

读后感正能量 正能量读后感(优质6篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？以下是小编为大家收集的读后感的范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

读后感正能量篇一

《满满的正能量》是刘祥和编写的，由很多小故事组成。其中“好画？烂画？”让我深受启发。它描写了一名画家画了一幅自认为完美的画，拿到广场上展览。盖上玻璃，放了一支笔，并说明道：“如果觉得有自己不欣赏的地方，请做上标记。”晚上他把画取回来时，发现玻璃上涂满了不欣赏的记号！

画家觉得难以置信，差点失去了信心。但是第二天，他还是把画放在了广场上，但这次他是让大家把自己欣赏的地方涂上记号。当他取回画时，玻璃上又涂满了赞美的记号，画家恍然大悟。

是同样的画，为何评论如此不同呢？是因为人们的想法截然不同。这幅画有人觉得好，有人觉得不好。总有一些欣赏你，但是总会有人不理解你。你不需要强迫人们做自己不喜欢的事，你也不要被别人的意见左右。意大利的但丁曾说过：

“走自己的路，让别人说去吧。”相信你自己的想法，你就会成功。

迈克尔、戴尔从小就对电脑感兴趣，待他慢慢长大，父母劝他不要再贪玩了，让他认真读书，将来成为一名医生。他很难过，但是戴尔还是按父母的心愿去当了一名医生。

当他顺利的进入德克萨斯州大学时，他依然对学医毫无兴趣，他不顾父母的反对退了学，去了有关电脑的专业，最终他获

得了巨大的成就。

当戴尔在德克萨斯大学上学时，他进退两难，究竟是放弃自己的爱好去行医呢？还是去追逐自己的梦想呢？但是他还是去做了自己喜欢的职业，获得了成就。如果当时戴尔选择去行医，那就不会有现在的戴尔电脑了。有些时候，按照自己的意愿行事，才能让你有前进的动力。

我们要勇于抉择，向自己的梦想靠近，在你迷失了方向的时候，梦想就像一盏灯，指引你找到最真实的自我。

读后感正能量篇二

《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”关联，揭示了什么样的行为模式能够影响人的信念、情绪、意志力。它透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只有改变才能提升正能量！要改变自己的生活就要先改变自己的思维方式。例如创造快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。既然如此我们就应怎样改变我们自己呢？本书的第三章中就为我们带来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，表现的简单平静，从而激发出用心正向的能量。正因透过表现的咄咄逼人而降心中的怒气释放是不对的，并且可能会使状况变得更糟。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。

透过本书的阅读，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己。阅读《正能量》，受益匪浅！

读后感正能量篇三

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……

读后感正能量篇四

不乖这个词语从未在我的字典中出现过。从小到大我都是一个言听计从的乖孩子、乖学生，我害怕违抗意愿会让老师生气，惹爸妈不开心，一路乖过来的我在求学生涯中变成了只会应付考试，没有主见的人。在我的世界里，爸妈说的一定是对的，不可违抗；踏上工作岗位后，领导说的一定是对的，他们布置的任务，只要我努力去做，就能得到他们的赏识。读罢此书，简直觉得自己愚蠢至极！

是的，我认为抄教案是多么浪费时间的一件事，教案内容与我的课堂教学大相径庭，但是我还抄得那么认真仔细，因为我是乖老师。我每天花几乎一两个小时抄教案，但是效果呢？我教学设计能力提高了吗？似乎收效甚微。反思之，太乖！如果简抄之，把更多的时间放在研究教参或是阅读上，对自己的发展是不是更有效果？答案是肯定的。

不乖不是让教师违抗命令，而是有自己的想法和方法。教书育人，如果只会一味搬照教案，参考名师，追求成绩，那不是育人，而是害人。反思自己的课堂，哪次汇报课不是师傅先上一遍我再照搬着上一次，效果是好的，可是自己的想法和设计又体现在哪里？着实要改进！

