

2023年机关工作阳光心态心得体会(通用9篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

机关工作阳光心态心得体会篇一

机关工作是一种特殊的工作，它注重细致的组织、高效的执行和科学的决策。在机关工作中，保持阳光心态是非常重要的，只有保持积极向上的心态，才能更好地发挥自己的工作潜力。本文将结合实践体会，总结出几个关于“机关工作阳光心态”的心得体会。

首先，机关工作中需要保持积极的态度。积极的态度是成功的基础，特别是在机关工作中更是如此。机关工作往往面临繁琐的事务、复杂的关系和严格的规章制度，这些都需要我们以积极的心态去面对和解决。比如，面对一堆琐碎的文件，我们可以积极主动地找出关键信息，高效地完成工作任务；面对同事之间的摩擦和利益冲突，我们可以保持冷静和理性，沟通协调解决问题。只有在心态积极的情况下，我们才能找到应对问题的最佳方法，克服困难，取得更好的工作成果。

其次，机关工作需要保持乐观的心态。乐观是指人对未来充满希望，对困难有积极的看法。机关工作中，我们可能会遇到困难和挫折，比如遇到疑难问题、面临决策压力等。但是，只要我们保持乐观的心态，相信问题一定能够解决，压力一定能够应对，那么我们就能够更加从容地应对困难，迎接挑战。同时，乐观的心态也会传递给身边的同事，营造积极向上的工作氛围。乐观的人往往能够更好地调动自己的工作激

情和工作能力，从而更好地完成工作任务。

再次，机关工作需要保持耐心的心态。耐心是在机关工作中不可或缺的品质之一。机关工作往往需要经历一段时间的准备、协调和沟通，才能最终达到预定的目标，这需要我们有耐心去等待和坚持。比如，处理一项政策制定、项目推进等任务，可能需要与不同部门、单位进行反复的沟通和商讨，耐心的心态是取得合作共赢的关键。同时，在机关工作中也可能遇到一些棘手的问题，这时我们要保持冷静和耐心，细致分析问题、找出解决的办法。

最后，机关工作需要保持善于思考的心态。机关工作往往需要我们进行复杂的决策和问题解决，这就要求我们具备善于思考的能力。在面对问题时，我们要善于从多个角度去思考和分析，找出最佳的解决方案。同时，我们也要善于学习和借鉴他人的经验和做法，不断充实和提升自己的知识水平。只有保持善于思考的心态，我们才能够不断反思和改进自己的工作，不断提高工作的质量和效率。

总之，机关工作中保持阳光的心态对于提高工作效率和工作质量非常重要。在工作中，保持积极的态度、乐观的心态、耐心的心态和善于思考的心态，都可以帮助我们更好地应对各种困难和挑战，取得更好的工作成果。希望大家能够能从以上几个方面去思考和实践，不断提高自己的工作能力和工作水平，为机关事业的发展做出更大的贡献。

机关工作阳光心态心得体会篇二

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。

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，有烦恼，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，人与人关系复杂，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，

机关工作阳光心态心得体会篇三

随着社会的不断发展，机关工作的重要性逐渐凸显出来。机关工作是指政府、企事业单位及各级机关与人民群众之间的桥梁。作为一名机关工作者，我们需要时刻保持阳光心态，以积极的态度工作，为人民群众提供更好的服务。在长期工作中，我积累了一些心得体会，希望能够与大家分享。

首先，要有良好的心态。机关工作较为繁杂，任务重，压力大。在这种情况下，我们首先要保持良好的心态。无论工作遇到何种挑战和困难，我们都要以平和的心态去面对。不抱怨、不逃避，而是积极主动地解决问题，找到最佳的解决方案。只有保持良好的心态，才能更好地应对工作中的各种压力，更好地发挥自己的专业能力。

