# 2024年满满的正能量读后感(精选16篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2025-01-12

*读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。满满的正能量读后感篇一今年暑假，...*

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。读后感对于我们来说是非常有帮助的，那么我们该如何写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**满满的正能量读后感篇一**

今年暑假，我读完了《做传递正能量的教师》这本书，并结合自身教学实践进行了认真反思，感触颇深。

这本书中，我最欣赏的篇章是：《为人师表是永远的正能量》，《做个能力高超的教师》，《放下师道尊严的架子》，《激发学生自身的正能量》。下面，我将从三个方面阐述我的心得体会。

所谓“学高为师，身正为范”，作为一名合格的人民教师，应时时事事做好学生的行为榜样。对于学生的行为习惯、纪律以及人生观、价值观的培养，如果只是单纯讲大道理，提要求，学生都懂，那么“喊破嗓子，不如做出样子”。比如：教师要求学生认真书写，那么他的板书也应字迹工整，美观大方；让学生注意教室内外卫生，那么老师只需一个小动作“弯腰捡起字纸扔进垃圾桶”，就会使学生看在眼里，并主动捡起身边垃圾。再比如，做班主任时，要求学生早进班，不迟到，我就将自己的表调快5分钟，不论早操早读上课，都提前进班，而且无论刮风下雨。学生们看在眼里记在心里，也大都能早到班了。“桃李不言，下自成蹊”，日久天长，学生们自觉形成了良好的行为习惯。

作为一名教师，应当对生活、工作持有一种积极向上的乐观态度，并用“自信和乐观”去感染你的学生。数学课上，如果学的内容难度较大，综合性强，学完后需要转入下一个问题时，学生会有些疲惫，我就穿插进一个脑筋急转弯，或数学趣事等，让学生再次活跃起来。在考试过程中，当面临考试难题时，我还教给学生们要用“阿q精神胜利法”安慰自己：“这道题我一下子想不出来，估计有好多同学也不会做，但我要沉着冷静，我就能想出来。”有的同学一看到邻座的同学翻卷子了，就觉得别人比他做得快了，就会慌张，我告诉他要这样想：“他写得快，不一定比我认真，他马虎，我细心，我沉住气，我认真审题，我准确率高，争取做一道对一道”。这样逐步增强学生自信心。有自信心了，学生就有了快乐，就会爱上你的课堂。所谓“好学之不如乐学之”。

魏书生老师曾说：“每个学生都是一个广阔的世界”。他们的内心有真善美，有假恶丑，有懒散拖拉，也有勤奋惜时。我们作为老师，要帮助他们发现那些自强自信、热情上进的部分，帮助学生把内心世界治理得更文明。每个学生都是潜在的天才，教师要因材施教，不搞“一刀切”。有的学生活跃调皮，但思考问题脑子灵活，那么应引导他多动脑思考新题，上课发言慢半拍，不抢老师的话；有的学生基础弱，但和同学关系很好，对老师也很有礼貌，应引导他多参与班级管理，并在学习上多向同学、老师求助；有的同学文化课不太好，但音体美方面很活跃，应鼓励他多参与学校班级课外活动，发挥才能。

总之，教育就是唤醒学生的潜能，激发学生的正能量。教师——人类灵魂的工程师，当做好传递正能量的使者。

**满满的正能量读后感篇二**

响应公司号召，利用业余时间将《正能量》一书读完，闲暇之余回味一下读过的内容感触颇深。首先这“正能量”原本是物理学名词，而英国心理学家理查德〃怀斯曼的专着《正能量》将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。当下正能量却是个流行却很现实的词汇，正是我们不只是作为企业员工角色时有着该有的，社会生活也是更加需要的。当下，现下社会为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，都标上“正能量”标志。它已成为一个充满象征意义的符号，不只是一种生活态度，更是一种社会行为。理查德〃怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”、“情绪决定行为”等认知。《正能量》这本书告诉我们每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量，和这样人交往能将正能量传递给你，潜移默化的感染你，改变你的生活态度，处事态度，会让你有着一颗温热的心，更让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。当你陷身困惑、争执或消极情绪之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量，当积极的能量被引爆时，你的人生也将会得到神奇的大转变。阅读《正能量》我有一下几点感悟。

第一点努力进取、乐于奉献，是在日常工作中迸发正能量的利器。

我们从事检修点检工作每天面对的是各种环境下的检修及大量的各种故障现象、原因的分析，奔赴现场、加班熬夜早已成了家常便饭。这样日复一日紧张忙碌的、不辞疲惫、默默无闻地工作。每当自己感到疲劳时，看见有人在认真查看图纸，寻找故障原因；有人在仔细地整理电气线路，颇受感动。他们正在用自己的行动，传递着踏实、勤奋的“正能量”。

