

最新能量课的心得体会(优质8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

能量课的心得体会篇一

最初阅读这本书，是从疑惑、好奇和心中无限的期待中开始的，还没开卷，便被书名所打动——《正能量》，到底什么是正能量？怎样获得正能量？又怎么样才能运用正能量打造全新的自己？随着阅读的一点点深入，我的内心仿佛也变得越来越光明与积极起来。

书中所说的正能量，就是一切给予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。让我们变得更加自信、充满活力，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，更好地去指导我们的工作与生活。

工作中，我们需要正能量来不断激励自己。尽管有时辛苦，有时沮丧，而如何在工作中最大限度发挥自我的正能量，实现自身价值，每个人都有自己的体会。就拿自己来说，我是一个物业工，负责整个小区的卫生清扫工做。我所管辖的小区，在厂里来说可以算是最大的了，光家属楼就有45栋，三所学校，一个幼儿园，一大一小两个市场，人流量很大。而清理卫生，就是和一些废纸，塑料袋，树叶打交道。众所周知，河津的风每年只刮一次，从年头刮到年尾。这对于清扫卫生的人员来说十分艰难。为了使大家有个良好的生活环境，我们要求大家不许焚烧树叶，垃圾必须入箱。为此，我每天骑自行车奔波在自己的管辖区，哪里着火了，我立马的端水去扑火，哪里的树叶多，我就帮师傅们一起干，有时也累得

腰酸背痛。每天当我骑自行车穿梭在厂区，一会搂树叶，一会捡塑料袋时，认识的人都很好奇，说，你怎么干这活了，脏兮兮的，但转念一想，既然你接受了这份工作，就要热爱它，就要干好它，每天一想到大家有个好的生活环境，看到自己的管辖区没有被通报，我会开心地笑。

生活中，我们亦需要正能量。正能量的感染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生。积极、乐观、豁达、从容、朴素、简单、宽容、善良……这些都是生命的正能量，当你调整心态，用昂扬积极的姿态迎接初升的太阳，拥有正能量的你就是自信、值得信赖的，用自己的洒脱和热情影响身边的人与事，正能量帮你建立了良好的人际关系，你也能用自己的正能量去塑造一个良好的氛围，这是你拥有的无形的巨大财富。

人心中的“能量场”存在着正、负这两种能量，当正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。每天给人一个微笑、一个握手、一个拥抱，传递的便是乐观和积极，转发一条温馨、积极向上的微博，也是向朋友传达了正能量的价值，促使社会风气向着积极健康的方向前行。我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《正能量》的初衷，只有我们每一个人学会坚持正能量、充满正能量，我们的社会才会充满正能量，国家才会充满正能量。

点燃正能量，你的改变从现在开始！

传递正能量，让我们每天都微笑面对生活，快乐每一天！

能量课的心得体会篇二

关注《正能量》这本书，起初是因为它的名字。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。

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，帮助人们变得更快乐、更自信，让生活变得更美好。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，给予我们希望，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，有机体才能保持生机勃勃。正能量是可以感染和传递的，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，更包括一些我们一直想做，却总是拖延的事情。今天，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，今天就开始作出一些积极的改变吧，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，也应该如此。

能量课的心得体会篇三

《正能量》这本书，是薛校长推荐给我们教师的一本心理励志书。通过读这本书，我知道了如何排除负面情绪，激发自身的潜能，引爆自身内在的正能量。每个人身上都带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量，我们都要争做一个健康、积极、乐观的人，相互传递正能量。

在这里，我想与大家分享我读这本书的所得所思。

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。使用正能量并获得成功的人不计其数，比如苏格拉底、亚里斯多德，比如比尔·盖茨、巴菲特、乔布斯等等。作为生活在这个世界的凡人，我们在观察这个世界的时候，却常常忘记了自己的能量。其实，我们现在生活的世界，是被正能量支配着。每一个人都具有能量场，人的一生就是一个耗能过程，如果不人为地加以调控，人的能量场就只会减弱而不会增强。所以，我们要被正能量支配。因为只有这样，才能使自己代表光明与向上和一切美好的力量。所以，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。也就是说，你拥有怎样的能量，就有怎样的命运。当你感觉很好时，你生命磁场的力量会创造出一面盾牌，没有任何负面能量可以穿透。所以，我们要了解自身的能量，并且学会引导这股能量。

