

最新阳光权利心得体会 教师阳光心态心得体会(模板9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

阳光权利心得体会篇一

观看了关于《阳光心态快乐人生》视频讲座后，让我顿时有茅塞顿开的感觉。记得有这样一个真实的例子：说有一位老师总是发各种各样的牢骚，领导和他谈心，让他看看办公楼对面的广场，然后说说他看到了什么。他说：厕所很臭。领导说：你为什么看不到广场晨练的老年人跳舞跳得多么开心，不看看广场上有漂亮的多漂亮的鲜花和草坪，只能看到厕所呢？！

确实，在日常生活中，大家可能会遇到各种麻烦和困扰，如工作环境不称心，事情处理不公平，经济条件不宽裕，没有能力自己购买住房，长期辛苦工作健康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，先进评比没有份，觉得自己工作最辛苦却没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。

对待同样的麻烦和困扰，人们的态度是不一样的，有人选择的是抱怨，抱怨命运，抱怨领导和同事；更有一种人采取了激愤的方式，针锋相对，睚眦必报；还有一种人选择了宽容，宽容社会，宽容别人，更是宽待了自己。

心态的不同导致人生的不同。塑造阳光心态，才能把幸福把握在手中。要让阳光照到心里，就要懂得以下几点，做到：

要懂得放下。放下也是一种得到。生就像爬一座山，本来是

到山顶看风景的，可是身上背负着何种各样欲望的包袱，就会越爬越累，别说可能登不上山峰，就连欣赏沿途景色的快乐心情也会荡然无存。但放下很难，可能会带来一时的损失或心痛，可是真正放手后，会发觉所有的纠结与烦心反而可以转换成一片海阔天空。

要懂得进退。如果说“进一步”做需要的是勇气，能让我们得到更多，那么“退一步”则需要的是智慧，能让我们心灵更坦然。画家在作品即将完成时，通常会退上几步，端详自己的画作，接着再向前修饰作品，让它更加完美。这是因为转换不同的情境和心情，反而会引发我们创新的思路和念头。

要懂得分享。有些人喜欢斤斤计较，干什么事情总怕自己吃亏，更怕别人得了便宜，这样的人没有领悟到分享的真谛，只有懂得分享，才会在生活中感受更多的快乐。为别人撑开雨伞，撑起的可能就是自己的一片景致。

要懂得宽容。林清玄写过这样一番话：一个人面对外面的世界时，需要的是窗子；一个人面对自我时，需要的是镜子。通过窗子才能看见世界的明亮，使用镜子才能看见自己的污点。其实，窗子或镜子并不重要，重要的是你的心，你的心胸广大，世界就会明亮。宽容不代表软弱，妥协也并不代表没有原则，相反会获得友谊和尊重。

要学会感恩。对任何人要有一颗感恩的心，包括你的敌人。“感恩伤害你的人，因为他磨炼了你的意志。感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识。感恩鞭挞你的人，因为他消除了你的自责。感恩遗弃你的人，因为他教导了你要独立。感恩绊倒你的人，因为他强化了你的能力。感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧。”

阳光权利心得体会篇二

本学期，我扎实开展科技教育，以培养学生科学素养、创新

能力和实践能力为重点，本着激发学生学习兴趣，提高培养学生实验动手能力，启发创新思维的宗旨，注重校内和校际交流，教师注重自身道德修养的提高，努力树立良好的师德形象，热爱学生，关心学生的学习、生活、情感，努力为他们的身心健康发展创造良好的环境。现将本学期的工作总结如下：

一、抓校园环境建设，营造良好的科技氛围

学校环境是一种隐性课程，对学生的成长起着潜在的影响作用。为此，我们努力营造浓厚的科技教育氛围。我校设立了科学室，专门设立墙报作为科学宣传等，侨乐学生有更多的科技活动场所，结合流动展板，开展形式多样的科普展，展示学生优秀科技作品，布置好科技知识、科技作品、科普信息窗等科普教育的主阵地，积极营造良好的物化环境。

