# 能量文读后感8篇

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-02-25

*写读后感是提高我们的语言表达能力的途径之一，读后感其实也是议论文体的一种，书籍中的奥秘是无穷无尽的，下面是小编为您分享的能量文读后感8篇，感谢您的参阅。能量文读后感篇1这本书强烈推荐，真的是本好书。刚读的时候只是将信将疑，只是看看、了解下作...*

写读后感是提高我们的语言表达能力的途径之一，读后感其实也是议论文体的一种，书籍中的奥秘是无穷无尽的，下面是小编为您分享的能量文读后感8篇，感谢您的参阅。

能量文读后感篇1

这本书强烈推荐，真的是本好书。刚读的时候只是将信将疑，只是看看、了解下作者的观点罢了，看完之后整个人感觉，由于其本书所阐述的原理的作用，我已彻底拜入此派门下。

正能量只是个标题，书中更多讲的是如何获取正能量改变自我，绝不是此刻中央各种新闻里说的那种范围比较狭隘的正能量。

全书关于正能量是什么只用了一句话进行阐述，其他全是方法论，废话相当地少，全书写地很有系统性。并且这种人文科学类的研究著作是没法用实验和公式证明的，可是作者用了很多有说服力的事例进行说明。

书中最主要阐述的是一个\"表现原理\"，论证是情绪影响行为还是行为影响情绪。例如当我们有开心的情绪时，我们就会发出微笑的行为;但当我们做出微笑的动作时，我们是否也会感到开心呢?所以我们能够好好利用人的这种特殊的机能，好好利用行为能给我们带来的正能量，来改变自我。

传统观念里当我们想改变自我的时候通常都是先改变自我的观念，于是我们会去思考很多人生问题，我们会去书，我们会去主动寻求他人意见。其实，换个思路也许会好办地多。当我们想开始锻炼身体、好好学习、练个好口才等等，不要想太多我接下来将会面临如何的困难、我到时将用如何的毅力去克服、我究竟能否坚持诸如此类的问题，用必须做好这些事的意念给自我巨大的心理压力，我们要做的就是开始着手去做这件事。根据表现原理，当你开始锻炼时，锻炼的行为会激发你的正能量，你思想上会慢慢觉得自已就是个热爱运动热爱生活的人。当你很恨一个人的时候，不妨多观察下他的优点，写下来每一天诵读，读着读着你就会觉得这个人就是个好人。当要鼓舞团队士气、提高团队凝聚力，光发表点动人的演讲效果有限，让所有人亲身行动加入到有利于这个目标的任务或游戏中的时候，效果会更好。

具体大家能够去读下书，书里的东西更有说服力。

能量文读后感篇2

“带队伍就是带人心、团队需要正能量”，乍一看封面，感觉又是一本落入俗套的“励志”书籍；当翻开目录看提纲，诧异地发现一个非常浅显的道理居然细化到十四个章节，这才开始好奇此书的观看。

正能量，当今社会缺乏的营养素，在很多领域，正能量的迸发都带给我们深思，留给我们回味。当公民被污秽蒙蔽双眼的时候，正能量能为我们拨云见日；当团队充斥积极负面的时候，正能量可以澄清事实。

正能量迸发的结果是质变的表现，而其过程则是量变的积累。每位成员能否成为团队积极正面的建设者，管理者背后的组织和安排非常重要。作为团队的管理者，专注于你的团队才能让自己成为正能量的源头。合格的管理者需要做到踏踏实实地务实工作，潜心做问题地“解决者”，而非问题的“发现者”甚至是“制造者”。所谓积极的人像太阳，照到哪里哪里亮，就是这个道理。管理者若是“私利追逐者”，团队中烦躁、抱怨、推诿、指责的声音将不绝于耳。而管理者若是个“建设者”，理解、无私、互助、帮扶就会成为习惯。所以团队管理者必须明确自己的核心职责，我们负责的是一线员工的打造和一线员工工作流程的梳理；我们还需和相关部门写作，以提高团队的运作效率，最终实现有效的经营。

