

学习阳光心态心得体会范文（31篇）

学习阳光心态心得体会范文（通用31篇）

学习阳光心态心得体会范文 篇1

从班主任的每一天，是班主任工作的一个细胞，决定班主任整个机体的健康。单凭实践经验的积累是远远不够的，需要理论与实践的紧密结合。作为班主任，可以从勤严细实这四个方面来管理班级。

一、勤是班主任工作的前提条件。

正如俗语所说：一勤天下无难事。(1)勤接触。为了搞好班级管理，班主任首先深入到学生中去，多方面了解学生，掌握学生的思想、性格等，与学生形成融洽的师生关系和朋友关系，多与学生交流、谈心，加强师生之间的心灵沟通，减少教育时的阻力，还可以设立班主任信箱等多种方法来搜集信息。(2)勤表扬。俗语说：数君十过，不如赏君一长。多表扬学生好的方面，通过这种积极的鼓励，从而形成一种良好的班风，激发人人向善的意识，从而达到管理班级的目的。

二、严是班主任工作的基础。俗语说严师出高徒，严是爱，松是害。这些都充分说明了严的必要性。所以要想做好班工作，教育好学生，就必须严。严于律己、严格要求学生。同时要做到严而不厉，严而有度。

三、细是班主任工作的关键。1、细心。做学生思想工作必须细心，才能使其动心，从而使学生明白老师的用心。2、细思。面对一些问题，学生常会犯，要不断反复地思考：为什么会出现同样的错误？该如何来杜绝？在经过细思后，促使自己想出一些较好的解决方法，从而根本上改变学生再犯的现象。3、细管理。针对学生出现的各种情况，应从细方面着手管理。

四、实是班主任工作的保证。班级工作的开展，离不开实效。只有把工作做到实处，才能赢得学生的心。从实际出发，明确目标。办实实在在的事。

另外，班主任对学生要有一颗爱心，这是最重要的。苏霍姆林斯基曾说：一个好教师意味着什么？首先意味着他热爱孩子，感到跟孩子交往是一种乐趣，相信每个孩子都能成为一个好人，善于跟他们交朋友，关心孩子的快乐和悲伤，了解孩子的心灵，时刻不忘自己也曾是个孩子。班主任就要用爱心育人。一个爱的微笑，一句爱的话语，都可能激起学生潜在的能量，有可能改变孩子的一生。关心学生的生活，做学生的慈母。学生在校学习，远离了父母，一天中大部分时间都在学校，难免会遇到这样或那样的困难，作为一个班主任在此期间尽量像父母一样关心和照顾他们，时时注意他们，

了解他们的需要，使学生能感受到亲人般的温暖，真正体验到班级如家的气氛。

班主任工作既是一门科学，又是一门艺术。我们应该保持阳光心态，学习多门类的专业知识，不断调整自己的知识结构，进行综合运用，才能获得最大的工作效益。

学习阳光心态心得体会范文 篇2

本学期我校开展了“塑阳光心态、做幸福教师”主题教育活动，深入学习了王旭东教授的《师爱说》、《师德说》、《师魅说》、《师学说》和吴为库教授的《塑阳光心态享受快乐人生》等教育文章，给了我很大的启发，这些文章就像一盏灯照亮了我的心，给了我献身教育的激情和力量。下面考虑一下我的一点点感受。

首先要把自己的改变观念转变过来，要有阳光心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，作为一个老师，无论有多大，都应该拥有一支阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；具有一个健康而又拥有充满活力的身体。哲人亚里士多德中曾说：“生命的本质在于追求快乐，幸福使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你幸福的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。”这就告诉我们：如果我们不能发生改变不能所处的环境，我们就试着去适应这个环境；如果我们不能改变别人就试着去改变自己；如果我们不能改变事情就改变对待事情的；如果我们不能向上比较那民泽向下比较。这样的话我们需要快乐许多，也会幸福许多！我们的学生也须要因此而快乐许多，幸福许多！

一个人幸福未必幸福，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、心态而决定，我们在忙于日常的庞杂繁杂事务时，往往忽略调节心理、调整心态的重要性，一个人来到这个当今世界，在成长过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，当我们遇到怒和哀的时候，往往不知所措。但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们走出逆境，找到生存的力量。人生中遇到的挫折不过如此，当我们占有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

其次就是要享受劳作、享受教育本身。“当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还‘上不讨领导好，下不得学生欢’。真是‘青春已随粉笔去，红笔虽艳红颜老’！”有的老师，因不堪忍受教师的清贫与寂寞，弃教而去；我们的教师怎么了？我们的教育怎么了？于是，在困惑里，新的教育观念，新的教学理念，新的教学研究手段产生了。随着时代进步、教育改革的深入，班主任这就强烈要求我们的教师必须具有“享受教育”的积极人生态度。

