

最新心态收获分享 心态心得体会(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心态收获分享篇一

紧张的早晨，繁忙的白天，不眠的夜晚，人们常常这样形容教师的生活，正如一首歌中唱的那样：“静静的深夜，群星在闪耀，老师的窗前，彻夜明亮”。很难把教师与阳光、幸福联系在一起，可是当参加了学校2月19日组织召开的“塑阳光心态 做幸福教师”动员大会后，使自己豁然开朗。这次学习荡涤了自己的灵魂，提升了自己的教育思想，增强了自己的教育责任感和上进心，使自己真切的感悟到要成为一名幸福的教师也要拥有阳光般的心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，拥有阳光的心态，我们才会拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。

教师整天与学生、上课、作业、批改、辅导打交道，有时想想确实很枯燥乏味，这时就需要我们从这些琐碎的事情中去寻找快乐，用心做好每天教学工作中的每一件小事。“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡”，作为我们老师要多与学生交流沟通，那些不经意间的小事，或许是老师的一个举动、一个亲切的眼神、一句鼓励的话语、一个宽容的微笑等都可能激起学生学习的兴趣和上进心，战胜困难的决心。当工作忙得头昏脑胀时，只要走进课堂，看着学生一双双求知的眼睛，能全身心投入教学，真是一种快乐的享受，是一种幸福；当一节课从头到尾上得很顺利，学生配合得很好，而且有些学生还想到了你没想到的方法，这样的课上下下来也是一种享受，它会让我盼望着去上下

一节课;当批作业时,发现很多学生已经能很好地把上课所讲的知识用于解决实际问题,解题的准确度又高,批这样的作业真是一种快乐的享受;当一位学生从原来有问题不问,现在却能来问问题时,也是一种快乐的享受;当一位学生由原来不认真听课,到现在能认真听课,也是一种快乐因此,让我们投入的做好每一件小事吧。当面对教学成绩不满意时,不去找借口,应从自身的课堂效率、教材的研读、学情的分析、学案的设计上找原因,不应借口学生笨,基础差而推托责任;人有了借口再去做事,遇到困难就不会绞尽脑汁的想办法,会用借口心安理得地安慰自己:反正做不好也正常。有了借口就不会做好每一件小事,因此,应大声对借口说“不”,要说:好的,我可以,我会马上去做,尽力而为。

拥有阳光心态的人,就象太阳,照到哪里哪里亮。只要我们把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来,就会让自己处于积极的状态中,拥有阳光般的心态。比如说,我们现在不高兴了,我们就想办法让自己高兴起来,就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来,就能自如地把它调动出来,能做到这一点是超人,我们不是超人,但我们应该努力去做。记得有这样一则寓言:小猪问妈妈:“妈妈,幸福在哪里呀?”妈妈说:“幸福就在你的尾巴上!”于是,小猪试着咬自己的尾巴,过了几天,小猪又问:“妈妈,为什么我抓不住幸福呢?”妈妈笑着说:“孩子,只要你往前走,幸福就会一直跟着你的”就让我们一起拥有充满阳光的心态,去做那只追求幸福的小猪吧!只有不断往前,勇于付出,不断进取,执着地追求教育理想的教师,才能体验到教育中的幸福了。

克服职业倦怠,塑造阳光心态

“读一本好书,就是和许多高尚的人谈话。”在寒假期间期间,我读了徐世贵、吕维智《给教师战胜职业倦怠的建议》一书,就好像面对着一位经验丰富的老教师,耐心向我传授着自己多年的教育教学经验。

《给教师战胜职业倦怠的建议》这本书内容通俗易懂，剖析了现代教师群体容易出现的疲倦状态。

读完这书后，其实会发现，教师产生职业倦怠的心理状态其实是非常正常的，职业倦怠是职业过程中的一种正常现象。弗洛姆说：“职业倦怠是现代人的通病，聪明的人肯定是善于及时抽身倦怠，重鼓职业激情的人。”这一段话不仅对教师，对任何职业的人都有警世作用。

导致教师职业倦怠的原因是多方面的，打开这本书的章节来看，主要有：竞争压力、教师特定的职业特点、学校管理体制、社会支持与期望、工作待遇和教师本人的人格特征等。所以，要更好地解决教师职业倦怠问题应从以上几方面着手。

一、提高自我修养。

一方面要有正确的自我认识，要全面客观地分析自己的实际，要悦纳自己，充分发挥自己的个性、特长和优势，努力克服自己的缺陷、不足。另一方面，对教师职业要有一个合理的认知，在看到教师职业的复杂性的同时，要看到教师职业的神圣与光荣。这样，在遇到困难和挫折时，才会调节和控制自己，产生适度的情绪和行为反应，提高自我效能感。

