# 2024年培养正能量的心得体会(5篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-10-03

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**培养正能量的心得体会篇一**

“正气”就是维持生命的力量，正所谓“正气存内，邪不可干”。作为一名党员干部，如果身体缺失了元气，就会受到百害的侵扰和百病的侵袭，就会损害身心健康;如果一个人的思想缺少了刚正的气节，就会精神萎靡，思想龌龊，人生追求错位。

树正气，源于心正。心如水之源，源清则流清，心正则事正。党员干部心放正了，才能做到从实现好、维护好百姓大众的根本利益出发，身体力行地去谋发展、促发展，才能做到坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，才能牢固树立马克思主义世界观、人生观、价值观。

树正气，显于身正。“其身正，不令而行;其身不正，虽令不行。”身正是一种无私忘我、行端影直的净气。党员干部光明磊落，方能炼就铮铮铁骨。正气衰微，浊气自然上升，就会出现工作中，不讲政治讲官位，不讲奉献讲待遇，遇到困难绕着走，碰到矛盾就上交;生活中，陶醉于浮华奢靡、沉溺于纸醉金迷，迷恋于灯红酒绿、堕落于财色诱惑……长此以往，如是而为，不仅严重侵蚀了我们党的立身之本，就连最起码的做人之道也丧失殆尽。

树正气，落于行正。“立身制行，本诸一心。”行正就是要坚持以俭修身、以德律己、以学养气、从善如流。在当前“树正气、转作风、促发展”集中教育实践活动中，党员干部树正气，就必须站在实现“中国梦”的大局上，科学地去把握因果、衡量利弊、检验得失、驾驭全局、择善而行，彰显正能量。

正能量是什么?正能量就是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。这种能量可以使人们产生一个新的自我，让人们变得更加自信、充满活力，给予人们向上的希望，促使人生发出不断追求幸福的动力。

要彰显正能量，就必须倡导正义，树立正气。

正义源于仁义之心，正气源于自身修养。党员干部要通过“树正气、转作风、促发展”集中教育实践活动，自觉加强党性修养，确立正确的世界观、人生观、价值观，在实践中不断坚定自己的信仰、志向，锤炼过硬的意志、品质，真正养成共产党人的高风亮节，公正处世，正直做人，正派为官;真正做到用一个标准衡量人，一个态度对待人，一个尺度取舍人。要重视加强官德修养，多读书涵养才气，淡名利涵养大气，重品行涵养底气，不淫媚涵养骨气。像一首歌中唱的那样“酒绿灯红心不动，浩然正气贯长虹”，守住自己的精神家园，做一个大写的人，永葆共产党人的蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

面对拥堵和嘈杂的世界，种种灰色情绪拢聚，生活也似乎暗无天日，因而，用正能量的光芒滋养生命，才能驱走凝重的云团，与幸福相逢。正能量是乐观、是感恩、是宽恕、是包容、是尊重、是帮助。像歌中唱过的那样，如果每个人都学着关心，便没有人哭泣;如果每个人都懂得去爱，便没有人欺骗;如果每个人都乐于分享并放下骄傲，我们便不再会与死亡作伴。

坚持正能量，人生无所畏惧!在今后的工作中，我要以尹书记的《正能量从哪里来》这篇文章体现的主旨为指导，结合党的群众路线教育实践活动和“一创双优”教育活动，进一步强化理想信念，凝心聚力，扎实奉献，为建设美丽、富裕、和谐新濮阳做出自己的贡献。

**培养正能量的心得体会篇二**

按照“一创双优”活动办通知要求，近日，我潜心研读了省委、纪委书记尹晋华同志6月4日在《河南日报》的署名文章《正能量从哪里来》。感慨良多，文章通篇洋溢着昂扬向上的浩然正气和国家情怀，充分反映了以为共产党员领导干部淡泊名利、志存高远的高尚品格，体现了一名共产党员不畏艰难、拼搏进取的强烈责任。整篇文情并茂，意境高远，内涵丰富，是一篇催人奋进爱岗敬业、尽责为民的好文章，下面我就文中提到的正能量“从正气中生发”谈一些体会。

“正气”就是维持生命的力量，正所谓“正气存内，邪不可干”。作为一名党员干部，如果身体缺失了元气，就会受到百害的侵扰和百病的侵袭，就会损害身心健康;如果一个人的思想缺少了刚正的气节，就会精神萎靡，思想龌龊，人生追求错位。

