

2023年幼儿教师心态心得体会 阳光心态 心得体会(汇总5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

幼儿教师心态心得体会篇一

通过学习孙健升教授的“阳光心态，灿烂人生”讲义，让我明白生命、健康和阳光从来就是联系在一起。生命不可缺失，失去了生命，便失去了一切。健康是生命基石，失去了健康，生命就缺少了活力。阳光的价值不仅是给我们躯体带来光明和温暖，它还代表着信心、爱心、幸福是我们精神生活的一种积极追求。

一、对阳光心态的理解

心态是我们对待客观事物的心理态度。阳光心态就是一种健康的、积极的、进取的、充满关爱和希望的心态。你拥有了阳光心态可以去温暖别人，去感化别人。塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的美好开端。

二、阳光心态表现形式

1、阳光心态身心一体，呵护健康。一个是躯体健康，一个是心理健康，还有社会适应性和道德健康。而心理健康是衡量整个人健康的核心，心理健康决定了你的身体健康，心理健康决定了你的社会适应能力，心理健康决定了你的道德健康。

2、阳光心态决定你的工作能力。阳关心态往往能在工作能力上起到良好的促进作用。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，往往忽略了调节心态。

3、意志与行为的协调统一。意志是一个确定人生理想目标并靠它支配你自己的行动、努力实现这个目标的心理过程。行为是受意志支配和控制的，通过行为，可以看出一个人的意志活动的实质。心理健康的人处事果断，善于迅速辨明是非，合理决断和执行；自觉对自己行动的目的和意义有明确的认识，并能主动地支配和调节自己的行动，使之符合预定目的；自制和自控善于促使自己执行已采取的决定，排斥于决定无关的行为，克制自己的负面情绪和冲动行为。

4、心态决定性格，性格决定成败。在工作生活中，常常会感到不如意，可往往社会就是这样，没有人和环境去适应你，既然无法改变环境就要学会适应环境。面对复杂的生活工作环境，有时会茫然无措。其实快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自己的心态。有时不是环境变了，实际上是个人的心态变了。为什么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。我们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。

三、如何塑造阳光心态

1、改变态度。我们改变不了事情就改变对这个事情的态度。事情往往具有多面性，所谓塞翁失马，焉知非福就是这个道理。心态影响人的能力，能力却能影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下的好心情，你就能保证今天一天的好心情，那你就拥有了一天的阳光心态。

2、学会享受过程。生命是一个过程而不是一个结果。学会享

受生命，而不是被生命拖着向前跑，就如一朵花，它有花开时的美，也有凋零时的美。错过了任何一个过程就是留下一种遗憾。人生就像一场旅行，在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情。

3、活在当下，知足常乐。相信每一个时刻发生在自己身上的事情都是最好的，要相信自己的声明正式以最好的方式展开。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人。

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

5、学会放弃。放弃有时也是一种阳光心态。恰当的放弃会使自己得到前所未有的快感。力所能及的去做每件事，不要过于强求逼迫自己。

6、学会感恩。学会感恩，不是一定有人帮助过你才能去感恩，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。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。

本次培训让我受益匪浅。让我认识到塑造一个健康、向上的心态是做好一切工作的良好开端。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。我们社会提倡讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，更要注重人的内心和谐。愿我们都能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，快快乐乐地过好每一天。

幼儿教师心态心得体会篇二

成就，我们可以释为事业上的成绩。一个人要想成就一番事

业，首先必须树立成就的心态。我们众所周知，心态可以决定一个人的事业成败，积极向上的心态，可以催人奋进，不畏艰险，直达成功的顶点；消极悲观的心态使人意志消沉，丧失勇气，最终与机缘擦肩而过。

成功是一种心态，成功需要一种良好的心态。恒利曾写过一句有警世意味的名句：“我是自己命运的主宰，我是自己灵魂的船长。”的确，对于我们每一个人来说，命运都掌握在我们自己的手中，只要我们对人生充满希望，只要我们坚定不移的毅力和信念，只要我们自己相信自己，我们就一定能取得成功。

