

2023年阳光心态读后感(实用7篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

阳光心态读后感篇一

利用寒假的闲暇时间，阅读了《阳光心态》这本书，颇有收获啊！

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。

阳光心态读后感篇二

因从小身体弱，为了我的身体健康，在三年前爸爸妈妈劝我去学游泳，可我天生怕水，拒绝了他们的好意。可是，这个期末，老师推荐我们去买《让孩子保持阳光心态》这本书，妈妈一放假就给我买了一本这书，当我看完这段：告诉自己“我能行”，主要讲有个女孩，生性胆怯，因为她有口吃，其实并不严重，只是她长期生活在自卑的阴影中，虽然她的声音很好听，她的理想是长大可以当播音员或演讲家，但因为自卑，所以不敢和别人交流，怕同学嘲笑自己，长期以来，她的缺陷愈发明显。后来，一位长者听了小女孩的诉说，微笑的说道：“永远不要对自己说“不能”，对自己说“我能行”。小女孩也跟着说：“我能行。”小女孩最终如愿以偿地考取了广播学院，实现了自己的理想。

我心想，文章里的小女孩有了自信连口吃都治好，后来还考上了广播学院，那我还怕什么呢？有这么多人都会游泳，他们也不是天生就会的，也是靠毅力磨练出来的。我主动向妈妈提出了我想学游泳的要求，妈妈惊奇的说：“什么？你再说一遍！”“妈妈，我想学游泳，我一定行！”我大声说。妈妈听了很高兴。接着就让我在脸盆里练憋气了，开始我只能憋几秒钟，渐渐地，一天、两天、三天……十秒、十五秒、二十秒……对于一向怕水的我真是太高兴了。于是我和两个好朋友一起请了一位教练。下水的第一天，我不敢下水，同学的支持，教练的鼓励，我告诉自己“我能行”，只要我充满自信和勇气去做，就会有出色的收获。我勇敢的下水了，当我下水时我觉得水并没有我想象的那么可怕啊！恩，是的。我下定决心要把游泳学会学好，初学的我一紧张就呛到水了，我自己鼓励自己“我能行”，就这样，在妈妈和同学教练的鼓励下，我终于学会了游泳。我在暑假两个月中，我不但学会蛙泳，还学会了自由泳和仰泳，我准备明年再攻克蝶泳，

向蝶泳挑战。

《让孩子保持阳光心态》这本书是一把打开人生成功之门的金钥匙，我要用这把金钥匙打开我自己心灵的窗户，让阳光进入我的心灵，让自己成为一个可爱的阳光女孩。要成为祖国的未来，就要保持阳光的心态，人生因此而精彩！

阳光心态读后感篇三

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》中看到的是一个知足、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 and 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。

读后感范文汇总

读后感大全汇总

中外名著读后感汇总

四大名著读后感汇总

阳光心态读后感篇四

最近读了一本书，书名是《阳光心态》，阅读后的感受很是惬意。书中的每句话都深深的吸引着我，很想重读，我就想必须要要把这本书推荐给我的好朋友。

书中第7页写到“人的情绪有九类，其中兴趣与愉快是正面的，

惊奇是中性的，而悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧等六个情绪都是负面的，这九类情绪中只有两类是好的，六类是不好的。”我就想了，人的一生中还是不痛快的因素多呀，一星期有7天如果你把这几个情绪排一下，也许一个星期还排不上一个好的情绪呢！

如果真的是那样的话，那我们的生活到处就会让负面的情绪覆盖着，可想而知，是多么的可怕，难怪有想不开的人走上了不归之路，也许就是这些过多的负面情绪常伴随在我们的周围，他们一时赶不走周旋在他们身边的这些不好的感觉才离开了这个美丽的世界的，太可惜了！

可在我们的现实生活中，挫折与痛苦与每个人都会交锋的，就看我们怎样招待“他们”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，使我们经常处于用心的情绪状态，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。

真的，人的情绪真是把握在自己的手心里，你掌控着自己的一切，以前，我就觉得是你在哪种环境中你的情绪就是怎样的，也就是我们常说的环境造就人，可我此刻至少不完全认为是这样的。

假如，你闷闷不乐的来到了歌舞厅，你想让别人的快乐来感染一下自己，也不是说不能够，但你内心的快乐必须得你自己调整，这时就要把兴趣与快乐从你衣服的“口袋”里掏出来，放在你的“心上”，记得有这样一句话是“劝了人，劝不了心”这句话真的向我们道出了快乐要自己把握，好的心态要自己调整。