树正气，源于心正。心如水之源，源清则流清，心正则事正。党员干部心放正了，才能做到从实现好、维护好百姓大众的根本利益出发，身体力行地去谋发展、促发展，才能做到坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，才能牢固树立马克思主义世界观、人生观、价值观。

树正气，显于身正。“其身正，不令而行;其身不正，虽令不行。”身正是一种无私忘我、行端影直的净气。党员干部光明磊落，方能炼就铮铮铁骨。正气衰微，浊气自然上升，就会出现工作中，不讲政治讲官位，不讲奉献讲待遇，遇到困难绕着走，碰到矛盾就上交;生活中，陶醉于浮华奢靡、沉溺于纸醉金迷，迷恋于灯红酒绿、堕落于财色诱惑……长此以往，如是而为，不仅严重侵蚀了我们党的立身之本，就连最起码的做人之道也丧失殆尽。

树正气，落于行正。“立身制行，本诸一心。”行正就是要坚持以俭修身、以德律己、以学养气、从善如流。在当前“树正气、转作风、促发展”集中教育实践活动中，党员干部树正气，就必须站在实现“中国梦”的大局上，科学地去把握因果、衡量利弊、检验得失、驾驭全局、择善而行，彰显正能量。

正能量是什么?正能量就是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。这种能量可以使人们产生一个新的自我，让人们变得更加自信、充满活力，给予人们向上的希望，促使人生发出不断追求幸福的动力。

要彰显正能量，就必须倡导正义，树立正气。

正义源于仁义之心，正气源于自身修养。党员干部要通过“树正气、转作风、促发展”集中教育实践活动，自觉加强党性修养，确立正确的世界观、人生观、价值观，在实践中不断坚定自己的信仰、志向，锤炼过硬的意志、品质，真正养成共产党人的高风亮节，公正处世，正直做人，正派为官;真正做到用一个标准衡量人，一个态度对待人，一个尺度取舍人。要重视加强官德修养，多读书涵养才气，淡名利涵养大气，重品行涵养底气，不淫媚涵养骨气。像一首歌中唱的那样“酒绿灯红心不动，浩然正气贯长虹”，守住自己的精神家园，做一个大写的人，永葆共产党人的蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

面对拥堵和嘈杂的世界，种种灰色情绪拢聚，生活也似乎暗无天日，因而，用正能量的光芒滋养生命，才能驱走凝重的云团，与幸福相逢。正能量是乐观、是感恩、是宽恕、是包容、是尊重、是帮助。像歌中唱过的那样，如果每个人都学着关心，便没有人哭泣;如果每个人都懂得去爱，便没有人欺骗;如果每个人都乐于分享并放下骄傲，我们便不再会与死亡作伴。

坚持正能量，人生无所畏惧!在今后的工作中，我要以尹书记的《正能量从哪里来》这篇文章体现的主旨为指导，结合党的群众路线教育实践活动和“一创双优”教育活动，进一步强化理想信念，凝心聚力，扎实奉献，为建设美丽、富裕、和谐新濮阳做出自己的贡献。

**培养正能量的心得体会篇三**

正能量，按我的理解，就是一种内在积极的、向上的、催人奋进的精神状态，并能通过外在形式给别人以正面的感染。对个人来说，正能量可以通过外部来提供，比如各种培训进修，各种励志讲座，各种激励措施等。但我觉得更重要的是教师要有自我提升的能力。去年11月在教师教育论坛之《教师的文化自觉》报告会上，苏州大学陈国安博士曾讲：教师什么都可以没有，但不能没有读书。读书可以说是教师的宿命!真是精辟!

活动月的讲座中，其中有两点我的感受比较深。一个是联想集团的发展历程，按柳传志的说法就是不断蓄势的过程;另一点就是广东工程技术学院劳院长所讲的人人都能成为专家。以上都说明了在我校处于转型升级的阶段中，作为教师要不断积累正能量，不断进行自我提升。这是内外部环境的要求，更是作为一名教师的自我要求!

