

2023年正能量读书心得体会(模板19篇)

实习心得不仅可以记录自己的学习和成长过程，还可以对实习单位和上级领导进行反馈。以下是小编为大家准备的一些学习心得参考，希望能够给大家提供一些写作的思路和方法。

正能量读书心得体会篇一

第一段：引言（200字）

读书是一种重要的修行方式，其不仅能够帮助我们掌握知识，而且还能够给予我们正能量。在我多年的读书生活中，我深刻体会到读书对人的成长和发展起着重要的作用。通过阅读，我不仅开阔了眼界，增加了见识，更重要的是，从书籍中汲取了许多正能量。正能量是人们积极向上的思想，它能改善人的心态，激励人们积极向上地生活和工作。下面我将从书籍给予我的激励，影响我思想的力量以及改变我的生活态度等方面来谈谈我对读书心得体会正能量的理解。

第二段：书籍给予我的激励（200字）

在读书的过程中，我发现很多书籍会给予我巨大的激励。比如，我曾读过一本关于成功人士励志故事的书，其中讲述了一位成功企业家的奋斗故事。这个故事让我深受鼓舞，懂得了只有坚持不懈、勇往直前的努力，才能够在竞争激烈的社会中脱颖而出。这本书的故事中充满了正能量，不仅教会了我要有远大的目标和坚定的信念，还告诉我在追逐梦想的路上，一定会遇到很多困难和挫折，但只要坚持不懈，就一定能够战胜困难，并实现自己的目标。这种激励正是我在读书过程中所感受到的正能量。

第三段：书籍对思想的影响（200字）

书籍不仅给予我激励，更重要的是对我的思想产生了深远的

影响。通过阅读，我接触到了很多优秀的作品，这些作品中蕴含着作者的深刻思考和独特见解。比如，我曾读过一本关于世界和平的书，其中探讨了不同文化、不同国家之间的和谐与和平相处。这本书让我深思国家间的相互理解与尊重的重要性。它让我明白，和平不仅是两个国家之间的事情，也是每个个体的责任。通过和平与宽容的心态，我们能够创造一个更加和谐的社会。这本书的影响使我对和平有了更深刻的理解，增加了我积极向上的思考和行动。

第四段：书籍改变我的生活态度（200字）

书籍不仅改变了我的思想，还改变了我的生活态度。通过阅读一些名人的传记，我看到了他们成功背后的艰辛和努力，这让我更加珍惜机会和时间。例如，我读过一本关于一位音乐家的传记，他经历了许多困难和挫折，但最终凭借坚持和努力成为了一位享誉世界的音乐家。这本书让我明白，成功背后往往伴随着许多努力和牺牲，只有付出了足够的努力，才能够实现自己的目标。因此，我开始更加积极地投入到学习和工作中，不再怕艰难和困苦，而是勇敢地面对和克服。

第五段：结论（200字）

通过读书，我深刻体会到了书籍给予我的正能量。书籍不仅给予了我激励，还影响了我的思想和改变了我的生活态度。我相信，只要坚持读书，并从书中吸取正能量，我们就能不断地成长和进步。因此，我愿意将读书视为一种积极向上的修行方式，通过不断学习和阅读，追求真理和智慧，不断提升自己，为社会作出更多的积极贡献。在这个信息爆炸的时代，读书成为了我们获得正能量的一种重要途径，我们应该珍惜这个宝贵的机会，让书籍给予我们力量和启迪。

正能量读书心得体会篇二

树立用心的心态，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。

我比较喜爱心理学，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，证明自己的成功，或许美国大兵虐囚事件，纳粹长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。

培养用心情绪，踏上幸福人生……

正能量读书心得体会篇三

在快节奏的现代生活中，很多人感到压力重重，精神疲惫。而读书作为一种常见的休闲活动，却能给人带来正能量。我深有体会，读书不仅仅是获取知识的途径，更是培养积极向

上心态、提升个人修养的重要途径。下面就从自身的经历出发，分享一下读书心得体会正能量的感受。

第二段：心灵的栖息地

在我眼里，书籍好比是心灵的栖息地，它不仅仅是知识的源泉，更是精神的寄托。当我疲惫不堪时，翻开书本，每一行文字都仿佛有神力般注入我的心灵。在这样的环境下，我可以暂时放下生活中的困扰和烦恼，沉浸在书海之中。无论是感受到主人公的勇敢和坚持，还是领悟到作者的智慧和人生态度，都能给我带来积极的正能量，为我提供力量去面对生活中的困难。

第三段：情感的滋养

读书不仅能够带给我知识的丰富和心灵的安宁，更重要的是它给予我情感的滋养。有时候，我在书中遇见了和自己相似的人物，读到他们的故事和内心的挣扎，我能有一种共鸣和安慰。在这种情感交流中，我感受到作者对人性的深刻理解和关爱，让我在困惑和失落中找到答案和希望。这种情感的滋养，让我不断学会如何去关怀他人、去理解他人、去传递正能量。读书让我具备了共情能力，能够更好地与人沟通和理解，为我提供了丰富的感情资源。

第四段：价值观的升华

读书不仅可以滋养情感，更能够塑造我们的价值观。在我们成长的过程中，价值观起着非常重要的作用。而读书正是我们获取和认识各种价值观的重要途径。通过阅读文学作品、历史书籍以及自我成长类的书籍，我学会了正确认识和评价自己，明白了什么是真正重要的东西。读书时，我了解到严守道德底线和正直品质的重要性，知道了永不言退的精神对于成功的重要影响。这些读书的体验渗透到我的生活中，让我对生活有了更深刻的理解，激励我追求高尚的价值观，并

