

# 最新幸福人生读后感(优秀5篇)

“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。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 幸福人生读后感篇一

有幸拜读了北京师范大学教授、博士生导师肖川的《教师的幸福人生与专业成长》一书，让我接受了一次思想的洗礼。看得出来，这是一本充满人性关怀的书，能够直面教师职业所面对的种种问题，分析原因，提出建议，具有现实意义。

肖川教授指出，教师要想追求职业的幸福感和人生的幸福，就得有一个健康的心态，而健康心态的拥有从“十六字”上获取：接受现实；悦纳自己；心存感激；追求卓越。

他特别指出，拥有健康人格的人，不必浪费时间去处理内心的挣扎；拥有乐观的心态的人，不会将精力浪费在对付情绪的起伏上；拥有健康的自我形象的人，不会浪费心力去在乎别人的评头品足；拥有进取的人生态度的人，不必浪费心力去担心未来风雨；拥有稳定的精神情绪的人，不会生活在自怨自艾之中；拥有积极的自我肯定的人，不必浪费精力去寻找外在的肯定。这无疑是肖川教授馈赠给我们的一杯清茶，一杯醇酒，值得我们去细细品味。而远离教师职业倦怠，做一名幸福的教师，更让我重新审视起教师这个职业，明白了教师的幸福来自教师的专业成长，来自学生的成长和发展，来自教育教学的工作，来自享受几缕闲暇时的沉淀和宁静观照。

教育是弃恶扬善，使学生向真、向善、向美，求真、求善、求美的事业，而不是对学生放任自流，让学生随心所欲地成长，或是仅为教学成效突出而一味严格要求，严肃管教。

教师应该学会心疼自己的学生，成为学生心中的一缕阳光。作为教师，要关注细节，要抓住各种机会善待学生，如休息时间、在走廊上等等，尤其要善待那些近来表现不佳而被你警告过的学生。

尤其是一些后进生、边缘生往往都有着不幸的生活经历，一颗颗脆弱却充满渴望的心灵渐渐冰封了自己。因此，教师应该做火把，用智慧和关爱融化冰霜，让他们感受温暖和光明，这是教师的责任和使命，更是教师的意义和价值。教师只有在与学生深入交往与互动的过程中，才更可能在师生情谊的自然加深中体味到教师职业的幸福感，更能感觉到自身的价值和人生的意义。

目前，教师的职业倦怠，正在消磨无数教师的工作热情，迫使其远离学生、远离工作岗位。肖川教授提出：对教师而言，要养成专业心态中的良好心态，就是要用积极的心态来看待世界。很欣赏书中这样一句话：“生活中有许多不如意甚至不合理的，也许我们个人的力量无法改变，但我们可以改变的是自己的心情和态度。从某种意义上说，一个人心中有什么，他看到的就是什么。”当我们面对困难或挫折的时候，如何看待，就决定了你幸福与否。

在匆匆忙忙的步履中，教师职业的特殊性，使工作和休闲时间分不清界限。他们随时可能被学生、家长“打搅”，随时就进入工作的状态，许多教师几乎忽略、遗忘了休闲。所以，教师也要学会给自己几缕闲暇，这样，他的人生不会枯燥，讲课不会干涩，才知道如何让教育芬芳弥漫。

父母对子女的爱是无以言表的。对于教育工作者，应该理解他们望子女成龙凤的急切心态，在对家长进行理性说服的基

础上加以情感的感化，表达对家长的理解和认同，并同时提出一些理性的建议。

审时度势、把握时机、理性分析是家校沟通的基本前提，沟通的智慧体现在教师的言谈举止之间，体现在教师处理家校间问题的机智上，体现在保护学生、自己和家长三者的身心上。当家长对你充满了信任，对你的工作予以理解、支持，愿意开诚布公地讨论孩子的学习、成长时，你会发现善待家长，家校共育的过程也是一种幸福。

书中这样一段话让我感动不已：“有心的地方就会有发现，有发现的地方就会有欣赏，有欣赏的地方就会有爱，有爱的地方就会有美，有美的地方就会有自由，有自由的地方就会有快乐。”记得有位恩师也曾这样教导过我：“我们不能选择我们的学生，但是我们可以改变自己的心态。”其实不管是平常之心、宽容之心，还是感恩之心，只要你拥有阳光般的心态，就会少些烦恼多些快乐，将教师视为一种艺术，乐此不疲虽苦犹甜，那么你就能够拥抱幸福！

