

# 最新学会做一个幸福的人 学会提高自己幸福的能力励志散文(精选8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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 学会做一个幸福的人篇一

多听不是叫大家去听录音，而是去听不同的东西，去吸收不同的知识，可以听名人演讲的录音，可以去菜市场听别人如何还价杀价，可以在家听别人是如何用更好更妙的词语来描述事物，以此来增强自己不同方面的知识及词汇。

## 二、多读

每在可以抽出30分钟的时候读书，要读出声，要自己读得舒服，不一定强迫自己要读出很大的声音，但是吐字一定要清晰，读音要准备，要带一点的感情色彩，不要生板毫无节奏可言地照读。

## 三、多写

多写就是积累自己词语量的一个重要途径。当然现在写字并不一定要纸上用笔写(建议最好如此)，也可以在qq空间、微博等地方进行多写，可以把你一天做的事情、见到的事物、某件事情的感触等都可以写，每天坚持，不要中断，等你过了一段时间再往回看，不仅是自己的词汇量大了起来，还会锻炼到自己的语言组织能力以及思考能力。

## 四、多说

提高自己的辩论，只有不断地积累词汇量和见识。

## 辩论的技巧

### 辩论口才技巧一、辩论口才的重要性

没有辩论的世界是冷清的，没有辩论的理论是僵化的理论，没有辩论口才的人是一个平庸的人，辩论以其独特的魅力吸引着无数人，它既启发了人的思维又可以锻炼口才。

### 辩论口才技巧二、辩论可以提升个人能力

辩论的过程会有正反方观点，两方要为各自的辩论的观点展开激烈的辩论，这不仅锻炼了口才还要求辩论者具备一定的机敏性，高度的判断能力，语言运用的机智性。

### 辩论口才技巧三、归谬反证法

归谬反证法是通过逻辑推理得出一个荒谬的结论，可以通过一个特例进行反驳，比如说关于流行，一方说流行就是好的，比如流行音乐受人喜欢是好的，另一方可以说，按照这样的说法那流行病也是好的咯，这马上就可以驳斥对方了。

### 辩论口才技巧四、以谬论谬法

以谬论谬法是根据对方荒谬的观点进行阐述和论证，最后得出荒谬观点的方法，可以很好的击败对方。举一个例子，朗宁在进行竞选的时候，对手攻击在中国出生的加拿大人朗宁，说朗宁喝过中国妈妈的乳汁，有中国人的血统，不可以参加竞选，朗宁驳斥“我喝过中国人的奶就是中国人，那你喝着牛奶长大你身上也有牛的血统，岂不是人牛混血儿了”，这当场就把对手驳得哑口无言。

### 辩论口才技巧五、请君入瓮

辩论具有对抗性，既然是对手，那就要进行主动攻击，你可以为对方设圈套，来一招请君入瓮，对方一不留神就会进入你的圈套，待他发现已经迟了，不得不自动投降，这不仅可以提高你的口才还可以锻炼你的机智性。

## 学会做一个幸福的人篇二

能力，从某一种意义上说，是人生的一种欢喜。世界上任何的欢喜，精神的、肉体的，都会在坚持之后的某一个拐角处出现。

大人物与小人物的区别也就在于能否坚持，没有坚持，就没有欢喜，也就没有能力。坚持，不是爆发力，是一种韧性，无坚不摧的往往正是这种看似绵薄但后劲十足的持久力。

我们在学校上体育课的时候，经常做双手悬挂运动，通常在单杠上坚持做十几分钟就觉得再也坚持不住了，并从单杠上安全地跳到地面。但我们这样设想一下，如果是在一种意外的情况下，你的双手握住的不是离地面2米的单杠，而是离地面500米的机翼，你不知道什么时候能被人营救，于是只有耐心地坚持着，这时，也许你能超乎寻常地坚持一个小时以上。这，就是意志力在发生作用。

## 学会做一个幸福的人篇三

能力是一种可能性，是一个人努力运用条件实现目标的可能性。我的能力公式是：能力=态度+条件+目标。因此，能力的第一要素是态度，是人的倾向、是人的努力。人的主观能动性，其核心是自主选择，其实就是自信心。