且坚定了我的方向。

第五段：行动的指引

读书不仅仅是一种消遣，更是一种行动的指引。正能量的沉淀在我心中，激励着我去付诸行动。读书让我积极向上，勇于追求梦想。它教会我在困难面前不妥协，敢于创新和承担责任。通过阅读成功人士的经历和智慧，我学会不断前行，追求自我提升。此外，通过阅读社会现象和时事新闻，我逐渐认识到自己在社会中的责任和义务，激励我去关注社会问题，参与公益事业，以行动回馈社会。

结尾段：总结

读书心得体会正能量，对我而言是一种自我修养和提升的过程。通过读书，我的心灵得到了滋养，情感得到了升华，价值观得到了塑造，行动得到了指引。读书让我明白，只有积极向上，才能在人生的道路上走的更远、更广。因此，我将继续保持阅读的习惯，让自己不断学习、不断改变和进步，为自己和社会带来更多的正能量。

正能量读书心得体会篇四

“坚持正能量，人生不畏惧”理查德·怀斯曼的《正能量》指得是一切予以人向上和期望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。生活中其实没多少大风大浪，我常借助一句话劝说别人：所有的烦恼都是自寻烦恼！其实当烦恼出现的时候，也就是负能量吸收的过多了。

这本书用很多心理学的例子来证明和解释了作者的论点：身体行为影响自我情绪。常识告诉我们，很多时候某些事情和想法会让你产生某种情绪，而这种情绪反过来会影响到自我的行为。比如：我们有幸福的感觉，就会微笑；我们感觉害怕，就会逃避。情绪和行为之间是相互影响着的，同时也会

在人与人之间相互传染。

从书中使我明白，生气也会抑制正能量的散发。结合自身的表现，异常是工作中，仍然有很多地方需要改善。比如：在工作中和同事哪怕是意见相左时交流的语气及情绪的控制。

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。因为仅有这样，才能使自我代表着光明与向上的力量。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、进取、向上的人，充满信心、期望与信念，这样的人就像是一个正能量磁场，能够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，同样仅有充满正能量的人才会把自我的好情绪传染给别人，激发起对方的欢乐。

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。做自我喜欢或自我擅长的事情时，心灵会十分平和舒畅，因为那是心灵之所系、能量之所在。在这个浮躁的社会，我们必须让自我静下来，以寻求内心的正能量。让我们以这样的心境进取地投身于日常工作，并且将日常工作做到细致、精致、极致，在工作中去感受别样的风景和人生吧！

我们要学习向日葵的精神，哪里有阳光就朝向哪里！

正能量读书心得体会篇五

读书的过程中，我深深感受到了正能量对人们的影响。在一些优秀的书籍中，作者所传达的正能量触动了我内心深处的柔软，令我重新审视自己和生活，从而拥有积极向上的心态。阅读既是一种知识获取的方式，更是一种修行。通过读书，我发现正能量的力量是无穷的，它能够激发我们的潜能，驱散内心的阴霾，让我们更加自信勇敢地追求自己的梦想和目

标。在阅读中，我懂得了正能量的重要性，并将其融入到自己的生活中。读书心得的体会正能量是我读书的目的之一，下面我将介绍我在读书过程中体验到的正能量及其对我的影响。

首先，读书给了我新的思考角度，让我更加客观地看待问题。在阅读的过程中，我经常遇到一些关于人性、生活哲理、成功原则等智慧的话语和故事。这些书籍通过生动形象的语言展示了美好的人性和理念，引导我们思考困扰着我们的问题。比如在《活着》这本书中，余华通过描述主人公的一生，向读者传达了关于生命的意义和价值的思考。读完之后，我深感生命无论经历过怎样的困苦，都要怀着感恩之心对待，去珍惜每一天。这种思考角度的改变让我更加淡定面对困境，从而提高了解决问题的能力，增加了积极向上的力量。

其次，读书为我打开了一扇窥见他人心灵的窗户。一本好书能够让我们了解不同的文化背景和人生层次，感受到不同人的思想和感情。正能量的书籍常常让我体验到人类的善良、友爱和智慧。在《平凡的世界》这本书中，作者通过刻画小人物的生活，展现了他们身上蕴含的坚韧和乐观。这样的书籍让我明白在生活中，即使身处逆境，也要保持一颗豁达和激情的心，因为人生的道路就是一条充满曲折和坎坷的路，只有坦然面对才能勇往直前，走出自己的一片天地。

第三，读书激发了我内心的力量，让我更加坚持追求梦想。在阅读的过程中，我常常感受到作家们对于梦想的执着追求和挫折后的积极乐观。这些故事给了我鼓舞和动力，让我相信只要用心追求，就一定能够实现自己的目标。在《百年孤独》这本书中，马尔克斯通过描写鲁迅这位伟大作家的经历，向读者展示了他坚守信仰和不屈不挠的精神。读书使我明白人们在追求梦想的过程中，往往需要付出巨大的努力和经历痛苦的挫折，但只要保持信念，就能够战胜一切困难，取得成功。这种对梦想的追求和坚持无论何时都会激励着我，让我展翅高飞，不懈努力。

第四，读书让我领悟到正能量在人际关系中的重要性。一本好书能够启发我们的智慧，使我们更加懂得如何与他人相处，并培养自己的人格修养。在《情人》这本书中，王小波通过描写主人公和爱人之间的感情纠葛，向我们展示了爱情和婚姻中的道德、忍耐和理智。这本书让我明白只有真诚、宽容和包容的心态，才能够维系稳固而美好的人际关系。在与他人相处的过程中，我尽量避免争吵和冲突，更加注重理解和沟通，努力让每个人都感受到我的善意，营造和谐、积极的人际环境。

