

无声告白的读书笔记(优秀8篇)

就职是每个人成长和发展的一个重要阶段，它标志着我们正式步入职业生涯的开始。在就职后，我们应该积极参与团队活动，展示自己的技能和能力。这些总结范文涵盖了不同行业和职位的就职经验和心得，希望可以为大家提供多角度的思考和参考。

无声告白的读书笔记篇一

整本书都是忧郁的蓝色调，似乎每一个文字都在诉说着不安和压抑。

因为很多时候，父母以爱的名义，不知不觉对我们造成了伤害。我没有见过不爱自己小孩的父母，但不是所有的父母都懂得怎么去爱。

可是我们也不该把所有的缺点和不幸，都归罪于原生家庭和成长经历。而应该去正视那些问题的根源，去达成与自己 and 家人的谅解啊。

是的，我们有那么多不完美，并不全是我们自己的错，没有必要困在懊恼里无法释怀。

回想过去这二十多年，虽然很多时候我也会想我是不是跟别人不一样？为什么别人的父母都可以怎样怎样而我的父母却只会怎样怎样……可是，我很庆幸自己出生在一个平凡的家庭，也庆幸自己在一个温和的环境下长大。我的父母从来没有过多地过问我的成绩，甚至也很少告诉我他们希望我成为一个什么样的人，我也不知道哪里来的动力，这些年一直靠自觉性，做自己想做的事情，活得越来越开心。

感谢背后所有的支持，感谢跟我一起成大让我觉得自己没有那么另类的小伙伴们。

情人节前夕，希望你学会爱自己，爱父母，但也为自己而活。

无声告白的读书笔记篇二

《无声告白》这本书给我的感触会比《岛上书店》多很多，为什么要拿这两本书比较因为看的时间很接近，也因为有人说这两本书类型相似。

像亚马逊修改推荐所说的那样，这本书探索了身份危机、人生成就、种族、性别、家庭以及个人道路。最让我印象深刻的不是本文中的家庭关系，而是玛丽琳的梦想与家庭羁绊的矛盾。她一向都有一个梦想，为了这个梦想也付出了许多，个性是处在女性的地位还比较低的社会时，她是有多大的勇气要做到“与众不同”。

但是，她遇到了他，一个与她不同国籍的教授，在她看来他是多么的“与众不同”。之后因为怀孕结婚了，婚后她或许暂时忘了她的梦想，之后她意识到自己没有正事可做，想要出去工作被丈夫阻止了。之后她母亲去世了，想起了母亲过的生活，她对自己发誓，决不能活得像母亲那样。

她想去实验室当助手，那个人却笑着回复她说，不明白她是认真的，因为她还有孩子和丈夫要照顾。看到那里，我为她感到悲哀，同时我也恐惧我可能的婚后生活。有了家庭的束缚，自己的追求怎样办自己想做的事情还能去做吗因为就算在现代，多半还是“男主外，女主内”的思想。做“家庭主妇”、“相夫教子”并不是我追求的生活。

看到她最后遇到有一位女性做到了她一向追求的事情，她觉得不可思议，她觉得她原本也能做到，所以她要实施她原计划的时候，我为她感到高兴，觉得她做的个性棒。可惜最后，她却因为怀孕等束缚放下了她的计划，把她自己想要而做不了的事情寄托在了她女儿身上。我想，这很悲哀，却很现实。

文中有一段这样的话“你以前爱的那么深，怀有那么多的期望，最后却一无所有。孩子不再需要你，丈夫不再想要你，最后只剩下你自己，还有空荡荡的房间。”这很凄凉，也是女人一生很悲哀的一种状况，我不想过这样的生活，即使只有自己一个人，只有空荡荡的房间，我也要过的快乐、愉悦。可能因为这个跟我生活比较相关，所以印象最深刻。

对于家庭关系，我想的比较多的是以后对于孩子的相处模式及教育方式等。因为我的家庭关系比较和谐，没有这么多的危机，我一向觉得很温暖，只是我们比较缺乏交流吧。当然，我也不是没有不满过，因为可能存在的“重男轻女”和他们的传统思想。而且我也在思考着，我读大学是出自于我自己想读，还是由于他们想让我读。其实我想过放下的，可此刻却很庆幸自己没有放下，可能这也有利有弊吧。