二、改进人际关系。

教师要十分明白良好人际关系对个体学习、生活和工作的积极作用。改进人际关系要先从改变自己开始，要加强品德修养，使自己具备诚实、信任、善良、热情、谦虚等素质，要注意自己能力、特长、兴趣的培养。同时，要学会正确认识他人，遵循交往的原则，掌握交往的技能和技巧等。

三、调节好家庭生活。

要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。良好的家庭关系对双方的身心健康、生活、工作、孩子的成长等都会产生积极的影响。教师应当不断提醒自己，弹性地变化角色。要建立和谐的亲子关系，正确处理家庭气氛、教养方式、人际沟通等问题。要注意家庭生活方式的调适，通过家庭健身、家庭聚会、家庭游戏、外出郊游、饮食调整等提高家庭生活质量。

四、合理安排娱乐、运动和休闲。娱乐、运动、休闲是人生的润滑剂，教师要相信自己能够从事运动性、文艺性、学习性等休闲活动，让自己轻松、满足、愉快，达到调节情绪、平衡心态、促进健康、丰富经验、提升价值的效果。

五、科学用脑。

大脑是整个身体的最高指挥部，大脑健康与否，不仅关系到人的智力高低，而且关系到身体的健康。作为脑力劳动者的教师，为了提高工作效率，保证身心健康，讲究科学用脑是很有必要的。科学用脑最基本的两条原则就是勤于用脑与合理用脑。

教师要想从日复一日，周而复始的教学工作中走出职业倦怠，走向快乐教学，就必须热爱教育事业，有强烈的事业心和责任感；热爱幼儿，像对待自己的孩子一样，关爱孩子的成长，努力学习专业知识，提高专业素养；保持良好心态，做一名快乐幸福的教师。

心态收获分享篇二

心态影响学习，这句话我们经常听到。学生们都知道，保持好的心态是学习的重要因素之一。然而，在实际学习过程中，我们往往难以把握好自己心态，导致效率不高、屡遭挫败等问题。那么，如何正确看待和处理自己的心态，让自己在学习中事半功倍呢？在此我将分享我的一些心得和体会。

第二段：正文一——心态问题的根源

为什么我们的心态会影响学习呢？根据我自己的经历和观察，心态问题是由以下几个方面共同导致的。

首先是对学习的态度。很多同学对学习抱有消极的态度，认为学习只是为了应付考试、提高自己的分数，没有真正意义。这种过度功利的心态导致学习成为工具性行为，缺乏内在的动力和意义，学习本质上就不是持续的、积极的。

其次是自身条件的影响。我们都知道，人与人之间的基因和综合素质等存在巨大的差异。一些学生在学习上确实比别人具有天生的优势（比如智力、学习能力、毅力等），但有些人因为自身条件的限制很难达到自己心理期望的水平。这时候，心态的影响就显得尤为重要。

第三段：正文二——心态问题的解决

如何化解这些影响心态的问题呢？我的经验是，我们需要从以下几个方面入手。

首先是调整自己的世界观和价值观。我们应该去学习一些关于心理学、人生哲学等方面的知识，有意识地扩充自己的眼界，对学习的意义、价值和意义等有新的理解。

其次是提高自我的认知水平。我们要在掌握了基本的学习技能（如阅读、写作、思维等）之后，通过反思和总结不断提高自己的学习能力，根据自己的特长和需求来进行合理的选择和计划。

第四段：正文三——心态问题的实践经验

在学习中，我自己的经验是，跟随一些高手或者导师，能够获得很大的帮助。他们的经验和思考，能够帮助我们避免一

些常见的学习误区，节约时间和精力。同时，我们也能够通过和其他人的交流和分享，切实感受到自己所取得的学习成果，获得信心和动力。

第五段：总结

学习是一种自我修行，是思想和行动的融合。心态的影响和调整是一个长期而复杂的过程，需要我们不断地探索和实践。总的来说，我们要坚持积极的心态，对学习保持一定的热情和兴趣，有计划、有目的地进行学习，把握好自己的能力和兴趣，让学习成为一种持续而有意义的过程。

心态收获分享篇三

x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。

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，我恍然大悟，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。

心态收获分享篇四

第一段：引入老板心态的重要性（诱发读者兴趣）

老板心态在管理者的职业生涯中具有至关重要的地位。一个良好的老板心态不仅能够使团队成员发挥最佳水平，还能够提高企业的竞争力和凝聚力。而一个消极、急躁的心态则可能造成沟通障碍、员工流失和业绩下滑。因此，作为一个老板，我们应该认真思考自己的心态，并探索出一个适合自己的心态管理方法。

