# 2024年阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会(二十篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-06-29

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。阳光心态心得体会总...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇一**

本学期我校开展了“塑阳光心态、做幸福教师”主题教育活动，深入学习了王旭东教授的《师爱说》、《师德说》、《师魅说》、《师学说》和吴为库教授的《塑阳光心态 享受快乐人生》等教育文章，给了我很大的启发，这些文章就像一盏灯照亮了我的心，给了我献身教育的激情和力量。下面谈谈我的一点点感受。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心;拥有一个健康而又充满活力的身体。哲人亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它;第二，发现使你不快乐的时光，减少它。”这就告诉我们：如果我们不能改变所处的环境，我们就试着去适应这个环境;如果我们不能改变别人就试着去改变自己;如果我们不能改变事情就改变对待事情的态度;如果我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会快乐许多，也会幸福许多!我们的学生也会因此而快乐许多，幸福许多!

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己思想、心态而决定，我们在忙于日常的繁杂事务时，往往忽略调节心理、调整心态的重要性，一个人来到这个世界，在成长的过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，当我们遇到怒和哀的时候，往往不知所措。但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们走出逆境，找到生存的力量。人生中遇到的挫折不过如此，当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

其次就是要享受生活、享受教育本身。“当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还‘上不讨领导好，下不得学生欢’。真是‘青春已随粉笔去，红笔虽艳红颜老’!” 有的老师，因不堪忍受教师的清贫与寂寞，弃教而去;我们的教师怎么了?我们的教育怎么了?于是，在困惑里，新的教育观念，新的教学理念，新的教学手段产生了。随着时代进步、教育改革的深入，这就要求我们的教师必须具有“享受教育”的积极人生态度。

“苦教”固然可敬，但我们教师却不应该仅仅满足于此。因为，一旦只觉得“苦”而体会不到“乐”，人们就会选择放弃，就会选择逃避。我们只有获得源源不断的愉悦感，才能让这种愉悦不断推动我们在教育的路上前行。因为享受，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。我们要坚信，教育的过程是美好的，教育的前景是美好的，我们完全可以轻松愉快地教好书，享受教育带来的巨大乐趣。课堂上,可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以从学生大胆的想象中听出创造，可以从学生双眼闪烁的光芒中体会到学生对你的信任，可以从学生领悟知识后的表情中感觉到教育的价值……面对“差生”，如果我们每位教师有乐于发现的眼光，就能读出每位学生的优点，欣赏每位学生的个性，分享每位学生成功的快乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜美。

知足、感恩、乐观开朗是一种健康的心态。这种心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，我们讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的内心和谐。吴维库博士提出的塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，通过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

你内心如果是一团火，就能释放出光和热;你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心就要有一团火;要想照亮别人，就请先照亮自己;要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样才能照亮内心呢?点亮一盏心灯，塑造阳光心态。只有良好的心态才能很好地影响学生，影响家长，最后影响社会;才能真正成为一个快乐的教师!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇二**

从班主任的每一天，是班主任工作的一个“细胞”，决定班主任整个“机体”的健康。单凭实践经验的积累是远远不够的，需要理论与实践的紧密结合。作为班主任，可以从“勤严细实”这四个方面来管理班级。

正如俗语所说：“一勤天下无难事”。(1)勤接触。为了搞好班级管理，班主任首先深入到学生中去，多方面了解学生，掌握学生的思想、性格等，与学生形成融洽的师生关系和朋友关系，多与学生交流、谈心，加强师生之间的心灵沟通，减少教育时的阻力，还可以设立班主任信箱等多种方法来搜集信息。(2)勤表扬。俗语说：“数君十过，不如赏君一长。”多表扬学生好的方面，通过这种积极的鼓励，从而形成一种良好的班风，激发人人向善的意识，从而达到管理班级的目的。

二、“严”是班主任工作的基础。俗语说“严师出高徒”，“严是爱，松是害”。这些都充分说明了严的必要性。所以要想做好班工作，教育好学生，就必须“严”。严于律已、严格要求学生。同时要做到“严而不厉，严而有度”。

三、“细”是班主任工作的关键。1、细心。做学生思想工作必须细心，才能使其动心，从而使学生明白老师的用心。2、细思。面对一些问题，学生常会犯，要不断反复地思考：为什么会出现同样的错误?该如何来杜绝?在经过细思后，促使自己想出一些较好的解决方法，从而根本上改变学生再犯的现象。3、细管理。针对学生出现的各种情况，应从细方面着手管理。

四、“实”是班主任工作的保证。班级工作的开展，离不开实效。只有把工作做到实处，才能赢得学生的心。从实际出发，明确目标。办实实在在的事。

另外，班主任对学生要有一颗爱心，这是最重要的。苏霍姆林斯基曾说：“一个好教师意味着什么?首先意味着他热爱孩子，感到跟孩子交往是一种乐趣，相信每个孩子都能成为一个好人，善于跟他们交朋友，关心孩子的快乐和悲伤，了解孩子的心灵，时刻不忘自己也曾是个孩子。”班主任就要用“爱心育人”。一个爱的微笑，一句爱的话语，都可能激起学生潜在的能量，有可能改变孩子的一生。关心学生的生活，做学生的“慈母”。学生在校学习，远离了父母，一天中大部分时间都在学校，难免会遇到这样或那样的困难，作为一个班主任在此期间尽量像父母一样关心和照顾他们，时时注意他们，了解他们的需要，使学生能感受到亲人般的温暖，真正体验到班级如家的气氛。

班主任工作既是一门科学，又是一门艺术。我们应该保持阳光心态，学习多门类的专业知识，不断调整自己的知识结构，进行综合运用，才能获得最大的工作效益。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇三**

生活就是奋斗和收获，人生是短暂的，人生应该有合适的目标，人总是要有点精神，无论做什么总是要有所作为。生活应该丰富多彩，应该是：不断的求索，不断的追求，不断的奋斗。尽管前进的路上有汗水，可能还有眼泪，但一定会在成功中获得快乐和享受。

时间就是生命。时光不会倒流，珍惜现在，奋斗未来。生活是在不断的经历中才会感悟最深，烦恼是别人带来的， 开心快乐是自己找的。快乐也是一天，痛苦也是一天，何不快快乐乐，开开心心过完每一天。

人生就是这样，我们无法回避不开心和痛苦的事，那么怎样让自己在经历这些伤心和痛苦后还能开心起来呢?我觉得真正的快乐源于对痛苦的领悟，因为没有痛苦的人生是无法感受到快乐的，我们只有正确地面对它，理智地剖析它，只有这样我们才能学会放弃，才懂得珍惜，才能记住该记的，忘记该忘记的，才能剖析人生中的痛苦，让它成为你人生的一种财富、一段经历、一份回忆、一种领悟，而不是痛苦，这样我们就能坦然直视过去，快意人生，无悔人生，人生才有真正的快乐，而不是逃避和掩饰，更不是强作欢颜。因为我相信，人生是要我们面对的，不是逃避的，我们可以伤心但决不能沉溺和逃避。

做自己喜欢做的事情，听听音乐，出去散散步，看看外面的天空，和朋友们出去玩玩，谈谈心也很开心的。其实每个人都有自己要面临的问题，而人生中的烦恼也好像总是如影随形，不论你想得开，想不开，日子还是一天天的过去，开心也是一天，不开心也是一天，人要学会调整心态。可以对自己大声说：我真的很愉快，我真的很愉快。想想你拥有的，别人没有的，知足常乐啊。

天天开开心心，无优无虑是人生的意义?和我一样，那就要事事想得开，把挫折乐观的对待，把困难看得简单。遇风躲起来，遇雨把伞带。让自己适应气候的变化，让心情随时调整，只要坚信快乐是你的，开心就会与你相伴。人生的路不是这样简单，但是你可以简单的面对，面对只要开心的现在。回味它的甜，丢掉无奈。相信开心快乐永远在你身边陪伴。

学会快乐，快乐是什么?有人说：笑容满面哪是快乐的象征;有人说：家和万事兴是快乐;有人说：有了亲人朋友就快乐;也有人说：有了钱就快乐?快乐是什么?快乐是我们生活中每件小事。快乐是人与人相处中的点点滴滴。快乐是一种心理感受。

要不要快乐由你自己决定。生活是自己的，全看你自己如何选择，每天早晨起床时给自己一个微笑，再大的困难也没什么搞不定的，希望大家天天开心快乐。

乐观的人对于人生乐趣会分为好多种，悲观的人对于人生乐趣只有一种，什么样的心态就会什么样去看待人生的乐趣，人生不能够改变我们，而是我们去改变人生，对于乐趣，首先你调整好心态的话就有很多，比如心情受到压抑的时候可以出去旅游，知足。知足常乐，人的欲望无穷无尽，不能满足时，便难以快乐，因此惟有节制物质欲望，使欲望容易得到满足，才会产生快乐。能屈能伸。无论在顺境或逆境之中，我们的生活态度都应该是处之泰然。有了错误，立即改正。要人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你必须宽恕和同情他人，快乐永存心间。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇四**

《塑造阳光心态》学习心得

阳光给人的感觉总是那么美，阳光代表着乐观向上，阳光代表着明朗热情，阳光代表着积极健康，人人都希望自己的生活充满阳光。

清华教授吴维库的《塑造阳光心态》通篇没有激情四溢的呐喊，没有故作深沉的哲理，没有生僻晦涩的词句，作者就像是熟悉的朋友间在摆龙门阵，一段段事例，一个个道理，深入浅出，娓娓道来。从中，我们了解到心态的巨大力量以及如何获得阳光心态。塑造阳光心态，对于生活在快节奏的现代社会以及生存竞争日益激烈环境中的人们，尤为重要和必要。

文章阐述了健康的三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如何达到这个标准，就需要调整心态。

近代不乏仁人智者自我调节心态，达观知命的佳话。于佑任老先生曾有一联“不思八九，常想一二。”人间不如意事常十之八九，如果总抱着不如意，那生活还有何乐趣可言。那么，换一个思维角度，只想如意的一二便好。按现实情况而言，人在漫长的生命征途里，有风来，有雨去，有高潮，有低谷，一定会有抱怨生不逢时。人生不是为了那些生不逢时。要实现人生的理想，要体现人生的价值，就必须有面对一切可能的勇气信心和决心。路怎么走，就靠自我的心理调节，对于宽容豁达的人，人生处处“生正逢时”!

