

2023年积极的人生读后感(模板5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？以下是小编为大家准备的读后感精彩范文，希望对大家有帮助！

积极的人生读后感篇一

近段时间，我无意阅读了《积极思考的力量》这本书，使我明白了一些看似深奥的道理。起初是书名吸引了我，因为我一直认为：“笨，是没有思考；蠢，是自以为是。”所以，我是怀着急切和疑问的心情读的这本书。作者年轻时曾不停地贬低自己，自认缺乏头脑和能力，可能永远不会有所作为，而这种情节很深的自卑性格贯穿了他的成长过程。直到一位教授真挚诚恳地肯定了他的头脑和内在能力，而由此在脑海中闪现出一个念头：“我再也不必这样活了！”从而便踏上了一条全新的思想之路。通过研读一些阐述人类思想内在动力的著作，他的思想变得越来越积极，从而逐步建立了一套自己的思想的体系来战胜自我，同时也发现周围的人也需要战胜消极的自我来找回真正的自我，于是便形成了这本《积极思考的力量》。通过提出一些技巧并列举实例来说明你无须被什么事情击败，你可以拥有平和的心态，良好的健康，以及涌流不息的能量。从而使人们正面地思想和对生活充满信心。

在阅读的过程中，我边阅读边思考，仔细琢磨书中的教导，其中古代一位大思想家马可·奥勒利乌斯一句至理名言：“人的一生是由其思想来成就的。”我十分认同。正面地去思考你就会调动自己的力量，使正面的结果得以产生。正面的思想会在你周围营造一种有利于产生正面结果的氛围。而与此相反，消极的思想则会在你周围营造一种适合于产生负面结果的氛围。要改变你的情形首先你得转变思想。不要

一味被动地接受不满意的情形，而应该在脑中构想你所希望的情形。书中提到的七条教我们如何将心态从消极的转变积极的，将自己的思维模式从错误的转变为正确的：

1、在接下来的二十四小时里你应当有意的带着充满希望的口吻来谈论每件事情，包括你的工作、你的健康、你的未来。要特意地用乐观的口吻来谈论所有事情。这做起来会有难度，因为你或许已经习惯于用悲观的语气说话。你一定要改掉这个不良习惯，即使这需要意志力。

2、你用充满希望的口吻说了二十四小时之后，在这样坚持做一周然后你可以现实一两天。这时你会发现你一周前所指的现实其实就是悲观，而你现在所指的现实就是完全不同的东西了。这是形成积极正面观点的开始。当许多人说他们是现实的时候，他们迷惑了自己，其实他们只是消极而已。

3、你必须像填饱自己的肚子一样那样来填充你的大脑。要使你的大脑健康你就必须用健康的、富有营养的思想来填充它。所以从今天开始，将你的大脑从消极的思维转变为积极的思考。从《圣经·新约》的开篇开始把所有有关信心的句子都划线。

4、然后你应当把所有划线的段落的背下来。一天背一段，直到你能把所有的段落都背出为止。这会花费很多时间，但是记住：你当时成为一个消极思考者所花掉的时间可比这个要多得多。要去除你的消极的思维模式是需要努力和时间的。

5、把你的朋友列出来，看看谁是最积极正面的人，然后就有意的多和他交往。不要抛弃你的那些思维消极的朋友，但是有一段时间你要和那些思维积极的朋友多接近一点，直到你已经吸收了他们的思想精髓；然后你就可以回到你那些思维消极的朋友中去，用你刚掌握的思维模式去影响他们，而不是被他们的悲观主义给影响了。

6、你应当避免争论，但是只要有人流露出了消极的态度，你就要用积极乐观的观点去给予回应。

7、你要多多祷告，并且在假定上帝正在赐予你神奇而又伟大的东西之下，让你的祷告充满感恩；因为如果你认为他是在这么做，他就真的会这么做的。

读完《积极思考的力量》这本书，我的思想为之一振，无论教学中还是教育孩子中，我想我们都可以运用书中很多内容调整和改变自身的处境，对其实行控制而不是继续被它所左右。从而化消极为积极，摒弃自卑，充满自信，积极快乐的生活下去。

