

正能量书籍读后感 正能量的读书心得(汇总8篇)

即兴舞蹈是一种舞蹈形式，讲究舞者的即时创造和抒发情感。如何克服即兴中可能遇到的困难和障碍？下面是一些即兴创作的优秀作品，让我们一同欣赏和领略其独特魅力。

正能量书籍读后感篇一

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！

现在，人们对“正能量”这个词一定不会陌生，报纸杂志广播电视上随处可见，还被评为年度热词。我所读的这本书的作者是丹·柏秉斯基——世界最著名的正能量管理大师，他指出带队伍就是带人心，帮我们聚焦于21世纪信息时代世界上最关键的元素——人。

在信息时代，我们的经济、我们的建设，更大程度上是由服务所推动的。这种服务所推动的经济，重要因素是人，因为人具有认识 and 解决问题的能力以及创新的能力，作者反复强调，在追求共同目标的过程中，个人和团队的能量，几乎是无限的。每一个集体都需要富有正能量的团队，如何构建一个正能量安全管理团队，打造平安交通，我谈谈以下几点感想：

一、统一思想，凝聚正能量

单丝不成线，独木不成林。一个团队有了统一的指导思想，才能凝聚力量，迸发正能量。兴化交通河网密布、桥梁众多、公路四通八达，真所谓点多面广，安全任务及其艰巨。围绕当前工作，我们的共同目标就是紧紧围绕交通运输局“通江达海”的十二五发展这个大目标，牢固树立“科学发展、安全发展”的理念，打造兴化平安交通。

二、强化责任，发挥正能量

安全工作，不同于其他工作，要么不出事，一出事就是人命关天的大事。因此，作为负责安全的交通人，我们肩负的责任更大。安全检查工作繁琐枯燥，时间长了，工作激情难免会消退。这个时候，更需要我们用细心、耐心去排查隐患，

细致全面地做好工作，始终不要忘记自己的责任。一个有能力的团队，必定是一个责任心强的团队。责任可以使人坚强，责任可以发挥自己的潜能，责任可以改变对待工作的态度，责任能够让人具有最佳的工作状态来投入工作。我们要始终灌输安全保障没有小事，安全管理没有终点的思想，用责任感和使命感，坚守安全这根红线。

三、公正考核，弘扬正能量

书中提到这样一个观点：对于员工额外的付出，要大胆地赞扬，这种行为会让正能量持续下去。正能量的确需要大声呼唤，大力褒扬。工作考评是突显正能量的有效途径，它让许多在平凡岗位默默奉献的职工脱颖而出。我局每年都召开系统年度安全大会，通过考核评比，表彰年度安全工作、综治工作的先进单位和先进个人，通过大会这个奖优罚劣的平台，树立了“安全生产，人人有责”的新风尚，让每个人都激发争优的斗志，弘扬了吃苦耐劳、踏实肯干、无私奉献的正能量。

四、坚定信心，传递正能量

“信心比黄金更重要”。从事交通安全工作责任大、压力大，困难多、突发事件多。面对重重困难和挑战，我们要有决心、有信心。有信心才会有动力，有行动才会见成效。如何坚定信心，我认为：一是要加强团队学习，不断提高业务知识。今年，我们先后组织了22人参加泰州市安全标准化建设辅导班，组织209名安管干部集中学习。这样的学习活动，我们还要加大推广，不断提高广大从业人员的安全生产水平，提高团队的安全管理水平。二是要加强宣传，提高意识。要认真开展“安全生产月”活动，利用板报、条幅、广电、网络、手机等多种平台，把安全知识送到船头、车头、田头、工地，把安全生产、安全管理、安全服务送到基层一线，帮助解决实际问题，提高广大群众的安全意识，推动安全生产各项工作上台阶。三是要强化服务，创新模式。遇上重大活动，及

时协调指导各部门做好安全保障措施，合理调配运力，加强重点监管。强化科技监控建设，实现集中监管，统一监控，加强推进平安交通、数字交通、智能交通建设，落实科技兴安政策。

传递正能量是一个持续的过程，需要科学的知识，端正的态度和开阔的心胸。打造一个正能量安全管理团队，就是在每一个人内心深处都认同团队的愿景、使命以及价值观，用心做好每一项工作，为构建平安交通，实现通江达海的“交通梦”而贡献自己的力量。