最后，读书给了我积极心态和乐观态度。只有积极乐观地看待生活，才能够更好地面对各种困难和挑战。读书让我不再抱怨和消沉，而是积极寻求改变和进步。在《活着》这本书中，余华通过主人公的经历，使我深刻地认识到生活中的苦难和不公正。这本书让我明白只有积极向上地面对生活，才能够拥有真正的幸福和快乐。于是，我开始尽力争取自己的美好未来，积极面对一切困境，保持乐观向上的心态，培养自己的勇气和坚韧。

通过读书的过程，我感受到了正能量的巨大力量。正能量的书籍带给我新的思考角度，让我更客观地看待问题；它们也为我打开了了解他人和世界的窗户；同时，读书激发了我追求梦想的勇气和决心，使我更加坚定地奔赴前方；在人际关系中，正能量让我学会了真诚待人，用心沟通；最重要的是，读书让我拥有了积极乐观的心态和乐观的态度，令我对未来充满希望和激情。读书心得体会正能量，不仅仅是一种精神的享受，更是一种积极向上的生活态度。只有通过读书，我们才能够深刻地感受到正能量对我们的影响，从而改变自己的人生轨迹。所以，让我们一起阅读吧，用心去读，感受正能量的力量，让自己的生活更加精彩！

正能量读书心得体会篇六

《正能量》是一本十分不错的世界级心理励志书，本书作者

理查德·怀斯曼拥有“英国群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，他的研究在英国超过150个电视节目上播出。同时，他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等500强企业做巡回培训和演讲，鼓励过数百万人走向成功。必须要仔细认真的’坚持阅读下去！

这个月读了这一本书，真正的豁然开朗，在这个世界上，我们每一个人都需要正能量，正因正能量能促进工作，使我们的人生更加丰富多彩，正能量能幸福生活，但人生的正能量怎样汲取？《正能量》用很多个实验案例和训练方法，来指导我们如何激发并引导自身的正能量，同时消弭负面情绪，让我们的心灵安康成长。不管你属于哪个社会阶层，也不管你从事何种工作，正能量都是你所渴望的。《正能量》这本书不是简单枯燥的说教，而是详细实在的案例和训练方法，让我们很快就能受益。

不管如何，我都想让自己拥有正能量，将每个生活细节坚持下去，说不定哪天就会突然发现，我们不再是那个仅仅麻木重复自己旧行为模式的人，而是变成一个能够控制自己的人生、对身边的环境作出反响的人。以此支撑起一个强大的内心，并影响身边的每一个人，拓宽生命的广度，在有限的人生里，享受无限的思想 and 爱带给自己的愉悦。

正能量读书心得体会篇七

行为能够改变情绪，情绪固化能够培养性格。行为模式能够影响人的信念、情绪、意志力，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。核心思想就是，你想怎样样就表现得怎样样，即“表现原理”。提升正能量，从改变开始，也许改变不必须要充满挑战性，有效的方法是做之前没做过的事情。

情绪和行为之间是互相影响的，正能量和负能量也会互相转换。詹姆斯的实验证明，只要改变自我的面部表情几秒钟，

你就能感受到情绪上的巨大变化，负面能量也随之被驱散。表现出一种情绪，就能影响我们的情绪，并影响我们的身体，催生不一样的能量。大踏步走的人比较欢乐，而拖着脚走路的人容易情绪低落，负能量增多。当人们流畅地运动时，如舞蹈会感到更欢乐，固定的直线运动会感到情绪低落（如富士康的工人），简单易学的舞步，如苏格兰乡村舞和排舞（如团体舞、抓钱舞等），唱歌也使人更加欢乐。体育运动能让人变得欢乐，因为它能帮忙人释放一种能使人感觉良好的激素——内啡肽。

与在脑海中想象一些欢乐的事情相比，表现得欢乐更加快捷、高效。所以，请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，欢乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做任何你喜欢的事情，这样正能量才能被驱动起来将所有好的情景、人和事件带入你的生命中！如果你想要变得欢乐，那就先得感觉完美，这样才能有吸引完美事物的能量。

人们接触的时间越长，越容易发展友谊或感情，地点的选择，也与我们是否能激发爱的正能量息息相关（刺激的地点和事情）。厌倦是婚姻不幸的主要原因，它能影响人们的行为，继而产生源源不断的负能量。坚持感情正能量的秘诀在于：情侣之间应尽量避免受到熟悉事物的诱惑，变化、找乐、刺激。

对抗负面情绪，获得心理健康，生气是在抑制正能量。很多的证据证明，奖励有副作用，抑制了正能量。“主角扮演”蕴涵着巨大的正能量，不要忽略承诺的力量，做出小小的承诺，你就很可能会作出大大的改变；交叉双臂、收紧肌肉或者坐直了，你就能在遇到苦难时更有毅力；表现得不再习惯的俘虏，你就会突然发现戒烟、减肥并不困难。如女生穿套装，能够激发自我的工作状态。坚硬的家具会造就人顽固的性格，孤独会使人感觉更冷。

从改变行为开始，再改变信念（思想）。那些齐步走路以及

同声歌唱的人很快就与同组的其他人关系密切，不一样的环境会激发出不一样的能量。

正能量读书心得体会篇八

曾几何时，“正能量”这个词开始逐渐出现在人们的生活中，新闻传媒、网络资讯、人际交流等社会各个领域都在频繁地使用这个词，但这个词的含义又有多少人能静下心来去仔细地品味呢？在这个速食时代，我想这样的人应该为数不多。英国的世界级心理学大师理查德怀斯曼著有一本书就叫做《正能量》，不清楚是书名成就了这本书，还是这本书掀起了一股“正能量”的热潮，总之“正能量”一词已浸入各行各业。

