

最新真实的幸福读书笔记(优秀8篇)

岗位职责的明确可以帮助员工更好地理解自己的工作任务和目标。让我们一起来看看一些经典的自我介绍案例和总结，相信会给我们带来启发。

真实的幸福读书笔记篇一

幸福是可以学习的，还会到永远。

幸福和爱情一样，是一个永恒的话题。白岩松说过，“幸福可以无限靠近，却永远无法抵达。”这话印象一直很深，也曾深深思考。喜欢哲学心理学的人，总是喜欢追着形而上的问题不放。对幸福这两个字的理解，忽而觉得深刻忽而觉得肤浅。所以当看到《真实的幸福》这本书时，就有了想看的欲望。

网购图书只能看看封面的简介，作者是美国人马丁·塞利格曼，被称为积极心理学之父。这本书被称为“提升幸福感不可不读的心理经典”，广告做的好也很重要，因为这句话，付款。

每一本新书到我手里，我喜欢先浏览一下目录。“为什么要幸福”“幸福的心理学”“幸福的误区”“怎样才能永远幸福”“赛式幸福法则123”“拉近幸福的六种美德”“获得幸福的24个优势”“在职场中寻找幸福”“结了婚的人最幸福”“别让孩子输在幸福感上”“终极幸福的真谛”。这些题目无一不打动我，真的都想看看，是否有实际用处。

我看书，喜欢挑最喜欢的题目先看，总是没有顺序，没有章法，这本书，每一个题目都想看，只好打开第一页。

作者第一章的题目是为什么要幸福？因为有幸福感的人最长寿，健康的长寿又是每个人追求的终极目标。这是他从180位

修女的自传中得出的结论。因为修女的生活很规律，大家的环境因素一样，别的影响健康的因素都可以忽略不计，唯一相关的是她们在自传中表达出的幸福感的强度。

书中告诉我们，做好事会产生幸福感，这不是一般的感官愉悦，当你用你的能力和优势去应对一项挑战并圆满完成时，你会有幸福感。

很多证据显示，有幸福感的人和没有幸福感的人比，死亡率降低一半，积极情绪还会使人不容易衰老。梅奥医学中心研究显示，乐观的人比悲观的人活得长很多。幸福感会延长寿命并促进健康。

作者说，我们一直以为不幸福的人会比较同情别人的痛苦，因为他们自己感受过。实验的结果却是幸福的大人和小孩更有同情心。当我们幸福时，我们不会把注意力集中到自己身上，我们会更喜欢别人，甚至愿意与陌生人分享我们的好运。当我们心情低落时，我们不相信别人，并且集中注意力来保卫自己的需求。

有时我们说只有爱自己的人才会去爱别人，也是这个道理，一个人对自己都特别狠心，对别人肯定会更狠。自己幸福了，才容易给别人。这也是施比受有福的道理，有了才能施。

作者说积极情绪是幸福感不可或缺的因素，他教我们要把积极情绪带入生活中，这样才会增加幸福感，有幸福感的人情绪也会更加积极。这是一个良性循环。

作者给了一个公式 $h=s+c+v$

h 是你的幸福的持久度 s 是你的幸福的范围 c 是你的生活环境 v 是你自己可以控制的因素。

暂时的'幸福可以通过巧克力，喜剧片，背部按摩，奉承话，

一束花，一件新衣服获得。幸福的持久度却无法通过增加暂时的幸福得来。

幸福的测验分数一半是你的基因决定的，也就是说，有的人天生缺少幸福感，无论拥有什么。这个天生的幸福的范围就像一个恒温仪。每个人都有一个积极或消极情绪范围，这个范围是决定我们整体幸福程度的先天成分。

另一个使你不能提升幸福层次的因素，是人对好的事情都很快适应，认为是理所当然的，不再心存感激。只有到一个更高的层次才有幸福感，有了一点幸福感还继续追逐，所以幸福都很短暂，循环下去就是永远幸福不起来。

人们会以为鸿运当头的人比普通人幸福，实际是普通百姓比达官贵人更有幸福感。

生活的环境包括很多，作者认为：

金钱，金钱对幸福的影响远没有你想的那么大，你对金钱的看法实际上比金钱本身更影响你的幸福感。在所有阶层中，越看重钱的人对他们的收入越不满意，也对他的生活越不满意；至于为什么会如此，现在还没有人知道。婚姻，婚姻和金钱不同，婚姻跟幸福的关系非常强。处于不幸婚姻中的人，他们的幸福指数比未婚的或离异的更低。作者研究非常幸福的人时，发现最幸福的10%的人几乎都有亲密的生活伴侣。

