# 最幸福的事如何写一段话 如何获得幸福之道心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-01-28

*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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。最幸福的事如何写一段话篇一正能量的...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**最幸福的事如何写一段话篇一**

正能量的影响是获得幸福的第一步。生活中充满了各种各样的事情，有美好的，也有令人沮丧的。因此，我们需要学会保持正能量，并尽可能的让它影响我们的生活。正能量来自友善、爱心、慷慨、感恩和勇气等等，我们可以从这些基本的品质中汲取正能量。保持积极的态度，留心外界好事，这些都能给自己带来内心的平衡和幸福。

第三段：充分发挥自己的潜力。

人生中有太多的机遇和可能性，而获得幸福的第二个关联因素就是要充分发挥自己的潜力。当一个人发掘到自己的潜能和优势时，他们会感觉到充满爱心和满足感。当你掌握了一个技能或获得了自信时，你就会感到自己能够做任何事情，从而更容易达到幸福状态。

第四段：双方面的关系。

获得幸福和保持幸福的另一个关键因素是与他人建立好的关系，无论是与家人、朋友、同事还是社交网络上的人。与他人建立良好、互相支持、互相尊重并分享经验的关系是非常重要的，因为当你困难时，许多人都会帮助你。与此同时，当你和人们分享他们的快乐和成功时，你会从友谊和互相支持中获得内心的幸福。

总结：

最后，我们必须记住，获得幸福是一种内心的状态，可以来自我们自己、我们所拥有的和我们所经历的和我们与他人的互动和关系。正能量、充分发挥自己潜力和建立好的关系对于达到幸福状态起着不可或缺的作用。如果我们能够努力去实现这些，我们自然会感到心灵的愉悦和获得幸福。

**最幸福的事如何写一段话篇二**

第一种方法：用自己的正确，而不是错误。我们需要知道自己的积极方式，珍惜和享受内心的潜力，用正面、积极、正确的方式去争取自己的幸福。

第二种方法：爱上自己。当你爱上了自己，你就不再自卑和悲观，世界会变得开阔。除了你自己，没有人能使你受伤害或者不快乐。你开始逐渐了解快乐的智慧和幸福的方法，享受生活的每一天。

第三种方法：学会满足自己的需要。女人往往不知道如何进行谈判、谈论然后得到自己想要的东西。我们对未来幸福的限制，在于我们不知道正确的道路。学习如何满足自己的需要以及如何谈判，是一种重要的能力。当你获得了这种能力，你就真正过着一种有魅力的生活。

第四种方法：保持独立。独立包括经济与思想两个方面。经济上不依赖别人，但可以接受小礼物。但需要明确的是，对于物质的欲望应该是由自己的能力来满足的，而不是靠男性一时对你的宠爱来实现;思想上可以与对方真诚交流，吸取对方精华，不断完善自己，但始终保持自己的思想与个性，不在思想上依赖对方。

第五种方法：有归属感，不孤立。许多女人不知道社交是多么的重要。孤立使人抑郁。选择正确的群体是成年人生活的一部分。有些群体是我们必须保持的，如家庭、闺密、工作圈子等等。加入一些合适的圈子，会使女人获得一种归属感和认同感，活得充实而快乐。因此，女人需要花一定的时间了解自己，了解你的内心，看看你想加入哪一类群体。

第六种方法：分享智慧，指导。如果知道如何吸收和分享智慧、知识，我们将活得更快乐、更幸福。幸福快乐的关键，是学习我们需要学习的东西。

第七种方法：积极行动，请记住从善的概念。如果你能积极行动，抱有一颗善良的心，你就是快乐、没有遗憾的。希望这七个幸福法则，能帮助你收获满满的幸福，不管是现在还是将来。

**最幸福的事如何写一段话篇三**

家庭是一个人一生中最重要的基石，而建设一个幸福家庭更是每个人的梦想。在我多年的家庭生活中，我深刻体会到了幸福家庭的建设需要付出与理解。以下将从沟通、尊重、宽容、关爱和平等五个方面，分享我在幸福家庭建设中的心得和体会。

首先，沟通是幸福家庭的基石。在一个家庭中，成员之间的沟通至关重要。在家庭中，每个人都有不同的意见和需求，只有通过沟通，才能了解到彼此的真实想法和感受。我和我的家人经常用晚餐时间作为家庭成员交流意见的时间，这样的做法能够优化家庭成员之间的沟通效果，使大家都能够更好地了解家庭其他成员的需求，同时也建立了更深层次的亲密感。

其次，尊重是幸福家庭的重要方面。在家庭中每个人都应该互相尊重，不仅是长辈与晚辈之间的尊重，也包括夫妻之间的尊重。尊重是一个家庭和睦相处的关键，尊重可以让家庭成员之间建立起平等和谐的关系。我和我的配偶在日常生活中都抱着尊重的态度，我们相互倾听对方的意见，并且尊重对方的选择和决策。这样的尊重给了我们彼此更多的安全感，使我们的家庭生活更加幸福。

宽容是建设幸福家庭的重要环节。家庭成员之间互相包容和理解，能够营造一个宽松和谐的氛围。尤其是在家庭中有孩子的情况下，我们常常需要宽容和接纳他们的缺点和不足，这样才能够培养他们自信和健康的成长。在我家中，我和我的配偶经常告诉孩子们，我们不是完美的人，每个人都有自己的不足之处，重要的是能够用宽容和理解的态度面对这些问题，这样才能够在家庭中建立起互相尊重和宽容的氛围。