“苦教”固然可敬，但我们教师反而不应该仅仅满足于此。因为，一旦只觉得“苦”而体会不到“乐”，人们就会选择放弃，就会选择逃避。我们只有获得源源不断的快感，才能让这种愉悦不断推动我们在教育工作教育的路上前行。因为享受，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。我们要坚信，教育的过程是最美好的，教育工作的前景是美好的，我们完全可以轻松地教好书，享受教育工作带来的巨大乐趣。课堂上，可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以从学生大胆的想法中听出或许展示，可以从学生双眼闪烁的光芒中重新认识学生对你的信任，可以从学生领悟后的表情中感觉到教育的价值……面对“差生”，如果我们每位教师有乐于发现的眼光，就能读出每位学生的其优点，欣赏每位学生的个性，分享每位学生成功的快乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜美。

知足、感恩、乐观开朗是一种健康的心态。不够这种心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，我们讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的内心和谐。吴维库博士提出的塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，通过个人内心和谐促进价值观念螺丝刀和谐的一把钥匙。

你内心如果是一团火，就能释放出沃苏什卡；你内心如果是一块雪花，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心就要有一团

火;要想照亮别人,就请先照亮自己;要想照亮自己,首先要照亮自己的内心。若想照亮内心呢?点亮一盏心灯,塑造阳光心态。只有良好的心态才能很好地干扰学生,影响家长,最后影响社会;才能真正成为一个快乐的教师!

学习阳光心态心得体会范文 篇3

通过阅读《阳光心态》这本书,我收获颇多,给我太多的启示,深刻了解只有良好的阳光心态才能塑造自己美妙的将来,身为管理者只有具备良好的心态才能使团队和谐温馨团结向上!

一个人驾临于世，是要经验各种磨难的，生活艰苦的无奈，工作压力的恐惊，心灵苦痛的煎熬及身体疾病的熬煎。尤其是在高科技发达的今日，工作压力使我们无法喘息，心理疲惫假如长期精神惊慌，反复的心理刺激及困难的恶劣心情影响渐渐形成，得不到刚好疏导化解，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，只有自己内心充溢热量才能释放热量，要想照亮别人，先要照亮自己，要想照亮自己，先要点亮心灯。让自己充溢热量，自己的家才会充溢温馨，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胜利，坏的心态能毁灭我们，胜利与否？欢乐与否？在于我们的的心态，激情创建将来，心态营造今日！

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，凡事都能够向主动的方面去想，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？首先要变更看法，既然变更不了事情就变更对这个事情的看法，看法变了，事情就变了。从主动的视角去说明，以此来调整自己，了解自己，正确评价自己的实力，保持人格的完整和谐。从阅历中学习，保持良好的人际关系，看法确定命运。为什么有的人从挫折的阴影中走向胜利，而有的人却会从成功的喜悦走向失败？这就启示我们以何种看法去面对现实人生，人生旅途中艰难困苦不行避开，能否战胜完全由对艰难困苦的看法确定。只要始终如一保持着主动进取的心态，保持乐观向上的心境，保持饱满昂扬的热忱就会无往不胜！缔造阳光心态，我们还要懂得享受生命的过程，生命的本质就应当是最求欢乐而不是竞赛。要充共享受亲朋好友带来的欢乐，生活带来的欢乐，工作带来的欢乐。学会享受生命的过程，每一天的生活才会多姿多彩！生活中假如选择主动就得到快乐；选择倒霉就得到糟糕，什么样的心态确定什么样的人生，要塑造阳光心态就要培育良好的心态，找出人生目标与热忱目标一旦确定就永不放弃永不停止英勇面对任何挫折及挑战。作为管理者必需要有帅才：不为环境左右，能够调整自己的心情，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。要使自己恒久乐观豁达.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果离不开团队的帮助，愿以自己的实力去帮助每一个人，回报于团队，要面对现实，不好高骛远。怀着观赏的心态豁达的心态宽容的心态主动的心态看待事情。作为管理者具有了人格魅力和亲和力才有人追随，不要给下属增加懊悔，要赐予下属向上的力气。赞美.确定.赏识比指责对管理员工搞好人际关系更有效，发自内心地确定下属，可以让自己的心情愉悦理性的处理问题。赞美确定下属可以让自己的合理观点更简单让下属接受，实现自己的领导实力！在给团队带来欢乐的同时，自己收获了胜利也赢得了团队炙热的心！

学习阳光心态心得体会范文 篇4

本学期我校开展了塑阳光心态、做华蜜老师主题教化活动，深化学习了王旭东教授的《师爱说》、《师德说》、《师魅说》、《师学说》和吴为库教授的《塑阳光心态享受欢乐人生》等教化文章，给了我很大的启发，这些文章就像一盏灯照亮了我的心，给了我献身教化的激情和力气。下面谈谈我的一点点感受。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。阳光意味着热忱，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，作为一个老师，无论有多大，都应当拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热忱，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充溢活力的身体。哲

