

# 2023年七色七色花的读后感 幸福的七种颜色读后感(模板8篇)

团结就是力量，我们团队无敌。创造性思维与团队标语的创作下面是一些团队协作的案例，让我们共同学习。

## 七色七色花的读后感篇一

这本书是毕淑敏散文作品之一。第一次看到这本书，只是被它的书名给深深的吸引了，当然也是想更多的了解到“幸福”是什么，如何是自己成为一个幸福的人。“七”应该是泛指，幸福不只是一种颜色，也不是七种，只要我们认真寻找，幸福比比皆是，幸福是无限的。

阅读毕淑敏老师的散文，我对“幸福”也有了不同的看法和理解。

“我羡慕你”这句话可能是我们常常对别人说的话。当自己和他人比较时，总会觉得他们的优势比自己多，所以会脱口而出一句“我羡慕你”。文中，作者觉得自己青春已流逝，开始渐渐衰老了，她开始羡慕年轻人的青春，那股不畏艰险奋斗的力。一天，他带儿子去公园。儿子喜欢走在铺满卵石的小路上，作者蓦地站住了，突然想起年幼的自己不也是喜欢这样吗？可是，从哪一天起，自己已经不能行走在凹凸不平的路上了呢？一句“我羡慕你”打破了作者的沉思，说这句话的是一位老年人，作者疑惑，她只是一位普普通通的. 母亲，有什么好羡慕的？是年纪，和一位白发苍苍的老人比起来，作者是年轻的，她还能做许多老人不能做的事情，他还有时间去实现自己的小愿望。我们常常过多的把眼睛注视着别人，而自己则在不知不觉中失落者最宝贵的东西。不管自己是否老去，脸上的皱纹是否更多了，都应该保持着一颗纯真的心，要记住：我们的青春活力永远存在！

有些人可能会疑惑，“我”到底重要不重要？或是直接认为不重要。其实一个人的价值可以胜于整个世界。在这个世界上，就是一个我，一个独一无二的我，没有人能代替我。不要因为一次小小的失败，或是地位卑微就去认为自己不重要。每一个人都很重要。让我们大声地每一个人宣布——我很重要！

慢慢地把书合上了，一篇篇散文让我回味无穷，我觉得自己拥有了更多的幸福，让我受益匪浅。

## 七色七色花的读后感篇二

前些日子读过毕淑敏老师的《女心理师》后，出于一种好奇心，在后续买书时买了一本毕老师的《幸福的七种颜色》，不可置否，当时买这本书，是想看看以毕老师的角度和看法，是如何诠释幸福的。

这本书是以若干个小文组成的，每篇小文讲述了一个观点，此书的上架建议是“文学/散文”，但看完此本书以后，感觉有些心灵鸡汤的味道，有个别内容是喜欢的，多数文章读后，没有什么感觉，或许是有了一定的经历，再读这些内容时感觉有如无痛呻吟，又或许是自己肤浅浮躁，不懂装懂妄自评语。

也许是巧合，也许是作者有心安排，读完此书回看目录，最喜欢的就是开头第一篇“提醒幸福”和最后一篇“忍受快乐”，比如说“常常提醒自己注意幸福，就像在寒冷的日子里经常看看太阳，心就不知不觉暖洋洋亮光光。”“忍受快乐，是一种怯懦。享受快乐，是一种学习。”许是有些鸡汤之感，读的很慢，都是放在一边，闲暇时拿来随手翻看二篇权当休息后就又放下了，断断续续地在桌上放了很长时间，有个读书一定要读完，不读完不放回书架的习惯，今天下午将其放入书架，属于以后有闲，可以在午后的阳光下再随手翻阅的一本书。

内容简介 · · · · ·

本书为毕淑敏的散文作品选集之一。王蒙说：“毕淑敏有一种把对于人的关怀和热情悲悯，化为冷静的处分的集道德、文学、科学为一体的思维写作方式与行为方式。”毕淑敏是作家，又是医生，近年来一直攻读心理学博士，又由于她有在“世界屋脊”特殊的生活经历，使得她的散文有着极强的现代意识和专业的心理分析，特别是这部散文新作中的部分心理散文，贯注着一个心理医生充满洞察力和稳定感的目光。本书收录著名女作家毕淑敏近年来散文精品新作，她的散文于寻常中见深刻哲理，语言朴实生动，记录了她探索人生的心理历程。

## 七色七色花的读后感篇三

最近看了毕淑敏的《幸福的七种颜色》。不得不承认，它的题目吸引了我，传说中，七是一个吉祥的数字，然而文章里说，“幸福不是一种颜色，也不是七种颜色，甚至不是几百种颜色……幸福比所有这些的相加还要多，幸福是无限的。”