从文中可以了解到，人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。前两个是正面的，第三个是中性的，其余六个都是负面的。由此可见，人的负面情绪占绝对多数，如果不能及时调动正面的情绪，人的心境将沉入一片低落悲观失望懊悔之中，生活、工作也将是一团槽。

一位访美中国女作家，在纽约遇到一位卖花的老太太。老太太穿着破旧，身体虚弱，但脸上的神情却是那样祥和兴奋。女作家挑了一朵花说：“看起来，你很高兴。” 老太太面带微笑地说：“是的，一切都这么美好，我为什么不高兴呢?”“对烦恼，你倒真能看得开。”女作家又说了一句。没料到，老太太的回答更令女作家大吃一惊：“耶稣在星期五被钉上十字架时，是全世界最槽糕的一天，可三天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，这样一切就恢复正常了。”“等待三天”，多么富于哲理的话语，多么乐观的生活方式，多么充满阳光的心态。它把烦恼和痛苦抛下，全力去收获快乐。

在中国的禅文化里，有着这样一个故事：有一位老太太，有两个女儿。大女儿卖雨伞，二女儿卖鞋。晴天时，老太太担心大女儿的雨伞卖不出去;雨天时，又担心二女儿的鞋子卖不出去。所以无论晴天还是雨天，老太太总是忧心忡忡。后来有一位禅师听说了这件事，就对老太太说：“你应该每天都开心才对。你想想，晴天时，你二女儿的鞋子就卖得好;下雨天时，你大女儿的雨伞就卖得好。所以不论晴

天雨天，都是好天气啊。” 老太太听了，豁然开朗，从此开开心心过好每一天。同样的事情，同样的外部环境，不同的思维就会造就不同的心态，不同的心态就会造就不一样的生活。

成功=70%态度+30%技巧。态度决定一切。国民的心态决定了国家的精神形象，人的心态决定人的命运，企业家的心态和员工的心态决定了企业的命运。状态是写在脸上，体现在行动中的，是装不出来的，也是掩盖不住的。作为企业大家庭的一员，不仅需要员工自己拥有阳光灿烂的精神状态，还要善于用自己阳光的、积极向上的、开明开放的心态去影响、感染、激发其他员工的激情，使之调整到最佳状态。只有这样的队伍才是一支不可战胜的力量。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇五**

通过阅读《阳光心态》这本书，我收获颇多，给我太多的启示，深刻了解只有良好的阳光心态才能塑造自己美好的未来，身为管理者只有具备良好的心态才能使团队和谐温馨团结向上!

一个人降临于世，是要经历各种磨难的，生活艰苦的无奈，工作压力的恐惧，心灵痛苦的煎熬及身体疾病的折磨。尤其是在高科技发达的今天，工作压力使我们无法喘息，心理疲劳如果长期精神紧张，反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪影响逐渐形成，得不到及时疏导化解，天长日久会造成心理障碍，失控甚至精神失常，从而引发多种疾病。

人活着想要造福一方，首先要造福自己，只有自己内心充满热量才能释放热量，要想照亮别人，先要照亮自己，要想照亮自己，先要点亮心灯。让自己充满热量，自己的家才会充满温馨，才有精力干好工作。具有良好的心态能影响大家.影响团队.影响社会。良好的心态能让我们成功，坏的心态能毁灭我们，成功与否?快乐与否?在于我们的的心态，激情创造未来，心态营造今天!

通过阅读《阳光心态》深刻理解强有力的健康向上的心境是能给别人带来自信和愉悦，心理强有力乐观向上，凡事都能够向积极的方面去想，将会柳暗花明又一村!开朗的性格会使气氛轻松活泼，沉闷的的性格就可能导致大家的压抑。作为管理者，不仅要在业务上起带头作用，还要用良好的心态去营造愉悦的气氛，使自己有凝聚力和向心力，团队才能更加温馨和谐团结向上!

怎样才能缔造阳光心态?首先要改变态度，既然改变不了事情就改变对这个事情的态度，态度变了，事情就变了。从积极的视角去解释，以此来调整自己，了解自己，正确评价自己的能力，保持人格的完整和谐。从经验中学习，保持良好的人际关系，态度决定命运。为什么有的人从挫折的阴影中走向成功，而有的人却会从胜利的喜悦走向失败?这就启示我们以何种态度去面对现实人生，人生旅途中艰难困苦不可避免，能否战胜完全由对艰难困苦的态度决定。只要始终如一保持着积极进取的心态，保持乐观向上的心境，保持饱满昂扬的热情就会无往不胜!缔造阳光心态，我们还要懂得享受生命的过程，生命的本质就应该是最求快乐而不是比赛。要充分享受亲朋好友带给的快乐，生活带给的快乐，工作带给的快乐。学会享受生命的过程，每一天的生活才会多彩多姿!生活中如果选择积极就得到开心;选择倒霉就得到糟糕，什么样的心态决定什么样的人生，要塑造阳光心态就要培养良好的心态，找出人生“目标”与“热情”目标一旦确定就“永不放弃永不停止”勇敢面对任何挫折及挑战。作为管理者必须要有帅才：不为环境左右，能够调整自己的情绪，从容地处理突发压力，处乱不惊临危不乱，操之在我。

通过阅读《阳光心态》知道作为管理者应具备的人格魅力。要使自己永远乐观豁达.果敢。敢用自己的心态和行动去感染别人激励别人，塑造感恩心态，对他人和社会怀有一颗感恩的心，懂得自己所取得的每一点成绩离不开团队的帮助，愿以自己的能力去帮助每一个人，回报于团队，要面对现实，不好高骛远。怀着欣赏的心态豁达的心态宽容的心态积极的心态看待事情。作为管理者具有了人格魅力和亲和力才有人追随，不要给下属增加悔恨，要给予下属向上的力量。赞美.肯定.赏识比批评对管理员工搞好人际关系更有效，发自内心地肯定下属，可以让自己的心情愉悦理性的处理问题。赞美肯定下属可以让自己的合理观点更容易让下属接受，实现自己的领导能力!在给团队带来快乐的同时，自己收获了成功也赢得了团队炙热的心!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇六**

《阳光心态》心得体会

通过阅读《阳光心态》这本书，我收获颇多，给我太多的启示，深刻了解只有良好的阳光心态才能塑造自己美好的未来，身为管理者只有具备良好的心态才能使团队和谐温馨团结向上!

一个人降临于世，是要经历各种磨难的，生活艰苦的无奈，工作压力的恐惧，心灵痛苦的煎熬及身体疾病的折磨。尤其是在高科技发达的今天，工作压力使我们无法喘息，心理疲劳如果长期精神紧张，反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪影响逐渐形成，得不到及时疏导化解，天长日久会造成心理障碍，失控甚至精神失常，从而引发多种疾病。

人活着想要造福一方，首先要造福自己，只有自己内心充满热量才能释放热量，要想照亮别人，先要照亮自己，要想照亮自己，先要点亮心灯。让自己充满热量，自己的家才会充满温馨，才有精力干好工作。具有良好的心态能影响大家.影响团队.影响社会。良好的心态能让我们成功，坏的心态能毁灭我们，成功与否?快乐与否?在于我们的的心态，激情创造未来，心态营造今天!

通过阅读《阳光心态》深刻理解强有力的健康向上的心境是能给别人带来自信和愉悦，心理强有力乐观向上，凡事都能够向积极的方面去想，将会柳暗花明又一村!开朗的性格会使气氛轻松活泼，沉闷的的性格就可能导致大家的压抑。作为管理者，不仅要在业务上起带头作用，还要用良好的心态去营造愉悦的气氛，使自己有凝聚力和向心力，团队才能更加温馨和谐团结向上!

怎样才能缔造阳光心态?首先要改变态度，既然改变不了事情就改变对这个事情的态度，态度变了，事情就变了。从积极的视角去解释，以此来调整自己，了解自己，正确评价自己的能力，保持人格的完整和谐。从经验中学习，保持良好的人际关系，态度决定命运。为什么有的人从挫折的阴影中走向成功，而有的人却会从胜利的喜悦走向失败?这就启示我们以何种态度去面对现实人生，人生旅途中艰难困苦不可避免，能否战胜完全由对艰难困苦的态度决定。只要始终如一保持着积极进取的心态，保持乐观向上的心境，保持饱满昂扬的热情就会无往不胜!缔造阳光心态，我们还要懂得享受生命的过程，生命的本质就应该是最求快乐而不是比赛。要充分享受亲朋好友带给的快乐，生活带给的快乐，工作带给的快乐。学会享受生命的过程，每一天的生活才会多彩多姿!生活中如果选择积极就得到开心;选择倒霉就得到糟糕，什么样的心态决定什么样的人生，要塑造阳光心态就要培养良好的心态，找出人生“目标”与“热情”目标一旦确定就“永不放弃永不停止”勇敢面对任何挫折及挑战。作为管理者必须要有帅才：不为环境左右，能够调整自己的情绪，从容地处理突发压力，处乱不惊临危不乱，操之在我。

通过阅读《阳光心态》知道作为管理者应具备的人格魅力。要使自己永远乐观豁达.果敢。敢用自己的心态和行动去感染别人激励别人，塑造感恩心态，对他人和社会怀有一颗感恩的心，懂得自己所取得的每一点成绩离不开团队的帮助，愿以自己的能力去帮助每一个人，回报于团队，要面对现实，不好高骛远。怀着欣赏的心态豁达的心态宽容的心态积极的心态看待事情。作为管理者具有了人格魅力和亲和力才有人追随，不要给下属增加悔恨，要给予下属向上的力量。赞美.肯定.赏识比批评对管理员工搞好人际关系更有效，发自内心地肯定下属，可以让自己的心情愉悦理性的处理问题。赞美肯定下属可以让自己的合理观点更容易让下属接受，实现自己的领导能力!在给团队带来快乐的同时，自己收获了成功也赢得了团队炙热的心!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇七**

从班主任的每一天，是班主任工作的一个“细胞”，决定班主任整个“机体”的健康。单凭实践经验的积累是远远不够的，需要理论与实践的紧密结合。作为班主任，可以从“勤严细实”这四个方面来管理班级。

正如俗语所说：“一勤天下无难事”。

（1）勤接触。为了搞好班级管理，班主任首先深入到学生中去，多方面了解学生，掌握学生的思想、性格等，与学生形成融洽的师生关系和朋友关系，多与学生交流、谈心，加强师生之间的心灵沟通，减少教育时的阻力，还可以设立班主任信箱等多种方法来搜集信息。