性格，也培养出了我对教育事业由衷的热爱。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，我也一定会浑身充满正能量。

诚如《正能量》书中所述：生命中很多时候、很多事情，非不能也，乃不为也。一起来吧，唤醒我们体内的“正能量”。

能量课的心得体会篇四

利用寒假的时间，我读了一本课外书，叫《满满的正能量——让我心态更积极的做事》。其中，让我印象最深刻的故事是《鸟儿学做巢》，讲的是：在一座大森林里，住着许多鸟儿，每天刮风下雨，鸟儿们都会羡慕喜鹊的巢，它不仅实用，还很美丽。鸟儿们都想向喜鹊学做巢。喜鹊答应了，让他们先看自己做一遍。

画眉、乌鸦、麻雀都没有认真学习做巢，只学了一部分就以为自己会做巢了，就半途而废，匆匆飞回去筑巢了。还有两只斑鸠在旁边又吵又闹，根本不愿意学。所以，它们的巢都毛毛糙糙、非常简陋、乱七八糟、既不挡风遮雨，也不舒适美观。只有燕子从头到尾一直认认真真的学，没有半途而废，才学到了筑巢的本领。所以，它的巢既能挡风遮雨，而且舒适美观。

读了这个故事，我明白了：学习要付出辛苦，不能自满，不要骄傲，更不能偷懒。要始终以虚心的态度，耐心地从头到尾认认真真地学，才能学到真本领。如果只求一知半解，刚学到一点儿知识就觉得了不起，那是永远不会成功的。

其实，在我们身边，也有一些像斑鸠、画眉、乌鸦和麻雀这类的人，他们也会树立目标和理想获得成功，但在学习的过程中有的偷懒不想学，有浅尝辄止，没学到多少东西，就满足了，认为自己什么都会了。等真要用到知识时，才发现自己只学会了一点点，离目标的实现还远的很呢。

所以，做事一定要有始有终，坚持不懈才能成功。

能量课的心得体会篇五

坚持正能量，人生不畏惧。如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功，如果你自卑或恐惧，它也会

无形中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信，失败的人也会因为体验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，炸药和海啸也是能量，大脑和心灵需要源源不断的正能量的滋养，人生才会变得更加精彩。

在我们日常生活和工作中随时随地的都可以制造正能量，储备正能量，传播正能量。我们的岗前培训就是这样的一个过程。我们站军姿，英姿飒爽；我们踢正步，昂首挺胸，步伐有弹性，胳膊前后摆动，我们充满自信，我们感到快乐，我们感到自豪。可见，快乐是可以被创造出来的，身体上的小小变化，就能让全身充满正向的能量。

来到工作岗位，我们标准的肢体语言，亲切的微笑和温柔的话语，使过往的司乘感到快乐，感到温暖，感到行驶在高速公路上的舒畅。正能量的传递，拉近了我们和司乘的距离，增进了我们和司乘的理解，从此不再为话语不和发生争吵，不再为堵车发生争执。从而营造了一个和谐，舒畅，安全的工作和行车环境。

传递正能量。我们都会模仿身边人的面部表情和身体语言，这一过程是在无意识中自发进行的，只需要一眨眼的功夫，当你看到别人微笑的时候，你的嘴角也会开始上扬。同样，如果你看到别人皱眉，你的眉毛也会开始皱缩。这一过程使一个人的情绪传染给另一个人，激发相同的能量，并且能够引发内部同理心和凝聚力的产生。我们“春雨服务”就是运用自己的面部表情，身体语言和声音来激发别人的情绪。

温暖的力量。我们已经习惯把温暖这种感觉和安全感联系在一起，把寒冷和不友好联系在一起。想想拥抱，就是火焰；想想受到冷落，就是冷酷的眼神。孩子们受到父母的拥抱，就会感到心灵上的归属感和身体上的温暖感。要使人暖和起来就得让人感觉周围的人更加友好。孟子》曰：爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。无论我们走到哪里，只要心中