积极的人生读后感篇二

情绪是有能量的，就像钢琴和长笛的声波是不同的，每一种情绪的能量感应也是不同的。如果你正在体验喜悦，你送出的就是喜悦的感应，你的言语会充满愉悦、嘴角会绽放着阳光，你身边的人也会以相同的声波与你呼应，分享彼此的喜悦。如果你正在体验沮丧、那你散发就是沮丧的感应，你的眉头会紧锁着阴霾，声音中回荡着叹息，会吸引着悲观的人和令人沮丧的事然后一起同是天涯沦落人一番，这对于改善我们的心情和处境并无益处。良好的情绪状态无声无息的左右着我们的生活，影响着我和我们身边的人。

一、学会表露也许我们曾有过这样的经历，家长会被客户留下来开了小会亦或是刚买的股票就踩上跌停板心情也随着指数跌倒的谷底不知何时才能触底反弹，然后寄托于像能曹孟德那样何以解忧唯有杜康，但请记住杜康无法带走您的不快，随着酒精挥发的只有您的健康。所以当你正经受着烦恼折磨的时候，尽量找机会表露出来。的确，我们每个人都有不善于用自己的烦恼去给别人添麻烦的倾向，但这些烦恼会不断纠缠着你，即使你已经忘了在家长会后的小会上孩子期中考试几门红灯、已经不清楚那个跌停板里自己一共损失了多少，

但这些负面的情绪还会在潜意识当中折磨着你，你可能会变得易怒感到莫名的抑郁甚至心力憔悴，虽然你或许已经不知道这是为了什么。压抑这些烦恼本来就是很累人的事情，弄得不好还会招致健康问题，所以我们需要表达、沟通，让自己认识自己，仅在头脑中反诉思索、苦苦纠结无法让我们感到放松愉悦，说的人本心理主义一点就是通过表达使自己看见自己的情感。多花一些时间和那些能帮助你找回正向情绪的人在一起，这样可以使你的心境有极大的不同，他们的倾听和支持将会使你看清自己的内心世界，重拾那份宁静和微笑。即使是伟大的佛洛伊德也曾在给弗莱斯的信中写道“我的朋友，此时此刻，我真的需要你的倾听”。也许，你会觉得自己的烦恼羞于启齿无法言表于他人，但通向愉悦的大门依旧时刻敞开，你自己就是最好的听众，试试吧，把烦恼和抑郁用纸和笔表达出来，让自己理解自己，无数的华彩诗词诞生于忧伤的不眠之夜，我们不必达到“载不动许多愁”的意境，也无需拥有“小楼昨夜又东风”的感慨，但你会惊奇的发现，你的忧伤和烦恼正随着你笔尖的滑动而渐渐远去。

二、养成良好的情绪习惯如同我们的喝茶的浓淡一样，情绪也是有习惯的。面对半瓶美酒，张三会哀叹“只剩半瓶了”，李四会惊呼“还有半瓶能喝啊”。情绪的习惯时时刻刻影响着我们的看待世界的态度、左右着我们每日的悲欢喜乐。如果你的情绪习惯倾向于负面，那无意识中，你可能会更关注于悲观的信息、更易于记起伤感的回忆，在你看来，世界可能笼罩在一层灰色之中，原本充满欢乐的事物似乎也成了暂时的、虚假的，仿佛马上就会从指间流过。但如果你的情绪习惯倾向于正面，你可能就会更关注令人愉悦的信息、幸福快乐时时充盈着你的思绪，世界是充满希望的，连天际的阴云都能透射出金色的阳光，所以，请不要在那些烦恼上投入过多的关注，请微笑着看待世界，这样快乐才会与你如影随形。习惯都有个养成的过程，想要培养真正良好的情绪习惯而非掩盖真实感受，有时候必须接受不自在的感觉，要用意识去引导规制思想一开始总是有些辛苦，就像穿新鞋走路开始总有隔脚的感觉，但付出是值得的，因为你正一步步走向欢乐

