# 2025年幸福之路读后感(汇总8篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-07-28

*“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”?读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。可是读后感怎么写才合适呢?下面我就给大家讲一讲优秀的读后感...*

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”?读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。可是读后感怎么写才合适呢?下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**幸福之路读后感篇一**

第一次读罗素的《幸福之路》是在高中的一个暑假。学生时代对幸福的追求无非就是家庭幸福和学业有成。现在将近十年过去了。从学校的象牙塔开始，从学生逐渐成长为社会人的过程，也带来了追求幸福的新变化。例如，学业成功不再是我们的目标。相反，这是事业上的成功。

罗素说：“大多数工作给人两种满足，一种是打发时间，另一种是给野心以一定的发泄口，而这足以使一个从事无聊工作的人比一个人快乐得多谁没有工作。”但当工作有趣时，它的满足感会远胜于单纯的娱乐。”这句话用在社区工作者身上再合适不过了。

以前，社区工作人员在公众眼中是一份枯燥的工作，每天要处理家长带来的\'琐事。在我的记忆中，社区工作人员大多是一群40多岁的叔叔阿姨，每天端着一杯茶，一包葵花子，聊着天，劝着打架。在当时经济形势所迫的大量下岗工人看来，这是一件幸福的事情。一晃十几年，我成为了一名社区工作者，才发现原来觉得枯燥乏味的工作变得有趣多了。

我刚来社区接手的工作之一是文体工作。正是这些文体活动，让社区工作变得更加有趣和生动。每一次活动我都是组织者和参与者，在欢声笑语中我能学到很多东西。趣味运动会不仅锻炼了身体，还拉近了与社区居民的联系；端午包饺子，冬至包饺子。未成年人的系列活动，不仅丰富了他们的假期生活，也丰富了他们的人生体验；开学典礼不仅为即将入学的孩子们开启了美好的祝愿，也传承和弘扬了中国的传统礼仪……这些活动赢得了社区居民的积极参与，以及他们感恩和发自内心的声音表扬，给了我们社区工作者莫大的喜悦和满足。或许这就是工作能带来快乐的原因吧。

**幸福之路读后感篇二**

前不久刚刚读完这本很贴近生活的哲学著作，因为之前从别的书里对罗素有过一些模糊的认识，所以，读起来并不陌生。另外，我也没有对每一本读过的书都写一篇心得的习惯，因此，也只是想借着《幸福之路》来整理整理最近混乱的思路和波澜的情绪，而且也不用浪费精力来取名字了。

每次在临近假期和年关的时候，在火车站，汽车站，和一些县城的车站里，到处都能看见那些背上背着，手里提着，胸前挂着大大小小的行李包的工人们，有的还要牵着孩子，他们睡在地上，吃着泡面咸菜，有的一连几天都买不到票，他们弯着腰，排着队，尽管可以从他们的眼睛里看到一些回家的喜悦，但是更多的还是在那一张张麻木的脸上，被风雨留下的苦难的痕迹，苦难是什么，是让一个失去感情的生活程序，是一种让人放弃希望的现实基础，还是一种让人一味服从的社会地位？是谁给了谁的权利，在他们的脸上写下了苦难，是自己，还是现实。但是我的所见所想就不会偏颇吗？也许关于他们，可能没什么文化，可能没什么地位，可能没什么未来，但是他们真真实实存在着，生命的重量切切实实，虽然看起来沧桑渺小，但是谁知道他们的心里面躲藏着多少个小幸福，也许对于他们的苦难，仅仅是我片面的主观臆断而已啊，所以，我宁愿相信世界是美好的，我宁愿去相信他们的幸福，去尊重他们的经历，去感受他们的`真实。

其实，幸福说大可以大到天上，远到看不见的地方，但是，幸福说小却可以小到身边，近到看不见的心里。它是一种角度，站在我们肉体之外的某个点上来注视着一切，也是一种态度，是发自我们心底的一种色彩来美化着一切。如果把幸福抽象了，也就没有那么多的棱棱角角和世俗功利了。

可是世界总归不是抽象的，那么世界上最真实的幸福也不可能是完全抽象的，所以，还是要回归于具体。具体到衣食住行，具体到所有的点点滴滴的真实的物质和感情。所以，不好好工作哪行，不爱护家人哪行，不努力奋斗哪行，不对得起自己哪行。

靠谱是什么，靠谱的好小伙就是不但要有情、有义、有感性，还必须有血、有肉、有本领。sorry·russell。

**幸福之路读后感篇三**

每个人对幸福的定义是不同的。你读过贝特兰.罗素的《幸福之路》吗?读完之后有着怎样的读后感呢?请看以下小编带来的幸福之路读后感，与你分享!

