

# 幼儿园小班音乐爱上幼儿园教案(优秀7篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

## 员工心态培训心得体会篇一

一个人要想成就一番事业，首先必须树立成就心态，也就是说敢于立志；敢于梦想的积极心态，是一切事业成功的基本心态，每个人都有属于自己的梦想，梦想是深藏在我们内心深处最深切的渴望，是一种强烈的欲望，它能激发我们潜意识中所有的潜能，去寻找梦想；确定梦想。为了梦想努力向前，最终要让自己梦想成真。

做事业让我们每一个人在刚刚开始就已成为一名独立老板，我们是在做事业；我们都是自己的老板，那么当老板就必须要有个当老板的心态，要给自己定位；要从内心认定自己我是一个老板，然后从仪表；气质；言谈举止；交际礼仪，能力以及学问见识等方面去提高自己，塑造自己最终成就自己。

我们要有进取心；成就感和向上的力量，并不断的修正自己；改变自己；造就自己，提高自信与勇气，树立自己的目标，按照自己的目标一步一步的前进直到成功。

二；学习心态 {开启成功之门的金钥匙}

活到老学到老，这是老祖宗流传下来的但又有多少人做到了呢？

隔行如隔山，如果我们没有一个空杯的心态，不能接受人家

的建议，不能从零开始学的话，将会走很多弯路。

每个行业的学习都包括五个方面的知识：

1：行业专业知识2：演讲学3：公关交际学4：心理学5：管理学

我们会认识来自全国各地五湖四海的朋友，在他们真诚的交流中得到提升，也在这短短的时间中得到四大财富：知识财富；健康财富；朋友财富；物质财富的大丰收。

我们提升自己的交际能力，学会与人沟通和交流，以及锻炼了我们的口才，而心理学更教会了我们如何去察言观色。俗话说：知己知彼百战百胜，更重要的一点是通过管理学，我们懂得了怎样去理财，如何去回避风险。

俗话说：创业容易守业难，大家都知道在传统行业里，只要有钱就可以开个店铺，小饭店之类的没有什么难的，而这些都是守株待兔式的，守株待兔的故事的大家都应该知道的，而今天我们的这个行业就与传统行业不一样，它让我们纺织一张商业网，让自己投入到人的海洋里，去和千千万万个陌生的面孔打交道，首先你得让人接受你，欣赏你，相信你，把自己实实在在的销售出去，让别人认可你，要做到我为人人，人人为我。

三；付出心态 {征服生存环境的唯一诀窍}

我们学到了其他公司的文化，她们运用的黄金法则和乐施精神，也非常的适合我们来运用 黄金法则就是：你想要别人怎样对你，你也要怎样对别人。

乐施精神： 不求回报的帮助别人。

有付出就有回报，但不付出就绝对没有回报。

提起付出心态，我就想起了一句格言“受得苦中苦，方为人上人”这句格言虽然是激励人艰苦奋斗奋发向上的，但语意之间因为包含了付出的意思。“受得苦中苦”实际上就是一种不平凡的付出，它的动机还是为了自己“成为人上人”。

如果每个人都有只考虑自己的得失，不具备为大家服务的胸襟，那么我们的事业恐怕都很难做得下去了。

只有付出了，才会有回报的机会。

#### 四；宽容心态 {宽容心态是梳理人际障碍的润滑剂}

宽容不仅是人与人交往的一种艺术，也是立身处世的一种态度，更是一种人格的涵养。要想成就一番事业，首先要把握人群这个最敏感，最广阔的成就支点，别无选择的去和人打交道，人是万物之灵，是地球上最高级的同时也是最复杂的生物，但不管他是怎么样的人，只要他不是白痴或精神病患者，都无一例外希望得到赞美；受到尊重，尤其是在言行出现失误时渴求得到理解和宽容。

不少人认为赞美别人，尊重别人就会贬低自己，一旦理解和宽容了别人就会委屈了自己，这种心态叫做断路心态，是断我们自己人际沟通之路。

我们在创业中，总是遇到一些意见与我们不同的人，有的朋友总是喜欢跟人争论，就算争论的问题道理是在我们这边，但如果你得理不饶人，争来争去就会把很多朋友给争跑了，虽然你赢得了争论却失去了事业上的伙伴。