人亚里士多德曾说：生命的本质在于追求欢乐，使得生命欢乐的途径有两条：第一，发觉使你欢乐的时间，增加它；其次，发觉使你不欢乐的时间，削减它。这就告知我们：假如我们不能变更所处的环境，我们就试着去适应这个环境；假如我们不能变更别人就试着去变更自己；假如我们不能变更事情就变更对待事情的看法；假如我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会欢乐很多，也会华蜜很多！我们的学生也会因此而欢乐很多，华蜜很多！

一个人华蜜不华蜜，在本质上与财宝、相貌、地位、权力没多大关系。华蜜由自己思想、心态而确定，我们在忙于日常的繁杂事务时，往往忽视调整心理、调整心态的重要性，一个人来到这个世界，在成长的过程中就不行避开地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，当我们遇到怒和哀的时候，往往不知所措。但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们走出逆境，找到生存的力气。人生中遇到的挫折不过如此，当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力气迎接挑战，战胜困难。

其次就是要享受生活、享受教化本身。当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还上不讨领导好，下不得学生欢。真是青春已随粉笔去，红笔虽艳红颜老！有的老师，因不堪忍受老师的清贫与孤独，弃教而去；我们的老师怎么了？我们的教化怎么了？于是，在困惑里，新的教化观念，新的教学理念，新的教学手段产生了。随着时代进步、教化改革的深化，这就要求我们的老师必需具有享受教化的主动人生看法。

苦教当然可敬，但我们老师却不应当仅仅满意于此。因为，一旦只觉得苦而体会不到乐，人们就会选择放弃，就会选择躲避。我们只有获得源源不断的愉悦感，才能让这种愉悦不断推动我们在教化的路上前行。因为享受，意味着欢乐，意味着满意，意味着胜利，意味着华蜜。我们要坚信，教化的过程是美妙的，教化的前景是美妙的，我们完全可以轻松开心地教好书，享受教化带来的巨大乐趣。课堂上，可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以从学生大胆的形象中听出创建，可以从学生双眼闪耀的光线中体会到学生对你的信任，可以从学生领悟学问后的表情中感觉到教化的价值面对差生，假如我们每位老师有乐于发觉的眼光，就能读出每位学生的优点，观赏每位学生的特性，共享每位学生胜利的欢乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜蜜。

知足、感恩、乐观开朗是一种健康的心态。这种心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，我们讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注意人的内心和谐。吴维库博士提出的塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生看法，通过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

你内心假如是一团火，就能释放出光和热；你内心假如是一块冰，就是溶化了也还是零度。要想暖和别人，你内心就要有一团火；要想照亮别人，就请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样才能照亮内心呢？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。只有良好的

心态才能很好地影响学生，影响家长，最终影响社会；才能真正成为一个欢乐的老师！

学习阳光心态心得体会范文 篇5

在青年干部培训班上，我们学习了清华大学吴维库博士的“阳光心态”讲座，细细地回味，令我感触至深，收获甚丰，心情也异常舒畅，豁然开朗。

阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。吴维库博士应用现实生活中的大量案例，分享了有关阳光心态的一些主要思想：事情是中性的；操之在我；重在过程；活在当下；砖块理论；谷底原理；创造环境；情感独立等。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，帮助缔造自我内心和谐、家庭和谐以及团队和谐。

吴维库博士的讲座主要从心态决定命运、生命重在过程、活在当下、个人心理决定成败四个方面给我们讲解了阳光心态与工作生活的一系列的观念。

在纷繁芜杂的尘世中，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。而吴博士在讲座中提出阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观、自信、给博爱和工作并快乐着的心智模式。拥有阳光心态，工作、学习、生活、事业交往均能和谐顺利。阳光心态的意义对于我们个人的意义主要体现在以下三点：

第一，心态决定能力。拥有阳光心态的人，往往在工作能力上起到良好的促进作用。

第二，心态决定生理。人们常说“知足”常乐，其实说的就是良好心态对于人生理健康的积极效能。

第三，心态决定命运，一个人的命运掌握在自己手里，拥有阳光心态的人，会以乐观、开朗、积极向上的心态，去迎接生命中的每一件事。因此，面对物欲横流的社会，面对纷繁复杂的工作生活

时，我们要做到的就是要保持一颗阳光、平常的心态来指导生活。

乡镇基层工作环境差、工作累、工资低。目前，在大环境无法改观的前提下，只有自己把下心态放好，以积极的心态去面对工作，以平常心去面对种种困难。以饱满的热情去投入工作。这样，才能把工作做得更出色。

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和感恩、豁达与宽容的心态。具备了这种心态，就指导了怎样在知足和进取之间的权衡，学会在追求与放弃之间抉择。懂得在得意于失意之间的取舍。