还有好多好多感触写不完，就再续吧。

无声告白的读书笔记篇三

故事围绕莉迪亚的失踪展开，莉迪亚是家庭主妇玛丽琳的大女儿。

玛丽琳的母亲是一个地地道道喜欢做家务的家庭妇女，父亲在玛丽琳很小的时候就离开了这个家，但母亲从来都是顺从命运的，她是那么的平和，甘于平庸。这让玛丽琳从小在心里就有了决不想成为母亲这样的人的想法。表现在玛丽琳不跟其他小女孩一样喜欢上家政课，她喜欢上手工课，在玛丽琳眼里她不能理解母亲每次做完一件小小家务活的那种成就感，她觉得这种成就是莫须有的。而她不甘平常的心态也让她喜欢上了在大学课堂上讲课的教授，并且在下课后主动亲吻了教授并与之发生性关系。这倒也符合母亲的想法，母亲一直觉得女孩就应该早点嫁人，安安分分的待在家里。

可没想到的是在结婚的当天，母亲却说了心里话，她觉得玛

丽琳不应该嫁给教授詹姆斯，因为詹姆斯不是一个白人，他有着中国血脉。这让母亲觉得她以后的家庭会适应不了这个遍地都是白人的环境，他们的家族会不合群，也因为这件事情，玛丽琳和母亲决裂了。

玛丽琳和詹姆斯结婚是出于爱情，玛丽琳无疑是勇敢的，她是一个敢于追逐爱情追逐梦想的人，所以她会在大学主修了只有一个女生的物理学科，在发现有了詹姆斯的孩子以后，果断的告知母亲并中断学业，想着以后再把课程修完。

可在玛丽琳以为自己能够很快的回归学习，她却在生活里逐渐快变成了母亲那样的家庭主妇，一方面是她舍不得孩子，一方面是詹姆斯作为一个不是白人和男人的自尊，他不同意玛丽琳出去找工作或者重新去学习，他觉得自己能够照顾好这个家庭，不需要玛丽琳去赚钱，但玛丽琳哪里是一个心里定得住的女人，最后她在刺激下还是选择离开了这个家庭，去继续自己的学业。

而最后她由于怀孕和思念又重返家庭时，这个家的每个人心里状态都发生了很大的变化。

丈夫詹姆斯本就由于从小家境贫穷和不是白人所遭受到的歧视让他终其一生都想要获得别人的尊敬和爱戴，而白人妻子玛丽琳的主动接近和最后嫁给了自己让他获得了肯定。可在肯定的同时他心里也是害怕的，他内心一直以来都是自卑的，幸福来得太突然，让他害怕妻子有一天会发现自己其实是配不上她的。这一切在妻子回来以后他更加的害怕，她觉得妻子可能并不爱他了，他在心里觉得他并不值得被爱。这也是为什么他后来会出轨的本质原因，他想报复妻子，报复自己的幻想中的妻子对他的瞧不起，其实妻子玛丽琳从来就没有看不起他，所以人啊，终其一生还是绕不出自己画的边框。

而大女儿无疑是很有责任感的一个小女孩，这从她最后的自杀自白中可以看出，她内心是深深恐惧这个家的破裂，所以

她希望自己能让这个家一直凝聚在一起不要散，而协助她完成这个心愿的就是自己的哥哥内斯。

在玛丽琳归来以后她明白自己的梦想幻灭了，她明白她这一辈子都不可能实现自己的梦想了，所以她把希望寄托在了大女儿莉迪亚的身上，她希望女儿能成为她梦想中的女人，所以她会为女儿制定很多的学习计划，她无节制的干涉女儿的生活，就像操纵机器人一般的操纵着她。

