

阳光的读后感(优秀10篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

阳光的读后感篇一

有一种女子，拥有不羁的灵魂，任何描摹之于她都太过苍白；阡陌红尘中，她努力地挣脱着厚厚的外壳，终究化为蹁跹彩蝶。我相信成为一个自信的女子是艰辛的；我相信，一个自信的女子是美丽的。自信的女子是阳光的，不求倾国，不求倾城，只求做一个明媚的女子。每一天，积极地面对所有事情，坦然接受自我，勇敢地面对挑战。“笑一笑，十年少”，你对生活微笑，生活一定会对你微笑的。阳光是一种乐观的心态，阳光的女子，她们脸上洋溢着灿烂的笑容，将那份自信表现得淋漓尽致，我相信在她的世界里没有过不去的坎，她总是能化危为安。阳光的女子呈现给世人的是一种活力清新的感觉，她给周围的人和环境都带来阳光带来希望，她们就像春天里的风，吹过人们的心田，留下丝丝温暖。

自信的女子是富有内涵的，所谓的内涵即文化修养，作为女子的我们学历不一定要多高，外貌不一定要多惊人，然而我们不能没有书本的陪伴，富有书香气自华，书让女人变得聪慧，变得优雅，变得成熟，使女人懂得包装外表固然重要，而更重要的是心灵的滋润。有文化内涵的女人我们一眼就能从人群中辨别，她们在为人处世上会显得从容、得体，她们言必有据，绝不人云亦云，信口雌黄。一代才女林徽因，她是中国第一代女性建筑学家，她是中华人民共和国国徽设计的参与者，是人民英雄纪念碑的设计者之一，是传统景泰蓝工艺的拯救者，她让徐志摩怀想了一生，让梁思成宠爱了一

生，让金岳霖默默地记挂了一生，更让世间形色男子仰慕了一生。而她的聪慧典雅与她对书本的喜爱是分不开的，幼小的她就爱上了书，爱上了淡淡的墨香，爱上了锦词丽句，她富有内涵，她有着超凡脱俗的谈吐，有着清丽的仪态，那是静的凝重，动的优雅；那是坐的端庄，行的洒脱；那是天然的质朴与含蓄混合，像水一样柔软，像风一样迷人，像花一样绚丽，林徽因是自信的，她有资本自信，她的从容自信源于她强大文化底蕴的支撑。

阳光总在风雨后，通往自信的路是艰辛的，在每一个自信女子的背后，有着常人难以想象的付出和努力，不是每一次努力都会有收获，但是丰收必然是汗水的浇灌。著名女作家海伦凯勒写出了许多不朽的文章，可谁又会想到在她出生十九个月时被病魔夺走了视力和听力，她一生都生活在无光无声的世界里，可她并没有放弃，她心底一直有一个信念：她一定可以把所学习的知识记下来。她每天花十个小时以上的时间学习，她不屈不挠，她被评为“世界十大杰出妇女之一”，海伦凯勒是自信的，她的自信源于那份不屈不挠的精神和那份永不言弃的坚持。所以我们无论在什么时候，无论身处何境，都不要给自己找放弃的理由，哪怕遍体鳞伤，我们也要将自己的汗水挥洒在奋斗的路上。梅花香自苦寒来，梅花绽放的芳香来自于它的坚顽强。我们要不断地去丰富自己的内心，增长自己的阅历，期间会遇到很多的挫折，无论大大小小，你可能会伤心，你可能会崩溃，但是唯有坚持才是你的选择，也许，在你绝望，甚至想要放弃的那一刻，蓦然回首，成功已在灯火阑珊处。花开花谢，潮起潮落，努力了，坚持了，终究会枯木逢春，终究柳暗花明又一春。

岁月变迁，沧海桑田，长江后浪推前浪，在如此经济发达的今天，人才济济，你可能会自卑，社会险恶，人心难测，你可能会恐惧，于是乎你整天躲在家里相夫教子，美其名曰家庭主妇，每个月靠没收丈夫的工资为自豪，把丈夫孩子调教得以你为中心，来满足你的虚荣心，久而久之，丈夫开始做欺瞒你的事，孩子越来越不愿意将心里话透露给你，你每天

