# 最新分享快乐做 快乐分享心得体会(通用20篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-12-06

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧分享快乐做篇一快乐是一种激励人们积极向上、自觉...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**分享快乐做篇一**

快乐是一种激励人们积极向上、自觉奋斗的力量，而分享则是快乐持续发酵的催化剂。快乐分享不仅可以给予他人正能量，也能够培养自己的慷慨分享和善待他人的美德。在分享的过程中，我们体会到了快乐的真谛，也发现了自己的价值。接下来，我将从自己的经历出发，分享关于快乐分享的心得体会。

首先，快乐分享可以建立和谐的人际关系。分享并不是简单地传递信息或物质，更重要的是建立起人与人之间的情感桥梁。在工作中，我曾经和同事亲密合作，分享彼此的困惑、痛苦与欢乐，我们犹如一家人般互相关心、支持。这种亲密的关系让我感到踏实和快乐，也更加激发了我的工作热情，取得了更好的成果。在生活中，我和朋友们喜欢分享彼此的喜怒哀乐，共同分享成功和进步带来的快乐，也一起面对挫折和困难。这种快乐分享让我们的友谊更加紧密，增进了对彼此的了解和信任。正是因为有了这些真诚的分享，我感到自己被他人理解和关心，也更加愿意去关心和关注他人。

其次，快乐分享能够提升自身的幸福感。分享的过程本身就是一种快乐。当我看到他人因为我的分享而快乐的时候，我会感到内心的满足和愉悦。曾经，我在一次志愿者活动中与一些贫困孩子一起玩耍。我拿出了自己从家里带来的一些玩具，看着他们的笑容和快乐，我心中的快乐也随之激荡起来。在与他们相处的过程中，我深刻地感受到了快乐分享的力量，也获得了一种无法言喻的幸福感。这样的经历让我明白，快乐不仅来自于自己的获得，更来自于与他人一起分享和传递快乐的过程。

再次，快乐分享可以扩大自己的视野。分享不仅仅是交流自己的想法和经验，更是获得他人的见解和知识。当我善于倾听他人的意见和建议时，我能够从中获得新的思路和观点，拓宽自己的视野。曾经，我参加了一个社群分享活动，在与各路人才的交流中，我受益匪浅。别人的独特见解和经验，从不同的角度刺激了我思维的活跃，使我更加开阔和深入思考问题。通过分享，我也结识了很多志同道合的朋友，他们来自不同的行业和背景，他们的经验和见解让我从不同的角度看待问题，也一同进步。

最后，快乐分享可以传递正能量，帮助他人成长。在分享的过程中，我们可以将自己的经验、知识和技能传授给他人，帮助他们成长和进步。曾经，我担任过一名辅导员，在与学生的交流中，我发现他们面临着很多困惑和挫折。我用自己的亲身经历和自己的心得去鼓励和激励他们，帮助他们克服困难，树立自信。看着学生们一点点成长和进步，我感到无比快乐和自豪。通过分享和帮助他人，我们不仅可以培养自己的分享精神，也可以改变他人的命运，让他们获得快乐和成功。

总之，快乐分享让人们更加享受生活，也让我们的人际关系更加和谐与紧密。通过分享，我们不仅可以提升自身的幸福感，也能够拓宽自己的眼界和思维。更重要的是，快乐分享可以传递正能量，帮助他人成长，使整个社会变得更加温暖和美好。让我们从现在开始，积极快乐地分享自己的喜悦和心得，让这份快乐在分享中传递，让快乐变得更加绽放！

**分享快乐做篇二**

培根说：“一个人得到快乐，讲给一个朋友，将得到俩份快乐。如果忧愁时，告诉朋友，将分掉一份忧愁”。

记得我五岁的时候，看过这样一个故事，这个故事直到现在，我还记忆犹新。故事的内容是这样的：从前，有一个小城里的小男孩要去乡下的姥姥家，因为快要上学了，这个小男孩的妈妈给小男孩买了一双漂亮的皮鞋，乡村里有一个孩子，看见这双皮鞋，他非常喜欢，于是，这个乡村的小男孩就一直跟着城里的小孩，不一会，他们就走到了火车站，城里的小男孩上了火车，由于上火车时人很多，城里的小男孩脚上那双漂亮的皮鞋被挤掉了一只，乡村的小男孩看见了，急忙捡起那只掉在地上的皮鞋，追着火车跑，想把这只皮鞋还给城里的小男孩。城里的小男孩看见了，立刻把自己的另一只皮鞋也扔下了火车，并摆出了“ok”的手势。乡村的小男孩很激动，此刻，他不知道怎样感谢那个小男孩，直到火车消失在他的视线里。故事讲完了，从读到这个故事的那一刻起，我便懂得了分享的意义。分享，不仅自己快乐，他人也会快乐。

记得那次，我的表妹来我家做客，我拿出来我最喜欢的苹果，分享给了她，那时，我们两个的脸上都绽放了笑容;那次，小明喜欢上了我的玩具，我分享给了他，我们成为了最好的朋友;那次，我把积攒许多年的卡片，分享给了班级里的所有同学，我们都开心地笑了......

朋友，分享是快乐的，让我们一起享受分享带给我们的快乐吧!

