# 202\_年正能量心得体会(通用19篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-03-19

*心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要...*

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**正能量心得体会篇一**

正能量是近年来被广泛提及的一个词汇，它代表着积极向上的力量，可以使人们更加充满自信和动力。我一直对正能量有着浓厚的兴趣，并试图将其运用到我的生活中。通过深入思考和实践，我深刻体会到正能量的力量和重要性。在这篇文章中，我将分享我对于正能量的理解和心得体会。

首先，正能量给我带来了积极的思维方式。在面对困难和挫折时，我以前往往会陷入消极的情绪中，觉得自己无法克服困难。然而，当我开始注重培养正能量时，我的思维方式发生了改变。我学会了从积极的角度看待问题，并寻找解决问题的方法。这使我能够更好地应对生活中的各种挑战，同时也让我更加自信和坚定。

其次，正能量帮助我找到了内心的平衡。在这个快节奏的现代社会中，我们往往会承受着各种压力和困扰。而正能量正是我在这个过程中的一剂“良方”。当我感到身心疲惫时，我会寻找一些能给我带来快乐和满足感的事物，比如阅读一本喜欢的书籍、听一些动听的音乐或者与身边的朋友交流。这种寻找平衡的方式让我能够更好地面对挑战，并且保持一个积极的心态。

第三，正能量激励我不断成长和进步。在追求正能量的过程中，我意识到持续学习和进步是非常重要的。通过阅读书籍、参加培训课程和与优秀的人交流，我不断地增加知识，提升自己。这种积极向上的态度让我看到了自身的潜力，并激励我不断努力，追求更好的发展。正是通过这种不断成长和进步的努力，我才能够更好地应对生活中遇到的各种挑战，实现自己的目标。

另外，正能量也让我变得更加善良和乐于助人。在我积极追求正能量的过程中，我发现通过帮助他人，我自己也能得到更多的快乐和满足感。我常常参与一些志愿者活动，如义务教育和慈善活动。通过这些活动，我见证了正能量是如何改变他人的命运和生活，并深深感受到了乐于助人的重要性。因此，我坚信正能量的传递可以让社会更加美好，我们每个人都可以通过行动去影响和帮助他人。这也是正能量能够产生无限正向影响力的原因所在。

最后，正能量使我更加珍惜和感恩生活。在追求正能量的过程中，我发现通过积极地思考和乐观面对生活，我开始发现生活中的美好和值得感恩之处。我开始珍惜身边的人和事物，更加关注自己的健康和幸福。正能量教会了我如何用一颗感恩的心去过好每一天，并且教会了我如何欣赏和享受生活的点滴。正是这种对生活的感恩之心，让我更加积极向上，充满了对未来的期待和希望。

总之，正能量对我来说不仅仅是一个词汇，更是一种生活的态度和哲学。通过接受正能量的输入，我学会了积极面对挑战和困难，找到自身的平衡，不断成长和进步，乐于助人，珍惜和感恩生活。正是这种积极向上的力量，让我变得更加自信、乐观，也让我的生活变得更加美好。我相信，只要我们拥有正能量，我们就能够创造出一个积极向上的世界，让我们共同努力，传递正能量，让世界更加美好。

**正能量心得体会篇二**

202\_年8月11日在我院大会议室，为期两天的《打造正能量团队特训班》虽然已经过去多日。在那两天中所看到的、听到的、经历的已然刺激找我的大脑让我不能平静，让我的血液充满战意。在付老师的带领下，通过不同的课程体验，使得我明白了此次培训的重要性，懂得了打造高效正能量团队的必要性。

在学习中付老师通过循序渐进、深入浅出的“启发式+互动式+转化式”的教学方式，开启正能量、传递正能量、改善和解决团队建设中出现的一系列问题与瓶颈，帮助我们建立了一支充满正能量的临时团队。

通过学习，使我清楚地认识工作的实质是什么？工作不是消极被动的“打工”，也不是表面上的“完成任务”。工作的实质就是在执行中寻找自己的价值，勇敢地承担自己的责任，做到百分百对自己负责，对科室负责，对医院负责。

一、创造自己独特的文化。

在讲课中付老师提出“文化就是靠以满足客户需要为导向的价值”。对于我们大多数人来说，人生有几十年时间是在工作中度过的。在工作中我们会形成自己独特的文化和工作方式，身为科室的领导者自己的文化肯定会影响到科室的每一个人，从而形成一个独特的文化圈。文化的好坏决定来我院救治患者的多少，更直接影响到我们每个人收入的多少。所以我们一定要多接触积极的、乐观的、充满正能量的人和事，形成一个好的文化。

二、干一行爱一行，对待工作保持微笑。

既然我们人生的几十年不可避免的要在工作中渡过，我们没有理由不热爱工作，放弃工作就有如放弃我们的生命。因此，我们要培养自己对工作的热爱，干一行、爱一行，多一点上进心，遇事多看看、多想想。这样，我们就可以更好的了解自己的工作，充分激发工作热情。做到以结果为导向，不放弃任何问题，积极创新工作思路，锐意进取、勇于承担责任，于是工作能力逐步得到提高，人生的价值便会得到充分体现。