其次，要树立阳光形象。作为机关工作者，我们的形象对外界有较高的影响力。我们要时刻保持自己的形象良好、阳光。一方面，我们要具备良好的职业道德，严守纪律规定，始终保持诚信守信的原则。另一方面，我们要友善待人，以和蔼的态度对待每一位来机关咨询、办事的群众。只有这样，才能赢得人民群众的信任，提高机关工作的效率和质量。

再次，要增强服务意识。机关工作的本质是为人民群众服务。我们要明确自己的责任和使命，始终以人民群众的需求为中心，主动提供更好的服务。我们要关注问题，倾听群众意见和建议，以此为指导，不断优化工作流程和工作方式，提高办事效率和群众满意度。只有真正做到服务群众、解决问题，我们的工作才能真正得到认可和肯定。

同时，要保持积极的工作态度。机关工作大多属于较为单一的办公室工作，长时间坐在电脑前容易产生疲劳和厌倦感。要保持积极的工作态度，极大地提升我们的工作效率和品质。我们要主动参加培训和学习，不断提升自己的专业能力与知识水平。我们要做好计划，为每天的工作设定目标，并按照

计划积极有序地完成每项任务。只有这样，我们才能不断进步，更好地完成工作，实现个人的发展和机关工作的提升。

最后，要保持团队精神。机关工作往往是以团队合作的方式进行的。作为一个团队的一员，我们要保持团结、协作的精神。无论遇到何种困难和挑战，我们都要相互支持、相互鼓励，共同解决问题，完成工作任务。团队合作不仅能够提高工作效率和工作质量，还能够增强团队的凝聚力和向心力，为机关工作的长远发展奠定坚实的基础。

机关工作阳光心态心得体会，是我多年来工作的心得与体会。它是在实践中总结出来的。只有保持良好的心态，树立良好的形象，增强服务意识，保持积极的工作态度和团队精神，才能更好地完成机关工作。希望大家能够认真领会这些心得体会，将其融入到自己的工作中去，共同为机关工作的发展贡献自己的力量。

机关工作阳光心态心得体会篇四

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。不知不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。忽然想起今天是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！

机关工作阳光心态心得体会篇五

阳光心态是指积极、乐观、开放的心态，是对待工作和生活的一种积极心态。在机关工作中，保持阳光心态至关重要。首先，阳光心态可以帮助我们积极面对工作中的各种挑战和困难，增强工作的适应能力和抗压能力。其次，阳光心态可以提升团队的凝聚力和工作效率，增强同事之间的合作与沟通。因此，保持阳光心态是提高机关工作质量的关键。

二、保持积极心态的方法

保持积极心态的方法有很多，首先是要保持良好的工作习惯。首先，要有良好的时间管理能力，做到事事有计划、事事有着落。其次，要有高效的工作方式，合理安排工作时间和工作任务，做到高效完成工作。另外，要养成良好的工作习惯，包括及时归档、整理工作资料，减少工作压力和焦虑。保持积极心态还需要培养健康的生活方式，如均衡饮食、适当运动、定期休息等。只有保持良好的工作和生活习惯，才能从根本上保持阳光心态。

三、积极面对挑战和困难

机关工作中常常面临各种挑战和困难，如繁重的工作任务、复杂的政策环境、严格的工作纪律等。在面对这些挑战和困难时，我们要保持积极的心态。首先，要正视问题，找出问题的根源，并采取积极的措施加以解决。其次，要学会与团队合作，共同面对挑战和困难。通过共同努力，可以找到更好的解决办法。另外，适当调整自己的心态也是非常重要的。我们要相信自己的能力，相信自己可以应对任何挑战。只有积极面对挑战和困难，才能取得更好的工作成绩。

四、加强团队合作与沟通

在机关工作中，团队合作与沟通是非常重要的。首先，团队合作可以充分发挥每个人的优势，提高工作效率。团队合作需要我们相互信任、相互尊重，共同为团队的目标努力。其次，要加强团队成员之间的沟通。我们要主动交流与同事的意见和建议，及时调整工作方案，提高工作质量。此外，在团队沟通中，我们要学会倾听他人，虚心接受批评与建议，共同改进工作方法和方式。通过加强团队合作与沟通，可以提升机关工作的效能和质量。