何为正能量，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。而在这本书中，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。

正能量是人生来就有的神奇力量，它并不神秘，而且可以由自己掌控。简单来说，积极、乐观、豁达、从容、朴素、简单、宽容、善良……这些都是生命的正能量，我们来到人世间，只是去品尝一场场生活的过程，绝对不是去践行埋怨、仇恨、无知、贪恋、傲慢、冷漠等种种人生的负面情绪，这些与正能量相对应的生命的负能量，它们能消耗我们的精力，占据我们的快乐，侵蚀我们的生命。使用正能量并获得成功的人不计其数，比如比尔·盖茨、巴菲特、乔布斯等等。其实，我们现在生活的世界，是被正能量支配着。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，如果不正确地加以调控，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。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的一面盾牌，没有任何负面能量可以穿透。()所以，我们要熟悉自身的正能量，并且学会如何运用这种能量。

每个人都有自己的梦想，但梦想如何成为现实，对每个人来说都是一件相当不易的事。若我们熟悉自身的正能量，并学会如何运用这种能量，那对我们实现人生的梦想将有莫大的帮助。当今，我们所处的时代是一个充满竞争的时代。大家多多少少都曾有过这样的想法：梦想总是很美好，但现实总是很残酷。工作的压力、生活的‘烦恼搞得人心悴，我想每个人都会经历到。面对这些，我们应该如何运用自身的正能量去有效调整自己的状态呢？这就需要我们有信仰、更有坚守。我们讲“君子务本，本立而道生”。按我的理解，所谓的“务本”，就是要立足本职，爱岗敬业，要有坚守。如果你选择了一个行业，却总无法爱上这个行业，即使你硬撑着，你也会活得很累。只有爱自己的职业，才会有力量。只有爱了，所做的一切你才会觉得是应该的，才会在做的过程中获得快乐！

“每一个人都是一个生命，人是银河星云中的一粒微尘，每一粒微尘都有自己的能量，无数的微尘汇集成一片光明。”诗人艾青，曾经这样说过。我们每一个渺小的人，都是宇宙中的微尘。但我们这每一粒微尘，与生俱来都有自身的能量场，只不过强弱不同，内容各异。所以，我们成长的过程就是发现自己能量所在的过程，而成功，就是充分挖掘自身能量的结果。

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。让我们以这样的心境积极地投身于工作中，力争做到细致、精致、极致，成为祖国建设与和谐社会中的一束正能量！

正能量读书心得体会篇九

“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，它是一种通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，辞别以前的自己，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，通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，发奋做一个出色、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，进而影响团队的气氛。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。最后，感恩的心，感谢有你。感谢拥有的这次学习时机，让我们认识到自己的缺点，让我们懂得了只有改变自己，才能改变生活。

正能量读书心得体会篇十

不知道从什么时候开始，“正能量”这一词汇正充斥着我们的生活，已然成为了当今社会的时尚热词，掀起了一股“正能量”的热潮。怀着好奇、激动的情绪，我抓紧时刻在工作之余拜读完这本世界级心理学大师理查德·怀斯曼的著作《正能量》，心中感慨无限，这不愧为就是一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。

书中所说的正能量，就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。透过种种实验和数据，理查德·怀斯曼严谨又趣味十足地向我们阐释了伟大的“表现”原理，运用“表现”原理激发出的正能量，能够使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力，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，更好地去指导我们的工作与生活。

工作中，我们需要正能量来激励自己。地税工作，辛苦就是自然的，但就是我们不得不承认，当我们完成了工作时，内心却就是满足的。有压力时，我们深感身上职责重大，“聚财为国、执法为民”，容不得一丝丝差错。只有加强学习，提升自己的业务素质，才能促使自己不断进步。只有把工作的压力和挫折，激励自己不断进步提高，转换一个角度，凝聚更多的正能量，看到自己一点一滴的进步，激励自己用更昂扬的斗志，更饱满的激情去迎接下一个挑战，不断积聚正能量来激励自己更好地工作。

生活中，我们亦需要正能量。用正能量的感染力向外辐射出用心和乐观的处世态度。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，无论经历怎样坎坷的生活，内心始终持续对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去应对人生。用心、乐观、豁达、善良、宽容、简单。这些都就是生命的正能量。用昂扬用心的姿态迎接初升的太阳，用自己的洒脱和热情影响身边的人和事，用正能量建立良好的人际关联，用自己的正能量塑造一个良好的氛围，从而构成一笔无形的巨大财富。

只有我们每一个人学会坚持正能量、充满正能量，我们的社会才会充满正能量。不管怎样，从这天开始做出一些用心的改变，哪怕从一个小小的微笑开始。也许，你的生活将会更加完美。

正能量读书心得体会篇十一

此刻正能量这个词好像很流行，经常在电视上或者在演讲中听到。我的理解，正能量实际上就是一种心态，一种对人对事对物所坚持的态度。正能量就是很进取、乐观、向上的态度；相反，负能量就是消极、悲观、抱怨、抵触等。我们督察干部，常年出差在外，与家人聚少离多，工作压力大、工作强度大，正能量，确实是我们内心所需要的一种能量，我期待着这样一本书能为我解除内心的困惑，能够增长我的智慧。