人都有一个通病，你如果把她说的话先来一个“对”一个“好”他一般都会投桃报李地耐心的听你的意见，我们在把谈话中的“你”字换成“我们”他就会觉得你是和他站在一起的，那他就更容易接受你的意见了。

“小不忍则乱大谋”要想成就一番的事业，都必须将对人的耐性来一次挑战和磨练，要学会换位思考，任何事先站在别人的角度想一下，你就会理解别人从而体谅别人，“事上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨”你理解别人的苦衷，也就掌握了别人的心理，那么问题解决起来也就容易多了，俗话说：宰相肚里能撑船，反过来看，肚子里容不得事的人绝对当不了宰相干不了大事。

说到这里我想告诉大家，每个人都可以选择生活在天堂还是地狱，而胸怀宽广具备宽容的心态，就会使你永在天堂，宽容的心态还会带来意想不到的收获。

赞美使人成功，何况人都有一个共识，每个人在有过失的时候，最渴望的是得到宽容和理解，人心都是肉长的，一个人如果预计要受到处罚反而得到了尊重，感激和歉意便会油然而生，并会想方设法去报答。

## 五;平常心 {失败与成功的平衡器}

古今中外从事各种不同事业的成功人士都有一种共同点，那就是不管他们事业遭受挫折处于低谷，还是攀上了成功顶峰的时候，他们始终都能够保持那种内在的东西，它就是我现在要说的平常心。

所谓平常心：是指一个人在看待某件事或自己的人生时所取得的一种得不喜，失不忧；成不骄；败不馁，不偏不倚；不懈不满的镇定和正常的心理状态。

成功和失败最大的区别在于想法和心态，如果我们在待人接物时多一点平常心，对领导对那些在社会上有头有脸的人不要那么加倍热情，对那些普通老百姓或层次比我们低的人不要爱理不理，如果我们对待什么层次的人都一视同仁，真诚的和对方交往的话，我们就一定能赢得别人的好感和尊重。

有些朋友在遭受挫折和失败之时心灰意冷垂头丧气，而一旦获得成功又会手舞足蹈欣喜若狂，这其实都是因为对事情缺乏平常心。如果我们能够调整好自己的平常心，展现出自己的真我风采，我们的事业才会出人意料地取得可喜的成功，我们做体系讲究的是脚踏实地循序渐进。

一个人如果放任自己十年，就会将自信；耐力；韧性和毅力全部消磨掉，这样的人绝对未老先衰，人一生虽有几万天但真正重要的只有一天，那就是今天。今天必须总结昨天的经验，今天必须计划明天的发展，今天更要必须完成今天应该完成的一切，否则“少壮不努力，老大徒伤悲”。就一定会成为你一生的写照。

我们把每一次的机会都当成最后一次机会去珍惜；去努力。

我想大家一定听说过《范进中举》的故事吧？他考了一辈子都盼望能榜上有名，可是最后真的中举了却高兴的疯了，这种不具备平常心导致的悲剧真是令人可笑又可悲，这个故事值得我们深思，也就是告诉我们必须规范好自己的心态，一旦拥有成功时要用平常心去对待某种人和某些事情，从而走上更高的平台，创造人生辉煌。

## 六；乐观心态 《一切成功者的共同性格》

一个具备平常心能够坦然面对挫折与失败的人，往往是因为他们对事物能有一个正确的看法，他们豁达的性格其实正是一种乐观的心态。

在现实生活中，我们经常发现这样的现象，每当我们遇到一件事情，如果我们充满乐观与热情，这个事情就会向好的方向发展，而一旦我们觉得悲观失望尽往坏处想，事情也会越变越糟糕。

## 《生产鞋子的公司老板如何打开非洲市场》

他先后派了两名业务员去非洲考察市场。

第一位业务员是位心态很消极的人，平时做事一点激情都没有，按部就班的做事。他去到非洲后看见当地人都不穿鞋子，发了个电报给他的老板，电报是这样写的：老板，我们的鞋子在非洲是没有市场的，因为非洲人不穿鞋子。

