# 《幸福的方法》读后感

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-22

*《幸福的方法》读后感（精选3篇）《幸福的方法》读后感 篇1　　追求幸福是每个人的权利，是人生所有目标的终点站。人们总是把“不要失去时才懂得珍惜”这样一句话挂在嘴边，而现实当中往往在不经意间就与幸福擦肩而过。　　什么是幸福？每个人对幸福的理解*

《幸福的方法》读后感（精选3篇）

**《幸福的方法》读后感 篇1**

　　追求幸福是每个人的权利，是人生所有目标的终点站。人们总是把“不要失去时才懂得珍惜”这样一句话挂在嘴边，而现实当中往往在不经意间就与幸福擦肩而过。

　　什么是幸福？每个人对幸福的理解和感受都有着自己的观点，可对于自己来说，生活中所经历的每一件事，不管它的过程是多么的艰难，多么的容易，多么的快乐，多么的悲伤，所有这些经历都是自己成长的足迹。

　　在拜读这本书时，我最喜欢的是对第一篇中《表达感激》的讲解。书上说到每天晚上在入睡前，写下五件让你感到快乐的事，一些让你感激的事，虽然这些事情会是重复一遍又一遍甚至会很乏味，当你记下它们的同时还要去想象每一件事的当时体验和感受，你会更珍惜生活的美好。真的那么有意义么？于是，自己便按着书上所讲，临睡前把让自己感到快乐的事情或是感激的事情在脑子里过一遍，当自己真正的去回味每件事情的时刻，真的会如同书上所说，自己是如此的幸福。请大家一定要坚持做一做，会给你的人生带来一个全新的体验。

　　记得，自己在住院期间老师们对自己的关爱，不仅仅是精神层面的问候与安慰，更有那香喷喷的饭菜，那纯美的汤羹。每次想起幸福的感觉冲刺着我的整个神经，这份浓浓的爱意让我享受幸福终生。由此，我总是感觉自己命好，每当遇到困难或不如意的事情，总会有这麽多好人来到我的身边，帮助自己使自己轻松度过困境，正因为我的身边有这么多的好姐妹，我每天的幸福指数非常的高。谢谢大家多年来对我工作的支持，对我的包容与理解，能与大家继续携手就是我人生中最大的幸福。

　　由此想到我们老师的幸福感受，真是时时事事，无处不在，就看你是怎莫想的。记得张老师的大一班经典语录吧，字里行间充满了幸福与喜悦；张老师的“幸福九点半”“张老师我都想你了，你怎么才来啊？”……甜甜的微笑，暖暖的絮语，类似的话语有好多好多。当你坐下来时，孩子们会一个抢着一个的为你捶背，当你嗓子疼时，三岁的孩子会要求爸爸、妈妈给你带来含片等等。可能当时你没有什么感觉，可当你细细的回味时，你会感到非常的幸福。这种甜甜的幸福是你们用真心的爱和孩子们互换的果实。记得，女儿上班没几天，就给我带来了许多她和孩子们的故事，这些故事无不体现了一位年轻教师对职业的幸福感。听着她的叙述，看着她表现出的自豪与快乐，你一定会被她的情绪所感染，这就是幸福。这也是教师独享的幸福。

　　在工作中如果不快乐会感染身边的人，特别是对于一名身处幼儿教育的工作者来说，每天的工作都会很忙碌或是出现各种各样的情况，如果你讨厌这些烦琐的工作，那么你的不快乐会导致你对工作的松懈，你更会影响你的孩子，因为你的一切是画在一张纯洁而干净的白纸上，你会影响孩子们对快乐的理解和对幸福的追求。

　　通过对《幸福的方法》的阅读，使我对幸福的概念有了一个全新的理解，感谢《幸福的方法》教会了我很多幸福的方法，正如书中所写——“幸福得靠自己”。与幸福的人交往，与智慧的人交往，将健康延长到心里，你就一定会获得恒久的幸福！

**《幸福的方法》读后感 篇2**

　　最近，在闲暇之余，我读了幸福的方法这本书，本来还以为会很无趣，结果，却被这本书深深的吸引了。

　　轻轻的合上泰勒.本-沙哈尔的《幸福的方法》，我长长的吁了一口气，双手使劲地搓了搓脸颊，好让自己更加清醒，没错，《幸福的方法》让我从追求幸福的迷茫中猛然清醒，就像沙漠里的一滴水，解了我一时之渴，但我知道，幸福之路仍然需要我自己去走，只有依靠自己，才能找到真正的绿洲。