想到一位不乖的老师：我在逸夫学校的师傅，张老师。在办公室里常常看到这样一幕：别的老师在拼了命地给学生做练

习批练习，而她却悠闲地在桌前看书。她常常和我说：做这么多干嘛，他们做得累，我批得也累！在大家看来，她不随波逐流怪异得很，而她看来一年级的孩子注重的写字和说话，因此她把时间都放在中午在班级给孩子过关和练字上了。他们班的学生很棒，课堂上能说会道，字也非常漂亮。师傅常笑着和我说：我很懒的，我喜欢轻松。现在我才明白，她的偷懒是一种方法，她很有自己的一套教学手段，再偷懒也不怕。想到自己，一年来兢兢业业，期末卷子给学生做了一堆又一堆，成绩依旧不理想，确实是没有方法又盲从导致的结果。

读万卷书，行万里路。宁可做一根有思想的芦苇，不要做一个随波逐流的乖老师。谨记！

读后感正能量篇五

《正能量》这本书真的是让每个读他的人都觉得很有激情。书中说的没错，至于当你热爱你的工作，热爱你的生活，你才有可能活的有激情，活得开心，过得幸福。

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！当然像《正能量》中所说：“若你只是机械式的往正确的方向前进，那你只是一台机器，一台没有了心智和兴趣的机器，难以完成精确的工作！”这就告诉我们，我们要工作，也不要日复一日，年复一年的，像机器一样，不思考的去做，这样你不会有什么乐趣所在的。

我们对待自己的工作，就要发自内心的去热爱它，带着一份热爱之情认真的去做每一件事情，合理的规划每一天地工作。不管什么职业，都是如此。教师更是！我们作为一名老师，面对的是活生生的孩子，他们有自己的思想，自己的做法，不是我们强制改变的，也不是随我们的想法而发生变化的，因此，我们要想让自己的工作做的更好，就要多一些心思，多

一些热爱，多一些反思，多一些激情。不能每天真的和机器一样，虽不做同样的事情，但做的时候，不思考，不反思，单调而乏味，想想，你会有多么大的收获呢？你在工作上又有多么大的幸福感呢？当然，我说的幸福感，并不是你工作的认真，表现好，提拔你了，你升职了，所以你幸福了。幸福，应该是，你通过工作，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。”

读后感正能量篇六

今天，我看了不久前买的一本《团队正能量》，这本《团队正能量》让我看了后有很多感想。

《团队正能量》中有个专业名词印象比较深刻的：微观管理。之前理解，只有专业技术、专业知识最好的人，才是团队负责人的不二人选，学习了微观管理的定义及案例，明白还不是这么一回事，并不一定专业技术最强的人是最适合的团队领头人，团队领头人是要会分工、讲沟通、善激励，团队好比复杂的机器，团队成员是各个零部件，而团队领头人就是组装整个机器的工程师，让机器高效运转。

在国外，有很多人奉行“极客至老”，即用一生的时间追求技术上的突破，这些人可能无暇去深入研究人际关系，他们可能不适合做团队的领头人，但他们在团队里有着举足轻重的作用，这种现象在国有企业里面也有，类似于工程师、总工程师、专家这样的意味。因此，在打造团队的时候，我们

要重视这些人，特别是待遇方面，应该是多角度全方位考量，而不能仅仅以级别的考虑，因为不是每个人都适合做领导，也不是整个公司都要是领导，否则，会扼杀一部分团队成员的劳动积极性，不利于专业性的提高，有损团队的正能量。

公司的宏伟蓝图，应分解到各个团队具体的目标，各个团队的具体目标应落实到每个成员的职责中，在前行的道路上，团队负责人应能判断形势、了解团队成员的想法、行为和动力，及时的沟通，善于倾听，有效解决分歧，让团队形成统一的目标、共同的价值理念、专业化的问题处理解决能力、营造轻松愉悦和谐的工作氛围，因此，团队负责人更多的是引导作用。

团队成员应保持积极的心态，积极使人进步，消极使人落后，时间很容易流失，与其消极的度过不如积极的迎接；应具有主动的意识，主动是积极的表现，善于总结自己、分析自己，主动接受新技能的培训，树立终身学习的理念；应明确个人的目标，将个人的目标与团队的目标、公司的目标有机统一起来，将个人的事业与公司的事业统一起来；应做有道德的人，秉承先做人、后做事的道德理念，对同事热心、对家人倾心、对社会有爱心，以热情洋溢的姿态迎接每一天。

团队是一个整体，团队的进步需要大家共同奋斗，成就团队，就是成就每个人的梦想。

《团队正能量》是一本充满正能量的书，值得每个人去看一看，对自己好，也对团队好。