

2023年职场必备八大阳光心态 职场阳光心态学习心得(优质8篇)

伟大的经典作品之所以受人推崇，是因为它们给予了人类灵魂的滋养和启迪。怎样提升自己的领导力，成为团队中的核心人物？经典范文是我们学习写作的灵感和样本，可以帮助我们提高写作水平。

职场必备八大阳光心态篇一

积极的态度是职场第一竞争力，积极也是人生永恒的话题。人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。今天本站小编整理了职场阳光心态的学习心得体会，希望对你有帮助。

20xx年7月8日在北部新区中小学教师全员培训中，吴维库老师所讲的“阳光心态”给人感触颇深。阳光心态是一种高效而满意的、持续不断的健康心理状态。心态影响人生。有什么样的心态，就会有什么样的人生。想要拥有美好的人生，就要先从调整心态开始。就像吴维库老师说的：“你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。”

在我们生活或工作中，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，期望中的事情落空等等。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，负面情绪退一步海阔天空。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，心态决定命运，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。怎么才能塑造快乐

的天使呢?要学会感恩、知足、达观、欣赏、给予、宽容。无论是正面的还是负面的影响都有两面性，吴维库老师有句话“是好是坏还不知道呢?”

如同伊斯特林悖论那样，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。因此，我们要做的，就是学会如何让充满阳光的心态来温暖这“精神沙漠化”的世界。

在漫长的人生旅途上，苦难并不可怕，遭遇挫折也无需担忧。只要坚定心中的信念，我们的人生旅途就会多一些美景，多一些快乐。所以，要拥有阳光心态，要拥有一颗平和的心和一份超越世俗的恬静;微笑面对生活，不要抱怨生活给予我们太多的磨难，也不要抱怨生活中有太多的曲折和存在着不公平、不公正。面对压力和挫折，要把握自我，不可怨天尤人，也不可满腹牢骚。

我们的人生就是一趟旅行，途中会遇到风雨，也会看到鲜花烂漫的美景。所以，不要让自己的内心被灰尘说覆盖，而要让自己的内心充满阳光。要知道，心态阳光，人生美好。坚信吴维库老师告诉我们的“快乐在路上”。

通过上次的阳光心态学习，收获很大，心灵上受到一次深刻的教育和洗礼，世界观、人生观、价值观、利益观都有了全新的认识和转变，对待工作、对待人生、对待未来，乃至对

待每一件小事上，都能够摆正自己的位置，端正自己的态度，真正用一种“阳光心态”去对待。

我从《阳光心态》中看到更多的是知足、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；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。

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。

犹如春雷唤醒大地，又似暖风吹散乌云，在这春夏之交的时节，有幸参加了一场关于职业素养与阳光心态的培训，受益匪浅。

随着岁月的车轮，终于到了社会的驿站，步入社会，踏上工作岗位，开始正式阅读社会这本书，由起初的茫然到现在的懵懂，明白自己欠缺了太多。不知不觉中已有了一年的工作经验，一年的收获却理不出头绪，现在，终于明白自己最需要什么，应该做什么。

事业是自己的，哪敢不敬！一句话醍醐灌顶，为自己以前在工作中的抱怨感到羞愧。工作的挫折与压力是避免不了的，怨天尤人只会暴露出自己的无能，与其喋喋不休哀哀怨怨，不如心平气和全盘接受，用心想，用心做，压力化动力，动力促成功！

承担责任只有选择，没有对错！做好自己该做的事情是无可非议的，尽自己最大努力做自己份外的事情其实也是一种收获，有失必有得，不必为眼前的利益斤斤计较，自己努力的，收获总有自己的一份，能帮人时尽量帮，自己的事情尽量自己解决，日积月累，提高的是自己，快乐的也是自己。

积极的态度是职场第一竞争力，积极也是人生永恒的话题。人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。机会永远留给有准备的人，只有自己去争取，去努力，才能得到自己应该得到的结果，积极不是盲目，是一种奋进的心态，无论在生活中还是在工作中都是不可或缺的。是骏马，就去驰骋疆场，是雄鹰，就去展翅翱翔！

学无止境，学海无涯。快节奏的时代，停止学习等于放弃自己生存的机会。上班时间求生存，下班时间求发展，很明确的指出了我们应该走的路，不要找借口，学习是为了自己的未来，不想学习，再好的理由都只是自欺欺人。人需知足常乐，对知识却只要孜孜以求！

没有失败，只是暂时停止成功。一花凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个人生。在人生的道路上，即使一切都失去了，只要一息尚存，你就没有丝毫理由绝望。因为失