自信亦称自信心，是一个人相信自己的能力心理状态，即相信自己有能力实现自己既定目标的心理倾向。自信是建立在对自己正确认知基础上的、对自己实力的正确估计和积极肯定，是自我意识的重要成分。

怎样提高自信心呢?笔者认为有以下四个阶梯过程:

### 1、第一阶梯: 体验。

就是体验成功、小成功, 然后大成功。

### 2、第二阶梯: 发掘自己。

不断认识自己、发现自己、发掘自己, 认识到自己的独特性, 以及个人优势区。

### 3、第三阶梯: 思维。

在不断解决问题的过程, 形成稳定的思维模式。真正的自信是一种稳定的思维体系。思维方法体系就好比一个生命的总坐标体系, 是生命一切行为的指挥系统。事实上, 具备相应方法论体系的人极少。大多数仅仅是在本能的推动下, 使用经验主义式的或本本主义式的思维技术。这构成我们社会整体状态的燥动与倾斜, 因此, 建立科学的各具特色的方法论体系, 是重要的一环。没有稳定的思维模式, 自信则是主观的、唯心的, 并不能稳定的。

### 4、第四阶梯: 习惯。

就是行为程序和行为习惯的养成。自信心最终是一种习惯, 是内化的道德和智慧。

一个的客观的自信体系的建立是形成能力的前提。能力的第一要素——态度, 除了自信心, 另外两个组成部分是: 责任感和意志力。

## 学会做一个幸福的人篇四

快乐幸福与我们的思维方式. 两把钥匙一扇门

天似镜，风如纱，竹涛阵阵，流水综综（淙淙）。正是个好日子，李白与阮籍同到神的脚下寻找快乐幸福之门。

神睁大眼睛看这两个人：李白，腰挂酒葫芦，身着白青纱，胯下小毛驴，顶上飘飘发，不时用手抚一下那长长的. 山羊须；阮籍，坐在只眼老牛的破车上，酒瓶东倒西歪，头发凌乱如草，衣服上半只扣子也没有，用一支树枝挂住，潦倒非常。

神引他们进了一个房间，各给他们一只破耳壶，壶中装有半壶酒。阮籍摇一摇又往壶里看一眼，叹气道：神怕是偏心这西域浪子，我只有半壶酒罢，他却有一壶吧！李白笑了笑：神看来是对我们很好呢，我有大半壶仙酒，喝，味道一定美极了！

神饶有兴趣地看了两人一阵子，微微一笑，把他们带到一个分叉路口，让他们各自走去。

李白的路不好走。赖棘刺丛生漫路，泥淖的山石路让小毛驴弄伤了脚，他从驴身上落到了泥水中，青白衫顿时一片黄一片黑，鸟儿从树丛中惊飞。他哈哈一笑：这回酒可醒了，可以好好走路，再说，八只脚总比四只跑得快。他又呷了一口酒。走了不久去碰到断崖，无路可走了。他吟了一句：天生我材必有用，千金散尽还复来。小毛驴，你可不必受我压迫了，有缘再会！说罢动手往山下攀爬。

阮籍也不如意。正当他看着那半壶仙酒叹气时，一只猴子抢走了他用来遮风挡雨的破帽子，他想抢回来，却打翻了大多半的酒，人也倒在路旁，棘刺刮破了皮肉，鲜血直流。他又叹：“唉！天不助我呀！”爬上车走未几刻，断崖在眼前出现了。他顿时悲从中来，忆起伤心往事，哭天抢地地喊了起来：“叫我如何是好，如何是好……”眼前一黑，他晕倒在车上。

