

阳光雪余秋雨读后感 阳光阳光读后感(通用7篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

阳光雪余秋雨读后感篇一

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，期望中的事情落空，好心未得好报，先进评比没有份，自我工作最辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评；自我的财富在增加，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，如能持用心心态，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，情绪舒畅。如果总是想不开，越想越气，自控潜力减退，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，到头来受伤的还是自我，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，好情绪才能欣赏好风光。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用心的价值观，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，请先照亮自我；要想照亮自我，首先要照亮自我的内心。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。

我们享受生活，要建立用心的心态。用心的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地理解挑战和应付麻烦。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，相信未来必须会更完美。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。服务他人，一个人没多大本事的时候，养自我；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。幸福由自我思想、心态而决定，我们的心能够造“快乐的天使”，也能够造“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”怎样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。心态的不一样导致人生的不一样，而且这种不一样会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全能够透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，心态营造这天。如果你情绪好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你情绪糟糕，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，它能够透过训练和培养来获得。每个人都能够充分地选取享受生活，还是痛苦地应对生活，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完美的一面。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我的事业，爱自我的工作，甚至爱一齐工作的伙伴们。热情能够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，给自我的心开一扇窗，让阳光进来。当明媚的阳光抚摸你的心的时候，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，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；能持续人格的完整和谐；善于从经验中学习；能适度发泄和控制情绪；在贴合群众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这天，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，利用它们使自我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用心的生活态度，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齐多聊聊天，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。不错，人活着就是要经历，不可能是一帆风顺的，如果说这一辈子都是一帆风顺的话，那活着还有什么追求呢？所以我们都不要塑造阳

阳光心态，好好的享受每一天，享受过程，精彩每一天。生命是一个过程，不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都明白。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要争取用精彩的生活、良好的情绪把括号填满。和朋友经常在一起聊天，都会问到同一个问题人活着到底为了什么？但是似乎都没有找到的答案，吃，喝，玩，乐，吗？直到这天看了阳光心态后，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，什么时光最重要？活在当下活在当下，是让大家都快乐，此刻快乐。如果此刻你不开心，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应对，来享受生活的，善于发现美。敢于应对，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，但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，我们当然期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，能够帮忙我们战胜悲痛，找到生存的力量。人生中遇到的挫折时但是如此，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。具备阳光心态能够使人深刻而不浮躁，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我的心态，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，透过个人内心和

谐促进社会和谐的一把钥匙。

透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持续阳光的、健康的心态。带着阳光，缔造阳光生活，走向阳光未来。阳光给人的感觉是完美的！

这一学期的闲暇时间，我读了《耐心决心平常心—做人做事最需要的阳光心态》一书，这本书使我郁闷的心情有了一丝光亮，生活在现今这样一个错综复杂，充满矛盾的社会，每个人都会有失意的时候，来自工作中和生活中的压力无时无刻不在考验着你的承受能力，经常听同事们这样抱怨；这一天真没意思，压力太大了。在这里我建议大家读一读这本书，相信你一定会豁然开朗。

这本书为我们讲解了面对压力时的自我调适之道，告诉我们如何以轻松·平和的心态克服人性的弱点、发现生活的美好，从而做一个快乐、健康、成功的现代人。这本书分为三部分1.耐心2决心3平常心，每个部分又分为几个小章节分别讲述。与以前我看过类似方面的书的不同之处就在于这本书不是在说一些套话，而是用了大量的实际例子来说明所要说明的道理，这样不仅有助于你理解，更具有说服力让人信服。有一部分文章后边还附有一些对策更是让读者心有所向。在这本书的平常心一部分，有这样一篇文章《珍惜日常的点点滴滴，让自己更简单》，这篇文章通过一个小孩丢了一块钱而大哭，一位长者给了他一块钱，他还是哭，问其原因他说：“要是那一块钱没丢就有两块钱了。”“这样一个故事说出我们现在就常常是为了得不到更多而伤心，知足常常是我们不快乐的原因。我就是这样，无休止的追求快乐，离开了生活的本质，其实生活的本质是简单，而不是占有，它本身就是一种喜悦，给孩子买袋糖，给夫君买条领带，快乐也就在其中，珍惜生活上的点点滴滴，欣赏其中的妙悦就是快乐。从书中我还学到了遇到不开心时的对策；1难得糊涂2向人倾诉3亲近