就是在这样一份期待中，我开启扉页。作者理查德怀斯曼期望利用表现原理的力量去帮忙人们改变生活甚至改变世界，他延续了一贯的风格，经过描述心理学界很多的实验，用简便幽默的语言，深入浅出地向读者全面介绍威廉詹姆斯革蠢命性理论。所谓詹姆斯革蠢命性理论，即19世纪心理学家威廉詹姆斯提出的表现原理，它颠覆了传统的情绪决定行为的因果关系，倒因为果，认为特定的行为决定了相应的情绪。詹姆斯曾这样通俗的表述他的思想：如果你想拥有一种品质，那就表现得你像是拥有了这个品质一样。人们经过有意识的操纵自我的行为，获得某种进取的正能量的积聚，从而获得

正面的情绪。这样，控制自我的情绪变得如此简单：如果你想变得欢乐，那先微笑吧；如果你想变得自信，那先昂首阔步吧。他还期望着我们读者能抛弃旧的行为习惯，重新开始新的生活。

当我静下心来，往深处读时，我感觉到了作者无处不在的活力，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。作为督察干部，督察事业正处在爬坡跃槛的关键时刻，工作正处在规范创新阶段，干部队伍处于新老交替阶段，超强度的工作运转成为家常便饭，作为一名督察人，作为兵头将尾的干部，如何能让自我欢乐高效的工作。感到要做到以下几点：

一、改变自己，让自我成为欢乐而充满活力的人。每一个人每一天都在工作，不管你情绪高涨好使情绪低落，我们都要应对眼前的一切，那么就让我们充满活力，欢乐的工作。那么怎样才能做一个幸福欢乐而充满活力的人呢《正能量》说道：不仅仅微笑能使人更欢乐，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，如果你想要变得欢乐，那就先得感觉完美，先得表现得欢乐。我要改变自己，从今日起我要欢乐地与内心交谈。

二、改变自己，让自我所在的团体拥有正能量，更加有活力。团体正能量，顾名思义，就是团体成员都能瞄准目标，进取进取，各司其责，通力合作，共创佳绩的能量，是一个团体攻无不克，战无不胜的核心战斗力，是一个团体开拓创新的能量源泉。读完《正能量》，我时常会想在我的这个团体中，我该如何去传递正能量呢首先，我要做优秀的自我，工作态度进取，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，我要能服从团体的要求，与其他成员步调协调，荣辱与共。

《正能量》告诉我，想很多很多，如果去做，用表现这种张力的形式去做，就会让能量变成进取向上，成为正能量。相

反，不去做，一个劲的不用行动而只是用思维在自我的脑海里打转转，就是一种负能量，让这种负能量笼罩，那么一个人就会消沉下去。光会动脑，还是不够的，要在动脑，在理论的指导下，就要进取行动起来，用表现来为自我获取足够的正能量，坚持持续乐观进取向上的态度，不断尝试的态度，立刻行动，为自我争取更多的正能量。在生活 and 工作中，坚持意志力，坚定不移的走下去，做下去，是有着很实际的意义。正确的去做好自我的工作，始终坚持一颗活力的心，和热爱的态度去每一天工作！

正能量读书心得体会篇十二

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，就应秉持一种什么态度？持续一种什么信念？带给身边的人一种什么影响？在书中都能够找到答案，这些都让我对生命涵义明白更上了一层。下方我根据自己的明白并结合我的实际与大家分享我读这本书的读书心得想。

什么是正能量？书中指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。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，催生不一样的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪，才能激发出正能量，给予我们期望，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。因此，如果你想要变得快乐，那就先得感受完美，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，每一天把自己的工作做好，有所收获，也是不错的！透过工作，看到了自己存在的价值了，

自己工作的好处了，这才是幸福吧！当然，在工作中，我们会面临着许多的不如意，比如自己真的发奋了，但却得不到认可，比如，和某某人关联不好，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，但我们要理性的应对一些困难，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，始终持续一颗激情的心，和热爱的态度去每一天工作。

发奋进取、甘于奉献，是工作中激发正能量的法宝。从事税收工作，每一天与数字打交道，一个个数据、一张张报表几乎占据了我所有头脑的工作时刻，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、求实敬业的群众，才能培养出我们勤奋踏实的工作态度，也培养出了我对此刻的工作由衷的热爱。

豁达善良、公平正义，是人际交往中传递正能量的关键。和谐的人际关联，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明白、相互包容至关重要。持续善良的品性，以豁达的胸怀对待周围的人和事，用理性、公正的标准来决定身边的是与非，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，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、无私帮忙；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。坚信我们从自身做起，长期持续品质优秀、作风正直，定能构成一个团结协作、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、用心、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，当用心的能量被引爆时，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”，发奋实践、勇于创新，坚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！

正能量读书心得体会篇十三

第一眼看到这本书时，还没开卷我就已被这书名打动。现在正能量这个词好像很流行，经常在电视上或者在演讲中听到。我的理解，正能量实际上就是一种心态，一种对人对事对物所保持的态度。正能量就是很积极、乐观、向上的态度；相反，负能量就是消极、悲观、抱怨、抵触等。我们督察干部，常年出差在外，与家人聚少离多，工作压力大、工作强度大，正能量，确实是我们内心所需要的一种能量，我期待着这样一本书能为我解除内心的困惑，能够增长我的智慧。