如何提高正能量?我的体会主要有以下几点。

一、教师要有对知识和本专业技术的贪婪

这是获取正能量的内动力。也就是雷锋同志所说的：对知识要能象海绵一样，不仅要去吸收，而且能吸收。作为教师要主动去获取知识，这里的知识是指广泛的，天文地理，古今中外。因此要广博阅读，要多向前辈高人请教。本专业技术掌握是自己的业务范围，科学技术日新月异，迅猛发展。不保持对本专业技术的灵敏嗅觉，是很容易被淘汰的。

二、教师要有“北冥神功”的能力

“北溟神功”是武侠小说里面讲的一种能吸取他人内功而又不会损伤他人的功夫。有了“北冥神功”，我们可以从“三教九流”中获取自己所要的东西。当然指的是知识和专业技术。有了“北冥神功”，我们可以随时随地的学习，象雷锋叔叔一样随时随地做好事。比如我现在也有利用周末时间到汽修厂里去参观学习，有时半天，有时一天。每次时间虽不长，但长期积累

还是很可观的。并且还以写博客的形式做了记录。

三、教师要“好为人师”

在有了“北冥神功”的基础上，我们就可以真正“好为人师”了。也就是自己积累了正能量，也要给予他人正能量了。什么是“好为人师”呢?有个段子讲的很生动形象：敌人若把我抓去，不用严刑拷打问我的上级是谁，只要把我上级的名字写错，我立刻就会去改成正确的，并让他们再默写一遍。好为人师不仅是要对我们的学生传道授业解惑，而且要有一颗嫉恶如仇之心，对一切错误都能指出来并纠正。不仅对学生也对周围的人。

**培养正能量的心得体会篇四**

按照“一创双优”活动办通知要求，近日，我潜心研读了省委、纪委书记尹晋华同志6月4日在《河南日报》的署名文章《正能量从哪里来》。感慨良多，文章通篇洋溢着昂扬向上的浩然正气和国家情怀，充分反映了以为共产党员领导干部淡泊名利、志存高远的高尚品格，体现了一名共产党员不畏艰难、拼搏进取的强烈责任。整篇文情并茂，意境高远，内涵丰富，是一篇催人奋进爱岗敬业、尽责为民的好文章，下面我就文中提到的正能量“从正气中生发”谈一些体会。

“正气”就是维持生命的力量，正所谓“正气存内，邪不可干”。作为一名党员干部，如果身体缺失了元气，就会受到百害的侵扰和百病的侵袭，就会损害身心健康;如果一个人的思想缺少了刚正的气节，就会精神萎靡，思想龌龊，人生追求错位。

树正气，源于心正。心如水之源，源清则流清，心正则事正。党员干部心放正了，才能做到从实现好、维护好百姓大众的根本利益出发，身体力行地去谋发展、促发展，才能做到坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，才能牢固树立马克思主义世界观、人生观、价值观。

树正气，显于身正。“其身正，不令而行;其身不正，虽令不行。”身正是一种无私忘我、行端影直的净气。党员干部光明磊落，方能炼就铮铮铁骨。正气衰微，浊气自然上升，就会出现工作中，不讲政治讲官位，不讲奉献讲待遇，遇到困难绕着走，碰到矛盾就上交;生活中，陶醉于浮华奢靡、沉溺于纸醉金迷，迷恋于灯红酒绿、堕落于财色诱惑……长此以往，如是而为，不仅严重侵蚀了我们党的立身之本，就连最起码的做人之道也丧失殆尽。

树正气，落于行正。“立身制行，本诸一心。”行正就是要坚持以俭修身、以德律己、以学养气、从善如流。在当前“树正气、转作风、促发展”集中教育实践活动中，党员干部树正气，就必须站在实现“中国梦”的大局上，科学地去把握因果、衡量利弊、检验得失、驾驭全局、择善而行，彰显正能量。

正能量是什么?正能量就是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。这种能量可以使人们产生一个新的自我，让人们变得更加自信、充满活力，给予人们向上的希望，促使人生发出不断追求幸福的动力。

要彰显正能量，就必须倡导正义，树立正气。

正义源于仁义之心，正气源于自身修养。党员干部要通过“树正气、转作风、促发展”集中教育实践活动，自觉加强党性修养，确立正确的世界观、人生观、价值观，在实践中不断坚定自己的信仰、志向，锤炼过硬的意志、品质，真正养成共产党人的高风亮节，公正处世，正直做人，正派为官;真正做到用一个标准衡量人，一个态度对待人，一个尺度取舍人。要重视加强官德修养，多读书涵养才气，淡名利涵养大气，重品行涵养底气，不淫媚涵养骨气。像一首歌中唱的那样“酒绿灯红心不动，浩然正气贯长虹”，守住自己的精神家园，做一个大写的人，永葆共产党人的蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

