# 拥抱快乐优秀（5篇模版）

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-07-15

*第一篇：拥抱快乐优秀也许，我们有时并不需要一个必然的结果，无论是好，是坏。来体验它的过程，在过程中获得心灵的快乐。生活，本不就是有无数个过程组成的吗?抵达，不是生命的内涵，安于途中，并快乐于途中，才是最真实的生活。这里给大家分享一些关于拥...*

**第一篇：拥抱快乐优秀**

也许，我们有时并不需要一个必然的结果，无论是好，是坏。来体验它的过程，在过程中获得心灵的快乐。生活，本不就是有无数个过程组成的吗?抵达，不是生命的内涵，安于途中，并快乐于途中，才是最真实的生活。这里给大家分享一些关于拥抱快乐优秀范文,供大家学习。

拥抱快乐优秀范文1

“烦死了，烦死了!”我的心情糟到了极点，而且这句话让我的快乐留下了不好的印象。

星期天的天气阳光明媚，风和日丽，可是和本人的心情完全不同，感觉在家中写作业，还不如留在学校里呢!在回家的路上，老担心星期天的作业，想想那门课没带?那门课做的不认真?都在我的脑海中一一浮现，弄的本人头晕目眩，难道你们与我不同?

初中生活是美好的，幸福的。他让我们变得成熟，沉着。可是那五花八门，多姿多彩的作业，让我心烦意乱。

回到家，推开门，来到房间，把书包一扔，来了个“三分球”。“好球”!接着本人第习惯从而展现出来，优美的姿势来个侧跳，“哎呦，好舒服“。自己躺在沙发上说着”唉，日子难过呀“自己从书包里拿出了这次月考成绩单，惨不忍睹地“抽噎”了一遍。

要是这次月考成绩被我爸妈知道了又是什么结果，想起来就毛骨悚然。先来个”女子单打“算轻，再来个”男子单打“算中，后来个”男女混合双打“。无法形容，只得到一个结果，”鼻青脸肿“的现象。瑟缩着，自己发出痛苦呻吟的声音，想起来本人就害怕，我情不自禁的抖了一下。

在中午，写作业有点心不在焉，字也写潦草无比。听见伙伴们的欢叫声，不知为什么，我突然想放松。”玩“的兴趣在我脑海中蹦出来，于是，便应他们，跑了出去。一天有如快速旋转的木马，一天过去了，我的作业一动也没动，可是沉重的学习负担像一座大山一样还在压着我，把我压得喘不过气来。

其实，学习也挺快乐的，在学校里学到丰富的知识与实践的乐趣，还有那么都同学伴我左右，在他们之间也有几颗令人滑稽的，人称”开心果“我称“笑掉牙”，哈哈，忍不住笑了一声。

在笑地一声中，体验了这种无情的快乐，体验出快乐的动人，虽然快乐也有相克处，得到了无求的快乐，就让我们留点快乐给自己吧!喜欢你的无穷，喜欢你的魅力。

我喜欢笑，笑出的快乐与众不同，笑出的声音最欢快。这个世界最美的东西便是笑容，笑容能是人们的一生都欢快，能让人精神振奋……总之许多许多。

拥抱快乐优秀范文2

在我的世界里，快乐就像一张被打乱的拼图，撒在生活的每一个小角落里，我每天寻找着快乐的一角。久了，就拼成完整、美好的快乐图画。

快乐很简单，也很容易被发现。只要我们拥有一双慧眼，并时刻提醒自己要快乐。

当我在昏暗的灯光下，为了几道题目绞尽脑汁，被一大堆作业压得喘不过气来，窗外突然下起了雨。雨，下得飞飞扬扬，潇潇洒洒，痛痛快快地。我，放下了手中的笔，来到了窗前，伸出手。雨，一滴滴硕大的雨水，如同泪水般透明清纯的水，如同珍珠般耀眼夺目的雨珠在我手心欢快的跳跃、起舞。感觉自己已置身于雨中，在雨中毫无束博地展开双手飞扬。此时，一切烦恼、琐碎的事情都抛之脑后，心中快乐之花发芽滋之。