充满爱，都会给别人带来温暖和爱，都会令人深深感动，必然也得到别人无限的关怀和支援。

《正能量》是一本排除负面情绪，传递正向能量的心灵成长之书。它可以提升我们内在的信念，情绪，愉悦，进取等正能量，同时规避自私，猜疑，沮丧，消沉的负能量。通过学习能够彻底改变我们的工作，生活和行为模式，激发我们自身的潜能，提升幸福指数。让我们一起认真践行，使正能量像春风细雨一样永驻心田，像高速公路一样无限延伸，像飞滚的车轮一样快速传递。一起实现我们的中国梦。

能量课的心得体会篇六

世界在发展，人类在前进，光鲜纷繁的社会给人以诱惑以抗争。这个实难回避，但为什么有的人能坚守目标、不懈努力，不论结果，其坚持的过程也使人欣慰；而有的人却总想逃离挫折、害怕困难，挖空心思找捷径，甚至半途而废终被弃置。有的人死了却还活着，有的人活着却已被冷落。我想，这其中应该就是人人都需拥有和发扬的正能量，积极排除负面情绪、传递正向能量，能使自己的心灵得到向上的成长，人生才会有精彩，社会亦是如此。

那到底什么是正能量？我们每个作为个体的人如何才能感悟正能量？

前段时间我读了（英）理查德·怀斯曼的《正能量》，一本关于大众心理学的书，真心有所触动，所以我推荐。所谓正能量，书面的科学解释是：以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量小于真空的为负，即为能量的正或负。这说法没错，但听上去实在有点缥缈，似乎很难理解。所以书中，怀斯曼通过大量的实验和数据，运用贴近生活的事例深入浅出地解释正能量。他认为，正能量指的是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。书中，他核心阐述了改变如何从以往对“性格决定命

运”、“情绪决定行为”等片面或低级认知到树立如何从培养信念、意志力来激发正能量，提升内在、富于进取、规避消沉，使自我变得更加自信、充满活力而敢于挑战。

比如：书中谈及“只有改变，才能提升正能量”。社会人大多不会事事如意，压力大、竞争多、过程难，难以一直保持快乐和积极情绪，也许更多想到是不顺不利不好，而变得消极和郁闷。长此以往，人会渐渐颓废、容易无所追求而散漫，理想也越飘越远。这时就需要及时做出改变，改变自己习惯思维，改变自己行为方式，调整心态，适应周围，创造快乐，能够快乐就是一种正能量。

这本书刚一接触时感觉会有些深奥，似乎都是大理论、大道理，但只要静心去读，就会发现里面满是提振人心，潜移默化中教人以乐观来坚守信念、坚持意志，鼓励人们大胆拥抱正能量。这是一本排除负面、传递正向的心灵成长之书，值得细读。

能量课的心得体会篇七

读完《正能量》这本书，我感慨良多受益匪浅，一个人生活在这个世界上，应该秉持一种什么态度？保持一种什么信念？带给身边的人一种什么影响？在书中都可以找到答案，这些都让我对生命涵义的理解更上了一层。下面我根据自己的理解并结合我的实际与大家分享我读这本书的读后感想。

什么是正能量？书中指一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。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，给予我们希望，成为促使我们不断追求、让生活变得圆满幸福的动力源泉。

改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。《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。《正能量》里有一句：“热爱做正确之事，热爱自己的工作，让奋斗成为一种乐趣，斩平前面的荆棘，幸福之情自会油然而生。”什么是幸福，我觉得做好自己的事情也是一种幸福。自己的事情，当然包括自己的工作，每天把自己的工作做好，有所收获，也是不错的！通过工作，看到了自己存在的价值了，自己工作的意义了，这才是幸福吧！当然，在工作中，我们会面临着许多的不如意，比如自己真的努力了，但却得不到认可，比如觉得自己工作很累，压力很大等，但我们要理性的面对一些困难，多给自己一点自信，一点正能量。像书中所说：“做正确之事不仅拘泥于正确做事本身，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，正确的去做好自己的工作，始终保持一颗激情的心，和热爱去每天工作。

