

最新论快乐读后感(大全5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

论快乐读后感篇一

如果有人问我儿童最需要培养的品质是什么？身为班主任，我希望我的孩子们可以拥有乐观的品质，因为乐观的孩子才会对未来充满希望。如何做才能让孩子乐观起来？在《教出乐观的孩子》这本书中，塞利格曼博士用他的亲身经历和实践为我们提供了一条培养孩子乐观品质的捷径。以一名班主任的身份去读这本书，也给我的班主任工作带来了许多启发，以下是我的一些思考与体会，跟大家一起分享。

马丁塞利格曼博士认为，孩子的悲观有四个来源：基因；父母的悲观；从父母或老师那里得来的悲观性批评；征服和无助感的经历。除了基因，其他三个原因都是可以改变的。除了家人，教师是跟孩子相处时间最多的人，尤其是班主任。

班主任每日接触的事物都直接关联于孩子的成功或失败，因此往往就会在不经意间将自己的解释风格强加于孩子身上，或使得孩子习得教师的解释风格，并用这个解释风格来批评自己。所以，要想让你的学生乐观，首先你要有健康乐观的情绪。我们在进课室之前，可以先调整好自己的情绪，以最饱满的精神状态走进课室，让孩子迎接的是你的笑脸，感受到的是你的喜悦。除此之外，班主任应该尽量做到不在学生面前抱怨，而是多与他们分享一些开心的事情，让他们知道其实生活是很美好的。

书中提到，乐观的认知技能有四个：“捕捉思维”；对自动

思维进行“评估”；进行“更正确的解释”；化解灾难性的思维。那么，如何去做呢？此时，我们可以借助abc法则来进行练习□a代表不好的事情□c代表后果，不愉快事件之后的感受与行为。通常，看起来好像不愉快的事件立即且自动地产生后果，其实不然□b——对不幸事件的看法与解释，才会引起某种特定的后果。所以，我们是通过abc模式的练习，改变学生对不愉快事件的看法和解释，来培养孩子乐观的解释风格，从而改变他们的感受和行为。乐观的解释风格一般归因于偶尔的、特殊的、和外因的，我们要从这几个方面入手去教学生解释风格。

数百项习得性无助的实验指出，动物（包括人类）在经历不可控制的情况时，就会学会放弃。相反，可控制的能力可产生行动来抵抗抑郁。我们可以加强学生的掌控力来预防无助。班主任的布置一些任务的时候，要尽可能地利用微小的、可达成的步骤将挑战分层，首先从孩子们容易控制的程度来进行。比如，你想要增加班级凝聚力，让孩子们更加团结，你可以把这个目标进行细化，从孩子们最容易做到的事情开始。你可以先让孩子们每天发现一个同学的优点，让孩子们看到别人身上的闪光点，再一步步去引导他们如何相处，最后才到团结一致。

乐观不是灵丹妙药，它不能取代父母的良好教养，也不能取代孩子发展起来的强烈道德观，更不能取代雄心壮志或是正义感。此时，家庭教育及环境就显得尤为重要。这一点是班主任无法凭一己之力办到的，需要家校合作共同努力。班主任此时应该多与家长沟通，了解孩子的家庭环境，让家长认识到好教养的重要性。

总之，乐观的生活能培养学生豁达的心胸和充分的自信，这是生活的一个良好习惯，如果你想做一个好班主任，请帮助学生养成乐观精神，这会使孩子收益终生！

论快乐读后感篇二

想要成就新的事业，首先，要抱有“非这样不可”的梦想与希望，超乐观地设定目标。这比什么都重要。要相信上天赋予我们的无限的可能性，自己对自己说“我行，一定成功！”自我激励，振奋自己。但到了制订计划的阶段，在保持“无论如何必须成功”的强烈意志的同时，要悲观地审视构想，要设想到一切可能发生的问题，慎重周密地思考对策。而在实行的阶段，又要抱定“必然成功”的自信，乐观开朗，坚决将计划付诸实施。

——稻盛和夫

在我还是“初生牛犊不怕虎”的年轻小伙时，曾经在某家大企业做过演讲，听众是该企业的研究员，大约有200名。我当时说话毫不避讳、直来直去，有的听众皱起眉头，想必是因为我的发言而心生不快。我在演讲中说道：

