

最新读完正能量心得体会 正能量读后感(实用9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

读完正能量心得体会篇一

第一次看到《正能量》这本书是暑假的时候，那天。正巧有点时间，当我走上街发现广州哪怕再晒都依旧多人。市桥算是我最喜欢的地方了。走到一家“新华书店”我停下来，什么也不多想。直往“心理学”的区域奔去。

这谈谈的黄色封面，格外的诱人。尤其是上面精致的三个字，让我无法抵抗。最后，问同学借了这本书。当我看完两本《正能量》后，我发现了很多不为人知的秘密。潜意识的诱导，让我格外的感兴趣。

所谓的正能量，就是人心灵情绪的一种正面能力。大概内容基本上是这样。里面曾教过我，如何去改变自己的情绪。快乐，是可以被制造的。基本上，人在内心对话的时候，多数都是处于消极的，很少会有积极的一面。而我们越是去消极，情绪就越坏。

从而得到负面能力，我们就会因此觉得痛苦。当这种情绪把持不住之后，就成为我们眼眶下的泪水。当我看到这里，我只有一个想法“如何去创造，快乐”很显然作者成功了，我被带入了这本书的世界里。

大步跨走的人，快乐指数要比慢慢行走的人高。微笑的人的快乐指数要比面无表情的等等。所以，当我们压抑的时候。

我们不应该以消极的方式去跟自己对话。尝试走快乐步。所谓的快乐步就是：砰砰跳跳的走路，左一步，右一步。心理学研究，当人在这样行走时。表示她的状态很好。心情很好。

接下来，面带微笑。大声的朗读，积极。快乐的句子。这就是创造快乐的一种表现。除了这种以为还有很多很多的方法。控制自己的潜意识，这是让我目前都很想了解的。

人有意识，跟潜意识，潜意识简单来说就是非意识行为冷读，语言冷读。这些，目前我都在做研究。黄色封面的那本正能量，在情绪超控方面确实很有作用。值得一看。人总会有几个低潮期，其实在生物学上也有提过这点。那么我们就要懂得自己去创造快乐，让自己快乐起来。

读完正能量心得体会篇二

《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！

读完正能量心得体会篇三

书中所说的正能量，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。这的确是我们所需要的一种能量，一种可以让我们更清晰看到的自我能量。

深处读时，我感觉到了作者无处不在的激情，字里行间里都透着作者的自信和亢奋。无疑，这是一本心理学的经典教程，这是一本成功学的又一典范。

阅读此书，读到了要从现在起改变自己，让自己成为一个快乐的人。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。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。

改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。

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受。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：每天给人一个微笑、一个握手、一个拥抱，传递的便是乐观和积极，转发一条温馨、积极向上的微博，也是向朋友传达了正能量的价值，促使社会风气向着积极健康的方向前行。

读完正能量心得体会篇四

坚持正能量，人生不畏惧。如果你有自信，它会在无形之中释放出能量，推动你走向成功。如果你自卑或畏惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体会到成功的快乐而更加自信，失败的人则会因为体会到失败的痛苦而更加自卑。能量有正负，葡萄糖和汽油是能量，炸药和海啸也是能量，但是大脑和心灵则需要源源不断的正能量的滋养，人生才会更加精彩！

不知不觉，步入教师这个岗位已经是第五年了，随着时间的增长，工作环境的改变，压力的增大，刚开始的激情与热情开始慢慢退却，脾气却越来越暴躁，芝麻大点儿的小事都忍不住要发脾气，完全体会不到这份工作的幸福感与价值了，正在这时，看到了校长赠的正能量这本书，幡然醒悟。

在我们日常生活和工作中随时随地地都可以制造正能量，储备正能量，传递正能量。比如，当我们走路时抬头挺胸，步伐有弹性，胳膊前后摆动，我们就会觉得充满自信，我们感到快乐，感到自豪。可见，快乐是可以被创造出来的，身体上小小的变化，就能让全身充满正向的能量，再比如，我们每天课间操跳的兔子舞，激情的音乐，充满活力的节奏，瞬时，我们就会感觉自己充满活力，浑身轻松有力！

在自己制造正能量的同时，我们也要传递正能量，向我们的家人，同事和学生。我们都会模仿身边人的语言动作和表情，

这一过程是在无意识中自发进行的，只需要一眨眼的功夫。当你看到别人微笑时，你的嘴角也会不自觉地上扬，同样，当你看到别人皱着眉头时，你的眉头也会不自觉地紧锁，这一过程使一个人的情绪传递给另一个人，激发相同的能量，并且能够印发内部同理心和凝聚力的产生，作为一名教师，面对着那么多个性差异的个体，我们要改变自己的行为方式，平静地处理每一件事，无论是令人生气或是愤怒，多微笑，向学生传递积极的正能量，这样你就会变得更亲切，更自信，更受欢迎，从而在工作和生活中更得心应手！

总之，这本书使我受益匪浅，它能帮住我及时走出误区，调整到最佳状态，也能使我们更加快乐，使我们变得更加自信，更加的受欢迎！

读完正能量心得体会篇五

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……

读完正能量心得体会篇六

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！

读完正能量心得体会篇七

读完《正能量》这本书，我感慨良多受益匪浅，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受。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！

读完正能量心得体会篇八

读书，是我十分热爱和热衷的一件事。从认字开始，读书一向伴我左右，用起早贪黑、求知若渴来形容一点不为。读书能够领悟人类心灵的广袤与深邃，理解世界的多样与神奇，明了世事的无常与诡异，能够使人的思想从狭隘走向宽广，是塑造自我、完善人格、提升思想和获得智慧的重要途径，也是提高个人本事的一项基本途径。每次读完一本好书，就如饮完一杯甘冽的清茶，那种氤氲的茶香直沁心田。

《正能量》这本书，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我和他人的窗户，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，而仅有健康、进取、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，当进取的能量被引爆时，你的人生也将会得到神奇的大转变。

在那里，我想以粗浅的文字和个人的理解，结合我们的统计工作与大家分享我读这本书的所得所思。

一、努力进取、甘于奉献，是工作中激发正能量的法宝

二、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。坚持善良的品性，以豁达的胸怀对待周围的人和事，用理性、公正的标准来确定身边的是与非，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，造就了我们坦诚、正直的处事态度和善良博大的胸襟。祖国同胞遭遇灾难，我们捐衣捐物、奉献爱心；同事临患疾病，我们亲切关怀、无私帮忙；工作任务分配，大家不计得失、任劳任怨；干部评优选拔，大家实事求是、公平公正。中国有个成语叫“耳濡目染”，长期与这样一群品质优秀、作风正直的人为伴，定能构成一个团结协作、工作效率极高的团体。

三、乐观向上、健康生活，是精神世界释放正能量的源泉

如今社会，压力种种，应对着纷繁错乱的光电声色，有效地释放压力，拥有健康的生活方式，坚持乐观的生活态度，成为了大家共同的追求。我们统计人在工作之余，调节生活，缓解压力，在运动中愉悦身心、化解疲劳、健壮体魄；举办新春晚会，大家集思广益，编排各种类型的精彩文艺节目，

在欢声笑语中交流了感情、凝聚了力量；倡议大家关爱贫困儿童，向贫困山区的孩子捐书捐物，投身公益事业。这些有益身心的活动，强健了我们的体魄，丰富了我们的生活，让我们在欢乐中开展工作，在工作中创造欢乐。

读完正能量心得体会篇九

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。

□