。

**分享快乐做篇三**

快乐是一种稀缺而宝贵的情感，它可以极大地改善我们的生活质量。然而，当我们把快乐独自享受时，我们并没有将其完全释放出来。通过分享快乐，我们不仅可以增加自己的幸福感，还可以帮助他人感受到快乐的力量。在我多年的经验中，我深深体会到分享快乐的重要性，这是一个能够让我们自己和周围的人都获益的行为。

首先，分享快乐可以扩大我们的幸福感。快乐是一种积极向上的情感，通过与他人分享快乐，我们可以感受到更多的喜悦和满足感。例如，当我们经历了一次难忘的旅行或者取得了一项重要的成就时，与亲朋好友分享这些喜悦的时刻，我们会收到更多的祝贺和鼓励，这样能够进一步增加我们的快乐感。快乐是有感染力的，当我们与他人分享快乐时，快乐的能量会得到放大。

其次，分享快乐可以促进良好的人际关系。当我们乐于将快乐分享给他人时，我们会感受到更多的爱和关爱。我们是社交动物，我们需要与他人建立联系和互动。通过与他人分享快乐，我们不仅可以加深与他人的情感纽带，还能够培养出一种相互关心和支持的氛围。在我个人的亲近关系中，我发现快乐的分享能够增进亲人之间的默契和友谊。

此外，分享快乐可以帮助他人感受到快乐的力量。有时候，别人可能正处于低迷的状态，他们需要一些正能量来鼓励和激励自己。这时候，我们分享快乐的经历和态度，不仅可以给他们带来一丝快乐，也可以给予他们勇气和希望。我亲身感受到了这一点，当我在困境中感到迷茫时，亲朋好友的快乐分享让我感受到了前进的动力。

最后，分享快乐可以改善社会和谐。如今，社会经常充斥着负面情绪和争端。通过分享快乐，我们可以为社会带来一些积极影响。例如，当我们在公共场合传递出快乐的情绪时，会影响到周围的人，让他们放松身心，建立起一种和谐的氛围。同时，通过分享快乐，我们也能够激发他人的积极性和乐观精神，共同面对困难和挑战。

总之，分享快乐的心得体会是一种可以让我们自己和周围的人都获益的行为。通过与他人分享快乐，我们可以扩大自己的幸福感，建立良好的人际关系，帮助他人感受到快乐的力量，促进社会和谐。在日常生活中，我们应该始终记住分享快乐的重要性，并乐意将快乐传递给身边的人。快乐是能够倍增的情感，只有通过分享，我们才能真正体验到其无穷的力量。

**分享快乐做篇四**

快乐是每个人都追求的目标，它是一种积极向上的情绪，能够让人感到幸福和满足。快乐并不取决于外部环境，而是在于我们自己的心态和选择。在我与家人、朋友以及社区中的人们共享快乐的经历中，我意识到快乐是可以分享和传播的。通过分享快乐，我不仅能够获得自身的满足感，还能够影响周围的人，让他们也感受到快乐的力量。以下，我将分享我的一些心得体会。

首先，分享快乐能够拉近人与人之间的距离。当我和家人或朋友一起分享快乐时，我们会建立起深厚的情感连接。比如，在一个阳光明媚的周末，我和家人一起出门旅行，享受自然风景和彼此的陪伴。在那个小镇的街上，我们快乐地走着，不时地开怀大笑。这些共同的经历不仅让我们更加亲密，而且也增强了我们的家庭凝聚力。同时，分享快乐也能够培养友谊。当我和朋友一起庆祝生日或者举办聚会时，我们分享着欢乐和笑声，这让我们更加喜欢彼此的存在，并加深了我们之间的信任和友情。

其次，分享快乐有助于改善整个社区的氛围。在我所居住的小镇上，有个小姐姐每天放学都会在街上唱歌跳舞，她充满了快乐的气息。每当我经过她的时候，都会不由自主地跳起舞来。她的快乐感染了我，也感染了路上的其他行人。同样，我也注意到在一个快乐的小圈子里工作，整个团队的氛围也会变得愉快和和谐。当同事们分享彼此的喜乐时，办公室里的紧张和压力会得到缓解，工作效率也会提高。因此，分享快乐不仅对个体有益，而且对整个社区都能产生积极的影响。

第三，通过分享快乐，我们也能帮助他人走出困境和痛苦。快乐是一种积极的情绪，它能够抵消消极情绪的影响。曾经有一位朋友经历了一段感情的痛苦和失落，她整日沉浸在悲伤中难以自拔。我带她去了一个搞笑喜剧演出，这个演出引起了她的兴趣和笑声。这一次的体验让她暂时忘却了痛苦，并重新找回了生活的快乐。我们的分享和陪伴不仅为她提供了安慰和抚慰，还为她提供了一个重新开始的动力。因此，通过分享快乐，我们能够帮助他人摆脱困境，并重新拥抱幸福的生活。

最后，分享快乐不仅能够给自己带来满足感，也能够成为自己的人生哲学。快乐是一种积极向上的心态，它能够影响我们对事物的看法和处理方式。当我们选择积极的态度面对困难和挑战时，我们能够更好地应对和克服困境。每天醒来时，我会告诉自己要快乐地面对一切，无论是工作还是生活。这种积极的心态不仅让我更加乐观，也让我更加享受生活的每一天。因此，分享快乐成为了我人生中最重要的价值和信条。

