

正能量书读后感 正能量读后感(模板5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。那么你会写读后感吗？知道读后感怎么写才比较好吗？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

正能量书读后感篇一

当我看完了《做正能量员工》这本书，心里总有那么一种想法特别的强烈，那就是要爱岗敬业，做正能量员工。什么是正能量呢？科学家们给出了一个解释：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。由此延伸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。学会负能量，善于发现、开展和利用潜伏在身心之中的正能量，充分发挥自己习惯于不加以利用的能源，唤醒正能量，激发内心的强大力量，追寻自己内心深处的圆满与富足。

你把工作当做什么？仅仅当做一种谋生的手段，每天得过且过，还是全心全意地发挥你的能力，展现你的才智？一般来说，一个人要想成就自己的事业有两条路可走：一是自己创业，二是给人打工。对于绝大多数人来说，没有资本和能力去创业。那么，要实现人生的价值，只剩下给人打工这条路可走。因此，认同你的岗位，秉承敬业态度，带着正能量去工作，才能走向你事业的巅峰。

爱岗更要敬业，摆好态度才有高度。一个人的态度直接决定了他的工作行为，决定了他对待工作是尽心尽力还是敷衍了事，是安于现状还是积极进取。只有调整好心态，带着爱去工作，怀着敬业的心去工作，才能在岗位中体会乐趣，在岗位中不断成长。关于敬业，梁启超先生是这样论述的：“凡

做一件事，便重于一件事，将全部精力集中到这件事上头，一点不旁骛，便是敬。”敬业就意味着责任。在这个世界上，没有不需要承担责任的工作，相反，你的职位越高、权利越大，你肩负的责任越重。不要害怕承担责任，要下定决心，你一定可以承担任何正常职业生涯中的责任，你一定可以让别人完成得更出色。

但生命和生活有时候并不如我们想象中那么美好，面对人生的不公，不可强求，安心做好自己的事情就够了。面对人生的不如意，不必抱怨，相信它会以其他形式，在其他方面补偿你。我常常在想：如果我不做这个工作我还能干什么，还会干什么？如果我做不好现在的工作，我也不可能做好别的事情，更谈不上敬业了。如果我们老是抱怨这抱怨那，就会使我们丧失了工作的活力与激情，停滞了迈向优秀的步伐，归于平庸。因此消灭负能量，我们不仅工作得更加愉快，而且所获得的帮助也更多，工作也会更加出色。当我们抱着敬业的心态，去面对身边的每一项工作，就会发现，每一件事情都对自己有着深刻的意义。当我们将敬业当成一种习惯时，能够从中领悟到更多的知识，积累更多的经验，能从全身心投入工作的过程中找到快乐。

唤醒正能量，激发内心的强大力量，是支持你顽强工作的发动机，是帮助你不断成长的原动力。爱岗敬业，做正能量员工！是我们一生的心灵修炼。

正能量书读后感篇二

暑假妈妈给我买了一本书名叫《我是正能量小孩》，我可喜欢这本书了。

书中的小主人公刘永哲从谈梦想开始，其实我也不知道自己有什么梦想，但好像又有很多梦想，比如长大我想当老师、当空姐……刘永哲很幸运，有钟点工娃娃一旦遇到什么困难，钟点工就会出面帮忙，我还真是羡慕他，如果我也能有一个

该有多好呀！可当钟点工要回自己星球的时候，永哲却不知怎么办才好，我突然想起妈妈的话，自己的事情自己做，别什么都靠别人，永哲没有朋友，不爱讲话，上课不积极回答问题，可自从有了钟点工帮助他以后，永哲开始变了，他和钟点工的三个约定，也让永哲重新找回了自信。跟朋友和好，每天上课主动发言，变得爱说话了。

虽然，最后钟点工还是离开了永哲，跳绳比赛也没能赢，可永哲的生活却改变了，向他说的一样，虽然朗读能力一般，可是声音洪亮了，学习成绩不是很优秀，但他喜欢上了学习，性格开朗了，朋友也多了，着都是钟点工的功劳，我的生活中没有钟点工，但我觉得应该向永哲学习，做一个活泼爱学习的孩子，虽然我的学习成绩不是很好，但我一定会加倍努力。我也想在心里放一个钟点工，让它帮我找到身体里的正能量，将来的我肯定是一个豁达开朗、勇于挑战的小美女！

正能量书读后感篇三

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！

正能量书读后感篇四

有许多人在被问到：“你幸福吗？”回答却不是那么肯定！甚至不知说“幸福”好呢？还是不回答好？这样的结果，通过“表现原理”分析可以得到，他们身上缺乏正能量，缺乏对正能量的认识。我们作为教师，当你被问到“工作幸福吗？”有时候答案也不尽相同。我们都有这样的直觉，太过表面化的语言，让人感觉很虚荣，不值得可信。而很实际、很真实的话语一时间又难以说出来！校长给我们推荐的《正能量》一书，就教会你我如何改变自身的行为，让我们拥有快乐的正能量、永葆正能量、远离、远离负面情绪的作用！！