拥有阳光心态，我们的心每天都会开出一朵花，芬芳着自己也芬芳着学生，从现在开始，幸福人生已然上路！

## 幸福人生读后感篇二

读肖川主编的《教师的幸福人生与专业成长》这本书，书名中的“幸福”二字似乎闪着无比耀眼的光芒，召唤着我。

带着好奇的心情翻开了这本书，一翻就再也不肯松手了。能让教师过上幸福生活的法宝，最主要的是我们自己的心态！

作者用一个计算公式论证了他的这一观点：我们对待工作、生活的态度能够使我们的生活达到100%的圆满，也就是心态决定着你的幸福。”我想，决定幸福的心态应该是阳光般的吧。阳光普照大地，温暖每一个人，也是宽容平等的。教师

的心态也要像阳光那样，是平常的、达观的、宽容的、感恩的、积极向上的。

我们只有拥有这样的阳光心态，才能做一个幸福的教师。要有一颗平常心，平常心是一种冷静、客观、理智、忘我的心态；要有一颗平常心，平常心是一种冷静、客观、理智、忘我的心态。如果教师缺少平常心，就会对学生提出过高过严的要求，就可能失去耐心、细心、冷静和理智。

刚走上讲台不久的我，总是以高标准严要求来对待我的学生，总希望自己的学生能够优秀一些再优秀一些，最好人人都能品学兼优。所以，当越来越多的脱离实际的过高期望和过严要求，遭遇到越来越个性张扬的新时代学生的时候，矛盾便一触即发了。我委屈我悲哀我高呼“我本将心向明月，奈何明月照渠沟”，于是开始对他们感到失望甚至失去耐心。

学生却越来越不理解我，有的学生甚至开始不尊重我。海明威曾经说过，现实不一定总是美好的，但我们必须拥有一颗面对美好的永恒的心。面对客观存在的问题，我们不能一味地沮丧和抱怨，而是应该接受现实。如果当时我能够拥有一颗平常心，不急不躁，在尊重学生个性的基础上去教育学生，在面对诸如气氛沉闷、不交作业、上课讲话等情况时，我就会冷静客观地对待学生，理智地分析问题出现的原因并作出恰当合适的决策。

要有一颗宽容之心。作者在这本书中说过这样一句话：“教育的过程就是一个不完美的人引领着另一个不完美的人追求完美的过程。”是啊，金无足赤，人无完人，我们这些为人师者，年岁长于学生，知识多于学生，阅历丰于学生，涵养胜于学生，即使这样，我们也不是完美的，那为什么一定要强求学生完美呢？学生之所以是学生，就是因为他们比我们容易犯错误。

正因为学生会犯错误，所以才需要教师的存在。刚工作的时候

候我并没有认识到这一点，我总是难以容忍学生的错误，课堂上的讲话声、作业中的错误、考试成绩的不理想都会让我心情沮丧，对犯错误的学生进行不留情面的严厉批评，如此一来，原本沮丧的心情变得更加沮丧、压抑。

最后，感恩过量的电子邮件，因为那表示有很多朋友在惦记和想着我。”读了这首诗，你会发现，生活中一切的不如意，其实都有积极的一面。生活中，值得我们敬重与感激的人或物很多，感恩是一种达观的人生态度，是知足常乐的心态。作为一名教师，如果能怀着感恩之心去看待学生，你会被学生眼中饱含的渴望和纯真所鼓舞；被学生对你的尊重和认可而感到身心愉悦；被节日里的卡片、小礼物所深深感动……你也会发现学生是如此可爱，生活是如此美好。

反之，总是埋怨、指责、敌视、不满，会让自己的心情变得很糟糕，自然没有幸福感可言。所以，常怀一颗感恩的心的教师，一定是时常面带笑容，挺直腰板，给学生们力量与信心的教师。一个幸福快乐的教师，才会有一群幸福快乐的学生。

书中这样一段话让我感动不已：“有心的地方就会有发现，有发现的地方就会有欣赏，有欣赏的地方就会有爱，有爱的地方就会有美，有美的地方就会有自由，有自由的地方就会有快乐。”记得有位恩师也曾这样教导过我：“我们不能选择我们的学生，但是我们可以改变自己的心态。”其实不管是平常之心、宽容之心，还是感恩之心，只要你拥有阳光般的心态，就会少些烦恼多些快乐，将教师视为一种艺术，乐此不疲虽苦犹甜，那么你就能够拥抱幸福！

