# 小学生三年级幸福感受的作文（含5篇）

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-08-15

*第一篇：小学生三年级幸福感受的作文幸福实际上很简单。它是一个抽象词，对它的理解有万千种，但不可以批判正误。握紧你的手吧，幸福也许就在里面，请别让它溜走。幸福，当你苦苦追求它时，对天发问：“幸福在哪儿?”时，它就在注视着你。这里给大家分享一...*

**第一篇：小学生三年级幸福感受的作文**

幸福实际上很简单。它是一个抽象词，对它的理解有万千种，但不可以批判正误。握紧你的手吧，幸福也许就在里面，请别让它溜走。幸福，当你苦苦追求它时，对天发问：“幸福在哪儿?”时，它就在注视着你。这里给大家分享一些关于小学生三年级幸福感受的作文,供大家学习。

小学生三年级幸福感受的作文1

我常常在想、什么是幸福?独自漫步在人生的路上、思索着：幸福是什么?绞尽脑汁后、仍旧没有答案。于是我插上寻找的翅膀、去寻找幸福。夜幕降临、昏暗笼罩着整个世界。繁华的街道上、行人匆匆走过。各自为自己的生活打拼着、爸爸也不例外。

因此今日只剩下我和妈妈共进晚餐、享受二人世界。妈妈精心为我准备了一顿丰盛的晚餐。我想去帮忙、可妈妈却不许。推三阻四地不让我进入厨房。我细细的品尝着妈妈做的菜。我看了看妈妈、发现妈妈头发不再像往日那么浓密乌黑、反而增添了岁月的痕迹、那一缕缕的银丝。

那憔悴的脸孔记录了她每天辛勤工作的劳苦。我不禁心有点不是滋味。我轻声问：“妈妈呀!”妈妈奇怪的问：“怎么啦、宝贝”我笑嘻嘻地说：“你觉得你幸福吗?妈妈。”妈妈笑而不答、我开始急了。“说呀说呀、妈妈”我嚷嚷着。妈妈仍然笑着说：“傻孩子、怎么这样问?

“妈妈该怎么和你说呢?”我又问：“那你嫁给爸爸幸福吗?妈妈”妈妈此时神色开始严肃起来了、说：“幸福、什么是幸福呀?哎、人生在世、无忧无求就是好”我似懂非懂地、又在追问。“妈妈、有我陪你你幸福吗?”妈妈笑着、紧握我手说：“傻孩子、想当初、我嫁给你爸爸以后、刚开始的时候生活过的好苦、这个家什么家具都没有、”妈妈看了看家里四周、接着又说：“那时候工作不稳定、总是担心这个担心那个。

”这时妈妈的声音哽咽了、妈妈叹息着说：“自从有你、家里不再冷冷清清。还记得那时候、你是保不住的了、可你爸爸却执意要把你留下、你这孩子也许真的和这个家有缘吧、奇迹般的降世了。”妈妈露出了几分安慰的笑容、而我却从妈妈的眼眶里依稀的看到了“不知液体”流下。我赶忙抱紧妈妈、嬉皮笑脸的说：“亲爱的好妈妈呀、别哭、别哭呀。

以后女儿会加倍读书、赚钱养你。”妈妈笑着说：“妈妈呀、暂且听着吧、你这傻孩子”此时、幸福洋溢着这个房子、幸福笼罩了整个世界。幸福无处不在、找寻你想要的幸福。便能有信念的活着。而我们总会被一层黑纱笼罩着双眸、认定幸福故属于他人所有、永不会降临到已身、然后怨天尤人、自怨自艾。请铭记幸福无处不在。其实、幸福没有那么复杂。

小学生三年级幸福感受的作文2

或许，有人会问，幸福是什么?字典上的解释为：使人心情舒畅的境遇和生活。

而我认为，幸福就是一个数学公式：亲情+友情=幸福。

拥有亲情，相当于拥有一艘小船，将在人生的大海中无处可去的你送回“家”这个温暖的彼岸。而父母，则是造起这座小船的木板。

无论你做错了什么事情，他们总是会用微笑来鼓舞你继续前进;无论你因为什么而偷偷哭泣时，他们总是在暗地里抹着眼泪;无论你获得了什么奖项，他们总是会摸摸你的头，说：“不错哦，继续努力。”

总之，为我们担忧的是父母，为我们高兴的是父母，为我们自豪的也是父母。

父母，就是一座山，永远屹立在太阳升起的地方，有了他们，就有了阳光！！！

你也许会说，难道拥有了亲情还不等于拥有了幸福吗?

当然不，亲情只属于幸福公式的二分之一，而接下来的二分之一就是友情。

拥有一段珍贵的友情，是人生中最可贵的。你可以没有学历，你可以没有钱，你也可以没有任何东西，但是，绝对不能没有朋友。

朋友会在你开心的大笑是陪你一起笑，在你低头垂泪时递上一张纸巾，在你心情不好时轻轻拍拍你的肩膀。

友情就是你人生最美好的东西，最华丽的篇章，最动听的乐曲！！!一切美丽的东西。

所以，可以说，拥有一段珍贵的友情就相当于拥有大笔的财富。

亲情+友情=幸福。

我已经拥有了幸福，你呢?

其实，幸福就在你的身旁，轻轻抓一把空气，或许里面就有幸福的味道。

小学生三年级幸福感受的作文3

幸福是怎么来的呢?幸福的到来有各种方法，奉献是幸福、给予是幸福、获得是幸福、享受是幸福、关心是幸福。往往是给予别人幸福的人，才能得到真正的幸福，幸福是来之不易的。

想想我们的幸福是怎么来的呢?是无数的革命先烈们用自己的血和肉换来的!我们当然是幸福的，而我们却是那么的不去珍惜这眼前的幸福，我们去蹂躏这幸福践踏她，而我们却丝毫不觉的惭愧。各位同学看看我们现在的生活，我们要吃的有吃的，要穿的有穿的，还能去正规的学校接受正规的教育，而我们有一部份同学却不好好的上学，经常瞒着老师，家长到网吧通宵玩电脑，逃学，不完成作业，打架，骂人。我真的为那些同学感到惭愧，当他们做这些事的时候有没有想过，关心他们的老师，父母，还有那些为我们流血牺牲的革命先烈们!