一个人要想成功，自信心是至关重要的。记得2019年5月20日美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员，就是凭借他的自信成功地把一把斧子推销给小布什总统。这是自1975年以来布鲁金斯学会的一名学员成功地把一台微型录音机卖给尼克松后，26年里又一学员荣获此殊荣——金靴子。乔治·赫伯特成功后布鲁金斯学会在表彰他说，不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。这就是自信的价值。威尔逊曾经说过：“要有坚强的自信，然后全力以赴。如果能具备这种良好的心态，无论任何事情，十有八九都能成功。”

学习是永恒的主题，是开启成功之门的金钥匙。整个世界都在进步，要想成功，想超过千万个甘于平庸的人，你就得不断的学习。学习才是永续成功的动力，“逆水行舟，不进则退”。人生亦如此。社会在发展、在变化，在知识飞速发展的今天，不加强学习，提高自身修养，将无法适应高速发展的社会，更无法把工作做好。华罗庚教授曾经说：“勤能补拙是良训，一份辛苦一份才。”是的，不聪明没有瓜葛，只要勤奋学习就可补拙。只要勤奋学习，每天进步一点点，总有一天会成为飞过沧海横过大洋的海鸥。

美国物理学家富兰克林，是家中12个男孩中最小的。由于家

境贫寒，12岁就到哥哥开的小印刷所去当学徒。他把排字当作学习的好机会，从不叫苦。在他阅读了许多书籍后，由最初化名练习写作，直至富兰克林的文章经常在报上发表受到人们称赞，到很有名气后，他的哥哥才知道这位“名家”竟是自己的弟弟。“滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事，自己干。”这是郑板桥所言。学习是自己的事，只有要勤奋好学，才会有所收获。

学习是自己的事，是给自己补充能量，先有输入，才能输出。尤其在知识经济时代，知识更新的周期越来越短，只有不断地学习，才能不断摄取能量，才能适应社会的发展，才能生存下来。要善于思考，善于分析，善于整合；向成绩好、阅历高的人学习、多问，可以组成学问。也要向人品好、能力强、有亲和力的人弯下腰来。

付出就是舍得中的“舍”，先舍再求得，要想在事业中获得成功，必须先付出。只有我们每个人都真心付出，全力去帮助别人，才会得到同样的回报。你付出多少你就会得到多少，你付出的越多你得到的就越多，条件是你必须先付出。

付出的心态，是一种因果关系。舍就是付出，付出的心态是老板心态。是为自己做事的心态，要懂得舍得的关系。舍的本身就是得，小舍小得，大舍大得，不舍不得。不愿付出的人，总是省钱，省力，省事，最后把成功也省了世界上没有免费的午餐，想想从古至今哪一位成功人士的里程碑能缺少艰辛的付出。俗话说的好，要想人前显贵，就得人后受罪，付出和获得是辩证统一的。

如果说平和的心态能让我们以从容和淡定笑对人生，那么宽容的心态则让我们用宽容的胸襟宽容一点，给自己留下来一片海阔天空。如孔子说的“恕”，“己所不欲，勿施于人”是其一，而在他人给你造成了伤害后能尽量宽容是更高一层。还有学会“放下”，不要把所有的事情特别是不如意事放得下。一要能容言、二要容嫌、三要容人、四要容错。宋代宰

相韩琦的两件事例，一是卫兵拿蜡烛为他照明时无意中烧了他的鬓角，二是一次宴会中一个官吏不小心摔碎了他十分珍爱的一对玉杯，韩琦都没有因此责罚卫兵和官吏，反而非常大度的关心和安慰对方。后人评价说：韩琦器量过人，生性淳朴厚道，不计繁琐小事。功劳天下无人能比，官位升到臣子的顶端，不见他沾沾自喜；经常在官场中周旋，也不见他忧心忡忡。可见韩琦无论遇到什么情况，都能保持平和的心态，宽容待人，以此为官，也以此做人，以一国之宰相能达到如此境界，的确难得。宽容待人是一种美德，以这种态度去为人处事，就能赢得别人的尊敬。