关爱是一个幸福家庭不可或缺的部分。在家庭中，每个成员都需要得到关心和爱护，这种关爱可以使人们感受到家庭的温暖和幸福。关爱不仅表现在言行上，更包括实际行动。在我家中，我和我的配偶总是把关心和关爱放在首位，我们会每天花时间关心彼此，共同分担家务，也会定期安排一些家庭活动来增进家庭成员之间的感情。这样的关爱让我们的家庭生活更加充实和幸福。

最后，平等是建立幸福家庭的重要保障。家庭中的每个成员都应该享受平等的待遇和权利。平等可以让每个家庭成员都感受到自己的价值和尊严，同时也能够避免不必要的争吵和纷争。在我家中，我和我的配偶一直坚持平等原则，我们在分配家务、决策问题等方面都采取平等和公正的态度。这样的平等让我们的家庭成员之间没有太多的矛盾和隔阂，相互之间保持着良好的相处状态。

总结起来，沟通、尊重、宽容、关爱和平等是建设幸福家庭的重要方面。通过沟通，我们能够更好地了解家庭成员，加深彼此间的感情；通过尊重，我们能够建立起平等和谐的关系；通过宽容，我们能够培养出孩子的自信和健康成长；通过关爱，我们能够为家庭成员带来幸福与温暖；通过平等，我们能够避免不必要的争吵和矛盾。建设一个幸福家庭需要每个成员的共同努力，但只要我们能够牢记上述原则，并以身作则，相信幸福的家庭会离我们越来越近。

**最幸福的事如何写一段话篇四**

在纷杂的喧闹中，我们向往且追逐着许许多多东西，渐渐地迷失了自我，忘记了我们幸福的源泉。

我们在淡忘了一件事：在形形色色中，一切有形的或许都将消逝，只有我们的心灵能超越有形无形。

其实，要解决我们的欲望，不是靠不断地去满足欲望，而是靠改变我们的态度;要获得解脱，不是靠肉身的修炼，而是靠心灵的觉悟;要摆脱烦恼报怨等苦厄，靠的是心如何动。

幸福的源泉，就在心中。

人生的智慧，每个人的内心都具备，每个人的心灵最深处都是美丽的，我们只要做回那个自己，做回上苍赋予的那个样子，就是美丽的。

不为自己的快乐设置任何条件，那么只要在呼吸，在感觉，就能够快乐。

快乐的人之所以快乐，或许并不是因为他的生活特别平顺，而是因为他以坦然、愉悦的心境去看待人生的一切以及他自己遭遇的一切，悲哀的人之所以总是悲哀，并不是因为他的生活特别坎坷，而是因为他习惯于以阴暗、挑剔的眼光去看待人生的一切以及他自己遭遇的一切。

有些人总是想寻找解脱，不断找寻着意义、真理。

生命是一个过程，就如同花开的过程吧，那灿烂的一瞬和凋谢的瞬间对于整个过程来说显得不再重要，在努力开花的过程中，只要心里充满对生命的爱和尊敬，那么即使只开一朵并不美丽的小花又有什么关系呢?其实，当生命处在饱满的状态，真正的活着之时，关于意义，关于真理，是无须讨论的，只有在平实的行动中，意义才能显现，才能真正获得幸福。

有人把幸福生活作为目标来追求，那是一种误导。

其实幸福并不是可以用来追求的`，幸福很大程度上是自身的一种修养，一种感觉。

那些智慧的人，心灵平静的人，对人生感悟至深的人，往往能轻轻松松地最先抵达。

**最幸福的事如何写一段话篇五**

幸福家庭对每一个人来说都是一种向往，那么究竟如何建设一个幸福的家庭呢？我从个人经历中总结出一些心得和体会。首先，开展全家共享的活动是建设幸福家庭的关键。其次，营造和谐的家庭氛围是幸福家庭的基础。再次，家庭成员之间的沟通和信任是幸福家庭的保证。最后，积极培养家庭成员的优秀品质和个人成长是幸福家庭的长久之道。通过这些方面的建设，我们才有可能建设一个真正意义上的幸福家庭。

首先，开展全家共享的活动对于建设幸福家庭来说至关重要。在繁忙的现代生活中，人们经常忽略了与家人进行真实而深刻的交流和互动的重要性。因此，我们可以定期安排一些全家人都可以参与的活动，如周末野餐、家庭旅行、户外运动等等。这样的活动既可以增强家人之间的感情，又可以培养孩子的独立性和团队合作精神，为家庭成员创造一种团结和谐的氛围，进而建设幸福的家庭。

其次，营造和谐的家庭氛围对于建设幸福家庭来说至关重要。家是每个人最温暖的港湾，一个和谐的家庭氛围可以给每个成员带来安全感和幸福感。要营造和谐的家庭氛围，首先要注重家庭成员之间的尊重和理解。每个人都应该学会倾听、包容和妥协，不论是对待长辈还是对待同辈。同时，家庭成员之间应当相互关心和支持，共同面对困难和挑战。只有建立了和谐的家庭氛围，才能真正体会到家庭的幸福。

再次，家庭成员之间的沟通和信任是幸福家庭的保证。在一个幸福的家庭中，每个成员都能够坦诚地表达自己的想法和感受，而不会担心被批评或嘲笑。因此，家庭成员之间的沟通是非常重要的。家庭成员之间可以通过坐下来一起聊天、共进晚餐等方式来增进彼此之间的了解和沟通。同时，建立互相信任也是家庭幸福的重要因素之一。信任是家庭成员之间关系的纽带，只有彼此信任才能建立起一个牢固的幸福家庭。

最后，积极培养家庭成员的优秀品质和个人成长是幸福家庭的长久之道。幸福的家庭需要每个成员都有良好的品德和积极向上的态度。因此，父母应当注重对孩子的教育和培养，帮助他们树立正确的价值观和人生观。同时，家庭成员也要注重自身的个人成长和进步，提升自己的能力和素质。只有每个家庭成员都能够不断地进步和成长，才能够真正建设一个幸福的家庭。

