# 推荐心态正能量的说说通用(九篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-01-07

*推荐心态正能量的说说通用一2、真希望遇见一个合适的人，什么都刚刚好，脾气刚好的互补，身高比例刚刚好，会吵架会斗嘴，却明白谁也不会走，我们的爱情到这刚刚好。早安！3、平静让我们不会因为情绪而痛苦，简单不会让我们被过多的追求所压垮，童心让我们可...*

**推荐心态正能量的说说通用一**

2、真希望遇见一个合适的人，什么都刚刚好，脾气刚好的互补，身高比例刚刚好，会吵架会斗嘴，却明白谁也不会走，我们的爱情到这刚刚好。早安！

3、平静让我们不会因为情绪而痛苦，简单不会让我们被过多的追求所压垮，童心让我们可以在难受当中收获一缕开心。早安！

4、老婆，我最敬爱的法宝，感谢你带给我的点点滴滴。感谢你让我在这个生疏的城市里有了家的暖和，感谢你在这段艰苦的时光里对我不离不弃的陪同。早安！

5、女人控制好自己的体重，才能掌控自己的人生！！ 所以不要抱怨噢！周五，早安

6、同样的环境，有人看到机会；有人却只看到问题。乐观的人在每种忧患中都看到一种忧患。想要成功，必须学会在平常的生活中看到机会。早安！

7、青石上缚了几生的魂 绕了几圈的年轮 经年悠长 眼角里闪烁的光如同曾经的苦难早安！

8、不在苛求拥有太多，只要你过得比我好。分散又重逢何等的欢喜，有何等的相知，此生唯你是知音，为爱去承诺写着真情，是不是一种幸福，天空允许流云飘荡，云朵才把天空点缀的更加明朗，更加的多姿多彩。早安！

9、面对生活，每个人都很不易。太阳升起，就要拼力争取；深夜无眠，还要想着明天怎么继续。肩上的责任，是生存的难题；心中的压抑，又是不能说的委屈。风雨以后，彩虹是倔强的美丽；脆弱过后，坚强是唯一的选择。新的一天，早安~

10、我笑着说，你只是朋友，可没人注意我眼里的温柔。早安！

11、所谓的宽容坚强我做不到啊 往后的寂寞年华怎么去消化 我没有给你翅膀你为什么要飞翔 剩我一个人 听他们劝我你在天堂早安！

12、假如你内心没有勇气面对现实，选择哪一条路对你都是一场折磨。因为现实会告诉你答案：真正的问题不是你去选择哪条路，而是你选择哪条路，别人会选择你。早安！

13、一朵已经被踩进烂泥里的玫瑰，还可以回到高贵的枝头吗。早安！

14、忙碌的人不迷茫，有梦的人不孤独，朋友们，早安！

15、不要逃避不愿面对的事，再怎么抗拒明天依然会来。早安！

16、跌倒了要学会自己爬起来，受伤了要学会自己疗伤！早安~

17、生命的河流里，因为有缘，我们遇见因为有爱，我们心动。每次相逢，无论缘分如何短暂，都是累积的前缘。一直相信，人世间有一种相遇不是在路上，而是在心上。我们用时光之笔，将最美的遇见写在心间我们用岁月做笺，将初遇的芬芳一路珍藏。早安！

18、尽管世事繁杂，心依然，情怀依然；尽管颠簸流离，脚步依然，追求依然；尽管岁月沧桑，世界依然，生命依然。守住最美风景，成为一种风度，宁静而致远；守住最美风景，成为一种境界，悠然而豁达；守住最美风景，成为一种睿智，淡定而从容。早安！

19、人生在世，注定要受许多委屈。要使自己的生命获得极值和炫彩，就不能太在乎委屈，不能让它们揪紧你的心灵。你要学会一笑置之，你要学会超然待之。智者懂得隐忍，原谅周围的那些人，让我们在宽容中壮大。早安！

20、一切交给时间和命运，我们只管做努力的前进者。新的一天，我们一起勇敢出发。早安！

21、人心，不经意间就会被摧残，被沾染，记得时时打开心窗，用阳光翻晒，用美好滋润，用爱意擦拭，人生才会足够明媚，于喧嚣红尘中，守心灵的一方净土，不乱于心，不困于情，不念过往，不畏将来，不因欲望的浓烟雾霾而拒绝阳光，不因人生的沧桑和世间的薄凉而关闭心窗。永远敞开心扉，始终保持心灵的洁净透明，温暖光明。早安！

22、不管你是在风雨里，还是在山水里，生命的意义，就在于把那些经过的日子，活成幸福和美好。早安！

23、有些人注定是用来忘记的，永远不可能停靠在你生命里。越是这些来去匆匆的人越是会有意想不到的吸引力，明知道他只是过客，不会在我们生命里留下痕迹，但我们还是想飞蛾扑火一样无畏而勇敢的奔向他们。这段旅程是每个年轻人必然经历的过程，这种伴随着遗憾苦痛而又充满着惊喜神秘的时光就是青春。早安！

24、每一次的成长都是会留下伤痛，每一段遭遇也都是一段人生。早安！

25、不要去羡慕富人的生活方式，要去学习富人如何致富的经验，更要学习那些白手起家的富人的经验。早安！

26、活着，是一种生命的状态。寂寞，是一种生活的态度。我们给自己什么样的往事，往事就将带我们回到什么样的明天？对于疑惑的我们，生活是一种虚假，就像是死水一样令人沮丧。早安！

27、有些事，所有人都说错，但你却愿相信。有些人，所有人都说不值得，但你却愿付出。信任这东西，是看立场而不看对错的。当你爱一个人时，他说什么你都信。而你恨一个人时，他做什么你都讨厌。所以要不要信一个人，不是看他做什么，而是看你爱不爱。爱就是对，不爱就是错。早安！

28、每个人都想做到清欢有趣。但路总需要一个开拓者。所谓前人栽树，后人才能乘凉。早安！

29、流年，在掌心汹涌成一道道纠缠的曲线；青春，在岁月里茫然无措的苟且。而窗外，梦想像失意的紫荆花，在单调的黑白的世界里，一瓣一瓣地凋谢，却依然倔强着，未曾枯萎。早安！

30、别将过去抱的太紧，因为那样你就腾不出手来拥抱现在了。每个清晨都对自己说声：\"早安，加油！\"

