

放下的幸福读后感(汇总5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？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。

放下的幸福读后感篇一

题记：生活中不如意事十之八九，或许每次的不如意都会使我们难以释怀，可是日子一样要过，不如早放下心中的痛，你会发现没有负担的心会很轻松，没有痛的日子会很幸福！

当我还是小孩子

儿时，看到邻居家的小孩拿着一个好玩的玩具，心里是怎生一个羡慕了得，好想也能拥有，回到家看着年迈的父母，却怎么也不好意思向父母开口，茶不思饭不想好长一段时间，常常做梦时拥有，为家境的贫困而不能拥有同龄人都拥有的悲伤无比，后来我选择了放弃，因为我知道今天的放弃，是为了明天的得到的更多。

上学了

上学了，每当考试完后，看到试卷上的成绩，总是无比的羡慕那些排名在我前面的几个同学，因为我很少考第一名，常常会因为成绩不如别人感觉对不起父母，对不起老师，对不起关心我的人，每次考试后总会有那么几天被这些压的喘不过气来，心里痛苦无比。突然有一天看到日出又想起了日落，突然感觉到我自己好傻：太阳每天总会东升西落，他从来没有为东升而兴奋，也不曾为西落而落泪，我们的人生何常不是如此，每天要做的不是要追上谁超过谁，如果每天想这岂不是很累，那是我明白了我所要做的只是不断的超越自己，

总有一天我会超过这些人的，即使没有超过他们，只要我在进步就可以了，所以后来我选择了放弃为这些已成定局的考试成绩而悲伤，我只是认真的总结每次的经验教训。

工作了

上班了，走上工作岗位的前几年，那时有着雄心壮志一心想干出个样来，由于没有什么工作经验，我就花好多时间在工作上，可是后来业绩总比不上别人，我开始怀疑自己了，我真的适合这份工作吗？我是不是一无是处，别人花很少时间做的事，我花了双倍甚至更多的时间，可结果不如别人轻轻松松做出来的，那时真有一种想走人的冲动。时间不知不觉的从我身边走过，三年后的一天得了个荣誉证书，蓦然回首，不知道什么时候好像我做的不再那么差了，这是才突然发现：我的怀疑完全多余，我需要的只不过是时间，要的只不过是积累经验罢了，于是我不再郁闷了！我更清楚的找到了工作的平衡点，很平静的对待每一天，就是到今天我依然知道，有很多人比我强，但我只要做好我自己就可以了，面对时不时会出现的工作困难和问题，面对它带给我的痛苦我学会了放弃这种痛苦，我知道了明天可能就会好。

恋爱了

谈了一场恋爱，整整三年，用心的付出，曾经以为我的人生只需要一次恋爱，可是最后却大出我的意外，在那个飘雨的日子，我送她上了回家的车，望着远去的车，我呆呆的看了好久好久，那段日子真的感觉自己无法面对，快要撑不下去了，可是后来还是过来了。因为我知道：痛苦沉沦也无济于事，所以我选择把大部分精力都投入到工作和学习中，把那份曾经的美好放在记忆深处，祝福她能找到的她自己的幸福。面对无法得到的爱情和婚姻，我选择了坦然的放弃，我知道或许这样对彼此可能都会更有利。

不过这次，我得感谢一个人，“放弃痛苦，就是幸福”也是

她的一句话，我感谢她陪我走过了人生中这最痛苦的时候，我也希望她能幸福。无论明天有多糟糕，但我相信只要我们能选择学会洒脱的放弃痛苦，幸福就一定在前面等着我们。

放下的幸福读后感篇二

我的快乐，随着父亲下葬那天，一同埋在了黄土下。

那年我11岁，眼睁睁的看着和自己朝夕相处了的父亲被黄土淹没，自己却无能为力，从此我的生活坍塌了，我从一个活泼开朗的女孩变得郁郁寡欢，为了做我家人眼中的好孩子，放弃了自己太多的东西。

那时候总认为，等我长大了一切都会好的，可随着时间的推移，很多事情却变得越来越遭。我家本就不富裕，父亲生病那么多年，本来就不多的积蓄已经花得差不多了，可是母亲为了我们姐弟俩的前途，一定要让我们好好念书，可我却偏偏就不是那种爱读书的孩子，可是为了不看到母亲失望的眼神，我使劲的努力读书，但我真的过得一点都不快乐，生活于我而言，没有一点意义，感觉自己就是没有好好的为自己活过，每天想的都是家人，要怎样才能让家人过上好的生活，可这些我不敢告诉母亲，因为我怕她知道我过得不好。

大学回家的时候，我已经很累了，在母亲面前我却要装得很快乐，要让母亲知道我是爱读书的，我会因为读书而快乐，可我自己真的好累好累。朋友说，放下一切你就会幸福了，我苦笑，这么多年来，生活没有让我明白什么是幸福，只让我知道了生活的'道路是举步维艰的，有充满太多的无可奈何。

