# 正能量读书心得

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-06-25

*正能量本是物理学名词，出自英国物理学家狄拉克的量子电动力学理论，那么在阅读了《正能量》这本书后会有什么心得体会呢？如何写好一篇读后感呢？下面是范文网带来的正能量读书心得，希望大家喜欢。 首先，这里讲的正能量，不是传统物理学上的讲的...*

正能量本是物理学名词，出自英国物理学家狄拉克的量子电动力学理论，那么在阅读了《正能量》这本书后会有什么心得体会呢？如何写好一篇读后感呢？下面是范文网带来的正能量读书心得，希望大家喜欢。

首先，这里讲的正能量，不是传统物理学上的讲的正负能量。而是一种非常神奇的力量，它是一种通过自身行为引发的促使心灵向着美好、希望、向上去奋进的进而引导你改变自身行为去达成美好愿望的神奇能量。这种能量，对每一个向往美好生活的人，都有着致命的吸引力，让我们为此疯狂。因为我们渴望正能量，渴望美好的生活。

其次，改变，心灵上的改变。这本书给我很大的触动是有其原因的，主要是因为讲的一些情况和自己的经历相符，以前的自己，也是感觉自己过的是一种暗无天日的生活，看不到自己的明天在哪里。也许是自己运气好，后来发生的一些情况让自己警醒过来，开始反省自己，从而改变自身，告别以前的自己，重新看到了希望。那时，我便感觉到，要想取得成就，就只有改变，不仅仅是行为的改变，还有心灵的改变。当然，是要我们朝着美好的方向改变，也就是本书所说的正的方向。本书从真正意义上讲，是属于心理学范畴，通过行为的改变导致心理的改变，进而由心理的改变促使行为进一步的改变，使自己成为一种具有行为向上、心怀美好、待人真诚、富有引力这样一个循环往复行为习惯的人。这就要求我们从现在开始，从自身做起，改变自己的行为习惯，努力做一个杰出、自信、积极、美好的人。

再次，要有正能量，就是要我们摒弃负能量，不做环境的破坏者。时时刻刻都要心怀美好，积极向上，要知道你的心情能影响大家的心情，进而影响团队的氛围。所以要时刻注意吸收与释放正能量，这样我们的人生也会一步步朝着光明、美好的方向前进。

最后，感恩的心，感谢有你。感谢拥有的这次学习机会，让我们认识到自己的缺点，让我们懂得了只有改变自己，才能改变生活。

最近抽空余时间翻看了《正能量》这本书，读完该书后，我闭卷沉思，若有所感。正能量是赋予在人身上的神奇力量，它并不神秘，且可以由自己掌控，我们在观察这个世界的同时，却常常忘记了自己的能量。在大厅工作的同事身上，我对正能量的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。从事办税员工作之初，我每天与一组组数据、一张张报表还有机械的敲击键盘打字工作着。我们这种办税工作每年也有淡旺季，每年的年初、年中、年末几个月是我们工作中最忙的几月，这几个月为了税收任务，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。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。办税工作，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，同事们捐钱捐物、奉献爱心;同事临患疾病，他们亲切关怀、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，机关党支举办了各种球类比赛和建立了各类兴趣小组，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。

每一个人都是一个生命，人是银河星云中的一粒微尘，每一粒微尘都有自己的能量，无数的微尘汇集成一片光明。诗人艾青曾经这样说过。我们成长的过程就是发现自己能量所在的过程，而成功，就是充分挖掘自身能量的结果。作为在地税大厅工作的我们，我们要尽心尽力贡献自己的每一份正能量。

第一眼看到这本书时，还没开卷我就已被这书名打动。现在正能量这个词好像很流行，经常在电视上或者在演讲中听到。我的理解，正能量实际上就是一种心态，一种对人对事对物所保持的态度。正能量就是很积极、乐观、向上的态度;相反，负能量就是消极、悲观、抱怨、抵触等。我们督察干部，常年出差在外，与家人聚少离多，工作压力大、工作强度大，正能量，确实是我们内心所需要的一种能量，我期待着这样一本书能为我解除内心的困惑，能够增长我的智慧。

就是在这样一份期待中，我开启扉页。《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，他延续了一贯的风格，通过描述心理学界大量的实验，用轻松幽默的语言，深入浅出地向读者全面介绍威廉詹姆斯革齤命性理论。所谓詹姆斯革齤命性理论，即19世纪心理学家威廉詹姆斯提出的表现原理，它颠覆了传统的情绪决定行为的因果关系，倒因为果，认为特定的行为决定了相应的情绪。詹姆斯曾这样通俗的表述他的思想：如果你想拥有一种品质，那就表现得你像是拥有了这个品质一样。人们通过有意识的操纵自己的行为，获得某种积极的正能量的积聚，从而获得正面的情绪。这样，控制自己的情绪变得如此简单：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。他还期望着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。作为督察干部，督察事业正处在爬坡跃槛的关键时刻，工作正处在规范创新阶段，干部队伍处于新老交替阶段，超强度的工作运转成为家常便饭，作为一名督察人，作为兵头将尾的干部，如何能让自己快乐高效的工作。感到要做到以下几点：

一、改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。每一个人每一天都在工作，不管你情绪高涨好使情绪低落，我们都要面对眼前的一切，那么就让我们充满激情，快乐的工作。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。

二、改变自己，让自己所在的集体拥有正能量 ，更加有活力。 集体正能量，顾名思义，就是集体成员都能瞄准目标，积极进取，各司其责，通力合作，共创佳绩的能量，是一个集体攻无不克，战无不 胜的核心战斗力，是一个集体开拓创新的能量源泉。读完《正能量》 ， 我时常会想在我的这个集体中，我该如何去传递正能量呢? 首先，我要做优秀的自己，工作态度积极，工作行为主动。 其次，我要能立足本职，脚踏实地，甘于默默无闻，乐于无私奉献。 再次， 我要能服从集体的要求，与其他成员步调协调， 荣辱与共。

《正能量》告诉我，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。在生活和工作中，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。正确的去做好自己的工作，始终保持一颗激情的心，和热爱的态度去每天工作!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找