去的一切，又可能在新的层次上复得。自暴自弃便是命运的奴隶，自强不息是生命的天使。

生命的奖赏远在旅途终点，而非起点附近。不知道要走多少步才能达到目标，踏上第一千步的时候，仍然可能遭到失败。但不要因此放弃，只有坚持不懈，直至成功！痛苦让人成长，是你进步的一个机会，一个挑战。别害怕痛苦的事情，它有另一面积极的作用。当困难来临时，用微笑去面对，用智慧去解决！

只要生命不息，就要坚持到底。有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。人生在世，要的就是这种精神，不轻言放弃。忽然记起今天是5.12，自然想起了那些历经苦难活下来的人们。他们创造了一个又一个有目共睹让世界震撼的奇迹，他们用血泪抒写了一篇顽强生命的赞歌！与此相比，又有什么事情大不了呢？人生路本是布满荆棘，退缩和逃避是对自己的不负责任，没有平坦笔直的路，没有一帆风顺的船，人总是要在挫折中前进，在磨难中成长，这是亘古不变的真理！

走出课堂的刹那，天很蓝，草很绿，风很清。美好的一天！

从现在起，做个积极快乐的自己，面朝大海，春暖花开！

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。

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！

职场必备八大阳光心态篇二

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询

箱，打通教师和心理学生的心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

职场必备八大阳光心态篇三

通过本次心理健康教育知识的学习，让我了解了心理健康教育的意义以及它的重要性，现谈谈自己本次学习的心得体会：小学生心理健康教育关键是教师，教师要尊重学生。可有私心讲究诚信，要创设和谐、宜人的教育教学物质环境，给孩子一片空气，让他们自由呼吸；给孩子一块绿地，让他们栽花种草；给孩子一片绘画壁，让孩子自由描绘；给孩子一片饲养园地，让他们感受动物的可爱。顺孩子之天性，让他们快乐的成长。创设优美、安全、舒适的物质环境。整洁优美的物质环境唤起了小学生对生活的热爱，陶冶了小学生情操，充实了小学生生活，激发了小学生的求知欲，培养了小学生的探索精神与生活情趣。

要创设民主、和谐的教育教学精神环境，平等相待学生在人际交往中，真诚是最重要的，要做到能理解别人，设身处地为他人着想。作为教师，在学生面前必须表现一个真实的自我，用真诚的爱去对待每位学生，才能使感到真实、可信师生心理交融的基础是感性的交情，也是爱的投入。教师应重视那些存在各种缺点的学生，多关心有心理障碍的学生。因为这些学生常常由于这样或那样的原因，心理上受到压抑，失去平衡，性格比较孤僻，心理也比较脆弱。当学生遇到顺心的事时，就会产生良情绪，并对学习和生活造成一定的影响。如何让这种消极的影响降到最小？我认为教师应深入了解学生，善于与学生沟通，进行谈心、交流，进而开导学生，

倾听学生的内心情感，感知学生的内心世界，以老师真诚的爱去关心、呵护每个学生，让学生的心灵得以寄托，让学生的情感得到倾诉，精神得到依靠。当学生需要关心、帮助时，老师应及时伸出援助之手帮助学生，使学生幼小的心灵得到鼓舞，让学生相信自己一定能行，逐步养成良好的心理品质。

总之，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，它注重全体学

生的心理素质的发展，虽然，开展心理健康教育的方法与途径有很多，但我个人认为，事实也证明了，当学生需要关心、帮助时，教师只有对学生倾注真情的爱，才能更好地塑造、净化学生的心灵，才能让学生更好地去掌握科学文化知识，学生只有在教师真爱的陶冶下，才能更积极地投入到学习中，这是开展心理健康教育可缺的方法与手段。

职场必备八大阳光心态篇四

一、通过本次培训，我对心理健康教育方面的知识从无到有，从浅到深。使我认识到：健康仅是身体上没有任何疾病，而且是能正确了解和接纳自我，能正确地感知现实并适应现实，良好的适应及良好的人际关系，能平衡过去。在老师的讲课中，很多都是具有实际操作方法的，更多的注重了理论联系实际培养。在这次的心理健康教育培训中，我仅学习到了对同学的心理健康教育的方法，而且还学习到了老师的人格的力量。

二、通过培训，自身有了提高。我对心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法有了一定的了解；通过对个别典型的案例的分析学习，对认识与识别心理异常现象有了认识，而且有了一定的辅导思路。心理素质良好的心理气象员，会凭借自己的语言、行为和情绪，潜移默化地感染同学，促使同学积极主动地投入学习；要努力克服不良情绪的困扰，在不断提高知识素养的基础上，培养自信乐观、豁达开