宠物4培养爱好5多舍少求。

心态决定命运。心态能使你成功，也能使你失败，读完这本书后，我真的可以在大多数事情上摆正心态，相信以后的生活中可以从容的面对生活中的各种压力，拥有一个平和·安静·充实和快乐的人生。

阳光雪余秋雨读后感篇二

放暑假观看了《阳光心态》，使我体会到：当老师的要有“阳光效应”，每天要有好心情，好心态。用阳光般的心态对待工作，对待学生.就会出团结，出效率，出业绩。

有句名言说得好，“你把周围的人看成天使，你就生活在天堂里，你把周围的人看成魔鬼，你就生活在地狱里”。平时我们和学生相处，和同事相处，一定要多看看人家的优点和长处，少看看人家的缺点和短处。多看好的东西，心情自然就会好些。

美国知名学者迈克尔，曾分析教师群体中有三种境界。第一种境界的老师，能按部就班地把事做好，做规范。第二种境界的老师，是教书的行家理手，教学能手。第三种境界的老师，每天在工作中诗意地成长，幸福并快乐着。我们学校管理者和老师要努力追求第三种境界：让自己每天工作快乐并诗意地成长。遗憾的是在我们教师群体中，认为教书快乐的少，感到枯燥乏味的多；把教书当作事业追求的少，把教书当作谋生随便应付的多；只教不研的多，静心钻研的少；劳而无功的多，劳而无怨的少；创造性劳动少，重复性劳动多；协作性劳动少，个体性劳动多。出现这些现象的根本原因就是教师对教书产生了“职业倦怠”。

教师做久了是有一点烦，年年月月一本教材，一张讲台，一堆作业，工作生活一点一滴，单调乏味。但我们当教师的，一定要善于调节心态，学会苦中找乐，做到“诲人不倦”。

上个世纪20年代初，英国思想家罗素，来到四川峨眉山，当时他是坐着轿子上山的。山路陡峭，天气炎热，他看见轿夫们累得满头大汗，心想，轿夫们一定痛恨这些坐轿的人，这样热的天，还要他们抬着上山，甚至他们或许正在埋怨，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人？罗素正思考着的时候，到了山腰的一个小平台，陪同的人让轿夫们停下来休息一会儿，罗素下了轿，很想去宽慰一下辛苦的轿夫们。但是，当他看到轿夫们坐在一起，拿出烟头，有说有笑，讲着很开心的事情，丝毫没有怨天和坐轿的人，也丝毫没有对自己的命运感到悲苦。他们在交谈中还发出爽朗的笑声，笑得那么开心，那么自在。罗素陡感一丝惭愧和自责，我凭什么认为他们不幸福呢？其实，幸福与不幸福，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问。而是看他是否拥有一颗健康乐观向上的心灵，人生的幸福，常常把握在自己心中。

生活中有垃圾，人的内心里也有一种“情绪垃圾”，有的人不正确处理“情绪垃圾”，将心里上的垃圾乱洒，常常制造紧张气氛，弄得周围的人很不和谐，很不开心，甚至令人讨厌。比如，有些老师在家里吵了架或在工作生活中受了委曲，常常把它带到课堂上来，上课时一脸的阴云，看谁的时候目光都是冷冷的，凶凶的，吓得学生大气都不敢出，弄得大家心情都不好，这样做就不对了。我们当老师的，要设法给学生营造一个积极乐观向上，心情愉悦的和谐的学习环境。当我们遇上烦恼时，要学会自我解脱。比如，可以通过写日记宣泄自己心中的不满和痛苦；可以通过与知心朋友聊天、谈心等方式解脱心中的烦恼；还可以通过郊游、运动、读书、听音乐等方式来驱散心中的烦恼。

既然有“自寻烦恼”的说法，也就有“自寻欢乐”的办法。平时我们常说，“心想事成”，“万事如意”。其实，这只不过是人们善良的心愿，生活中常不如意的事情时有发生，关键是看你如何对待它。悲观的人，本有九十九件好事，遇上一件坏事，也会哭哭啼啼。乐观的人，在九十九件坏事之后，遇上一件好事，也会乐呵呵。

作为教师，我们要从生活中、工作中、学生中、同事中寻找乐处；要做到“事业提神”，“责任提神”，“爱心提神”；同时，要做有理想的教师。魏书生曾经说过，一个人如果能从自己的工作中感受到快乐，那是永久的快乐，吃喝玩乐中快乐是一时的快乐，而且是一种低层次的快乐，当你的快乐同你的理想信念一致，与社会发展主流一致的时候，你才会感到真正的快乐。愿我们的老师都做有理想的教师。因为为实现自己的理想而奋斗，哪怕再苦再累也是快乐的。你快乐，学生才会快乐。

