

2023年读真实的幸福的摘抄与读后感 真实的幸福读后感(通用8篇)

典礼所表达的主题和目的可以是庆祝、表彰、纪念、交流等。在总结中，可以回顾典礼的策划和准备过程，以及相关参与者的努力和贡献。所有的典礼都是为了纪念和庆祝值得铭记的时刻和事物，他们以独特的形式和仪式，将美好和善意传递给每一个参与者。

读真实的幸福的摘抄与读后感篇一

刚看完一本书，美国著名心理学家马丁·塞里格曼的《真实的幸福》，他指出人都不愿糊里糊涂过一生。午夜梦回，躺在床上想自己的生活如何才能不要这么多烦心事，如何才能更幸福，而不是迫于无奈的一天天努力减少痛苦。每个人都有他固定的幸福范围，就像减肥，有嘴码子喊喊的，有真狠下心来减掉的，可我觉得心情舒畅了之后，减掉的肉肉几乎都会找回来。有句话说的很好，没有幸福感的人，不会感到长久的幸福；而有幸福感的人也不会感到长久的不幸。呵呵，这就是生活中无处不在的哲学。

我们如何能够快乐？我们如何才能真的感受到幸福？这本书给我印象最深的当属“塞氏幸福法则”了：过去的就让他过去，未来不会像你想象，抓住现在的幸福。

我们会遇到这样那样的不幸，能否幸福，很大程度取决于我们面对不幸的能力。如果时空逆转回到最想要的过去，回到不幸发生前制止它，可我们没有办法改变已经发生的事实，能做的只有积极面对，只有比拼我们面对不幸的能力。不幸，是弱者的灾难，是强者的垫脚石。强者面对不幸的能力可以是坏事变成好事，使自己从不幸中吸取教训，从而成熟、成长。

”抓住现在的幸福！“”幸福不是一种状态，而是一种能力”。 “幸福不在于你拥有多少，而在于你有没有让自己获得幸福的本领。”是的，没有抓住幸福的本领，就算当前拥有再多，你也无法留住，很快会离你而去。

啊哈哈！总结哈！对过去的悲伤随他而去，对现在的幸福好好珍惜，对将来的问题坦然面对。就是最幸福的孩纸！

就像叔买的这盆袖珍椰子，没有像芦荟一样离我而去，几个月来依然坚强的.活着。有我的关爱，相信它也狠幸福！

读真实的幸福的摘抄与读后感篇二

有幸福感的人会更长寿、爱笑的女人更幸福，所以，幸福只是一种主观上的感受，一种来自自我内心的满足。

在遭遇打击和挫折后，我们很容易放弃希望，不再努力，其实乐观的人具有坚韧性，他们把自己所面临的挫折看成是特定的、暂时的，是别人行为的结果。过去的就让它过去过去的事不能决定你的未来，不要把自己桎梏在过去。感恩、宽恕能改变你的记忆，感恩能增加美好记忆的’强度，而宽恕这将痛苦记忆的保险丝拆掉，是他不能再被引爆。未来不全像你想象，如果你把不幸的事想成“永远”、“从来”、“总是”，把他归因到人格特质上，那么你就是个悲观的人。如果你把不幸的事想成“有的时候”、“最近”，把它当成偶发事件，你就是个乐观的人。

乐观的人认为好事会惠泽到他所做的每一件事，而悲观的人则认为好事只是特地条件引起的。抓住现在的幸福眼前的幸福和过去的和未来的幸福有非常不一样。满意是做了我们最喜欢做的事而带来的感觉。这种满意会使我们整个沉浸在里面，失去自我意识。我们需要发挥出每个人的天赋和优势。人在快乐时，更有创造力，视野变宽，更有探险精神，这个变宽变广的过程增加了他们的资源，使他们面对挑战时更可

能获胜，这反过来又增加他们的积极情绪，从而更扩大了他们的视野。

美好的生活来自每一天都应用你的突出优势，有意义的生活还要加上一个条件——将这些优势用于增加知识、力量 and 美德上。

读真实的幸福的摘抄与读后感篇三

花了两周的时间断断续续终于看完《真实的幸福》这本书，在职场心理与企业eap服务的课程中，老师强烈推荐塞利格曼的书，积极心理学和传统的心理学不同，他不认为你应该花太多时间去改正自己的弱点；相反，他认为生命最大的成功在于建立及发挥你的优势。幸福感来自于自己的优势及美德，通过自己努力获得的幸福才会有真正的幸福感受。一直以来我想知道的是我们对那些永恒的问题——我们该如何生活的有意义？我们从哪里来？我们要往何处去的答案。这本马丁·塞利格曼的积极心理学的第一本书，竟在结尾也给了我比较收获的解释。