阅读是我热爱并且非常热爱的事情。从读书开始，读书就一直伴随着我，不可能用早恋，求知若渴来形容。读书可以了解人类心灵的浩瀚与深邃，世界的多样与神奇，世界的无常与陌生，让人的思想由狭隘走向宽广。是塑造自己，提升人格，提升思想，获得智慧的重要途径，也是提升个人技能的基本途径。每次看完一本好书，就像喝了一杯甜绿茶，那种茶的香味充满了我的心。

这本书，《正能量》，是世界级的'心理励志书。作者理查德怀斯曼以简单的方式为读者重新认识自己和他人打开了一扇窗，并结合许多例子，教会我们如何消除负面情绪，激发自己的潜能，引爆内心的正能量。每个人都有能量，但只有健康、进取、乐观的人才会有正能量。当你陷入困惑、争执或负能量时，试着释放或改变破坏性能量，当攻击性能量被引爆时，你的生活也会神奇地转变。

在这里，我想用我简单的文字和个人的理解，结合我们的统计工作，和大家分享一下我读这本书的收获和思考。

首先，努力和奉献是激发工作正能量的法宝

第二，豁达善良、公平正义是人际交往中传递正能量的关键

和谐的人际关系能给我们带来愉快的工作氛围。古语云：“放在木桃里报琼瑶。”很多时候，人与人之间的相互理解和包容是很重要的。坚持人品好，虚心对待身边的人和事，用理性公正的标准去判断身边的对错，这是人与人之间传递的另一种“正能量”。

平凡的岗位和平凡的工作造就了我们诚实正直的态度和善良宽广的胸怀。祖国同胞受灾，我们捐衣捐料，捐爱心；同事患病，我们无私的关心和帮助；工作任务分配，大家不计得失，努力工作；评价选拔干部，实事求是，公平公正。中国有个成语叫“耳听八方”。和这样一群素质过硬、作风正派的人长期相伴，一定会形成一个团结协作、工作效率高的群体。

第三，乐观健康的生活是精神世界释放正能量的源泉

当今社会，各种压力层出不穷，应对纷繁复杂的光电声音，有效释放压力，拥有健康的生活方式，坚持乐观的生活态度，已经成为每个人的共同追求。我们在运动中统计人们的业余时间，调整他们的生活，缓解压力，享受他们的身心，缓解疲劳，增强体质；举办春节晚会，大家集思广益，安排各种类型的精彩文化节目，在欢声笑语中交流感情，凝聚力量；我们呼吁大家关心贫困儿童，向贫困山区的儿童捐赠图书资料，参加公益事业。这些有益的活动，增强了我们的体质，丰富了我们的生活，让我们可以在工作中快乐地工作，在工作中创造快乐。

走到一起，唤醒我们体内的“正能量”，让“整体提升自己”

《正能量》是理查德怀斯曼写的世界级心理励志书。什么是正能量？在这本书里，正能量指的是所有给人向上和期待，使人不断追求，使生活完美幸福的动力和感受。通过各种实验和数据，作者向我们解释了“表达”的原理。利用“表达”原则激发的正能量，可以缓解生活压力，化解不良情绪，让

我们更自信、更有活力、更有安全感。看了《正能量》，按照书中的建议，渐渐体会到行为带来好心情的微妙感觉。随着正能量的积累和传递，你会在生活中体验到更多的快乐。

说到正能量，让我想起了心理学上的“踢猫效应”，讲的是人与人之间发泄愤怒的连锁反应。故事是这样的：一家公司的董事长承诺，为了改革公司氛围，他会早出晚归。有一次，他对报纸如此着迷，以至于忘记了时间。为了不迟到，他在高速公路上超速行驶，警察开罚单，最后迟到了。老董一大早就遇到了不顺心的事，很是恼火。当他回到办公室时，碰巧遇到销售经理汇报工作，所以他训斥了销售经理。培训结束后，销售经理怒气冲冲地走出老董的办公室，把他的秘书叫到自己的办公室，对他进行了批评。秘书无故挑剔，自然是受够了，还故意找前台的茬。前台在公司最底层，没地方发泄他的怒火。回家后，他骂了正在玩耍的儿子。儿子觉得委屈，踢了旁边的猫一脚。负能量就是这样传递的。此刻，生活节奏越来越快，每个人都承受着巨大的压力和紧张。一点点不安可能压垮最后一根稻草，激起心中的怒火。身边的人可能也是类似的状态。如果不注意，自己的负能量会扩散到周围的人，影响工作和人际关系，也可能带给家人，让他们成为“踢猫效应”链条末端的无辜受害者，甚至刺激家庭矛盾。负能量的危害可想而知。