都很忙，忙着做家务，忙着给隔壁邻居大妈聊天八卦，你已经没有上进心，已经不会再学习，不会再打扮自己，看着外面光鲜亮丽的女子，你会很不屑，殊不知你已是她们眼中的黄脸婆。再不久，你丈夫要跟你离婚，孩子和你的距离越来越远，你以为一切都是外面光鲜亮丽女子的错，又是哭又是骂，好让全世界人都知道你是对的，都来同情你。其实我想告诉你，这个世界上的同情都是短暂的，稍纵即逝，没有人会为你的伤心买单，可怜之人必有可恨之处，不要让自己变得可怜又可恨。作为一名女子唯有自信自立自强，幸福才会属于你，我们不要因为恐惧害怕，就将自己封闭，我们要拿出勇气，接受挑战，让暴风雨来得更猛烈些吧。

人，因为我们一直在努力！

阳光的读后感篇二

初次拿到这本书，光看封面就有一种温暖的感觉，封面颜色以暖色为主，再看字眼，也还是暖意洋洋的，就让人有种想要去奉献爱心的迫切希望。

读完这本书，我的感受就是：这本书里的每一字一句都充满了正能量。

随手翻到书的27页，“福由心生，心造幸福，拥有阳光心态，就能提升我们的幸福感。”多么激励人的一段话呀！很多人在抱怨，抱怨生活，抱怨工作。幸福的女人并不比其他人拥有更多的东西，而是因为她们对待生活和困难的态度不同。当遇到问题时，她们不会去抱怨，而是去努力去寻找解决问题的办法。再随手翻书到131页，有这样一句话是我喜欢的，“如果我们的心胸像海洋一样宽广，像天空一样开阔，那么，我们的人缘会更好，机会会更多。”面对不开心的事情，心胸要宽广一下，要想得开放得下。其实很多事情等我们经历过以后，回头再看看，再想想，会觉得自己当时的情绪化是多么的幼稚和可笑。所以，用宽阔的心胸对待人和事，

用包容的心态去对待世间万物吧！

在这本书里出现最多的字眼是“人”，“心态”，“阳光”。而且每一章的章名都是一句名言，都能激励我去轻松地面对每一天。其实，在工作中和在生活中，我们的心态一定要阳光。这就让我想到在工作中，总是遇到一些同事抱怨这抱怨那的，每次我都听听就罢，笑笑就过去了。其实，干什么事情主要是个心态问题，换一种方式想就可以豁然很多，也就没有那么纠结了，也会轻松很多。在航班上我就有一种方式，使得我不会一踏上飞机就郁闷，一看见旅客就心烦，那就是联想法。就是把每位旅客想象成可爱的大熊猫（因为我喜欢熊猫，胖胖的很可爱，一见就想笑。）旅客登机时，自然就笑了。这种方法很受用的，大家可以试一试。在航班上也许会遇到那种无理取闹，故意找事的旅客，我还会想他们坐航班也不容易，出门在外的，在地面的时候可能有些不顺利，所以上了飞机自然不高兴。如果我再不给好脸色，那他会更生气，更加变本加厉的找茬了，也会给自己的工作带来很多不便。所以想来还不如用自己的微笑和服务感化旅客，说不定旅客的心情会变好，我们的心情也会变好，尽而也是一种安慰。有句话说的好，“每天给工作一张笑脸，工作就会给我们一份惊喜和精彩”。

这本书真的写得很好，虽然书名是“阳光女性”，但也适合男性朋友阅读，也可以从中收获很多的，这本书很适用我们，不管干什么都要保持一个好的心态。

转换思路，每天都是“艳阳天”。凡事多往好的方面想，把心量放大，我们才能风雨不惊。给自己一些心理安慰，化忧为乐，保持好心情。

阳光的读后感篇三

前几天，我们读看了话剧《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，我缺少的正是集体读念，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。

阳光的读后感篇四

阳光是世界上最光明、最美好的东西，它能驱赶黑暗和潮湿，温暖我们的身心，而心态对我们的思维、言行都有导向和支配作用。中国人民大学副教授，高级心理咨询师孙健升使心态与人生的诠释得到完美的升华，让理智、和谐的阳光根植于我们的心田。