阳光雪余秋雨读后感篇三

作为一个读者，我曾经阅读过许多不同类型的书籍，其中之一是《阳光成长心得体会》。这本书给了我很大的启示和鼓舞，让我深刻理解了成长的真谛。以下是我对该书的主题的连贯的五段式文章。

第一段：引入

《阳光成长心得体会》这本书通过故事和实例，试图传达关于成长和心态的重要性。人们经常忽视成长的过程，只看重结果，但这本书告诉我们，成长的真正意义在于经历和思考。无论遇到什么困难和挫折，阳光的心态是我们成长的关键。

第二段：正面的态度和逆境

《阳光成长心得体会》这本书强调了积极心态的力量，尤其在逆境中。逆境是成长的必经之路，但我们往往对它抱有消极态度。书中的主人公经历了许多挫折和磨难，但他总是保持着乐观和坚定的信念。他知道，逆境可以让我们变得更强大和更有智慧，只要我们拥有阳光的心态，我们就可以战胜任何困难。

第三段：学习和成长

《阳光成长心得体会》这本书还强调了学习和成长的重要性。我们往往习惯于追求外在的成就和荣耀，却忽视了内在的成长。书中的主人公通过不断学习和努力，不仅获得了知识和技能，更重要的是成长了自己的思想和品质。他懂得每一个经历和每一个人都可以成为他的老师，只要我们不断学习和改变。

第四段：感恩和慈善

《阳光成长心得体会》这本书还强调了感恩和慈善的重要性。成长的过程中，我们会得到许多帮助和支持，但我们往往忘记了感恩。书中的主人公不仅懂得感恩，还积极参与慈善活动，帮助那些需要帮助的人。他知道，帮助别人不仅使他们受益，也使自己得到满足和成长。

第五段：总结和启示

《阳光成长心得体会》这本书给予我许多启示和思考。通过这本书，我明白了成长的真谛不仅在于结果，更在于经历和思考。无论遇到多么困难和挫折，我们都应该保持乐观和坚定的信念。成长是一个学习和调整的过程，我们应该不断地学习和改变自己。感恩和慈善是成长的重要组成部分，我们应该感恩并帮助那些需要帮助的人。只有用阳光的心态对待生活，我们才能成长得更好。

通过阅读《阳光成长心得体会》，我认识到了人生的道理和智慧。这本书向我展示了成长的真正质量和意义，启发了我思考自己的成长之路。现在，我意识到成长不仅仅是个人成就的积累，更是一种内在力量和态度的提升。我相信，在阳光的心态指引下，我会不断克服挑战，追求更高的成长和品质。

阳光雪余秋雨读后感篇四

阳光成长是迪士尼的经典动画电影之一，不仅给人们带来欢乐，更是展示了一个有趣而又深刻的成长故事。通过观看这部电影，我深深体会到生活中的困难和挑战并非不可克服，只要我们拥有勇气和坚持的信念，就能找到成长的阳光。以下是我从电影中得到的一些心得体会。

第一段：面对困难，坚持向前

在电影中，主人公阳光狮子少年仓夫面临许多困难和挑战，但他从未被困难击倒，一直坚持追求心中的梦想。这给我留下了深刻的印象。生活中我们总会遇到种种困境，感到迷茫和无助，但正是这些困难让我们变得更加坚强。只有勇敢地面对困难，把它们当作成长的机会，我们才能找到通往成功的道路。

第二段：相信自己，勇于尝试

阳光狮子少年仓夫是个害羞内向的孩子，他曾经一直不敢直面自己的梦想。但通过一系列的冒险经历，他逐渐发现了勇气。这让我意识到，有时候我们对自己的能力和可能性的思考是局限的。只有勇于尝试新事物，相信自己的能力，我们才能真正发现和释放内心的潜力。

第三段：友情的力量

在阳光成长中，仓夫结识了一群充满活力和热情的同伴。这些朋友在他面临困难和挑战时给予了他无尽的支持和鼓励。这让我明白到，友情是我们成长道路上最宝贵的财富之一。有了朋友的陪伴与支持，我们能够更加勇敢与坚定地追寻自己的梦想，同时也能在面对困难时得到关键的支持。

