

# 积极的力量心得体会 积极情绪的力量读后感(精选8篇)

经历了军训，我对自己的身体素质有了更深刻的认识。下面是一些写实习心得的范文，供大家参考和学习如何撰写一篇优秀的实习总结。

## 积极的力量心得体会篇一

情绪是有能量的，就像钢琴和长笛的声波是不同的，每一种情绪的能量感应也是不同的。如果你正在体验喜悦，你送出的就是喜悦的感应，你的言语会充满愉悦、嘴角会绽放着阳光，你身边的人也会以相同的声波与你呼应，分享彼此的喜悦。如果你正在体验沮丧、那你散发就是沮丧的感应，你的眉头会紧锁着阴霾，声音中回荡着叹息，会吸引着悲观的人和令人沮丧的事然后一起同是天涯沦落人一番，这对于改善我们的心情和处境并无益处。良好的情绪状态无声无息的左右着我们的生活，影响着我和我们身边的人。

也许我们曾有过这样的经历，家长会被客户留下来开了小会亦或是刚买的股票就踩上跌停板心情也随着指数跌倒的谷底不知何时才能触底反弹，然后寄托于像能曹孟德那样何以解忧唯有杜康，但请记住杜康无法带走您的不快，随着酒精挥发的只有您的健康。所以当你正经受着烦恼折磨的时候，尽量找机会表露出来。的确，我们每个人都有不善于用自己的烦恼去给别人添麻烦的倾向，但这些烦恼会不断纠缠着你，即使你已经忘了在家长会后的小会上孩子期中考试几门红灯、已经不清楚那个跌停板里自己一共损失了多少，但这些负面的情绪还会在潜意识当中折磨着你，你可能会变得易怒感到莫名的抑郁甚至心力憔悴，虽然你或许已经不知道这是为了什么。压抑这些烦恼本来就是很累人的事情，弄得不好还会招致健康问题，所以我们需要表达、沟通，让自己认识自己，仅在头脑中反诉思索、苦苦纠结无法让我们感到放松愉悦，

说的人本心理主义一点就是通过表达使自己看见自己的情感。多花一些时间和那些能帮助你找回正向情绪的人在一起，这样可以使你的心境有极大的不同，他们的倾听和支持将会使你看清自己的内心世界，重拾那份宁静和微笑。即使是伟大的佛洛伊德也曾在给弗莱斯的信中写道“我的朋友，此时此刻，我真的需要你的倾听”。也许，你会觉得自己的烦恼羞于启齿无法言表于他人，但通向愉悦的大门依旧时刻敞开，你自己就是最好的听众，试试吧，把烦恼和抑郁用纸和笔表达出来，让自己理解自己，无数的华彩诗词诞生于忧伤的不眠之夜，我们不必达到“载不动许多愁”的意境，也无需拥有“小楼昨夜又东风”的感慨，但你会惊奇的发现，你的忧伤和烦恼正随着你笔尖的滑动而渐渐远去。

如同我们的喝茶的浓淡一样，情绪也是有习惯的。面对半瓶美酒，张三会哀叹“只剩半瓶了”，李四会惊呼“还有半瓶能喝啊”。情绪的习惯时时刻刻影响着我们的看待世界的态度、左右着我们每日的悲欢喜乐。如果你的情绪习惯倾向于负面，那无意识中，你可能会更关注于悲观的信息、更易于记起伤感的回忆，在你看来，世界可能笼罩在一层灰色之中，原本充满欢乐的事物似乎也成了暂时的、虚假的，仿佛马上就会从指间流过。但如果你的情绪习惯倾向于正面，你可能就会更关注令人愉悦的信息、幸福快乐时时充盈着你的思绪，世界是充满希望的，连天际的阴云都能透射出金色的阳光，所以，请不要在那些烦恼上投入过多的关注，请微笑着看待世界，这样快乐才会与你如影随形。习惯都有个养成的过程，想要培养真正良好的情绪习惯而非掩盖真实感受，有时候必须接受不自在的感觉，要用意识去引导规制思想一开始总是有些辛苦，就像穿新鞋走路开始总有隔脚的感觉，但付出是值得的，因为你正一步步走向欢乐的大道。

