# 《阳光》读后感优质6篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-03-13

*在写读后感时，我们可以结合自己的生活经验和观察，与书中的情节和主题进行对比和联系，通过写读后感，我们可以更好地理解作品中的艺术手法和表现形式，以下是职场范文网小编精心为您推荐的《阳光》读后感优质6篇，供大家参考。《阳光》读后感篇1我从《阳光*

在写读后感时，我们可以结合自己的生活经验和观察，与书中的情节和主题进行对比和联系，通过写读后感，我们可以更好地理解作品中的艺术手法和表现形式，以下是职场范文网小编精心为您推荐的《阳光》读后感优质6篇，供大家参考。

《阳光》读后感篇1

我从《阳光心态》中看到的是知足、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。具备阳光心态能够使人深刻而不浮躁，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。

人的内心和谐是和谐社会的一个高境界。”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我的心态，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，经过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

当今社会有种怪现象：我们的财富在增加，但满意感在下降；我们拥有的财富越来越多，可是欢乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，可是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，可是真诚的朋友越来越少；房子越来越大，里边的人越来越少；精美的房子越来越多，破碎的家庭也越来越多；道路越来越宽，但我们的视野越来越窄；楼房越来越高，但我们的心胸越来越窄；我们渴望了解外星人，却不想了解身边的人；我们能够参与的活动越来越多，可是享受的欢乐越来越少；我们的支出在增加，可是我们的获得在减少；我们的药物在增加，可是我们的健康水平在下降；我们的收入在增加，可是我们的道德水平在下降；我们的自由在增加，可是我们的空间在减少。

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，没有本事自我购买住房，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，自我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，如能持进取心态，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，心境舒畅。

如果总是想不开，越想越气，自控本事减退，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，干脆连工作也不想要了，提出辞职。事后冷静下来想一想，为一点小事，大发脾气，提出辞职，到头来受伤害的还是自我，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，好心境才能欣赏好风光。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进取的价值观，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，请先照亮自我；要想照亮自我，首先要照亮自我的内心。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，最终影响社会。

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。幸福由自我思想、心态而决定，我们的心能够造“欢乐的天使”，也能够造“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欢乐的天使，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欢乐的天使就在制造“愉快”怎样才能把别人变成欢乐的天使呢要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

我们享受生活，要建立进取的心态。进取的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地理解挑战和应付麻烦。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，相信未来必须会更完美。

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。

一个人没多大本事的时候，养自我；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区；然后就是造福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不一样导致人生的不一样，并且这种不一样会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全能够经过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，活力创造未来，心态营造今日。如果你心境好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心境糟糕，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。因为欢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。

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。

《阳光》读后感篇2

近期，读了《阳光心态》这本书，读后深感启发，深有体会。阅读时感觉就象沐浴在明媚的春光中，读后令人耳目一新、豁然开朗。

阳光心态是知足、感恩、乐观开朗的一种心态，是一种健康的心态，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，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，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，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，事后冷静下来想想，为一点小事，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。这时，我们就要调整好心态，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。

顺的，尽管“人生不如意十有八九”，但因为拥有“阳光心态”，我相信我们一定能超然、洒脱地活，能带着好心情享受人生，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，从而拥有阳光般的笑容和阳光般的人生！

《阳光》读后感篇3

有这样一篇文章，只有一句话：“今天过得好无聊，没啥好写的。”你猜，这是什么？我来告诉你，这是一篇日记。

那么，如果老师布置了一篇作文，题目叫《我的一天》，你这样写了交上去，会怎样呢？

不用说，老师一定会在你的作文本上画一个“鸭蛋”，然后呢，说不定还会把你叫到办公室“喝茶”。别理解错了，是你站着，老师坐着，一边喝茶一边教训你。

哈哈，好玩吧！这是我刚刚看完的伍美珍写的《阳光姐姐日记派》里面的一段话。她说，日记是写给自己看的`，那就是一件完全可以自己做主的事情——想些什么、想怎样写，想写多少字，完全都是“我的地盘我做主”。看了阳光姐姐的这些话后，我突然觉得写日记其实是一件很轻松地事情，没有必要像要完成任务一样去对待它。她还说，日记和作文有着密切的关系。写好作文与平时的“练笔”有着很重要的关联。有句古话叫做“熟能生巧”，若是想像妈妈那样做出一锅香喷喷的饭菜，那平时一定要经常练习。写作练笔最方便的途径就是“每天一记”。坚持每天写一篇日记，写作熟练程度会日趋进步，而作文水平也会在不知不觉中越来越流畅。

合上《阳光姐姐小说派》，心里还在回味阳光姐姐的那些话，突然，眼光落在书架最里层的一个小本上，它仿佛在委屈的对我说：“小主人，你怎么把我忘了呢？”我觉得好惭愧，赶紧把它抽出来，对它说：“对不起，是我把你弄丢了，不过现在我又把你找回来了，而且我决定从现在开始要把日记写好！”

《阳光》读后感篇4

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》读后感篇5

?阳光心态》使我认识到所谓阳光心态就是一种用心、知足、感恩、达观的心智模式。吴维库老师在《阳光心态》中用十分通俗的语言和案例向我们揭示了很多深刻的哲理，为我们的心灵架起一座通向豁达、智慧和幸福的桥梁。

全书分为为什么要缔造阳光心态?怎样缔造?获得阳光心态三个部分，透过作者真切的感知和呼吁使我认识到：阳光心态透过缔造知足、感恩、达观的心智模式实现自我同自我的和谐。