《正能量》这本书告诉我们如何通过简单的行动变得快乐，缓解甚至消除负面情绪。“研究证明，展示快乐比在你的脑海中想象快乐的事情更快、更有效。”。当你在出问题的时候情绪低落的时候，不妨试着舒展一下眉毛，扬起嘴角，心情就会微妙的好转。请尽情地微笑，让你的双脚轻盈，昂首挺胸，高高兴兴地说话、跳舞、欢笑、唱歌，做任何你喜欢的事情。当你表现出喜悦的时候，你的正能量就会出来，克服负能量。心情好了，你的工作更精彩了，你对周围的人更友好了，你的合作更愉快了……好的情境、人、事走进了你的生活，你的生活越来越完整了！“想要快乐，首先要觉得自己完美，这样你才有精力去吸引完美的东西。”

生活中的每个人都像一面镜子，人的情绪就像光束。正能量和负能量都可以在人群中反射或吸收。生活不如意。如果能练习激发自己正能量的能力，“自讨苦吃”，当别人的负能量扩散开来，我们的正能量就会克服它，让负能量就此止步，生活就会更加美好，少一些不开心；如果我们能善待他人，多一点理解，少一点关心，多一点信任，少一点怀疑，多一点喜悦，少一点抱怨，经常传播正能量，我相信生活会越来越幸福；如果我们能每天都表现出快乐，那么我们正在做的事情可能会变成我们喜欢做的事情，工作会更有活力，生活会更精彩！

《正能量》不仅告诉我们如何获得正能量，也让我明白了一个道理。善待他人，就是善待自己，给人正能量，我们的人生才会更完整！

“宇宙有始有终，能量有正有负。”看了这个《正能量》，有很多感触，想写下来分享给大家。

首先，正能量不是传统物理中的正负能量。它是一种神奇的力量，是一种由你自己的行为引发，进而引导你改变自己的行为来实现自己完美愿望的神奇能量。这种能量对每个向往完美生活的人都有着致命的吸引力，让我们为之疯狂。因为我们渴望正能量，渴望完美生活。

第二，改变，精神上的改变。这本书之所以对我触动很大，有一些原因，主要是描述的一些场景和我自己的经历是一致的，以前的自己也觉得自己在过着黑暗的生活，看不到自己的未来在哪里。

也许是我运气好，后来发生的一些场景让我清醒过来，开始反思自己，从而改变自己，告别从前的自己，重新看到自己的期望。当时我觉得，要想取得成功，只有改变，不仅是行为的改变，还有心态的改变。当然要向完美转变，这是本书的“积极”方向。

真正意义上，这本书属于心理学范畴。行为改变后导致心理上的改变，再由心理上的改变导致行为的进一步改变，使自我成为一个具有向上、完美、真诚、充满引力的行为习惯的人。这就要求我们从这一刻开始，改变自己的行为习惯，努力成为一个优秀、自信、进取、完美的人。

第三，拥有正能量意味着我们应该放弃负能量，而不是环境的破坏者。永远要完美进取，要明白你的心情可以影响每个人的心情，进而影响团队的氛围。所以要时刻注意吸收和释放正能量，让我们的生活一步一步走向光明完美的方向。

最后，感恩的心，感激有你。感激这个学习的机会，让我们认识到自己的不足，让我们知道只有改变自己才能改变生活。

正能量书籍读后感篇二

一次逛书店，偶然看到畅销书的位置放置了一本《正能量》书籍，出于对现今对正能量一词的好奇和感动，随手从书架上取下这本《正能量》翻了起来，随之被开头的一些实验和数据吸引住了，因为其它原因没有在书店继续阅读，回到家后上网搜索下载了这本书，通读一遍后感触良多。