“要实现革新，就不能光靠头脑聪明的人。聪明人总是会首先考虑成功的难度，从而畏缩不前、持续观望。不管做什么，如果不迈出第一步，就不可能成功。不管最后是成功还是失败，首先要放手去做，否则一切都是空谈。所以说，要想开展新事业，光靠聪明人是不行的。”然后，我又说道，“在构想阶段，最好召集爱凑热闹的帮腔者，他们往往从三流大学毕业，热爱运动却不太喜欢学习。”

我之所以这么说，是想表达这样的意思：即便才智一般，只要能够乐观开朗地附和我的想法，就能成为一种激励我的力量。

制订计划时要严谨慎密、悲观消极

在成就新事业的道路上，势必会遭遇各种各样的困难，如果不相信自己“一定能行”，那一切都无从谈起。因此，首先

不要考虑各种现实障碍，而应该以超乐观的态度构想愿景。

以前的京瓷公司既无尖端技术，也无先进设备，可却一直对客户吹牛皮：“我们什么都能做。”

“我们公司拥有优秀的技术实力，凡是制造新型真空管所需的绝缘材料，我们都能做出来。”

“业内的知名供应商都做不出来的东西，你们公司真的能做？”

“是的。这正好是我们公司所擅长的领域。”

其实全是谎话，当时的京瓷一无设备二无技术，根本做不出来。我靠撒谎拿到了订单，然后，我首先会召集公司里的“帮腔者”。

如果是陶瓷领域的专家，就能够大致明白客户的要求有多高、成功有多难，于是就会打退堂鼓：“这不可能做到。”可这样一来，一切都无法从零开始，首先必须抱有乐观的想法：“应该能行。”

但如果把艰巨的任务全权交给上述那种“头脑一般，一味乐观开朗”的人，则是最危险的。因此，只要在初始阶段营造出干劲十足的积极氛围，他们的使命就算是完成了。而要让事业真正取得成功，在接下来的“制订详细计划”阶段，就必须换上处事冷静、善于批判的“选手”上场。

我说：“公司已经决定做这个了。”

于是他们说道：

“这实在太胡来了，咱们公司可没有相应的技术和设备。”

于是，他们列出了一个又一个不利因素，而我则顺水推舟，

要求他们全面预估可能出现的所有负面情况和欠缺条件。我一边聆听他们的发言，一边把相关信息牢牢记在脑中。

“我明白了。原来有这么多的问题要解决，之前我还真没想到。”在这样的过程中我充分理解了所要面临的困难。于是在此基础上，重新制订计划。

计划一旦敲定就乐观实行

在详细了解了问题和困难的来源、性质和种类后，就需要再次换上积极乐观的“选手”来实施计划。如果让“制订详细计划”阶段的那批“选手”去实行计划，一旦在过程中发生问题，他们就会消极悲观，于是计划就会搁浅。反之，如果让乐观积极的“选手”去实行计划，那么即便产生问题，他们也会乐观对待。“在计划中，这个问题早就预估到了，没什么大不了的。”

也就是说，要乐观构思、悲观计划、乐观实行。脑中一旦有了点子，就不要先去深入思考具体细节，而应该立刻下决心付诸行动，然后把会导致失败的问题点全部列出。“计划真的可行吗”“资金周转能跟上吗”“如果依靠现有的业务员队伍，人手是否足够”……在把这些不利因素都纳入考量后，就不要再畏首畏尾，而应该横下一条心：“事已至此，了无退路。”

乐观开朗地面对一切困难，把计划执行到底。即便是生性乐观之人，在遇到困难时，也会多多少少感到胆怯。但不管要承受怎样的艰难困苦，既然已经决定走下去，就应该事先具备吃苦的觉悟。要以这样的态度，让自己“无路可退”，从而使计划向前推进。要想成就新事业，这样的品质不可或缺。在投资新兴行业和风险项目时，这更可谓是成功的必要条件。

论快乐读后感篇三

最初读到这本书的时候，是茫然的也是欣喜的。被国内书籍的思维圈住了，读一章的时候，更多的是摸不着头脑，不清楚作者写这本书的重点是什么。还未结婚的我，读起来感触更多，有些相似的童年经历能产生共鸣，也为以后婚姻教育孩子打下良好的基础，花了两个月的时间读完这本书，受益匪浅。