的大道。

三、发现生活的真谛工作和娱乐、家务和休息本不是同一维度下的对立面，烦躁、焦虑这些负面情绪的产生往往是由于在面对某一客观环境时的条件反射。我们或许都有这样的体验，家务为什么总是干不完、工作为什么总是那么多，休息放松的时间为什么总是那么短，我们敲击键盘的时候会觉得手发沉，当然拿起扫把的时候总觉得家里的灰尘会不断冒出来。事实上，快乐、愉悦并不只存在于一些我们过去普遍认为的快乐情境中，不论我们做什么事都可以体验到愉悦和成就。我们每一个人都在创造属于自己的道路，而且当我们发现自己处在知足和平静的状态里，感受到自己的内心的灵动时，就能发现生活真谛。所以请静下心来，重新审视一下面前，或许在周立波喝下拿杯苦涩的咖啡而把香气播撒给人间的时候，就能体验到了无比的愉悦和快乐，快乐就是这么简单、无处不在。

四、给予帮助快乐的源泉是需求的满足，人的需求很多但总的来说分两类以满足自身需求为主的匮乏性需求以及关爱他人和自我发展的成长性需求。索取得到可以感到愉悦，给予付出也同样可以得到快乐，所以伸出你的双手帮助他人是一种很好的调节策略，无论行为是多么的微小，都可以创造出爱和喜悦的感觉。好的行为不一定要伟大或精心的策划，一声问候、一把援手都会使你和你帮助的感到温暖和友善，授人玫瑰手有余香，快乐其实就在我们手中。

当你感到气馁、无精打采、没有灵感时，请提醒自己，你的目标何在，重新激发你的热情（无论是创造一个有爱的特别家庭，还是发展一份实现个人抱负的事业），同时一定要调高灵感的音量。无论遭遇到什么困难，你都会找到解决之道，继续朝你的命运迈进。

消极情绪让我们人类活到了今天，而积极情绪能够让我们活的更好。这是一本教我们追寻幸福的书，通过书中所列出

的10多种方法，我们可以提升自己由衷的积极情绪，降低有害的消极情绪，最终实现欣欣向荣。

这11种方法是：

- 1、真诚；
- 2、找到生命的意义；
- 3、品位美好；
- 4、数数你的福气；
- 5、计算善意；
- 6、追随你的激情；
- 7、梦想你的未来；
- 8、利用你的优势；
- 9、与他人在一起；
- 10、享受自然的美好；
- 11、打开你的心灵。

积极的人生读后感篇三

上周日的下午，天阴沉沉的。我坐在阳台上，翻开《假如给我三天光明》这本书来细细地品读。

马克·吐温曾经说过：“十九世纪有两奇人，一个是拿破伦，一个就是海伦·凯勒。”最近我读了一本关于海伦的书——《假如给我三天光明》，读完这本书之后我的心被海伦的精神

深深的震撼了!海伦是不幸的,但她又是幸运的,正是因为有了知识,她才如此幸运。在她19个月时失去视觉和听觉后,就与这个世界失去了沟通,失去了联系。她古怪、粗暴、无礼,直至莎莉文老师走进了她的生活,教会她认字,才使她张开了心灵的眼睛,得以与人沟通。我相信海伦一定是用心来感受这个世界,用心来享受生命。她远比我们这些正常人活得幸福、活得充实、活得有意义!是知识给了她生活的勇气,是知识给了她接受生命挑战的力量,使她能以惊人的毅力面对困境,终于在黑暗中找到了人生的光明!