第二点豁达善良、公平正义，是人际交往中传递正能量的关键。

和谐的人际关系，能够给我们带来愉悦舒心的工作氛围。古语有云“投之于木桃，报之于琼瑶。”很多时候人与人之间的相互理解、相互包容至关重要。尤其在我们这个30多人的班组集体，大家不计得失、任劳任怨定能形成一个团结协作、工作效率极高的团体。

第三点乐观积极向上。

健康生活，是精神世界释放正能量的源泉，如今社会，种种压力，面对着纷繁错乱的社会生活，有效地释放压力，拥有健康的生活方式，保持乐观的生活态度，成为了大家共同的追求。

正所谓江山如此多娇，生活将更加美好，让正能量在你我之间传递，壮大。

**满满的正能量读后感篇三**

近日在单位阅览室寻找读物，一本《办公室正能量》的书籍让我眼前一亮，在仔细阅读后，我感觉收获良多。作者对于办公室生态环境显然是有着很多现实体会并进行了深入研究的，他列举的很多案例都极具代表性，他提出的很多观点也都能经得起推敲，具有很强的说服力。

办公室是一个综合处理各方面事务的部门。从工作职能上说，办公室要讲究办事效率和质量。而要做到这一点，不仅需要健全的规章制度作为规范和参照，更需要有办公室正能量来激发每个人的潜能，提高团队凝聚力和办事效率。

说起进入青银高速以来的感受，我对这份工作真的是满怀感激之情，还记得当年刚进入收费岗位的时候，我还是个什么都不了解的毛头小子，经验不丰富、能力也不算出众。是组织的信任、单位的培养、领导的关怀、同事的帮助，我也不能有现在的表现。可以说，单位就是我成长的沃土。为此，我对单位始终怀着一份感恩之情，希望以自己的实际行动来为青银高速增光添彩。

能够进入办公室开展工作，这是我职业生涯中的一个新阶段，也是我面临的新挑战。阅读了《办公室正能量》这本书，我对如何开展接下来的工作有了更为明确的目标。首先我会做办公室正能量的传播者、诠释者，我要用实际行动解读办公室感恩意识、忠诚意识、实干精神和团队意识，将办公室正能量以真实可见的方式展示出来，用它感染我们办公室的每个人，秉承管理处提出的“严、细、实、快”的工作作风，实现办公室工作思路、工作方法、工作效率、工作质量的稳步提升。

另外，我想应该从根本上去消除办公室的负能量，就人的普遍情绪而言，总会有一些正能量和负能量。我想，对负能量视而不见是掩耳盗铃的做法，如何正确的去化解和消除负能量才是需要考虑的问题。在以行动传递正能量的同时，我会学习换位思考，从办公室每个人员的角度思考问题，对人们可能存在的负面情绪、负面能量进行评估，并通过谈心、沟通和实实在在的关怀来化解这些负能量。

**满满的正能量读后感篇四**

树立积极的心态，摒弃负面的思想，持之以恒，坚持正向能量，还有什么困难会困扰我们呢？我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《正能量》的初衷，书中的正能量就是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

我比较喜欢心理学，书中讲到的数十个案例和实验，对于我并不陌生，我印象较深的津巴多监狱实验和治疗抑郁症的额叶切除手术，都是从心理学电影中知晓。电影《死亡实验》就是根据津巴多监狱实验为基础改编，这个科学实验，找来二十个普通良民，随机分成两组，八个狱卒十二个囚犯，来模拟一周的监狱生活。

开始时大家嘻嘻哈哈，后来狱卒开始使用权力维持秩序，随后发展到滥用权力、私刑、发泄个人情绪、最后组织实验的几个科学家都被“狱卒”们抓了起来，项目负责人被杀。看完电影后，我感觉浑身冰冷，心里空空的，我开始反思社会角色，大部分狱警一开始，所谋求的也就是一点尊重而已。

我一直认为人性本善，面对实验的结果，我哑口无言，想法被击打得粉碎，人性是发展变化的，剧中“狱警”伯瑞斯原本胆怯、自卑，最后竟然变得十分残忍，这种性格的转变，我个人觉得是自卑，隐藏的“自我”，在获得权力后，疯狂的利用手中权力，欺压他人，借已证实自己的权威，表明自己的成功，或许美国大兵虐囚事件，纳粹军官和日本军人在战场的表现，正如这个实验所揭示是对身份认同和权力的服从。

培养积极情绪，踏上幸福人生……。

**满满的正能量读后感篇五**

《正能量》这本书是理查德·怀斯曼所写的心理学巨作，它告诉我们坚持正能量，人生不畏惧。那么到底什么是正能量呢，科学的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量小于真空的物质为负。而在《正能量》这本书中，作者认为正能量指的是一切予人向上和期望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