傍晚，我漫步于田间小路，迎面拂过瑟瑟的秋风。树上的叶子，离开了大树的怀抱，在空中飞扬，随着秋风在空中打圈。此时，我不会为叶子感到悲伤。因为叶正在随风以最优美的舞姿离开，它在告诉我：“我来的悄悄，但我要去得最美。“看着飘飞的叶，我不由得心生敬意。站在树下，面对秋风的吹拂，我用心去体会，用心于叶交谈，分享叶的心得，感觉格外坦荡、愉悦。叶，让我懂得了，人生就是要快乐面对。

晚上，当我盖上被子，打算入睡时，妈妈打开门进来了，她手里端着一杯热牛奶，亲切地说：“女儿，睡前喝杯牛奶，有益身体。“我欣然接过牛奶，冷冰冰的手一碰到杯子，马上漾起一股暖暖的感觉。喝一口，牛奶顺着喉咙进了胃，整一个心，顿时暖了。我的心如同牛奶的温度，好温暖;如同牛奶的味道，好甜。此时的我，好幸福，好快乐。我认为，没有大快乐，只有每一个小小的快乐拼在一起，才是最真，最美的快乐。

让我们如鱼般在生活的小溪里寻觅那些小小的快乐，然后把它汇编成大海般的伟大乐章吧!

拥抱快乐优秀范文3

时间，随着太阳的东升西落而流逝。光阴，随着岁月的匆匆奔走而消散。成长中有喜怒哀乐，但最重要的是依旧是快乐。

水泥公路旁，一辆辆汽车穿梭其中，有时冷清，有时繁闹。唯一不变的，是公路旁一棵矮矮的树苗。也许是有心人的播种吧，或者是无心人的丢弃，他没有爸妈，但它还是坚强的活了下来。

他摇晃着幼嫩的枝条，像是在向他的大地妈妈摆着手，似乎在欢庆着他的新生。他的父亲，高兴得流下了眼泪，化作一滴滴甘露，滴落在他的头上，手上，脚上。他的嘴角又弯了起来，高高兴兴的洗了一个小澡，殊不知，他又长高了一寸。

他有一个慈祥的爷爷，在爷爷的庇护下，他快乐的生长。然而，好景不会长，小树也不例外几个顽皮的孩子相互打闹，瞅见了小树，寻思着打一场剑击比赛，一把折下了树的一双稚幼的手丫。

“咔”，仿佛听见了心碎的声音，沉淀在心底里。

小树伤心极了，看见了父亲气闷闷地走了过来，纯白的面孔镀上凶神恶煞，还没来的及诉苦，脾气异常的父亲就开始家训。公公是最疼小树的，但此时的父亲将公公拒于门外，不分青红皂白就骂了起来。

“轰--隆隆”狂风“呼呼”伴随拳头般的雨点劈打下来，打在公路上，小树边，还有那还未来得及愈合的伤口，打在了一颗已经支离破碎的心上

一泉甜蜜在碎片中流淌而出，像一股强力胶，硬是把这颗不可修复的心重新粘合在了一起。似乎更加强大，更加坚硬。宛如打铁后重获新生的坚韧，雨过天晴后更加绚丽的彩虹，蚕蛹破茧后展翅高飞的翅膀小树醒了过来，宛如浴火凤凰，他，苏醒了。

他的根，深入万丈的泥土，插进岩石也不罢休。汲取着无尽的营养，汇聚于那树干上的一点。“咔嚓”年岁已久的树皮裂开，一条嫩绿的，调皮的新枝缓缓抽出，分裂，分裂，分裂，迅速攀升

十多年过去了，昔日的蓝天还是蓝天，只是多了几朵白云;昔日的马路依旧还是马路，只是铺上了沥青。但是，昔日的小树已不见踪影，只是马路旁又多了一棵头顶蓝天，脚踏实地的参天大树。他很快乐，因为鸟儿在他手上架窝，路人在他身下乘凉，但他最忘不了的，还是十多年前的那一天

成长的路上，没有永恒的快乐，但是只要你用心体会每一次挫折，那么快乐就会在不经意间降临。

拥抱快乐优秀范文4

快乐是一条欢快的小溪，溪水流过，土地滋润，枯木逢春;快乐是一缕温暖的春风，春风吹过，繁花盛开，绿草如茵;快乐是一段悠扬的旋律，乐声飘过，人心振奋，群情激昂;快乐是一句温暖人心的话语，话语传开后，每个人心中洋溢着一种快乐与欣慰，让人们心中感到无比的快乐。

