

阳光教子心得体会 阳光心态心得体会 (大全5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

阳光教子心得体会篇一

前一段时间我们共同参加了《阳光心态》这项培训，今天很高兴能有这个机会和大家一起坐下来互相交流一下心得。

通过上次的学习，我们进一步体会到了一个人的心态对这个人的健康、生活、家庭和事业的影响都十分巨大。

对于一个人来说，当他做到企业管理者这层时，伴随着他在事业上的拼搏，他的年龄也在悄然地增长着。年轻的时候多熬熬夜、多出几次差，多抽几支烟，也许都不会感觉什么，可是有一天你会突然发现，本来不在乎的事儿，如今真的不敢再大意了。我想，1和0的道理在座的各位都很清楚。事业、金钱、家庭等等这些都只是0，而健康的身体才是1，1没有了，那么有再多的0还是毫无价值的。而我们深知，心态对身体健康的影响是巨大的，要是因为自己的心态不健康、不阳光，而影响了我们的身体健康，然后再去治疗，花着钱不说，还得遭着罪，对于我们做企业的人来说，这种只赔不赚的买卖，我想我们都不会去做吧。

对于一个企业来说，管理者的心理健康状况对整个企业文化的健康状况同样有着重大影响。目前，××处在机遇与挑战并存当中。面对着国家政策的变动以及更激烈的市场竞争，

曾经辉煌的××业，重新开业的××，以及在××即将建设的项目，如何才能站稳脚步，再创辉煌，这些都是对我们企业的严峻考验，同时也是对我们企业管理者心态的考验。我们既不能认为企业无所不能，盲目投资、盲目扩张，形成浮躁的企业文化；也不能“小富即安”、“安适自得”、“固步自封”，使企业停滞不前。我们必须在面对压力、挫折等等的情况，都要经受住考验才行啊。

我想，最简单的，就是我们要学会微笑。我们始终在要求员工要微笑服务。如果我们每天看到每名员工时，努力给对方一个微笑，而不是严肃的面孔。那么员工看到你时，会感到亲切，会感到你对他工作的肯定，缩短了与你的距离感，那么，你的一个不起眼的微笑，可能不经意间就对建设和谐性企业起到了一个巨大的促进作用。比如，前一段时间，我们对新招的一批大学生召开了一次座谈会，有几位大学生分别都提到了这一点，他们在每天早上遇到领导打招呼时，看到领导对他的一个微笑，工作中听到部门领导一句简单的肯定及表扬，都使他们感觉受到了巨大的鼓舞，同时也使得工作上与部门领导配合得更为默契。

其次，我想我们要始终把员工当成企业最重要的资产。真正的重视员工，考虑员工的切身利益。世界石油大亨保罗·盖蒂说过：我宁肯有100人，每个人付出1%的努力来成功，我也不愿意用我一个人，付出100%的努力来成功。我们外供始终很重视纳入新人才，留住人才，培训员工等方面的工作。企业的辉煌是广大员工创造的，企业危难时也正是这些员工帮助企业度过的。

对于一个企业，无论是创业还是守业，还是拓展新业务，永远要追求品质第一。一个企业要盈利，为社会创造出非常大的价值，就要做追求三高的产品或服务，即：高品质、高利润、高附加值。先有质才会有量。我们要始终把品质第一作为贯彻始终的一项原则。××昔日的辉煌，正是因为服务及商品一流的品质。外供要在今后激烈的市场竞争中站稳脚步，再

创辉煌，同样要依靠品质。

作为一个企业的管理者，我们要保持企业不断创新，持续发展，就千万不要怕下属超越自己。你是想你的企业中一个人才比一个人才更好，更棒，还是一个人才不如一个人才呢？记住，真正的领导人不一定是能力最强的人，只要懂信任、懂放权、懂珍惜，就能团结比自己更强的力量，从而提升自己的价值。拥有足够的信心，宽阔的心怀，容纳下更多优秀的人才，企业才会发展得更好。

阳光教子心得体会篇二

阳光心态心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的阳光心态心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【阳光心态心得体会精品5篇】，供你选择借鉴。

《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。

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，我恍然大悟，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！

