

能量法则感悟 正能量读后感(汇总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。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

能量法则感悟篇一

《正能量》是一本非常好的世界级心理励志书。这本书的作者理查德怀斯曼(richardwiseman)的书名是《英国第一位大众心理学传播教授》。他在心理学方面的研究成果在国际上享有盛誉，他的研究已经在英国150多个电视节目中播出。同时，他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等500强企业进行巡回培训和讲座，激励了数百万人走向成功。我们必须继续仔细阅读！

这个月读读过这本书，它真的变得清晰了。在这个世界上，我们每个人都需要正能量，因为正能量可以促进我们的工作，让我们的生活更加丰富多彩。正能量可以过上幸福的生活，但是如何吸收生活的正能量呢？《正能量》用很多实验案例和训练方法来指导我们如何激发和引导自己的正能量，同时消除负面情绪，让自己的内心健康成长。

无论你属于哪个社会阶层，做什么工作，正能量都是你所渴望的。《正能量》这本书不是简单枯燥的讲座，而是具体的案例和训练方法，很快就会让我们受益。

无论如何，我都想让自己有正能量，坚持生活的每一个细节。也许有一天，我会突然发现，我们不再是那个只是麻木地重复着自己旧有行为模式的人，而是变成了可以掌控我的生活，对周围环境做出反应的人。这样才能支撑起一颗强大的心，

影响身边的每一个人，拓宽人生的广度，在有限的人生中享受无限的思念和爱带来的愉悦。

能量法则感悟篇二

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。

能量法则感悟篇三

爱默生说过：“一个朝着自己目标前进的人，整个世界都会给他让路。这是一份难能可贵的勇气，更是一份命运的坚持。”

在1982年春天，一位女孩被关进了罗马尼亚郊区的一座监狱里。原因是他写了一本关于罗马尼亚现任政府腐败行为的书《低地》，统治者的丑恶的嘴脸在他的笔下毫无保留的完全揭示了出来。

在监狱中，她看到监狱有一扇小窗户。虽然没有安装玻璃，但以她那瘦小的身材，完全可以逃离。他万分惊喜地感谢上帝给了她一扇可以让她脱离“苦海”的窗。

可上帝偏偏在那个时候开错了窗，让她去的却是政府的司令部。毫无疑问，她被换到了一座更为坚固的监狱。但她随后

想了想：“不！我的爱人一定在等着我，我一定要出去，哪怕只有一线希望，我也要设法逃出去。错的不是我，错的是当局政府的腐败和昏庸。”

无形的力量开始她振奋，她到处都在找可以出逃的地方。她不相信上帝不帮助他，上次上帝开错了一扇窗，下一次就不会开错。功夫不负有心人，她终于找到一处质地很松的砖块。经过三天的挖掘，她终于逃出了监狱。她，就是赫塔·米勒。

上帝偶尔也喜欢打个盹，开错了一扇窗，如果你这时认命了，便会沿着错误的方向走去。如果你不服输，走自己的路，用自己的智慧和双手打开另一扇正确的窗户，就是上帝也拿你没办法。因为，上帝也喜欢不放弃的人。

能量法则感悟篇四

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。

能量法则感悟篇五

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。这对于打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！

能量法则感悟篇六

近日气温又有小幅攀升，最低温度也已回到两位数，但日夜温差较大，蜂蜜经销企业小蜜蜂提醒各位每日早晚别忘了喝杯蜂蜜茶以增强抵抗力哦——今天想与大家分享的是蜂蜜经销企业员工对于近日所学《团队正能量》一书五至八章的感想与收获。

通过学习，身为蜂蜜经销企业的一员，我认识到，阻碍团队正能量的真正原因不是动力不足，而是在于出现障碍。出现障碍的原因主要就是我们对于批评、失败、拒绝、得不到自己想要的事物、失去自己所拥有的事物而产生恐惧。而消除蜂蜜经销企业团队正能量建设障碍的最好方法就是识别一个人的内在动机，并把它与手头任务联系起来进而识别并移除一个人内在动机上的任何障碍。要因人而异，通过了解他人的想法、行为和动力来因势利导，积极营造蜂蜜经销企业团队正能量的氛围，多交谈，哪怕只是闲聊，分享信息、交流观点，引导大家一起思考，再让大家都清楚地了解团队目标，强烈关注目标，找到最适合的人，彼此间建立信任，给出最明确的目标，定期评估结果，大胆放手、大胆去做，通过准确、成功授权将目标交给每一个人，进而得以产生团队正能量。

身为蜂蜜经销企业员工的我近日反思自身工作，由于内心恐

惧而产生障碍，因与同事、领导沟通过少导致人为制造障碍，凡事都喜欢自己闷头做，觉得让别人做还得多费口舌，有这工夫还不如自己去做，导致近期陷入了成长瓶颈，整天瞎忙，办事效率却又不高。接下来，在蜂蜜经销事业中，我要做如下改进：