综上所述，建设幸福家庭需要从多个方面着手。全家共享活动、和谐家庭氛围、良好的沟通和信任以及个人成长与优秀品质的培养都是关键。我深知这不是一件容易的事情，但是只要每个家庭成员都能够积极地参与和努力，相信幸福的家庭定会成为现实。

**最幸福的事如何写一段话篇六**

”钟女士说。

最后，你的幸福感更多地取决于你爱不爱自己。职场中人常常抱怨自己的压力很大，其实这份压力有相当一部分来源于自己，人们总觉得自己做得不够好，总是在内心不断驱策自己一定要努力，于是便忙得没有喘息的机会，永远没有结束的时候。无形中给自己增加了许多压力和不快。

**最幸福的事如何写一段话篇七**

其实，对于我们每一个人来说，每当遇到那些不情愿做又不得不做的事情时，避免自己拖延完成的最佳办法就是“按部就班地行动”来完成它：从接到任务的第一时间起，在自己的行事历上用醒目的符号标注出截止的日期，并把任务均匀地分配在日程之内。

绝不要给自己一个理由，说服自己把工作交给下一个小时。永远以“现在”这两个字来想问题，把“明天”“后天”“下星期”想成遥远的下个世纪好了，做个“我现在就要开始工作”的人。

不要羡慕人家的命好，大家都是一样的。我们拼命工作，不就是为了离自己理想中的极乐园更近些吗？每隔一段时间就给自己制订一个目标，大的像买一辆自己喜欢的新车，小的如买一套今秋的流行格呢套装。有时候，压力是让人忘情于工作最好的动力，当你终于可以为了卸下包袱松口气时，你的目标也会得以实现。

记住，无论是家里的\'钟还是手腕上的表，甚至连电脑的时间也不要落下。千万不要小看这短短的早10分钟的时间，它给你设定的可是一个提前的助跑机会，让你在别人还没启动的时候，就已经开始发力冲刺。

下次有新入职的同事到来时，不妨当面递上一张自己做的卡片，除了自我介绍之外，再附上一段你的祝福语，简简单单，就赢得了别人的心。它的好处在于在你以后的工作中，都会得到大家不遗余力的帮忙。

埋头苦干似乎真的不太吃香了！当下一个任务下来时，你可以召集大家开一个小会，把自己对任务的理解面对面、最大限度地传递给合作者。在整个项目的进行中，你需要做的也许就是找出一点空余时间，和每一个项目执行者一起喝杯咖啡。

拐弯抹角或耐人寻味的提问方式虽然可以使人觉得你含蓄和温和，但它的反面代价也是巨大的。因此，不管你自认为多么谦逊，也请不要在会议上说类似我的想法不成熟，只是提议大家参考一下诸如此类的话。

这可以说是最容易做到的一件事，但又是坚持下来最困难的一件事。桌面上杂乱的文件、记事本，电脑上厚厚的尘土，乱丢的签字笔，会让一切看上去都毫无头绪，负面的情绪稍一累积，就会勾起惰性的滋生。

一天的工作时间就那么长，学学那些为自己制定了规矩的职场先锋吧！比如，约定自己的私人电话时间绝不会超过3分钟。原因是私人的事情难免会影响你的情绪，不管是愉快的，还是不轻松的话题，都会让自己暂时脱离工作的状态。

1、跟对人站好队。这一点很难判断，所以新人最好一开始哪边都不要站。但是如果你想过得好，一定要跟着自己的直接上司，因为他决定你的绩效，你的加薪，甚至你的去留。

2、人处在某个位置必定有他存在的道理。我们很多时候觉得某个领导或者某个薪水比自己高的人，能力不如自己，对他不屑，工作上消极应付，这样你就错了，既然他能成为领导，能拿高薪，他必定有一个适合这个位置的优点，这是你远远不及的。

3、职场处处有“政治”和“关系”。“政治”和“关系”在就像一日三餐，时刻在你身边。你不应该想着如何去避免它，而要学会去利用它。

4、职场没有绝对的友谊。无论是上下级、同事、客户，有的永远是“利益”和“权利”。

5、先干好本职，再去助人为乐。有些人喜欢去帮助其他部门和同事做事，以为这样做能显得自己有人缘、有团队意识。错！在领导眼里，他首先看你是否已经做好本职，如果本职做得一塌糊涂，哪怕助人为乐做得再好，也只是墙内开花墙外香。

6、如果你要抱怨，请先想好建议。爱抱怨，脾气大，这经常用来形容职场中的一些人，但是，抱怨和脾气，是每个人都有的，只不过有些人在发牢骚时，总会带着自己的合理化建议，领导不喜欢只听你的抱怨，你要拿出好的方法和建议，他才会考虑你的抱怨和牢骚。

7.说别人不好之前，先说他的好。人人都喜欢听好话，所以先表扬别人，再提出你的建议，效果会更好。

8、给别人面子，就是给自己面子。“面子”这个词对于中国人太重要了，所以时刻想着给别人留面子，留台阶，别人也会在某些时候考虑给你面子，给你台阶。

9、做人做事，千万别做绝。你永远不知道身边人未来对你的影响。今天你很鄙视的人，说不定明天就成了你的领导，所以做人做事，都要留有余地。

10、以结果为导向。领导只看重结果，所以当遇到问题时，你要先想办法把它解决掉，而不是在抱怨谁谁不配合，哪个部门不好协调，因为再抱怨再牢骚，活还是你自己做。

**最幸福的事如何写一段话篇八**

有一种情感，叫做思恋，思恋因时空的距离方显美丽。倘若相见，那存留的一丝念想将会打破。

a君与b君是小学，初中时的好朋友。小学时，a君与b君不熟悉，能够说不认识，没有说过多少话。初中有缘，a君与b君有幸坐在一起当同桌，b君很淘气，喜欢闹a君，a君不喜欢别人逗她，每次在中午午休时，b君要动动a君的桌子，a君很生气，随手一巴掌，b君知道a君的`脾气了，乖乖地躺在桌上睡着了。