工作和娱乐、家务和休息本不是同一维度下的对立面，烦躁、焦虑这些负面情绪的产生往往是由于在面对某一客观环境时的条件反射。我们或许都有这样的体验，家务为什么总是干不完、工作为什么总是那么多，休息放松的时间为什么总是

那么短，我们敲击键盘的时候会觉得手发沉，当然拿起扫把的时候总觉得家里的灰尘会不断冒出来。事实上，快乐、愉悦并不只存在于一些我们过去普遍认为的快乐情境中，不论我们做什么事都可以体验到愉悦和成就。我们每一个人都在创造属于自己的道路，而且当我们发现自己处在知足和平静的状态里，感受到自己的内心的灵动时，就能发现生活真谛。所以请静下心来，重新审视一下面前，或许在周立波喝下拿杯苦涩的咖啡而把香气播撒给人间的时候，就能体验到了无比的愉悦和快乐，快乐就是这么简单、无处不在。

快乐的源泉是需求的满足，人的需求很多但总的来说分两类以自身需求为主的匮乏性需求以及关爱他人和自我发展的成长性需求。索取得到可以感到愉悦，给予付出也同样可以得到快乐，所以伸出你的双手帮助他人是一种很好的调节策略，无论行为是多么的微小，都可以创造出爱和喜悦的感觉。好的行为不一定要伟大或精心的策划，一声问候、一把援手都会使你和你帮助的感到温暖和友善，授人玫瑰手有余香，快乐其实就在我们手中。

## 积极的力量心得体会篇二

情绪是有能量的，就像钢琴和长笛的声波是不同的，每一种情绪的能量感应也是不同的。如果你正在感受喜悦，你送出的就是喜悦的感应，你的言语会充满愉悦，嘴角会绽放阳光，你身边的人也会以相同的声波和你呼应，分享彼此的喜悦。如果你正在体验沮丧，那你散发的就是沮丧的感应，你的眉头会紧锁着阴霾，声音中回荡着叹息，会吸引悲观的人和沮丧的事情一起。这对于改善我们的心情和处境并无益处。良好的情绪状态无声无息的陪伴在我们身边，影响着我们的生活。

我始终认为人的主观能动性是非常强大的，甚至我有时候坚信，物质的存在，真的`是你的内心所想，而到底是先有物质还是先有思想，这还是交给哲学家们去解决把，我们接着来

说情绪的力量。在这我想给大家讲一个故事，是苏轼和佛印的故事，苏轼和佛印打坐，苏轼说佛印，我怎么看你像一坨屎，而佛印却说，我怎么看你像一尊佛。苏轼大笑，心想我骂他，他还夸我。但是苏小妹的一番解读，苏轼才恍然大悟。原来佛印心中有佛，看谁都是佛。这就好比我们的情绪传递。我们常说微笑治愈。你的笑容可以传递给周围人很多的开心，但是你的沮丧，同样会直接的影响到周围人的心情。同一件事情有不同的看法，同一件事情也会引发不同的心情，然后倒是不同的结果。你会因为清晨的闹铃晚十分钟，而焦虑上班或者上课迟到，你也可以因为清晨的闹铃晚十分钟而看作是对自己今天的挑战，而这两个截然不同的情绪反应，甚至会潜移默化的影响你的一天。这就是情绪的力量。我打开这本书第一章，就举了这个例子，而且当时我很清晰的记得，第一个反应，我读着读着就开始焦虑。但是当我读到第二种情绪反应的时候，我的情绪又开始明朗。心情也变的好起来。我当时感觉到了真正的积极情绪的力量。就在我身边，而且那么的清晰可见。

## 积极的力量心得体会篇三

前段时间在对五一期间健峰培训的分享会上，我也分享了情绪管理，简单的介绍了情绪管理的重要性以及如何进行情绪管理，这本书从一方面来说也是情绪管理，它要告诉你的是：积极心态是能够让一切都变得不同的无价之宝。本书讲述了生活的真相，虽然生活并不全是甜蜜和光明，大部分的生活都存在着各种各样的困难、痛苦和失败，通过这本书我们可以从痛苦，挫折，烦躁，失败，困顿的生活中解脱出来，走向成功，也不管遇到多少艰难险阻，你都能达到积极的目标。