二、认真辅导好科技兴趣活动，丰富学生课余生活

青少年科技教育工作是一项长期而系统的工程，科技教育必须同学科的整体工作有机地结合起来。辅导学生科技活动是科学教师义不容辞的责任，它是科学课教学的拓展和延伸。

在科学课堂中，我校教师坚持效率利用科学课有限的`四十分钟，尽量找到更多的有趣图片和视频等各种多媒体资料，通过直观的认识提高了学生的科学兴趣，鼓励学生课余时间多动手，开展科学小实验，多数学生对于奇特的科学现象很感兴趣，也慢慢喜欢上动手做实验。

三、加强校内和校际间的交流研讨，提高教学水平

为了提高我校以及个人的科学教学水平，我校经常组织教师参加区和市的公开课示范课，广泛的吸取兄弟学校的优秀教学经验和方法。利用课余时间我校会与兄弟学校进行丰富多彩交流活动，相互研讨科学课的教材教法，交流心得体会，

与老师们之间思想的交流碰撞出无限的火花，对我们启发很大，对于我校教师的教育理论水平和教育教学能力都有了很大的提高。

四、学期科组活动，科普展

本学期，我校出版了两期科普展：三年级学生以手抄报形式记录下自己拓印的树皮标本，对手抄报加以美化修饰，选出优秀者展出，出版了一期主题为“树皮用处多”的科普展。三、四、五年级学生通过亲身实践，经过采集、清洁、压制、制作的的等程序，制作出创意十足的植物标本作品。

同时我校开展的科普小制作包括树皮标本拓印、植物标本制作、制作小纸车、制作牛顿盘等各种活动。

五、加强教师业务学习，重视提高教师自身素质

新课程改革的浪潮中，只有努力工作，才能克服了教学中的种种难关，完成了教学任务。

1、本学期我校科学教师参与了教研室“教研论文写作漫谈”师资培训班的学习，本次学习使教师在论文撰写时更加具备针对性，目标明确，具有明显的指导性。本学期林悦云老师撰写教学案例《设计种子发芽的实验》获区教学优秀案例三等奖。

2、本学期我校科学教师参与了教研室“小课题如何写”师资培训班的学习，本次学习使教师在小课题开展时更加具备针对性，具有明显的指导性。

3、本学期我校每周都会利用时间让教师去研究钻研科学教材，每两个星期都会开展科组集备，务必让教师对科学教材有个整体的把握。在活动中大家畅所欲言，把教学中碰到的问题提出来大家共同讨论。除此之外，我校教师积极参加各种教

育教学研究活动，听课、说课、评课、教后反思等方面的教研活动积极开展。

走进新的世纪，面临许多新的挑战，我将继续发扬学校的团结奋发，敢创新精神，把工作做得更好，开拓前进，为我校科技教育奉献自己的力量。

阳光权利心得体会篇三

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做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。

阳光权利心得体会篇四

我总是喜欢抱怨，抱怨事事都不如别人，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xx老师教我们向下比较。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。塑造阳光心态，我们所拥有的只是现在。以前总是常常羡慕别人。羡慕他们升迁、调动，现在想来，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，还有你的家人。吴xx老师说，珍惜今日，今天就是特别的日子，不要期盼特别的日子，不要把好东西留给别的特别的日子。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人，生活的真谛就是：活在当下，知足常乐。

学会感恩。很多年前听过一个故事：一位在山中修行的禅师，有一天夜里，趁着皎洁的月光，他在林间的小路上散完步后回到自己住的茅屋时，正碰上个小偷光顾，他怕惊动小偷，一直站在门口等候他。小偷找不到值钱的东西，返身离去时遇见了禅师，正感到惊慌的时候，禅师说：“你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀！”说着脱下了身上的外衣，说道：“夜里凉，你带着这件衣服走吧。”

