

# 2023年心态正能量心得体会(汇总8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

## 心态正能量心得体会篇一

积极、乐观、向上，这三个词似乎经常回荡在每一个人的耳畔，因为它总是被人们以某种劝告的形式所提起。而面对《阳光心态》这本书，起初我也不能免俗地认为它就是一本在书店里寻常可见的励志书，不过当我通读之后才发觉二者有了接洽，那三个经常被大众所念叨的词在我心中得到了升华。它真的犹如阳光一般照亮了我心灵的每一个角落，在感悟的背后更有一股温暖化却了往日悲观的凉意。

相信现在一些人有这样的困惑：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，但是深入交流的越来越少；认识的朋友越来越多，但是真正的朋友越来越少。究竟是哪里出了问题？其实正如书中所述，心态出了问题。我们做事、处事前要调整好自己的心态，要以积极的层面去拥抱自己的生活。正如有了好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、达观、感恩的阳光心态，就是要让我们建立积极的价值观，获得健康的人生，获得强劲的影响力。这样当你的内心是一团火焰，积累迸发后就能释放光和热，去温暖自己更能温暖他人。可是你的内心如果是一块坚冰，就算是融化了，你依旧还是零度。要想有所成就，就要有所准备，这种准备就是内心上的调整。要照亮自己的内心，就要塑造阳光心态——积极。如此后我们才能够影响个人、家庭、团队、组织，最后

乃至上升到影响社会。

苦难无处不在，常常悲观自怜，其实大可不必。说困难是一种挑战，未免有些冠冕堂皇。可是在我看来，困难是一种不可或缺的锻炼更符合实际。有很多例子证明它是梦魇，当你奋力挣扎时也许你能逃脱、清醒。但如果你自甘堕落时，那将一动不动地被噩梦所侵蚀掉。而那种奋力挣扎，就需要我们在坎坷时抱有阳光般的心态，在我理解这时它是一种包容的心态、乐观的心态、厚积薄发般的心态。其实此时此刻正如书中说的那样，我们要的不是什么成功的秘诀，我们要的是自信，是通过自信迈向成功，它是阶梯是桥梁。而搭建这阶梯或桥梁的砖石就是乐观。

那么我们有了准备、有了自信，我们可能就会成功了，但是如果成功后呢，我们又将如何面对成功呢？是继续迈向下一个成功，还是就此达到巅峰呢？巅峰不是表扬、不是赞美，因为巅峰的后面就是下坡，甚至是万丈深渊。生活中很多人反而会在最成功时被人所摒弃，因为他缺少一个良好的面对成功的心态。正所谓胜不骄败不馁，骄傲就是失败的开始。我从书中感悟到，当人面对成就时也应该充满阳光心态，不要沉浸于过去的荣耀，用谦逊的方式面对你身边的人，重新启程，去探索发现新的美好，要向上看，去看那些你还没有征服的高峰。

生活因积极、热爱而丰富；生活因乐观、自信而瑰丽明快；生活因探索、向上而充满挑战。我们在稳步营造今天的同时，更要用激情创造未来。因为境由心生，我们不在于用何种方法去迈向成功，我们应该重视用何种心态去面对生活。阳光不是清晨就能耀眼，所以我们培养阳光心态也要循序渐进，用积极、乐观、向上的精神一步一步踏着快乐的节拍前行。

## 心态正能量心得体会篇二

黄金心态读后感，欢迎阅读借鉴。

这本书运用了生活和工作中的大量案例，阐明了卓越和幸福人生所必须具备的七大黄金心态：阳光心态、积极心态、执著心态、老板心态、共赢心态、感恩心态和空杯心态。

并且给出了具体明确的心态修炼方法和途径。

确实令我耳目一新！

“心态决定一切”，但在长时间内从事一项工作后，人们会感到心态在慢慢的发生着变化，时而激情，时而消极；时而充实，时而空虚，需要做心理调节的频率越来越高，有时候这种感觉自己都说不清，但知道这是一件很恐怖，很要不得的事。

