

2023年读后感积极向上的感悟(优质5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。优质的心得感悟该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

读后感积极向上的感悟篇一

人们总说：“干什么事情都要乐观，因为一但乐观就会积极向上，只要有这种精神，人就会成功。”而这个故事就证明了这句话。

故事的大意是这样的：一只蜘蛛在屋檐下织了张大网，可不一会儿，天下大雨，网被砸破。蜘蛛连忙把网补好，可由于墙壁潮湿，蜘蛛爬上去，掉下来；爬上去，掉下来……整整爬了一个多小时，蜘蛛始终没有放弃，仍在努力的向上爬着。三个避雨的人看到了这只蜘蛛，每个人心里都有不同的想法。第一个人想：“唉，仔细想想，我的一生不正如这只蜘蛛一样吗？忙忙碌碌，辛辛苦苦，不断摔倒，却一无所获。”于是，他悲伤地离开了，日渐消沉，最终一事无成。第二个人想：“蜘蛛怎么这么笨呢？既然墙壁太滑，它为什么不从干燥的地方绕一下爬上去呢？以后我一定不能像这只蜘蛛一样愚蠢，遇到什么问题，要冷静思考！”第二个人也走了，他从此变得聪明起来，平静的度过了一生。第三个人看到屡败屡战的蜘蛛，心灵为之震动：“这么小的一只蜘蛛却又如此积极的态度和顽强的毅力，如果我也能够像这只蜘蛛这样，屡败屡战，坚持到底，我也会成功啊！”于是，第三个人变得坚强起来。最后，他成就了一番大事业，成了众人们都非常佩服的名人。

悲观是一种毁灭，而乐观是一种拯救。如果消极悲观是瘟疫，那积极乐观就是甘霖。一只小小的蜘蛛，就能让三个人产生了三种不同的想法。第一个人只看到了消极悲观的一面，终究是一事无成；第二个人学会了圆滑处事，平庸的度过了一生；而第

三个人则看到了积极向上的一面,变得坚强起来,成就了一番伟大的事业。

成功的`人和失败的人最大的区别并不是谁比谁聪明一些,而是成功的人,总是能用积极的态度来对待人生,所以总能成功;而失败的人呢,却恰恰正好与成功的人相反。这就是人与人之间的区别。

读后感积极向上的感悟篇二

近段时间,我无意间读了《积极思考的力量》这本书,使我明白了一些看似深奥的道理。起初是书名吸引了我,因为我一直认为:“笨,是没有思考;蠢,是自以为是。”所以,我是怀着急切和疑问的心情读的这本书。作者年轻时曾不停地贬低自己,自认缺乏头脑和能力,可能永远不会有所作为,而这种情节很深的自卑性格贯穿了他的成长过程。直到一位教授真挚诚恳地肯定了他的头脑和内在能力,而由此在脑海中闪现出一个念头:“我再也不必这样活了!”从而便踏上了一条全新的思想之路。通过研读一些阐述人类思想内在动力的著作,他的思想变得越来越积极,从而逐步建立了一套自己的思想的体系来战胜自我,同时也发现周围的人也需要战胜消极的自我来找回真正的自我,于是便形成了这本《积极思考的力量》。通过提出一些技巧并列举实例来说明你无须被什么事情击败,你可以拥有平和的心态,良好的健康,以及涌流不息的能量。从而使人们正面地思想和对生活充满信心。

在阅读的过程中,我边阅读边思考,仔细琢磨书中的教导,其中古代一位大思想家马可·奥勒利乌斯一句至理名言:“人的一生是由其思想来成就的。”我十分认同。正面地去思考你就会调动自己的力量,使正面的结果得以产生。正面的思想会在你周围营造一种有利于产生正面结果的氛围。而与此相反,消极的思想则会在你周围营造一种适合于产生负面结果的氛围。要改变你的情形首先你得转变思想。不要

一味被动地接受不满意的情形，而应该在脑中构想你所希望的情形。书中提到的七条教我们如何将心态从消极的转变积极的，将自己的思维模式从错误的转变为正确的：

1、在接下来的二十四小时里你应当有意的带着充满希望的口吻来谈论每件事情，包括你的工作、你的健康、你的未来。要特意地用乐观的口吻来谈论所有事情。这做起来会有难度，因为你或许已经习惯于用悲观的语气说话。你一定要改掉这个不良习惯，即使这需要意志力。

2、你用充满希望的口吻说了二十四小时之后，在这样坚持做一周然后你可以现实一两天。这时你会发现你一周前所指的现实其实就是悲观，而你现在所指的现实就是完全不同的东西了。这是形成积极正面观点的开始。当许多人说他们是现实的时候，他们迷惑了自己，其实他们只是消极而已。

