# 归零心态读后感6篇

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-02-25

*每本书都是一次心灵的探索之旅，而读后感是我们记录探索过程的旅程手册，读后感是我们与书中作者对话的方式，让我们更加亲近他们的思想，下面是小编为您分享的归零心态读后感6篇，感谢您的参阅。归零心态读后感篇1大家好，很高兴和大家分享我的读书感悟。自...*

每本书都是一次心灵的探索之旅，而读后感是我们记录探索过程的旅程手册，读后感是我们与书中作者对话的方式，让我们更加亲近他们的思想，下面是小编为您分享的归零心态读后感6篇，感谢您的参阅。

归零心态读后感篇1

大家好，很高兴和大家分享我的读书感悟。自从在学校开展了读书会活动之后，聆听了各位领导和同事分享的读书感悟，让我更加明白了读书是人生中最不可缺少的一门功课，读书，它是一种艺术，一种提升自我的艺术，感悟人生的艺术，更是品味生活的艺术。所以我也积极地加入了读书队伍当中，重新端起书来，“多读书，读好书”！《阳光心态》就是我其中一本书，这本书读起来感觉就像沐浴在明媚的春光中，令人耳目一新、豁然开朗。下面我就和大家分享其中的一个片段：

（原文）拿破仑·希尔说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的不同！很小的差异就是人们所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的不同就是成功和失败。”每个人都渴望成功，因此也应理所当然地选择用积极的心态面对生活，这种心态就是阳光心态。

有这样一个小故事：一天，两个不同公司的推销员一同来到了一个地理位置比较偏僻的小岛上，打算推销自己公司生产的鞋。两个推销员在岛上转了一圈，发现岛上的文明程度非常落后，甚至可以说处于蛮荒时代，当地人全都光着脚，没有穿鞋。从国王到贫民、从僧侣到贵妇，竟然没有一个穿鞋子的。

看到这样的情形，其中一个推销员的心情低落到了极点，认为这些思想还没开窍的人们还不懂得什么是文明，想让他们明白鞋的作用和重要性无异于对牛弹琴，更别想让他们掏钱去买鞋了。于是他向老板发了一封电报：“这里的人从不穿鞋子，不会有人买鞋，我明天就回去。”

另一个推销员看到岛上的情况，心中暗喜，他心想：“这个消费市场可真大，简直就是一座未开采的天然金矿，就等我来开发了。”于是向公司总部发了一封电报：“太好了，这里的`人都不穿鞋。我决定把家搬过来，在此长期驻扎了。”

第二天，认为没人买鞋的推销员飞离此岛，而认为市场潜力巨大的推销员则留下来张贴广告。他的广告没有文字说明，只是画着一个当地人模样的壮汉，脚穿皮鞋，肩扛虎、豹、狼、鹿等猎物，威武雄壮，煞是好看。当地的人们看了这则广告，纷纷打听在哪里能弄到广告中壮汉脚上穿的东西，于是皮鞋逐渐打开了销路。

两年后，这里的人都穿上了鞋子。

面对同一个问题，换一个角度去思考，结果就截然不同。换一个角度看问题，是一种豁达，是一种睿智，更是一种乐趣。换一个角度看困难，困难将是砥砺我们意志力的磨刀石。换一种思维看挫折，挫折将成为我们宝贵的财富。换一种心态看命运，命运之舟将会在我们的主宰下驶向成功的彼岸。

（感悟）每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。我读《阳光心态》最大的收获就是：对于生活、工作，无论出现什么问题，都要积极的去面对，这样才能使自己真正的迈向成功的道路，在此过程中，一定要控制自己的情绪，摆正自己的心态，不要乐极生悲，也不要过于悲伤，应该“懂得选择、学会放弃”，让自己每天都带着好心情去生活、去工作、去学习。