本书作者理查德。怀斯曼严谨又趣味十足地阐释了“表现”原理与正能量之间的“亲密”关系，揭示了什么样的行为模式能够影响人的信念、情绪、意志力。它经过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量。

本书在简介中明确提出仅有改变才能提升正能量！要改变自我的生活就要先改变自我的思维方式。例如创造欢乐的情绪你就会感到幸福；像一个百万富翁一样的思考你就会奇迹般的致富。既然如此我们应当怎样改变我们自我呢？本书的第三章中就为我们供给了对抗负面情绪获得心理健康的方法。我们要消除疼痛、愤怒和焦虑，就要表现的坚强和勇敢。

实验证明：表现的强壮有力能帮忙人们赶走不好的情绪，激发体内的正能量，而抬起下巴确实能够让人鼓起勇气。我们要学会释放怒气，表现的简便平静，从而激发出进取正向的能量。因为经过表现的咄咄逼人而降心中的怒气释放是不对的，并且可能会使情景变得更糟。事实上，有一个更加快捷有效的方法能够解决这个问题，那就是表现的彬彬有礼，举止平和。

经过本书的阅读，我明白了如何用行为改变性格，如何变得更加自信。我准备运用正能量打造全新的自我。阅读《正能量》，受益匪浅！

**满满的正能量读后感篇六**

树立进取的心态，摒弃负面的思想，持之以恒，坚持正向能量，还有什么困难会困扰我们呢？我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《正能量》的初衷，书中的正能量就是一切予人向上和期望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

我比较喜欢心理学，书中讲到的数十个案例和实验，对于我并不陌生，我印象较深的津巴多监狱实验和治疗抑郁症的额叶切除手术，都是从心理学电影中知晓。电影《死亡实验》就是根据津巴多监狱实验为基础改编，这个科学实验，找来二十个普通良民，随机分成两组，八个狱卒十二个囚犯，来模拟一周的监狱生活。

开始时大家嘻嘻哈哈，之后狱卒开始使用权力维持秩序，随后发展到滥用权力、私刑、发泄个人情绪、最终组织实验的几个科学家都被“狱卒”们抓了起来，项目负责人被杀。看完电影后，我感觉浑身冰冷，心里空空的，我开始反思社会主角，大部分狱警一开始，所谋求的也就是一点尊重而已。

我一向认为人性本善，应对实验的结果，我哑口无言，想法被击打得粉碎，人性是发展变化的，剧中“狱警”伯瑞斯原本胆怯、自卑，最终竟然变得十分残忍，这种性格的转变，我个人觉得是自卑，隐藏的“自我”，在获得权力后，疯狂的利用手中权力，欺压他人，借已证实自我的权威，证明自我的成功，或许美国大兵虐囚事件，纳粹军官和日本军人在战场的表现，正如这个实验所揭示是对身份认同和权力的服从。

培养进取情绪，踏上幸福人生……

**满满的正能量读后感篇七**

读完《正能量》这本书，我感概良多受益匪浅，一个人生活在这个世界上，应该秉持一种什么态度？保持一种什么信念？带给身边的人一种什么影响？在书中都可以找到答案，这些都让我对生命涵义的理解更上了一层。下面我根据自己的理解并结合我的实际与大家分享我读这本书的读后感想。

什么是正能量？书中指一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。能量有正负，表现出一种情绪不仅仅能影响我们的情绪，更能直接有力地影响我们的身体，催生不同的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪，才能激发出正能量，给予我们希望，成为促使我们不断追求、让生活变得圆满幸福的动力源泉。

改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。《正能量》说道：不仅微笑能使人更快乐，人类行为的方方面面包括走路和说话的方式都能够影响人们的感觉。所以，如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，先得表现得欢乐。《正能量》里有一句：“热爱做正确之事，热爱自己的工作，让奋斗成为一种乐趣，斩平前面的荆棘，幸福之情自会油然而生。”什么是幸福，我觉得做好自己的事情也是一种幸福。自己的事情，当然包括自己的工作，每天把自己的工作做好，有所收获，也是不错的！通过工作，看到了自己存在的价值了，自己工作的意义了，这才是幸福吧！当然，在工作中，我们会面临着许多的不如意，比如自己真的努力了，但却得不到认可，比如，和某某人关系不好，比如，不是故意的犯了错误，比如觉得自己工作很累，压力很大等，但我们要理性的面对一些困难，多给自己一点自信，一点正能量。像书中所说：“做正确之事不仅拘泥于正确做事本身，更是源于一种对正确行为的向往，对诚实取得的成就的热切向往。”因此，正确的去做好自己的工作，始终保持一颗激情的心，和热爱的态度去每天工作。