（2）勤表扬。俗语说：“数君十过，不如赏君一长。”多表扬学生好的方面，通过这种积极的鼓励，从而形成一种良好的班风，激发人人向善的意识，从而达到管理班级的目的。

俗语说“严师出高徒”，“严是爱，松是害”。这些都充分说明了严的必要性。所以要想做好班工作，教育好学生，就必须“严”。严于律已、严格要求学生。同时要做到“严而不厉，严而有度”。

1、细心。做学生思想工作必须细心，才能使其动心，从而使学生明白老师的用心。

2、细思。面对一些问题，学生常会犯，要不断反复地思考：为什么会出现同样的错误？该如何来杜绝？在经过细思后，促使自己想出一些较好的解决方法，从而根本上改变学生再犯的现象。

3、细管理。针对学生出现的各种情况，应从细方面着手管理。

班级工作的开展，离不开实效。只有把工作做到实处，才能赢得学生的心。从实际出发，明确目标。办实实在在的事。

另外，班主任对学生要有一颗爱心，这是最重要的。苏霍姆林斯基曾说：“一个好教师意味着什么？首先意味着他热爱孩子，感到跟孩子交往是一种乐趣，相信每个孩子都能成为一个好人，善于跟他们交朋友，关心孩子的快乐和悲伤，了解孩子的心灵，时刻不忘自己也曾是个孩子。”班主任就要用“爱心育人”。一个爱的微笑，一句爱的话语，都可能激起学生潜在的能量，有可能改变孩子的一生。关心学生的生活，做学生的“慈母”。学生在校学习，远离了父母，一天中大部分时间都在学校，难免会遇到这样或那样的困难，作为一个班主任在此期间尽量像父母一样关心和照顾他们，时时注意他们，了解他们的需要，使学生能感受到亲人般的温暖，真正体验到班级如家的气氛。

班主任工作既是一门科学，又是一门艺术。我们应该保持阳光心态，学习多门类的专业知识，不断调整自己的知识结构，进行综合运用，才能获得最大的工作效益。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇八**

金秋九月，武汉海奥圣医疗科技有限公司掀起了一股学习的热潮，树人先树德，其中学到了吴维库老师的《阳光心态》，进入新世纪以来，人类社会的物质财富越来越丰富，然而伴随着物质的丰富，人们的幸福感、成就感、满意度并没有提高。我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少;我们沟通的工具越来越多，但深入的交流在减少。什么出了问题?心态。

当我们的店员、店长在抱怨这份工作有诸多不如意的地方的时候，有许多人为找不到工作而苦恼;当我们在抱怨自己穿的这双鞋子不漂亮的时候，有人在为没有脚而苦恼。哪里出了问题?心态。

物质财富越来越丰富，而我们却没有享受它们带来的快乐，在犹豫苦闷中度过每一天，实在是人生的一大遗憾。当下的时代就是最好的时代，当下的工作才是最重要的工作，当下的决策就是最好的决策。那么如何活在当下，快乐工作，享受人生呢?塑造阳光心态。内心如果是一块冰，化了也还是零度。内心是一团火，才能释放出光和热。阳光心态就是让人们建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力!

如何才能使自己的内心变成一团火，释放光和热，使身边的人都受到鼓舞，感受到积极向上的力量呢?

第一步：养成一种习惯，学会发现生活的美好

要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。不是你的未来差而是你自己努力把它变差。要相信通过努力，自己的未来没有问题。

第二步：宽容过去

要学会忘记、谅解、宽容。不原谅等于给了别人持续伤害你的机会。时刻提醒自己要塑造阳光心态。如果一直对某个人怀恨在心，受伤害最大的是自己，因为被人不知道你痛恨他。

第三步：学会利用现有资源把事情做成

利用现有的资源把事情做成。敞开心扉拥抱这个世界，为你的选择全力以赴，努力做好当下的工作，努力做好当下的决策，你才不会后悔。

第四步：服务他人

金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。有时要定一些格言来激励自己。懂得关怀获得朋友，懂得放心获得轻松，懂得遗忘获得自由;你不能做成你想做的一切，你只能做成你想做的一点。

知足、感恩、达观。活在当下，以未来导向，就能使你每天获得阳光心态，建立起积极的价值观，获得健康的人生。

改变不了事情本身，就学会改变我们对这件事情的态度，事情没好坏，事情没大小，事情没对错。只要心中有美景，人间处处是花香。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇九**

20xx年4月9日公司人资部组织各部门员工阳光心态培训。通过这次培训学习，我深有感触，这次培训使我思想系统化和深入化，提高了我的思想认知水平。

培训课程刚开始，由主持人带领大家做了一个小蜜蜂的游戏，顿时培训的气氛活跃了起来，消除了大家一天工作的疲惫，后来伙伴们以爱的鼓励请出了的主讲师，开始了这次课程的培训。

老师在课上为我们讲解了成功=心态+能力+关系+运气。其中心态起主导地位，心态出了问题，就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、乐观开朗的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。

你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。所以我们每个人都必须要有一个阳光的心态。所谓阳光心态就是要快乐工作，快乐生活每一天，以积极的思维对待人和事，要事事充满热情和朝气。

老师又给我们讲了几个名言和故事，让大家分享从中得到的体会，这个方面做得很好，不但活跃了课堂气氛，而且还调动了学员间的互动，又让大家学到了知识，所谓是一举三得啊！

最后，老师又给我们讲解了成功的“十种心态”，以及成功的“十六字方针”。虽然语言简练，但却很实际。其中十种心态分别是积极+归零+付出+学习+求实+坚持+自律+创新+感恩+老板，这让我明白在企业上班要有主人翁的精神，要注重团队协作，服从领导的安排，让人家感觉你是一个值得信赖的人，不找何任借口。谦虚归零把以前的荣辱都忘记重新开始，这样才能学到更多的知识，做一件事情并不难，难的是把同样的一件事千百遍的去做好做对。同时还要学会换位思考，多站在别的角度去想问题、思考问题。最后还要有一颗感恩的心，感谢那些爱我、伤害我、欺骗我、蔑视我等等所有的人，因为他们锻炼了我的成长。

总结：用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，忘记该忘记的，记住该记住的。学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。态度改变一切、态度改变行为、行为改变做法、做法改变习惯、习惯改变人生。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十**

在我们没学吴维普老师阳光心态之前，其实我们已有阳光心态。可能是潜意识的，经验性的，但没有系统归纳总结。学了阳光心态后，有如下两点感受与大家分享：

1.服务他人

每一个岗位/部门都有它的作用，我们要做好本职工作，服务好上下部门，服务好他人。如项目部要服务好销售部门，整合足够的资源供销售部门在第一线拼杀，技术支持，价格，样品送样时间，量产订单备料，交期等不遗余力的配合。

各部门围绕公司的目标，团结在一起，形成一条紧密的链条，在这串链条中，一点薄弱，不能很好衔接上下部门，势必影响整个环节。发生这样情形，可能产生二种结果。第一种结果：薄弱的部门被取消，弱化，替代;其它部门工作职能强化，企业的目标是获取利润，公司组织架构不是一成不变的，它是适目标的要求而不断阶段性调整变化。另外一种结果：自身不断进步，加强，深深埋植在这条价值链中，成为不可分开的一部分。

部门与部门关系是这样，人与人之间关系也是这样，服务好他人。工作，生活中，你乐于帮助他人，他人向你靠齐，你的身边凝聚一批人，大家经常在一起交流，会使你变的成熟，睿智，对生活，工作更有信心;人生的成长能形成一种正向回馈，不断向前，会使得你取得不可估量的成就。

2.压力太大的时候学会弯一弯

一个人不总是能赢，压力太大的时候学会弯一弯，输的时候学会坦然。要能入世也能退世。入世即要与人竞争，舍我其谁精神，退世即要学会面对失败，安抚自己，积蓄待势力量。

在何种情况下，相信自己，你虽不是最优秀的，但你总有取胜之道。在一个点输了，退回来，迂回战术，积蓄一定力量再冲过去，如果你不够聪明，但你要有韧性。实在不行，没有迈不过去的坎，花费更大的代价绕过这个点，相信自己所选择的，相信自己的决断，因为你当时集中你所有的智慧，不要后悔，经常后悔你不会进步，沉湎过去，不要找理由，要有“愿赌服输”的磊落。实力是一点点积攒的，信心是一点点积蓄的，坚持五年，十年，你能与人分出差距。

阳光心态塑造不是一蹴而就的，相信自己，每天保持一份好心情!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十一**

现代社会人的压力日益增大，很多情况下都是因为心态出现了问题，而无法自我调节，阳光心态教我们如何去面对那些压力，如何去化解心中的那块冰。从今天开始，我将和大家一起分享吴维库博士的《阳光心态》，以下内容是我在学习阳光心态时的笔记和自我的一些感受，希望能帮助烦恼的您重新找回自己的阳光心态，树立积极态度去面对精彩的人生。

第一讲 心态决定命运

我们先来看一个缩放的原理：公鸡的鸡冠子很漂亮，它十分张扬，占满了整个画面，可是它再漂亮，只不过是公鸡头上的一部分，公鸡也很漂亮，很威风，它也十分张扬，也占满了整个画面，可是公鸡再怎么漂亮，它只不过是农夫家一只普通的鸡，一个农夫能养很多只鸡。农夫能养很多鸡，他也十分张扬，占满整个画面，可是农夫再怎么张扬，一个小房子就能装下了他。房子能装下农夫，他也很张扬，他也很威风占满整个画面，可是他再怎么威风，只不过是一个孩子手中的玩具，原来是一个孩子在玩的玩具。孩子拥有这个玩具，他也很张扬，很伟大，占满整个画面，可是他再怎么张扬，地球上有多少个人啊，地球能装得下很多人，他也十分张扬，占满了整个画面，可是他再怎么张扬，从远处看来，他只不过就是一个小小的白点。这是一个缩放原理，告诉我们从不同的角度看问题，有好的也有不好的，生活中我们有快乐的时候也有痛苦的时候，我们能不能缩小那些影响我们情绪的不好的事情，能不能把我们那些快乐的事情多想一些呢?

