# 《哈佛幸福课》的读后感

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-09-30

*《哈佛幸福课》的读后感范文细细品味一本名著后，大家心中一定是萌生了不少心得，是时候写一篇读后感好好记录一下了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编整理的《哈佛幸福课》的读后感范文，欢迎阅读与收藏。《哈佛幸福课》读后感1随着社会经济的飞速发展以及...*

《哈佛幸福课》的读后感范文

细细品味一本名著后，大家心中一定是萌生了不少心得，是时候写一篇读后感好好记录一下了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编整理的《哈佛幸福课》的读后感范文，欢迎阅读与收藏。

《哈佛幸福课》读后感1

随着社会经济的飞速发展以及人们物质生活的日益丰富，现代人幸福感的缺失成为焦点问题。而泰勒教授的幸福课就如同雪中送炭，让人们的心灵“久旱逢甘露”。

这本书真的写的很好，从看到目录之后，就已经有感觉了。因为目录中实实在在的、质朴而平凡的语句，很能打动人心，给人一种温暖的感觉，触动我们的心里最柔软的部分。作为现代忙碌的都市人，我们已经被太多的说不上来的东西包围了，耳朵听不到，眼睛看不到。每天的工作、家庭琐事、孩子的健康、学习、个性发展等等，请问我们经常想到幸福这个词了吗？你感到自己幸福了吗？可能很多人经常会说的都是对生活和工作等各个方面的唠叨和抱怨吧。相信大家应该有同感。

这本书中我重点关注了两个章节：友情是温暖我们的心灵鸡汤，学会感恩才能体味幸福。

古人云：千金易得，知己难求；人生得一知己足矣！俗语也说：在家靠父母，出外靠朋友。这都说明了一件事：朋友在我们人生中扮演着非常重要的角色。每个人都希望能有朋友，多多益善，谁又会嫌朋友多呢？而我们的心灵对友情的渴望就像干涸的土地需要水的滋润一样。相信有朋友的人，生活会快乐很多。书中写到：要想得到珍贵的友谊，就不要自私、远离刻薄、不要吝啬，要学会包容、关心别人、替别人着想、和朋友分享快乐。在这个世界上，没有谁能够孤独前行，也没有谁离开朋友而不觉感伤。没有朋友相陪的人生是寂寞的人生。所以，珍惜我们现有的朋友，在未来的日子里去交更多的朋友吧。

心理学家认为，感恩是个体对他人、社会和自然给予的恩惠在内心的认可，是个体接受被认为珍贵的、有价值的和利他的帮助后出现的一种情感。懂得感恩代表一个人对生活有着淡然而乐观的态度，他更多地看到了生活给予自己的好处并且对这好处感激不尽，由此，他也更懂得幸福的含义，更能体味幸福的滋味。

俗语说：“滴水之恩，当涌泉相报。”感恩是一种生活态度。感恩父母，感恩家人，感恩朋友，人应该懂得感恩生活，感恩逆境和敌人。不懂感恩将会是人生最大的不幸，因为不懂感恩的人根本就没有体味幸福生活的能力，他们的内心已经麻木，没有了人情味。

生活中，善待他人就是善待自己。所谓“送人玫瑰，手有余香”，“帮人发达，自己沾光”，说的就是这个道理。善于发现生活中的美好，以感恩的心善待他人，而感恩不只是一种单向的付出，它让我们在施与的同时感受到了生命的阳光和感动，领略了幸福的真谛。生活中，我们始终处在社会这个大环境里，任何人对我们的帮助，我们都要心怀感恩，包括与我们素不相识的人。因此我们要及时地向帮助过我们的他们表达自己的谢意，学会说最简单的两个字：“谢谢”。用真诚的.善心、不带如何私心杂念的，不去为了做善事而做善事，从小事做起，从一点一滴做起，不要因为善小而不为。俗话说：“多做善事，福未到但祸已远离；多做恶事，祸未到但福已远离。”所以，试着每天去做一些自己力所能及的善事吧，在不断给予的过程中，会收获更多的幸福！

其实，幸福感原本潜藏在人们的内心深处，但它往往被来自生活的不良情绪与压力所掩盖，导致人们无法将其发掘，因而觉得自己不幸福，甚至最终失去寻找幸福的欲望。幸福本来是离人们很近的，只要你愿意伸出手，就能够得到。

《哈佛幸福课》读后感2

这本书名很山寨，但绝对值得一读！正如我的一位女性老师所说的，能让人感受到“阅读的快感”。

作者丹尼尔。吉尔伯特，社会心理学家，领导着一个研究人类幸福本质的“社会认知与情感实验室”，并提出了“预测偏差理论”。他认为，人之所以区别于其他动物，在于他可以预见未来，也就是说，人类具有其他动物所不具有的“想像力”。可惜的是，想像力本身有着固有的缺陷，所以人类对于自己未来的情感预期，往往和实际有着很大的“预测偏差”。作者引用了大量心理学和行为科学的最新实验研究成果，详细为我们剖析了“想像力”的工作机理，它是如何“提纲挈领”地描述未来的，它又是如何神不知鬼不觉地擅自在未来的空白处添加了各种细节；它是如何基于现在的情境去构画未来的场景，同时又天生缺失对未来情感的想象能力……我们了解了这一些，或许如同魔术揭秘一样，让我们在观赏“想象力”这个“魔术大师”的表演时，能够会心地一笑。

作者的文笔如同他的专业知识一样让人叹为观止！

这样的一本书，何曾与网上热播的沙哈尔教授的“幸福公开课：积极心理学”相关呢？出版商们出于经济上的考虑，将这本《Stumbling on Happiness》非要硬译为《哈佛幸福课》（也许他们是正确的，因为这本书曾以《撞上快乐》发行过不成功的一版）。在对沙哈尔教授表示敬意的同时，对吉尔伯特教授来说，这又是何等地无奈啊！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找