朗的健康心理。只有这样才能充分发掘自己的潜能，发挥自己的才干，促进同学们的健康成长，提高教育教学的'整体效益。

这次培训很重要的一点就是学会管理自己的情绪。如何提高情绪控制力，你需要两样法宝：一个是察觉，一个是表达。

情绪。

其次，我们需要用合适的方式表达，我们大多数人会有负向的行为出现，比如发脾气、攻击别人、攻击自己。诚然，这些也是表达情绪的诸多方式，但是结果会告诉我们这样的处理方式会使得结果恶化，所以才认识到控制情绪的重要性。比较合适的方式其实是用你的言语来向对方或者自己表达这样的感受，比如你为了成绩和你孩子有争执，你可以告诉他：你这样的态度让我觉得有些生气，甚至有些失望。当你用言语来表达自己的情绪时，其实这样的负面情绪已经溜走一大半了。当然这也是中国文化所致，我们许多人都太会习惯于表达自己的感受。

以上两大法宝是基本通用于各个场景的，记住：察觉加表达。当然，同理心在心理咨询技术中是看家本领，可以在平时生活中进行练习。同理心即是站在别人的角度理解别人情绪、感受的能力。很多时候我们情绪是对人的，尝试站在对方角度考虑问题也有利于控制自己的情绪，这样的站，是设身处地的站，是穿着他人的鞋子走一段路。

职场必备八大阳光心态篇五

通过学习孙健升教授的阳光心态，灿烂人生讲义，让我明白生命、健康和阳光从来就是联系在一起的。生命可缺失，失去了生命，便失去了一切。健康是生命基石，失去了健康，生命就缺少了活力。阳光的价值仅是给我们躯体带来光明和温暖，它还代表着信心、爱心、幸福是我们精神生活的一种

积极追求。

心态是我们对待客观事物的心理态度。阳光心态就是一种健康的、积极的、进取的、充满关爱和希望的心态。你拥有了阳光心态可以去温暖别人，去感化别人。塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的美好开端。

我们经常为了工作中的琐事而焦头烂额，在我们感觉到累的时候，或许更多的'是身体上的累，而是心理上的疲倦。而孙教授提出的阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观、自信、在工作中享受这快乐的心理模式。阳光心态的意义对于我们个人主要体现在以下四个方面：

1、阳光心态身心一体，呵护健康。一个是躯体健康，一个是心理健康，还有社会适应性和道德健康。而心理健康是衡量整个人健康的`核心，心理健康决定了你的身体健康，心理健康决定了你的社会适应能力，心理健康决定了你的道德健康。

2、阳光心态决定你的工作能力。阳光心态往往能在工作能力上起到良好的促进作用。塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的美好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他学习、工作、生活的方方面面。我们在忙于日常繁杂事务时，往往忽略了调节心态。

3、意志与行为的协调统一。意志是一个确定人生理想目标并靠它支配你自己的行动、努力实现这个目标的心理过程。行为是受意志支配和控制的，通过行为，可以看出一个人的意志活动的实质。心理健康的人处事果断，善于迅速辨明是非，合理决断和执行；自觉对自己行动的目的和意义有明确的认识，并能主动地支配和调节自己的行动，使之符合预定目的；自制和自控善于促使自己执行已采取的决定，排斥于决定无关的行为，克制自己的负面情绪和冲动行为。

4、心态决定性格，性格决定成败。在工作生活中，常常会感

到如意，可往往社会就是这样，没有人和环境去适应你，既然无法改变环境就要学会适应环境。面对复杂的生活工作环境，有时会茫然无措。其实快乐实际上在环境，更在别人，而是在于自己的心态。有时是环境变了，实际上是个人的心态变了。为什么能保持原来的好心情呢？心态出了问题，那就要调整心态，好心情才能欣赏好风光。我们可以把现在的一切当成是我的一种经历，去认真面对，那就存在所谓的适应，而为自己找借口。

1、改变态度。我们改变了事情就改变对这个事情的态度。事情往往具有多面性，所谓塞翁失马，焉知非福就是这个道理。心态影响人的能力，能力却能影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下的好心情，你就能保证今天一天的好心情，那你就拥有了一天的阳光心态。

2、学会享受过程。生命是一个过程而是一个结果。学会享受生命，而是被生命拖着向前跑，就如一朵花，它有花开时的美，也有凋零时的美。错过了任何一个过程就是留下一种遗憾。人生就像一场旅行，在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情。

