

2023年幸福读书笔记摘抄(优秀6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

幸福读书笔记摘抄篇一

那什么叫幸福？

作为一位资深的心理学医生，作者毕淑敏告诉我们，幸福感来源于目标感，所谓有意义的快乐便是幸福。毕淑敏说，“人是一种奇怪的动物，他一定要为生活找点意义。生活本没有意义，所以我们要让它变得有点意义。生活本身并不幸福，所以我们要幸福地生活。”

很多新颖的'观点首次出现在《破解幸福密码》里。在书中，毕淑敏从心理学、医学、人文科学的角度，通过案例，为我们详细解答如何破解自卑、抑郁、焦虑、悲伤、死亡、恐惧等这些潜藏在意识深层的创伤，思考与探索和谐平衡的心灵艺术。

书中指出：“哀伤不必强求消失，只是成为我们历史的一部分。不要把悲伤的骨骸永远存放在记忆的衣橱里，一打开柜门就散落一地。要把它打包，放在记忆的深处。心里的安静，也要渐次完成，不必急。”哀伤也要释放出来。

在全书，我深有感受的是这一句：“有一个良好的社会支持网络，有值得信赖的人，能有效抗击焦虑和危机。”愿拿到这本书的人能细读、细品、细悟，生命的律动，生活的节奏，也许会因此而不同。

人生多么不容易。所以，抓住生活里每时每刻的幸福，享受生活，接受自己，快乐伴随！这本书很平易近人，娓娓道来，并不觉得说教！我觉得有收益。幸福，原来真的可以调试。“幸福有盲点，失去过的人才知其可贵”“找到新模式，覆盖内心深处的自卑”“哀伤不必强求消失，让其成为历史的一部分”。

幸福读书笔记摘抄篇二

许多年前，人们会这样说：“有食物才幸福。”“有钱才幸福。”女人会说：“有一个漂亮的钻戒是幸福。”男人会说：“有别墅大宅才是幸福。”小孩说：“美味的比萨饼是幸福！”这些倒是能体现社会的进步，生活条件的改善。可直到读了《建设幸福中国》，我才明白了什么是真正的幸福。

幸福，其实就是那点点滴滴的小事：和你的父母吃顿饭是幸福；和你的亲人通一次话是幸福；能让别人诚实地信任自己也是幸福……幸福，其实就是那来自心底里的温暖，她能让我们感到快乐、希望，这才是真正的幸福！反之，一些人只是把拥有大宅、名车、名表看做幸福……这些可以让他们获得短暂幸福的奢侈品所带来的快乐仅仅是表面上的快乐。揭开他们的内心世界，贫瘠空虚！

其实，我们能平平安安的生活在这个世界上，就是一种幸福！而这种幸福更是需要珍惜的。珍惜时光，生活就会充实；珍惜亲情，家庭无比温馨；珍惜友情，你会自由快乐。如果是随意挥霍幸福，一旦失去，无论再如何挽留也无济于事，带来的只有更大的悲痛！所以，当幸福来临时，我们更需要珍惜幸福！

珍惜幸福十分必要，而创造幸福更难能可贵。爱因斯坦曾说：创造力比知识更重要。伟大的科学家们用双手，用智慧，迸发出创造的火花。原子弹爆炸，卫星升空，高铁一日千里，神七太空遨游，创造的中国让世界震惊和佩服。奇妙的创造

力使祖国强大，我们才能感受到幸福。那么，我们该如何创造幸福呢？我觉得应该好好学习，用知识武装自己，用知识谋取幸福。因为我们是祖国的新一代，如同初升的太阳一样，充满活力和希望。其实，我们只要从一点一滴的小事做起，捡起一张纸、为邻居扫雪，这些都是建设幸福中国的体现！用双手创造幸福的社会，才能从心底里感到幸福！