记得那是去年六月的一天，烈日当头，小狗趴在树下伸出长长的舌头仿佛在说：“这鬼天气热死人了，哎，照这样下去我都快要成为\'狗肉串\'了。”就在这时，我突然蹦出一句话说：“我们去游泳吧。游泳既可以帮我们锻炼身体，又能够使我们感到不是很热。

”伙伴们听了以后，一蹦三尺高，连声叫好。就在我们即将出发的时候，妈妈迎面而来笑着对我们说：“\'小机灵\'们去哪?”我们去游泳。”妈妈听了以后，用奇异的眼光看着我笑眯眯地说：“玲玲，你也会吗?”我吞吞吐吐地说：“我……我……我不会，但是我可以学呀!”妈妈听后高兴地对我说：“妈妈在家里等着你凯旋呢。”

我们高高兴兴地来到河边。玛丽抢先说：“这次我们不光是来这里玩的，还要帮助玲玲学会游泳。”说完，她们兴高采烈地下河去了。这时我心里七上八下的，心想如果一失足会不会淹死呀!心里越想越恐怖实在是不敢再想了。伙伴叫着说：“快点。”我应和着忐忑不安地下河去了。

玛丽首先对我说：“学习游泳一定要对自己有信心，从而才能使得内心没有恐惧，这样才能学得更快更好。第二，学习游泳要把两手当做划船的木板努力而又使劲地往上面划，两只脚一定要动，这样那个才能保持手力和脚力都用上，从而使自己游得更快更好。

”我听完了她的话半信半疑地练了起来，首先双手还会用力往上划，到最后越来越害怕，手也不听使唤，竟然不再划了。说时迟，那时快，我立刻就没入水里了，我使劲把头向上探，连忙喊：“救命啊，救命啊。”伙伴们听到后，火速赶来营救我。

正是因为这样，我信心大大减弱。这时，欢欢说：“不用怕!你一定会成功的。”听了她的话我又试了一次，竟然成功了!我感到莫大的开心与自豪。伙伴们见了连声叫好。我学会了游泳，以最快地速度跑进家中告诉妈妈，妈妈欣慰地笑了。

经过了这件事，我觉得自己长大了，我克服了心中的恐惧，我成长我快乐。

拥抱快乐优秀范文5

快乐，其实很平常，一根棒棒糖或许可以令一个哭泣的小孩感到快乐;一句安慰的话语或许可以让一个失魂落魄的人感到温暖;一朵鲜花，或许可以让身患癌症的母亲感到快乐……快乐无处不在，就要靠你去发现。快乐，快乐。

有人说：“只有家财万贯，幸福美满，子孙满堂，那才叫快乐。”其实不是的，只要你善于观察，乐于助人，即使你没有家财万贯，幸福美满，子孙满堂，你也会很快乐的，因为你帮助了别人，别人感到了快乐你不也会感到很快乐的吗?

我曾经看过这样一个故事：从前，有一个商人，他不仅拥有家财万贯，子孙满堂，而且，他还是一名很有名气的作家，可尽管这样，他还是每天唉声叹气的，一点儿也不快乐。

这一天，有一个年轻人，想向这名商人探求他成功的秘诀，商人说：“我可以告诉你，但是……哎，我每天都不快乐，只要你能让我快乐起来，我就告诉你。”那个年轻人听了以后，觉得甚是简单，于是就答应了商人，他把商人拉到了门外，看见了一群小朋友在玩捉迷藏，就喊道：“几位，让我们也一起参加吧!”

于是，他们就在一起玩捉迷藏，等到商人和年轻人来藏得时候，商人找了一个很隐秘的地方，而年轻人只找了一个特别容易发现的地方，更令商人感到奇怪的是，在藏好后，年轻人还大声吼道：“好了。”商人心想：真笨，你喊出来，不就让别人更容易找了吗?

