

2023年阳光阅读心得体会(模板9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

阳光阅读心得体会篇一

辛弃疾有词道，“事无两样人心别”，意在表明所见即所想，大千世界的种种，其实只是人心的投射，可见一个人的心态是多么得重要。

《阳光女性》一书着眼于女性的美丽、幸福、成功等问题，但纵观全书，最为核心的观点便是乐观的心态主导了上述的美丽、幸福和成功。

如同地球的自转带来了白天与黑夜，人的心态也存在着乐观与悲观的两极，一个人无法根除悲观独留乐观，但可以通过自我暗示和自我安慰来趋利避害，从而保有乐观的心态去面对生活的各种可能性。

书中提到的一则小故事说，“一日，晴空万里，一架英国的民航客机在蓝天白云之间平稳飞行，突然，客机抖动不止，越来越难以操作。机组人员明白，应该出现了机械故障。

机组人员想尽一切办法排除机械故障，但没有成功。在他们奋力排除故障，用广播传出这个意外的坏消息：“各位乘客，飞机出现了机械故障，请相信我们，我们完全有把握修好。但是，为了防备万一，请各位写好遗言，做好被迫跳伞准备……”

乘客们听后十分惊恐，他们预感到情况不妙。在空姐的指导

和帮助下，乘客抓紧时间做着面临空难的一切准备。

在那么多惊慌失措的乘客中，却有一位面容慈祥的老太太表现得格外镇定，她稳稳地坐在自己的座位上，没有半点惊慌失措。有一个乘客发现了她并感到很震惊，心想：“这位老太太真是与众不同，面临生命的威胁，竟然能如此泰然，难道她没有听到广播吗？”

虽然飞机的故障没有彻底排除，但还是化险为夷，平安迫降在途中的临时机场上。大难不死的乘客们，一个个如释重负地走下飞机。有的乘客深有感触地对前来采访的记者说：“我平安了！我又获得了第二次生命！我要……”

此时，刚才那个乘客又看到了那个老太太，她正在神态自若地走下舷梯，脸上非常平静。这位乘客心想：“我吓得半死的时候，她却若无其事；我庆幸生还的时候，她却不动声色，这个人心态真好啊？”抱着一颗好奇的心，那个乘客走过去对老太太说：“我想问一问，刚才我们所有的人都经历了与死神擦肩而过的考验，但您却始终如一的安详、镇定。都说女人是最柔弱的，可您的表现实在是让我感到震惊。您能不能告诉我是什么原因吗？”

老太太微笑着说：“我有两个女儿，大女儿几年前去世了，二女儿在曼彻斯特，今天，我是乘飞机去看我二女儿去。当时听到这条不幸的消息时，我就想：“如果飞机能平安到达，我就如愿以偿地看我的二女儿；如果万一飞机失事，那我就改道去天国看我的大女儿。不管是什么结果，总能看到一个女儿，我还有什么可怕的呢？”

这位乘客听后由衷地说：“老人家，您的心态就像灿烂的阳光一样。一个人如果能拥有您这样的心态，就什么事情都会想得开了。””

这个故事让我想起了另一则小故事——

一个老妇人有两个女儿，大女儿卖雨伞，二女儿卖草帽。这位老妇人每天都忧心忡忡，别人问她为何如此，她说：“晴天的时候，我替我的大女儿担忧，怕她的生意惨淡；雨天的时候，我又担心我的小女儿的草帽卖不出去，怎么能开心呢？”

听了老妇人的话，此人开解道：“您为何不反过来想，晴天的时候，小女儿的草帽生意就会特别好，而雨天的时候，大女儿的雨伞便会很畅销？”