《正能量》是一本心理励志书，作者为我们打开了一扇重新认识自我和他人的窗户，结合实际案例，教给我们如何去排除负面情绪，激发自身内在的正能量，每个人身上都带有能量，而仅有进取、向上、乐观的人才带有正能量。当我们陷身困惑，争执或者消极能量之中时，尝试解脱或者改变破坏性的能量，当进取的能量被引爆时，我们的人生也许将会得到一个神奇的大转变。火柴虽小，但在漆黑的夜空中点亮，能尽显它的能量，同时它还能够将这股温暖的能量传递给蜡烛。一个态度进取，向上、乐观，充满信心、期望与信念的人，如同充满正能量的火柴一般，能把好的正能量传递给别人，激发周围的正能量。

个浮躁的社会，我们必须让自我静下来，以寻求内心的正能量。让我们以热忱的正能量心境进取地投身于工作、生活，在生命旅途中感受别样的风景和人生！

正能量书籍读后感篇三

这是一位普通的老人，每天步行二十余里，只为给海鸥送餐，十年如一日；这是一群重情意的海鸥，当老人去世时，他们肃立、鸣叫，就如老人的儿女。

这是一首真情的赞歌，让我们真切地感受到人与动物之间最真挚的情义。它就是课文《老人与海鸥》。

课文讲述了一个感人的故事。十多年前，老人在湖畔偶遇一群北方飞到昆明越冬的红嘴鸥。从此，老人与海鸥结下了不解之缘。每逢冬季来临，海鸥便成群结队地来到翠湖之畔，老人也像赶赴约会似的，每天到翠湖之畔去喂海鸥，风雨无阻。他视海鸥为儿女，给它们起名字，喂饼干，照顾伤病的海鸥。久而久之，海鸥与老人结下了深厚的情谊。然而有一天，老人去世了。海鸥们在老人的遗像前翻飞盘旋，连声鸣叫，后又肃立不动，像是为老人守灵的“儿女”，不忍离开自己的亲人。课文语言朴实，平凡中包含深情，令读过的人无不为人于动物这样真挚的感情而动容。作者抓住了老人的动作、神态和语言及海鸥的动作的描写，来突出老人与海鸥之间这种深厚的情义。“过了一会儿，海鸥纷纷落地，竟在老人遗像前后站成两行。它们肃立不动，像是为老人守灵的白翼天使。”读到此处，我有些哽咽。为了去世的老人，也为了那一群深通人性的海鸥。谁说动物没有感情？它们和我们人一样有着丰富的情感。原来，鸽子也是有灵性的，它也知道滴水之恩当涌泉相报。它赞美了人与动物之间和谐相处的美好关系，也展现了动物与人类之间生死相依的浓浓亲情，读来感人至深。

动物也有情感，它们心中的爱丝毫不会比人类少，甚至比我

们更为惊天动地。而只有和动物和谐相处，我们才能感受到动物们的真情。我们对它们所付出的任何一份感情，都能得到它们加倍的回报。正因这样，人间才会出现那么多人与动物和谐共处的动人画卷。

现在，有越来越多的人加入保护动物的行列中去。我仿佛看到了有那么一天，动物和人类和谐共处在同一片蓝天下，相亲相爱！

正能量书籍读后感篇四

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命性理论”。所谓“詹姆斯革命性理论”，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！

正能量书籍读后感篇五

首先感谢社发局为我们老师提供这样的一本书，我在工作之余，能给自己“补一补”、充一充电的，我觉得文化知识的积累与社会经验的积累同等重要，两个都不能忽视，都要大力抓。

