# 正能量心得体会(优质12篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-03-09

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。正能量心得体会篇一第一段：引入正能量...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**正能量心得体会篇一**

第一段：引入正能量的概念和重要性（150字）。

近年来，“正能量”这个词汇成为社会热词，它所代表的意义也日益显现出来。正能量是指积极向上、充满活力的力量，它可以激发人们的积极情绪，帮助他们面对困难和挑战。在现代竞争激烈的社会中，每个人都面临压力和困难，正能量能给我们提供精神支持和动力，助我们走出困境并保持健康的心态。

第二段：正能量的来源和表现形式（250字）。

正能量的源泉是多样的，它可以来自书籍、电影、音乐、亲人的慰问、朋友的关怀等等。每当我们处于低谷时，只要接触到这些积极的影响因素，便可以激发出我们内心的力量。正能量的表现形式也很丰富多样，例如，一次意外的微笑、一个肯定的赞扬、一个乐观的笑声，都可以为我们带来极大的正能量。正能量不仅能够帮助我们树立自信和勇气，还能够影响他人，传递积极的思想。

第三段：通过正能量的体会获得的收获（300字）。

在过去的人生中，我也曾经历过难以遗忘的低谷期。那时候，我经常感到无助和迷茫，生活的重担让我不知所措。然而，我幸运地接触到了一些正能量的信息，使我重新找到了生活的乐趣。通过这些信息的引导，我开始学会积极看待困难，正视自己的问题，并尝试解决它们。我发现自己有了更多的时间和精力去关注身边的美好事物，和家人、朋友们一起分享快乐和收获。同时，我还意识到，只要当我们自己具备了正能量，我们也能向他人传递这种心态，帮助身边的人变得更加积极向上。

第四段：如何保持正能量（300字）。

保持正能量需要我们自己的努力和坚持。首先，我们需要积极乐观地看待生活中的各种问题和挑战。尽管困难会使我们心情低落，但是只要我们能够积极应对，以积极的心态寻求解决方法，我们就能迎难而上并收获更多成长和经验。其次，我们可以通过与积极向上的人为伍，通过交流分享彼此的快乐和困难，从而为自己注入正能量。最后，保持均衡的生活和良好的心理状态也是保持正能量的关键。我们可以坚持锻炼身体、充实自己的内心世界，远离负能量和消极情绪的影响。

第五段：总结正能量对个人和社会的积极影响（200字）。

正能量的力量是无穷的。它不仅能够帮助个人克服困难、提升生活品质，还能够推动整个社会向前发展。积极向上的人们能够激发出无尽的创造力和积极的思考方式，推动科技进步和社会进步。在一个充满了正能量的社会中，人与人之间的相互关心和帮助也会更多，共建和谐社会的目标能够更快地实现。因此，每个人都有责任和使命去积极向上地生活，传递正能量，共同创造一个更加美好的世界。

总结：正能量是现代社会非常重要的一种力量，它能够帮助人们克服困难，提升自我，并且利于整个社会的发展。通过积极接触积极影响因素，我们能够获得正能量并传递给他人。保持积极乐观的心态、与积极人为伍、保持均衡的生活和心理状态是保持正能量的有效方法。每个人都应当担负起传递正能量的责任，为创造一个美好的社会共同努力。

**正能量心得体会篇二**

第一段：引言（200字）。

正能量是现代社会中经常提及的一个词汇，它代表着积极向上的力量和正面影响。在我日常的学习和生活中，我深深感受到了正能量的重要性和影响力。积极的心态和行为能够改变一个人的命运，甚至能够影响整个团队、社区ja或社会。因此，我深入思考和体会了正能量的重要性，并通过亲身经历和观察，得出了自己的一些心得体会。

第二段：正能量的力量（200字）。

正能量凭借其积极、向上的特点，可以改变一个人的命运。以我个人为例，当我积极向上、乐观向前时，我能够更好地面对困难和挑战，从而激发自己的潜能。在学习上，我对待每一门课程都抱有兴趣和热情，虽然会遇到困难，但我相信正能量能够帮助我战胜困难，最终取得好的成绩。在生活中，我善于与人沟通，用积极的言行和态度影响身边的人，不仅赢得他们的尊重和信任，还建立了良好的人际关系。这些都得益于正能量的力量。

