

# 能量朗读分享读后感 正能量读后感(汇总5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 能量朗读分享读后感篇一

世间万物总是有两面性。长相又美又丑，漂亮又顺眼；事情有好有坏，有好有顺手；能量也有正反两方面，让人觉得压抑，但是正面，让人斗志高昂。

字典里对“能量”的解释是：人的活动能力。看了《正能量》，对能量有了不同的理解。经过心理学实验，亲身经历，在实践中摸索出了‘新’知识。能量不仅为我们提供技能，在我的理解中，能量是一种态度。也许在我们的生活中，各种压力、挫折和羁绊让我们相信生活很艰难。它们会不规律不规律的出现，会让我们疲惫的喘不过气来。现实生活中，人们往往对自己的工作投入百倍的信心，但一直努力的员工却多年没有得到老板的重视；梦想过上好日子的人，总是在生意场上受伤；渴望好工作的人总是在寻找，寻找，不知所措。但是看完这本书，我渐渐明白，要想拥有幸福完美的人生，必须要有一——正能量！

变得快乐——积累正能量。

即使没有高人一等的嗓音，也可以尽情歌唱，让自己快乐。即使你没有一支优美的舞蹈，你也可以尽情地跳舞，让自己快乐。即使你没有聪明的头脑，你也可以不断练习，让自己快乐。不要在意别人的眼光，你要过好自己的生活。别人嘲笑你的方式和他们不一样，但你还是可以嘲笑他们。所以，

尽情微笑吧。骄傲的抬起头，做任何事都带着喜悦，唱歌，跳舞，说话，学习……做任何你喜欢的事，不要在意最后会不会成功，只要你享受着沿途的美景。

通过对抗负面情绪获得正能量——。

恐惧、焦虑、抑郁。这些负面情绪总是让我们感到压抑。其实没有什么是我们放不下而放不下的，比如被人欺骗报复，被人讽刺怨恨，被人批评不放得下面子。大多数人只关心自己的事情，沉溺于自己带来的不愉快的心境。所以要学会对抗负面情绪。首先，找出存在的问题，列出目标，建立目标行为，然后制定计划。最后，不断的自我训练，一定要获得正能量！其实只要换个心情，世界就完全不一样了。笑笑，真的没什么大不了的。

有意志力——，充满正能量。

看到这样的故事，一位母亲因为儿子当兵时意外受伤，留下了精神疾病后遗症。她不想增加部队负担，坚持带儿子回家。生病的儿子尿床，摔碗，甚至瞎了右眼，但她从不抱怨。“妈妈”是儿子病后说的最清楚的一句话，也是她等了37年的回报。她就是罗，一位85岁的湖北老人，为母爱建造了一座丰碑！这个“妈妈”让她等了37年。这37年的坚持，起起落落，这37年的意志力都是因为意志力饱满。当世界在谈论放弃的时候，温柔的告诉自己：再试一次！最让人疲惫的不是路途的遥远，而是内心的脆弱。最颓废的不是未来的坎坷，而是自信心的丧失。最让人绝望的不是挫折的打击，而是灵魂的死亡。再坚持一会儿，想着你想失去的可能就在路上，在你努力的下一秒。所以要坚持，要有意志力。总会有成功的一天。

改变自己——，用正能量。

有一个感人的真实故事。“腿截肢了，还能跳舞！”这个坚

定的声音来自一位24岁的母亲，廖智。2008年5月12日，一场突如其来的地震瞬间夺走了她心爱的女儿和舞动的双腿。她选择了强烈的回应：她用残缺的肢体诠释了力量和美好。她又对大家说：“我希望用我独特的生活去影响更多的人生。我相信这就是上帝让我活着的目的！”虽然她的四肢残缺，但她用她独特的生命向我们展示了一个完美的舞蹈……所以，在面对任何困难的时候，我们都要学会改变自己的态度，改变自己，正确使用正能量。

有时候，有些事情你知道不会改变世界，但你会坚持去做。这种愚蠢叫青春。在年轻的时候，我们应该学会自信和进取。我们需要改变自己的行为，变得善良、自信、勇敢，时刻充满正能量。青春需要大胆，需要不屑一顾。进取的态度是我们前进的动力。所以，让我们振作起来，拥有正能量，拥有那份勇敢的愚蠢。

## 能量朗读分享读后感篇二

近日在单位阅览室寻找读物，一本《办公室正能量》的书籍让我眼前一亮，在仔细阅读后，我感觉收获良多。作者对于办公室生态环境显然是有着很多现实体会并进行了深入研究的，他列举的很多案例都极具代表性，他提出的很多观点也都能经得起推敲，具有很强的说服力。

办公室是一个综合处理各方面事务的部门。从工作职能上说，办公室要讲究办事效率和质量。而要做到这一点，不仅需要健全的规章制度作为规范和参照，更需要有办公室正能量来激发每个人的潜能，提高团队凝聚力和办事效率。

说起进入青银高速以来的感受，我对这份工作真的是满怀感激之情，还记得当年刚进入收费岗位的时候，我还是个什么都不了解的毛头小子，经验不丰富、能力也不算出众。是组织的信任、单位的培养、领导的关怀、同事的帮助，我也不能有现在的表现。可以说，单位就是我成长的沃土。为此，

