# 读阳光的读后感6篇

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-02-22

*读后感是我们与文字的对话，是心灵与智慧的碰撞，让我们在阅读中收获满满的感悟，读后感是我们内心的回响，是对书中情节和人物命运的思考，让我们更加珍惜眼前的生活，下面是小编为您分享的读阳光的读后感6篇，感谢您的参阅。读阳光的读后感篇1读了《阳光校...*

读后感是我们与文字的对话，是心灵与智慧的碰撞，让我们在阅读中收获满满的感悟，读后感是我们内心的回响，是对书中情节和人物命运的思考，让我们更加珍惜眼前的生活，下面是小编为您分享的读阳光的读后感6篇，感谢您的参阅。

读阳光的读后感篇1

读了《阳光校园 我们是好伙伴》这本书后，让我感触很深，因为这本书里不仅仅是包括了我们所看到的人和事，它还让我了解到了亲情、友情等方面，甚至还让我知道到了什么是梦想。

人生就像一本书，只有你慢慢去看，才知道世界有多大。班级也是这样，我们只有把所有人的力量凝聚在一起，才能共同进退。俗话说的好：人人为我，我为人人。如果只盯着眼前的利益，你就分享不到别人的快乐，享受不到助人为乐的快乐。当一个班级，一所学校的成员都团结友爱的时候，才是这个班级、这所学校真正幸福的时候。如果我们尝试着互相关心，相互关爱，在别人遇到困难的时候伸出援手，我们遇到困难时别人又来帮助我们，这样“人人献出一点爱”世界就能变得更加美好。

我看过的一本书中说道：我们共同在一片蓝天下，请关爱身边的每一个人。

你是否想过，在这茫茫的大千世界里，有一群人需要用冰冷的轮椅度过每一天；有的人，连对看见这平凡的蓝天都是一种奢望；有一些人永远生活在无声的世界里……

是的，这群人就是我们生活中的残疾人。给残疾人一个搀扶，只需要你一个手臂的力量；公交车上，给残疾人让个座位只需让你多一点辛苦……。关爱残疾人，不是一定要你捐多少钱，而是你遇见他们时，收起你那异样的目光！

我认为《阳光校园》这本书一直在围绕着一个字：那就是“爱”。所以，只要人人心中一点爱，世界就一定会更加美好。

读阳光的读后感篇2

古人云：“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”最近，我读了一本很有意义的书《阳光校园我们是好伙伴》，令我感悟最深的是“你真棒”中“我欣赏你”的篇章。

它讲述了这样一个故事：马云的爸爸是唯一没有反对过马云的人。马云出生在一户普通人家，从小就爱打架，数学、科学、语文成绩都不是很好，但英语却年级第一，马云的爸爸就让马云找外国人聊天，，从此，马云的英语成绩大幅提升，成为了英语尖子生。我想，马云的英语成绩与他爸爸的欣赏有很大的关系。

马云的数学成绩并不是很好，一连考了2次高考都没有成功，但他的爸爸鼓励他、帮助他，一次、两次、三次，他终于考上了本科，成为了一名出色的大学英语教师，并创办了阿里巴巴网。

父亲的鼓励、欣赏，成就了今天的马云，马云的爸爸发现了马云的兴趣，发掘了他的才能，把才能变成特长，再让特长发挥了最大的潜能!

生活中，每个人都有自己的潜能，需要我们一点一点地把它挖掘出来。有些同学学习成绩好，善于思考问题；有的同学学习成绩并不优异，但善于运动，喜爱科技。老师们发现了这些同学们的.特长，予以鼓励、欣赏，并创造了各种锻炼的平台，让同学们充分发挥他们的特长，开创属于自己的一片蔚蓝晴空，收获属于自己的各自精彩。

欣赏他人是人生的大智慧。让我们学会欣赏，给予他人成长的动力；让我们学会欣赏，成就更精彩的自己。

读阳光的读后感篇3

“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。

在你和别人共事的时候，你有没有开诚布公地改正错误，有没有主动地学习、热心地教导别人，有没有尽职做好工作，在出现问题的时候有没有推诿责任，出了差错的时候会不会怪罪别人，还有，你有没有赢得同事的信任？

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。

塑造阳光心态，首先要拥有一颗积极的心态，它是成功的起点。阅览了吴维库先生的《塑造阳光心态》一文，我明白积极的心态是指乐观的心理状态和积极的工作态度，它能激发自发潜能，愉快地接受任务，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。

