# 最新阳光心态 读后感(3篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-30

*“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”?读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面我...*

“读后感”的“感”是因“读”而引起的。“读”是“感”的基础。走马观花地读，可能连原作讲的什么都没有掌握，哪能有“感”?读得肤浅，当然也感得不深。只有读得认真，才能有所感，并感得深刻。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**阳光心态 读后感篇一**

一个人降临于世，是要经历各种磨难的，生活艰苦的无奈，工作压力的恐惧，心灵痛苦的煎熬及身体疾病的折磨。尤其是在高科技发达的今天，工作压力使我们无法喘息，心理疲劳如果长期精神紧张，反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪影响逐渐形成，得不到及时疏导化解，天长日久会造成心理障碍，失控甚至精神失常，从而引发多种疾病。

人活着想要造福一方，首先要造福自己，只有自己内心充满热量才能释放热量，要想照亮别人，先要照亮自己，要想照亮自己，先要点亮心灯。让自己充满热量，自己的家才会充满温馨，才有精力干好工作。具有良好的心态能影响大家.影响团队.影响社会。良好的心态能让我们成功，坏的心态能毁灭我们，成功与否?快乐与否?在于我们的的心态，激情创造未来，心态营造今天!

通过阅读《阳光心态》深刻理解强有力的健康向上的心境是能给别人带来自信和愉悦，心理强有力乐观向上，凡事都能够向积极的方面去想，将会柳暗花明又一村!开朗的性格会使气氛轻松活泼，沉闷的的性格就可能导致大家的压抑。作为管理者，不仅要在业务上起带头作用，还要用良好的心态去营造愉悦的气氛，使自己有凝聚力和向心力，团队才能更加温馨和谐团结向上!

怎样才能缔造阳光心态?首先要改变态度，既然改变不了事情就改变对这个事情的态度，态度变了，事情就变了。从积极的视角去解释，以此来调整自己，了解自己，正确评价自己的能力，保持人格的完整和谐。从经验中学习，保持良好的人际关系，态度决定命运。为什么有的人从挫折的阴影中走向成功，而有的人却会从胜利的喜悦走向失败?这就启示我们以何种态度去面对现实人生，人生旅途中艰难困苦不可避免，能否战胜完全由对艰难困苦的态度决定。只要始终如一保持着积极进取的心态，保持乐观向上的心境，保持饱满昂扬的热情就会无往不胜!缔造阳光心态，我们还要懂得享受生命的过程，生命的本质就应该是最求快乐而不是比赛。要充分享受亲朋好友带给的快乐，生活带给的快乐，工作带给的快乐。学会享受生命的过程，每一天的生活才会多彩多姿!生活中如果选择积极就得到开心;选择倒霉就得到糟糕，什么样的心态决定什么样的人生，要塑造阳光心态就要培养良好的心态，找出人生“目标”与“热情”目标一旦确定就“永不放弃永不停止”勇敢面对任何挫折及挑战。作为管理者必须要有帅才：不为环境左右，能够调整自己的情绪，从容地处理突发压力，处乱不惊临危不乱，操之在我。

通过阅读《阳光心态》知道作为管理者应具备的人格魅力。要使自己永远乐观豁达.果敢。敢用自己的心态和行动去感染别人激励别人，塑造感恩心态，对他人和社会怀有一颗感恩的心，懂得自己所取得的每一点成绩离不开团队的帮助，愿以自己的能力去帮助每一个人，回报于团队，要面对现实，不好高骛远。怀着欣赏的心态豁达的心态宽容的心态积极的心态看待事情。作为管理者具有了人格魅力和亲和力才有人追随，不要给下属增加悔恨，要给予下属向上的力量。赞美.肯定.赏识比批评对管理员工搞好人际关系更有效，发自内心地肯定下属，可以让自己的心情愉悦理性的处理问题。赞美肯定下属可以让自己的合理观点更容易让下属接受，实现自己的领导能力!在给团队带来快乐的同时，自己收获了成功也赢得了团队炙热的心!

