

# 2023年成就心态读后感(优质10篇)

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”？读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看看，希望对大家有所帮助。

## 成就心态读后感篇一

职场竞争表面上看是知识、能力、职位、业绩和关系的竞争，实质上却是职业心态和人生态度的竞争；市场竞争在表面上是产品、服务、价格和品牌的竞争，实质上却是企业员工的品质、能力和心态的竞争。

阿里巴巴总裁马云说过：“看一个人是不是优秀，不要看他是不是哈佛或斯坦福毕业，看一家公司是不是优秀，不要看它拥有多少名牌大学毕业生，而要看这些人是不是发疯一样干活，下班后是不是笑眯眯地回家！”心态是一个人对自己、对他人、对社会、对事物、对问题的看法和态度。心态决定人生成败，但心态问题不能靠严格管理来解决，只能通过疏导和有意识训练，引导下属和员工树立积极、正面、乐观、向上的生活和工作态度与价值观，让他们对自己、对企业负起责任。

建设和谐社会具有三大要义，除了要达到人与自然的和谐相处、人与人的和谐相处，还要达到人与自己的和谐相处。人与自己的和谐是所有和谐的基础，如果自己本身不和谐，就不可能与别人和谐，也就不会与自然和谐。

水厂处于自然之境，与自然和谐，绿化美化风景宜人。在这种优美环境下生活工作的人，应知足长乐，有了这种知足长乐的心态，工作起来也就轻松愉快。

工作的轻松所带来的必然是家庭的和睦，有了经济的基础，人们常会乐善好施，才能在此基础上树立起正确的人生观，才能用积极的角度看世界，看问题解决问题。

## 成就心态读后感篇二

我觉得人生的旅途中总有很多坎坷不平的路。而这些路是逃不过的。无论怎么样，你都得路过。你不能改变。唯一的能变的是你的心态。你可以选择积极乐观的心态或消极的心态渡过。

这时会有人问难道我选择消极，错了吗！没有，人生没有对与错之分。但是同样在人生之途中渡过。人生中总要吃4道菜，就是“酸甜苦辣”。消极的人尝每道菜都觉得很苦，他总是烦恼着，总是痛苦着。

这种人一辈子开心日子很少，生活没有色彩。乐观积极的人会品尝出每道菜的味道，他会觉得每道菜都很有滋味。然后乐观的笑一笑，他会看到天空的白云的色彩。雨露的姿态。

其实生命就是这样的，需要你多一层去感受，更需要你用心得去爱，爱生活中每一点，每一滴；生命中的每一种挫折，道路上每次失败。这种人就天天都很开心。常常有些人想不明白他为什么开心，难道上天就对他很好吗？没有，他也一样要吃这四道菜。那紧紧只是因为他对生活的态度积极而乐观。学会对每种不好微笑。

## 成就心态读后感篇三

卡耐基是世界闻名的成功学励志大师，他的很多作品在我们社会上广为流传，最近，我拜读了一本《这样的心态最快乐》，里面关于自信的很多话题，让我收获很大，下面谈下我的读后感。

书中有一篇名为自信是成功的第一秘诀，文章综合论述了众多在各个领域取得成功的人士的感悟，如爱迪生，他说，自信是成功的第一秘诀，同时，还有居里夫人、伽利略、张衡、竺可桢等历史上广为人知道的科学家，他们的成功首先都是因为具有远大的志向和非凡的自信。

读后感到，自信对于一个人的一生能够到达的高度实在是太重要了，与你生命中所有的其它外部主力，如金钱、势力、出身、亲友相比，自信，是较之更有力量的东西，是我们从事任何行业，创建任何事业所必不可少的精神品质，有了自信，我们可以在艰难的征程中排除种种障碍，排除种种困难，获得完美的事业，有了自信，我们可以大胆、沉着、冷静的处理各种棘手的问题，有了自信，可以让我们的性格更加外向、活泼、开朗，得到更多人的认可和帮助。有了坚强的自信，即使平凡的我们也往往能够做出一番成就，相反，胆怯和一直不坚定的，没有自信的人，即使他天赋异禀，拥有出众的才干，高尚的品格，也难以成就伟大的事业，历史上著名的拿破仑在率领军队作战时，军队的战斗力能增强一倍，这正是源于士兵对领袖的敬仰和信心，是领袖的坚强和自信，增加了士兵的战斗力。所以，让我们自信起来吧！这就是我的读后感！