分享快乐是一种能量的传递，让我们的生活更加充实和美好。快乐是一种宝贵的资源，它可以通过分享扩散出去，影响更多的人。正如山上的雪花相互拥抱，我们也可以用分享快乐来感染身边的每一个人。通过与家人、朋友和社区中的人分享快乐，我们能够拉近彼此之间的距离，改善整个社区的氛围，帮助他人走出困境，同时也能够培养出一种积极向上的心态。因此，让我们分享快乐，让这个世界变得更加美好。

**分享快乐做篇五**

小时候，哥把好吃的让给我，我非常开心；幼儿园时，小胡把她拿到的玩具给我玩，我十分感动；小学了，小刘和老严在中午把他们的水果分给我吃，我感到自己身边有很多朋友，特别幸福。

回味我成长中分享的快乐，最难忘的是今年过年。

我又回到了可爱的老家——綦江，在万兴山和我的小嬢、姐姐、弟弟自己搭灶，自己找柴，煮了一顿火锅，虽然平时不吃辣椒，但因为是自己做的，也吃得特别开心，边吃边喝水，脸红得像“关公”。想着去年我们我们七个“小矮人”站在山路上向过往的路人行礼鞠躬，小嬢提出我们今年也做点有创意的事。小嬢突然想起我学过书法，就让我写了几个“福”字，送给山上的邻居。我说：“好啊！”

于是小嬢拿出她的墨汁和毛笔以及白纸，正准备写时，被周扬姐姐叫住了：“不可能写在白纸上吧！”“那怎么办？”“有了，我们先用蜡笔将纸涂上红色再写吧！”于是，我们先剪出了几张正方形纸，用红蜡笔把他们涂得红彤彤的。该我上场了，我握住毛笔定了定神，好不容易写好了五张，于是我们就排成一排去送小嬢的.邻居。

那一次让我明白，自己快乐时，不要忘了别人，最快乐！

**分享快乐做篇六**

快乐很简单，快乐就在你身边。同学手的一句笑话是快乐，玩游戏是快乐，踢足球是快乐，打篮球对于我来说更是快乐，大家分享快乐时也是快乐……分享快乐，是件美好的事。有笑话，大家一起笑；有游戏，大家一起乐；有足球，大家一起踢，有篮球大家一起打。这一切，都是分享快乐，也许，快乐就是这么简単。每天打篮球是我的快乐，和同学没一起打，是在分享快乐；每天绘画，是小维的快乐，教别人绘画，是在分享快乐；每天练书法，是小驰的快乐，教别人练书法，是在分享快乐；每天打乒乓球，是小王和小鑫的快乐，挑战别人，是在分享快乐。

以乐观的心态看待世界，世间处处是快乐；以平静的心态看待事物，你会看到事物的两面，其实，时时刻刻我们都在分享快乐，有时，只是因为你没有细心品味罢了。分享快乐很简单，你一言我一语，处处是快乐，遍地是笑声。

**分享快乐做篇七**

当你感到快乐时，你要找个人和你一起分享，这样，你会从中感到有一种说不出的滋味;当你拥有一些好玩的玩具时，请不要吝啬，把它拿出来和大家一起玩，这样，你会尝到真正的快乐滋味。

直到她出现，这种孤独才消失得无影无踪。那天我像往常一样独自一人玩着各式各样的.玩具，一个清纯可爱和我同龄的女孩映入我的眼帘说：“可以和我一起玩吗?”我惊呆了，没有跟我说这句话，即使是最亲爱的爸爸妈妈也不曾说过，过了许久我才断断续续的回答：“可——可以啊!”

我露出了久违的笑容，赶紧把玩具箱从房间里拖出来高兴地说：“这是我的玩具，你随便挑啊，我们做朋友吧!”她笑了，水灵的双眼闪耀出灵气与活力说：“好啊，那我们以后就是好朋友了!”于是，便一起玩耍起来了，边玩边聊天才知道，原来，她就住在我家旁边，因为父母临时有事，才让她来我家玩，我不禁暗想：“今天可真幸运啊!”那天我真的好开心，好快乐啊!

此后，每天我都会拿着心爱的玩具去她家玩，和她分享我的快乐，她也会从她那玩具箱里拿出玩具和我分享。刹那，我心中燃起一团火焰，那光，好柔和，好温暖，让人很快乐，原来，分享是一种快乐!

当你把快乐与别人分享时，你就拥有两份快乐;当你敞开心扉，把自己的珍贵东西拿出与别人分享时，你会明白：分享是快乐的!

