

正能量读后感(实用7篇)

当品味完一部作品后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，让我们好好写份读后感，把你的收获感想写下来吧。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

正能量读后感篇一

《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。

正能量读后感篇二

关注《正能量》这本书，起初是正因它的名字。不清楚是书名成就了这本书，还是这本书掀起了一股“正能量”的热潮，总之“正能量”已经悄悄地成为了年度热词。

什么是正能量？书中指一切予人向上和期望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。正是带着对完美生

活的向往，我开始了正能量探寻之旅。从带着好奇的情绪捧读此书，到对“表现原理”的神奇感到怀疑，再到被那些搞笑的科学实验所吸引，尝试跟着做一些练习，发现好象真能发生一些改变。当然，我并没有照作者的话把这本精美的书撕烂。

孟子说“尽信书，则不如无书”。每一个作者的观点都只是一家之言，所谓的“表现原理”可能是我们听上去更耳熟的“心理暗示”的另一种叫法。我们不必拘泥于行为和情绪到底谁在决定谁，更不用考证“表现原理”是否真的无所不能。我们只需要知道，人的行为影响人的思想和感觉，这一简单的理念激发产生了一系列快速、简单、有效的方法，帮忙人们变得更快乐、更自信，让生活变得更完美。这些方法不需要改变我的思维方式，而需要我突破旧有的条条框框，改变自己的行为方式，最终激发出内心的正能量。

能量有正负。表现出一种情绪不仅仅能影响我们的情绪，更能直接有力地影响我们的身体，催生不一样的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪，才能激发出正能量，给予我们期望，成为促使我们不断追求、让生活变得圆满幸福的动力源泉。我们的大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。家庭、组织、社会同样需要正能量，否则也会变得礼崩乐坏、道德沦丧、混乱不堪。每个人都是这些有机体中最基础的细胞，只有每一个细胞都充满生机，有机体才能持续生机勃勃。正能量是能够感染和传递的，只有越来越多的人不断激发和积累正能量，才能像催化剂一样使整个社会都变得快乐起来，充满正能量！

行胜于言。“表现原理”的魅力在于行动。我们要做自己行动的“老板”而不是“观察者”。收紧肌肉，你就会立马感到意志力；挤出微笑，你就会感到快乐；站直了，你就会变得更加自信。每个人需要作出的改变不尽相同，正如詹姆斯所说的一样：“如果你想拥有一种品质，那就表现得仿佛你已经拥有了它一样。”或许，我们要作出的不只是身体语言

的改变，更包括一些我们一向想做，却总是拖延的事情。这天，就着手解决那项难缠的工作，或是出去进行体育锻炼，或是回家陪父母吃一顿晚饭，或是计划一次长途旅行。不管是什么，这天就开始作出一些用心的改变吧，哪怕只是从一个微笑开始！

胡适说“怕什么真理无穷，进一寸有一寸的欢喜”，在追寻幸福的道路上，也就应如此。

正能量读后感篇三

本学期我有幸读到《青春正能量》这本书，心中好像注满了力量，读完这本书我最大的感受是：雄鹰因为无数次被摔下悬崖坚硬了翅膀而能飞翔；树苗因为被风雨无数次吹打而能茁壮成长；我们人类因为有正能量的浸润而能创造奇迹。所谓正能量就是一颗爱心，一颗上进心，一种友善。

友善，是一个人该有的道德品质。无论是在东方，还是西方国家，友善都被视为极其重要的美德。友善就是爱与善，这个世界，就是因为有爱，有宽容，有善，才会变得如此的美丽多姿，生机勃勃。如果没了友善，没了爱，这个世界将是多么的灰暗啊！

我曾在网上看到了这样一个令我受益匪浅的小故事：一天，风要和太阳比试比试，看看谁的本事大。风傲慢地说：“喂，看见没，那个老爷爷穿的厚大衣，谁能让他脱下大衣，谁就赢了。”说完，太阳躲进了云里，风深吸一口气，对着爷爷使劲的吹，顿时起风了。可风越是吹的大，老爷爷就把厚大衣裹得更紧了，根本不愿意脱下来。风很气馁，他让太阳来试。太阳微笑着，看着人们，不过一会，天变热了，老爷爷自己脱下了大衣。太阳赢了！