《建设幸福中国》这本书昭示我们：建设幸福中国，我们责无旁贷。而在奉献和创造的过程中，我们就能够体验到幸福和快乐：幸福中国，快乐人生！

幸福读书笔记摘抄篇三

幸福，是依靠在恋人宽阔肩膀上的甜蜜；

幸福，是抚摸儿女细嫩皮肤的慈爱；

幸福，是注视父母沧桑面庞的敬意。

幸福是什么？

幸福是一个谜，你让一千个人来回答，就会有一千种答案。幸福就是当我看不到你时，可以这么安慰自己：能这样静静想你，就已经很好了。幸福就是我无时无刻不系着你，即使你不在我身边。

我暑假读了这本由现代教育报主编雷玲编著的《教师的幸福资本——成长为优秀教师的8种特质》，深有感触，这本书不是要告诉你幸福人生的生存法则，也不是要指明幸福人生的捷径佳途，而是想借对自己曾经的教师生涯的梳理、反思，借对自己从事教育新闻工作以来零距离接触、采写过的教师故事的整理、归类，从中品尝一下幸福的滋味，触摸一下幸福的温度。通过阅读《教师的幸福资本——成长为优秀教师的8种特质》这本书，我受益匪浅。

《教师的幸福资本——成长为优秀教师的8种特质》包括：1、我可以成功——优秀教师的心理资本。2、做你自己——优秀教师的个性资本。3、与成功——优秀教师的情商资本。4、做有学识的教师——优秀教师的才学资本。5、做研究型教师——优秀教师的专业资本。6、挑战工作——优秀教师的职业资本。7、提高个人魅力——优秀教师的品位资本。8、人脉——优秀教师的社会资本。要成为一名优秀的教师，我们就要拥有这些资本。

首先教师要拥有良好的心理素质。教师的心理素质是教师在教育活动中表现出来的，决定教育教学效果，对学生身心发展有直接而显著影响的心理品质的总和。因此，要成为一名优秀教师，就必须在教学过程中培养自己良好的心理素质。

从心理学的角度看，一个人面对事情所持的心态，往往决定事情的成败。人通常会受心理暗示的影响。心理暗示是指人受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点，是人们在日常生活中最常见的心理现象。它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。

美国成功学大师拿破仑希尔曾说：人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。

“或许，我们没有过人的智商，但我们有良好的心态，有聪明的情商，有坚韧的品质，有执著向上的精神，和对教师职业的喜欢与敬畏，对每一个学生的尊重与爱护，对生活的不公不怨不艾，对心中的梦想不弃不舍，只要我们拥有这些，我们就一定能够拥有幸福的资本，一定会在前行的路上品尝到幸福的滋味，感受到幸福的温度。”作者在后记中的这句话，一路温暖着我。

幸福读书笔记摘抄篇四

一次偶然的机会，我在书店看到了《拥抱幸福的小熊》这本书，便随手拿了起来。谁知这一拿我却不愿再放下来！

我把它买回家，就如饥似渴地读起来。它的魅力非同凡响，我的眼泪都被引了出来。

小念在童年时代，家庭遭遇重大变故，变成了一个自闭的女孩。一次并非偶然的机会，林医生送给小念一个泰迪熊和温暖的微笑，并告诉小念：“拥抱泰迪就是拥抱幸福！”经历了许多磨难和通过小念的不懈努力，她最终拥有了很多很多的小熊，也拥有了很多很多的幸福。

这个故事真实感人，读完时，我的泪水把书都湿透了。

现实是残酷的，父母的离异，亲人病故，他人陷害，家境贫寒……让人觉得幸福遥不可及，小熊看来是多么地近，但实际却是多么遥远，让人永远都追赶不上它的步伐。可是，小念做到了。她忍气吞声，受到挫折勇敢地去面对，去挑战，去战胜它。她像野火烧不尽的小草，向着太阳，勇敢地成长！因为她有一颗真诚、善良的心。

再如，我们的校运会快到了，很多同学因为身形问题或被同学的忠言逆耳而没有了自信心从而放弃了参加校运会的机会。其实，他们大多数都适合一些项目的，可是却对自己没有信心。如果他们肯下工夫去练习，肯定可以为自己争光，为班争光，让别人对你刮目相看的。