最近读了贝特兰.罗素的《幸福之路》，他的思想在现在看起来依然是那么先进，那么贴近现实，这让我感觉很震撼。

现在社会人们的生活水平提高了，都在追求幸福生活，但是幸福的指数却在不断下降。

每个人都在抱怨生活的压力过大，读过此书后，我的内心反而变得充实很多，明白了如何才能踏上。

印象最深的是作为封面的插图：飞机失事，下面是白雪皑皑的高山，飞行员穿着全套滑雪装备、踩着雪橇，悠然自得的跳伞而下，准备来一次刺激的高山速滑…… 题注是“一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运播弄的可能性也越小，因若他失掉一样，还可以亡羊补牢，转到另一样上去。”

幸福其实不那么困难。

不是爬上了山峰，才是成功地幸福。

生活的幸福来自平衡。

尽量多地拓展你的生活，发展你的能力，关心、帮助、改变更多人的命运，这样每一天都会洋溢着幸福。

在他的书中，充满了生活的智慧和实用的道理。

论婚姻、论情爱、论竞争、论妒嫉、论工作...每一论都没有脱离生活的主题。

记得有人说过，我们读书，其实是在读自己。

看小说的时候寻找着自己的影子，总想从别人的结局里预知自己的结局，或是，得以知道自己该怎样选择。

看《幸福之路》，整理这些被自己圈点出来的部分，一字字打出来，发现，其中的许多正是自己认同。

太多的共鸣，太多的回味无穷。

原来看哲学书，自己沉思，是件如此享受的事情。

于是，书架上摆上了更多这类书籍。

其实，它们并不枯燥，甚至很有趣，更别提其中给人的启示。

罗素首先用了半本书讲不幸福的原因，其次用余下篇幅讲了人幸福的可能。

当孜孜以求“幸福之路”的时候，有没有想到过也许追求的恰恰是相反。

“如果方向不正确，再努力又有什么用呢”。

如果多避免些不幸福的原因，幸福就要简单很多。

大致来说，我边读边对照着我自己，确实有道理。

但一片混沌的大脑还无法清晰的总结，只能说出目前残存的印记。

罗素还讲到很多，关于孩子，关于爱情，关于犯罪感的等等。

还有一个是，要培养工作的“自尊”。

这点很有道理，工作的时候感觉不幸福是为什么呢?你做着你不喜欢的，你认为没有价值的事情，你没有自豪感、自尊心，这就已经进行了自我的否定。

罗素甚至建议那些工作感觉不到幸福的人，抛弃一切去一个体力劳动的地方，为基本需求而耕作。

不过，如何培养工作的自尊，我还不曾学会。

生活中很多的矛盾、很多的冲突，原来已经有前人好好地思考过了。

捧着这本书，感觉是人生的一份厚厚的财富。

《幸福之路》一书是英国著名哲学家贝特兰凘罗素所著，中文版由中国著名文学翻译家傅雷翻译。

罗素是20世纪最杰出的哲学家之一，同时又是著名的数学家、散文作家和社会活动家。

罗素一生驰骋于数学、逻辑、哲学、政治、社会、历史、道德、宗教、教育等诸多领域，写下了六十多部著作和大量文章，对20世纪的思想文化和社会生活产生了巨大的影响，被人们誉为“世纪的智者”。

1950年，罗素荣获诺贝尔文学奖，评委会旨在表彰他的“哲学作品对人类道德文化所作出的贡献”。

在《幸福之路》一书中，罗素没有运用任何高深的哲理，而是把一些自己经历证实过的看法归纳起来，制做出一张获取幸福的良方，希望人们能够找出自己生活理念中的病因和治疗方法、也能够找到幸福的真谛并使自己变得幸福。