上帝存在吗？这种神现在无法存在，因为我们又会再碰到两个相同的问题：假如现存的神是无所不知、善良正直的话，那为什么世界上还会有邪恶存在？如果现在的神是万能和全知的，人类怎么会有自由意志？所以过去没有神，现在也没有神。但问题仍在那儿，从长远来看，这个双赢的原则将把我们带到哪里？给我们带来一个非超自然的神，一个需要通过自然的双赢法则才能得到万能、全知和美德的神。或许，神就是我们的终点。

一个不断选择复杂的过程最后一定会止于万能、全知和美德。当然，这个目的不可能在我们有生之年完成，甚至无法再人类有生之年实现。我们能做的就是选择自己成为这个历程中的一分子，使他前进一步。这是进入有意义的生活的门，有意义的生活必须与比我们自身更宏大的东西连接上，这也将

使你的每一天都过得有意义。

你的生活取向，你可以选择走向这个目的，或选择与这个目的完全无关的生活；你甚至可以选择故意妨碍它。你可以选择以增加知识为中心的生活：学习、教书、教育你的孩子，或从事科学、文学、新闻学等许多类似的行业；你也可以选择一增加力量为中心的生活，通过技术、工程、建筑、医疗服务或制造业来达到这个目的；你还可以选择以增加美德为中心的生活，通过法律、宗教、道德、政治等途径，或通过当警察、救火队员或从事慈善事业来达成你的目的。

美好的生活来自每一天都应用你的突出优势，有意义的生活还要加上一个条件——将这些优势用于增加知识、力量和美德上。这样的生活一定是孕育着意义的生活，如果神是生命的终点，那么这种生活必定是神圣的。

读真实的幸福的摘抄与读后感篇四

幸福是发现自己擅长什么，并且实现它。本文对愉悦，幸福，都有涉猎。更讲了如何培养子女的幸福感。

另外一个特点，是讲明白了悲观，乐观是什么，并且如何使用。幸福与否，某种程度是基因决定论，而非童年决定论。荣格那套不可信。

悲观：好的是短期的，坏的是长期的。

乐观：反之。儿童教育到底能决定什么？很难讲。混沌，但重要。我自己的体验，思考的习惯。对人的信赖。

幸福tips[]细细品味，专注当下。回忆，沉浸，想象。愉悦，在于偶尔为之。刺激的坏处是，麻木。孩子的心流——一时的愉快和正确的事？？？捷径，不知道做什么，就是抑郁症？？？什么是幸福的生活——找到你擅长的事，并且实现

它。

工作有很多符合心流出现的条件——专心，目标，反馈——所以要给自己创造这样的条件——要让自己有工作。这是辞职后的关键。

merrage[]需要花时间，需要乐观，需要幻觉，始终有浪漫的关系。最后这句是目标也似手段，说得非常好。为什么我不喜欢fight[]因为是悲观心态。终于明白fight是不好的心态了。被动休息（放松）和主动休息（心流，满足感，幸福感）。

培养孩子的积极情绪和幸福感：发现孩子的优势并鼓励强化。订立积极的计划，而不是消极的。睡前分享好事和好情绪。不要无原则的称赞。

陪伴，回应，尽量少拒绝。总之就是个正常和健康的环境。

读真实的幸福的摘抄与读后感篇五

断断续续地把《真实的幸福》看完了，最大的收获就是了解了什么是幸福。它与我之前的理解有一点偏差，我一直都觉得幸福就在身边，只是一种感觉，看完马丁·塞里格曼的书之后，发现幸福是有注解的、有章可循的，是可以评估且可以养成的。

幸福是什么？有人说“幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽；幸福就是睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”。谁会当真呢？一个拙劣的比喻，引人笑笑而已。还有比这更高级的隐喻，也终究不过是讲述了幸福丰富内涵的一个方面，想准确解释“幸福”这个词，还没有哪种说法能够单独胜任。马丁·塞利格曼，积极心理学领域的专家，被称为“积极心理学之父”，曾以最高票当选为美国心理协会主席。他说“定义幸福的字句比定义任何一个哲学问题的都多，幸福是被误用、滥用最多的词之一”，由此可见，对于什么是幸福还是不要去管的好。塞利格曼也认为，他只关心幸福的成

分，基于科学上的发现，就可以增加幸福感。弄不清楚什么是幸福，是不是意味着我们没有办法增加幸福呢？也不是，就像饥饿难耐的时候吃上一顿大餐，酒足饭饱之余，心满意足，情绪极佳，我们大约知道此时自己是世界上最幸福的一小撮人之一。这种幸福可能非常短命，因为吃坏肚子的概率总是存在的，但比起饥饿时的痛苦，饱餐之后的幸福感是大大地增加了。塞利格曼也认为，他只关心幸福的成分，基于科学上的发现，就可以增加幸福感。可不可以这样说：幸福是什么，这并不重要，重要的是幸福的成分。

