

# 遇见未知的自我读书笔记八年级

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/duhougan/biji/1098.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

### 遇见未知的自我读书笔记600字八年级

认真品味一部名著后，大家心中一定是萌生了不少心得，记录下来很重要哦，一起来写一篇读书笔记吧。那要怎么写好读书笔记呢？下面是小编帮大家整理的遇见未知的自我读书笔记600字八年级，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

### 遇见未知的自我读书笔记600字八年级1

《遇见未知的自我》很偶然的的机会接触了这本书，只是单纯地喜欢它的封面。没带太多的兴致，因为心想也可是是一本很普通的关于励志心理的书籍.....

上了大学后，很少有机会坐下来静静地看书，不是没有时间，只是少了那份心境，淡淡地，淡淡地，如同手擎一樽美酒，细细品味，沁入心脾。学校里刮起了一阵读书月的风潮，于是整个学校沉浸在了这片书的海洋中。我，慢慢地读着这本书，发现它与我以往接触的这类型书是那么不一样。

《遇见未知的自我》这本书主要是环绕了女主人公白领李若菱与智者老人的一次次对话，揭示了人身心灵的奥秘。这本书突破了大多数传统书籍在这方面心理理论知识的直接论述，采用了讲故事的方式，一步步的引导读者走进作者论述的观点里，进而走进了自我内心中真实的自我。

女主角李若菱的生活是不幸的，虽然她有美丽的外貌，在公司里身居要职，拥有高质量的生活，但她并不开心，由于婚后多年不孕，遭到了婆婆小姑的嘲讽和丈夫的不理解，在公司里又有小人的尔虞我诈。她脑海里时刻都闪过轻生的念头，在一次和丈夫吵架离家出走后她遇到一个老人，在与老人的一次次智慧的交流后，她最终找到自我生命的价值，找到自我人生的定位.....

“你是谁？”这是第一次见面时老人问李若菱的第一个问题，“我叫李若菱！”“我问的不是这个，名字只是个代号。”“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”“那也不能代表你是谁，如果你换了工作，这个‘你是谁’的资料不就要改了吗”.....很多时候，我们都会忘记自我是谁？我们很多人每一天生活的都不开心，即使我们拥有了很多财富、金钱、美色.....我们人所有受苦的根源就是来自于不清楚自我是谁，而盲目地去攀附，追求那些不能代表我们的东西，以为我们就是财富、金钱、美色.....的代表。我们追求的到底是什么？什么是世界上所有的人都想要的东西呢？我们总是习惯地去观察模仿别人，却忘记了自我到底最期望拥有什么。很多时候，我们大多数人寻找的地方，表面看起来好像比较容易让我们找到我们需要的东西，所以我们费劲地在别人身上，在这个外在的物质世界中寻找解答和欢乐，结果都是徒劳无获的，主要是我们找错了方向，找错了位置。

在这个物欲横流的社会里，我们很多人都习惯戴上了很多面具，每一天每一天都在不停地更换着，最终失落了真实的自我，当哪一天，我们逐渐的把目光从外界世界转向我们的内心世界时，我们会可悲地发现，其实我们很多人都不是自我生命的主人，更糟的是。我们是自我思想和情感的奴隶，它时刻束缚着我们，使我们生活在了不欢乐中...

...

《遇见未知的自我》我们应当给自我一个机会，让自我和自我的内心境感交流一下，看看自我真正需要的是什么，自我的人生位置到底在哪里，我们每个客体其实都是“李若菱”，我们都迷茫过，我们都徘徊过，但请给自我一个机会，和“智者”来番对话吧.....

## 遇见未知的自我读书笔记600字八年级2

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

书中指出欢乐是由外在事物引发的，它的先决条件就是必须要有一个使得我们欢乐的事物，所以它的过程是由外向内的，这样一来，就有了一个问题啦：既然欢乐是取决于外在的东西，那么一旦那个令你欢乐的情境或事物不存在了，你的欢乐也随之消失了。而喜悦不一样，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

《遇见未知的自我》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，而是来帮忙你，帮忙你找到你自我，帮忙你内在成长，变成一个更接近你自我本质的人。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。常常觉得自我很倒霉，社会不公，《遇见未知的自我》在带我寻找真我的过程中让我更清楚地认识了我，消极抱怨的我不是真正的我，真我应当是乐观向上、祥和欢乐的我。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，重拾进取乐观的生活态度。

所以我们能够从很多角度来看待自我。就像若菱一样，她能够把自我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，能够把造成这一切的原因都归咎给别人。她也能够把自我认同为一个优秀的，事业有成，才华横溢的人。这一切都和看待自我的角度有关。即然这样，那么为什么我不能从正面的角度去看待自我呢。是的，我经常会觉得自我弱小，无力，没有自信心，可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。能够改变的就仅有对待事情的态度，然后再把这种态度转化为实实在在的举动，那样才是行之有效的解决办法。

## 遇见未知的自我读书笔记600字八年级3

经一个李姓朋友的介绍，我用了一午时及半个晚上读了一本书《遇见未知的自我》。她告诉我想要学会感性的认知周边，这本书或许能帮我找到答案。于是我采纳了她的提议，试着在书里找寻答案。这本书教我们如何将自我与内在的真我连结，同时阐明了一个道理：“我们是在用言语来表达言语不能表达的东西，亦老子说的『道可道，十分道』，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。”原本按作者的要求，每一天只看几章节，然后静静回想或者与朋友来探讨彼此对于潜意识中的真我的理解。可惜鄙人时间有限，只能匆匆一览。其中的真谛恐怕是不得要领。在那里我就把我的读后感与大家一齐分享。