1、要大胆放手去做，面对蜂蜜经销过程中出现的障碍，我要坚定信念，决不退缩，告诉自己，只要不是一而再的犯同样的错误，哪怕做错了又如何？知错能改，善莫大焉！

2、同时，在蜂蜜经销事业中，我要积极寻找达成目标的工具，借助总经办周会、部门周会契机及日常工作时，真诚的去寻找家人的帮助，多与家人沟通交流，仔细倾听家人需求。比如，带教蜂蜜经销公司新人的流程，必须尽快熟悉、了解明确公司各岗位的工作职责，按照各岗位实际工作执掌，请各部门主管协助，重新修改各岗位入职培训测试卷，目标在入职培训期间，确保各岗位受训人员掌握应知，并笔试测试卷、受训人、带教人双方签字留证，确保验收合格后再交到各主管手中开始实操。目标在月底前完成各岗位入职测试卷的修改，完善入职培训流程，另，在蜂蜜经销过程中，我每周至少有两个工作日下到门店，重点与门店促销员多沟通、交流，了解她们最迫切需要的是什么。集思广益，在始终保持目标一致、思想统一的同时，大胆放手去做，尽快完善蜂蜜经销企业培训体系的建设。

3、信赖并理解他人，共同寻找解决问题的方法，身为蜂蜜经销企业员工，在完成自身工作的同时积极帮助家人，共同扫除障碍。

身为蜂蜜经销企业员工，我相信，最终定能达成蜂蜜经销企业团队共同目标！

能量法则感悟篇七

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。

能量法则感悟篇八

今年暑假，我读完了《做传递正能量的教师》这本书，并结合自身教学实践进行了认真反思，感触颇深。

这本书中，我最欣赏的篇章是：《为人师表是永远的正能量》，《做个能力高超的教师》，《放下师道尊严的架子》，《激发学生自身的正能量》。下面，我将从三个方面阐述我的心得体会。

所谓“学高为师，身正为范”，作为一名合格的人民教师，应时时事事做好学生的行为榜样。对于学生的行为习惯、纪律以及人生观、价值观的培养，如果只是单纯讲大道理，提要求，学生都懂，那么“喊破嗓子，不如做出样子”。比如：教师要求学生认真书写，那么他的板书也应字迹工整，美观大方；让学生注意教室内外卫生，那么老师只需一个小动作“弯腰捡起字纸扔进垃圾桶”，就会使学生看在眼里，并主动捡起身边垃圾。再比如，做班主任时，要求学生早进班，不迟到，我就将自己的表调快5分钟，不论早操早读上课，都提前进班，而且无论刮风下雨。学生们看在眼里记在心里，也大都能早到班了。“桃李不言，下自成蹊”，日久天长，学生们自觉形成了良好的行为习惯。

作为一名教师，应当对生活、工作持有一种积极向上的乐观态度，并用“自信和乐观”去感染你的学生。数学课上，如果学的内容难度较大，综合性强，学完后需要转入下一个问题时，学生会有些疲惫，我就穿插进一个脑筋急转弯，或数学趣事等，让学生再次活跃起来。在考试过程中，当面临考试难题时，我还教给学生们要用“阿q精神胜利法”安慰自己：“这道题我一下子想不出来，估计有好多同学也不会做，但我要沉着冷静，我就能想出来。”有的同学一看到邻座的同学翻卷子了，就觉得别人比他做得快了，就会慌张，我告诉他要这样想：“他写得快，不一定比我认真，他马虎，我细心，我沉住气，我认真审题，我准确率高，争取做一道对一道”。这样逐步增强学生自信心。有自信心了，学生就有了快乐，就会爱上你的课堂。所谓“好学之不如乐学之”。

魏书生老师曾说：“每个学生都是一个广阔的世界”。他们的内心有真善美，有假恶丑，有懒散拖拉，也有勤奋惜时。

我们作为老师，要帮助他们发现那些自强自信、热情上进的部分，帮助学生把内心世界治理得更文明。每个学生都是潜在的天才，教师要因材施教，不搞“一刀切”。有的学生活跃调皮，但思考问题脑子灵活，那么应引导他多动脑思考新题，上课发言慢半拍，不抢老师的话；有的学生基础弱，但和同学关系很好，对老师也很有礼貌，应引导他多参与班级管理，并在学习上多向同学、老师求助；有的同学文化课不太好，但音体美方面很活跃，应鼓励他多参与学校班级课外活动，发挥才能。

总之，教育就是唤醒学生的潜能，激发学生的正能量。教师——人类灵魂的工程师，当做好传递正能量的使者。