让阳光照进心灵，会发现生活是如此美好！

学习阳光心态心得体会范文 篇6

阳光给人因的感觉总是那么美，阳光代表着乐观向上，阳光代表着明朗热诚，阳光代表着十分积极健康，人人都希望自己的生活甚至充满阳光。

清华名誉教授吴维库的《塑造阳光心态》从头至尾没有激情四溢的呐喊，没有故作深沉的哲理，没有生僻晦涩的词句，金狗作者就像是熟悉的朋友间在摆龙门阵，一段段事例，一个个道理，深入浅出，娓娓道来。从中，我们了解到心态的巨大力量以及如何获得阳光心态。塑造阳光心态，对于生活在快节奏的现代社会以及生存竞争日益剧烈炽热环境中的人们，尤为重要和必要。

文章阐述了健康的三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持稳定人际关系良好。如何达到这个技术标准，就需要

调整心态。

近代不乏仁人智者自我调节不胜枚举心态，达观知命的佳话。于佑任老先生曾有一联“不思八九，常想一二。”人间不如意事常十之八九，如果总抱着不如意，那生活还有何乐趣可言。那么，换一个思维角度，只想如意的一二便踏实。按现实情况而言，人在漫长的生命征程里，有风来，有雨去，有高潮，有低谷，一定会有抱怨纵使。半生不是为了不是那些生不逢时。要实现人生的理想，要体现人生的价值，就必须有面对一切可能的勇气信心和信心决心。路怎么走，就靠自我的心理动态平衡，对于宽容豁达的人因，人生处处“生正逢时”！

从文中可以了解到，人有九类基本不满情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。前两个是正面的，第三个是中性的，其余六个全都是负面的。由此可见，人的负面情绪占绝对多数，如果不能及时调动正面的情绪，人的心境愤恨将沉入一片低落悲观失望懊悔之中，生活、组织工作也将是一团糟。

一位访美东亚地区女作家，在纽约遇到一位卖花的老太太。老太太穿着破旧，身体虚弱，但脸上的神情却是那样祥和兴奋。女作家挑了朵花说：“看起来，你很高兴。”老太太面带微笑地说：

“是的，一切都这么美好，我为什么不会高兴呢？”“对烦恼，你倒真能看得开。”女作家又说了一句。没料到，老太太的说出更令女作家大吃一惊：“耶稣在星期五被钉上钉时，是全世界最糟糕的一天，可三天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，这样一切就恢复正常了。”“等待三天”，多么富于哲理的话语，多么保守的生活方式，多么充满阳光的心态。它把烦恼和痛苦抛下，全力去收获快乐。

在中国的禅文化里，有着这样一个故事情节：有一位老太太，有两个女儿。大女儿卖雨伞，二女儿卖鞋。晴天时，卖不掉老太太担心非常大女儿的雨伞卖不出去；雨天时，又担心二女儿的鞋子卖不出去。所以无论风铃还是雨天，老太太也许忧心忡忡。后来整起有一位禅师看上了这件事，就对老太太说：“你应该每天都开心才对。你想想，晴天时，你二女儿的鞋子就买得好；下雨天时，你非常大女儿的雨伞就卖得好。所以不论晴

天雨天，都是好天气啊。”老太太听了，豁然开朗，从此开开心心过好每一天。同样的事情，同样的外部环境，不同的思维就会造就个人主义不同的心态，多种不同的时会心态就会造就不一样的生活。

成功=70%态度+30%技巧。态度决定一切。国民的心理心态下定

决心了国家的精神形象，人的心态决定人的命运，企业家的和员工的成见决定了企业的命运。状态是写在脸上，体现在行动中的，是装不出来的，也是掩盖不住的。作为企业小团体的一员，不仅需要员工自己占有阳光灿烂的精神状态，还要善于用自己明媚的、积极向上的、开明开放的心态去影响、感染、激发其他员工的激情，使之调整到最佳状态。只有这样的队伍才是一支不可战胜的力量。

学习阳光心态心得体会范文 篇 7

7 踏上职业道路已有 4 年之余，在这漫长的 4 年时间内我确实学了少的知识，技能以及做的道理。但是这些都远远的够，常言道：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。无止境地学习，是每一个智者所必需的。人要想不断地进步，就得活到老、学到老。在学习上能有厌足之心。在写这份心得起笔时还得非常感谢我们的老师，是他们给了我们这么好的学习机会，能让人听到觉得厌烦，那么生动又有活力的培训。说真的让我听了还想听的课程，虽然这些极其平凡的语句，确给了我以后的人生规划有了莫大的动力。在也想得过且过过着每一天了。

