# 正能量读后感(优质9篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-01-15

*读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？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。正能量读后感篇一读书，是我非常热爱和热衷的一件事。从认字开始...*

读后感，就是看了一部影片，连续剧或参观展览等后，把具体感受和得到的启示写成的文章。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？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。

**正能量读后感篇一**

读书，是我非常热爱和热衷的一件事。从认字开始，读书一直伴我左右，用起早贪黑、求知若渴来形容一点不为。读书可以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，可以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，也是提高个人能力的一项基本途径。每次读完一本好书，就如饮完一杯甘洌的清茶，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己和他人的窗户，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，而只有健康、积极、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，当积极的能量被引爆时，你的人生也将会得到神奇的大转变。

在这里，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。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，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、无私帮助;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，定能形成一个团结协作、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，面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，保持乐观的生活态度，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，让我们在快乐中开展工作，在工作中创造快乐。

一起来吧，唤醒我们体内的“正能量”，让“提高自身整体素质、增强履职能力、提高工作效能”成为指引我们前进的航标，努力实践、勇于创新。

**正能量读后感篇二**

自从我拿到林正刚先生的著作《正能量》这本书，我就爱不释手的看了起来，才读完第一章，发现这一小部分内容就已经很触动自己的内心，迫不急待的要将这些感触写下来。

《正能量》这本书中，林正刚老师讲到，对于职业人，心态第一，沟通第二，知识第三。我把这种条件用到学习上也是一样的。因为在学校学习就是我们学生的职业。

心态是一切思维习惯的结果，有固定心态和成长心态两种。固定心态就是我们平时所谓的“三岁看八十”，在遭遇失败后会尽量避免再遇到此类问题，而成长心态则是要把失败看成需要学习的地方和提升自己能力的机会。林正刚指出，每个人都是这两种心态的混合，但最关键的是，这两种心态的交替出现不能错位，如果在该积极的时候被固定心态占了上风，那么整个人的精神面貌就容易打折扣。

沟通的质量往往会决定沟通的结果。林正刚以自己和美国前总统克林顿握手为实例，“他走到我面前和我握手的时候，总共可能就一两秒的时间，但我感觉他把所有的专注都放在了我身上，这种感觉非常好！”沟通不仅仅是说话，有70%是语气和肢体语言，实际说话的内容只占30%，如果对方在情绪层面已经对你关了门，那么即使讲话的内容再精彩也无济于事。因此沟通的第一要义就是让对方觉得你很尊重他。

沟通不畅是一个企业最大的内耗，林正刚强调，思科一直都有一个开放沟通的企业文化，鼓励员工和各个层级的领导谈话，但要明确这种谈话的定位。他独到地提出，“企业要像乐队一样有默契，乐队都有乐谱，确保每个成员知道什么时候该做什么事情。”

林正刚的笑声极具穿透力，即使离着很远，也能被他深深感染。今天，人们热衷于谈论“气场”，毫无疑问，林正刚的气场强大，他能在最短的时间内感染你，让你的心情一下充满阳光。他自己把这种气场概括为“正能量”，每一个人都应该散发出强大的正能量，让你的事业变得光明万丈。

虽然知识排在第三，但如果没有持续的学习精神，就很难持续做到专业，不同时期，对专业的要求是不一样的，特别是知识经济时代，知识更新如此之快。但现实中，很多人的职业受阻，大多问题出在心态上，心态好了，我觉得沟通也不是特别困难的事情，除非存在天生的沟通障碍。

**正能量读后感篇三**

正能量几乎成了2024最火的一个词，书刊、杂志、电视节目、网络随处可见的一个词。乍一看，我觉得正能量大概是积极、向上、乐观、正面的心理态度和能量，但我并不敢确定我的理解就是对它的准确定义，很多爱用正能量这个词宣讲自己或激励别人的人估计也如同我这样大概理解或根本不理解而赶语言的时髦罢了。

在机场看到《正能量》这本书，看得入迷差点没听到登机呼叫，没来及的买，回来惦记才又去书店买来。我本就对心理学书籍颇感兴趣，而况是这么热火的一个词，恨不得看完就能让我充满能量。这本书是世界级心理学大师理查德怀斯曼顶级巨作，书封面上的一句“坚持正能量，人生不畏惧”很是有振奋人心的意思。翻开了，看后了，才发现这本书其实不太好懂，很多心理实验的报告，也大概因其学术性较强的缘故吧，翻译语言也不能有太多通俗或趣味的空间，有些章节还是会让人迷惑，而且我没有按编者的意图看这本书，编者希望读者看到一些章节的时候能把书页撕掉，他认为这样能让人有更巨大的`行为动力按他所说的理论重新看待一些问题、重新开始一些生活，但我不舍得撕，是不是也促成我不能透彻理解这些实验意图，想撕一本再买一本收藏又嫌麻烦，终究导致了自己的一知半解。