## 成就心态读后感篇四

近期看了《心态》一书，使我彻底领悟到“世上无难事，只怕有心人”这句话的真正含义：告诉我们无论在生活中还是在工作中你是否是一个有心人的结果————有心人可以创造奇迹，无心人只能接受平凡。

读这本书的时候，你会发现故事中的弗雷德实在没有什么丰功伟绩，没有惊天动地的故事，它只不过就是充满热情的，尽心尽责的努力做好自己的本分。而恰恰就是这份热情和尽责是我们需要学习的。事实也得却如此，只有对你所做的事情充满热忱，你才会有创新，才能做到杰出。

要拥有这样的热忱，首先就要调整好心态，我很喜欢书中这几句话：

“人生幸福和成功的诀窍是关注自己能给予什么，而不是得到什么”

“要做好事，不是出于必要，而是因为它是好事”

“提供服务，不是一种责任，而是一个机会”

“如果你做一件正确的’事，并认为这行为本身就是足够的回报，那么不论是否赢得他人的承认，你都会获得满足感。

“有心就有翼，有梦就会飞”只有对自己所做的事尽心尽力，考虑到了生活中，工作中的每个细节，才能使每一个客户，朋友，家人等都能感觉到你做事很有“心”，这样你的满意度就不言而喻了。

总之“心态决定一切”。同志们，让我们插上有心的翅膀一起飞翔吧！

## 成就心态读后感篇五

陪女儿看动画片“芭比之真假公主”，故事里有两个漂亮的女孩子。除了头发颜色不一样，她们的长相、身材几乎一模一样。安娜丽丝是个公主，她每一天每一刻甚至每一秒都被安排的忙忙碌碌，在她看来这种没有自我的生活是个挣不脱的枷锁。而孤儿爱莉卡背负沉重债务，她得一辈子在裁缝店里为别人做着漂亮的衣服，她渴望锦衣玉食，渴望自由。阴错阳差的命运让她们交换了身份，爱莉卡假扮公主在皇宫里享受一切奢侈的物质生活，但是她也逐渐体会到当公主的烦恼和束缚，她连最爱的唱歌都要偷偷地进行，安娜丽丝公主留在裁缝店夜以继日地做衣服，还被奸诈的爵首相绑架，吃尽了苦头。当雨过天晴，两个女孩回到各自的生活中去后，

她们懂得了改变自己的心态，过上了幸福的生活。

是呀，“心态决定人生”！保持阳光心态，一切快乐的事情，幸福会加倍；而一切烦恼的事情，痛苦会减半。女儿被毛毛虫刺了，又疼又痒，她一路哀嚎着回家“疼死我了，疼疼疼！”我说“喊疼会不会不疼了？”她说“还疼！”我说“那你喊了有什么用？本来就口渴，喊个不停嘴巴不是更干？不如不喊。”我想让女儿知道：当事实已经无法改变时，我们要接受它，不要抱怨不要对抗，更不能自暴自弃。我们应该用积极、乐观的情绪去尝试改变自己的心态和做法，“痛苦忍受它，快乐体验它”，当一切已成往事时，回首看看原来云淡风轻。

拉伯雷说：“生活是一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对她哭，他就对你哭。”心中没有阳光的人，生活在黑暗的地狱，痛苦时刻让他窒息；心中没有色彩的人，世界都是灰色的，埋怨、抵抗是他一生的事业！幸福的人是把幸福牢牢记住，不幸的人是不愿忘记不幸。80、90、00后们总是抱怨，为什么别人有的我却没有？为什么领导训我却不说他？为什么……看了《阳光心态》，我懂得了：如果你抱怨不好，那是你不知道还有更坏。吴维库博士教我们”向下比较”。当我们烦恼抱怨时我们去看看周围的人，我们会发现“没有最倒霉的，只有更倒霉的”。我拥有健康的身体、稳定的工作、漂亮的大房子、温馨的家庭、聪明懂事的孩子，比他、她……幸运的多了。向下比较，惜我所有，知足常乐。

如果我们停留在对过去的懊悔中，或者陷入为未来堪忧的困境中，就会在黑暗中消沉，在焦虑中绝望。“塞翁失马焉知非福”。我们不能预知未来但我们可以创造未来，创造的前提就是把握当下。不为环境左右，一心干好当前的责任，操之在我，从容面对。