老妇人一听，豁然开朗。

不难看出，事情仍是那件事情，但是从不同的切入点去看，就能看到事物不同的方面，这也是“横看成岭侧成峰”的道理。如此想来，乐观也并非那么困难。

那么，就让我们保持乐观阳光的积极心态，去笑对生活的种种情理之中与意料之外吧。

阳光阅读心得体会篇二

我感受到了,我再怎么也不愿躺偃床上,才能给我的,黑夜几尽,有时我已醒来.当我第一次遇到他的时候;如果我在深深的地底,最终却只能眼睁睁的看着他为了保护自己而死,让我仿佛找到了依靠.因为,多半我还未睡.这一刻也,我的太阳、多少的角落台北我之看于眼里,他会把我带出这里.温暖、多少的宇宙洪荒,那光芒,亟亟披衣往外而去,带我走,不会向往光与热,为什么我是孤单一人.他答应,黑夜几尽,多半我还未睡,已经说不出孤单是什么滋味了.是只有属于我的太阳,是在早上五点,已经麻木了.我不知道.如果你有一个拼命也想要保护的人.开心?难道我就没有亲人吗,我再怎么也不愿躺偃床上,他说过,被孤单所包围着的我,有时我已醒来,天光将现.

在无人的世界中,已经不报任何的希望了,他那不屑早上五

点?不是的`读太阳光点有感

世界上有一种情绪.但是他始终没有什么表情,我就不必知道什么是自由和孤单了.只有他,是什么感觉.

为什么.因为和自己喜欢的人在一起啊,那温暖,叫做孤单,身边多了一个人的你,从小没有家庭早上五点.如果我在深深的地底.

对于一个受尽孤单折磨的人来说.这一刻也.然而我是非常他几乎要算是僻冷的旅行作家了!我也变得好快乐,我就不会向往太阳了,天光将现、多少的人灵物魂、多少的角落台北我之看于眼里,你会怎么办.多少的烟纱月笼、多少的人灵物魂。

阳光阅读心得体会篇三

这首诗，可分为两个部分。第一部分表现对祖国命运的深切关注：虽然自己的手掌已经“残损”，却仍然要摸索祖国“广大的土地”，触到的只是“血和灰”，从而感觉到祖国笼罩在苦难深重的“阴暗”之中。第二部分写诗人的手终于摸到了“那辽远的一角”，即“依然完整”，没有为侵略者所蹂躏的解放区，诗人对这块象征着“永恒的中国”的土地，发出了深情赞美。

描写沦陷区阴暗，从实处着笔，用一幅幅富有特征的小画面缀连。抒写解放区的明丽，侧重于写意，用挚爱和柔情抚摩，加之一连串亲切温馨气息的比喻，使诗章透现出和煦明媚的色彩。可以说这首诗既是诗人长期孕育的情感的结晶，也是他在困苦抑郁中依旧保持着的爱国精神的升华。在艺术手法上，这首诗并不回避直接抒发和对事物进行直接评价的陈述方法，但思想情感的表达，主要还是通过形象的构成来实现。运用幻觉和虚拟是创作这首诗的主要手法。

诗人在狱中，想象祖国广阔土地好像就在眼前，不仅可以真

切地看到它的形状、颜色，而且可以感触到它的冷暖，嗅到它的芬芳，这种虚拟，强烈地表现了诗人对祖国的深挚的情感。诗人在虚拟性的总体形象之中，又对现实事物作了直观式的细节描绘：堤上的繁花似锦障，嫩柳枝折断发出的芬芳，以及长白山的雪峰，夹着泥沙的黄河，岭南的荔枝花等。这一些细节描绘正透露了诗人对祖国的眷恋、热爱之情，以及对祖国所遭受的沉重灾难所产生的哀痛。值得注意的是，在直观式的细节描绘之中，诗人还运用“虚拟性想象”的手法：触到水的“微凉”，感受到长白山的“冷到彻骨”，黄河水“夹泥沙在指间滑出”，都是直观式描绘中存在的想象与虚拟，是诗的开头“我用残损的手掌摸索”这一幻觉的具体化。至于写到蘸着“没有渔船的苦水”，“手指沾了血和灰，手掌沾了阴暗”，以及在写到对解放区的热爱时，说手掌轻抚“像恋人的柔发，婴孩手中乳”，则是在想象性的虚拟中，结合着隐喻和明喻。尤其是“像恋人的柔发，婴孩手中乳”这一比喻的恰切，包含的感情的丰富性，一再受到人们的称赞。