年龄，1967年心理学调查资料显示，年轻人比较幸福，现在变了，随着年龄的增长，生活满意程度微上升，不愉快的情绪并没有改变。

为了更幸福，作者说应该做下面的事。结婚。（有亲密的关系，但可能不是因果关系）。避免消极事件和消极情绪。

就幸福和生活的满意度而言，你最不需要去做的事就是赚更

多的钱。他说，钱和幸福只有一点或几乎没有关系，如果你生活无缺，有闲钱买这本书的话，钱对你的幸福就没有任何效应，物质欲望越高的人越不幸福。

虽然幸福感有一半是基因决定的，幸运的是一半的掌控权在自己手中，我想让自己有幸福感，是一个人最大的成功。

真实的幸福读书笔记篇二

近几年，有关幸福的话题很多，你幸福吗？你认为幸福是什么？怎样才能得到最大的幸福？这些问题耳熟能详，每每都有人在不断地提起。随着经济的发展，我们的生活质量提高了，但这并不能和我们的幸福感提升挂钩。最近断断续续用了1个多月的时间才把部室推荐书目《真实的幸福》给看完，看完后最大的收获就是让我从一个全新的角度去了解什么是幸福。

以前的我，自我评定是带有悲观色彩的人，在遭受打击和挫折后，就很容易放弃希望。而书中塞利格曼认为，失败后就认命了，不在尝试或努力的心理状态就是习得性无助。习得性无助可能就是一种单级抑郁症。抑郁症病人和无助者都显示出被动性，他们比一般人更悲伤、更焦虑。在塞利格曼的试验中，有三分之一的被试永不放弃，不论我们做了什么，做多少实验；但也有八分之一的被试从一开始就放弃了，根本不做任何努力就马上投降。悲观的人常常认为造成挫折和失败的原因是永久的、普遍的，而且全是自己的错，相反，乐观的人具有坚韧性，他们把自己所面临的挫折看成是特定的、暂时性的、是被人行为的结果。此时，我豁然开朗，悲观的人和乐观的人在解释不幸和挫折的时候就有不同，以后遇到不幸或挫折的时候通过以上三种方式疏导自己，相信自己会乐观不少。

塞利格曼还认为积极心理学和传统的心理学不同。他不认为你应该花太多时间去改正自己的弱点；相反，他认为生命最

大的成功在于建立及发挥你的优势。幸福感来自于自己的优势及美德，通过自己努力获得的幸福才会有真正的幸福感受。真要遥望过去的岁月，提炼出幸福的时光，的确有点模糊，或者说，那些被现在概括起来称为幸福的感觉，和现在相比是幸福的，当时意识中却并无幸福二字。只是被充实、踏实的心情所笼罩。简短说，此时有幸福的概念，停在口上，落在追逐的脚步中。每一点一滴的幸福都是靠自己双手耕耘而来，容不得半点虚假，只有脚踏实地采摘的成果，才能使我们的身心得到最大的满足感。

我们有时候被表面所诱惑，想要走捷径追求幸福感，以为短暂的愉悦就是获取到了幸福感，可是繁华过后却是一身的落寞，这种幸福来得太过短暂。然而积极的情绪、特质和积极组织系统才是积极心态的有效组成，同时还需要在智慧、勇气、仁爱、正义、节制、精神卓越等方面修炼和进取。我们还要清醒的认识到自己的优势，从点滴做，一件件可以带来幸福感的事，从中找到真实而幸福的感受。

真实的幸福读书笔记篇三

追求幸福是人类生活的一个永恒命题。

在这本书里，作为积极心理学的开山祖，塞利格曼教授讲述的许多事情，在当下的流行文化看来，一不小心就会被归类到鸡汤范畴。但其实，大道至简，朴实无华的道理其实蕴含着几千年人类积累的智慧。

可能我读的不够深入，又或者是因为幸福这个词本身在长期的生活中已经被主观赋予了太多的含义，所以在看完全书我对书的内容并没有一个很清晰的框架，但主旨其实简洁的很。作者也在第一章的末尾即点明主题：“真实的幸福源于发现自己的优势和美德，并在生活中充分发挥它们。”在这样的过程中，我们会愉快，会投入，会成长，会感受到生命之美与意义。