有时，我每看完部奋斗励志的电视剧，看完一本有色彩丰富的书的时候总会有一定的感想。我要怎么怎么样，总是那么的意气奋发，对待工作，生活都充满了激情很有冲劲，但好景不长，懒惰的心理过了多久又出现了，至今都没有实现自己的目标。直到今天听完了这次培训，让我的心灵再一次受到震撼。的确，一个人职业规划的好坏会决定了这个人的一生。我希望等到我以后回首往事时却是堪回首。

我是一个有理想，有目标的人。做我们这一行的最最主要的就是要善于沟通协调，最大的目的地就是让我们的客户满意我们的交期，质量。其实在这期间可以从中学到很多我意想不到的知识。我现目前的话就是想在我现有的工作岗位上再更上一层楼。我觉得应该具备以下几点：

- 一、拥有良好的沟通协调能力；

二、专业水平需断地提高；

三、有强烈的团队意识；

四、认真的做每一件事，真诚的对待身边的每一个人；

五、取长补短，能好高骛远，向我的同事们去认真的去学习，弥补自身的不足。

从这次培训老师给我们上了一次生动的职业课，同时也让我明白了怎样做好自己的工作，走好我以后的人生道路。面对我的工作，这次我给了我职业的重新认识、规划。作为一个学历高及其它方面也并没有多少特长的我来说要不断地创新、探索，学习在工作中不断地追求完美，随时洗洗老充实一下自己，提高自己的职业道德素养。要想公司做的很好，自己飞的更高就必须深入了解公司的运作模式，给出自己的建议管是否被采纳至少有这种想法。做好自己份内的事情。困难并不可怕，可怕的是我们没有用正确的态度去面对，用正确的方法去解决。我知道人无完人，但是我相信我能够了解到自己所在的位置。多向身边的人学习，高调做事，低调做人，做与工作无关的事情。把工作当成自己的事业去经营；要为了工作而工作；快乐的工作。珍惜我们现在所拥有的。学会感恩。用心做事。为自己找任何失败的借口，只为成功找方法。通过这次的培训，使我的职业规划及我的人生目标又更为前进一步，我将会更加有信心，因为我知道良好的职业心态会让我在以后的人生道路上越走越辉煌。

学习阳光心态心得体会范文 篇8

在__区校长任职资格培训班上，我们聆听了市教院干训处的姚翔处长的《让心态阳光，把幸福叫醒》的讲座，细细地回味，令我感触至深，收获甚丰，心情也异常舒畅，豁然开朗。

我从讲座中认识到的是知足、感恩、乐观开朗这样一种心态，是一种健康的心态。它能让人心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，以唤醒内心的幸福感。

讲座中姚老师指出了当今社会的种种怪现象。如人们的纠结：有工作，没生活；有爱人，没爱情；有微博，没粉丝；有住所，没房子；有存折，没存款；有名片，没名气；有加班，没加薪；有职业，没事业；有娱乐，没快乐。再如社会的困惑：食物的品质更多了，营养却更少了；精美的房子越来越多，完整的家庭却越来越少了；共同工具在增多，深入交流在减少；收入增加了，良心减少了……对于这些现象，我们最好的处理方法就是追求阳光心态。

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境不称心，事情处理不公平，经济条件不宽裕，没有能力自己购买住房，长期野外工作健康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，先进评比没有份，自己工作最辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能持积极心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，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。甚至为了一点小事，大闹一场，出言不逊，开口伤人，使你的人品大为降格，人际关系受损。更有甚者，干脆连工作也不要了，提出辞职。事后冷静下来想一想，为了一点小事，大发脾气，提出辞职，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。对此，我们不禁要问：究竟哪里出了问题？

是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、乐观开朗的阳光心态，就是要让我们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。要如何追求阳光心态，姚老师向我们提出四点：要学会改变对事情的态度；享受生命的过程；把握自己；学会感恩；向下比较，知足常乐。你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社

会。

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、心态而决定，我们的心可以造"快乐的天使"，也可以造"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，你就是在制造"悲哀"；如果你能把别人变成快乐的天使就在制造"愉快"怎么才能把别人变成快乐的天使呢？要学会感恩、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，乐观地接受挑战和应付麻烦。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。

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，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。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。

让阳光照进心灵，会发现生活是如此美好！

学习阳光心态心得体会范文 篇 9

阳光给人的感觉总是那么美，阳光代表着乐观向上，阳光代表着明朗热忱，阳光代表着主动健康，人人都希望自己的生活充溢阳光。

清华教授吴维库的《塑造阳光心态》通篇没有激情四溢的呼喊，没有故作深厚的哲理，没有生僻晦涩的词句，作者就像是熟识的挚友间在摆龙门阵，一段段事例，一个个道理，深化浅出，娓娓道来。从中，我们了解到心态的巨大力气以及如何获得阳光心态。塑造阳光心态，对于生活在快节奏的现代社会以及生存竞争日益激烈环境中的人们，尤为重要和必要。