面对一种相同的事物，因为心态不同就会产生完全不同的结果，乐观的心态带来了积极的行动，而悲观的心态只会导致消极的思想，使你陷入困境。

乐观是选取者的驱动器，悲观则是沉溺者的摄魂铃，其实我们也面临两种选择，而生活的态度就是一切，如果让我选择，我一定选择前者。

七;自律心态 《人格魅力的包装师.》

自律心态是人格魅力的包装师，它能使人自强而后产生自信，每个人的心灵深处都有深藏着被自己的虚荣心;好胜心;要强心捂来捂去捂得发了霉不敢为别人所知的东西，这些东西你原本以为会完全忘记了，却因为在生活中的某一次;某一件事或某个人的出现或发生让你突然感到坐立不安，羞愧难当甚至无地自容，一种深深的懊悔油然而生，你会觉得只有勇敢的面对自己的过失和卑微，只有严厉的考问自己的灵魂，你才会得到心灵安宁，才有勇气面对未来的生活，这说明人原本是有自审;自省;自觉和自我调试的能力的，这种能力可以总括为自律的能力。

所以首先必须自律;自强;自信。没有自律难以达到自强，没有自强难以产生自信，而一个人没有自信你的品质就不会优秀，气质就更不会美好了。

那么我们应从哪些方面调整呢?首先我们应该端正自己的仪表。

我们的事业体现的是后期效应，但我们既然干的是一桩老板的事业，那么就必须以老板的形象来塑造自己。外在的仪表虽然不能看出一个人的人品，但却绝对可以体现出一个人的层次，让人感觉到我们的真诚和实在，一个人的精神面貌不但要有外在美而更要内在美，如果光有一个光鲜的外表，而不注意内在品质的提升，你的外表就会成为无根过对，无水之花绝对保持不了多久，而且你的人也会缺乏一种应有的气质。

中国人在总结自己行为时，总喜欢用酒色财气四个字来分析，而我们行驶自律应从各个方面入手，酒这个东西我不否认适量而饮，不但可以舒筋活血还可以活跃气氛，但当你满嘴酒气去跟别人谈话时，不但惹人厌恶，而且别人肯定不会把你的话当真，喝酒误事是不容置疑的，对于色中国有句古话叫“不要江山爱美人”，听起来似乎多情浪漫，但也启示我们，爱美人就会丢了江山，沉迷于色就会荒废带来。

至于有了财，能干的事情更多，也就更应该规范好自己的行为，我们如果在很高雅很上档次的场合满嘴脏话，随地吐痰，就会令人瞧不起，人家一定会挖苦你是个没有素质的暴发户。至于气，有喜气有怒气，有喜气只要不得得意忘形就行了，而一旦产生了怒气，就会因一时冲动而干出傻事，一个人的行为因为缺乏自律而导致的后果，往往会造成永远都无法弥补的损失，所以我们要用远大的理想来控制自己的内在冲动，能自律才能取得更大的成功，律己才是通向幸福的康庄大道。

感恩心态是一条倍增生命价值的心路，是指对自己有过恩惠或帮助自己和事物所产生的感激。

感恩心态 能为我们事业的发展提供动力，如果说各种心态构建一辆奔向成功的汽车，那么成就心态是发动机，宽容心态是化油器，付出心态是车轮，而感恩心态就是注入邮箱的汽油。如果还有朋友在问自己的人生为什么一定要奋斗的话，那么我可以告诉你，明白了感恩心态，将会使你明白人生奋

斗的理由。

在中国没有感恩节，但我们中国人对于感恩的态度 却绝不比外国人逊色。在生活中我们常把那“受人滴水之恩必将涌泉相报”，当成一条高尚的首先标准，所以我们要学会感恩。

1. 首先要感恩父母，是他们给了我生命，并把我抚养成人，朋友们，在我们“呱呱”落地之后，我们父母所付出的艰辛简直是无法计算的。在我们是婴儿刚刚脱离母体就哭个不停。我们的每一个哭声都饱含苛求和索取，父母的心血就开始一点一滴地花费在我们身上，在我们成年之前，我们的每一个要求都几乎成了主人对仆人下达的命令。我们的每一声咳嗽，都将扰乱父母几天几夜的安宁，我们的每一次摔倒，都会使父母大惊失色，而我们的每一顿饮食，都可能让父母用尽心机，绞尽脑汁。总之，在我们成长岁月中，我们的点点滴滴都饱含着父母的疼爱 and 牵挂。