努力进取、甘于奉献，是工作中激发正能量的法宝。从事税收工作，每天与数字打交道，一个个数据、一张张报表几乎占据了我所有头脑的工作时间，偶尔会有烦躁的情绪，然而，当我停下工作，环顾四周，却发现办公室的同事们都在不辞疲惫、默默无闻地工作。看着眼前的一切，内心也多了几分豁然和坚定。他们正在用自己的行动，向我传递着踏实、勤奋的“正能量”。突然明白，就是这样默默无闻、求实敬业的集体，才能培养出我们勤奋踏实的工作态度，也培养出了我对现在的工作由衷的热爱。

豁达善良、公平正义，是人际交往中传递正能量的关键。和谐的人际关系，能够给我们带来愉悦舒心的工作氛围。很多时候人与人之间的相互理解、相互包容至关重要。保持善良的品性，以豁达的胸怀对待周围的人和事，用理性、公正的标准来判断身边的是与非，是人与人之间互相传递的另一股“正能量”。平凡的岗位，平凡的工作，需要我们坦诚、正直的处事态度和善良博大的胸襟。同胞遭遇灾难，我们捐衣捐物、奉献爱心；同事临患疾病，我们亲切关怀、无私帮助；工作任务分配，大家不计得失、任劳任怨；先进优秀的评优选拔，大家实事求是、公平公正。相信我们从自身做起，长期保持品质优秀、作风正直，定能形成一个团结协作、工作效率极高的团体单位。乐观向上、健康生活，是精神世界释放正能量的源泉。

每个人身上都是带有能量的\'，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量。当我们陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量，当积极的能量被引爆时，我们的人生也将会得到神奇的大转变。唤醒我们体内的“正能量”，努力实践、勇于创新，相信我们每个人激发出的“正能量”都能成为促进我们地税事业的一股力量！

**满满的正能量读后感篇八**

世间万物总是有两面性。长相又美又丑，漂亮又顺眼；事情有好有坏，有好有顺手；能量也有正反两方面，让人觉得压抑，但是正面，让人斗志高昂。

字典里对“能量”的解释是：人的活动能力。看了《正能量》，对能量有了不同的理解。经过心理学实验，亲身经历，在实践中摸索出了‘新’知识。能量不仅为我们提供技能，在我的理解中，能量是一种态度。也许在我们的生活中，各种压力、挫折和羁绊让我们相信生活很艰难。它们会不规律不规律的出现，会让我们疲惫的喘不过气来。现实生活中，人们往往对自己的工作投入百倍的信心，但一直努力的员工却多年没有得到老板的重视；梦想过上好日子的人，总是在生意场上受伤；渴望好工作的人总是在寻找，寻找，不知所措。但是看完这本书，我渐渐明白，要想拥有幸福完美的人生，必须要有——正能量！

变得快乐——积累正能量。

即使没有高人一等的嗓音，也可以尽情歌唱，让自己快乐。即使你没有一支优美的舞蹈，你也可以尽情地跳舞，让自己快乐。即使你没有聪明的头脑，你也可以不断练习，让自己快乐。不要在意别人的眼光，你要过好自己的生活。别人嘲笑你的方式和他们不一样，但你还是可以嘲笑他们。所以，尽情微笑吧。骄傲的抬起头，做任何事都带着喜悦，唱歌，跳舞，说话，学习……做任何你喜欢的事，不要在意最后会不会成功，只要你享受着沿途的美景。

通过对抗负面情绪获得正能量——。

恐惧、焦虑、抑郁。这些负面情绪总是让我们感到压抑。其实没有什么是我们放不下而放不下的，比如被人欺骗报复，被人讽刺怨恨，被人批评不放得下面子。大多数人只关心自己的事情，沉溺于自己带来的不愉快的心境。所以要学会对抗负面情绪。首先，找出存在的问题，列出目标，建立目标行为，然后制定计划。最后，不断的自我训练，一定要获得正能量！其实只要换个心情，世界就完全不一样了。笑笑，真的没什么大不了的。

有意志力——，充满正能量。

看到这样的故事，一位母亲因为儿子当兵时意外受伤，留下了精神疾病后遗症。她不想增加部队负担，坚持带儿子回家。生病的儿子尿床，摔碗，甚至瞎了右眼，但她从不抱怨。“妈妈”是儿子病后说的最清楚的一句话，也是她等了37年的回报。她就是罗，一位85岁的湖北老人，为母爱建造了一座丰碑！这个“妈妈”让她等了37年。这37年的坚持，起起落落，这37年的意志力都是因为意志力饱满。当世界在谈论放弃的时候，温柔的告诉自己：再试一次！最让人疲惫的不是路途的遥远，而是内心的脆弱。最颓废的不是未来的坎坷，而是自信心的丧失。最让人绝望的不是挫折的打击，而是灵魂的死亡。再坚持一会儿，想着你想失去的可能就在路上，在你努力的下一秒。所以要坚持，要有意志力。总会有成功的一天。