现在我们的生活是好了，不知道去珍惜这眼前的一切一切，不懂的任何去珍惜这来之不易的幸福，而把幸福拒之门外，把没吃完的扔了，把破久了一点的衣服不要了扔了，当看到这些同学做着些事的时候，我仿佛看到了周总理的睡衣，主席的袜子，看到了雷峰叔叔朴素的生活。

唉!我妈妈看我们浪费东西就会情不自禁的叹息到你们这一辈的孩子真是幸福，吃的饱，穿的暖，还不好好学习，怎么对得起我们这些在外面拼死拼活找钱的家长啊!是呀!我们怎么对得起父母，对得起那些牺牲了的革命先烈们呢?以前我们的父母经常是吃不饱，穿不暖的，吃了上顿没了下顿，只要能让他们上学，他们觉的皆大欢喜了，还不像我们一样在装有多媒体的明亮，宽敞的教室里上学。

我知道失去了的东西就不可能再回来了，而幸福也是一样的失去了就不会再有了，所以从现在开始去珍惜幸福。不要等失去了幸福才回去珍惜，这样就已经太晚了，我们的父母是没过幸福的人，所以现在有了幸福他们十分珍惜这幸福。

珍惜着眼前的幸福，不要再去通宵通宵的去玩电脑游戏，好好学习，把祖国建设强大，建设美丽，让我们的下一带也过上幸福生活。

我在这里，向那些为我们献出生命的革命先烈们致谢!谢谢你们给我们带了幸福生活，我们一定会好好珍惜你们用血肉换来的幸福的!谢谢!谢谢你们!

小学生三年级幸福感受的作文4

幸福是什么?诗人说：“幸福是鱼儿在池底欢乐地遨游;幸福是鸟儿再蓝天下自由的飞翔;幸福是大地上装点的绿草红花含苞欲放!\"学者说：”幸福是灯塔，指引前进，幸福是阳光空气，使我们沉浸其中，备有着亲密悠然的舒适感!

我说：“幸福是雄鹰’直上云霄九万里‘’大鹏一日同风起‘的韵律，欣欣然听其声的怅然!

幸福是抛却杂念，眼视前方的那种怡然自得。陶渊明抛却杂念，采菊东篱下，悠然见南山，他体会到了游于山水之间的幸福，苏轼以坦然的心境赏月酌酒，因而感受到了自然的美妙，流传下’苏子与客泛舟于赤壁‘的畅然，在贬谪时也能品酌到幸福之浓郁!

幸福是理想实现时的那份激情。古有越王勾践卧薪尝胆，三千越甲可吞吴的那种壮志，被俘获后洗清雪耻凌云，最终打败吴国，终究扬名于天下，受百姓爱戴的幸福;袁隆平几十年如一日，培育出’新型杂交水稻‘以解决任命温饱问题的幸福。

幸福是肩负责任的那份欣然，今有肩负国家重任，为人民的幸福安康和经济水平提高的苦恼，但最终他体会到了百姓安居乐业，直迈小康的幸福。

幸福是宽容他人的心境，蔺相如宽容了廉颇的挑衅侮辱，直至后来廉颇负荆请罪，成就了卒相与欢为刎颈之交的幸福，中国人铁肩担道义，一笑泯恩仇，育出了国与国之间和平共处，共同发展的幸福之花!

幸福是不忘国耻，为民族争气的雄心，屈原恪守直道，九死未悔，不忘国耻，自刎于汨罗江，致使每年农历五月初五人们的悲壮悼念之幸福!徐悲鸿为给民族争气，潜心作画，最终体会到了让马腾跃全球的幸福!

幸福是自己创下的辉煌事业而为人民着想的伟绩，唐玄宗执政严明，勇于纳谏，人镜魏征就是一个典型标志，他努力打下唐朝半片江山，创下了开元盛世百姓福泽安康的幸福!世界首富比尔盖茨将自己的财富遗赠于那些需要帮助的人，从而体会到了被人传送，受人歌颂的幸福!

揣着一腔好心情，满怀一抔热血，乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海，幸福就在我们的身边，是那心胸的坦然;责任的担当;谅解他人的包容;人民安居乐业的动力;更是家人围坐在一起的亲密!

幸福就在我们的前方，让我们不再有’无边落木萧萧下‘的感伤，不再有’风萧萧兮易水寒‘的凄凉，怀着一颗淡泊的心境，睁眼生命还在，笑着看花正开，让我们踏着四月和煦的春风，歌着春的美好韵律去寻觅幸福吧!

小学生三年级幸福感受的作文5

幸福是一杯想象，梦想着把平凡的谷米酝酿成美酒的芬芳，然后用生命守候与珍藏。

——题记

幸福对于每个人都有不同的定义!对于果农，幸福是望着果园里压满枝头果实;对于科学家，幸福是在实验室里又有新的发现;对于运动员，幸福是领奖台上仰望国旗冉冉升起。

然而在我眼中，幸福就是一种感觉：像一盏烛光，当你穿行在万家灯火，总有一片暖暖的萤光照亮你回家的路;像一抹回味萦绕在心际，甜酸苦辣都是曾经的追逐;像一份渴望，当憧憬岁月的皱纹爬满额头，仍能坦然欣喜而无愧无悔。

照搬与人相同的幸福不是我的追求，我所追寻的是仅属于我自己的独家幸福，我和你的幸福……

小学刚毕业的我们，带着一股未散尽的稚气，也伴着秋的脚步，踏入了初中的校门……秋，收获的季节，而这个深秋我不仅收获了知识，还收获了至上的友情!还记得老师在开学的时候说个一句话：“大家被分到一个班就是一种缘分，所以我们要珍惜这份缘分，同学之间要好好相处!”没错，我和你的相遇就是缘分，只不过我们的缘分深了一点，成为了闺蜜。

几周之后，我们天天都黏在一起，好像天崩地裂都无法把我们分割，好像地动山摇都无法把我们分离。我们虽说也经常吵架，但正是这样的分分合合，是我们更加信任对方，更加使我们友情难以分割!

当看到你笑脸的那一刻，我的脸上也在不知不觉间勾起了一抹微笑，我想这就是幸福;当我看到你伤心时，我的心里也在不经意间增添了一份忧伤，我想这就是幸福;当看不到你时，我的眸油然而生的一滴想念，我想这就是幸福;当找不到你时，我的双手由于紧张渐渐泛红，我想这就是幸福……

然而你说过的每一句关心我的话，都能使我露出会心的微笑;你所做的每一件关于我的事，都能使我开心许久;而你的一切，正是我幸福的所在!遇见你，我才明了，什么是“你幸福，所以我所幸福!”原本肤浅的解释已被推开，幸福——一种简单的爱!

