

# 最新十二感官读书笔记(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 十二感官读书笔记篇一

当我们全身心投入这个练习，我们终会了悟，是我们内在，不能让我们安息。

要么没轮到自己就已经在准备当中了，要么轮到自己了却还在愣神中。

如果不是我打算去拿杯子，我的手就不可能到杯子那边去。在我想要那杯水的瞬间，就已经开始运作，我的手只是跟随着已经存在的计划去动作而已。

我的身体无法跟随我的计划。要么超前，要么滞后。这才是关键所在！

我说，看来我是个敏感与迟钝的混合型啊。小新说，之所以迟钝，是你还沉浸在上一个里。这可不是她的原话，我现在是记忆力不如前了，也许是思维力在增长的缘故吧。

回观我们的生活，有多少这样类似的情景？一直在准备中，紧张的准备中，而当真正来了的时候，还在准备中呢！准备得都忘了应对了。

现在流行“活在当下”，就像在练习当中我们最后的流畅的遵守到规则的三轮一样，流动，心动身动，身随心动，心身合一……。

第二个体验活动是七字之内故事接龙。

身心合一了。我们是否口是心非？

天知地知我知。天知地知你知。

动觉，身动、口动与心动的一致性。

我们以为编的是故事，而实际是，所有由我们而出的全部是我们自己。

故事中的要上班了，不能迟到，就是我们要按时上班。

故事中的黄昏垂柳孩子，就是我们生活中的黄昏垂柳孩子。

我们说某些事情对我们来说并不重要，我们说另外一些事情需要适可而止，而我们的故事中却反映了我们真实的一切。

如果说梦境是现实的补偿，那么故事就是在圆满我们真实的人生。

不能经由口而出的，不能经由身而出的，会经由故事、梦境而出，或者也有白日的臆想。

如果不得而出，就有咽炎甲状腺炎心肌炎……。

在我想要那杯水的瞬间，就已经开始运作，我的手只是跟随着已经存在的计划去动作而已。这，就是动觉。

正向，总是难以理解，就如感冒与疾病才能让我们感受到自己的身体的存在与健康的重要一样。

只有白日的提不起精神甚至连吃饭都没有胃口与夜晚的不能安眠，长此以往的身体的不适，才能让我们意识到，我的动觉过敏或者动觉迟钝乃至沉睡了。

生活的旁观者还是参与者？

人生的使用者？还是对上天说，您给我的3000两黄金，我用布把它包好，埋在了土里，以备归还时完好无损。

痛苦源自分离。

痛苦源自运作早已经在看到杯子的那一刹那就已经开始，而手却不知道在哪里……。

看看我们的生命吧！再看看孩子的生命！

触觉让邻居接触到女友，生命觉让邻居感受到这种接触，动觉，让这种接触在生活当中呈现，下一期是平衡觉，将又会有什么发生呢……。

我们究竟怎么啦？孩子究竟怎么啦？

生命在于接触，存在源自痛苦，痛苦源自分离……，下一期见！

## 十二感官读书笔记篇二

### 《十二盛夏》读后感

读完《十二盛夏》第一部，出乎意料地我一滴泪都没有流，只是被墨小芭的文字感染地笑到不行，却掩藏着无以名状的心酸，从读书以来一直没有获得过这种感觉，但墨小芭她给我了。钦佩她天马行空的想象力，一些比喻似乎过于无法联系，但却总是显得很合理，显得深入人心。被她的文字所吸引，我做了我从未做过的事情，那就是我重新翻阅这本书，我把我喜欢的句子都搜索出来，我把他们敲到属于我的笔记本上，我要珍藏，珍藏到直到它们深入我的骨髓。