就是在这样一份期待中，我开启扉页。《正能量》这本书是对心理学家威廉詹姆斯提出的行为导致情绪的产生这一理念的详尽解读，作者理查德怀斯曼期望利用表现原理的力量去帮助人们改变生活甚至改变世界，他延续了一贯的风格，通过描述心理学界大量的实验，用轻松幽默的语言，深入浅出地向读者全面介绍威廉詹姆斯革齏命性理论。所谓詹姆斯革齏命性理论，即19世纪心理学家威廉詹姆斯提出的表现原理，它颠覆了传统的情绪决定行为的因果关系，倒因为果，认为特定的行为决定了相应的情绪。詹姆斯曾这样通俗的表述他的思想：如果你想拥有一种品质，那就表现得你像是拥有了这个品质一样。人们通过有意识的操纵自己的行为，获得某种积极的正能量的积聚，从而获得正面的情绪。这样，控制自己的情绪变得如此简单：如果你想变得快乐，那先微笑吧；如果你想变得自信，那先昂首阔步吧。他还期望着我们读者能抛弃旧的行为习惯，重新开始新的生活。

当我静下心来，往深处读时，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。作为督察干部，督察事业正处在爬坡跃槛的关键时刻，工作正处在规范创新阶段，干部队伍处于新老交替阶段，超强度的工作运转成为家常便饭，作为一名督察人，作为兵头将尾的干部，如何能让自己快乐高效的工作。感到要做到以下几点：

一、改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。每一个人每一天都在工作，不管你情绪高涨好使情绪低落，我们都要面对眼前的一切，那么就让我们充满激情，快乐的工作。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。

二、改变自己，让自己所在的集体拥有正能量，更加有活力。集体正能量，顾名思义，就是集体成员都能瞄准目标，积极进取，各司其责，通力合作，共创佳绩的能量，是一个集体攻无不克，战无不胜的核心战斗力，是一个集体开拓创新的能量源泉。读完《正能量》，我时常会想在我的这个集体中，我该如何去传递正能量呢？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，我要能服从集体的要求，与其他成员步调协调，荣辱与共。

《正能量》告诉我，想很多很多，如果去做，用表现这种张力的形式去做，就会让能量变成积极向上，成为正能量。相反，不去做，一个劲的不用行动而只是用思维在自己的脑海里打转转，就是一种负能量，让这种负能量笼罩，那么一个人就会消沉下去。光会动脑，还是不够的，要在动脑，在理论的指导下，就要积极行动起来，用表现来为自己获取足够的正能量，保持持续乐观积极向上的态度，不断尝试的态度，

马上行动，为自己争取更多的正能量。在生活和工作中，保持意志力，坚定不移的走下去，做下去，是有着很实际的意义。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！

正能量读书心得体会篇十四

感谢机关党委、机关团委对年轻人的关心，为我们订阅了《正能量》这样一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。工作之余，怀着激动的心情抓紧拜读完这本世界级心理学大师理查德·怀斯曼的著作，心中感慨无限。

阅读这本书，是从疑惑、好奇和心中无限的期待中开始的，还没开卷，便被书名所打动——《正能量》，到底什么是正能量？怎样获得正能量？又怎么样才能运用正能量打造全新的自己？随着阅读的一点点深入，跟随着作者的文字，内心仿佛也变得越来越光明与积极起来。

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。通过种种实验和数据，理查德·怀斯曼严谨又趣味十足地向我们阐释了伟大的“表现”原理，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，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，更好地去指导我们的工作与生活。

工作中，我们需要正能量来不断激励自己。尽管有时辛苦，有时沮丧，但是我们不得不承认，工作是实现自身价值的一个重要方面。而如何在工作中最大限度发挥自我的正能量，实现自身价值，每个人都有自己的体会。就拿自己来说，在文书的岗位上工作将近一年，感受颇多。文书工作琐碎且繁杂，集政治性、业务性、机要性于一体。虽然这项工作看似不太起眼，却需要时刻绷紧神经，花费大量的精力与时间去完成，不能耽误，更不能有差错。压力当然是有，责任也很

重大。正因如此，就更需要自己抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习业务知识，不断总结工作规律，不断向自己提出更高地要求。只有抱着这样的态度，才能促使自己不断地进步。这中间必定会经历痛苦，如果把工作的压力和挫折，转变成了负能量，经常抱怨，越说心情越差，负面的情绪堆积最终会爆发，耗尽身体的正能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同事和家人，如同病毒传播一样。但要是换个视角，当看到自己的劳动收获成果，看到每一个公文的顺利办结，看到每一个工作任务的圆满完成，看到每一点一滴进步的不易取得，都激励着自己用更昂扬的斗志，更饱满的精神去迎接下一个更大的挑战。我想，这也就是一个不断积聚正能量来激励自己更好工作的过程吧。

生活中，我们亦需要正能量。正能量的感染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生。积极、乐观、豁达、从容、朴素、简单、宽容、善良……这些都是生命的正能量，当你调整心态，用昂扬积极的姿态迎接初升的太阳，拥有正能量的你就是自信、值得信赖的，用自己的洒脱和热情影响身边的人与事，正能量帮你建立了良好的人际关系，你也能用自己的正能量去塑造一个良好的氛围，这是你拥有的无形的巨大财富。

人心中的“能量场”存在着正、负这两种能量，当正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。在工作中，重视用积极的心态调整自己，摒弃负面的思想，远离消极，坚持正向能量，持之以恒，还有什么困难会困扰我们呢？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。我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《正能量》的初衷，只有我们每一个个人学会坚持正能量、充满正能量，我们的社会才会充满正能量，国家才会充满正能量。

点燃正能量，你的改变从现在开始！

正如标题所言，培养积极情绪，踏上幸福人生……

正能量读书心得体会篇十五

《正能量》这本书我刚刚读完，觉得很不错，值得推荐给大家去看。这是一本心理励志类书籍，整本书给我们最直接的冲击和震撼，我觉得很值得一看。

《正能量》经过各种实验和数据，向我们阐释了“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，揭示了什么样的行为模式能够影响人的信念、情绪、意志力，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。运用“表现”原理激发出的正能量，能够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。

