

幸福之路哲学读后感(大全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。可是读后感怎么写才合适呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

幸福之路哲学读后感篇一

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了一些模糊的认识，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。

幸福之路哲学读后感篇二

读完一本书以后，大家心中一定是萌生了不少心得，此时需要认真思考读后感如何写了哦。可是读后感怎么写才合适呢？下面是小编收集整理罗素《幸福之路》读后感，希望对大家有所帮助。

第一章 “什么会让人不快乐”

人，究竟为什么人活着？经常感到不快乐，怎么办？走在地铁站，观察行色匆匆的人们，猜想他们正在经历什么样的生活，也是很有趣的事情。

对什么都提不起兴趣，是让人倍感压力的。像小孩子对世界充满好奇，很难有时间感受不快乐。种种不快乐，有外部制度原因，更多的个人心理。当身处让我们感到极度不愉快的外部环境时，大脑仿佛陷入了一个怪圈，思维也变得停滞，如果时间长了，发现自己正不自觉地被自己曾厌恶的而同化，

那种感觉才真是不快乐呢？所以，努力地逃离让自己不舒服的环境，也是获得快乐的有效方法哦。但是因为种种现实原因，无法改变外部条件呢，这时候就需要我们找到自己感兴趣的事情，将注意力集中在可以让我们有幸福感的事物上，不断强大自己的内心，抛弃烦杂的欲望，从让自己快乐的小事做起，或许就会收获一个全新的自我了。

我们都希望被别人赏识或认可，不必为人类的本性而苛求自己。承认自己内心的欲望，感知身边的美好，慢慢走向快乐吧！

第二章 “论拜伦式痛苦”

曾经也有一段耍酷的日子，以为自己是有思想的，与别人与众不同，以为痛苦才是看破红尘的人所应有的。其实，时常痛苦并不会比别人高人一等。封闭自己，拒斥外界信息，陷入自我内心的痛苦，也不会有伟大。

厌恶生活，觉得一切都是虚幻的，鄙视那些现实的人。那个阶段终究还是过去了。真正的现实生活并不是凌空蹈虚的，需要自己去承担责任的时候，一味逃避也不可取，尤其身后有需要自己帮助的人。

所以啊，不要太高估自己的冷静，面对投入式的感情时，不那么成熟，也是情有可原的。因为真正的感情是需要用心来对待的，即使经历过伤害，也不要对真正的感情抱有敌意了，经历会让我们学会更好地与这个世界和解。

第三章 “论竞争”

我们很多人每天都在为生存而努力，为成功而拼搏。有时候，甚至会忘了为什么出发，一旦迈上了这条路，就像上了发条似的，机械地转着，没心情和家人静下来通电话，玩耍的时候也不能全神贯注，仿佛身后始终背负着无形的重担。日复

一日的重复与低效，使得整个人身疲力竭，看不到真实生动的的生活。应该承认，这种生活并不是我们内心想要的。一味地竞争，希望胜过他人，是没有尽头的，金钱、地位、权势，终是一场空。因为恐惧而努力，导致幸福感越来越低。如何应对成功，是一门需要修行的课。逃避现实也是不可取的，适度地放空自己，累了的时候摆脱负罪感，畅快地休闲一会儿，或许能更好地掌握生活的艺术，平衡好身体和精神的健康。

第四章 “论烦闷与兴奋”

罗素给“烦闷”做了一个界定，“烦闷的本质之一，是现实环境与让人想入非非的更愉快的环境之间存在着反差，它的另一本质是人的机能没有被完全占用。”感受到烦闷，是很容易焦虑的，试图去摆脱烦闷的过程也会让人身心俱疲。我们为什么这么害怕烦闷呢？或许是欲求的不满足。习惯了刺激的生活，一旦陷入平庸，就会引起烦闷。没有生活重心的人也容易陷入烦闷的情绪，不可自拔。

想起了小时候农村的夜晚，家家户户都待在家里，街上空空荡荡的。躺在床上，只是等待着时间的流逝，没有什么消遣，但那时候也没有感到有多烦闷。而长大以后，如果没有手机或书本，只是等待着时间赶紧过去，那肯定会让人无法忍受。有过监考经历的人也许也会有类似的感受，三个小时，不能看手机或杂书，只是盯着下面答题的孩子，走走动动，会感受到极大的烦闷，时间慢得令人发指。如果一个爱思考的人，或许还可以冥想，会减少些许烦闷。但漫长的时间还是会消耗尽耐心，从而忍受时间的惩罚。

烦闷忍受力需要修炼，人的生活不可能始终有兴奋点。有时候，只有忍受一段时间的单调和烦闷，才能得到我们真正想要的东西，体验到纯粹的快乐。克服现代人对烦闷的惧怕吧，即使处于单调乏味的生活，也多一点忍耐，尽量保持内心的平静，坦然地过好生活。