第三段：正能量的传递（200字）。

正能量不仅可以改变个人，还能够传递给周围的人。我认为正能量最大的特征就是传染力，只要我们充满正能量地面对生活，就会影响身边的人，带动他们的情绪和行为。在学校，我的积极态度和乐观心态感染了同学们，在协作中我们能更好地完成任务，共同进步。同时，我还积极参与公益活动，与志愿者一起为弱势群体提供帮助，这种积极的行为不仅使我感到快乐，也为他人带来了温暖，传递了正能量。

第四段：建立正能量的方式（200字）。

如何建立和维持正能量成为了我关注和探索的问题。首先，积极主动地面对生活，不抱怨不埋怨，对自己和他人都给予鼓励和支持。其次，保持积极健康的生活方式，合理的饮食、充足的睡眠和适当的锻炼都能提升个人的正能量。此外，与正能量的人为伍，多与成功人士交流、学习，从他们身上吸取正能量，不断进步。最后，学会感恩，感恩生活中的一切，包括困难和挫折，因为它们让我们更加坚强成熟。

第五段：结语（200字）。

正能量是一种内在的力量，它能够激发个人的潜能，影响周围的人，为自己创造更好的未来。通过我的亲身体会和观察，我深深认识到了正能量的重要性和价值。在未来的学习和生活中，我将继续保持积极向上的态度和行为，传递正能量，为自己和他人带来更多的正面影响，共同创造一个充满希望和动力的美好世界。让我们共同努力，让正能量成为我们生活中最美好的底色。

**正能量心得体会篇三**

第一段：引入话题+简述真能量的概念（约150字）。

真能量是一个在现代生活中越来越受到关注的概念。它强调通过发掘和提升自己内在的能量，来达到身心健康与内心平静的状态。在过去的几年中，我也逐渐意识到了真能量的重要性，并在日常生活中尝试着融入它。通过调整自己的思维和行为，我深刻体会到了真能量给予我的正能量和幸福感。

第二段：在工作中体会真能量的作用（约250字）。

在我的工作中，真能量给我带来了巨大的改变。过去的我常常被工作中的压力和困扰所困扰，感到疲惫和焦虑。然而，通过学习真能量的理念，我学会了放松自己的身心，并用积极的心态面对困难和挑战。我开始尝试以更全面的角度看待问题，寻找解决方案而不是埋怨。这样，我的工作效率和质量都有了显著提升。更重要的是，我开始从工作中获得更多的满足感和成就感，这使我更有动力去追求自己的职业目标。

第三段：在人际关系中感受到真能量的影响（约250字）。

真能量也对我的人际关系产生了积极的影响。以前，我常常因为自己的情绪波动而难以与他人建立良好的沟通和相处关系。然而，真能量教会了我如何更好地控制自己的情绪，并用更理性和温和的方式与他人交流。我学会了换位思考，尊重他人的感受和意见。这种改变让我能够更好地建立信任和深入的人际关系。我通过真能量的应用，与同事、家人和朋友之间建立了更加和谐、稳定的关系，并且能够给予他们更多的支持和帮助。

第四段：在个人成长中体悟到真能量的重要性（约250字）。

真能量不仅影响了我的工作和人际关系，也对我的个人成长产生了深远的影响。通过不断提升自己的真能量，我学会了更好地认识和理解自己。我反思自己的思维方式和行为习惯，学会释放过去的负面情绪和追求内心的平静。这种成长让我有勇气去接受自己的缺点和不足，并努力改变。我开始注重自我成长和学习，积极寻找解决问题的方法。真能量的体悟让我更加自信和坚定，并且让我对未来充满了希望和动力。

第五段：总结并展望（约200字）。

通过我的实践和体悟，我深深认识到真能量是一种积极的力量，可以在各个方面对个人产生深远影响。它不仅可以帮助我们更好地处理工作和人际关系，也能够促使我们更深入地了解和成长。因此，我鼓励大家在日常生活中，积极倡导真能量的理念，并尝试将其融入到自己的思维和行为中。通过发掘和提升自己内在的能量，我们将能够获得更多的正能量和幸福感，进而成为更好的自己。让我们共同努力，拥抱真能量的力量，创造更美好的未来！