天有多高，路有多长，心就有多大;

胸怀有多大，事业有多大;

眼界有多宽，事业有多长;

立场不同，对事情的态度也就截然不同，视角不同，看到的内容也就不同;

好好的把握每一分每一秒，做自己想做的，眼界放宽，心放宽，别理会那些烦人的事情，珍惜生命，平平安安快快乐乐的迎接每一天。

我们今天的生活压力越来越大，来看看我们的处境吧：

我们的财富在增加，满足感在下降;

我们的沟通工具在增加，深入的沟通越来越少;

我们认识的人在增加，可以谈话的人却在减少;

房子越来越大，里面的人越来越少;

精美的房子越来越多，破碎的家庭越来越多;

路越来越宽，心胸越来越窄;

楼越来越高，眼界越来越矮;

忙的人越来越多，知道忙什么的人越来越少。

有的人是拿钱筷子就吃饭，放下碗筷就骂娘，我们是生在福中不知福，到底是哪里出现了问题?心态，我们的心态出现了问题，人在走向成年的过程中，压力主要来自于家庭、事业和健康，有时候真的很怀念小的时候那个幸福的童年。

阳光心态的思想：建立积极的价值观，获得健康人生，释放出强劲的影响力。

内心是一团火，释放出的是光和热，内心是一块冰，化了也还是零度。要想照亮别人就要先照亮自己，要想照亮自己，先要照亮自己的内心，让自己内心的那盏灯点亮，让自己的心态处于积极向上的状态，也就是我们所说的保持阳光心态。

心态影响能力：我们这里讲一个故事，叫《鳄鱼的实验》，我知道大家一定都听说过或者看到过，说有一个教授为了测试一群学生的心理状态，带他们来到一条河边，让他们踩着河上的铁链过河，学生很快就都过去了，等学生们过去以后教授让把周围的灯打开，现场的学生都吓得脸铁青，原来在铁链下面有四五条凶猛的鳄鱼，都后怕的不得了。教授现在让学生们再通过，没有一个人敢走，第一个走了一半就又退回去了，第二个还没上桥就摊了，只有一个学生心惊肉跳的勉强过去了。当教授把灯光改成白色的以后，同学们发现原来铁链下面还有一层钢丝网，钢丝网的颜色通灯光的颜色是相同的。这个时候教授让他们过桥，大部分人都过去了，只有一个人怎么都不肯过，教授问为什么，他说我怕网不结实。看吧，简简单单的一个实验，就能看出来，完全是心态影响了人的能力，心态不同，所产生的结果也是截然不同的。

心态影响生理：也讲一个故事《死囚的实验》，心理学家加德，把一个死囚关在一个屋子里，把他的眼睛蒙上，对死囚说：我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。水每滴一下，那个死囚脸色就越发难看，等到了第二天早上打开房门，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。可见，心态影响了生理。

所以建立好的心态，有助于自己获得健康，获得幸福，获得事业的发展。who1979年关于健康的定义：躯体健康;心理健康;社会适应;道德健康。看一下美国心理学家马斯洛对健康的定义：有足够的自我安全感;正确评价自己了解自己;生活理想符合实际;不脱离周围的现实环境;能保持人格的和谐和完整，善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度发泄和控制情绪;在符合集体要求的前提下有限发挥个性;不违背社会规范的前提下适当满足个人基本需求。再来比较一下阳光心态对健康的定义：知足;感恩;达观。三种定义显示，躯体的健康只是我们健康的一部分，我们现在生活的这个社会中有多少人是真真正正的健康的呢?

who对健康的另外七个标准是：智力正常;能够控制心境情绪良好;有坚强的意志品质;人际关系正常;主动适应并改造环境;人格健全和谐统一;心理发展符合年龄要求。

我们来看看人类共有的六大恐惧：怕穷;怕被批评;怕有病;怕失去爱;怕老;怕死。我们分析一下：怕穷和怕被批评，通过自己的努力都可以改变的;怕有病和怕失去爱，通过我们的努力并不一定能改变，但是总有改善的办法;怕死和怕老，这是不能改变的，人人都有，你还有什么可怕的呢?

人类有的九种情绪：兴趣、愉快，这两种是引导人们走向积极心态的情绪;惊奇是属于中性的，也许会好，也许会是不好的;悲伤、厌恶、愤怒、羞愧、恐惧和轻蔑，这些都是引导人们走向消极心态的情绪。积极心态和消极心态，虽然只有一个字的不同，但是在引导人们走向成功的路上，两种心态却差之千里甚至万里。阳光心态的目的就是要想办法把兴趣、愉快调动起来，使我们经常处于积极的情绪状态之下，使我们获得好心情。积极的心境包括：喜悦、乐观、向上、愉快、生机勃勃和沉着冷静。这些无形的力量不断的吸引别人的追随，引导你走向成功的道路，使你获得真正意义上的健康!

消极的心境包括：忧愁、悲伤、悲观失望、萎靡不振、烦躁不安、伤心焦虑、愤怒内疚。这些消极的心境，会引导你距离成功越来越远，所以想尽一切办法，让我们消除这些消极的心态，唤起我们积极的心境。

情绪具有传染性，一个经理的恶劣心境会破坏企业的健康，一个人的恶劣心境会破坏自己的健康，一个家庭成员的不好心情会破坏家庭的氛围，团队成员不好心情也会破坏团队的氛围。

如果你是一个负责任的人，要对别人的情绪负责，以人为本，对人的情绪的调动、尊重要重视，正确的引导别人的情绪，使得整个团队处在一个积极向上的氛围中，使我们的企业发展不断壮大，使我们的获得更大的成功。

具体做法：大多数时间我们都会提前到达上班地点，上班前，我们可以每个人讲个小故事或者笑话等等的，这样很不好的调动起大家的情绪，让每位员工都保持有积极的心态，士气是可鼓舞不可泄的，一个企业团队建设的好坏，每个人的心态都是很重要的。为了激励这种做法，我们可以每周评比一次，如果评出一个人讲的好，大家爱听的话，其他一起请他去吃饭，这样也可以更好的促进企业的团队建设，促进企业员工和谐共处。亚里士多德说过“生命的本质在于追求快乐!”使生命快乐的两条途径：发现使得你快乐的时光增加他，发现使得你不快乐的时光减少他，不断的追求快乐，不断的让自己保持阳光心态。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十二**

我从中看到的是知足、感恩、乐观开朗这样一种心态，是一种健康的心态。它让我们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力;它让我们心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康;它让我们深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和;它让我们讲和谐，不仅是人与人和谐，人与自然和谐，还注重人的内心和谐。人的内心和谐是社会和谐的一个高境界。让我们点亮一盏心灯，塑造阳光心态，照亮别人、照亮自己、温暖别人、温暖自己吧。

塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的良好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他学习、工作、生活的方方面面。我们在忙于日常繁杂事务时，往往忽略调节心态。一个人来到这个世界，在成长的过程中，就会不可避免地遇到这样那样的问题和困难，有顺境也有逆境。我们希望更多地去经历喜和乐，但是遇到怒和悲的时候，往往不知所措，拥有一个健康、向上的良好心态就会帮助我们战胜悲痛，找到生存的力量。人生中遇到的挫折难以计数，当我们拥有一个阳光般的心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

由此,我想到我们的工作，如果心态不平衡的话，干工作时就会一味地埋怨，发牢骚，找各种理由不去完成，并且时常会觉得自己得不偿失，贡献大回报少，这也不称心，那也不如意，啥都看不惯，啥都不满意，久而久之就会产生“端起碗吃肉，放下筷子骂娘”的不良工作作风。“工作本身不重要，重要的是你对这个工作的态度”，既然我们改变不了工作，就要改变对工作态度，就要以平和的心态对待工作;正确认识自己，为自己准确定位，珍惜自己的岗位，不比、不攀、不等、不靠，立足本职，从而为自己营造一个良好的工作环境。学会快乐的工作，这不仅能提高工作效率，而且还能给每个接触你的人带去快乐，进而给更多的人带去快乐。一样的完成工作，何不端正自己的心态，快快乐乐地去工作呢?

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰:工作环境不称心，事情处理不公平，经济条件不宽裕，没有能力自己购买住房，长期疲劳工作健康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，先进评比没有份，自己工作最辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能持积极心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，就能妥善对待、处理好这些事情，工作顺利，心情舒畅。如果总是想不开，越想越气，自控能力减退，情绪失去控制，言行也就出现反常现象。甚至为了一点小事，大闹一场，出言不逊，开口伤人，使你的人品大为降格，人际关系受损。更有甚者，干脆连工作也不想要了，提出辞职。事后冷静下来想一想，为一点小事，大发脾气，提出辞职，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。对此，我们不禁要问:究竟哪里出了问题?

是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、乐观开朗的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。你内心如果是一团火，就能释放出光和热;你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热;要想照亮别人，请先照亮自己;要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心?点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己的思想、心态而决定，我们的心可以造“快乐的天使”，也可以造“阴险的魔鬼”。如果你把别人看成是阴险，你就生活在“悲哀”里;如果你把别人看成是快乐的天使，你就生活在“愉快”里。如果你能把别人变成丑陋的魔鬼，你就在制造“悲哀”;如果你能把别人变成快乐的天使就在制造“愉快”怎么才能把别人变成快乐的天使呢?要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

我们享受生活，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。因为，人生在世，不如意之事十有八九。这不以人的意志为转移。

用阳光心态享受生活，要善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

一个人没多大本事的时候，养自己;本事大了，养家人;本事再大了，造福社区;然后就是造福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞;如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十三**

人生短暂，但是生活总是丰富多彩的，想想本人学习工作的经历，的确是在酸甜苦辣的日子中这样一步一步的走过了这了这几十个春秋，然而当想起过去的岁月;就不免感慨万分了，在看了阳光心态这本书以后，心里就踏实了许多了。

是啊，大千社会，人之不同，在于心态不同，心态不同，则角色不同，角色不同，即人生这出戏就有了不同。现在有一句至理的名言说态度决定一切。态度由心而生，他是人为的，一旦事物是人可以改变的，那么高低、大小、真假、即有了不同，人生就有了不同的层次。

在这本书中说到：知足、感恩、乐观开朗这样一种心态，是一种健康的心态。它能让人心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的内心和谐。

在我的日常生活中，也会经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心、事情处理不一定事事顺心、

经济条件不宽裕、长期加班加点的工作、身体欠佳、期望落空、好心未得好报、工作最辛苦却不一定得到领导的认可、升职的机会总是没有自己、受冤枉挨批评等等，这些事情是经常发生在我的身边的。对这类事情，在这之前真的不知道该任何应对，往往都是消极对待的比较多。如能像书中说的这样持积极心态，想开点，心胸豁达些，妥善对待、处理好这些事情，相信我的工作会更加的顺利，心情也会更加的舒畅。