31、幸福的婚姻，不会因为一个人长得好，或才华横溢，或事业有成就能拥有的。幸福是一种能力。红尘里的每个人，无论是谁，都要修炼幸福的能力。每个人都有让自己幸福的力量，每个人也都能通过修炼而使自己更加幸福。每个人都喜欢亲近善良、温暖、阳光、向上的人。当你做最好的自己，就配得上最好的爱早安！

32、因为对手，是激励我们成长的武器；对手，是促进我们学习的源泉；对手，是我们走向成功的铺路石。我们每个人都会有对手，并且与你激励，互相鞭策。早安！

33、不离不弃的，才是真朋友；不见不散的，才是真守候。不是一朝一夕而至，也不是一时一刻就能去。人心，都是渐渐走远的；感情，都是慢慢变淡的。有多少人的离去，是不被在意；有多少情的放弃，是不被珍惜。主动，换不来心动；在乎，得不到看重。朋友不是嘴上说，而是心里有；感情不是一人惜，而是两人守。早安！

34、每部电影都有它的结尾，如爱情一样，哪怕再喜欢，终有结尾。大部分人都会不停的邂逅，错过。每个人都会在不同的时间遇到他们，我们问好，牵手，拥抱，然后互道再见。不必觉得惋惜，因为你已变得更好，等下去，等待对的人，等待阳光照进你梦想的那天。希望你们灿烂如当下五月，夏花为你我而绽放。早安！

35、幸福就是健康的身体加上糊涂的记性。早安！

36、许自己一份期待，好好生活，好好吃饭，好好睡觉，把自己的小日子变得热气腾腾。早安！

37、人生在不断的追求，只要这样，生命才有激情；只有这样，我们才能在追求中体味人生的快慰。早安！

38、生命如一缕烟火，所有的等待，都在渴望升腾夜空，明亮温暖地在天际停留，再优雅地滑落。即使没有永恒的精彩，也要有一刻的灿烂，人生才有意义！早安！

39、不要去抱怨命运的不公平，那是没有什么用处的，只能使自己的心情恶劣，自己的积极力量，自己的奋斗努力是最重要的。早安！

40、我哪来的好脾气 全是因为我喜欢你早安！

41、属于自己的不要放弃；已经失去的留作回忆；想要得到的一定要努力；累了把心靠岸；选择了就不要后悔；苦了才懂得满足；痛了才享受生活；伤了才明白坚强；总有起风的清晨；总有绚烂的黄昏；总有流星的夜晚。早安！

42、一夜无眠只为等，一夜香烟伴左右，心乱如麻心颤抖，越到最后越恐慌。早安！

43、生命的两大神秘：欲望和厌倦。每当欲望来时，人自会有一股贪、馋、倔、拗的怪异大力。既达既成既毕，接着来的是熟、烂、腻、烦，要抛开，非割绝不可，宁愿什么都没有。早安！

44、心情是什么？心情是一种感觉，是一个人对人对事物对社会对人类所有社会活动的心理感受。早安！

45、时间，抓起了就是黄金，虚度了就是流水；书，看了就是知识，没看就是废纸；理想，努力了才叫梦想，放弃了那只是妄想。努力，虽然未必会收获，但放弃就一定一无所获。再好的机会，也要靠人把握，而努力至关重要。小伙伴们，放手去做、执着坚持！早安！

46、生活的强者，会及时调整自己的心态，让心情时常保持积极向上，充满阳光。生活中，很多时候都需要我们有耐心，耐心做人，耐心做事，更要耐心生活，倘若一味地追求快，往往会适得其反。早安！

47、法师对信众，最好不远不近。譬如地球距离太阳即是不近不远，所以适宜生存人居。过近则日光暴烈炙烤；过远则日照不足，阴冷酷寒：皆不宜生命生长。早安！

48、学会不生气，努力成大器。早安！

49、见过了太多的人世艰辛，也知晓了半路走散这样的事情实属常态，不必抱怨，不必捆绑。不有亏他人，也不难为自己便好。早安！

50、无法测量爱的深度与广度。唯有时间的目光，可以一直注视它的身后与前方，明晰爱的足迹，刻录爱的故事。早安！

51、前进不一定都光明，但光明属于前进者的；奋斗不一定都成功，但成功属于奋斗者的。早安！

52、瀑布的歌，比所有的溪流都响，是由于它敢于冲击挡路的岩石。早安！

53、江南烟雨游人醉，塞北晴雪看客惊。花逐流水千里香，松立苍山万年青。早安！

54、希望生活给予你风浪的同时，也给你阳光作为回报，让你感受到这个世界的温柔，早安。

55、那些曾经让你最难过的事终有一天你会笑着说出来，成长的意义其实是要告诉你，一切你认为过不去的坎最终都会过去，一切你认为好不了的伤口最后一定都会好起来。早安！

56、学会将琐碎的日子过出新意，简静岁月里，安排好自己的一颗心，一念浅喜，一念深爱。与其担心未来，牺牲现在去为那些可能的意外做准备，不如好好用心把每一天过好。早安！

57、爱人和朋友，就是接受了你各个面的人，而普通人也许只是接受了他们心中认为你最美的那一面，这不是真爱。早安！

58、一种西方的哲学教导我们趋乐避苦。一种东方的宗教教导我们摆脱苦与乐的轮回。可是，真正热爱人生的人把痛苦和快乐一齐接受下来。早安！

59、一个人的性格，不取决于他如何享受胜利，而在于这个人如何忍受失败。没有什么比信念更能支撑我们度过艰难时光了。早安！

60、光阴荏苒中，走过蒹葭苍苍，览过世事沧桑，褪去稚嫩，远离年少轻狂，开始学会以平和的心态，对待生命中的所有，爱情只选适合的人，生活只做真实的自己，人生只求踏实安稳。生命中每一次成长，都离不开挫折坎坷的历练，离不开爱的陪伴，最美的情怀，深藏在岁月中；最真的情意，总是在心底，有爱的路上。早安！

61、自古以来，人间万事，经历多少风云变幻，桑田沧海，许多曾经纯美的事物，都落满了尘埃。任凭我们如何擦拭，也不可能回到最初的色彩。纵然是万里青山、百代长河，也会随着时光的流逝而有所转变，留下命定的痕迹。唯有那剪清月，圆了又缺，缺了又圆，一如既往，不为谁而更改半点容颜。早安！