五、在工作中保持快乐心情

在机关工作中，保持快乐心情对于提高工作效率和工作质量非常重要。首先，我们要学会在工作中寻找乐趣。工作虽然可能会有一些枯燥和无趣的部分，但我们可以从中发现乐趣，让工作变得更有意义。其次，我们也要学会放松自己，不要过于压抑自己的情绪。当我们工作压力过大时，可以适当调整自己的状态，放松一下心情。此外，要学会与同事进行一些适当的娱乐活动，增进同事之间的友谊和欢乐。只有保持快乐心情，我们才能更好地投入工作，取得更好的成绩。

总之，机关工作阳光心态是工作中不可或缺的因素。我们要保持积极心态，养成良好的工作习惯，积极面对挑战和困难，加强团队合作与沟通，同时也要在工作中保持快乐心情。只

有不断提升自己的心态，才能更好地适应机关工作的要求，提高工作效率和质量。

机关工作阳光心态心得体会篇六

曾经看到过这样一个小故事：有一位老妇人有两个女儿，大女儿卖雨伞，小女儿卖冰棍。在阳光明媚的大晴天老妇人就担心大女儿的雨伞不好卖；如果遇到刮风下雨的天气，老妇人又开始担心小女儿的冰棍卖不出去，于是，这位老妇人每天都很担忧很沮丧。有一位邻居知晓后，告诉老妇人，应该换种心态去看待两个女儿——晴天小女儿的冰棒一定好卖；下雨大女儿的雨伞肯定非常畅销。转变心态的老妇人打那以后每天都乐呵呵的。

阳光心态是再改变消极心态的基础上发展起来的，通过改变心态来改变自己的命运。正如一位大思想家所说：“我们一代最伟大的发现，就是人类可以凭借改变态度而改变命运。”但如何去改变态度呢？那就必须调理情绪、调节状态、调整习惯。习惯的形成是一个长期的过程，是在不断的刺激情绪和强化状态下所形成的，好习惯和坏习惯取决于每个人的心态。

“事不关己，高高挂起。”“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜。”立大志而不扫己屋者，皆为不良心态。试想，不关爱他人，不从自己做起，又怎能成就人生的顶峰。以善心对人，以和谐处世，则是正确的心态。我非常赞赏宽以待人、严以律己的人，这样的人，该有怎样的胸怀呢？要么是你去驾驭生命，要么是被生命驾驭，你的心态决定了谁是骑师，谁是坐骑。没有挫折，成功是不堪一击的，厄运往往是命运的起点，压力是强者的推动力。完善个性，用良好的心态去应对一切，保持乐观、进取、开朗，多发展积极的心态：信心、希望、诚实、爱心和踏实，多避免消极的心态：悲观、失望、自卑、虚伪和欺骗。只有怀有阳光般的心态，我们才能收获快乐的生活。

播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。对待事物的正确观念是：珍惜自己已经拥有的东西，对自己没有或无法获得的东西要保持一颗平常心。

拥有阳光的心态，你会发现世界原本是那么的明媚和美好；拥有阳光的心态，你会每天用微笑去收获更多的笑容；拥有阳光的心态，你会发现自己拥有的是成功和幸福；拥有阳光的心态，你面对所有困难和挫折都不会胆怯和退缩；拥有阳光的心态，你就拥有了一切快乐的源泉。

努力做一个幸福快乐的人，这是我们每个人的期盼，那么就让我们从调整心态开始着手吧。

阳光心态心得体会（三）：活在当下 从容豁达

作者：石慧

在品读吴维库教授所著的《阳光心态》一书的过程中，我仿佛是个在沙滩上捡拾贝壳的幸运孩子，总总有发现珍珠的惊喜与感动，可以说《阳光心态》使我有种醍醐灌顶，豁然开朗的顿悟。