3、你必须像填饱自己的肚子一样那样来填充你的大脑。要使你的大脑健康你就必须用健康的、富有营养的思想来填充它。所以从今天开始，将你的大脑从消极的思维转变为积极的思考。从《圣经·新约》的开篇开始把所有有关信心的句子都划线。

4、然后你应当把所有划线的段落的背下来。一天背一段，直到你能把所有的段落都背出为止。这会花费很多时间，但是记住：你当时成为一个消极思考者所花掉的时间可比这个要多得多。要去除你的消极的思维模式是需要努力和时间的。

5、把你的朋友列出来，看看谁是最积极正面的人，然后就有意的多和他交往。不要抛弃你的那些思维消极的朋友，但是有一段时间你要和那些思维积极的朋友多接近一点，直到你已经吸收了他们的思想精髓；然后你就可以回到你那些思维消极的朋友中去，用你刚掌握的思维模式去影响他们，而不是被他们的悲观主义给影响了。

6、你应当避免争论，但是只要有人流露出了消极的态度，你就要用积极乐观的观点去给予回应。

7、你要多多祷告，并且在假定上帝正在赐予你神奇而又伟大的东西之下，让你的祷告充满感恩；因为如果你认为他是在这么做，他就真的会这么做的。

读完《积极思考的力量》这本书，我的思想为之一振，无论教学中还是教育孩子中，我想我们都可以运用书中很多内容调整和改变自身的处境，对其实行控制而不是继续被它所左右。从而化消极为积极，摒弃自卑，充满自信，积极快乐的生活下去。

读后感积极向上的感悟篇三

《积极情绪的力量》书中阐述情绪化是指由于受某件事或人的影响，随着自己的喜怒哀乐来做事。主要表现在易激动、易被激怒，做事不想后果，也就是一种很冲动的情绪，冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。

文中说：感情用事的人往往对人处事情绪化，言行笼罩强烈的感情色彩，不根据事理、不考虑实际可能，有的人对人持有偏见，缺少实事求是的诚意，一遇抵触便走极端，或硬拼蛮干。易于冲动，凭感情用事的人在性格上往往偏于情绪型。情绪型的人举止受情绪左右，情绪不稳，易冲动，在情绪冲动的一刹那，理智引退，意志失控，凭感情用事，造成友谊的裂痕，交往的中断或财务的损伤，事后冷静下来也感到不值得。但又怕丢面子，不肯收回成命，经常处于内心矛盾冲突的痛苦之中。

情绪化的人一般商业智商值不高，在商场上易掉入对手的陷阱。导致一败涂地，在决策事时不够理性，易失去很多良好的机会。

以上解释“情绪化”的概念和危害，让我明白一个人如果总是情绪化地处理一切事务，那么往往会给自己带来不良的后果，所以防止情绪化很重要，尤其是作为教师如果处理班级事务，面对学生总是情绪化，学生会受到更大的伤害。教师在学生面前具有权威性，大多数学生都是听从于老师的教导。出于对老师的服从，面对老师情绪化的言行可能只会逆来顺受，唯命是从，心灵深受伤害。

另外教师情绪化语言对学生性格的形成也会产生极大的影响。初中学生在生理和心理上都处于极不稳定的阶段，性格处在形成中，可塑性强，如果老师总是用情绪化的言语面对学生，学生很容易从老师的言行举止中受到熏化，从而模仿老师的形神，也易行成处理事务情绪化的不良性格。

教师情绪化语言影响学生思维意识的发展，教师情绪化语言总是带有伤害性、攻击性。教师在班内动辄就怨天尤人，恶语相加，长期以来学生会从老师的思维中形成这种思维意识，遇到生活中的困难，也会潜意识地用情绪化的方式来处理，给学生带来终生的伤害。比如，课堂上，学生回答问题出现错误，这时老师以情绪化的语言对他（她）说：“这样简单的题，你都不会，我讲课的时候，你干什么去了，你真弱智。我从来没教过你这样的笨学生！”今后学生怎么还敢回答问题，如果学生经常面对这样的语言，可能由于害怕出错而不敢做其它事情，长期这样下去就约束了学生的行为发展，形成一种唯唯诺诺、胆小怕事的性格，这就会给学生带来终身的影响。

我觉得教师处理学生“问题”的情绪化，一方面表明了教师对教育学生缺乏应有的责任心，由于纯粹凭自己喜好和厌恶的性情与感受去对待学生，往往造成教育的盲目性和随意性。另一方面也显示了教师个性心理的不成熟与不稳定，在某种程度上还可能是教师自身压抑、焦虑、苦闷的反应。这些反应既来源于“问题生”制造的“问题”，或者是来源于教师对待他们的上述不正确方式的本身，而这两者又可能“相辅