62、爱情就像白米饭，浪漫过程就像菜。人饿时，会想着吃饭。但吃完后，更多人喜欢去评论菜好不好吃，而忽略白米饭的味道。早安！

63、不管你觉得自己多么平凡简单，将来总会遇到那么一个人，他/他觉得你就是世上最完美的。早安！

64、幸福的理解有千万种，每人的诠释都不同，但是人生最大的幸福就是可以做自己。相信自己，跟随自己的心灵和直觉，不要盲从信条，不要盲目攀比，你就会是最幸福的。生命就是一次艰难的竞争，一次需要内力的远行，累了坚持，伤了忍受，痛了挺住。早安！

65、不管生活怎样，总有一道属于你的明媚阳光。早安！

66、我找到了少年时发出的明信片：时间责问我为什么走了这么多年：我重新填写新的时间和地点：寄给人生的秋天！早安！

67、时间是公平的，心在哪，时间在哪，行动在哪，收获就在哪！早安！

68、人生旅途失去的并不可怕，可怕的是执着于失去的念头。早安！

**推荐心态正能量的说说通用二**

如果你想要和风细雨，那就请你静静地聆听雨滴亲吻绿叶的声音，慢慢地感受微风轻抚发梢的温柔。如果你更担心风雨搅乱了你的心性，打湿了你的衣裙，那么你注定与你想要的生活无缘!

心态决定你存在的姿态。你想要的姿态正是你心态的完美呈现。

我见过这样一个姑娘，她看上去每一天没有什么烦心事儿，但是凡事她都会抱怨几句。有时候她的抱怨又像是作秀，因为在别人眼里，她能有那么好的机会去发挥，这是很幸运的，但是她却从不这样认为。所以，她拿着她该得的薪水，却过着她不喜欢的生活。她的每一天在她的眼里都是一成不变的，因为她从不去用心感受她的生活。可她却从未发现自我的生活就是一潭死水，她天真的以为别人过着和她一样的生活。但是事实上，别人每一天都很充实，过每一分钟都当做是在过生命中最后一分钟，所以每一天的每一分钟都在做她们喜欢的事儿。她们的心态个性好，这是属于我的事儿，那我就要竭尽全力去做好它。

总有一种人他能在困难面前微微一笑，总有一种人他能拿的起放的下，总有一种人他遇事临危不乱。这种人不是他们有多了不起，只是他们的心态更好罢了。

做一个用心乐观开朗的人，你会发现你的世界一向都是阳光雨露的滋润，你的情绪一向都是畅快自在的普照。那如何让你的心态匹敌你想要的姿态呢?

当然这就是个过程了，这个过程不需要你太刻意，但是需要你用心。你能够多读读有思想的书报，不必学术性很强，只有能让你的内心得到净化和洗涤就好。你能够多和朋友家人聊聊天，不必总是谈你的不幸，你能够谈谈让你感兴趣的让你开心的事儿，只要你能够感受到生活的完美，从而更加热爱生活就好。你能够学着专注于一件你喜欢的事儿，并坚持做好它，这件事儿不必太困难，也不必太实际，只有你认为它值得你去做，而且你能够从中收获坚持就好。

我相信，只要你持之以恒，很快你的心态就会慢慢改变，你就会不再是那个浮躁的你了。当然生活也不在是你以前厌恶的模样了。

突然这个世界又多出了一幅画面：困难朝你频频走来，而你轻蔑的摇摇头，笑着说，本姑娘根本不惧你，尽管放马过来，我有独家秘方灭了你!

**推荐心态正能量的说说通用三**

1、一个人要学会珍惜自己，因为这世上只有一个自己。珍惜自己是自信的表现，试想，如果自己都不珍惜，又怎么去要求别人呢？年轻人，你们有的是时间，珍惜自己，相信自己，肯定自己的存在，然后去努力证明自己的价值，这样的生活才有意义。

2、美从来不是一种纯粹的物理属性，人的美更是如此。当我们欣赏一个美女时，最吸引我们的应是光彩和神韵，而不是外在的雕琢与修饰。那种徒然长着一张漂亮脸蛋的女人会由于心灵的贫乏，让你觉得她们的漂亮是多么的空洞，甚至是多么的愚蠢。

3、飞机上，乌鸦对乘务员说：给爷来杯水。猪听后也学道：给爷来杯水。乘务员把猪和乌鸦扔出机舱。乌鸦笑着对猪说：傻了吧？爷会飞。外界因素是一种约束条件，自身能力也是一种约束条件，而且往往更重要。所以，别人能成功的事，未必自己就能成功。选择适合自己的行业才是最好的行业，给自己定位。

4、真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，发出属于自己的声音，走出属于自己的道路。人生是自己的，没必要把选择权交到别人手上，也没必要被别人的言论所左右。用自己的人生取悦别人是没有意义的，也是徒劳无功的，因为无论你怎样做，永远无法让所有人对你满意。

5、我们都还年轻，未来的路还很远，没必要像五六十岁都没有出息的人一样怨声载道；没必要看着别人潇洒而为自己的苦逼生活苦恼；没必要因为别人轻易的成功而自己怎么努力都没用悲愤。

6、世界对于每一个活生生的人来说，都是公平无二的，有耕耘才会有收获，有奋斗才有成功，有付出才有得到。

7、这世上只有一种成功，就是能够用自己喜欢的方式去度过自己的一生。我们不能左右天气，但可以改变心情；我们不能改变容貌，但可以展现笑容；我们不能控制他人，但可以掌握自己；我们不能预知明天，但可以利用今天；我们不能样样胜利，但可以事事尽力；我们不能日日平安，但可以时时欢喜。

8、你的心为什么这样分散，使得你放慢了脚步。只有是心存美好的人，才是会去欣赏别人。人生很奇怪，能这样说服自己的事，多半是会成功的事。这样想，人变轻了，心态变简单了，目标也显得明确而清晰，那时，再深呼吸一口气，一开始全力冲刺。

9、我总是意志不坚定，遇到一点风雨就会退缩。我怕，失败，我不能用心应对失败，但是一种一种的遭遇让我明白，一个意志不坚定的人不会成功，也不可能有成功。我要拥有坚强的意志，我要不畏道路的艰辛，我要勇闯成功的殿堂。

10、知识犹如海洋，那些在海面上手舞足蹈和拍击作响的人，往往要比默默无闻、钻入未经考察的海底去探寻宝藏的采珠者更加名噪一时，从而更加引人注目。——欧文·华盛顿

11、请求比命令能得到更好的结果。善于下命令的人，必定能够服从命令并且执行。乐意合作产生支持的力量，强迫服从导致失败的结果。告诉上司你想要什么，看他是否愿意帮助你去排除障碍。友善的合作比煽动更得人心。合作必须从部门领导开始，效率亦然。狼狈为奸绝非合作。除非你自己愿意被别人伤害，否则没有人能够伤害你。