正如书中所说，“多元化的现代社会为每一个人提供了发挥个人才能，获取财富的成功机会”，利益的驱使促使成功学应运而生，它激励人们为达目的不择手段。然而人的欲望不论是否获得了满足，人却往往在欲望的追逐中迷失了本心，陷入焦虑疲惫的状态中难以自拔。

为实现这个状态，吴教授提炼出十二个“工具”，我把它们概化为：活在当下、从容豁达。前者是方式，后者是姿态，即以从容豁达的姿态活在当下。

活在当下就是要学会放下过去，珍惜现在。生活中总有些人容易陷在过去的追忆中而懊悔纠结，结果他们在郁闷中蹉跎岁月，浪费青春。塞翁失马的故事我们都听过，如故事中老人的口头禅“是好是坏还不知道呢”所蕴含的哲学：人从呱呱坠地到满头银发要经历过多少世事变化、跌宕起伏，所经历的成功与失败，快乐与悲伤都只是人生体验的一时点，而不是人生的全部，谁晓得之后的事情会如何发展呢。如果你一定要为错失月亮而哭泣，那么你一定错过星星。若我们明白这个道理，面对过去的失败与挫折，我们就能泰然处之，学会放下。

学会放下，不仅仅是放下过去的失败与挫折，而且要学会放下昔日的成功与荣耀。有这样一则故事：有个人在世时建了许多丰功伟绩，生命结束时，天使来接他的灵魂去天堂，距离天堂之门只有一步之遥了，他的灵魂却怎么也升不上去，他问上帝为什么，上帝说那是因为你的心还未卸下过去的荣耀，太重了。生活中何尝不是这样呢？有些人凭借资赋聪颖取得了成功和赞赏，便背负着过去的荣耀，不思进取，结果百舸争流，不进则退。如何让一个装满沙的瓶子装满水？答案是：将瓶中的沙倒掉，只有空瓶子才能盛满水啊。聪明的人就是要学会做一个空瓶子，卸掉荣耀和挫折，积累知识和经验。

“树欲静而风不止，子欲孝而亲不在”，每听到这句话，我的心都会一颤。生命有限，世事无常，为了不让自己后悔，现在的我们要珍惜与父母在一起的温暖时光，尽量每个周末都陪父母亲谈谈心，时刻关注他们的身体健康，天气好就陪他们去爬爬山或逛逛街。对待周围的朋友同事也是同样道理，能在一个城市成为朋友或是在一个单位成为同事，都是彼此的缘分。要珍惜这种缘分，多一份关心，少一份猜忌；多一份宽容，少一份不满。善待周围的人，乐于和他人分享，做到这点我们的心就会收获更多的快乐。

时间的流逝人们往往很难察觉，如果你去看沙漏，就能体会

到时间飞逝的惊心动魄。沙漏告诉人们要学会珍惜，珍惜你所拥有的一切，包括爱你和你爱的人，不要因为他们的误解而任意发脾气，而要学会宽容和体谅；珍惜你的健康身体，不要因为年轻而通宵达旦消耗资本，而要养成锻炼的好习惯；珍惜你目前的工作，不要因为专业不匹配而停滞不前，而要学会感恩和累积。

如果说活在当下体现了儒家思想倡导的积极入世方式，那么从容豁达就是道家处世的平和姿态。儒道思想的结合，使中国自古以来的伟人名士既能做到“先天下之忧而忧”的积极入世之态，又能保持一颗豁达从容的心，达到“不以物喜，不以己悲”的境界。

