

最新阳光心态读后感 阳光心态心得体会(大全7篇)

认真品味一部作品后，大家一定收获不少吧，不妨坐下来好好写写读后感吧。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

阳光心态读后感篇一

在品读吴维库教授所著的《阳光心态》一书的过程中，我仿佛是个在沙滩上捡拾贝壳的幸运孩子，总总有发现珍珠的惊喜与感动，可以说《阳光心态》使我有种醍醐灌顶，豁然开朗的顿悟。

正如书中所说，“多元化的现代社会为每一个人提供了发挥个人才能，获取财富的成功机会”，利益的驱使促使成功学应运而生，它激励人们为达目的不择手段。然而人的欲望不论是否获得了满足，人却往往在欲望的追逐中迷失了本心，陷入焦虑疲惫的状态中难以自拔。

也许你会问：“难道人不需要励志吗？”这本书给我们递交了一份充满智慧的答案。不同于成功学励志的激进，也不同于安于现状派的保守，它结合了儒家的积极入世与道家的无为而治思想，将中国博大精深的中庸之道阐发地淋漓透彻，那就是“无论在人生的高潮还是低潮期，人都应调整到平和、温暖、有力、向上的状态从而实现自我和谐”。

为实现这个状态，吴教授提炼出十二个“工具”，我把它们概括为：活在当下、从容豁达。前者是方式，后者是姿态，即以从容豁达的姿态活在当下。

活在当下就是要学会放下过去，珍惜现在。生活中总有些人

容易陷在过去的追忆中而懊悔纠结，结果他们在郁闷中蹉跎岁月，浪费青春。塞翁失马的故事我们都听过，如故事中老人的口头禅“是好是坏还不知道呢”所蕴含的哲学：人从呱呱坠地到满头银发要经历过多少世事变化、跌宕起伏，所经历的成功与失败，快乐与悲伤都只是人生体验的一时点，而不是人生的全部，谁晓得之后的事情会如何发展呢。如果你一定要为错失月亮而哭泣，那么你一定错过星星。若我们明白这个道理，面对过去的失败与挫折，我们就能泰然处之，学会放下。

学会放下，不仅仅是放下过去的失败与挫折，而且要学会放下昔日的成功与荣耀。有这样一则故事：有个人在世时建了许多丰功伟绩，生命结束时，天使来接他的灵魂去天堂，距离天堂之门只有一步之遥了，他的灵魂却怎么也升不上去，他问上帝为什么，上帝说那是因为你的心还未卸下过去的荣耀，太重了。生活中何尝不是这样呢？有些人凭借资赋聪颖取得了成功和赞赏，便背负着过去的荣耀，不思进取，结果百舸争流，不进则退。如何让一个装满沙的瓶子装满水？答案是：将瓶中的沙倒掉，只有空瓶子才能盛满水啊。聪明的人就是要学会做一个空瓶子，卸掉荣耀和挫折，积累知识和经验。

现代忙碌的生活节奏使人摆脱不了居安思危的忧患意识，总在竞争中获取安全感，然而当人们忙于提升、忙于应酬时却最容易忽略亲近的人。观看“阳光心态”视频讲座的前一天我接到一个朋友的电话，他的父亲上个星期因身体不舒服被送进医院，结果检查出得了癌症，而且是肝癌晚期。朋友说听到这个消息仿佛晴天霹雳，平静的语调无法掩饰他的无奈和懊悔：一直在外地忙于工作而疏忽了父亲的健康，但一切都无济于事了。我很震惊也很难过，想说一些安慰的话，却发现此时的语言显得那么苍白无力，最后朋友一再强调“你一定要每年陪父母去医院做次检查，挤时间都要去”。

“树欲静而风不止，子欲孝而亲不在”，每听到这句话，我的

心都会一颤。生命有限，世事无常，为了不让自己后悔，现在的我们要珍惜与父母在一起的温暖时光，尽量每个周末都陪父母亲谈谈心，时刻关注他们的身体健康，天气好就陪他们去爬爬山或逛逛街。对待周围的朋友同事也是同样道理，能在一个城市成为朋友或是在一个单位成为同事，都是彼此的缘分。要珍惜这种缘分，多一份关心，少一份猜忌；多一份宽容，少一份不满。善待周围的人，乐于和他人分享，做到这点我们的心就会收获更多的快乐。