12、你难免会有失败的时候，因为不只你一个人在努力。但请你相信付出一定会有回报，你要记得跌跌撞撞才是生活，你要把每一次的失败当成下一次成功的路基，你要坚持。

13、完善的外形，或是广义的鉴赏力为显而易见的完善，就是美，相应不完善就是丑。因此，美本身就使观者喜爱，丑本身就使观众讨厌。

14、如果我们能偶尔停下来，花点时间环顾四周，品味一下我们所获得的成功，感受一下生活中的点点滴滴，欣赏一下身边最平凡最简单的美，四顾一下我们走过的每一步，哪怕它微乎其微，别的目标都是可行的、是有能力达到的；我们就会觉得，今后的生活充满了希望。

15、这双大手对我的成长有着十足的意义，每当我的小手小脚冻得发冷时候，这双大手总是帮我取暖；每当我遇到困难时，这双大手总是在我身后鼓励我，使我每次都能取得成功。

16、蔡志忠：一块冰在撒哈拉沙漠，被太阳融化得只剩小小一块。冰感叹着说：\"沙漠是冰的地狱，北极才是冰的天堂。\"沙对冰块说：\"冰在沙漠时才最珍贵，冰在北极是最不值钱的东西。\"如果我们处于苦难绝境，正是显彰最高自我价值的时候，处于太平顺境之时，无论是谁大家都相差不多。

17、我们这些具有无限精神的有限的人，就是为了痛苦和欢乐而生的，几乎可以这样说：最优秀的人物通过痛苦才得到欢乐。

18、有时候，坚持了你最不想干的事情之后，会得到你最想要的东西。

19、执著地追求未来，牢牢地把扭现在。

20、不去做，就不会有失败，但也不可能成功。

21、说话需自律。失意的人不说让自己得意的话，不炫耀自己。小贩、苦力别太讨价还价，与他们说话也要有谦恭之态。

22、没有追求与付出哪来的成功谁说我们一定要走别人的路。

23、人终究是不该活在过去里的。人生说短亦漫长，说漫长亦着实短暂。总还有日子要过下去。颓靡沉默是一种活法，涅槃再生亦是一种。蓝先生，如今亦已近四十年岁。所剩光阴，只有小小半生。该拥有的，理应不只有黑暗的过去。

24、如果难过，就抬头望天吧，它那么大一定可以包容你所有委屈；如果想哭，就去跑步吧，把眼泪变成汗水蒸发掉。

25、每次都会想起这么一句话：人的一切痛苦，本质上都是对自己的无能的愤怒。

**推荐心态正能量的说说通用四**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

英国作家狄更斯说过：一种健全的心态，胜过百般的智慧。积极的态度在每个人的生活中都很重要，因为它总是与乐观、自信和成功联系在一起。

一个积极向上的人，善于看到事物积极有利、乐观向上的一面，即使在逆境中，他们也可以依靠乐观的态度、坚定的信念和顽强的毅力去克服困难，走出逆境。

相反，消极的态度的人，他们会看到事情的负面太多，往往产生悲观、失望、抑郁的情绪，从长远来看，会影响身心健康的发展，控制自己潜在的发挥。因此，我们应该积极塑造一个阳光的态度，为幸福生活打下坚实的基础。

阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。具有阳光心态的人做事负责、乐观开朗、自信坚强，懂得感恩、关爱他人、善于交往。

阳光心态能使人深刻而不浮躁，谦虚而不张扬，自信而友好。作为中学生，我们应该如何理性客观地看待世界，积极健康地拥抱生活，积累正能量，快乐地成长?

首先，我们应该有一颗热爱生活的心。心是幸福的源泉。在繁忙的学习中培养健康的生活方式：关注家庭，与父母和亲戚沟通，谈论困惑;不要忘记友谊，要学会理解，理解宽容。建立健康、积极、顺利、和谐的人际关系，为自己积累正能量，促进自己的进步和成长。

其次，培养良好的人格，建立一套正确的自我认知和优缺点，不断完善自我进取的人格。坏心情可能来自挫折、压力、困难，但更多的烦恼来自自己的内心。

当我们遇到挫折时安慰自己，告诉自己这不是失败，只是暂时没有成功;鼓励自己，下次我会做得更好;坚定信心，相信自己最终会到达成功的彼岸。积极乐观的心态是快乐的源泉，拥有好心态的人永远海阔天空。

总之，在学习和生活中都有顺境和逆境。困难和挫折是人生的必修课，是不可避免的。我们不能避免逆境，但我们可以改变我们的态度。

一切都不会一帆风顺，但我们可以尽我们的心，面对困难和挫折，我们要学会调整，改变和控制自己的心态，避免心理上的错误，用积极的态度来处理生活中所有的困难和障碍，成为自己命运的主人。

**推荐心态正能量的说说通用五**

1、张开梦想的翅膀，你的脚步踩碎昨日的忧伤，与我一起，倾听风的声音。在风里一路欢歌，在风里一路笑语。可是，你的脚步好轻，好轻，轻轻的走来，又轻轻的走去。再次倾听风的声音，你的身影已经渐行渐远，那一句呵护，那一纸承诺，已经随风轻轻飘落。早安！

2、刀经磨砺露锋芒，人经磨炼艺高强。

3、境界高人比天高，胸怀宽心比地宽。

4、狂妄人毁掉自己，忍让者成全人生。

5、微笑是诗—宁静致远，微笑是歌—美妙动人；微笑是茶—沁人心脾，微笑是花—芬芳迷人；微笑是泉—汩汩不息，微笑是酒—甘甜醉人。微笑是宽容，微笑是力量；微笑是幸福，微笑是大爱！让我们把微笑的种子撒满心田，让我们把微笑的幸福遍布角落！让我通过微博把微笑带到你的身边！早上好！

6、人生最大的成功，就是培养出一个好的心态，使自己无时不快乐。人生路上是会有很多的坎坷，但是你不能就此沉默，振作起来，明天的太阳依然很美，温暖着你带给你快乐。早安！

7、一个人的修养真的很重要的，它往往决定我们以后的成功。不过我觉得现在的人的修养还有待提高。我们要从小事做起，从我做起，比如在公交车上要主动让座，要拾金不昧，要帮助有困难的人。只有不断的提高我们的个人修养，我们才有资格做一个合格的社会公民。加油，早安！