纵观古今，有多少伟人名士以豁达从容、超脱昂扬的形象点亮了历史长廊。宋代文学家苏轼是古代文人从容豁达的代表人物，“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”，政治上的几经挫折没有消磨诗人的意志，而使苏轼悟出了人生哲理，磨炼出豁达洒脱的性格，并将这种风格延续到诗词中，成为宋代豪迈词风大家。追溯到现代，新中国奠基人毛泽东则无愧于一代伟人、革命精神领袖称谓，“红军不怕远征难，万里千山只等闲”，红军不怕长征的艰难险阻，万里千山只要等着让红军来征服，多么豪迈的革命气势啊。“待到山花烂漫时，她在丛中笑”，又展现了诗人何等豁达明朗的胸襟。不论是苏东坡还是毛泽东，他们的诗句都折射出一颗伟岸包容的心面对世事是怎样的豁达自信、大气磅礴。这是一种生命哲学，也是一种人生态度，是历经锤炼自我提升才获得的。正因为拥有如此有力的心才能获得众人的信任和追随，最终成就一番事业。

（供稿来源：古丈地税 石慧）

机关工作阳光心态心得体会篇七

很久以来自己一直陷于工作生活的困境和迷茫中。随着从教

时间的增加，原先的兴趣热情逐渐消退，面对十几年几乎不变的教材和越来越难教的学生，觉得自己的教学水平风格毫无突破，怪罪、怨恨自己的学生“今不如昔”。工作生活的烦恼事如山重压：在学校有堆积如山的作业需要批改；这个学生不做作业，那个学生考试抄袭，需要找他们谈话；测试成绩太低，班主任对你有意见，领导要批评你。面对少数学生无心向学，调皮捣蛋，自己反复教育仍收效甚微，就觉得是自己无能，无法改变他们。还有的学生懂事也想学好，但由于家庭原因如父母离异或生病缺少家人关爱，而缺乏自信，学习成绩不断下滑，作为任课老师，除了多点关爱和鼓励外，也别无他法，常有无助感。

回到家里，除了要做家务，还要教育孩子。孩子年幼顽皮学习习惯还很不好，需要花费时间和精力，可自己累了一天连话都懒得讲了，又如何能心平气和地对待孩子呢，常常说教责怪，简单粗暴，孩子当然无法接受。事后自己再想想也觉得愧对孩子。父母不仅年老体弱，需要照顾，还溺爱孙子，同他们讲道理劝说也没用，经常为教育孩子的事有争执，教育效果就更差。日复一日这样的生活不仅单调乏味，还压力无穷。实在让我筋疲力尽，沮丧无比，常常为一些小事大发脾气。终于我逃离了教学一线，转到化学实验室管理这个岗位。原以为可以松口气了，没想到新的烦恼接踵而来。担心自己的专业知识不够，不能胜任新的岗位；担心学生在实验时不按规范操作出现安全事故，或者会偷偷地把药品带出实验室；担心实验室的危险品被偷盗，危及他人和社会。还有很多的卫生打扫和洗不完的试管烧杯。同时，儿子进入青春期，很叛逆，无法和他很好地沟通，学习成绩起起落落不稳定。为此，我是既伤心又自责，而又无计可施。就这样紧张、迷茫、失落、伤感……感觉自己的生活质量在降低，有时候会比较悲观。我也知道这样的状态不好，但陷于其中无法自拔。

阅读了《阳光心态》一书，我如沐春风。让我的心灵得到了一次洗礼，为我打开了心结。这是一份珍贵的礼物，让我从

中受到了深刻的教育。

作者引用两个非常著名的试验揭示了心态对能力的影响和心态对生理的影响。说明心态从里到外影响一个人，可以说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。好的心态有助于成功，差的心态毁灭自己。乐观、向上的心态有助于我们看到生活中美好的一面，即使在最黑暗中也能看到光明。