**阳光心态 读后感篇二**

这两个月在公司的推荐下我读了一些比较有内涵的书籍，其中一本《阳光心态》，使我感触很深：

在我们的日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作上遇到不称心的事、事情处理不公平、健康欠佳、期望中的事情落空、好心被人误解、自己工作上的辛苦没有得到领导的认可、受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能抱着豁达的心情、健康的心态，采取积极的态度去面对，多与领导、同事沟通，有着“路遥知马力、日久见人心”、相信你的努力、辛勤和付出总有一天会得到大家的认可、理解的自信去对待、承受暂时的“不公、误解、困惑”，心里就会想得开，心胸也就会开朗，就能妥善对待、处理好这些事情，工作顺利，心情舒畅。如果总是想不开，越想越气，自控能力减退，情绪失去控制，言行也就出现反常现象。甚至会为一点小事，大发脾气，到头来将使自己脱离了群体、被大家误解、受冷落，造成恶性循环，最终使自己受到更大的伤害。

因此，保持好的心态，遇事先进行心态调整，调整好了心态，保持好的心情再去处理这些不如意的事情，就不会感到事事不顺心，有了好的心情才能欣赏好风光、快乐地工作、生活，才能有好的身体。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，乃至影响社会。

书中说得好“人生路上，我们会无数次被命运的逆境所羁绊，有时，甚至会觉得自己累得无法呼吸。但无论发生什么，或将要发生什么，任何时候都要相信自己，相信自己是独特而重要的，哪怕一度被丢弃、被侮辱，生命的价值都永远不会贬值。坚信命运在我不在天，昂起头，阳光又倾泻在你鲜活而又生动的面颊上”。

书上还有一段：“苦难可以毁灭一个人，也能成就一个人。强者会把苦难作为自己奋进的风帆，弱者会在苦难中自怨自艾、自甘沉沦。苦也好，难也罢，痛苦或者控诉可以招致怜悯，却对改变命运毫无用处。把精力和光阴耗费在哀叹、彷徨、诅咒上，不如想办法去奋斗、抗争。美好的生活来自逆境中的挣扎、磨练，通过奋斗战胜苦难，它就成为人生中真正值得拥有的财富”、“人生的苦难是一笔宝贵的财富，也是合人生走向成熟的必需养料”。

回忆几十年来自己所经过的人生历程，无不证实了这些精辟的总结：文革之前的十几年中，每个政治运动，我家都是被“专政”的对象，直至在文革期间，在我小学时的某一天，一下子承受到了从品学兼优、倍受到老师爱戴、同学敬仰的佼佼者，跌到被清理出“红小兵”队伍，成为了被人歧视的一族，后又被遣送到老家安徽农村，真可谓倒霉至极，使我感觉到了从天堂到地狱的滋味。但也因此，使我在那个特殊的时代、在那个被人遗弃的环境中把读书学习作为化解孤独和被边沿化等一切苦难的唯一途径，特别是在农村那个不太讲究“阶级斗争”的地方，能在全国一片“读书无用论”的叫喊中，独自静静地读书学习，真正学到了一点文化知识，享受着那唯一能使自己在每每考试公布出来取得的那与其他同学相比遥遥领先的成绩而暗自的欢喜与成就感，从而培养了我的自学性趣与自学能力，以使我在后来的工作中能以三年半时间自考完成“会计学”大专学业，能在92年第一批全国会计师资格统一考试中一次通过，成为了所在地州地区当年唯一的一名通过考试取得会计师资格者，享受到了无法言喻的快乐与自豪，以及直至今天能保持在工作中不断地更新知识、钻研业务、认真努力地不懈工作，以取得每一点进步和圆满完成每一项工作任务而自豪的习惯，无一不是当年能潜心学习打下的文化基础和养成的良好习惯而使我受益非浅，正所谓“祸兮福所伏”。

我们享受生活，要建立积极的心态，要有一颗知足的心，常言说“知足者长乐”，有一颗报恩的心，要珍惜自己所拥有一切，感谢生活给予自己的一切。所以我对于我的今天，我感到很幸福、满足，我能从我努力工作的过程中体现和提高自己的能力，能从工作的成果中体会到成功的乐趣，所以能感受到不懈工作与学习的快乐。

用阳光心态享受生活，善于发现美。我们都知道生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下，该放下的放下;学会谅解宽容，不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。忘记该忘记的，记住该记住的。

生活就象一面镜子，当你对它笑时，它也对你笑，当你对它哭时，它也对你哭。那为什么不对生活多笑一点呢?开心也一天，不开心也一天，有谁愿意选择不开心的一天呢?长言说：笑一笑，十年少，一笑解千愁，笑可以让你得到更多的人缘，笑可以让你更能与人和谐共处，笑可以减少生病，笑可以长寿，笑有这么多好处，我们何乐而不为呢?