说了这么多，实际上还得让我们自己领悟，知道感恩的人你的一切也自然会得到社会的公认。实践告诉我们，一个越是谦虚的人他成长就越快，他的成就也就越大。

无论我们从事哪种行业，都离不开这八大心态，只有好好理解它并好好运用它，我们才能每天开心快乐地做好每一件事，也只有这样成功才会伴随我们，财神爷永远光顾笑脸人。

## 员工心态培训心得体会篇二

阳光心态心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的阳光心态心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【阳光心态心得体会精品5篇】，供你选择借鉴。

《阳光心态》告诉我们要不断“充电”，用知识医治我们

的“精神缺憾”。知识改变命运，知识就是力量。有了知识，视野宽阔、境界高尚。站得高、看的远。凡事能够一分为二的分析判断、审时度势的冷静思考、客观全面的处置。

《阳光心态》告诉我们要不断“修身”，用真理清除我们的“内部垃圾”。完善自我、重塑自我、挑战自我、战胜自我就是“修身”的过程。古人言：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”“积沙成塔、积水成渊。”不断清除污垢，就会不断向好的方向发展。

《阳光心态》告诉我们要不断“实践”，用正义优化我们的“系统结构”。明确什么是真、善、美，明确什么是假、恶、丑之后，经常弘扬前者、抑制后者，就会不断的使自己的人生观、价值观、世界观发生深刻的变化，不断成为一个高尚的人。

总之，《阳光心态》就是告诉我们，保持健康健康向上的心态，用阳光心态去看待事物、认识事物、处理事物。在人生的历程中，善待别人也是善待自己，善待别人才能更好的善待自己。把阳光洒向世界的每一个角落，让阳光普照世界的每一个角落。

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，让自己的能力与欲望匹配。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。

“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，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！

尊敬的各位领导：

首先感谢公司领导给我这次培训的机会，经过这次阳光心态培训我学到了很多知识，如何做人、做事等，但最重要的是在遇到任何困难和挫折面前，保持阳光、乐观的态度才是最重要。

做任何的事情，心态决定着成功和失败，就象自己现在的角色一样，什么样的心情决定什么样的事。

鼓舞可以激发热情。当员工做错了什么，店长要做的不只是喝斥

员工，还要鼓舞员工。在平时的工作中店长随时可以鼓舞员工，一个人无论他是领导还是员工都会有自己的闪光点，在平时的工作中店长随时可以鼓舞员工这是喝采的方式。热情=现金与喝采。所谓三个臭皮匠顶上一个诸葛亮，在工作中要互相鼓励互相扶持这样才能达到共好。

一、 学习到哪几点？

1、想让别人怎么跟你讲话，你就先怎么跟别人讲话，站在别人的立场上去讲话，同流才能交流。

- 2、定下心来去工作，不浮躁。
- 3、遇到问题先找自己的原因，坚持每天进步一点点。
- 4、保持坚持的态度，相信坚持的力量。

二、结合以上几点，在以后的工作中我将有什么改进？

- 1、做为一个销售人员，学会与人交流至关重要。通过此次培训，我将在每天和客户电话沟通时，多站在客户的立场上考虑问题，在市场的大环境下引导客户，积极推销我们的棉花，积极做好销售，做好服务工作。
- 2、在销售部门工作，业务量和工作量很大，有时做不好或者当工作越积越多的时候难免浮躁和产生很强的比较心理，易好高骛远。在以后的工作中，我要努力让自己定下心来，戒浮躁，踏踏实实的做好自己的工作。
- 3、我是刚毕业两年的大学生，进入公司工作才仅仅两年，有些业务还不熟练，难免犯错误和遇到困难，遇事要先找自己的原因，然后从自身一点点改正，一点点进步。
- 4、在以后的工作中，定下心来，不浮躁，不好高骛远，保持积极的心态，相信坚持的力量，专心做好自己的工作。

公司人力资源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，由主持人易任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，不找任何借口。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。

好的心态，表现出一种生命力，一种自信和健康的精神风貌，在这个意义上，心态即精神状态，精神支撑。因而，坚持良好的心态对于一个人的健康成长就显得具有不可低估的作用。

我从《阳光心态》中看到的是一个知足、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。具备阳光心态能够使人深刻而不浮躁，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我的心态，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，经过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