尊敬的各位领导：

首先感谢公司领导给我这次培训的机会，经过这次阳光心态培训我学到了很多知识，如何做人、做事等，但最重要的是在遇到任何困难和挫折面前，保持阳光、乐观的态度才是最重要。

做任何的事情，心态决定着成功和失败，就象自己现在的角色一样，什么样的心情决定什么样的事。

鼓舞可以激发热情。当员工做错了什么，店长要做的不只是喝斥

员工，还要鼓舞员工。在平时的工作中店长随时可以鼓舞员工，一个人无论他是领导还是员工都会有自己的闪光点，在平时的工作中店长随时可以鼓舞员工这是喝采的方式。热情=现金与喝采。所谓三个臭皮匠顶上一个诸葛亮，在工作中要互相鼓励互相扶持这样才能达到共好。

事无巨细，任何一件事只要有了松鼠的精神，海狸的方式，野雁的天赋，都会被完成得很好

一、学习到哪几点？

- 1、想让别人怎么跟你讲话，你就先怎么跟别人讲话，站在别人的立场上去讲话，同流才能交流。
- 2、定下心来去工作，不浮躁。
- 3、遇到问题先找自己的原因，坚持每天进步一点点。
- 4、保持坚持的态度，相信坚持的力量。

二、结合以上几点，在以后的工作中我将有什么改进？

- 1、做为一个销售人员，学会与人交流至关重要。通过此次培训，我将在每天和客户电话沟通时，多站在客户的立场上考

虑问题，在市场的大环境下引导客户，积极推销我们的棉花，积极做好销售，做好服务工作。

2、在销售部门工作，业务量和工作量很大，有时做不好或者当工作越积越多的时候难免浮躁和产生很强的比较心理，易好高骛远。在以后的工作中，我要努力让自己定下心来，戒浮躁，踏踏实实的做好自己的工作。

3、我是刚毕业两年的大学生，进入公司工作才仅仅两年，有些业务还不熟练，难免犯错误和遇到困难，遇事要先找自己的原因，然后从自身一点点改正，一点点进步。

4、在以后的工作中，定下心来，不浮躁，不好高骛远，保持积极的心态，相信坚持的力量，专心做好自己的工作。

公司人资部组织各部门员工阳光心态培训。通过这次培训学习，我深有感触，这次培训使我思想系统化和深入化，提高了我的思想认知水平。

培训课程刚开始，由主持人易任带领大家做了一个小蜜蜂的游戏，顿时培训的气氛活跃了起来，消除了大家一天工作的疲惫，后来伙伴们以爱的鼓励请出了的主讲师，开始了这次课程的培训。

老师在课上为我们讲解了成功=心态+能力+关系+运气。其中心态起主导地位，心态出了问题，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。所以我们每个人都必须要有一个阳光的心态。所谓阳光心态就是要快乐工作，快乐生活每一天，以积极的思维对待人和事，要事事充满热情和朝气。

老师又给我们讲了几个名言和故事，让大家分享从中得到的体会，这个方面做得很好，不但活跃了课堂气氛，而且还调动了学员间的互动，又让大家学到了知识，所谓是一举三得啊！

最后，老师又给我们讲解了成功的“十种心态”，以及成功的“十六字方针”。虽然语言简练，但却很实际。其中十种心态分别是积极+归零+付出+学习+求实+坚持+自律+创新+感恩+老板，这让我明白在企业上班要有主人翁的精神，要注重团队协作，服从领导的安排，让人家感觉你是一个值得信赖的人，不找任何借口。谦虚归零把以前的荣辱都忘记重新开始，这样才能学到更多的知识，做一件事情并不难，难的是把同样的一件事千百遍的去做好做对。同时还要学会换位思考，多站在别的角度去想问题、思考问题。最后还要有一颗感恩的心，感谢那些爱我、伤害我、欺骗我、蔑视我等等所有的人，因为他们锻炼了我的成长。

总结：用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，忘记该忘记的，记住该记住的。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。态度改变一切、态度改变行为、行为改变做法、做法改变习惯、习惯改变人生。

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，坚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，经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，可是欢乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，可是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，可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。