人小时候简单，长大了复杂!而我们正演绎的是一份在复杂中简单的友情，一份简单的幸福，一份独属于我们的幸福!

我眼中的的幸福——就是你，带给我的那份简单的感觉!

小学生三年级幸福感受的作文

**第二篇：感受幸福作文【推荐】**

感受幸福作文【推荐】

在日常学习、工作和生活中，大家都写过作文吧，写作文可以锻炼我们的独处习惯，让自己的心静下来，思考自己未来的方向。相信写作文是一个让许多人都头痛的问题，下面是小编收集整理的感受幸福作文，希望能够帮助到大家。

感受幸福作文1

“为了对得起自己的良心，当一个好老师！为了孩子的前途和命运，当一个好老师！为了中华民族的明天更美好，当一个好老师！”王老师的话让我不禁觉得身上的担子很重很重，有压力才有动力，我要用自己的努力去做好一名教师。

想要成为一名好老师，也不是随口说说，我知道我需要做的很多。到了今天，我跟着王教授学习了很多，现在也更有信心做好教师这一职业。除了遵守法律法规、职业道德规范之外，最重要的还是不断学习，完善自己的知识能力享受作为教师的幸福。我们在成长的过程中能够感受到许多幸福，也会有许多令我们感动的瞬间，我觉得在这种时候拿起笔，记录下来自己的感受、心情等。在这个世界上，从来都不缺少美，缺少的只是发现美的眼睛。在我们的工作生活中，也从来不缺少美，缺少的只是真的感受和细腻的记录。作为教师，生活从来都是鲜活的。每天和不同的孩子相处，拥有不一样的精彩瞬间，我们拥有这么好的创作资源为什么不好好享受利用呢？创作不要求写出来的文字有多华丽但要有真实情感，创作也不要求有多么深奥的主题但要有自己的思想。我们作为一名教师，一定要享受创作带给我们的乐趣。

我相信，用自己的满腔热情去感受教学生活，去体验教学中的乐趣，去书写心中的点滴感悟。当我能够享受这种创作的时候，我一定会做好我的工作那时我也一定是幸福的。

感受幸福作文2

幸福像一朵朵的彩云，弥漫在你的四周。所以它是无处不在的；幸福像含苞待放的花骨朵，一但开放，香味浓而不腻。所以它是甜蜜的；幸福像礼物，得到以后心里美滋滋的。所以它是快乐的……

我的幸福是帮助同学、朋友而得到的，我的幸福是建立在互助的基础上的；我的幸福是父母、老师给的，我的幸福是建立在爱与被爱的基础上的。

帮助了别人，别人不仅感到幸福，自己反而更快乐，更幸福。一次，老师让我们成立互助小组，于是我和我的好朋友组成了一个互助小组。这个小组不仅帮我们的成绩提升了不少，还增进了我们的友谊。帮助了别人后，心里美滋滋的，有一种成就感，这就是幸福。

你应感谢父母，没有为什么，只因他们使你得到了幸福。自从你降生到这个千变万化的世界里，就是父母养育你，你不知道他们为你付出了多少。你难道不感到被爱很幸福吗？古人云：一日为师，终身为父。老师又对你付出过多少，你可曾知道？老师们夜以继日地工作，还不是为了我们？这是我们的幸福！可这幸福来得很苦，是用汗水和疲劳换来的。我们应在感受幸福的同时也要回报一份幸福。

是的，感受幸福是美好的，制造幸福并不困难。也许是一杯淡淡的清茶，也许是经济的捐助，也许是一句真诚的问候。

感受幸福作文3

幸福淡雅如雪，纯洁如云吗，淡泊如雨，清新如风，温暖如日，幸福就藏在日常生活中，关键在于自己是否用心去感受。当你从母亲中接过一杯热茶时，你会在温馨中体会幸福，当你调研考砸了，得到朋友安慰时，你会在温馨中体会幸福，当你在路上一不小心摔倒，一个陌生人将你抚起来时，你会在和谐中感受幸福..............幸福就藏在点点滴滴中，你部细心感受是感受不到的。

我的幸福是每天爸爸大清早送我上学，因为北环新村的拆迁，我搬到了陈渡新苑，那里离学校很远，正是因为住得太远，所以我要每天6：00起床才不会迟到。每次当我还在赖床时，爸爸妈妈总会用像水一样温柔的声音唤醒我。

紧赶慢赶，急匆匆吃完早饭，爸爸就开车送我上学了，我还记的住在新房子的第一天，爸爸为了能让我早点到学校，熬夜制作了最快的路线。为了能让我早点学校踩了无数次油门，方向盘上的保护套子被爸爸的手磨破了，每看见一个红灯就埋怨道：“真是的，我的女儿就快迟到了。对不起啊，张钰，今天可能要迟到了，”我每逢碰到交通不畅时便埋怨自己，“哎，我应该早点催你们出门的！”每一次看到爸爸为了我准时上学，如此埋怨自己时，我总劝解他：“爸爸，别急，别急，来得及”

不管晴天，雨天，不管夏天，冬天，爸爸每天急匆匆送我上学，这一天天，一路路，我越发感受到爸爸给予我的幸福。

感受幸福作文4

那是一个星期六的下午，天气好像是被谁惹怒了一样，沉着张脸，压抑得让人大气都不敢出。虽然不时有微风吹过，试图掠去人们的焦躁，但也并不能吹散人们心中的烦闷。

我闷闷不乐地走在路上，路过广场时，看见了一大群人把那里围得水泄不通。哟，可以看热闹了！我疾步走去，想要探个究竟。左挤右挤，终于挤进去了。哦，原来是个残疾人。他白发苍苍，骨瘦如柴，衣服破烂不堪，浑身散发着浓浓的臭味，我不禁捂住鼻子。他面前那个破烂的碗里，不时有好心人放下的几块钱入内。我的心里出现了两个小人在争吵：“捐给他吧，他这么可怜，他比你更需要这笔钱。”“不行不行！万一是骗子呢？社会上这种人可不少！再说了，这钱可是你做了好久的家务才得来了……”一番“争吵”后，我终于还是默默抽身离开了。但我的心情，却比此时的天气还要压抑。

