# 高中生正能量读书心得五篇 正能量读书心得体会(三篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-21

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。高中生正能...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**高中生正能量读书心得五篇 正能量读书心得体会篇一**

所谓正能量，指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。当下，中国人为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待，也许这一切正是那种怀斯曼想要说的拉力。

《正能量》这本书就是告诉我们如何获得正能量，而这些方法的基础便是19世纪心理学家威廉·詹姆斯提出的革命性理论，他通过严谨的实验得出一个结论，此结论\_了传统的“情绪决定行为”这样的关系，提出了“表现”理论，那便是认为“特定的行为可以决定情绪”，如微笑可以使得本来并不开心的人觉得开心一些，便是说正确的行为会聚集正能量，消除负面能量。

具体深入地读下去，《正能量》介绍得很细，例如情绪，我们的情绪一旦产生会对应的产生表情，高兴会笑，悲伤会哭，也许我们早已习惯了这样的因果关系，而这里认为两者的因果是相反的，但他并未否定之前的因果，而是强调了表情会影响情绪这一现象，通过这样的现象怀斯曼介绍了很多种通过表情，行动改变情绪的方法，如想要抵消悲伤，那么就努力去微笑，抵消紧张这样的负面情绪更是可以通过微笑，手势，甚至一个抬起头的姿态来达到目的。

通过表情，动作能使得人变得快乐也是这本书着重介绍的，有诸多的实验证明，快乐可以由人主动“制造”出来，而“制造”的方法并非物质，事件等外在的因素，只是需要一个正确的表情，根据这样的理论，任何人都可以变得很快乐，这也告诉了那些悲观，低落之人，快乐并非想象的那么遥不可及。

根据“表现”原理，爱情和友谊等情感也可以“制造”出来，怀斯曼在书中提到，如果假装爱一个人，并与他相处，那么时间一到就会

真的爱上对方，这样的理论也有诸多的实验证明，这些实验揭开了爱情，友谊等情感的神秘面纱，然而我却在想，又有谁乐意假装爱上一个人呢?生活中的你我都不是在做实验，何来假装一说，除非是那些演员，做戏之时，假作真倒是时常发生，这也无形中为怀斯曼的说法提供了佐证。，怀斯曼提出的“制造”吸引力这样的方法更加实用，但凡可以增加人心跳的事情都会增加彼此的吸引力，这便可以成为指导选择约会地点的理论了。

现今的社会有着太多的压力，繁重，繁忙，繁琐的工作，生活等方面都会影响人的心理健康，对于心理健康这样的问题，怀斯曼也给出了相当有针对性和有效的建议，自然这些建议也都是有着大量实验证明的，这些建议涵盖的方面很广，如克服焦虑，克服恐惧，抵抗抑郁，摆脱罪恶感等。

其中他对抵抗抑郁做了重点介绍，利用“表现”原理，怀斯曼认为抑郁的产生也是由不正当的行为引起的，如抑郁的人不愿意起床，可能真正的原因是因为不愿意起床所以才会抑郁，怀斯曼说道：“所以如果你要记住生命中那些美好的时光，坐直了，微笑起来，让你的大脑充分回忆起那些好日子吧，这样你所发出的能量和感觉，才会是正面的。”，这话的重点所指就是“坐直了，微笑起来，”这样的动作和表情，道出了发出抵御抑郁的正确姿态和方法。

如果有人得了抑郁症，而且得不到正确的治疗或是正确的对待，那他将一直走向低谷，因为抑郁会产生恶性循环，怀斯曼认为打断这样的循环就需要行动起来，制定可行的计划并按照计划进行，也只有这样，恶性的循环才会停止，而这样的话也使得我警醒起来，我决定行动起来，否则也许在不远的将来，我会走到一个真正的山谷内难以出来。

意志力一直是一种颇为神秘的东西，然而在怀斯曼这本书里，意志力也可以用威廉·詹姆斯的“表现”原理加强，通过正确的行动可以造就一个人超强的意志力。

对于意志力，有些人认为奖励可以使之加强，然而奖励这样的方法往往适得其反，怀斯曼在这里深刻剖析了这种情况，奖励是一种负面的心理暗示，暗示被奖励者他所做的是他不喜欢或者不好的，一旦没有了奖励，他们的积极性便会降低，甚至变为零。怀斯曼认为，加强意志力有种神奇的驱动力，那种驱动力或许是发自内心的，而奖励这样的行为正是可以阻挡这样的驱动力产生的一种障碍。

加强意志力，怀斯曼认为“角色扮演”是种很有效的方法，将自己代入某种想成为的人，可以使得自己慢慢靠近那种人，这也正是“表现”原理所指：“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。”。

怀斯曼还探索了如何改变别人主意这一奥秘，发现了操纵大众心理的“元凶”，那就是人们总是会为自己的行为找到一个理由，吃不到葡萄说葡萄酸这句话便是这样的理由，鉴于这样的理论，人们时常会想一套，做一套，一旦做出了不合自己想法或者大众想法的行为，人们的借口就会随之而来，然而这些行为和借口都是有迹可循的。怀斯曼认为，很多实验表明，人的身体内存在两个自己，一个负责“指挥”，一个负责“观察”，指挥者操控着人的行动，而观察者观察着人的行动，一旦两者产生分歧，如“指挥”出错，即行动出错，那么观察者立即会观察到相应的变化，从而找到一个为这样的行动开脱的借口，这应该是谎言和想一套，做一套的由来。