以前也读过一本书叫《冬至之雪》，里面那个叫做颜洛雪的女孩，和单五月一样的平凡，甚至都有自卑，却总是能够凭她们内在的魅力让男生不由自主地想保护她们，为她们心疼。但单五月与颜洛雪不同的是，颜洛雪只是孤身一人，她所依靠的只有心疼她的男生的庇护，她在圣金高中那种贵族学校，是不会被那些锦衣玉食，趾高气昂的公主们所青睐的，她得不到纯粹的友谊，她被“朋友”们，她所推心置腹的“朋友”们残酷地背叛，都是因为想从她身边抢到她心仪的男生，却在无形间铐牢了叶准仁，李俊夕绑在颜洛雪身上的心。而单五月，她有薄荷，青猫，夏莫这些朋友们值得依靠，薄荷青猫两位很有个性的女生，夏莫，这位五月的“分身”，五月最心疼的男孩子，她们都义无反顾地在五月最无助时选择陪在五月身边，用她们不同的方式诠释着对五月的心疼，同样，五月对他们也是。就算被纪小幽所陷害，就算顾西铭离开她，她也有朋友们的叽叽喳喳，唠唠叨叨所温暖着，来弥补她被顾西铭带走的所有的温暖，所给她留下的寒冷。单五月，颜洛雪，都用她们的坚强，单纯，善良，隐忍和毅力，在背叛与谎言的漩涡中逐渐成长，成熟…我欣赏她们的生活方式，在青春这本太仓促的书中，她们轰轰烈烈地演绎着属于自己的年少轻狂，那样精彩，那样狂放，那样不羁，那样震撼人心。

不管怎样，我总是希望，不管命运是在怎样的开玩笑，前方是怎样未知与渺茫，在充满荆棘的人生中，青春之路总是很坎坷，却总是难以遗忘，那块不一样的道路，总是提醒着他们曾经的过往，所以他们都要学会坚强，学会成长，学会宽容，学会隐忍，学会“单”，这才是真正的青春，无暇的青春！

## 十二感官读书笔记篇三

——华德福《十二感官》读书会平衡觉篇有感

上周读的是动觉，感觉好难读懂啊！

尽管第一篇的触觉，第二篇的生命觉，都不太好理解，但动觉篇真的是好难！

这周本来是打算提前读一下的，结果是种种原因，没能读成。也罢，现场感受更好！

平衡觉篇，我是从上周就开始期待的，真是不枉我的期待呀！这周的读书，真是神往！

大家每人读了两三段，在我这里，却读了好多好多。真是难以停下呀！我的心徜徉在书中，感动着作者的感动。尽管作者的语言是平实的，但平实的背后，涌动着深深的情感。

“你可以让自己保持平衡，这件事做起来简单，但其实很复杂！至少，你必须在重力场中才能达成。在无重力状态，你就无法办到。”

平衡，是身体在克服重力。平衡，是身体在适应重力。平衡，是身体与重力和谐共处。

人生，就是在寻找与建构平衡的一生。人生，就是在学习与不满和谐共处的一生。人生如月，盈者一时，亏者居多。

“我们有属于自己的空间吗？有的，而且有两个。何以我们会自己的立足点？站在这个点上，我们可以取得平衡，试着想象你掉进一条河流里，你不停地流动，而且一直找不到立足点。你抓不着头绪，无法掌握这个空间。想要取得平衡，你必须先为自己找到一个停顿点，让自己稳定下来。当然，你也可以在移动中维持平衡，例如跑步。但是，其实你还是踩在一系列的停顿点上。在你晕船的时候你会失去方向感，海平面在你眼前晃动。这时，你会从让你感觉稳定的空间里，寻找一个固定的参考点。这是为自己找到一个立足点的方式。有了立足点之后，你就可以进入这个属于自己的空间。”

“进入到这个空间之后，接下来你该怎么做?想象自己是熟睡的，然后被我的声音吵醒。一种不可思议的转变发生了!当你睡着的时候，你完全处在自己的世界里。当你被吵醒的瞬间，则是完全进入到这个外部空间里。虽然，你们醒来下床的时候，都有各自不同的立足点，但是你们都还坐在同一个间房子里。”

“另一方面，我为自己找到一个位置，然后站在某个点上。同时，我也跟其他人共处在这个空间里”

