

# 最新教师正能量读后感(优质5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。可是读后感怎么写才合适呢?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。

## 教师正能量读后感篇一

11月5日，第一次集训的时候教育局统一分发给我们这本书。初看题目，这本书并不太吸引我，不过在后面工作之余翻看这本书以后，才发现它对我的意义之重大。这本书以传递正能量为题，恰恰适合我们如今充斥着负能量的教育行业。读完这本书，我觉得它不仅在具体教书育人的方法上给我指导，而且还净化了我原本浮躁的心。所以这里由衷地感谢这本书的作者王福强先生。接下来我就具体谈一谈读此书自己的收获。

做传递正能量的教师。首先，应该尽职尽责地完成自己的分内工作。要热爱教育事业，要对教学工作有“鞠躬尽瘁”的决心。既然我们选择了教育事业，就要对自己的选择无怨无悔，不计名利，积极进取，开拓创新，无私奉献，力求干好自己的本职工作。陶行知曾说：要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。在教育教学中，我们要不断丰富自身学识，这里不仅包括本体性知识、教育教学知识，更包括自然科学文化知识以及其他任何有助教书育人的知识。我们只有自身拥有了强大的知识文化魅力，才会收到由衷地敬佩，学生才会毫不顾忌地信其道。

陶行知曾说：好的先生不是教书，不是教学生，乃是教学生学。在教育教学中，教师必须做到为教有法，传递正能量。应以学生为主体，以教师为主导，充分发挥学生的主动性。曾经我们被告诉我们是未来的主人翁。而现在，身为

教师，教室里坐着的学生就是未来的主人翁。通过教学要把孩子培养成阳光的、积极进取的人，怀有一颗爱心、善心。让孩子树立好目标、好理想，拥有好心态、好心情、好习惯，相信生活是美好的。虽然我们面对的社会有诸多问题，但是，孩子们在小学阶段应该充满希望，充满爱。用爱心去感化他们，使他们发自内心地学习，把书本上的知识内化为心里的力量。只有这样，他们才能做好未来的主人翁。

书本中第七章说用心经营课堂，我理解最重要的是认真上好每一节课，关注每一个学生。因为马卡连柯曾说“教育工作中的百分之一的废品，就会使国家遭受严重的损失。”用心设计每一个环节，设计好每一个问题，不仅考虑到优等生的发展，也要照顾到后进生。因为这个社会不仅需要等着优等生来改造，也等着后进生来耕耘、维持。第八章提到的构建良好的班集体是个好方法，不同学生都能在班级里找到自己的‘位置，遵循班级规则，积极参与到班级的活动中来。这样就可以确保所有学生步入社会后都能很好融入社会。

做传递正能量的教师。其次，要摆正自己的位置。清楚的认识自己的岗位特点，伟大的人民斗士鲁迅曾说“教育植根于爱。”把热爱教师职业放在首位，而不是被生活中的纷纷扰扰所困。热爱教师职业，把市场化的物质、思想放在次要位置，不因为薪水低就抱怨，也不去追求非法的收入。本书第一章列举了无数的例子，有些教师为了赚钱去开辅导班，课堂上不好好教知识，而是逼着学生交钱上辅导班。这样的行为可耻！可恶！可叹！

做传递正能量的教师。还需要与时俱进，培养学生的创新能力。目前我国制造业下行，能源企业难以为继，这直接导致了我国的经济动力不足。究其根源，还在于我国科研水平较低，创新意识与能力不够。苏霍姆林斯基说过，一个无任何特色的教师，他教育的学生不会有任何特色。所以作为一个教师，必须要有特色供学生欣赏模仿，必须要善于发现并挖掘学生的特点，特长。教学中允许，鼓励不同的看法。

引导学生反向看待问题，培养学生的发散思维，鼓励学生创新解决问题的方法。

## 教师正能量读后感篇二

有幸拜读了理查德·怀斯曼《正能量》，在看到书名时就被吸引了，不断在问什么是正能量？后来通过阅读之后有所感悟：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。

坚持正向能量，人生无所畏惧！而在此书中的解释应该是“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。这是一本世界级心理励志书。这将是继“不抱怨”之后，引发全国团购热潮的励志读本！

书中的内容深入浅出，为我们打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项例子，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。读了之后，我又在思索：我们教师如何获取“正能量”，把这种能量带入我们的教育教学中去。在研读过程中，我将继续思索。