虽然说《正能量》是我这段时间内在读的一本书之一，但因为开学工作繁忙，拿起这本书的时间少之又少，要说什么读后感真是谈不上，就我看过的内容谈谈自己的感受。

我案前的这部《正能量》，是汉译版，2015年8月第一版、第1次印刷，我的购买日期大约是2015年8月10日。

作者是英国的理查德·怀斯曼(richard wiseman)由上海外国语大学英语语言文学专业80后的女研究生李磊翻译成简体中文版的。

并由湖南文艺出版社出版发行，定价：29.80元。

上架建议：励志·成功心理学。

此书在印刷方面的质量还是不错的，封面采用亮丽的黄颜色，

给人阳光积极的观感，在图案设计上采用水波一样的层环设计，估计是为了给我们一种“能量场”由内向外辐射的感觉，以与书名“正能量”相契合。

先看一下本书的自己的介绍。

本书作者理查德·怀斯曼被誉为“英国大众心理学传播第一教授”，其在欺骗、运气、幽默和超自然现象等诸多领域的研究享誉国际，深受公众欢迎。

书中的内容深入浅出，揭示了积极情绪对人的影响作用，并对“幸福指数”“身体与情绪之间的关系”等课题作了深入的研究，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，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。

从我个人的角度来看，首先要给它界定一个范围。

正如本书给出的上架建议一样，我认为这是一本励志类、成功心理学相关的图书。

既然是励志或成功心理学类的书籍，那么自然有它的共性——读这本书本身不会带给你正能量，也不会让你具备某种能力，因为它不是一本技术类书籍，它只是为我们指明方向，让你知道理论上它是怎么回事，具体的还要考我们自己去实践。

像本书简介的标题那样，“只有改变，才能提升正能量！”，只有在实践过程中，才能提升正能量。

行为与情绪是紧密相关的，想拥有真能量，就要先表现得像拥有正能量的人一样。

我印象深刻的是，作者介绍的“表现”原理。

简单概括来说，你如果想成为一个快乐、心情好的人，你首先要笑起来，做出快乐的表情，当你这样“演”的时候，你就真的会变得快乐起来；如果你想变得痛苦和郁闷，你只要想那些令你伤心的事情，想你遭遇的不公平对待，皱起眉头，耷拉下脸，“演”得像是你真正伤心一样，那你的情绪马上就会低落下来。

我现在还没把它读完，实际上，只读了一小部分，不免有断章取义、管中窥豹的嫌疑。

没准在后面还有更深层次的意义和价值，或者更神奇的现象向我们介绍呢。

本文仅代表我个人的一点浅薄意见，算作读书笔记，读后感吧。

各位读者关键还是要有自己独立的判断，最后，与朋友们分享本书封面的一句话：坚持正能量，人生不畏惧！

群众路线是中国共产党一切工作的根本路线。

一切为了群众，是我们党一切工作的根本出发点和目的。

党的一切工作而努力，都是为了人民的利益。

人民的利益高于一切，是每个共产党员思想与行为的最高准则。

一切依靠群众，是我们党一切工作的力量源泉。

我们党来自于人民，植根于人民，成长于人民，发展于人民，党同人民群众犹如鱼水，在任何情况下，都与人民群众同甘共苦，党的全部任务和责任，就是为实现人民群众的根本利益而奋斗。

共产党员要自觉坚持群众观点、群众路线，毫不动摇地相信和依靠群众，始终把全心全意为人民服务作为人生追求的最高目标，始终心系群众，密切联系群众，真心实意地为人民群众谋利益。

人民群众是人类社会发展的决定性力量。

只有人民群众，才是历史的真正创造者，才是真正的英雄。

我们党来自群众，始终以人民为靠山。

充分相信群众、紧紧依靠群众、紧密团结群众，这是党的事业成功的根本保证。

只有坚持群众路线才能让党员摆正自身的位置，党员只有摆正了自身的位置，始终心系群众、与人民同呼吸、共命运，才能在推动社会主义事业发展的过程中如鱼得水。

党的十八大以来，新一届中央领导集体始终奉行“把群众利益放在心中最高位置”的理念，走群众路线，发挥党密切联系群众的优势，为实现中国梦汇聚正能量。

正能量书籍读后感篇六

树立积极的心态，摒弃负面的思想，持之以恒，坚持正向能量，还有什么困难会困扰我们呢？我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《正能量》的初衷，书中的正能量就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。