“你要维持平衡，别人也要维持他自己的平衡，不是只有你一个人在体验而已”。

我摘抄了几段。真正感兴趣的，最好自己买本书看看。

其实我真的没太读懂，更多的是一种感觉。

身体的平衡能力，也就是说，在物质世界的平衡能力，决定了精神世界的平衡能力，比如男人们的事业与家庭的平衡能力，女人们照顾好自己与照顾好自己心爱的人的平衡能力。

身体上的失衡，轻的比如运动能力弱，中的身体协调性差，重的晕车晕船恐高，表现出人与地球(重力)一定程度上的分离。

精神世界的失衡，比如男人干开事业以后往往容易感受到女人或者家庭让他难以甩开膀子，女人有了孩子以后往往容易感受到顾不上自己，更顾不上他，二者都表现出身跟不上心，力不从心，身与心一定程度上的分离。

生命在于接触，存在源自痛苦，痛苦源自分离，分离源自失衡，都是我自己的理解与体会。

这本书，真的需要用心去读。与其说是在读书，不如说是在

解读我们自己的密码。

只有认识自己，才能使用自己。只有认识自己，才能认识他人，认识这个世界。

认识自己，认识他人，认识周围环境，在这个基础之上，才可能和谐共生。

我，在路上……。

## 十二感官读书笔记篇四

——参加华德福《十二感官》读书会触觉篇有感

周二，11月7日，我们开启了新一轮读书会。这次我们选择了《十二感官》这本书。很感谢到场的12位朋友(包括我自己)。好像自从移动互联网以来，微信渗入生活，大量的信息扑面而来，网络微课也是一箩筐，还能拿出时间聚到一起真是很不容易呢。

其实我也问我自己，这两年的移动互联网生活是更舒服了吗？我觉得有很多益处，比如可以让你现在看到这篇文章，让我们在无形中相识，但是我更喜欢真切的踏实感，就这样显现在这里，感受到这个人 and 这段时光。这样的读书会真不是效率高的方式，我还是相信那句话：效率和品质是一对矛盾，我们要在其中寻求平衡。这也是为什么要寻找这样一本书来读的原因，回到我们自己的感官需求。现在都说要活在当下，寻找自我，我想从自我的感官入手开始寻找自我是一种切实的方式吧。我们很多时候活在头脑中，要安排，要计划，我有时候想这就是《黄帝内经》开篇所讲的妄念多的时代吧。在快速发展的时代我们都想抓住点什么，就像小婴儿一出生握紧的拳头。

很感谢敏同学在开场中给的回应和在后来带领的活动，感谢

彩霞写了回顾，感谢大家的到来和带来的微笑，也感谢自己能再一次开始。人字的结构真的就是一种多维度的支撑吧，将这个字旋转一种就构成一个漂亮的屋顶，大家一起遮风避雨，一起前行，一起成长。

本次我们读的是《十二感官》的前言和触觉部分，下面是彩霞写的回顾，分享给大家，括号部分是我的一点小想法，随感而发的借助彩霞搭建的框架聊上几句。

匆匆，我们在匆匆的生活中快、快、快，再快一点，给我一匹快马……，匆匆中却落下了我们的灵魂，落下了我们的身体，……。

是《十二感官》读书会，惊醒到我：我们以为的快反而是慢，而身心合一的慢才是真正的快。

慢下来，身心合一，才能有真正的接触，接触到我们自己，接触到他人，接触到世界，才能真正体验到生命的存在，人生的幸福。

读书会有两大环节：第一个环节是共读一本书，第二个环节是体验活动。

我挺爱读书，尤其是朗读，我读的过程中我很惬意！听伙伴们读的时候有点小走神，但也蛮享受那个过程的，仿若回到了小学时候清晨朗朗的读书声中。

(我个人对阅读过程中的例子比较有感觉，谈到触觉的时候所列的一个虫子的比喻让我突然想到刚刚出生的小婴儿。触觉和边界的互动是我们以前考虑比较少的维度。究竟是我们去碰触东西还是有些东西来碰触我们，这需要体验。放到我们原来学的科学里面来这很像作用力和反作用力。边界是触觉所独有的。我们的感官就是人类最好的老师。)



时间过得好快!很快我们就共同读完了十二感官中的第一个感观：触觉。

短暂的休息之后，我们开始了第二个环节：体验活动。一共有三个部分，第一个部分是感受我自己与这个世界，第二个部分是感受这个世界，第三个部分是感受我们自己。名字可是我自己根据我的体验叫的哟，如有不妥，请谅解!