这本书给了我在今后的工作、生活中，快乐过好每一天的理论支持，我把它作为我的良师益友，也希望我身边的同事、朋友也能从中受益，让我们的生活更快乐、工作更顺利、家庭更幸福!

**阳光心态 读后感篇三**

“生命需要阳光，心灵更需要阳光。”这是读完《阳光心态》后的最大感触。在纷繁复杂的尘世中，我们经常被工作生活中的琐事而焦头烂额，在我们感觉到累的时候，或许更多的不是身体上的累，而是心理上的疲倦。

曾几何时，我们认识的人越来越多了，但是真正交心的朋友却少了;物质上越来越富裕了，快乐却越来越贫乏了;欲望越来越大了，但是满足感却是越来越少。读完《阳光心态》这本书，才发觉日常感觉不快乐的真正原因不是每天所抱怨的人和物，而是自己心灵缺乏阳光的抚慰。《阳光心态》书中提出阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观，自信，给予、博爱、和工作并快乐着的心智模式，捅有阳光心态，工作学习生活事业交往等均能和谒顺利。

保持阳光心态就是平常心。在物欲横流的社会中，诱惑无处不在，如何在形形色色的社会诱惑中保持自我，不受金钱名利所累，就需要常持有一个平常心。在我们日常生活中，做到不为荣誉所累，不为自己的选择而懊悔，不为一时的落魄而气馁，也不为一时的成功而趾高气扬，只有做到“不以物喜，不以己悲”，才有可能真正实现“宠辱不惊，闲看庭前花开花落;去留无意，漫观天外云卷云舒”的人生境界。真正的平常心就是上帝赐予你幸福的时候，你快乐的接受它，当生活赐予你苦难的时候，也不要盲目悲观，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”生活的悲剧可能往往就是喜剧的序幕，无法避开苦难时，就豁达的伸开双臂就像接受幸福一样去接受它，要相信“黑暗不是我的人生本色，我只是在经历黑暗”，只有具备了这样的平常心，才能在骨子里去勇敢乐观的接受生活的各种挑战。

保持阳光心态就是知足与感恩。生活中有很多人不快乐，就是因为觉得自己想得到的很多东西却仍然没有得到，它在为此而苦恼的同时却忽略了自己所拥有的东西。“我一直在为自己没有鞋而苦恼，直到发现了一个没有脚的人”说的真是这个道理。在生活中，要知道能得到是情分，没有的是本分，情分要感恩，本分要努力，我们在很多场合下都需要有一点阿q的精神，要学会“比上不足，比下有余”，不能仅仅因为自己没有得到的东西去怨天尤人，而要为自己现在所拥有的东西去学会知足与感恩。生命赋予我们的东西总是有用的，就像一粒种子必须接受严冬的考验、春雨的滋润、夏天的烈日从而走向秋天的成熟一样。我们生活中的成功、失败、荣誉、委屈等等都在磨炼着我们，也在考验和丰富着我们，当我们成功地从生活的这些历程中走出来的时候，我们就会感悟到生活的真谛和人生的真谛，我们就会发自内心地“感谢生活，感谢苦难，”还有那些不让我们“站直”的压力。就像《阳光心态》里面所说的一样：“感恩伤害你的人，因为他磨炼了你的意志。感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识。感恩鞭挞你的人，因为他削除了你的自责。感恩遗弃你的人，因为他教导了你要独立。感恩绊倒你的人，因为他强化了你的能力。感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧。”

《阳光心态》让人有一种豁然开朗的感觉，能够让人感受到阳光心态是一种让人积极融入环境的积极心态，能够让人学会知足与感恩、豁达与宽容的心态。具备了这种心态，就知道了怎样在知足与进取之间权衡，学会在追求与放弃之间抉择，懂得在得意与失意之时的情绪取舍。

让阳光照进你的心灵，你会发现生活原本是如此的美好!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找