文档为doc格式。

。

**分享快乐做篇八**

快乐是一种美好的感觉，它良好地影响着我们的身心健康。当我们感到快乐时，我们的心情会变得舒畅，充满能量和积极的力量。快乐不仅是自身的一种体验，更是可以分享给他人的，通过分享我们的快乐，我们能够在与他人的互动中创造更多的快乐。在我多年的生活中，我体会到了分享快乐所带来的乐趣和意义。因此，我想分享一份快乐心得体会。

首先，分享快乐能够增加我们自己的快乐感。当我们与他人分享我们的快乐时，我们可以通过看到他人的喜悦和笑容来获得更大的快乐。一句简单的祝福、一个温暖的微笑，甚至是一个小小的举动，都可以给他人带来快乐。快乐的魔力是无穷的，当我们将快乐传递给他人时，它会以倍数回报给我们自己，让我们的心情愈发快乐和满足。

其次，分享快乐能够增强我们与他人的关系。人是社交性的动物，我们都渴望与他人建立起良好的亲密关系。而分享快乐正是其中一种有效的方法之一。通过分享我们的快乐，我们能够拉近与他人之间的距离，增加彼此之间的互动和交流。快乐是一种在心灵上的纽带，它能够将人们连结在一起，深化彼此的感情。当我们与他人分享快乐时，我们会感受到他们的支持和关爱，这种情感的交流会让我们的关系更加紧密和牢固。

再次，分享快乐能够给予他人力量和鼓舞。人们经常会遇到生活中的困难和挑战，这些困难往往会使人感到沮丧和失望。然而，当我们分享我们的快乐时，我们不仅仅是让他人感受到快乐，更是给予他们力量和鼓励去面对困境。我们的快乐是一种积极的能量，它可以激发他人内心的希望和勇气，帮助他们重新振作起来。通过分享快乐，我们可以成为他人生命中的一束阳光，让他们重新看到生活的美好和可能性。

最后，分享快乐能够影响他人并激发他们分享快乐。快乐是具有传染性的，当我们分享我们的快乐时，它会激发他人的快乐情绪，进而影响到更多的人。快乐的传播是具有指数增长性质的，我们可以通过分享快乐来造福他人和社会。当我们成为分享快乐的推动者时，我们能够激发他人去传播快乐，形成一个良性循环。这样的循环会使整个社会充满积极向上的能量，带来更多的快乐和幸福。

总结起来，分享一份快乐是一种有力的行为，它能够带给我们自己更多的快乐感，加强与他人的关系，给予他人力量和鼓励，影响他人并激发他们分享快乐。在现代社会中，无论是在家庭、工作还是社交场合，我们都有许多机会去分享我们的快乐。因此，让我们从现在开始，积极地分享快乐，让快乐在我们的生活中流动，把快乐的种子播撒到每一个角落，创造一个更加幸福的世界。

**分享快乐做篇九**

骑共享单车，与别人。

——题记。

当今，共享单车成为了潮流，它不仅可以改变出行方式，也改变了人们的生活。它使我生活丰富多彩。

早晨。

我家离学校较远，公交车是太拥挤，所以我每天骑共享单车去学校。风在我身边呼呼地叫。来不及了，快迟到了，不由得我脚下又加了一些力度。我看到一群老人，其中最年轻的头发已经变成灰白色，他们慢慢地骑着，额头上黄豆般的汗水，衬着上扬的嘴角。骑着共享单车，虽很累，但他们都很快乐。

中午。

中午放学以后，我和几个好朋友一起骑着共享单车回家，我们谈论上午未解完的题，一路上有说有笑的。我们看到一只小狗，它的毛发和土块凝固在一起，看不出原本的颜色。在它的肚子上，我们能清楚地看到那一条一条肋骨。它的眼睛里没有一般狗狗的\'亮光，而是昏暗，没有生气，甚至透露出一丝惧怕。我们停下车，走过去，但它却一直向后退，不让我们碰。我们将食物放在它的前面并向后退了几步，待它吃完时好像对我们的惧怕减少几分。我们将它送到宠物救济中心。当我们出来时，都会心一笑。骑着共享单车，帮助小狗，我们都很快乐。

晚上。

每周六晚上，我的父母总拉着我一起骑共享单车锻炼。起初，我很讨厌他们，骑单车的时间还不如看电视睡觉呢。但每次锻炼完，我总能感觉到特别舒畅。我特别喜欢向他们讲今天发生的事和我的学习状况，渐渐地成为我的习惯。有一段时间，我偷偷地喜欢上我们班上一个非常优秀的男生。在骑共享单车时，我向父母倾诉并问他们怎么办。“没事，那很正常。你要努力学习，不可分心。”他们说。我慢慢发现，我并不是喜欢他，而是有好感罢了。每一次外出锻炼，我与父母总有说不完话。骑共享单车，幸福互动，我们都很快乐。

快乐就在我们身边。我们要绿色出行，骑共享单车，与别人。正如《孟子》中“独乐乐不如众乐乐。”一个人的快乐不算快乐，我们要与别人，那么世界将变得更加美好。

**分享快乐做篇十**

第一段：引言（200字）。

近年来，学员快乐分享心得体会逐渐成为一种流行的学习方式。无论是在学校还是在社会上，越来越多的人积极参与到学员活动中来，希望通过分享自己的心得和体会来互相学习和成长。这种方式以其有效的传播和交流作用，成为人们学习的有力工具。本文将从学员快乐分享的意义、方法和效果等多个方面进行探讨，以期给读者带来全新的学习体验。