如今“正能量”一词被频繁使用，一种积极、向上、乐观的生活态度逐渐传递到我们周边的每一个人。从最美女教师张丽莉、最美宿管员袁苏妹、最美新疆人阿里木等人的身上，我们都能看到一种正能量所创造的精神物质财富。在身边，不难发现我们也生活在一个充满正能量的环境里。

我相信，每一个人内心都渴望阳光明媚，渴望温馨，渴望一个有爱的环境，而正能量所拥有的力量都能挖掘到每一个人内心积极乐观的一面。拥抱正能量，以乐观的心态融入生活，学着坦然，学着默默付出，让正能量成为一种不可或缺的习惯，环绕在你我周边。拥抱正能量，拥抱阳光生活。

教师正能量读后感与心得体会6

《正能量》是一本非常不错的世界级心理励志书，本书作者理查德·怀斯曼拥有“英国大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，激励过数百万人走向成功。一定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，因为正能量能促进工作，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，让我们的心灵健康成长。

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应的人。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，享受无限的思想的爱带给自己的愉悦。

### 教师正能量读后感篇三

“不乖”这个词语从未在我的字典中出现过。从小到大我都是一个言听计从的乖孩子、乖学生，我害怕违抗意愿会让老师生气，惹爸妈不开心，一路“乖”过来的我在求学生涯中变成了只会应付考试，没有主见的‘人。在我的世界里，爸妈说的一定是对的，不可违抗；踏上工作岗位后，领导说的一定是对的，他们布置的任务，只要我努力去做，就能得到他们的赏识。读罢此书，简直觉得自己愚蠢至极！

是的，我认为抄教案是多么浪费时间的一件事，教案内容与我的课堂教学大相径庭，但是我还抄得那么认真仔细，因为我是“乖”老师。我每天花几乎一两个小时抄教案，但是效

果呢？我教学设计能力提高了吗？似乎收效甚微。反思之，太“乖”！如果简抄之，把更多的时间放在研究教参或是阅读上，对自我的发展是不是更有效果？答案是肯定的。

“不乖”不是让教师违抗命令，而是有自己的想法和方法。教书育人，如果只会一味搬照教案，参考名师，追求成绩，那不是育人，而是害人。反思自己的课堂，哪次汇报课不是师傅先上一遍我再照搬着上一次，效果是好的，可是自己的想法和设计又体现在哪里？着实要改进！

想到一位“不乖”的老师：我在逸夫学校的师傅，张老师。在办公室里常常看到这样一幕：别的老师在拼了命地给学生做练习批练习，而她却悠闲地在桌前看书。她常常和我说：“做这么多干嘛，他们做得累，我批得也累！”在大家看来，她不随波逐流怪异得很，而她看来一年级的孩子注重的写字和说话，因此她把时间都放在中午在班级给孩子过关和练字上了。他们班的学生很棒，课堂上能说会道，字也非常漂亮。师傅常笑着和我说：“我很懒的，我喜欢轻松。”现在我才明白，她的偷懒是一种方法，她很有自己的一套教学手段，再偷懒也不怕。想到自己，一年来兢兢业业，期末卷子给学生做了一堆又一堆，成绩依旧不理想，确实是没有方法又盲从导致的结果。

“读万卷书，行万里路”。宁可做一根有思想的芦苇，不要做一个随波逐流的“乖”老师。谨记！

## 教师正能量读后感篇四

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。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，也更有安全感。

读了这本书后感觉正能量在体内慢慢的积累，温暖人心，驱

散负能量的黑暗。书中所写在此跟大家分享一下：

改变生活中的小事情，让自己更有人格魅力。

在日常生活中，有很多的事情可以通过你的肢体语言传递给对方。与那些和动作生硬的人握手相比，那些和动作顺畅自然的人握手的人感到更加快乐，与对方心理上更加亲近，认为这些人更加招人喜欢、态度随和。