拥有阳光心态，我们的心每天都会开出一朵花，芬芳着自己也芬芳着学生，从现在开始，幸福人生已然上路！

## 幸福人生读后感篇三

在寒假中，我认真拜读了肖川教授的《教师的幸福人生与专业成长》，看后常常为书里那些意蕴深长的人生哲理所感动。幸福的真义到底是什么？教师的幸福源泉在哪里？校长为教师的幸福人生与专业发展应该做些什么？可以说，肖川教授给我上了一堂关于教育、专业成长、人生和幸福的课，发我深省，令我受益匪浅。

肖川教授认为一所好学校的重要指标是，首先，看一所学校能不能让所有的学生获得成功。其次看一所学校能否成为社会大家庭中富有建设性的成员。第三，就是看一所学校能不能让所有的教师体验到作为生活者的幸福感和职业的内在尊严。书中一再强调，一定要关注师生校园生活的质量。一个好校长，要做的一个重要工作就是，要使我们的学校首先对教师来说变得更有吸引力、更有亲和力。

肖川教授在书中对影响教师生活的幸福指数的因素进行了深入细致的分析，评价一位教师是否幸福，主要从身心愉悦程度和精神充实程度两个方面来进行判定。他认为教师的专业成长包括三个纬度，即观念、行为和个性。其中观念包括心态和理论学习。他指出，教师要想追求职业的幸福感和人生的幸福，就得有一个健康的心态，而健康心态的拥有从“十六字”上获取：接受现实；悦纳自己；心存感激；追求卓越。他特别指出，拥有健康人格的人，不必浪费时间去处理内心的挣扎；拥有乐观的心态的人，不会将精力浪费在对付情绪的起伏上；拥有健康的自我形象的人，不会浪费心力去在乎别人的评头品足；拥有进取的人生态度的人，不必浪费心力去担心未来风雨；拥有稳定的精神情绪的人，不会生活在自怨自艾之中；拥有积极的自我肯定的人，不必浪费精力去寻找外在的肯定。这无疑是肖川教授馈赠给我们的一杯清茶，一杯醇酒，值得我们去细细品味。

肖川教授认为，教师的幸福来自于教育教学的工作；教师的

幸福来自于学生的成长与发展；教师的幸福来自教师的专业成长；教师的幸福来自教师的教育研究；教师的幸福来自美好的学校生活。在书的各章节中，肖教授从完善教师知识结构；因材施教，从转变学生观开始；课堂管理与班级管理；良好的家校沟通等角度论述了教师如何在专业发展中实现自己的幸福人生。

是的，教师的专业成长与幸福人生的营造可以相互促进，形成一个良好循环。一个能够感受到生活幸福的教师也更有可能以更积极和光明的心态，更饱满的热情关注自己的专业成长。

为了文明的进步，为了我们能享有更高的生活品质，为了能为学生提供更优质的教育服务，全社会都应该关注教师的生存状态、关注教师的专业成长，切实提高教师的各方面的待遇和社会地位。从我们教师自身来说，不断学习、不断提高专业素养，用我们过硬的本领和良好的风范赢得整个社会的信任和尊重，不仅是完全可能的，也是十分必要的。因为，有为才会有位，有为生活也才会有滋有味。

## 幸福人生读后感篇四

《教师的幸福人生和专业成长》讲述的就是我们需要的，通体性知识的获得正是需要这类书籍的营养，指明了条件性知识补充的方向，让我们意识到了教学反思的重要性，拨开了以往教学工作中的团团迷雾，真正起到了指导专业成长的作用。

肖川老师指出这17个方面主要是学校教育情境中影响教师生命质量的因素。实际上，教师的幸福不仅与学校、社会有着千丝万缕的关系，教师也来自具体的某个家庭，因此，教师幸福指数高低还与家庭的社会经济地位、家庭成员的健康状况和家庭成员之间的情感状况等因素有着非常密切的关系。

下面我就谈谈我的幸福之家：

先说说爱我的婆婆，每天当我起床的时候，我的婆婆早就在忙活早饭，等我洗漱完毕时一桌丰盛的早饭已摆在桌上，有时婆婆怕我吃饭出大汗，早早的把饭盛在碗里晾着（我特别的爱出汗）。冬天时，婆婆怕我出汗骑电动车闪汗还让我带饭到学校里吃。有一个细节就是，我高血压不能吃咸的菜而婆婆喜欢吃咸，用她的话说不吃咸的菜太没味了。可是她为了照顾我的口味，总是把菜盛出一些来再放一些盐。