虽说这是毕淑敏写给在生活中遇到困惑的人们的心理读本，在我看来颇有“精神病院病例”的风范，但我不得不赞美它。它像是披上了隐身衣，悄悄走进了你的心里，或是说一把温柔的斧子，敲碎你心中闭塞的墙。

第一次看她的文章，是张蕊老师给我们听《提醒幸福》，有一句话给我留下了深刻的印象，“人们常常只是在幸福的金马车已经驶过去很远，捡起地上的金鬃毛说，原来我见过它。”还有一次是一篇回忆门卫师傅的文章，在38套上——很不浪漫的一种相遇。我很佩服毕淑敏的心态，喜欢她的笑容，我想，她的笑容一定来源于对生活的完美认知，来源于内心强大的自信和从容。

书中有一篇文章，题为《轰毁你心中的魔床》，我没有主人公那么极端，但是我觉得这种问题是共性的。在事情没发生的时候，就给它贴上了标签，给生活强加了太多种“应该”。其实，没有人会注定怎么样，生活的美与丑，都在于它赋予了我们太多的可能性。对于一个价值观刚刚形成的小孩子来说，他知道“努力了就应该有回报，不踏实勤恳就一定没法成功”。随着阅历的增加，我们应该明白，不是所有的努力都会有回报，有时候走走捷径也没什么大不了。

说实话，我这个小盆友并不能读懂这本书，它提到了工作、生活中的压力，还有感情的困惑，我基本没面临。所以读后感写得并不全面，敬请见谅。我说要把这本书留着，十年以后，二十年以后，我再读它，一定是另一番感悟。妈妈说：但愿你永远也不需要它。希望是这样，我能到达一种给自己做心理医生的境界。

最后祝每一个人在新的一年幸福！这种幸福来源于心灵。

文档为doc格式

## 七色七色花的读后感篇四

幸福的七种颜色，怀揣着对这本书满满的疑问，翻开目录，迫不及待地去寻找幸福的颜色是哪七种？可望自己能一一得到……但是读完序后才发现只是因为很多神秘的东西恰恰和七有关联，所以才说是七种幸福的颜色罢了，就好似七色的彩虹，每一种都是幸福的颜色！但事实幸福不是一种颜色，也不是七种颜色，甚至也不是一百种颜色……幸福比所有这些的相加还要多，幸福是无限的。

翻开正文，本书是由一个个简单的小故事所悟出的一个个关于幸福的大哲理！

提醒幸福：别人友善提醒我们的幸福。没错，在提醒的后面

好似我们都加上了灾祸的后缀词。提醒我们注意的往往充满了淡淡的贬义。但这是却提醒我们幸福，因为我们往往会忽视或没有时间去享受幸福。我们把享受幸福的时间去为之后可能到来的灾难做准备。但灾难并不会按我们的计划进行。也并不会准时到达，因此，人们喜爱回味幸福的标本，却忽略幸福披着露水散发清香的时刻。所以，让我们提醒自己要记得时刻去品尝幸福的滋味，因为它很甜很美。

幸福的七种颜色，不仅仅只有7种，它无法用数字表达它的存在！这本书不仅仅很完美的诠释了什么叫做幸福并且还告诉我们该如何找寻所谓的幸福。它告诉我们当一个人遇到艰辛困苦的时候该如何继续前行继续去体验幸福；它告诉我们要怎样的2个人相处才能够结出幸福的果子；它教会我们如何维护一个家庭的和谐，如何让一个家庭幸福走下去一辈子……她告诉我们好心态就是幸福、他教会我们自拔；它帮忙我们在千头万绪时从容应对；它也鼓励每一位女孩、女人都要自信的素面朝天！

在幸福面前，所有的烦恼都不是烦恼，所有的苦难都不会持续永远！在幸福面前没有什么是无法解决的！再大的困惑只要试着换一个方式思考你会豁然开朗！

## 七色七色花的读后感篇五

幸福还需要提醒吗？它不是一种感觉吗？幸福是什么？是恋人相见时相拥而泣，是家人团聚时的觥筹交错，还是课堂上酣畅淋漓地演说……似乎都是幸福，又似乎都不是幸福。毕淑敏真的是一个走进人心的女人，她通过生活，关照人的心灵，是的，似乎从小到大我们都在接受的是一种“提醒痛苦”的教育方式。“别忘了多穿衣服”、“小心他是骗子”、“别骄傲”……一系列看似关心、关切的话语原来都在不经意间提醒着我们：生活处处是艰险，我们要理性地去面对，要有忧患意识。古语不是有说：生于忧患，死于安乐吗！在这样的提醒中，我们大人们、大人们忘记了告诉孩子，生活