李白历遍艰辛，终于爬到了山下，眼前是一片从未见过的美

好境地；金色的树枝，宝石的果子，银白的叶片，云雾缭绕，花影丛丛，神正笑着对阮籍说些什么，他跑了过去。

神于是宣判他们寻找的结果。点了点他们的酒壶，一阵红光闪过，两人手中多了一把钥匙，一把刻着：悲观、另一把刻着：乐观李白成功地打开了门，而阮籍，无语叹息。

神笑着说：乐观就是劈（披）荆斩刺的一把刀，悲欢则是阻道的石。你们也看到了各自的结果，乐观，则幸福快乐，悲观，则无所事成。

顿时，两人心中，风清气爽，豁然开朗。

## 学会做一个幸福的人篇五

老是把自已当作珍珠，

就时时怕有被埋没的痛苦，

就把自己当作泥土吧，

让众人把你踩成一条道路。

———鲁藜《泥土》

珍珠很漂亮，也很珍贵，因而当人们捧在手中时，总怕不小心掉在泥土中；泥土很难看，也很常见，因而当人们踩在脚下时，总也不会想到泥土的珍贵所在。

老作家鲁藜在《泥土》这首诗中写道：“老是把自已当作珍珠/就时有怕被埋没的痛苦/把自己当作泥土吧/让众人把你踩成一条道路。”

如果让我们在做珍珠还是做泥土之间来选择，也许没有人会

选择后者，即使有人告诉我们，泥土有时比珍珠还要珍贵而且得到泥土的愿望可以轻而易举地实现，得到珍珠的愿望却是有些困难。但选择做泥土的也许依然是少儿又少！

这个出乎意外的提问让我想起了父亲曾在我小时候讲的一个名为《河沙与黄土》的故事：

记得世界著名的物理学家伽利略曾经谦虚地说“当我历数了人类在艺术上和文学上所发明的那许多神妙的创造，然后再回顾一下我的知识，我觉得自己简直是浅陋之极。”

我想大凡有思想的人都会像伽利略那样做的，因为只有不断审视自己，才能更好地发现自己的不足，才会有怎样去弥补不足的想法和行动，才会有进步和提高。哲学家朱舜水的“盈者，不损何为？慎之，慎之！”也许是对审视自己的最好诠释吧。所以，笔者以为，无论我们是做珍珠还是做泥土，无论先做谁后做谁，这都不重要，重要的是你自己适合去做谁？无论我们选择去做谁，都应在选择前，先学会做自己。

也许一个人要想在人生这条曲折的路上走好，既要学会做珍珠，又要学会做泥土，既要学会审视自己，又要学会宽容他人，只有这样才能让珍珠般的一己之长，在他人泥土般的朴实中闪光，也只有学会正确地评价自己、正确地对待自己取得的成绩，正确的估计自己的能力，学会学习、反思，学会审视自己，才能在他人珍珠般的闪光处，让自己成为默默衬托珍珠的英雄。

善于为自己选择，学会去做适合自己的选择，轻松地做事快乐的生活，和谐的工作，才会有理解、有宽容、有仁爱，才会不同凡响，才能让自己在学习选择时，发现更高的“楼”、更高的“山”、更阔的“天”。

”老是把自己当珍珠“，不是不让把自己当珍珠；”把自己

当泥土吧“，如果你是珍珠，即便融在了泥土中，也会闪闪发光。做珍珠时的危险、痛苦，真正的根源不是珍珠，而是我们每个人在选择做珍珠还是做泥土时的心态。

## 学会做一个幸福的人篇六

快乐是什么？我想在大家心中一定有一个不同的答案：劳动快乐，玩耍快乐。

现在安阳、天津疫情肆虐，根本没有办法出去玩。我只能一天又一天宅在家里，简直度日如年！快乐的生活也悄悄溜走了，留下的只有无聊、烦躁和悲哀的日子。

昨天晚上，妹妹的幼儿园同学来我家里玩。阳阳同学姐姐和我年纪相仿，和我是同一届的，我们四个人玩的甚是开心！我们在一起玩儿捉迷藏，比赛跑步，青蛙跳，还玩了一些小游戏。两个小时眨眼间过去了，我们一个个大汗淋漓，气喘吁吁，但我们四个在心里非常开心，快乐不已。