人的心态无非有两种，一种积极心态，一种是消极心态。而积极与消极之间的距离可以说很小很小，小到只在一念之间，但后果的差异确实十分巨大的，这个差距就是成功与失败的差距。成功总有掌声和鲜花相伴，失败呢？人生几十年，难免起起落落，在境遇改变中，再优秀的人也少不了慨叹生不

逢时！如何面对逆境，如何面对失败，这是每个人都应该面临的。

积极心态者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。积极心态能使一个懦夫成为英雄，从心志柔弱变为意志坚强。当你相信自己能够成功的时候你更容易获得成功呢，还是当你觉得自己一切都不顺利什么都无法做好的时候能够成功？我相信任何人都明白这个选择题的答案，但是真正能做到的人有多少呢？也许我们看到有多少成功者，就有多少做到的人了，当然，还有一部分尚未成功的人，他们正在努力，在积极心态的配合下，成功一定会是他们的。

这本书告诉我们，让我们了解自身的内心，当自己被困惑，争执，消极心态包围时，知道如何引发内心深处的积极心态，帮助我们战胜恐惧心里，安抚紧张情绪，建立自信，让我们思维更加敏锐，激发自己强大动力，提高解决问题的能力，进而创造奇迹，让自己的努力得到更多的回报。泥泞的道路上努力抬头就会看见灿烂的阳光。

## 积极的力量心得体会篇四

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生的影响。

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。

## 积极的力量心得体会篇五

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。

## 积极的力量心得体会篇六

杰出的积极心理学研究者芭芭拉·弗雷德里克森将其归纳为积极情绪的力量。让那一大早起来就对美好一天的到来充满无限的希望与动力的我们就是积极情绪，积极情绪是我们每个人天生就拥有的宝藏。它体现的真相之一就是让我们感觉良好。我们并不是因为生活圆满、身体健康才感受到积极情绪的，而是由衷的积极情绪创造了圆满与健康，请注意，是由衷的积极情绪。

积极情绪与消极情绪，表面上这两者完全相反，但是在心理学家们的研究中，此两者关系密切，3：1的积极情绪与消极情绪共同构成一个名词——积极率。更明确的说就是积极情绪受到一个临界点的调控，也就是积极率。

因为消极情绪，我们得以活到今天。比如说远古时代，我们的祖先遇到凶残的生物产生了恐惧感，于是这情绪触发了“特定行为倾向”，也就是逃跑的冲动，因此祖先得以存活，如此演变下来，我们人类有了生存的空间，打造了现在的世界。

积极情绪则让我们活得更好。它没有消极情绪产生的作用那么明显，只是扩展人们关于可采取的行动的想法，打开我们对常规之外更广泛的想法和行为的意识，它涉及的尺度更大。积极情绪开启我们，它能扩展我们的思维，拓宽我们的视野，敞开我们的心灵和头脑，使我们更善于接受、更富有创造性。这是积极情绪的第一个核心真相。在改变思维这方面，它倾向于相处，包括和陌生人和大自然之间的和谐相处；第二个

核心真相是积极情绪让我们变得更好，为我们构筑最美好的未来。通过开放我们的心灵和思想，使我们能够发现和构建新的技能、新的关系和新的生存方式。从构建心理优势、良好的心智习惯、社会联系、健康的身体来帮助我们做一个成功的自己。

举个我们学生的例子，在不懈努力画好一幅画后得到了老师同学的赞扬，喜悦感油然而生。这就是由衷的积极情绪。在奋斗过程中碰到的难题迟迟得不到解决，于是有个热心的同事主动帮忙解决，这时产生的也许就是感激之情。这也是由衷的积极情绪……积极情绪的表现除了喜悦与感激之外还有宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩与爱十种形式。这些都是我们再熟悉不过的东西，只是奔波于现实生活的我们很少细细咀嚼它们的美妙之处。体验积极情绪，我们所需要的不只是想或者简单的说：“要开心，相信自己……”这听起来很空洞，它仅仅是一个愿望。还要去做去减少消极情绪，增加积极情绪，提高自己的积极率。就像书中所介绍的方法——也许对于我们是适用的——反驳消极思维、打破思维反刍的桎梏、真诚、找到生命意义、品味美好等等。