第二段：保持积极的心态（告诉读者保持积极心态的重要性）

在处理工作中的种种挑战时，保持积极的心态至关重要。无论是面对困难还是变化，一个积极的心态能够鼓舞团队成员的士气，增强他们的工作动力。同时，积极的心态还能帮助我们更好地挖掘问题的解决方法，从而为团队和企业带来更

好的结果。

第三段：理解与沟通（强调理解与沟通在管理中的重要性）

作为一个老板，要想保持良好的心态，理解与沟通是必不可少的工具。首先，我们应该学会理解和尊重员工的不同需求和观点。只有通过倾听和了解，我们才能更好地与他们沟通，解决问题。其次，我们还应该注重清晰而有效的沟通。明确的目标和清楚的指示能够减少误解和不必要的纠纷，提高工作的效率和质量。

第四段：合理的压力管理（阐述合理的压力管理对于心态的影响）

在现代社会中，压力已经成为了几乎每个人不可避免的问题。作为老板，我们需要面对更多的责任和挑战，因此良好的压力管理能够帮助我们保持良好的心态。首先，我们应该明确自己的优先级，及时调整自己的工作和生活，以避免压力过大。同时，我们还可以通过适当的休息和调剂来缓解压力。当我们学会平衡工作和生活时，我们就能更好地管理自己的情绪，并展现出一个更好的老板形象。

第五段：持续学习与改善（强调心态管理的长期性）

虽然心态管理是一项很重要的工作，但它并非一蹴而就。作为老板，我们应该持续学习和改善自己的心态管理能力。可以通过读书、参加培训、与同行交流等方式来提高自己的心态管理水平。同时，我们还应该借鉴成功的案例，了解其他优秀老板的经验，并将其应用于自己的管理实践中。只有不断学习和改善，我们才能成为一个更好的老板。

总结部分：总结心态管理的重要性和持续改进的意义（回顾文章中的内容）

一个好的老板心态对于企业的发展和团队的凝聚力有着重要的作用。通过保持积极心态、理解与沟通、合理的压力管理以及持续学习与改善，我们可以成为更好的老板，为企业带来良好的发展前景。因此，作为一个老板，我们应该时刻关注自己的心态，不断努力改善自己的心态管理能力。

心态收获分享篇五

星期五下午，我们全实验小学五年级家长在大会议室听取了花婉丽老师的《让孩子拥有阳光心态》的讲座，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。

我体会到的是心态决定心情好与坏，好的心态带来好心情，有了好心态就会有好的心情面对每一天。所以，作为家长的我们就应该给孩子塑立一个好的心态。让他能够自信满满的去面对每一件事。让孩子拥有一种知足、感恩、乐观开朗的心态，因为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，这正是引导孩子调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理。

花老师说，阳光心态的意义对于我们每个人的意义主要体现在以下三点：

第一，心态决定能力。拥有阳关心态的人，往往在工作、学习、能力上都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理健康的积极效能。

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，面对纷繁复杂的学习、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。

阳光心态让人有一种豁然开朗的感觉，能够让人感受到阳光心态是一种让人积极融入环境的积极心态能够让人学会知足和感恩、豁达与宽容的心态。具备了这种心态，就指导了怎样在知足和进取之间的权衡，学会在追求与放弃之间抉择。懂得在得意于失意之间的取舍。

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。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。

让阳关照进心灵，会发现生活是如此美好！让光辉照射我们的孩子，会发现我们的孩子是多么的优秀。

心态收获分享篇六

第一段：引言（200字）

每一个人的生活中都会遇到各种各样的挑战和困境，不同的人对待这些挑战和困境的心态也是各不相同的。有些人在面对困难时会毫不畏惧地迎接挑战，而另外一些人却会因为自己的心态不佳而在困难面前毫无招架之力。事实上，心态对于一个人的成长和发展至关重要。在这篇文章中，我将分享我的心态心得体会，探讨心态对我们的影响以及如何培养积极的心态。

第二段：探讨心态对我们的影响（200字）

我们的心态不仅影响着我们自己的情绪和状态，而且也会影响我们的周围环境。如果我们一直处于消极的情绪状态中，那么我们会变得容易抱怨、不满足和沮丧。这种心态不仅影响我们工作和学习的效率，而且也会对我们的社交和人际交往产生消极影响。相反，如果我们积极乐观地看待自己的生活和工作，那么我们会更加自信、自信和乐观。这种积极心态也会为我们带来更多的机会和成功。