文章阐述了健康的三个标准：足够的自我平安感，生活志向符合实际，保持人际关系良好。如何达到这个标准，就须要调整心态。

近代不乏仁人智者自我调整心态，达观知命的佳话。于佑任老先生曾有一联不思八九，常想一二。人间不如意事常十之八九，假如总抱着不如意，那生活还有何乐趣可言。那么，换一个思维角度，只想如意的一二便好。按现实状况而言，人在漫长的生命征途里，有风来，有雨去，有高潮，有低谷，肯定会有埋怨生不逢时。人生不是为了那些生不逢时。要实现人生的志向，要体现人生的价值，就必需有面对一切可能的志气信念和决心。路怎么走，就靠自我的心理调整，对于宽容豁达的人，人生到处生正逢时！

从文中可以了解到，人有九类基本心情：爱好、开心、惊异、哀痛、厌恶、生气、恐惊、轻视、惭愧。前两个是正面的，第三个是中性的，其余六个都是负面的。由此可见，人的负面心情占肯定多数，假如不能刚好调动正面的心情，人的心境将沉入一片低落悲观悲观后悔之中，生活、工作也将是一团糟。

一位访美中国女作家，在纽约遇到一位卖花的老太太。老太太穿着破旧，身体虚弱，但脸上的神情却是那样祥和兴奋。女作家挑了一朵花说：看起来，你很兴奋。老太太面带微笑地说：是的，一切都这么美妙，我为什么不兴奋呢？对苦恼，你倒真能看得开。女作家又说了一句。没料到，老太太的回答更令女作家大吃一惊：耶稣在星期五被钉上十字架时，是全世界最糟糕的一天，可三天后就是复活节。所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，这样一切就复原正常了。等待三天，多么富于哲理的'话语，多么乐观的生活方式，多么充溢阳光的心态。它把苦恼和苦痛抛下，全力去收获欢乐。

在中国的禅文化里，有着这样一个故事：有一位老太太，有两个女儿。大女儿卖雨伞，二女儿卖鞋。晴天时，老太太担忧大女儿的雨伞卖不出去；雨天时，又担忧二女儿的鞋子卖不出去。所以无论晴天还是雨天，老太太总是忧心忡忡。后来有一位禅师听说了这件事，就对老太太说：你应当每天都快乐才对。你想想，晴天时，你二女儿的鞋子就卖得好；下雨天时，你大女儿的雨伞就卖得好。所以不论晴

天雨天，都是好天气啊。老太太听了，豁然开朗，从今开快乐心过好每一天。同样的事情，同样的外部环境，不同的思维就会造就不同的心态，不同的心态就会造就不一样的生活。

胜利=70%看法+30%技巧。看法确定一切。国民的心态确定了国家的精神形象，人的心态确定人的命运，企业家的心态和员工的心态确定了企业的命运。状态是写在脸上，体现在行动中的，是装不

出来的，也是掩盖不住的。作为企业大家庭的一员，不仅须要员工自己拥有阳光绚丽的精神状态，还要擅长用自己阳光的、主动向上的、开明开放的心态去影响、感染、激发其他员工的激情，使之调整到最佳状态。只有这样的队伍才是一支不行战胜的力气。

学习阳光心态心得体会范文 篇 10

本学期我校开展了“塑阳光心态、做幸福教师”主题教育活动，深入学习了王旭东教授的《师爱说》、《师德说》、《师魅说》、《师学说》和吴为库教授的《塑阳光心态享受快乐人生》等教育文章，给了我很大的启发，这些文章就像一盏灯照亮了我的心，给了我献身教育的激情和力量。下面谈谈我的一点点感受。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。哲人亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。”这就告诉我们：如果我们不能改变所处的环境，我们就试着去适应这个环境；如果我们不能改变别人就试着去改变自己；如果我们不能改变事情就改变对待事情的态度；如果我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会快乐许多，也会幸福许多！我们的学生也会因此而快乐许多，幸福许多！

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、心态而决定，我们在忙于日常的繁杂事务时，往往忽略调节心理、调整心态的重要性，一个人来到这个世界，在成长的过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，当我们遇到怒和哀的时候，往往不知所措。但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们走出逆境，找到生存的力量。人生中遇到的挫折不过如此，当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

其次就是要享受生活、享受教育本身。“当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还‘上不讨领导好，下不得学生欢’。真是‘青春已随粉笔去，红笔虽艳红颜老’！”有的老师，因不堪忍受教师的清贫与寂寞，弃教而去；我们的教师怎么了？我们的教育怎么了？于是，在困惑里，新的教育观念，新的教学理念，新的教学手段产生了。随着时代进步、教育改革的深入，这就要求我们的教师必须具有“享受教育”的积极人生态度。