也许你会觉得这个母亲真的很残忍，但是却并不是这样的，每一次玛丽琳让莉迪亚去学新东西的时候总是会问她是不是她自己很想学。我们不知道如果当莉迪亚回答不想的时候母亲会怎么做，因为在文中，每一次莉迪亚的回答都是我特别乐意去做，因为懂事并且有责任感的莉迪亚始终坚信自己这样做会让家庭更加的和睦，母亲有对她的期望就不会离开这个家，那么这个家就永远都是和平的。而且她还有一个倾吐的对象那就是哥哥内斯，只是内斯并不像妹妹一样希望家庭和睦，在他心里自己其实才是最重要的，他不想像妹妹一样为别人而活，他不想去做出这样的善意却又对自己残忍的牺牲。也许由于他在这个家本来也不受重视的原因吧，因为父母几乎把所有的期待都寄托在妹妹莉迪亚的身上，而对自己的成就却视而不见，这也是内斯后来为什么会想逃离这个家庭并且开始不配合妹妹的原因吧。内斯和妹妹是两个极端，一个为自己而活，哪怕父亲会把自己喜欢的航天的书籍撕掉自己还是会偷偷的藏在枕头下学习，哪怕大家对自己的学习成绩不重视，但自己最后还是通过努力考上了哈佛大学。

内斯或许才是作者认可的，不可否认妹妹莉迪亚是一个有责任，爱别人的人，可是莉迪亚却是最终造成悲剧的主角，她到死前都是在为别人而活，她把家庭的快乐当成了自己的信仰。最后当她发现自己的成绩根本就不能支撑父母的期望，自己一直以为所维护的家庭和睦却让自己发现了父亲出轨助理路易莎，最后哥哥也否定她的做法，他的世界慢慢的坍塌了。

这些是她从小一直维护到大的，可最后她发现这幸福是那么的 不堪一击，最后她迷茫了，她开始学会了反抗，可是这种反抗其实也不是在为自己而活，她想通过和叛逆的杰克发生性关系来反抗自己的哥哥还有一直希望她乖巧懂事的父亲和希望她能当上医学生的母亲。但最后当她发现杰克是喜欢自己的哥哥的，她明白她最终还是没有找到自己活着的理由，她应该为什么而活着，所以她走向了另一个世界。

她说如果再活一次她会勇敢的向父母表达自己的想法，她不想再像过去那样恐惧的活着。

我想这本书作者想向我们表达的就是人应该把希望和信仰寄托在自己的身上吧，我们不应该去为谁而活着，人都应该先要为自己而活着，创造快乐的源泉应该是自己，而不是别人，否则当有一天你寄托的东西坍塌了，你也就毁灭了，就像不曾活过一样。每一个来到这个世界上的人都应该找到属于自己的不可摧毁的信仰和力量。

无声告白的读书笔记篇四

“我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。”

这是写在封面的文字。很简洁，却很犀利。

其实我们很多人都生活在爱的“牢笼”之中，却浑然不知……

期待

曾经我一直认为“期待”是个褒义词，是对未来某种美好的向往和憧憬。殊不知，期待也会变成一个可怕的梦魇。莉迪娅的失踪和死亡，点醒了这个畸形的家庭。但是付出的代价，太让人感到惋惜。她在最后一刻想明白了，她并不想变成妈

妈期待的那样，她决定去告诉妈妈，她喜欢什么，她不喜欢什么，她并不想死……但是如果没有死亡，她的父母会被唤醒吗？我不知道。

期待是个伪命题，更多的原因是因为他们的家庭背景。玛丽琳是单亲，詹姆斯是亚裔，他们作为父母本身的成长背景，潜移默化的影响了他们的下一代。玛丽琳成为母亲后，由于自身的梦想没有实现，而把这种期待移嫁给了自己的孩子——莉迪亚。玛丽琳和詹姆斯把莉迪亚视为掌上明珠，把所有的“爱”都给了她，以为他们给的，就是她想要的，从来没有关注过孩子本身的想法，从来没有问过莉迪亚到底喜不喜欢。

家庭

家庭对孩子的影响，包括我们自己成长的家庭背景对我们的影响，都是有着密不可分的联系。我们自己身上很多的脾气、秉性，其实都会有父母的影子。有时候，我们看到了父母的缺点，害怕自己有一天也会变成父母一样的人，然后用力想要摆脱。但是终其一生，在我们骨子里流淌着他们的血液，这是无法改变的事实。

我们能做的，是学会坦然和成长。坦然面对自己的一切，抛弃固化思维。试着把自己性格里好的一面发扬光大，把不好的一面通过不断的学习让它越变越小，算是一种修炼吧。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