当今社会有种怪现象：我们的财富在增加，但满意感在下降；我们拥有的财富越来越多，可是欢乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，可是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，可是真诚的朋友越来越少；房子越来越大，里边的人越来越少；精美的房子越来越多，破碎的家庭也越来越多；道路越来越宽，但我们的视野越来越窄；楼房越来越高，但我们的心胸越来越窄；我们渴望了解外星人，却不想了解身边的人。

我们能够参与的活动越来越多，可是享受的欢乐越来越少；我们的支出在增加，可是我们的获得在减少；我们的药物在增加，可是我们的健康水平在下降；我们的收入在增加，可是我们的道德水平在下降；我们的自由在增加，可是我们的空间在减少。

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，没有本事自我

购买住房，长期野外工作健康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，先进评比没有份，自我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，如能持进取心态，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，心境舒畅。

是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心境才能欣赏好风光。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进取的价值观，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，请先照亮自我；要想照亮自我，首先要照亮自我的内心。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，最终影响社会。

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。幸福由自我思想、心态而决定，我们的心能够造“欢乐的天使”，也能够造“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欢乐的天使，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欢乐的天使就在制造“愉快”怎样才能把别人变成欢乐的天使呢要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

我们享受生活，要建立进取的心态。进取的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地理解挑战和应付麻烦。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\_\_。这不以人的意志为转移。

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。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来

必须会更完美。

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，养自我；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。

也许，在茫茫的黑暗中探索的人期望听到雷声、看到闪电、但我相信更多的人在更多的时间需要的是阳光。

## 员工心态培训心得体会篇三

可想而知是心态出了问题。在这个“物欲横流”的社会。一些人对物质的追求很高，总想跟别人比，总想开轿车，住洋房，穿名牌，买一件衣服不上个千，总觉得心里别扭。但说实话，真正得到了这些，人就能快乐了吗?!不管多富有，一次也不能吃两三餐，一晚也不能同时睡几张床啊!若是心态出了问题，那就得调整好心态，要明白好心情才能欣赏好风光。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。

那什么是阳光心态呢?在我看来，知足、感恩、乐观开朗的心态，就是一种阳光心态。总之，阳光心态是一种健康的心态，只要具备了阳光心态就可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，对于我们日常生活中，经常遇到各种麻烦和困扰，若能持阳光心态，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，从而工作顺利，心情舒畅。如果不能持阳光心态，只会越想越气，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，进而使自己的人品大为降格，人际关系受损。但事后冷静下来想想，为了一点小事，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。这时，我们就要调整好心态，建立积极的心态，这样就能从正面看问题，乐观地对待人生。

总之，每个人的人生旅途不可能是一帆风顺的，尽管“人生不如意十有八九”，但我们应用阳光心态去享受生活，发现生活中的美。其实生活中并不缺少美，缺少的是发现美。同时要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。再者，我们应用阳光心态去享受生活，学会放下。学会谅解、宽容。时刻提醒自己：不原谅别人，等于给了别人持续伤害自己的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

只要拥有“阳光心态”，我相信我们一定能超然、洒脱地生活，对生活中的万事万物虽有缺陷，但总能发现它的长处和美丽，正如人们常说的：“尺有所短，寸有所长”、“人无完人”、“麻雀虽小，五脏俱全”；若能这样，就会带有好的心情去享受人生，过上阳光般灿烂的生活，从而拥有阳光般的笑容和阳光般的人生！若人人都能拥有阳光心态，我坚信世界将变成美好的人间。

## 员工心态培训心得体会篇四

偶然之际拜读了美国作家拿破仑·希尔的《成功是一种心态》这本书，给我的启发和感慨颇多。

书中写到：我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，这个法宝的两面分别装饰着四个不同的，一面是“积极心态”，另一面是“消极心态”。成功是一种心态。面对同样的问题，心态不同往往会产生两种迥然不同的结果。比如面对同样的

挫折，积极心态可以产生“柳暗花明又一村”的美好风景；而消极心态则可能让人陷入“喝凉水都塞牙”的境地。

一个积极心态者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所希望。事实也证明，当你向美好的一面看时，你便有可能成功。一个消极心态的人，纵然嘴中天天念叨着成功，但其心态低沉，他就不能成功。因为他不愿付诸行动，也不知怎么行动，他没有目标。因为消极的心态深藏在他的潜意识里，这直接影响他的成功。虽然他想去克服，但又下不了决心去克服，于是他的生命里就永远不由自主呈现这种状态。