学员快乐分享的意义首先在于提高学习效率。每个人的学习方法和习惯各不相同，在一个平台上聚集众多学员的心得和经验，可以为其他学员提供更多学习的途径和策略，帮助他们更好地实现学习目标。其次，学员快乐分享也有助于增进人际交往能力。通过与他人分享，学员能够更好地与他人沟通、交流和合作，培养合作意识和团队精神，从而提高整体的学习氛围。最后，学员快乐分享还可以激发学员的学习热情。当学员们充分认识到自己的努力和付出可以帮助他人时，他们会更加积极主动地参与学习，并从中获得快乐和成就感。

学员快乐分享的方法多种多样，以下是几种常见的分享方式。首先，学员可以通过面对面的交流来分享心得。在学员交流会中，每个人都有机会提出自己的观点和想法，并对他人的分享进行评价和补充，从而形成有益于学习和成长的互动。其次，学员还可以通过书面形式来分享心得。这种方式可以记录下学习的过程和收获，方便他人对自己的思路进行了解和参考。此外，学员快乐分享也可以通过网络平台进行，学员们可以通过社交媒体、博客等方式将自己的心得和体会传播给更多的人，扩大影响力。

学员快乐分享所带来的效果是显著的。首先，学员快乐分享可以促进学员之间的学习互助。当一个学员分享自己的心得体会时，其他学员可以从中获得启发和借鉴，引发他们对学习的兴趣和动力。其次，学员快乐分享有利于培养学员的批判性思维能力。在与他人交流和互动的过程中，学员们不仅可以听取他人的观点，还可以对其进行分析、评价和验证，从而培养自己的思考能力。最后，学员快乐分享还可以提升学员的自信心和表达能力。通过与他人分享自己的心得和体会，学员们可以锻炼自己的口头和书面表达能力，提升自己在公众场合中的自信度和说服力。

第五段：结论（200字）。

通过学员快乐分享，学员们的学习效果得到了显著提升，他们不仅获得了更多的学习途径和策略，还提高了自己的人际交往能力和自信心。因此，我们应该更加重视学员快乐分享的方式，为学员们提供更多分享的机会和平台，鼓励他们积极参与其中，以期实现更好的学习效果和成长。只有不断地学习、交流和分享，我们才能不断进步，为社会的发展做出更大的贡献。

**分享快乐做篇十一**

培根曾经说过：“如果你把快乐和别人分享，你就会得到两个快乐……”的确，我就有过这样的经历。

记得今年寒假的时候，我们一家准备去花芯水库野炊，结果这个消息让好多人知道了，于是，在妈妈的召集下，很多亲戚都来一起去花芯水库野炊。大家分好了工，你带锅，他带食物，很快就出发了。

到了水库以后，两个大人拿着砖头在一块理想的平地上搭灶台。你瞧，我舅舅拿起两块砖头，往地上端端正正地一放，一个圆形的、高高的灶台就出现了。

还有几个大人则去捡木柴，这边山上的木柴可多得很，那儿有一捆，这儿也有一捆，大家你忙你的，我忙我的，干得不亦乐乎。

这时，就剩下我们几个兴高采烈的小孩子了。在我这个“孩子头”的带领下，我们玩起了“打水漂”。我先捡起一块扁扁的、薄薄的石头，接着身子往后倾，拿着石头，用力往前方一扔，哈！我的石头在水面上蹦了三下，我高兴得一蹦三尺高。两个表弟看着我这样“厉害”，也不服气，大表弟挑了一块小石头，学着我的样子，用力往前方扔去，但是，表弟没有用上力气，那块石头在水面上才蹦了两下，就掉到了水中。我的小表弟更加好玩了，他捡起一块大大的石头，用力往水中扔去，“啪——”的一声，溅起了四十厘米高的水花。这时，舅舅的朋友也来了，他可是个打水漂的好手。“嗖——”的一声，他把一块薄薄的石头扔了出去。“啪——啪——啪——”这块石头在他手中蹦出二十多米远。“哇！”我们几个这才大开眼界，不住地欢呼起来。

美好的时光总过得很快，转眼间就到了下午，我们在夕阳中依依不舍地会到了家。

啊！真好！

**分享快乐做篇十二**

20xx年，也就是今年，中秋节的时候，我做了一件比自己快乐还要快乐的事情，那就是——。

中秋节的\'活动，到了最后一个项目的时候，吃月饼，我就开始了。

孙老师一喊：“开始吃！”我们全班就开始狼吞虎咽地吃起月饼来。我带了两个月饼，再加上同学们也分给我月饼吃，所以吃了一个，我就已经快饱了。正当我想吃第二个月饼的时候，我突然停住了，心想：这月饼是我姨妈从张店带回来的，24元一斤，非常好吃。好吃的就应该和同学分享，这样自己会更快乐。于是，我便转过头去，给了后边的张竞文，说：“张竞文，给你这个月饼吃，很好吃的。”张竞文接过去问：“你给我了，难道你不吃吗？”“不，我已经吃过了。这是我姨妈从张店带回来的，好好吃呀！你快尝尝吧。”我回答说。张竞文笑了，紧接着，她就大口大口地吃了起来，还一边竖起大拇指：“好吃！好吃！真是天下无可代替呀！香死了！”刚说完，又陶醉在月饼的香里，吃了起来。看着她吃着这么香，我心里别提有多高兴了！

