

最新阳光心态的心得体会(精选5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

阳光心态的心得体会篇一

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。所以我们都要塑造阳光心态，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，

阳光心态的心得体会篇二

“阳光心态伴我行”是一种积极向上的生活态度。它不仅能让我们更加快乐，也能让我们更加自信，更加勇敢地面对生活中的挑战。在这篇文章中，我将分享我对“阳光心态伴我行”的心得体会。

第二段：积极面对挑战

在生活中，难免会遇到各种各样的困难和挑战。“阳光心态伴我行”让我学会了积极面对这些挑战。当我遇到困难时，我不再沮丧和绝望，而是想办法积极解决问题。我相信只要自己肯下功夫，就一定能够克服任何困难。

第三段：关注自己的成长

“阳光心态伴我行”还教会了我关注自己的成长。我开始明白，只有不断学习和进步，才能更好地实现自己的梦想。因此，我会定期自我反思和总结，找出自己的不足之处，并努力改进。同时，我也会认真学习各种知识、技能，不断提升

自己的能力。

第四段：积极享受生活

在“阳光心态伴我行”的指导下，我学会了积极享受生活。我明白，人生短暂，我们要及时抓住每一个机会，留下美好的回忆。因此，我会尝试各种新鲜的事物，旅游、摄影、阅读等，丰富自己的生活。同时，我也经常与朋友、家人交流，分享彼此的喜怒哀乐，感受生活的美好。

第五段：结语

“阳光心态伴我行”，不仅让我更加乐观自信地面对生活，也使我的人生更加充实、精彩。我相信只要我们保持积极向上的心态，不断努力，就一定能够创造出更加美好的未来。因此，我希望每个人都能通过自己的实践，体验到“阳光心态伴我行”的魅力。

阳光心态的心得体会篇三

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。

也许你会问：“难道人不需要励志吗？”这本书给我们递交了一份充满智慧的答案。不同于成功学励志的激进，也不同于安于现状派的保守，它结合了儒家的积极入世与道家的无为而治思想，将中国博大精深的中庸之道阐发地淋漓透彻，那就是“无论在人生的高潮还是低潮期，人都应调整到平和、温暖、有力、向上的状态从而实现自我和谐”。

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。

现代忙碌的生活节奏使人摆脱不了居安思危的忧患意识，总在竞争中获取安全感，然而当人们忙于提升、忙于应酬时却最容易忽略亲近的人。观看“阳光心态”视频讲座的前一天我接到一个朋友的电话，他的父亲上个星期因身体不舒服被送进医院，结果检查出得了癌症，而且是肝癌晚期。朋友说听到这个消息仿佛晴天霹雳，平静的语调无法掩饰他的无奈和懊悔：一直在外地忙于工作而疏忽了父亲的健康，但一切都无济于事了。我很震惊也很难过，想说一些安慰的话，却发现此时的语言显得那么苍白无力，最后朋友一再强调“你一定要每年陪父母去医院做次检查，挤时间都要去”。

“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；珍惜你现在的工作，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。

也许我们面对伟人名士那般瞩目的成就，只能“高山仰止”，但是我们仍可以追随他们的豁达精神，有了豁达从容的自信，我们就能“宠辱不惊，看庭前花开花落”；有了活在当下的智慧，我们就能“一万年太久，只争朝夕”。

（供稿来源：古丈地税石慧）

阳光心态的心得体会篇四

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，保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。

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，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但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。

我们可以参与的活动越来越多，但是享受的快乐越来越少；我们的支出在增加，但是我们的获得在减少；我们的药物在增加，但是我们的健康水平在下降；我们的收入在增加，但是我们的道德水平在下降；我们的自由在增加，但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，没有能力自己购买住房，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，自己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，如能持积极心态，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，心情舒畅。

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，不如意之事十有八九。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。

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

阳光心态的心得体会篇五

4月9日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，我深有感受，这次培训使我思想系统化和深化化，提高了我的思想认知水平。

培训课程刚起先，由主持人易任带着大家做了一个小蜜蜂的嬉戏，忽然培训的气氛活泼了起来，消退了大家一天工作的疲倦，后来伙伴们以爱的鼓舞请出了的主讲师，起先了这次课程的培训。

教师在课上为我们讲解了胜利=心态+实力+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，好心情才能观赏好风光。塑造安康的心态，塑造知足、感恩、乐观开朗的阳光心态，就是要让挚友们建立踊跃的价值观，获得安康的人生，释放强劲的影响力。

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。所以我们每个人都必需要有一个阳光的心态。所谓阳光心态就是要欢乐工作，欢乐生活每一天，以踊跃的思维对待人和事，要事事充溢热忱和朝气。

教师又给我们讲了几个名言和故事，让大家共享从中得到的体会，这个方面做得很好，不但活泼了课堂气氛，而且还调动了学员间的互动，又让大家学到了学问，所谓是一举三得啊！

最终，教师又给我们讲解了胜利的“十种心态”，以及胜利的“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踊跃+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子翁的精神，要注意团队协作，听从领导的支配，让人家感觉你是一个值得信任的人，不找任何借口。虚心归零把以前的荣辱都遗忘重新起先，这样才能学到更多的学问，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索，多站在别的角度去想问题、思索问题。最终还要有一颗感恩的心，感谢那些爱我、损害我、欺瞒我、蔑视我等等全部的人，因为他们熬炼了我的成长。

总结：用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，遗忘该遗忘的，记住该记住的。学会谅解、宽容。不宽恕别人，等于给了别人持续损害你的时机。看法变更一切、看法变更行为、行为变更做法、做法变更习惯、习惯变更人生。