我也曾在工作中遇到挫折、受到质疑、经历了被否定甚至自我否定……我永远记得20xx年——我工作的第二年申请高三

教师后的落聘。我伤心，因为我觉得学校不信任我；我灰心，因为一年的辛勤劳动、力争上游换来了一次意外的舍弃；我羞愧因为无法面对自己学生眼中的疑惑；我茫然，因为我的努力得不到肯定，我迷失了前进的方向……整整一个月，经过不断地自我反思，我逐渐意识到：怨天尤人于事无补。既然没有更改的可能了，我就得接受现实，把自己现在的工作做好，把学生教好。当我调整心态、改变自己，将热情投入到新高二的教学中后。我发现我的教学业绩得到了领导的认可，我被聘为高二生物学科的备课组长，这对于工作第二年的新教师来说是空前绝后的，我也在下一年如愿以偿的进入了高三教师阵营中。现在想想，很庆幸当时的我能够及时振作、认清自我，才能够“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

作家刘墉也写过一个小故事。是说小王和小李是艺术系的同班同学，小李毕业后因为父亲的关系，立刻进入某大报社担任美术设计的工作。不甚如意的小王，每次看见小李在报上刊出的作品，就痛骂报社只认人情，不长眼睛。但是原本远不及小王的小李，由于报社的工作环境好，经常能接触最新的材料与作品，加上困而后学的努力，几年后树立了独特的风格，也闯出了不小的名气。小王终于不再讥评小李，因为长久地怨天尤人，使他由一时的怀才不遇，变为真正的外强中干，作品的水准，已经远远瞠乎小李之后了。

这社会上诚然有许多不公平的事，打破的方法，是加倍地努力，以求出头，使自己有能力，创造一个未来公平的社会。如果只知自怨自艾，恐怕原本短期的时运不济，终要成为长期的命途多舛了。

林肯说“人快乐的程度多半是自己决定的。”达尔文说：“适者生存，不适者被淘汰。”当过去已成为历史，未来无法预知时，我们要珍惜现在所拥有的，为了明天的美好，改变自己的思维方式，改变自己看问题的角度，改变自己的行为模式，以适应当前所处的环境，让生命在有限的时空中

得以延续。

不要把自己看得过于强大，不要和环境较真，如果你生来就不会说话，那么你唯一可做的就是好好学习哑语。世界上并不只有你一个人，地球也不只是为你而转，不可能所有的事情都按照你的意愿发展，面对一个强大的你不喜欢的环境，你的抱怨和反抗是徒劳的，你只有学会适应才可能为自己创造幸福。不要以为改变自己就是妥协，适应就是随波逐流。我们所有的改变都是为了以后自身有更好的发展，是一种以退为进的明智选择。当直接走行不通时，尝试着绕个弯子迂回一下也许就能成功！

“世上本无事，庸人自扰之”。吴维库博士说：“我们无法事先判定事物的好坏，但我们可以带着好心情去创造成功，体验过程。”让我们以快乐的心情、积极的心态去面对世界，珍惜所有，改变自己，主动争取，真正做到“常自省，勤自勉。”“每天多干一点点。”“不断改正、不断进步、不断学习。”“把生命中的每个细节都转化为积极向上的力量。”在快乐中工作，在工作中获得幸福。

## 成就心态读后感篇六

大家好，很高兴和大家分享我的读书感悟。自从在学校开展了读书会活动之后，聆听了各位领导和同事分享的读书感悟，让我更加明白了读书是人生中最不可缺少的一门功课，读书，它是一种艺术，一种提升自我的艺术，感悟人生的艺术，更是品味生活的艺术。所以我也积极地加入了读书队伍当中，重新端起书来，“多读书，读好书”！《阳光心态》就是我其中一本书，这本书读起来感觉就像沐浴在明媚的春光中，令人耳目一新、豁然开朗。下面我就和大家分享其中的一个片段：

（原文）拿破仑·希尔说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的不同！很

小的差异就是人们所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的不同就是成功和失败。”每个人都渴望成功，因此也应理所当然地选择用积极的心态面对生活，这种心态就是阳光心态。

有这样一个小故事：一天，两个不同公司的推销员一同来到了一个地理位置比较偏僻的小岛上，打算推销自己公司生产的鞋。两个推销员在岛上转了一圈，发现岛上的文明程度非常落后，甚至可以说处于蛮荒时代，当地人全都光着脚，没有穿鞋。从国王到贫民、从僧侣到贵妇，竟然没有一个穿鞋子的。