改变自己——，用正能量。

有一个感人的真实故事。“腿截肢了，还能跳舞！”这个坚定的声音来自一位24岁的母亲，廖智。2024年5月12日，一场突如其来的地震瞬间夺走了她心爱的女儿和舞动的双腿。她选择了强烈的回应：她用残缺的肢体诠释了力量和美好。她又对大家说：“我希望用我独特的生活去影响更多的人生。我相信这就是上帝让我活着的目的！”虽然她的四肢残缺，但她用她独特的生命向我们展示了一个完美的舞蹈……所以，在面对任何困难的时候，我们都要学会改变自己的态度，改变自己，正确使用正能量。

有时候，有些事情你知道不会改变世界，但你会坚持去做。这种愚蠢叫青春。在年轻的时候，我们应该学会自信和进取。我们需要改变自己的行为，变得善良、自信、勇敢，时刻充满正能量。青春需要大胆，需要不屑一顾。进取的态度是我们前进的动力。所以，让我们振作起来，拥有正能量，拥有那份勇敢的愚蠢。

**满满的正能量读后感篇九**

《正能量》这本书，是学校发给我们的教师节礼物。这是一本世界级的心理励志书，作者理查德·怀斯曼深入浅出地为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教给我们如何排除负面情绪，激发自身的潜能，引爆自身内在的正能量。每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量。当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量，当积极的能量被引爆时，你的人生也将会得到神奇的大转变。

正能量是赋予在人身上的神奇力量，它并不神秘，且可以由自己掌控。使用正能量并获得成功的人不计其数，比如苏格拉底、亚里斯多德，比如比尔.盖茨、巴菲特、乔布斯等等。作为生活在这个世界的凡人，我们在观察这个世界的同时，却常常忘记了自己的能量。其实，我们现在生活的世界，是被正能量支配着。而顺应自然规律，才是最爱惜生命的做法。每一个人都具有能量场，人的一生就是一个耗能过程，如果不人为地加以调控，人的能量场就只会减弱而不会增强。所以，我们要被正能量支配。因为只有这样，才能使自己代表光明与向上和一切美好的力量。你的存在会让人觉得，活着是一件很值得、很舒服、很有意思的事情。

态度乐观、积极、向上的人，充满信心、希望与信念，这样的`人就像是一个正能量磁场，可以补充或改造四周较弱的负能量磁场。就好比是划着的火柴才能点燃蜡烛，同样只有充满正能量的人才会把自己的好情绪传染给别人，激发对方的快乐。每一个生命都有其能量，它是我们身上无形的精神符号，它不需要说话，也不需要特地说明，却掌管着你与人交往的第一扇大门。也就是说，你拥有怎样的能量，就有怎样的命运。当你感觉很好时，你生命磁场的力量会创造出一面盾牌，没有任何负面能量可以穿透。所以，我们要了解自身的能量，并且学会引导这股能量。

诚如《正能量》书中所述：生命中很多时候、很多事情，非不能也，乃不为也。成功的定义不仅仅是财富的多少、名声的大小，还在于心灵的愉悦程度。做自己喜欢或自己擅长的事情时，心灵会非常平和舒畅，因为那是心灵之所系、能量之所在。在这个浮躁的社会，我们必须让自己静下来，以寻求内心的正能量。让我们以这样的心境积极地投身于社区工作，并且将为民服务的平凡事做到细致、精致、极致，在社区工作生命旅途中感受别样的风景和人生！

文档为doc格式。

**满满的正能量读后感篇十**

林正刚老师给我留下最深刻的印象是执着、严谨、对自己要求极高的人，从《创能量》一书中，我最多能看到的是在工作中心态与沟通的重要性，这在林老师提出的企业运营框架中能够很好的体现出来，其实整个框架的构成正是每一个员工个人修身的体现。

当我们面对职场中各式各样的问题和挑战，调整好自我的心态和与时俱进的眼光是非常重要的，在我们制定所谓的“人生规划”的同时，我们是否想过，其实恰恰是这完美的“人生规划”将我们紧紧得束缚了起来，林老师面对提问，说他不迷茫，又没有计划，成功的秘诀是什么？林老师说，其实他没有考虑过成功，只是考虑到自己的追求，他一生追求的，只不过是自己的开心，过得愉快，工作好不好玩，仅此而已。

每当遇到工作岗位的调动，我们就应当开始进行自我心态的调整，认为这全新的岗位就是最理想的岗位，用创业者的心态去做好自己的工作，我们不要用打工者的心态参与工作，因为工作经历永远都是属于我们自己的。林老师说，当我们在一个岗位上待到一定的时间，更好的机会就会出现，所以我们只要做到的就是在目前的工作岗位上尽心做好，做得开心，做得尽兴。