书末的后记里同样讲到：“美好的生活来自每一天都应用你的突出优势，有意义的生活还要加上一个条件——将这些优势用于增加知识、力量 and 美德上。这样的生活一定是孕育着意义的生活，如果神是生命的终点，那么这种生活必定是神圣的。”人类是一直在积累着知识、力量 and 美德的，从大历史上看，人类在曲折的朝着更聪明、更强大 and 更具道德的方向前进。

天赋也许有先天定数，但优势则可以靠后天努力。书中关于天赋和优势差别的讲述也挺清晰的：

“天赋相对于优势来说是比较自动化的，而优势是有意识的。你对于天赋所面临的选择是把它发挥出来还是深藏不露，而不是有没有的问题。例如“吉儿是个非常聪明的人，但她浪费了自己的天赋”这句话很合理，因为它表示吉儿选择不去用她的天赋，她对自己有没有高智商并无选择权。而“吉儿是个很仁慈的人，但是她却浪费了她的仁慈”这句话就不通了。你无法浪费自己的优势，你对于优势所面临的选择是什么时候用它们，以及要不要继续加强它们，也包括你一开始时要不要去拥有它们。只要有足够的时间、毅力与努力，每个人都可以拥有我在下面列出的优势，而天赋却是无法凭毅力去获得的。”

真实的幸福读书笔记篇四

记得《裸婚时代》的刘易阳对童佳倩说，一个大男人不能整天把这事挂在嘴上，幸福是什么？幸福是靠干出来的，不是说出来就行。是啊，这么个抽象的概念，说出来就变的不真实了，而且整天把这词挂在嘴上实在太矫情了。但是，还是要做一下读书笔记。最近几天比较闲，还没找到兼职，看看书，学习学习，也不错。

“积极心理学是幸福和不幸福的时光所交织出来的纹理，以及此间显示出来的优势及美德。”通常人们追求幸福变得不

实际是因为观念的偏差，人们总有个定向的思维，要么幸福要么不幸福，然而事实上幸福应该是一种连续稳定的整体主观感受。泰勒说，当别人问他是否幸福时，他不知道该怎么回答，幸福没有外界一个条文标准，也不是说通过与他人对比就能判断出自己是否幸福，只能说 he 比以前更幸福了，以后也将会比现在更幸福。他强调，“幸福课”的宗旨不是让人学会幸福，而是学会更幸福。

“做好事会产生幸福感，这不同一般的感官愉悦，当你用自己的能力和优势去应对一项挑战并圆满完成时，你会有幸福感，做好事并不仅仅是一种暂时的积极情绪体验，它是完全投入，完全忘我的体验。”也许这是来源于成就感与道德感的满足，当人觉得所做的事有意义时，便能感受到自己的价值所在，并不是说有多大的客观成就才能产生成就感，也不是说做了多大的好事才能产生道德感，只要自己认同的事都可以觉得有意义，并产生愉悦感。小孩子做了好事，需要告诉父母获得称赞后才会高兴或者是想到自己将得到到赞赏而兴奋不已，我们有了成熟的心智后就不再需要这些小孩所要的东西，小孩子得到一句称赞就很高兴了，虽然成人听赞赏也会高兴，但是追求的不是这个，而是内心的安定与更深层的价值感。

“优势有静态、动态之分，如仁慈、好奇、忠诚、信仰是静态的，一天可能展现这些优势几十次，而毅力、远见、勇气则更可能是动态的，不可能在超市排队付钱时展现你的勇气，一生终有一次动态的行为足以让人知道你有勇气了。”确实有道理，根据这样的说法，那么回想一下自己是否做过自己觉得自己特别勇的事时，就可以知道自己是否勇敢了。再换个角度，即使没干过特别英勇的事也不能认定自己没勇气，那也许是还没出现恰当的时机。这么一想，所有的事都变的美好了，自己的价值感也增长不少，自然也就能开心点。虽然这还谈不上幸福，但也是一种进步，毕竟人是可以习得乐观的。