一个具备平常心态，能够坦然面对挫折和失败的人，往往是因为他们对事物有一个正确的看法。他们豁达的性格，正是一种乐观的心态。无论遇到任何困难，都坚信能很快过去，保持一种乐观的心态来对待我们的工作和生活，我们会发现其实没有过不去的坎，工作是积极的，生活是快乐的。

我还曾看过这样一篇文章，作者讲述了自己买车前后的心态变化过程。买车前他对开车的横冲直撞，乱按喇叭没有礼貌的行为颇有怨言和不满，自己买车后上路经常被堵，被别人夹塞，心情开始不好，脾气也大了，动不动就鸣喇叭，骂挡道的行人，过红绿灯别人起步慢了他也会大动肝火。后来一次交通事故后，他把车卖掉了，卖车后他感到轻松了很多，就象摔掉了一个包袱。他说有车的时候，有种莫名的优越感，总想别人让他，对挡道的人特别不能容忍，没想到一辆车居然改变了自己的脾气，连他妻子都说他像变了一个人。

从上述事例我悟出一个道理：人要有一颗平常心态，我们不要过于看重那些身外之物带给你的光环，它会让你迷失自我，看不清别人也无法认清自己。所以，我们对人对事要有一种平和心态，善待别人，也就是善待自己，还能赢得别人的尊敬，这也是低调做人的要义所在。用韩琦的话说“天下之事，没有完全尽如人意的，一定要以平和的心态对待，否则，连一天也过不下去。用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难。

正如于丹所说，每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的 attitude。因而这里的平和首先是勇敢面对现实。承认现实生活中的不足之处，而不是把遗憾无限放大，如果你放大这种缺憾和不如意，那你将永远生活在阴影之中，长期困扰在遗憾中不能自拔，从而损害生命的质量。其次是通过自己的努力去弥补这种不足。放大遗憾的后果是什么呢？那就将如印度诗哲泰戈尔所说：“如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星了。”于丹说“做一个勇敢的人，用生命的力量去化解那些遗憾”，就是最明智的做法。

快乐与否，跟物质无关，但跟人的心态密切相关。于丹教授所讲：“人人都希望过上幸福快乐的生活，而幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，同内心相连。”这种心态指的就是乐观向上的对待生活。

我们应该从各个方面约束、调整、改变我们平时的言谈举止，仪容仪表，干净整洁给人第一印象就是赏心悦目。这就要求我们在日常生活中要严格要求自己，不断地反思、完善自我。

我们无论以前有多少缺点和毛病，当你确定要干成某一件事以后，必须学会自我约束，不断培养自审，自省，自觉，自我调试的能力。这种能力源于自律心态。既然自律心态是人格魅力的包装师，那么，我们就应从点滴处做起只要我们不断培养内在的自律意识和素质修养，就会有很好的外在品质，品质优秀的人，气质会很好，一个有着良好气质的人，自然会有人格魅力。律己力是人与动物的根本区别之一。律己力也是成熟与否的重要标志。所以，我们要用远大理想来控制自己内在的冲动。能律己，才能获得真正的自由，能律己，才能获得最大的成功。

要通过各种反馈(做自己的有心人)，敏锐地发现自己弱点、劣势，进行自我教育与调整，不进则退。要学会用望远镜看人，用显微镜看自己。天不言自高，地不言自厚。谦受益，

满招损。律己严，待人宽。以秋气律己，以春风迎人。

感激家人，因为他们总是在默默地支持着我们。感激朋友，他们总是在我们需要时伸出援助之手。感激同事，有了他们的帮助和支持，我们才能不断提高。感激对手，有了他们的竞争，激励我们不敢停歇、不断进步我们感谢世间万物，是世界给了我们施展才华的舞台，让我们的人生价值得以实现。