说完，禅师就把衣服披在小偷身上，小偷不知所措，低着头溜走了，禅师看着小偷的背影，感慨地说：“可怜的孩子，但愿我能送一轮明月给你，照亮你回家的路”！第二天，温暖的阳光融融地洒照着茅屋，禅师推开门，睁眼便看到昨晚披在小偷身上的那件外衣被整齐地叠放在门口。禅师非常高兴，喃喃地说道：“我终于送了他一轮明月。”

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。感恩看世界四海皆兄弟，欣赏观天下万物皆美好。现在盛行的一词“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？吴老师告诉我，也许结果是失败了，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，其实你可能是“失之东隅，收之桑榆”。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，就会有更大的高兴的事情出现。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，也许你会看到忙碌的路人而庆幸自己不必去奔波。幸福，其实很简单。

读阳光心态，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？最后还是套用吴xx老师的那句话“是好是坏，现在还不知道呢”。

阳光权利心得体会篇五

学习共产党员网《从3人到300人他们用青春逐梦“北斗”》，国防科技大学北斗青年创新团队从3个“毛头小子”发展成长为300人的“国家队”。王飞雪、欧钢、雍少为，3位时代先锋的事迹慷慨激昂、催人奋进，其中的一些“小细节”，给我以无限启迪，或许，他们成功的“密钥”就在这看似“不经意”的细节中铸就：

细节1：国之忧即我之忧，科研之难关即我等之使命。北

斗“信号快速定位系统”历经10年攻关仍未获突破，“无意中”得知此事的三人，“看到攸关国家安全的系统工程研制受阻，他们的心情非常沉重。当晚，他们彻夜未眠。必须另辟蹊径！”为什么三个年轻人会寤寐思服、辗转难眠？为什么只是学生的他们，只是“无意”知晓的他们，却“心情沉重”？为什么完全可以放过这一“拦路虎”的他们，给出了迥然不同的答案，选择了迎难而上，选择了一条格外艰难的科学探险之路？我想，用艾青的这句话作为最好的回答：“为什么我的眼里常含满泪水，因为我对这土地爱的深沉”！

细节2：“两个没有”显情怀。科技报国之情，为国排忧解难之志，促使三个年轻人夙兴夜寐，主意拿定就立马行动，发扬老一辈“两弹一星”精神，没有条件创造条件也要上，“他们从北京带回一台计算机，以及4万元的尝试科研经费，开始了艰难的攻关——没有实验室，就把一个不到10平方米的仓库简单收拾一下；没有仪器设备，就找别人借”。“两个没有”见出青春飞扬的神采，见出“青出于蓝”的志气，见出浓浓的家国情怀！

细节3：“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”。20__年，面对“北斗一号卫星导航系统已成功运行多年，系统稳定，多数人主张继续沿用原来的技术实现方式，只提升系统稳健性即可。”是选择“多数人”的稳健，还是选择“少数人”的激进？每个人的人生都面临过选择：有的人为了职位，在原则和做事之间，选择了谁都不得罪的“老好人”，美其名曰“群众基础要牢”；有的人为了财富，在稳健收益和风险收益面前选择了稳妥。这些都看似无可厚非，这样的选择也“风险小”最容易“不出事”，转到科技领域，同样意味着，距离失败更远了些，可以保持更高的成功率或者可靠性，看似也没错。但是在“跟随”西方科技，还是“抢占科技制高点”，在事关“超越”的关键当口，做出何种抉择，就见出了一个人的风骨、气节、格局、气魄，国之幸，我们拥有这样一批勇敢无畏勇攀科技高峰的优秀团队，他们给出了无愧于时代无愧于国家的决定性选择，“这是一次北斗一号卫星导航

系统服务性能全面升级的绝佳机会，哪怕创新空间再小、创新难度再高，也要奋力一搏”：奋力一搏，搏出了崭新的天地，搏出了大国的恢弘气魄。

细节4：“狭路相逢勇者胜”。勇攀科研高峰的进程中，特别是在没有可资借鉴的经验前提下，难题无处不在，意想不到的困难也会不断涌现。20__年，北斗二号又面临关键抉择，“当时的解决方案有两种：一是‘躲’，二是‘抗’”。前者难度小，但无法根本解决问题，且会造成国家巨大经济损失；后者耗费资金少，但“技术难度大、风险高、时间紧迫，且胜败难料”，又到了选择的当口，又到了考验勇气、智慧、决心、意志的“狭路”，是“躲”是“抗”？“侠之大者为国为民”，他们再次迎难而上，“经过3个月连续奋战，研制出具有超强抗干扰能力的卫星载荷，将抗干扰能力提高了1000倍，打造出卫星电磁防护盾牌”：他们无愧于专家口中的“李云龙式”的科研团队。