豁达善良、公平正义，是人际交往中传递正能量的关键。和谐的人际关系，能够给我们带来愉悦舒心的工作氛围。很多时候人与人之间的相互理解、相互包容至关重要。保持善良的品性，以豁达的胸怀对待周围的人和事，用理性、公正的标准来判断身边的是与非，是人与人之间互相传递的另一股“正能量”。平凡的岗位，平凡的工作，需要我们坦诚、正直的处事态度和善良博大的胸襟。同胞遭遇灾难，我们捐衣捐物、奉献爱心；同事临患疾病，我们亲切关怀、无私帮助；工作任务分配，大家不计得失、任劳任怨；先进优秀的评优选拔，大家实事求是、公平公正。相信我们从自身做起，长期保持品质优秀、作风正直，定能形成一个团结协作、工作效率极高的团体单位。乐观向上、健康生活，是精神世界释放正能量的源泉。

每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量。当我们陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量，当积极的能量被引爆时，我

们的人生也将会得到神奇的大转变。唤醒我们体内的“正能量”，努力实践、勇于创新，相信我们每个人激发出的“正能量”都能成为促进我们教师行业的一股力量！

能量课的心得体会篇八

读完《正能量》这本书，我感慨良多受益匪浅，一个人生活在这个世界上，应该秉持一种什么态度？保持一种什么信念？带给身边的人一种什么影响？在书中都可以找到答案，这些都让我对生命涵义的理解更上了一层。下面我根据自己的理解并结合我的实际与大家分享我读这本书的读后感想。

什么是正能量？书中指一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。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，给予我们希望，成为促使我们不断追求、让生活变得圆满幸福的动力源泉。

改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。《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。《正能量》里有一句：“热爱做正确之事，热爱自己的工作，让奋斗成为一种乐趣，斩平前面的荆棘，幸福之情自会油然而生。”什么是幸福，我觉得做好自己的事情也是一种幸福。自己的事情，当然包括自己的工作，每天把自己的工作做好，有所收获，也是不错的！通过工作，看到了自己存在的价值了，自己工作的意义了，这才是幸福吧！当然，在工作中，我们会面临着许多的不如意，比如自己真的努力了，但却得不到认可，比如，和某某人关系不好，比如，不是故意的犯了错误，比如觉得自己工作很累，压力很大等，但我们要理性的面对一些困难，多给自己一点自信，一点正能量。像书中所说：“做正确之事不仅拘泥于正确做事本身，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。

努力进取、甘于奉献，是工作中激发正能量的法宝。从事税收工作，每天与数字打交道，一个个数据、一张张报表几乎占据了我所有头脑的工作时间，偶尔会有烦躁的情绪，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。看着眼前的一切，内心也多了几分豁然和坚定。他们正在用自己的行动，向我传递着踏实、勤奋的“正能量”。突然明白，就是这样默默无闻、求实敬业的集体，才能培养出我们勤奋踏实的工作态度，也培养出了我对现在的工作由衷的热爱。

豁达善良、公平正义，是人际交往中传递正能量的关键。和谐的人际关系，能够给我们带来愉悦舒心的工作氛围。很多时候人与人之间的相互理解、相互包容至关重要。保持善良的品性，以豁达的胸怀对待周围的人和事，用理性、公正的标准来判断身边的是与非，是人与人之间互相传递的另一股“正能量”。平凡的岗位，平凡的工作，需要我们坦诚、正直的处事态度和善良博大的胸襟。同胞遭遇灾难，我们捐衣捐物、奉献爱心；同事临患疾病，我们亲切关怀、无私帮助；工作任务分配，大家不计得失、任劳任怨；先进优秀的评优选拔，大家实事求是、公平公正。相信我们从自身做起，长期保持品质优秀、作风正直，定能形成一个团结协作、工作效率极高的团体单位。乐观向上、健康生活，是精神世界释放正能量的源泉。

每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量。当我们陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量，当积极的能量被引爆时，我们的人生也将会得到神奇的大转变。唤醒我们体内的“正能量”，努力实践、勇于创新，相信我们每个人激发出的“正能量”都能成为促进我们地税事业的一股力量！