不过我认为我还是掌握了些这本书的精华的，我之前认为正能量产生效应是心理先有主观想法再带动行为积极转变，看了书才明白作者的实验结论是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（无论心里情愿不情愿），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，这和我之前认为的心理和行为的关系是相反的，所以我决定要让自己的表情、语言、行为都是正的，我的心理能量也就正了，写到这我自己都搞不清楚我说的到底是什么意思了，呵呵。所以我打算，这本收藏，再买来一本撕吧。

**正能量读后感篇四**

《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。

**正能量读后感篇五**

什么是正能量？正能量本身是一个物理学的名词，我们通常所说的“正能量”的流行源于英国心里学家理查德・怀斯曼的著作《正能量》；书中所描述的“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和感情，是人生中快乐和光亮的一面。当下，我们为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。它已经上升为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望和期待。

书中用了大量的实验证明了“表现”原理，他认为，人的行为影响人的思维和感觉，改变人的行为就能够轻松改变想法和情绪。人类通过有意识的操纵自己的行为，获得某种积极的正能量，是这些正能量聚集起来，从而获得正面的情绪。这样一来，控制自己的情绪变得很简单：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。把美好的事物带进你的生命，只有这样，你的存在才会让你觉得是一件有意义的事。

联系到我们的工作，我想道理也同样是相通的。我们需要在实践中摸索更多的经验才能更好地去改善工作，不如随时投入行动，不要给自己找借口，用行动去观察，记录，思考，用实实在在的行动去反复试验和探索，如能这样，我相信我们对工作的意义和价值会有全新的认识，对工作的过程会有更加积极正向的体验。

正如书中所讲，每次只要改变一点点自己的行为，我们就会慢慢的永远改变自己的心理。你会发现自己已拥有不可思议的能量，可以操纵人生经历的情境。不苛求一蹴而就，哪怕是小小的行为改变，都是能量的积聚，日积月累，万绢成水，终将成就精彩的人生。

每个人的正能量因人而异，各不相同，所以我们要自己去挖掘，这个过程就是人的成长，而成功则是成长后的结果。书中所述：生命中有很多时候，很多事，是我们能做或不能做的。成功不仅仅是财富、名誉，还在于心灵的愉快。做自己喜欢的事或擅长的事，去实践，实践是检验真理的唯一办法，当你真的试图想要摆脱糟糕情绪时，不妨试试，给自己一个微笑，心会很平静，强大的正能量也会随之而来，去感受别样的风景和人生！

**正能量读后感篇六**

近日在单位阅览室寻找读物，一本《办公室正能量》的书籍让我眼前一亮，在仔细阅读后，我感觉收获良多。作者对于办公室生态环境显然是有着很多现实体会并进行了深入研究的，他列举的很多案例都极具代表性，他提出的很多观点也都能经得起推敲，具有很强的说服力。

办公室是一个综合处理各方面事务的部门。从工作职能上说，办公室要讲究办事效率和质量。而要做到这一点，不仅需要健全的规章制度作为规范和参照，更需要有办公室正能量来激发每个人的潜能，提高团队凝聚力和办事效率。

说起进入青银高速以来的感受，我对这份工作真的是满怀感激之情，还记得当年刚进入收费岗位的时候，我还是个什么都不了解的毛头小子，经验不丰富、能力也不算出众。是组织的信任、单位的培养、领导的关怀、同事的帮助，我也不能有现在的表现。可以说，单位就是我成长的沃土。为此，我对单位始终怀着一份感恩之情，希望以自己的实际行动来为青银高速增光添彩。

能够进入办公室开展工作，这是我职业生涯中的一个新阶段，也是我面临的新挑战。阅读了《办公室正能量》这本书，我对如何开展接下来的工作有了更为明确的目标。首先我会做办公室正能量的传播者、诠释者，我要用实际行动解读办公室感恩意识、忠诚意识、实干精神和团队意识，将办公室正能量以真实可见的方式展示出来，用它感染我们办公室的每个人，秉承管理处提出的“严、细、实、快”的工作作风，实现办公室工作思路、工作方法、工作效率、工作质量的稳步提升。

另外，我想应该从根本上去消除办公室的负能量，就人的普遍情绪而言，总会有一些正能量和负能量。我想，对负能量视而不见是掩耳盗铃的做法，如何正确的去化解和消除负能量才是需要考虑的问题。在以行动传递正能量的同时，我会学习换位思考，从办公室每个人员的角度思考问题，对人们可能存在的负面情绪、负面能量进行评估，并通过谈心、沟通和实实在在的关怀来化解这些负能量。

**正能量读后感篇七**

《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，他还期望着人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。我读此书，读到了要从现在起改变自己，让自己成为一个快乐的人。我读此书，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。我读此书，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。每一个人都追求幸福快乐，甚至有人为了守护自己的快乐和幸福而不惜生命。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觉。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：