阳光心态就是知足、感恩、乐观、开朗，是一种健康的心态，拥有阳光心态的人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲切。一直以来，家长、老师总是这样教育孩子的：做人要有上进心，要向上看，跟好的比，绝对不能跟不好的比！这话讲得也没错！但在生活和工作中，如果真的什么都“向上看，跟好的比”，那么有时你会活得很辛苦，很不快乐！因此我们也要适当学会“向下比”，也就是要知足。比如对于不好教的的孩子，我们要想想那些特殊学校的孩子，那才叫真正的难教，跟他们相比，我们的孩子已经够好教的了！再比如在埋怨工作辛苦时，要想想那些没有工作的人，他们的心在漂泊，找不到停靠的港湾，不知道明天将何去何从，那种徘徊与迷惘，那种对家人的愧疚与无奈，都是我们无法想像的！想想他们，你就觉得自己很幸福。其实心态决定心情，心态好，心情就好，心情好，你就会积极地全身心地投入到工作中去。

说到这，让我想起了我自己。平时总是说自己心大，现在看来其实这就是一种阳光的心态。经常有人问我：带过那么多个班，教过的学生程度也是参差不齐，怎么你每天都那么快乐呢？看到那些不爱学习，不听话，淘气的孩子你不生气吗？其实我也生气，但转念一想，我们不能选择我们的学生，那就改变自己的心态，学会乐观，学会宽容。你想他们毕竟是孩子，更何况谁能说这些调皮捣蛋、贪玩好动的孩子将来就一定没前途呢？许多伟人小时候不也是这样的吗？像牛顿，像爱迪生、像爱因斯坦，谁也说不准哪块云彩会下雨！我现在跟他们生气，只是白白气坏了自己而已！都说人在生气时最丑，微笑时最美，所以我选择微笑、选择快乐。我告诉自己：事也好，人也好，都是不断地向好的方向发展变化的。所以我只需要尽心尽力地认真教学，耐心辅导，春风化雨般地滋润他们，教育他们就好。用良好的心态对待所谓的差生，师生都会受益，老师心情愉快，学生也会在轻松的氛围中快乐学习，健康成长，我们何乐而不为呢？

归零心态读后感篇2

循规蹈矩地领导我们找到精确的心态和人生方向。在每章开头都有一个关于心态的故事领导我们进入本章的内容中。

只要有良好的心态，偶然琐碎的生活小事也能谱成美好的人间乐曲；只要有良好的心态，寒冬的风雪也会在你眼中成为旖旎的美景；只要有良好的心态，荆棘路上也能写出壮丽的诗篇。

学习。知识便是力量，获得知识的唯一要领便是学习读后感。只要学习才能明大势，只要学习才能知不足，只要学习才能求改变。我们要向社会学习，向书籍学习，向古今中外的先贤哲人学习，向一切比我们优秀的人学习。经过学习不断地加强我们的使命感、责任感和危机感，唤醒我们心中的动力。天生我才必有效，国家兴亡匹夫有责。人生在世不能白来一趟。报效故国，贡献社会，这是历史赋予我们的使命。所有的人，从你降生的那一刻起，你就被赋予了这种使命。心态决定命运读后感这种使命将伴随你的一生，谁也不能推托。我们人人都有家庭，都有子女阿甘正传英文读后感 阿甘正传英语读后感 ，都有夫妇，孝敬父母，养育子女，使我们的另一半幸福，这是我们每一个人都必需承担的责任。

例如：“用积极心态重塑自我”的故事让我印象深刻：一个老婆婆在屋子后面种了一大片玉米。一个颗粒饱满的玉米说道：“收获那天，老婆婆肯定先摘我，因为我是本年长得最好的玉米！”但是收获那天，老婆婆并没有把它摘走。“明天，明天她一定会把我摘走！”玉米仍然自我安慰着…第二天，老婆婆又收走了别的一些玉米，可唯独没摘这个玉米。“明天，老婆婆一定会把我摘走！”玉米仍然自我安慰着…但是从此以后，老婆婆再也没来过。直到有一天，玉米绝望了，原来饱满的颗粒变的干瘪坚硬，但是就在这时老婆婆来了，一边摘下它，一边说：“这但是本年最好的玉米，用它作种子，明年肯定能种出更棒的玉米！心态决定命运读后感”