他在序言里说：“在以下的篇章里，既无高深的哲理，也无渊博的征引。

我只是把通情达理的一些意见归纳起来……因为不少烦恼的人凭着适当的努力可以变得幸福，所以我才写下这本书。

”罗素书中论述不是抽象的理论，而是他自己生活实践的结果，是他的阅历和观察积累而成的人生感悟。

因此，这本书浅显易懂，读起来趣味性较强，而且确实对追求幸福的人们有启发作用。

在书的前半部分罗素谈了不幸福的原因和现象。

他讲到人们不幸福一部分原因是由于社会环境，一部分是由于心理素质。

显然，这本书主要是剖析世界观、伦理道德观、生活习惯等给人带来的不幸福或者幸福的感受。

罗素认为，不幸福的人一般是因为深陷在“自我沉溺”之中而不能自拔，他分析了三种自我沉溺之人，分别是自责者、自恋者、自大者。

第一种类型是自责者，就是那种沉溺于犯错意识的人，也就是那种过于求全责备、追求完美、理想主义的人。

他们的特征是在做任何事情之前先给自己描绘出一幅理想的图画，而实际发生的情况却和自己的理想不断产生冲突，为此他觉得自责、矛盾、苦恼。

这种状况实际上是那些对自己要求过高的人在理想与现实的巨大差距面前的一种不适应症。

第二种类型是自恋者，其特征是喜欢自赞自叹并希望受人赞叹。

当然这种心理几乎人人都有，但发展过度就会陷入怨天尤人的情绪。

换句话说，自恋者显示出一种强烈的虚荣心，虚荣心得到满足的\'时候就感觉幸福快乐，得不到满足的时候就会觉得失败绝望。

罗素认为，一个人只想要社会景仰他，而对社会本身丝毫不感兴趣，他就未必能达到自己的目的，即使能够，也很难感受到全身心的快乐。

所以虚荣过了头，漠视关心他人和参与社会活动的乐趣，这种人就不可避免地经常感觉不到生活的幸福之所在。

第三种类型是自大者，这种人自以为了不起、竭力要达到权力的顶峰并一味追求个人名利。

这一类型的人权力欲比较强，若是不能征服别人或爬到自己期望的高度他就会不快乐。

生活中我们遇到总是要把自己的意愿强加给别人或总是贬低别人抬高自己的人，应该就属于这一类型。

罗素辩证地分析指出，这种人的自大心理一般是以前的自卑心理所致，如果其欲望被约束在适当范围还可以增加幸福感，如果把这看作是人生唯一的目标时，就可能给其“外部世界或者内心世界带来巨大的灾难”。

另外还有很多混合类型的心态可以使人感到不幸福，罗素在书中分别论述了竞争、攀比、疲劳、嫉妒、犯罪意识、被虐、畏惧舆论等等造成不幸福的原因及其对幸福生活的影响，并有针对性地介绍了应对措施。

罗素在书的后半部分则告诉人们如何走上幸福之路的方法。

首先他分析了产生快乐的因素，然后论述了兴趣、情爱、家庭、工作、休闲、获得与舍弃等因素与幸福的关系。

罗素说，幸福，显然一部分要靠外界环境，一部分要靠自身努力。

除了外界环境，他认为在个人自身的范围以内，幸福是很简单的事情。

也就是说，如果能拥有温饱、健康、爱情、颇有成就的工作、小范围的受人尊敬，就足以使人幸福，这几乎是人人可以达到的自然的幸福。

然而还有一种幸福是精神层面上的幸福，其唯一的条件是人们的热情和兴趣向外而非向内发展，也就是说人们想要得到这种幸福，首先要摒弃自我中心，跳出自我，放远目光，客观地看待自己和他人，满腔热忱地融入社会生活。

过于算计个人的得失，而理想与现实的差距有时又令人沮丧，以致他们在追名逐利和过度虚荣中很少拥有幸福感，在长期负面情绪压力之下，身体健康也容易受到损害。

这种例子在我们身边并不鲜见。

**幸福之路读后感篇四**

《幸福之路》一书是英国著名哲学家贝特兰凘罗素所著，中文版由中国著名文学翻译家傅雷翻译。罗素是20世纪最杰出的哲学家之一，同时又是著名的数学家、散文作家和社会活动家。罗素一生驰骋于数学、逻辑、哲学、政治、社会、历史、道德、宗教、教育等诸多领域，写下了六十多部著作和大量文章，对20世纪的思想文化和社会生活产生了巨大的影响，被人们誉为“世纪的智者”。1950年，罗素荣获诺贝尔文学奖，评委会旨在表彰他的“哲学作品对人类道德文化所作出的贡献”。

在《幸福之路》一书中，罗素没有运用任何高深的哲理，而是把一些自己经历证实过的看法归纳起来，制做出一张获取幸福的良方，希望人们能够找出自己生活理念中的病因和治疗方法、也能够找到幸福的真谛并使自己变得幸福。他在序言里说：“在以下的篇章里，既无高深的哲理，也无渊博的征引。我只是把通情达理的一些意见归纳起来……因为不少烦恼的人凭着适当的努力可以变得幸福，所以我才写下这本书。”罗素书中论述不是抽象的理论，而是他自己生活实践的结果，是他的阅历和观察积累而成的人生感悟。因此，这本书浅显易懂，读起来趣味性较强，而且确实对追求幸福的人们有启发作用。

在书的前半部分罗素谈了不幸福的原因和现象。他讲到人们不幸福一部分原因是由于社会环境，一部分是由于心理素质。显然，这本书主要是剖析世界观、伦理道德观、生活习惯等给人带来的不幸福或者幸福的感受。罗素认为，不幸福的人一般是因为深陷在“自我沉溺”之中而不能自拔，他分析了三种自我沉溺之人，分别是自责者、自恋者、自大者。

