# 正能量读后感800字

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-05-16

*正能量，这是最近几年来特别火的一个词，似乎人人都在说着，谈着，讨论着。可是，正能量究竟是什么？怎么有效培养并且保持自身的正能量？社会的正能量又应当如何弘扬？这一个个的问题，经常会萦绕我的心头。看到电视新闻上，小品中，人人都在说着正能量时，我...*

正能量，这是最近几年来特别火的一个词，似乎人人都在说着，谈着，讨论着。可是，正能量究竟是什么？怎么有效培养并且保持自身的正能量？社会的正能量又应当如何弘扬？这一个个的问题，经常会萦绕我的心头。看到电视新闻上，小品中，人人都在说着正能量时，我会忍不住划一个问号“什么样的能量才可以称之为正能量？”

手中拿到这本《正能量》时，我觉得自己的疑问一定可以一一获得解答了。细细品读之后，却意外地发现书中的许多观点、理念可谓是完全地颠覆了自己原本的观念，令我本人受到很大的冲击力，下面就要一一说明。

常识告诉我们，行为和情绪的因果关系是这样的：因为感到幸福，所以我们微笑；因为感受到了害怕，所以我们选择逃离。而《正能量》的作者理查德·怀斯曼却给出了令人意想不到答案：因为我们面带微笑，所以令我们感受到了幸福；因为我们本能地逃离，所以我们体会到了害怕。

看到了这里，说句心里话，我是很不赞成这一观点的，听来简直是无稽之谈啊。可是一个个实验，一个个受访者的实验体会，处处都在劝说我不得不接受这个听上去很天方夜谭的观点。

随着阅读地深入，我渐渐体会到了内心当中慢慢升腾起一股正能量的感觉，令我越来越热血沸腾。理查德告诉我，快乐是可以被创造的。大踏步走的人与拖着步子走的人相比起来，明显感到更快乐。身体上小小的改变，就能让身体充满正向的能量。他还告诉了我，人们不用听笑话，只是哈哈大笑也能够达到同样的效果。一开始大家可能对这个方法深表怀疑，但当他们不讲笑话进行尝试时，他们中的很多人意外地发现自己感到很高兴。这个发现真的太棒了。每当我自己被各种各样的负面情绪包围时，如果我任由自己沉迷其中而不自拔的话，我的情绪一定会越来越糟，甚至会波及我亲爱的家长和朋友。而当我刻意地令自己改变，试着去微笑，去哈哈大笑，那么，我就能为自己积攒出越来越多的正能量，令自己真正地快乐起来，内心也会变得越来越强大。这个时候的我，才会有足够地爱去面对我自己和所有我爱的人。

“正如微笑能让你感到快乐，表现得像发生了什么开心事一样，也能让你得到与真心大笑同样的效果。所以，请笑起来吧，像不曾受过伤一样，只要嘴角轻轻上扬，体内瞬间就会充满正能量。”

再来说说我们的学生吧。他们正处于两性感情萌动的青春期，男生女生之间必然会产生一些相互吸引的作用力。最初的时候，家长和老师一旦发现了他们之间的那簇小小火苗，会一定会如临大敌，如同对待洪水猛兽一般地动用所有的力量和手段去扑灭那小小的火苗。可是结果呢？结果是很不令人满意的。有相当一部分学生，正是由于他们的逆反心理驱使他们真正地开始了所谓的恋爱，只是为了反抗向他们说不的老师和家长。这种情况绝不是我们这些师长所希望看到的。所以，渐渐地，一些明智的老师或家长采取了比较明智的做法：对待这些青春萌动的孩子们，尽量地淡化处理或者冷处理他们相互之间的这种小吸引力，争取让这份情感变得越来越淡而不是越烧越旺。当然，这确实是一种合理的处理方式，却不一定适用于所有的老师和家长。所以，很多的师长们都处于一直纠结的忐忑不安的状态，时刻不敢有所松懈。现在，有了理查德的《正能量》理论，我们的很多疑惑和不安都有了明确、合理的解释和解决方案，真是令人感到振奋和安慰啊！他告诉了我们：当人们无法去做自己想做的事情时，会变得沮丧、生气。当人们恰巧身陷爱河，就会把沮丧的心理信号错误地理解为爱情的证据。因此，他们越是被拒绝，就越是依恋那些得不到的恋人，激发出相互吸引的正能量。瞧瞧，我们这些长辈们的反对，居然活生生地成了孩子们彼此增强吸引力的强力催化剂了！这样一来，就完全可以解释了爱情的许多奇怪的方面：为何拒绝会引发人更强烈的情感，为何试图拆散一对情侣反而会加深他们的感情，为何人们很难离开那些明明对自己非常不好的伴侣。