在这本书中还说到：改变态度，享受过程，活在当下，学会感恩，向下比较，心造幸福，逆境向上，创造环境，情感独立，致人而不致于人，提升情商，开悟。阳光心态是以积极进取为基础的，失去这点，就失去了阳光心态的出发点与立足点。知足，感恩，达观，积极，是阳光心态的最佳状态。阳光，它滋润着万物的生长，没有阳光花草树木就会枯萎，没有阳光大地就会没有光明，一片黑暗。所以阳光是活力的一种表现，是我们生活不可缺少的因素。而当我们心里缺少阳光，那么我们在生活中会缺乏滋味，在工作中就会无所适从，缺乏动力和上进心。在社会不断进步的今天，各种新生事物，如雨后春笋破土而出。随着现在房地产企业在房地产开发过程中的不断变化和发展的需要，作为在房地产开发过程中处在第一线工作的我们，应该爱岗敬业、努力工作、精力充沛、身心健康，具有良好阳光心态，从而更好地为我们的企业提供高品质、优质的产品。首先就是做好本职工作。

我也觉得学会放下，学会舍得。该放下的放下，学会去谅解、去宽容;学会去感恩、去给予。忘记那些应该忘记的，记住那些应该记住的。放下,可能就是前进的基石;背起，可能就是远行的包袱。有舍弃，才可能有得;先有舍，后有得。学会去舍弃，才能达到心态的平和，才能有所收获。忘我是一种境界，无物也是一种境界。是幡动，还是风动，且随他去吧。不以物喜，不为己悲。当然，阳光心态，并不是要消极无为，而是要把握住现在，利用现有的条件努力去把事情做好。我体会到：我们做现场管理工作的，不开心和没有人认可自己的辛苦和努力是家常便饭，尤其是合理的建议不一定被采纳，心里的郁闷真的可以到极点，经常会因为与工程队的观点不一样争的面红耳赤，想想，还是应该心平气和的好好交流取得各自利益的最大化就好了，没有必要息事宁人，伤人和气，于人于自己都没什么意义。

可在我们的现实生活中，挫折与痛苦与每个人都会交锋的，就看我们怎样对待了，也就是你怎样调整自己的心态让它成为阳光心态。不开心时，就把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，使我们经常处于积极的情绪状态，你要尽快让他们占据你的整个心，也就是替代你的不愉快，这样你的不好的情绪就会慢慢转化过来。

我也体会到，人的心情真是把握在自己的手心里，你掌控着自己的一切，以前，我就觉得是人在什么样的环境中心情就是怎样的，也就是我们常说的环境造就人，可我现在至少不完全认为是这样的。假如，闷闷不乐的来到了歌舞厅，想让别人的快乐来感染一下自己，也不是说不可以，但在我内心的快乐一定得自己来调整，这时就要把兴趣与快乐从自己的内心深处掏出来，放在自己的面前，有这样一句话就是劝了人，劝不了心这句话真的向我们道出了快乐是要自己把握，好的心态要自己调整。一个良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会.境由心造、相由心生;心态决定了结果。我认为人就生活在矛盾中，有快乐，有烦脑，有忧伤就要看自己怎样的心态去面对;要工作认真就有可能必须要得罪部分人吧，人与人关糸复杂，有时就想放下就放下吧，反正凭自己良心做事。有时候发挥一下钝感，用钝感的大智若愚和智慧，对周围事物不过于敏感，后知后觉的处事态度，以一种内在的坚持力。在任何时候都不烦恼、不气馁，从容面对生活中的挫折和伤痛，坚定地朝着自己的方向前进。有时候，与顺势而为相比，逆向而流的钝感，更能让人折服。后知后觉也好，大智若愚也罢，幸福和快乐其实就是一种感觉。结果如何，还不知道呢，还是做一个保持阳光心态、享受快乐人生的达人吧。

活在当下，知足者常乐。对于任何思维正常的人来说，心态只有两种：积极的和消极的，在智力上，人和人之间只有很小的差别，关键看我们用什么样的心态对待生活，心态积极的人看到积极的一面，对人生充满乐观和自信;心态消极的人则看到消极的一面，人生就呈现失望和悲观。挖掘个人潜力，增强自信，塑造阳光心态，发现真正自我。

我有时候心里会觉得空空的，就想一个人静静的呆着，有时候又会很想朋友坐在一起多聊聊天、打牌、喝酒，才会感觉心里踏实，看了这本书才发现一个人把心态放好真的很重要，心态放正了整个人才会开心起来，一个人活着本来就是一个过程经历，不可能是一帆风顺的。所以我们都要塑造阳光心态,好好的享受每一天，人活着,就是要懂得用阳光心态来面对,来享受生活的,善于发现美。敢于面对,说实话。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬。

《阳光心态》的确是一本好书，它让我更深层次地理解了人生的过程， 理解了如何让自己的人生更有价值，如何面对挫折，更多的理解了如何把握现在活在当下，如何营造快乐的情绪，又如何心怀感恩，它让我知道从工作中可以发现更多的乐趣，从小事中也可以得到更多的满足，更让我学会了珍惜现在所拥有的千万不要等到失去了才知道珍贵总之，它让我学到了很多很多。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十四**

4月18日，我有幸参加了辉腾商学大讲堂关于《阳光心态》课程的培训，这堂培训课始终是在轻松的氛围中进行的，是一堂很好、很生动的心理教育课。当我们说到阳光的时候，首先想到的是温暖，光亮，美好，幸福，感恩阳光心态就是说要有一种积极向上的，正面的心态;乐观的去面对生活;成就幸福，美丽的人生。

我想这样的课，内容是不需要记忆的，关键是心灵感受的过程，心理震撼的程度，从而得到一种心理的共鸣。

阳光心态的核心内容就是要养心，让自已的能力与欲望匹配。当自己的能力和欲望相等的时候，感觉上是最幸福的;当能力大于欲望的时候，人就会没有成就感，情绪很低沉;当欲望大于能力的时候就会被失落和抑郁所环绕，觉得世界真的很不公平，也很是对不起自己。

心理会决定你的态度，态度会决定你的习惯，习惯会决定你的性格，性格会决定你的人生。可见，阳光心态对一个人有多么重要。因为凡是拥有阳光心态的人，就会快乐工作，快乐生活，享受工作和生活的每一天;凡是拥有阳光心态的人，自己也是个小太阳，照亮周围的人和事。

要想有一个很阳光的心态，那么就要说说他的核心：观念。

我们在日常生活中受观念的影响无处不在。在此，老师讲到了一个abc理论：

“abc理论”是美国临床心理学家阿尔伯特-艾利斯于60年代创立的一种心理治疗体系，艾利斯宣称：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。

这就成了abc理论的基本观点。在abc理论模式中，a是指诱发性事件;b是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价;c是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果。也就是b决定c。

这些也使我想起了弗洛伊德对于人格结构进行分析时所提出的概念： 本我 包含要求得到眼前满足的一切本能的驱动力，就像一口沸腾着本能和欲望的大锅。它按照快乐原则行事，急切地寻找发泄口，一味追求满足。本我中的一切，永远都是无意识的。

自我 处于本我和超我之间，代表理性和机智，具有防卫和中介职能，它按照现实原则来行事，充当仲裁者，监督本我的动静，给予适当满足。自我的心理能量大部分消耗在对本我的控制和压制上。任何能成为意识的东西都在自我之中，但在自我中也许还有仍处于无意识状态的东西。

超我 代表良心、社会准则和自我理想，是人格的高层领导，它按照至善原则行事，指导自我，限制本我，就像一位严厉正经的大家长。弗洛伊德认为，只有三个“我”和睦相处，保持平衡，人才会健康发展;而三者吵架的时候，人有时会怀疑“这一个我是不是我”?或者内心有不同的声音在对话：“做得?做不得?”或者内心因为欲望和道德的冲突而痛苦不堪?或者为自己某个突出其来的丑恶念头而惶恐?这种状况如果持续得久了，或者冲突得比较严重，就会导致神经症的产生。

阳光心态让我认识到了积极平和的心态的重要性。心态决定结果。心态决定了我们对人对事的态度。通过心态培训，我重新审视了自己，我认识到了自己也存在沟通不到位的弊端，在以后的工作中，我要主动，真诚地与员工交流沟通，用“双赢的规则、开放的观点、包容之心”对待生活和工作，努力完成本职工作。同时，我也要调整自己沟通的技巧与方法，做到事半功倍。

心态培训让我懂得了设定自己的中长期目标并为之而奋斗的重要性，通过心态培训，我悄然大悟，我终于明白了为什么以前工作时总感觉自己无动力，无激情，归根到底是因为我没给自己设定一个中长期目标，没有明确的方向，导致自己如无头苍蝇一样，到处乱撞。现在，我要给自己设定一个中长期目标，以后所有工作和生活都围绕着我的目标，我要充满激情，充满活力地生活和工作，为我的目标努力，努力，再努力，坚持，坚持，再坚持，最终实现我的中长期目标，实现我的人生价值。

我非常感激公司给我提供了一个再学习再提高的机会，让我深刻认识到了自己工作中的短处在哪里，让我学到了职场中没人教我的道理和规则。我会重新端正自己的人生观，价值观，以辩证的方法来分析，解决工作，生活中的困难，我会以阳光心态作为后盾，坚定不移地实现我的中长期目标，我相信，我一定会成功。

小鸟有小鸟的树梢，雄鹰有雄鹰的天空。

要找准位置，正确摆正自己;把握现在，享受生命过程;懂得感恩，宽容的面对朋友与亲人;降低超出自己能力的欲望，用心的提高自己的能力;在思想上坚决与以董事长为核心的集团保持一致，坚持把认识统一到公司的战略决策和部署上来，坚定企业的理念和价值，为公司美好的未来贡献出一份自己的力量。

让阳光普照心田，活出精彩的人生!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十五**

人生短暂，但是生活总是丰富多彩的，想想本人学习工作的经历，的确是在酸甜苦辣的日子中这样一步一步的走过了这了这几十个春秋，然而当想起过去的岁月;就不免感慨万分了，在看了阳光心态这本书以后，心里就踏实了许多了。

是啊，大千社会，人之不同，在于心态不同，心态不同，则角色不同，角色不同，即人生这出戏就有了不同。现在有一句至理的名言说态度决定一切。态度由心而生，他是人为的，一旦事物是人可以改变的，那么高低、大小、真假、即有了不同，人生就有了不同的层次。