第一种类型是自责者，就是那种沉溺于犯错意识的人，也就是那种过于求全责备、追求完美、理想主义的人。他们的特征是在做任何事情之前先给自己描绘出一幅理想的图画，而实际发生的情况却和自己的理想不断产生冲突，为此他觉得自责、矛盾、苦恼。这种状况实际上是那些对自己要求过高的人在理想与现实的巨大差距面前的一种不适应症。

第二种类型是自恋者，其特征是喜欢自赞自叹并希望受人赞叹。当然这种心理几乎人人都有，但发展过度就会陷入怨天尤人的情绪。换句话说，自恋者显示出一种强烈的虚荣心，虚荣心得到满足的时候就感觉幸福快乐，得不到满足的时候就会觉得失败绝望。罗素认为，一个人只想要社会景仰他，而对社会本身丝毫不感兴趣，他就未必能达到自己的目的，即使能够，也很难感受到全身心的快乐。所以虚荣过了头，漠视关心他人和参与社会活动的乐趣，这种人就不可避免地经常感觉不到生活的幸福之所在。

第三种类型是自大者，这种人自以为了不起、竭力要达到权力的顶峰并一味追求个人名利。这一类型的人权力欲比较强，若是不能征服别人或爬到自己期望的高度他就会不快乐。生活中我们遇到总是要把自己的意愿强加给别人或总是贬低别人抬高自己的人，应该就属于这一类型。罗素辩证地分析指出，这种人的自大心理一般是以前的自卑心理所致，如果其欲望被约束在适当范围还可以增加幸福感，如果把这看作是人生唯一的目标时，就可能给其“外部世界或者内心世界带来巨大的灾难”。

另外还有很多混合类型的心态可以使人感到不幸福，罗素在书中分别论述了竞争、攀比、疲劳、嫉妒、犯罪意识、被虐、畏惧舆论等等造成不幸福的原因及其对幸福生活的影响，并有针对性地介绍了应对措施。

罗素在书的后半部分则告诉人们如何走上幸福之路的方法。首先他分析了产生快乐的因素，然后论述了兴趣、情爱、家庭、工作、休闲、获得与舍弃等因素与幸福的`关系。罗素说，幸福，显然一部分要靠外界环境，一部分要靠自身努力。除了外界环境，他认为在个人自身的范围以内，幸福是很简单的事情。也就是说，如果能拥有温饱、健康、爱情、颇有成就的工作、小范围的受人尊敬，就足以使人幸福，这几乎是人人可以达到的自然的幸福。然而还有一种幸福是精神层面上的幸福，其唯一的条件是人们的热情和兴趣向外而非向内发展，也就是说人们想要得到这种幸福，首先要摒弃自我中心，跳出自我，放远目光，客观地看待自己和他人，满腔热忱地融入社会生活。

在当前的社会，有些人在精神上经常陷入痛苦纠结的状态，其实他们具备很多可以实现幸福的条件却自叹不幸，原因就在于其自我中心思想作祟，过于算计个人的得失，而理想与现实的差距有时又令人沮丧，以致他们在追名逐利和过度虚荣中很少拥有幸福感，在长期负面情绪压力之下，身体健康也容易受到损害。这种例子在我们身边并不鲜见。而那些时常感受到幸福的人，他们在关注自己的同时也关注他人、对很多的事情感兴趣，一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多。因此这些人对于感情和家庭，对于工作和休息，对于获取和给予，不仅能够驾驭，还能够从丰富多彩的生活中不断体会到快乐的滋味。

罗素在书中一以贯之地倡导非自我中心主义，他认为一个人要是过分地关注自我，就好比把自己囚禁在自身欲望的牢笼中难以自拔，并由此产生无尽的痛苦和烦恼。而“非自我中心”的视角则会使自己与他人的对立消失，个人与社会的对立消失，使主观与客观的对立消失。一旦人们除了自己也对身外之人或身外之事产生了真心地关注和付出，精神就会摆脱禁锢而变得开朗起来，幸福的感觉就有可能真正来到身边。据说，以前曾经有几个年轻人去问希腊的哲人苏格拉底怎样才能找到快乐？苏格拉底的回答是：“你们想知道答案的话，先去海边的山上伐木，然后造一艘大船，完成后我自然会告诉你们。”那几个年轻人真的去做了，付出了许多汗水，看着自己造的大船，他们已经知道了怎样才能找到快乐。这就是罗素所说的“跳出自我，把热情和兴趣向外发展”，幸福的感觉会自然来临。