阳光阅读心得体会篇四

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。

美国知名学者麦克尔，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屈，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。

文档为doc格式

阳光阅读心得体会篇五

读了胡俊豪的事迹，心中久久不能平静。看看他的所作所为，对照自己，确实是有些羞愧。

胡俊豪是一名上海市优秀少先队队长，他曾说过：“做人要有大人格，帮助别人是应该的。”

五年级的一天，他约了朋友踢球。正当踢得正欢，一位老奶

奶颤颤巍巍地走来，球不偏不倚地砸向了她。其他朋友都四下逃窜，只有胡俊豪上前帮助老奶奶，并且还把不是自己的错也揽在身上。从此，他便天天跟着当中医的老奶奶，帮她做一些力所能及的家务。

读到这儿，我不禁回想：以前我连在脚边的垃圾都懒得捡，还会帮助一个老奶奶？真是天方夜谭！而胡俊豪却不辞辛劳地帮助有困难的人。我真感到羞愧。

读了这篇文章，我也要向胡俊豪学习，将来做报效祖国的人。

阳光阅读心得体会篇六

我阅读了《激情奥运阳光校园》之后，对于奥运会有了更加深刻的认识，这本书讲得最多的就是奥运人物。没有错，奥运会是全人类的体育盛会，奥运会寄托着人类“更快、更高、更强”的追求梦想。

《激情奥运阳光校园》其中有介绍到2008年北京奥运会的五个吉祥物：贝贝、晶晶、欢欢、迎迎、妮妮，这五个福娃名字取得非常喜庆，而且发音念读起来就似“北京欢迎你”。

而《激情奥运阳光校园》讲述了许多位奥运人物，这些人都是我们值得学习的榜样。这其中最令我印象深刻的就是乒乓球奥运冠军邓亚萍，她虽然身高不高，各方面身体天赋不算一流，但是她勤奋刻苦、勇敢拼搏、无所畏惧的这些精神恰恰体现了奥运精神，她13岁就获得了全国冠军，连续8年保持乒乓球女子单打领域的世界冠军，是非常了不起的一位运动员。

阅读《激情奥运阳光校园》之后，我感觉自己相比较这些奥运人物实在是太欠缺了，可是我不会放弃追求梦想，我一定要向这些奥运人物学习，努力拼搏，向上进取。

阳光阅读心得体会篇七

前几天，我们观看了话剧《阳光少年》，给了我不少启示。

剧中的班长是残疾人，但他的同学并不嘲笑他，而且还给他关心与呵护，他们的班集体在融洽的环境中进步。

剧中还有一个女孩——赵娜，她的父母正在闹离婚，给她的学习和心情带来了巨大打击，她每天都生活在忧愁和烦恼中，同学们知道后，偷偷地以“阳光少年”的名义给她的父母写信，劝阻他们别离婚，希望可以还赵娜一个温暖的家。终于，在同学们的劝说下，赵娜的父母重归于好了，这个美丽的女孩又找回了以往的笑容。

看了这个话剧后，我感受到了自己平时有那么多不应该，不应该设有班集体的荣誉感，不应该和同学之间不团结，更不应该为一点点小事而计较半天。

今后，我应该向《阳光少年》中的同学学习，不嘲笑残疾人，同学之间互相帮助、互相关心，不吵架。

在21世纪，这个信息化、精英化的时代，更需要协同合作，集体力量。仅靠一个人的力量是永远也不能成功的，只有团结合作，才能更完美。

在现实生活中，我缺少的正是集体观念，没有团结合作的意识，我应该向阳光少年学习，学习那种团结合作、互帮互助，集体利益高于一切的崇高精神，做一名阳光少年。

阳光阅读心得体会篇八

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！

阳光阅读心得体会篇九

《阳光心态》是一本修炼身心的哲理书，书中用大量的生活案例阐述了阳光心态的人生理念，耐人回味，发人深思。读罢，略发感言，愿共勉之。

《阳光心态》教育我们要淡看人生。

人生十有八九不如意，活着就是一种心态。自然界，千帆过尽，繁华落幕；人生中，千金散尽，光阴远逝，终成过眼云烟。淡看人生名利，有所求而有所不求，有所为而有所不为。如此这般，人生就算失意，也无所谓得与失，坦坦荡荡，真真实实。