看完这本书，某掩卷沉思，怀斯曼的理论完全基于威廉·詹姆斯的“表现”原理，其中有很多值得人拍案叫绝的地方，给了我很多的启发，如打造超级意志力，如“指挥”和“观察”两个自己，对于养成好习惯，客观认识他人的爽约，空口白话等不良习性有很强的指导作用。然而通过细读这本书，我觉得怀斯曼的理论也是有些欠缺的，人是极其复杂的综合体，会受很多的原因影响，并不能简单归结于这些原因。另外对于威廉·詹姆斯的理论，我觉得依然没有逃出心理暗示这样的范畴，只不过怀斯曼将这理论具体化了，使用了行为暗示法，这是一种极具推广性的方法，极具操作性，能很好的引导人们由浅入深，循序渐进地聚集正能量。

《正能量》很值得一读，特别是有不良习惯的人，《正能量》能提供不错的方法引导人改正，很多简单而又有效的实验也是这本书的一大特色。

**高中生正能量读书心得五篇 正能量读书心得体会篇二**

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，\_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!

**高中生正能量读书心得五篇 正能量读书心得体会篇三**

我一直对心理学方面的书籍有着挺浓厚的兴趣，虽然这些书籍能够为我带来什么实质性的意义。心理学的知识是及其深奥的，因此也充满着神秘色彩，让人向往。之前看过几本弗洛伊德的著作，也是从弗洛伊德那里感受到了心理学的深不可测。之后一直就对心理学有着独特的喜爱。读这本书其实是冲着这本书的名字来的。所幸的是，这本书并没有让我失望，相反，这本书给了我很深的感受。正能量虽然在科学上的解释是：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。但在此书中，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\_幸福的动力和感情。

正能量，是我们每个人都需要的。说简单些，正能量在我的理解中，那就是一种性格，一种态度，一种积极的、乐观的、向上的生活态度。我们每个人的所做作为，所思所想都是受内心的支配。在不良心理状态下，我们消极、悲观、甚至仇恨等等，这些都会给我们带来无尽的痛苦，精神倍受煎熬的同时，所作所为也变得不理智。所以在我看来，一个人有没有能力，有没有才艺，有没有金钱，有没有美丽的外表那些都不是最重要的，因为拥有那些也许可以快乐，但也许也不快乐。但是，没有健康的心理，一切都无从谈起。不管你拥有什么，你都像是生活在无尽的黑暗和痛苦中，并且是长久的。因此，正能量对人来说就变得尤为重要。或者是因为很多时候自己太悲观太消极而让生活变得更加不顺利，所以更加明白正能量对自己的重要性，也更加觉得这是一本好书。

这本书深入浅出，浅显易懂，运用大量的实验原理来呈现所要表达的东西。因此在看的过程冲很容易消化，因此感受也更加深刻。“表现”原理在这本书中被反复提及。其中变化表情能够改变情绪，面部的表情是我们基本的一种表达方式，我们通常能够通过别人的表情来了解别人的想法与情绪，看着别人笑我们知道别人开心，看着别人哭我们知道别人在难过。但是，原来不仅是情绪可以通过面部表情表达出来，面部表情的改变还可以改变情绪。书中说，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，催生不同的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪，才能激发出正能量。既然如此，改变表情并不是一件难事，而表情的改变又可以改变我们的情绪，那么，正能量的激发亦不是一件难事吧。其次，改变走路方式也能影响人的情绪，心理实验证明，当人们流畅地运动时，他们会感到更快乐;而当人们做固定的直线运动时，他们会感到情绪低落。除此之外，影响情绪的方式还有很多。作者在本书中都有提到。但不管是何种凡事影响情绪，作者只是想要给我们找到一些可以让我们感觉愉快的方式。这就是“表现”理论的强大之处。

基于“表现”原理的研究，作者告诉我们：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。

在告诉我们如何提升正能量的同时，作者也告诉哪些事会抑制我们的正能量，例如生气。但关于如何控制愤怒找到正能量，出现了两个截然不同的观点。弗洛伊德认为人们生气是因为他们压抑了自己的想法，所以应该要释放出来，他坚持疏导情绪的治疗方式。而威廉·詹姆斯是却不同意的。他认为，人们之所以会生气是因为他们表现得很生气，弗洛伊德疏导情绪的治疗方法往往会使人变得更加生气。从作者所例举出的实验中看出，作者是倾向后者的。弗洛伊德的理论对于释放怒气的成效并不大。例如作者所例举的布希曼所作出的有关如何抑制怒气的实验证明，打沙袋使人变得更加愤怒，而静坐使人心情舒缓。而且作者也明确说出，许多帮助人们控制愤怒情绪的课程教人通过表现得咄咄逼人而将心中的怒气释放，这是不对的，并且可能会使情况变得更糟。其实不管是其中哪一种方法，在实际生活中都有用到。究竟哪种方式才是真正有效的，或者我要试试才知道吧。

作者在书中所例举的各种各样的实验，陈述的各种各样的观点，其实都是在告诉如何增加正能量。坚持正能量，人生无所畏惧。

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