人类已进入了二一世纪，这是一个光速、多变、危机的时代。生活中满盈了挑战，为了生活挑战危机，是谁也无法回避的实际。我们只偶然刻牢记历史赋予我们的使命，时刻牢记我们对父母对子女对家庭所承担的责任，时刻清醒我们的生活中到处满盈着危机，用使命感、责任感、危机感不断鞭策自己，激励自己，改变自己，就能不断修炼成积极精确的心态。

归零心态读后感篇3

放暑假观看了《阳光心态》，使我体会到：当老师的要有“阳光效应”，每天要有好心情，好心态。用阳光般的心态对待工作，对待学生.就会出团结，出效率，出业绩。

有句名言说得好，“你把周围的人看成天使，你就生活在天堂里，你把周围的人看成魔鬼，你就生活在地狱里”。平时我们和学生相处，和同事相处，一定要多看看人家的优点和长处，少看看人家的缺点和短处。多看好的东西，心情自然就会好些。

美国知名学者麦克尔，曾分析教师群体中有三种境界。第一种境界的老师，能按部就班地把事做好，做规范。第二种境界的老师，是教书的行家理手，教学能手。第三种境界的老师，每天在工作中诗意地成长，幸福并快乐着。我们学校管理者和老师要努力追求第三种境界：让自己每天工作快乐并诗意地成长。遗憾的是在我们教师群体中，认为教书快乐的少，感到枯燥乏味的多;把教书当作事业追求的少，把教书当作谋生随便应付的多;只教不研的多，静心钻研的少;劳而无功的多，劳而无怨的少;创造性劳动少，重复性劳动多;协作性劳动少，个体性劳动多。出现这些现象的根本原因就是教师对教书产生了“职业倦怠”。

教师做久了是有一点烦，年年月月一本教材，一张讲台，一堆作业，工作生活一点一线，单调乏味。但我们当教师的，一定要善于调节心态，学会苦中找乐，做到“诲人不倦”。

1、要正确看待幸福

google全球副总裁李开复在谈到一个人成功时，曾指出，现代社会衡量人们成功时，总有一种通病，在学校看学习成绩，在社会看财富和地位，实际上，每个人的成功都是独一无二的，一千个人眼中就有一千个哈姆雷特。我认为只要你找到了自己的位置，干得有滋有味，生命有了意义，也算成功，也会感到幸福

上个世纪20年代初，英国思想家罗素，来到四川峨眉山，当时他是坐着轿子上山的。山路陡峭，天气炎热，他看见轿夫们累得满头大汗，心想，轿夫们一定痛恨这些坐轿的人，这样热的天，还要他们抬着上山，甚至他们或许正在埋怨，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人?罗素正思考着的时候，到了山腰的一个小平台，陪同的人让轿夫们停下来休息一会儿，罗素下了轿，很想去宽慰一下辛苦的轿夫们。但是，当他看到轿夫们坐在一起，拿出烟头，有说有笑，讲着很开心的事情，丝毫没有怨天和坐轿的人，也丝毫没有对自己的命运感到悲苦。他们在交谈中还发出爽朗的笑声，笑得那么开心，那么自在。罗素陡感一丝惭愧和自责，我凭什么认为他们不幸福呢?其实，幸福与不幸福，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问。而是看他是否拥有一颗健康乐观向上的心灵，人生的幸福，常常把握在自己心中。

2、要正确处理“情绪垃圾”