第三段：培养积极心态的方法（200字）

（1）保持健康的生活方式，包括适量的运动、健康的饮食和良好的睡眠。

（2）保持与家人和朋友的良好关系，并分享自己的情感。

（3）学会正确地管理自己的情绪，包括学会舒缓自己紧张和焦虑的方法。

（4）学会正确地看待失败和挫折，认识到失败是成功的另一种形式，并从中吸取教训。

第四段：实践中的效果（300字）

在我的生活中，我积极地尝试了这些方法，并发现它们非常实用。通过保持健康的生活方式，我感到自己的身心状况都非常好，可以有效地应对工作和学习中的各种挑战。通过与家人和朋友的关系，我获得了很多支持和帮助，并学会了如何正确地表达自己的情感。通过学会正确地管理自己的情绪，我可以保持冷静并让自己更加专注于目标。最重要的是，通过学会正确地看待失败和挫折，我可以更好的应对失败和挫折，并从中得到更多的经验和智慧。

第五段：总结并展望未来（300字）

在不断的实践中，我认为心态是一个人的成长和发展中非常重要的因素。我们需要学会正确地看待自己的生活和工作，并培养积极的心态。只有这样，我们才能更好地应对困境，并在未来的发展中取得更大的成功。在未来的日子里，我会继续努力学习和提高自己的心态，让自己的成长和发展更加快速和稳定。同时，我也希望能够通过我的努力，给身边的朋友和家人带来帮助和启示。

心态收获分享篇七

关于心态这个话题，我曾经参加过几次培训，但是感觉于这次不同与以往。这次培训赵老师很实际并富有幽默的言语给我们上了一次课，使我受益匪浅，从而让我意识到“幸福和快乐”取决于自己的心态。谈起心态，就会想到平时工作当中处理顾客纠纷时的一些感受，对待这些事件我们应本着一个平常心站在顾客立场上帮助顾客，我想任何事情都会迎刃而解，如同赵老师讲的“用心对人，用心做事”。

我有仇人吗？放下过去坦然的面对未来，把过去的记忆珍藏放到角落永远不要打开。

在我们服务性行业当中，每天要接触到形形色色的顾客，如果在顾客发生纠纷时，我们应当主动、合理的给予解释，虽然顾客不是上帝，但是我们的衣食父母如果遇到委屈时，我们应很快的调整好自己的心态，去继续工作，而不是带着怨恨去工作，这样仅影响自己也会影响到门店。因此我们在此事件中要问自己，是什么样原因让顾客生气，自己哪里做的好或是不好，应该怎么对待此事件。

“说到不如做到。”

一个人内心美丽很容易，但表现出美丽却不是一件容易的事。

“每个人来到世上，不能选择生命的长度，但可以选择生命

的宽度。”当听到赵教师给我们讲解这句话时，我感到生命对人类是多么的珍贵。在汶川大地震中遇难的同胞们，他们是多么希望生存呀，但是一瞬间就消失了，所以在我们有限时间里选择生命的宽度，让他多姿多彩，放射光芒，用微小的力量去服务于社会。

在16号的培训当中，赵老师给我们讲了十三条工作心态，每一条都深深地印在我的脑海当中，在以后的工作中我要根据实际情况，灵活的运用。在这当中，还讲到一个学习的方法“小纸条”学习法，把每天遇到的事情记录下来，到空闲时拿出来分享一下，会对自己在工作当中有所提升。

懂得感恩是获得幸福的源泉，懂得你会发现原来周围的一切都那样美好，让我们用一颗感恩的心去追求自己的理想目标。我相信成功的步伐会越走越近。

真诚对人，真诚做事，坚持不懈，绝不放弃。

心态收获分享篇八

第二段：为什么会出现抱怨心态？

抱怨心态的根源主要来自于我们的心理因素，比如情绪的波动、自我评价等。比如在情绪不稳定的时候，人们往往会倾向于发泄消极情绪，以此来缓解自己的情绪。此外，自我评价不足的人往往容易出现抱怨心态。

第三段：抱怨心态的负面影响

抱怨心态会对我们的心理和生活产生一系列负面影响。首先，它会加剧我们的焦虑、压力和不满意的情绪感受，形成恶性循环。其次，抱怨心态还可能会影响我们的人际关系，让我们的朋友和家人感到疲于应对，引发负面情感。最后，抱怨心态也可能会影响我们的工作和生活，让我们失去对生活的

热情和积极性。

第四段：抱怨心态调整的方法

首先，要能够察觉自己的抱怨情绪并进行控制。这需要我们认真反省自己的思想和情感，了解自己的情绪波动，并主动尝试用一些积极的方式来转移自己的注意力。其次，要学会换位思考，在他人的角度来看待问题，多去理解别人的想法和行为，减少抱怨和指责的次数。最后，要多做瑜伽、打坐等方式，通过提高自我意识的方式来自我调节。