如果你想让自己天天开心，就调整自己的心态吧，记住必须要把“兴趣与愉快”这两个情绪放在自己最容易掏出的外衣“口袋”，千万别藏在内衣袋里，那可不好往外掏呀！

祝各位天天都有好情绪！

阳光心态读后感篇五

集团公司为纪念中国共产党成立87周年，继承和发扬党的优良传统和作风，增强集团广大干部职工的责任感和使命感，创建“和谐机关”。工会在七月份组织安排了“读一本好书、多一份思考”活动，要求通过此次的学习，写出自己读后感的进一步心得体会。

前一段时间我们共同参加了读《阳光心态》学习活动，很高兴能有这个机会和大家一起来互相交流一下心得。通过这次的学习，我进一步体会到了一个人的心态对一个人的健康、生活、家庭和事业的影响都十分巨大。

在我们日常生活工作中，经常会遇到各种各样麻烦和困扰：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；自己的财富在增加，但是满意感在下降；拥有的越来越多，但是快乐越来越少；沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少等等。

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。如果总是想不开，越想越气，自控能力减退，情绪失去控制，言行也就出现反常现象。甚至为了一点小事，大闹一场，出言不逊，开口伤人，使你的人品大为降格，人际关系受损。更有甚者，干脆连工作也不要了，提出辞职。事后冷静下来想一想，为了一点小事，大发脾气，提出辞职，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。对此，我们不禁要问：

究竟哪里出了问题？是心态出了问题，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，就是为了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。

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。服务他人，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。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。

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。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫

瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。

乐观向上的心态并不是天生的，它可以通过训练和培养来获得。每个人都可以充分地选择享受生活，还是痛苦地面对生活，这在很大程度上取决于我们从生活中提炼出来的是快乐还是痛苦。我们究竟是经常看到生活中光明的一面还是只看到黑暗的一面，我们的心态决定了我们对生活的态度。

乐观、向上的心态有助于我们看到生活中美好的一面。即使在最黑暗中也能看到光明，热情的力量是巨大的。热情是自信的创造者，是胜利和成功的必需工具。热情可使每一个人都爱自己的事业，爱自己的工作，甚至爱一起工作的伙伴们。热情可以使失败的人再次成功，使悲观的人能乐观向上，使懒惰的人也变得勤奋。

充沛的活力会带领我们到达原以为不可能到达的目的地。当你以另一种心态去看现实，看世界时，你会另有一番感受，何必让你的心处在阴晦之中呢，给自己的心开一扇窗，让阳光进来。当明媚的阳光抚摸你的心时，你会一种异样的感觉，那就是阳光心态。拥有它，你会拥有阳光般的笑容，生命会更灿烂，愿所有的心都能感受到阳光的温暖，嗅到阳光的味道，面朝大海，春暖花开。

生活理想切合实际；能保持人格的完整和谐；善于从经验中学习；能适度发泄和控制情绪；在符合集体要求的前提下有限发挥个性和不违背社会规范的前提下恰当满足个人的基本需求。宽容他人会获得祝福，背着太多的情感包袱的人没有能量应对今天，放下了情感包袱你会获得精神世界的成长。拥抱生命的所有时刻，利用它们使自己获得更多而不是更少。这是健康心态的体现。在我看来阳光代表着健康积极的生活态度，阳光代表着热情向上，看了这篇文章依然感触最深的还是健康、热情。

有时候不知为什么，心里会觉得空空的，那种感觉很奇妙，会想一个人静静的走，走到那算那儿，有时候又会很想朋友坐在一起多聊聊天，那样才会感觉心里踏实多了，真是奇怪。读了《阳光心态》这本书才发现一个人的心态放好真的很重要，只有心态放正了那整个人才会开心起来。

可是似乎都没有找到的答案，吃，喝，玩，乐，吗???直到今天看了阳光心态后，才发觉人活着并不是为了这些，而是做什么事情最重要，什么人最重要，什么时间最重要?活在当下活在当下，是让大家当下快乐，现在快乐。如果现在你不开心，就不是活在当下。

当然，活在当下不等于今朝有酒今朝醉，而是今朝有酒不喝醉，不使明朝有忧愁，以未来为导向活在过程当中。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。

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。一个人是否拥有阳光般的心态，可是直接或间接的影响到他的学习、工作、生活的方方面面，我们在忙于日常的繁杂事务时，往往忽略调节心理、调整心态的重要性，一个人来带这个世界，在成长的过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，我们当然希望更多的经历喜和乐，但是遇到怒和哀的时候，往往不知所措。

但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们战胜悲痛，找到生存的力量。人生中遇到的挫折时不过如此，当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。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。

通过开展读好书这次活动，丰富自我、调整心态、开阔视野、感悟人生。愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，在我们的实际工作和生活中保持阳光的、健康的心态。带着阳光，缔造阳光生活，走向阳光未来。阳光给人的感觉是美好的！