另外书中还有这么一句话：“每个人都愉快地接受爱，又自然而然地奉献爱，由于这种相互幸福的存在，每个人便会觉得世界其乐无穷。”不断地付出和得到爱，幸福是平淡生活的体会、是点点滴滴的快乐，是大多数人都能拥有的。而且，幸福并不在于金钱的多少，也不在于名誉的多少；不在于是否荣华富贵、人前显赫，也不在于是否粗茶淡饭、平实无奇。一个普通的人，如果读懂了自己，读懂了生活，他就会找到幸福的真谛，同时也会感到：幸福近在咫尺，触手可及。

**幸福之路读后感篇五**

初读罗素的《幸福之路》还是高中时期的某个暑假，学生时期对于幸福的追求不外乎家庭幸福，学业有成。如今近十年的光阴过去，从学校这个象牙塔出来，由学生仔逐步发展为社会人的过程，对于幸福的探求亦有了新的变化，比如，学业有成不再是我们追求的目标，取而代之的则是事业有成。

罗素说：“多数工作都会使人得到两种满足，一是消磨时光，二是给抱负以一定的出路，而这就足以使一个即使工作乏味的人，也比一个无工作的人快乐得多。但是当工作有趣时，它给人的满足感将远远优于单纯的消遣。”这句话套用在社区工作者身上，也是再适合不过了。

曾经，社区工作者在大众的眼里是一份枯燥乏味的工作，每天处理的都是家长理短的琐碎小事。在我的记忆中，社区工作者多为一群40岁上下的大叔大妈，每日()一杯茶，一包瓜子，聊聊天，劝劝架，一群人也是有说有笑，更多的是在打发时间。这在当时一大批因为经济形势而下岗的工人眼中，是一件多么快乐的事情。一晃十多年过去，自己也成为社区工作者中的一员，才发现，当初以为乏味的工作早已变得有趣许多。

初来社区接手的条线工作，其中一条就是文体工作。正是这一场场文体活动，让社区工作变得有趣鲜活很多。每次活动，我既是组织者，也是参与者，在欢声笑语中也能学到不少东西。趣味运动会，既锻炼了身体，又拉近了与社区居民的联系；端午包粽子，冬至包饺子，品尝到美食的同时，向社区许多生活达人学到了包粽子包饺子的好方法；暑期一系列未成年人活动，丰富的不仅是他们的假期生活，更是人生经历；开学启蒙礼，开启的不仅是对即将步入学堂的孩子们的美好希冀，更是对中国传统礼仪的继承与弘扬……这些活动所赢得的社区居民的积极参与以及他们发出的声声感谢和由衷称赞，都给了我们社区工作者莫大的快乐和满足，或许这就是工作能造就幸福的原因。

**幸福之路读后感篇六**

最近读了贝特兰.罗素的《幸福之路》，他的思想在现在看起来依然是那么先进，那么贴近现实，这让我感觉很震撼。现在社会人们的生活水平提高了，都在追求幸福生活，但是幸福的指数却在不断下降。每个人都在抱怨生活的压力过大，读过此书后，我的内心反而变得充实很多，明白了如何才能踏上。

印象最深的是作为封面的插图：飞机失事，下面是白雪皑皑的高山，飞行员穿着全套滑雪装备、踩着雪橇，悠然自得的跳伞而下，准备来一次刺激的高山速滑……题注是“一个人感兴趣的事情越多，快乐的机会也越多，而受命运播弄的可能性也越小，因若他失掉一样，还可以亡羊补牢，转到另一样上去。”

幸福其实不那么困难。不是爬上了山峰，才是成功地幸福。生活的幸福来自平衡。尽量多地拓展你的生活，发展你的能力，关心、帮助、改变更多人的命运，这样每一天都会洋溢着幸福。

在他的书中，充满了生活的智慧和实用的道理。论婚姻、论情爱、论竞争、论妒嫉、论工作...每一论都没有脱离生活的主题。

记得有人说过，我们读书，其实是在读自己。看小说的时候寻找着自己的影子，总想从别人的结局里预知自己的结局，或是，得以知道自己该怎样选择。看《幸福之路》，整理这些被自己圈点出来的部分，一字字打出来，发现，其中的许多正是自己认同。太多的共鸣，太多的回味无穷。原来看哲学书，自己沉思，是件如此享受的事情。于是，书架上摆上了更多这类书籍。其实，它们并不枯燥，甚至很有趣，更别提其中给人的启示。

罗素首先用了半本书讲不幸福的原因，其次用余下篇幅讲了人幸福的可能。当孜孜以求“幸福之路”的时候，有没有想到过也许追求的恰恰是相反。“如果方向不正确，再努力又有什么用呢”。如果多避免些不幸福的原因，幸福就要简单很多。大致来说，我边读边对照着我自己，确实有道理。但一片混沌的大脑还无法清晰的总结，只能说出目前残存的印记。

