

# 2023年遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟 遇见未知的自己读书笔记(大全7篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得感悟如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。

## 遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟篇一

大概做了小一年的心理咨询，这是心理老师送给我的一本书，想要我看看。也是因为自己会过分附和外界，苦恼于为何隐藏真实的自己而读。当然也是想要了解自己，找到真实的自己。

讲的是一个职场女性遇到了一个对世事和人生看的很透彻的老人，老人引导她发现自己。从而找寻自己的故事。

主角怎么找到自己的？

循序渐进，通过自己的生活经历+老人的提问引导，自己思考，再去见各种老人引荐已经成功找到自己的前辈，有普通人也有明星，从这些人身上学到一些人生道理。这个期间去做了“橙子scholl”的“幻游”，畅想了一下十年后的生活状态，以终为始，唤起动力，点“阅读原文”有兴趣可以去试试。

有，给我帮助最大的应该是21小节情绪的部分，她提出了一种处理怒气的方式，即，拎出感受发泄臣服于事实。书里女人的老公外遇想要和她离婚。老人引导她想起这件事，并要她观察身体不舒服的身体位置，并引导她把这股怒气的力量向外发散出去，女人边打边回忆那些生气的场景，把怒气全部释放掉了。于是老人再要求她关注自己的身体，此时就舒服多了。

老人说，事实最大，人们难受的一个原因往往是抗拒事实，就好像是一直用头在墙上撞。

当然，不要一上来就去关注事实，往往忽略情绪是不可取的，要有先有后，先关注身体和情绪然后才是接受事实。

最大的收获

看过后，来总结一下吧：要接受真实，并把想要的变成真的。因为事实最大。

我们要做的其实是不受外部干扰的专心致志的去把我们想要的改变成事实。记得日本著名商业实业家稻盛和夫说过：工作即修行。当然说生活即修行也对，其实很多事情都可以以小见大，每成就一件事都是通过一件一件的小事堆积而成，知道这点在理性层面上促使我静心做事，当然，偶像的力量也不容忽视，比如方大同自己成立公司以及他对待很多事情的态度也在这些日子里给到我做了榜样。

以上。

## 遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟篇二

我是在20××年11月看的这本书，而当时正值自己情感的低谷期，情绪一直失落了几个月，但是很恰巧地选择读了这本书（其实这本书我早就买了，就一直搁着没看），然后将信将疑地按照书上的方法一步一步做着，然后我的情绪也慢慢乐观起来，对情感的事情也慢慢看开，而且也借由那件事发现了自己的一个心智模式。因此这本书在我心中占着不可取代的位置：它既是我学习心灵成长的启蒙书，也是启发我阅读的起点，因为从这次改变让我明白：可能有些书你现在买回来了，或是别人推荐给你了，你并没有去读，但当你生命中出现改变，出现困惑，出现迷茫时，它会恰当地出现在你眼前，然后给你启发，给你希望，并陪伴你走过一次次的蜕变，

这便是阅读的“缘分”——就像旅行一样，你并不知道你会遇到什么样的书，但是你总会在下一个转角，下一次阅读中遇到适合你的书，而且不会仅是一次”偶遇“而已。

至今一年多时间里，我一共读了三遍这本书，每次都会有不同的理解和收获，但是每次这本书给我的感觉是：温暖、熟悉、亲切，仿佛和书中女主人公若菱每次去到老人的小屋一样，感觉像是回到了家。因此我认为这是一本有灵魂、有心灵的书，所以我也向身边的许多朋友推荐它甚至在朋友生日时作为礼物送给他们，希望这本书能够帮到他们。另外现在张德芬老师时隔两年将在今年9月份推出新书《舍得让你爱的人受苦》，现在当当和亚马逊预售（广告宣传一下，呵呵）

整本书的内容我把它分为三个部分：提出疑惑、分析疑惑和解决疑惑。在书中一开始老人便提出了以下几个疑惑：

- 1) 我是谁？
- 2) 我们到底要什么？我们在这个世界上到底追求的是什么？
- 3) 什么是”真我“？
- 4) 我们为什么会失去与自我的联接，不断的远离自己？

整本书的内容几乎都是围绕着这四个问题开展的，不过后面的内容则侧重于回答第四个问题，可能是因为前面三个问题偏哲学方向，回答起来比较难，容易给读者的感觉晦涩难懂，而且这本书重在实践操作，可以说是心灵修行的”入门手册“。