感恩心态是你事业途中的加油站。在世界上任何事物都是相辅相成、相互作用的。凡事盛过则亏，亏过则盛。只有知道感恩的人，你所做的一切才会得到社会的认可。

幼儿教师心态心得体会篇三

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来的快乐，生活带来的快乐，工作带来的快乐。学会享受生命的过程，每一天的生活才会多姿多姿！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！

幼儿教师心态心得体会篇四

1、平常心——对四周所发生的事情的一种心态。是具备一定修养才可经常持有的，它属于维系终身的“处世哲学”。说到底，不过是我们日常生活中处理四周事情的一种心态。平常心应该是一种“无为、无争、满足”等观念的汇合而已。

人都不免会流于世俗，关键在于，是否能够时时自省，不丧失自我的真性。当代有一种拜金主义，以金钱来衡量一切。似乎除了金钱之外，就再也没有什么东西作为判定价值的标准了。如此一来，多年形成的道德和价值观即随之发生了变化。大多数人处在迷茫、徘徊的犹豫状态中，或愤世嫉俗，怨气冲天；或怨天尤人，消极沉沦。因此，无论对待什么事，要始终保持平常心，就会躲过“名利之剑”的伤害。

真正领悟“平常心”的意义并以此为人生准则，从中获取无穷的满足和欢乐，做一个永远幸福的人。

2、成败之心：人生不可能永远成功，也不可能没有失败，我们不能由于一时的偶有所成就沾沾自喜、自得忘形，也不能由于遭受一两次失败就没精打采、意志消沉。假如时刻怀着“成亦欣然败亦喜”的心态，我们就会活得更理智、更潇洒！

战胜自己才是真正的胜利。成功和失败是一对孪生子。

跌倒后能爬起来，就是成功。（没有失败过的人是了不得的人，然而能从其失败站起来的人，就更加了不起。）

自生自化，与人无争。（物极必反，势强必弱，这是自然的现象。知强而守弱，以柔弱胜刚强，概括了老子的人生哲学。他主张柔弱，并非追求柔弱本身，柔弱是其手段，刚强生存才是其目的。所谓“守弱就叫刚强”便是。老子说，“事物发展到极壮极盛之地，接下来就是朽迈了。”又说：“知道刚强的好处，而宁愿处于雌伏柔弱的地位，这样，才可以作为天下的溪壑，使众流汇注。”老子还说，要想收缩，必先使它扩张；而欲削弱它，必先使它刚强；将要废黜它，必定先是提取它；将要夺取它，必定先给予它。“回根曰静”。静就是顺任自然而无为，就是浑然不专心机，与万物一统，自生自化，由于不争，也没有人能争得过。）

一只巴掌拍不响。（高僧自隐给___说，要他们“听听一只手的声音。”说明干任何事不能只为自己的利益，要使双方获利为宗旨。）

不为利益所驱，寻求生命自由。（荀子说，天表现着它的光明，地表现着它的广阔。人只有效法天地的纯正，加强心性的培养，才能明察时势，才能立身明道，把握自己的命运。）

穷则独善其身，自得其乐。（只要留意个人的道德修养，培养自我高尚的人格，那么无论事态怎样，都可以获得生活的圆满。）

诚至之心定可得到回报。（我们的生命本能本身永远不能创造奇迹，所以感动天地者乃在于生命的精神，在于心灵的至诚至信。对于人们来说，诚信本身就是一个关口。这需要抛弃很多常的规矩，需要精神的丰厚和心底意志的气力。）

无为而不为。（并不是一味消极退避自然，而是与所有万物相联系，即万物皆备于我。）

3、贫富之心：人生本应无悲伤，满足者常乐，虽贫犹富。若保持自我的真性，不陷于贪欲和争斗，对于一个悟得平常心的人来说，即是正确而明智的抉择。

不可做金钱的奴隶。（假如为了达到某个目的就不择手段，怀着不纯正的动机来做事，必然不能得到好的结果。不管何时、何地都秉持一颗善良的心做事，即使没有得到令人满意的结果，可是也尽不会后悔。金钱只是维持生活的手段，而非目的。）