**正能量心得体会篇四**

1、一个人不想努力的时候，你怎么帮他都没有用！一个人不想被点燃的时候，你怎么燃烧都没有用！自己想醒，没有闹钟也可以醒来！自己想努力，没有帮助也可以成功！自己想点燃梦想，一根火柴足以形成燎原之火！自己是一切的根源！想改变一定得靠自己！

2、人生，活得再漂亮，也会有不如意的时候，生活，过得再潇洒，也会有不满的时候，人生不会一蹴而就，在每个过程中，都要付出巨大的努力，生活，在喜怒哀乐间走走停停，每一步都走得不容易，每段路都是在弯弯曲曲中成长。不知道会遇见什么，只知道阳光这么好，别辜负了今天。

3、总有风起的早晨，总有绚丽的黄昏。逝去的已是曾经，那是回不去的风景。繁华落尽，一切都是过眼云烟！把握自己，活在当下，开心过好每一天。你笑，全世界都跟着笑；你哭，全世界就你一人哭。生命不是用来较劲的，而是认识自己，接受瑕疵，超越自己的过程。时间面前，一切面具都会碎裂，虚假将无处遁形。该是什么，就是什么，事实终会显现。

4、人生没有完美，幸福没有一百分，知道自己没有能力一次拥有那么多，又何苦要求那么多。有朝一日，你所祈求的一切都会以某种方式实现，或许不会完全如你所愿，但不会离开因果循环的法则，只要你努力了，上苍不会亏待你的。耐心点，坚强点，总有一天，你承受过的疼痛会有助于你。

5、生命本没有意义，你要能给他什么意义，他就有什么意义。与其终日冥想人生有何意义，不如试用此生做点有意义的事。

6、如果有一天，你功成名就时，千万不要让金钱名利控制你的行动，而忽视了对家人的关爱。因为家是温暖的港湾，有你所爱、有你所想、有你所念的亲人；有一家人其乐融融的.笑声；而陪伴才是最长情的告白！

7、生活不能等待别人来安排，要自己去争取和奋斗；而不论其结果是喜是悲，但可以慰藉的是，你总不枉在这世界上活了一场。有了这样的认识，你就会珍重生活，而不会玩世不恭；同时，也会给人自身注入一种强大的内在力量。

8、出生规定起点，不怕起点低，就怕没追求；选择决定方向，不怕走得慢，就怕走错路；心态决定生活，不怕不如意，就怕想不通。你的命运在你手上，别把自己的人生当儿戏。人生苦短，不要总为失去而痛苦，因为失去也是另一种拥有。

9、人和人之间的差距，很多时候都在于那些背后默默付出的努力。时间是公平的，它给每一个努力的人应有的赏赐，也给每一个虚度的人该得的惩罚。从今天起，找准前进方向，给自己的知识和能力投资，学会规划时间，懂得照顾自己…更好的未来，正在前方等你！

10、只要你的脚还踩在地面上，就别把自己看的太轻，如果你还活在这个纷繁的人世，也别太高看自己不可一世。不要让太多的昨天占据你的今天，更不要用今天影响到明天。记得明天要早起，因为明天会更好！

**正能量心得体会篇五**

第一段：导语（100字）。

孝是一个重要的传统美德，也是中华民族的传统美德之一。从古至今，孝敬父母一直被奉为厚德载物的行为准则。而孝敬父母不仅是一种道德责任，更是一种能量，它能够影响我们的心灵和生活。本文将以“孝是能量”为主题，分享我对孝的体会和心得。

第二段：孝的内涵与特点（200字）。

孝作为一种美德，其内涵丰富而深刻。孝是对父母尊敬、敬爱的表现，是对父母关怀、照顾的责任。同时，孝也是对家庭、亲人的关心。孝有个人孝、家庭孝和社会孝之分，个人孝是指个人对父母的孝敬，家庭孝是指对家庭成员的关心，社会孝则是指通过行善事、公益活动来回报社会。

第三段：孝的具体实践（300字）。

孝的具体实践包含多个方面。首先，要尽心尽力地照顾父母的生活和身体健康，例如帮助他们打理生活琐事、关心他们的饮食起居等。其次，要注重与父母的交流和陪伴，倾听他们的心声，分享自己的生活和快乐。此外，还可以通过经济上的支持来表达孝心。最重要的是，要用自己的行动去传递孝的力量，成为孩子们的榜样，引导他们树立正确的价值观。

