

2023年白岩松白说读书笔记摘抄(汇总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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

白岩松白说读书笔记摘抄篇一

读了白岩松的白说，让我对幸福有了更深的理解。

幸福像鞋，舒不舒服只有自己知道，小时候吃不饱肚子，谁能给两个包子就是幸福的，就像有句古话说的“滴水之恩，涌泉相报”，就是在最需要水的时候，一滴水就能让人记住一辈子，有水就是幸福的。终于有一天绝大多数人饱了，但是才发现欲望更强了，想拥有的东西更多了，所以不饿了，却有了更多的麻烦。

现阶段很多人都会觉得自己不幸福，不满足现状，看了这本书，才发现幸福需要三个层面的因素，物质、情感和精神，物质是基础，情感是依靠，精神是支柱。

如果没有物质基础，情感和精神也是脆弱。因为基础不牢靠，地动山摇。所以吃饱、穿暖了，对一个人的幸福太重要。过去吃不饱、穿不暖的时候，忽略了情感和精神的作用，所以物质是基础，情感和精神生活的缺少，依然不会幸福。正如花钱可以买来房子，却买不来家的温馨，花钱可以买的开书籍，却买不来文化。当有一天你再次回到母校或者童年玩耍过地方时，会不会心潮澎湃，感慨万千，有一种特殊的感情，很多开心的不开心的事，会不由得涌上心头，那一刻你肯定是幸福的。回想起小时候玩过的游戏，会不由得喜上心头，因为在那个玩具匮乏的年代，我们那些简单而玩过千遍的游

戏是有感情，有精神的。

每次回去神木，我总是不得不由得想去吃一碗老街上的杂酱面，那是我七岁的时候，第一次吃过那么香的饭，直到今日，无法忘怀，虽然在怎么吃也找不回那个时候的那种感觉了，但还是会大口大口的吃完，最后在倒一碗面汤才会满足。让我有时会感慨，所谓想老家了，也许就是想吃老街上的杂酱面而已。

人生中得意和失意都占5%，剩下的90%都是平淡的，能不能把这90%过得不那么平淡，是我们一生去琢磨的。有时候我们会去问别人，你过的幸福吗？一百个有一百个回答，但总之离不开物质和精神这两个方面。我认为没有标准答案，谁说的都对。

百米比赛会有一条固定的终点线，即使你跑的再慢，十几秒、二十几秒总能撞线，但是幸福没有终点线，有的人刚跑不久接近幸福，有的人跑了很久还是没到。我们喜欢的不是成熟，而是走向成熟的过程，也许我们追求的不是幸福，而是追求幸福的过程。

黄金没有百分之百的黄金，最多有99%、99.9%，幸福也许就像百分之百的黄金一样，没有绝对的到达，但可以无限靠近。

人生路上总会有坎坷和挫折，希望我身边的人都可以走出低谷，将自己的人生过得有滋有味，向着幸福无限靠拢，人生如茶须慢品，岁月似歌要静听。

白岩松白说读书笔记摘抄篇二

初闻白岩松老师是来源于父亲跟我的聊天，他说白岩松是一位非常敢说的主持人，当时我并不理解，可能是因为年纪小不热衷于时事。

看《白说》正好是十九大之后全面掀起学习热潮的时候。歌

德说过，读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。

《白说》所涉的内容很广，国家、社会、民生民主、新闻传媒，甚至包括读书和音乐，好似大杂烩。可就是在这大杂烩一样的内容中，他向社会传递出了自己的思考，并且将这种思考讲述出来，以供精神上的交流。不得不说，这是他作为公众人物的信息传播优势，而他将这种优势从正面的角度发挥到淋漓尽致。

70年代出生的人身上最让我羡慕的一点就是他们的情怀，这个年代出生的人，90年代上大学，对国家和社会有着知识分子的思考和担当，受到改革思潮的鼓动，身上长存有企图改变这个世界的勇气。在我的眼里，这一小撮人身上，散发着理性和感性交相辉映的光芒。他们拥有改变世界的梦想，又有务实理性的思考和行动。而理性，是一个国家、一个民族、一个社会最需要的，尤其是当今中国最需要的。很多人，没有独立思考的能力，社会知识经验的缺乏又导致看待事物偏激，引发了很多矛盾，而这种矛盾，不是可以推动社会进步的必要的矛盾，而是毫无意义的自我消耗。

他经历过很多事，读过很多书，明白了很多道理，这种明白是真的明白。看这本书的时候偶尔会认为这不是我这个年纪应该读的，因为它是白岩松老师这个阅历这个阶段的状态，每个人都会经历很多阶段，我这个年纪应该是奋斗的阶段，但这并不妨碍我看这本书，反而让我焦虑的心舒缓了一些。他虽然言辞“犀利、叛逆”，但能清晰感受到他关于家国天下、人生世事的客观思考和表达，他依然充满了正能量。

