

正能量读书心得体会(精选5篇)

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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

正能量读书心得体会篇一

读书的过程中，我深深感受到了正能量对人们的影响。在一些优秀的书籍中，作者所传达的正能量触动了我内心深处的柔软，令我重新审视自己和生活，从而拥有积极向上的心态。阅读既是一种知识获取的方式，更是一种修行。通过读书，我发现正能量的力量是无穷的，它能够激发我们的潜能，驱散内心的阴霾，让我们更加自信勇敢地追求自己的梦想和目标。在阅读中，我懂得了正能量的重要性，并将其融入到自己的生活中。读书心得的体会正能量是我读书的目的之一，下面我将介绍我在读书过程中体验到的正能量及其对我的影响。

首先，读书给了我新的思考角度，让我更加客观地看待问题。在阅读的过程中，我经常遇到一些关于人性、生活哲理、成功原则等智慧的话语和故事。这些书籍通过生动形象的语言展示了美好的人性和理念，引导我们思考困扰着我们的问题。比如在《活着》这本书中，余华通过描述主人公的一生，向读者传达了关于生命的意义和价值的思考。读完之后，我深感生命无论经历过怎样的困苦，都要怀着感恩之心对待，去珍惜每一天。这种思考角度的改变让我更加淡定面对困境，从而提高了解决问题的能力，增加了积极向上的力量。

其次，读书为我打开了一扇窥见他人心灵的窗户。一本好书能够让我们了解不同的文化背景和人生层次，感受到不同人

的思想和感情。正能量的书籍常常让我体验到人类的善良、友爱和智慧。在《平凡的世界》这本书中，作者通过刻画小人物的生活，展现了他们身上蕴含的坚韧和乐观。这样的书籍让我明白在生活中，即使身处逆境，也要保持一颗豁达和激情的心，因为人生的道路就是一条充满曲折和坎坷的路，只有坦然面对才能勇往直前，走出自己的一片天地。

第三，读书激发了我内心的力量，让我更加坚持追求梦想。在阅读的过程中，我常常感受到作家们对于梦想的执着追求和挫折后的积极乐观。这些故事给了我鼓舞和动力，让我相信只要用心追求，就一定能够实现自己的目标。在《百年孤独》这本书中，马尔克斯通过描写鲁迅这位伟大作家的经历，向读者展示了他坚守信仰和不屈不挠的精神。读书使我明白人们在追求梦想的过程中，往往需要付出巨大的努力和经历痛苦的挫折，但只要保持信念，就能够战胜一切困难，取得成功。这种对梦想的追求和坚持无论何时都会激励着我，让我展翅高飞，不懈努力。

第四，读书让我领悟到正能量在人际关系中的重要性。一本好书能够启发我们的智慧，使我们更加懂得如何与他人相处，并培养自己的人格修养。在《情人》这本书中，王小波通过描写主人公和爱人之间的感情纠葛，向我们展示了爱情和婚姻中的道德、忍耐和理智。这本书让我明白只有真诚、宽容和包容的心态，才能够维系稳固而美好的人际关系。在与他人相处的过程中，我尽量避免争吵和冲突，更加注重理解和沟通，努力让每个人都感受到我的善意，营造和谐、积极的人际环境。

最后，读书给了我积极心态和乐观态度。只有积极乐观地看待生活，才能够更好地面对各种困难和挑战。读书让我不再抱怨和消沉，而是积极寻求改变和进步。在《活着》这本书中，余华通过主人公的经历，使我深刻地认识到生活中的苦难和不公正。这本书让我明白只有积极向上地面对生活，才能够拥有真正的幸福和快乐。于是，我开始尽力争取自己的

美好未来，积极面对一切困境，保持乐观向上的心态，培养自己的勇气和坚韧。

通过读书的过程，我感受到了正能量的巨大力量。正能量的书籍带给我新的思考角度，让我更客观地看待问题；它们也为我打开了了解他人和世界的窗户；同时，读书激发了我追求梦想的勇气和决心，使我更加坚定地奔赴前方；在人际关系中，正能量让我学会了真诚待人，用心沟通；最重要的是，读书让我拥有了积极乐观的心态和乐观的态度，令我对未来充满希望和激情。读书心得体会正能量，不仅仅是一种精神的享受，更是一种积极向上的生活态度。只有通过读书，我们才能够深刻地感受到正能量对我们的影响，从而改变自己的人生轨迹。所以，让我们一起阅读吧，用心去读，感受正能量的力量，让自己的生活更加精彩！