罗素还讲到很多，关于孩子，关于爱情，关于犯罪感的等等。还有一个是，要培养工作的“自尊”。这点很有道理，工作的时候感觉不幸福是为什么呢？你做着你不喜欢的，你认为没有价值的事情，你没有自豪感、自尊心，这就已经进行了自我的否定。罗素甚至建议那些工作感觉不到幸福的人，抛弃一切去一个体力劳动的地方，为基本需求而耕作。不过，如何培养工作的自尊，我还不曾学会。

生活中很多的矛盾、很多的冲突，原来已经有前人好好地思考过了。捧着这本书，感觉是人生的一份厚厚的财富。

有时候会对人生比较迷茫，这段时间翻出以前买的罗素的《幸福之路》，觉得这本书写的挺好的，于是想好好的读一读。作者说自己曾经少年的时候也是怀疑人生，徘徊在自杀的边缘，后来不断用自己的方法，终于开始热爱生活。所以作为一个德行和智慧都不是很高的人，想从罗素的这本书好好地读起。

作者是分别阐述了让我们幸福和让我们不幸福的原因。从让我们不幸福的原因阐述了包括什么会让人不快乐，论拜伦式痛苦，论竞争，论烦闷与兴奋，论疲劳，论嫉妒，论犯罪感，论被虐狂，论舆论恐惧症。

作者从自身经验出发，认为减少对自己过分的关注，不太过分在意自己的缺点，而是将自己的注意力更多地放在外部事物上，比如知识的分支和抱有好感的个人等。在论拜伦式痛苦中作者批评了一些持悲观主义的聪明人，指出人适合为自己的生活做一些实际上的奋斗，而且褒扬了真正的爱情给幸福的人生所带来的意义。在论竞争中作者指出将竞争看做生活的主要目的是不快乐的一个源泉，生活的最终目标不应该仅仅是追求成功，理想的平衡生活中应该有健全而恬静的享受内容。在论烦闷与兴奋里作者指出烦闷的对立面是兴奋，而充满太多兴奋的生活是使人精疲力竭的生活，需要不断借助很强的刺激来使自己兴奋，这会让人觉得这种兴奋是快乐不可或缺的部分。所以要想生活快乐就必须要有一定的烦闷忍受力，忍受多少有些单调的生活的能力是一种在儿童时期就应该培养的能力，幸福的生活很大程度上一定是平静的生活，因为真正的快乐只能长驻在平静的环境中。在论疲劳这一章中作者主要阐述了神经性疲劳对人的伤害，指出了如何防止忧虑的产生，告诫人们在合适的时间考虑合适的事情，一旦决定作出就不要修改，优柔寡断是最容易导致疲劳的，较好的生活哲学和心理自律会防止忧虑的产生，而喜欢兴奋也是会导致忧虑的产生。紧接着作者论述了嫉妒也是导致人们不快乐的原因之一，指出治疗嫉妒的唯一方法就是快乐以及精神自律——一种不去想无益之事的习惯。要想远离嫉妒，就应好好享受你面前的快乐，做你必须做的工作，避免与感是某种很深层的东西，它根植于无意识中，不会因为他人的反对而产生的恐惧那样出现在无意识中。和谐的人格是向外发展的，应该按照自己理性的信念做，任何时候都不能让反方向的、不理性的信念毫无限制地闪现出来控制自己。理性的人比永远受制于内心冲突的人更能自由地借助自己的力量来实现外部目标，因为理性存在于内心的和谐之中。最无聊的莫过于自我封闭了，最令人愉快的莫过于将自己的注意力和精力转向外部世界了。自我分裂的人会去找刺激和能让自己分心的事，他喜欢强烈的感性，但这并没有什么充分的理由，只是因为那一刻他可以离开自我，避开思维所带来的痛苦。只要没有这种顽疾，最大的幸福就会随最健全的官能而来。只有在头脑最活跃、忘不了什么事的时候才能体会到极乐的滋味。在论被虐狂里作者总结出了四条行动准则，并凭借它们来预防被虐狂。第一是，要记住，你的动机并不总像你想的那样无私；第二不要高估自己的价值；第三就是不要对别人有过多的期望；第四就是别人琢磨自己的时间要少于自己琢磨自己的时间。在论舆论恐惧症中作者指出个人的生活方式和舆论之间的关系。作者指出舆论对害怕它的人要比不怕它的人更加凶狠，聪明人应该尊重自己内心的生活方式而不应该过分的去在乎舆论。

罗素在《幸福之路》上半部分阐述了让人不幸福的原因，在下半部分阐述了让人幸福的原因，包括还可以快乐吗，论情趣，论爱，论家庭，论工作，论闲情逸致，论努力与放弃，在最后一章阐述了幸福的人的生活。

