# 读《真正的幸福》有感

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-07-26

*感受真正的幸福——读《真正的幸福》有感幸福是所有人的梦想，但并不是所有的人都幸福。不幸福的也大有人在。一个人幸福与否，取决于我们对幸福的定义，还有我们是否知道怎样才能获得持久的幸福。《真实的幸福》这本书就用一种通俗而不失科学严谨的方式告诉我...*

感受真正的幸福

——读《真正的幸福》有感

幸福是所有人的梦想，但并不是所有的人都幸福。不幸福的也大有人在。一个人幸福与否，取决于我们对幸福的定义，还有我们是否知道怎样才能获得持久的幸福。《真实的幸福》这本书就用一种通俗而不失科学严谨的方式告诉我们，什么是真正的幸福。

在读这本书之前，我以为它就像其他自助心理学书籍那样教给我们“要宽容别人的错误”、“要积极地看问题”、“要注重心灵的修养”这种简单、枯燥的教条。读完却发觉不是，《真实的幸福》并不是一本心理学的教科书，而是生活实践中的幸福体验。塞利格曼从心理学的角度将精神和物质结合，提出关于幸福的新理念：只有当你的精神投入带来了生命的蓬勃和丰盈时，你才会觉得幸福。书的内容很丰富而且有许多心理测试题，我就简单把它的主要内容分为三个部分来写：幸福的定义、幸福的公式和获得幸福的方法。

一、幸福的定义

关于幸福的定义，不同的人有不同的看法。而作者在《真实的幸福》这本书里提出了一个对幸福的测量标准，那就是生活满意度。他认为，真实的幸福包括积极情绪、自主的投入和对生活意义的追求这三个核心元素。塞利格曼认为，幸福的内涵应该涵盖所有人们在追求的东西，包括人际关系和成就。作者说，幸福没有统一的标准，但却随着精神的投入而有着不同的蓬勃程度。当人生丰盈时，才会充满生机和快乐的情绪。实现幸福人生应该具有五个元素，要有积极情绪、要投入、要有良好的人际关系、做的事要有意义和目的、要有成就感。这五要素不仅能帮助人们笑得更多、感到更满足，还能带来更好的生产力，更多的健康以及一个和平的世界。

二、幸福的公式

如果说幸福可以衡量的话，作者给出了这样一个幸福公式，就是

H=S+C+V

。H是幸福的持久度，S代表幸福的范围，C代表生活环境，V是我们自己可以控制的因素。就是说，我们的幸福持久度=幸福的范围＋生活环境＋自己可以控制的因素。幸福持久度越高，代表我们越幸福。

三、获得幸福的方法

（1）用设计情绪练习提升幸福感

我们先来认识一下消极情绪和积极情绪，以及怎样使用两种情绪。

消极情绪包括恐惧、悲伤和愤怒，它们是我们应对外界威胁的第一道防线，它们使我们进入战斗准备。研究表明，遗传偏向于消极情绪，那些能感受到最强烈消极情绪的祖先，一定是争斗中的最佳幸存者。

积极情绪包括愉悦、狂喜、入迷、温暖、舒适等。积极情绪在进化过程中也有它的目的：它扩展了我们智力的、身体的和社会的资源，增加我们在威胁和机会来临时可动用的储备。

也就是说，消极情绪就像“这里有危险”的警报系统，而积极情绪像一盏“这里有成长”的霓虹灯，它使你在社交上、知识的吸收上和身体健康上更成功，获得更多的收益。

了解了两种情绪之后，我们就可以开始设计情绪，并根据要进行的工作来选择思维方式，从而选择合适的情绪。消极情绪需要批判性思维的工作匹配，比如，研究生入学考试、校对编辑、在竞争激烈的运动竞赛中做决策。如果你在下雨天，坐在安静无声的房间内做上面这些事时，不安的、悲伤的情绪对你不但没有妨碍，反而可能使你的决策更敏锐。

相反，任何需要用到创造力、想象力和广泛思考的工作，例如，设计销售方案、想办法增加生活乐趣、考虑一项新事业、进行创意写作等就需要积极情绪的配合了。你应该找一个会提升你积极情绪的地方来做这些事，比如，空气清新的户外或是咖啡厅，坐在舒适的椅子上，有时还可以听着悦耳的音乐。

了解了两种情绪的另一个好处是，我们可以培养自己的积极情绪。积极情绪可以使你从完全不同的角度进行思考，脱离消极的思考方式。所以作者强调，面对未来的生活，我们要乐观，相信未来，对未来充满希望。

（2）突出优势练习提升幸福感

我们每个人都有优势和劣势，找出你的优势并发挥它，你的幸福感会大大提升。优势包括哪些？作者说，像好奇心、洞察力、判断力、创造力、热爱学习、勇气毅力、仁慈与爱、领导力、幽默、谦虚谨慎等等，这些品质如果发挥得当，都会成为优势，也会成为你获得幸福感的武器。

总的来说，在《真实的幸福》这本书里，作者站在积极心理学的角度给我们提出了关于幸福最严肃的思考。假如我们发现自己山穷水尽、一筹莫展，或者物质富足已经不能使你高兴。那么积极心理学提醒我们，幸福来源于精神层次的提升。真正的幸福在于能够愉悦、满意、专注地投入到当下的生活，要学会从学习和生活中去发现并感受幸福，终极幸福的真谛是在应用突出品格优势的过程中实现自我价值。

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！