学校为了提高教师的素质，提供了读书活动，当看到《黄金心态》这本书就觉得自己一定要看一看这本书，借此调节一下自己的心理状态，及时走出误区，我想有针对的去看，效果应该会很好。

经过了这段时间的学习阅读，我的心不再浮躁，我开始能平静下来去思考。

心理学家曾研究发现，在平时我们的烦恼中，有40%属于杞人忧天，那些事根本不会发生；30%是怎么烦恼也没有用的既定事实；另外12%是事实上并不存在的幻想；还有10%是日常生活中微不足道的小事。

也就是我们的脑袋中有92%烦恼是自寻的，只有8%勉强有些正面意义。

自我对照，也确实如此，同样，这也让我大吃一惊，现在才知道自己一直在为不是烦恼的事情而忧愁而荒诞了那么多美

好的时光。

生命的质量取决于你每天的心态，每天的心态取决于你每一片刻的心情，那些每天都快乐的人，并不是他很富有，并不是他拥有了一切，也并不是他掌宰着宇宙，而是他善于发现美好，他乐观豁达，他善于宽容。

在我们以前的生活中，工作中，也许你曾经有过很多很美好的回忆，取得过很多次成功，但同时也许有过多次的失败，很多的懊悔，而我们需要的是总结昨天的失误和教训，却不能对过去的失误和不快耿耿于怀，因为伤感和悔恨不能改变过去，不能使你更聪明，更完美，追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，就没有未来。

正如俗语所说：“为误了头一班火车而懊悔不已的人，肯定还会错过下一班火车。”让我感到珍惜眼前和未来，比回忆更重要。

我觉得一个人拥有了阳光心态，这种心态同样要积极，因为身在职场，每一天都在和学生、同事进行着较量。

一方面是你自身积极与消极的对抗；另一方面，你与对手的竞争也反映在心态的竞争上，所以只有拥有了积极心态的人才能赢得胜利。

但同时，你还要有一个执著的信念，因为任何事都不是一想、一做就能够马上成功的。

你需要有一个百折不挠、永不放弃的信念，没有挫折和失败，执著就变得毫无意义，人生就不会再有成功的喜悦和更美丽的风景。

失败并不可怕，即使是多次的失败。

重要的是在失败的打击中留住希望，把一次次的失败当成一次次的锻炼、考验和学习的机会，执著追求，你将获得失败的财富。

当最初领到《黄金心态》一书的时候，当打开她的扉页的时候，我就发觉这正是我长久以来想要得到的读物、心中所想的境界。

该书是宋振杰先生写的，他关于职业素质方面的见解曾使我受益匪浅，书中运用了生活和工作中的大量案例，阐明了卓越和幸福人生所必须具备的七大黄金心态：阳光心态、积极心态、执著心态、老板心态、共赢心态、感恩心态和空杯心态。

并且给出了具体明确的心态修炼方法和途径。

同时也让我真正意识到：我们生命质量的不是金钱，不是权力，甚至不是知识，也不是能力，而是心态！

无论工作还是生活当中，一个人因为所发生的事情受到的伤害、没有达到自己的目的或遇到别人的不理解时。

事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。

所以，如果改变不了事情，就改变对这个事情的态度，态度变了，事情也就随之变了。

做为车站的一名中层干部、值班主任，我更应该具备书中所提到的各种心态，并要合理得将这些心态运用于实际工作中去。

在平时处理各种关系、应对各种问题时，理应保证一种超出常人的冷静心态和分析判断能力，勇于承担和直面责任的困难，让复杂的问题变得简单，让棘手的问题迅速扭转，从而

化被动为主动、变消极为积极，这才是一名主任应该具备的工作能力。

这就用到书中所说的阳光心态、积极心态以及老板心态。

另一个方面，在车站上工作，要面对的除了员工之外，还有一部分就是个体班车和承包车辆的业主，从某种程度上讲，与他们的合作效果的好与坏直接影响着车站的效益和收入以及和谐度，而值班主任正是在其中做出有效工作的人，这其实也是一种共赢心态。