正能量读书心得体会篇二

第一段：引言（200字）

读书是一种重要的修行方式，其不仅能够帮助我们掌握知识，而且还能够给予我们正能量。在我多年的读书生活中，我深刻体会到读书对人的成长和发展起着重要的作用。通过阅读，我不仅开阔了眼界，增加了见识，更重要的是，从书籍中汲取了许多正能量。正能量是人们积极向上的思想，它能改善人的心态，激励人们积极向上地生活和工作。下面我将从书籍给予我的激励，影响我思想的力量以及改变我的生活态度等方面来谈谈我对读书心得体会正能量的理解。

第二段：书籍给予我的激励（200字）

在读书的过程中，我发现很多书籍会给予我巨大的激励。比如，我曾读过一本关于成功人士励志故事的书，其中讲述了一位成功企业家的奋斗故事。这个故事让我深受鼓舞，懂得了只有坚持不懈、勇往直前的努力，才能够在竞争激烈的社

会中脱颖而出。这本书的故事中充满了正能量，不仅教会了我要有远大的目标和坚定的信念，还告诉我在追逐梦想的路上，一定会遇到很多困难和挫折，但只要坚持不懈，就一定能够战胜困难，并实现自己的目标。这种激励正是我在读书过程中所感受到的正能量。

第三段：书籍对思想的影响（200字）

书籍不仅给予我激励，更重要的是对我的思想产生了深远的影响。通过阅读，我接触到了很多优秀的作品，这些作品中蕴含着作者的深刻思考和独特见解。比如，我曾读过一本关于世界和平的书，其中探讨了不同文化、不同国家之间的和谐与和平相处。这本书让我深思国家间的相互理解与尊重的重要性。它让我明白，和平不仅是两个国家之间的事情，也是每个个体的责任。通过和平与宽容的心态，我们能够创造一个更加和谐的社会。这本书的影响使我对和平有了更深刻的理解，增加了我积极向上的思考和行动。

第四段：书籍改变我的生活态度（200字）

书籍不仅改变了我的思想，还改变了我的生活态度。通过阅读一些名人的传记，我看到了他们成功背后的艰辛和努力，这让我更加珍惜机会和时间。例如，我读过一本关于一位音乐家的传记，他经历了许多困难和挫折，但最终凭借坚持和努力成为了一位享誉世界的音乐家。这本书让我明白，成功背后往往伴随着许多努力和牺牲，只有付出了足够的努力，才能够实现自己的目标。因此，我开始更加积极地投入到学习和工作中，不再怕艰难和困苦，而是勇敢地面对和克服。

第五段：结论（200字）

通过读书，我深刻体会到了书籍给予我的正能量。书籍不仅给予了我激励，还影响了我的思想和改变了我的生活态度。我相信，只要坚持读书，并从书中吸取正能量，我们就能不

断地成长和进步。因此，我愿意将读书视为一种积极向上的修行方式，通过不断学习和阅读，追求真理和智慧，不断提升自己，为社会作出更多的积极贡献。在这个信息爆炸的时代，读书成为了我们获得正能量的一种重要途径，我们应该珍惜这个宝贵的机会，让书籍给予我们力量和启迪。

正能量读书心得体会篇三

《正能量》这本书我刚刚读完，觉得很不错，值得推荐给大家去看。这是一本心理励志类书籍，整本书给我们最直接的冲击和震撼，我觉得很值得一看。

《正能量》经过各种实验和数据，向我们阐释了“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知，揭示了什么样的行为模式能够影响人的信念、情绪、意志力，经过一系列的训练方法，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。运用“表现”原理激发出的正能量，能够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。

追根溯源，什么是正能量科学的解释是：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。而《正能量》一书的作者给出了“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”这种解释。这正是当下人们普遍缺少却进取追求的。

可能有很多人常常这样想：工作和生活的原始动力是什么或者说，让我们生存下去的原始动力是什么对于这个问题，几乎每个人都有自我的答案，并且，每个人的答案也都不尽相同。但有一点，是几乎每个人都认同的：我们都想活得阳光一点朝气一点有力量一点，工作带劲，生活有味，生命所到之处，一片鸟语花香，心底所思之事，也山清水秀般明朗。但有一句俗话说得好：人生不如意事十之！现实生活中，每个