白岩松白说读书笔记摘抄篇三

白岩松，央视名嘴，一直给人以正直，睿智，儒雅的形象。

《幸福了吗》是句温馨的问候，也是一句发人深省的问候。

幸福？什么是幸福？幸福在哪里？这是一个人人都在寻找的答案的问题，这是一个很多人自以为都能找到答案的问题，

这也是一个永远没有标准答案的问题。

幸福了吗？也常常在问自己，有时好像是，有时好像又不是。

《幸福了吗》的作者白岩松也没有给我答案，只是不停地在追问，不停地在拷问，以自己所经历的事，以自己所接触的人，加上自己的思考，以新闻工作者的敏锐在剖析着这人与时代。

“幸福在哪里暂且不说，痛苦却是随时可以感受得到！”

梁漱溟先生认为，人类面临三大问题，顺序错不得：先要解决人和物之间的问题，接下来要解决人和人之间的问题，最后一定要解决人和自己内心之间的问题。

忽然好像有点明白了：物质并不代表幸福，它只不过是解决了人和物之间的问题，并不一定一起解决了后面两个问题，而对于现在的大部分人来说，后面的两个问题显得更难以解决。况且所谓欲壑难填，再丰富的物质也难以满足某些人，名利之心岂有满足的时候，所以我们脚步匆匆，忙着不断地创造物质，忙着不断地争名夺利……而此时我们迷失了，“走得太远，竟忘记了当初为什么出发”。就像有首歌《春天里》唱的那样，“记得曾经一无所有，可当初是那么快乐。凝视着此刻烂漫的春天，可我感觉却是那么悲伤。”曾经年少轻狂，但那时只有简单的生活，追求也是简单，人虽一无所有，但是过得简单快乐，便拥有无处不在的幸福。时过境迁，在拥有了许多物质条件的同时，疲于奔命，绞尽脑汁，在层层压力下并不能获得幸福。所以物质的富足并不代表人的真正幸福。我想，内心强大，简单生活，身心平静，真心满意自己的生活可能就是真正的幸福吧。

幸福了吗？幸福说到底只是一种感受，一种感觉，一种心理状态，与人的需要有密切的关系。只要你的需要少一点，低一点，欲望少一点，弱一点，那么你就能感受到更多的幸福。

或者在生活中，你能时时刻刻怀揣一颗敏锐的心，时刻发现身边的快乐与感动；打开一颗感恩的心，感谢生命中的所有的好与不好；敞开包容的心，容纳尊重世间的众生相。也不要因为一方面的失意而去否定其他的快乐与幸福，那么你肯定会是世上最幸福的人。

幸福了吗？谁能给你答案呢？

白岩松白说读书笔记摘抄篇四

这个新年假期，我看了一本书，是白岩松写的《幸福了吗》，昨天晚上写了读后感，给大家分享一下哈。希望大家有时间都看一下这本书。

一直以来都非常喜欢新闻节目，如果没有自己特别喜欢看的影视节目，我时常会开着电视机，开着新闻频道能看一天！妈妈常说的一句话就是你怎么就跟别人不一样，有好看的电视剧怎么就不看呢？嗯，有时候我也奇怪，看新闻几乎成了我的习惯，每天晚间，我都在看新闻频道，当然，喜欢看新闻，不仅仅是想要了解每天都发生了什么事情，更吸引我的是一些评论性节目的主持人常常带给我的一些观点以及他所传播给这个社会的正能量，而我最喜欢的主持人中，白岩松就是其中一个。

看了他的《幸福了吗》这本书，其中有一些“故事”真的让我很感动，也让我深有体会。喜欢他的直接、敢说敢做的个性，喜欢他的睿智和幽默，更喜欢他身上散发出来的那种正气，这种正气我觉得是我们这一代人身上很少能够体现出来的。特别喜欢他在英国剑桥大学的演讲，是那么的机智和自信，让我从他的身上看到了作为中国人的骄傲。

看到白岩松的爱好，喜欢足球，经常和其他几位体育主持人踢球，喜欢唱歌，更喜欢阅读。他也是从体育爱好中交到了朋友，甚至还影响到他儿子的兴趣，在这些他喜欢的事情中，

体验到了人生的幸福。联系到现在的我们，在压力山大的工作环境下，我们的兴趣又是什么呢？我们还有单纯的兴趣吗？还会有坚持的动力吗？好像我身边还真没有几个人一直再坚持他原本的兴趣与爱好的。

非常喜欢书中写的这样一句话：“不平静，就不会幸福，也因此，当下的时代，平静才是真正的奢侈品。”是的，我觉得这句话是那样的贴近我的心，我时常拿着自己的不如意来和别人比，有时候心态上就会很不平静，常常把自己搞得非常的累。看了这句话，让我明白了，在每天的忙碌中，有时候停下来好好的想一想，平静下来，会发现其实我比我们中很多人都要幸福太多，还有什么不满足呢？别人要很羡慕我才对啊！

看着白岩松的经历，真的发现我们也应该对自己做过的事情有个记录的习惯，哪怕一个照片，一小段文字也好，这都是人生成长的足迹，等将来老的那一天，我们还可以微笑着回味，啊，我原来做过的事情这么多啊！我想这就是幸福。