这本《积极情绪的力量》，寻寻觅觅的一切目标终是为了有美好的生活，有活在这个世界上的意义。让我们每天保持一颗乐观、积极的心，从内心深处由衷的表现出积极情绪，用它去思考生活中的每件事的意义，不仅在这过程中享受了在这个世上的美好，更为自己积极情绪的成长铺平了道路。我要在今后的生活和学习中，运用书中的方法，积极地打造自己，不断的提升自己。

## 积极的力量心得体会篇七

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。

## 积极的力量心得体会篇八

在《积极人生的十种力量》书中通过十个我们熟知但并不常说的短语，来告诉我们，原来积极的力量，就蕴藏在这些不起眼的小句子中。这十个短语分别是：“我错了”、“我很抱歉”、“你可以做到”、“我相信你”、“我为你骄傲”、

“谢谢”、“我需要你”、“我信任你”、“我敬重你”、“我爱你”。这些短语并不深奥，也不惊天动地，但这正是它们的美妙之处。这些普通、毫不起眼的短语蕴涵着巨大力量，一旦被释放出来，它们可以大大改善我们的人生。

“我错了”，承认自己的错误会威胁到你的权威、信誉和形象，但是生活中大多数有价值的东西都是需要冒险才能得到的。我们很难承认自己的错误，更不要说大声说出来，特别是面对那些我们最为关切或者最希望得到他们关切的人们。但错误是不可避免的，否认它只会带来傲慢和冲突。公开承认错误可以表达我们做出改变的意愿，还可以激发他人朝着积极的方面转变。

“我很抱歉”，这四个字在生活中威力无穷。说出这四个字将释放你心灵的负担，也会改善你身边人的生活。仅仅说“我错了，你是对的”是不行的。我们必须要知道我们为自己所做的事情从心底感到抱歉。积极的心态可以改变你的思维方式，也会使你学会提升别人的精神状态，说出“我很抱歉”就意味着我们能够关注到他人的观点、愿意与他人保持友好关系、能够保持谦虚的心态、看到他人的优点。

“你可以做到”，只要坚信“我可以做到”，你就会实事求是地估量前方的障碍，并且把他们看成需要克服的`困难，而不是无所事事的理由。

“我相信你”，我相信世界上最强大的力量之一来源于人们相信自己、敢于攀登、积极生活的精神。

“我为你骄傲”，无论初出茅庐的新人还是位高权重的成功人士都需要“我为你骄傲”的鼓励，不管是通过语言、信件还是行动表达出来。

“谢谢”，不管你是商人、领导者、家长，还是其他处于领

导职位的人，说出“谢谢”的方式远远不止写一封感谢信。人们喜欢被感谢，而且需要被感谢！如果我们不去感谢，善意的泉水就会枯竭。帮助他人可以使我们更好地理解、感谢帮助过我们的人。

“我需要你”，需要别人的人是世界上最幸运的人。告诉别人你依赖他们并没有什么错。如果知道别人需要我们，那么我们的自信心就会增强、工作就会更加出色，甚至会不遗余力地证明我们是多么的不可或缺。

“我信任你”，信任意味着我们必须言出必行。如果想要在告诉别人“我信任你”的时候取得最佳的效果，我们必须首先保证自己是值得信赖的。信任意味着无私——做出对大家最有利的选择——哪怕牺牲自己的利益。我们都需要这种团队精神。

“我尊敬你”，只有能够尊敬别人并且赢得别人尊敬的乐观领导，才能逆转趋势，重新找回热情与效率。我们可能会遭到许多人的拒绝，但是只要不放弃，不抛弃，始终有另一扇门为我们开着。

“我爱你”，“爱”就是最高的信任和信心，是向别人表达感情的最热烈的词语。爱是无处不在的，我们都需要寻找和培养对工作、婚姻、家庭、朋友的爱。如果没有勇气说出“我爱你”这句话，那么拥抱也是个不错的选择。抓住每个机会真心真意地告诉所爱之人“我爱你”这句话吧。

每一个人都会面临人生的某种危机。因此，你需要拥有充足的心灵资源，支撑你度过最恶劣的黑暗时期。最重要的是，你需要抱持着内心积极的力量，从始至终，永不放弃。