　　每个人都在追求幸福，而人生百态，形形色色，有多少人感觉到幸福?又有多少人在失望甚至绝望中挣扎?我也挣扎过，当大学毕业奔波求职时，当独处他乡深夜难眠时，......我幸福吗?或者说，我幸福过吗?似乎心中有过这种感觉，但我没有细细品味过，我似乎来不及细细品味，也没有静下心来思考过，现在回想起来，我安静地思考都是在身处逆境之时，人生低谷之处，一旦走出低谷，我的生活就进入忙碌状态，按照泰勒博士划分的四种人生类型，我应该属于“奔波忙碌型”，也许我现在已经谈不上奔波，工作也不算忙碌，我说的是生活忙碌，不仅仅指工作。似乎没有停下来的时候，没有特别重要的事情要做，但总感觉没有属于自己的安静的时间，思考人生，常常只是闪过心头脑海的一些短暂的念头。就这样，我陷入了一种难以言说的烦躁，因为难以言说，所以无从解脱也无处倾诉。这样一种状态，当然不能称之为幸福，那么，幸福是什么?

　　幸福是什么?泰勒博士在第一篇就提出这个问题。我看着这个大大的标题发了好一会儿呆，好熟悉的问题，在我脑海中闪过的那些念头中，一定有这个问题，我肯定在某个时候，问过自己关于幸福的定义。

　　是啊，幸福是什么?我可以确定的是，自己一直没有确切的答案，我只是有时候对自己的生活状态有过质疑。我迫切地翻开泰勒的《幸福的方法》，希望从中找到答案。泰勒没有告诉我们幸福是什么，我相信他也无法给出确切的定义，因为千人千面，追求各不相同，但引出了一个更好的问题怎样让自己更幸福?并且告诉我们，我们永远都可以让自己更幸福。幸福是衡量一切的最高标准，是人生的最高目标，但幸福不是终点，我们可以在追求的过程中获得幸福的感受，当然结果也重要，但幸福远远不止是实现了目标。在《幸福的方法》第二篇，泰勒谈到了如何实现幸福，重点讲了快乐学习，开心工作和美满婚姻，有一些我们做不到，但绝大多数事情我们完全可以做到，只是需要我们养成习惯，泰勒多次谈到习惯的重要性，这一点非常正确。

　　泰勒博士最后说，幸福就在当下，幸福的生活，是靠累积而成的，他提醒我们去关注那些日常生活中的小东西，那些普通的、平常的小事情，比如我们可以从与亲人相处、学习新知识以及工作任务中，获得意义与快乐。我们日常生活里这些快乐的事情越多，我们自然就会更幸福。

　　幸福，就是当下，就是那些平时我们不曾注意的细节

**《幸福的方法》读后感 篇3**

　　《幸福的方法》是由哈佛大学最受欢迎导师泰勒·本一沙哈尔博士根据他的课程，用充满智慧的语言、科学实证的方法、自助成功的案例和巧妙创新的编排的一本书。作者将幸福用简单道理诠释，用鲜活的案例展现，透出质朴、温暖的生活态度，沁人心田。

　　书中提到的四种人生模式，给我留下了深刻的印象，作者把它叫作汉堡模式。它通过对四类汉堡的描述，折射出四种不同的人生状态：享乐主义型、忙碌奔波型、虚无主义型和幸福型人生。

　　享乐主义型的人面对的是口味好但对健康无益的汉堡，只在乎汉堡当前的美味，而不管这类汉堡是否会给自己未来的人生带来益处，他们注重的是及时行乐，不想为可能发生的负面后果负责。

　　忙碌奔波型的人与此恰恰相反，他们面对口味差但对未来健康有益的汉堡，宁愿牺牲眼前的幸福，也要去实现未来的目标。尽管他们在这奋斗的过程中并不快乐，但他们总在期盼实现目标时的成功感。

　　虚无主义型面对既不好吃也不健康的汉堡，毫无反应，将其吞下只为填饱肚子、完成任务，这样的人对未来已经丧失了希望和欲望，只活在过去。

　　上述三种类型并不是所有人的选择，但现实生活中却不在少数，有的人为了眼前的利益，牺牲他人利益、自己的健康甚至是道德底线，殊不知这样的牺牲对未来的人生已经埋下了隐患;有的人为了追逐成功和物质生活，不愿停下脚步看看沿途的风景，在忙碌中透支生命，待到功成名就时或许已无福消受;有的人在现实的挫败与打击中，一蹶不振，失去了人生目标，混吃等死。那么，会不会还有一种汉堡，与第一种一样好吃且与第二种一样健康呢?会不会有一个平衡了即时和长久益处的汉堡呢?

　　作者在最后重点阐述了这样一种汉堡“幸福型汉堡”。拥有这样人生的人，他们生活幸福，享受当下所从事的事情，而且通过目前的努力去收获更加满意的未来。这样的幸福型人生值得现在大多数人思考、探讨。

　　该书通过许多现实的案例阐述了这样的道理：眼前的幸福和未来的幸福是可以均衡的，在实现目标的过程中，总是积极，健康的快乐生活，这才是高质量的人生。

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