# 《真实的幸福》读后感

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-05-29

*《真实的幸福》读后感5篇《真实的幸福》读后感1活着，太忙或者太闲，烦心的事情太多又或者想要的不能满足，总会反复纠结、折腾……刚看完一本书，美国著名心理学家马丁·塞里格曼的《真实的幸福》，他指出人都不愿糊里糊涂过一生。午夜梦回，躺在床上想...*

《真实的幸福》读后感5篇

**《真实的幸福》读后感1**

活着，太忙或者太闲，烦心的事情太多又或者想要的不能满足，总会反复纠结、折腾……

刚看完一本书，美国著名心理学家马丁·塞里格曼的《真实的幸福》，他指出人都不愿糊里糊涂过一生。午夜梦回，躺在床上想自己的生活如何才能不要这么多烦心事，如何才能更幸福，而不是迫于无奈的一天天努力减少痛苦。每个人都有他固定的幸福范围，就像减肥，有嘴码子喊喊的，有真狠下心来减掉的，可我觉得心情舒畅了之后，减掉的肉肉几乎都会找回来。有句话说的很好，没有幸福感的人，不会感到长久的幸福；而有幸福感的人也不会感到长久的不幸。呵呵，这就是生活中无处不在的哲学。

我们如何能够快乐？我们如何才能真的感受到幸福？这本书给我印象最深的当属“塞氏幸福法则”了：过去的就让他过去，未来不会像你想象，抓住现在的幸福。

我们会遇到这样那样的不幸，能否幸福，很大程度取决于我们面对不幸的能力。如果时空逆转回到最想要的过去，回到不幸发生前制止它，可我们没有办法改变已经发生的事实，能做的只有积极面对，只有比拼我们面对不幸的能力。不幸，是弱者的灾难，是强者的垫脚石。强者面对不幸的能力可以是坏事变成好事，使自己从不幸中吸取教训，从而成熟、成长。

”抓住现在的幸福！“”幸福不是一种状态，而是一种能力”。“幸福不在于你拥有多少，而在于你有没有让自己获得幸福的本领。”是的，没有抓住幸福的本领，就算当前拥有再多，你也无法留住，很快会离你而去。

啊哈哈！总结哈！对过去的悲伤随他而去，对现在的幸福好好珍惜，对将来的问题坦然面对。就是最幸福的孩纸！

就像叔买的这盆袖珍椰子，没有像芦荟一样离我而去，几个月来依然坚强的活着。有我的关爱，相信它也狠幸福！

**《真实的幸福》读后感2**

花了近两个月的时间，断断续续地看完了《真实的幸福》这本书。《真实的幸福》这本书用简单的语言告诉我们什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。

此书用通俗易懂的语言和严谨的逻辑结构，分为12章三个部分。第一部分1-7章讲述了什么是幸福；第二部分8-9章讲述了幸福在哪里；第三部分10-12章讲述了用幸福斟满人生。书中涉及到的幸福范围很广，从事业，家庭，婚姻等多角度多层次教会我们如果更幸福。

在客服中心工作的我们，随着上班年限的增加，脾气越来越怪，也出现了很多惯性思维，逐渐麻木的我们，已经忘记了感恩和宽恕为何物，很少能够感觉到有幸福感。总是会习惯性地认为客户应该知道这项业务要收费，或者这是一个常识，甚至认为这明明是你自己开通的业务，还有二次确认，为什么还是不承认？而且往往遇到一通较纠结的电话，我们就会耿耿于怀，接下来一天就会觉得个个电话都不顺，忍不住地发火，辱骂。

正因为我们在服务中经常有一厢情愿的想法，往往在沟通后发现客户无法达到我们的要求，一直沉浸在过去的纠结中无法自拔，当客户对于我们颇有微词的情况下，我们会生气且失望，强按着心头的怒火，勉强回答问题；当然，心细如发的客户，经常会听出端倪，自然也不愿意和你再多说一句，这种情况下多半以不欢而散收场。

看了这本书以后，给了我很多的启示：真实的幸福源于自己的优势和美德，并在生活中充分发挥他们。有的人遇到连续的困难和打击后，退缩了，认为自己无能为力；失败后就认命了，不再尝试或努力；悲观的人常常认为挫折或失败的原因是永久的，普遍的；而且全是自己的错，在遇到连续的困难和打击后，退缩了，认为自己无能为力。相反，有些人却越挫越勇，好像不识时务，乐观的人具有坚韧性，把自己所面临的挫折看成是特定的，暂定性的，是别人行为的结果。

**《真实的幸福》读后感3**

很惭愧，用了1个多月的时间才读了《真实的幸福》的一半。到底什么是幸福？马丁?塞利格曼说幸福是有章可循的，幸福是可以评估的，幸福是可以养成的。

塞式幸福法则之一：过去的就让它过去。

每个人的成长环境不同，对事物的认知有所差别，对幸福的要求也会不一样，有的人睡一个懒觉、买一块面包就会幸福感爆棚，可有的人即使站在金字塔的顶端也没有太多的幸福感。每个人的道路也都不可能一帆风顺，总会遇到这样或那样的不幸，所以我们能否幸福，很大程度上取决于我们应对不幸的能力。我们没有办法改变已经发生过的事情，只能是积极面对未来。我们都有过快乐与幸福，也有过悲伤与痛苦，这些每个人都可以切身感受到。事实上，我们这样的感受，总有一天会成为过去，既然已经感受过、拥有过，你就必须要承认它的出现与存在，并且接受它，容忍它，让它在你的生命里轻轻地滑过，自然会收获到一种坦然、诚实、豁达，这样才会得到升华、美化。