“常常查看伤口不利于愈合。”“对过往的美好时光不能心存感激和欣赏，对过去的幸夸大其词、念念不忘，这两种行为使我们得不到平静、满足和满意的罪魁祸首。两种解决方法——感恩、宽恕。”书上举了个例子，阐述一位心理学大师是如何去宽恕杀死自己母亲的恶人，我在想着，如果是我，我就没那么伟大，没那么厚爱他人，这样的不幸与这样的宽宏心怀，我只能表示深深的同情之余再表示万分的佩服。真的没想过，当一些特别恼人的不幸发生在自己身上时，自己会有多宽的心去接受，就算现在设身处地的想一番，然后觉得可以接受，也不肯定真正发生时自己又是怎样的心情。另外，我觉得感恩，也不应该是，每件事都要想着感谢别人，本来自己不觉的有什么需要特别感恩的事，却还要为了“感恩”而感恩，那是多痛苦的一件事，不一定每件事都需要把谢谢挂在口上，机械化的规范自己的言行，会让自己变得虚伪。并不是不提倡“感恩”，而是认为不应该像遵守红绿灯那样对待“感恩”。

真实的幸福读书笔记篇五

那是那天的一个双休日，中午我高高兴兴的回到家，心想结束了一周忙碌的学习生活，终于可以放松一下了，可是事情并不是如我所愿！我刚回到家，就看见妈妈准备上地锄草，看到我回来了，妈妈便说：“正好我要去地里锄草，你和我一起去吧！”当时我很不高兴，心想我刚回家就让我干活。但是母命难违，我只好乖乖的跟着去。

太阳像火球似的烤着大地，茂密的枝叶无精打采，一动不动，连小花狗也蹲在树荫底下，吐出长长的红舌头，仿佛划根火柴空气也会燃烧似的，走到地里我已经热得满头大汗了，看着这么大的一块地，有这么多的草需要清除干净，什么时候才能看完啊，而且这还是一块苞米地，秘密的苞米地里不透一丝风，蒸笼一般，闷的人透不过气来。我满头的汗水顺着脸流，时不时的苞米叶子也像和我做对一样，刮着我的脸。脸被苞米叶子刮得火辣辣的疼，妈妈干活速度快，总是落我

很远，我终于将一根垄的草锄干净了，我已经无力在干了，于是我坐在地边的石头上，无聊的从地上拾起一片叶子数叶脉……不一会听妈妈喊道：“快点干啊，一会天就黑了！”无奈之下只好又开始锄草，可是我干的很慢，而妈妈却总是催我快点快点，这时我想到我的好朋友丽丽，一定坐在家里的沙发上，吃着雪糕看这喜欢的电视节目……她可真幸福啊！我却要在这里受罪，唉！

天渐渐暗下来了，我已经筋疲力尽了，和妈妈走在回家的路上，妈妈走的很快，而我的腿像千金一般重，我心想：妈妈真是的本来我已经很累了，还走那么快。我只好三步并成两步追上妈妈。这时从后面飞过来一辆黑色的小汽车速度极快，把路上的碎石子都压飞起来了，期中有一颗石子像故意向我飞来似的，我毫无防备。就看那石子正向我逼近，躲也躲不开，这时妈妈一把我拉到她的身后，用她的身体保护了我。可是妈妈却被飞来的石子打伤了。妈妈却问我：“孩子你没事吧？”听到这句话我的眼泪情不自禁的夺眶而出，这一刻让我体会到了真是的幸福。

妈妈到家后准备自己包扎上受伤的食指时，我才发现妈妈的食指已经肿了，我劝说妈妈去医院做个检查，妈妈看出了我很担心，便对我说：“没事，过两天就好了。”吃饭时，我发现妈妈的手指都不能弯曲了，而且脸色苍白，但是妈妈从未在我面前提起一个“疼”字，只是微笑的告诉我不要担心。为了不使我担心妈妈在我面前总是表现的那么自然，仍然做着每天做的家务活。

第二天，妈妈的手严重了。吃早饭时，妈妈连筷子也握不住了。终于妈妈在我的劝说下去做了检查。检查结果出来的那一刻，我大吃一惊。妈妈的手指被石头伤到了骨头，而且还挺严重的。妈妈为了保护我，自己却……刹那间，亮晶晶的泪珠在我的眼睛里滚动，一颗大大的，圆圆的，闪闪发亮的泪珠顺着我的脸流进了嘴里，涩涩的……我自生以来就沐浴在母爱的爱河之中，难道这不是一种幸福吗！