8、不要叹息过去，它是不再回来的，要明智地改善现在。要以不忧不惧地坚决意志投入扑朔的未来。——朗费罗

9、因为生活的基础也是道德的基础，所以在野蛮时代不被认为不道德的事情，在文明时代就会被认为是不道德的。

10、爱一个人就是有一天当幻影终于彻底还原为幻影，真实终于完全显露出冷酷时，你虽有预感却仍旧目瞪口呆。你的心口一阵痉挛，你的大脑出现空白。你不相信这是真的，不相信你最珍惜的原来最虚幻、最孱弱。

11、生活中的许多苦难，让我们学会了承受，学会了担当，学会了在泪水中挺立自己的灵魂，学会了在坚韧中亮化自己的人格。

12、中秋节眼看就到，突想起：独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲！一块月饼解相思！异乡打拼，觉得辛苦不易，看似前途渺茫，梦想遥遥无期……但没有成功不艰辛，黯淡无光的日子里试着再坚持一下，很多时候，你离破土而出，只差一点点的距离。

13、成功根本没有秘诀，如果有的话，就只有两个：第一个是坚持到底，永不放弃；第二个就是当你想放弃的时候，请回过头来再照着第一个秘诀去做。你要想成功，就只有坚持。加油！！！

14、昨日象那东流水，流走生活的琐碎，流来问候来相陪，流动牵挂共相会，愿你生活最和美，愿你日常不太累，祝福你时时顺心，刻刻陶醉。

15、一岁年龄一岁人，一岁年龄一岁心，时光打磨成熟心。岁月，让我们对生命的理解和感悟越来越深……光阴可以消磨我们的风华，却带给我们成熟的魅力；风尘能够暗淡我们的容颜，却将一份智慧与淡定浸润在我们的心灵。我们自省更自信，自尊更自爱。我们坚信，只有经过岁月的打磨，人生才能沙粒成珠，彩蝶破茧！加油！越努力越幸运！

16、在每个人的学生生涯中都会有这样的一个人，他几乎时时刻刻都在陪伴着你，他是你的一面镜子，在那里你可以很容易的看清楚自己。这个人不是什么大人物，他就是我们的同桌。

17、常存喜悦，定有祥云缭绕；常怀感恩，宛若春风和煦。早安，我的朋友们！

18、夏赤日炎炎，问候摇身一变。变做一缕清风，撩动你的发线。变做一杯凉茶，给你清爽无限。变做一阵细雨，淋你仪态万千。变做一份爱心，换你笑容灿烂。

19、日初，微暖，将往事折叠，采一束明媚纳于心，沿着馨香小径，穿梭流连于文字的美轮美奂中，享受视觉的盛宴，文字，是难以言喻之美，在静中如花默默绽放，且四季芬芳。早安！朋友们。

20、高峰只对攀登它而不是仰望它的人来说才有真正意义。这个世界，早安！

21、人生是一场单程的旅行，即使有些遗憾我们也没有从头再来的机会，与其纠结无法改变的过去不如微笑着珍惜未来。心量狭小，则多烦恼，心量广大，智慧丰饶。

22、生活，需要追求；梦想，需要坚持；生命，需要珍惜；人生的路上，凡事，都需要坚强。早安！

23、一个人活着，要使自己的幸福最大化，而且要让别人因为你的存在，幸福多一些。

24、所有伟大的企业都是酝酿出来的，没有速成一说！

25、心中能容纳多少人，就能成就多大事；心中能装下多少事，就能享受多少福。早安！

26、这个世界很公平，不是你选择安逸，世界就会静止，不是你没有危机感，麻烦就不会找到你，最好的方式让自己不断的强大，无论内心还是经济，有足够的能力保护自己和你想保护的人，这不是鸡汤，这是现实。

27、青春的梦想，是未来的真实的投影。早安！

28、为别人而去刻意改变自己是无意义的，因为那样你就不是你了。ta连真正的你都不爱，就更不会爱上不是你的你了。早安！

29、今天是美好的一天，她充满了热情、力量、财富和期盼。早安！

30、别人再风光，你指望不上，眼前再狼籍，不得不继续。早安！

31、一切假知识比无知更危险。早安！

32、至于未来会怎样，要用力走下去才知道，记住先变成更喜欢的自己，再遇到一个不需要取悦的人，反正路还长，天总会亮。早安！

33、使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙：学会放下，既是原谅别人，也是和自己和解；学会放下，既是承担和接受，也是重新开始，再次起步。

34、日子一天天过，时间一秒秒走，我们，一点点变老。年复一年，为生计努力，日复一日，为生活打拼。在变老的路上，我们增长的是年龄，不变的是心态。在变老的路上，善待自己，忘记所有的烦恼，用乐观的心态面对生活，用宽阔的心胸善待他人，不计较，不抱怨，开心过好每一天。周三早安！

35、世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认清生活的真相后依然热爱生活。新的一周，新的开始！

36、成功4+1的理论：1代表性格，4代表智慧、机遇、勤奋和激情。只要性格好，搭配另外4个里的随便哪个都能成功！早安！

37、每一个今天，都是我们想要的全部世界，别把所有的希望和约定都寄放在明天，过好每一个今天，明天才会更有价值。早安~。早安！

38、有难，才有关；有劫，才有度；有绝境，才见极致；有不平，才见英雄；有离合，才见真情；笑是理想的热情与态度，哭才是觉悟的深思与反抗；庸人自扰烦自己，杞人忧天害自己，拿起放下靠自己，做人做事做自己；凤凰涅盘，浴火重生，方见生命之华彩。

39、一个人，先得受伤还能明了，先得跌倒才开始成长，先得丢失才会有收获。很多时候，就是在跌跌撞撞中，我们才学会了生活。早安！

40、学了那么久的武功，终于盼到了丢人现眼的机会。早安！

41、我们欲望中的东西，我们很快就信以为真。早安！

42、自信旳抬起胸膛，傲然旳抬头视人。早安！

43、做人最大的事情是什么呢？就是要知道怎样爱国。早安！

44、幸福就是良好的健康加上糟糕的记性。早安！

45、在这世间，生我不能掌握，死我也不能掌握，但生与死之间的路，我自己可以选择。早安！

46、简单的喜欢最长远，平凡的陪伴最心安，懂你的人最温暖。早安

47、闲时多读书，博览聚才气；众前慎言行，低调养清气。早安！

48、即使你已有了主见，但如果有十个朋友看法和你相反，那么你也就是很难不动摇。早安！

49、你可以胜利，也可以失败，但你不能屈服。早安！

50、年轻人啊，你以为你忧伤，其实你是没睡爽，你以为你暴躁，其实你是没吃饱，你以为你思念，其实你是太闲。早安！

51、永远不要当着父母的面把语音打开，因为你永远不知道对面那二货有多口无遮拦。早安！

52、你可以拥有美丽的繁华，你也同样可以面对冷漠的荒凉，这是人生的变化。早安！

53、想收获，就得先付出。生活中不要去计较比别人多一点的付出，经过了不断的累积，就会开始慢慢有收获，就像人脉一样，平常懂得不断维系自己人脉的人，等到自己需要帮忙时，就会有不少人愿意主动帮自己。这个世界存在着许多不确定的东西，你付出的努力，并不见得一定有回报，但如果你不付出，就一定什么都没有！想要有收获，就得先付出，早安，亲们！