晚饭过后，我心不在焉地看着电视。新闻里恰巧在描述着残疾人的处境：找不到工作、被人歧视、没钱吃饭、没地方住宿……我脑海里猛然出现那个白发苍苍的残疾人，内心的愧疚感更甚了。

第二天一大早，我揣着口袋的钱，往广场飞奔而去。当我气踹吁吁地跑到那里，看到蜷缩着躺在地上的他。我悄悄地把钱压在他身底下，转身离开。走了没多久，听到有人在用微弱的声音喊着：“小朋友，谢谢你。”扭头看到他那饱经岁月沧桑却微笑的脸，我心中的忐忑不安突然烟消云散了，取而代之的，是一种前所未有的幸福。哦，今天的阳光，如此灿烂！

感受幸福作文5

什么是幸福？作为一名教师，能够幸福的做教育就是幸福。怎样幸福的做教育？让我想起了魏书生老师，魏老师身兼多职，从班主任，到校长，再到局长，在每一个细小的过程，他都用乐观积极的态度，不断地实践，不断地反思，不断地求新。他说，自己的成功主要是运气好，别人说，他的成功来源于他的教育思想：一句话；两本书；三个魅力；四字精髓；五点启示；六步教学法；七个一分钟。我认为，他的成功是注定的，因为他的“种好心田”，心平气和，无欲则刚，与人为善，无为而无不为。

在我看来，幸福的教育就是从心开始，用心教育，对于我们教师而言，有两大功效，也许很多人会说，我们很累，孩子们一天到晚让我们操心，学习成绩要时时刻刻抓紧，事情任务多得喘不过气，累吗，确实累，但是在这个对于教师竞争越来越激烈的形式下，对于我们的要求也越来越高，有些人退出了教师队伍，有些人身体发出了警号，其实，病由心起，一切阻挠自己成长障碍的最终祸端是自己，是因为自己没有一颗宁静的心。心浮躁，必不能专注；心抱怨，必不能长生；心不静，让自己难以畅快游走人生。也许，我们能做的就是种好心田，魏书生老师说：“当你每做一件极小的事，都能做得如诗如歌，有滋有味，你就能够享受快乐！”。现在让我们也这样想：我正在从事着快乐的事业，也正在享受着快乐！教育工作对任何一个教师都并不是一件容易的事情，我们必须保持一种乐观的精神状态，换一种角度看待教育工作，一切就会变得美好与平静。我们将在实践、反思、求新的过程中一步一个脚印继续探索前行，将“教育”进行到底！同时，我们学习魏书生老师坚定的教育信念、高尚的敬业境界、令人敬佩的教学艺术，我们就能心灵宁静，快乐育人，轻松教书，感受幸福。

感受幸福作文6

随着社会的高速发展，人们越来越多喜欢用高科技电子产品去交流，手机，电脑成了主要的交流工具以及获取信息和新闻的主要来源。人与人之间的距离却越来越远，不像从前那样亲密，幸福感也随之减少。针对此状况，六一梦翼中队开展了以“小确幸”为主题的活动。目的是为了让少先队员们学会发现身边的小幸福，增强幸福感的体验。活动开始，中队辅导员先解释了一下“小确幸”的含义，这是个网络用语，意思就是日常中的小幸福。在讲解结束后，中队辅导员让少先队员们以小组的形式讨论并互相分享自己身边的小确幸，少先队员们讨论的热火朝天，每个人的脸上都洋溢着幸福的表情。几分钟过后，辅导员让少先队员们分享自己的小确幸。少先队员们纷纷举起小手，还有两个在课堂上从来都没有举过手的少先队员们。辅导员让他们站起来分享。少先队员们魏豪杰说:“六年来能和张恒帅，靳志

超，魏才杰三个少先队员成为好兄弟，他觉得很幸福。”

听到他分享的小确幸，辅导员和其他少先队员鼓起了热烈的掌声。辅导员觉得非常感动，并且很欣慰。少先队员魏才杰说:“自己给游戏换了个皮肤，并且赢了一把就是我的小确幸”，所有的少先队员也都开心地笑了。生活中有很多小幸福，只是缺少了发现幸福的眼睛，敢于发现生活中的小确幸，并且可以大方分享自己的小幸福，那么相信大家都会变得很幸福!

感受幸福作文7

它如同蜜糖般甘甜，感觉是美好的；它如同山泉般惬意，感觉是愉悦的；它如同阳光般灿烂，感觉是温暖的……它是亲情的火花。当你沉浸在题海之中，不知不觉已熬到深夜，此时，妈妈为你端上一杯满溢着清香的茶水，心里涌上一股难以言喻的温暖。它是成功的光华。当你经过一番苦读之后，胸有成竹地走进考场，之后取得了优异的成绩，此时人们用羡慕的眼光打量着你，心里泛一种莫名的快乐，这便是幸福。

清晨，妈妈早就起床把热腾腾的饭菜端在了饭桌上。为了早上有一顿丰盛而有营养的早饭，妈妈在头天晚上就准备好做饭用的所有东西，还时刻想着做的饭是否合我的口味。上学时，总要说一句“路上要小心点。”晚上放学回家，见面后妈妈的第一句话便是“累吗？今天在学校怎样？中午吃的饱吗？”然后帮我把沉重的书包拿进屋里。晚饭时，妈妈总是把我最爱吃的菜放在最靠近自己的位置上。晚上写作业的时候，妈妈会静静地坐在旁边帮我削水果，解答一些难题。而到了上床睡觉时，妈妈早已为我铺好了被子。这一切都是那样的平常，却不知爱的暖流已将我笼罩。

幸福？不就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。这样一句简单而又平实的语言，诠释出了幸福的含义。我们要学会满足，从而感受身边的幸福，感受身边那简单而又平凡的幸福。

有人认为有钱、有势才是幸福，但是我却认为幸福是一种让人说不出的感觉。它就像妈妈唠叨的话语，它就像是老师认真的为我们讲解的一道习题，就像在遇到困难的时候同学们的一句鼓励的话语……幸福，它时刻都伴随着我们，只要我们用心地去感受，就会发现它的存在！让我们用心去感受幸福吧，它就在我们每个人身边！