第四段：孝的影响与能量（400字）。

孝能够带来积极的影响和能量。首先，孝能增进亲子关系。父母在得到子女的孝敬和陪伴时，会感受到家庭的温暖和幸福，从而更加关注和支持子女的成长。其次，孝能增进家庭和睦。当亲人之间相互关心、体谅，互相帮助时，家庭氛围会更加和谐稳定。此外，孝还能影响社会，传递正能量。一个崇尚孝敬父母的社会将更加和谐，也更容易凝聚起向上的力量。

第五段：个人体会与结语（200字）。

通过长期的实践与体会，我深刻认识到孝是一种尊重生命的能量。只有将这种能量内化为自己的价值观和行为准则，才能真正体验到它带来的力量和幸福。在孝的道路上，我们要始终保持一颗感恩的心，不忘父母的养育之恩，努力成为有贡献的人。同时，我们也要将孝的精神传递给下一代，让孝敬父母成为我们民族的传统美德。通过我们每一个人的努力，孝文化将会传承下去，为社会带来更多的正能量。

结论：

孝是能量，它蕴含着尊重生命、关心他人的力量。我们应该以孝为基础，树立正确的价值观，传递孝的力量，让孝敬父母成为我们生活的底色。只有在个人、家庭和社会层面都能传递孝的能量，我们才能真正实现心灵的赞颂，创造一个和谐、幸福的社会。

**正能量心得体会篇六**

1、一个能力极弱的人肯定难以打开人生局面，他必定是人生舞台上重量级选手的牺牲品；成大事者关于在自己要做的事情上，就会充分施展才智，一步一步地拓宽成功之路。

2、人生中遭遇逆境多一份成熟、面临绝境是一种醒悟。是成功对你的鞭策，会对你的人生有种醍醐灌顶的作用。

3、在追求成功的过程中，每一个前进的步伐都应当带来快乐。忍耐，是一种能力，也是一种境界。

4、每个人都有自己的亮点，不要奢望自己与别人一样的优秀。有人拥有爱情，不一定有事业的成功。事业成功，不一定拥有美满家庭。有家庭，也许没有爱情，人生总有缺憾。

5、在才智与智慧不相上下的\'人群中，你拥有更高的热情，成功便在更大程度上属于你。

6、每一天创新一点点，是在走向。每一天多做一点点，是在走向丰收。每一天进步一点点，是在走向成功。

7、我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。我不去想是否能够赢得爱情，既然钟情于玫瑰，便勇敢的吐露忠诚。

8、成功者愿意做别人不愿意做的事情、做别人不敢做的事情、做别人做不到的事情。

9、记住，愉悦是天赋权利。首先就要有良好的感觉，让它使自我在塑造自我的整个旅途中充满愉悦，而不好再等到成功的最后一刻才去感受属于自我的欢乐。

10、人自从有了自己的生命起，便沉浸在恩惠的海洋里。一个人真正意识到这个这理，就会感恩大自然的福佑，感恩于一切，因为真正促使自己成功，使自己勇敢、坚强、大度的，不是优裕与顺境，而是那些常常可以置自己于困境的打击、挫折的逆境。

**正能量心得体会篇七**

炙热的暑期，为贯彻县教育工委。

县教委关于在全县教育系统中开展提素质·强师德·做人民的好教师读书活动精神，吴家教育管理中心向教师推荐了英国作家理查德·怀斯曼所著《正能量》一书。读完该书后，我闭卷沉思，若有所感。

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、具有安全感。人们通过有意识地操作自己的行为，获得某种“正能量”的积聚，从而获得正面的情绪。他告诉我们，其实控制自己的情绪很简单：如果你想变的快乐，那先微笑吧；如果你想变得自信，那先昂首阔步吧。

