

# 读书笔记母爱标语 母爱的羁绊读书笔记(汇总5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。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。

## 读书笔记母爱标语篇一

古有“孟母三迁”“岳母刺字”；今有“妈妈在那儿家就在那儿”“最难忘的味道就是妈妈的味道。”可以说，母爱之伟大已亘古流传，影响深远。一个人的人生如果没有母亲的陪伴是不完美的；对于女儿来说更是如此，妈妈是女儿的榜样，妈妈对女儿的影响最大，妈妈身上的一些特质会传给女儿。这些遗传代代相传，一些传承着美好的品质，另一些则让人心碎。比如：为什么总是觉得没有人爱？为什么总是不自信？为什么对自己的外在有着偏执的追求？…原因在哪儿呢，很可能来自于妈妈身上的一种特质，这种特质叫自恋！

自恋是一种病态的心理，一位自恋的妈妈有着两个最大的特征：

一是情感的匮乏，她整天关注的都是自己的感受。

二是强烈的自我关注，她做任何事的考虑角度都是从自己出发，很少关心别人，她会控制女儿按照她的方式去生活。

对着自恋的妈妈来说，她会控制女儿按照她的方式去生活，她把女儿视为自我的反映和延伸，会对女儿过分的严苛，会对女儿过度的关注，会要求女儿必须按照她的想法去做事。她没有把女儿当作一个独立的外在的人，而当成了自己的延

伸，好像是年轻时候的自己。

自恋妈妈影响下的女儿一般会出现两种状态：要么和妈妈一样喜欢控制他人；要么和妈妈不一样喜欢讨好他人；并且会出现以下四种人格障碍：

第一，为什么我总觉得没人爱我。

第二，为什么我总觉得自己不够好。

第三，为什么我经常觉得空虚。

第四，为什么我总是没自信。

如果你在这四个方面有特别强烈的感受的话，这时候你就要反思，是不是因为你跟妈妈之间的关系出了问题，亦或是你接受爱的这个系统出了问题，那么最大的可能就是被你被这个自恋的妈妈控制的时间太长了。

自恋的妈妈无疑会伤害女儿，所以想获得内心富足，首先要调整好与妈妈之间的关系，因为决定你这辈子性格的东西就是妈妈带给你的关系。

告别母爱羁绊的四个步骤：

第一步：告诉自己感受比外表更重要。首先要学会知道外在东西虽然很重要，但它没有内在的感受重要，这样会帮助你回归到事物的本质上来。

衡量一个人情商高的标准是能做情绪的主人，而非情绪的奴隶！其实情商的实质就是感受他人情绪的能力，例如：有人表达痛苦只会说我很痛苦，而有的人则可以感受到痛苦有悲伤、沮丧、焦虑等不同的情绪。一个人的感知能力非常重要，它不仅能够提高情商，而且能有自我疗愈的效果。所以你要

知道，要去关注你和他人的感受，而不仅仅是看上去怎么样。

第二步：要逐步从母亲身边独立出来，要慢慢的建立自己的原则，要逐渐树立自己的界限。

在妈妈表现出种种自恋状况时，有一句话特别重要：你是大的，我是小的！这句话是有疗愈效果的，或者就算你不当面谈，你在心里边讲：“你是大的，我是小的！”对于父母，我们要做到是只负责管他们的身体健康状况，不参与他们的生活和纠纷。界限分明了，家庭关系也就简单了。

这点深有体会，以前父母拌嘴时我总会参与其中想做个和事佬，结果发现这样做只会使矛盾激化；春节这段时间，父母只要有意见相左的时候，我会立刻离开现场，不参与他们的事，后来发现过一会父母又和好如初了。不禁感慨，合着我这些年来都是抱着处理关系的态度干着破坏家庭关系的事儿。

第三步：要和母亲和谐相处。心理学家海灵格认为，你对你的父母是没有原谅的权利的，我们需要学会的不是原谅，而是感谢，感谢她用她的方式来爱你。

第四步：你要学会建立自己爱的体系。要把你妈妈的这个自恋的习惯在自己这儿终止。要学会去关注自己的孩子：关注品格，而不是成就；体会情感，而不是告诉她该怎么做…当我们建立新的爱的体系后，有了爱的能力，而不是以自我为中心整天自恋的时候，这个自恋的魔咒在你身上就戛然而止了。