追根溯源，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《正能量》一书的作者给出了“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”这种解释。这正是当下人们普遍缺少却进取追求的。

可能有很多人常常这样想：工作和生活的原始动力是什么或者说，让我们生存下去的原始动力是什么对于这个问题，几乎每个人都有自我的答案，并且，每个人的答案也都不尽相同。但有一点，是几乎每个人都认同的：我们都想活得阳光一点朝气一点有力量一点，工作带劲，生活有味，生命所到之处，一片鸟语花香，心底所思之事，也山清水秀般明朗。但有一句俗话说得好：人生不如意事十之！现实生活中，每个人都各有负担，尤其是在社会浮躁的当下，总有一些事情让我们身陷困惑、争执和消极能量之中，并波及身边的每一个

人，也所以降低了生命质量。

其实，不管我们属于哪个社会阶层，从事何种工作，正能量都是我们所渴望的。《正能量》这本书采用了具体实在的案例和训练方法，以便让我们更快受益。在“肌肉的魔术”这一章，让我们以肢体语言来增强自我的意志力，用一种名为“做点不一样的事”的方法来进行一系列练习，比如说，一天不看电视，写一首诗，与一个老朋友取得联系，走不一样的路线去工作，这些看似简单的方法会在改变自我养成良好习惯方面起到意想不到的作用。坚持这些细节，说不定哪天就会发现，我们不再是那个仅仅麻木重复自我旧行为模式的人，而是变成一个能够控制自我的人生、对身边的环境作出反应的人。对我们来说，当我们这样做时，正面的能量、惊奇和喜悦，才会源源不断地回应我们。

一个人的正能量能够让我们变得自信、乐观、向上，一个社会的正能量能够构成免疫气场，让道德坚持健康。一个人能够不伟大，一个社会能够有瑕疵，可是不能够没有正能量。我们需要正能量的鼓舞，为了全社会那份向善的信心和期望，我们每个人或许应当反思——在抱怨之前，先要保证自我进取地传递正能量，用我们的正能量去感染别人，推动社会和谐和提高，那才是我们应当追求的。

我们的生活需要正能量，需要活力，需要干劲。期望《正能量》能够给大家感悟，为大家的学习，工作，生活，增添正能量。

正能量读书心得体会篇十六

行为能够改变情绪，情绪固化能够培养性格。行为模式能够影响人的信念、情绪、意志力，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。核心思想就是，你想怎样样就表现得怎样样，即“表现原理”。提升正能量，从改变开始，也许改变不必须要充满挑

战性，有效的方法是做之前没做过的事情。

情绪和行为之间是互相影响的，正能量和负能量也会互相转换。詹姆斯的实验证明，只要改变自我的面部表情几秒钟，你就能感受到情绪上的巨大变化，负面能量也随之被驱散。表现出一种情绪，就能影响我们的情绪，并影响我们的身体，催生不一样的能量。大踏步走的人比较欢乐，而拖着脚走路的人容易情绪低落，负能量增多。当人们流畅地运动时，如舞蹈会感到更欢乐，固定的直线运动会感到情绪低落(如富士康的工人)，简单易学的舞步，如苏格兰乡村舞和排舞(如团体舞、抓钱舞等)，唱歌也使人更加欢乐。体育运动能让人变得欢乐，因为它能帮忙人释放一种能使人感觉良好的激素——内啡肽。

与在脑海中想象一些欢乐的事情相比，表现得欢乐更加快捷、高效。所以，请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，欢乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做任何你喜欢的事情，这样正能量才能被驱动起来将所有好的情景、人和事件带入你的生命中!如果你想要变得欢乐，那就先得感觉完美，这样才能有吸引完美事物的能量。

人们接触的时间越长，越容易发展友谊或感情，地点的选择，也与我们是能否激发爱的正能量息息相关(刺激的地点和事情)。厌倦是婚姻不幸的主要原因，它能影响人们的行为，继而产生源源不断的负能量。坚持感情正能量的秘诀在于：情侣之间应尽量避免受到熟悉事物的诱惑，变化、找乐、刺激。

对抗负面情绪，获得心理健康，生气是在抑制正能量。很多的证据证明，奖励有副作用，抑制了正能量。“主角扮演”蕴涵着巨大的正能量，不要忽略承诺的力量，做出小小的承诺，你就很可能会作出大大的改变;交叉双臂、收紧肌肉或者坐直了，你就能在遇到苦难时更有毅力;表现得不再习惯的俘虏，你就会突然发现戒烟、减肥并不困难。如女生穿套装，能够激发自我的工作状态。坚硬的家具会造就人顽固的性格，

孤独会使人感觉更冷。

从改变行为开始，再改变信念(思想)。那些齐步走路以及同声歌唱的人很快就与同组的其他人关系密切，不一样的环境会激发出不一样的能量。

正能量读书心得体会篇十七

看本书之前，正能量三个字首先跃入眼帘，到底什么是正能量呢？以往个人的认识：正能量是健康、乐观、积极向上的思想和行为，通过读理查德·怀斯曼正能量一书，对正能量有了更系统认识，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就是正能量。

之前我认为正能量产生效应是先有主观想法再带动行为积极转变，看了书才明白，詹姆斯提出的“表现”原理，它颠覆了传统的“情绪决定行为”的因果关系，认为特定的行为决定了相应的情绪。人们通过有意识的操纵自己的行为，获得某种积极的“正能量”的积聚，从而获得正面的情绪。作者通过各种实验告诉大家具体的行为可能产生的心理能量，如果想要有正能量的心理状态，可以先做出具有正能量行为的举动，这些行为举动都会不自觉让你产生积极、开心、乐观的心理状态。