的主色调是幸福的丝丝缕缕，是由幸福的丝线编织成的流光的银河，幸福是需要被提醒的。

我们成人如此，我们的孩子也是一样。我们理所当然地站在有经验的大人的角度去关照孩子的世界，不要这样，不要那样，成功的时候不要骄傲……殊不知在这样的教育中，我们的孩子和我们一样陷入了一个体验即将到来的苦难的怪圈。孩子的思维模式在同化中感受到，我取得了成功并不是终点，我要担心的是我接下来要面对的苦难。下次我能不能同样取得这次的成功呢！

孩子是无邪的，与其教给孩子如何去恐惧未知的灾难，不如教给孩子如何享受幸福。享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻是需要提醒。幸福是一种心灵的震颤，它像会倾听音乐的耳朵一样需要锻炼。

当春天到来的时候，我们要对自己说，记住这一刻！心里就会泛起春的绿意；当幸福来临的时候，我们不妨也和身边的人分享，请记住这一刻！丰收的季节，先不要去想可能的灾年，我们还有漫长的冬季来得及考虑，不要管以后的风霜雨雪，让我们先把麦子磨成面粉，烘一个香喷喷的面包。

幸福并不与其他东西同步，它只是一种感觉。只有常常提醒自己 and 身边的人注意幸福，我们的生活才会充满幸福的快乐！就像在寒冷的日子里看看太阳，心就不知不觉暖洋洋亮光光。在我的教育中，我也要改变自己，做一个点亮幸福的师者，不是让孩子在学习中体会痛苦，而是让他们从小就去发现幸福、体味幸福、感受幸福，我想这样的教育才真正是让孩子受益一生的教育。因为他们将比别的孩子更能体味生活、体味人生，也会在这个过程中学会珍惜、学会尊重，在人生之路上充满阳光地前行。

## 七色七色花的读后感篇六

最初翻开这本书是因为被它的名字所吸引——幸福的七种颜色。我们知道幸福，也向往幸福，但却从来没有想过幸福是什么颜色的，也许我们内心深处就未曾把“幸福”与“颜色”这两个词联系起来过。随着阅读的深入，才觉得当初选择这本书是多么的正确，才明白为什么有人会把这本书作为人生的知己。不得不说，读毕淑敏的散文，就好像和自己的心灵谈心，好像此时此刻你面前摆着的不是一本书，而是一个克隆的你，一个与你有着强烈的共鸣，共同思想感触的人。

幸福是什么？幸福的定义是人之所以为人的真理与自己同在时的心理状态，包括一切真实的事物、人性的道理、他人的生命甚至动物的生命与自己同在等等。心理欲望得到满足时的状态。一种持续时间较长的对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。

简单的说，幸福就是愉快的享受的心情。

看到这里也许很多人会说那幸福不是很简单吗，我经常觉得愉快、享受啊，可是为什么还是没有感受到幸福呢？我想这大概就是因为幸福如光。

幸福如光，看得见却摸不着。若是一不小心眨眼了或是闭上了眼睛，那么一闪而过的光就不见了，幸福也就溜走了。所以幸福要我们去留意，去发现，去寻找。罗丹说过：“生活中不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”在此借用并改编一下这句名言：“人生中不缺少幸福，而是缺少感受幸福的心灵。”一个人一生中最大的不幸应该就是不知道自己是幸福的吧。一位富翁背着满满一大袋金银珠宝四处找寻可以帮助他找到幸福的人，并承诺将这袋珠宝送给那个人。然而大师出其不意地抢走珠宝而后再还回来的举动，却让苦苦寻觅幸福的富翁明白：其实自己苦苦追寻的幸福就是早已摆在自己面前，自己辛苦奋斗大半辈子所收获财富；其实幸福就在

自己的身边，只要一个转身便可抓住。只是长久以来，自己因为一味追寻幸福而忽视了自己身边已经拥有的东西。

幸福千奇百态，形式多样，需要我们仔细去品味，去感受；幸福悄无声息，来去无踪，需要我们用心去体会，去寻觅；幸福转瞬即逝，强留不住，需要我们时刻注意，把握现在。

幸福如光……

## 七色七色花的读后感篇七

幸福是一壶醇醇的酒，让人品味一口就回味无穷，让人从此奋起步伐，努力去追寻。

可能我一向是书的名字来看待一本书，这本书的名字挺吸引我的，可知，其实从内心出发，或许我不是一个很幸福的人，不然，怎么会看其他人的幸福书来让自己得到幸福呢，可能吧，但是，我一直觉得，我还是蛮幸福的，无论经历过什么样的困难和挫折，我一直觉得，一条生命，丰富多彩的世界，周围亲切的人，我怎么会感觉不幸福呢。

