

最新阳光心态读后感(精选5篇)

当看完一部影视作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，是时候静下心来好好写写读后感了。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？以下是小编为大家搜集的读后感范文，仅供参考，一起来看看吧

阳光心态读后感篇一

《阳光心态》是一本修炼身心的哲理书，书中用超多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，应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。过于勉强就是跟自我过不去。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，原先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我。

其实做人最困难的并不是逆水行舟，而是如何懂得放下。仅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，才能到达真正的刚强，才能明白逐波随流的境界。懂得放下，学会放下，方能让完美的生活充满阳光。

《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，便明白了随遇而安。“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简单，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，不就应该为自我没有的斤斤计较。要感激组织的培养之恩，感激父母的养育之恩，感激同事的帮忙之恩。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。感恩是一份完美感情，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，原谅那些伤害过自我的人，人生就会充实而欢乐。

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！

文档为doc格式

阳光心态读后感篇二

阳光滋润着万物的生长，没有阳光花草树木就会枯萎，没有阳光大地就会没有光明。阳光是活力的一种表现，我们的生活不可缺少“阳光”！

现在的人们几乎都有这样的困惑：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。是哪里出了问题？《塑造阳光心态》告诉我们：是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好，因为心态的力量是巨大的，从里到外影响你，影响你的一生幸福。心态好，生理健康，能力增强；心情不

好，生理差，能力差。吴维库博士运用古时的一个故事来比较心态的影响力：古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到了一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了；乙说，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。当他们答题的时候，两人的心态不一样，努力程度也就不一样，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说，哪口棺材可真灵啊。这就是心态影响了人的能力，而能力影响了人的命运。

生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽.生活。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，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。因此，当我们力所能及时则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好，心态也就好了。

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。幸福由自己思想和心态而决定，我们的心态可以创造“快乐的天使”，也可以制造“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，你就在制造“愉快”；怎么才能把别人变成快乐的天使呢？这就需要我们学会感恩、欣赏、给予、宽容；我们享受生活，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战 and 应对困难。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。一个人没多大本事的时候，养自己；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区、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，人的生命价值在于给予、在于被需要。

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

在现实的生活和工作中不难发现，有许多人常常为了一些无奈的和主观无法改变的事情生闷气、发牢骚；他们没有考虑本土、异乡，家庭与企业之间的客观差异，因为这个世界本来就是多姿多彩的，每个人都有不一样的身世、不一样的家庭、不同的特长、不同的生活成长环境；没有必要因为自己在某些方面比别人差而自卑失信，因为自己的身上一定有许多别人所不具备的能力或特长，只是没有被他人发现或者是自己还没有找到合适的机会施展而已；我们每个人能够坦然地接受自己无法改变的事实，并在接受客观环境这个前提下，努力调整自己的心态，如果改变不了事情就改变对这个事情的态度；如果改变不了别人就改变自己。事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。

既然“你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度，你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容，你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心”。只要我们用靓丽多彩的生活，阳光积极的心情把人生的括号填满，懂得接受自己，懂得珍惜身边的一切，懂得理解和尊重客观现实，就能找到真正属于自己的人生之路，阳光积极的心态人看到积极的一面，对人生充满乐观和自信；暗淡消极的心态人则看到消极的一面，人生就呈现失望和悲观。

愿我们每个人都领养一条名字叫“放下”的狗，一条名字叫“开心”的猫，时刻提醒自己塑造阳光心态，“活在当下，未来导向，向下比较，每天获得阳光心态”！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

阳光心态读后感篇三

各位领导，同事：

大家好！我叫xx是来自xxx的员工，我演讲的题目是——
立足岗位增强责任，调整心态应对挑战！

记得法国著名的哲学家笛卡尔说过一句话：读一本好书就是在与一个高尚的人对话。读《工作赢在心态》和《责任胜于能力》两本好书，也好像在与两位思想家交流。“学会减压，轻装前行”；“做事不主动，前途很被动”；“细节体现责任，责任体现成功”；“尽责尽责，让责任成为习惯”等，这些名言警句跳跃着鲜活的思想，迸发出智慧的火花，读后让人豁然开朗，精神振奋，受益匪浅。两本书用通俗的语言告诉我们：要想出色工作，必须拥有良好的心态和高度责任意识，否则将会一事无成！我是一名风险管理岗位员工，岗位虽然平凡，但却影响着银行的健康运行，我怎么能够不立足岗位增强责任，调整心态应对挑战呢？！