婆婆每天不辞辛苦的帮我看孩子，她的腿有风湿看孩子对她来说不是一件容易的事。在我犯血压高的时候，晚上吃了饭，婆婆总是让我早早的休息，她来看孩子。说实话有时婆婆什么时候回屋睡的觉我都不知道。我真的过意不去就让她去休息，她总是说：“我没事，你休息吧！”婆婆就是这样默默地支持着我的工作。这就是的婆婆，我为有这样的一位婆婆感到幸福，感到荣幸！

再说说关心我的姐妹——王秀红。自从和她一起教三年级以来，她对我的帮助和照顾是数不清的，我对她的感激也不知从何说起。那我就举几个例子吧，大家看看我有多么的幸福。还记得去年的时候学校让写脚本，我一听就蒙圈了，什么是脚本？我一无所知。时间紧任务重，我急得像热锅上的蚂蚁，怎么办呢？这时她悄声的来到我身旁，“我帮你写吧。”听了这句话我的心里凉快了，她可是我们这里有名的写作能手。但是我也担心她的身体吃不消，因为她还要给自己写脚本。

她一笑而过“没事的放心吧！”第二天她红着眼睛把脚本给了我。后来才知道她一晚上没睡帮我完成了脚本的编写。我有这样的姐妹我多幸福呀！还记得我俩第一年的合作，那是我最省心的一年，我俩教两个班，她教语文我教数学分别是两个班的班主任，班主任的工作比较累、杂。可是有了她我的累、杂，全没有了。



总而言之，幸福是一种物质幸福和精神幸福的统一。即幸福感既有来自客观因素的影响，也与主观因素不无关系。但教师的幸福更多的是一种精神的幸福。有时，我们往往会错误地把一些客观因素认为是造成我们“不幸福”的罪魁祸首。实际上，幸福就在我们的身边。

## 幸福人生读后感篇五

“掌上千秋史，胸中百万兵”，这不仅是伟大的军事家的追求，也是普通教师的追求。如何完善自己的知识结构？读了肖川教授的《教师的幸福人生与专业成长》中这一章节后，我深受启发。

在日常的工作生活中经常遇到这样的困惑：课堂教学中语言不严谨，缺少幽默感；与学生沟通时总是感觉到方法单一。与同事交往时，缺少交往艺术；对待孩子教育上缺少系统的方法……，看完肖川教授的这一段文章后，我终于找到了症结所在，更加知道了知识结构对一个老师的必要性，因此，我先从剖析自己开始，来完成自己的职业构想：

首先，教学视野上缺少通识性知识的支撑，突破这一瓶颈的方法，就是接受肖川教授的建议：博览群书，兼收并蓄，与经典为友。正如肖川教授所说，一个专业化的教师，首先应当是一个一般科学文化的“继承者”，能够自如地应对一般性社会事务；应当是一个一般科学文化的“创新者”，能够在学科知识的交叉冲突中寻找突破口，创新、丰富和发展科学文化知识，还应当是一个活生生的“大教育者”，不仅能够开展学科专业教育，而且能够给予学生广泛的人文影响。这是未来教师的职业发展方向，也是提升内涵，提高教师职业幸福指数的源泉。

其次，“我的身份”不到位。读了肖川教授的关于教师的本体性知识后，我明白了：教师应对学科的基础知识有广泛而准确的理解，熟练掌握本学科相关的技能、技巧；应对与该

学科相关的知识，尤其是相关点、相关性质、逻辑关系有基本的了解；应了解该学科的发展历史和趋势，了解推动其发展的因素。只有这样，教师在应对学科教学时才能方法科学，方式多样。

“一只桶的装水量，取决于最差、最短的那块桶块”，我的最短的一块在哪？读了肖川教授的这一段文章后，我深知教育学、心理学知识对于老师知识结构的重要性，知学生所想，洞学生所思，查学生所趣，方知劲往哪里使，力往哪里出，劲、力怎样出，才能得到最大效益。

行动着，美丽着，让我们从这里起步，发现教学中的乐趣，用小笔头记录这一个个闪光点，用教师的眼光去发现，用理性的眼光去叙事，用学者的眼光去加工，或许，属于我们的幸福就这样迎面扑来。