结合自己的实际工作，谈谈在工作中对“正能量”的认识。认识主要有以下三点：

一是在工作中要努力进取、甘于奉献，激发正能量。从事教育工作以来，与不同学生打交道，撰写教案、制作课件、上课、作业批改，学生的思想教育几乎占据了我所有的工作时间。教师的工作每天都是全新的，学生的教育更时处处存在，工作时间外加班时有存在。这样日复一日、紧张忙碌的工作，曾一度消退了我的工作激情。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，用自己的行动，向我传递着踏实、勤奋的“正能量”。就是这个默默无闻、求真务实敬业的集体，培养出了我勤奋踏实的工作态度和坚韧沉静的性格。教师工作看似很简单，但是要教好每位学生，让他们养成良好的习惯终向受用，就是不简单。教师工作看似很平凡，但能让学生从小打下扎实的基础，让每位学生都成为社会有用的人才，就是不平凡。在工作中要时常操持“正能量”的心态，才能在平凡的岗位上干出不平凡的业绩。

二是豁达善良、公平正义，是人际交往中传递正能量。小学教师的工作，没有权力在手者的得意，没有受人敬仰的荣耀，也没有热情澎湃的掌声。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。

三是乐观向上、健康生活，在精神世界中释放正能量。如今社会，压力重重，面对着当下各种诱惑，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。工作之余，学校工会举办了各种球类比赛和文艺活动，在运动中愉悦身心、化解疲劳、健壮体魄；在活动中陶冶情操，修养身心，使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，争当教育事业的排头兵，为创渝西川东教育高地做出自己应有的贡献。

**正能量心得体会篇八**

随着社会的不断发展，许多人纷纷感到生活的压力和忙碌。在这样的情况下，如何在繁忙的生活中维持积极的能量，成了许多人关注的问题。目标能量便是一种可能解决这个问题的方法。本文将谈一谈目标能量的体会和心得。

目标能量是一种能够帮助个人准确制定目标并努力实现的能量。通过这种能量，人们可以保持着积极的心态，在面对困难时不会轻易放弃。而在实现目标后，个人会感到满足和幸福。因此，目标能量能够促进个人的成长和发展。

在维持目标能量的过程中，个人需要明确自己的目标。具体地说，要搞清楚自己想要实现的目标是什么，这些目标是否符合自己的能力和资源。通过思考和计划，个人应该制定出切实可行的目标，并且不断努力去实现它们。在努力的过程中，个人应该时刻保持着积极的心态，不断鼓励自己，不断为自己设立更高的目标。

在我们尝试维持目标能量的过程中，我们会有这样的体会——它能够为我们提供能量，让我们在追求目标的过程中充满力量。这些能量来源于我们对未来的信念和对自己的肯定。同时，它也增加了我们对生活的热情，帮助我们克服失落和挫折，让我们不断前行。

第四段：持续维持目标能量的重要性。

维持目标能量需要长久的坚持和努力。当我们的目标达成时，我们也不能放弃维持这种能量。因为目标能量不仅仅是一种通过跨越困难而获得的暂时性能量，而是一种可以持续不断地增长、提高、改变的能量状态。

第五段：结论。

在生活中，维持目标能量可以帮助我们准确地制定目标，并且在追求这些目标的过程中不放弃，不断追求东山再起的美好未来。这是一种积极向上、充满生机的能量。通过维持目标能量，我们可以感到生活的意义和价值。

**正能量心得体会篇九**

近年来，随着心理学的发展，人们对于心灵中的潜在能量越来越感兴趣。这种潜在能量指的是人内在的积极能量，一种没有被充分发挥的力量。通过陶冶心灵，唤醒潜能，我们可以实现自我超越与成长。在过去的一段时间里，我也积极地参与了对潜在能量的开发，并从中获得了一些体会，下面我将分享给大家。

首先，潜在能量的开发需要我们对自我的认识与了解。只有深入了解自己的内心世界，找到真正的动力和激情，我们才能找到自己潜在能量的源泉。这需要我们冷静地观察自己的思维方式、情感状态和行为习惯。通过分析自己的优势和局限性，我们可以更好地发掘自身的潜能，并找到适合自己发展的方向。

其次，潜在能量的唤醒需要我们积极面对挑战与困难。人的潜在能量是在面对压力和困境时被激发出来的。在现实生活中，我们时常面临各种各样的困难和挑战，而这些困难正是我们激发潜在能量的机会。面对挑战，我们需要调整心态，保持积极乐观的态度。只有勇敢面对困难，并克服它们，我们才能发掘自己隐藏的能力。