在分析疑惑部分中，老人画出了一张图图，概括了我们失去自我，远离自我的四个原因：身体、情绪、思想和身份认同的阻碍。

在我们出生的那一刻，一种无以名之的不安全感和分离感，就变成了一种存在性的焦虑，成为了我们与自己的身体以及意识上的阻碍。因为在妈妈的肚子里，我们感觉和周围的一切都是合一的，而从出生开始，我们会发现，肚子饿了会得不到东西吃，得需要自己哭或引起父母亲的注意才能得到食物，慢慢地我们的意识开始诞生，开始意识到：自己与这个世界不再是一体的了。

随着我们的发育成长，慢慢地会认为身体是自己的一部分，是自己拥有的物品，是由自己的意识支配，同时大多数人在年轻时期由于身体机能和恢复力良好，很少能感受到身体的不适和损耗，因此很少人会关注自己的身体，很少注意一些负面情绪的积累对身体的影响，除非当我们生病难受时才会去关注照顾自己，否则平时很少去关注甚至是忽略身体发出的信号和感受。

我们每个人的情绪都是一种能量，会来也会走。那些被否定、被压抑的情绪，像悲伤和恐惧，就滞留在我们的身体里，这些能力，就称为”痛苦之身“。这个痛苦之身在我们的身体里，是自成一格的一个能量场，有它自己的生命。它以你产生的负面情绪作为食物，如果你不喂养它，它就会自己制造一些事端来产生它所需要的情绪来维生，长期喂养下来就形成一种”情绪模式“。回想一下，你在生活常感受到的情绪是什么呢？而且情绪，这种东西，你越排斥它，它就越不走，而且还会更强，毕竟哪里有压迫哪里就有反抗。

思想阻碍的形成比较，首先与家庭环境、父母教育以及学校教育有关。比如，父母教育我们要勇敢、独立、聪明、能干、诚实、温柔等等，一旦我们表现出与之不符的特质，父母和身边的人便会指责和批评我们，使我们产生了痛苦和愧疚感，为了获得他们的赞扬和逃避这些情绪的困扰，我们会压抑这些特质，不让它们表现出来，并使自己变得更完美。但是这样只会让我们离真实的自己更远，因为没有一个人是完美的，那些不被允许的特质就是我们自己的特质，长期的压抑它们

只会使自己更加痛苦。（关于父母如何影响孩子的思想可以查看前天推送的文章——《父母是如何影响孩子的心智模式》，可通过查询历史消息查看）

其次思想的阻碍也与个人的成长经历有关。比如，结束一段恋爱时，对方提出分手的理由是”性格不合“，”我配不上你“等等，这些理由在你眼里只能是对方的借口（实际上可能也是真正的理由，只是你没有觉察出来），只是真正的理由对方没有说出，于是你可能就会觉得是自身的原因——可能是自己不够好，才造成这段感情的结束，因此你在自己身上贴上了”不够好“的标签，然后在以后的恋爱当中不断去迎合对方的需求，不断的表现自己的最好的一面，却把自己的缺点隐藏起来。

再者，思想也与个人的经历有关。”一千个读者就有一千个哈姆雷特“说的也是这个道理——由于每个人的经历的不同，对同一件事，不同的人会有不同的解读和看法，但是大多数人看到的只是事物的一面，大多带有片面性，这是偏见和误解的来源。比如，今天遇见一位同事，跟他说话就绷着一张脸，感觉对你很厌恶，恨不得你赶紧离开他。如果碰到这种情况，有人会认为是自己的原因，是不是自己说错话了，有人则会认为是不是对方遇上了什么事，可能是家里出了问题，可能是被领导批评了，也可能是感情出现问题了。

在这个世界上，每一个人在生活中都扮演的不同的角色，而且每个人为了演好自己的角色都带着面具去生活，这是因为社会观念，传统观念要求我们这么做：面对父母，要做孝顺的儿女；面对领导，要做顺从的下属；面对子女，要做耐心和宽容的父母.....这并不是说这些要求不好，只是我们没有必要迎合这些要求，迎合对方，因为我们不是完人，我们只是我们自己。

其次对于财富、地位、荣耀、职务，许多人会把它们作为自己的身份，代表自己。如果你问”你是谁？“，他们的回答

就反应了他们有多少的身份认同。比如有人说，”我是xxxx公司的ceo““我是一个千万富翁，有5套房，2套别墅、4辆跑车”，”我是李刚的儿子“.....这些身份的认同会在我们离开这个世界时，会从我们身上消失，所以它们只是我们活在这个世界的附属物，只是一个证明，并不是我们真正的自己。