“苦教”固然可敬，但我们教师却不应该仅仅满足于此。因为，一旦只觉得“苦”而体会不到“乐”，人们就会选择放弃，就会选择逃避。我们只有获得源源不断的愉悦感，才能让这种愉悦不断推动我们在教育的路上前行。因为享受，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。我们要坚信，教育的过程是美好的，教育的前景是美好的，我们完全可以轻松地教好书，享受教育带来的巨大乐趣。课堂上，可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以

从学生大胆的想法中听出创造，可以从学生双眼闪烁的光芒中体会到学生对你的信任，可以从学生领悟知识后的表情中感觉到教育的价值……面对“差生”，如果我们每位教师有乐于发现的眼光，就能读出每位学生的优点，欣赏每位学生的个性，分享每位学生成功的快乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜美。

知足、感恩、乐观开朗是一种健康的心态。这种心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，我们讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的内心和谐。吴维库博士提出的塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，通过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

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来的快乐，生活带来的快乐，工作带来的快乐。学会享受生命的过程，每一天的生活才会丰富多彩！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！

学习阳光心态心得体会范文 篇 11

生活就是奋斗和收获，人生是短暂的，人生应该有合适的目标，人总是要有点精神，无论做什么总是要有所作为。生活应该丰富多彩，应该是：不断的求索，不断的追求，不断的奋斗。尽管前进的路上有汗水，可能还有眼泪，但一定会在成功中获得快乐和享受。

时间就是生命。时光不会倒流，珍惜现在，奋斗未来。生活是在不断的经历中才会感悟最深，烦恼是别人带来的，开心快乐是自己找的。快乐也是一天，痛苦也是一天，何不快快乐乐，开开心心过完每一天。

人生就是这样，我们无法回避不开心和痛苦的事，那么怎样让

自己在经历这些伤心和痛苦后还能开心起来呢?我觉得真正的快乐源于对痛苦的领悟，因为没有痛苦的人生是无法感受到快乐的，我们只有正确地面对它，理智地剖析它，只有这样我们才能学会放弃，才懂得珍惜，才能记住该记的，忘记该忘记的，才能剖析人生中的痛苦，让它成为你人生的一种财富、一段经历、一份回忆、一种领悟，而不是痛苦，这样我们就能坦然直视过去，快意人生，无悔人生，人生才有真正的快乐，而不是逃避和掩饰，更不是强作欢颜。因为我相信，人生是要我们面对的，不是逃避的，我们可以伤心但决不能沉溺和逃避。

做自己喜欢做的事情，听听音乐，出去散散步，看看外面的天空，和朋友们出去玩玩，谈谈心也很开心的。其实每个人都有自己要面临的问题，而人生中的烦恼也好像总是如影随形，不论你想得开，想不开，日子还是一天天的过去，开心也是一天，不开心也是一天，人要学会调整心态。可以对自己大声说：我真的很愉快，我真的很愉快。想想你拥有的，别人没有的，知足常乐啊。

天天开开心心，无忧无虑是人生的意义?和我一样，那就要事事想得开，把挫折乐观的对待，把困难看得简单。遇风躲起来，遇雨把伞带。让自己适应气候的变化，让心情随时调整，只要坚信快乐是你的，开心就会与你相伴。人生的路不是这样简单，但是你可以简单的面对，面对只要开心的现在。回味它的甜，丢掉无奈。相信开心快乐永远在你身边陪伴。

学会快乐，快乐是什么?有人说：笑容满面哪是快乐的象征;有人说：家和万事兴是快乐;有人说：有了亲人朋友就快乐;也有人说：有了钱就快乐?快乐是什么?快乐是我们生活中每件小事。快乐是人与人相处中的点点滴滴。快乐是一种心理感受。

要不要快乐由你自己决定。生活是自己的，全看你自己如何选择，每天早晨起床时给自己一个微笑，再大的困难也没什么搞不定的，希望大家天天开心快乐。

乐观的人对于人生乐趣会分为好多种，悲观的人对于人生乐趣只有一种，什么样的心态就会什么样去看待人生的乐趣，人生不能够改变我们，而是我们去改变人生，对于乐趣，首先你调整好心态的话就有很多，比如心情受到压抑的时候可以出去旅游，知足。知足常乐，人的欲望无穷无尽，不能满足时，便难以快乐，因此惟有节制物质欲望，使欲望容易得到满足，才会产生快乐。能屈能伸。无论在顺境或逆境之中，我们的生活态度都应该是处之泰然。有了错误，立即改正。要人待你好，你必须先对他人好。当你受到不平等待遇时，你必须宽恕和同情他人，快乐永存心间。