生活是一种态度。对于生活这两个字，我们每个人或多或少

都有一定的感悟。生活是什么呢？生活包括了所有的酸甜苦辣，所有的悲欢离合，这时候我们就需要一种态度去面对生活，“不以物喜，不以己悲，”坦然面对。

当一个人心里充满了欲望的时候，心就不能平，心不平，做事就会浮躁、不塌实。一直以来，希望能平静的生活，有追求但不强求，有欲望但要知足。所以生活需要一种态度——坦然、平静、知足。

快乐是一种心境。马克思说：“一种美好的心情比十付良药更能解除生理上疲惫和痛楚”。谁都希望自己的生活过得快乐，但并不是每个人都能快乐的生活。学会快乐的生活，最重要的是要摆正自己的心态。辨别事物的对与错，应该坚持自己的思想和观点，不必太在意别人的想法。如果自己认为这样做值得，就坚定自己的做法走下去，做最真的自己。人不可能每天都快乐，困难的时候要学会超越痛苦，然后给自己一个微笑。

快乐是人生经历过磨砺后对生活的一种淡定，是人生情感失而复得的欣慰。快乐的生活像一杯茶水，虽然他没有醇酒的香郁，也没有咖啡的刺激，更没有牛奶的醇厚，但能使人品出淡淡的清香。因此，快乐就是一种心境，而且必须是发自内心的。快乐要从每一件小事做起，才会拥有今天乃至幸福的未来。

宽容他人，幸福自己。“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽容。”

宽容是一种修养，一种处变不惊的气度，一种坦荡，一种豁达。《周易》中提出“君子以厚德载物”，我们学会了宽容，同样也是学会了处世。人是社会的人，世间并无绝对的好坏，而且往往正邪善恶交错，所以我们立身处世有时也要有清浊并容的雅量。处处宽容别人，绝不是软弱，绝不是面对现实的无可奈何。人与人相处，能替别人着想可以使自己的心灵

空间更加宽阔，赢得人际关系的和谐，还可以提高自己的修养。在短暂的生命里程中，我们多一些宽容，也就多了一份理解，多了一份信任，多了一份友爱。

幸福要用心感悟。有人说：“真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”

操劳大半辈子、步履蹒跚的老人们，是人群中最懂得如何去用心体验幸福的人。也许是倦了、累了、看透了，他们不会再去在意那些被世俗所标榜着的锦衣玉食，功名利禄。每天散步、锻炼身体、养养花鸟鱼虫、买菜做饭，看似平凡枯燥却让老人们乐在其中，因为他们已经懂得如何去从平凡中感受幸福，如何从枯燥中寻获幸福；他们明白幸福是一种心态，只有当你把眼前的景象、身体的感觉传入内心，转变为心理体验时，你才可以真正抓住幸福。

当代著名作家梁晓声写过这样一句：“每个人都有心脏，但并非每个人都有心灵”。孙健升教授也强调心灵的力量是无穷的。人生不如意十有八九，乐观者当想一二，以积极进取的姿态面对生活，在人上要目中有他人，居人下要眼里有自己。别太拿自己当回事，也别不拿自己当回事，重视内心，审视自己，认真地去经营、去锻炼、去平衡自己美丽的心灵。

一种心态、一种人生。如果雄鹰没有顽强的心态，就没有鹰击长空的神话；大海没有包容的心态，就没有海纳百川的壮美；河流没有进取的心态，就没有它一泻千里的雄姿……是心态成就了它们的辉煌。当一个人始终保持一种正确的人生观，用积极的、阳光的心态去追求，那么他的人生必将灿烂壮美！

阳光的读后感篇五

“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。

阳光的读后感篇六

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。

阳光的读后感篇七

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！

阳光的读后感篇八

《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，有酷暑也有寒冬，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，就会有一个灿烂的的人生。

阳光的读后感篇九

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！

阳光的读后感篇十

当看完一本著作后，想必你一定有很多值得分享的心得，是时候静下心来好好写写读后感了。千万不能认为读后感随便应付就可以，下面是小编精心整理的阳光心态读后感，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

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行事业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！