“当一个人沮丧的时候，他比较容易唤起悲伤的记忆，而不会想起幸福的往昔”。对过往美好的时光不能心存感激和欣赏，对过去的幸夸大其词、念念不忘，这两种行为是我们得不到平静、满足和满意的罪魁祸首”，塞利格曼还说，“只要知道一个事实——早期的事件对成人生活没有或者只有一点点影响就足以解放很多人的心灵”。那么我们该如何对待过去发生的一切呢？首先要学会感恩，过去发生的一些看似平常的事情，如果我们试着抱以感恩之情，就会赋予这些事件非同一般的意义，更何况有些事情本身就值得感谢，例如父母对子女的养育之恩，往往被视作理所当然。过去还有很多事情会引起我们不好的记忆，对这些不好的记忆，我们没有好的办法做到直接忘却或压抑记忆，外显的压抑反而会导致反作用。唯一能够改变这些消极情绪的办法是宽恕，“只有宽恕可以在不改变记忆的情况下，转换、去除伤痛与仇恨”。塞利格曼作了精辟的总结：感恩和宽恕能改变你的记忆，感恩能增加美好记忆的强度，而宽恕则将痛苦记忆的保险丝拆掉，使它不能再引爆，这样你会更幸福。这本书给我印象最深的：过去就让它过去，只要让过去的悲伤随他而去，对现在的幸福好好珍惜、对将来的问题坦然面对，我想，你就是最幸福的人。

读真实的幸福的摘抄与读后感篇六

读完《真实的幸福》这本书给我最大的收获就是让我从新了解什么是幸福。与我以前的理解有很大的不同，我一直都认为幸福只是一种感觉，幸福就是知足常乐。但看完此书之后，发现幸福是有章可循的，幸福是可以评估的，幸福是可以养成的。让我们懂得如何使自己和身边的人更加幸福。

一、过去的就让它过去：每个人人生道路都不可能一帆风顺，总会遇到这样或那样的不如意，我们是否幸福取决于我们应对不幸的能力，我们没有办法去改变过去，只能是积极面对未来。我们都有过快乐与幸福，也有过悲伤与痛苦，这些每个人都可以切身感受到的。我们这样的感受，总有一天会成为过去，既然已经感受过、拥有过，你就必需要承认它的存在，并且要接受它、容忍它，让它在你的生命里轻轻地滑过，你自然会收获到一种坦然、诚实、豁达，这样你才会得到幸福。

二、未来不全像你想象：当面临同一问题时，不同的人想象的未来也是不一样的。有的人就会把问题复杂化，将事情灾难化。有时候抓住一个想法不放的后果其实比它的真实性还要糟。所以换个思维思考问题吧。希望是一个人在成长过程中为之奋斗的最终目标，只有永远心怀希望，才会拼尽全力去实现自己的梦想。这也就相当于我们的人生，假设我们的明天、我们的未来早已经没有了任何希望，面对眼前的各种机会，或许没有人会愿意去把握和奋斗。因为没有希望，所以现在的我们选择绝望和挥霍当下的人生。但若是未来总是充满了希望，我们就会重新捡起丢掉梦想。不管我们最后的奋斗结果如何，不管我们是输还是赢，因为我们为了这份希望尽了所有的努力，所以才不会后悔。这一切，都源于我们对未来的期许。明天对所有人来说都是一个未知数。心怀信念，然后努力去奋斗，就一定可以使我们的未来变得更加美好。即便明天是个未知数，我们依旧要充满期待。

三、抓住现在的幸福：一样的生活，不一样的心情。当幸福来敲门的时候，不妨将幸福先热情的迎进门，聊聊最近的快乐。也许某一天你会发现，周围都是幸福的时光。你越是去追求完美的人生，考虑自己是否幸福时，那么你会给幸福设立个评分标准。这样你会发现自己离幸福越来越远，因为你总会觉得自己的人生似乎还没那么完美，你所有关注点都在那些不完美的地方，不完美的地方就被我们自己无限的放大。幸福是不能衡量的，也是不必比较的。与其羡慕别人不如把自己的日子过好，其实幸福就在我们每个人的身边，它随时伴随着我们。

我想，只要我们忘记过去的悲伤，珍惜现在的幸福，坦然面对未来，我们就会拥有真实的幸福。

读真实的幸福的摘抄与读后感篇七

书中告诉我们，做好事会产生幸福感，这不是一般的感官愉悦，当你用你的能力和优势去应对一项挑战并圆满完成时，你会有幸福感。

很多证据显示，有幸福感的人和没有幸福感的人比，死亡率降低一半，积极情绪还会使人不容易衰老。梅奥医学中心研究显示，乐观的人比悲观的人活得长很多。幸福感会延长寿命并促进健康。