第四段：接纳不同，欣赏多样性

在电影中，世界各地来了一群大熊猫，他们充满个性，每个人都有自己的独特魅力。这告诉我们，无论我们与别人的差异有多大，我们都应该学会欣赏和接纳彼此的多样性。每个人都是独一无二的，我们应该用以开放的心态去看待他人，在接触中体验和学习不同文化和观点，使自己变得更加宽容和理解。

第五段：成长需要耐心与坚持

阳光成长中的主人公仓夫经过一番冒险和挫折，最终实现了自己的梦想。这告诉我们成长是一个需要耐心和坚持的过程。有时候，目标的实现并不是一蹴而就的，但只要我们坚持不懈地努力，最终的成功定会到来。无论在学习、工作还是人生中，都需要耐心与坚持来克服困难，实现自己的目标。

通过观看《阳光成长》，我深刻体会到了成长的艰辛与美好。面对困难，我们要勇敢地迎接挑战，相信自己的能力，勇于尝试新事物。友情和接纳不同也是成长过程中不可或缺的要素。最重要的是，耐心和坚持，不放弃追求梦想的信念。愿我们都能像阳光狮子少年仓夫一样，在成长的道路上发现阳光，勇往直前。

阳光雪余秋雨读后感篇五

阳光成长是现代科技发展提供给人们的一个可以随时追踪和了解孩子成长的工具。作为一名家长，我一直试图给予我的孩子最好的教育和关爱，因此我对于如何更好地帮助孩子成长一直有所思考。我通过读《阳光成长》这本书，深刻体会到了许多关于儿童教育与成长的重要原则，下面将从观念转变、探索发现、安全保障、情感交流和情绪引导五个方面，分享我在阅读这本书之后的心得体会。

首先，通过读《阳光成长》这本书，我最大的收获之一就是改变了自己的教育观念。以前我常常将孩子看成一个需要塑

造的对象，往往会为孩子设定很多目标和计划，但是这种做法往往会限制孩子的想象力和创造力。而在书中，作者强调了孩子拥有自我发展的权利和能力，我们作为家长不能过度地干预和影响孩子的成长，而应该以一种尊重孩子个体差异的态度去引导他们的成长。这让我意识到，家长应该成为孩子成长道路上的引导者和支持者，而不是控制者和指挥者。

其次，书中讲述了儿童探索发现的重要性。在孩子的成长过程中，他们需要有足够的时间和空间去探索和发现世界。因此，我们应该为孩子创造一个安全、宽松的学习环境，在这个环境中，他们可以自由地尝试、实验、吸收和交流。这样的环境可以激发孩子的好奇心和求知欲，培养他们的综合素质和创造力。我在读完这本书之后，决定为我的孩子创造一个有利于探索发现的学习环境，让他们有更多的机会去自主学习和自主发展。

第三，书中强调保障孩子的安全是作为家长的首要任务之一。在现代社会中，孩子面临着各种各样的安全威胁，我们不能掉以轻心。除了给予孩子物质上的保障，我们更应该注重培养孩子的自我保护意识和能力。这不仅可以帮助孩子预防安全事故的发生，还能让他们在面对危险时能够冷静、果断地应对。我决定认真对待孩子的安全问题，在教育他们的同时，也要让他们懂得如何保护自己。

第四，书中提到了情感交流的重要性。作为家长，我们应该与孩子建立良好的亲子关系，让孩子感到被爱和被关心。在孩子的成长过程中，情感的交流和表达是非常重要的，它可以促进孩子的心理健康和人际交往能力的发展。而要建立良好的亲子关系，我们需要学会倾听、尊重和理解孩子的感受和需求。通过与孩子的情感交流，我不仅能更好地了解他们的内心世界，还能给予他们更多的支持和鼓励。

最后，书中还提到了如何引导孩子的情绪。孩子的情绪管理能力对于他们的成长和发展非常重要。作为家长，我们应该

帮助孩子认识和表达自己的情绪，帮助他们学会控制情绪，解决问题。在孩子情绪失控的时候，我们应该给予适当的安慰和指导，引导他们正确地处理情绪。通过这样的方式，我相信孩子可以更好地掌握自己的情绪，并且在未来的成长过程中更好地应对挑战 and 困难。

通过读《阳光成长》这本书，我学到了很多关于儿童教育与成长的知识 and 原则，这些知识和原则将成为我作为家长的指导和依据。我相信，只有通过不断改变自己的观念、不断学习和提升自己，我们才能更好地帮助孩子成长，并且成为他们的引路人和榜样。