放下的幸福读后感篇三

这是许多人一辈子都在追寻的一个命题，人们为之努力、奋斗、拼搏，生怕幸福会在转瞬间就逃离得无踪无影。为了得到幸福，人们疲于奔命、流汗流血，甚至相互倾轧、不择手

段。

幸福在哪里？

幸福不是名校的一张毕业证书，幸福不是一叠厚厚的钞票，幸福不是车子房子，幸福不是我们追求到的任何一样东西。欲壑难填，欲望是填不满的，它会吞噬我们幸福的感觉。

幸福在哪里？为什么一个人得到了他能得到的一切却仍然不幸福？

严圣法师在书中告诉了我们答案：幸福其实是来自于自我的放下、烦恼的消融，而不是任何东西的获得。

真正的幸福，不依赖与外在的任何人事物，也不是来自变化无常的情绪与感觉，而是心的一种清楚、愉悦与平静的状态。因此，透视烦恼进而运用方法化解、对治烦恼，()最后完全放下烦恼，既是追求幸福的下手之处。

想起以前读过的一个寓言故事：

小猫问猫妈妈：妈妈，幸福在哪里？

猫妈妈说：幸福在你的尾巴上。

小猫就努力地转过身去看它的尾巴，可是，怎么也看不到。

小猫伤心地说：妈妈，幸福离我好远。

猫妈妈说：你昂起头，一直往前跑，幸福就在你身后。

二、幸福的状态

我是个比较爱思考的孩子，经常在想：幸福究竟是什么状态呢？

就目前来说，我觉得幸福就是生活平平淡淡，在平静的生活中有一点积极向上的感觉，愉悦而淡然的闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒。

有些壮怀激烈的人认为：人生要充满了起起落落、坎坎坷坷，那样的日子才足够精彩，只有经历大起大落、大喜大悲的一生在年老回忆时才能够问心无愧说我这辈子精彩过。

每个人的价值观不一样吧，我也不想去进行批判或怎样。生活中也总有人喜欢玩过山车、蹦极等刺激精彩的游戏，但更多的时候更多的人还是要脚踏实地的一步迈下一个脚印在平地生活。

圣严法师告诉我们：贤者并非没有情绪，而是仅仅不被情绪所伤害。情绪只是一种能量，我们不能控制它的产生与消亡，但是可以学着在它发生时去疏导和顺应情绪，化解掉内心的不平静。

书中提出来佛教的业力这一概念，即过去世、世代以来所积累的力量，业力是指个人过去、现在或将来的行为所引发的结果的集合，业力的结果会主导现在及将来的经历，所以，个人的生命经历及他人的遭遇均是受自己的行为影响。我并非佛教徒，但是我信念中还是有一些相信因果轮回的东西的。此时的不良情绪一定是彼时自己做过什么不善之事。上天对每个人都是公正的，亦如老子的福兮祸之所依、祸兮福之所伏，此刻的幸福或者不幸都是因果轮回的结果，而在一个永恒长久的时空来看，大家的命运都是平等的。了解了这些，就让我们试着更淡然的来接受一些好或坏的遭遇。

三、幸福与贪

忘记了哪位名人曾经说过：幸福就是欲望的暂时停止。

贪婪是人们的本性，也是获得幸福的大敌。

这位苦行僧似地圣人认为其实每个人真是需要的只是吃饱、穿暖、睡足而已。佛教本来就是主张禁欲的，认为人生不带来，死不带去，有粮千担，也是一日三餐；有钱万贯，也是黑白一天；洋房十座，也是睡榻一间；宝车百乘，也是有愁有烦；高官厚禄，也是每天上班；妻妾成群，也是一夜之欢；山珍海味，也是一副肚腩；荣华富贵，也是过眼云烟……人真正的需求就是有一口粗茶淡饭，能够随心所欲不逾矩就好。

那么是否所有超过这些的需求都是贪呢？也不尽然，要看去追寻是为了自己还是他人。如果一切的追求都是为了满足自己的私欲，以让自己享乐为目的就是贪婪；而如果是为了造福别人，为别人的快乐而努力则不是贪婪。一个人努力工作赚更多的钱，攀上更高的职位如果是为了自己就是贪，如果是为了孝顺父母、照顾妻子、哺育子女就不是贪。而此时的贪与不贪则决定了人是否能够得到幸福。

或许，为自己考虑是人之本性。该如何对抗贪念呢？圣严法师主张以布施对抗贪念。受佛教因果轮回观念的影响，他觉得金钱、名利都像水一样，是在流动的，人们应该学着淡泊名利。即以为人已愈有，既以与人已愈多。人生的最大幸福就是自己的存在能够给别人带来一些益处。当自己能够试着给别人做一些什么事情，让别人快乐时，那才是最幸福的。

放下的幸福读后感篇四

无论我们的工作职业还是事业，其实都是为了我们自己。为了我们自己的薪水，为了我们自己的追求。那我们如何才能让工作充满乐趣呢？我们平时如果不想得到别人对自己的“漠视”，那么也请应该对我们身边的同事和朋友重视起来。纵使每天只是一个善意的笑容，我们也会换来一天灿烂的阳光。对我而言，工作更多的只是工作，我们任何一种工作，任何时候的工作，都仅仅只是为了将某事做好。我们的目的是在于如何把事做好。——做事，做任何事，乃平常之极。无论是普通职员还是高管，都只是一件工作而已，何来