第五章 “论疲劳”

疲劳是现代人最常出现的状态，长期处于疲劳状态中的人很难感受到幸福。习惯了为未知焦虑的人经常处于不安的状态，晚上不忍放下手机，不然如何忍受那漫漫长夜啊。很多疲劳是焦虑或忧虑而导致的，睡好觉，简单的几个字却很难很难做到，需要极大的心理自律。如果躺到床上后就能抛开一切忧虑，舒舒服服地睡一觉，相信疲劳和忧虑感会减轻很多的。但是啊，思想是难以控制的，内心始终有事儿，为学业，为家人，为未来……似乎胡思乱想成了常态。

“有秩序的头脑就是在合适的时间里充分地思考一件事，而不是在所有的时间里断断续续地思考这件事。”这句话说得太对了，焦虑的时候提醒自己一下。人的大脑容量是有限的，不要放太多东西，学会减负，果断行动、做决定，是我们所要必须学会的。

焦虑的一大原因是我们太害怕自己办不好某件事，以至于让期待自己的人失望了。但其实别人真没有那么在乎我们，一件事做得好不好，影响不了很远，再痛苦的情绪也会被时间冲淡的。所以啊，在有压力的时候，先定个“番茄钟”，从自己能轻易完成的事情做起，进入状态后再开始稍难的部分，遵从自己的能力，那么貌似难如上青天的工作也没那么可怕了。避免恐惧，能有效地缓解疲劳。如果忍不住要为一些事情恐惧或忧虑，那就不要刻意地玩手机或做一些消磨时间的事情，勇敢地直面恐惧，完全熟悉了以后也会降低恐惧，放松心态。

第六章 “论嫉妒”

嫉妒仿佛伴随我们很久很久了，以至于都把它当成了一种常态。小时候面对的不公平，或许会影响他长大后看待世界与他人的方式。我们都想要幸福，想要公平，但有时候必须得承认这个世界本身就是参差不齐的啊。美与丑，富与穷，智

慧与愚蠢，因为参差不齐，所以丰富多彩。

嫉妒感也很正常，但如果转化为羡慕感，会让内心更品格和一些。尤其不要因为嫉妒而去散播流言蜚语，讨论是是非非，这样很不好，攻击他人本身就证明了内心的不强大，输不起，这种情绪可是会带来不幸的。不要以为自己是被全世界嫌弃的人，带着善意去交往，或许会收获一段令人暖心的友谊呢。一开始就是带着别人肯定不会喜欢我的情绪，那么这种印象会诱化自己的语言和行为，而导致别人真的不喜欢自己，从而加深自己的被遗弃感，改变心态真的太重要了。

“有智慧的人是不会因为别人有的东西而放下自己的快乐的。”所以啊，多去想自己有的，不要去攀比而自我内耗，享受已有的快乐，避免跟想象中过得更好的人进行比较，永远不满足的状态是会影响很多的。满足自己的天性，像一个智者一样开拓自己的心胸，不断地在求知的路上走很远，“获得宇宙般无限的自由心灵”。

第七章 “论犯罪感”

有罪的人通常会有两种痛苦，悔恨合格忏悔。西方有罪感文化，人生来就是为了赎罪的，为了去往天堂而不敢做坏事，即使犯了罪也会去教堂祷告去赎罪，以免来世入地狱。有信仰和敬畏心的人在犯罪的时候会有所考量的，良心这一关很难跨过去。尤其犯罪都带来被群体驱逐的感觉，人是社会动物，对这种灾难的畏惧也会加剧犯罪者内心的不安。

对于犯罪感，其实也经常发生在我们的身边，比如对于性行为的看法，生理与情感的冲突会使一个人面临道德的百般折磨。在感情中，道德感可能并不是一层不变的，“如何强迫无意识主义到支配我们有意识的思维理性的信念。”稳定自己的价值观与是非观，面对选择，强大自我的理性意识，让自己的内心能更加安宁，实现我们的目标。

第八章 “论被虐狂”

“被虐狂”心理其实深藏在我们很多人内心里，总是杞人忧天地以为全世界都背叛了自己。像祥林嫂一样像别人诉说自己被世人虐待，有智慧的人会分辨出其中的根源。面对流言蜚语，保持一种理性的审视，不论是对自己，还是对他人。祸从口出，每个人都希望别人带着温柔的爱和深深的敬意对待我们，那我们就努力不让做那个让别人心里不舒服的人了。抱着一颗宽容的心，不揭别人的短，学会彼此相悦。相处舒服，不害怕暴露自己的缺点，这应该也是比较理想的相处状态了吧。