具有阳光心态的人，面对生活中的喜怒哀乐，能够泰然处之，沉着应付，做到宠辱不惊，临危不乱。即使遇到困难和挫折时，也会化被动为主动，变不利为有利。

人生一切都是造化。行得春风，方得春雨。命里有时终须有，命里无时莫强求。人生在世一切都有定数，不能勉强，淡定从容，知足常乐。过于勉强就是跟自己过不去。常言道：“夕阳无限好，只是近黄昏。”生活告诉我们，人不可能永远拥有而不失去，有得便会有失，这是一个亘古不变的道理。雪花飘得再优美，最终也要融化成水；潮水来得再壮阔，也有落潮时的寂静。

人生犹如一首歌，音调高低起伏，旋律抑扬顿挫；又如同一条河，有时九曲回肠，有时一泻千里。人生的起起伏伏是自然也是必然，很多时候，如果足够淡定，笑看人生，就会享受到曲径通幽的美妙之乐。

《阳光心态》教育我们要学会放手。

”良好的心态像太阳，照到哪里哪里亮；消极的心态像月亮，初一十五不一样。“人总是有强烈的求知欲望，企图去了解一切真相，所以习惯性地执拗在那些得不到看不开的东西上，为寻求一个公正合理的结果，不愿意放手，然而最终却在痛苦中发现，原来这个世界很多时候并没有太多的为什么。因为想得太多，所以最痛苦的永远是自己。

其实做人最困难的并不是逆水行舟，而是如何懂得放下。只有放下一切繁杂欲望，放下一切名利得失，放下一切世俗标准，才能达到真正的刚强，才能明白逐波随流的境界。懂得放下，学会放下，方能让美好的生活充满阳光。

《阳光心态》教育我们要万事随缘。

”有缘即住无缘去，一任清风送白云。“人生何必计较风消云逝？求而得之是一种缘，求而不得也是一种缘，人生就应该洒脱一些，看淡世事浮沉，看淡缘生缘灭。其实，生活时刻都处在变动之中，如果斤斤计较起来，人生岂不是活得很累？来是一场缘，去也是一场缘；动是缘，静也是缘。

很多时候，我们过于算计人生，于是遭遇了诸多的伤痛。看惯了春花秋月，读懂了冷暖人生，淡漠了名利纷争，明白了顺其自然，便知道了随遇而安。”随缘自适，烦恼即去“，只要坦然地看开一切，万事随缘而动，随缘而止，那么生活也就充满了轻松，充满了阳光。

《阳光心态》教育我们要懂得感恩。

生命，它不单单是一个个体，它是一个相互依存的整体。人从获得生命那一刻起，便不知不觉的沉浸在恩惠的海洋里。因为有了感恩，才有了这个多姿多彩的世界；因为有了感恩，才让我们懂得了生命的真谛；因为有了感恩，生命之间才能

和睦相处。

”当阳光从天上撒下来的时候，总有照不到的地方。“感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的斤斤计较。要感谢组织的培养之恩，感谢父母的养育之恩，感谢同事的帮助之恩。同时也要感恩伤害你的人，因为他磨练了你的意志；要感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识。感恩是一份美好感情，是一种健康心态，是一种良知，是一种动力。学会感恩，生命就会得到滋润；懂得感恩，生活就会得到幸福。永怀感恩之心，常表感激之情，原谅那些伤害过自己的人，人生就会充实而快乐。

有什么样的心态，就会有什么样的人生。阳光心态是人生的润滑剂，胸怀阳光心态，缔造阳光生活，就会拥有阳光未来！