转眼间，岁月在流逝，初中时光也在消逝，a君与b君在班里的成绩名列前茅，初二时，a君与b君不再幼稚，b君也更加成熟，他们俩有更多的话题能够谈，在放学路上，他们谈童年，谈农村，谈城市……不知谈论中，时光总在前进，初三飞快地到来意味着分别也来临。初三离别时，b君鼓起勇气向a君表白：“我喜欢你！”a君很幸福但也很理智，她知道这是青春的情愫，有一段美丽的青春也是一种幸福。a君开玩笑似的回绝了b君，b君也说：“我不要喜欢你了。”但a君与b君都知道，那情愫不会消失。

高中很快就来了，a君与b君选择了不同的学校，a君知道，选择分别是一种理智的选择，a君暗中对自己说：情愫毕竟是情愫，人生还很长，希望b君找到心中真正的白雪公主！

有一种情感，叫做不见，不见才能留下持久的美丽！

**最幸福的事如何写一段话篇九**

“幸福”是什么呢？是爱笼罩了心的时候产生的感觉．回想着以前的往事，一幕幕幸福的画接踵不断的浮现在我的眼前。

忽然一个高大的身影向我走来，雨迷蒙了我的眼，湿了我的睫毛，等我定睛一看，是爸爸，没错，是爸爸来接我呢！爸爸用他粗糙的大手抚摸我的头，亲切地说：“怎么呆在这儿？不冷吗？”我默不作声，被风雨\*了的我缓慢的站起来，可能是呆的时间太长了，我的腿和脚都僵硬了。于是爸爸让我上他的背，我就伸出手，抱着爸爸的脖子，俯在他的背上。那是多么宽大的肩膀，承载着我们一家的重量，刹那间，一股暖流轻易植进我的心里，抚平我的不安。俯在爸爸的背上，温暖、舒服、无忧地虑。虽然满眼都是泪水，但我的心却是暖暖的。

雨依然下着，风依然刮着，乌云依旧密布着。可我不再害怕那黑暗，因为爸爸就像那一盏永不熄灭的灯，永远在我前面保护着我，让我做那雨中的铿锵玫瑰吧，在无所顾忌的风里，享受着爱的浸润。

**最幸福的事如何写一段话篇十**

1.建立关系。

人际关系常常是幸福感的核心。mcleod指出：“很多研究显示在工作中有朋友相伴更易获得高满意度。”事实上，研究发现人际关系是能够显著提升你幸福感的唯一外部因素。

与你喜欢的同事建立关系，减少与你不喜欢的同事相处的时间。寻找一个能够帮助你扩展自己的人际网络的导师或者学生，让你工作起来更有动力，也更有乐趣。

3.表达感谢。

感恩与幸福感之间存在很大的关系。在一项发表于《人格与社会心理学》杂志上的研究中，研究者roberta.emmons和michaele.mccullough要求被试连续十周写下他们每周最感激的五件事。这项研究的最后，被试的幸福感上升了25%。

这只是众多证明感恩和幸福感紧密联系的研究中的一项。所以不论是开始关注自己每天的进步还是更经常的肯定你的同事，你都会通过表达感谢的方式使自自己的状态得到提升。

4.挑战自我。

无聊是幸福感的毒药。挑战自我是提升幸福感的一种方式。在businessinsider最近发表的一篇文章中，生涯专家heatherhuhman建议适当的冒险能够提高你的斗志：“在一些你未曾涉及过的领域工作，问问你的老板你能否跟公司其他部门的某个同事共事，以了解不同部门的运作方式。”

这种方式能够让你的工作更具多样性(让它更有趣)，你也可以成为一个更主动且愿意接受挑战的员工，而得到老板的青睐。

5.在休闲时不要想工作。

当你离开你的办公室时，请屏蔽掉脑子里关于工作的内容，去关注你生活中的其他事情——比如说与家人共处、保持健康、放松——这些能够让你成为一个更快乐的人。

如果你正在职业转换中。

6.投身于不仅仅关注你的个人利益的事业中去。

芝加哥大学的全国民意研究中心有一项很有名的研究，这项研究发现生涯满意度最高的是那些能对他人产生直接、积极影响的职业。“最令人满意的职业，主要是照顾、教导、保护他人或是一些创造性的工作，”这项研究的主持人tomsmith说。简单来说，当你选择一个新的职业时，最好考虑一些能造福他人的选项。

7.眼光不局限于生涯晋升阶梯。

这项研究还发现美国最令人满意的职业中有80%都没有出现在生涯晋升阶梯当中。它们常有一些特别的福利比如说灵活的工作时间(例如心理学家、消防队员或神职人员)或高独立性(例如作家和艺术家)。这些数据显示选择符合你价值观的工作，即使这些价值观指引你走向不那么常规的道路，也有利于提升你的生涯满意度。

8.关注未来。

也许你失去了你的工作。也许你所在的行业正处于萧条当中。也许你因为某个错误的原因而选择了目前的专业。在职业转换中，你可以找出很多原因责怪这个世界或者你自己。但是你无法既是受害者同时又感到幸福。“幸福的人获得幸福并不依赖当下的情境，”mcleod说。为了前进，你应该更多的关注未来。