工作中出现这样或那样的纠纷或者说误会是难免的，怎样能让事情由大化小，是我们这些人应该考虑的问题。

与业户的合作，也同样应该多从对方角度和利益出发，在不违背原则的基础上双方都应该多为对方想想，多以大局为重，创造和谐共赢。

而我感觉书中提到的与我们工作最直接、最重要也是最应该深刻理解的还是感恩心态。

企事业感恩员工的奉献、员工感恩企业的保障；车站感恩旅客的支持、旅客感恩车站的服务；职工感恩领导的关怀、领导感恩职工的配合……总之，人生在世，感恩将无处不在，感恩别人的付出会让自己感到快乐，也会让效率事半功倍。

在很多时候，一个人选择工作岗位的自主性是有限的，然而你可以选择对待工作的心态。

你现在选择积极还是消极的心态对待工作，将决定着你的未来。

学会打开自己潜能的“油井”

其实，成功并不难，成功人士并没有超出普通人的智慧，只是他们拥有一种积极对待工作，乐观对待人生的黄金心态。

你首先要学会转换想法，学会改变精神，这样你就能很快地调整自己的心态。

一个人有了积极的心态，就等于成功了一半。

有时候，你不防尝试换一种角度去思考，或者去分析一下你身边卓越的领导人，你会惊奇地发现原来成功近在咫尺。

其次，你要学会打开自己潜能的“油井”，只要正确认识它，充分发挥它，勇敢地激活它，你就会发现你想要多聪明就有多聪明，你想要多大的能力就有多大能力。

在挖掘出自己的潜能后，你最需要的是不断进行自我激励。

敢于说“我行！”的人，往往能把自己追求成功的信念付诸于行动；而经常说“我不行”的人，往往一生会被自卑的念头所纠缠，而无法实现人生价值。

善于把苦涩的“野梅子”酿成“果汁”

在走向成功的道路上，要善于把苦涩的“野梅子”酿成“果汁”。

要善于消除面对困难时的恐惧心理。

你可以尝试每天做一件自己最不想做的事，你会发现，其实世界上没有什么事情能真正让人恐惧，恐惧不过是人心中的一种无形障碍罢了。

久而久之，面对困难，你就会变得敢于大胆去尝试，你就会发现现实中的恐惧远比不上你所想象的那么可怕。

学会勇敢地战胜困难，在最恶劣，最不利的苦难面前，勇敢地切断退却之路，是获胜的最佳方法。

做每一件事时，不要去想“这是要我做的”，而是要告诉自己“这是我要做的”，一个人有了动力和对工作的热情，就会自发主动地去做好每一件事。

你不要害怕失败，因为一个失败者不一定能把自己变成一个成功者，但是一个成功者，他曾经一定失败过。

只要你不轻看自己，在你的人生中，总有一扇能打开的门。

成功的人生是逐步积累的过程，即使跌倒了，你也要懂得抓起一把沙子。

正因为这不同凡响的人生态度，将会使你最后抓到手里的不是沙子，而是黄金。

### 心态正能量心得体会篇三

《阳光心态》中有这样一则故事：一次，美国前总统罗斯福家中失窃，被偷去很多东西，他的一位朋友得知后，马上写信安慰他，罗斯福给朋友回信说：“谢谢您来信安慰我，我现在很平静，感谢上帝，因为：

第一、贼偷去的是我的东西而没有伤害我的生命；

第二、贼偷去的是我部分东西而不是全部；

第三、最值得庆幸的是做贼的是他而不是我。”罗斯福面对灾难所表现出的乐观、宽容、豁达的处事心态使我深受感动。

古人云：观操守在利害时，观精力在饥疲时，观度量在喜怒时。人在情绪变化时，最易露出真相，生活也如同自然变化，



有阳春也有金秋，有酷夏也有寒冬，但面对生活我们始终可保持一种阳光的心态。作为一名营业员，我们常为顾客无理要求、同事之间的激烈竞争、销售业绩的不如意而苦恼，但生活的本质是无所谓好坏的。心理学家米切尔。