看到这样的情形，其中一个推销员的心情低落到了极点，认为这些思想还没开窍的人们还不懂得什么是文明，想让他们明白鞋的作用和重要性无异于对牛弹琴，更别想让他们掏钱去买鞋了。于是他向老板发了一封电报：“这里的人从不穿鞋子，不会有人买鞋，我明天就回去。”

另一个推销员看到岛上的情况，心中暗喜，他心想：“这个消费市场可真大，简直就是一座未开采的天然金矿，就等我来开发了。”于是向公司总部发了一封电报：“太好了，这里的人都不穿鞋。我决定把家搬过来，在此长期驻扎了。”

第二天，认为没人买鞋的推销员飞离此岛，而认为市场潜力巨大的推销员则留下来张贴广告。他的广告没有文字说明，只是画着一个当地人模样的壮汉，脚穿皮鞋，肩扛虎、豹、狼、鹿等猎物，威武雄壮，煞是好看。当地的人们看了这则广告，纷纷打听在哪里能弄到广告中壮汉脚上穿的东西，于是皮鞋逐渐打开了销路。

两年后，这里的人都穿上了鞋子。

面对同一个问题，换一个角度去思考，结果就截然不同。换一个角度看问题，是一种豁达，是一种睿智，更是一种乐趣。

换一个角度看困难，困难将是砥砺我们意志力的磨刀石。换一种思维看挫折，挫折将成为我们宝贵的财富。换一种心态看命运，命运之舟将会在我们的主宰下驶向成功的彼岸。

（感悟）每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。我读《阳光心态》最大的收获就是：对于生活、工作，无论出现什么问题，都要积极的去面对，这样才能使自己真正的迈向成功的道路，在此过程中，一定要控制自己的情绪，摆正自己的心态，不要乐极生悲，也不要过于悲伤，应该“懂得选择、学会放弃”，让自己每天都带着好心情去生活、去工作、去学习。

阳光心态就是知足、感恩、乐观、开朗，是一种健康的心态，拥有阳光心态的人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲切。一直以来，家长、老师总是这样教育孩子的：做人要有上进心，要向上看，跟好的比，绝对不能跟不好的比！这话讲得也没错！但在生活和工作中，如果真的什么都“向上看，跟好的比”，那么有时你会活得很辛苦，很不快乐！因此我们也要适当学会“向下比”，也就是要知足。比如对于不好教的的孩子，我们要想想那些特殊学校的孩子，那才叫真正的难教，跟他们相比，我们的孩子已经够好教的了！再比如在埋怨工作辛苦时，要想想那些没有工作的人，他们的心在漂泊，找不到停靠的港湾，不知道明天将何去何从，那种徘徊与迷惘，那种对家人的愧疚与无奈，都是我们无法想像的！想想他们，你就觉得自己很幸福。其实心态决定心情，心态好，心情就好，心情好，你就会积极地全身心地投入到工作中去。

## 成就心态读后感篇七

我从《阳光心态》中看到的是知足、感恩、达观开畅这样一种心态，是一种健康的心态。

它能让人心境杰出，人际联系正常，适应环境，量力而行改

动环境，品格健康。具有阳光心态可以使人深化而不浮躁，谦和而不张扬，自傲而又亲和，咱们讲调和，不仅仅要力求人与人调和，人与自然调和，还要注重人的心里调和。人的心里调和是调和社会的一个高境地。”吴维库博士提出的刻画阳光心态的理论，正是引导人们调整好自我的心态，营建知足、感恩、达观开畅的心思，树立高兴、达观、向上的人生态度，透过个人心里调和促进社会调和的一把钥匙。当今社会有种怪现象：咱们的财富在添加，但满足感在下降；咱们具有的财富越来越多，可是高兴越来越少；咱们沟通的东西越来越多，可是深化的沟通越来越少；咱们知道的人越来越多，可是真挚的朋友越来越少；房子越来越大，里面的人越来越少；精巧的房子越来越多，破碎的家庭也越来越多；路途越来越宽，但咱们的视界越来越窄；高楼越来越高，但咱们的胸怀越来越窄；咱们巴望了解外星人，却不想了解身边的人；咱们可以参加的活动越来越多，可是享用的高兴越来越少；咱们的支出在添加，可是咱们的取得在削减；咱们的药物在添加，可是咱们的健康水平在下降；咱们的收入在添加，可是咱们的品德水平在下降；咱们的自在在添加，可是咱们的空间在削减。

