

积极的心得(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

积极的心得篇一

积极的心态是知足、感恩、乐观的一种心灵状态。而且心态可以体现态度，态度可以改变人生。

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。

积极的心得篇二

正如古人所云：“人无远虑，必有近忧。”面对现代社会人们面临的各种挑战和压力，保持积极的心态成为了至关重要的一环。积极的心态不仅可以帮助我们更好地应对困难，还能提升我们的生活质量。在我长时间观察和思考之后，我得出了保持积极心态的体会和心得，分享给大家。

首先，培养良好的心态需要学会接受现实。人生中无论是遭遇失败还是遇到困难，如何正确理解并接受现实是最关键的。我们不能总是期望事事都能如我们所愿，也不能总是奢求完美的结果。相反，当我们能够积极地面对现实，尽力去做好自己能做的事，接受不完美的结果，我们就能更好地应对挫折和困境。例如，我曾经在一次重要考试中取得了低于预期的成绩，起初我感到非常失望和沮丧。然而，当我意识到这样的结果是我自己平日里不够努力的结果后，我开始接受这个事实，并制定了合理的学习计划。逐渐地，我发现努力的付出是值得的，因为我在最近的一次考试中取得了优异的成绩。所以，接受现实，勇敢地面对，是保持积极心态的第一步。

其次，学会主动积极地寻找解决问题的方法。即使是在最困难的时候，我们也不应该选择沉沦，而是要积极地寻找解决问题的方法。事实上，有时候解决问题并没有想象中那么困难。通过充分的思考和分析，我们往往能找到许多解决方案。再者，向他人请教和借鉴经验也是找到解决问题的途径之一。例如，我曾面临着一个复杂的数学难题，我对它束手无策。但是，当我向我的数学老师请教时，他给了我一些建议和方法，帮助我解决了这个问题。通过这种经历，我明白了只有积极主动地解决问题，我们才能够真正地走出困境，摆脱困扰。

再次，保持积极心态需要我们拥有正确的人生观和价值观。对于生活中的不如意和遇到的挫折，我们需要有正确的人生观和价值观来指引我们的行为和思考。首先，我们需要明确自己的人生目标和追求的价值。只有我们知道自己想要什么，我们才能更好地为之努力。此外，我们还需要养成感恩和乐观的心态。感恩是一种积极向上的情感，通过感恩我们能够更好地体验生活中的美好。而乐观则是一种积极的态度，能助我们在面对挑战时保持积极心态。总而言之，拥有正确的人生观和价值观是我们保持积极心态的重要保障。

最后，积极心态需要我们保持良好的生活习惯和心理调节。身体和心理的健康是保持积极心态的重要条件。我们需要注意合理的饮食和适度的锻炼，以保持健康的身体。此外，我们还需要学会调节自己的情绪，避免过度消极的思想和情绪。例如，我经常通过参加户外运动来缓解压力，放松心情。同时，我还喜欢听音乐、跳舞和阅读书籍，来调整自己的情绪状态。这些良好的生活习惯和心理调节能够帮助我们更好地保持积极心态，面对挑战 and 困境。

总而言之，保持积极心态对于我们的生活至关重要。通过接受现实、积极寻找解决问题的方法、拥有正确的人生观和价值观以及保持良好的生活习惯和心理调节，我们能够更好地面对困难和挑战，提升自己的生活质量。让我们一起保持积

极心态，勇敢面对生活中的一切吧！

积极的心得篇三

第一段：介绍心态对人生的重要性（200字）

心态是人们对待生活和面对困境的态度和心理状态。积极的心态是一个人在面对困难和挑战时，能够保持乐观、自信、坚韧的态度，并积极主动地去解决问题和寻找机会。积极的心态能够帮助人们更好地面对压力，提高自己的抗压能力，有助于我们更好地适应环境，提升自我。因此，培养和保持积极的心态对于个人的成长和幸福至关重要。

第二段：积极心态带来的好处（200字）

积极的心态能够改变人们的思维方式和行为方式，以积极的心态面对问题能够更好地解决问题。当我们遭遇困难和挫折时，积极的心态能够让我们更加勇敢地面对问题，而不是畏缩。而且，积极的心态能够增强人们的自信心，提高自己的能力和能量。无论是在学业、工作还是人际关系上，积极的心态能够帮助我们更加主动积极地解决问题，从而取得更好的成果。此外，积极的心态还能够增强人们的忍耐力和耐心，让我们面对困境时保持冷静，从而更好地应对挑战 and 压力。

第三段：积极心态的培养方式（300字）

培养积极的心态需要我们进行一系列的行为和思维上的调整。首先，我们应该积极地看待问题，不容忽视困难和挑战，但要重视自己的能力和积极性，相信自己能够解决问题。其次，我们应该学会转变思维方式，从抱怨和埋怨中走出来，尝试着从困境中寻找机会和解决办法。此外，积极地表达和分享也是培养积极心态的有效方式。和朋友、家人或者同事交流，分享自己的快乐和烦恼，能够减轻压力，增强积极心态。最后，我们还应该学会放松自己，通过休息和娱乐来调节自己

的心态。保持良好的生活习惯和定期的锻炼也是积极心态的重要组成部分。

第四段：如何保持积极心态（300字）

保持积极心态并不是一件容易的事情，我们需要不断地进行自我调整和反思。首先，我们应该保持乐观的态度，相信生活中的困难只是暂时的，坚信问题能够解决。我们要建立积极的信念，相信自己就是幸福生活的主角，我们能够掌控自己的命运。其次，我们应该保持积极的生活态度，感恩身边的每一件小事。学会珍惜眼前的幸福，关注自己身边的人和事物，从中获得快乐和满足。再次，我们要保持积极的思考方式，不断向自己传递正能量。遇到困难时，我们应该积极思考如何解决问题，从中寻找到自己的价值和成长的机会。