读完这本书后，心情久久不能平静，亘在我与母亲之间的绊终于明了。从小到大，母亲与我很少有亲密的时候，这让我感到很困惑，觉得母亲不爱我，现在才认识到，母亲只是在用她的方式来爱我，她对待我的一些方式其实是她的母亲对待她的方式；母亲出生在重男轻女的家庭，从小就过的非常辛苦；可是对我，母亲却在尽自己最大的努力避免我重复她

的辛苦，这些我却没有看见；原来，是我接受爱的系统出了问题，我在用自己的标准去衡量母亲对我态度，我在用自己的标准去控制母亲的行为；所以才会觉得母亲不爱我；其实，所有的问题都在自己，所有的责任也都在自己。海灵格说过，你对你的父母是没有原谅的权利的，我们需要学会的不是原谅，而是感谢，感谢她用她的方式来爱你。当我感谢了我的母亲后，我感觉到了母亲发自内心的舒心，这让我既惭愧又欣慰……与母亲的关系改变了后的自己就像是与全世界和解了一般，内心是平和而宽容，简单而富足的！

最后想告诉所有的女性朋友！如果你希望自己能够生活的内心富足、开心、快乐，那么首先要调整好你和你妈妈的关系，因为决定你这一辈子性格命运的最重要的东西就是你的妈妈带给你的关系。

## 读书笔记母爱标语篇二

也许在这个时候，女儿才是最后悔的，若不是她平时总是闷闷不乐，作为清洁工的母亲也不会拿出自己几个月微薄的薪水，带她来阿尔卑斯山滑雪，逗她开心。可是母亲怎么也想不到，女儿平日里的不开心，是因为有一个卑微的做清洁工的母亲。

几天几夜，母女俩在这片苍白的雪山里艰难地寻找着生存的方向。她们发现好几架救援直升机从天空掠过，但无论她们如何向直升机示意，始终没有人能发现她们。走着走着，体力不支的母亲，一个踉跄，脑袋栽在了石头上，鲜血立即涌了出来。而此时女儿已经昏睡过去了。

这个时候，天空中再次飞来了一架直升机。霎时，母亲的脑海里闪过一个可怕的念头，她抓起身边的一块岩石碎片，放在自己的左手腕上，用力地割了下去！鲜红、滚烫的血液从母亲的左动脉滚滚流出，染红了她身旁冰白的雪地。接着，她支撑着她最后的一点儿力气，在血迹中爬了十几米的距离，为

的是想让救援直升机能够发现她们的位置。最后，母亲那没有温度的身躯终于倒在了那片醒目的血泊中……。女儿醒来的时候已经躺在了医院里，医生告诉了她所有的事实。在迟迟得不到救援的生死关头，母亲以一种感天动地的行为，用自己动脉里流淌的鲜血为女儿指引了生命的方向！

女孩终于心痛地明白，自己原来一直都拥有一份人世间最珍贵的财富，那就是比血更浓的母爱！

### 读书笔记母爱标语篇三

从”母爱“着一个真实的故事里大家一定觉得是讲人的，可你错了这里的主人公是牛。

这里的故事是发生在青海省，一个极度缺水的沙漠地区，这里的水每天只能用三斤水。谁都是从驻军从很远的地方运过来的。有一头人们认为忠厚的老牛渴急了，把缰跳弄断了，冲向公路把送水的车拦下了。不管谁呵斥驱赶也不走。牛的主人来了用长鞭狠狠地打在老牛身上，直到老牛的血染红了黄沙，染红了夕阳。也不动一下。司机哭了。他拿着盘子打出三斤水给老牛，老牛一叫从后面的小牛上来了，大口的喝着水。老牛舔了舔爱子的身子，小牛也舔了舔母亲的眼睛，回家了！

我从文章中里的”牛母亲“给了我一个伟大的母亲的爱。让自己承担疼痛，也不让小牛喝不到水。

### 读书笔记母爱标语篇四

未婚时，工作上不顺心，只想第一秒时间回到家里和妈妈在一起，虽然明白妈妈并不能解决这些问题，但只要和妈妈在一起，仿佛一切困难都迎刃而解；结婚了，只要一放假，就习惯于带着孩子找自己的妈妈。只因和妈妈在一起是幸福的，心里是放松的。只有此时，自己才是最真实的自己，气着妈

妈时，过后赶紧想方法弥补。妈妈吼自己了立马生气，但丝毫不影响下一秒吃妈妈刚做好的香喷喷的饺子。一切的一切，只以为是习惯而已。

当拿到这本书《母爱的羁绊》阅读后，深深地明白原来我们一直以来的幸福只缘于这个叫母亲的角色，最为重要的是母亲得体的付出和那份浓浓的但不沉重的爱。

一个女人一生大概就是在女孩、女儿、女人、妈妈、婆婆或丈母娘的社会角色中进步或来回转换，在你的记忆里是否有许多欢快而平和的记忆？还是永远不够自信，哪怕做了再多，也不能给一个肯定？请在《母爱的羁绊》这本书里找寻那份答案。

