

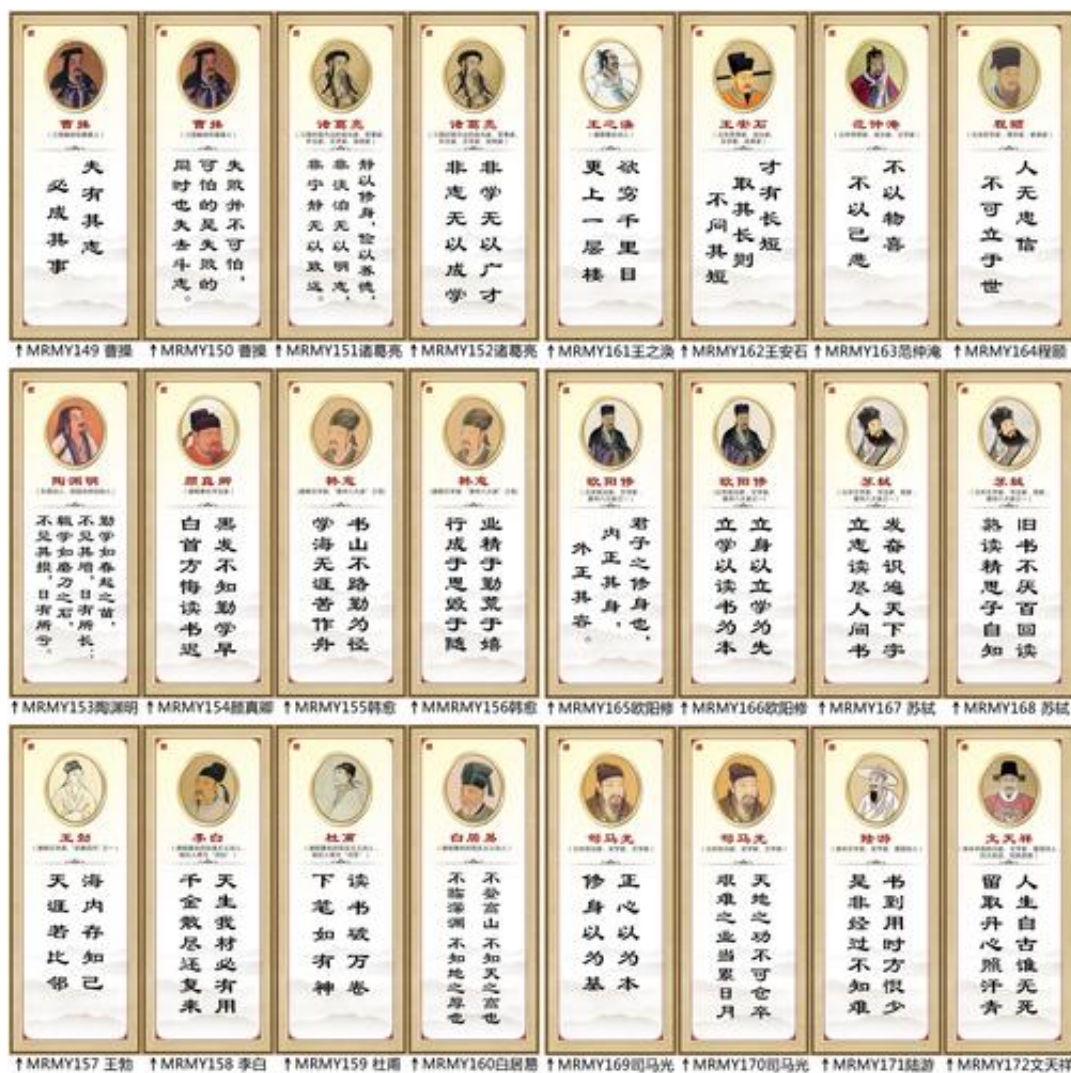
心态的读后感5篇

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170008838131559.html>

范文网，为你加油喝彩！

卫生厕所-折天鹅



2023年11月16日发(作者：团队活动游戏大全)

心态的5篇

心态的5篇。

心态的【篇1】

近日，我在闲暇时间偶尔买到一本《归零心态》〔中国石化出版社20xx年版，北清仁德咨询文库，作者张振宗〕，读罢，爱不释手。我掩卷长思，便不自觉地走进了自己的心灵世界，充分感受到了归零心态这场及时雨滋润了我的人生世界，给予了我许多正能量。