生活中有垃圾，人的内心里也有一种“情绪垃圾”，有的人不正确处理 “情绪垃圾”，将心里上的垃圾乱洒，常常制造紧张气氛，弄得周围的人很不和谐，很不开心，甚至令人讨厌。比如，有些老师在家里吵了架或在工作生活中受了委曲，常常把它带到课堂上来，上课时一脸的阴云，看谁的时候目光都是冷冷的，凶凶的，吓得学生大气都不敢出，弄得大家心情都不好，这样做就不对了。我们当老师的，要设法给学生营造一个积极乐观向上，心情愉悦的和谐的学习环境。当我们遇上烦恼时，要学会自我解脱。比如，可以通过写日记宣泄自己心中的不满和痛苦;可以通过与知心朋友聊天、谈心等方式解脱心中的烦恼;还可以通过郊游、运动、读书、听音乐等方式来驱散心中的烦恼。

3、要学会“自寻欢乐”

既然有“自寻烦恼”的说法,也就有“自寻欢乐”的办法. 平时我们常说，“心想事成”，“万事如意”.其实,这只不过是人们善良的心愿，生活中常不如意的事情时有发生，关键是看你如何对待它。悲观的人，本有九十九件好事，遇上一件坏事，也会哭哭啼啼.乐观的人，在九十九件坏事之后，遇上一件好事，也会乐呵呵。

作为教师，我们要从生活中、工作中、学生中、同事中寻找乐处;要做到 “事业提神”，“责任提神”，“爱心提神”;同时，要做有理想的教师。魏书生曾经说过，一个人如果能从自己的工作中感受到快乐，那是永久的快乐，吃喝玩乐中快乐是一时的快乐，而且是一种低层次的快乐，当你的快乐同你的理想信念一致，与社会发展主流一致的时候，你才会感到真正的快乐。愿我们的老师都做有理想的教师。因为为实现自己的理想而奋斗，哪怕再苦再累也是快乐的。你快乐，学生才会快乐。

归零心态读后感篇4

很久没有这样认真的读过一本书了，刚拿到书的时候还在怀疑自己能否静下心读完，翻开书的时候竟一发不可收拾了。当我潜心读《阳光心态》的每一章节的时候，都不由自主地和自己相对照，对照过后的结果是我的烦恼、困惑、急燥、悲观、抱怨……都是一个心态问题，如果我们能够应用书中提到的用积极、乐观、向上的心态面对所有的问题，那么问题就都不是问题。

“快乐每一天”经常被用作祝福语，祝福至友亲朋，祝福我们自己。但真正能做到“快乐每一天”的人能有几个，那只是人们心中的一种希望，在更多的人看来那永远是可望而不可及的。有很多人把目光放的很远，无时不刻地在担忧未来的日子怎么过，在过了一天之后对明天充满恐惧，日复一日，每天的生活只是担忧、惧怕、不知所措；有很多人总在懊悔过去犯下的错，悔恨自己当初为何为何，应该怎样怎样；活在未来的人，永远不知道现在才是奋斗的关键，活在过去的人，永远感受不到现在的生活有多美好。《阳光心态》告诉我们既不要只看未来，也不要回忆过去，对待我们的生活要“活在当下”。活在当下是什么？我的理解是认真对待现在的每一天，该干什么的时候就干什么，该想什么的时候就想什么，该玩什么的时候就玩什么，未来没有人能够预见，过去也不可能再重来，当下要做的事就是最重要的事，最关键的事。书中把活在当下概括为：珍惜今日。今天就是特别的日子，不要企盼别的特别的`日子，不要把好东西留给别的特别的日子。把每个今天都看作特别的日子来对待，让每个今天都能快乐起来，那就是所谓的“快乐每一天”。