感受幸福作文8

幸福是一种无形的事物，虽无形却可以占满你整个的心，只要用心去体会，其实幸福就在身边。

高三以来这段日子，是我自上学以来最全身心投入学习的高潮。可是好景不长，第18天我就懈怠了，因为我染上了伤风感冒，整天头昏脑胀，鼻涕流成了长河。我便和自己赌气，为什么如此不走运，偏偏在努力拼搏的时候却又力不从心，于是我和谁都乱发脾气。可同学们并没有因为

我的坏脾气而疏远我，相反，都处处牵就我，尤其是我的同桌。

我清楚地记得，那天雨下得很大，由于是补课期间，医务室没人，是同桌冒着大雨跑到校外把药买回来，虽然来回的路只有几分钟，但由于是风雨交加，同桌的全身都给淋透了，活生生一个水人了，她笑盈盈地将药和纯净水送给了我。我的眼睛模糊了，我终于知道，原来幸福也可以流泪，那是自己内心里无法用语言来表达的特殊的语言，无声而有情。我不想轻易道声“谢谢”，因为它太苍白无力。我只是默默地望着她，心里的思绪正上下翻腾着，却被一句“你不要那样深情地看着我”的话语逗乐了。我们两人会心地一笑，幸福就这样围绕在我身边。

我真的好想对同桌说，生活中的点点滴滴凝成了我们深厚的友谊，虽然我们未共同经过大风大浪，可是我们却共同走过风风雨雨，愿我对你的祝福永远伴着你度过快乐的每一天。

感受幸福作文9

奶奶家里我们现在住的地方有千里之遥，所以我见奶奶的机会并不多。但她那和蔼的烟眼神，慈祥的微笑，特别是那双手却深深地嵌印在我的脑海里。

奶奶的手是幸福的手，那是一双多么令我感动的手啊！丝瓜烙似得胳膊连接着枯藤板的双手，又粗又短的手指，指关节突出，像凹凸不平的小丘；手掌布满老茧，掌纹又粗又深，像干裂的老鼠皮；手臂上股股青筋，像山脉一样纵横交错，又像一株百年老树，枝枝杈杈，不知伸向何方。

记得小时候，我冬天的棉衣全是奶奶缝的，棉衣中的棉花全是奶奶精心挑的。奶奶做的鞋，小巧玲珑，又暖和又轻便，比什么皮鞋都好。每次穿上新衣后，浑身总痒的难忍。这时，只要我喊一声：“奶奶，痒。”奶奶便乐呵呵地端凳子坐下，我便趴在奶奶双膝上，让奶奶抓痒。奶奶没有指甲，但抓痒却特别舒服。因为奶奶不是用手指抓，而是用她那双满是老茧的手掌挠痒。奶奶现在还经常说：“我们家乖乖小时候听话得很呢！晚上睡觉只要我用手挠，就不哭也不闹了。”

以前，奶奶住在我们家，每天早晚送我去上学。每当出家门前，奶奶都会伸出她那干瘦的手紧紧地攥着我这嫩滑的小手。过马路时，奶奶扯着我的小手，只怕我跟丢了。奶奶的手拉着我的手，我的手感到痒痒的，舒服极了，一股股暖流顷刻传遍了我的全身。我知道这是奶奶的爱。

奶奶的手特别灵巧。她常常能做出好多好多我喜欢吃的东西！烙大饼，包粽子，团欢团，包饺子。当我像只饿坏了的小馋猫贪婪的吃着奶奶做的食物时，奶奶总用手温柔地摸着我的头说：“小猫咪呀，慢慢吃，别把嘴巴烫坏了。”

现在奶奶老了，她的手也不如以前那般灵便了，但他仍然给我们做些她力所能及的事情。奶奶的手代表的是爱与幸福。她带给了我无限的欢乐。我永远忘不了奶奶的那双手，更忘不了我的奶奶。

感受幸福作文10

幸福并不遥远，幸福就在身边，幸福其实是一种美好的感觉。

记得几年前一个风雨交加的早晨，妈妈一如既往地喊我起床去上学，我懒洋洋地答应着，却迟迟没有动身。“妈妈，我有点头昏”。我有气无力地说。妈妈急忙摸了摸我的头。“呀，怎么那么烫”！没起床的“大懒虫”爸爸立刻冲过来，“怎么了，发烧了？”“对，赶快去医院！”妈妈一边给我穿衣服，一边焦急地回答。爸爸手忙脚乱地收拾东西，就带着我冲出家门。在医院里，妈妈照顾着我，爸爸跑前跑后地挂号，找医生……额头上渗出了汗珠。当我顺利看完病，医生说我没什么问题时候，他们俩才松了一口气，心里的石头终于落下。我看着爸妈疲惫的脸庞，觉得浓浓的爱意围绕着我，我感到十分幸福。

还记得五年级下学期的一次期中考试，我的数学成绩一落千丈。看着那鲜红的分数，我欲哭无泪，暗暗下定决心，一定要东山再起。在以后的日子里，上课时我积极思考，全神贯注；下课时，我认真完成作业，还抽时间做了很多练习题；考试时，我认真答题，耐心检查。终于功夫不负有心人，我取得了满意的成绩，望着那鲜红的数字，我感到非常幸福。

海伦凯勒曾经说过：“我一直在哭，哭我没有鞋穿，直到有一天，我发现有人没有脚……”那一刻，我才真正理解了幸福的真正内涵，幸福很简单，它就在我们生活的一点一滴中，正等待着我们去发现。

感受幸福作文11

三亚湾，美丽的三亚湾，我期待已久的蔚蓝的大海一下子展现在我的眼前，真的让我感到犹如梦境一般。站在金色的沙滩上，习习的海风轻柔吹在身上，耳畔倾听着潮涨潮落的呼啸声。宽阔的海面上，汹涌的波涛一浪接着一浪不断翻滚而来，仰望蓝蓝的天空，雪白的海鸥正在展翅翱翔，海天相接的远方，一艘白色的游轮正缓缓向岸边驶来……

松软的沙滩上，游玩的人们正在尽情地享受着这份难得的幸福，爷爷奶奶们在惬意的晒着日光浴，舒服地都快要睡着了。叔叔阿姨们扯着孩子们的双手，光着脚丫在沙滩上追逐嬉戏。还有一位大哥哥特别有创意，只见他先挖了个一米多长的\'沙坑，让一位漂亮的姐姐坐在沙坑里，只露出姐姐的头部，然后用沙子给姐姐堆了个美人鱼的身体，还画上雨鳞和宽大的鱼尾，引来了海滩上好多人来观看。