我比较喜欢心理学，书中讲到的数十个案例和实验，对于我并不陌生，我印象较深的津巴多监狱实验和治疗抑郁症的额叶切除手术，都是从心理学电影中知晓。电影《死亡实验》

就是根据津巴多监狱实验为基础改编，这个科学实验，找来二十个普通良民，随机分成两组，八个狱卒十二个囚犯，来模拟一周的监狱生活。

开始时大家嘻嘻哈哈，后来狱卒开始使用权力维持秩序，随后发展到滥用权力、私刑、发泄个人情绪、最后组织实验的几个科学家都被“狱卒”们抓了起来，项目负责人被杀。看完电影后，我感觉浑身冰冷，心里空空的，我开始反思社会角色，大部分狱警一开始，所谋求的也就是一点尊重而已。

我一直认为人性本善，面对实验的结果，我哑口无言，想法被击打得粉碎，人性是发展变化的，剧中“狱警”伯瑞斯原本胆怯、自卑，最后竟然变得十分残忍，这种性格的转变，我个人觉得是自卑，隐藏的“自我”，在获得权力后，疯狂的利用手中权力，欺压他人，借已证实自己的权威，表明自己的成功，或许美国大兵虐囚事件，纳粹军官和日本军人在战场的表现，正如这个实验所揭示是对身份认同和权力的服从。

正能量书籍读后感篇七

诗分为现代诗和古诗两种，我特别喜欢具有押韵风味的古诗，对现代诗相对冷漠，但只有一首现代诗例外，它就是——臧克家的《有的人》。

这首诗是作者为了纪念鲁迅逝去十三周年之作。整首诗结构简洁、题目新颖又独特。更让人耳目一新的是，这首诗是通过两种不同的人对比而进行的。赞扬了鲁迅先生的战斗精神和奉献精神。

“有人的活着，他已经死了；有的人死了，他还活着”。这句话给我的印象是最深刻的，我品味良久，感受到了一丝哲学，在那个时代，__骑在人民头上，耀武扬威，欺压人民。可鲁迅虽然在地下永远长眠，但是活在人民心中，__虽然还活着，

但是在人民心中早已死亡。鲁迅的精神永驻，在人民面前永远那么伟大，鲁迅的精神和思想永驻人间。

鲁迅和___，一位在天上，一个在地下，鲁迅为了更多的人更好地活着，时刻为人民服务，捍卫人民的利益；而___却让别人不能活，一切为了自己，侵害人民的利益，处处欺压、迫害人民。

鲁迅用他的武器——笔。揭露了___种种的罪恶。___曾多次威胁他，可他心里永远没有退缩，只有一往无前，令___害怕，让老百姓心安。

后来，人民站起来了，有自己的话言权，鲁迅和___又怎么样了？

___对人民如此差，相信不用我讲大家也会知道；爱护人民的鲁迅则被人民无限崇拜和爱戴。

鲁迅，伟大的民族英雄，在这里，我向你致敬。

正能量书籍读后感篇八

鲁迅先生是我国的一位大文豪。他的文章犀利而又贬低世俗；他的为人，更是不言而喻。如今，鲁迅这个名字已经家喻户晓。

《有的人》是当代著名诗人臧克家为纪念鲁迅先生逝世十三年周年写的诗。这首诗用简朴的语言描述了鲁迅先生那崇高的自我献身精神与旧社会中那些反动统治者的丑态。

有的人虽然活着，但在老百姓的心目中却犹如行尸走肉。有的人一生为人民着想，这种人虽然生命不复存在了，可他们的精神却永驻人间。有的人其在人民头上，人民把他摔垮；有

的人愿为人民做牛马;有的人想流芳百世，却早已臭名昭着，有的人愿做野草，然而野草青青;有的人只为自己，大家看到他的下场;有的人甘为他人，人民把他举得很高很高。

鲁迅先生就是后者。他“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，他是一株野草，有了他就有希望，他更是一位英雄，人民的英雄!他的一生都在为人民拼搏着，他点燃了几代中国人奋发的星火，他用锐利的眼光为我们指引着前进的道路，他抨击黑暗、追求真理，他用尖利的笔刺向敌人，用温暖的大手抚慰同胞们。

鲁迅先生虽然离开了我们，但他那“俯首甘为孺子牛”的可贵精神将会世代相传。既然鲁迅先生能为人民无私奉献、鞠躬尽瘁，而我们为什么不能呢!所以，我们要牢记“鲁迅精神”，将来做一个像鲁迅先生那样真正的、有价值的人。