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。两类是好的，六类是不好的，是负面情绪占绝对多数，因此，人不知不觉就会进入不良情绪状态。不良的情绪状态使你向下，使你忧愁、悲观、失望、伤心、焦虑，会导致心神不宁、反应迟钝、效率低。而积极的情绪使你喜悦、乐观向上，会激发主动性、创造性。所以我们要塑造阳光心态，把兴趣愉快的情绪调动起来，使我们经常处于积极的情绪状态。如何调整心态？作者用浅显易懂的语言阐述总结了缔造阳光心态的十二个工具：改变态度、享受过程、活在当下、学会感恩、向下比较、心造幸福、逆境商、创造环境、情感独立、致人而不致于人、提升情商、开悟。其中编辑的许多小故事，一个个简单却寓意深刻富含哲理，令人回味。

我认识到塑造一个健康、向上的心态，是做好一切工作的美好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，可直接或间接地影响到他的学习、工作、生活的方方面面。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，我们当然希望更多的经历喜和乐，可是遇到怒和哀的时候，往往不知所措。一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们迎接挑战，战胜困难。我从《阳光心态》中看到是知足、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。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。人的内心和谐是和谐社会的一个高境界。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。只有把好思想变成行动，才能释放出强劲的影响力。要造福一方，首先要造福自己，充满热量，家庭充满温馨，才能把精力放在工作上。良好的心态影响个人，家庭，团队和组织，最后影响社会。

我在工作生活中常处于应付，疲劳，纠结，自责这种状态中，是我的心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态。

首先，我要改变对待自己、对待他人和对待事情的态度。虽然我是一位老师，也为人女为人妻为人母为人友，但自己也是一个很平常普通之人，精力和能力都非常有限。对待工作，能够敬业爱岗，教书育人；对待家人，能够关心关爱体贴照顾，沟通交流；对待事情，能够尽心尽力，不留遗憾；朋友之间能够相互信任，坦诚相待。至于结果如何，有时并不受自己控制。所谓力所能及则尽力，力不能及由它去。因此，没有必要过分追求完美，更不需苛求自己，这样也就不会活得那么辛苦那么累。

还有，我要做到享受工作，享受生活，活在当下，珍惜现在。虽然教师的工作琐事多压力大，但每天走进我们美丽的校园，映入眼帘的是高大低矮的树木错落有致，整齐的草坪碧绿绵延，多彩的花朵争相开放，常常有怡人的花香飘满校园，令人神清气爽。在这样的环境下开始一天的工作，怎不叫人心情愉快呢。再看看我们的学生，活泼向上，待人彬彬有礼，做事井然有序；我们的老师精神振奋，充满自信，态度和蔼。和这样的一些人一起工作学习，我们还有什么理由懈怠呢。教室传出的朗朗书声，操场上整齐有力的口号声，大课间时嘹亮的歌声，常让我感到振奋，浑身充满力量。虽然我没有

接受过实验室管理的系统知识教育，但只要我不断加强学习，虚心向他人请教，一样可以胜任现在的工作。学生在老师的教育下知道了规范操作的重要性，能够按要求进行实验，就不会有违规现象和事故发生。危险品的存放、管理和领取也是严格遵守制度的，过分的担心毫无道理，也不起任何作用。让学生在洁净的实验教室里，用着我精心准备的仪器药品进行实验。看到他们细心观察实验现象的神情以及实验成功时的喜悦，我感到欣慰满足，同样有成就感。这就是我在享受工作。

面对生活，扪心自问自己已经拥有了很多。儿子在成长的过程中的确让人费心，学习习惯差，逃课，玩游戏，看电子书，几乎错误不断。可至少他的身体是健康的，心智是正常的，还有着较强的学习能力和沟通能力，有过中断也始终没有完全放弃学习。父母都已年过八十，身体也不是很好，但他们都还能生活自理，精神状态也很好。想到每次回到家，还有爹娘可以喊，就觉得特别的踏实。爱人很勤快，脾气又好，因为是同行还多了一份理解。朋友们经常聚在一起或者通过电话，聊聊近期的工作生活，诉说着小小的烦恼，分享着彼此的快乐。拥有了这样的家人和朋友，还需要其他更多吗？当然，未来，儿子因为学习基础没打好，今后的学习也许会有些困难，毕业后的就业前景也令人担忧；父母也终将老去离开我们；婚姻之舟也许会面临风雨坎坷；朋友之间也许会有误会会疏远。然而，我不能背负着未来沉重的压力，使现在活得不像现在。我要活在当下，要珍惜现在，所谓看不清未来就把握好现在。生命有一系列现在构成，认真而简单地生活，幸福的每一天必将构筑美好的未来。