如果一个女人，无法肯定自己，建立自信，或许很漂亮、能干，但却会觉得，我不如他人。但一些外在条件不好的人，却是那么地勇敢和自信。这一切可能都来源于你母亲的一个特质——“自恋”，只会过度地关注自己。如果你因为自己某些行为，或者对自己过分要求而痛苦，你一定需要了解，或许你成为了你妈妈的一部分！但我们的妈妈也是她自己妈妈的女儿，她或许也没有机会去了解自己的内心，我们去深度剖析，不是为了责备已经继承的事实，而是为了理解并更好地接纳所有！

书中介绍自恋型母亲的特性：

1. 对自己的重要性有着不切实际的理解；
2. 专注成功，美貌，权利的幻想；
3. 相信自己独一无二，孤芳自赏；
4. 觉得自己享有特权；

5. 人际关系剥削，喜欢利用别人；
6. 特别需要过度赞美；
7. 缺少同情心；
8. 常常嫉妒；
9. 傲慢目中无人！

如果你是一份自恋的母亲，请理性地对待书中内容，告诉自己：为了家庭的和谐，改变自己。或者你是一个自恋母亲的女儿，对于自己的不幸童年，也许一些早已在心中生根的种种不开心都会随时牵绊你的生活，可是只因她是母亲，却是努力告知自己，那是自己的妈妈，母亲向来是被歌颂的，怎么有对母亲的亵渎和不敬，哪怕只是悄悄地想一下而已。但书中的治愈的方法中会告诉我们，客观对待这件事，过去的依然存在，不会消逝。我们所能做的只是放下和释然，了解过去和总结，能帮助我们走出阴影，因为母爱的羁绊，我们无法选择，那犹如娘胎带来的气性，能选择的，永远都是自己放下枷锁和固定思维，勇敢而无畏的心！不让原生家庭里的不良结果再传承下去。

也许你已经是一位女儿的妈妈或是即将会有女儿出生，不要把这些自恋母亲的物质留给孩子，而是应该教她平和而完整，大度不虚荣。

## 读书笔记母爱标语篇五

罗莎琳是位性格孤僻的女孩. 因为贫穷, 常常受到他人的歧视、欺辱. 久而久之, 她便恨起了当清洁工的母亲索菲娅. 母亲为了让女儿开心起来, 便带她去滑雪. 可是, 因为她们没听教练的劝告, 偏离了安全区道. 又遇上了雪崩, 在走投无路之际, 在生死关头, 索菲娅以一种感天泣地的行为, 将自己左手动脉切开, 用

自己血脉里流淌的鲜血为女儿罗莎琳指引了生命的方向。

掩上书本,我的心久久不能平静,文中的母亲用自己的生命,来挽救孩子的生命.母爱惊天地,泣鬼神.

我也有一位时时处处为我着想的妈妈.妈妈不但在生活中无微不至地照顾我,还苦口婆心的教给我做人的道理.可我却总不能理解妈妈的一片苦心!

记得在一个冬天,寒风凛冽,还下着大雨.我站在窗前,突然,心血来潮,想让妈妈带我去千家惠买东西.我把我的想法告诉了妈妈,妈妈望望外面恶劣的天气,耐心地哄着我:“琦琦乖,今天天气不好,改天妈妈带你去好不好?”任性的我不依了,缠着妈妈,非让她带我去不可.可妈妈仍不肯答应.我便使出了我的杀手锏哇哇大哭起来,嘴里还叫着:“妈妈是小气鬼,妈妈你太讨厌了.”妈妈见我哭了,急忙来抱我,安慰我.可我不领情,硬从妈妈的身上挣脱下来.

以后的几天里,妈妈叫我吃这,我偏要吃那,妈妈叫我往东,我偏要往西,故意找碴儿惹她生气,可妈妈却从未骂我一句,打我一记.

读完这篇感人至深的《血色母爱》,我再一次体会到母爱的无私与伟大.我和妈妈虽没有书中的经历,可妈妈对我点点滴滴地关爱,并不比任何一位母亲逊色!妈妈,请您等着,中有一天女儿会用优异的成绩,用实际行动来报答您!

让我们怀着一颗感恩之心,去体会,去涵泳,去细心的体会伟大而无私的母爱吧!