人的生命是短暂的，踏实工作，敬业乐业，坦然面对生活，做一个对得起事业的人，人生充实才更有意义。我想，银行赋予我们神圣的使命，我们也应该勇于负责，敢于面对挑战，

做一个具备良好职业素质的农行人。那么，责任二字的内涵是什么呢？正如书中所讲“细节决定成败”，我认为，责任就是立足岗位，完美做好每一件小事。对于我们风险管理岗位人员来讲，工作起来不需要壮志豪情的语言，也不需要惊天动地的壮举，但是却需要耐心细致的工作作风和高度负责的工作精神。一屋不扫何以扫天下呢？完不成本职任务，又怎么能够挑起更重的担子呢？做不好日常的小事又何谈爱岗敬业、奉献青春年华呢？！因此，培养良好的职业素质，首先需要做一个耐心细致的人。风险管理是偏重于内务型的岗位，天天与数字分析和文字报表打交道，需要耐得住寂寞，守得住本职，低调做人，高调做事。工作中，一项信贷资产分析不到位，就有可能造成重大隐患；一个风险点不能及时发现，就会带来不可预知的损失；一个法律审查不细致，就会在经济纠纷诉讼中限于被动；一项整改内容落实不全面，就会影响部门工作的健康运行。可以说，岗位责任重于泰山，处处关系到资金安全，时时维系着银行的正常运转。今后，我将严格要求自己，从小处入手，准确填报每一个数字，细致分析每一个小问题，做好点点滴滴的小事，全力以赴履行好岗位职责，创造卓越的成绩，书写有意义的人生！

人生在世，工作生活学习常常有诸多的不如意，遭受各类挫折在所难免。生活中有磕磕碰碰，心情就如海水，潮起潮落，有高有低，变化无常。工作中，既要面对领导的表扬，也要面对领导的批评和教育；薪水的高低，同事的评价，也不可避免带来患得患失的心理。尤其是我们风险管理岗位，不但要配合领导开展监督检查工作，还要通报批评违规操作现象，更要监督各个部门落实好整改措施，是一个容易得罪人的差事。同事们中间有时会出现不理解、不配合的现象，这些情况往往让我们情绪低落，心理面临巨大压力。如果整天唉声叹气，愁眉苦展，势必会影响工作效果，怎么办呢？我想，我们不应该把生活中的不良情绪带到工作中来，不应该把个人的得失看的太重，应该随时调节个人心情，以微笑面对所有的不如意，做一个具备阳光心态的人，做一个拥有感恩之心的人，做一个快乐工作的人！我们应该感恩生活的挫折，

它赐予我们磨练意志的机会，让我们不断成熟，变为一个勇敢面对挑战的人！我们应该感恩同事，他们的不满情绪说明我们的工作不到位，我们应当正视他们的误解，倾心做好宣传解释工作，真心帮助他们排忧解难，提高服务意识！我们应当感恩领导的批评，这对我们来说是鞭策，是激励，是鼓舞，让我们进步更快！我们应该感恩客户，他让我们的事业更加强大，明天更加美好！我们应当感恩银行，珍惜岗位，是他给予我们实现梦想的舞台！“与其抱怨不如改变自己”！这句话值得我们深思。遇到失败，我们应多从自身找原因，反省自身的不足，正视自身的差距，努力提高服务质量，让客户、领导、同事们都满意。大海有惊涛骇浪，陆地有坎坷不平，成功的路上必然充满了曲折，我们不能改变环境，却可以改变自己的心态，看淡那些名利，抛却那些是非，微笑地面对所有的一切，轻轻松松上阵工作！唯有如此，我们才能战胜艰难险阻，迎来美好明天！

各位同事，读书可以增长智慧，可以让我们明白许多做人做事的道理。让我们勤读书、多学习吧！我相信，我们一定会汲取书中的营养，提升工作理念，忠诚戍守本职工作，调整心态应对挑战，开拓创新，拼搏工作，为农行业务做出一份更大的贡献！看吧，蓬勃发展的x行业务正指引我们永挑重担，用健康心态缔造成功，用高度责任意识成就人生的辉煌！谢谢！

阳光心态读后感篇四

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我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我的手心里，你掌控着自我的一切，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我，也不是说不能够，但你内心的快乐必须得你自我调整，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我把握，好的心态要自我调整。

如果你想让自我天天开心，就调整自我的心态吧，记住必须要把兴趣与愉快这两个情绪放在自我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！

阳光心态读后感篇五

《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！