1。今天我感觉特别好，我的学生们都很可爱。

2。我觉得我能成功，我可以给他们很多的帮助。

3。别人对我都很友好，所以我感到高兴。

4。我知道只要专心去做一件事情，就一定能取得成功。

5。我现在很乐观，我觉得自己能和所有人相处愉快。

6。我喜欢我现在的工作、生活状态，我觉得一切还会更美好。……。

**正能量读后感篇八**

在当下这个社会、科技飞速进步的时代，生活在其中的人们心理压力也随着这些发展毫不示弱的激增。因此，在这种特殊的时代背景下，具备一定的心理学知识，和一些行之有效的自我减压方法，便成了预防心理疾病的发生，提升个人生活质量的最佳途径。而英国心理学家理查德·怀斯曼所著的《正能量》一书，正是一本教会我怎样时时刻刻为自己注入正能量，保持健康生活的佳作。

ripitup，这本书的英文名，个人感觉其实更能体现在阅读过程中心灵的感受，因为整本书的每一页，无一不在颠覆我们固有的思维模式。每一次翻开这本书，似乎都是在学习该如何打破陈规，用一种全新的视角去看待我们在生活的方方面面遇到的各种问题。

书里的诙谐、幽默的文字，诸多新奇的心理学原理，都吸引着我一遍遍的揣摩，回味着这一场怪诞的心理学盛宴。

作者在简介部分引入了激励大师和商业导师们经常传播的一个理念：要改变自己的生活，就要先改变自己的思维方式。创造快乐的情绪，你会感到更幸福；想象完美的自己，你会越来越成功；像一个百万富翁一样思考，你会奇迹般的致富。然而，现实是，在实际生活中，这些理论往往行不通。因此作者就开始着手引导我们学会改变，这也是整书能取得巨大成功甚至能被奉为经典的原因之一。我们自然而然的跟着作者一起开始改变，开始了提升正能量之旅，撕毁了那禁锢我们思维、行为方式的《规则手册》。

接下来，我已经做好准备接受快乐的能量。我经过自己的亲身实践，体会到情绪与行为之间的微妙关系。正如作者引用威廉·詹姆斯的理论一样。当我嘴角上扬，表现出积极的肢体语言，确实会感到心情愉悦的程度大大提高。这将有助于我培养快乐的情绪，快乐的生活，快乐的工作。正如本书第一章结尾所说的一样，如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，这样才能有吸引美好事物的能量。

自己内心积攒的正能量越多，对正能量的吸引力也越大。当我们遵循这一规律，将自己完全打造成一个能随时吸引正能量的人。那么，吸引别人目光，建立良好人际关系也就成了水到渠成的事了，试问谁不愿意和一个从内心散发出快乐气息的人交好呢。再加上作者在第二章中教给我们关于爱的秘密，我已经觉得浑身充满了快乐和爱的能量。

作者在随后的章节中，未雨绸缪的为我们准备了对抗负面情绪的一些行之有效的方法，强调了在对抗抑郁情绪的过程中，心理暗示的重要作用，并教给我们行为催化法的基本步骤。这是每一个生活在这个压力激增年代的我们都必须具备的自我调节方法。同时，没有人会否认坚强的意志力是每一个人都必备的品质。作者也是如此，因此他也仔细为我们介绍了如何打造我们的超级意志力。这也被我理解为如何将自己的正能量留下来，固化在我们自己的体内，以致将来能为我们所用。积聚了足够的正能量，是最大程度发挥其作用的时候了。我们又在接下来的章节中学习了如何激发我们内心积攒的正能量，如何运用它们打造全新的自己。

品完全书，个人对其做了一下总结：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。而理查德·怀斯曼写给世界的这本书，正是教人们该如何吸引正能量，积攒正能量，留住正能量，运用正能量的秘诀和方法。这是一本值得细细品味、学习的好书。我会将其作为能解析生活难解字词的辞典，经常查阅，帮我理顺生活的轨迹，拥有快乐的人生，拥有更多正能量。

**正能量读后感篇九**

金秋十月，缕缕阳光照在人们身上，使人感到了无比的温暖，光明不仅给人们带来了身上的`温暖，更让人感到了心灵上人温暖。

就在这天，十月四日，一个老人奋不顾身地用双臂救下了一个准备跳楼轻生的女孩。抓住了女孩的脚踝，大大减少了女孩下落的速度，为女孩的生命提供了保障。

这个老人是多么的伟大啊！他为了救助另一个生命而几近献出了自己的生命，人们知道一个从离他近十米的地方掉下来的物体会对生命造成何等的破坏，何况是一个饱经风霜的老人呢，这就是正能量啊！我想，即使是女孩再从楼上跳下来，老人也不会改变他所作出的选择吧。因为正能量早已扎进在那老人的心中，同时，他那为人的品质永远不会被忘记。

救助在中国走丢的外国小女孩的中国民警也让我们感受到了正能量的存在，面对语言不通的难题，中国警察花了万千的辛苦，但仍帮助外国小孩找到了家，这也是正能量啊！

救助轻生女孩的老人、帮助外国人的中国警察，他们都是道德的楷模，永远值得我们学习。

你好，正能量！让我们每个人都拥有正能量，让我们每个人都拥有无穷的力量。加油吧，正能量！让我们一起努力，一起构建一个美好和谐的社会吧！奋斗吧，正能量！地球必定为我们欢呼，世界必定为我们而光彩！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！