在还可以快乐中作者指出快乐可以分为两类，包括平淡无奇的快乐和浮想联翩的快乐，又称为肉体的快乐和精神的快乐。前一种快乐是面向所有人的，后一种快乐只面向能读会写的人的。任何一个能够发挥某种特殊技能的人都能从工作中找到乐趣，只要他在发挥自己技能的过程中感到满足。对于普通人来说，友谊与合作是快乐的基本要素，工业社会比农业社会更能充分地得到友谊与合作。在这一章中作者最后总结幸福的秘诀在于：兴趣范围要尽可能地广，尽可能善意地而不是敌意地对待你感兴趣的人和物。

在论情趣中，作者指出快乐的人所具有的最普通、最独特的一个标志就是情趣。一个人感兴趣的事越多，快乐的机会就越多，需要被拯救的机会就越少，因为如果他失去了一样东西，他能转向另一样东西。人生是短暂的，我们无法对所有的事感兴趣，但是尽可能对很多事情感兴趣是一件好事，这样可以充实我们的生活。尽管文明生活中障碍重重，有些人还是留住了自己的情趣，而如果能从耗费了自己大量精力的内心冲突中解放出来，那很多人就都能这样。情趣所耗费的精力要多于应付必要工作的精力，而这又要求心理机器能够平稳地运转。

在论爱中，作者指出缺少爱会让人们没有安全感，人们会极度地以自我为中心，本能地任凭习惯完全彻底地左右自己的生活，以逃避这种不安全感。让自己成了单调生活的奴隶的人通常都畏惧冷酷的外部世界。在绝大多数情况，安全感本身就能帮助一个人逃离另一个可能深陷其中的危险境地。对生活的一般性自信，比任何其他东西都更多地源于习以为常的自己需要多少就能得到多少的那类爱。只要爱的确能消除不安全感，它就能让人自由自在地对这个世界重新发生兴趣，而这种兴趣在人感到危险和害怕时是被掩饰了起来的。拥有最好的那种爱的人会希望获得新的快乐，而不是希望摆脱原来的不快乐。

**幸福之路读后感篇七**

前不久刚刚读完这本很贴近生活的哲学著作，因为之前从别的书里对罗素有过一些模糊的认识，所以，读起来并不陌生。另外，我也没有对每一本读过的书都写一篇心得的习惯，因此，也只是想借着《幸福之路》来整理整理最近混乱的思路和波澜的情绪，而且也不用浪费精力来取名字了。

每次在临近假期和年关的时候，在火车站，汽车站，和一些县城的车站里，到处都能看见那些背上背着，手里提着，胸前挂着大大小小的行李包的工人们，有的还要牵着孩子，他们睡在地上，吃着泡面咸菜，有的一连几天都买不到票，他们弯着腰，排着队，尽管可以从他们的眼睛里看到一些回家的喜悦，但是更多的还是在那一张张麻木的脸上，被风雨留下的苦难的痕迹，苦难是什么，是让一个失去感情的生活程序，是一种让人放弃希望的现实基础，还是一种让人一味服从的社会地位？是谁给了谁的权利，在他们的脸上写下了苦难，是自己，还是现实。但是我的.所见所想就不会偏颇吗？也许关于他们，可能没什么文化，可能没什么地位，可能没什么未来，但是他们真真实实存在着，生命的重量切切实实，虽然看起来沧桑渺小，但是谁知道他们的心里面躲藏着多少个小幸福，也许对于他们的苦难，仅仅是我片面的主观臆断而已啊，所以，我宁愿相信世界是美好的，我宁愿去相信他们的幸福，去尊重他们的经历，去感受他们的真实。

其实，幸福说大可以大到天上，远到看不见的地方，但是，幸福说小却可以小到身边，近到看不见的心里。它是一种角度，站在我们肉体之外的某个点上来注视着一切，也是一种态度，是发自我们心底的一种色彩来美化着一切。如果把幸福抽象了，也就没有那么多的棱棱角角和世俗功利了。

可是世界总归不是抽象的，那么世界上最真实的幸福也不可能是完全抽象的，所以，还是要回归于具体。具体到衣食住行，具体到所有的点点滴滴的真实的物质和感情。所以，不好好工作哪行，不爱护家人哪行，不努力奋斗哪行，不对得起自己哪行。

靠谱是什么，靠谱的好小伙就是不但要有情、有义、有感性，还必须有血、有肉、有本领。sorry·russell。我忘了我在写读后感。

**幸福之路读后感篇八**

暑假对于一个老师来说，是惬意的，同时也是用来充实自己的。我利用暑假时间仔细阅读了林宏老师所写的《平凡教师的幸福之路》一书，感触很深。长期以来，教师被世人喻为\"春蚕、蜡烛、人梯\",在这些褒奖的词汇里面，人们更多地强调教师所具有的奉献角色，却忽视了教师作为一个平凡人的需要和获得。现在我们听到的更多的是教师的抱怨，比如学生越来越难管了，不知道怎么教育学生，从早到晚忙碌到很晚，学生还不一定能体会你的用心，有时候还跟你唱反调，这说起来我想每个老师心里都有一堆苦水。看了这本书，我思考了下怎样做一个幸福的教师，对幸福有了重新的认识。