我把我自己当成孩子，也把我团队下的员工当成孩子。看了这本书才知道原来“乐观”是可以“习得”的，抑郁也是可以尝试着“免疫”的，马丁·塞利格曼博士认为，孩子的悲观有四个来源：基因；父母的悲观；从父母或老师那里得来的悲观性批评；征服和无助感的经历。除了基因，其他三个原因都是可以改变的，我以前是拒绝跟悲观主义的人交朋友的，总觉得自己也可能会被传染，也以为这种悲观是与生俱来的，书中告诉我们，父母的悲观、父母的批评方式以及父母给孩子提供征服机会的方面对孩子以后人生中是否乐观起了关键影响。所以，要想培养乐观的孩子，第一点就是，家长必须先有意识地改变和完善自己，让你的家庭充满了乐观的氛围，教育出来的孩子也会天性乐观，而整天愁眉苦脸的父母是不会带出快乐阳光的孩子的。

塞利格曼的教育启示：让孩子学会反驳，最初我简单的以为反驳就是顶嘴，而书中却告诉我们，教孩子还有原则，最主要的就是反驳必须根据事实必须是可证实的，有效的反驳建议在四大基石之上：第一是搜集证据，第二是做出选择，第三是化解灾难，第四是发展反攻策略。当孩子遇到什么不好的事情时，特别是自己出错、失败的时候，很容易产生悲观情绪。要教会孩子反驳悲观。首先要告诉自己冷静一下，不要被自己即时产生的悲观想法所困住；然后搜集证明自己不用悲观的证据；第三步是问自己还能不能从其他方面来看待这件不好的事情，并试着从多方面来看待；第四步是评估这件不好的事情的所可能产生的各种影响，就是对这件事情进

行评估。并通过分析各种可能后想出预防和解决的方法，从而度过悲观危机。

这不仅用在教育孩子身上很有用，用在班组管理上也是可行的。在接电过程中，我们常常听到员工上旬数据不理想就开始悲观的认为自己整月的数据就完了□a□那一瞬间，他的自动思维是为什么月初就遭那么多不满意，这个月又白接了□b□随即陷入了愤怒、失望、委屈的情绪里面□c□□这时，需要我们马上提醒自己，这个自动思维是正确的吗？我月初数据不好就真的是一直不好了吗？有一个月不是也是后来居上吗□□d□想到这些之后，就会慢慢平静下来，觉得月初数据虽然是基础，但是月中还有机会追上来，在退一步，月中追不上来还有月末呢，我只要调整好心态，一定会取得好成绩。这样一次又一次小事的堆积，慢慢慢慢的学会有效的反驳自己的悲观情绪。

书中还有很多理念和方法，但是我印象最深的就是成长环境对乐观孩子的影响很大，成长过程中的自主乐观思维更重要，要坚持自己去用乐观的思维方式思考和解决问题，并且要知道自己的影响很大。

孩子不快乐，父母有责任，你的一言一行以后都会给您的孩子留下影响，为了您的下一代，你也要学习乐观，要乐观还要有好教养，正确的教导可帮助孩子养成并保持乐观心态，同时更积极的重要经历也会使其乐观更稳固。

论快乐读后感篇四

《活出最乐观的自己——彻底改变悲观人生的幸福经典》，是被誉为积极心理学之父马丁·塞利格曼编著的。塞利格曼通过一系列的“小狗实验”、事例描述及分析，指出“积极心理学”的意义，希望帮助普通人增加幸福感，摆脱黑暗、脆弱与痛苦。

某日闲聊一个法界援友问医生援友，现在抑郁症越来越多，

是真是假。医生援友很严肃地答曰，现在社会物质世界极大丰富，选择越多、困惑越多，欲望大幅提高、压力大，对自我重视的加重，一些精神家园缺失，人们更易对现实觉得难以把控、无助感增强，确实越来越多的人抑郁了。《活出最乐观的自己》这本书用数据说明随着人类社会的发展，抑郁症患者越来越多，并指出悲观容易抑郁，而保持积极乐观的心态对于事业、家庭、成长的重要性，并针对性地提出了解决办法——abcde五部法，即adversity[逆境或不幸]belief[想法]consequence[结果，一般是思维或行为]disputation[反驳，针对abc中的b[想法]，通过举反例、其他可能性、暗示、用处等方法自己对自己进行反驳]energization[激发，重新总结，明确结果c]此时再得到的c已经明显超越了刚开始abc中的c[更积极，有助于解决问题和改进状况。