细节5：今天的“笑话”，是为了明天的领跑。科研者的时间常常是“白加黑”“5+2”，“陈雷：离开时间3：52，累计加班2268小时”，“李井源：离开时间1：27，累计加班20__小时”，客观地反映了他们的努力，“平均加班超过1000小时，如果按每天8小时工作时间，他们每年要多上120多天班”，这每年每人多出的120天，延展了科研创新团队生命的宽度厚度和质量，体现了科研团队立志超越、无私奉献的伟大情怀，实为国之栋梁；作为中国人，国家有如此忘我拼搏之科研团体，实为国之幸事、民之幸事，我们坚信，未来将从他们的奋斗中成为现实，中国的航天科技必将实现既定目标，昂然屹立于苍穹环宇之上。同样的，回看自我，我们更要以他们为榜样，为了明天的希望，奋力奔跑、砥砺前行，向着“中国梦”的目标，跑好我们这代人的“接力棒”。

阳光权利心得体会篇六

在中国共产党成立92周年前夕，中共中央政治局6月25日下午

就中国特色社会主义理论和实践进行第七次集体学习。中共中央在主持学习时强调，历史是最好的教科书。学习党史、国史，是坚持和发展中国特色社会主义、把党和国家各项事业继续推向前进的必修课。这门功课不仅必修，而且必须修好。要继续加强对党史、国史的学习，在对历史的深入思考中做好现实工作、更好走向未来，不断交出坚持和发展中国特色社会主义的合格答卷。

常言道，“以铜为鉴，可以正衣冠；以古为鉴，可以知兴衰；以人为鉴，可以明得失；以史为鉴，可以知兴替。”可见，“以史为鉴”对于一个国家的繁荣富强是多么重要。从这个意义上而言，只有不忘历史，学习历史，才能不断从历史的经验和教训中汲取养分，才能为未来的发展提供强大的精神动力；只有加强对党史、国史的学习，才能了解中国共产党和中国的苦难辉煌的历程，才能明确中国共产党和中国未来的发展方向，才能凝聚实现“中国梦”的强大力量。

学习党史国史进一步坚定我们的道路自信。道路决定命运。一个国家走什么样的路，关键要看这条道路能否解决这个国家面临的历史性课题。中华民族近代一百多年以来，从内忧外患、积贫积弱，到实现国家独立、人民解放和国家富强、人民富裕，正是无数中华儿女经过长期探索和实践取得的成果。这种探索和实践向世人证明，只有共产党才能救中国，只有中国特色社会主义才能发展中国。

学习党史国史进一步坚定我们的理论自信。理论决定思路。中华民族在“站起来”、“富起来”、“强起来”的征程中，取得的一次又一次重大历史性进步，都离不开正确路线、方针、政策的指引。从马克思列宁主义到毛泽东思想、邓小平理论，从“三个代表”重要思想到科学发展观，近百年来，这种与时俱进的具有中国特色、中国风格、中国气派的理论话语体系，为中华的崛起和民族的复兴提供了源源不断的强大精神动力。

学习党史国史进一步坚定我们的制度自信。制度决定发展。对于一个国家，走什么路，坚持什么体制，运用什么制度，“鞋子合脚才是好”。有怎样的制度设计，就有怎样的发展模式和发展状态。制度的“鞋子”合不合脚，人们穿上就知道。从三十多年前的计划经济体制到改革开放之后的社会主义市场经济体制，中国式的制度探索与创新，不断推动中国经济社会向前发展，为实现中华民族伟大复兴奠定了坚实的制度基础。