在一个优秀、有序的团队，每个人都肩负着各自的职责，分工就显得尤为重要。在我们的团队中，管理者也需要针对每个人的不同特性规划职涯、分配工作。不要奢望每个人都成为绩优，也坚决不允许团队中有人连

做绩优的梦想都没有，如果真如此，将会给团队中正能量的传递设置不小的障碍。

当团队正能量不足时，管理者必须适时作出调整。调整员工的培训方式、调整人员分工安排、加强与问题员工的沟通，都能够及时有效地为其补充正能量，帮他们认清自己的核心角色。只有每个人在各自的角色上完全投入、用心演绎，剧情才会精彩、正能量才能持续喷发！

能量文读后感篇3

前几天，我和妈妈从彩虹鱼绘本馆借了一本书《我是正能量小孩》，这本书很有趣，我一口气就读完了。

书里讲的是一个叫刘永哲的男孩儿，他胆小害羞。有一天，他玩扭蛋机，蛋里掉出一个会说话的玩具娃娃，他是来自霹雳霹雳正能量星球的钟点工，他答应每天帮助永哲三次，永哲慢慢变得越来越优秀。

不久，钟点工要离开永哲去补充能量，他答应只要永哲每天独自完成三件事，他就回来。哪三件事呢？第一，每天跳绳15分钟；第二，每天上课至少发言一次；第三，每天至少向别人主动打招呼一次。钟点工其实就在永哲身边看着他，他每天努力做到这三件事，最后，永哲成为了一个自信快乐的男孩！

我也想要一个钟点工来帮助我，我也想成为一个正能量小孩，我也要坚持每天做到那三件事，我也会更优秀！

能量文读后感篇4

行为可以改变情绪，情绪固化可以培养性格。行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量。核心思想就是，你想怎么样就表现得怎么样，即“表现原理”。提升正能量，从改变开始，也许改变不一定要充满挑战性，有效的方法是做之前没做过的事情。

情绪和行为之间是互相影响的，正能量和负能量也会互相转换。詹姆斯的实验表明，只要改变自己的面部表情几秒钟，你就能感受到情绪上的巨大变化，负面能量也随之被驱散。表现出一种情绪，就能影响我们的情绪，并影响我们的身体，催生不同的能量。大踏步走的人比较快乐，而拖着脚走路的人容易情绪低落，负能量增多。当人们流畅地运动时，如舞蹈会感到更快乐，固定的直线运动会感到情绪低落（如富士康的工人），简单易学的舞步，如苏格兰乡村舞和排舞（如集体舞、抓钱舞等），唱歌也使人更加快乐。体育运动能让人变得快乐，因为它能帮助人释放一种能使人感觉良好的激素——内啡肽。

与在脑海中想象一些快乐的事情相比，表现得快乐更加快捷、高效。所以，请尽情微笑，让脚步轻快起来，高昂起头，快乐地说话、跳舞、谈笑、歌唱，做任何你喜欢的事情，这样正能量才能被驱动起来将所有好的情景、人和事件带入你的生命中！如果你想要变得快乐，那就先得感觉美好，这样才能有吸引美好事物的能量。

人们接触的时间越长，越容易发展友谊或爱情，地点的选择，也与我们是否能激发爱的正能量息息相关（刺激的地点和事情）。厌倦是婚姻不幸的主要原因，它能影响人们的行为，继而产生源源不断的负能量。保持爱情正能量的秘诀在于：情侣之间应尽量避免受到熟悉事物的诱惑，变化、找乐、刺激。