翻滚的海浪涌上岸来，也带来了许多海里的小使者：有漂亮的、五颜六色的贝壳，顽皮的寄居蟹，还有海星呢！我再也禁不住这些小使者的诱惑了，连忙换上游衣，拉上爸爸妈妈，向大海跑去。“哗”，顽皮的海浪迎面扑来，我和爸爸妈妈都成了全身湿漉漉的落汤鸡了，索性就来个亲密接触吧！我们相视而笑，一起向海里游去。“哈哈哈哈……”海浪带着我们一家的欢笑声涌向了翠绿的椰林，涌向了远方的海滩……哇，我还捡到了一只好大的贝壳，里面还有一只寄居蟹呢，好开心呀！爸爸连忙拿来相机，为我留下了这份快乐的记忆。

“今天真开心呀，好幸福呀！”我搂着爸爸的脖子高兴地说道。“是呀，大自然是神奇而又美丽的，和亲人一起拥抱大海，感受幸福时光是最快乐的！”妈妈一脸幸福的说到。

涌动的海水飘飘荡荡，就让它这样带着我、老爸老妈，带着这许许多多快乐的人们尽情漂移吧，就让我心中这份甜甜的幸福，随蔚蓝的海浪不断蔓延，蔓延……

感受幸福作文12

“人活着为了什么?”一个小女孩瞪大眼睛望着妈妈。“人活着是为了寻找幸福。”妈妈回答。“幸福是什么呢?”“幸福就是甜蜜。”妈妈有点儿不耐烦了。“甜蜜是……”小女孩还没说完，妈妈说：“甜蜜就是巧克力的味道。”说着，妈妈塞给小女孩一块巧克力，把她打发走了。

事隔多年，那个小女孩已经长到六年级，就是我。每次，当我思考人活着是为了什么这个“十元N次方程”时，总情不自禁地含一块巧克力，让甜蜜涌进身上的每一个细胞，但朋友说：“这不是真正的幸福。”幸福到底是什么?如何找到它?在下面的小事中，我明白了什么是幸福。

那是一次数学考试。数学老师给予我厚望，但考试前夜我并没有狂记公式变形，也没有狂背定义概念，更不会狂打“一号文件”(一号文件指小抄)。我只是静静地坐着，眼前交替出现三幅画面：一幅是我考99分时无尽的感慨，自责和内疚像一个无边的黑洞，我在里面挣扎，无奈，越陷越深。这时，另一幅画面出现了：老师表扬我作业卷子做得好，我捂嘴偷笑，毕竟，我后面还有“二审”(即家长检查)。这不是我真正的实力!我再次陷入漩涡中。第三幅画面终于出现了，在随堂测试时，最后一题老师夸我做得巧妙。我收回思绪对自己说：加油!用事实说明我这匹黑马的基础稳扎稳打。

第二天早晨，我的同学涂兰朵问我这次考试有没有把握。我望向教室窗外的玉兰树，虽是在冬天里，还很冷，但玉兰树枝头已有花苞，默默忍着寒冷，孕育着花香。我看着花苞说：“我已经努力了，你呢?不努力又怎能知道结果呢?”

考试来临了，我却异常轻松地对付了一切难题，在检查完后，我问问自己有遗憾吗?没有。交卷后的第二天，我收到了卷子。一百分的喜悦使我对人人都很阳光。回到家，我把喜讯告诉了爸爸妈妈，我立刻就收到了三倍的喜悦，看见灿烂的自己，我一下子顿悟了：分享才是幸福的真谛，过程比结果更重要。

感受幸福作文13

幸福，可能你捉摸不着，却又确实在你的身边。它或许只是一杯甜甜的牛奶，或许只是一个细微的动作，也许你当时毫不知情，但过后心中却有一股暖流。

考考考老师的法宝，分分分学生的命根。一场突如其来的考试，让我乱了阵脚。从未低于90分的我，这次竟只有86。5分。放学回家，我背着书包，里面装着沉甸甸的试卷，那鲜红的字迹像一把小刀，直割着我的心，在我的脑海中挥之不去。

回到家，打开门，迎面是妈妈带着笑意的脸。我强装微笑，可细心的妈妈早已看出了我的不悦。在她轻柔的问话中，我吞吞吐吐地说出了考分。妈妈拉着我的手来到房间，拉出一把椅子坐下，一边从书包拿出试卷。她抬起手撩起垂下的发丝，微微的几根白发刺痛了我的双眼。妈妈耐心帮我分析者错误，时不时还拍拍我的头，微微一笑。等我拿笔开始订正，她蹑手蹑脚地走出门，轻轻关上门，悄悄地离开，生怕打扰了我。

没过多久，妈妈轻轻敲了一下我房间的门。我从暖暖的阳光中抬起头，只见她带着甜甜的笑脸，端着一杯热牛奶走过来，一边拍了拍我的背说：来，喝杯牛奶再写。我点了点头，望着妈妈乌黑明亮的眸子，今日的不快已经烟消云散了，轻轻呡口牛奶，那浓郁的香气夹杂着爱的温度便充满了我的口腔，在空气中飘逸回荡。嗯，还有一点甜甜的，细心的妈妈，早就在牛奶中加了些蜂蜜，再喝一口，那爱的味道，像一股暖流流入了我的心，浸润着我的心田。那爱的温暖是那么温馨，让我暖意融融。

幸福，是那杯甜甜的牛奶，更是那香浓的母爱。我的童心一直浸润那甜蜜的幸福中，一直感受着那爱的温暖，感受幸福，那美好的时刻。

感受幸福作文14

幸福是什么？怎样才算幸福？幸福是双向的，每个人在追求幸福的时候，要关爱别人，给别人幸福，如果一味追求自己的幸福，也许就伤害了别人，所以，幸福是相对的，是平等的。

幸福这个字眼看起来觉得那是一种不可多得的，但正是有了这种感觉，才让我们有了要珍惜的这想法在心中萌发出来，有时认为幸福在很远的地方，也有时认为幸福离我们很近。但这种东西说不成，很多很多都是失去了才去珍惜那种美好，总是这样个循环着。但自己却不知道，可失去之后才懂。