书中讲解我们人类一生所追求的东西，也可是五个字就能够表达，那就是爱!喜悦!和平!为什么我们这么努力还追求不到自我想要的幸福?真我和爱，喜悦，和平之间又有什么样的关系?为什么我们会远离真我呢?我们每个人不都是天天在演戏?扮演各种主角，然而在戏份中，有多少是我们心甘情愿演出的?为了演好这些人生大戏的不一样主角，我们每个人都要因地因时地戴上一些面具，难道这就是我们看不见真我的原因之一?我想是，我也认同这样的观点。

所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样的反映你的内在，当外境有任何东西触动你的时候，记得要往内看，看看自我哪个方又被触碰了，看看自我有哪些阴影还没有整理好。不要浪费能量在那些外在的，不可改变，不可抗拒的东西上。先在内在层面做一个调和整理，然后再集中精力去应付外在能够改变的部分。因为我们人所有受苦的根源就是来自于不清楚自我是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西!“欢乐是取决于外在的东西，那么一旦那个令你欢乐的情境或事物不存在了以后，你的欢乐也随之消失了。而喜悦不一样，它是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生的。所以一旦你拥有了它，外界是夺不走的。所以如果一个人充满了快乐、正面的思想，那么好的人、事、物都会和他起共鸣，并且会被他吸过来。同样的，如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么难怪这个人常有倒霉的事发生在他身上了!这大概就是书中提到的臭味相投、物以类聚的道理!

书中提到的另外一个观点：“爱，罪恶假汝之名!”“为亲人担心，其实是一种不负职责的加害行为!”乍读不能理解，然则细想后觉得道理很简单，只是我们不想承认而已。”书中举例说明了有些事出发点一切因为“爱”，实则

就是担心自我受牵连。对没看过这书的人，或许还没明白我在说什么!好，举个例子吧!书中提到对有小孩的家庭来说，小孩的调皮是天性，可是大人就要求小孩必须按他们的意愿去做事，一旦违反甚至就施以“酷刑”，口口声声的说为了他们好，实际就是担心小孩贪玩造成的后果会给大人自我带来麻烦。小孩受伤了，大人要抽时间去照顾，耽误自我的事情。小孩惹祸了，大人还得去善后。就是说大人们怕这些事情给自我带来麻烦，故要求小孩时都是说“我是为你好!”说到这点，为小孩还是为自我?各人去想吧!

我们产生了很多的信念、价值观、态度、标准，来约束自我，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，待别有意见、异常看不顺眼的时候，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。”没有任何的事情能够造成心理上的痛苦。痛苦是来自于你对事情的解释。痛苦是你创造出来的，因为那个是你事情的解释。来看看一个逻辑推理的公式吧：A(事件) B(信念、想法) C(结果)，A永远是中立的，因为同样的A，发生在不一样人的身上会有不一样的C出现。所以让我们心理上受苦的，不是事情本身，而是我们对事件的想法，和围绕着这个事件所编造的故事而已。

我也是粗枝大叶般嚼了这本书，可是读了之后让我受益颇多，以前我总是说自我的心态有多么的好，其不然，我的心态没有自我想的那么好，我会为外界的事或喜或悲的，并且有些事情我没有真正的看开，也没有学会放下，对思想方面，更是不会研究，对于已发生的事情不会学着理解，更别得谈身心合一!在昨晚看完这本书时意犹未尽，本想趁夜写写感悟。无奈“拿人钱财替人消灾”，还得起早上班。可是今日上午也算好，忙里偷闲的完成了自我的这篇读后感。藉此机会，感激推荐这本书给我的好朋友，感激这些年一向在我身边支持我的人。也请原谅我以前的理性给大家造成了伤害。我的理性让你们觉得像“刺猬”，越是亲近的人越被我伤害的深。在此说声对不起!

## 遇见未知的自我读书笔记600字八年级4

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

书中指出欢乐是由外在事物引发的，它的先决条件就是必须要有一个使得我们欢乐的事物，所以它的过程是由外向内的，这样一来，就有了一个问题啦：既然欢乐是取决于外在的东西，那么一旦那个令你欢乐的情境或事物不存在了，你的欢乐也随之消失了。而喜悦不一样，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

《遇见未知的自我》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，而是来帮忙你，帮忙你找到你自我，帮忙你内在成长，变成一个更接近你自我本质的人。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。常常觉得自我很倒霉，社会不公，《遇见未知的自我》在带我寻找真我的过程中让我更清楚的认识了自我，消极抱恨的我不是真正的我，真我应当是乐观向上、祥和欢乐的我。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，重拾进取乐观的生活态度。

所以我们能够从很多角度来看待自我。就像若菱一样，她能够把自我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，能够把造成这一切的原因都归咎给别人。她也能够把自我认同为一个优秀的，事业有成，才华横溢的人。这一切都和看待自我的角度有关。即然这样，那么为什么我不能从正面的角度去看待自我呢。是的，我经常会觉得自我弱小，无力，没有自信心，可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。能够改变的就仅有对待事情的态度，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。

更多读书笔记请访问 <https://xiaorob.com/duhougan/biji/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发