我仿佛就在自由自在地享受笔者带给我的《道德经》、《论语》、《孟子》和《周易》等国学经典的视觉盛宴和静心聆听十六个“四字真经”的天籁之音。在里头，笔者细心引用名家大家的相关名言，讲述自身的企业管理咨询工作经历，倾诉自己儿时爷爷的感人故事和研究生期间的感悟，娓娓道来许多信手拈来的古今中外的名人失败与成长的故事，诠释出归零心态的真谛。

还有值得一提的就是笔者的一些故事让我重温了他乡遇故知的经典熟悉感，更多的是令我眼前一亮再亮的“鲜活”故事，我hold不住地感慨笔者的渊博视野和轻松阅世的归零心态。我更加惊叹笔者的另类思维，借来适宜的故事，自圆其说

第 1 页 共 11 页

地提出自己的四个创新观点“缺陷是一种完美”“一只巴掌拍

得响”“吃不到的葡萄也是甜的”“两点之间直线间隔 不一定最短”，其中的创新乐趣，让我收获了许多创新细胞和另一种声音与思维。

“悦”读此书期间，正值大三的伊始，自己没有如愿以偿的当上首届社工班的班主任助理，所设想的一切都不可能按部就班，同时，看见浩瀚如海的知识在向我招手，看到旁边一刻不停的手在奔跑，总会自然而然的感受到一种难以摆脱的压抑和烦躁，不由得陷落于灰心失落地带。然而，我并没有一直消沉，因为笔者教我学会了时刻要营造自己的归零心态。让我明白生活就是不断的重新再来，让我知道自己此刻需要换一种方式前进，让我晓得主动寻求排解心灵流感和心理病毒，让我懂得了不能因为过去的失败而迷失方向，我要发挥归零心态的导航和保驾护航作用找准自己人生的精神坐标，在新环境中树立心态的【篇2】

前不久，当看到《心态的能量》这本书，便深深地被吸引了，书中有很专业的心理学分析^p，告诉我们理解和改变不良心态的五种方式：通过立体式洞察，认清自己的心态真相；360度区分，驱除干扰自己的负面心态；运用启发性发问，发现更多的可能性；开掘最正确心智形式，找到盲点和差距；全方位互动，建立圆满的人际关系。 这些方式既能帮助我们理解自身的心态，也能引导我们端正心态，进展正面思维。书中还有很多生动有趣的小故事，把一个个道理深化浅出的讲给我们听，启发我们如何做才能拥有好心态。 《奋斗》

中有句台词：既然我们来到这世界，就不能太客气了。人生短暂，现实急躁，每个人都渴望成功，但现实是残酷的，成功对于大多数人来讲都不是一件容易的事。而之所以有那么多困难险阻，除了客观的现实问题，更重要的原因是心态，就像书中说的：心态之所以很重要，不仅是因为它决定我们的内心世界，还因为它最终会影响我们的行为和做事的结果，最终决定我们人生的成败！要想成功，首先要摆正自己的心态，我喜欢书里的一段话：心态修炼所要做的事情，就是让我们牢牢地盯住自己的目的，然后为了实现目的，我们进展心态的调整，从而去做我们原来不会做的、没做过的、不敢做的、不愿做的、不习惯做的事。当我们的信念拓宽了，我们的行为也就

第 3 页 共 11 页

可以有所打破。当我们的行为有所打破，我们的人生成果也会有所打破。

心态的力量主要表达在：凝聚梦想、凝聚价值观、凝聚痛苦。乐观的心态让我们发挥自己的能量，揭开困难的面纱，获得成功的时机！

心态的【篇3】

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，是一种安康的心态。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，人格安康。具备阳光心态可以使人深化而不急躁，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。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。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，但是快乐越来越少；我们沟们的心胸越来越窄；我们渴望理解外星人，却不想理解身边的人；我们可以参与的活动越来越多，但是享受的快乐越来越少；我们的支出在增加，但是我们的获得在减少；我们的药物在增加，但是我们的安康程度在下降；我们的收入在增加，但是我们的道德程度在下降；我们的自由在增加，但是我们的空间在减少。

在我们日常生活中，经常会遇到各种费事和困扰：工作环境不满意，事情处理不公平，经济条件不宽裕，没有才能自己购置住房，长期野外工作安康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，先____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。假如总是想不开，越想越气，自控才能减退，情绪失去控制，言行也就出现反常现象。甚至为观开朗的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得安康的人生，释放强劲的影响力。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。良好的心态可以很好地影响个人、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、权利没多大关系。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".假如你把别人看成是阴险，你就生活在"悲哀"里；假如你把别人看成是快乐的天使，你就生活在"愉快"里。假如你能把别人变成丑陋的魔鬼，你就是在制造"悲哀"假如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，乐观地承受挑战和应付费事。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____。这不以人的意志为转移。