保持清静心态，不被物欲所困。（保持自我真性，不陷于贪欲和相争，或许分歧时宜，但为明智之举。《淮南子》中的因祸得福，道出了事物的相互转化之道。要求得心理___，得快乐时不自得，失运时不悲观，才称得起驾驭了生活的聪明。处于祸时不惊恐，处于福时不自得，这种因自然物理转化而得出的处世之道，即使在现代社会也是鉴戒的。）

满足人虽贫而富。（别人骑马我骑驴，仔细思量不如；回首看见推车者，比上不足比下余。）

凡事不可过度强求。（庄子说：“我们都太拘于常理。”所谓常理，是太拘于名、智之见和人世的俗论。古人说得好，不要改变所受的使命，不要强求事情的成功，过度就是“溢”，而“溢”是分歧于处世也不适于自处的。）

理想不应于物欲相等。（人必须在现实中实现自己的欲求，但人的道德修养和追求应超越于物质欲看之上。要在欲看的___中坚守住自己的节操，进而一如既往地追求更高的生活目标。）

不要做物质承德奴隶。

物之贵贱在于人的分别心。东西的价值是取决于见到它的人之判定，而不是取决于东西自己本身。歌德曾说：“以功利

的眼光往看整个世界，没有任何东西是珍贵的。”森鸥文在《兴津弥五右卫门》中：“凡事以功利之念来待的话，世上就没有值得尊崇的物体了。”不能正确对待金钱与物质关系，它们就会成为腐蚀我们身心的魔物。）

智者会把贫富视为幸运。

人生本应无悲伤。（人往往是受外界气力的影响而自寻烦恼。）

正确把握理智与欲看的分寸。

4、淡薄之心：伴随名利而来的决不是安详和自由，而是无尽的辛劳与烦恼。只要以一颗平常心来对待利害得失，无论事态如何演变，都不能使人心灵遭受伤害。

感悟人生，创造生命的逍遥自由。不满足的心永远无法满足。生命不该为荣禄所羁。名利眼前，平心静气以待之。摆脱物我对立，寻求超脱人生。珍惜生命，坦然处世。

淡泊自尊，但求发展。淡化名利，保持虚静心灵。看重名利只会使你一生更辛劳。命运眼前不可消极沉沦。真才实学是立身之本。仁意应是人生真谛。阿谀奉承是甜蜜的毒药。

5、幸福之心：幸福决不能以金钱和物质为标准，善良、正直和爱心才是真正幸福的源泉。

善良的人永远幸福。沟通人间真情。忘却烦恼是一种幸福。（人生感悟）唯人生是最值得兴奋的。兼顾家庭工作二者的关系。信赖是幸福源泉。醒生梦死不能算为一种境界。

6、宁静之心：顺其自然，即可得宁静，宁静而致远。现实之中能够超越纯功利的追求，在杂乱中求静，繁纷中求无，乃是人的纯朴精神的真实体现。

平常心即是道。人生如梦，亦真亦假。超然物外，顺应自然。不可迷失真实的自我。追求真而自然的品格。以美丽的心情往工作。不沉迷于乐，不沉溺于哀。安之进命，不为环境所羈。忙碌不堪即是毁灭自我。精神生活重于一切。

7、仁爱之心：仁爱是人心的要点，也是成就事业的基础，无论何时何地，只要怀仁爱之心，推仁爱之举，就会不惑不惧，进进大道。

永葆善良之心爱人。积极进世，力求圆满人生。一心向上，使生命不断创新。仁爱之心是成就事业的基础。以善的气力往克服现实中的恶。正确处理感情与理智的关系。和善之家必有余庆。人与人应和乐相生。