如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会再无形中释放能量，导致你走向失败。成功的的会因为它而变得更加自信，失败的人也

会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。这就是正能量和负能量带给我们截然不同的结果。

书中从爱产生的能量开始，让我们体会到能量是有作用、有影响的！语言、行动、手势都会产生能量，想要让她爱上你吗？你得表现出“爱她”，“哄着她”，有时也得“宠着她”，但不能“溺爱她”。这让我想到了我们对待学生，我们教师的爱。这种“爱”不同于夫妻之爱，但这种爱也在传递着能量。关心能让他们感动，关怀能让他们温暖，严爱能让他们不畏困难，永攀科学高峰，这需要我们传递正能量，不要把负面的情绪带到教室中，不要把对个别学生的生气转移到其他学生中。人人都爱听“好话”，可以认为是表扬的话，也可以认为是奉承的话，但不管怎样，能让他们愿意听你指挥、愿意跟你学习知识本领，这就是“正能量”发挥作用了，引导他们学习那叫本事！

对待负面的情绪（疼痛、焦虑、抑郁、愤怒），书中也介绍了较具体的做法。但无论是什么样的负面情绪，当你放松、平静、心态平和下来，就意味着负能量慢慢在消退，当你认识到这样的负面情绪不好时，也就是正能量发挥作用的时候了。给自己积极的暗示、不要对自己过分的自责、不要有负罪感，听听音乐，做自己快乐的事情，也能缓解疼痛，减少愤怒，这些都能帮助我们对抗负面情绪，战胜它们。

改变自身的行为，就能让自己变成一个快乐的人。试一试下面的方法吧，它会让你拥有更多的“正能量”！

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

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。正能量围绕在你身边时，它将会一步步把你推到成功的彼岸！

正能量书读后感篇五

《不乖教师的正能量》是上次到本校参加活动时在“教育星空”发现的。也许自己一直不是“乖”老师，所以能才饶有兴趣借来翻看。

书中记录了海峡两岸30位优秀教师的从教经历和感悟。他们的经历各不相同，但有一点是相似的。他们是一群富有思想、勇于实践、敢于进取、乐于奉献的老师。相比那些精心“育分”的老师，他们更有识见、更有个性、更有胸怀、更有激情、也更有担当。

福建的王木春老师多年坚持在课堂为学生推荐、朗读课外书籍，分享自己对现实生活的经历与感悟；台湾的叶士生老师创建网络社区，利用数字化技术坚持推广公民教育；山东的纪现梅老师每天坚持“逼”孩子读书；江苏的凌宗伟老师“离经叛道”30年，摆脱学校的统一模式，在课堂上时常忘掉自己的教师之形、忘掉教材之型和课堂之型，将教室打造成师生互动的平台；四川的夏昆老师早在1998年就在班级开设了“诗词鉴赏”，不过每次主讲的不是他而是学生；江苏的沈丽新老师

给予学生最大限度的自由，可以包容他们队伍的不乖、教室的不美观、玩耍时的不规矩；山东的王艳芳老师在人到中年走出“乖”自我，为自己的音乐课注入源源不断的生命的活力；台湾的黄瑞成老师从“乖”老师努力变成“不乖”的老师，让自己的课堂充满人味。

每个人走过的路都不尽相同，但有一点是相同的：在历经艰难之后，他们将自己栽培成自己喜欢的模样。

回想自己的从教之路，何尝不是这样？

刚刚入职那会比较“乖”，认真观察老教师课堂，也的确学到很多看家本领。后来渐渐不满足，开始静悄悄在课堂上玩“花样”，从为孩子们在课堂上补充新概念英语到后来的剑桥英语、积极英语；从听英文广播与歌曲到名人演讲与著名公开课；从师生课堂共读共赏到学生自主阅读；从课前三分钟汇报到分组辩论和分角色表演的朗读剧场；从课堂汇报到独立授课。正是摆脱了某些羁绊，自己才得以“怎么想就怎么教（丁老师的书名）”，也没有产生人们所说的职业倦怠。

教学勇气和底气不是来自无所敬畏，相反我们应该对自己的职业和所教的学科怀有一颗敬畏之心，遵从规律而不是臣服权威或凌驾于他人。通常，我在迷惑或者遭遇困难时，会到书于大家交流，当然也会向同行专家求助。如果自己所坚持的符合教育教学规律，学生和家长自然会接受并支持你，对此，我有深刻的感受和体验。

这个社会需要“不乖”的老师来传递正能量以推动它前进的脚步。学校应鼓励师专业化发展的个性化，做有灵性的教育，培养有创新潜力的学生而不是忽略孩子身心发展规律一味育分。教育的目的是培养全人而不是锻造机器。