霍德斯说：“其实我们周边的环境从本质上说是中性的，是我们给它加上了或积极或消极的价值，问题的关键是你倾向选择哪一种。”因此，我们不能要求别人怎样，只能要求自己努力做好，用笑脸对待顾客的怒容，用坚持不懈的努力来对待销售的不尽人意，用宽容的心对待曾经伤害自己的人。这样，当我们拥有了乐观向上的心态，我们就会快乐起来，我们的工作和生活就会越来越美好。

人的一生都可能遇到挫折和不幸，只因有了不同的心态才有了不同的人生。佛家说：“万法由心生。”说的是人生是否灿烂都在于自己的心态，而对生活中的种种挫折与不幸，只因我们保持一个阳光的心态，就会有一个灿烂的人生。

## 心态正能量心得体会篇四

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。可以说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。积极心态可以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，由具有不同心态的人去做，其结果必会不同。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，我们的生活也一定会变得充满欢笑，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，都要积极地去面对，才能使自己真正地迈向成功的道路。在此过程中，一定要控制自己的情绪，摆正自己的心态，不以物喜，不以己悲，时刻带着好心情去生活、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己的房子，有一辆属于自己的车，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，原来拥有后也不过如此，甚至还徒增很多烦恼。面对物欲横流的今天，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，凡事往积极方面看，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，幸福是由自己思想、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，才能不断增强责任感。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提供了空间和条件，自己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”。

六年的工作时间，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，积极地去进取；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！

## 心态正能量心得体会篇五

“祝你开心每一天”这样的话经常被作为祝福的话说出来，如同身体健康、白头偕老一样，往往作为祝福的话总是人们难以实现的。我们不用追求开心每一天，只要能够“平静”的每一天就已经很不容易了。

很多人去拜佛求神许愿，其实自古以来就有“佛在心中”、“魔由心生”的俗语，曾经半开玩笑的问过一个新西兰的外国友人“上帝在哪里？”，没想到他很认真指着自己的胸口告诉我“在心里”。

我们不能强求身边的人都喜欢自己，可是我们却能够做到去喜欢身边的每一个人，最起码要求自己喜欢别人要比让别人喜欢自己容易的多。为什么？因为是否喜欢别人全凭自己，能够把握，而要求别人喜欢自己可就没准了，每个人喜欢的标准不同，你很难做到把自己塑造成一个完美的、无可挑剔的人。

教导人的理论很多，书籍、杂志、各种各样的媒体，五花八门的叫法我们经常可以看到，而且几乎每个人都看过，甚至学习过，然而学过这些东西，你可能仍然如往常那样责怪别人。仅仅是知道这些东西并不能将你改变，你必须亲自去实践。如果我们只是拿手电筒照别人的话，并不是实践。只有当我们用这套理论去学习如何才能对别人更有帮助，才算是真正在实践它。

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。随着改革发展的需要，作为我们后勤保障工作，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，从而更好地提供优质的后勤保障服务。

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，关键看你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，打造“鹰”一般的个人，发现真正自我。

任务，宽容待人，挑战极限。认为塑造阳光心态，首先应从自我做起，严格要求自己，才能感染我们集体的每一位成员都拥有阳光的心态。

工作中，员工组织就有了一定的能力，造就岗位人才。

## 心态正能量心得体会篇六

最近我读了一本书——《阳光心态》。感受颇多：一个人不仅要拥有健康的体魄，还要具备良好的心理状态，才能算得上真正的健康。我们看不到太阳是因为灰尘蒙蔽了我们的的心灵。尽管我们个人无法改变客观世界，但却可以通过自我管理，使自己内心世界天清日朗，让自己变成一个宽容开朗、阳光的人。