改变自己的小习惯，让初次见面的人对你印象深刻，同时拉近与人之间的距离感。

生活中要学会微笑，微笑着面对生活中的方方面面，只要嘴角轻轻上扬，体内瞬间就会充满正能量。

微笑使人感觉快乐，大笑能够让人兴高采烈。笑容能够治愈伤痕，让人心理充满阳光。快乐的与内心交谈，与自己的内心对话，让自己每天都活在快乐当中。

生气对人不好，它会让你做傻事，胡乱冒险、说出很快就会后悔的话，并且容易引发暴力行为。

同时，生气对你周围的人也不好。它会让你的人生处于糟糕的频率上，把你拖入困境。当然平时如果你已经生气了，有一个有效的方法可以解决这个问题。

要想平静下来，要表现得彬彬有礼，举止平和！慢慢的你就能够让自己心态平，微笑的面对，积累正能量。

培养自己的兴趣爱好。与脑海中想象一些快乐的事情相比，实际行动参与的活动会令你更加快乐，表现得兴奋。

快乐的说话、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，将所有好的情境、人和事件带入

你的生命中!或者,换句话说,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。

相比较其他的娱乐活动来说,唱歌、跳舞、运动能够让人的身体和心理感到更加的愉悦。

自己总是封闭自己,不与朋友联系可能会导致你更少的机会外出参加活动,从而感到更加孤独。孤独的人负能量就会在体内聚集。

打造超强的意志力。本书主要讲述了减肥,节食并不一定需要与欲望作徒劳无功的对抗,相反,你只需听从自己身体内部的声音即可。

只有这样做,你才能像一块磁石,吸引正面能量来到你的身边。做出小小的承诺,你很可能作出大大的改变;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;表现得不再是习惯的俘虏,你就会突然发现其实戒烟、减肥并不困难。

这些简单有效的方法会鼓励你改变行为的方方面面。如此表现原理激励了你的行动,使你感觉自己变成了一个崭新的、充满正能量、更加有动力的人。

永葆青春活力,书中介绍了五种帮你减缓衰老:

**掌握对生活的控制:**不要总认为老了之后就一定会非常无助、必须依赖别人。相反,你要尽可能的控制生活中的方方面面。

自己买东西,照料植物、打理院子、养宠物、理财管账,并以自己的心意外出走动。

**保持思维活跃:**掌握世界新闻动态,看看自己的周围发生了什么。

写博客，设立个人目标，保持好奇心，保持兴趣和爱好，与朋友以及家人保持联系。

做出努力：试着穿年轻点儿的衣服，让自己看上去年轻起来。

教师正能量读后感与心得体会5

## 教师正能量读后感篇五

《正能量》这一本书，作者是英国的理查德怀斯曼，中文翻译是李磊。整本书文字流畅，翻译上没有丝毫让人觉得生涩的地方，遣词造句优美，在专业术语等方面力求准确。作为译者，颇有傅雷的风采。更让我惊叹的是，这是一个和我同为80后的人。想到同为80后，李磊已经能翻译出这么一本著作，而我，却还在为五斗米苦苦挣扎。人生际遇不一样还是个人努力不一样？亦或者还是其他的，直到看到这本书，我才知道，原来，只要坚持正能量，人生不畏惧。只要坚持正能量，一定会改变自己的命运和生活。

所以，同为80后，我和李磊就是差别在，她天天能保持正能量，为自己加油，而我，每天都有能量，只是这些能量是负能量，所以，我在沉沦，在生活的底层苦苦挣扎。

这就是天壤之别啊！

写到这里，也要说说什么是正能量，什么是负能量：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量小于真空的物质为负。

《正能量》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。



拜读了这本《正能量》，让我感受颇多。

《正能量》告诉我们，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。

《正能量》着重阐述了快乐的能量、如何做好人际关系和自己的吸引力、怎么对抗负面情绪，保持心理健康、如何打造超级的意志力、怎么控制思维，激发正能量，来打造全新的自己。这些内容，都紧扣实际生活。

我们生活在这个社会中，肯定有开心有难过的时候，如何保持快乐，让快乐让积极向上的阳光充满自己的胸膛，让这个能量使自己更好的面对一切，以及处理好同事关系、上下级关系、以及其他的各种社会关系，提高自己的吸引力，使自己成为领袖型人才。在面对负面的消息，产生负面的情绪时，如何控制自己的思维不消沉颓废，保持心理健康，正视自己，珍爱人生。在生活 and 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。如何来打造全新的自己，提高自己的际遇，激发自己的潜能。这本书都做了深入浅出的分析和解答。

《正能量》语言文字浅显易懂，很少有深奥的或者含义复杂的语句和名词。我原来读过佛洛伊德的梦的解析，实在是生涩难懂。而这本书，就如同一个亲切的老师，面对面的对你窃窃私语，用的都是大白话，所举的事例都是信手拈来就能做到的。

“一千个读者就有一千个哈姆雷特”，也许我们拿起《正能量》这本书，给人感受不一样，但是这书的积极向上，一定会激励我们更好的工作和生活的！

教师正能量读后感与心得体会3