既然“你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度，你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容，你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心”。只要我们用靓丽多彩的生活，阳光积极的心情把人生的括号填满，懂得接受自己，懂得珍惜身边的一切，

懂得理解和尊重客观现实，就能找到真正属于自己的人生之路。

其实生活中每个人都希望自己有阳光心态，以达观的心态对待每一件事，愉快地度过每一天。说起来很容易，但真正在现实生活中做起来却并不容易。所以我要把《阳光心态》推荐给更多的人，让大家都学会拥有阳光心态；《阳光心态》的道理都懂，但经常会忘记，需要经常不断地回头看看！在最后的开悟中，有一句话，就是把生命看透，但不看破。要养成一种习惯，发现生活美好的方面，热爱生活，学会欣赏每一个瞬间，相信未来的美好。

愿有更多的人能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，享受美好生活每一天。

机关工作阳光心态心得体会篇八

学习了清华大学吴维库博士的“阳光心态”讲座，细细地回味，令我感触至深，收获甚丰，心情也异常舒畅，豁然开朗。

阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。吴维库博士应用现实生活中的大量案例，分享了有关阳光心态的一些主要思想：事情是中性的；操之在我；重在过程；活在当下；向下比较；砖块理论；谷底原理；创造环境；情感独立；情商树等。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，帮助缔造自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

阳光心态的意义对于我们个人的意义主要体现在以下三点：

第一，心态决定能力。拥有阳光心态的人，往往在工作能力上起到良好的促进作用。

第二，心态决定生理。人们常说“知足”常乐，其实说的就

是良好心态对于人生健康的积极效能。

第三，心态决定命运，一个人的命运掌握在自己手里，拥有阳光心态的人，会以乐观、开朗、积极向上的心态，去迎接生命中的每一件事。因此，面对物欲横流的社会，面对纷繁复杂的工作生活时，我们要做到的就是要保持一颗阳光、平常的心态来指导生活。

吴教授说如何拥有，并保持阳光心态？知足、感恩、达观。非知足不能常乐，在如今这个物欲横流、工作压力大、生活节奏快的商品社会，熙熙皆为利来，攘攘皆为利往，此山望去彼山高，不能保持一颗平常心、知足心、感恩心就只能在各种欲望面前左右摇摆，心态失衡，在任何一个单位，任何一个岗位，当思来之不易，应怀着感恩的心倍加珍惜，付出必有回报，领导同事不会看不到，退一步讲，通过你的努力至少提升了你个人的能力，这又何尝不是财富？保持阳光心态同样也需要日积月累，控制自己的情绪，假以时日，达观的境界就拥有了。讲座中有一个比喻，个人是一块砖，砖在墙中上挤下压是正常的，换个没压力的位置，那这块砖还有何用？位置不当甚至是垃圾。自思身处的岗位，没有压力的话何必设这个岗位？牢骚、抱怨只会破坏自己的情绪，影响整个团队，甚至就要失去这个岗位了。“天下本无事，庸人自扰之”，做好自己的本职工作，不要杞人忧天，卡耐基说过，“99%的担心是不会发生的”，想想塞翁失马的故事，“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，应该面对的就勇敢面对，“世事我曾抗争，成败不必在我”，没有常胜将军，失败也是一种财富。

机关工作阳光心态心得体会篇九

行走在校园中的我们，经年在某个岗位上，如果没有高远的目标或岗位很少发生改变，牢骚、埋怨、消极等，仿佛蔓草，必将无可遏止地爬满心扉，不但会影响正常的教学工作，也会给自身的生活带来不可估量的损失。