是的，年轻人很快就被找到了，可商人一直都没有被找到，他们很快就忘了商人，他们快乐地玩耍着，商人明白了：捉迷藏，本就为了好玩，一直都找不到，不就不好玩了吗?商人也明白了世界上所有的事只要你去观察，都会感到很快乐的。不久，这名商人就成了赫赫有名的作家。

是的，只要你善于观察，世界上的任何的细微的小事，不论他有多么平凡，都会让人感到很快乐的。

拥抱快乐优秀范文

**第二篇：拥抱快乐**

拥抱快乐

关键词：心理状态 乐观饱满 心理调节 设计思路：

人的行为常常受到情绪的影响，情绪的高涨和低落是正常的心理状态。而随时调节自己的情绪，使自己能以饱满、快乐、乐观的情绪投入学习和生活，是心理健康的一项重要标志。本课教学活动，引起四年级学生们对心理健康教育的重视和兴趣。通过本课辅导，使学生能够掌握简单的心理调节方法，让自己时时都有乐观的心态，培养同学们保持健康的心态，迎接挑战。活动目的：

1、引导学生了解一些排解烦恼的方法，使学生知道应该笑对生活中的不如意，做一个快乐的人。

2、学会更好地调节自己，使自己拥有积极健康的心理状态和情绪。活动过程：

一、热身运动——《雨点变奏曲》

（小雨：手指互相敲击；中雨：两手轮拍大腿；大雨：用力鼓掌；暴雨：跺脚）

首先，请大家伸出手来，跟着我一起做，“小雨沙沙沙”，“中雨啪啪啪”“大雨哗哗哗”“暴雨啦啦啦”。(四种节奏)好，大家是否都学会了呢，好，现在我们把这几种曲子连续起来一起来做，跟着我的指示语来做哦，开始，现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又逐渐变成小雨„„最后雨过天晴。”随着不断变化的手势，让学生发出的声音不断变化，场面会非常热烈。

过渡：做游戏真快乐！快乐是一种美好的情绪体验，能让人身心健康，我们今天上课的主题就是——拥抱快乐。

二、传递快乐球 快乐齐分享

师：古人讲“独乐乐，不如众乐乐”，你们愿意和大家分享自己的快乐，让一份快乐变成几十份快乐吗？？现在让我们在音乐声中传起快乐球，注意音乐一停，球在谁的手上就请谁按照下面的要求选择一题说说自己的快乐，让别人也和你一起快乐。（如果也觉得有趣，就一起下下小雨、中雨、大雨和暴雨吧）1．把你做的最有趣的梦说给大家听。

2．说说你在外面游玩中遇到的令人捧腹大笑的事。3．说一件你认为最好笑、最有意思的事给大家听。4．给大家讲一个有趣的笑话。„„

学生交流讨论

师（小结）：刚才大家享受到了很多快乐的事情，我们在优美的环境里会快乐，做自己喜欢的事情会快乐，别人表扬自己的时候会快乐，帮助别人更会使自己快乐。可是生活中不会总是阳光明媚，不会总是快乐的，也有不快乐的时候。

三、最近有点烦

谁都难免会遇到不愉快的事，下面，请大家拿出课前老师给你们发的“心情记录表”，注意：选最近最让你烦心的一件事来写。写在左边。过渡：有了烦恼怎么办？让我们大声地说出来，别憋坏了！我口说我心，引导学生倾诉烦恼。

四、赶走烦恼，拥抱快乐

是啊！烦恼、不开心的事，你有，他有，老师也有。怎么办呢？先让我们来看个故事吧，出示故事《愁婆婆》。

老婆婆只是换了一个角度去想问题，她就从“愁婆婆”变成了“喜婆婆”。通过一个小故事，我们已经找到了一种解决烦恼，获得快乐的方法，那就是：换一个角度想问题。（板书）但这只是其中的一种，老师相信，同学们一定有很多解决烦恼的秘诀，跟大家分享一下吧。

1.分享经验：下面请同学们来说说，当你遇到不愉快的事情时，你是如何自己去调整自己的心态的？

2.指名回答。师过渡：大家的办法可真不少。老师也想了一些方法，有些跟大家想的还一样哦。请看：出示《开心小窍门》补充方法。出示课件（1听音乐；2跳舞；3睡觉；4去公园逛逛；5大哭一场；6找好朋友聊天；7看看漫画；8跑步；9做自己喜欢做的事情；10照照镜子，和镜子里的人说说话；11到没人的地方大叫几声；12在劳动中体会快乐等）

3.师小结：原来，有这么多方法可以帮我们解决烦恼，拥抱快乐。那么，我们就一起小组合作，来做快乐小天使，帮他们来解决遇到的那些烦恼吧。要求：（1）小组合作，每组一位主持人，一位记录员。（2）每组讨论一个情境，共同探讨快乐“小妙方”。出示：