幸福，有时也就是那一刹那发生的事，有时并不觉得那是幸福，也感受不到那种幸福的所在感，有时幸福是一句简单的问后，一杯滚热的茶水，一个善意的微笑，幸福就是一种自我精神上的满足……

每当我我仰望天空，我可以看到一朵朵白云，我可以看到一只只飞鸟，这也是一种幸福。我们每天穿梭在忙碌的人群中，为了自己的理想去努力，每次考试的一点进步，每次作业的顺利完成，哪怕一点点小小的成功，我都会感受到无限的幸福感。人应该学会满足，知足者常乐嘛。

车尔尼雪夫斯基说过：幸福的斗争不论它是如何的艰难，它并不是一种痛苦，而是快乐，不是悲剧的，而只是戏剧的。幸福就是让我们在不懈的努力后获得收获的满足，不论结果是喜的或忧的，只要我们曾经努力过，付出过那我们就是幸福的……

幸福的人生，幸福的你我，让我们用心去感受，让我们用爱去包容，让我们用心去接受。用一颗带着爱的心去感受幸福！

感受幸福作文15

每个人的生命都只有一次，每个人的人生也都有一次。是的，珍惜生命，就是在珍惜人生的点点滴滴。懂得珍惜的人，就一定是幸福的人，懂得珍惜，就一定懂得感恩幸福——珍惜生命，感恩幸福。

在物质生活富裕的今天，许多人不懂得珍惜幸福生活，更不知感恩为何物。只知道一味地索取，从没想到过要回报。其实，自然界的一切还都知道感恩。大海给了鱼儿一个宽阔的天空，因为感恩，鱼儿回报给大海一片生机；天空给了鸟儿飞翔的领空，因为感恩，鸟儿回报给天空一处美丽；大地给了树木一片沃土，因为感恩，大树反赠给大地丝丝阴凉。大自然都懂得感恩，更何况我们人呢？世界需要一颗感恩的心，因为感恩，所以美丽；因为感恩，所以珍惜。

当死亡降临之时，我相信，每个世界上的物种都渴望得到的生的希望；当命运“不睁眼”时，我也相信，这所有的人，也应该都知道了，当初的幸福生活来之不易；当你懂得珍惜生命时，我更相信，每一个人都已经懂得——珍惜生命，感恩幸福。

生命的来之不易，让我们懂得珍惜；生命的美丽充实，让我们懂得奉献；生命的美好幸福，让我们懂得感恩。

世界需要一颗感恩的心，因为感恩，所以美丽。感恩，充实着我们的生活；感恩，塑造着我们的心灵；感恩，使世界变得美丽；感恩，使我们拥有爱心。让我们怀带一颗感恩的心，去感谢生活中的点点滴滴吧！让我们怀着一颗感恩的心去——珍惜生命，感恩幸福吧！

**第三篇：感受幸福作文**

幸 福 是 什 么？

幸福是什么？每个人对幸福的理解不同，有人说幸福是一种给予，是一种拥有，更是一种期待；有人说幸福是收获，幸福也是付出；还有人说幸福是荣华富贵，幸福也是无忧无虑„„其实我觉得幸福就藏在日常生活中，需要我们仔细地感受，细心地体会，耐心地回味。以前的我是一个不懂得感受幸福的人，更不用说珍惜幸福了。但是后来的一件事改变了我。

那是一个电闪雷鸣，风雨交加的夜晚，我发高烧了。我静静地躺在床上，全身毫无力气，浑身上下都是热的感觉，惟独额头，感觉得到一丝冰凉，因为头上放了一块冷毛巾，那是妈妈在不时地给我换头上的冷毛巾，爸爸则在床边来回地踱步，心里说不出的着急。过了好长时间，我的烧还没退，爸爸说了一句话：“我送儿子去医院吧，我们这样也不是办法啊。”妈妈立即同意了。爸爸和妈妈帮我穿好衣服，把我扶上车。我坐在父亲的后面，小手紧紧抱住父亲，感觉好舒服啊。爸爸飞快地骑着摩托车把我送到了医院，帮我办好了手续。我静静地躺在病床上，望着爸爸妈妈，我的心里产生了一种无法表达的感觉。没错，这就是幸福的感觉，和爸爸妈妈生活在一起，得到他们的爱，我就感觉很幸福，幸福好美啊！

响水县黄圩中心小学三（2）班王启帆

联系电话：\*\*\*

指导老师：杨月红

幸 福 的 滋 味

幸福的滋味，也许你不会经历过一件事就会立刻体会。但当你回味时你就会感受到幸福，回想着爸爸妈妈成天照顾，让我不愁吃，不愁穿，无忧无虑的生活，我觉得幸福极了。我总想要为爸爸妈妈做点事，让他们也感受我带给他们的幸福。

母亲节到了，老师布置给我们一个作业：为妈妈做一件事，再对妈妈说句“妈妈，我爱您”。一路上我就在想帮妈妈做什么事呢？哦，对了，我可以帮妈妈洗脚啊！晚上，我打来一盆水，让妈妈坐在椅子上，妈妈感到很奇怪，就问我：“儿子，你干什么呢？”我说：“妈妈，每次都是您帮我洗脚，今天，我帮您洗。”妈妈听完我的话，眼里噙着泪花，哽咽着说：“我的儿子长大了，真懂事！妈妈谢谢你！”听着妈妈的话，我心里觉得很惭愧，妈妈为我做那么多事，我都不懂得感恩，还嫌烦。没想到我只为妈妈做了一件小事，妈妈就感动成这样。以后我一定要多为妈妈做点事，让妈妈高兴。

帮妈妈洗完脚，我搂着妈妈，亲了她一下，对她说：“妈妈，母亲节快乐！我永远爱您！”妈妈把我搂的更紧了。此时，我觉得我是世界上最幸福的人。

黄圩中心小学三（2）班马文涛

联系电话：\*\*\*

指导老师：杨月红

**第四篇：感受幸福作文**

感受幸福作文

“幸福隔着玻璃，看似很美丽，却无法触及„„”每每听到这一句淡雅却蕴含着无限的忧郁与无奈的歌词，总能颤动我内心深处的那根弦。幸福到底是什么，让人们亘古不变地追求„„