机会总是留给有准备的人，所以我们时刻应该准备着机会的到来，那么我们其实要做的很简单，就是在行动中学习，在工作岗位上学习，最好的学习就是将自己的工作做好，道理都很简单，只要去做。我们要在有限的时间里，将自己的天赋发挥好，千万不要在自己迷茫的时候灰心，享受迷茫，期待清晰，在迷茫与清晰之间不断成长，我们能把握住这样的心态，一定能成为一个成功的人，在自己的岗位上出色、出彩。

不论世界怎么变换，有政策就会有对策，同样的，有指令就会有执行，在这一过程中，难免会有传达或者领会上的失误和出入，在这一个时期，那么我们需要的就是沟通，在任何细小的失误出现之前，我们都能够通过及时的沟通来让我们的整个团队更好的运作，甚至在出现一些工作瑕疵的`时候，我们也可以通过及时的沟通来弥补过失，做到减小整个事件带来的不利影响。

总之我在《创能量》一书中，能够感受到整个企业框架可以分解成最小的单位，就比如是一个分子，能够拆解成许多原子，而每个员工在这个框架里就扮演着组成它的原子，在工作和生活中，用自己的行动去感染团队里的每一个人，让整个企业框架走出自己的风格，积极向上的风格，正是我们现在需要追求的！

**满满的正能量读后感篇十一**

《正能量》是一本非常好的世界级心理励志书。这本书的作者理查德怀斯曼(richardwiseman)的书名是《英国第一位大众心理学传播教授》。他在心理学方面的研究成果在国际上享有盛誉，他的研究已经在英国150多个电视节目中播出。同时，他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等500强企业进行巡回培训和讲座，激励了数百万人走向成功。我们必须继续仔细阅读！

这个月读读过这本书，它真的变得清晰了。在这个世界上，我们每个人都需要正能量，因为正能量可以促进我们的工作，让我们的生活更加丰富多彩。正能量可以过上幸福的生活，但是如何吸收生活的正能量呢？《正能量》用很多实验案例和训练方法来指导我们如何激发和引导自己的正能量，同时消除负面情绪，让自己的内心健康成长。

无论你属于哪个社会阶层，做什么工作，正能量都是你所渴望的。《正能量》这本书不是简单枯燥的讲座，而是具体的.案例和训练方法，很快就会让我们受益。

无论如何，我都想让自己有正能量，坚持生活的每一个细节。也许有一天，我会突然发现，我们不再是那个只是麻木地重复着自己旧有行为模式的人，而是变成了可以掌控我的生活，对周围环境做出反应的人。这样才能支撑起一颗强大的心，影响身边的每一个人，拓宽人生的广度，在有限的人生中享受无限的思念和爱带来的愉悦。

**满满的正能量读后感篇十二**

“宇宙有始末、能量有正负”，读完这本《正能量》，我有许多感受，想写下来与大家分享。

首先，那里讲的正能量，不是传统物理学上的讲的正负能量。而是一种十分神奇的力量，它是一种透过自身行为引发的促使心灵向着完美、期望、向上去奋进的进而引导你改变自身行为去达成完美愿望的神奇能量。这种能量，对每一个向往完美生活的人，都有着致命的吸引力，让我们为此疯狂。正因我们渴望正能量，渴望完美的生活。

其次，改变，心灵上的改变。这本书给我很大的触动是有其原因的，主要是正因讲的一些状况和自己的经历相符，以前的自己，也是感觉自己过的是一种暗无天日的生活，看不到自己的`明天在哪里。

也许是自己运气好，之后发生的一些状况让自己警醒过来，开始反省自己，从而改变自身，告别以前的自己，重新看到了期望。那时，我便感觉到，要想取得成就，就只有改变，不仅仅仅是行为的改变，还有心灵的改变。当然，是要我们朝着完美的方向改变，也就是本书所说的“正”的方向。

本书从真正好处上讲，是属于心理学范畴，透过行为的改变导致心理的改变，进而由心理的改变促使行为进一步的改变，使自己成为一种具有行为向上、心怀完美、待人真诚、富有引力这样一个循环往复行为习惯的人。这就要求我们从此刻开始，从自身做起，改变自己的行为习惯，发奋做一个杰出、自信、用心、完美的人。

再次，要有正能量，就是要我们摒弃负能量，不做环境的破坏者。时时刻刻都要心怀完美，积极向上，要知道你的情绪能影响大家的情绪，进而影响团队的氛围。因此要时刻注意吸收与释放正能量，这样我们的人生也会一步步朝着光明、完美的方向前进。