不过分夸大自己的价值，也不过分贬低他人，知晓了这一点，相信会让我们在人际关系中少很多阻碍，也能更愉快轻松地生活。如果客观现实真的让我们感到悲哀的话，那也要改变心态，承受人的不成熟与不完善。充分认识四条真理：一是你的动机并不总像你想的那样无私；二是不要过高估计你的价值；三是不要指望别人也像你一样那么看重你；四是不要幻想着大多数人总是在想着怎么害你。勇敢地面对生活中的挑战，也不要轻易地因为他人改变自己一直以来的坚守，用理性与智慧构筑我们的生活，更有力量更从容地实现我们的理想。

第九章 “论舆论恐惧症”

现代社会确实有圈子化和群体化现象，仿佛融不进去群体，我们就会产生被孤立之感，然后承受一些痛苦，或是生活上的挫折，还有可能大量损耗某个人的精力。以对抗身边的敌意。但是啊，我们如果一味地遵从所处群体的风俗，我们很可能会找不到自己的路，误入歧途也不是不可能的。要想真正地快乐，就要学会如何面对舆论，放开自己，遵从内心。一直害怕被舆论压制，得不到想要的幸福，提高我们的承受力和抗打击力，不断地找到自己的生活节奏吧！

第十章 “还可以快乐吗？”

快乐有很多种，但只要快乐了，我们会感到生命的意义。每个人有自己对快乐的定义，金钱、地位、权势不足以衡量一个人的快乐程度。内心真正感觉自己做的事是有意义的，从中获得内心的满足感，就可能得到快乐。比如无偿帮助他人，会唤起我们对他人的价值感，全力以赴地参与某项科研活动，会让我们由衷地感受到快乐的。

不要太自负，也不要太自卑，平和地对待自己，从我们的身边找到乐趣。必须博士生活也许在很多人看来比较苦，需要长期坐冷板凳，但是我们可以在读书和写文章中找到共鸣点，提升生命的价值和意义，又有谁能说这种持续的努力不快乐呢？“狂热和嗜好不是快乐之源，只是逃避现实、暂时忘记难以面对的痛苦的一种手段。真正的快乐比其他任何东西都更依赖于对人对物的善意的兴趣。”不妄想支配某个人的思想，也不总是渴望回报，自然而然地喜欢很多人，善意地面对这个世界，我们会获得真正的快乐。

第十一章 “论情趣”

人和人之间是有很大差别的，与有些人相处的时候，就会发现这个人没情趣，对待生活永远都是敷衍的态度，谈论某些事情也得到的都是一些事不关己的态度。但有些人，你跟他相处，就会有如沐春风的感觉，仿佛他整个人身上都散发着能量。我想，这其中最大的区别就在于这个人是否有情趣。

对生活的抱有积极乐观态度的人会更容易发现事物的美好，对吃饭运动等普通的事，他们也会报之以热情。我们都喜欢这样的人，也想成为这样的人。

我们要发挥我们作为人的主体性，面对生活中的一些挫折或是命运的一些挑战，也能及时转换心态，更好地适应纷繁复杂的生活。活成自己的一束光，也给别人带去能量，这也会

给我们带来幸福感。

幸福之路哲学读后感篇三

我看过的书不少，涉及到哲学方面的书却不多，但《幸福之路》这本书给我留下深刻的印象，书中作者运用通俗而富有哲理的语句，对“什么使人不幸”、“幸福是可能的吗”及“幸福的人”等论述，深入透彻地阐述了不幸福的原因和幸福的来源，给我们指明了一条通往幸福之路的人生道路，同时强调人的社会价值，让人受益匪浅。以下将浅谈一下我对这本书的体会和领悟：

《幸福之路》一书是1950年荣获诺尔文学奖的英国著名作家罗素先生所着，当时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”。罗素先生在这本的序言里：“在以下篇章中找不到深奥的哲学原理，也找不到艰涩的博学深思，我的目的仅仅在于，通过但愿是普普通通的东西的感悟将一些议论收集于此。

在篇章下半部分首先分析了快乐的可能性，然后论述兴致、情爱、论家庭、工作，闲情、努力与舍弃，最后论幸福的人，在整篇文章里，罗素先生以通俗而富有哲理语句，结合自己经历证实过的看法归纳起来，以书中所言：“一个幸福的人，以客观的态度安身立命，他具有自由的爱和广泛的兴趣，凭着这些爱和兴趣，同时凭着它们使他成为他人的爱和兴趣的对象，他获得了幸福”。

因此上，作为一个普通的人，只有读懂了自己，读懂了生活，他就能找到自己的幸福，同时也就感觉到：幸福近在咫尺，触手可及。

幸福之路哲学读后感篇四

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，只能说出现目前残存的印记。

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。

幸福之路哲学读后感篇五

最近读了贝特兰·罗素的《幸福之路》，他的思想在现在看来依然是那么先进，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。