积极的人生读后感篇四

近段时间,我无意间读了《积极思考的力量》这本书,使我明白了一些看似深奥的道理。起初是书名吸引了我,因为我一直认为:“笨,是没有思考;蠢,是自以为是。”所以,我是怀着急切和疑问的心情读的这本书。作者年轻时曾不停地贬低自己,自认缺乏头脑和能力,可能永远不会有所作为,而这种情节很深的自卑性格贯穿了他的成长过程。直到一位教授真挚诚恳地肯定了他的头脑和内在能力,而由此在脑海中闪现出一个念头:“我再也不必这样活了!”从而便踏上了一条全新的思想之路。通过研读一些阐述人类思想内在动力的著作,他的思想变得越来越积极,从而逐步建立了一套自己的思想的体系来战胜自我,同时也发现周围的人也需要战胜消极的自我来找回真正的自我,于是便形成了这本《积极思考的力量》。通过提出一些技巧并列举实例来说明你无须被什么事情击败,你可以拥有平和的心态,良好的健康,以及涌流不息的能量。从而使人们正面地思想和对生活充满信心。

在阅读的过程中,我边阅读边思考,仔细琢磨书中的教导,其中古代一位大思想家马可·奥勒利乌斯一句至理名言:“人的一生是由其思想来成就的。”我十分认同。正面地去思考你就会调动自己的力量,使正面的结果得以产生。正面的思想会在你周围营造一种有利于产生正面结果的氛围。

而与此相反，消极的思想则会在你周围营造一种适合于产生负面结果的氛围。要改变你的情形首先你得转变思想。不要一味被动地接受不满意的情形，而应该在脑中构想你所希望的情形。书中提到的七条教我们如何将自已的心态从消极的转变成为积极的，将自已的思维模式从错误的转变成为正确的：

1、在接下来的二十四小时里你应当有意的带着充满希望的口吻来谈论每件事情，包括你的工作、你的健康、你的未来。要特意地用乐观的口吻来谈论所有事情。这做起来会有难度，因为你或许已经习惯于用悲观的语气说话。你一定要改掉这个不良习惯，即使这需要意志力。

2、你用充满希望的口吻说了二十四小时之后，在这样坚持做一周然后你可以现实一两天。这时你会发现你一周前所指的现实其实就是悲观，而你现在所指的现实就是完全不同的东西了。这是形成积极正面观点的开始。当许多人说他们是现实的时候，他们迷惑了自己，其实他们只是消极而已。

3、你必须像填饱自己的肚子一样那样来填充你的大脑。要使你的大脑健康你就必须用健康的、富有营养的思想来填充它。所以从今天开始，将你的大脑从消极的思维转变为积极的思考。从《圣经·新约》的开篇开始把所有有关信心的句子都划线。

4、然后你应当把所有划线的段落的背下来。一天背一段，直到你能把所有的段落都背出为止。这会花费很多时间，但是记住：你当时成为一个消极思考者所花掉的时间可比这个要多得多。要去除你的消极的思维模式是需要努力和时间的。

5、把你的朋友列出来，看看谁是最积极正面的人，然后就有意的多和他交往。不要抛弃你的那些思维消极的朋友，但是有一段时间你要和那些思维积极的朋友多接近一点，直到你已经吸收了他们的思想精髓；然后你就可以回到你那些

思维消极的朋友中去，用你刚掌握的思维模式去影响他们，而不是被他们的悲观主义给影响了。

6、你应当避免争论，但是只要有人流露出了消极的态度，你就要用积极乐观的观点去给予回应。

7、你要多多祷告，并且在假定上帝正在赐予你神奇而又伟大的东西之下，让你的祷告充满感恩；因为如果你认为他是在这么做，他就真的会这么做的。

读完《积极思考的力量》这本书，我的思想为之一振，无论教学中还是教育孩子中，我想我们都可以运用书中很多内容调整和改变自身的处境，对其实行控制而不是继续被它所左右。从而化消极为积极，摒弃自卑，充满自信，积极快乐的生活下去。