学会爱

期待必然会有，但重要的是我们懂得如何去平衡期待，包括对自己和孩子。平衡期待的根本是懂得如何去爱。学会倾听、学会承担风险、学会面临冲突、学会尊重孩子的独立性，这才是爱，而不是以一种自以为是“爱”的爱，去强加给孩子。与你们共勉。

无声告白的读书笔记篇五

终于看完这本书，这期间情绪上有些许波动，看到中间部分有些许气愤，集爸妈宠爱于一身的莉迪亚，和与爸爸很相像的罗斯，和被忽视的汉娜有着不一样的归宿。

在美国这个所谓平等的国度，种族歧视存在着，平等只是针对于白种人。

心疼莉迪亚的同时，也有点怒其不争的感觉，一直掩藏真实的自己。爸妈的期望与焦点聚集在她身上，这种过度关注其实给她带来极大的负担，为了自己许下的诺言，一直按照妈妈的期望活着，明明是不感兴趣的医学类书籍，却也嘴上迎合着，为了母亲开心，而终有一天这种状态终将崩溃。我作为一个个体，首先应该有自己的想法，按照自己的想法活着，而不是活成按照别人期望中的自己。

莉迪亚的死对于她自己来说是一种解脱，对于这个家庭来说，是一种警醒，为爸妈敲响了警钟，意识到自己的问题所在。

另外一点比较受感触的是，孩子与父母之间有太多相像的地方，无论是从外貌来说，还是性格什么的，都受父母的影响，这种相似度令人震惊，但父母和孩子之间如何处理这种复杂的关系，令人深思。

想起之前在少年说里，听到的主持人讲的一句话，很有感触，妈妈首先是她自己，其次才是你的母亲，这句话同样适用于孩子，他首先是个个体，其次才是你们的孩子，每个人都有活成自己的权利，不畏他人眼光，表达出自己的想法，然后尽力活成自己想要的样子就好。

无声告白的读书笔记篇六

莎士比亚说过“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里

没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”每当枯燥烦闷时，阅读能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，阅读能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，阅读能让你发现身边更多美好的事物，阅读是一种学习的过程，一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界，“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。

《无声告白》也许听到名字以为是言情小说而对它没兴趣，其实并不是，这本书是小女孩莉迪亚的死因线索，一家人在探索小女孩的死因的过程中而展现出了很多值得人深思的问题。莉迪亚从小就活在母亲的期待中，母亲极高的要求让她从小就失去很多童年乐趣，而上学后就连交朋友或和小伙伴出去玩的时间，母亲都严格规定。逐渐地莉迪亚身边的朋友都一个个远离她，她是个特别孤独的女孩。而父亲却为她贴上不合群的标签，最后这个小女孩在孤独中结束了自己的生命。

后来我明白了父母过度的爱，就是一个以爱的名义设置的牢笼，其恐怖在于，门上无锁，你却不敢推门而出，只能咆哮的接受一切“爱”的安排，直到最后溺亡其中，或是被时间所离散。我们总是在失去了一些过后，终于懂得，应该让一个人按自己的意愿生活，不要把自己的意愿强加给他人，珍惜值得珍惜的人，及时说出该说的话，不然，很多事情都来不及后悔。

其实我们在生活中，也总是常常把自己的意愿强加给别人，常常因为交流不当的问题产生隔阂甚至是冲突，也造成了令人遗憾的事，所以我们需要用正确的方式交流，我们要学会相互理解，学会沟通并坦诚的交流才是避免悲剧的发生。

“我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己。”这是整本书中让我最有感触的一句，有的时候我也想问我到底是怎样一个人？回忆过往我曾经喜欢舞蹈，梦想着有一天能站在舞台上跳给更多的人看，可爸妈却认为这对我的

学业起不到丝毫作用，觉得补习班才是我当下最需要去的方向，父母总是把他们认为好的给我们，可他们却忘了我们也有自己的想法，忘了问我们真正想要的是什么，所以每每阅读时都觉得好像看到了自己。

最后我合上了书，感慨万千。愿我的家庭生活不是一幕无声告白，我只愿能与他们好好交流，好好沟通，互相尊重，然后我们彼此用最轻松的爱给予对方，给予我们的家撑起一片专属我们自己无话不说的天空，让无声变有声。