面对拥堵和嘈杂的世界，种种灰色情绪拢聚，生活也似乎暗无天日，因而，用正能量的光芒滋养生命，才能驱走凝重的云团，与幸福相逢。正能量是乐观、是感恩、是宽恕、是包容、是尊重、是帮助。像歌中唱过的那样，如果每个人都学着关心，便没有人哭泣;如果每个人都懂得去爱，便没有人欺骗;如果每个人都乐于分享并放下骄傲，我们便不再会与死亡作伴。

坚持正能量，人生无所畏惧!在今后的工作中，我要以尹书记的《正能量从哪里来》这篇文章体现的主旨为指导，结合党的群众路线教育实践活动和“一创双优”教育活动，进一步强化理想信念，凝心聚力，扎实奉献，为建设美丽、富裕、和谐新濮阳做出自己的贡献。

**培养正能量的心得体会篇五**

新一届中央政治局参观《复兴之路》基本陈列时，发表讲话说：“我坚信中国共产党成立100周年时，全面建成小康社会的目标一定能实现;我坚信中华人民共和国成立100周年之时，把我国建成富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化国家的目标一定会实现;我更坚信中华民族伟大复兴的梦想一定会实现。”的三个坚信，不仅彰显了新一届中央领导集体把国家建设好、把民族发展好、实现中华民族伟大复兴的历史目标的决心与自信，更是当今社会发展的最大正能量，必将进一步激发全党和全国各族人民的干劲和信心。

共产党员，应该拥有正能量，党的性质是：中国共产党是工人阶级的先锋队，同时是中华人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心。这决定了共产党是充满正能量的群体，共产党员都应当自觉修炼，不断吸取和注入正能量，努力做正能量的生发者、输出者和传递者，需要流汗时，有我们在劳作;需要献身时，有我们的身影;需要付出时，有我们在奉献。

党员是一面旗帜，要用良好的作风，主动释放正能量，赢得群众信任，使这面旗帜始终迎风飘扬。要严于律己，要心系民众，要有大局意识，要追求健康文明的精神生活。

主动释放正能量，既可以是一次举手之劳，也可以是在别人需要时的一句暖人心扉的话语，包括热爱祖国、关心集体，也包括惩恶扬善、助人为乐，同时还包括勤奋敬业、乐于奉献。正值祖国与时代需要我们之时，我们义不容辞，责无旁贷。无论是强是弱，是大是小，哪怕是极其渺小或微不足道，我们仍要坚信众志成城，全体中华儿女的正能量共同汇集一起，必定能形成不可阻挡的滚滚洪流，共同托起中华民族伟大复兴的“中国梦”!

言正，就是要讲真话，不乱讲话。尊重事实，敢说真话、敢讲实话，同时，坚决做到有损党的形象的话不说，不符合党性原则的话不说，不符合政策要求的话不说，影响团结的话不说，对需要保密的事守口如瓶，绝不跑风漏气，对把握不准的事不妄评乱语，更不能信谣传谣。

心正，即心地端正，襟怀坦荡，思想高尚，甘于奉献，牢固树立正确的权力观、地位观、利益观，心里时刻装着群众，想群众之所想、急群众之所急、帮群众之所需，真心诚意地为群众办实事、做好事、解难事。

行正，就是要端正自己的日常行为，为人处世公正公平，不徇私情，不谋私利，凡事处以公心，严格按规定办事，坚持原则面前人人平等，一碗水端平，不厚此薄彼，敢于同违反原则的人和事作斗争，对搞歪风邪气的人要敢于得罪、敢于批评、敢于斗争。

我们要坚持一切从实际出发，特别要注重：咬定正直品格不放松。正直的人有高度的事业心、责任感，以及强烈的道德感、服从意识和维护真理的勇气。共产党员 要养成正直的作风，敢于坚持原则，坚持凛然正气，反对歪风邪气，不瞒上、不欺下、不枉法、不贪赃，说公道话，办公道事，做公道人。坚持对己清正、对内严格、对外平等，坚持公道正派原则，不为钱所动，不为利所移，不为名所累，不为色所迷，淡泊名利，堂堂正正做事，清清白白做人，自觉做到心正、言正、行正、身正。

身正就是要以身作则，率先垂范，带头艰苦奋斗、真抓实干、廉洁自律、公道正派。

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