此外，书中还提到了改变个人与团体，通过参加公益活动（道德慢跑）来促使个体更加积极乐观。俗语云，送人玫瑰，手留余香。塞利格曼说看到别人受苦，可能会使你悲伤难过，但不是没有指望，反而激起自己生命的火花，众乐乐更有意义。从事慈善公益工作多年，亲眼所见很多人在做公益使得他人收益中自得其乐，最终自己也受益。因此，很赞同塞利格曼这个“厚德能载物，助人能快乐（包括他乐和己乐）”的观点。

书中对不同的职业也作了分析，比如做设计工程、技术及评估、质量控制、人事管理、法律、财务与会计、统计的，需要相对悲观谨慎些。但我想这并不妨碍财务人也可以学习弹性乐观，有助于我们在处理原则性问题时严把关，而在日常沟通时避免生硬死板，对待枯燥的财务工作依然能够乐观向上。

面对竞争日益激烈、压力山大的职场，我们需要乐观；面对生活中一些突如其来的灾难（地震等自然灾害、亲人故去等）和偶尔的无助，我们需要乐观，以扛过每一个难关和挑战；作为家长，我们还需要乐观，给孩子树立一个积极的榜样。一起读读《活出最乐观的自己》这本书吧，乐观可以学来，乐观可以幸福！

论快乐读后感篇五

1984年，随着通信的自由化进程，京瓷与另外两家企业都参与了通信事业。当时舆论的评判是：以京瓷为母体的第二电电公司，与其他两个对手相比，处于绝对劣势的位置。

当时京瓷缺乏通信技术的积累，这个领域是京瓷不擅长的。作为经营者的稻盛，本身也不具备通信事业的经验。而另两位对手分别可以利用现有的公路和铁路，在沿线铺设光缆，占有很大优势。但京瓷不得不孤军奋战开辟自己的通信网络，必需的基础设施只能从零开始，一一构建。从营业角度上来说，第二电电的母公司京瓷的规模尚小，在获取客户的环节也比较薄弱。

实际上，在开始营业后，公司就处在硬件和软件的双重缺乏之中，然而开张后的第二电电却在新电电三家激烈竞争企业中，取得了最优异的成绩，一路领先。

第二电电虽然与另外两家企业比起来是不具优势的“外行”，但是投入新电电的“思想、愿望”却比哪家企业都要强烈而且纯粹得多。具备这种而美好的愿望，就万事俱备，只欠东风了。通信事业所需要的经验和只需要朝着计划的方向去努力和积累就能获得了。

其实，当时的京瓷在东京等中心城市的知名度很低，销售额也仅有2500亿日元。这种微不足道的地方二流企业，向销售额几万亿日元的ntt发起挑战，在人们眼中简直是螳臂当车，太莽撞、太不自量力了。世间对于京瓷对通信业发起挑战的讽刺和批评处处都是，人们嘲笑这种行为无异于堂吉珂德手持长矛冲向风车。

然而，正是对于这一事业的毫不犹豫和从不怀疑，京瓷才在脚踏实地地落实计划之中得以发展壮大。

在一直坚持达到预期计划的过程中，人们会在不知不觉中为了近乎苛刻的目标，每天都付出无尽的努力。

“乐观构思，悲观计划，乐观实行”，这就是稻盛和夫向新课题发起冲击的过程。每天努力的积累，会使人达到不曾想到的极高境界。高目标就是促使个人和组织进步的最大动力。

有很多人在新的

工作计划

制订不久时开始担忧市场环境变化，担心遭遇意料之外的障碍，害怕出现失败的结果。然而，一旦心中萌生出这种杞人忧天的烦恼，哪怕产生一丁点儿的焦躁和恐惧，那么“思想、愿望”所持有的力量就会大幅减弱，计划执行中会受到更多人们心理因素带来的副作用，使得目标难以成为现实。

如果你希望新的

工作计划

得以实现，那么，不管遇到什么样的困难都绝不能放弃。必须全神贯注、一心一意，用高尚的思想和强烈的愿望不断描绘心中的蓝图。这一点颇为重要。切实执行心中的计划，那么无论遇到什么困难，目标都一定能达成。

本文来源：