为了冲破这四个方面的阻碍，书中的老人分别给出了行动措施：

关注你的身体情况，观察一些现在的你的感受是怎么样的，是紧张焦虑，坐立不安，还是兴奋，难以静下心来，或是平静安详，看着我的文章想睡觉了？观察一下你身体的哪个部位比较难受，隐隐作痛？观察一下你的呼吸是平稳的，还是局促的？.....只要你关注你的身体，它就会回应你。而与自己身体联接的方法，可以看昨天推送的文章《让你的心平静下来》（可通过查询历史消息查看）。

负面的情绪往往和事情一同出现，并且是由事情激发。当你因为一件事情的出现，而让你产生负面的情绪时，最好的方法就是不去批判、不去评价、不去压抑，这个是比较难做到的。因为我们常常被情绪带走，然后不断产生负面的评价和思想，作用于自己活他人，产生级联效应，不断扩大。怎么做到不批判，不评价、不压抑呢？就是感受并经历那些负面情绪，然后当你心中产生各种负面言论时，不去顺从它们，延伸它们，就把它们当做是你不想接待但必须接待的人，然后让它们在你的心中滞留一段时间，到时候它们自己就会走了。有的人则把负面情绪当旧有，”看到“它们，就请他们到内心里坐坐，喝茶，然后就把它凉在哪里，自己该干什么就去干什么去了，毫不受影响。

而臣服事实，也是比较难做到的。所谓臣服就是接纳事情的本来模样，不管它多么不是你想要的，和你预期多么不符合，不管你多么不甘心，它是怎样就是怎样。或许你会想着通过

某种办法去扭转事情的局面，但是你越是这么想，就越是无法接纳事实，到时候即使有办法，也会被你糟糕的状态，负面的情绪而搞砸的。

思想上的阻碍是最难发现，也是最难解决的。因为一个人很难对自己的思想继续观察，除非你学会反思自己，学会定静观察自己。思想的阻碍常常存在于我们的思维习惯和行为模式里，而且也与童年记忆有关。比如我是一个完美主义者，做事要求完美，并且要做到底，如果发现我做的不好，我就会失落和痛苦，觉得自己是一个loser而且一旦一件事无法完成或是看不到希望，我就会放弃。这样的模式来源于父母对我的严格要求，在小时候我只有把一件事做好了，他们才会表扬我，若是我做得不好，它们就会批评我，而如果我做得一般般，不好不坏，他们不会表扬我，只会要求我下次做得更好。所以为了获得他们的关注和表扬，我只能做得更好才可以。这样的思想长期下来就形成的思维和行为的模式。

发现思想和行为的模式必须得回到生活中，回想一下，让你最痛苦的事情有哪些？它们之间有什么联系或共同点？为什么在面对这件事时，你会采取这种应对方式，而不是采取其他办法呢？然后在日常生活中，观察你的思维方式，看看自己的应对模式和习惯，或许你就能找得到了。如果你实在找不到，那么可以求助心理咨询师或相关专业人士。

身份的认同比较好找，可以从“你是谁？”这个问题入手。在纸上写下这个问题，然后回答，或是自问自答，看看自己怎么回答，也可以在给别人介绍自己时，你是怎么说的。

## 遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟篇三

怎么说呢，其实读了《遇见未知的自己》这本书，让我的思想观念有了很大的变化。书中的女主角因为一次偶然的机会认识了一位“老人”，在老人一次次的引导下认识自己，学会向自己的负面情绪臣服，从而以更好的方式对待自己的人

生。

我以前没想过，原来我们经历过的苦难，创伤，会藏有心中的深处，我们需要困境的时候，这种曾经受伤的负面情绪会不自觉得体现出来，这是因为这种负面情绪的胜肽需要存活，这种胜肽的存活会让你一次次地体验这种情绪，受到折磨，让你习惯扮演成受害者的角色。

所以我们要正确认识自己的成长过程留下的伤害，当负面情绪出现时，不要排斥，要臣服，学着和自己和解，然后找办法解决问题。

人的一生中会经历不同的苦难，但是我们要相信这是老天安排给我们学习的课题，多留意自己的内心变化，反思自己的言行。每个人生模式跟出生，后天接受教育，经历，前世业力都有关系，我们怪不了老天，只能够让自己学会臣服，守住内心的喜悦，为自己的人生负责，包括下决心去改变自己，认识到自己的“毛病”，而不是习惯性回避自我反思，把所有问题都推到别人身上，想以此扮演受害人的角色，让自己得到同情。说到底影响我们的对人事物看法的，是我们的内心，何不换种想法，正确认识自己的思考模式，如果你一直拒绝反思自己，或困在某一个观念里，你就会很容易把所有问题指向别人，那么你只会花更多时间去思考怎么与别人抗争这种问题上，你只会沉浸在痛苦中。