积极的工作态度能够激发自我潜能，进而产生创造性的服务。塑造阳光心态，保持持久的竞争优势，就要崇尚学习。现代社会崇尚一个学习型的组织，并且欢迎一个学习的人。学习型之父——彼德。圣吉说：“未来唯一持久的竞争优势，或许是具备比你的竞争对手学习更快的能力。”当员工在学习中获得无比的力量，这种力量施用于本职

工作中，员工组织就有了一定的\'能力，造就岗位人才。

读阳光的读后感篇4

最近在网上见到一段话——对于“它”，大家都很熟悉，牺牲了自己，为大家带来了光明。它是什么？它就是大家都觉得不起眼的蜡烛。平时被人遗忘了，扔在抽屉里或角落里，但一到断电的时候，它却挺身而出，照亮了别人，消耗了自己。——这，就是老师。

当看到这段话的时候，已过而立之年的我依然能够感动，虽然现在社会各界对我们教师这个行业褒贬不一，我却依然认为上面这段话说的精彩，说的精辟，说的痛快淋漓。

也许老师是蜡烛这样的比喻，比较老套了，可是细细品评，它却是唯一能够在停电的适合代替阳光的工具。

作为老师的我们，辛苦不必细说，要有好的心态现在是首要的任务。这不仅仅是对学生负责，更是对自己负责，对自己的家人自己的孩子负责。现代社会工作压力的重量沉甸甸地压在每一个人心头，教师这个特殊岗位更是承受着不同寻常的重担，一群群稚嫩的孩子被我们捧在手心里，要爱、要呵护、要管教、要督促，这所有的施教行为如果掌握不好“度”，我们就要犯错误，我们就要痛心、我们就要悔恨。可是我们脚下的路就是这样在延伸，我们必须找到一条适合这个工作的既能圆满完成任务又能使自己心情愉快的教育之路。

沉静下来，在脑中展开幻想：一条小路上，处处都是坑坑洼洼。悲观的人也许艰难前行，乐观的人将坑内种上鲜花，边欣赏边绕行，即不浪费土地又让自己赏心悦目，这就是心态。

心态的重要在我读《阳光心态》之前，我就知道。但是读过这本书后我却更深层的理解到如何去保养自己的心态。

心态也是需要保鲜的。

当我们繁忙了一天后，休息在床上时，也许不能马上入睡，就请这个时候为了自己上一课吧。那些气恼人的小事，那些调皮的小淘气包，那些自以为过不去的沟沟坎坎，也许会在深夜一起涌入你的脑海，把自己在书中学到的方法和自己领悟到的做法想一想，用一用，向这些错误的想法宣战，把它们想得幽默一些，换一种角度考虑考虑，最大的降低自己心情的郁闷。

将自己烦恼的事情上网写写博客，或者到论坛中找三两好友叙叙，都能起到很好的“疗效”。家中被褥书籍时间久了都要拿到太阳下晒晒，何况我们的一颗“爱心”，若捂的时间长了不晾晒一下，也会抑郁变质。

话说回来，人非圣贤，孰能无过。但是，我永远愿意当我的眼睛凝望着孩子的时候，他们从我的目光中读懂的是爱，不会掺杂其他的东西。愿我们的心态永远阳光灿烂！

读阳光的读后感篇5

在偶然的状况下，有幸读了吴维库博士的《阳光心态》，对刚踏上工作岗位的我来说，犹如送来了一口甘露，在迷茫的前方，让我看清了方向，更重要的是，我有了一颗像阳光一样的心。

和谐领导力和自我与自我的和谐是《阳光心态》所要灌述的一个目标。”和谐”，一个流行了很久的词，作为一种心态，确是近在咫尺却遥不可及。简单地说，我们要带着好情绪享受人生，这也是书中所强调的一个观点，对任何人任何事，不妨换一种心态去对待，也许你看见的就不一样了。

在我刚工作不久，体会到了学校与社会的沟壑不是一点点大，没有慵慵懒懒的教室，没有无话不说的同学，有的是严格的规章制度和陌生的同事。我能够把它归结为是我的不适应，但是社会就是这样，没有人和环境去适应你。应对新的工作环境，我茫然无措。吴维库博士说，快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自我的认识，在于自我的心态。是我自我觉得环境变了，实际上是我的心态变了。为什么我不能持续原先的心态的呢?心态出了问题，那就要调整心态，好情绪才能欣赏好风光。我能够把此刻的一切当成是我成长的一个跨越，去认真应对，那就不存在所谓的不适应，而为自我找借口。人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，暗淡了目光，那人生轨迹岂能完美?应对陌生的环境，持续一种健康向上的心态，那即便暗淡无光，也会有”山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的。