①自己学习进步了，考试也取得了比平时优异的成绩，可同学们还是不相信，说是偷看同桌的„„

②前段期间数学成绩不理想，今天又考砸了，老师要求回家请家长签字。③父母答应一起吃肯德基或去游玩，结果他们没有兑现。④和同学发生争执，别人占上风，被同学当成笑柄。⑤有时事情自已认为是对的，却被老师、同学误解。⑥课堂上老师提问，没答出，被同学们嘲笑。⑦和朋友闹矛盾了，心里非常烦恼。„„

4．展示学生“妙方”。（12367各组主持人发言，45组展示视频）

5．小结：真是非常感谢大家。给这些有情绪困惑的同学带来一帖帖暖心的“妙方”。请大家以热烈的掌声为自己鼓掌。

帮助了别人很快乐，接下来让我们帮助自己吧！利用这些方法，同时结合自己的生活实际，在自己的“心情记录表中”完成右边部分（拥抱快乐的方法，多写几种）6.交流讨论

五、共唱快乐歌

今天这节课老师真快乐，分享了你们的快乐故事，学到了你们提供的这么多保持快乐的秘方，还有看到你们现在一张张开心的笑脸„„那你们有什么收获呢，说给大家听听好吗？

是啊，今天大家都很快乐。快乐让人年轻，快乐让人充满活力，让我们在生活中多一点开心，多一点快乐吧！最后，让我们在一首快乐的歌曲中边唱边跳，结束今天的活动。

（全班同学齐唱“假如快乐你就拍拍手”歌，结束全课。）

**第三篇：拥抱快乐读后感**

用快乐的心去拥抱生活与工作

在繁忙的现实生活中，随着生活节奏的不断加快，每个人都面对着生活的压力，为生活而奋斗着，而随着网络的飞速发展，人与人之间的交流趋于多元化，守着一台电脑，一部手机就可以与人沟通与人交流，情感在虚拟的世界中编织成网，使得每个生活在现实中的人显得孤单落寞，不断有人问自己，问别人，你快乐吗？你幸福吗？这是自己想要的生活吗？总是有人在疑问的迷宫中不断的试图寻找答案，寻找走出迷宫的突破口，但是，真正能够参透的人又有多少呢？

《拥抱快乐》这本单位极力推荐的书，是由著名职业女性教育学家张默和健康教育专家金玮共同编写的，表达了一种快乐面对生活的心态，教导人们如何克服自身弱点，抛开烦恼与压力，积极乐观的面对工作与生活，美丽自己的人生。

通读完全书，感慨良多，回想自己这二十几年来的人生，从学校走向社会，从一个人到组建家庭，从为人女到为人母，这一步步的人生脚步，都饱含着一步步的艰辛与汗水，整个人在经历中不断的磨练心智，逐渐成熟，慢慢明白，人生，其实就是一个不断遇到困难不断解决困难的过程，在这个过程中，心智不断的得到锻炼，渐渐懂得什么是现实生活，如何去面对生活。很多时候，一个人的心态决定了这个人的生活质量，所以才有言曰：强大的心理可以战胜一切困苦。这本书，就是传播着如何快乐的去面对生活这样一种心态。

现实生活无形给人施加了很大的压力，所以很多人为了生存而工作，为了获取工作报酬来满足日常生活的需要，致使很多人麻木的工作，对工作产生厌恶和倦怠情绪，心理由于不满而承受更多的压力，情绪暴躁对待工作就更加的敷衍与排斥，进入恶性循环。其实，你从一开始就抱着快乐的心态去工作，做好现在的每一件小事，爱上自己的工作，为自己的职业设计一份蓝图规划，怀揣一个小小的职业梦想，踏实努力走好现在的路，因为快乐的心情所以快乐的工作，因为爱上自己的工作所以快乐的享受生活，这是一个不断进步向上的良性循环，拥有了这个积极乐观的心态，你会发现，原来生活和工作都是那么美好与生动。

不要让急促的生活节奏和狭隘的虚拟网络遮住我们发现美的眼睛，放慢脚步，抬头望一望天空，用一个充满阳光乐观的心态去看待生活，享受暖暖的阳光，快乐的生活，快乐工作！

**第四篇：拥抱快乐 积极向上**

拥抱快乐

积极向上

幸福，什么是幸福？心里的愿望实现了，是幸福？人生过得平坦了，是幸福？答案千百篇，读完《拥抱快乐》这本书，我想，幸福就是心路历程里那些积极开放的美丽花朵-----好的心态。