54、做人，抬头不是骄傲，而是一种永不放弃的勇气，低头不是懦弱，而是为了看清未来的路，人啊，只有自己才是生命中的贵人，你优秀了，你变好了，周围的眼神就都对你柔和了，不是社会太现实，而是你不够好，只有成为最优秀的自己，你才能遇见更好的别人，走得慢不要紧，谦逊一点，踏实一点才登得更高。

55、不要畏惧困苦，它是垫高你的基石；不要躲避忙碌，它能燃烧你的希望；不要拒绝寒冷，它可以积蓄你的能量；不要一味惬意，这往往是挫败的开始；不要眷念诱惑，这常常是堕落的前奏。人生的成长，靠的不是时间，而是勤奋与努力；那些虚度的光阴，熄灭的是梦想之火，拼凑的是支离破碎的命运。早安，共勉！

56、深深懂得，幸福，其实在路上。走一步，有一步的风景；进一步，有一步的欣喜；退一步，有一步的心境。给生命一个微笑的理由。面向太阳，春暖花开！面向大海，汹涌澎湃！

**推荐心态正能量的说说通用六**

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概念。

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。

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，以平常心曲面对种种困难。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。

让阳关照进心灵，会发现生活是如此美好！

**推荐心态正能量的说说通用七**

1、请记住自己梦想，只有不断地追逐自己的梦想，你的人生才会充实有价值，无论最后成功与否。

2、上帝不会给我们太多，不敢挑战的人永远没有成功的机会，所以挑战是成功的前提。

3、劳动是财富之父，节俭是财富之母。

4、理想乃成功之母，奋斗乃成功之父。

5、生活，不是在等暴风雨过去，而是在暴风雨中学会跳舞。

6、想抱抱你，就是那种两只手搂住你的腰，把头埋进你胸口的那种抱抱。

7、弱而愚者，不知谁看得起他、谁看不起他。弱而智者，最在乎谁看得起他，谁看不起他。强而愚者，以为无论是谁，都看得起他。强而智者，看得起他、看不起他，一样，他对别人也没有看得起看不起可言。

8、不怕千万人阻挡，只怕自己投降。

9、家庭是温馨港湾，婚姻是幸福殿堂。

10、五年之后，楚国异主，庄郡王为楚庄王，大赦天下，举国欢庆。可是，他没有封我为王后，我还是一个夫人之位，他知道，他的成功，我付出了很多，不过，这也是我与他的约定。待到功成名就，请赐予我一片净土。早安！

11、机会平等不平均，没有机会不抱怨；有了机会要珍惜，不失机会要准备；不当弱者等机会，要当强者创机会；做得好增加机会，做不好浪费机会；宁可千日无机会，不可一日不寻觅。加油，早安！

12、会紧紧牵住我的手，生怕一松手，我就会消失。会在我伤心的时候把我拥进怀抱，等我哭完跟我说，饿不饿？会在下雨时撑起他那偌大的伞，为我遮风挡雨，却忽视落在他左肩的雨滴。会一眼就看出我的心思……懂得让我微笑的人，虽然我不知道你何时出现，但我会守侯，因为我相信你的存在！加油，早安！

13、在人生中，许多的成败与得失，并不是我们都能预料到的，很多的事情也并不是我们都能够承担得起得，但只要我们努力去做，求得一份付出后的坦然，其实得到的也是一种快乐。假如生活给我们的只是一次又一次的挫折，一次又一次的失败，其实，这也没什么，因为，那只是命运剥夺了我们活得成功的权利，但并没有夺走我们活得快乐与自由的权利。加油，早安！

14、小时候，常常把思念留在梦里；长大后，思念不得不在远方翘首；到老时，把所有的思念都放进回忆。

15、现在拥有的，就是最好的。拥有再多也无法满足，就等于穷人。

16、富有的人若不懂得善用财富，也会被社会人群所遗弃。其孤独与寂寞，恐怕比穷困的人还痛苦！

17、能够赢得别人理解然好，但是，你不可能在所有的时候被所有人的理解。当你试图干些什么自以为有意义的事情的时候，不要指望会有那么多人能理解你，珍惜自己的一切，放手去尝试一下吧！

18、好好去爱，去生活，每天的太阳都是新的，不要辜负了美好的晨光。把所有不快给昨天，把所有努力给今天。人生不能靠心情活着，而要靠心态去生活，我们都不是完美的人，但要接受不完美的自己，学会独立，告别依赖，对软弱的自己说再见，永远不要停止相信自己！踏实一些，你想要的，岁月统统会还给你。

19、奔忙的日子是一种充实，也代表一种收获！每个城市的傍晚，路途中总有一群急赶着归家的人影！而伴随日落而下的夕阳也渐渐归隐，街道渐渐开始安静！每一天每一年亦是如此！

20、不要质疑你的付出，这些都是一种积累，一种沉淀，它们会默默地铺路，只为让你成为更优秀的人。早安

21、自己的人生自己做主，自己的命运自己负责。不要试图去改变别人的命运，因为你不是别人，更不是上帝！你可以帮别人开车，但你不能代替别人走路。每个人的命运，除了上帝，就只有自己能负责。我们所能做的，就是把握好自己那一半命运，然后再去影响他人。

22、只有乐于独处的人，才懂得在静寂中观察分析思考，才能从平凡中看到独特，从麻乱中理出头绪。

23、想要过上理想的轻松人生，也需要很拼命才行。毕竟没有谁的日子是从天上掉下来的，你想要的任何一点美好，都得踮脚去摘。早安，共勉！

24、快乐很简单，就是春天的鲜花，夏天的绿荫，秋天的野果，冬天的漫天飞雪。早安~

25、余生没那么长不用一味的付出，请忠于自己活得像最初的模样。早安！

26、把耐心留住，惊喜会慢慢酝酿出来。早安！

27、每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。在那一段时光，你付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦最后渡过了这段感动自己的日子。