幸福读书笔记摘抄篇五

无来由地喜欢苏芩这个人，也不知道是从甚么时候就开始了，或许一是被她的名字吸引，也许是在电视或哪里曾一睹她的真颜，被她的优雅所惑，总之，看到她的新书就忍不住想要

拿来读一读。

婚姻爱情的讨论，就像一道道无解的数学题，不管你怎样写都是写不完也道不尽的，每一个人有每一个人的生活方式，每一个人的爱情观也带来不同的爱情故事，而这些或平凡或热烈的爱情到了苏芩的笔下，就是一次又一次释疑解惑的时候。

我想，即便号称专家，也未必就全是正确的时候，但是苏芩的文字，有时我们可能其实不一定是为了要从那里面找到一个标准答案，而是被她文字中无时无刻不流露出来的女性美所吸引。女性对爱情的渴望远远要超过男性所能想像的，这类梦也许从我们听到的第一个童话故事时就开始了，少女时期更是对未来充满了粉红的期待，到了婚姻中，又仍然会比男人多一份细腻的需求，即便是老下去了，爱情之火也永久不会在心中熄灭，女人仿佛天生就是爱情的追随者，所以我们常常说的“自取灭亡”与女人对爱情的渴望几近同出一辙。所以不管我们走到人生中的哪一个阶段，都仍然会喜欢看关于爱情的电视剧，喜欢读关于爱情的小文字。

这本书相较于前不久出版的那本书，我认为更胜一筹，这本书里面是一篇一篇的小散文，小故事里却含着人生的大道理，看似是爱情的小菜，其实却是女人活得更美好的金玉良言。这本书的装帧设计太让人喜欢，不但封面以粉红为衬，即使是内页也以粉红的边边为托，每每翻书，都顿觉眼前如此清新，也顿觉日子粉红得如此轻松，更有读下去的愿望。

正如作者所言，这本书是从女孩到女人的心灵成长课，从公主到女人的演变，从爱情的魔幻中到自我成长的演变，从爱情到婚姻的演变，成长看起来轻松，却是一堂堂不能不修的课程。

书的设计很有趣，从星期一到星期日，也许这既是告知我们成长需要一个进程，也是说没必要急着将书一口气读完，每

天一章，既吸收又消化，让自己的成长变得优雅而从容一点儿。

对爱情中的女人，或女人中的爱情这个永久而古老的话题来讲，不管说多少遍，以多少种角度来说都是不够的，时期不断地产生新的物种，爱情的观念也需要不断地更新，所以我们对爱情的修炼也是永久无穷无尽的。

幸福读书笔记摘抄篇六

《做一个幸福的教师》看到这本书，我就被它的主题深深吸引，“幸福”使我们一直都追求的，现在我国许多城市都希望市民的幸福指数增强，可见幸福感对一个人，乃至一个城市，一个国家是多么的重要。

通过读《做一个幸福的教师》我感觉到，教师的幸福感应该是享受自己的工作状态，具体是：要懂得享受课堂，懂得研究教学，懂得享受学生，懂得享受生活。说到底，教师的职业幸福就是一种心态和状态，也是信念与追求的体现。教师是学生精神世界的引航者，我们必须拥有好的心态面对工作和学生。心态决定状态，有了好心态就有了好心情，心情是可以传递的，教师是爱的事业，有了好心情，就能笑对生活，就能爱每一个学生，同他们“打成一片”，就能通过言传身教让学生陶醉，接受情感的洗礼、引导和激励。有了一份好的心态，就会少一些烦恼多一些快乐，少一些狭隘多一些豁达，就会把教育视为一种艺术，在忙碌与创造中收获更多的幸福，乐此不疲虽苦犹甜。我认为，当我们的付出被家长和社会认可时，必然会带来无比的快乐，会被幸福紧紧地“包裹”着。

现实中，我们该怎样让自己的幸福感更强呢：

教育是什么？教育是以人生价值的实现为旨归，教育是培养人感受幸福、创造幸福的能力，教育的本真意义就是使人幸福。

教育为了什么?教育的终极目的是让人生变得更美好、更幸福,是唤醒探索真理和追求幸福的生命力量。反思我们的教育,被功利迷惑了视线,忘却了人的生命及其价值的实现,迷失了自我,遮蔽了灵魂,失去了真谛。使得本该充满生命活力的学校和课堂,却处处散发出忽视生命、扭曲生命、窒息生命的气息。因此,教育要回归自我,就必须从过去异化的状态中走出来,关注生命、认识生命、理解生命并提升生命作为其基本追求,从而最大限度地发挥生命的潜能、显示生命的真谛并澄明生命的意义。