学习阳光心态心得体会范文 篇 12

阳光心态的意义对于个人主要体会有以下三点：

第一，心态决定能力。拥有阳关心态的人，往往在工作能力上起到良好的存进作用。第二，心态决定生理。人们常说知足常乐，其实说的就是良好心态对于人生理健康的积极效能。

第三，心态决定命运，一个人的命运掌握在自己手里，拥有阳光心态的人，会以乐观、开朗、积极向上的心态，去迎接生命中的每一件事。因此，面对物欲横流的社会，面对纷繁复杂的工作生活时，我们要做到的就是要保持一颗阳光、平常的心态来指导生活。

塑造一个健康向上的心态，是做好一切工作的良好开端。一个人是否拥有阳光般的心态，直接或间接地影响到他学习、工作、生活的方方面面。我们在忙于日常繁杂事务时，往往忽略调节心态。一个人来到这个世界，在成长的过程中，就会不可避免地遇到这样那样的问题和困难，有顺境也有逆境。我们希望更多地去经历喜和乐，但是遇到怒和悲的时候，往往不知所措，拥有一个健康、向上的良好心态就会帮助我们战胜悲痛，找到生存的力量。人生中遇到的挫折难以计数，当我们拥有一个阳光般的心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。由此，我想到我们的工作，如果心态平衡的话，干工作时就会一味地埋怨，发牢骚，找各种理由去完成，并且时常会觉得自己得不偿失，贡献大回报少，这也称心，那也如意，啥都看惯，啥都满意，久而久之就会产生端起碗吃肉，放下筷子骂娘的良工作作风。工作本身重要，重要的是你对这个工作的态度，既然我们改变了工作，就要改变对工作态度，就要以平和的心态对待工作；正确认识自己，为自己准确定位，珍惜自己的岗位，比、攀、等、靠，立足本职，从而为自己营造一个良好的工作环境。学会快乐的工作，这仅能提高工作效率，而且还能给每个接触你的人带去快乐，进而给更多的人带去快乐。一样的完成工作，何端正自己的心态，快快乐乐地去工作呢？

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：工作环境称心，事情处理公平，经济条件宽裕，没有能力自己购买住房，长期疲劳工作健康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，先进评比

没有份，自己工作最辛苦没有得到领导的认可，受冤枉挨批评等等。

对这类事情，如能持积极心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，

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。甚至为了一点小事，大闹一场，出言逊，开口伤人，使你的人品大为降格，人际关系受损。更有甚者，干脆连工作也想要了，提出辞职。事后冷静下来想一想，为了一点小事，大发脾气，提出辞职，到头来受伤害的还是自己，根本值得。对此，我们禁要问：究竟哪里出了问题？是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、乐观开朗的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。

一个人幸福幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己的思想、心态而决定，我们的心可以造快乐的天使，也可以造阴险的魔鬼。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就在制造愉快怎么才能把别人变成快乐的天使呢？要学会感恩、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

战和应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。因为，人生在世，如意之事十有八九。这以人的意志为转移。

用阳光心态享受生活，要善于发现美。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，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。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。心态是我们调控人生的控制塔。心态的同导致人生的同，而且这种同会有天壤之别。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。

通过开展读好书这次活动，丰富自我、调整心态、开阔视野、感悟人生。愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的工作、学习和生活环境，在我们的实际工作和生活中保持阳光的、健康的心态。

学习阳光心态心得体会范文 篇 13

学习《塑阳光心态 做幸福教师》心得体会

本学期我校开展了塑阳光心态、做幸福教师主题教育活动，深入学习了王旭东教授的《师爱说》、《师德说》、《师魅说》、《师学说》和吴为库教授的《塑阳光心态 享受快乐人生》等教育文章，给了我很大的启发，这些文章就像一盏灯照亮了我的心，给了我献身教育的激情和力量。下面谈谈我的一点点感受。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。哲人亚里士多德曾说：生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你快乐的时光，减少它。这就告诉我们：如果我们不能改变所处的环境，我们就试着去适应这个环境；如果我们不能改变别人就试着去改变自己；如果我们不能改变事情就改变对待事情的态度；如果我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会快乐许多，也会幸福许多！我们的学生也会因此而快乐许多，幸福许多！

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、心态而决定，我们在忙于日常的繁杂事务时，往往忽略调节心理、调整心态的重要性，一个人来到这个世界，在成长的过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，当我们遇到怒和哀的时候，往往不知所措。但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们走出逆境，找到生存的力量。人生中遇到的挫折不过如此，当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

其次就是要享受生活、享受教育本身。当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还上不讨领导好，下不得学生欢。真是青春已随粉笔去，红笔虽艳红颜老！有的老师，

因不堪忍受教师的清贫与寂寞，弃教而去；我们的教师怎么了？我们的教育怎么了？于是，在困惑里，新的教育观念，新的教学理念，新的教学手段产生了。随着时代进步、教育改革的深入，这就要求我们的教师必须具有享受教育的积极人生态度。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/745024034020011302>