9.幸福感与金钱无关。

事实：你的薪水对你的满意度影响并不大。最近一项在careerbliss公司进行的工作满意度调查中，董事长heidigolledge指出：“幸福感与工资无关，只要个人的基本需求得到满足，超出这部分的收入就只是看起来不错的外快，而无法让员工产生幸福感。”底线是：不要将你的幸福感寄托在可观的收入上。

10.降低不确定性。

那些说“无知便是福”的人肯定没有经历过生涯转换。在面对巨大转变的时候，缺少信息会让你困惑、害怕和低落。

为了减少猜测，你可以花时间在新的生涯领域做一些尝试。信息访谈、网络搜索、工作观摩、志愿工作或者实习——你所拥有的信息越多，你对自己的选择就会越确信，对未来的准备也更充分。那对你来说是非常有益的。

回答我，你打算怎样提高你的生涯幸福感?

**最幸福的事如何写一段话篇十一**

人们普遍认为只有成功才会快乐，但是当代心理学和神经科学的最新研究表明：“事实正好相反，我们更快乐、更积极时，我们会变得成功。”美国哈弗学者肖恩通过十几年的研究数据发现，幸福感可作为“快乐竞争力”给组织和个人带来变革，能使“组织的生产率平均提高31%，销售人员的销售额平均提高37%，医生的正确诊疗率平均提高19%，ceo的效率平均提高15%，企业的客户满意度平均提高12%，最积极的保险业务员和最消极的同行之间业绩相差88%。”

根据职业幸福感的影响因素，我认为可以从以下几个方面来提升个人的职业幸福感：

1.注重个人的精神需求，不局限于物质需求,追求精神幸福。工作中不要将幸福感仅仅寄托在客观的经济收入上，比物质更重要是快乐、成长、被需求、被尊重、不断战胜自己所获得的成就感和满足感以及个人价值的实现。

2.保持乐观积极的心态，更能看到事物矛盾双方最有利的一面。善于发现工作生活中的

阳光面，将心理能量聚焦在快乐的感受中，此时，幸福感也会跟着膨大和扩散。

3.认同企业文化，认可并热爱自己的工作。如果一个员工不喜欢自己的工作，不管他有多大的能力都不会在工作中获得快乐。

4.接受工作中的新任务，在挑战中成长，实现自我价值。接受来自工作中的不同挑战，能够激发自己的潜力，提高工作热情，从而提升职场的满足感。

5.建立好的职场人际关系。亲密而稳定的人际关系，是快乐与否的重要因素。努力的去营造积极、愉悦、温馨、无敌视、无成见的工作氛围，能让你的工作更加轻松、快乐。

6.平衡好家庭和工作的关系，尽量减少家庭因素对工作的影响。家庭对个体幸福感的影响时间最长而且是持续的。员工应该获取家庭成员对其工作的理解和支持，以及保证良好的家庭关系，以使其能够在工作中拥有比较好的工作状态，进而提升工作幸福感。

人的一生有三分之一的时间都在工作，工作的目的在于获得幸福，幸福到底是什么呢？ 有人说，“善于抓住幸福的人才懂得什么是幸福。”用心去感受，你会发现其实幸福就在身边。

附 测测你的职业幸福指数

请仔细回忆过去的一个月中自己的工作状态，然后根据下面的条目来对照是否与自己的情况相符，再对照条目下方的算分标准记录下自己的得分。

我就是这样——2分

有时这样——1分

我从不这样——0分

（1）你的家人是否盼望你在一天工作结束后回到家中？

（2）你的家人是否很喜欢听你讲工作中发生的有趣的事？

（3）你的家人是知道、理解并喜欢你所从事的工作？

（4）家里的人是否都对你所做的工作感兴趣？

（5）你的家人会说你热爱自己的工作吗？

（6）家中多数人是否都愿意从事你所从事的工作？

（7）你的家人是否认为你的工作对他人和整个世界有益？

（8）你的家人是否不必担心你工作的安全性？

测试结果：

16—20分 快乐、健康的工作

恭喜你拥有一份健康快乐的工作！在这样的工作环境中你能较快地成长，能力得到提升，心情也非常不错哦~得到一份满意度高的工作很可贵，好好享受这份快乐吧！

《如何培养职业幸福感》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

12—15分 工作不够快乐和健康

你对工作的满意度不高哦，需要改善一下目前的工作状况。充充电，改善同事之间的关系，或者把自己的办公桌变个样都是不错的选择哟~找找原因，对症下药吧!

11分以下 急需一种健康快乐的工作

很遗憾，你对这份工作的满意度很低，或许你并不喜欢它，或者它的确不适合你。不要继续下去了，换个工作，重新开始吧~一份快乐的工作是健康的生活必不可少的一部分哦，选择一个舞台尽情展示你的才华吧!