28、等你足够强大，相应的圈子会主动来吸纳你，所以你需要的是自我丰盈与精彩。早安！

29、生中，有太多太多的东西，经不起等待。穷困不能等，因为时间久了，你将习惯于穷困，忘记梦想，庸庸碌碌地过一辈子；梦想不能等，因为努力晚了，心老了就无能为力。

30、现代的青年应该掌握各种新兴事物，早安。送你一份手机祝福，够时尚吧，早安。

31、人生不只是一场简单的经历，更是深刻的阅历；生活不只是一次平淡的走过，更要精彩的活过。

32、俗话说：生命虽然很美丽，但也很脆弱，生老病死又是每一个活在这世上的人必须经历的自然规律。我们不得不面对现实，但是我们也要去懂得怎样去善待生命，去珍惜生命。

33、时光不会被辜负，勿忘初心，从今天起，努力去做一个可爱的人，不羡慕谁，也不埋怨谁，在自己的路上，欣赏自己的风景。

34、坚持不住的时候会跟自己说：\"再坚持一下吧！\"早安！

35、人生这条路，哪有什么捷径可走，唯一的交通工具，就是你自己的一双脚。长年累月的坚持，兢兢业业的汗水，才能带你去所向往的远方。早安！

36、水再浑浊，只要长久沉淀，依然会分外澄澈。人再愚钝，只要足够努力，一样能改写命运。不要愤懑起点太低，那只是我们站立的原点。人生是一场漫长的竞赛，有些人笑在开始，有些人却赢在最后。新的一天，早安！晚安！

37、生活并不总是如人所愿，这个世界上没有那么多刚刚好。努力不一定会有回报，但努力的过程一定会让你成为更好的自己，人生路上每一步都算数，你付出的每一点都有意义。早安！晚安！

38、做心灵的主人，努力把心态调整好，不必要挑剔生活的不如意，得是一种短暂，失是一种境界。早安！

39、假如说没有人陪你自己走一辈子，所以你自己要适应孤独，没有人会帮你自己一辈子，所以你自己要奋斗一生。

40、梦一场，醉一场，醒来之后，一切都如过眼烟云。早安！

41、朋友，凡事顺其自然，遇事处于泰然，得意之时淡然，失意之时坦然，艰辛曲折必然，历尽沧桑！清晨送自己自己一个微笑，开启美好的一天哦！

42、以前挺好的，想得少，睡得早，喜欢笑。也不知怎的就突然活得潦草了。早安！

43、成大事者必须具备坚强的气质，即使面对挫折和困苦，仍然能够坚持自己的目标和信念，依然能够充满信心地为达到既定目标而奋斗不息。早安！

44、多苦少乐是人生的必然，能苦会乐是人生的坦然，化苦为乐是智者的超然。早安！

45、恐惧是因为你不够自信，自信的人不会恐惧。早安！

46、我们其实都没变，只是这个残酷而现实的社会变了。早安！

47、每个人都在为自己的生活努力着，毕竟大家都没有那么闲，未来的路那么长该努力的还得努力。早安！

48、请相信这个世界真的有人在过着你想要的生活，忽晴忽雨的江湖愿你有梦为马，随处可栖。早安！

49、当你醒来，睁开眼，首先看到的是他人，外物，外界，而唯独看不到自己。上天生就我们这个近乎最好的生命体，却是留给我们一个最大的陷阱早安！

50、一路上有你，這輩子，值了。早安！

51、宁可曾经爱过而失败，也不要从来未曾有过一次爱。早安！

52、失败是什么？没有什么，只是更走近成功一步；成功是什。早安！

53、没必要给自己贴上标签，过好每一天，对得起自己一天的起早贪黑，不浪费每一份愉悦的心情，开心时大笑不快时沉默，不必太在意别人的看法如何，你只要不辜负自己。

54、不解释的，才叫从容。不执着的，才叫看破。不完美的，才叫人生。你在，世界就在。早安！

55、你被人谈到的机会越多，你就越希望被人谈到。早安！

56、春韵出自然，麦油醒春早。人勤庄稼旺，粮丰价不高。早安！

57、其实听到别人在背后说你坏话，真的特别不值得生气，因为一般偷偷摸摸讲你坏话的人，都过得没你好，早安！

58、不怕你失败，就怕你从来都没有拼尽全力的活出自己。早安！

59、眼波如水，映出窗外繁星点点。迷离的星光，在淡淡的云烟中隐约闪现。空气中到处弥漫着你的气息。你，是我今生无法忘记的梦，无法诠释的情缘。早安！

60、江南的美就是阴雨绵绵，江南的韵就是斜风细雨。早安！

61、人生是一所学校，再那里，不幸比起幸福来是更好的老师。早安！

62、幸福就是良好的健康加上糟糕的记性。早安！

63、要有山一样脊梁，经得起磨难、受得了打击，只要生命还在，一切还能再来。早安！

64、越是因为新鲜感才想要得到的东西，得到后就厌烦的越快。早安！

65、我们都演绎着自己的悲剧，寻找剧中适合自己的主角，让我把悲剧转换成喜剧。早安！

66、一个人的成熟，大部分时候，就是从学会控制情绪开始的。早安！

67、我终于鼓起勇气不去联系你了而你似乎也终于诚实地不再敷衍了。早安！

68、不到黄河不死心，不见棺材不掉泪，不看到他结婚你都不懂放弃。早安！

69、向前冲的时候，记得偶尔停一下脚步，看看自己有没有丢了比眼下的奔波更重要的东西。早安！

70、真正的自由，一定是从自律中来，只有把握好时间，在规定时间内做好必须做完的事情，你的生活才能真正属于你。

71、很多人对我说要照顾好自己，却很少人对我讲以后我照顾你。早安！

72、未来会怎样要用力走下去才知道记住先变成更喜欢的自己再遇到一个不需要取悦的人反正路还长天总会亮。早安！

73、这杯酒我得敬，敬你漫不经心的走进我的生命，然后不动声色的毁了我的生活，干了这杯酒，我们只字不提爱情。早安！

74、时间只负责向前流动，不负责让我们成长；成长是时间给我们最好的馈赠，但是也要我们双手去接。早安！

75、友谊和花香一样，还是淡一点的比较好，越淡的香气越使人舒服，也越能持久。早安！

76、老鹰不会惧怕蚂蚁，在它眼中蚂蚁只是黑点，蚂蚁也不会惧怕老鹰，因为蚂蚁连成为鹰嘴食物的资格都没有，蚂蚁会飞也会掉，但他们更擅长攀爬，擅长为同伴做基础，不惧牺牲，一个个蚂蚁累积起来，只要数量足够多，那么肯定能堆成一个足以触到天穹的蚂蚁堆。