第一个部分：感受我自己与这个世界。带领者minnie让我们自由行走，均布充满整个房间。我们走了一轮又一轮，越走越放松自由了，也渐渐均布充满了。但直到她说出至要之处，我才恍然顿悟。她说的原话我不记得了，只记得她提过空气中的尘埃，说那些小粒子们在空气当中就是均布的。

(均匀分部是大家共同才能达成的，在过程中也有人提出大家都按一定的模式走就会均匀了，可是这又违背了自由行走的初衷，这挺像我们的生活的，需要安排又不能全安排，很多个维度在共同作用的时候如果能多维度平衡是一种考验。这个方面我会经常联想起来物理学里“熵”的概念。)

动态中的平衡，我们怎样去保持以我们自己为中心的一定半径之内的不被进入，同时也不进入他人的范围之内。

也就是说，我与这个世界的互动，有一个界线。

会后我分享，互动体验反映了我的真实生活：边界感不够清晰，有时越界有时被越界，忽远忽近随机性较大，总体上来说好像是不够亲近哟。

第二个部分：感受这个世界。张老师让我们自由触摸所有物体表面，这看起来好简单呀，背后有什么意义呢?虽然有些不太理解，但是既来之则安之，听话照做吧。一遍一遍触摸完后，在张老师的提醒下，才猛然发现，我们光顾着摸目光平视范围之内了!经她提醒后，我们开始摸地面，但也仅仅只是

摸摸，尽管它是那么重要而又真实的一个存在。

会后我分享，触觉的盲区在我的现实生活当中同样地存在着。不管是看待自己、看待配偶、还是看待孩子，都有着很大的盲区存在着；看待人如此，看待生活亦如此。

比如说，去年爱人同学儿子得了白血病，才感觉到，自己原来有两个健康的孩子呀。能看到健康这个宝贵的财富了，不再仅仅固着于之前我眼中的孩子的不良习惯了。

孩子的健康之于孩子，犹如坚实的地面之于我们置身的房间，承载着我们，我们啥时候才能觉察到它的存在呀?!谁又愿意俯下身来，触摸它，甚至趴在地上亲吻它呢。我们匆匆去追求新的幸福，却丢下了我们已有的幸福。

触觉的迟钝——广度不够，是表现在方方面面，各个深度呀。

第三个部分：感受我们自己。

热身是互相为对方捏肩捶背。

在这个活动中，我是比较放松的，因为工作面是相对来说比较公众的部位。被捏捶的时候很享受的，觉得伙伴们之间好像突然间亲近了好多。轮到我为对方服务了，对方给我捏的较轻，我是不是也得轻点儿?拿不准，却也没有问，只是主观地选择轻点了。

主体活动是互相为对方洗澡。当然是干洗了!模拟的，有水龙头、洗发水、沐浴露、浴巾等。

给我洗澡的是一位和蔼的女士。她给我洗头的时候，好温馨的感觉呀!一股暖流流遍了我的全身，真想让她为我再洗一会儿，却又没好意思开口。洗身上的时候也感觉好温馨，暖暖的感觉，好似轻柔的阳光洒在我身上。就是好短暂呀!很快就

结束了。我们站在那里等着别人结束时，我有一丝遗憾，她要是再给我多洗一会儿，那该有多好啊。

轮到我给对方洗的时候，是一个小女孩，反正是看起来不大。她很乖，特别会配合，会主动抬起胳膊，露出来让我为她洗。我感觉着她好象是那种比较细致的小孩，就很心疼她，生怕她受到一点点伤害。轻轻为她擦，细细为她洗。千万别手重了，也别落下呀。当然也不能多洗呀，虽然她说过，只需要避开t字部位，但我也还是没太敢洗她的敏感部位。我一直在紧锣密鼓中啊，听她说你们洗的是十块钱的，我洗的是一百的，……，是一千的……，让她满意了，我心里放轻松了，也有丝丝的甜美。