对抗负面情绪，获得心理健康，生气是在抑制正能量。大量的证据表明，奖励有副作用，抑制了正能量。“角色扮演”蕴涵着巨大的正能量，不要忽略承诺的力量，做出小小的承诺，你就很可能会作出大大的改变；交叉双臂、收紧肌肉或者坐直了，你就能在遇到苦难时更有毅力；表现得不再习惯的俘虏，你就会突然发现戒烟、减肥并不困难。如女生穿套装，可以激发自己的工作状态。坚硬的家具会造就人顽固的性格，孤独会使人感觉更冷。

从改变行为开始，再改变信念（思想）。那些齐步走路以及同声歌唱的人很快就与同组的其他人关系密切，不同的环境会激发出不同的能量。

能量文读后感篇5

这几天通过电子书的形式，阅读了《正能量》这本书。努力学习书中的知识，感受书中所带来的无穷力量。第一次读这本书，感觉这本书写得比较有趣，其中有这样一句话，记忆较为深刻。它是这样说的，“快乐是可以被创造的，身体上的小小的改变，就能让身体充满正向的能量。”看到这句话，突然觉得世真的很神奇妙。我们不仅仅会造钱、造其他器物，还可以创造表情。然而表情的变化，却能让身体充满正能量。

“坚持正向能量，人生无所畏惧！”这是书中最精炼的总结。正能量，它早已不是简简单单的“正能量”这三个字，它已经成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待。周遭负面的信息，灾难、挫折、危险、压力扑面而来，所以我们转向正能量，用语言，用行为来暗示、自我催眠，去相信未来，去坚定我们的心！

作为一名大众心理学传播教授，理查德怀斯曼的这部作品，延续了他一贯的风格。通过描述心理学界大量的实验，用轻松幽默的语言，深入浅出地向我们全面介绍詹姆斯革命性理论，打开了一扇重新认识自己和他人的窗户。且结合多项实例，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的正能量。运用“表现”原理激发出的正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

“正能量”俨然成为一种健康乐观、积极向上的动力和情感。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。

一个人，一个团体要想保持永久的活力，必须对自己充满信心，要用微笑面对生活。正如书中所描绘的一个实验：当你用非惯用的手写出你性格中的优点时，你会变得不自信，而当你用非惯用手写出你性格中的弱点时，你反而会变得自信。

由此可见，很多人看到负面的东西后，原本自己非常有信心的东西都会觉得没信心。所以无论是一个部门还是一个公司，领导者首先都要积极乐观，要对前景充满信心，只有这样，正能量才会影响到周围的成员，让他们在潜移默化中对工作充满热情。而对于我们学生来说，自信也是非常重要的。自信能让女生变得有气质，能让男生变得有魅力。

能量文读后感篇6

如果行为上改变的多一点，我们的正能量会更多一点。

我们是不想起床才赖床吗？至少我是赖在床上才不想起床的，只要我起来了，就觉得起来做事真好！

我是不想念朋友，不想与朋友联系才不打电话给她们吗？其实我是很久没有打电话给她们，觉得不知道说什么，才一直想念着她们却不给她们打电话。

从来都被告知交流知识可以获得更多，我却很少与师长交流。我是因为恐惧才不与他人交流吗？事实上，我们的老师和蔼可亲，并不会给人恐惧的感觉。其实是我一直不与他们交流，渐渐不知道怎么开始，怎么说话，从而产生了交往恐惧。

詹姆斯说：“如果你想拥有一种品质，那就表现的像是你已经拥有了这个品质一样”。作者将这一简单而强大的主张表述为“表现”原理。我最近也在试着实践这句话。

这就和我们一直说的gtd差不多，不要瞻前顾后，自我怀疑，只要去做。如果不想赖床，那就好像自己从不赖床那样，闹钟响了就坐起来穿衣服，告诉自己我一向按时起床的。如果害怕与人交往，那就表现的自己很活泼与外向，见到认识的人主动打招呼，寒暄两句，就像平时一直都是这样的。