一、别让幸福成为包袱。

在人们的生活追求中，许多人认为完美就是幸福。其实世上没有绝对的完美，花无百日好，人无一世平。在教学中，目标的全面、内容的丰富、方法的多样、环节的顺畅是教师想唱响的完美之歌。教师力争每节课都做到尽善尽美，这样就有了教学形式上的\"花哨\",但是往往这些\"完美\"之举有时反而会产生\"过犹不及\"的结局，使教学不堪重负或流于形式。但是教学其实永远是一种遗憾的艺术。也就是说，教学很难达到十全十美的境界。我们的教学不可能一次承载太多的\"重任\",也不可能一次承接太顺的\"呵成\".所以教学要学会放弃，这有助于我们成为赢家。在教学中，知识与方法不是多多益善，而在于精益求精。教学既要有所取，学会做加法，又要有所弃，学会做减法。

二、换一种\"看法\"上班。

人总是担心自己的欲望超过能力，因为这样获得的幸福感的难度相应会增加。普通教师更容易对\"不称职\"持有恐惧心理，屡屡滋生退缩之意。其实成功者的能力不见得比你我更高，他们也一样是\"不称职\"的，甚至可以说，越成功就越不称职，但是他们显然拥有更大的野心。因为所有晋升几乎都是根据他以往的出色表现，升到一个他尚不能胜任的岗位。一个人的事业越是发展，他也就越容易置身于\"不称职\"的境地。所以，教师要不怕\"不称职\",相反要怕\"称职\",因为称职可能就代表不进步或者已经没有进步的空间。在教育中，教师要想让自己进步，就应该多向周围的人请教并虚心听取他们的意见，从自己的\"不称职\"中寻找进一步发展的空间，从而不断成就自我，超越自我，实现自我。

三、走科研之路，做一名创造型教师。

人只有积极地投入到自己的生命实践中去创造人生，才会活得有意义，有智慧，有尊严，才会有深层次的快乐和幸福。无意义的工作只会孵化无意义的人。同样，今天教师生活的无意义，很大程度上是由于教育教学工作的呆板僵化。场景在变，学生在变，可内容形式不变，用同样的方法…，重复就是无意义的代名次，只有创造，才能幸福并快乐着！教育是一个创新的天地，思考学生的个性，分析教学内容与组织方式，考虑学习方法和教学策略，在生活中反思这些内容，会发现这里有收获和发现，有欢乐和痛苦，是积累而不是重复。研究可以提升教师的职业幸福感，可以让自己的心灵变得深刻。

四、做一名师德高尚的人。

高尚的师德是构成幸福的重要内容，在当今物欲横流的时代，我们只有自觉地抵制各种诱惑，热爱教育事业，真诚奉献，尊重和爱护学生，不断地净化自己的人格，以满腔的热情、高尚的人格去感召学生，才能最终达到幸福的境界。

五、保持健康体魄和专业精神。

身体健康是干好工作的保证，是实现理想目标的基础，是增强教师幸福感的关键。教师应树立良好的生命意识，学会关心自己，保持健康的体魄。为了精神的高尚而不惜牺牲肉体，那只能是一种悲剧性幸福。教师的专业素养的核心是专业心态，即人生态度。\"人生是一项自己做的工程\",坚持自己的\'新年，并竭尽全力去做好它，不要犹豫彷徨，相信自己就在自己手中，积极乐观地面对每天的朝阳，每天都是新鲜的人生。

六、换一种\"心态\"。

一位教师不在于他教了多少年书，而在于他用心教了多少年书。其实教师的职业幸福是一种心态和状态，也是信念与追求的体现。教师是精神的\"传道士\",必须拥有好的心态和面对工作和社会，这与我们的幸福密切相关。有了好的心态，就会少些烦恼多些快乐，少些狭隘，多些豁达，就会视教书为一种艺术，在忙碌之中；创造之中收获更多的幸福，乐此不疲虽苦犹甜。

通过阅读《教师幸福之路的思考》，我深深感到幸福就是一种感觉，只要自己认为是幸福的，再苦再累的工作也会其乐无穷。我们既然选择了教师这一行业，就要有一颗热爱学生的心，就要有一种兢兢业业的态度，要有一种乐于奉献的精神。有了这些，我们的工作是快乐的，我们当教师的也是幸福的。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找