别人快乐，自己就快乐。多，自己也就无比快乐。俗话说：“赠人玫瑰，手有余香”，真是不假呀！

**分享快乐做篇十三**

快乐是我们每一个人都希望拥有的感受，无论是在生活中还是在工作中。但是，每个人的快乐方式都不尽相同，有些人喜欢旅行，有些人喜欢享受美食，有些人则更喜欢与家人朋友共度时光。本文将分享一些我在生活中获得快乐的经验和心得体会，希望能够给大家一些启发和帮助。

第二段：小确幸。

我曾听过一句话，快乐是由一些小确幸累积起来的。经过我的体验，发现这句话确实很正确。有时候，一杯咖啡或者一支口红都能让我充满了喜悦。在工作或生活中，我们太容易忽视了这些小确幸。但是当我们开始关注并且感恩这些小事的时候，生活会变得更加美好。

第三段：自我成就。

除了小确幸，自我成就也是我获得快乐的重要因素。在工作中，当我完成了一个个任务，获得了肯定和赞扬，我会感到非常满足和快乐。同样的，在生活中，当我成功的做出了一道美食或者完成了自己的兴趣爱好，也会感到快乐和自豪。因此，为了更多的快乐体验，我会时刻保持努力和进步。

第四段：细节控。

快乐的体验还需要注重细节，好像当我们要享受一道美食时，味道、外形、气味等等方面都要满足我们的需求，才能让我们真正地享受到美食的美好。在生活中，我也会注重细节，比如每天早上起床后做一些简单的锻炼。不仅可以使我保持健康，还可以让我更有精神地应对工作和生活中的挑战。

第五段：分享和回馈。

对我来说，分享和回馈也是获得快乐的重要途径之一。当我成功的完成了一个项目时，我很愿意跟我的同事分享我的经验和心得，让他们在以后的工作中能够更加顺利。同样的，在生活中，我也会主动帮助需要帮助的人，比如隔壁的老奶奶需要买菜，我会帮助她一起去买。在帮助别人的过程中，我也感觉到了自己的快乐与满足。

结语。

快乐的体验不局限于个人感受，它能够给你带来更多的正能量，帮助你更好地应对接下来的工作和生活。通过对自己快乐的探索和分享，我们可以拥有更加美好的生活。

**分享快乐做篇十四**

人生最痛苦的事就是没有人跟我分享快乐，可这样最讨厌的事却偏偏总在我的身上发生。

每个星期除了做作业外还要去上电子琴班，每个星期我都刻苦地练琴，不是因为我喜欢弹，而是因为我在暑假的时候要去考级，如果没考好，爸爸妈妈的抱怨声就会从天而降进入我那两只\"饱经沧桑\"的耳朵里，让我不得安宁!

我知道爸爸妈妈原本是那样关爱我，我也不想让他们失望。所以每个星期我只好硬着头皮去学了。终于到了考级，我也顾不上看看评委老师，自顾自地把要弹的曲目弹了一遍，急急忙忙地逃离了对我来说如同\"监牢\"的考场。暑假过后，我怀着忐忑不安的心情，回到了电子琴辅导班，谢天谢地，我终于通过了。我心里比吃了蜜还甜，恨不得一下子就飞到妈妈的身边，把这个喜讯告诉她。妈妈一定会高兴得跳起来，然后把我一下子搂在怀里，一定还会做一桌子好菜来奖励她的宝贝女儿……想到这些我不由不得加快了脚步。

回想起学电子琴的时候，记得有一次下雨了，我冒雨去上课，淋湿了，没认真听课。回来后，不知道弹些什么。妈妈见状，扬起了巴掌，大叫:\"我辛辛苦苦送你去学琴，你居然不知道学的是什么\"。话音刚落，妈妈的巴掌就落在了我的脸上，我的脸火辣辣地疼，扑到床上失声痛哭。

还有一次，我生病了，没弹好，不仅在老师家受到了责骂，回家后，又被妈妈数落了一顿，我当时真想脱口而出\"妈妈呀，我不是生病了吗?您为什么就不能原谅您的女儿一次呢?\"。

想着学习电子琴的酸甜苦辣，我失望极了，想着弹琴的辛苦，我真想说:\"妈妈呀，妈妈，女儿辛辛苦苦花了许多汗水换来的证书，难道就得不到您一句半句奖励的话吗?妈妈呀妈妈，你对女儿是不是太过严厉了些呢?妈妈呀妈妈，我是多么希望有人跟我一起分享快乐，而这个人就是你呀!\"。

**分享快乐做篇十五**

快乐是人生中最重要的感受之一，我们所有人都希望在生活中感受到快乐。但快乐并不是一件容易的事情，它并不只是我们的感觉，而是与我们的生活、行为以及思考方式密切相关。在我这么多年的经验中，我了解到，快乐并不是一种被动的感觉，我们需要主动寻求并触发快乐。

第二段：分享我的快乐经验。

我的快乐经验并不是通过买新车、买新房等奢华的享受来获得的，而是通过一些小小的行为和习惯。而其中最重要的习惯就是做一件自己喜欢并擅长的事情。例如，我喜欢写作和画画，能够在我自己的作品上花费时间是一件快乐的事情。此外，我发现与朋友和家人联系和沟通也是我获得快乐的关键。无论是通过电话、面对面还是即时通讯，只要能够和他们分享我的喜悦、愁苦和生活中的点滴，我就可以感受到快乐。