太阳对风说，你知道为什么你会输吗？因为温和和友善比暴力和愤怒更加有力量。

是啊，友善的力量十分强大，有时是惊人的，超出我们的想象。

这就是友善的力量啊。同学们，友善无处不在，你的一句兄弟，或许会让一个人看到希望；你的一次宽容，会让人改过自新；你的一句关心的话语，会让人感受到这个世界的温暖。

其实友善不难做到，多想他人，多为别人考虑，学会宽容，学会谅解，学会给予，学会分享，学会传递爱。迈向全新的生活是我们每一个人对生命的畅想。

在读到《青春正能量》第五章，践行核心价值观，做个好少年。陈鹏、张阳和祝洵是践行社会主义核心价值观的典范，为广大青少年作出了表率，也是我们学习的榜样。陈鹏、张阳和祝洵只是广大优秀少年的代表，他们都有一个共同的特点，即从小树立远大理想，自觉坚持勤奋学习，积极培育高尚品德。通过对他们的学习，我决定勤奋学习，放学后积极完成家庭作业，做一个孝敬父母的好孩子。

做个好少年是我的追求。少年是时代的骄傲，是祖国的未来。童婉婷是一位校园之星，获得过数不清的奖项。同时在家，也是个懂得感恩的人。奶奶因中风导致偏瘫，童婉婷看妈妈照顾奶奶太辛苦，就帮忙分担了一半，替奶奶揉腿，洗脚……总是一丝不苟，脚踏实地，没有半点怨言。榜样的力量是无穷的，让我们以这些优秀少年为楷模，从小树立远大志向，好好学习、快乐生活、茁壮成长，为个人的未来、祖国的明天做好全面的准备。

读完《青春正能量》这本书，我明白了；梦想就在远方，成功就在眼前，传递正能量就能让青春飞扬！

正能量读后感篇四

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。

正能量读后感篇五

在《正能量》一书中，作者理查德怀斯曼给我们阐述了“如果你想拥有一种品质，那就表现得仿佛你已经拥有了它一样”，威廉詹姆斯教授的这句话贯穿了整部《正能量》一书，整整一书都是像人们阐述伟大的表现原理，并将表现原理运用到生活中，控制情绪，产生正能量！

我们都知道，正负是可以转换的，那么，如何消除负面情绪，产生正面情绪呢？

《正能量》书的第三章（对抗负面情绪，获得心理健康）里，对表现原理和应用提到的就相对来说的较少。

恐惧感：1. 找出恐惧的源头（浪费时间）

2建立焦虑序列（也是克服焦虑的方法）

这是正能量上提到的方法，（其他的负面情绪都使用表现原理了）但是我们也可以使用“表现原理”来进行解决。所谓表现原理，就是詹姆斯说的那句话，我再把它写一遍“如果你想拥有一种品质，那就表现得仿佛你已经拥有了它一样”。这句话是表现原理的核心，但是我们不能光在脑子里想，使用脑子是解决不了负面情绪的，必须用行为来“表现”，这样才能够克服负面情绪，赢得美满人生！

首先要像克服负面情绪，必须知道如何对待负面情绪。遇到了负面情绪，绝对不能做到以下三点：

1. 逃避。人是具有高智慧，和动物不同，因此动物也没见有啥烦恼。人们在遇到负面情绪的时候会做出本能反应，逃避！就是把这个事情忘了，或者是就当没发生过这件事，这在心理上的确是很大的安慰，对人也有很大的心理舒适。但是不能改变客观事实，一味的逃避会使现实更加残酷。

2. 放纵。每当遇到负面情绪，把这个当作放纵的借口，喝酒，打牌，玩乐。

3. 抱怨。也就是推卸责任，认为不是自己的错误，都是别人的问题。

取消反应是很困难的，比如有一只狮子在向你扑来，你能不撒腿就跑吗？

每一个负面情绪都有一个与之对应的正面情绪，我们遇到负面情绪的时候，我们先冷静下来，不做到以上三点，然后思考，假如我拥有那个正面情绪，我会怎么做？想到以后，立即就做，不要犹豫，如果只想不做的話，无法根除负面情绪。