在这本书中说到：知足、感恩、乐观开朗这样一种心态，是一种健康的心态。它能让人心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的内心和谐。

在我的日常生活中，也会经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心、事情处理不一定事事顺心、

经济条件不宽裕、长期加班加点的工作、身体欠佳、期望落空、好心未得好报、工作最辛苦却不一定得到领导的认可、升职的机会总是没有自己、受冤枉挨批评等等，这些事情是经常发生在我的身边的。对这类事情，在这之前真的不知道该任何应对，往往都是消极对待的比较多。如能像书中说的这样持积极心态，想开点，心胸豁达些，妥善对待、处理好这些事情，相信我的工作会更加的顺利，心情也会更加的舒畅。

在这本书中还说到：改变态度，享受过程，活在当下，学会感恩，向下比较，心造幸福，逆境向上，创造环境，情感独立，致人而不致于人，提升情商，开悟。阳光心态是以积极进取为基础的，失去这点，就失去了阳光心态的出发点与立足点。知足，感恩，达观，积极，是阳光心态的最佳状态。阳光，它滋润着万物的生长，没有阳光花草树木就会枯萎，没有阳光大地就会没有光明，一片黑暗。所以阳光是活力的一种表现，是我们生活不可缺少的因素。而当我们心里缺少阳光，那么我们在生活中会缺乏滋味，在工作中就会无所适从，缺乏动力和上进心。在社会不断进步的今天，各种新生事物，如雨后春笋破土而出。随着现在房地产企业在房地产开发过程中的不断变化和发展的需要，作为在房地产开发过程中处在第一线工作的我们，应该爱岗敬业、努力工作、精力充沛、身心健康，具有良好阳光心态，从而更好地为我们的企业提供高品质、优质的产品。首先就是做好本职工作。

我也觉得学会放下，学会舍得。该放下的放下，学会去谅解、去宽容;学会去感恩、去给予。忘记那些应该忘记的，记住那些应该记住的。放下,可能就是前进的基石;背起，可能就是远行的包袱。有舍弃，才可能有得;先有舍，后有得。学会去舍弃，才能达到心态的平和，才能有所收获。忘我是一种境界，无物也是一种境界。是幡动，还是风动，且随他去吧。不以物喜，不为己悲。当然，阳光心态，并不是要消极无为，而是要把握住现在，利用现有的条件努力去把事情做好。我体会到：我们做现场管理工作的，不开心和没有人认可自己的辛苦和努力是家常便饭，尤其是合理的建议不一定被采纳，心里的郁闷真的可以到极点，经常会因为与工程队的观点不一样争的面红耳赤，想想，还是应该心平气和的好好交流取得各自利益的最大化就好了，没有必要息事宁人，伤人和气，于人于自己都没什么意义。

可在我们的现实生活中，挫折与痛苦与每个人都会交锋的，就看我们怎样对待了，也就是你怎样调整自己的心态让它成为阳光心态。不开心时，就把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，使我们经常处于积极的情绪状态，你要尽快让他们占据你的整个心，也就是替代你的不愉快，这样你的不好的情绪就会慢慢转化过来。

我也体会到，人的心情真是把握在自己的手心里，你掌控着自己的一切，以前，我就觉得是人在什么样的环境中心情就是怎样的，也就是我们常说的环境造就人，可我现在至少不完全认为是这样的。假如，闷闷不乐的来到了歌舞厅，想让别人的快乐来感染一下自己，也不是说不可以，但在我内心的快乐一定得自己来调整，这时就要把兴趣与快乐从自己的内心深处掏出来，放在自己的面前，有这样一句话就是劝了人，劝不了心这句话真的向我们道出了快乐是要自己把握，好的心态要自己调整。一个良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会.境由心造、相由心生;心态决定了结果。我认为人就生活在矛盾中，有快乐，有烦脑，有忧伤就要看自己怎样的心态去面对;要工作认真就有可能必须要得罪部分人吧，人与人关糸复杂，有时就想放下就放下吧，反正凭自己良心做事。有时候发挥一下钝感，用钝感的大智若愚和智慧，对周围事物不过于敏感，后知后觉的处事态度，以一种内在的坚持力。在任何时候都不烦恼、不气馁，从容面对生活中的挫折和伤痛，坚定地朝着自己的方向前进。有时候，与顺势而为相比，逆向而流的钝感，更能让人折服。后知后觉也好，大智若愚也罢，幸福和快乐其实就是一种感觉。结果如何，还不知道呢，还是做一个保持阳光心态、享受快乐人生的达人吧。

活在当下，知足者常乐。对于任何思维正常的人来说，心态只有两种：积极的和消极的，在智力上，人和人之间只有很小的差别，关键看我们用什么样的心态对待生活，心态积极的人看到积极的一面，对人生充满乐观和自信;心态消极的人则看到消极的一面，人生就呈现失望和悲观。挖掘个人潜力，增强自信，塑造阳光心态，发现真正自我。

我有时候心里会觉得空空的，就想一个人静静的呆着，有时候又会很想朋友坐在一起多聊聊天、打牌、喝酒，才会感觉心里踏实，看了这本书才发现一个人把心态放好真的很重要，心态放正了整个人才会开心起来，一个人活着本来就是一个过程经历，不可能是一帆风顺的。所以我们都要塑造阳光心态,好好的享受每一天，人活着,就是要懂得用阳光心态来面对,来享受生活的,善于发现美。敢于面对,说实话。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬。

《阳光心态》的确是一本好书，它让我更深层次地理解了人生的过程， 理解了如何让自己的人生更有价值，如何面对挫折，更多的理解了如何把握现在活在当下，如何营造快乐的情绪，又如何心怀感恩，它让我知道从工作中可以发现更多的乐趣，从小事中也可以得到更多的满足，更让我学会了珍惜现在所拥有的千万不要等到失去了才知道珍贵总之，它让我学到不止一点点。

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十六**

到清华来学习，是我小时候的梦想，没想到真的会有这么一天，我也来到了这个到处充满着理想，充满着灵气，充满着青春活力的，我梦寐以求的校园。

我和我的同学们，认认真真的享受老师带给我们的每一堂客，因为每一堂课都是老师几十年心血的总结。其中最让我难以忘怀的就是 吴维库 老师的《阳光心态》。学习阳光心态之后，我懂得了放下，我放下了多年来在心里面的那份纠结，找到了那个本然的我，我开始变得阳光、自信、谦和。

如今，在这个高速发展的网络时代，越来越多的诱惑吸引着我们，同时也越来越多的困惑摆在我们的面前。不知道大家发现没有?我们拥有的财富越来越多，但不知为何，快乐却越来越少;我们认识的人越来越多，但真诚的朋友却越来越少;相识的人越来越多，但相知的却越来越少;房子越来越大，幸福却越来越少;道路越来越宽可视野却越来越窄。有人禁不住要问了：这是为什么呢?学了吴老师的课以后，我才知道：是我们的心态出了问题。因为只有好心情才会欣赏到好风光。

不知道大家到世博会看没看我们中国馆的清明上河图，描绘的是北宋时期都城汴梁繁荣的景象，现在这种情况在中国到处都是。如果那种情况都是太平盛世，那今天就更是太平盛世了。我们的父辈当时生活艰难，辛勤工作，希望有今天，到了今天我们还不知道什么是幸福。中年人怀念童年时代多么幸福。当人到老的时候，可能怀念中年时代，对中年时代的行为后悔，那个时候精力，体力，财力具备，可以呼风唤雨，心想事成，竟然在彷徨中度过。为了能够让我们体会到当前的幸福，为了我们老年的时候不后悔，为了我们能够体会生命辉煌时候的壮丽，我们就需要建立积极的价值观，拥有良好的心态，去影响自己、家庭、团队、组织和社会。从而使自己更加的快乐.

最近一两年，我们的公司因行业不适应社会发展的需要关闭了，我一下子从繁忙的工作当中解脱出来，变得非常的清闲，突如其来的这种变故让我一下子接受不了。我体会到没有目标的日子真的很难过，很迷茫，心里面空洞洞的。开始变得烦躁，悲观，不自信。后来，我开始学习，慢慢的我又重新找到了属于自己的那份快乐。说来还是要归功于“阳光心态”。

怎样才能拥有阳光心态呢?在这里老师给了我们几个工具，我从大体上分享几点。

其一：要改变态度

有的人，干什么事都视为无奈之举，总是怨天尤人，得过且过，结果只能是碌碌无为。有的人无论干什么事情都以愉悦的心情去对待，用热情、勤奋去构筑未来，所以自然能得到丰厚的回报。有的人能从挫折的阴影中走向成功，有的人却从胜利的喜悦中走向失败的深渊。这就启示我们用何种态度去面对自己的人生!乐观为之，苦中有乐苦也甜;悲观为之，苦中挣扎苦无边。人生旅途中，艰难困苦是不可免的，能否战胜，完全由态度决定。只要能够始终如一的保持积极进取的心态，保持乐观向上的心境，保持饱满的热情就能无往不胜。老师还给我们讲了一个塞翁失马焉知非福的故事。这里边有一句看似很普通的语言：是好是坏还不知道呢!就是说我们遇到事情的时候，没有好坏的区分，没有对错的区分，快乐总是和烦恼相伴，风光总是与风险并存。

其二：享受过程

生命是一个过程而不是一个结果，只要你懂得享受过程，那么你就会精彩每一天。怎么样享受这个过程呢?把注意力放在积极的事情上。把生命比作旅游，记忆如同摄像。注意决定选择，选择决定内容。旅游的特点是从原点出发，又回原点。记得上课的时候，有一位女同学叫张红，她说她生命的改变就是从一次次的弱链接开始的，我认为她每一次都会把握好机遇，就是她懂得注意过程，所以才会有更正确的选择。

其三：活在当下

什么是活在当下呢?

活在当下，就是要投入在当前的状态，活在过程中，而不是活在结果里，在走向目标的路径上活在过程中。活在当前，活在现在，活在这里;以未来为导向活在过程中;痛苦忍受它，快乐体验它。如何活在当下，就是对自己当前的状态满意，要相信每一个时刻发生在自己身上的事都是好事，要相信自己的生命正以最好的方式展开，如果你对现状不满意，换一种看法解释现状。我在其中最大的体会就是要懂得欣赏和肯定。赞美，肯定别人，对搞好人际关系有很大的效果发自内心的肯定别人可以让自己心情更愉悦，更理性的处理问题。而且还会形成连锁反应。

其四：学会感恩

我发现，在我们的周围，总是有很多抱怨的声音。人们总是抱怨自己没有，忘记自己所拥有的。在抱怨之中，让牢骚与烦恼折磨自己的肉体和精神，然后失去了自己的快乐和健康，最后抱怨越来越多。

人要懂得感恩，感恩我们现在所拥有的，感恩我们的父母，是他们含辛茹苦把我们养大;感恩我们的老师，是他们孜孜不倦的教诲，才有了我们的今天的成就;感恩兄弟姊妹，感恩身边所有的朋友，感恩我们的员工，感恩所有曾经帮助、支持、爱护过我们的人，谢谢你们!