我们能够参与的活动越来越多，可是享受的欢乐越来越少；我们的支出在增加，可是我们的获得在减少；我们的药物在增加，可是我们的健康水平在下降；我们的收入在增加，可是我们的道德水平在下降；我们的自由在增加，可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，没有本事自我购买住房，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，自我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，如能持进取心态，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，心境舒畅。

是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心境才能欣赏好风光。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进取的价值观，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，最终影响社会。

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。幸福由自我思想、心态而决定，我们的心能够造“欢乐的天使”，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欢乐的天使，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欢乐的天使就在制造“愉快”怎样才能把别人变成欢乐的天使呢要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

我们享受生活，要建立进取的心态。进取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__。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。

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。

也许，在茫茫的黑暗中探索的人期望听到雷声、看到闪电、但我相信更多的人在更多的时间需要的是阳光。

阳光教子心得体会篇三

童年是绚丽的，是美好的。在我记忆的长河里，使我记忆最深的就是“洗”衣服这件事了。

提起洗衣服，你一定会说：“童年那么美好，怎么写起洗衣服来啦？”等一等，我这“洗”和你们那洗可不一样哦，想知道这是怎么回事吗，那就听我来讲吧。

记得那是我6、7岁的时候。那天，我在客厅看电视，而妈妈在阳台洗衣服。因为是洗一些小衣物，所以妈妈没有用洗衣机，而是用洗衣板搓，发出了呼啦呼啦的声音，我立刻被那声音吸引过去了。我跑到妈妈身边，轻声说道：“妈妈，我也想洗，能不能让我洗一下呢？”“不行，你不会，去看动画片吧。”我知道再求也没有用，便不甘心的回到了沙发上，在心里秘密策划着一个阴谋。

好不容易熬到了中午，妈妈去睡觉了，把没有洗完的衣服泡在了盆子里。我耐着性子等了一会儿，觉得妈妈已经睡熟了，这才蹑手蹑脚地走进了厨房。好不容易来到了阳台，我尽量放慢脚步地靠近盆子。左看看右看看，确信没有人发现我了，这才坐在板凳上洗了起来。

我先学着妈妈的样子倒洗衣粉。因为我那时的手很小，抓不住袋子，一不小心，袋子滑掉了，整袋洗衣粉都掉进了水里，我害怕极了，忙以最快速度拎起袋子扔进了垃圾箱，然后提心吊胆地洗了起来。我把衣服泡在水里不停地按、压，弄的我最后手都疼得受不了，实在忍不下去了，于是我直起了腰，坐在板凳上想一个办法。有了！我不会用脚踩吗，那不就省力了吗，我可真聪明呀，我暗暗自夸。于是我用清水把小脚丫

冲了冲。把脚放到水里踩了起来。踩了好长的时间，衣服终于洗好了，我把衣服拿起来放到了盆子里坐在板凳上等妈妈醒过来。可谁知越等越困，最后上眼皮都和下眼皮打起来了。我就什么也顾不得了，也不管什么淑女形象了，趴在洗衣板上睡了起来。

过了不久，妈妈醒过来了，当她推开门时，被吓了一跳：我不但口水流了一胳膊，嘴里还叽里咕噜地说着梦话呢。直到现在，妈妈每每想起这件事都会笑个不停，唉，谁叫我当时那么小呢。

事情过去了那么久，可我现在还记忆犹新，每当想起来还会被逗得笑起来呢。

阳光教子心得体会篇四

星期六，教体局组织全荥阳市的教师一起聆听了高金英老师的报告，高金英是中学高级教师、中国科协学会管理服务中心教育专家委员会研究员。她1995年起担任宏志班班主任，被评为北京市模范班主任、北京市先进工作者，获得全国“三八”红旗手、首都精神文明建设奖章。她先后编辑出版了《没有音乐照样跳舞》、《我与宏志班》、《阳光总在风雨后》等书，被誉为“宏志妈妈”。

初次见到高金英老师，便被她朴实的形象、亲切的话语吸引住了。心里不禁感叹到：如此平凡的人竟做了那么多不平凡的事情；平凡的岗位也可以成就不平凡的事业。而如今不平凡的老师就坐在了我们面前。听高老师的讲座简直就是一种享受，一天下来一点也不觉得累，反而越听越爱听，高老师是个“故事大王”。一整天的讲课，与其说是在作讲座还不如说是在讲故事。刚开始我以为高老师教授的科目一定是文科，可是后来才发现原来她是教物理的，一直认为物理是理科当中偏难的一门科目，课堂应当是很沉闷的，难以调动学生的积极性，没想到物理老师——高老师是用故事来吸引学生，教