是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好意态，好心情才干赏识好风景。刻画健康的心态，刻画知足、感恩、达观开畅的阳光心态，便是要让朋友们树立用心的价值观，取得健康的人生，开释微弱的影响力。你心里假如是一团火，就能开释出光和热；你心里假如是一块冰，便是融化了也仍是零度。要想温暖他人，你心里要有热；要想照亮他人，请先照亮自我；要想照亮自我，首先要照亮自我的心里。怎样照亮心里？点亮一盏心灯，刻画阳光心态。杰出的心态可以很好地影响个人、家庭、团队、安排，最终影响社会。

一个人美好不美好，在本质上与财富、容颜、位置、权利没多大联系。美好由自我思维、心态而决议，咱们的心可以造“高兴的天使”，也可以造“阴恶的魔鬼”。假如你把他人看成是阴恶，你就日子在“悲痛”里；假如你把他人看成

是高兴的天使，你就日子在“愉快”里。假如你能把他人变成丑恶的魔鬼，你就在制作“悲痛”；假如你能把他人变成高兴的天使就在制作“愉快”怎样才干把他人变成高兴的天使呢？要学会感恩、赏识、给予、宽恕。

咱们享用日子，要树立用心的心态。用心的心态是从正面看问题，达观地对待人生，达观地了解挑战和敷衍费事。这对一个人的为人处事至关重要。由于，人生在世，不如意之事十有八九。这不以人的毅力为搬运。

用阳光心态享用日子，长于发现美。日子中并不短少美，短少的是发现。要学会赏识每个瞬间，要酷爱生命，信任未来有必要会更完美。

用阳光心态享用日子，学会放下。该放下的放下，学会体谅、宽恕。不宽恕他人，等于给了他人继续损伤你的时机。要学会放下，忘掉该忘掉的，记住该记住的。

一个人没多大本事的时分，养自我；本事大了，养家人；本事再大了，谋福社区；然后便是谋福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于运用，人的生命价值在于被需求。

心态是咱们调控人生的操控塔。心态的不一样导致人生的不一样，并且这种不一样会有大相径庭。心态决议命运，心态决议胜败。心态是后天修炼的。咱们彻底可以透过修炼咱们的心态来成果咱们的作业，改动咱们的人生。

日子由于酷爱而五光十色，生命由于决心而绮丽明快，热情发明未来，心态营建这天。假如你心情好，你会发现沙漠为你歌唱，小草为你起舞；假如你心情糟糕，你会发现敞开的玫瑰在留泪，飞跃的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。由于高兴的心态会像一缕温暖的阳光遣散心里的阴云，阳光会铺满每个旮旯。

愿咱们能带着阳光心态，缔造阳光般的作业、学习和日子环境。

## 成就心态读后感篇八

《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。

## 成就心态读后感篇九

在偶然的情况下，有幸读了吴维库博士的《阳光心态》，对刚踏上工作岗位的我来说，犹如送来了一口甘露，在迷茫的前方，让我看清了方向，更重要的是，我有了一颗像阳光一样的心。

和谐领导力和自我与自我的和谐是《阳光心态》所要灌述的一个目标。”和谐”，一个流行了很久的词，作为一种心态，确是近在咫尺却遥不可及。简单地说，我们要带着好心情享受人生，这也是书中所强调的一个观点，对任何人任何事，不妨换一种心态去对待，也许你看见的就不同了。

在我刚工作不久，体会到了学校与社会的沟壑不是一点点大，没有慵慵懒懒的教室，没有无话不说的同学，有的是严格的规章制度和陌生的同事。我可以把它归结为是我的不适应，但是社会就是这样，没有人和环境去适应你。面对新的工作环境，我茫然无措。吴维库博士说，快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自己的认识，在于自己的心态。是我自己觉得环境变了，实际上是我的心态变了。为什么我不能保持原来的心态的呢？心态出了问题，那就要调整心态，好心情才能欣赏好风光。我可以把现在的一切当成是我成长的一个跨越，去认真面对，那就不存在所谓的不适应，而为自己找借口。人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，暗淡了目光，那人生轨迹岂能美好？面对陌生的环境，保持一种健康向上的心态，那即便暗淡无光，也会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的。

年轻的我们总是喜欢抱怨，抱怨工作不好，抱怨为什么别人有的我却没有，阳光心态告诉我们，如果你抱怨不好，那是你不知道还有更坏。听到这么一句话，当你安慰别人的时候，说什么都不如说一句其实我比你更惨来的有用。吴维库博士教我们“向下比较”。当发现别人比自己差得时候，虽然自己有不尽如人意的的事情，但是同更倒霉的人相比，自己还是幸运的。快乐的真理便是：向下比较。比上不足，比下有余。