**满满的正能量读后感篇十三**

《正能量》是理查德·怀斯曼写的一本世界级心理励志书。什么是正能量？在本书中，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。作者通过种种实验和数据向我们阐释了“表现”原理，运用“表现”原理激发出的正能量，可以减轻生活压力，化解不良情绪，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。读了《正能量》，跟着书中的建议做，我慢慢体会到行为表现带来好心情的微妙感觉。随着自身正能量的积累和正能量在身边传递，生活中体验到更多的幸福感。

说到正能量让我想起心理学上的“踢猫效应”，讲的是人与人之间的泄愤连锁反应。故事是这样的：某公司董事长为了重整公司风气，许诺自己将早到晚回。有一次，他看报看得太入迷以至忘了时间，为了不迟到，他在公路上超速驾驶，结果被警察开了罚单，最后还是迟到了。这位老董一大早遇到不顺心的事心里窝火，回到办公室正好碰到销售经理来汇报工作，就对销售经理训斥了一番。销售经理挨训之后，气急败坏地走出老董办公室，将秘书叫到自己的办公室并对他挑剔一番。秘书无缘无故被人挑剔，自然是一肚子气，就故意找前台的茬。前台在公司处于最底层，无处泄愤，回家后就对正在玩耍的儿子骂了一顿。儿子觉得特别委屈，就踢了旁边的猫一脚。负能量就这样一级级传递。现在生活节奏越来越快，大家生活压力都比较大，神经紧绷。稍有不顺的小事都可能压垮最后一根稻草，激发心中的怒火。周围的人也许正处于类似的状态，稍不留意，自己的负能量就会波及身边的人，影响工作和人际关系，还可能带给家人，使他们成为“踢猫效应”链条末端无辜的受害者，甚至激发家庭矛盾。负能量的危害可想而知。

《正能量》一书告诉我们怎样通过简单的行为动作变得快乐，缓解甚至消除负面情绪。“研究表明：与在脑海中想象一些快乐的事情相比，表现得快乐更加快捷、高效”。当你遇到不顺心的事郁闷的时候，不妨试着舒展眉头，嘴角上扬，心情也会微妙地好起来。“请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，快乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做任何你喜欢的事情”。当你表现的快乐的时候，你的正能量就会激发出来，战胜负能量。心情好了，工作更带劲了，对身边的人更友善了，大家合作的更愉快了……好的情境、人和事件进入你的生命，生活越来越圆满！“如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，这样才能有吸引美好事物的能量。”

生活中每个人都像一面镜子，人的情绪就像一束束光，正能量和负能量都能在人群中要么反射要么吸收。人生不如意十有八九，如果我们能练就激发自己正能量的本领，“自找乐子”，当别人的负能量传播过来的时候，我们的正能量战胜它，让负能量止于此，生活就能多一份和美，少一份不快；如果我们能善待他人，多一些理解，少一些计较，多一些信任，少一点猜疑，多一些欢乐，少一些抱怨，时常传播正能量，相信生活会越来越幸福；如果我们能每天表现的快乐，那么我们正在做的事情就可能变成我们喜欢做的事情，工作就多一分激情，人生就多一个精彩！

《正能量》不但告诉我们如何获得正能量，更让我明白一个道理，善待他人就是善待自己，予人正能量，我们的生活会更圆满！

**满满的正能量读后感篇十四**

我读此书，读到了要从现在起改变自己，让自己成为一个快乐的人。

我读此书，读到了作为一名团队成员应该如何传递正能量，让团队因我而更加有活力。

我读此书，读懂了作为一名教师应该如何永葆活力，让学生们跟我一起阳光快乐的成长。

一、改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。

每一个人都追求幸福快乐，甚至有人为了守护自己的快乐和幸福而不惜生命。那么怎样才能做一个幸福快乐而充满激情的人呢？《正能量》说道：不仅微笑能使人更快乐，人类行为的方方面面包括走路和说话的方式都能够影响人们的感觉。所以，如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，先得表现得欢乐。我要改变自己，从今天起我要快乐地与内心交谈，我会告诉自己：

1.今天我感觉特别好，我的学生们都很可爱。

2.我觉得我能成功，我可以给他们很多的帮助。

3.别人对我都很友好，所以我感到高兴。

4.我知道只要专心去做一件事情，就一定能取得成功。

5.我现在很乐观，我觉得自己能和所有人相处愉快。

6.我喜欢我现在的工作、生活状态，我觉得一切还会更美好。……。

二、改变自己，让自己所在的团队拥有“正能量”，更加有活力。

首先，我要做优秀的自己，工作态度积极，工作行为主动。

其次，我要能立足本职，脚踏实地，甘于默默无闻，乐于无私奉献。

再次，我要能服从团队的要求，与其他成员步调协调，荣辱与共。

三、改变自己，让正能量成为我前进的能量之源，帮助我在教书育人的道路上一路风光，让我的学生们在正能量的影响下一生灿烂多彩。

我们都知道：“没有爱就没有教育”。从今天起，我要让学生们感受到更博大的师爱，要把爱阳光播撒在孩子们的心上，让孩子们一路成长阳光，让孩子们的欢笑更加响亮。我要引导孩子们感受生活中一切美好的事物，在孩子们心中播下鉴赏美的愿望，在孩子们的心灵洒下创造美的渴望，让孩子们懂得生活因为有爱而美，美也因为有爱才得以无限的传递，我要让每一个孩子都能享受爱，传递爱。