似乎在转眼之间，在银行工作已经近5年了，5年的时间我都在从事着前台柜员的工作，每天大负荷的工作量，高度紧张的神经，重复又高风险的前台业务，曾几度让我感到厌烦，心态上根本无法平衡。回想当年 行的工作量，真是大的惊人，只要踏进单位就是一整天的忙碌，有时一天也喝不到一口水，回到家时已经筋疲力尽，腰酸背痛，大脑神经才得以放松，这样的工作日复一日，到年末分红的时候却未见优势。于是我开始抱怨、开始厌烦，我想不通为什么付出得不到回报，为什么这样的不公平，我找不到一个平衡自己的方法。有时把坏情绪带回了家，看到孩子也无法让我开心起来。这样的情绪持续了很长时间，直到有一天有人这样跟我说：你应该学会调整心态，你的急躁就是因为你的心态没有摆好，工作状态一直如此，从你上班时就是这样，为什么原来可以接受现在却接受不了，就是因为心态变化了。

在你的心里一定构想着应该得到这样或者那样的回报，可当这种回报没能如期出现的时候，你的失望情绪，悲观情绪就占了上风，心态也就失衡了。听了这样的话，我扪心自问，自己真的是这样吗？自己真的是把构想的希望带到现实中了。于是我试着调整自己，把心态放平和。我发现自己从事的工作虽然重复、枯燥，但是可以接触到很多的人，走到哪里大家对我都非常亲切。每一天我都耐心地解答各种问题，我认真探索工作中的各种业务，许多较我资深的老柜员也会时不时的向我请教，我带出的柜员到其他营业网点工作后，都成了业务骨干，我也具有了很好的知名度。对于老者我更是多付出耐心，很多老年人宁愿在我这里排队也要等着我为他们办理业务。每一天的工作对我来说都充满了乐趣。现在我依然是前台柜员，依然从事着这种看似枯燥的工作，但是我的心里已经不再浮烦躁了，我用阳光心态来面对每一天，每一天就真的充满阳光了。正如《阳光心态》中所写：生气和抱怨解决不了问题，那就别去生气，别去抱怨，得用这点时间丰富一下自己，把该自己做的事情做得更出色一些。

经常会听到“活着真累”的说法，这是现代人的一种通病。现代社会高速运转，各行各业都竞争激烈。我从前熟练的业务流程现在一下子全都无用了，系统升级，版本更新，我从前所具有的优势荡然无存。现在我必须重新学起来。在幼儿园的儿子现在已经开始学习英语，回家做作业了。生活的快节奏让每个人都马虎不得，如果放下脚步就会跟不上节奏。所以感觉“累”。我们每天没有时间感受周围的变化，我们不会为了看到树梢上长出一颗新叶而惊喜，我们总是在“赶追生活”，而不是“感受生活”。所以累。那怎样才能不累呢？带着蜗牛去散步。生命的质量取决于每天的心境，通过改变态度可以使得自己经常处于良好的心境状态。生命是别人的，过程是自己的。生命是一种过程而不是结果，学会享受过程，精彩每一天。

认真地读完了《阳光心态》的每一个字，也认真梳洗了自己的心灵。有人在问我：你心态阳光了吗？是的，多少阳光了一点儿，但还不是全部。不是玩笑话。心态固然可以改变，但是也需要一个过程，当我们都习惯了用某种态度对待某一件事的时候，出于本能，再面对的时候还会报着那样的态度，所以说养成一种态度需要时间，改变一种态度同样需要时间。但是，我已经找到了症结所在，归根结底是心态的问题。抽时间我会重读这本书，也许每一次的阅读都将带来更新的感受。

归零心态读后感篇5

看了书上的这个故事，我感到我的心灵受到了震撼：

曾经有一个中学生，不会控制自己的情绪，常常和同学争吵，甚至还和老师争执，而老师却没有动怒，而是拿出字典逐字逐句的解释给他听，并举了大量的例子，虽然这名中学生嘴上没说，但心里却早已心悦诚服。从此他有了自控的意识，经常提醒自己，主动调节情绪，自觉注意自己的言行。他就在这种潜移默化里面有了一个健康的心态。

可能大多数的人都会觉得烦恼、压抑、失落，甚至是痛苦接二连三的袭来，对自己很不公平。可是我认为喜、怒、哀、乐是人之常情，想要自己的生活不出现一点烦心的事，几乎是不可能的，关键是如何调整、控制自己的情绪，使生活的主人是你，让你做情绪的主人。