8、忍辱之心：人生有限，苦难甚多，但应始终保持坚忍、自制的精神和战胜苦难的勇气，进而达到心灵的谐和与人格的伟大。

坦荡面对现实。德性高尚的人永不自卑。君子落魄，依然发奋图强。尝尽人间苦处，才不枉“走一遭”。苦难中追求____与伟大人格。对待非议，置若罔闻。难得糊涂，糊涂难得。以忍息怒，宽大为怀。

9、生死之心：人生在世，当安时处顺，视生死为自然，不为哀乐相困，不为外物所役。如此，生和死，就没有什么值得深究的。

别做怕死而忘了活着的人。生与死是两种不同的精神境界。死如新陈代谢，旧往新来。从希奇的死亡到美丽的死亡。视死亡为一种积极的动力。要和死神争时间不胜败。既不贪生又不怕死，才是真正的生命观。生死无常事，理智而待之。如何看待死亡是对生命的态度。活得有价值死才有意义。

幼儿教师心态心得体会篇五

通过这次培训学习，我深有感触，短短四天的“员工素质”培训学习已经结束。这个培训班是我思想系统化和深入化的过程。它使我提高思想认识水平，提高实践水平的一个重要途径。使我在不断学习理论知识中找准前进的方向。此次培训班的课程很丰富，有心理学、服务礼仪、沟通技巧、团队的凝聚力等课程。作为客运站的一名员工，我会牢记自己的工作职责，不辱使命。勤奋严谨，求真务实。认真学习客运行业的服务质量和规章制度。努力提高自己的业务水平和自身的综合素质。首先要从服务上完善自己，体现出旅客就是上帝，做到与旅客交流时，保持面带微笑，目光注视旅客，让旅客感到我们的诚意。所以我们在接待旅客时应热情周到，和睦友善的为旅客服务，耐心解答旅客的询问。不得对旅客的态度生硬、冷淡、表现出不耐心、搪塞、敷衍的心态。不管旅客再怎么蛮不讲理我们都要面带微笑，不能把情绪带到工作中，要有一种阳光心态□xx老师说：“良好的心理素质是最好的沟通条件”。当你生气的时候你只要记住一句话就行了，那就是：“不是我没气生，我就是不生气”。这几天在工作中，我时常把这几句话记在心中，因为老师讲：你开心时，花儿会开！你不开心时，花儿还是一样会开！只要你心情不好或是倒霉的时候，心里就想着有人比你还倒霉，比你更糟糕，这样或许心里会平静很多，这就需要我们有一种阳光心态。我觉得“要想别人善待自己，首先是自己善待别人”，与旅客之间也是如此。其次我们要善学。读书离不开思考，思考促进能力提高。古人讲“吾日三省吾身”，“学而不思则惛，思而不学则殆”，说的就是这个道理。要有良好的学习习惯和学风，善于在学习立场、观点、方法上下功夫，这样才能取得事半功倍的效果。要善于挤时间和利用业余时间学习，现在有的员工抱怨工作太忙，没有时间学习，可是却把大量的业余时间都用在了应酬、赴饭局、打麻将、聊天上，时间就这样白白溜走了。殊不知，放松和放弃学习，这是人生最可怕的浪费。正如心理学xx老师说的我们每个人

生活在这个世界上最多也只有29200天，为什么我们不能趁活着的时候好好来把握和珍惜呢？我们要懂得感恩，感恩公司领导给我们这样的学习机会，要把学到的理论知识结合实际运用到工作中去。最后我们还要苦学。学如逆水行舟，不进则退。学习不是一朝一夕的事情，不能浅尝辄止，不能学到一点东西就满足了，贵在持之以恒。要记住当我们知识越来越多的时候，就越知道自己有多渺小。

作为客运站的一名员工，我深感惭愧，同时更觉得责任重大。我想我们不能有任何懈怠，必须付出更艰苦的努力。对待企业我们要忠诚，对待工作我们要勤奋，对待自己我们要严格，只要我们共同努力，团结一心，我相信我们亨运xx公司的明天将是更加美好的！因为我们是一个充满活力，充满激情，富有凝聚力的团队。

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，是做好一切工作的美好开端。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。

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 and 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。

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。