第三段：分享别人的快乐。

我的快乐并不仅仅是来自自己，我经常会在帮助别人的过程中获得快乐。例如，与朋友交谈并帮助他们解决问题；在社会助残日，帮助那些身体残疾的人，帮他们买东西、过街道等。这些都给了我一种为他人带来幸福感的快乐。

第四段：体会快乐对生活的好处。

快乐除了让我们自己感到幸福之外，还能够改变我们的行为和思想方式，让我们在生活中变得更加积极和乐观。它使我们面对困难和挑战时有足够的后备能量，帮助我们取得成功、克服挫折，甚至助力我们摆脱低落和沮丧的情绪。

第五段：结语，号召大家共同体验快乐。

快乐是我们人生中至关重要的一部分，我们享受快乐的时刻需要掌握并经常回忆。同时，我们也需要活跃地寻求并参与生活中让我们感到喜悦的活动。最后，我想呼吁大家加入到这个快乐的行列中，让我们共同体验快乐带来的好处。

**分享快乐做篇十六**

记得有位名人说过：“假如你把你的快乐告诉你的朋友，那么你就拥有两份快乐。”因此，我们假如经常传播快乐，分享喜悦，我们一定能够获得更多的朋友，获得更多的帮助，并且从朋友那里获得更多的快乐。

记得有一次，我在电视里看到贫困地区的小朋友拿着许多热心人捐献的课外书读得津津有味，每个小朋友的脸上都露出了灿烂的笑容。当时我想：我有那么多好玩的玩具、好看的书都躺在家里睡大觉，这些玩具我都玩过了，书也看过了，倒不如捐献给那些小朋友们。

于是我把这个想法告诉我的妈妈，我的妈妈不但答应了，还夸奖我一番：“你真懂事！”我的妈妈说，其实她和厂里的几位阿姨早就有这个想法了，都想给家里的小朋友营造一个分享快乐的机会。

说干就干，大人们负责联需要帮助的小朋友，而我们就整理自己的图书和玩具。

在一个星期六的下午，我就开始整理图书和玩具。我先拿出图书，一本一本地按着年级排列，拼音版的是给低年级的小朋友看的，余下来的就是给中年级学生看的。然后开始整理玩具，毛绒绒的小兔是送给女孩子玩的，而玩具\*\*、变形金刚、遥控汽车等是送给小男生玩的……我在心里想象着灾区小朋友们收到这些东西时开心的样子，我也不由自主地笑出了声。

东西终于寄到了小朋友们手中，读着他们寄来的感谢信，我心里真是比吃了蜜还甜。

**分享快乐做篇十七**

有人说：“把香水洒在别人身上，自己也会沾到几滴。”给别人，播洒快乐的种子，自己也会感染快乐。

有一次，我与一位同学因为一件小事吵了一架，不久我们就开始冷战，她对我冷嘲热讽，故意忽视我，而我也气愤不平，不肯低头道歉，就这样冷战了几天。校外教学那天，她臭着一张脸坐到我旁边，我看了看身边的同学，大家都开心的笑着聊天，我看着他们笑，心中也感染了快乐，原先的\'愤怒慢慢淡去，我对那位同学笑了笑，说声：“早安！”她紧绷的脸因我的问候而趋于柔和，“早！”她也带着微笑跟我问早。我对她道了歉，她吐了吐舌头，两人笑成一团。那一次，我学会了与人分享我心中的快乐。

我曾在心灵鸡汤里看过一篇文章：有一个人不论遇到谁，都会和他们打声招呼或微笑，朋友问他为何这么做？他说：“我想把快乐、亲切分享给每一个人，他们也会保持一天的好心情，把快乐继续传播，而我又没损失，何乐而不为？”

**分享快乐做篇十八**

分享是一种积极的生活态度，能够让心情变得积极向上。我喜欢和朋友分享自己的生活经历，或者是把我喜欢的东西介绍给他们听，看到他们因此而感到高兴、快乐，我也感到了自己的快乐，而且快乐经常会像病毒一样传染开来，整个过程充满着灿烂的阳光和温暖的感觉。

二、分享增进人际交往，建立美好关系。

分享还有另外一种美好的功效，能够增进人与人之间的互动，在互动中建立更深厚的感情。当我向别人分享自己的故事或是知识时，会发现自己可以吸引到那些具有相同兴趣的人，这些人往往会成为我有趣的对话记录者，我们之间的关系也因此变得更加密切。长此以往，我发现我拥有了更多的朋友和更好的人际关系，这让我的生活变得更加有趣和丰富。

三、分享的过程能够扩大视野和提高自我认识。

分享能够让我们的视野变得更加开阔，不仅能够了解别人的想法和感情，更能够让自己从中受益。例如，当别人分享自己的观点和看法时，我们可以通过对这些看法的分析和思考，从中提高自己的认识。此外，自己给别人分享时也会深深地认识到自己对于某些事物的观点和看法，从而能够更好地理解自己。