无声告白的读书笔记篇七

最后一章是哭着看完的。

抛开“我们终此一生，就是要摆脱他人的期待，找到真正的自己”和“按图索骥的人生不会那么顺利”，我想谈谈这个家庭。

我同情玛丽琳，但也只有同情。我觉得她并不是为了与众不同而去追求詹姆斯的，而是一见钟情吧，而且在后来她也是为了家庭而放弃自己的梦想，同时在自己丈夫出轨后表现出来的沉稳从容与智慧令我刮目，她痴情——“哪怕只是为了生下莉迪亚，我也会嫁给你一百次，甚至一千次，你不必为此自责”，她选择了原谅。我觉得她是那个最累的人了。

相反，詹姆斯——一个虚荣，没有安全感的黄种人，他所想要的呢？犹犹豫豫，瞻前顾后，拼命想融入集体的种种行为令我鄙视（但从他小时候留下的阴影来看我又十分同情他）。而且一有困难就寻找别的女人当作发泄的出口也着实是一种懦夫的行为。

莉迪亚是这个家庭的牺牲品，她自杀的源头是母亲出走，她害怕随时都可能缺失的母爱，所以母亲说什么她都会顺从（如果不是这种恐惧感，莉迪亚完全可以大声反抗“我讨厌

物理生物化学我讨厌当医生”，妈妈也不会误以为她对这方面一直是感兴趣的）。

内斯就比较幸运了，谁说被偏爱的都有恃无恐呢，在不被父母关注的情况下生活着，找到了自己的兴趣并一直坚持着，如果说唯一的一丝丝缺憾，可能就是缺少父母的一点点关心和妹妹深深的无能为力吧。

汉娜是那么招人怜爱，这个家庭却不肯给她留出一丁点的关心留意与疼爱，不过看结局，希望她能被温柔以待吧。

希望每个家庭的幸福都不要那么脆弱，希望家人之间都能够坦诚相待，多交流，多倾诉。

无声告白的读书笔记篇八

父亲詹姆斯是中国人，母亲玛丽琳是美国本土人。现在的美国开放包容，而那个时候的异乡人的确与众不同。所以他们俩的结合也是冲破各种束缚，玛丽琳不顾母亲的劝说找一个“和她更像的人”，而毅然决然嫁给了一个哈佛教授詹姆斯李。理所当然，他们的孩子也承受了更多的本不属于他们的外界的压力，因为他们的与众不同。

玛丽琳在组建家庭并拥有俩个孩子的情况下想要重新定位自己的人生，于是她不辞而别，然而这样的选择是不理智的。显然可以看出，一个结婚后的女人再想做出点成绩是很不容易的，需要割舍的太多。

莉迪亚受尽父母的宠爱，享受这种爱的代价是承载父母的梦想，按照他们规划的人生去实现所谓的梦想。这种爱是自私的，他们只是在弥补自己人生的遗憾而已。“如果你不愿意笑，就不要笑。”书中描写过几次莉迪亚的笑，淡淡的，有超出同龄人的成熟，这种成熟也让她为了整个家庭的平衡做出牺牲。以至于最后彻底崩溃选择了结束自己年轻的生命。

而杰克却是截然相反的，他肆意的活着，是小说里最自由的灵魂。“至少我知道我是谁，我想要什么，”面对隐晦禁忌的感情不惧怕，用花心的外表来隐藏自己内心深处纯真的眷恋。

不谈关于这本书中的关于种族和性别这么严肃的主题，只是想说说关于教育和成长的自己的一些看法。前段时间看的电视剧《小别离》中的朵朵也是初中生，喜欢写小说。而妈妈确是很要强的女人，唯成绩论者，朵朵成绩简直就是家庭晴雨表，一言不合就可能来一场母女大战。还好朵朵有个明智的爸爸，然而还是躲不过虎妈的步伐。备受压力的朵朵和父母的关系越来越僵，甚至恨自己的妈妈，妈妈当然也很委屈。这是中国家庭常见的模式，只是通过电视剧表现出来就更加激烈。子女是父母生命的延续，但是并不是父母的复制品，不需要继承所有的东西，比如梦想。

我们终其一生就是为了摆脱他人的期待找到真正的自己。真正能做到的都是勇士。