作者说，我们一直以为不幸福的人会比较同情别人的痛苦，因为他们自己感受过。实验的结果却是幸福的大人和小孩更有同情心。当我们幸福时，我们不会把注意力集中到自己身上，我们会更喜欢别人，甚至愿意与陌生人分享我们的好运。当我们心情低落时，我们不相信别人，并且集中注意力来保卫自己的需求。

有时我们说只有爱自己的人才会去爱别人，也是这个道理，一个人对自己都特别狠心，对别人肯定会更狠。自己幸福了，

才容易给别人。这也是施比受有福的道理，有了才能施。

作者说积极情绪是幸福感不可或缺的因素，他教我们要把积极情绪带入生活中，这样才会增加幸福感，有幸福感的人情绪也会更加积极。这是一个良性循环。

作者给了一个公式 $h=s+c+v$ h 是你的幸福的持久度 s 是你的幸福的范围 c 是你的生活环境 v 是你自己可以控制的因素。

暂时的幸福可以通过巧克力，喜剧片，背部按摩，奉承话，一束花，一件新衣服获得。幸福的持久度却无法通过增加暂时的幸福得来。

幸福的测验分数一半是你的基因决定的，也就是说，有的人天生缺少幸福感，无论拥有什么。这个天生的幸福的范围就像一个恒温仪。每个人都有一个积极或消极情绪范围，这个范围是决定我们整体幸福程度的先天成分。

另一个使你不能提升幸福层次的因素，是人对好的事情都很快适应，认为是理所当然的，不再心存感激。只有到一个更高的层次才有幸福感，有了一点幸福感还继续追逐，所以幸福都很短暂，循环下去就是永远幸福不起来。

人们会以为鸿运当头的人比普通人幸福，实际是普通百姓比达官贵人更有幸福感。

生活的环境包括很多，作者认为：

金钱，金钱对幸福的影响远没有你想的那么大，你对金钱的看法实际上比金钱本身更影响你的幸福感。在所有阶层中，越看重钱的人对他们的收入越不满意，也对他的生活越不满意；至于为什么会如此，现在还没有人知道。

婚姻，婚姻和金钱不同，婚姻跟幸福的关系非常强。处于不

幸婚姻中的人，他们的幸福指数比未婚的或离异的更低。作者研究非常幸福的人时，发现最幸福的10%的人几乎都有亲密的生活伴侣。

年龄，1967年心理学调查资料显示，年轻人比较幸福，现在变了，随着年龄的增长，生活满意程度微上升，不愉快的情绪并没有改变。

为了更幸福，作者说应该做下面的事。结婚。避免消极事件和消极情绪。

就幸福和生活的满意度而言，你最不需要去做的事就是赚更多的钱。他说，钱和幸福只有一点或几乎没有关系，如果你生活无缺，有闲钱买这本书的话，钱对你的幸福就没有任何效应，物质欲望越高的人越不幸福。

虽然幸福感有一半是基因决定的，幸运的是一半的掌控权在自己手中，我想让自己有幸福感，是一个人最大的成功。

上面基本都是本书作者的观点，有我的感想或者用自己理解的话说的。不是读后感，基本是读书笔记。

读真实的幸福的摘抄与读后感篇八

刚看完一本书，美国著名心理学家马丁·塞里格曼的《真实的幸福》，他指出人都不愿糊里糊涂过一生。午夜梦回，躺在床上想自己的生活如何才能不要这么多烦心事，如何才能更幸福，而不是迫于无奈的一天天努力减少痛苦。每个人都有他固定的幸福范围，就像减肥，有嘴码子喊喊的，有真狠下心来减掉的，可我觉得心情舒畅了之后，减掉的肉肉几乎都会找回来。有句话说的很好，没有幸福感的人，不会感到长久的幸福；而有幸福感的人也不会感到长久的不幸。呵呵，这就是生活中无处不在的哲学。

我们如何能够快乐？我们如何才能真的感受到幸福？这本书给我印象最深的当属“塞氏幸福法则”了：过去的就让他过去，未来不会像你想象，抓住现在的幸福。

我们会遇到这样那样的不幸，能否幸福，很大程度取决于我们面对不幸的能力。如果时空逆转回到最想要的过去，回到不幸发生前制止它，可我们没有办法改变已经发生的事实，能做的只有积极面对，只有比拼我们面对不幸的能力。不幸，是弱者的灾难，是强者的垫脚石。强者面对不幸的能力可以是坏事变成好事，使自己从不幸中吸取教训，从而成熟、成长。