亚里士多德曾说:“幸福是人类的终极目标。”教师的职业幸福感是指教师在教育工作中需要获得满足、自由实现自己的职业理想、发挥自己潜能并伴随着力量增长所获得的持续快乐体验。教师在工作中能否体验到幸福感，不仅关系到学校的教学工作，还关系到教师的身心健康发展，以及学生的培养和教育。只有教师幸福，学生才会感到幸福。

如何调适和消除职业倦怠心理，提升职业幸福感呢？我从以下几个方面谈一谈：

（一） 教师要拥有积极的心态。

幸福是无处不在的。作为教师，能用自己独特的人格魅力感化学生，是一种幸福；能用自己高超的教学艺术感化学生，是一种幸福；能用自己的教育理想和信念固守教育这一片热土，更是一种幸福。如果我们把教育理想和信念放在“光宗耀祖”上，即为“光民族之宗，耀国家之祖”而培养孩子，为净化人类心灵而从事工作，为中华民族在做贡献，为人类社会发展在做贡献，这就是一种莫大的幸福。

不以物喜，不以己悲。能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战。即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验。主动掌握一些有效释放压力的措施，比如放松训练、转移注意力等，在郁闷沮丧时，可向朋友倾诉并寻求支持，及时缓解压力。培养广泛的兴趣，多参加各种业余活动，做到劳逸结合，增强自己的心理承受能力和耐压能力。

经常换位思考，从积极、乐观的角度看待每一件事情。时刻用欣赏的眼光看待周围的一切，时刻发现生活中的美！

（二） 搞好教育研究，促进专业成长。

专业成长，是教师生命成长的重要内容，就教师个人本身而言，职业幸福感来源于自身的专业成长。不断反思，积极探索，践行教改，提高业务水平；把职业当事业，爱岗敬业；肯定自我，实现自我，超越自我，在教学工作中获得心灵的满足，体验到自己的价值。拥有自我成就感、自我满足感、自我实现感，因而也就有了幸福感。

专业发展是教师专业成长或内在专业结构不断提高和丰富的过程。具有幸福感的老师，认识深刻而全面，情感强烈而奔放，意志坚强而勇敢，行为自觉而积极，这些都是教师个体专业成长和发展的基本要素。老师的幸福感是老师在教育教学过程中评判自己行为善恶的一种内在力量。当他感到自己的行为符合职业道德要求，自己的工作能促进学生健康成长时，就会产生一种快乐、幸福、欣慰的情感，从而会得到精神上的享受和满足，并进而产生新的力量和信心。

（三） 建立新型师生关系，获得尊敬和爱戴。

对于教师来说，幸福取决于在教育教学过程中是否促进了学生的发展、受到学生的拥护和爱戴。教师需要从“神坛”上走下来，从以教师为中心、为权威的管理文化中走出，营造一种民主的、师生共同成长的文化，多给孩子自主成长的权利；教师需要对教育的价值进行重新思考，不能单一地关注孩子成绩的提高，而应着眼于孩子的健康成长，孩子知识、技能、心理等多方面的成长。

努力提高自己对学生的包容能力和发现能力，包容他们的明显“问题”，发现他们的细微优点。只有这样，教师才能从疲惫的忙碌中找到乐趣，从平凡的工作中感受到幸福。不把学生看成是管理对象，而是研究对象，通过研究学生存在问题的原因，提出各种解决方案来帮助、转化学生，在转化学生不良习惯过程中，通过学生的\'细微变化中得到成就感、幸福感。

成快乐的天使。那么，如何才能从孩子身上获得幸福感呢？方法很简单：以欣赏、审美的眼光看学生；以平等、真诚的态度与学生交往。教师可以为学生的学业进步而喜悦，为学生的勤奋努力而高兴，从学生身上获得许许多多的幸福感。

如果家长非常信任、肯定和尊重教师，那教师肯定会觉得很幸福。那么如何获得家长的信任、肯定和尊重呢？首先，教师要尊重家长，要用心倾听家长的意见。其次，教师要多站在家长的角度想问题，理解家长的所思所想，理解家长提出的意见和建议。再次，真诚地与家长沟通和交流。交流和沟通的目的是消除家长和教师之间在思想、价值观以及双方的习惯等方面存在的分歧，建立起积极的关系。家长也就非常信任、肯定和尊重教师，教师也就从家长身上获得了幸福感。

多年来，我一直执教毕业班。在与学生共处过程中，自己的学识和品德修行得到学生和家长的理解、尊重和爱戴，会产生满足感和幸福感，并且上升到职业幸福的高度。年复一年，迎来送往，把他们送到理想的彼岸，让他们奔向远大的前程。许多学生到了高中、大学还不断表达着对我真挚的感情。学生的信赖、崇敬和感恩，让我感到为师的成功与幸福！

通过艰辛的创造性劳动把学生培养成才后，因目标和理想的实现而感受到职业乐趣和人生欢愉，从而产生幸福感。

（四） 改善人际关系，营造和谐人际氛围。

不良的学校人际关系是教师职业幸福的大敌。教师生活在校园中，干群关系、同事关系、师生关系构成了教师职业生活的大部分内容，因此，构建良好的校园人际关系是教师职业幸福的重要方面。

与同事建立和谐良好的人际关系是教师获得幸福感的重要根源。因为教师在工作中，与同事相处时间最长，常与同事一起探讨教育教学问题，研究教育教学方法，通过集体备课、钻研教材、解析课堂、开发课程、听课评课，不断提高教育教学水平和业务能力；要与同事和睦相处，互相激励，互相关心，共同进步，于是同事就是朋友，要与同事一起感受挫折的焦虑，接受失败的启迪，分享成功的喜悦，同事有喜则喜，同事有乐则乐，从而在同事处获得幸福感的来源。

领导的赏识和肯定是教师幸福感的另一个源泉。 如何获得领导的赏识和肯定呢？ 关键在于以自己实际的工作成绩赢得领导的认可。只要自己用心去做，相信就能做出一番成绩，而领导也会看见你的进步，你的成长，会赏识你、肯定你的。

树立“校荣我荣、校衰我耻”的荣辱观，努力工作，为学校发展贡献力量。当学校发展了，你也可以从集体荣誉感中，感受幸福、享受幸福。

（五） 建设和谐家庭，扫除后顾之忧。

幸福不仅仅来自工作中，更来自于生活，来自于家庭。教师的幸福应该建立在自己的家庭幸福的基础上，努力打造和谐家庭，与家人共同提升，享受天伦之乐。爱人的周到体贴，孩子的天真可爱，父母的健康安乐，是幸福；家人的互相激励，彼此促进，和谐共进，愉悦成长，更是幸福。

