自助，然后才能佛助你。”其实人生中，我们每个人都是独立的个体，谁也不能成为谁永远的避风港。我们只有自己独立起来，别人才会帮助你，甚至可以有能力的去帮助别人。在生活中，我们不能老是抱怨生命对自己不公平，我们需要找到排解的途径，这样我们的生活才会轻松和快乐。快乐简单的生活是我一直想追求的。我学会了接纳自己，喜爱自己，找到问题的根源，不要逃避困难、抱怨他人，找到问题的所在，不要被自身困在问题中。生命的重建就是幸福观的重建，就是自我价值感的重建。爱自己爱每一个孩子才是一切力量的源泉，才是一切可能性的源泉，唯有懂得爱自己，才会创造真正的幸福。