# 最新遇见未知的自我读书笔记 遇见未知的自己读书笔记(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 遇见未知的自我读书笔记篇一

近日在同事中漂流着一本好书，是崔大夫推荐大家读的——《遇见未知的自己》，书的作者是曾为中国台湾知名女主播的张德芬。这本书很特别，它是“都市身心灵修行课”， 它带给我的是心灵的净化，它值得我们每个人反复的阅读、品味和吸收。

这本书让我明白了爱，喜悦，和平是从内心，由内至外的散发，而不是靠外物来获得;让我明白了我们喜欢某个人或某件事情，或讨厌某个人某个事物， 其实都是内心的一种投射和需要;它教会我健康的呼吸方式;它教会当我产生不好的情绪时，要往内看，看看自己是否是没有去接纳臣服或者没有成长到足够强大的 内心，才是真正产生不好的情绪的原因，让自己在困境中不再纠结。它告诉我“每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨 愤或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在 蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物。所以，虽然现在我们正在低谷，请你开始感恩，因为我们已经开始拆开那个礼物了，请让我们继续勇敢的、乐观 的去面对，我们会看到那个不一样的惊喜!”

这本书，值得我们细细品味。

## 遇见未知的自我读书笔记篇二

从心里认识自己并学会和自己相处，并解决生活中所遇到的问题。本书开始讲女主人由于生活中遇到的困难，开车到山谷中，由于车没有油无法行走，不得不寻找住宿的地方，就这样和老人相遇，从而展开了奇怪的对话了。两个人经过简单的了解，老人知道了女主角。并和女主角展开了简单的交流，并问女主角一个问题思考自己是谁，就是思考我是谁。

我们人类所受苦的根源就是来源于不清楚自己是谁，还盲目的去攀附追求那些不能代表我们的东西，就像如果月亮代表我们真正的自己，而且他是无法用言语具体描述清楚的东西，那么我们所有用语言去描述它尝试它，指着月亮的手指不是真正的月亮。

为什么会觉得生活很难是因为我们不知道自己追求的到底是什么，什么是世界上所有人都想要的东西，有些人一直生活的很忙碌，却到底都不知道自己为什么，为了什么、追求的是什么。

是快乐吗？既然快乐取决于外在的东西，那么一旦那个令你快乐的事物，事物不存在了，你的快乐也就消失了，而喜悦不同，它有内向外的绽放，从你内心深处有然而生的，所以你一旦拥有了它，外界是夺不走的，只有我们的内心真正的快乐才会快乐。

人的生命是短暂的，当死亡来临的时候，这个内在真我不会随你的身体而生，也不会随着死亡而消失，他可以观察人世百态，欣赏日出月落云起云灭，而岁月的流转，环境的变迁都不会改变它。

如果一个人老带着悲观思考频率，那么就难怪有倒霉的事发生在他身上，如果你不能重复做某件事，从而从生理角度来说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的联系，比方说，如果你每天生气感到挫折，每天都很悲惨痛苦，那么你就会每天都在重复那样，将神经网络接线和整合，这就变成那你的一个情绪模式。

我们自以为可以操控我们的生活，做出自由的选择，但实际上我们是一部自动化制约模式下的机器，很多时候身不由己对已经发生的事情重复，因为任何程度任何形式的抗拒都是徒劳无公的，凡是你抗拒的都会持续，我们不知道一切问题都是出在自己身上，只改变自己改变自己的心境，所有的外境包括人、事、物都会由心转地随之改变。

## 遇见未知的自我读书笔记篇三

前些年，我对心理学产生了浓厚的兴趣，朋友给我推荐了一些心理学的专业书籍。当听到《遇见未知的自己》这个书名的时候，内心顿感新奇，单是书名就深深吸引了我。在阅读之前朋友告诉我想要学会感性的认知周边，这本书可以找到答案。于是，我在学习闲暇间，迫不及待的打开了这份神奇的礼物，开始了内在心灵成长的漫漫旅程。

从小到大，我们产生了很多的信念、价值观、态度、标准来约束自己，也来衡量、批判他人。这些就是我们每日思想的基础，可是我们从来不去检测我们思想的正确性。当你对某一类的人或是他们的行为特别有意见的时候，就是一种自我的投射行为，也是一种逃避策略，所以又一个观点产生了：“外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。”没有任何的事情可以造成心理上的痛苦。痛苦是来自于你对事情的解释，痛苦是你创造出来的。多年来，我都被一种叫强迫症的心理疾病困扰，失去了快乐，失去了阳光，在我心理身体几乎崩溃，感觉前途茫茫之时，我在图书