幸福就是这么简单，幸福就在我们的身边，触手可及！幸福是奇妙的，幸福是甜美的，幸福是快乐的。

把你心灵的枷锁打开，用心去聆听，用心去感受，那么幸福必定时刻伴随你！

真实的幸福读书笔记篇六

什么是真实的幸福？真实的幸福来源于发挥自己的优势和美德，全身心的投入到生活中，忘记自我的存在。

真实的幸福感来自于自己的努力，而不是感官刺激和享受。来源于用自己的能力和美德去解决一个问题一个挑战时，带来的狂喜，它是一种忘我的，完全投入的，积极的情绪体验，仿佛在那一刻时间静止了一样。

心理学的作用就是把人放对位置，使他们能够发挥自己的优势。

有哪几种人生模式？

第一种是快乐的生活，你听了一个笑话你觉得很开心，你的世界杯彩票中了很开心。这是简单的快乐。

第二种是投入的生活。你全身心投入到一件事情，沉浸其中，完全忘记了周围的世界，也就是我们上文谈到的心流。

第三种是有意义的生活。你觉得自己做得是正确的事情，你看到它对自己、对他人、对世界产生正面的影响。

那么学习能力与幸福的关系是什么呢？它对于上面3类的情感体验，都有至关重要的影响。

对快乐的影响：是的，你可以学习各种技能，变得更快乐。

例如，我学会了如何夸奖他人，看见别人很开心自己也是开心的。

对投入的影响：心流的定义就是“高技能高挑战”，拥有一流的学习力意味着你有无数的机会去突破你的技能，从而迎接高挑战。

对意义的影响：意义取决于产生真正有成果有影响的事情，这需要能力，也就意味着你需要学习。

所以最幸福的生活不仅仅是发挥自己的优势和美德，还要和周围的环境发生有意义的联结，抑郁症的一个显著症状就是自我沉溺，完全不理睬其他的人和事，只想着自己的感觉。当他感到悲伤时，他会在心中反复咀嚼这种情绪，并将其影响自己大的行为。他们每天关注的时自己的感觉如何。

真实的幸福读书笔记篇七

书中告诉我们，做好事会产生幸福感，这不是一般的感官愉悦，当你用你的能力和优势去应对一项挑战并圆满完成时，你会有幸福感。

很多证据显示，有幸福感的人和没有幸福感的人比，死亡率降低一半，积极情绪还会使人不容易衰老。梅奥医学中心研究显示，乐观的人比悲观的人活得长很多。幸福感会延长寿命并促进健康。

作者说，我们一直以为不幸福的人会比较同情别人的痛苦，因为他们自己感受过。实验的结果却是幸福的大人和小孩更有同情心。当我们幸福时，我们不会把注意力集中到自己身上，我们会更喜欢别人，甚至愿意与陌生人分享我们的好运。当我们心情低落时，我们不相信别人，并且集中注意力来保卫自己的需求。

有时我们说只有爱自己的人才会去爱别人，也是这个道理，一个人对自己都特别狠心，对别人肯定会更狠。自己幸福了，才容易给别人。这也是施比受有福的道理，有了才能施。

作者说积极情绪是幸福感不可或缺的因素，他教我们要把积极情绪带入生活中，这样才会增加幸福感，有幸福感的人情绪也会更加积极。这是一个良性循环。

作者给了一个公式 $h=s+c+v$

h 是你的幸福的持久度 s 是你的幸福的范围 c 是你的生活环境 v 是你自己可以控制的因素。

暂时的幸福可以通过巧克力，喜剧片，背部按摩，奉承话，一束花，一件新衣服获得。幸福的持久度却无法通过增加暂时的幸福得来。

幸福的测验分数一半是你的基因决定的，也就是说，有的人天生缺少幸福感，无论拥有什么。这个天生的幸福的范围就像一个恒温仪。每个人都有一个积极或消极情绪范围，这个范围是决定我们整体幸福程度的先天成分。

另一个使你不能提升幸福层次的因素，是人对好的事情都很快适应，认为是理所当然的，不再心存感激。只有到一个更高的层次才有幸福感，有了一点幸福感还继续追逐，所以幸福都很短暂，循环下去就是永远幸福不起来。