就是光忙活，紧张得忘了手里还拿着水龙头了。

会后我分享，在现实生活当中我也是如此。互动不太好，不能流畅地表达自己，也难以去询问他人的感受。

补充说点情况，我家老二刚上幼儿园，我刚找了一份工作，主要做感觉统合的，其中就有触觉。工作以后才体悟到，自己触觉敏感哟！经过这个读书会活动，又有了更深的感受，原来自己不仅敏感，有些地方还有些迟钝呢，算是个以敏感为主的混合型的吧。再就是触觉的广度不太好，导致注意力的广度也不太好。

总之是，触觉是情商之源，它在无形中影响着我们与自己、他人、环境互动中的接触的质量。

因为感触特别深，到现在触动还在。我们这些成人们呀，在补小时候的课。

(我个人参与活动的反思是我关注了自己的感受，但是没有更好的关注对方的感受，对于敏感部分也是以自我为中心没有想过别人和我不同。再就是我自己相比较还是感受比较粗糙

和直接的，让自己柔软下来，让自己缓和下来也是我要努力的方向。)

具体关于这本书的内容我想下次再一起说吧，也欢迎大家一起来参加，如果你有其他需要也给我们留言，看看怎么一起做好。来参加读书会的都是妈妈级别的人多些，我们想从自己的成长带动和影响周围的人更好。有时候越是想为孩子着想越要学着放下他们关注我们自己。有了自己才有了根本。我突然想起来主席的话呢，身体是革命的本钱！本来我想通过微信语音的方式把读书的内容传达给大家，但是觉得那样的话可能现场的人会分心就没有做。再想想怎么好，总有办法的！

我自己挑出来几句我觉得比较有感触的话分享一下。

前言里面提到：十二感官是我们身体的充电器，这本书则是它的使用说明书。为何我们会对一些事物不再感到兴趣？内在的太阳不再燃烧，以至于我们无法将兴趣辐射出去。我想这就是我们现在经常提到的“内动力”吧。

我们所要探讨的十二感官如下：身体的感官：触觉，生命觉，动觉，平衡觉；灵的感官：嗅觉，味觉，视觉，温度觉；心的感官：听觉，语言觉，思想觉，自我觉。

下周二，我们还在老地方等着你，不知道机缘有几分，我想继续总会有的。每天发生的平凡的事物里都有它深含的意义。高层的世界其实就在我们的日常生活里。

## 十二感官读书笔记篇五

这本书是用剧本的形式记事的，这种方法在五年级下册当中已经学过了，《半截蜡烛》就是以剧本的形式写的，所以这种写法我并不陌生。

《十二个月》这个故事分为4幕。主要写的是一个后娘听到一个女王的圣旨：只要有谁能在冬天里找到春天里才有的雪花重重有赏（是那种长在土里的雪花），于是拍自己的女儿大妞在十分寒冷的天气里去树林子里找雪花，于是碰到了1月-12月几个老头，这几个老头掌管一年四季，于是这几个老头看大妞可怜就把冬天转化成了春天以便大妞采雪花，于是去皇宫里给女王，可女王让后娘带她去那个树林里在采一些东西，后来女王和后娘和后年的亲生女儿都在树林里冻着了，最后还是心地善良的大妞救了他们。

从这个故事中，我深受启发，十二个月之所以要帮助大妞找雪花是因为她热爱劳动，因为她一年十二个月都在劳动，所以十二个月都对她很熟悉，而对于勤劳的人，十二个月都会对她给予帮助。冬天里找春天才会有的雪花，这可真是愚蠢又无知的要求，这正是愚蠢自大的女王提出的，这深刻的讽刺了宫廷生活的无聊和残酷，让我们对宫廷生活不要在那么羡慕向往。至于后娘要继女儿大妞去采雪花也不再是单单的出于一时高兴，而是为了贪图荣华富贵。所以十二个月给女王和后娘和后娘的亲生女儿相应的惩罚，女王在树林里冻上了一夜，而后娘和二妞则变成了两条狗，要是三年过后能改好就能变成人，要不然就不能。

这真是一本好书，这让我明白了好多。