第三，培养积极的心态对于释放潜在能量至关重要。积极的心态可以帮助我们保持冷静的思考，主动地解决问题。当我们遇到困难和挫折时，抱怨和消极是无济于事的。相反，我们应该积极主动地寻求解决方案，相信自己的能力。激发潜在能量不仅需要内在的力量，也需要积极的态度来支持。

再者，培养良好的习惯和行为对于潜在能量的开发至关重要。良好的习惯可以帮助我们建立良好的自律性，养成积极向上的行为模式。只有通过良好的习惯和行为，我们才能不断地推动自己向前发展。例如，坚持早起、规律运动和良好的时间管理，都可以帮助我们充分利用时间，发挥潜能。

最后，释放潜在能量需要持续不断的努力与坚持。开发潜能是一项长期而持续的过程，需要我们付出持续而坚定的努力。我们不能指望一蹴而就，而是要保持持续的行动和积极的态度。唯有如此，我们才能真正发现自己的潜力，并将其转化为实际的行动和成就。

总之，潜在能量是每个人内心深处的一种无限力量。通过认识自己，面对困难，培养积极心态，养成良好习惯和行为，并持之以恒地努力，我们将能够充分发掘和释放自己的潜能。让我们共同进步，实现自己的梦想和目标。

**正能量心得体会篇十**

爱，是世间一个最美好的字眼，同时也是最高深莫测的词语，我对爱的理解是不怎么深刻的，因为爸爸妈妈平时并没有让我感受到明显的爱，其他人就更不用说了。而其中最让我感受深刻的是妈妈对每一个人的爱，我把这无法比喻的爱比作炉火。

炉火能温暖周围的一切，妈妈也是如此，她经常能温暖身边的人。有一次，我们去坐地铁，有一个女士用自动售票机买票时把钱放进去后，钱弹了出来，但票却也跟着出来了,等于说，她没有交钱就拿到了票。而那位女士二话不说，拿了钱和票就走。妈妈跟在后面，及时叫住了那位女士，向她讲道理，那位女士十分不满，两人还吵了起来，最后这位女士终于妥协，将钱还给人工售票的人，妈妈这一举动赢得了许多人的赞赏，我的心里也暖洋洋的。

还有一回，妈妈与同事们在街上逛街，忽然发现了一个乞丐，妈妈十分清楚这个乞丐的情况：他小时候患了小儿麻痹症，双腿失去知觉，整天坐在滑板上乞讨度日。妈202\_妈先给了他20元，也带动同事纷纷捐款。这个乞丐十分感激，不停地感谢妈妈的慷慨与同事们的好心，我也更加钦佩妈妈了。

妈妈用心中的爱，像炉火般地传播给别人，我也一定要像妈妈一样，传递爱和正能量，这样，爱就像炉火一样让每个人被感染，让这个世界更加美好!

**正能量心得体会篇十一**

1、与其热闹着引人夺目，步步紧逼，不如趋向做一个人群中真实自然的人，不张扬，不虚饰，随时保持退后的位置。

2、生命不会给任何人任何一种它自己都医不好的创伤。保持一份平和，那就可以身居闹市而自辟宁静，固守自我而品尝喧嚣，在人生无论长短的旅程中，我们要全然切断时间的概念，享受悠闲，享受过程。欣赏岁月的积淀和时间的幽深，不辜负所有的不期而遇的各种风景。

3、请不要冒然评价别人，你只知道别人的名字，却不知道别人的故事。你只是听闻别人做了什么，却不知道别人经历过什么。

4、人生就是这样充满了大起大合，你永恒不会知道下一刻会发生什么，也不会明白命运为何这样待你。惟独在你经历了人生种种变故之后，你才会褪尽了最初的浮华，以一种谦卑的姿态看待这个世界。

5、我们都不怕去打败昨日的自己，因为成长中是必定有些想法会变，变并不可怕，可怕的是只知择善固执，到头来却是发明那个“善”真的如水，对立面也不一定是恶，只是白固执了一场。

6、你胆怯的越多，那么艰难就越多；什么都不怕的时候一切反而没那么难。这世界就是这样，当你把不敢去实现梦想的时候梦想会离你越来越远，当你勇敢地去追梦的时候，一切都会为你让道，尽情的追逐吧。