第五段：结论

总的来说，抱怨心态不仅让我们自身处于一种负面情绪的循环中，同时也会对我们的人际关系和工作生活带来一定的负面影响。因此，我们要从源头上改变自己的抱怨心态，学会拥有积极的心态和态度，去面对生活中的不如意和困难，从而更好地提升自己的生活品质和情感价值。

心态收获分享篇九

人的生活是丰富多彩的，正如一杯五味茶一样。而人是有感情的，分为喜、怒、哀、乐。我觉得，这是来源于心态的表现，心态分为积极与消极。喜乐是积极心态表现出来的。而怒哀是消极心态所表达出来的。

积极与消极是代表你生活的两条路。积极是让你走向成功之路。而消极是让你走向失败之路的。

我发现，现在大多数孩子都会选择消极之路。可能是学习生活的压力大吧！但我觉得，保持一颗良好的心态是最主要的。在我们受到了挫折时不要悲伤，或许，这没什么大不了的，没有关系。总结经验，化悲痛为力量。如果，没有挫折的话，我们就意味着没有成功。如果把成功比作太阳的话，

那失败就是月亮。人不可能总是生活在阳光下，也会经过黑天的。所以，总结一下，开始新的一天。

从前，有一个人，他不知道什么时候变得开始焦虑起来。担心自己会不会患病，担心自己会不会被车撞，担心会不会被老板骂等等。于是，他开始暴躁。无法正常生活，甚至，他开始发生了自杀的行为。当父亲发现时，劝他去旅行散散心，于是，他拿着一笔钱和一封父亲给他的信出发了，临走时，父亲叮嘱他，不到目的地时不要打开。此时这个季节正是旅行旺季，而他要去的城市也是旅游胜地。因此，许多的酒店都贴出“客满”等字样。他几经周折之后。找到一个小房间。并打算这几天出去找一份工作。但几天下来，什么也没收获。于是他打开了父亲给他的信，内容是这样的：亲爱的孩子，你现在已经来到离家千里之外的地方了。我早已料到，你这几天什么也没收获，你知道为什么吗？因为，你为管走到哪里，你有心态没有变化，要知道，人是受思想与思维的控制的，其实你与环境都没有问题。你只需改变你的心态。如果你明白的话你的生活会发生很大的变化的。第二天，他踏上回家之路。因为他知道只需改变心态。几年后，他拥有了一套大房子和一间公司。

心态的选择关系到未来的选择。一个积极的心态胜过一个消极的心态。

心态收获分享篇十

在我们生活中，难免会遇到种种困难和挫折，这时候我们需要调节好自己的心态，以积极的态度面对挑战。调节心态，尤其在当今高度竞争的社会环境下，变得尤为重要和必要。我本人也经历了不少的挫折，但我认为这些经历让我更加坚强，我学会了如何去调节心态。

第二段：找到问题的症结所在

调节心态的前提是要找到问题的症结所在。在生活中，我们遇到的问题往往不是孤立的，而是相互关联的。因此，我们应该从发现问题的症结所在入手。我们可以观察自己的行为、情绪、思维等多个方面，找到自己的问题症结。只有找到了症结，我们才能够有针对性地去调节和解决。

第三段：积极的思维

积极的思维是调节心态非常重要的一部分。积极思维可以让我们看到事物的正面，从而减少负面情绪的出现。当我们面临困难和挫折时，我们可以尝试将其转化为挑战，通过努力和付出克服它们。痛苦、挫折、失败，这些都不是要让我们倒下，而是要让我们成长。学会积极思维，我们的内心将更加坚强。

第四段：运动和放松

当我们的身体和心态感到疲倦和不同寻常的重压时，运动和放松是十分必要的。这不仅可以给我们的身体释放烦恼的焦虑，而且会让我们的的心灵得到一些慰藉和让我们感到不再孤单。我们可以选择各种各样的运动：如瑜伽、恢复和增强柔韧性的活动、以及一些轻松有趣的户外活动。运动可以让我们放松身心，从而改善我们的心情和态度。总之，如果我们想让自己身体和心态更强大，运动和放松是十分必要的。

第五段：总结

总之，调节心态可能不是什么容易的事情，但我们如果能找到问题的症结所在，学会积极思维和健康的运动和放松，我们将会成为一位更加坚强、更加适应纷繁复杂的生活的人。在我们的生命旅程中，总有一些困难和挫折，但是只有通过这些经历和学习，才能够让我们变得更加成熟、更加积极、更加坚强，成为一个成功的人。