活在当下，知足常乐。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉。塑造阳光心态，我们所拥有的只是现在。有些人常常羡慕别人，羡慕他又换了车又换了房，羡慕她嫁了一个有钱人，羡慕他们的孩子考

了多少分，其实真的没必要羡慕别人，十三亿个人有十三亿种活法，活在别人的阴影下，那人生还有什么意义呢？假如你什么都没有，你还有关心疼爱你的父母，不要觉得父母对你的好是应该的，假如有一天你失去了，你还会觉得父爱母爱是理所当然的吗？吴维库博士说，珍惜今日，今天就是特别的日子，不要期盼的特别的日子，不要把好东西留给别的特别的日子。

学会感恩。不是一定有人帮助过你才能感恩，感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海同兄弟，欣赏观天下万物皆美好。去年盛行的一词”幸福指数”，你的幸福指数高吗？它与财富和权力完全没有关系，幸福指数取决于你的心态。幸福是一种感受，如果我们没有学会感恩，你会忽视别人对你的付出，你获取的幸福就会很少。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。感恩的心来源于阳光心态。

生命在于过程。常常会觉得，自己经过了许多努力依然没有取得自己理想的成果，那就完全失败了吗？并不是这样的，也许结果失败了，可是你拥有的过程与成功者所差无几。失败了并不是意味着什么都没有得到，其实你还得到了过程。有人说，我只在乎结果，过程不重要。那一个人来到这个世界上早晚是要死亡的，既然有了结果，为什么还要每天奔波呢？生命在于过程，过程在于心态。生命的质量取决于每天的心境，学会享受过程，精彩每一天。

幸福是一种感觉。越来越发现，生活每天都在反复，周而复始。每天的安排都一样，有时真不得不厌倦了这种枯燥没有亮点生活。既然生活不能改变，倒不如改变一下自己的心态，为小事而高兴。为小事而高兴，就会有更大的高兴地事情出现。每天上班做同样的工作使自己变成了麻木的一个机器，换一个角度来看，看看每天上班的路上形形色色的人，也许你会看到一辆好车而惊喜万分；也许你会看到忙碌的路人

而庆幸自己不必奔波。幸福，其实很简单。

读完阳光心态，我觉得最重要的一点是用积极乐观的心态去对待任何事。开开心心的去生活，工作，何乐而不为呢？热爱自己，热爱生活，你收获的一定比别人多。

## 成就心态读后感篇十

最近我读了一本书——《阳光心态》。感受颇多：一个人不仅要拥有健康的体魄，还要具备良好的心理状态，才能算得上真正的健康。我们看不到太阳是因为灰尘蒙蔽了我们的的心灵。尽管我们个人无法改变客观世界，但却可以通过自我管理，使自己内心世界天清日朗，让自己变成一个宽容开朗、阳光的人。

《阳光心态》教会了我要善待自己和宽容他人。命运不会眷顾任何人，要学会善待自己，同时也要宽容他人。因为宽容是一种美德，是一种心境。屠格涅夫曾经说：“生活中不会宽容别人的人，是不配得到别人的宽容的。”所以，宽容了别人，在自己有过失或错误的时候也往往能得到他人的宽容。

《阳光心态》教会了我面对困境时，要有坚强的意志和百折不挠的毅力。在生活中、学习中、事业中……都难免会有困难，想要战胜它并不难，只要我们始终如一，正视逆境，与逆境抗争，磨炼坚强的意志和百折不挠的毅力，就能经受住生活的考验，更加成熟；就能激发斗志，勇往直前。经历得多了，同时也战胜得多了，你会发现不是什么困难是解决不了，战胜不了的。

《阳光心态》教会了我用感恩代替抱怨。在生活中我们常常听到这样的抱怨：父母太啰嗦了，老师布置太多作业了，同学不借作业抄……总感觉自己活得很辛苦，很委屈。难道生活真的就给那么大的压力吗？其实不是，我们要感恩他们。正如一首诗中的说：感激抚养你的人，因为他们使你不断成长；

感激关怀你的人，因为他们给你温暖；感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧；感激伤害你的人，因为他们磨炼了你的心志；感激欺负你的人，因为他们增进了你的智慧；感激藐视你的人，因为他们觉醒了你的自尊。

所以拥有阳光心态的人都是快乐的人，而快乐源于自己，而非他人。享受阳光生活，首先从拥有阳光心态开始。