《阳光心态》教会了我要善待自己和宽容他人。命运不会眷顾任何人，要学会善待自己，同时也要宽容他人。因为宽容是一种美德，是一种心境。屠格涅夫曾经说：“生活中不会宽

容别人的人，是不配得到别人的宽容的。”所以，宽容了别人，在自己有过失或错误的时候也往往能得到他人的宽容。

《阳光心态》教会了我面对困境时，要有坚强的意志和百折不挠的毅力。在生活中、学习中、事业中……都难免会有困难，想要战胜它并不难，只要我们始终如一，正视逆境，与逆境抗争，磨炼坚强的意志和百折不挠的毅力，就能经受住生活的考验，更加成熟；就能激发斗志，勇往直前。经历得多了，同时也战胜得多了，你会发现不是什么困难是解决不了，战胜不了的。

《阳光心态》教会了我用感恩代替抱怨。在生活中我们常常听到这样的抱怨：父母太啰嗦了，老师布置太多作业了，同学不借作业抄……总感觉自己活得很辛苦，很委屈。难道生活真的就给那么大的压力吗？其实不是，我们要感恩他们。正如一首诗中的说：感激抚养你的人，因为他们使你不断成长；感激关怀你的人，因为他们给你温暖；感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧；感激伤害你的人，因为他们磨炼了你的心志；感激欺负你的人，因为他们增进了你的智慧；感激藐视你的人，因为他们觉醒了你的自尊。

所以拥有阳光心态的人都是快乐的人，而快乐源于自己，而非他人。享受阳光生活，首先从拥有阳光心态开始。

## 心态正能量心得体会篇七

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！

## 心态正能量心得体会篇八

陪女儿看动画片“芭比之真假公主”，故事里有两个漂亮的女孩子。除了头发颜色不一样，她们的长相、身材几乎一模

一样。安娜丽丝是个公主，她每一天每一刻甚至每一秒都被安排的忙忙碌碌，在她看来这种没有自我的生活是个挣不脱的枷锁。而孤儿爱莉卡背负沉重债务，她得一辈子在裁缝店里为别人做着漂亮的衣服，她渴望锦衣玉食，渴望自由。阴错阳差的命运让她们交换了身份，爱莉卡假扮公主在皇宫里享受一切奢侈的物质生活，但是她也逐渐体会到当公主的烦恼和束缚，她连最爱的唱歌都要偷偷地进行，安娜丽丝公主留在裁缝店夜以继日地做衣服，还被奸诈的爵首相绑架，吃尽了苦头。当雨过天晴，两个女孩回到各自的生活中去后，她们懂得了改变自己的心态，过上了幸福的生活。

是呀，“心态决定人生”！保持阳光心态，一切快乐的事情，幸福会加倍；而一切烦恼的事情，痛苦会减半。女儿被毛毛虫刺了，又疼又痒，她一路哀嚎着回家“疼死我了，疼疼疼！”我说“喊疼会不会不疼了？”她说“还疼！”我说“那你喊了有什么用？本来就口渴，喊个不停嘴巴不是更干？不如不喊。”我想让女儿知道：当事实已经无法改变时，我们要接受它，不要抱怨不要对抗，更不能自暴自弃。我们应该用积极、乐观的情绪去尝试改变自己的心态和做法，“痛苦忍受它，快乐体验它”，当一切已成往事时，回首看看原来云淡风轻。

拉伯雷说：“生活是一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对她哭，他就对你哭。”心中没有阳光的人，生活在黑暗的地狱，痛苦时刻让他窒息；心中没有色彩的人，世界都是灰色的，埋怨、抵抗是他一生的事业！幸福的人是把幸福牢牢记住，不幸的人是不愿忘记不幸。80、90、00后们总是抱怨，为什么别人有的我却没有？为什么领导训我却不说他？为什么……看了《阳光心态》，我懂得了：如果你抱怨不好，那是你不知道还有更坏。吴维库博士教我们”向下比较”。当我们烦恼抱怨时我们去看看周围的人，我们会发现“没有最倒霉的，只有更倒霉的”。我拥有健康的身体、稳定的工作、漂亮的大房子、温馨的家庭、聪明懂事的孩子，比他、她……幸运的多了。向下比较，惜我所有，知足常乐。