出乎史，入乎道。历史是最好的教科书。让党史国史之光照亮未来，给力中华民族伟大复兴的“中国梦”。

阳光权利心得体会篇七

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。

在我的日常生活中，也会经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心、事情处理不一定事事顺心、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。

阳光权利心得体会篇八

党校的第六次课的内容是关于党员的权利与义务，学院请来历史与环境学院的彭伟忠书记给我们上课，彭书记授课条理清晰，脉络分明，令人印象深刻。

权利和义务的本质都是按照一定原则所指定的约束人们行为的规范，是人的社会本质的表现形式，是社会本质的表现形式，是社会团体主流需要和主导势力意志的集中体现，其功能在于规范人民行为，维系社会稳定。因此，共产党员要履行自己的义务，也享有自己的权利，这是党组织发挥功能，保持党的先进性和战斗力的重要保证，实现最终奋斗目标的根本保证。

既然权利与义务如此的重要，所以我们要熟知党员的权利与义务，首先，根据党章第一章第三条，党员要履行的八大义务如下：认真学习马克思列宁主义，毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，学习党的路线方

方针政策(党员的学习义务);贯彻执行党的基本路线和各项方针政策,带头投身于改革开放和社会主义现代化建设(实干义务)。我们作为大学生,就要尽可能多学习,能把自己担当的学生工作和社会工作做好;坚持党和人民的利益高于一切,个人利益服从党和人民的利益,吃苦在前,享受在后,克己奉公,多做贡献(奉献义务)。中国载人航天首飞航天员杨利伟,在他受命的那一刻,他的生命不再属于自己,已经是党和国家了,所以要认清自身的价值取向;自觉遵守党的纪律;组织义务,党的团结是党的生命,因此维护党的团结和统一(守纪义务);开展批评和自我批评,党要管党,从严治党,这是保持党的先进性和纯净性,巩固党的执政地位的重要保证(治党义务);密切联系群众(宗旨义务);发扬社会主义新风尚,提倡共产主义道德(道德义务)。

党员的八大权利,包括商讨党的政策问题,对党的工作提出建议,有根据地批评党组织和党员,揭发、检举党内违法乱纪的事实,对党纪处分有权参加和进行申辩和控告,可以把自已的意见向党的上级组织直至中央提出的权利,行使表决权,选举权,和被选举权。

所以,充分行使党员权利,自觉履行党的义务,胸怀远大理想,坚决带头执行党和国家各项政策,有为人民服务的思想,学习本领,钻研业务,立足本职工作,努力创造一流的工作成绩,大学生的本职是以自身成才为目标,以学习为中心,全面提高自身的身心素质、专业素质、文化素质。自觉维护党、国家和人民的利益,坚决同不良风气和危害人民的行为作斗争。永远保持共产党员的高尚的道德情操,树立社会主义“八荣八耻”的荣誉观。

党校第七次课由我们学院卓雄辉书记讲授深入学习xx届四中全会精神,建设马克思主义学习型党组织的一系列问题。

报告中提出“以改革创新精神全面推进党的建设”的新的伟大工程。决定指出,中国共产党成立八十八年,执政六十年,

领导改革开放三十年，实践证明，必须毫不动摇地坚持中国共产党的领导。党在推进改革开放和社会主义建设中肩负任务的艰巨性、复杂性、繁重性，世所罕见，必须进一步加强和改进自身建设。在当代经济全球化，政治文化多元化的环境下，发展自己的优势成为一个重要的话题。针对党员干部、党组织、领导班子、基层党组织、领导干部出现的组织不力、公信度不高、腐败问题，必须加强党内民主，干部人事制度改革，基层党组织建设，作风建设和反腐倡廉建设，全党必须居安思危，勇于变革，勇于创新。