第五段：总结（200字）

心态积极的好处是显而易见的，它能够帮助我们更好地面对困难和挑战，提高自己的抗压能力。通过改变行为和思维上的调整，我们能够培养和保持积极的心态。但是保持积极心态是一个不断努力的过程，我们需要不断调整自己的思维和行为，积极面对生活中的困难。相信只要我们保持积极的心态，我们就能够迎接生活的挑战，并取得更好的成就。

积极的心得篇四

有好的心态也是需要培训的，以下是积极心态培训心得体会范文。

积极的心态是知足、感恩、乐观的一种心灵状态。

而且心态可以体现态度，态度可以改变人生。

这次课程中王老师应用到了他现实工作和生活中的大量案例，并且分享了有关阳光心态的主要思想。

就说说(过马路开车红绿灯)这虽然是个很简单的一件事，但是我们没有换个角度去想，身边也不多一些积极的人，而结果往往相差很多。

这次培训使我感触很深，因为我是做业务的，在工作中经常会出现很多问题，与客户之间的关系和工作中的市场管理，以前有时候感觉自己做了而得不到客户或领导的赞同觉得心里很不爽，很压抑。

但是这次培训使我的心态焕然一新;无论何时都要向积极靠拢，向健康看齐，具备阳光心态。

这样可以使自己深刻而不浮躁，编织内心的和谐，做到身心平衡。

总之，在以后的工作，生活，学习，成长中都要保持良好的心态。

与企业一起成长，塑造自己美好的明天。

4月16日公司对服务处管理人员进行了一次培训。

培训的主要内容是“拥有积极的心态”和“礼仪”两方面。

在这里，我谈一下对前者的认识。

对我们物业服务行业的每一个工作者来说，拥有一个积极的心态是十分必要的。

因为我们在工作中总能遇到难以解决的问题，或永远对你的工作持否定态度的业主，这时就需要一个良好积极的心态，以饱满的工作热情、积极的心态来面对，运用换位思考的方

式来理解业主的想法和做法。

当业主抱怨时，你应该庆幸业主对我们抱怨而不是对其他人抱怨，因为业主抱怨我们，说明对我们抱有期望，所以我们应该感谢业主给我们提出不足，让我们能及时对症下药、解决问题。

抱有这样的想法，你就会觉得业主的抱怨没那么刺耳，在以后的工作中也会变得更加自信，如果能把业主的每一次抱怨和投诉都当成成长进步的机会，就会不断取得进步，因为我们已经学会在失败、挫折中享受快乐并不断取得进步。

一个人能成功取决于3方面，一态度占80%，二技能占13%，其它占7%，态度是最重要的。

根据abc情绪理论，事物的本身不影响人，人们只受对事物看法的影响。

拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异，很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。

”所谓心态是心理态度的简称，包括诸种心理品质的修养和能力。

表现在人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的活动中，是人的心理对各种信息刺激做出的反应趋向。

人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配作用。

因此，人生的成败，人生的快乐和幸福源于许多因素的影响，但起决定作用的却是心态。

人的心态是随着环境的变化，自然地形成积极的和消极的两种。

积极的心态与消极的心态一样，它们都能对人产生作用力。

不过两种作用力的方向相反，作用点相同，这一作用点就是人的本身。

积极的心态，能够激发我们自身的所有聪明才智；而消极的心态，只能束缚我们才华的光辉。

心态就像磁铁，不论我们的思想是正面的’还是负面的，我们都受它牵引。

而思想就像轮子一般，是我们朝着一个特定的方向前进。

虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但是我们可以改变心境。

无论身处什么环境，用敏感的心去捕捉灵感，捕捉生活中的美。

输掉什么也别输掉自己积极向上的心态。

为了获取人生中最有价值的东西，为了获得生活的幸福和事业的成功，我们必须最大限度地发挥积极心态的力量，抵制消极心态的反作用力。

积极的人生态度是成功的催化剂，积极能使一个懦夫成为英雄，从心态柔软变成意志坚强；使人格变得温暖活泼，富有弹性；使人充满进取冲劲；使人心中充满超越的力量。

积极的人生态度是成功的催化剂，它使人格变得温暖活泼，富有弹性；不良的心态往往会给自己的生活带来消极的影响，因此，从每天做起，给自己培养一个良好的心态是很有必要

的。

积极的心得篇五

今天作为一名入党积极分子有幸参加了班级的党员生活会，在会上党员们都对两会的有关内容进行了总结和讨论，这个生活会让我对两会有了更深刻的认识和了解。

温总理：“现房价还远远没有回到合理价位，调控不放”，在我可以明确地告诉大家，房价还远远没有回到合理价位。因此，调控不能放松。”国务院总理温家宝说。十一届全国人大五次会议14日上午闭幕，闭幕会后，温家宝与中外记者见面并回答记者提出的问题。温家宝说，什么叫房价合理回归？我以为合理的房价，应该是使房价与居民的收入相适应，房价与投入和合理的利润相匹配。他表示，现在我可以明确地告诉大家，房价还远远没有回到合理价位。因此，调控不能放松。“如果放松，将前功尽弃，而且会造成房地产市场的混乱，不利于房地产长期健康和稳定发展。”

其实我感觉两会上的温总理提到的房价与咱们大学生，特别是研究生有非常大的联系，如果房价得到调控，将来学生毕业就可以减轻压力，更好的去工作！希望以后的房价大家都可以接受，人人都能卖得起房！