时间的流逝人们往往很难察觉，如果你去看沙漏，就能体会到时间飞逝的惊心动魄。沙漏告诉人们要学会珍惜，珍惜你所拥有的一切，包括爱你和你爱的人，不要因为他们的误解而任意发脾气，而要学会宽容和体谅；珍惜你的健康身体，不要因为年轻而通宵达旦消耗资本，而要养成锻炼的好习惯；珍惜你现在的工作，不要因为专业不匹配而停滞不前，而要学会感恩和累积。

如果说活在当下体现了儒家思想倡导的积极入世方式，那么从容豁达就是道家处世的平和姿态。儒道思想的结合，使中国自古以来的伟人名士既能做到“先天下之忧而忧”的积极入世之态，又能保持一颗豁达从容的心，达到“不以物喜，不以己悲”的境界。

纵观古今，有多少伟人名士以豁达从容、超脱昂扬的形象点亮了历史长廊。宋代文学家苏轼是古代文人从容豁达的代表人物，“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”，政治上的几经挫折没有消磨诗人的意志，而使苏轼悟出了人生哲理，磨炼出豁达洒脱的性格，并将这种风格延续到诗词中，成为宋代豪迈词风大家。追溯到现代，新中国奠基人毛泽东则无愧于一代伟人、革命精神领袖称谓，“红军不怕远征难，万里千山只等闲”，红军不怕长征的艰难险阻，万里千山只要等着让红军来征服，多么豪迈的革命气势啊。“待到山花烂漫时，她在丛中笑”，又展现了诗人何等豁达明朗的胸襟。不论是苏东坡还是毛泽东，他们的诗句都折射出一颗伟岸包容

的心面对世事是怎样的豁达自信、大气磅礴。这是一种生命哲学，也是一种人生态度，是历经锤炼自我提升才获得的。正因为拥有如此有力的心才能获得众人的信任和追随，最终成就一番事业。

也许我们面对伟人名士那般瞩目的成就，只能“高山仰止”，但是我们仍可以追随他们的豁达精神，有了豁达从容的自信，我们就能“宠辱不惊，看庭前花开花落”；有了活在当下的智慧，我们就能“一万年太久，只争朝夕”。

阳光心态读后感篇二

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”生活在这个充满竞争和挑战的时代，每个人都在不断地追求自己的梦想，而良好的心态和阳光的生活方式则是成功的首要因素之一。作为一个年轻人，我深深地意识到，只有通过积极的心态和乐观向上的生活方式，我们才能实现自己的人生价值。下面我将从个人经历出发，谈谈我对良好心态和阳光生活的心得和体会。

一、保持良好心态

人的情绪易受外界的影响，而保持良好的心态则是坚强的内心支撑。在我的成长经历中，曾经有过一段时间，由于种种原因，我沉默寡言、闷闷不乐，很少与人交流沟通，对自己的未来也没有什么方向和目标。但是，后来我意识到，这样的生活不仅对自己没有好处，还让身边的人感到困扰和不适。于是，我开始学会调节自己的情绪，与人交流，尝试寻找自己感兴趣的事情和爱好，通过阅读、旅游、运动等方式丰富自己的生活，学会享受生活中的美好和欢乐。如今，我的心态愈发乐观，我愿意积极面对生活中的挑战和困难，善于从中积累经验教训，并且愿意与周围的人分享这些感悟和心得。

二、积极面对挑战

生活中充满了各种各样的挑战和困难，而我们所面临的每一个挑战，都是成长和提高自己的机会。我曾经在学习和工作中遇到过许多困难和挑战，但是通过认真思考和积极行动，我总能克服它们，取得自己想要的成绩和结果。在学习中，我遇到过很多难题，但是我不会因此放弃，而是通过加强自己的基础知识、找到更好的学习方法等方式，一点点地攻克难关。在工作中，我也遇到了很多问题和挑战，但是我不会因此气馁和退缩，而是自信地面对和解决它们，通过精益求精，不断提高自己的工作能力和水平，为自己和团队创造更多的价值。