阳光心态读后感篇六

最近读了一本书，书名是《阳光心态》，阅读后的感受很是惬意。书中的每句话都深深的吸引着我，很想重读，我就想一定要把这本书推荐给我的好朋友。

书中第7页写到人的情绪有九类，其中兴趣与愉快是正面的，惊奇是中性的，而悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧等六个情绪都是负面的，这九类情绪中只有两类是好的，六类是不好的。我就想了，人的一生中还是不痛快的因素多呀，一星期有7天如果你把这几个情绪排一下，也许一个星期还派不上一个好的情绪呢！如果真的是那样的话，那我们的生活到处就会让负面的情绪覆盖着，可想而知，是多么的可怕，难怪有想不开的人走上了不归之路，也许就是这些过多的负面情绪常伴随在我们的周围，他们一时赶不走周旋在他们身边的这些不好的感觉才离开了这个美丽的世界的，太可惜了！

可在我们的现实生活中，挫折与痛苦与每个人都会交锋的，就看我们怎样招待他们了，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。

真的，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，我就觉得是你在哪种环境中你的心情就是怎样的，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，你闷闷不乐的来到了歌舞厅，你想让别人的快乐来感染一下自己，也不是说不可以，但你内心的快乐一定得你自己调整，这时就要把兴趣与快乐从你衣服的口袋里掏出来，放在你的心上，记得有这样一句话是劝了人，劝不了心这句话真的向我们道出了快乐要自己把握，好的心态要自己调整。

如果你想让自己天天开心，就调整自己的心态吧，记住一定要把兴趣与愉快这两个情绪放在自己最容易掏出的外衣口袋，千万别藏在内衣袋里，那可不好往外掏呀！

祝各位天天都有好心情！

阳光心态读后感篇七

当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。很荣幸来到石家庄电信公司，我会努力的工作，努力的提高自己！

在工作中一定要有好的.心情，这样才能有高效率的工作！在我看来阳光代表着健康积极的生活态度，阳光代表着热情向上的精神面貌，看了这本书感触最深的是健康、热情、积极。

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，直接或间接的影响到工作、学习、生活的方方面面。一个人走在这个世界，在成长的过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困扰，喜怒与哀乐。我们一直希望经历更多的喜和乐，但是遇到怒和哀的时候，

却往往不知所措。一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们战胜悲痛，找到生存的力量。

人生中遇到挫折时也不过如此，乐观向上的心态并不是天生的，但它可以通过训练和培养来获得。每个人选择如何生活，这在很大程度上取决于我们从生活中提炼出来的是快乐还是痛苦。我们究竟是经常看到生活中光明的一面还是只看到黑暗的一面，我们的心态决定了我们对生活的态度。

对于同样一件事情，用不同的心态去面对，其结果会大相径庭。

心态具有这么大的力量，从里到外影响你，所以心态好，生理健康，能力增强；心态不好，生理健康差，能力差。心态决定命运。好的心态有助于成功，差的心态可以毁灭自己。朋友们，愿我们能用阳光的心态对待身边的所有人和事。不论对待工作还是生活，不管是顺境还是逆境，都要保持一个良好的心态，这样才会使之生活更加幸福，事业如日中天，爱情甜甜蜜蜜，身体健健康康！

生活理想切合实际；能保持人格的完整和谐；善于从经验中学习；能适度发泄和控制情绪；在符合团体要求的前提下有限发挥个性和不违背社会规范的前提下恰当满足个人的基本需求。宽容他人会获得祝福，背着太多的情感包袱的人没有能量应对今天，放下了情感包袱你会获得精神世界的成长。拥抱生命的所有时刻，利用它们使自己获得更多而不是更少。这是健康心态的体现。

热情是自信的创造者，是胜利和成功的必需工具。热情可使每一个人都爱自己的事业，爱自己的工作，甚至爱一起工作的伙伴们。热情可以使失败的人再次成功，使悲观的人能乐观向上，使懒惰的人也变得勤奋。充沛的活力会带领我们到达原以为不可能到达的目的地。葛拉姆形容这股力量为“创造天地的活力”。

乐观、向上的心态有助于我们看到生活中美好的一面。即使在最黑暗中也能看到光明。当痛苦悲伤时，以另一种心态去看现实，看世界，就会另有一番感受，何必让你的心处在阴晦之中呢，给自己的心开一扇窗，让阳光进来。当明媚的阳光抚摸你的心时，你会有一种异样的感觉，那就是阳光心态。拥有它，你会拥有阳光般的笑容，拥有它，生命会更灿烂，愿所有的心都能感受到阳光的温暖，嗅到阳光的味道，面朝大海，春暖花开！