育学生，让我感触颇多。

报告会上，高金英老师现身说法，列举大量鲜活的事例，深入浅出介绍了自己在教育教学过程中通过日常生活小事阐述大道理的独特的班主任工作方法。报告在高金英老师配乐朗诵《教师的价值》中开始了，教师们都沉浸在感人的师生情中，这样的开场也注定我们将接受一次心灵的震撼，精神的洗涤。随后，我们又被她的幽默、风趣、智慧深深吸引，场内笑声迭起。一个个幽默的小笑话，让大家笑得前仰后合，但笑过之后，留下的是思索；一个个精辟的小故事，让大家感动得潸然泪下，但哭过之后，留下的是沉思。

怎么当班主任才是有“阳光味道”？听完高老师的报告，我豁然明白，教师人格的魅力就是“阳光的味道”。这种人格的魅力就是教师的责任心和爱心。有了责任心只能把事做对；有了爱心才能把事做好。

高老师说：爱就是教育，一个优秀班主任成功的前提就是“爱心”。是的，教师只有用自己的爱才能与学生产生心灵的碰撞，才能达到超越人的自然属性而达到完美的境界。教育不能没有感情，没有爱的教育，就如同池塘里没有水一样，不能称其为池塘；没有情感，没有爱，也就没有教育。

聆听讲座的过程中，让我感受最深的是高老师的教育智慧。在教育教学中，她十分善于利用“小故事”引导学生理解“大道理”。的确，生活中生动有趣的小故事，我们稍加细想就会品出许多哲理。对于听多了长辈说教的孩子，那些小故事会在不知不觉中触动他们的心灵，起到很好的教育效果。高老师反复说：你要教育他，发脾气是无用的，说教是无功的，讲故事呀！很多老师认为教育没材料，没教材，其实不然，生活中很多的东西都可以用来教育学生，就看你是否用心去注意。比如：我们手机上很多笑话，就可以用上。

高老师惯在细节中授人以德。她惯拿小事开刀，再套用一些

道德文章以小喻大。她利用“咸菜风波”对学生展开自律与他律，勤俭持家、挥霍败家说教。高金英老师就是这样高效利用“午检”，分秒渗透“宏志精神”。

我特别欣赏高老师的做法：“当他在犯小错误的时候，他本人是觉得不以为然，这个时候我觉得作为老师指出来，严厉地批评，提醒他注意；当他犯了大错误的时候，我们讲傻子都知道错了，老师就没有必要跟他没完没了地批评啊、或者说更严厉地指责，没必要了。”

听这讲座之前，在遇到学生犯错误时，我的做法刚好和高老师的倒过来：当他犯小错误时，轻描淡写的批评；当他犯大错误时，就没完没了的斥责他！而且我也一直认为自己的做法是正确的：“有些事情要视而不见，有些事情要严肃处理”，可是随着自己班主任工作的日益开展，我逐渐发现有些学生，你越批评他，他越反抗，抵触心理越大，工作越难开展。听了高老师的讲座，我才意识到我以前做法似的错误性。原来作为一名班主任，教育学生不能只是批评，还要有适当的鼓励和表扬，尤其是在他们犯错误的时候。其实学生他们在处理事情方面，思想已经逐渐趋向于成熟，但由于他们的生活经验不足，犯错误是再所难免的，有时候，他们自己已经意识到了自己的做法是错误的，只是由于某些原因羞于承认，这时作为班主任，我们要做的不是一味的批评，而是应该对他们进行引导，或者是从旁轻轻地地点几句，我想效果会更好一些。

除此之外，在工作中，我们做班主任的要以理服人，以情感人，要有“阳光的味道”。殊不知，培养这种“阳光的味道”它需要你精力的投入，时间的投入，情感的投入，但是，一旦阳光温暖了每一个学生的心田，你就会感到无比幸福。

阳光教子心得体会篇五

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。