三、学会感恩和分享

人生在世，不是孤独前行的，而是需要向身边的人学习和借鉴。在我的成长历程中，我深深感受到身边的人给了我很多的帮助和支持，这让我有了更多的信心和勇气去追求自己的梦想。同时，我也乐于将自己的经验和成果分享给身边的人，帮助他们解决遇到的问题和困难，共同成长和提高。我相信，只有感恩和分享，才能让我们与身边的人保持良好的关系，创造更多的价值和意义。

四、时刻保持乐观向上的心态

乐观向上的心态是成功的秘诀之一。无论面对什么样的情境和环境，我们都应该保持一颗乐观向上的心态，这样才能够更好地应对挑战和困难，创造自己的人生。在我的成长经历中，我深深体会到乐观向上的力量，它可以让我们在困难和挫折面前坚强不屈，可以在我们在失败和失落时迅速恢复信心和勇气。因此，我从来不会轻易地放弃，而是通过学习和尝试，寻找新的机会和突破口，让自己不断进步和成长。

五、坚持自我成长和提升

人的成长和提升都是一个不断学习、不断尝试、不断突破的过程。在我的成长历程中，我一直鼓励自己不断学习和探索，不断提高自己的素质和能力。我参加各种培训和讲座，学习新知识和新技能，提高自己的综合能力和竞争力。我也喜欢通过旅游、阅读、写作等方式拓展自己的视野和思路，让自己变得更加开阔和多元化。我相信，只有通过自我成长和提升，我们才能更好地应对未来的挑战和机遇，实现自己的梦想和愿望。

总之，良好的心态和阳光的生活方式，是我们实现自己人生价值的重要保障。在未来的生活和工作中，我也将继续保持乐观向上的心态，勇往直前，不断提高自己的素质和能力，积极探索未知的道路和领域，为自己和社会创造更多的价值和意义。

阳光心态读后感篇三

通过学习，我体会到了一个人的心态对一个人的安康、生活、家庭和事业的影响，书中提到了“平常、踊跃、知足、感恩、达观的心智模式就是阳光心态”。事情是中性的，生活是一种选择，你选择什么，就得到什么。“确定华蜜与否的，不在于别人怎么看，不在于我们拥有多少财产，而在于我们自己怎样想”，华蜜是一种心态，你缔造阳光，华蜜就光临你，正因为如此，我们应当带着阳光的心态去生活、去工作、去学习。而在现实生活中，我们却经常从报纸、电视、杂志上看到一些不好的报道。

书中给了我们答案，假如变更不了事情就变更对这个事情的看法；假如变更不了别人就变更自己。简洁说来，要有一个安康强壮的身心、要有平衡和谐的生活、要有移情换位的思想、要有感恩宽容的心灵、要有追求卓越的志向、要有坚韧不拔的意志。这等于说，阳光心态意味着从身体到思想到心灵的升华，是由内而外、由表及里的提升和开展。狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百零一种才智更有力气。”当

有些人不断埋怨人活着就是一种受罪，是一种悲惨的时候，有些人正在努力进取、踊跃向上。结果往往是那些悲观灰心的人最终一无所获、一事无成，而那些拼搏奋斗的人最终事业有成、精彩无限。

活，学会放下，不以自己观点意志为转移，学会活在当下。其实生活中并不缺少美，缺少的是发觉。

还记得工作初始，工作任务有些繁重，刚从学校毕业，书生气也十足，面对很多科研任务不知从何做起时，甚至疑心自己的实力，起先埋怨，疑心自己是否能够胜任工作，就在我彷徨和无奈之下，是领导的信任与鼓舞，点燃了我心中的火苗，也是同事之间的静默帮助，让我对自己的工作有了更深刻的了解与诠释，我起先从书本中走出来，慢慢的，我明白了如何将所学，做到更敏捷的运用。拥有了一颗平和的工作心态，着实让我感觉到了工作的轻松，不要给自己过多的压力，不要去想太多，有时候，人并不是因为工作本身让我们感觉到了疲倦，而让我们累的，或许正是我们自己的心！正如有的时候，我和同事之间经常说的一句话：体力上的劳累，恒久不会让我们倒下，而精神上的疲惫，或许才会真正的将我们战胜！所以，更多的时候，当我们在面对烦琐的工作的时候，当我们以一种平和的心态去面对，当我们我们的思想负担降到最低的时候，或许结果会另我们喜不自胜！