相成”，久而久之就会形成恶性循环，教师越处理不好学生“问题”，学生“问题”就越大，教师就更加情绪化。情绪化的教师很容易“制造”出情绪化的学生。中学阶段是学生的人生十字路口，向左走还是向右走，得体的教育方式是非常重要的。在幼稚与成熟的交界点，有无畏的任性，也有强烈的自尊，很多中学教师因为忽略了理解和关爱，而败在了这群孩子的手里。血气方刚、厌世妒俗的情绪用在教育孩子的课堂上，是有损老师尊严的。老师与学生乃至学生家长之间的肢体冲突，每年都在各所中学时有发生。

回头看看自己，年轻时也曾有过情绪化的时候，也打过学生，撕过学生的作业、小说。只不过教书时间长了，一切都淡然了，学生的调皮与无知也难对我造成多大的情绪波动，不过影响总是有的。有时候准备好好的一节课，进教室后由于学生的某些不和谐的因素会上的很糟，或者在课堂上应有的灵感不能产生，收不到该收到的教学效果，这也应该属于情绪化的范畴。真正的老师应该和演员一样，演员演戏，必须全身心的投入角色，生活中不管发生了什么事，走上舞台他就是剧中的角色，该哭就哭，该笑就笑，这样才称的上是一个好演员。老师进入课堂，就应该全身心投入教学，排除一切干扰，一心只在课堂，这样才能收到最好的效果。

教师也是普普通通的人，也有喜怒哀乐。但我们要学会控制自己的情绪，做情绪的主人，让情绪为我所用，而不是让它成为我们工作、学习和生活的阻碍。所以教师的情绪化言行要不得。

读后感积极向上的感悟篇四

不知道为什么，看到这本书的第一眼，就被封面上的一行小字吸引到了，突然就有一种被鼓励的感觉。“世界上最重要的事情就是信念，信念使你无往不胜。我很欣赏勒尔顿，他的书中有一种自信，大气和从容，让人不自觉的就跟随他的思维，被他的思想感染。

作者鼓励人们敢于争取，但是，在争取之前，你必须要考虑，这个东西你真的很需要吗？你真的那么想要吗？真的非要不可吗？是出于良好的动机想要拥有它吗？如果你的答案是肯定的，那么你就可以放手去勇敢的争取了。生活中许多丰厚的回报，无论是精神上的还是物质上的，永远都不可能唾手可得，因为人们从没有提出过要求。

在看《积极生活的力量》时，有些东西让我触动，并让我有所收获。与一般励志书不同的是，它并没有将时下对财富和成功的追逐如此赤裸地挂在嘴边，将其当作炫耀的招牌，让你狂热与冲动。也没有宣扬什么要避免失败只能成功之类的不切实际的梦幻思想。作者关注生活本身的逻辑，从生活心理上来考察和指导人的生活方式，并最终让人获得作为人的幸福。他的书让我们轻松的同时也让我们获益匪浅。也就是说，本书真正走进了生活本身，将读者作为一个普通的人来加以关照，然后，再为我们细细地描述那些在日常生活中可能没有察觉到的生活形态和方式，让我们获得作为人的生活最佳模式。这也是我最欣赏这本书的地方。

我们相信自身的力量，做一个积极向上的人。这听起来似乎很简单，但是要真正的坚持下去时很难的。要用积极的思考和行动去支撑自己的生活理念，才可能一直积极向上，开始踏上成功的道路了。但是，当我们任由消极的态度肆意蔓延，或者只是一味被动地接受生活餐桌上滑落的残渣剩饭，我们离失败也就不远了。勒尔顿告诉我们，对自己、朋友和他人的生活稍加研究，你就会清楚地发现，人们的生活态度基本上可以分成积极的或者基本上是消极的两种。积极的态度会促使我们满怀信心地向上、向前看。消极的态度则会让我们提心吊胆地向后、向下看。所以，无论生活给你怎么的不幸和挫折，都要坚持积极向上的心态和生活理念。

做出一个决定可以使很简单的`也可以是很困难的。对于有勇气面对失败并且能够采取行动的人来说，做决定是轻而易举的事情。但是，对于不能直面失败而找诸多借口推脱行动的

人来说，做决定又是很十分不易的。勒尔顿在书中说到，没有什么比积极做出决定并付诸行动更值得我们一试了。一个人生活和事业上是否成功，很大程度上取决于他是否做出了决定并立刻采取了行动，或者他的所谓决定不过是一纸空文。今天，仍有许多人因为不会做决定，而一直被性格中的怯懦任意摆布，也有数不清的人丧失了自控能力，或者处于这种危险的边缘。