虽然大多数人都明白这个道理，但是有些人一旦遇到具体问题时却总是知难而退，并且还说：“控制情绪实在是太难了！”言下之意就是说：“我是无法控制情绪的。”大家可别小看这些自我否定的话，这是一种严重的不良暗示，他真的可以毁灭你的意志，丧失战胜自我的决心，还有些人习惯抱怨生活，他们说：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平了。”他们在抱怨声中得到了片刻的安慰和解脱，甚至有人还还会说：“这个问题要怪生活而不是怪我。”这些人的.结果是因小失大，然自己在五形中忽略了主宰生活的职责。所以我们要改变一下对自己生处逆境的态度，用开放的语气对自己坚定地说：“我一定能走出情绪的低谷，现在就让我来试一试！”这样来调整你的心态，你的自主性就会被启动，沿着它走下去，便是一番崭新的天地，你也会慢慢地，不知不觉地成为情绪的主人。

归零心态读后感篇6

阳光滋润着万物的生长，没有阳光花草树木就会枯萎，没有阳光大地就会没有光明。阳光是活力的一种表现，我们的生活不可缺少“阳光”！

现在的人们几乎都有这样的困惑：自己的财富在增加，但是满意感在下降；拥有的越来越多，但是快乐越来越少；沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。是哪里出了问题？《塑造阳光心态》告诉我们：是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好，因为心态的力量是巨大的，从里到外影响你，影响你的一生幸福。心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。吴维库博士运用古时的一个故事来比较心态的影响力：古时候有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到了一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了；乙说，棺材，升官发财，看来我的运气来了，这次一定能考上。当他们答题的时候，两人的心态不一样，努力程度也就不一样，结果乙考上了。回家以后他们都跟自己的夫人说，哪口棺材可真灵啊。这就是心态影响了人的能力，而能力影响了人的命运。

生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。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，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\'。因此，当我们力所能及时则尽力，力不能及则由他去。我们如果能这样想，情绪就会变好，心态也就好了。

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。幸福由自己思想和心态而决定，我们的心态可以创造“快乐的天使”，也可以制造“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，你就在制造“愉快”；怎么才能把别人变成快乐的天使呢？这就需要我们学会感恩、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对困难。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。一个人没多大本事的时候，养自己；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区、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，人的生命价值在于给予、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。

在现实的生活和工作中不难发现，有许多人常常为了一些无奈的和主观无法改变的事情生闷气、发牢骚；他们没有考虑本土、异乡，家庭与企业之间的客观差异，因为这个世界本来就是多姿多彩的，每个人都有不一样的身世、不一样的家庭、不同的特长、不同的生活成长环境；没有必要因为自己在某些方面比别人差而自卑失信，因为自己的身上一定有许多别人所不具备的能力或特长，只是没有被他人发现或者是自己还没有找到合适的机会施展而已；我们每个人能够坦然地接受自己无法改变的事实，并在接受客观环境这个前提下，努力调整自己的心态，如果改变不了事情就改变对这个事情的态度；如果改变不了别人就改变自己。事情本身不重要，重要的是人对这个事情的态度。态度变了，事情就变了。

既然“你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度，你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容，你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心”。只要我们用靓丽多彩的生活，阳光积极的心情把人生的括号填满，懂得接受自己，懂得珍惜身边的一切，懂得理解和尊重客观现实，就能找到真正属于自己的人生之路，阳光积极的心态人看到积极的一面，对人生充满乐观和自信；暗淡消极的心态人则看到消极的一面，人生就呈现失望和悲观。

愿我们每个人都领养一条名字叫“放下”的狗，一条名字叫“开心”的猫，时刻提醒自己塑造阳光心态，“活在当下，未来导向，向下比较，每天获得阳光心态”！

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！