3、活在当下，知足常乐。相信每一个时刻发生在自己身上的事情都是最好的，要相信自己的声明正式以最好的方式展开。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人。

4、学会享受生活，用阳光心态享受生活，善于发现美。生活中并缺少美，缺少的是发现美的眼睛。学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

5、学会放弃。放弃有时也是一种阳光心态。恰当的放弃会使自己得到前所未有的快感。力所能及的去做每件事，要过于强求逼迫自己。

6、学会感恩。学会感恩，是一定有人帮助过你才能去感恩，

感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海皆兄弟，欣赏观天下万物皆美好。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。

本次培训让我受益匪浅。让我认识到塑造一个健康、向上的心态是做好一切

工作的良好开端。具备阳光心态可以使人深刻而浮躁，谦和而张扬，自信而又亲和。我们社会提倡讲和谐，仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，更要注重人的内心和谐。愿我们都能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，快快乐乐地过好每一天。

职场必备八大阳光心态篇六

我们经常为了工作生活中的琐事而焦头烂额，在我们感觉到累的时候，或许更多的不是身体上的累，而是心理上的疲倦。而孙教授提出的阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观、自信、在工作中享受这快乐的心理模式。阳光心态的意义对于我们个人主要体现在以下四个方面：

1、阳光心态身心一体，呵护健康。一个是躯体健康，一个是心理健康，还有社会适应性和道德健康。而心理健康是衡量整个人健康的核心，心理健康决定了你的身体健康，心理健康决定了你的社会适应能力，心理健康决定了你的道德健康。

2、阳光心态决定你的工作能力。阳光心态往往能在工作能力上起到良好的促进作用。塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的良好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他学习、工作、生活的方方面面。我们在忙于日常繁杂事务时，往往忽略了调节心态。

3、意志与行为的协调统一。意志是一个确定人生理想目标并

靠它支配你自己的行动、努力实现这个目标的心理过程。行为是受意志支配和控制的，通过行为，可以看出一个人的意志活动的实质。心理健康的人处事果断，善于迅速辨明是非，合理决断和执行；自觉对自己行动的目的和意义有明确的认识，并能主动地支配和调节自己的行动，使之符合预定目的；自制和自控善于促使自己执行已采取的决定，排斥于决定无关的行为，克制自己的负面情绪和冲动行为。

4、心态决定性格，性格决定成败。在工作生活中，常常会感到不如意，可往往社会就是这样，没有人和环境去适应你，既然无法改变环境就要学会适应环境。面对复杂的生活工作环境，有时会茫然无措。其实快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自己的心态。有时不是环境变了，实际上是个人心态变了。为什么不能保持原来的好心情呢？心态出了问题，那就要调整心态，好心情才能欣赏好风光。我们可以把现在的一切当成是我的一种经历，去认真面对，那就不存在所谓的不适应，而为自己找借口。

职场必备八大阳光心态篇七

通过学习孙健升教授的“阳光心态，灿烂人生”讲义，让我明白生命、健康和阳光从来就是联系在一起的。生命不可缺失，失去了生命，便失去了一切。健康是生命基石，失去了健康，生命就缺少了活力。阳光的价值不仅是给我们躯体带来光明和温暖，它还代表着信心、爱心、幸福是我们精神生活的一种积极追求。

职场必备八大阳光心态篇八

1、改变态度。我们改变不了事情就改变对这个事情的态度。事情往往具有多面性，所谓塞翁失马，焉知非福就是这个道理。心态影响人的能力，能力却能影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下的好心情，你就能保证今天一天的好心情，那你就拥有了一天的阳光心态。

2、学会享受过程。生命是一个过程而不是一个结果。学会享受生命，而不是被生命拖着向前跑，就如一朵花，它有花开时的美，也有凋零时的美。错过了任何一个过程就是留下一种遗憾。人生就像一场旅行，在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情。

3、活在当下，知足常乐。相信每一个时刻发生在自己身上的事情都是最好的，要相信自己的声明正式以最好的方式展开。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人。

4、学会享受生活，用阳光心态享受生活，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现美的眼睛。学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

5、学会放弃。放弃有时也是一种阳光心态。恰当的放弃会使自己得到前所未有的快感。力所能及的去做每件事，不要过于强求逼迫自己。

6、学会感恩。学会感恩，不是一定有人帮助过你才能去感恩，感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海皆兄弟，欣赏观天下万物皆美好。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。

本次培训让我受益匪浅。让我认识到塑造一个健康、向上的心态是做好一切

工作的美好开端。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。我们社会提倡讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，更要注重人的内心和谐。愿我们都能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，快快乐乐地过好每一天。