阳光心态要到达三个状态，第一，让我们获得优良心态，其次是带着好心情去争，第三是自我平衡，人在三个心态下要学会自我调整平衡。由此让我不由得想起作为一名科研工作者，我们要怎样对待自己的职业与生活。随着祖国日新月异的开展，高科技的开展水平已成为衡量国家实力的重要象征，面对愈演愈烈的科技竞争，我们科研工作者的身上也背负着不行辱没的历史责任，于是我们的科研任务变得越来越多，工作压力也越来越大，有的时候也就变得急功近利。

此时此刻想来，其实这种“焦急”又对我们产生了多大的踊

跃影响呢？我想是没有的，它只带给我们更加烦躁的心情，反而造成欲速那么不达。相反，我们以一颗轻松的心态对待我们的工作与任务，我们发觉其实也并没有那么难的来完成！因此我想我们更须要有安康、踊跃、阳光的心态来面对生活与工作。在工程组的团队中，要学会观赏每个试验成果带给我们的欢乐，而不去想要完成它须要付出多少；学习团结、协助、谅解他人，而不是埋怨、相互推卸责任，只要能做到这些，坚信我们必须就建立了阳光和谐的团队，营造了欢乐工作的气氛。

通过对这本书的学习，感受很深，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、安康的心态。珍惜生活，欢乐工作，享受每一天！

阳光心态读后感篇四

在当今社会节奏变得越来越快的情况下，人们经常会感到压力和疲劳。然而，拥有一种良好的心态和阳光的生活方式可以使我们更健康、更快乐。今天我想分享一些我的心得和体会，希望能够帮助更多的人改善自己的生活。

二、培养健康的心态

首先，我们应该培养健康的心态。面对困难和压力时，我们应该学会积极乐观地看待问题，保持平衡心态。过多的焦虑和担忧只会让我们陷入愁云惨雾之中，难以解脱。因此，我们要放下心中过多的担心和不安，积极运用心理调节的方法来调整自己的情绪，从而更好地应对生活中的各种困境。

三、规律的作息和良好的饮食习惯

其次，规律的作息和良好的饮食习惯也是养成健康生活方式的必要条件。科学研究表明，不规律的生活作息和营养不均

衡的饮食会导致身体机能的下降和精神状态的不稳定。因此，我们应该尽量保持固定的生活规律，充足的睡眠和健康的饮食习惯可以更好地满足我们身体上的需求。

四、尝试新事物和运动

此外，我们还可以通过尝试新事物和参加一些运动来摆脱负能量。当我们在空闲时间里做一些自己感兴趣的事情，或者跑步、泳井等一些有氧运动，会让自己身心都充满活力。这样的活动不仅可以放松身心，还可以增强自己的兴趣和能力，让自己更加自信和坚定。

五、关注周围的人和事

最后，我们也不能忽略关注周围的人和事。与他人交流可以增加我们的生活乐趣，也可以带给我们更多的情感支持。关注身边的小事情，让自己在无形中感到快乐和满足，感受到生活的意义和价值。

六、总结

总而言之，良好的心态和阳光的生活方式是我们重要的选择，在繁忙的生活中，尝试保持平衡的心态和健康的生活习惯，这不仅可以让我们的更加健康和快乐，还可以拓展自己的视野和能力，让我们更有智慧、更具有活力的面对前行的大路。

阳光心态读后感篇五

作为一种积极、向上的心态，阳光心态是我们在面对困难和挫折时所应该拥有的一种思维方式。它能够帮助我们在不同的环境和场合下都能够保持愉悦、乐观的心态，从而更好地应对各种生活中的挑战。所以说，阳光心态是伴随我们一生的重要品质。

第二段：阳光心态的几大特点

具体来说，阳光心态有几个特点：自信、乐观、积极向上、勇敢、宽容、善良等。这些特点组成了阳光心态的完整体系。当我们具备了这些品质之后，我们就可以更好地适应环境、应对问题、处理矛盾。我们也能够更好地生活和工作，更好地与周围的人相处。