7、自从我们出生的那刻起，也就开始了漫漫人生路。不管是阳光灿烂还是风雨交加，都将是成为旅程中的一部分。时间是在流逝，只要有足够的信心和勇气，就能找到更多更美的风景。

8、人生就像一次旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情！人生怎样才干够真正做到如此的豁达？人生像一段旅程，一路走来，我们无法预知遇见的风景，只要真心去欣赏，一切都是美不可言。

9、一个人，就应该有力量，将自己从一切沉重的`老旧的无精打采的事物里拔出来，用不断的尝试变通改变自己的境遇。

10、人生，顺其自然就好，心安自然快乐。事在人为是一种积极的人生态度，随遇而安是一种乐观的处世妙方，顺其自然是一种达观的生存之道人生不易，珍惜拥有，感谢经历！学会妥协，退一步海阔天空；有一种愉悦叫欣然；有一种释怀叫惠然；有一种幸福叫淡然。

**正能量心得体会篇十二**

能量，作为自然界中普遍存在的物质属性，既包含物体内部的动能、势能，又包括物体之间的相互作用力。在心灵层面上，能量也有着巨大的作用。经过个人的感悟和体验，我深刻地体会到能量对内心的影响和作用，领悟到如何通过调节能量来拥有更好的心理状态。以下是我对能量感悟的心得体会。

首先，能量与情绪息息相关。情绪是人类的一种内心体验，而能量则是情绪的源泉。我发现自己在某些情绪低落的时候，周围的能量也会变得低迷，而在情绪高涨时，周围的能量也会变得活跃起来。这让我明白了情绪的表现并非无中生有，而是受到能量的影响。因此，当我感到情绪低落时，我会主动调节自己的能量，例如通过呼吸调节、沐浴阳光等方式，使自己的能量得以提升，进而调整情绪状态。

其次，能量的互动关系对人的交往有着重要的影响。每个人身上都有能量场，而当两个能量场相遇时，它们会产生互动关系。我曾经在和某些人交往的过程中，感受到他们强大的能量场。无论是他们的言谈举止，还是他们的气场，都会对我产生一种激励和启发的作用。这让我认识到在人际交往中，只有保持积极向上的能量，才能激发他人的积极能量，从而形成更加良好的人际关系。

第三，能量的平衡和调和对心灵成长至关重要。能量既有正面的积极能量，也有负面的消极能量。正面的积极能量可以滋养心灵，增强信心和意志力；而负面的消极能量则会破坏心灵，产生忧郁和消沉。在生活中，我发现保持自己的能量平衡和调和，对心灵的成长和提升至关重要。对此，我经常通过冥想、瑜伽等方式调节自己的能量，从而保持积极向上的状态，使心灵更加健康成长。

第四，能量的共鸣与个人命运息息相关。我相信每个人都有自己独特的能量频率，当我们保持积极向上的能量时，会吸引同样频率的能量与之共鸣，从而创造更加美好的命运。这一点在我的经历中得到了充分的验证。当我保持积极的心态和能量时，我的生活变得顺利，周围的人和事也变得积极向上；而当我心态消极、能量低落时，生活中的困难和坎坷也随之而来。因此，我深刻体会到个人的能量与命运的紧密关系，坚信积极向上的能量会引领我走向更好的未来。

最后，能量感悟使我有了积极的生活态度。在感悟与体验过程中，我逐渐明白了能量对心灵的重要作用。能量可以影响我的情绪、人际交往、心灵成长和命运，因此我开始主动调节自己的能量，使其保持在积极的状态。这种积极的生活态度使我更加乐观充满希望，让我更加勇敢地面对生活的挑战和困难。正是能量感悟给予我积极的力量，让我迈向未来。

综上所述，能量感悟的体会让我深入理解和体验了能量对心灵的巨大影响。能量与情绪、人际交往、心灵成长和命运有着密切的关系，只有通过调节和保持积极向上的能量，我们才能拥有更好的心理状态和积极的生活态度。通过能量感悟，我明白了能量的重要性，也领悟到了如何调节能量来塑造更好的自己。我相信，只要始终保持积极的能量，我们就能够走向更加美好的人生。

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！