如果我们停留在对过去的懊悔中，或者陷入为未来堪忧的困境中，就会在黑暗中消沉，在焦虑中绝望。“塞翁失马焉知非福”。我们不能预知未来但我们可以创造未来，创造的前提就是把握当下。不为环境左右，一心干好当前的责任，操之在我，从容面对。

我也曾在工作中遇到挫折、受到质疑、经历了被否定甚至自我否定……我永远记得20xx年——我工作的第二年申请高三教师后的落聘。我伤心，因为我觉得学校不信任我；我灰心，因为一年的辛勤劳动、力争上游换来了一次意外的舍弃；我羞愧因为无法面对自己学生眼中的疑惑；我茫然，因为我的努力得不到肯定，我迷失了前进的方向……整整一个月，经过不断地自我反思，我逐渐意识到：怨天尤人于事无补。既然没有更改的可能了，我就得接受现实，把自己现在的工作做好，把学生教好。当我调整心态、改变自己，将热情投入到新高二的教学中后。我发现我的教学业绩得到了领导的认可，我被聘为高二生物学科的备课组长，这对于工作第二年的新教师来说是空前绝后的，我也在下一年如愿以偿的进入了高三教师阵营中。现在想想，很庆幸当时的我能够及时振作、认清自我，才能够“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

作家刘墉也写过一个“怀才不遇”的故事。是说小王和小李是艺术系的同班同学，小李毕业后因为父亲的关系，立刻进入某大报社担任美术设计的工作。不甚如意的小王，每次看见小李在报上刊出的作品，就痛骂报社只认人情，不长眼睛。但是原本远不及小王的小李，由于报社的工作环境好，经常能接触最新的材料与作品，加上困而后学的努力，几年后树立了独特的风格，也闯出了不小的名气。小王终于不再讥评小李，因为长久地怨天尤人，使他由一时的怀才不遇，变为真正的外强中干，作品的水准，已经远远瞠乎小李之后了。

这社会上诚然有许多不公平的事，打破的方法，是加倍地努力，以求出头，使自己有能力，创造一个未来公平的社会。



如果只知自怨自艾，恐怕原本短期的时运不济，终要成为长期的命途多舛了。

林肯说“人快乐的程度多半是自己决定的。”达尔文说：“适者生存，不适者被淘汰。”当过去已成为历史，未来无法预知时，我们要珍惜现在所拥有的，为了明天的美好，改变自己的思维方式，改变自己看问题的角度，改变自己的行为模式，以适应当前所处的环境，让生命在有限的时空中得以延续。

不要把自己看得过于强大，不要和环境较真，如果你生来就不会说话，那么你唯一可做的就是好好学习哑语。世界上并不只有你一个人，地球也不只是为你而转，不可能所有的事情都按照你的意愿发展，面对一个强大的你不喜欢的环境，你的抱怨和反抗是徒劳的，你只有学会适应才可能为自己创造幸福。不要以为改变自己就是妥协，适应就是随波逐流。我们所有的改变都是为了以后自身有更好的发展，是一种以退为进的明智选择。当直接走行不通时，尝试着绕个弯子迂回一下也许就能成功！

“世上本无事，庸人自扰之”。吴维库博士说：“我们无法事先判定事物的好坏，但我们可以带着好心情去创造成功，体验过程。”让我们以快乐的心情、积极的心态去面对世界，珍惜所有，改变自己，主动争取，真正做到“常自省，勤自勉。”“每天多干一点点。”“不断改正、不断进步、不断学习。”“把生命中的每个细节都转化为积极向上的力量。”在快乐中工作，在工作中获得幸福。