烦恼?你的工作仅仅只是你的工作，并非你人生的全部，更加不是你人生的意义所在。

这并不是让我们忽视工作，而是让我们明白，工作仅仅只是工作。如果我们明白工作只是我们人生和生活的一部分，我们就应该更加清醒淡然地处理我们的工作和内心幸福之间的关系。只要我们能将手头上的工作做好，升职、无法加薪、同事淡薄、责任重大等任何事情，无非都只是取决于我们有没有做好我们应该做的事情而已。烦恼何来?做好便是。

这本书我最喜欢的章节就是情感篇里爱的对话。“我爱你，是因为我爱着你的时候，我自己是幸福和快乐的。也就是说，我虽然是爱着你，可是快乐却是我自己的。”父母在爱孩子的时候，自然感受到付出的快乐;朋友之间的爱让我们得到自我认同和自我归属感;同事之爱提升了工作中的快乐;情人之爱本身就是自我快乐的一部分。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

放下的幸福读后感篇五

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色

和迷茫。咱们每一天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。因此，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，愉悦就有了更多更大的空间。

紧紧抓住不愉悦的理由，无视愉悦的理由，就是你总是觉得难受的原因了。

放下烦恼—愉悦其实很简单

所谓练习微笑，不是机械地挪动你的面部表情，而是发奋地改变你的心态，调节你的情绪。学习并领悟平静地理解现实，学习并领悟对自我说声顺其自然，学习并领悟坦然地应对厄运，学习并领悟用心地看待人生，学习并领悟凡事都往好处想。这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有的阴霾。

愉悦其实很简单，不好自我不愉悦就足够了。

放下自卑—把自卑从你的字典里删去

不是每个人都能够成为伟人，但每个人都能够成为内心强大的人。内心的强大，能够稀释一切痛苦和哀愁；内心的强大，能够有效弥补你外在的不足；内心的强大，能够让你无所畏惧地走在大路上，感到自我的思想，高过所有的建筑和山峰！

坚信自我，找准自我的位置，你同样能够拥有一个有价值的人生。

放下懒惰—奋斗改变命运

不好一味地羡慕人家的绝活与绝招，透过恒久的发奋，你也

完全能够拥有。正因，把一个简单的动作练到出神入化，就是绝招；把一件平凡的小事做到炉火纯青，就是绝活。

提醒自我，记住自我的提醒，上进的你，愉悦的你，健康的你，善良的你，必须会有一个灿烂的人生。

放下消极—绝望向左，期望向右

如果你想成为一个成功的人，那么，请为“最好的自我”加油吧，让用心打败消极，让高尚打败鄙陋，让真诚打败虚伪，让宽容打败褊狭，让愉悦打败忧郁，让勤奋打败懒惰，让坚强打败脆弱，让伟大打败猥琐……只要你愿意，你完全能够一辈子都做最好的自我。

没有谁能够左右胜负，除了你。自我的战争，你就是运筹帷幄的将军！

不是所有的梦想都能成为完美的现实，但美丽的梦想同样能够装点出生活的美丽。

放下抱怨—与其抱怨，不如发奋

所有的失败都是为成功做准备。抱怨和泄气，只能阻碍成功向自我走来的步伐。放下抱怨，心平气和地理解失败，无疑是智者的姿态。

抱怨无法改变现状，拼搏才能带来期望。真的金子，只要自我不把自我埋没，只要一心想着闪光，就总有闪光的那一天。

纵观古今中外，很多人生的奇迹，都是那些最初拿了一手坏牌的人创造的。

不好总是烦恼生活。不好总以为生活辜负了你什么，其实，你跟别人拥有的一样多。

放下犹豫—立即行动，成功无限

认准了的事情，不好优柔寡断；选准了一个方向，就只管上路，不好回头。机遇就像闪电，只有快速果断才能将它捕获。

立即行动是所有成功人士共同的特质。如果你有什么好的想法，那就立即行动吧；如果你遇到了一个好的机遇，那就立即抓住吧。立即行动，成功无限！

有些人是务必忘记的，有些事是用来反省的，有些东西是不能不清理的。该放手时就放手，你才能够腾出手来，抓住原本属于你的愉悦和幸福！

有些事情是不能等待的，一时的犹豫，留下的将是永远的遗憾！

放下狭隘—心宽，天地就宽

宽容是一种美德。宽容别人，其实也是给自我的心灵让路。只有在宽容的世界里，人，才能奏出和谐的性命之歌！

要想没有偏见，就要创造一个宽容的社会。要想根除偏见，就要首先根除狭隘的思想。只有远离偏见，才有人与内心的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。

咱们不但要自我愉悦，还要把自我的愉悦分享给兄弟姐妹、家人甚至素不相识的陌生人。正因分享愉悦本身就是一种愉悦，一种更高境界的愉悦。

宽容是一种美德。宽容别人，其实也是给自我的心灵让路。只有在宽容的世界里，人，才能奏出和谐的性命之歌！

精选阅读二：