教师职业使命的真谛乃是精神成长,即引导未成年个体精神世界的生长生成,启迪他们对于人生和世界的美好情怀,给他们的幸福人生奠定良好的精神基础。然而,教师是学生幸福的教育生活创造者,学生的幸福人生只能在幸福的教育场景中展开。只有教师“幸福地教”,才有学生“幸福地学”。因此,基础教育课程改革在关注学生幸福生活的同时,也要求广大教师启动职业幸福的按钮,建构属于自己的幸福。

无意义的工作只会孵化出无意义的人。同样,今天教师生活的无意义,很大程度上源自教育工作的无意义。教师幸福离不开教师自身的专业发展,离不开教师对职业和生命的热爱,离不开校内外生活的充实和对生命意义的感悟。教师的专业生活是教师感受和创造职业幸福的基础和源泉。

苏霍姆林斯基曾说过:如果你想让教师的劳动能够给教师带来乐趣,使天天上课不至于变成一种单调乏味的义务,那么你就应当引导每一位教师走上从事研究这条幸福的道路上来。我们无法回避教师这一职业简单重复的特点,作为教师不要只像“春蚕”“蜡炬”一样来毁灭自己,获取畸形的心理满足;也不能只靠升学率等教育的gdp来显耀自己的职业成就,而应在成就学生的同时成功自我。

追求幸福是一个人的主体性不断增强。人的心性境域不断拓展的过程。一个幸福的人,必然是能够用心去感受幸福与快

乐、心性素养比较高的人。

由于教师职业的特殊性，需要教师在教育活动中扮演多重角色。于是，“扮演”成了教师职业生活的惯常方式。在“扮演”中，教师的角色不断自我膨胀，而个性则日渐萎缩，教师生活的内在价值基础日渐动摇和脆弱。在“扮演”中，一定社会的角色规范影响着教师幸福标准的定位，教师依据一种被教化和灌输的幸福标准来体验自己的幸福。实质上。这是没有自我内核和内心根基的幸福。“教育不是教师的一种角色表演，而是他的一种个性存在。”因此，教师幸福的实现更要摆脱有心无力的“神往”心态，力戒对外部力量驱使的听任。深入到个体心灵层面，形成属“我”的幸福尺度和自主的创造、感受、享用幸福的心理图式。

自我实现是人的最高需要。叶澜教授曾说过，教师职业是充满职业魅力的，是能充分体现和提升从业者生命价值的职业。教师应当理直气壮地追求自己的幸福，教师从事其职业活动不只是为了学生成长所作的付出，不只是对别人交付任务的完成，它同时也是对自己生命价值和自身发展的体现。虽然现实中部分教师生活拮据、清苦，甚至仍有捉襟见肘的寒酸，但这并不排斥某些教师超越纯粹物质欲望的追求，从职业中获得了精神的自由，实现自我，充实人生，感受到幸福和美的存在，彰显了生命的价值。

信仰是人的精神、生命、行为的终极依据，它从终极关怀上指导人类精神世界，它在终极价值目标上给人提供一种内在的动力，它是对人生最高价值和社会最高理想的反映、评价和把握。因此。具有信仰的人一定是个内心自由、心灵幸福、生命丰富的人。

然而，当前教育正在经历着一场严重的“信仰危机”，由此给广大教师带来的是一种精神的痛苦、意义的失落、价值的迷茫。它使人生活在一种无根感、疏离感、漂泊感之中。教育需要有教育信仰的教师。教育信仰把教育理念转化到自己

的教育行为中并贯彻始终，它能使教师坚定地认同教师职业及与这一职业相关的生活方式。更为重要的是，教育信仰能为教师提供强大的力量支持，引导教师在万花筒般的世界中拒绝各种诱惑，把自己所有的力量集中在教育理想的追求之中，并能从中体验到生命的意义和价值，体验到人生的幸福。