年轻的我们总是喜欢抱怨，抱怨工作不好，抱怨为什么别人有的我却没有，阳光心态告诉我们，如果你抱怨不好，那是你不明白还有更坏。听到这么一句话，当你安慰别人的时候，说什么都不如说一句其实我比你更惨来的有用。吴维库博士教我们”向下比较”。当发现别人比自我差得时候，虽然自我有不尽如人意的事情，但是同更倒霉的人相比，自我还是幸运的。快乐的真理便是：向下比较。比上不足，比下有余。

活在当下，知足常乐。有人问一个禅师，什么是活在当下?禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉。塑造阳光心态，我们所拥有的只是此刻。有些人常常羡慕别人，羡慕他又换了车又换了房，羡慕她嫁了一个有钱人，羡慕他们的孩子考了多少分，其实真的没必要羡慕别人，十三亿个人有十三亿种活法，活在别人的阴影下，那人生还有什么好处呢?假如你什么都没有，你还有关心疼爱你的父母，不要觉得父母对你的好是就应的，假如有一天你失去了，你还会觉得父爱母爱是理所当然的吗?吴维库博士说，珍惜今日，这天就是个性的日子，不要期盼的个性的日子，不要把好东西留给别的个性的日子。

学会感恩。不是必须有人帮忙过你才能感恩，感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海同兄弟，欣赏观天下万物皆完美。去年盛行的一词”幸福指数”，你的幸福指数高吗?它与财富和权力完全没有关系，幸福指数取决于你的心态。幸福是一种感受，如果我们没有学会感恩，你会忽视别人对你的付出，你获取的幸福就会很少。如果你觉得有人伤害你，那就感恩他磨练了你的意志;如果你觉得有人欺骗了你，那就感恩他增进了你的见识。感恩的心来源于阳光心态。

生命在于过程。常常会觉得，自我经过了许多努力依然没有取得自我理想的成果，那就完全失败了吗?并不是这样的，也许结果失败了，但是你拥有的过程与成功者所差无几。失败了并不是意味着什么都没有得到，其实你还得到了过程。有人说，我只在乎结果，过程不重要。那一个人来到这个世界上早晚是要死亡的，既然有了结果，为什么还要每一天奔波呢?生命在于过程，过程在于心态。生命的质量取决于每一天的心境，学会享受过程，精彩每一天。

幸福是一种感觉。越来越发现，生活每一天都在反复，周而复始。每一天的安排都一样，有时真不得不厌倦了这种枯燥没有亮点生活。既然生活不能改变，倒不如改变一下自我的心态，为小事而高兴。为小事而高兴，就会有更大的高兴地事情出现。每一天上班做同样的工作使自我变成了麻木的一个机器，换一个角度来看看，看看每一天上班的路上形形色色的人，也许你会看到一辆好车而惊喜万分;也许你会看到忙碌的路人而庆幸自我不必奔波。幸福，其实很简单。

读完阳光心态，我觉得最重要的一点是用用心乐观的心态去对待任何事。开开心心的去生活，工作，何乐而不为呢?热爱自我，热爱生活，你收获的必须比别人多。

读阳光的读后感篇6

?塑造阳光心态》的主要内容有：

第一， 建立积极的人生观和价值观，获得健康的人生。 第二，学会享受过程，精彩每一天；

第三，不要把自己的幸福来源建立在别人的行为之上； 第四，学会感恩，获得好心情；

第五，压力太大，要学会弯曲；

第六，遇事要想得开，把问题当成锻炼，成长的机会，学会享受解决问题的过程；

第七，宽容过去；（要学会忘记，理解和宽容）。

?塑造阳光心态》的内涵是：

1，不能改变环境就适应环境；

2，不能改变别人就改变自己；

3，不能改变事情就改变对事情的态度；

4，不能向上比较就向下比较。

我从《塑造阳光心态》中看到的是知足、感恩、乐观开朗这样一种积极的心态，这是一种健康的心态。营造知足、感恩、乐观、开朗的心核，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，就能通过个人内心和谐最终达到促进社会的和谐。当今社会有种怪现象：我们的财富在增加，但满意感在下降；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少；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；我们的药物在增加，但是我们的健康水平在下降。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，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。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，，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，我们的心可以造就“快乐的天使”，也可以造就“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？就要要学会感恩、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，很多事情是不以人的意志为转移的，也不是凭个人的能力能够解决的。

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，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。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。

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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！