第三段：如何培养阳光心态

那么，如何培养这种积极、活力的心态呢？首先，我们需要从自身做起，要树立自信心，相信自己能够成功。其次，我们也要学会积极乐观地看待事物，尝试在不好的事情发生时，去寻找其中的阳光和好的一面。最后，我们还需要主动地去改变自己的态度和行为，从而才能更好地实现自己的目标和理想。

第四段：感受阳光心态在生活中的影响

在我的生活中，阳光心态给我带来了很多的积极影响。比如说，它让我更加自信，让我有勇气去尝试不同的事情。同时，阳光心态也让我更加善良、宽容，能够更好地理解和关爱身边的人。在面对挫折的时候，我会积极思考、乐观面对。这让我更加坚强，也更加明白如何去克服困难。

第五段：结尾

总的来说，阳光心态对每一个人都非常重要。无论我们身处何种环境，无论我们面对何种困难和挑战，都应该学会保持积极、向上的态度，去发现生活中的美好和希望。只有这样，我们才能够更好地生活、工作、学习，成为一个更优秀的自己。所以说，保持阳光心态，伴我行。

阳光心态读后感篇六

怀着无比激动的心情，8月11号-13号终于迎来了我们期待已久的超级云妈《心态课程》！

第一天开篇，导师讲了个九牛女人的故事。故事内容讲的是有个村落里有个不成文的规定，男方要想娶女方，必须要用牛来做聘礼，因为牛是这里最珍贵的东西。而送牛的数量越多也就表明这个女人越美丽、端庄、贤淑，这里最多的是送九头牛，表示这个女人貌若天仙、贤良淑德、举世无双。

有个小伙子想尽办法弄足了九头牛，为了娶一位在对方父亲眼里只值得两头牛的普通女人。因为在他眼里，这个女人已然是一个天使！然而两年后，这个女人真的成为了一个非常美丽端庄高贵的女人！

也许这个故事会告诉我们：请善于用九牛的眼光去看待身边的人。对方可能只是因你一个赞许的目光，便能成为他成长的动力，让他成为你意想不到的人！

也许会再告诉你：每个人都应用九牛的目标去要求自己，你不努力一把你都不知自己有多优秀！吸引力法则告诉我们，只有当你不断给自己定位，不断提升自己的能力，当你不断想象你想成为的那种人的时候，你往往就真的会成为那样优秀的人！其实每个人都是一块金子，你值得用九牛来对待！！

其实我想说的是，女人如花，或许现在的自己并不完美，或许现在的自己就如同一朵小雏菊，没有玫瑰娇艳，没有牡丹端庄……但依然努力绽放，坚持自己的美丽！

阳光心态读后感篇七

在现代社会，由于生活节奏加快，许多人面临着各种心理问题。而良好的心态对于我们的生活至关重要。作为现代人，

我们需要保持阳光的心态，积极面对生活的挑战。本文将从个人经历出发，分享一些关于良好心态与阳光生活的心得体会。

第二段：学会释放压力

在生活中，我们难免会遇到压力。如果不能及时地释放掉这些压力，就会对自己的身心健康造成巨大的伤害。为了缓解压力，我们需要学会放松自己。听听温柔的音乐，看看自己喜欢的电影，找找好友互相倾诉，这些都是缓解压力的好方法。

第三段：保持积极心态

积极心态是保持阳光生活的关键。我们需要学会看到生活中的美好，应该从好的方面去看待事情。学会微笑，学会感恩，学会相信自己，这些都能帮助我们建立起积极的心态。

第四段：坚持运动

运动对于身心健康都有很大的好处。经常锻炼身体可以消除焦虑和压力，帮助我们更好地面对生活中的挑战。走路、跑步、瑜伽、游泳等都是不错的选择。正确选择自己喜欢的运动，帮助自己建立良好的运动习惯，不仅能增强身体素质，还能提高生活质量。

第五段：总结

我们生活在这个充满变化的世界里，需要通过良好的心态和阳光的生活去面对。无论面对什么困难和挑战，只要我们有坚定的信念和积极的态度，就能克服一切。生活中保持良好心态的同时，我们应该也要多关注我们周围的人，用我们的正能量去感染身边的人们。在光与影之间，让我们选择阳光，选择良好的心态，让我们共同享受生命的美好！