白岩松白说读书笔记摘抄篇五

白岩松，一个资深的媒体人，许多历史时刻和历史事件的见证者，一个有良知和深度的央视主持人，一个时代问题的观察者和思考者。他儒雅的外表和深邃的目光后是一个负责任媒体人的良心与坦诚。

白岩松著的《幸福了吗》由长江出版传媒、长江文艺出版社。这是一个人和是个时代的成长与困惑，追问与思索。书中讲述了不少真实的事件，表达了不少真切的感受，与其说他在书中和读者一起探讨着幸福的根源，不如说是在扪心自问：我幸福了吗？在他的陈述和自问中也坦白了一个媒体人理所应该的担当，一个知识分子义不容辞的责任。

本书作为白岩松阔别十年的又一著作，是继《痛并快乐着》的又一经典之作。作为一个资深的媒体人，这本书无疑是对他这30年生活的很好回顾。在他的媒体经历中，他报道了多

少新鲜的故事,也见证了多少历史大事的发生。他用他独特的见解和敏锐的观察力,向我们阐述了他人生中经历的点点滴滴,和我们分享了他人生中的精神养品。这是一个智者的沉稳与深邃,是一个时代的历史和思想碰撞。关于幸福,关于物质,关于信仰,全书有许多哲学层次的深度思考,思想的碰撞和理念的融合。

对于我来说,《幸福了吗》是一本值得细细品读的经典之作。尤其是在当代充满竞争的社会中,学会看淡人生或许我们就不会生活得那么辛苦。生活中,人人都为了挣钱,都迷失了他们最原始的心灵。地位的卑微只是让他们抬不起头,向金钱看齐已经越来越成为一种时尚。整个社会充斥着拜金主义,难道没有钱和地位我们就真的万万不能了吗?“太多真实与谎言,记录了太多坚持与理想,在现在这个现实的社会中,能这么清楚,有自己的坚持,有自己的思想,执着自己的信仰的人不多了。”白岩松的这句话的一点也没错,在当今社会,需要的是我们对自我的坚持,不跟风随大流,而是追随我心。

回顾他的一些言论,我不由得心生敬仰。每一句话都发自肺腑,感人至深。或许有时候学学他的人生哲理,我们也许就能够看淡人生,找到我们幸福的源泉。读《幸福了吗》,作为一个教师,也会引发我对幸福问题的再思考,思考自己如何从事教育事业?怎样做一个幸福的教师?如何培养幸福学生?如何确立调整自己的教育目标?

“ $1+1=2$,这多简单,没压力的情况下,谁都知道。但环境稍有改变, $1+1=3$ 会得到好处,就会在一瞬间,让相当多的人脸不红、心不跳地脱口而出‘ $1+1=3$ ’。”这就是现状。“只要假话、空话、套话占据上风,我们的命运就随时可能被逆转。”这是关于假话与命运的言论。的确,现实中的我们,太习惯于说谎了,以至于分不清楚真与假,以至于我们自身也被习惯所习惯。因此,我们所追求的,一般也不是我们内心的最真切的渴求。除了迷茫,我们也忘了幸福在哪里?

“时代让正青春的人们必须成功,而成功等同于房子、车子与职场上的游刃有余。可这样的成功说起来容易,实现起来难,像新的三座大山,压得青春年华喘不过气来,甚至连爱

情都成了难题。”这是年轻人的三座大山，是我们身上背的行囊，我们只能往前走，没有回头路。在无数次的寻寻觅觅，我们忘了最初坚持的原则，也忘了我们要的幸福在哪里。或许，在一定程度上，我们也是一种沉沦。

“房价不断上涨，甚至让人产生错觉：总理说了不算，总经理说了才算。后来总经理们太过分，总理急了，房价才稍稍停下急匆匆的脚步。然而往前看，你会对房价真正下跌抱乐观态度吗？更何况房价动不动就三万、四万一平米，它降不降还跟普通人有关系吗？”高房价，低工资，生存焦虑，教育焦虑，就业焦虑，医疗焦虑，养老焦虑，在各种焦虑和浮躁情绪下，许多人所谓的幸福也不知所踪了。

如果你问我：“你幸福吗？”我回答：“现阶段，我很幸福，只是我不知道幸福的终点在哪里。”你知道吗？至少白岩松知道。是他，用他的经历告诉我们：有时候手放开得到解脱，你也就幸福了，幸福在于不执著，在于看淡人生。我不能说我很懂他的幸福理论，但至少我愿意花时间去努力学习。因此，真正懂得幸福的人，他本身也懂得幸福在哪里。

有人说“世人都在寻求快的技巧，高手却在苦练慢的心性”。就让我们在从容缓慢中，获得停歇的力量和智慧，让灵魂跟上匆忙前行的脚步，达到身、心、灵的和谐统一，做一个自身幸福的人，做一个传播幸福的人。