西方有一句格言：怀着爱吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。感恩看世界四海同兄弟，欣赏观天下万物皆美好。

其五：学会宽容

我们不但要有一颗感恩之心，还要有一颗宽容之心。海纳百川，有容乃大。对别人宽容，对自己也宽容。每个人都不可能风平浪静的过一辈子，都会遇到坎坷和波折，过往的人和事的确会让我们很心酸。在我的生命当中也同样有过许多令人心酸的往事，但我懂得了放下，懂得了宽容。因为我知道了，宽容别人就是善待自己，我相信我的未来会更精彩!

其六：养成好习惯

这句话大家很熟悉：思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。成功是个习惯，失败也是个习惯，经常愉快也是一个习惯。总能在鸡蛋里挑出骨头挑出烦恼的事情是一种习惯，总能在一堆烦恼的事情当中找到快乐也是一种习惯。为了让自己更幸福，更快乐，我们要保留好的习惯，扔掉坏习惯。怎样做呢?就是好习惯代替坏习惯，培训是一个好的方式。

总之，生活中不缺少美，只是缺少发现美。如何发现呢?就是养成习惯，善于发现美。

我的生活就是从发现美开始，当我开始欣赏周围的一草一木时，我才发现原来天空是那么的蔚蓝，绿草也有芳香!当我用一颗感恩的心去关爱我身边所有的人和事物时，我发现原来生活是那么的美好。现在，我们有几位同学还自发组织了一个小团队，每个星期都为自己设立几个小目标，大家互相鼓励互相支持，我觉得很有力量!我想我们会坚持下去，在人生这个大舞台上，我们会活出我们自己的一片天空!

与此同时，我也希望我身边所有的人，都能够拥有阳光心态，用一个好的心情去面对自己的生活，感恩身边的每个人，珍惜生命中的每一刻，让生命之花永远绽放!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十七**

关于职业素养与阳光心态的培训心得

犹如春雷唤醒大地，又似暖风吹散乌云，在这春夏之交的时节，有幸参加了一场关于职业素养与阳光心态的培训，受益匪浅。

随着岁月的车轮，终于到了社会的驿站，步入社会，踏上工作岗位，开始正式阅读社会这本书，由起初的茫然到现在的懵懂，明白自己欠缺了太多。不知觉中已有了一年的工作经验，一年的收获却理不出头绪，现在，终于明白自己最需要什么，应该做什么。

事业是自己的，哪敢不敬!一句话醍醐灌顶，为自己以前在工作中的抱怨感到羞愧。工作的挫折与压力是避免不了的，怨天尤人只会暴露出自己的无能，与其喋喋不休哀哀怨怨，不如心平气和全盘接受，用心想，用心做，压力化动力，动力促成功!

承担责任只有选择，没有对错!做好自己该做的事情是无可非议的，尽自己最大努力做自己份外的事情其实也是一种收获，有失必有得，不必为眼前的利益斤斤计较，自己努力的，收获总有自己的一份，能帮人时尽量帮，自己的事情尽量自己解决，日积月累，提高的是自己，快乐的也是自己。

积极的态度是职场第一竞争力，积极也是人生永恒的话题。人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。机会永远留给有准备的人，只有自己去争取，去努力，才能得到自己应该得到的结果，积极不是盲目，是一种奋进的心态，无论在生活中还是在工作中都是不可或缺的。是骏马，就去驰骋疆场，是雄鹰，就去展翅翱翔!

学无止境，学海无涯。快节奏的时代，停止学习等于放弃自己生存的机会。上班时间求生存，下班时间求发展，很明确的指出了我们应该走的路，不要找借口，学习是为了自己的未来，不想学习，再好的理由都只是自欺欺人。人需知足常乐，对知识却只要孜孜以求!

没有失败，只是暂时停止成功。一花凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个人生。在人生的道路上，即使一切都失去了，只要一息尚存，你就没有丝毫理由绝望。因为失去的一切，又可能在新的层次上复得。自暴自弃便是命运的奴隶，自强不息是生命的天使。

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。不知道要走多少步才能达到目标，踏上第一千步的时候，仍然可能遭到失败。但不要因此放弃，只有坚持不懈，直至成功!痛苦让人成长，是你进步的一个机会，一个挑战。别害怕痛苦的事情，它有另一面积极的作用。当困难来临时，用微笑去面对，用智慧去解决!

只要生命不息，就要坚持到底。有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。人生在世，要的就是这种精神，不轻言放弃。忽然记起今天是5.12，自然想起了那些历经苦难活下来的人们。他们创造了一个又一个有目共睹让世界震撼的奇迹，他们用血泪抒写了一篇顽强生命的赞歌!与此相比，又有什么事情大不了呢?人生路本是布满荆棘，退缩和逃避是对自己的不负责任，没有平坦笔直的路，没有一帆风顺的船，人总是要在挫折中前进，在磨难中成长，这是亘古不变的真理!

走出课堂的刹那，天很蓝，草很绿，风很清。美好的一天!

从现在起，做个积极快乐的自己，面朝大海，春暖花开!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十八**

这两个月在公司的推荐下我读了一些比较有内涵的书籍，其中一本《阳光心态》，使我感触很深：

在我们的日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作上遇到不称心的事、事情处理不公平、健康欠佳、期望中的事情落空、好心被人误解、自己工作上的辛苦没有得到领导的认可、受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能抱着豁达的心情、健康的心态，采取积极的态度去面对，多与领导、同事沟通，有着路遥知马力、日久见人心、相信你的努力、辛勤和付出总有一天会得到大家的认可、理解的自信去对待、承受暂时的不公、误解、困惑，心里就会想得开，心胸也就会开朗，就能妥善对待、处理好这些事情，工作顺利，心情舒畅。如果总是想不开，越想越气，自控能力减退，情绪失去控制，言行也就出现反常现象。甚至会为一点小事，大发脾气，到头来将使自己脱离了群体、被大家误解、受冷落，造成恶性循环，最终使自己受到更大的伤害。

因此，保持好的心态，遇事先进行心态调整，调整好了心态，保持好的心情再去处理这些不如意的事情，就不会感到事事不顺心，有了好的心情才能欣赏好风光、快乐地工作、生活，才能有好的身体。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，乃至影响社会。

书中说得好人生路上，我们会无数次被命运的逆境所羁绊，有时，甚至会觉得自己累得无法呼吸。但无论发生什么，或将要发生什么，任何时候都要相信自己，相信自己是独特而重要的，哪怕一度被丢弃、被侮辱，生命的价值都永远不会贬值。坚信命运在我不在天，昂起头，阳光又倾泻在你鲜活而又生动的面颊上。

书上还有一段：苦难可以毁灭一个人，也能成就一个人。强者会把苦难作为自己奋进的风帆，弱者会在苦难中自怨自艾、自甘沉沦。苦也好，难也罢，痛苦或者控诉可以招致怜悯，却对改变命运毫无用处。把精力和光阴耗费在哀叹、彷徨、诅咒上，不如想办法去奋斗、抗争。美好的生活来自逆境中的挣扎、磨练，通过奋斗战胜苦难，它就成为人生中真正值得拥有的财富、人生的苦难是一笔宝贵的财富，也是合人生走向成熟的必需养料。

回忆几十年来自己所经过的人生历程，无不证实了这些精辟的总结：文革之前的十几年中，每个政治运动，我家都是被专政的对象，直至在文革期间，在我小学时的某一天，一下子承受到了从品学兼优、倍受到老师爱戴、同学敬仰的佼佼者，跌到被清理出红小兵队伍，成为了被人歧视的一族，后又被遣送到老家安徽农村，真可谓倒霉至极，使我感觉到了从天堂到地狱的滋味。但也因此，使我在那个特殊的时代、在那个被人遗弃的环境中把读书学习作为化解孤独和被边沿化等一切苦难的唯一途径，特别是在农村那个不太讲究阶级斗争的地方，能在全国一片读书无用论的叫喊中，独自静静地读书学习，真正学到了一点文化知识，享受着那唯一能使自己在每每考试公布出来取得的那与其他同学相比遥遥领先的成绩而暗自的欢喜与成就感，从而培养了我的自学性趣与自学能力，以使我在后来的工作中能以三年半时间自考完成会计学大专学业，能在92年第一批全国会计师资格统一考试中一次通过，成为了所在地州地区当年唯一的一名通过考试取得会计师资格者，享受到了无法言喻的快乐与自豪，以及直至今天能保持在工作中不断地更新知识、钻研业务、认真努力地不懈工作，以取得每一点进步和圆满完成每一项工作任务而自豪的习惯，无一不是当年能潜心学习打下的文化基础和养成的良好习惯而使我受益非浅，正所谓祸兮福所伏。

我们享受生活，要建立积极的心态，要有一颗知足的心，常言说知足者长乐，有一颗报恩的心，要珍惜自己所拥有一切，感谢生活给予自己的一切。所以我对于我的今天，我感到很幸福、满足，我能从我努力工作的过程中体现和提高自己的能力，能从工作的成果中体会到成功的乐趣，所以能感受到不懈工作与学习的快乐。

用阳光心态享受生活，善于发现美。我们都知道生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下，该放下的放下;学会谅解宽容，不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。忘记该忘记的，记住该记住的。

生活就象一面镜子，当你对它笑时，它也对你笑，当你对它哭时，它也对你哭。那为什么不对生活多笑一点呢?开心也一天，不开心也一天，有谁愿意选择不开心的一天呢?长言说：笑一笑，十年少，一笑解千愁，笑可以让你得到更多的人缘，笑可以让你更能与人和谐共处，笑可以减少生病，笑可以长寿，笑有这么多好处，我们何乐而不为呢?

这本书给了我在今后的工作、生活中，快乐过好每一天的理论支持，我把它作为我的良师益友，也希望我身边的同事、朋友也能从中受益，让我们的生活更快乐、工作更顺利、家庭更幸福!