我们都知道：美的世界需要我们用劳动创造，美的花朵需要我们用汗水浇灌。所以我要教育学生们尊重劳动，参与劳动实践，感受劳动创造的美好。我要让我的学生们知道我们所拥有的一切都是人们的劳动创造，让他们懂得世界也将会因他们的劳动而更加美好。

人们都说：“教师是太阳底下最光辉的职业，是人类灵魂的工程师。”所以我敬爱的教师同志们，让我们一起把正能量装进我们博大的心胸，用正能量燃烧我们工作的激情，在三尺讲台上，用粉笔写下我们灿烂的人生吧；让我们更加的自信、豁达、愉悦、积极的投入到平凡的工作之中，用正能量引领着清澈而单纯的心灵前行，让孩子们的人生也因为正能量的滋养如花一般绚烂。

**满满的正能量读后感篇十五**

《正能量》是一本世界级心理励志书。也是《怪诞心理学》作者理查德・怀斯曼的转型之作。理查德・怀斯曼，拥有“英国大众心理学传播第一教授”的头衔，他的心理学研究成果享誉国际，是英国媒体最常引用的心理学家，他的研究在英国超过150个电视节目上播出。他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等500强外企做巡回培训和演讲，激励过数百万人走向成功。

坚持正向能量，人生无所畏惧！到底什么是正能量？科学的解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。而在此书中，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

书中的数十个案例和步骤，是最理想的实践指南，通过本书，了解你自身的能量，知道你是如何散发并引导这股能量的。当你陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量。当积极的能量被引爆时，你的人生将会得到神奇的大转变！

《正能量》延续了作者一贯的风格，是其和诸多卓越的心理学家共同研究成果的结晶。通过种种实验和数据，理查德・怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知。运用“表现”原理激发出的正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

《正能量》告诉我们：每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量，和这样人交往能将正能量传递给你，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。而人的意念力来自人类自身，来自于人体的能量场，减少不该有的欲望，保持心态的平和，多做善事能增加这一能量场。人的意念越专一，这个能量场就越大。

能量有正负，应用需智慧。葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量。大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。作者以大量生动实例和简单易行的方法，传授给普通人如何积聚起内心正能量的诀窍。你读了此书并认真践行，就能将心理垃圾转化为积极温暖的活力，开启你的正能量神奇之门。当正能量持久稳定地制造并储备起来，有效使用，你就能驱散负能量的黑暗，人生不断走向精彩。

**满满的正能量读后感篇十六**

前言：来东北之前，杨诗云老师执意把这本《遇见心想事成的自己》让我带走品读。她一再对我说，好好调整心态，过了年你就会转运了，一定会遇见心想事成的自己。她对我的关心溢于言表，让我倍感温暖和力量。

我一直以乐观示人，极少在人前落泪。今年因为晋级事宜我曾一度悲伤不已，梦中醒来时常大哭不止，诗云是给我安慰最多的人。她鼓励我说我必定会心想事成，可我却坚定“成事在天，谋事在人”的理念，始终走不出“受害者模式”的怪圈——责怪，抱怨，怨天尤人而又充满无力感。

其实评优就像是一颗豆放在一个大碗里，大家都想得到这个豆，都在为了这个豆而竞争，甚至不惜翻脸。可是，豆只有一个，当我们把所有的精力和目光放在这颗豆上的时候，我们往往忽略了最重要的东西——碗！在挣钱和值钱的选择上，我们会无形中陷入误区，给自己一个陷阱、或者迷宫，在这个圈子里迷失的又何尝只是自己呢？发展自己，让自己变成最有价值的人比追求外在的形式更重要不是吗？我们不仅要让自己有职，更要让自己称职啊！

闭上眼睛，我感受这样一句话：你不可能经由一个没有喜悦的旅程，到达一个喜悦的终点。在过程中保持一颗喜悦的心，无论最后是否达到了目标，至少我们曾经拥有过美丽的、愉悦的过程！拿起笔，我写下我的梦想：我希望20xx年我能成为孩子们心中最优秀的老师，因为我希望享受到和孩子们一起成长的快乐和幸福。

打开窗，阳光射了进来，温暖了整个房间,我已遇见那个心想事成的自己。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找