也存在一种情况，当我们达到一定的高度，经历了一段漫长的岁月，进入一种瓶颈状态，无法实现超越时，内心也会滋生焦虑、苦闷、彷徨等情绪。清醒者，理智地克服，从而实现跨越；迷失者，无奈地打量，结果功亏一篑。

类似的问题不能获得及时的疏导，挤压于内心，外化于形体，慵懒、散漫的行为催生的是不但是低效，还有对自我的不满，以此循环，职业倦怠如同毒瘤，如果不能及时铲除，势必殃及身心，贻误诸多。

我们必须认识到，阶段性的出现职业倦怠是十分正常的事情，因为人的发展是不规则的曲线，关键是我们如何科学地进行自我调整，很好地度过职业倦怠期，使自己更好地胜任当下的工作，带领孩子一起坚实地向前。

找到优秀的同道。“独学而无友，则孤陋而寡闻。”友，即志同道合者。“三人行，必有我师焉”，每一个人都有值得我们学习的优点，重要的是合理取舍。“教育是一件出力不讨好的事情”，这句话是《第五十六号教室的奇迹》作者雷夫·艾斯奎斯写在书中的。作为美国的年度优秀教师，雷夫承载着非同寻常的荣誉，然而他的坦诚让我们更深刻地认识到，优秀就是正视不足并不断完善过程的自然成果。我们要找到你执教的那个学科、那个研究领域最优秀的人，譬如执教语文的教师，语文教学界的李镇西、李希贵、窦桂梅、李玉贵等，就是很好的榜样，他们以各自的风采引领着当下基础教育段语文教学的走向，给所有的教师以启迪。我们还要去追寻历史上曾经的大师，譬如孔子、苏格拉底、苏霍姆林斯基、陶行知、蔡元培等，虽然他们已经作古，但他们留下的精神财富足以滋养千秋万代，他们的论述是我们开展教育工作的源泉。立足古今中外的大师之林，我们才能不近视，不偏狭，不慢怠，自觉地剔除消极情绪，以积极的态度正视当下的工作，高效生活。

探寻未知的世界。知识是永远没有穷尽的，如果不读书，我

们往往会自以为无所不知，一旦读书，我们就会发现，原来自己只是远远地窥望知识的沧海，我们所知的，用沧海一粟可能都有些夸大其词。我们要读专业的书。立足自己所教的学科或所从事的工作，一定要筛选最重要的书籍精心研读，那些书籍凝聚着作者的汗水和智慧，我们要从那里汲取营养，以指导我们的教学实践。我们要读跨界的书。为什么要读跨界的书？我们原本只是将自己限制在校园这个小圈子中，不愿主动瞭望外面的神奇，其结果是我们不但封闭了自己，也封闭了孩子窥望外界的眼睛，因为我们的关注点对孩子的影响意义是很大的。跨界的书中，我们要读些企业管理的书，特别是西方管理大师的书，譬如希尔，拿破仑、松下幸之助等；我们要读些科技理论的书，譬如爱因斯坦、霍金等；我们要读些经典的书，譬如“一言以蔽之，曰，‘思无邪’的《诗经》、“无韵之离骚，史家之绝唱”的《史记》；我们要读些……我们要读自然的书。春华秋实，雨雪风霜，每一道都是风景，而且是充满玄妙的学问。作为教师，我们可以结伴而行，四处漫步，也可独自而踱，随意看看。我们要回归自然，尽情释放自己的情绪，欢快的变为沉静，郁闷的调为平静，焦躁的更为冷静，以平和的心境透视自然变化，感悟人生季节。看透悟透，我们才能更清醒地审视自己的角色，才能更执着地耕耘自己的事业，为周边呈现一部成长的大书。

我们要学会自知，明晓自己的问题，并及时予以调整，果断斩断倦怠的束缚，积极地走向阳光地带。