77、女人做点小事业，并不是要赚多少钱，而是让自己的人生变得独立而精彩。其实当一个人内心强大，修养足够时，赚钱只是顺带的事，成功是优秀的附产物！不断提升自我价值，让自己变得不可代替！

78、学会和自己独处，心灵才能得到净化。独处，也是灵魂生长的必要空间，只有静下心来，才能回归自我。心灵有家，生命才有路。只有学会和自己独处，心灵才会洁净，心智才会成熟，心胸才会宽广。独处，是一种静美，也是一种修炼。能够在独处时安然自得，才会在喧嚣时淡然自若。早安！

79、也许生活并没有童话的美好，但是领悟了就好了，人性的自私并不是你所能改变，学会适应才是王道也。也许生活并不是预料的美好，须知人生并不是一帆风顺，即使是失败，也是笑着面对，一切都会过去。新的一天，早安！

80、一杯水，再烫再难忍也不要轻易放手，因为松手的那一刻，你失去的不只是水，还有那杯子；一段路，再崎岖再难走，也不要轻易放弃，因为放弃的那一刻，你失去的不只是路，还有沿途风景。早安！

81、你我眼前这得之不易的和平生活，是那些身陷疾苦的人心中的天堂，无力的我们如果无法救赎他们脱离，那么至少让我们替他们把日子过得更加美好，早安！

82、一切事无法追求完美，唯有追求尽力而为。这样心无压力，出来的结果反而会更好。早上好！

83、羡慕别人的精彩时：是时候创造你自己精彩的生活了，让别人为自己点赞，然后一直，酷下去。

**推荐心态正能量的说说通用八**

阳光是万物生存之源，阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，有了阳光才有我们这个美丽的世界。阳光给人的感觉是美好的，它代表着健康积极的生活态度，代表着热情向上。做老师如果给你前面加上个“阳光”来修饰，那也是我们每个老师的理想。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。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。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。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!

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’。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，我们完全可以轻松愉快地教好书，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象中听出创造，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。

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。

做阳光心态的幼师培训心得体会2

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”。严于律已、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。

做阳光心态的幼师培训心得体会3

阳光是万物生存之源，阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，有了阳光才有我们这个美丽的世界。阳光给人的感觉是美好的，它代表着健康积极的生活态度，代表着热情向上。做老师如果给你前面加上个“阳光”来修饰，那也是我们每个老师的理想。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。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。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。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!

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’。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，我们完全可以轻松愉快地教好书，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象中听出创造，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。

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。

做阳光心态的幼师培训心得体会4

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;向下比较;砖块理论;谷底原理;创造环境;情感独立;情商树等。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。

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。拥有阳关心态的人，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。

吴教授说如何拥有，并保持阳光心态?知足、感恩、达观。非知足不能常乐，在如今这个物欲横流、工作压力大、生活节奏快的商品社会，熙熙皆为利来，攘攘皆为利往，此山望去彼山高，不能保持一颗平常心、知足心、感恩心就只能在各种欲望面前左右摇摆，心态失衡，在任何一个单位，任何一个岗位，当思来之不易，应怀着感恩的心倍加珍惜，付出必有回报，领导同事不会看不到，退一步讲，通过你的努力至少提升了你个人的能力，这又何尝不是财富?保持阳光心态同样也需要日积月累，控制自己的情绪，假以时日，达观的境界就拥有了。讲座中有一个比喻，个人是一块砖，砖在墙中上挤下压是正常的，换个没压力的位置，那这块砖还有何用?位置不当甚至是垃圾。自思身处的岗位，没有压力的话何必设这个岗位?牢骚、抱怨只会破坏自己的情绪，影响整个团队，甚至就要失去这个岗位了。“天下本无事，庸人自扰之”，做好自己的本职工作，不要杞人忧天，卡耐基说过，“99%的担心是不会发生的”，想想塞翁失马的故事，“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，应该面对的就要勇敢面对，“世事我曾抗争，成败不必在我”，没有常胜将军，失败也是一种财富。

**推荐心态正能量的说说通用九**

有的人中了百万大奖，甘愿将其捐献给福利事业;有的人考试失利，坦然面对现实反省自我;有的人被失败一次次打倒，却毫不退缩，鼓起勇气勇往直前。

是的，生活是多样多彩的，有时会在我们出乎意料的时候突然拜访。然而，生活有时也是充满挑战、残酷的，也许它就在我们毫无防备的一瞬间降临。

可我想说的是：心态决定成败!

海伦从小双目失明并伴随着耳聋，可她却在令旁人无法相信的重压之下，凭借着自己顽强将坚韧的毅力，成为世界上举世闻名的女作家、翻译家。我们都知道，海伦的遭遇的是不幸的，可她却创造了一个伟大的神话。我相信海伦成功的背后所付出的不仅仅是艰辛的努力，应该还有积极向上的心态。

的确，现实生活中也许存在着令我们心情沮丧、失意的挑战。在这时，我们不妨拿自己的现实同海伦比较看看，就会发现这些也不算什么了。

我牢牢的记者海伦这位伟大并创造奇迹的女性。

无论在我的学习或生活中，甚至是在面临沉重的压力、挫折下，她已成为我努力奋斗顽强拼搏的偶像。或许考试的成绩不尽理想，可谁不会经历过这些?或许我不会为这个社会做出什么大贡献，可我每天都在认真的遵纪守法。或许陌生的环境令我无所适从，可这是每个人一生中都会经历的考验。心态真的很重要。当我们用平正的眼光来看待事物，发现事物，对待事物，就会发现很多问题都会迎难而解，我们眼前的路会不断的拓展，加宽。

像那些挫折、困难、它们最怕的是我们坚定的态度。缺点并不可怕，只要我们用欣赏、发展的态度去看待，渐渐地，就会发现它正逐步成为我们的优点、我们的长处。就好比一个平称上的左右两边的砝码，左边是现在的生活，右边是我们的心态，想要使天平的左右两边平衡，就得不断地向右边加平正的心态，不断的改变自我。

噢，突然想起了一首歌：“每一次都在徘徊孤单中坚强，每一次就算很受伤也不闪泪光……”是啊，用平正的心态去发现世界。因为，心态决定一切!

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！