塞式幸福法则之二：未来不全像你想象。

当面临同一选择时，不同的人想象的未来也是不一样的。有的人就会把问题复杂化，将事情灾难化，我好像就是这样的人。记得中学时代，要走进一间教室做什么，记不清楚了，我说我不敢进去，怕没有座位，我的老师对我说：你不进去，你怎么知道没有座位呢？走进去是不是才知道呢？我犹豫了犹豫，还是他的话让我鼓起勇气走进了教室，这是我记忆很深刻的事情，这就是把未来想象成灾难的思想的自我约束，从而导致了行为的自我约束。

所以换个思维思考问题吧，希望自己在成长过程中为之奋斗的最终目标，只有永远心怀希望，才会拼尽全力去实现。

**《真实的幸福》读后感4**

美国心理学之父——塞利格迈，那位做了习得性无助实验被广为流传的心理学大家力作《真实的幸福》是一本提升幸福感不可不读的经典。

科学研究表明，有幸福感的人会更长寿、爱笑的女人更幸福，所以，幸福只是一种主观上的感受，一种来自自我内心的满足。在遭遇打击和挫折后，我们很容易放弃希望，不再努力，其实乐观的人具有坚韧性，他们把自己所面临的挫折看成是特定的、暂时的，是别人行为的结果。

过去的事不能决定未来，不要把自己桎梏在过去。

感恩、宽恕能改变你的记忆，感恩能增加美好记忆的强度，而宽恕则将痛苦记忆的.保险丝拆掉，使他不能再被引爆。

未来不全像你想象：

如果你把不幸的事想成“永远”、“从来”、“总是”，把它归因到人格特质上，那么你就是一个悲观的人。如果你把不幸的事想成“有的时候”、“最近”，把它当成偶发事件，你就是一个乐观的人。乐观的人认为好事会惠泽到他所做的每一件事，而悲观的人则认为好事只是特地条件引起的。

抓住现在的幸福：

眼前的幸福和过去、未来的幸福有非常不同的成分，他包含愉悦、满意、愉悦，带有很强的感官和情绪特点，例如狂喜、兴奋、高潮、欢笑、兴高采烈等。纯粹的感官上的满足与快乐，不需要思考。满意是做了我们最喜欢做的事而带来的感觉。这种满意会使我们整个沉浸在里面，失去了自我意识。

人在快乐时，更有创造力，视野变宽，更有探险精神，这个变宽变广的过程增加了他们的资源，使他们面对挑战时更可能获胜，反过来又增加他们的积极情绪，从而更扩大了他们的视野。

美好的生活来自每一天，都该将突出的优势、有意义的生活用于增加知识、力量和美德。这就是我读这本书最深的感受，活动当下，幸福着我的幸福。

**《真实的幸福》读后感5**

断断续续地把《真实的幸福》看完了，最大的收获就是了解了什么是幸福。它与我以前的理解有一点点的偏差，我一直都觉得幸福就在身边，幸福只是一种感觉，看完马丁·塞里格曼的书之后，发现幸福是有章可循的，幸福是有注解的，幸福是可以评估的，幸福是可以养成的。我不得不佩服塞里格曼博士，他为我打开了一扇通往幸福的大门，而我也正努力使自己和身边的人幸福！

幸福是什么？有人说“幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽；幸福就是睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋”。谁会当真呢？一个拙劣的比喻，引人笑笑而已。还有比这更高级的隐喻，也终究不过是讲述说了幸福丰富内涵的一个方面，想准确解释“幸福”这个词，还没有哪种说法能够单独胜任。马丁·塞利格曼，积极心理学领域的专家，被称为“积极心理学之父”，曾以最高票当选为美国心理协会主席。他说“定义幸福的字句比定义任何一个哲学问题的都多，幸福是被误用、滥用最多的词之一”，由此可见，对于什么是幸福还是不要去管的好。塞利格曼也认为，他只关心幸福的成分，基于科学上的发现，就可以增加幸福感。

弄不清楚什么是幸福，是不是意味着我们没有办法增加幸福呢？也不是，就像饥饿难耐的时候吃上一顿大餐，酒足饭饱之余，心满意足，情绪极佳，我们大约知道此时自己是世界上最幸福的一小撮人之一。这种幸福可能非常短命，因为吃坏肚子的概率总是存在的，但比起饥饿时的痛苦，饱餐之后的幸福感是大大的增加了。塞利格曼也认为，他只关心幸福的成分，基于科学上的发现，就可以增加幸福感。

可不可以这样说：幸福是什么，这并不重要，重要的是幸福的成分。“当一个人沮丧的时候，他比较容易唤起悲伤的记忆，而不会想起幸福的往昔”。

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！