## **遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟篇四**

看完《遇见未知的自己》，很多自己很有感受而平常无法用语言描述的感想，心情或者说一些迷惑都被这本书一一地表现出来，这是一本修身养性而又富有人生哲学的书，遇见未知的自己读后感。看完后深有启发。

书中指出快乐是由外在事物引发的，它的先决条件就是一定要有一个使得我们快乐的事物，所以它的过程是由外向内的，



这样一来，就有了一个问题啦：既然快乐是取决于外在的东西，那么一旦那个令你快乐的情境或事物不存在了，你的快乐也随之消失了。而喜悦不同，它是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生的。所以一旦你援用了它，外界是夺不走的。《遇见未知的自己》告诉我们，生命的困顿转折是建立内在力量的最好时机。问题和困境不是来找你麻烦，而是来帮助你，帮助你找到你自己，帮助你内在成长，变成一个更接近你自己本质的人。

而大部分的人碰到困境时，都有很多的埋怨、躲避、压抑，但真正有智慧的人会从中找到成长的契机。曾几何时，内心的能量被消耗殆尽，取而代之的是消极和抱怨。常常觉得自己很倒霉，社会不公，《遇见未知的自己》在带我寻找真我的过程中让我更清楚的认识了自己，消极抱恨的我不是真正的我，真我应该是乐观向上、祥和快乐的我。

于是我卸掉身上背负的消极的东西，努力获得心灵内在的力量，重拾积极乐观的生活态度。所以我们可以从很多角度来看待自己。就像若菱一样，她可以把自己认同为一个不行的人，是不幸的命运，不公的待遇和他人的错误行为的受害者，可以把造成这一切的原因都归咎给别人。她也可以把自己认同为一个优秀的，事业有成，才华横溢的人。

这一切都和看待自己的角度有关。即然这样，那么为什么我不能从正面的角度去看待自己呢。是的，我经常会觉得自已弱小，无力，没有自信心，但是想想也有许多可取之处啊。诚实，善良，在一所不错的学校读书，衣食无忧，身体健康，家人们都很关心和疼爱我，和许多人比起来我并不差。在生活中发生过很多不如意的事情，既然已经发生了就臣服它吧，已经不可改变了。能够改变的就只有对待事情的态度，然后再把这种态度转化为实实在在的行动，那样才是行之有效的解决办法。

## 遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟篇五

《遇见未知的自己》，这本畅销过百万，华语世界第一影响了数千万人的身心灵成长小说。在出版5年后，即将以全新的姿态面世。更多心灵成长智慧和力量，帮助我们完美活出自己想要的人生！

本书借由我们每天都可能遭遇到的种种事情，帮助我们看到主宰自己人生的模式是如何形成的，又如何操控我们的身心。并以故事的形式来分享张德芬多年的'心灵成长感悟，来帮助我们解除现有的人生模式，帮助我们从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，从而活出自己想要的人生，找回原本真实、快乐的自己！

张德芬，被誉为华语世界首席身心灵畅销书作家。著有身心灵三部曲《遇见未知的自己》《活出全新的自己》《遇见心想事成的自己》，及《重遇未知的自己：爱上生命中的不完美》，其作品一上市便跻身各大畅销书排行榜前列，同时，翻译了德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知见心理学领袖克里斯多福·孟的《找回你的生命礼物》等。

人为什么总是感觉自己很累？我们追求的到底是什么？我为什么常常不快乐？我们又怎样才能让自己快乐起来？怎样经营自己的婚姻？如何看待自己的人生？这些问题，通过这本书，你都能找到自己心中的那个答案，生活无常，只有当你真正融入了这个社会圈子，你才能感觉到生命的可贵与精彩。这本新版的《遇见未知的自己》，除了印刷更加精美外，还加入了插画家范薇的绝美作品。

## 遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟篇六

空闲之余，随手拿了一本书籍，看完几篇文章，合起书时才看到了书的名字《遇见未知的自己》。这个名字起的很有意

义，单单一个书名，竟能够引起我们无限的遐思。

著名艺人凌峰：“我们反求诸己，修心、正心、养心，才能有好的心态。”这是一本有趣的小说，以每篇深入浅出的方式，表达生命成长的蓝图，摸索人生的阶段。书能正己，看这本书的时候就像在照一面镜子，在读的过程中，就可以看到自己。

老人一点也不在意若凌的防备，笑着问：“你是谁？”

“我叫李若凌……”

“我在一家外企计算机公司上班，我是负责软件产品的营销经理。”