人们会以为鸿运当头的人比普通人幸福，实际是普通百姓比达官贵人更有幸福感。

生活的环境包括很多，作者认为：

金钱，金钱对幸福的影响远没有你想的那么大，你对金钱的看法实际上比金钱本身更影响你的幸福感。在所有阶层中，

越看重钱的人对他们的收入越不满意，也对他的生活越不满意；至于为什么会如此，现在还没有人知道。

婚姻，婚姻和金钱不同，婚姻跟幸福的关系非常强。处于不幸婚姻中的人，他们的幸福指数比未婚的或离异的更低。作者研究非常幸福的人时，发现最幸福的10%的人几乎都有亲密的生活伴侣。

年龄，1967年心理学调查资料显示，年轻人比较幸福，现在变了，随着年龄的增长，生活满意程度微上升，不愉快的情绪并没有改变。

为了更幸福，作者说应该做下面的事。结婚。（有亲密的关系，但可能不是因果关系）。避免消极事件和消极情绪。

就幸福和生活的满意度而言，你最不需要去做的事就是赚更多的钱。他说，钱和幸福只有一点或几乎没有关系，如果你生活无缺，有闲钱买这本书的话，钱对你的幸福就没有任何效应，物质欲望越高的人越不幸福。

虽然幸福感有一半是基因决定的，幸运的是一半的掌控权在自己手中，我想让自己有幸福感，是一个人最大的成功。

上面基本都是本书作者的观点，有我的感想或者用自己理解的话说的。不是读后感，基本是读书笔记。

《真实的幸福》

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

真实的幸福读书笔记篇八

《真实的幸福》是美国马丁·塞利格曼所著的一本心理学经典。在这本书里，作者提到了赛事幸福的三法则：过去的让它过去，未来不全像你想象，抓住现在的幸福。用曾经很文艺的一句话来说就是：不念过去，不惧未来，活在当下。此外，还提到了人的幸福感的六种美德和二十四个优势。但是，给我印象最深的“别让孩子输在幸福感上”这个章节。

如何提升孩子的幸福感，给孩子真正的爱的教育？

想到这个问题的时候，我想起了当下正在热播的《少年派》。这部电视剧说是四个高中生的青春剧，不如说是四种中年夫妻的婚姻写生图。学霸钱三一的父母都是名门之后，但是父母关系不和，夫妻常年分居。父亲家外有家，母亲一人抚养孩子；校花江小琪没有父亲，只有一个母亲，是个交际花，外号江半城，意思是半个江州的男人都拜倒在江妈妈的石榴裙下。假男孩林妙妙生活在一个母亲绝对强势、父亲永远在和稀泥的家庭里。虽然家里天天大呼小叫，但是基本还算正常的家庭。富家少爷江天昊，父母恩爱，家里有亿万家财。

这四对夫妻，我最欣赏的是江天昊的父母。在家里事业遭受严重危机，陷入低谷，一家人不得不搬离豪宅时，江爸爸带着妻子和儿子在宅子前合影。人生顺境易过，但面对几近毁灭性的打击，巨大的落差，江家人的胸襟和气度，让我对这家人刮目相看。在灾难面前，这对夫妻给孩子做出了很好的榜样——接受现实，重新出发。

父母爱孩子，必为之计之深远。虽然江天昊的父母不是四对父母中形象、个性最鲜明的，但他们却是让孩子最舒服的父母。所以，江家的少爷天昊，虽然曾经豪门，但身上却没有豪门的骄奢之气；虽然也曾落入谷底，却能绝地反击，不向命运屈服。而且，这样的家庭长大的孩子，被爱也会爱。所以，他面对喜欢的女孩子江小琪，敢大胆示爱，被拒也不气馁，整个一阳光少年的代言人。幸福的父母，更容易提升孩子的幸福感。

提升孩子的幸福感，多说是少说不。理由无它。一个总是被否定的孩子，是很难找寻到自信的。但是多说是少说不，并不是说不能说不。比如孩子十句话，你否定个一两句就好，千万别每次孩子说什么，都是不行。孩子收到的不行越多，孩子就越不行。

再有，给与孩子陪伴。在孩子的童年时期，每天给孩子与父母相处的时间一定要有。这是孩子幼小心灵里最大的安全感。

比起培养一个优秀的孩子，培养一个幸福的孩子更重要。有一句话说的好：幸福的人，一生都在被童年治愈；不幸的人，一生都在治愈童年。