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。家庭、组织、社会同样需要正能量，否则会变得道德沦丧、混乱不堪。正能量是可以感染和传递的，只有越来越多的人不断激发和积累正能量，才能像催化剂一样使整个社会都变得快乐起来，充满正能量！

用心发现和感受自己就可以找到答案：举个最近例子，也是

刚发生不久，就在上周日下午2点钟，与朋友约好一起外出逛街，刚出院子大门过马路时，不小心被送快递的摩托车碰倒，当时头蒙了一下，感觉不好这下完了，回过神来感觉腿很疼，当听到一句对不起时，气消了一半，但是还是忍不住说了一句，你咋骑的车，见人也不知道刹车，对方急忙扶住我，关心地问哪里不舒服，我们到就近医院看看，先看病。坐着送货摩托车来到医院门口，丢下车，他急忙前去带着我挂号，看他关切着急样子，我心里一暖，今天发生的事情都是大家不愿意看到的，他能主动承担责任，我被感动了，开始关心起他了，让他先去把装满货物车寄存起来，免得再次发生不必要丢失损失。也许就是能为别人多想点，事情处理就会更让人感觉痛苦减少一些，他立马感觉我对他的信任，停好车子，很快回到医院，扶着我看医生，并嘱咐让医生好好看看，需要做什么检查就做。医生诊断需要做磁共振，花费500元，他拿着开好的单子去办理缴费手续，在去做检查时，结果忘拿交款单收据，就在他回去拿单子的时候，我与做磁共振大夫询问情况。大夫说现在做这个检查意义不大，看不出来问题，既然做这个检查意义不大，考虑到他挣钱不容易，也不忍心就这样让他花这么多，在我的意识里做出了决定，不做这个检查了，可以为对方减少费用损失，还是保守治疗吧。我把我的想法告诉他，他很感激，下来找大夫沟通开了一些缓解病痛药物，继续观察病情情况，再做下一步治疗。之后连续几天，他几次打来电话要来看望，都被我谢绝了，我目前病情有所好转，在坚持上班的这几天里，又得到了部门每个同事关心问候及实际行动帮助，很感谢大家，心里暖暖的。

正能量读书心得体会篇十八

徐悲鸿，他是一个热爱祖国的人。我很喜欢他！有一次，他被那个外国学生嘲笑了，说你们中国人就是到天堂去深造也成不了才！所以，他就奋发努力的学画。他的生活很清苦，他只租了一间小阁楼，经常，只用一杯白开水和两片面包来解决一日三餐，为的是省下钱来购买绘画用品，每到节假日，他就到博物管里去临摹，他画呀画呀，一画就是一整天，经过

潜心临摹，他的画技有了很大的提高，他创作的油画在巴黎展出时，轰动了整个画界！那个外国学生看了徐悲鸿的作品，非常惊讶，他找到徐悲鸿说：“我没想到你的画技这么高，看来我犯了一个错误，用中国话来说，那就是‘有眼不识泰山’。”

梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。只要有恒心、肯努力，就没有难得倒的事情！

正能量读书心得体会篇十九

最初阅读这本书，是从疑惑、好奇和心中无限的期待中开始的，还没开卷，便被书名所打动——《正能量》，到底什么是正能量？怎样获得正能量？又怎么样才能运用正能量打造全新的自己？随着阅读的一点点深入，我的内心仿佛也变得越来越光明与积极起来。

书中所说的正能量，就是一切给予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。让我们变得更加自信、充满活力，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，更好地去指导我们的工作与生活。

工作中，我们需要正能量来不断激励自己。尽管有时辛苦，有时沮丧，而如何在工作中最大限度发挥自我的正能量，实现自身价值，每个人都有自己的体会。就拿自己来说，我是一个物业工，负责整个小区的卫生清扫工做。我所管辖的小区，在厂里来说可以算是最大的了，光家属楼就有45栋，三所学校，一个幼儿园，一大一小两个市场，人流量很大。而清理卫生，就是和一些废纸，塑料袋，树叶打交道。众所周知，河津的风每年只刮一次，从年头刮到年尾。这对于清扫卫生的人员来说十分艰难。为了使大家有个良好的生活环境，我们要求大家不许焚烧树叶，垃圾必须入箱。为此，我每天骑自行车奔波在自己的管辖区，哪里着火了，我立马的端水

去扑火，哪里的树叶多，我就帮师傅们一起干，有时也累得腰酸背痛。每天当我骑自行车穿梭在厂区，一会搂树叶，一会捡塑料袋时，认识的人都很好奇，说，你怎么干这活了，脏兮兮的，但转念一想，既然你接受了这份工作，就要热爱它，就要干好它，每天一想到大家有个好的生活环境，看到自己的管辖区没有被通报，我会开心地笑。

生活中，我们亦需要正能量。正能量的感染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生。积极、乐观、豁达、从容、朴素、简单、宽容、善良……这些都是生命的正能量，当你调整心态，用昂扬积极的姿态迎接初升的太阳，拥有正能量的你就是自信、值得信赖的，用自己的洒脱和热情影响身边的人与事，正能量帮你建立了良好的人际关系，你也能用自己的正能量去塑造一个良好的氛围，这是你拥有的. 无形的巨大财富。

人心中的“能量场”存在着正、负这两种能量，当正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。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。我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《正能量》的初衷，只有我们每一个人学会坚持正能量、充满正能量，我们的社会才会充满正能量，国家才会充满正能量。

点燃正能量，你的改变从现在开始！

传递正能量，让我们每天都微笑面对生活，快乐每一天！