馆看到了一些心理书籍，通过阅读，我懂得了许多快乐幸福的方法，身心灵得到了极大的提升，感觉有了脱胎换骨的感觉。虽然现在还有时病发，但是总体上还是处于可以调节的状态。快乐就是一种选择，是天堂还是地狱，全在自己的掌握之中，自我的认知有几大的力量。来看一个逻辑推理公式□a(事件)—b(信念、想法)—c(结果)□a永远是中立的，因为同样的a□发生在不同人的身上会有不同的c出现。所以让我们心理上受苦的不是事情本身，而是我们对事情的想法，和围绕着这个事件所编造的故事而已。这就是著名的abc认知理论。

《遇见未知的自己》，还让我知道世上只有三件事：老人的事，他人的事，自己的事。

所谓的三件事，不只是单纯的三件事，而是看问题的三种视角。老人的事指的是老天爷安排好的、人力无法改变的事实。对待这样的事，我们只能顺应自然、遵其规律，不与之抗衡，内心平和，要淡然悦纳。他人的事，不是发生在自己身上的事情，即使是自己的家人，那也是别人的事。人一生中最重要的事情就是管好自己的事情，觉察自己的心声，修心养性，寻找内在的真我。

管好自己的事情，看似是自私的，实则是大爱无私的。管好自己，包括管理好自己的情绪、语言、行动、习惯等等，管好了自己就不会给别人添麻烦，就是爱别人，更是爱自己。管好自己的事情，才有能力去管别人的事。

张德芬说：“先要为发生在你身上的每一个事情都负起全责，负起全责的意思不是说将错归到自己身上，而是说这件事情既然已经发生了，我用什么方法做到最好。能够这样，就会一步步累积内在力量，成就所要做的事情，变成一个更开心的人。”让我们顺从生命的规律，在阅历中不断成长，汲取心灵内在的力量，活出一个身心灵合一的真我！

写的这些，其实只是书中内涵的冰山一角。一开始，以为它

只是空讲道理的励志书，然而翻开书，却是一个充满惊喜的精彩世界。它解开了我的很多困惑，让我相信，与它的相遇，实在是一种美好的缘分。

## 遇见未知的自我读书笔记篇四

这是一本典型的心灵成长类书籍。它在身、心、灵的某些层面，给了读者很多具体可行的建议。这和我之前看的时间管理入门书《小强升职记》，如出一辙。整本书，都是一个主人公去询问，去实践，去思考，去获得。。。

这几个问题，很简单。但是富含深厚的哲理。在明朝著作《西游记》中，描写唐僧就很明显。“贫僧从东土大唐而来，要前往西天取经，路过此地，想借宿一晚。”这句话，就写出，我是谁，我从哪儿来，要到哪儿去。

书中写到谦卑和感恩是解决一切问题的万灵丹。事实中，唐僧做得也很好。我也在学习如何做到真正意义上的感恩。

书中抛出一个问题，“我们追求的到底是什么？什么才是世界上所有人都想要的东西”。

我相信会有很多人回答道：财富、权利、健康、爱和快乐。

其实，我们每个人追求的最终目的，就是追求喜悦与内心的和平。喜悦，是自身由内向外的感觉。而快乐，是某个特定的情节，是由外部因素产生的。所以，喜悦比快乐更值得。

现代社会的恋爱，结婚。已经不那么单纯了。各种相亲节目层出不穷、花式秀恩爱□but□很多人都没理解到，没结婚，只有一个家；结了婚，却一下子有了三个家：你家，我家，我们家。

或许还是相同的一些人，当上父母之后，以爱之名，让孩子为他们而活，而不是尊重孩子自己的生命历程。很多父母管教小孩，督促小孩要守规矩、用功读书，有多少是掺杂了怕小孩出去丢自己的脸（怕人家说你教的孩子怎么这么没教养）的成分，或是希望、期待孩子能为他们的ego带来光荣，甚至是将自己对未来无名、未知的恐惧投射在孩子身上。最后，痛苦的还是孩子。

书中的若菱就像是我们的一个影子，透过她，我们的很多行为都被投射了出来。

简单来说，就是普遍的社会病：职场的欺骗、金钱的堕落、疾病的担忧、婚姻的背叛、朋友的冷漠等等。

我们完全可以说，生活中的我们就是书中的若菱。与之不同的是，若菱在人生道路上遇到了指引她方向的智慧老人。而在当下，又有多少人清楚地明白，自己想要的是什么。

智慧老人告诉若菱一个概念，世上只有三件事：你的事，我的事，老天的事。

我们要做的，就是臣服于现在，好好接受这一切。然后尽自己的可能，去改变自己能改变的！

## 遇见未知的自我读书笔记篇五

《遇见未知的自己》，这本畅销过百万，华语世界第一部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，又如何在操控我们的身心。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。着有身心灵三部曲《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。