我对单位始终怀着一份感恩之情，希望以自己的实际行动来为青银高速增光添彩。

能够进入办公室开展工作，这是我职业生涯中的一个新阶段，也是我面临的新挑战。阅读了《办公室正能量》这本书，我对如何开展接下来的工作有了更为明确的目标。首先我会做办公室正能量的传播者、诠释者，我要用实际行动解读办公室感恩意识、忠诚意识、实干精神和团队意识，将办公室正能量以真实可见的方式展示出来，用它感染我们办公室的每个人，秉承管理处提出的“严、细、实、快”的工作作风，实现办公室工作思路、工作方法、工作效率、工作质量的稳步提升。

另外，我想应该从根本上去消除办公室的负能量，就人的普遍情绪而言，总会有一些正能量和负能量。我想，对负能量视而不见是掩耳盗铃的做法，如何正确的去化解和消除负能量才是需要考虑的问题。在以行动传递正能量的同时，我会学习换位思考，从办公室每个人员的角度思考问题，对人们可能存在的负面情绪、负面能量进行评估，并通过谈心、沟通和实实在在的关怀来化解这些负能量。

### 能量朗读分享读后感篇三

今天，我看了不久前买的一本《团队正能量》，这本《团队正能量》让我看了后有很多感想。

《团队正能量》中有个专业名词印象比较深刻的：微观管理。之前理解，只有专业技术、专业知识最好的人，才是团队负责人的不二人选，学习了微观管理的定义及案例，明白还不是这么一回事，并不一定专业技术最强的人是最适合的团队领头人，团队领头人是要会分工、讲沟通、善激励，团队好比复杂的机器，团队成员是各个零部件，而团队领头人就是组装整个机器的工程师，让机器高效运转。

在国外，有很多人奉行“极客至老”，即用一生的时间追求技术上的突破，这些人可能无暇去深入研究人际关系，他们可能不适合做团队的领头人，但他们在团队里有着举足轻重的作用，这种现象在国有企业里面也有，类似于工程师、总工程师、专家这样的意味。因此，在打造团队的时候，我们要重视这些人，特别是待遇方面，应该是多角度全方位考量，而不能仅仅以级别的考虑，因为不是每个人都适合做领导，也不是整个公司都要是领导，否则，会扼杀一部分团队成员的劳动积极性，不利于专业性的提高，有损团队的正能量。

公司的宏伟蓝图，应分解到各个团队具体的目标，各个团队的具体目标应落实到每个成员的职责中，在前行的道路上，团队负责人应能判断形势、了解团队成员的想法、行为和动力，及时的沟通，善于倾听，有效解决分歧，让团队形成统一的目标、共同的价值理念、专业化的问题处理解决能力、营造轻松愉悦和谐的工作氛围，因此，团队负责人更多的是引导作用。

团队成员应保持积极的心态，积极使人进步，消极使人落后，时间很容易流失，与其消极的度过不如积极的迎接；应具有主动的意识，主动是积极的表现，善于总结自己、分析自己，主动接受新技能的培训，树立终身学习的理念；应明确个人的目标，将个人的目标与团队的目标、公司的目标有机统一起来，将个人的事业与公司的事业统一起来；应做有道德的人，秉承先做人、后做事的道德理念，对同事热心、对家人倾心、对社会有爱心，以热情洋溢的姿态迎接每一天。

团队是一个整体，团队的进步需要大家共同奋斗，成就团队，就是成就每个人的梦想。

《团队正能量》是一本充满正能量的书，值得每个人去看一看，对自己好，也对团队好。

## 能量朗读分享读后感篇四

查理怀斯曼《正能量》这本书是一本世界级的心理励志书，作者理查德·怀斯曼深入浅出地为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教给我们如何排除负面情绪，激发自身的潜能，引爆自身内在的正能量。

读了之后，我又在思索：我们教师如何获取“正能量”，把这种健康、积极、乐观的正能量带入我们的教育教学中去。

从事教育工作以来，每天与学生打交道，一张张笑脸，一本本作业占据了我所有的工作时间。这样日复一日、紧张忙碌的工作，曾一度消退了我的工作激情。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”。就是这个默默无闻、求实敬业的集体，培养出了我勤奋踏实的工作态度和坚韧沉静的性格，也培养出了我对教育事业由衷的热爱。

和谐的人际关系，能够给我们带来愉悦舒心的工作氛围。古语有云“投之于木桃，报之于琼瑶。”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”。

我们教育人，没有权力在手者的得意，没有功勋卓著者的刮目，没有受人敬仰的荣耀，也没有热情澎湃的掌声。平凡的岗位，平凡的工作，造就了我们坦诚、正直的处事态度和善良博大的胸襟。祖国同胞遭遇灾难，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；干部评优选拔，大家实事求是、公平公正。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，定能形成一个团结协作、工作

效率极高的团体。

我相信，每一个人内心都渴望阳光明媚，渴望温馨，渴望一个有爱的环境，而正能量所拥有的力量都能挖掘到每一个人内心积极乐观的一面。拥抱正能量，以乐观的心态融入生活，学着坦然，学着默默付出，让正能量成为一种不可或缺的习惯，环绕在你我周边。拥抱正能量，拥抱阳光生活。

## 能量朗读分享读后感篇五

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！