建设马克思主义学习型党组织是保持党在理论上实践上先进性的要求，建设马克思主义学习型政党，就要坚持推进马克思主义中国化、时代化、大众化。马克思主义中国化，就是根据中国实际赋予马克思主义鲜明的中国特色、中国风格、中国气派。坚持用中国特色社会主义理论体系武装全党，坚持开展社会主义核心价值体系学习教育，营造学习的浓厚氛围，从党的各级组织抓起，特别是抓好党员的学习，加强对中国特色社会主义理论体系的学习，组织各种形式的主题学习和教育活动。

对于我们大学生来说，学习是根本任务。把学习当成一种生活态度，一种工作责任，一种精神追求，坚持在学习中感悟人生，提升境界。

阳光权利心得体会篇九

生活就是奋斗和收获，人生是短暂的，人生应该有合适的目标，人总是要有点精神，无论做什么总是要有所作为。生活应该丰富多彩，应该是：不断的求索，不断的追求，不断的奋斗。尽管前进的路上有汗水，可能还有眼泪，但一定会在成功中获得快乐和享受。

时间就是生命。时光不会倒流，珍惜现在，奋斗未来。生活是在不断的经历中才会感悟最深，烦恼是别人带来的，开心

快乐是自己找的。快乐也是一天，痛苦也是一天，何不快快乐乐，开开心心过完每一天。

人生就是这样，我们无法回避不开心和痛苦的事，那么怎样让自己在经历这些伤心和痛苦后还能开心起来呢？我觉得真正的快乐源于对痛苦的领悟，因为没有痛苦的人生是无法感受到快乐的，我们只有正确地面对它，理智地剖析它，只有这样我们才能学会放弃，才懂得珍惜，才能记住该记的，忘记该忘记的，才能剖析人生中的痛苦，让它成为你人生的一种财富、一段经历、一份回忆、一种领悟，而不是痛苦，这样我们就能坦然直视过去，快意人生，无悔人生，人生才有真正的快乐，而不是逃避和掩饰，更不是强作欢颜。因为我相信，人生是要我们面对的，不是逃避的，我们可以伤心但决不能沉溺和逃避。

做自己喜欢做的事情，听听音乐，出去散散步，看看外面的天空，和朋友们出去玩玩，谈谈心也很开心的。其实每个人都有自己要面临的问题，而人生中的烦恼也好像总是如影随形，不论你想得开，想不开，日子还是一天天的过去，开心也是一天，不开心也是一天，人要学会调整心态。可以对自己大声说：我真的很愉快，我真的很愉快。想想你拥有的，别人没有的，知足常乐啊。

天天开开心心，无忧无虑是人生的意义？和我一样，那就要事事想得开，把挫折乐观的对待，把困难看得简单。遇风躲起来，遇雨把伞带。让自己适应气候的变化，让心情随时调整，只要坚信快乐是你的，开心就会与你相伴。人生的路不是这样简单，但是你可以简单的面对，面对只要开心的现在。回味它的甜，丢掉无奈。相信开心快乐永远在你身边陪伴。

学会快乐，快乐是什么？有人说：笑容满面哪是快乐的象征；有人说：家和万事兴是快乐；有人说：有了亲人朋友就快乐；也有人说：有了钱就快乐？快乐是什么？快乐是我们生活中每件小事。快乐是人与人相处中的点点滴滴。快乐是一种心理

感受。

要不要快乐由你自己决定。生活是自己的，全看你自己如何选择，每天早晨起床时给自己一个微笑，再大的困难也没什么搞不定的，希望大家天天开心快乐。

乐观的人对于人生乐趣会分为好多种，悲观的人对于人生乐趣只有一种，什么样的心态就会什么样去看待人生的乐趣，人生不能够改变我们，而是我们去改变人生，对于乐趣，首先你调整好心态的话就有很多，比如心情受到压抑的时候可以出去旅游，知足。知足常乐，人的欲望无穷无尽，不能满足时，便难以快乐，因此惟有节制物质欲望，使欲望容易得到满足，才会产生快乐。能屈能伸。无论在顺境或逆境之中，我们的生活态度都应该是处之泰然。有了错误，立即改正。要人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你必须宽恕和同情他人，快乐永存心间。