这就是快乐的生活！虽然没有昂贵的礼物，刺激的游戏，但我们却拥有滚烫的热血，炙热的心灵，相互关照的朋友。拥有欢声笑语。拥有宝贵的回忆，小孩子的快乐其实真的很简单！小孩子的快乐很容易满足。不必家长送上金钱，不必家长送上礼物，只要家长陪伴在身边，只要一家人其乐融融，这就是快乐，这就是幸福，这就是陪伴。

想想看，一年当中，家长陪在孩子身边的时间有几天？那些留守儿童缺少的正是父母的关爱与陪伴。大人在外奔波在外，四海为家；孩子内心里却一次又一次思念着自己的父母。

我心中对快乐与幸福的定义很简单，就是陪伴与爱。我认为有爱的地方就有光，有光的地方就有快乐与希望！昨天晚上我与家人、朋友共同度过的时光是美好的，是幸福的。



宅在家的生活是索然无味的，但有了家人、朋友的陪伴，让我的生活多了几分乐趣和幸福，这就是我向往的生活，充满生机和爱的生活！

## 学会做一个幸福的人篇七

幸福，是什么？它跟快乐是一样的吗？幸福，就是现在！现在，我们都还活着，都是安然无事的，这就是幸福。只是，我们很难感觉得到，因为它是无形的，因为我们天天都有接触，所以慢慢的，我们渐渐地遗忘掉它了。幸福，是每日都存在着，只是多次接触，让我们早已抹去这段记忆。

幸福，是一种一直存在感受，不是快乐。快乐跟幸福不一样，快乐不像幸福一样，容易被抹去。快乐是忽隐忽现，当我们达到自己的`愿望，理想时，你所得到的满足感，就是快乐。快乐需要达到特定的条件，完成一件事的时候，自己才会感觉到。幸福不是快乐，幸福一直存在，一直在你身边，只是随着时间的过去，我们开始“目中无『幸福』”，渐渐忘记幸福的存在。想要去感受幸福，就要先看看自己的一切，自己拥有什么，而自己为什么会拥有这些，当你想清楚之后，思考自己要如何珍惜，想通之后，幸福就会出现在你眼前。

幸福虽然微弱平淡，但至少它一直存在，从未消失；快乐忽隐忽现，但强壮威武。两种东西，虽然不相同，但都让人感觉温馨，高兴。幸福跟快乐虽然不一样，但都是支持我们一直活下去的两种感受。

人在得到、感受到幸福时，会懂得感恩；我们得到快乐时，会更想要去完成另一件理想。幸福让我们感到温馨，快乐让我们感到高兴。幸福与快乐，是支持我们的支柱，让我们无所畏惧，勇往直前。

## 学会做一个幸福的人 篇八

抓住每一个幸福的瞬间，扬起无边的快乐，笑声回如沙儿一样，在风中飘荡。

——题记

破碎是美丽的，破碎的美丽是幸福的。

花儿是美丽的，花儿绽放的美丽正是花心的破碎。

我爱花儿，那颗破碎的心，那带来的不尽快乐，永恒的笑容。

完美是美丽的，完美的美丽是快乐的。

天是完美的，地是完美的。

天上的云儿飘渺，天上的云儿不羁，他们编织着一幅幅美丽的图案，他们编织着一个个平凡且华丽的梦，无根的云儿如浮萍，带给人们忘却烦恼的风，帮助人们铲平心中的羁绊。地上的山是刚毅的，充满了力量，充满了希望，他们有着挺拔的身躯，清新的绿色外衣，他们拥有不尽灵力的精灵，婉转地歌唱。地上的水是温柔的，她可以包纳山地，融汇百川。它可以洗去烦恼，注入欢笑，我爱天地，那完美的美丽，那快乐的源泉，烦恼的尽头。

我爱破碎，亦如花儿一样；我爱完美，亦如天地一样；我爱世界，亦如母亲一样；我爱生活，亦如幸福一样。

生活随处都是幸福，都是欢乐，不论破碎与完美，那是快乐的，那是美丽的，那时无时无刻的，如同风儿不倦地扬起迷梦的沙一样。