幸福有七种颜色中的七，其实是泛指，因为世界上，七字真的是很多，一周七天，人生有七种元素，有太多的东西与神秘的七有关，只要你认真寻找，幸福比比皆是。幸福不是一种颜色，也不是七种颜色，甚至也不是一百种颜色？幸福比所有这些的相加还要多，幸福是无限的。

只有真正懂得幸福的人才会去品味幸福，只有会品味幸福的人才能找到幸福，也只有找得到幸福的人才会幸福。幸福也以他自己的各种颜色存在在我们生活的角角落落里，只是我们有时候很难从万紫千红的生活中，找到自己想要的颜色的幸福。

何必要集齐所有颜色的幸福呢？何必非要追求某种颜色的幸

福呢？细细品味自己身边的各色幸福，最后，也许会发现自已品完了所有的幸福——真是一个幸福的人。

午后的阳光懒洋洋的晒在身上，手捧一杯拿铁咖啡，静静的靠在椅子上，看着熙熙攘攘的人群——微笑，品味生活，享受所拥有的一切，就是幸福；感受每个人给与的温暖，给与别人关怀——爱与被爱，都是幸福；拿着一张旧照片，细细回味当年的点滴，抛开过去的不快，只留下美好的回忆——想念自己所想念的，埋葬自己想埋葬的，何尝不是一种幸福。

幸福，只是一种人生态度。

## 七色七色花的读后感篇八

幸福如履薄冰。

冰面下，是苦难集成的海洋，翻滚着，怒吼着，像是随时要破冰而出。

我曾小心翼翼地行走在冰面之上，努力挑选“正确”的道路行走，害怕一旦走错路就会陷入苦难的深海，再难自拔。

然，《幸福的七种颜色》却告诉我，曾以为脆弱的幸福其实十分顽强，它是无限的，一点一滴渗透进我们的生活。那么多人，形形色色的苦难、悲伤与痛苦，都被毕淑敏用最平和、温暖的语言化解了。王蒙说：“毕淑敏有一种把对于人的关怀和热情悲悯，化为冷静的处方的集道德、文学、科学为一体的思维写作方式与行为方式。”她以一个心理医生充满洞察力和稳定果敢的目光告诉我们，冰面下苦难的力量是比冰面上的幸福感强得多，但冰面上的幸福远比所有的苦难更值得我们关注，我们要时时记得提醒幸福，而非固执地珍藏苦难。

幸福是需要被发现的。生活中有许多积极的好的方面，但许

多人却忽略了它们，只因冰面下黑色的海洋。“只看到自己的不幸，却忽略了自己的幸福”，“放大了别人的幸福，缩小了自己的快乐”便是其真实写照。越来越多的人成为不折不扣的幸福盲。然而，事实上，生活中缺少的不是幸福，而是发现幸福的眼光。幸福是需要伯乐的，成为了伯乐，你就拥有了幸福。

幸福需要信念。毕淑敏在《你站在金字塔的第几层》中把自我价值的体现和追求放在了金字塔的最高点。当今社会，有太多太多的人除了赚钱，不知道人生中的目标与追求到底是什么，甚至不知道自己究竟想要什么。一日忙碌后，收获的只是无尽的疲惫，这种缺乏信念和理想的状态，难以产生真正的幸福感。只有在不断的探索中，才能丰富自己的人生，才能得到生命的欢愉，才能感到自己内在的充实和价值。

然而信念并非执念。若是太执着于一些“应该”，就给自己定下了太多的苛求，勾画出了“魔床”的蓝图，让人寝食不安，内心忧郁焦虑。知足常乐，放下执念，放下“应该”，放下苛求自己的心，我们会发现，其实我们本来就很好，并且会越来越越好。放过自己，就得到了幸福。

幸福生长于一种从容和坚定的勇气。现代人的生活或多或少有不少压力，面对压力，“了解”很重要。只有了解了压力，才能把握一个度，才能一寸寸脱离那沉重的压力，烦躁不安的焦虑状态，才能从心底感受到幸福。

信任和奉献为幸福添彩。初看“幸福的七种颜色”这个标题就想起了小时候常读的童话《七色花》。直到最后一个花瓣，珍妮把愿望许下，让男孩康复，她才真真正正地明白了幸福的意义，那是一种爱与奉献。现代社会中，无私奉献的人越来越少，斤斤计较的人越来越多，人们的心灵渐渐疏远，人际关系变得淡漠。唯有信任，唯有去帮助别人，才能让自己感到更快乐。

幸福如履薄冰，但不要只看到冰面下苦难的汹涌，当见冰原上掠过的那一道无边无际的光，赤、橙、黄、绿、蓝、靛、紫……那时幸福的色彩。