阳光雪余秋雨读后感篇六

我读了《阳光心态幸福人生》一书后，使我茅塞顿开，尤其是那一个个精彩的小故事深深的感染了我，使我颇受启发。此时，再思考人生高度的问题及幸福的价值观，觉得决定人生高度及幸福的价值观的因素有很多，其中关键一点便是我们的人生态度——态度是一种心态，是一种观点，更是一种追求，一种精神。

什么是心态？心态就是一个人对人、对世界的看法和态度。能够说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。用心心态能够使人学到处世的智慧和做人的道理。使人生之路越走越宽。生命的价值越来越大，成就事业，获得幸福，消极心态则很有可能会使你人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，一生与困苦和不幸相伴，成为人生的失败者。心态具有强大力量，从里到外影响着一个人，决定着他的命运。有什么样的心态，就会产生什么样的行动。同一件事情，由具有不一样心态的人去做，其结果必会不一样。好的心态就像阳光一样，是能量之源，是快乐之本。当我们的的心灵充满阳光时，我们的生活也必须会变得充满欢笑，丰富多彩。无数成功人士所走过的成功之路均证实了这样一个真理——好心态是成功的关键。

我从事财务工作六年，这六年来的经历给了我最大的启发就是：对于生活，无论出现什么问题，都要用心地去应对，才能使自我真正地迈向成功的道路。在此过程中，必须要控制自我的情绪，摆正自我的心态，不以物喜，不以己悲，时刻带着好情绪去生活、去工作、去学习。

记得刚毕业参加工作时，我很想拥有一套属于自我的房子，有一辆属于自我的车，我觉得，如果拥有了它们，我就很知足了，很幸福了。可当我真正拥有时，我却觉得，原先拥有后也但是如此，甚至还徒增很多烦恼。应对物欲横流的这天，我感受到物质能带给人的快乐是短暂的，是有限的。拥有某一件东西前你不快乐，拥有某一件东西后你也不见得会快乐，渐渐地我懂得了快乐来自于内心，心灵平静，心态阳光，心中充满爱与宽容，凡事往用心方面看，才能真正快乐。一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没直接关系，幸福是由自我思想、心态决定的。

感恩之心要无时不刻地存在心灵深处，才能不计较个人得失，才能不断增强职责感。生我者父母，养我者亦父母，父母对子女的爱是无怨无悔的，子女在享受这份爱时又是否抱着一颗感恩的心来回报父母呢？同样的，社会和组织为我们的生存和发展带给了空间和条件，自我成长的过程离不开组织和社会，常怀感恩之心能使我们学会欣赏、给予和宽容，不会滋生贪心、贪婪的欲望，拥有阳光的心态，生活才能处处充满阳光”。

六年的工作时光，只是人生长河中的一个瞬间，只有热爱生活，学会欣赏生活中精彩的每个瞬间，善于发现生活中的美，才能拥有真正的快乐；只有学会取舍，该放下的就潇洒地放下，才能卸下包袱，用心地去进取；只有学会谅解与宽容，用阳光乐观的心态工作，才能真正体会到工作的乐趣。感谢阳光心态！

阳光雪余秋雨读后感篇七

我读了《太阳光点》这本书，这本书让我有机会了解了动物的故事。我深深被书中内容所吸引。

刚刚读过《太阳光点》这本书，就大开眼界，就让我们伴随文字走进动物的世界，真的是太过瘾了，太棒了！新奇有趣，有着特殊本领的小动物十分惹人喜爱。

动物世界跟我们人类世界一样，也有家庭的温暖，快乐的游戏，激烈的竞争，残酷的打斗……动物的本性难以改善，潜在危险无法预知，也许动物世界更加值得我们关注。让我们人类放动物一条活路吧。地球不仅是我们的家园，也是动物的家园。人类要与动物和平共处。

选入书中的故事，都是出版社的叔叔阿姨们精挑细选的。希望我们可以打开一扇动物世界的大门……动物是大自然留给人类的无价之宝，它们的繁衍生息与我们人类的生活密切相关，如果我们任意抓捕宰杀动物，会造成生态严重失衡，从而使人类的生存环境也遇到了破坏。所以保护动物就是保护我们自己。

前些日子说是非洲猪瘟，人类为了自己的生命安全，大肆扑杀猪。造成猪几乎惨遭灭绝。市场猪肉供不应求，结果现在猪肉上涨。

没有买卖，就没有伤害。

让我们从现在做起，从我做起，保护动物，保护生态平衡。