现在的我，已经慢慢地体验到了自己的正确行动能够积极影响自己的情绪，为自己积攒正能量的感觉了。以前的我，可能会长时间的沉浸在一段负面情绪中无法自拔，而且自认为很有道理，从自己的内心深处就拒绝改变，拒绝走出心中的阴霾。读了《正能量》，它一点一点地引导着我，认识自己的内心，认识自己的意志和行为对自己的情绪具有多么巨大的作用。由此，我也在慢慢地学会了与同事，与家长，与亲密爱人的和睦相处，生活在一天一天地美好起来。这真是一本值得所有人都一读再读的经典著作，我庆幸自己阅读了它并收获匪浅。

快乐是一天，不快乐也是一天，我们为什么不天天快乐呢？

福兮祸之所倚，祸兮福之所藏。任何事都是辩证统一，福祸相依的。对待任何事都应泰然处之，以一颗平常心面对。

（一）通过改变行为，使自己变得自信.

许多惨遭不幸的人在事后经常会自尊心受挫，甚至会责怪自己;偶然遭遇暴力袭击的受害者经常会觉得是他们自己招来了别人的袭击；身患绝症的病人往往认为是他们之前做了什么错事招致这样的命运。正如表现原理所示，他们的自我认同感受到了之前遭遇不幸的直接影响。

不幸的行为打击了他们的自信心。反之，正面的、积极的行为将会增强我们的自信心。

（二）通过改变行为，跳出传统思维。

人们在生活中面对的很多难题可以归因于他们非常不灵活、不懂变通，被某些习惯束缚了手脚。超重者养成了吃得多、锻炼少的习惯；吸烟者习惯性 地掏口袋点烟。坏的习惯，阻挡了生活原本为你准备的一切正向美好的事物。

改变一些坏的、不合时宜的习惯，通过一些行为的不断强化，重新养成一些新的习惯，打破传统，开创属于自己的新世界。

（三）通过改变行为，影响我们的情绪。

如果你想记住生命中那些最美好的时光，坐直了，微笑起来，让你的大脑充分回忆那些好日子吧，这样你所发出的感觉和能量，才会是正面的。

让我们经常面带笑容吧，让我们一起唱歌、跳舞吧，让我们去登山、郊游，让我们尽情的释放自己，做自己喜欢做的事情。让这些美好的行为影响和熏陶我们美好的心情，使我们拥有美好的情绪。

（四）通过改变行为，打造优秀团队

几年前，斯坦福大学的教授让学生们三个人一组聚集起来。他们让其中一些组的学生正常在校园散步；而让另一些组的成员则形成一个小型军队，按照同样的路线齐步行进。一些组听国歌，而另一些组伴着音乐合唱或舞动，然后实验人员让学生们玩棋类游戏，其中他们可以选择是帮助对方还是妨碍对方。那些起步走路以及同声唱歌的人很快就与同组的其他人关系密切起来，因此在游戏中更愿意帮助彼此。

想要让一个团队迅速形成密切的关系，并且怀有同样的使命？就让他们一致行动起来吧。关系密切的人经常行动一致。同样，行动一致也能够帮助人们关系密切起来。

我们学校的集体备课就是很好的一个例子。有效的集体备课能使每个组员都能得到提升，能打造出优秀的团队。

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