积极的人生读后感篇五

不知道为什么，看到这本书的第一眼，就被封面上的一行小字吸引到了，突然就有一种被鼓励的感觉。“世界上最重要的事情就是信念，信念使你无往不胜。我很欣赏勒尔顿，他的书中有一种自信，大气和从容，让人不自觉的就跟随他的思维，被他的思想感染。

作者鼓励人们敢于争取，但是，在争取之前，你必须要考虑，这个东西你真的很需要吗？你真的那么想要吗？真的非要不可吗？是出于良好的动机想要拥有它吗？如果你的答案是肯定的，那么你就可以放手去勇敢的争取了。生活中许多丰厚的回报，无论是精神上的还是物质上的，永远都不可能唾手可得，因为人们从没有提出过要求。

在看《积极生活的力量》时，有些东西让我触动，并让我有所收获。与一般励志书不同的是，它并没有将时下对财富和成功的追逐如此赤裸地挂在嘴边，将其当作炫耀的招牌，让

你狂热与冲动。也没有宣扬什么要避免失败只能成功之类的不切实际的梦幻思想。作者关注生活本身的逻辑，从生活心理上来考察和指导人的生活方式，并最终让人获得作为人的幸福。他的书让我们轻松的同时也让我们获益匪浅。也就是说，本书真正走进了生活本身，将读者作为一个普通的人来加以关照，然后，再为我们细细地描述那些在日常生活中可能没有察觉到的生活形态和方式，让我们获得作为人的生活最佳模式。这也是我最欣赏这本书的地方。

我们相信自身的力量，做一个积极向上的人。这听起来似乎很简单，但是要真正的坚持下去时很难的。要用积极的思考和行动去支撑自己的生活理念，才可能一直积极向上，开始踏上成功的道路了。但是，当我们任由消极的态度肆意蔓延，或者只是一味被动地接受生活餐桌上滑落的残渣剩饭，我们离失败也就不远了。勒尔顿告诉我们，对自己、朋友和他人的生活稍加研究，你就会清楚地发现，人们的生活态度基本上可以分成积极的或者基本上是消极的两种。积极的态度会促使我们满怀信心地向上、向前看。消极的态度则会让我们提心吊胆地向后、向下看。所以，无论生活给你怎么的不幸和挫折，都要坚持积极向上的心态和生活理念。

做出一个决定可以使很简单的`也可以是很困难的。对于有勇气面对失败并且能够采取行动的人来说，做决定是轻而易举的事情。但是，对于不能直面失败而找诸多借口推脱行动的人来说，做决定又是很十分不易的。勒尔顿在书中说到，没有什么比积极做出决定并付诸行动更值得我们一试了。一个人生活和事业上是否成功，很大程度上取决于他是否做出了决定并立刻采取了行动，或者他的所谓决定不过是一纸空文。今天，仍有许多人因为不会做决定，而一直被性格中的怯懦任意摆布，也有数不清的人丧失了自控能力，或者处于这种危险的边缘。

面对问题是，我们也应该保持积极的态度。有时，我们必须在积极和消极的态度中做出选择。你可以战斗也可以撤退，

你可以去征服也可以投降，你可以积极面对也可以选择逃避。在面对失败和挫折时，我们的态度是起着关键作用的。态度可能是把握自身命运的先机，我们需要充分地理解积极生活的力量和消极生活的危险。保持积极的态度面对问题，会让你更加容易的解决问题。

看完了《积极生活的力量》这本书后，我能够相信自己能够肯定自己了。他让我能积极的面对生活正有许多压力和困难。勒尔顿最苦心经营的仍旧是要读者能够认清和摆脱生活中的消极心理，最终培养健康向上的积极生活的态度。我想，看过这本书的人都会有所改吧！

我相信，这样一本充满鼓励和动力的书是不会被埋没下去的。至少，现在，甚至是以后，我也会在心里记住这本书，记得这本书曾经让我能够很积极的去面对生活。