# 《幸福的方法》读书笔记

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-06-18

*《幸福的方法》读书笔记作者本·沙哈尔，是一位来自以色列的哈佛博士，原为壁球运动员，曾获国际壁球比赛世界冠军。他在哈佛开设积极心理学课程，倡导积极的心理、自信的心态、健康的冥想，在哈佛学生中影响很大。作者认为，我们不要只重感官享受的享乐主义幸...*

《幸福的方法》读书笔记

作者本·沙哈尔，是一位来自以色列的哈佛博士，原为壁球运动员，曾获国际壁球比赛世界冠军。他在哈佛开设积极心理学课程，倡导积极的心理、自信的心态、健康的冥想，在哈佛学生中影响很大。

作者认为，我们不要只重感官享受的享乐主义幸福，不要为目标所苦的忙碌奔波式幸福，也不要无能者自怨自艾自我束缚式的虚无主义感；我们要的是有理想，有目标，有奋斗，有成就，能感受的幸福。他对幸福的定义是“快乐与意义的结合”，他似乎也很赞同马玎·塞里格曼关于幸福三要素的提法，即幸福的三个要素是意义、快乐与投入。

读完通篇，我个人把作者对幸福的论述用九个字来加以概括，即：有目标，去奋斗，能感受！这样就能够获得幸福！

在我看来，无论是从古贤先哲，还是从当代社会人们生活来看，人要获得幸福，首当其冲，是必须建立奋斗目标，确立生活意义！其次，必须采取行动，如果不奋斗，不行动，不寻找，就无法实现这个目标，获得成功。但若只以目标实现之后的快感为幸福，则永远不能获得幸福，因为幸福的追求是无止境的，一个目标实现后，新的目标必然随之而来，如果在奋斗过程中不能体会幸福，则不能得到真正的幸福，所以，对幸福的感知能力很重要。如果没有感觉幸福的能力，享受奋斗的过程，把这个过程当作快乐，那么人就找不到幸福，无法实现幸福的！所以，我很赞同作者提出感受幸福有两种模式，即溺水模式（无苦无获式）和性爱模式（乐而更乐），我也很赞同作者的看法，即后者是一种更好的获取幸福的能力！

此外，作者也谈到了人生最重要的幸福来源：那就是对美好婚姻家庭生活的把握。我觉得，如果没有幸福婚姻，相互理解的另一半，人生是没有幸福可言的！做为人，最幸福的事情是，能在不断延长的生命中找到一个最理解自己的人！当然，首先这个人必须是自已，但只有自已理解自己，是一种孤独的幸福；只有获得他人的理解，知已的理解，人生才是幸福的，苦中也会透出甜味！所以说：人生，得一知已足矣！得之，我幸；不得，我命！换句话说，得到了一个人生知已我就幸福，得不到，那就是人生的命运！

最后，作为运动员出身的作者，提出把握人生幸福真谛的方法非常简单，但却的确给我们很多启示。也许以运动员简单直接的思维方式来寻求幸福往往就是十分有效的，不是吗？君不见，当今社会，任凭社会和个人财富如何增长，人们却越来越感受不到幸福，越来越难以找到快乐，越来越失去找寻幸福的能力，或者社会根本就没有人去思考这些基本的哲学命题。

我想，现在的确是到了需要认真思考什么是幸福的时刻了！在我看来，虽然当今社会各种信息极为丰富，物质财富极大丰富甚至过剩，但社会整体意识越来越肤浅落后，人们的精神生活越来越贫乏无聊。也许简化，真的不失为一种最佳的寻找幸福的方式！那些“性爱模式”“冥想方式”是一个运动员在以身体认识、体验和实践幸福哲学，虽然失之于浅薄，但仍然十分有效！

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xx老师的大一班经典语录吧，字里行间充满了幸福与喜悦；xx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》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DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！