教师是一个崇高的职业，教师职业有其特殊的要求，职业幸福感和教师自身的荣辱观、师风师德紧密的联系在一起。 师德高尚、热爱学生、精通业务、教学相长、坚持学习、师生和睦、敬业奉献、团结互助是教师职业幸福感的基础和源泉。

教师的幸福感是教师职业最高的境界。教师要想获得职业幸福，就要有超越于常人的师德素质，能感受到常人不能理解的幸福。因此，作为教师，知荣辱、优师德，才能真正提高我们的职业幸福感！

**最幸福的事如何写一段话篇十二**

每次捧读蔡礼旭老师的《如何经营幸福的人生》讲座，脑海中总能情不自禁地浮现他那慢言细语、彬彬有礼、幽默且充满智慧的神情。我折服于他渊博的中国文化底蕴，以及对人生深刻的理解，这次拜读让我更多的收获了对心态和幸福的感悟。

幸福源于心态。蔡老师说：人生当追求幸福，幸福是一种心态。你的生活是否幸福，并不取决于你的生活水平，反而更取决于你的心态。懂得知足，知足常乐；学会感恩，感恩开心。这样的人才真正幸福。

记得一位心理学家也说：“我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着\'积极心态\'，而另一面写着\'消极心态\'”。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，积极良好的心态能保证眼下心情好，如果我们能保证每天心情好，我们就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽生活和幸福。消极心态则会使你一生被困苦与不幸缠身。谁不想获得永久的\'幸福?谁不想活得轻轻松松?谁不想待人接物左右逢源?谁不想快快乐乐地过一生?而这一切都需要我们培养积极的生活态度！

**最幸福的事如何写一段话篇十三**

其实，对于我们每一个人来说，每当遇到那些不情愿做又不得不做的事情时，避免自己拖延完成的最佳办法就是“按部就班地行动”来完成它：从接到任务的第一时间起，在自己的行事历上用醒目的符号标注出截止的日期，并把任务均匀地分配在日程之内。

2、永远现在进行时。

绝不要给自己一个理由，说服自己把工作交给下一个小时。永远以“现在”这两个字来想问题，把“明天”、“后天”、“下星期”想成遥远的下个世纪好了，做个“我现在就要开始工作”的人。

3、做个“凯撒大帝”

不要羡慕人家的命好，大家都是一样的。我们拼命工作，不就是为了离自己理想中的极乐园更近些吗?每隔一段时间就给自己制订一个目标，大的像买一辆自己喜欢的新车，小的如买一套今秋的流行格呢套装，有时候，压力是让人忘情于工作最好的动力，当你终于可以为了卸下包袱松口气时，你的目标也会得以实现。

4、把你的闹钟拨快10分钟。

记住，无论是家里的钟还是手腕上的表，甚至连电脑的时间也不要落下。千万不要小看这短短的早10分钟的时间，它给你设定的可是一个提前的助跑机会，让你在别人还没启动的时候，就已经开始发力冲刺。内容来自人生智慧网。

5、有用的人就在你身边。

下次有新入职的同事到来时，不妨当面递上一张自己做的卡片，除了自我介绍之外，再附上一段你的祝福语，简简单单，就赢得了别人的心。它的好处在于你以后的工作中，都会得到大家不遗余力的帮忙。

6、一杯咖啡时间。

埋头苦干似乎真的不太吃香了!当下一个任务下来时，你可以召集大家开一个小会，把自己对任务的理解面对面、最大限度地传递给合作者。在整个项目的进行中，你需要做的也许就是找出一点空余时间，和每一个项目执行者一起喝杯咖啡.

7、开门见山地陈述观点。

拐弯抹角或耐人寻味的提问方式虽然可以使人觉得你含蓄和温和，但它的反面代价也是巨大的。因此，不管你自认为多么谦逊，也请不要在会议上说类似我的想法不成熟，只是提议大家参考一下诸如此类的话。

8、让桌面永远保持干净。

这可以说是最容易做到的一件事，但又是坚持下来最困难的一件事。桌面上杂乱的文件、记事本，电脑上厚厚的尘土，乱丢的签字笔，会让一切看上去都毫无头绪，负面的情绪稍一累积，就会勾起惰性的滋生。

9、3分钟之内结束私人电话。

一天的工作时间就那么长，学学那些为自己制定了规矩的职场先锋吧，比如，约定自己的私人电话时间绝不会超过3分钟。原因是私人的事情难免会影响你的情绪，不管是愉快的，还是不轻松的话题，都会让自己暂时脱离工作的状态。

1、改变自己的心态。

职场中改变自己的心态，使自己不再带着不安和不满是处理事情，有利于自己幸福感的提升。试着去理解对方的不容易，用温和理解的口气和态度对待和指出他们的问题和过失，通常也能得到同样好得多的回报，他们会很是客气的说着抱歉，然后尽快完成应完成的事务。苛刻的要求无论对自己和对别人都是巨大的压力，却不会有正向结果。在细枝末节上要试着放弃高标准，让大家尝试着慢慢提高和改变。这样一来，大家都可以放松地、自觉地对待这些事务，反倒每个人都提高了自己的要求，事情越来越向着理顺的方向发展了。