现实中我们常会遇到这样的事：面对半杯水，心态不好的人悲观地说：唉，我只剩下半杯水了；心态好的人则高兴的说：呵，我还有半杯水呢。前者对人生悲观、得过且过，这些人认为人生如钟，往复于一圈又一圈的循环，痛苦而又厌倦。“不求有功，但求无过”是他们人生的信条；后者对人生乐观，积极向上，这些人对工作、对生活都非常认真和负责，遇到任何事都会积极进取、排除万难，直至成功。因此，心态是成功的关键，同样的事情，抱着什么样的态度去看待和做，其结果是完全不同的。

成功源于积极的心态。但我们在日常工作中往往存在着诸多困难和压力。是抱着消极的心态怨天尤人、得过且过，还是拥有积极的心态迎难而上、克难攻坚？这是对我们每个人的锻炼和考验。

当摆正了自己的心态，那么以积极的心态立即行动吧。“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”。当然，成功也并不是指每个人都功成名就、金榜题名。成功是一种心态，只要自己曾用汗水浇灌了时间，用血水滋润了心田，用泪水湿润了

生命，已然这就已经成功。每天都完善自己，哪怕只有一点点的小进步，每天都挑战自己，超越自我，换句话说，每一天只要努力，就是成功。

总之，读完这本书最大的心得就是：在平时工作中，不管做任何事，都应该把心态回归到零，始终抱着学习的态度，将每次任务都视为一个新的开始，一段新的历程。只要我们摆正心态，积极面对一切，我们就会做得更好，更仔细，这是一份责任，更是一份荣誉。让我们一同携手在自己的工作中多一份好心态，多一份责任，多一份敬业，从现在做起。好心态，成功的起点。

## 员工心态培训心得体会篇五

### 一、强烈的企图心(人生需要目标)

我理解为人要有自己明确的生活工作目标，我们的行为都是以此为导向的。我们在工作中应设定明确的具体的工作目标，只有具体的符合实际的工作目标，才能确定具体的工作内容，我们的工作才会有明确的目的性；工作才会有动力。作为门店应确定销售目标(最关键的)，销售是谋取利润的基础，开店是用来赚钱的，盈利是门店生存的意义。我们只有根据门店的实际情况具体分析，制定想要达成的销售目标，找出达成目标的方法、手段，才能进行实施，目标方能达成。

### 二、生命的质量取决于你的心态

心态改变，命运就会改变。心态也就是对生活，工作等的态度。积极的心态能带动周边的人，积极快乐是可以传染的。作为一名值班经理，要想每个员工都能积极热情地工作，那么就需要一名积极热情的人，用心对人、用心做事，才能带动大家，方能赢得大家的信赖，工作才能顺畅的进行。也就是说一名值班经理要有感染力，要身体力行的带动员工进行工作。

### 三、热爱学习，更新知识

这是信息、知识竞争的时代，要想赢得员工的信赖与支持，仅有积极的心态是不够的，还需要渊博的知识。这个竞争的社会，不进步就等于倒退，不热爱学习，将会被淘汰，在今后的生活中，要不断的学习，充实自己。

### 四、主动出击，坚持不懈，绝不放弃

在我们的生活工作中，一定会遇到很多难题，很多的挫折，在这个时代会有危机，会有潜在的威胁，这就需要有敏锐的洞察力，面对困难主动出击，坚持不懈，直至攻克难关。在这个时代不能做到主动出击，那么就有可能被对手击垮。在工作中一定要有这种精神面，决不放弃。

通过这次培训，让我联想到了——职业化团队。我们所有的漱玉平民人，应该有共同的奋斗目标，应有为此目标坚持不懈努力的力量，要成为一支职业化团队，我们的力量将是无穷的！可是我们现在做到了吗？我们每个人都有这份力量吗？这是我们需要思考解决的问题。让所有人看到自己的希望，让每个人的个人理想得以实现，那么我们漱玉平民的宏伟目标将会实现！因为每个人都渴望美好的生活，都希望自己能走得更更高，走得更远。我会在今后的工作中尽我所能努力打造门店的职业化团队，我将尽我所能完成每位员工的理想，为完成公司的目标贡献我的力量！相信自己，相信我们，相信我们漱玉平民一定会打造成中国医药行业的航母！