我向来就胆小，对未知的事情有担忧与恐惧。我一直认为，控制情绪的唯一力量是个人的自控力，是意识的东西，原来身体行为这一外在的东西也很重要。我因为要写毕业论文的缘故，这两天在做问卷调查，其实早就该做了，我自己一直觉得很麻烦一直在拖。我最怕与不认识的人打交道。但是，当我不去想他会不会答应

帮助我，我直接走上去，微笑，然后说话。事情就变得顺其自然了。就像我没有交往恐惧症那样做事，我就真的不觉得恐惧了，再加上一次又一次的成功强化了我的“正能量”。不知道是不是我才开始实践一些小事，才感觉这个方法很有效，至少我的观念被改变了。我以后再也不会说，我心情不好，不想做事了。

如果行为上改变的多一点，我们的正能量会更多一点。

我们是不想起床才赖床吗？至少我是赖在床上才不想起床的，只要我起来了，就觉得起来做事真好！

我是不想念朋友，不想与朋友联系才不打电话给她们吗？其实我是很久没有打电话给她们，觉得不知道说什么，才一直想念着她们却不给她们打电话。

从来都被告知交流知识可以获得更多，我却很少与师长交流。我是因为恐惧才不与他人交流吗？事实上，我们的老师和蔼可亲，并不会给人恐惧的感觉。其实是我一直不与他们交流，渐渐不知道怎么开始，怎么说话，从而产生了交往恐惧。

詹姆斯说：“如果你想拥有一种品质，那就表现的像是你已经拥有了这个品质一样”。作者将这一简单而强大的主张表述为“表现”原理。我最近也在试着实践这句话。

这就和我们一直说的gtd差不多，不要瞻前顾后，自我怀疑，只要去做。如果不想赖床，那就好像自己从不赖床那样，闹钟响了就坐起来穿衣服，告诉自己我一向按时起床的。如果害怕与人交往，那就表现的自己很活泼与外向，见到认识的人主动打招呼，寒暄两句，就像平时一直都是这样的。

我向来就胆小，对未知的事情有担忧与恐惧。我一直认为，控制情绪的唯一力量是个人的自控力，是意识的东西，原来身体行为这一外在的东西也很重要。我因为要写毕业论文的缘故，这两天在做问卷调查，其实早就该做了，我自己一直觉得很麻烦一直在拖。我最怕与不认识的人打交道。但是，当我不去想他会不会答应帮助我，我直接走上去，微笑，然后说话。事情就变得顺其自然了。就像我没有交往恐惧症那样做事，我就真的不觉得恐惧了，再加上一次又一次的成功强化了我的“正能量”。不知道是不是我才开始实践一些小事，才感觉这个方法很有效，至少我的观念被改变了。我以后再也不会说，我心情不好，不想做事了。

能量文读后感篇7

结识林正刚先生起初是源自一档叫做《bosstown》的上海地方台节目，了解到这位曾经在全球最知名的it企业-思科担任大中华区ceo的故事，说实话，很佩服这类外企的职业经理人，尤其是在国内的这类企业，做到这个位置，应该不止两把刷子吧。为此，当我拿到这本书时，便认真开始了品读。

\"企业可能是别人的，但事业从来都是自己的。\"这是一本帮助每个人做自己事业主人的书。林先生主要通过价值观、心态、沟通、企业运营框架、管理和职场行为这6个方面将自己35年职业经理人的感悟展现出来。无论你是创业者还是职业经理人，都应该用创业者的心态做事，用空杯心态去学习，用利他心态去帮助别人；用人的关键不是个人的能力，而是他的价值观是否和企业契合；沟通是做事情的一部分，而且是很重要的一部分；做企业就是做人，企业运营框架不但是企业运营的关键，更是个人修身的方法。

\"我在北美洲工作时，就\"被培养\"出一种对事不对人的价值观和行为。与同事合作过程中，一定会有不同程度的磨合问题，甚至互相指责，但这些\"争吵\"永远都是在\"做事\"上面，永远不会将人格拉进去。吵完后下班，我们还可以一起去酒吧喝一杯，第二天继续合作，继续争吵。\"