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇十九**

通过学习，我体会到了一个人的心态对一个人的健康、生活、家庭和事业的影响，书中提到了“平常、积极、知足、感恩、达观的心智模式就是阳光心态”。事情是中性的，生活是一种选择，你选择什么，就得到什么。“决定幸福与否的，不在于别人怎么看，不在于我们拥有多少财富，而在于我们自己怎样想”，幸福是一种心态，你缔造阳光，幸福就光顾你，正因为如此，我们应该带着阳光的心态去生活、去工作、去学习。而在现实生活中，我们却经常从报纸、电视、杂志上看到一些不好的报道。

也不难发现为什么社会的财富在增加，而公众的满意度却在下降；认识的人越来越多，而真诚的朋友越来越少；精美的房子越来越多，幸福的家庭越来越少；道路越来越宽，我们的视野却越来越窄；楼房越来越高，我们的心胸却越来越窄；我们参与的活动越来越多，但是享受的快乐却越来越少；我们的医疗水平在提高，但我们的健康水平却在下降；我们的自由在增加，但是我们的空间却在减少。于是我们不禁要问：这是怎么了，究竟哪里出了问题？在我们百思不得其解的时候，人们才发现原来是心态出了问题，是人们的心灵被这个“物欲横流”的社会所侵蚀。既然是心态出了问题，那我们怎样才能调节好心态呢？

书中给了我们答案，如果改变不了事情就改变对这个事情的态度；如果改变不了别人就改变自己。简单说来，要有一个健康强壮的身心、要有平衡和谐的生活、要有移情换位的思想、要有感恩宽容的心灵、要有追求卓越的理想、要有坚韧不拔的意志。这等于说，阳光心态意味着从身体到思想到心灵的升华，是由内而外、由表及里的提升和发展。狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”当有些人不断抱怨人活着就是一种受罪，是一种悲哀的时候，有些人正在努力进取、积极向上。结果往往是那些悲观绝望的人最终一无所获、一事无成，而那些拼搏奋斗的人最后事业有成、精彩无限。

《阳光心态》书中也提到心态具有很大的力量，不管是积极的还是消极的。积极的心态可以让人产生向上的力量，使人愉快、乐观向上、生气勃勃、激发主动性和创造力，对人生充满乐观和自信，缔造和谐；而消极的心态却使人颓废、心神不宁、烦躁、反应迟钝等，还会感染群体的情绪，导致人际关系紧张。因此学会用阳光心态享受生活，学会放下，不以自己观点意志为转移，学会活在当下。其实生活中并不缺少美，缺少的是发现。

还记得工作初始，工作任务有些繁重，刚从学校毕业，书生气也十足，面对许多科研任务不知从何做起时，甚至怀疑自己的能力，开始抱怨，怀疑自己是否能够胜任工作，就在我彷徨和无奈之下，是领导的信任与鼓励，点燃了我心中的火苗，也是同事之间的默默帮忙，让我对自己的工作有了更深刻的了解与诠释，我开始从书本中走出来，渐渐的，我明白了如何能将所学，做到更灵活的运用。拥有了一颗平和的工作心态，着实让我感觉到了工作的轻松，不要给自己过多的压力，不要去想太多，有时候，人并不是因为工作本身让我们感觉到了疲惫，而让我们累的，或许正是我们自己的心！正如有的时候，我和同事之间经常说的一句话：体力上的劳累，永远不会让我们倒下，而精神上的疲劳，或许才会真正的将我们打败！所以，更多的时候，当我们在面对烦琐的工作的时候，当我们以一种平和的心态去面对，当我们将我们的思想负担降到最低的时候，或许结果会另我们喜出望外！

阳光心态要达到三个状态，第一，让我们获得优良心态，第二是带着好心情去争，第三是自我平衡，人在三个心态下要学会自我调整平衡。由此让我不由得想起作为一名科研工作者，我们要怎样看待自己的职业与生活。随着祖国日新月异的发展，高科技的发展水平已成为衡量国家实力的重要象征，面对愈演愈烈的科技竞争，我们科研工作者的身上也背负着不可辱没的历史责任，于是我们的科研任务变得越来越多，工作压力也越来越大，有的时候也就变得急功近利。

现在想来，其实这种“着急”又对我们产生了多大的积极影响呢？我想是没有的，它只带给我们更加烦躁的心情，反而造成欲速则不达。相反，我们以一颗轻松的心态看待我们的工作与任务，我们发现其实也并没有那么难的来完成！因此我想我们更需要有健康、积极、阳光的心态来面对生活与工作。在项目组的团队中，要学会欣赏每个实验成果带给我们的快乐，而不去想要完成它需要付出多少；学习团结、帮助、谅解他人，而不是埋怨、互相推卸责任，只要能做到这些，相信我们一定就建立了阳光和谐的团队，营造了快乐工作的氛围。

通过对这本书的学习，感触很深，愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，在我们的实际工作和生活中保持阳光的、健康的心态。珍惜生活，快乐工作，享受每一天！

**阳光心态心得体会总结 阳光的心得体会篇二十**

说实话我是最怕开会发言学习写心得体会，不是不想写，而是能力有限写不好。但读了吴维库老师的《阳光心态》，对我触动很大，犹如在荒凉的沙漠中为我送来了一口甘露，在阴暗的黑夜里为我点亮了一盏灯，在迷茫的前方，让我看清了方向，更重要的是，让我有了一颗像阳光一样的心。

和谐是《阳光心态》所要灌输的一个目标，和谐作为一种心态，确是近在咫尺却遥不可及。简单地说，我们要带着好心情享受人生，这也是书中所强调的一个观点，对任何人任何事，不妨换一种心态去对待，也许你看见的就不一样了。你向右看是一筑墙，向左看也许就是一扇窗，外面风光无限。

心态决定性格，性格决定成败。在我的工作生活中 ，常常会感到不如意，为什么别人都升迁了，我还在原地?为什么别人都调动了，我还在原地?吴维库老师说，社会就是这样，没有人和环境去适应你，既然无法改变环境就学会适应环境。面对复杂的生活工作环境，我茫然无措。吴维库老师说，快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自己的认识，在于自己的心态。是我自己觉得环境变了，实际上是我的心态变了。为什么我不能保持原来的好心情呢?心态出了问题，那就要调整心态，好心情才能欣赏好风光。我可以把现在的一切当成是我的一种经历，去认真面对，那就不存在所谓的不适应，而为自己找借口。人的一生，就像一趟旅行，从圆点出发，最后又回到圆点，但是，沿途中却有数不尽的春花秋月，如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，暗淡了目光，那人生轨迹岂能美好?面对复杂的环境，保持一种健康向上的心态，那即便是暗淡无光，也会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

我总是喜欢抱怨，抱怨事事都不如别人，抱怨为什么别人有的我却没有，阳光心态告诉我们，如果你抱怨不好，那是你不知道还有更坏。听到这么一句话，当你安慰别人的时候，说什么都不如说一句其实我比你更惨来的有用。吴维库老师教我们向下比较。当发现别人比自己差得时候，虽然自己有不尽如人意的事情，但是同更“倒霉”的人相比，自己还是幸运的。快乐的真理便是:向下比较。比上不足，比下有余。

活在当下，知足常乐。塑造阳光心态，我们所拥有的只是现在。以前总是常常羡慕别人，羡慕他们升迁、调动，现在想来，其实真的没必要羡慕别人，十三亿个人有十三亿种活法，活在别人的阴影下，那人生还有什么意义呢?假如你什么都没有，你还有关心疼爱你的父母，还有你的家人，吴维库老师说，珍惜今日，今天就是特别的日子，不要期盼特别的日子，不要把好东西留给别的特别的日子。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人，生活的真谛就是:活在当下，知足常乐。

学会感恩。很多年前听过一个故事:一位在山中修行的禅师，有一天夜里，趁着皎洁的月光，他在林间的小路上散完步后回到自己住的茅屋时，正碰上个小偷光顾，他怕惊动小偷，一直站在门口等候他…… 小偷找不到值钱的东西，返身离去时遇见了禅师，正感到惊慌的时候，禅师说:“你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀!”说着脱下了身上的外衣，说道:“夜里凉，你带着这件衣服走吧。”

说完，禅师就把衣服披在小偷身上，小偷不知所措，低着头溜走了，禅师看着小偷的背影，感慨地说:“可怜的孩子，但愿我能送一轮明月给你，照亮你回家的路”!第二天，温暖的阳光融融地洒照着茅屋，禅师推开门，睁眼便看到昨晚披在小偷身上的那件外衣被整齐地叠放在门口。禅师非常高兴，喃喃地说道:“我终于送了他一轮明月……”

学会感恩，不是一定有人帮助过你才能感恩，感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海皆兄弟，欣赏观天下万物皆美好。现在盛行的一词“幸福指数”，你的幸福指数高吗?它与财富和权力完全没有关系，幸福指数取决于你的心态。幸福是一种感受，如果我们没有学会感恩，你会忽视别人对你的付出，你获取的幸福就会很少。如果你觉得有人伤害你，那就感恩他磨练了你的意志;如果你觉得有人欺骗了你，那就感恩他增进了你的见识。感恩的心来源于阳光心态。

生命在于过程。常常会觉得，自己经过了许多努力依然没有取得自己理想的成果，那就完全失败了吗?吴老师告诉我，也许结果是失败了，可是你拥有的过程与成功者所差无几。失败了并不是意味着什么都没有得到，其实你可能是“失之东隅，收之桑榆”。有人说，我只在乎结果，过程不重要。那一个人来到这个世界上早晚是要死亡的，既然有了结果，为什么还要每天奔波呢?生命在于过程，过程在于心态。生命的质量取决于每天的心境，学会享受过程，精彩每一天。

幸福是一种感觉。越来越发现，生活每天都在反复，周而复始。每天的安排都一样，有时真不得不厌倦了这种枯燥没有亮点生活。既然生活不能改变，倒不如改变一下自己的心态，为小事而高兴。为小事而高兴，就会有更大的高兴的事情出现。每天上班做同样的工作使自己变成了麻木的一个机器，换一个角度来看看，也许你会看到忙碌的路人而庆幸自己不必去奔波。幸福，其实很简单。

读阳光心态，我觉得最重要的一点是用积极乐观的心态去对待任何事。开开心心的去生活、工作，何乐而不为呢?最后还是套用吴维库老师的那句话“是好是坏，现在还不知道呢”。

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