“我是一个苦命的人，从小父母离异，为了脱离家庭，我早早结婚，却久婚不孕。工作上老遇到小人，知心的朋友也没有几个……”

“我天生聪明伶俐、才华横溢、相貌清秀、追求者众！我是清华大学的高材生，收入丰厚，我老公……”

“我是一个身心灵的集合体！”

一场奇怪的对话

## 遇见未知的自己读书笔记摘抄及感悟篇七

《遇见未知的自己》，在看这本书之前，我先看了作者写的序——你想要的人生，文章以一位都市白领阶级的女性为主角，经由每天都可能遭遇的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界转向我们内在的世界，进而发先我们大多数人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是我们是思想和情绪的奴隶。一个不经遇的机会下遇到一位老者，老者就像一位智者，女主

人公在一位老者的指引下，改善内在的状态，进而改变了外在的世界。最终寻得内心的平和，就像春茧破茧而出，迎风飞扬。

在书中我看到很多熟悉的观点，也看到很多耳目一新的观点，我挺喜欢着本书的，应该说我喜欢这类书——“心灵鸡汤”类的励志书籍，人带来一场心灵之旅，读的时候总有一种热情澎湃的感觉。其实我知道就算我不能像若菱那样真正地从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，但读完后就有一种如浴春风的感觉，思绪不再是剪不断，理还乱。在读这本书前我就明白了这样的道理：生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸，无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的. 彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，都会遇到悲欢离合喜怒哀乐，但却从来没有去深究人为什么会有那些情绪，那就好比是知道了机器是怎样运转却不知道原理，读了这本后，知道了人喜怒哀乐的源头，知道了我们要什么，我觉得书里说的很正确，人类所追求的东西，像权利啦，财富啦，健康啦，最终的目的还是追求喜悦和内心的和平。书里展开了很多人生的课题和智慧，在这里我们见证了这些智慧的正要性和实用性。

令我印象深刻的一点是，书中一直在强调寻找真实的自我，确实我相信大多数人对于“你是谁”这个问题的回答都停留在名字这个代号上，我也是这样认为的，我很少去认识真我是怎样的，事实上每当我想去想这个问题的时候内心是茫然的，就连自己也不知道真正的自己是怎样的，我发现认清自我也是一件很难的事，像书中所说那有一个很长的过程，外在环境影响着我们的内心世界，我们所处的社会环境和自然环境让我们容易失落真实的自我，人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目的去攀附、追求那些不能代表我们的东西。在我读书的城市，那是一个节奏步划都很快的城市，稍不留神就会被落下，那里交通格外拥挤，速食店到处都是，人人都生活在名利角逐战中。是一个躁动的城市，真的是：忙碌，忙碌，每个人都忙碌；追求，追求，每个人

都追求。为了生活，为了梦想，我们每个人天天都在演戏，扮演好员工，好朋友，好妻子，好媳妇，好父母，甚至是好人！有些是心甘情愿的，能够从中获得快乐，然而在不愿意的时候，为了演好这些戏份，我们每个人都要因时因地的戴上一些面具，正是这些面具遮住了真实的自我。当然还有我们那种小我的虚荣心也会让我们失落自我。然而也不是说生活在这样的社会就很难找会真我了，书中介绍了一些实用性和灵性的生活指南，我们可以通过观察我们周围朋友，同事来初步认识自我，因为我们周围吸引来的人和事物，他们的思想和情感带着一定的能量震动和我们的震动频率相近。

虽然这本书我只读了两遍，还没完全融会贯通，也没进行什么具体的实践，但我真的体会到了他能净化心灵，安抚浮躁，悲观和欲望，他将深奥的人生哲理简单叙述，将修行理念溶于其中，比起禅宗佛学等等思想显得有些粗浅，但更好让人感悟理解。他教会我，当我在面对生活中的悲欢离合喜怒哀乐时，唯有抱持观照内心并惜福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。

心境决定人生，我们每个人的生活中有太多的盲点无法透析，有太多的情绪无法调节，我们蜂拥着学最热门的技能、找最赚钱的工作、报考最时髦的学科……我们总是希望以最快捷的手段实现我们的梦想。但生活永远不会和我们想象的一样，所以我们要自己的一套方法来舒缓残酷的现实带来的坏情绪，从现在做起，从小事做起，改掉惰性与私心，珍惜时间和理想，告别庸俗、浮躁，坚持信念，永远追求，不达目的誓不罢休。经常审视自己，自己给自己上课，自己给自己打分，寻求真我，解放自我。有时间休闲时不妨静下心来认真读书，读一些关乎身心灵成长的书，修心，养心，正心。