记得刚开始上初中，我就老是怀念小时候无忧无虑的生活，所以上课老是似听非听，导致成绩一落千丈。不时受到老师的批评和家长的指责。那时的我很无助，我开始讨厌学校，讨厌学习。上课时的我总是望着窗外，看天上云卷云舒，心根本无法集中。爷爷看出了我心中的那份落魄，那份无奈。他用手摸着我的小脑袋，安慰着我，鼓励着我。在我失落时给我肯定；在我成功时，给我赞许；在我彷徨时，给我信心„„

慢慢地我的成绩上去了，我也走出了那片黑暗的天空，迎来了耀眼的阳光，空气中充斥的花香。

忆及此处，耳边仿佛又响起了爷爷温柔的话语。哦，幸福原来就是亲人与亲人之间的关爱。

“海内存知己，天涯若比邻”“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”许许多多的诗句无一不在歌颂友情的可贵。

六年时光，我们携手同行。难忘我们为了一道数学题争得面红耳赤；难忘我们在操场上嬉戏追逐；难忘在我伤心时，你一旁的安慰；难忘在我形单影只时，你一旁的陪伴„„一句句话语让我倍感温暖，一个个微笑让我不再孤单，一次次帮助让我在人生的道路上更加顺利„„哦，幸福原来就是朋友与朋友之间的真诚相待。

你们是平凡的，如大街上走着的每一个人一样平凡，但是你们又不平凡，三尺讲台，用那只有力的手和涛涛不绝的口，开垦着一个个荒芜原始的心田，将知识的种子播种，你们执著无悔，启蒙着一群群幼稚的学子。你们不单授于了知识，更教育着我怎样做人。哦，幸福原来就是老师的谆谆教诲。

其实幸福就是一种经历，一种心境，一种感觉，一段偶然„„不同人对幸福有不同的定义：陶潜是“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，曹操是“日月之行，若出其中；星汉灿烂，若出其里。”的慷慨激昂„„

幸福，不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。或许只有一瞬，但在生命的长河里，这点闪光，足以照亮整个人生。如果只是放眼千里之外而束手于半米之内，那么幸福逝去难在。何不放开手脚，抱紧身边的幸福，细细品味，珍藏一生！

**第五篇：小学生心理健康教感受幸福**

心理健康教育课教案：感受幸福

一、活动目的1、通过教学引导学生感悟什么幸福。让学生懂得生活的幸福在于自己的态度，在于自己的感受。

2、通过教学让学生感受到“日常生活中处处存在的幸福”，并从中寻找到幸福。

3、通过对幸福的认识和感受学会和幸福牵手。

二、活动准备

1、事先了解学生对幸福的认识情况与现状；

2、准备一些“神秘礼物”(按小组数准备份数，礼物尽可能包装精美，封好)

3、“幸福之星”设计和印制，每个同学一张；

三、活动过程

1、小小调查

准备：播放柔和的音乐《初雪》，放松情绪！

问题1：你觉得幸福是什么？

问题2：你觉得你现在幸福吗？

学生自己采访，自己回答。

假设，“幸福度”的满分是五颗星，你的幸福程度有几颗星呢？请在自己的卡片上，给自己的幸福之星涂上颜色吧。

请大家在涂颜色的时候，还要思考一下你的幸福之星包含哪些内容？那么，没有涂色的星星又包括什么内容呢？

2、感受分享

学生谈谈自己的幸福之星包含哪些内容，没有涂色的星星又包括什么内容；

学生的回答预想：妈妈对自己的关心和照顾，让自己觉得幸福；可以在这么好的学校念书，比起贫困地区的孩子，觉得自己更幸福„„有两颗星未涂，因为觉得自己还不是太幸福，可能自己还可以更幸福„„

3、游戏体验：变化的幸福度

面对大家真诚的交流，我也分享到了同学们的幸福与快乐，我觉得自己更加幸福了。为了表示感谢，我决定送给大家一份小小的礼物。这可是一份特殊的礼物哦。但礼物不能随意的打开，它需要遵循几个步骤，我们一起来看看，并按照规则的要求来打开这份神秘的礼物。

规则步骤：

（1）、在礼物拆开之前，打出第一个满意度分数；（2）、拆开礼物之后，打出第二个满意度分数；

（3）、在和其他组的礼物比较之后，打出第三个满意度分数。

大家看看这些记录，发现什么没有？

（学生交流讨论）

教师引导：对礼物的期待、和对他人之间的比较等因素，影响了我们的满意度，也影响了幸福感觉，你们看是这样的吗？

那面对这些礼物，大家现在最想做什么呢？

预想：学生说：吃（老师给的礼物都是可吃的零食）

老师知道同学们现在都很渴望分享这份礼物，好，那么满足大家的愿望，拆开礼物一起尽情的分享吧。

（同学分享礼物）

4、讨论分享：我的幸福在那里？（视频呈现案例）

我从你们满意的神态上感觉到大家都很开心，很幸福。看来愿望的实现，可以提升我们的幸福指数。那么，现在请同学们帮帮一位同学，她遇见了关于“幸福”的烦恼！

（播放视频）

教师提问：觉得生活糟糕透顶的姗姗，真的像他所说的那样“生活一点意思都没有吗？一点幸福都没有吗？”如果她有，那在哪里呢？

好，接下来，我们请各小组认真想一想，研究一下，在刚才的视频，姗姗的幸福在那里？

（学生交流讨论）

（小组发言）

看来幸福就在姗姗的身边，是她没有发现，那怎么帮助姗姗感受幸福呢？大家根据刚才所说的，从中选择一个场镜，用表演的方式重现，来告诉大家你们组的姗姗怎么感受幸福好吗？

大家表演得真不错，请每个人总结一句话，说说幸福在那里？或者怎样感受幸福？我们要把这些都放进幸福宝典。

5、感受幸福（录音或现场说）

正如同学们刚才所说的，我们用心去感受，就会发现，其实生活中处处都是幸福。现在让我们在柔和的音乐中来经历一次美丽的“幸福之旅”吧。请同学们跟随我的指导语，静静地聆听和遐想。好，现在开始。

冥想开始。

6、幸福再调查教师引导：的确，生活中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛、耳朵和心灵，关键是我们能否用心去感受、去体验。不是吗？

教师小结：愿每一个同学用自己的眼睛、耳朵和心灵去发现，去感受，去体验我们身边的幸福，记下生活中的点点滴滴，去寻找和感受生活的乐趣，祝愿大家天天幸福，做个幸福的人！

7、播放歌曲《我们多么幸福》结束课程。

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