面对问题是，我们也应该保持积极的态度。有时，我们必须在积极和消极的态度中做出选择。你可以战斗也可以撤退，你可以去征服也可以投降，你可以积极面对也可以选择逃避。在面对失败和挫折时，我们的态度是起着关键作用的。态度可能是把握自身命运的先机，我们需要充分地理解积极生活的力量和消极生活的危险。保持积极的态度面对问题，会让你更加容易的解决问题。

看完了《积极生活的力量》这本书后，我能够相信自己能够肯定自己了。他让我能积极的面对生活正有许多压力和困难。勒尔顿最苦心经营的仍旧是要读者能够认清和摆脱生活中的消极心理，最终培养健康向上的积极生活的态度。我想，看过这本书的人都会有所改吧！

我相信，这样一本充满鼓励和动力的书是不会被埋没下去的。至少，现在，甚至是以后，我也会在心里记住这本书，记得这本书曾经让我能够很积极的去面对生活。

读后感积极向上的感悟篇五

近段时间，我无意阅读了《积极思考的力量》这本书，使我明白了一些看似深奥的道理。起初是书名吸引了我，因为我一直认为：“笨，是没有思考；蠢，是自以为是。”所以，我是怀着急切和疑问的心情读的这本书。作者年轻时曾不停地贬低自己，自认缺乏头脑和能力，可能永远不会有所作为，而这种情节很深的自卑性格贯穿了他的成长过程。直到一位

教授真挚诚恳地肯定了他的头脑和内在能力，而由此在脑海中闪现出一个念头：“我再也不必这样活了！”从而便踏上了一条全新的思想之路。通过研读一些阐述人类思想内在动力的著作，他的思想变得越来越积极，从而逐步建立了一套自己的思想的体系来战胜自我，同时也发现周围的人也需要战胜消极的自我来找回真正的自我，于是便形成了这本《积极思考的力量》。通过提出一些技巧并列举实例来说明你无须被什么事情击败，你可以拥有平和的心态，良好的健康，以及涌流不息的能量。从而使人们正面地思想和对生活充满信心。

在阅读的过程中，我边阅读边思考，仔细琢磨书中的教导，其中古代一位大思想家马可·奥勒利乌斯一句至理名言：“人的一生是由其思想来成就的。”我十分认同。正面地去思考你就会调动自己的力量，使正面的结果得以产生。正面的思想会在你周围营造一种有利于产生正面结果的氛围。而与此相反，消极的思想则会在你周围营造一种适合于产生负面结果的氛围。要改变你的情形首先你得转变思想。不要一味被动地接受不满意的情形，而应该在脑中构想你所希望的情形。书中提到的七条教我们如何将心态从消极的转变积极的，将自己的思维模式从错误的转变为正确的：

- 1、在接下来的二十四小时里你应当有意的带着充满希望的口吻来谈论每件事情，包括你的工作、你的健康、你的未来。要特意地用乐观的口吻来谈论所有事情。这做起来会有难度，因为你或许已经习惯于用悲观的语气说话。你一定要改掉这个不良习惯，即使这需要意志力。

- 2、你用充满希望的口吻说了二十四小时之后，在这样坚持做一周然后你可以现实一两天。这时你会发现你一周前所指的现实其实就是悲观，而你现在所指的现实就是完全不同的东西了。这是形成积极正面观点的开始。当许多人说他们是现实的时候，他们迷惑了自己，其实他们只是消极而已。

3、你必须像填饱自己的肚子一样那样来填充你的大脑。要使你的大脑健康你就必须用健康的、富有营养的思想来填充它。所以从今天开始，将你的大脑从消极的思维转变为积极的思考。从《圣经·新约》的开篇开始把所有有关信心的句子都划线。

4、然后你应当把所有划线的段落的背下来。一天背一段，直到你能把所有的段落都背出为止。这会花费很多时间，但是记住：你当时成为一个消极思考者所花掉的时间可比这个要多得多。要去除你的消极的思维模式是需要努力和时间的。

5、把你的朋友列出来，看看谁是最积极正面的人，然后就有意的多和他交往。不要抛弃你的那些思维消极的朋友，但是有一段时间你要和那些思维积极的朋友多接近一点，直到你已经吸收了他们的思想精髓；然后你就可以回到你那些思维消极的朋友中去，用你刚掌握的思维模式去影响他们，而不是被他们的悲观主义给影响了。

6、你应当避免争论，但是只要有人流露出了消极的态度，你就要用积极乐观的观点去给予回应。

7、你要多多祷告，并且在假定上帝正在赐予你神奇而又伟大的东西之下，让你的祷告充满感恩；因为如果你认为他是在这么做，他就真的会这么做的。

读完《积极思考的力量》这本书，我的思想为之一振，无论教学中还是教育孩子中，我想我们都可以运用书中很多内容调整和改变自身的处境，对其实行控制而不是继续被它所左右。从而化消极为积极，摒弃自卑，充满自信，积极快乐的生活下去。