人都各有负担，尤其是在社会浮躁的当下，总有一些事情让我们身陷困惑、争执和消极能量之中，并波及身边的每一个人，也所以降低了生命质量。

其实，不管我们属于哪个社会阶层，从事何种工作，正能量都是我们所渴望的。《正能量》这本书采用了具体实在的案例和训练方法，以便让我们更快受益。在“肌肉的魔术”这一章，让我们以肢体语言来增强自我的意志力，用一种名为“做点不一样的事”的方法来进行一系列练习，比如说，一天不看电视，写一首诗，与一个老朋友取得联系，走不一样的路线去工作，这些看似简单的方法会在改变自我养成良好习惯方面起到意想不到的作用。坚持这些细节，说不定哪天就会发现，我们不再是那个仅仅麻木重复自我旧行为模式的人，而是变成一个能够控制自我的人生、对身边的环境作出反应的人。对我们来说，当我们这样做时，正面的能量、惊奇和喜悦，才会源源不断地回应我们。

一个人的正能量能够让我们变得自信、乐观、向上，一个社会的正能量能够构成免疫气场，让道德坚持健康。一个人能够不伟大，一个社会能够有瑕疵，可是不能够没有正能量。我们需要正能量的鼓舞，为了全社会那份向善的信心和期望，我们每个人或许应当反思——在抱怨之前，先要保证自我进取地传递正能量，用我们的正能量去感染别人，推动社会和谐和提高，那才是我们应当追求的。

我们的生活需要正能量，需要活力，需要干劲。期望《正能量》能够给大家感悟，为大家的学习，工作，生活，增添正能量。

正能量读书心得体会篇四

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齏命性理论。所谓詹姆斯革齏命性理论，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受。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自己内心交谈。

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 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。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！

正能量读书心得体会篇五

在快节奏的现代生活中，很多人感到压力重重，精神疲惫。而读书作为一种常见的休闲活动，却能给人带来正能量。我深有体会，读书不仅仅是获取知识的途径，更是培养积极向上心态、提升个人修养的重要途径。下面就从自身的经历出发，分享一下读书心得体会正能量的感受。

第二段：心灵的栖息地

在我眼里，书籍好比是心灵的栖息地，它不仅仅是知识的源泉，更是精神的寄托。当我疲惫不堪时，翻开书本，每一行文字都仿佛有神力般注入我的心灵。在这样的环境下，我可以暂时放下生活中的困扰和烦恼，沉浸在书海之中。无论是感受到主人公的勇敢和坚持，还是领悟到作者的智慧和人生态度，都能给我带来积极的正能量，为我提供力量去面对生活中的困难。

第三段：情感的滋养

读书不仅能够带给我知识的丰富和心灵的安宁，更重要的是它给予我情感的滋养。有时候，我在书中遇见了和自己相似的人物，读到他们的故事和内心的挣扎，我能有一种共鸣和安慰。在这种情感交流中，我感受到作者对人性的深刻理解和关爱，让我在困惑和失落中找到答案和希望。这种情感的滋养，让我不断学会如何去关怀他人、去理解他人、去传递正能量。读书让我具备了共情能力，能够更好地与人沟通和理解，为我提供了丰富的感情资源。

第四段：价值观的升华

读书不仅可以滋养情感，更能够塑造我们的价值观。在我们成长的过程中，价值观起着非常重要的作用。而读书正是我们获取和认识各种价值观的重要途径。通过阅读文学作品、历史书籍以及自我成长类的书籍，我学会了正确认识和评价自己，明白了什么是真正重要的东西。读书时，我了解到严守道德底线和正直品质的重要性，知道了永不言退的精神对于成功的重要影响。这些读书的体验渗透到我的生活中，让我对生活有了更深刻的理解，激励我追求高尚的价值观，并且坚定了我的方向。

第五段：行动的指引

读书不仅仅是一种消遣，更是一种行动的指引。正能量的沉淀在我心中，激励着我去付诸行动。读书让我积极向上，勇于追求梦想。它教会我在困难面前不妥协，敢于创新和承担责任。通过阅读成功人士的经历和智慧，我学会不断前行，追求自我提升。此外，通过阅读社会现象和时事新闻，我逐渐认识到自己在社会中的责任和义务，激励我去关注社会问题，参与公益事业，以行动回馈社会。

结尾段：总结

读书心得体会正能量，对我而言是一种自我修养和提升的过程。通过读书，我的心灵得到了滋养，情感得到了升华，价值观得到了塑造，行动得到了指引。读书让我明白，只有积极向上，才能在人生的道路上走的更远、更广。因此，我将继续保持阅读的习惯，让自己不断学习、不断改变和进步，为自己和社会带来更多的正能量。