列如恐惧心理，你就会想，如果我很勇敢的话，我会怎么做。答案是挑战，勇往直前，那么就立即去做，并且表现出所有勇敢的品质，正能量已经开始运转了！

坚持正能量，人生不畏惧！

正能量读后感篇六

看完《积蓄成长正能量构筑心灵美好家园》这本书，我产生了许多感慨，获益匪浅，这是一本让人看了觉得豁然开朗的一本书。

它教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。随着阅读一点一点的深入，内

心仿佛也变得光明与积极起来。在这个世界上，我们每个人都需要正能量，因为正能量能促进人与人之间的感情，使我们的生活更加美好。正能量，是我们内心成长急需的能量之一。

学习中，我们需要正能量不断激励自己。在学习中我们肯定会面临着许多的不如意，比如，我真的在学习上很努力了，还是得不到认可。比如，和某某关系不好。比如，不是故意犯了错误。比如，觉得学习很累、压力很大等等。如果把学习的压力和挫折转成了负能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同学和家人，如同病毒传播一样。面对一些困难我们还是要理性，多给自己一些自信，一点正能量。如“做正确之事不仅拘泥于事情本身，更是源于一种对正确行为的向往，对诚实取得的成就的热切向往。”因此，正确的去做自己的事，始终保持一颗激情的心，以热爱的态度去面对学习，相信，学习会更加顺利！当看到自己用昂扬的斗志，饱满的精神去迎接学习上更大的挑战。我想，这也是一个不断集聚正能量来激励自己好好学习的过程吧。正因为如此，就更需要自己抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习知识，不断总结学习规律，不断向自己提出更高的要求。只有抱着这样的态度，才能促使自己不断进步。

生活中，我们亦需要正能量。现代社会的生活节奏日渐加快，我们的确需要不断补充正能量以抵抗强调的生存压力，需要不断补充积极向上的思想与行动。无论经历怎样坎坷的生活，都能以一颗温暖的心去面对人生。不管前路如何，我们都要积极走下去。因为黑暗不会长存，困难总会过去。在此勉励自己，同时也希望身边每一个人都能以积极态度面对未来。当你调整好心态，用昂扬的姿态迎接初升的太阳，拥有正能量的你就是自信，值得依赖的、信任的。用自己的实际行动和洒脱影响身边的人和事。

阅读这本书，读的是一份心情，读的是一个好习惯，读的是一种好状态。我从中读出了最积极的自我素描。

正能量读后感篇七

行为可以改变情绪，情绪固化可以培养性格。行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量。核心思想就是，你想怎么样就表现得怎么样，即“表现原理”。提升正能量，从改变开始，也许改变不一定要充满挑战性，有效的方法是做之前没做过的事情。

情绪和行为之间是互相影响的，正能量和负能量也会互相转换。詹姆斯的实验表明，只要改变自己的面部表情几秒钟，你就能感受到情绪上的巨大变化，负面能量也随之被驱散。表现出一种情绪，就能影响我们的情绪，并影响我们的身体，催生不同的能量。大踏步走的人比较快乐，而拖着脚走路的人容易情绪低落，负能量增多。当人们流畅地运动时，如舞蹈会感到更快乐，固定的直线运动会感到情绪低落（如富士康的工人），简单易学的舞步，如苏格兰乡村舞和排舞（如集体舞、抓钱舞等），唱歌也使人更加快乐。体育运动能让人变得快乐，因为它能帮助人释放一种能使人感觉良好的激素——内啡肽。

与在脑海中想象一些快乐的事情相比，表现得快乐更加快捷、高效。所以，请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，快乐地说话、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景、人和事件带入你的生命中！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。

人们接触的时间越长，越容易发展友谊或爱情，地点的选择，也与我们是否能激发爱的正能量息息相关（刺激的地点和事情）。厌倦是婚姻不幸的主要原因，它能影响人们的行为，继而产生源源不断的负能量。保持爱情正能量的秘诀在于：情侣之间应尽量避免受到熟悉事物的诱惑，变化、找乐、刺激。

对抗负面情绪，获得心理健康，生气是在抑制正能量。大量的证据表明，奖励有副作用，抑制了正能量。“角色扮演”蕴涵着巨大的正能量，不要忽略承诺的力量，做出小小的承诺，你就很可能会作出大大的改变；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；表现得不再习惯的俘虏，你就会突然发现戒烟、减肥并不困难。如女生穿套装，可以激发自己的工作状态。坚硬的家具会造就人顽固的性格，孤独会使人感觉更冷。

从改变行为开始，再改变信念（思想）。那些齐步走路以及同声歌唱的人很快就与同组的其他人关系密切，不同的环境会激发出不同的能量。