我们讲和谐，不仅仅力求人与人的和谐，人与自然的和谐，其实更就应注重人内心的和谐，人内心的和谐也许才是和谐社会的另一个至高境界。吴维库博士提出塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自我的心态，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，以人的内心和谐这把钥匙，打开整个社会的和谐。社会在不断发展的同时也不断暴露出一系列不可避免的矛盾，人们在各种麻烦的困扰中一筹莫展无计可施，于是各种矛盾在人们埋怨声中上升激化。究其原因，是心态出了问题。心态是我们调节人生的遥控，心态的不一样导致人生的不一样，而不一样会有天壤之别，心态决定命运，心态决定成败，心态是后天修炼的，我们完全能够透过修炼我们的心态，改变我们的人生。

提及如何缔造我们的阳光心态，吴维库老师在《阳光心态》中向我们介绍了十二种工具：改变-态度，享受过程，活在当下，学会感恩，向下比较，心造幸福，逆境商，创造环境，情感独立，致人而不致于人，提升情商，开悟。在我认为以下三点更值得我们当代青年重视。

我们的世界里，任何事情的结果几乎都取决于当事人的态度。站在任何一个点，你都能够走向四面八方。你选取的方向来自于你内心的态度或渴望。在生活中，一个人的精神状态对于一个人的工作、生活乃至人生具有多么重要的好处，就应说生活给予每个人成功的机会是同等的，只是收获不一样，只是人们心态的不一样罢了，而以什么样的心态应对你的工作、生活、人生，首先要看你的态度。有人干什么都认为是无奈之举，怨天尤人;有人却干什么都以认真、愉悦的心态去对待，用热情、勤奋去构筑未来，所以有付出后的回报。有人能够从阴暗中走向光明;有人却从胜利的喜悦中走向失败的悲哀。这无不启示我们该以何种态度去应对现实的人生。从必须好处上说，你想成为什么样的人完全取决于你的心，当然，社会环境和人事关系也会对你产生影响，尤其在你还没有决断的时候，但最终做出决定的还是你自我。只要你有坚定的态度和信念，通常就能影响周围的环境和人群，使事态向着对你有利的方向发展。

二、活在当下，操之在我;

林肯说人快乐的程度多半是自我决定的人生际遇对快乐程度的影响，其实还远不及我们对事件的反应来的重要。活在当下，过去已成为历史，未来无法预知，我们能够把握的.只有此刻。活在当下，要相信每一刻发生在你身上的事情总是最好的，要相信生命正以最好的方式展现，给自我和别人一个好的期盼，既来之则安之，把握当下。许多人并不是把时光花在此刻，他们为过去懊悔，为未来堪忧，悔不当初，期望渺茫。他们经常在过去的黑暗中消沉，在未来的焦虑中绝望。可他们哪里明白活在当下是对过去最好的补偿对未来更有力的保障，沉浸在过去的痛苦中剥夺了此刻的完美时光，此刻的时光在痛苦中流逝，而过去扮演着一个小偷的主角将你的未来一点点窃取，你的一生都会生活在痛苦的过去。你期望吗?对于过去我们应从中吸取教训从中摆脱，为自我的完美憧憬做好眼下就应做的。事情的好坏并无定性，塞翁失马焉知非福。我们不能预知未来但我们能够创造未来，创造的前提就是把握当下。对于当下的把握难道不是你自我说了算吗?所以要活在当下，操之在我。

三、看的蕴意。

吴维库老师在《阳光心态》中提到有效管理情绪的五个潜力：认识自我、管理自我、认识别人、管理别人、激励自我。认识自我叫反省，认识别人叫移情。那里提到的认识与管理其实是递进关系，因为只有认识了，管理才会有好的结果。《荀子;劝学篇》说：君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。所谓人贵有自知之明，认识自我，管理自我，学会他人之长补自我短，学会赏识别人，善于发掘别人的优点。其实生活中并不缺少美，而是缺少发现，我们要学会欣赏每个瞬间，关键在于我们怎样看问题。

我们享受生活，要建立用心的心态。用心的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地理解挑战和应付麻烦。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。你务必欣赏自我，才能维系一段感情，你的内心充溢着平静和安宁，才能感受到生命的和谐与安详。同时，你务必以快乐的情绪去应对世界，然后用心主动地争取，才能感受到生命中源源不断地喜悦。每个人对人对事都有不一样的看法，结论也是千差万别，难免会有矛盾冲突，如果你能坦诚地看待，就会发现，别人也会理解你的看法即使他始终不认同你的看法。有人之所以站的高是因为他比别人看的远。我们提倡阳光心态，不仅仅需要用心去感受生活，更需要用心去看，学会怎样看!

以上的认识或许是肤浅的，但我坚信：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，心态营造这天。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。阅读完吴维库老师的《阳光心态》一书之后，它教会我们在变动、忙碌、浮躁的社会中，拥有一颗平常、用心、知足、感恩、达观的心，并为着人生理想而快乐地生活。正如作者所说：我们无法事先判定事物的好坏，但我们能够带着好情绪去创造成功，体验过程。在成长道路上拥有一颗阳光般的心态，你还怕什么，目标正前方，努力就会有所成就!

《阳光》读后感篇6

各位领导，同事：

大家好！我叫@@，是来自###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，为农行事业做出一份更大的贡献！看吧，蓬勃发展的#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！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com