第6 页 共 11 页

用阳光心态享受生活，擅长发现美。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，相信将来一定会更美妙。

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时机。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

一个人没多大本领的时候，养自己；本领大了，养家人；
本领再大了，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。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激
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。

心态的【篇4】

心态即人生。从古到今，一切有关人生的考虑，都是有关
心态的考虑。在宗教、哲学、艺术中，都充满了心态的智慧，
中原就是一个把这些智慧说透的人。他就像一位茶师，给大家
泡了一壶洗心茶，我们用一颗平常心去品味，都会进入佳境。

中原说：智商是人认识和驾驭外部世界的才能，情商是人
认识和驾驭自身的才能。我一向对情商的提法嗤之以鼻，觉得
这是一样虚幻的东西，而智商实实在在，我相信解决了智商的
问题，情商的问题自然可以解决。但智商不是由自己决定的，
而是父母早定的。所以，当生活的问题降临时，我会觉得是自
己的智商不够，也不相信可以面对和解决，一般采取无为、逃
避的态度。或者痛哭，让烦恼像山洪一样发泄出来；或者尝试

练习书法来使自己在突如其来的问题中静心，在写字的光阴里，我会把烦恼、忧郁、压力忘记，度过痛苦。

《心态的能量》让我改变了想法，开场认为情商并不是诉我没有什么不可能，只要不给自己设置干扰和障碍，潜能就可以超常发挥，这一点让我对自己前所未有地充满信心。

小时候，由于小而无所谓心态，每天都在无忧无虑、没心没肺中度过。但是人一旦成长起来，就有了烦恼，烦恼成长的速度远远超过了人成长的速度。心态来了，在遇到挫折、伤害的时候，心就分开了自己的身体，不受控制地慌乱起来、难过起来，丧失了心智，只有盲目地失落和流泪。生活变得糟糕，不知道下一刻的方向，不能抚慰和调整自己，梦想天使来帮助。

阅读《心态的能量》之后，我才意识到以往的逃避是最愚蠢的方式。我以为只要进入到另外一个房间，暂时换掉眼前的世界，就可以和充满问题的那个房间拜拜。这些想法错了，就是中原说的内心的厚茧，我无法冲破它，所以总在不知不觉中循环走进乱糟糟的世界。

一杯茶，一本《心态的能量》，一分清，一分静。假如你失眠了，与其在失眠的痛苦中度过漫漫长夜，还不如起来喝一杯茶，看几页书；假如你失恋了，与其在飞走的爱情中患得患失，还不如听听中原对你说：你没有失去爱，你只是失去了一个不爱你的人；假如你失业了，那么更加不必郁闷悲伤，你该庆幸自己获得这难得的闲暇，来好好考虑和调整自己的人生，

以进入最正确的状态。

心态的【篇5】

读书多了，懂得的知识自然也就多了起来。我是一个喜欢读书的人，当读到一本好书时，我会被书里的一些精彩局部直戳心灵。近段时间，我读了《假设给我三天光明》，这本书，给了我偌大鼓励。

《假设给我三天光明》的作者是海伦凯勒。海伦凯勒这本书一出版，便轰动了全世界。上五年级那会儿，教师就向我们介绍过这本书，当时就想去看一看，可一直到不久前我才开场接触这本书。这本书讲的是海伦凯勒一生的事情。海伦凯勒将当海伦凯勒从低谷走出，教师开场教给海伦凯勒更多的知识。海伦凯勒开场学会发声，渐渐学会盲文，学会写字、说话。不说别的，单从她刚刚开场学习说话时，为了学好M、P、A、S、T、L这六个字母，她用手去摸富勒小姐的脸，感受她的舌头和嘴唇是怎样动的，一个小时后，她才学会这六个字母。直到莎莉文小姐给她上了整整十一堂课，她才第一次说出天气很温暖。为了学习更多的发音，海伦凯勒夜以继日地练，因为她的坚持不懈，让她成功学会说话。由此可见，她付出多少心血和汗水啊！看完这本书我很受鼓舞，一个又聋又瞎又哑的人没有自卑，而是保持着良好的心态，靠坚强的意志和顽强的毅力学会说话，然后上了大学

这是常人难以做到的，身体健全的我们有什么理由在困难面前当缩头乌龟呢因此，当我们遇到困难的时候，要先将心态

调整好，以乐观的心态去面对困难，就像海伦凯勒一样，把心态给调整好了，才能以最好的态度迎接明天的太阳。

书籍就是这样的，你总能从中明白一些重要的道理，让你非常难忘。果然，与一本好书做朋友就是终身受益。

第 11 页 共 11 页

改善员工福利提案-友爱



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发