小时候的幸福看的到也摸得着，父母的怀抱、手里的糖果、怀里的玩具，在幼小心里都是，或许，那个时候都不懂得幸福的含义，只是觉得满足。成为大孩子后，每天跟小伙伴们上课一起学习，下课成群结队的抱着篮球、足球去操场上征战沙场，那时的畅快淋漓。而成年后，幸福被寄予诸多的希望，更有诸多的给予方。

很多人有着怀念小时候，排斥成长后的心理，内心隐约在逃避，随着慢慢的成长，接触的世事越来越复杂，随之的烦恼也就越来越多，人们整天沉浸在忙碌的生活中，内心充满烦躁与不安，被生活压弯了脊梁，哪里还顾及的到幸与不幸，哪有心情感受幸福。记得有一个新闻调查，满街拉人问，您幸福吗？本是为传递正能量，可最后更多的却是沦为笑谈,幸福真的成了一个词语，它到底，跑去了哪里？

我现年27岁，心却有多了二十年的沧桑，追忆我人生中的辛事，屈指可数。看着朋友们舒畅的开怀大笑，顿觉有了距离，那为什么，我只能处于羡慕的那一方呢？几番反思后，归结于心态。心态决定了我们的所说的话，我们所产生的行为，我们对别人的态度，我们所做的决定。换句话说，心态决定一切。如果心是一面枷锁，不好的心态只能看到满目泥土，而好的心态，是万点星光，终会打开枷锁。

有这样一个小故事。古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指山河要倒；水枯了指民众离心，君是船，民是水，水枯了，船也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且越来越重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下升平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王听后放下心结，全身轻松，很快变痊愈了。积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，对生活和人生布满了抱怨、自我封闭，限制和抹杀自己的潜能。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的出发点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。

美国成功学学者拿破仑.希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极地还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”是的，一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。我们固然左右不了外部的世界，但是我们可以把握自己的心态；把握住了自己的心态，就是把握住了一个美丽而安宁的精神世界。

人的一生是一场旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

面对太阳，眼中充满的将是无限的阳光；背对太阳，看到的将永远是自己的影子。悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷和厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那些饱含敬意的目光。如果我们能够保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，也一定会有“山重水尽疑无路，柳暗花明又一村”的那一天！

**第五篇：拥抱快乐读后感**

《拥抱快乐》读后感



最近读了《拥抱快乐》，有些许感受便写下分享一二。天有日月，地有高低，风有大小，雨有多少，雷有快慢，电有强弱，人自然也有男女之分。

男女各半，但常说女人占了半边天，这句话一点都没错。女人，是人世间爱的天使，是大自然真善美的化身。女人快不快乐影响的不是她一个人，也不是半边天，而是整个世界。也许，有人质疑这句话，这是我个人的观点，但你真正发现你身边的女人快乐了，会感到原来世界也是这么的快乐。女人生活的是否快乐，全凭她主观意念所判定，它不取决于外在客观条件，而是取决于内在心理变化的历程。漂亮的脸庞可以使女人美丽二十年，而良好的修养和高雅的气质，可以使女人美丽一生。老去的是岁月，但乐观的女人永远都年轻，她们善于发现身边的小快乐，让快乐成为一种习惯，微笑是她们最好的化妆品。快乐从她们的心底开始，不管风吹浪打，快乐的心境永不变。

快乐是人类永恒的心灵追求，也是人类创造生活的目标之

一。幸运的是，有些人总能及时领悟到快乐的真谛，享受美好生活，快乐生活每一天。

每个女人都希望天天与快乐为伴，可是生活中许许多多的麻烦与困境使得看似简单的快乐变得遥不可及。其实只要能够

舍去无谓的忙碌和烦恼，回归简单的生活，女人都能变成快乐女神。

女人的善良是人类之爱的重要源泉。善良的女人能像水晶一样，使世界变得纯净；善良的女人通过快乐的工作成就快乐的生活，她们善于找到工作和生活的平衡点去拥抱快乐。快乐其实很简单，拥抱快乐，幸福一生。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找