四、分享能够提高自信心和鼓舞士气。

有时候，我们可能会觉得自己在做某件事的时候处于孤独的状态，感到自己的价值不够，思维也变得混乱，这时我会选择向别人分享自己的想法。分享的过程中，会听到别人对自己的赞扬和肯定，这样就能够激励自己的士气，提升自己的自信心。同时，也可以帮助别人建立对我们的信任和尊重的感觉，这是建立长久关系所必备的条件之一。

五、总结。

分享是一种美德，能够让我们拥有快乐，建立美好的关系和增加自信心。通过分享，我们可以更好地了解自己和别人，提高自身的认识和素质，增强自身的能力吸收外部信息和提高自身的执行能力。分享是建立长久人际关系的基石，同时也是建立自身优质社交资源的必要手段。所以，或许从现在开始，我们也可以试着和自己周围的人分享自己的生活，分享自己的经历和知识，那么，自己也许能够从其中得到意想不到的收获和改变。

**分享快乐做篇十九**

分享，是一种神奇的东西，它能使快乐增大，使悲伤缩小。让我们走进岁月的长廊，把那一幅写着分享的画拿下……那是三年级一个乌云密布的早晨……我来到学校，就看见同桌正在翻我的课桌，我跑了过去，火冒三丈的打了一下她的手，说：“你怎么能这样，未经我同意，随便翻我的课桌！”“我……”“我什么我，我最讨厌错了还不承认的人了！”同桌张了张嘴，可欲言又止。下课了，听旁边的同学说，刚才我课桌里的一本课外书滑了出来，是同桌帮我放了进去，我一听，脸颊顿时热了起来，是同桌帮我把书放好的，我错怪她了。

回家的路上，太阳皱着眉，小鸟吵着叫着，就连路人的目光也是不满的，好像大家都在责备我。回到家，我愁眉不展，妈妈见我不怎么开心，便把我叫到她身边，问：“怎么了，孩子，怎么愁眉苦脸的呢？有什么心事，告诉妈妈。”我把整件事情的经过一五一十的告诉了妈妈，“妈妈，怎么办，我错怪同桌了，我相信她一定非常不好受。妈妈，快告诉我吧，我到底应该怎么做！”妈妈听罢，嫣然一笑，轻轻摸着我的头说道：“傻孩子，错了不要紧，重要的是你知道错了！既然你知道错了，那明天就去跟她道歉呀。”“妈妈，都怪我不好，她本来是要说什么的，可是被我打断，还被我说，可她却毫不生气，都不反驳我！”“既然是这样，那你就更应该跟她道歉呀！好了好了，别不开心了，笑一笑！”说着，把我的嘴角往上一提。我听了妈妈这一番话语，又被这么一逗，顿时豁然开朗。第二天，来到班级，我真诚的向同桌道了歉，她只是微微一笑，说她早就原谅我了，后来，我们又和好如初了。

。

**分享快乐做篇二十**

分享这个词在我们生活中是非常常见的，分享文化是近年来的一股热潮，特别是在社交媒体的兴起之后，我们可以分享自己的生活中的点滴、感悟，分享自己的思想、见解，也可以分享自己学习、工作的心得。而对于我来说，分享不仅是一种行为，更是一种习惯。因为分享带给我快乐，不断地分享，也让我的生活更加充实。

我总是会跟朋友们分享自己的生活中的点滴，比如分享我周末的休闲方式，或者分享我最近看过一部好电影，或者分享我最近读到的一篇好文章，以及一些新鲜的趣事。每次分享的时候，我总是感觉非常兴奋和快乐。因为我不仅能把生活中的好东西与朋友们分享，更让我可以与他们交流、交心，共同度过美好的时光。

分享不仅可以带给我快乐，也带给我许多学习的机会。无论是分享自己的知识，或者是倾听他人的见解，都能让我获得新的认识和思考方式。我的经验是，当我要分享一些自己知道的东西，会更加仔细地去了解、理解、总结和表述；而当我听别人分享时，会学习到别人的经验、思考方式和解决问题的思路。这种双向的分享，让我不断地开拓自己的眼界，无论在学习、工作还是生活方面，都获益匪浅。

当我分享自己的经验和见解时，除了获得自己的快乐、学习之外，也常常能得到他人的认可和支持。因为当你分享一些有价值的东西时，会让人感受到你的真诚、专业和成熟，这会增强别人对于你的信任和认可，他们也会更有可能对你提供帮助和支持。这种来自他人的认可和支持，能够让我更加自信和有动力去继续分享和学习。

分享的这个过程，让我变得更有责任感和使命感，因为我深知，我的分享可能会影响到其他人的决策、选择和思考方式，因此我也需要更加谨慎和负责。而这个过程，也不断地让我反思、学习和成长，让我成为了一个更优秀和更成熟的自己。

总结：

分享让我快乐，学到更多，得到他人的认可和支持，更让我成为一个更好的自己。更重要的是，分享是一种奉献和满足他人需要的行为，这样的行为，不仅能给自己带来快乐和成长，也能为他人带来价值和帮助，使他人的生活更加美好。因此，我希望能够继续培养和坚持分享的习惯，用自己的影响力去传递积极和有益的信息，成为一个真正有价值的人。

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！