现实且有趣的场景，也许我们都会在职场遇到，每个人都有不同的做事方法，有时候对方做事方法不一样不代表他是错的，因为我相信答案一定不只一个。有时候我们如果能多接受点不同意见，也可以跟着进步。所以作者的这个观点对我来说，\"对事不对人\"是一种高效的价值观，因为这样才能够让更多人有发挥空间。作者不仅相信做事情不只有一种方法，还鼓励甚至要求大家一定要找不同的方法去做同样的事情。每次做好一件事，都通常会先表扬一下结果，但之后马上要求下次我们做这件事的时候，必须要找到更好的方法去做。这种做法已完全融进我们的基因里面。

这是对的，不是这样，何来创新。创新是一种心态，不是方法，因为有了这种心态，方法才变得不重要。创新是一种心态，不是方法。作为领导者，最重要的任务就是为别人打开天窗，作为企业的ceo,\"对事不对人\"这个价值观是必须要捍卫的。只要从自己的行为上面不断表现出\"对事不对人\"的态度，不断提倡没有错的答案，团队就会有不断试错的勇气。长期下来，如果这个价值观能培养出来，相信企业的创新能力一定有所提升。

这只是书中众多作者众多观点中的一个，有趣且实用的方法还有很多。

在我看来，无论是具有创业精神和创业思维的职业经理人，还是拥有正确价值观、擅长规范管理的创业者，都是难能可贵的，他们往往会赢得更多成功的机会。相信每个人都可以在《创能量》一书中找到自己所需要的力量。

值得推荐给每一位需要能量的职业伙伴。

能量文读后感篇8

雄鹰因为无数次被摔下悬崖坚硬了翅膀而能飞翔；树苗因为被风雨无数次吹打而能茁长成长；我们人类因为有正能量的浸润而能创造奇迹。所谓正能量就是一颗爱心，一颗上进心，一种善良。

美丽中国的梦想要实现就需要努力付出，比如中国要富强就必须靠双手劳动。但现实是许多的地方不尽人意，比如人类不珍爱我们美丽的大自然，让大自然不再清新富有。我不禁想问人类何不珍惜，享受大自然的美？动物给大自然点缀了许多美，可它们都一步步面临灭绝；几十年前的长江中有一千多头白鳍豚，可现在呢？仅仅二十头……为什么宝贵的财富会溜走？就是因为人类不文明，不传递正能量，是负能量源泉。由此可以看出人与大自然要和谐相处。

迈向全新的生活是我们每一个人对生命的畅想。生命自然可贵，但唯有相信自己，才可成功！“西施”女孩毕业后，找到了工作，虽不错，但是想父母大人不容易，得回去尽孝。“西施”女孩和父母大人商讨做传统馒头，抱着“玩玩”的心理干了半个月。一百五十个馒头还剩一半，于是广告词上又写；无添加，绿色安全，让您回味无穷！慢慢，路人觉得“西施”女孩又美手工又好，便称；“馒头西施”。“西施”女孩说过；“快乐馒头”就是正能量！我读到这里，脸不禁红了起来；因为我总是娇气，懒惰，在家是；‘小公主’，衣来伸手，饭来张口。原来，人可以一生贫穷，但是生活不能放弃，要相信明天，相信青春没有地平线……

做个好少年是我的追求。少年是时代的骄傲，是祖国的未来。张阳是一位校园之星，获得过数不清的奖项。同时在家，也是个懂得感恩的人。奶奶因中风导致偏瘫，张阳看妈妈照顾奶奶太辛苦，就帮忙分担了一半，替奶奶揉腿，洗脚……总是一丝不苟，脚踏实地，没有半点怨言。

读完《青春正能量》这本书，我明白了；梦想就在远方，成功就在眼前，传递正能量就能让青春飞扬！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！