2、对待所有事情都要多看积极和正向的一面。

同样一件事情，不同的人会看到不同的结果。一个积极乐观的人，会觉得一切还都很顺利，还都在掌控中，并且还很美好;一个消极悲观的人会看到所以的阻力和不利因素，觉得事情简直走到了终点无法转圜。用赞美对待自己和同事取得的哪怕一点点成绩，用一笑置之对待那些失误、延误和无可奈何的停滞。渐渐地，大家每天更多的是欢笑、鼓励和赞美，而没有了指责、埋怨和不满。大家都开心起来了。

人成为工作的机器，重复运作。

jenny刚入职广告公司的时候，对自己即将从事的工作充满期待。“那时我感觉这份工作很有新鲜感，会接触许多不同的人和事。”她说。她最怕重复，把人变得跟机器一般，周而复始地运作。但是，工作几年下来，jenny却发觉自己仍是“工作机器”，“所谓不同的人和事，程序都是一样的，开会，分头写方案，再开会，与客户交流……周而复始。”她说，“这与流水线上的工作并无不同，就像给瓶子贴上标签一样，不同的只是，我给每一个瓶子贴上了不同颜色的标签而已。”jenny几乎每天都要加班，一天工作10小时是最起码的，休息日也难以保证。如此不停歇地困守在工作中，让她感到非常的不快乐。

工作没有成就感。

在杂志社工作的wendy越来越对工作提不起兴趣，“反正也没有多少人会关注到我做了什么。”她常常觉得自己所做的工作可有可无，没有成就感，不知道用什么来证明自己确实做过一些有用的事。没有成就感的工作，让她没有动力，没有激情，更没有快乐工作的感觉。长此以往，wendy的工作目标，甚至人生目标也变得越来越不清晰。

工作不受尊重。

在一个以销售成绩论英雄的公司里，anne所在的行政部门是一个边缘部门，更多地从事打杂的闲活，也因此anne常常觉得自己的工作不被人所尊重。“我去销售部门下发通知，常常没有人理会我，我就像一个透明人。公司有什么决策需要各部门配合的，我总要求爷爷告奶奶地求着销售部的人配合一下。大家都是公司的一分子，大多数销售与我的职位是平等的，但是为什么我却感到了很大的不平等呢?我觉得，他们太不尊重我的工作了。”anne说。

精神世界无处安放。

文档为doc格式。

**最幸福的事如何写一段话篇十四**

阅读了蔡礼旭老师的《如何经营幸福人生》一书，其中的很多内容确实使我受益匪浅。既有感于文明能维系中华民族几千年不衰的巨大力量，更有感触的是幸福要靠自己来经营，而心是那么的重要，心要小了事就大了，心要大了事就小了。

《如何经营幸福人生》这本书以我们身边的平常事讲述生活中平常的哲理。父子――父慈子孝；君臣――君使臣以礼，臣事君以忠；夫妇――男女有别，男主外，女主内，夫妻能各尽本分；兄弟――长幼有序，兄弟姐妹和睦友爱；朋友――人与人之间交往，守信用，进道义。很简单明了的阐述了人与人之间的相处之道，可谓大道至简。但要悟懂简单的道理岂是不用心、不用情能够达到的。

“幸福与财富无关，与内心相连”这是范伟在《饭局也疯狂》中的一句经典台词，一个人幸福与否，很大程度上决定于个人的心态。公交车上遭人抢座、堵车遇到加塞，碰上这样的事儿，有的人摇摇头一笑了之，有的人会跟对方论一番道理，有的人却不惜争吵动粗。同样面对一份做到一半的工作，有人会想，还有一半没做，要做到什么时候啊？也有人会想，只有一半了，快做完了。同样的事物，不同的\'人内心感受各不相同，幸福其实就在这一念之间。

工作中、生活中，任何人都离不开父子（妇女）之间、君臣（同事）执之间、夫妻之间、弟兄姐妹之间、朋友之间的种种相处，可无论那种相处，没有相互尊重的姿态、没有敞亮的心胸、没有包容的情怀、没有主动的付出，想相处融洽、并在几种关系中倍感幸福愉悦是不可能的。

古人云：“养形不如养神，调身不如调心”,有了好的心态，也就有了好心情，才有做好工作的源动力，才有感受幸福、留存幸福的基础。人生在世，不如意十之八九。追求幸福是权利，心想事成是希望，但想时时幸福、事事遂心显然不可能。道理是这样的，尽管谁都不情愿，但被添堵、被插号、被抢座占位加塞儿，本身就是生活的一部分。你以什么表情面对世界，世界将会以同样的表情对你。置身其中，与其抱怨“这个世界怎么了”,与其怀疑“这个世界会好吗”,不如从改变自己做起，矢志不移于发现并相信“这个世界在改变”.

每个人都要从与人相处中慢慢成长，慢慢领悟。学习《如何经营幸福人生》，感觉对幸福的理解更开阔了，让“心”大起来，得有大眼光。“小有所系，大必所忘也”,将精力耗在无谓的琐事纷扰上，只会蹉跎前行的步伐，贻误成长、事业和发展。静气凝神，心无旁骛，视线专注于远大目标，心力倾注于崇高使命，无暇顾及“小”,不屑顾及“小”,“心”自然就“大”了。

我相信，宽容别人，也是在善待自己，一个人倘若为他人的一点过错而心存芥蒂，为自己遭受的一点不平而耿耿于怀，始终忘不了、“放不下”,伤害更多的可能是自己。

自己丰富才能感知世界的丰富；自己善良才能感知世界的美好；自己坦荡才能逍遥地生活在天地之间。懂得知足感恩，做到爱岗敬业，找准自己，看淡名利，热爱岗位，少发一些牢骚、多做一些反思；少争一些名利，多干一些实事；少摆一些成绩、多怀一些感恩；我们就能发现，其实幸福一直都在。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找