三、养成求真务实的工作作风，营造正能量文化氛围。

虽然我们岗位可能平凡，分工各有不同，但我们都必须克服夸夸其谈、评头论足的毛病，充分发挥主观能动性，务实工作。正如付老师说的“执行就是把目标变成结果的行动”我作为窗口服务的中层领导，将严格培养自己的职业化素养，从自我做起，从小事做起，从点滴做起。一件一件抓制度落实，团结好身边的人勤勤恳恳工作，为医院的发展尽职尽责。

二〇一五年八月十八日。

。

**正能量心得体会篇三**

生产协调科任广春。

最近，在闲暇之余，我认真阅读了《正能量》这本书。作者查理德〃怀斯曼用轻松幽默的语言向读者介绍了19世纪行为主义心理学家威廉〃詹姆斯提出的“表现”原理，认为特定的行为决定了相应的情绪。“表现原理”的魅力在于行动。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。每个人需要做出的改变不尽相同，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。”作者用了大量的心理学实验来向我们说明行为可以改变头脑，人类通过有意识的操纵自己的行为，可以获得某种积极的正能量，从而调节情绪，获得友谊，锻炼意志力，改变思维习惯和性格。

刚开始读书的时候，感觉书中的知识和我们平时的思想有很大的出入，不能理解，但是仔细静下心来，认真尝试了书中介绍的一些训练方法后，很受启发，而且通过认真思考，我觉得可以从以下几个方面入手，改变我们自己。

一、快乐工作、快乐生活、向周围的人传递快乐的情绪我们常常无奈地说，我笑并不是我真的开心。但是当我舒展眉心，嘴角上翘，心情会微妙地变得好起来，于是变成“我笑了于是我开心了”。快乐可以是自找的！也许你会说，我上班并不是因为我喜欢上班，不管你是不是真的喜欢工作，但只要表现出你特别热爱这份工作一样，积极努力，告诉自己，我喜欢我现在的工作、生活状态，今天我感觉特别好，而且一切还会更美好，你就会发现，你真的会快乐地投入到你的工作中去。

其实，情绪是具有传染性的。你的情绪会很快传染给周围的朋友同事，能激发他们身上的正能量。带动大家一起努力快乐的工作，让所有问题迎刃而解，不再成为绊脚石。让我要工作变成我想工作。

二、改变自身行为，丢掉不良习惯。

当我们弯着身子窝在椅子里的时候，觉得疲劳与心情低落。我们认为这是精神状态不好的正常表现。但会不会是因为这样的姿势使得我们有这样的感觉呢？如果我们坐直身体，上调电脑显示屏，这样微微抬头的看着屏幕，一副很自信与胸有成竹的样子，然后，我们的精神状态变好了，感觉正能量在充斥进来。这些是身体的小小的改变，使我们产生正能量。如果行为上改变的多一点，我们的正能量会更多，坏习惯就会被多改掉一点。例如，你想克服拖延症，就花一点时间开始做那件你一直在逃避的事情，你会发现那件事情并非想象的那么困难，你是很有能量去完成它的。

其实，许多不良行为之所以产生，是因为人们表现得仿佛自己是习惯的俘虏。强迫自己每天做点不同的事，比如说，一天不看电视，写一首诗，与一个老朋友取得联系，走不同的路线去工作，这些看似简单的方法会在改变自我、养成良好习惯方面起到意想不到的作用。坚持这些细节，说不定哪天就会发现，我们不再是那个仅仅麻木重复自己旧行为模式的人，而是变成一个能够控制自己的人生、对身边的环境作出反应的人。

三、相信自己，建立正确的世界观，努力的方向伊索寓言中的“酸葡萄”故事为我们提供了一个行为影响信念的很好的例子。开始时狐狸相信葡萄会很好吃，但是当它行动失败没有吃到葡萄、不得不离开果园时，它对葡萄产生了一种消极的观念——狐狸先看了看自己的行动，然后根据行动形成了一种新的信念，以证明自己行动的正当性。其实，很多时候我们任何人对他本人的所作所为都认为是合理的，当我们自己做出某种行为时，不管你是喜欢还是不喜欢，你总会为自己的行为做出一种合理的解释，这种解释，反过来又会强化你的行为。所以，改变你的行为，会很快改变你的信念系统。

当我们要员工遵守某项规定时，不要仅仅靠领导的反复强调和批评惩罚，也许让自己首先发表一个简短的讲话来支持这项规定更为有效；当我们希望自己的科室更加团结更有凝聚力时，就去创设一些团队合作活动，在共同完成任务的过程中，大家彼此会对对方产生更为积极的看法，更愿意相互帮助，更能激发他们身上的正能量。通常，关系密切的人经常行动一致，同样，行为一致也能帮助人们关系密切起来。

四、规范自己的行为，塑造良好的性格。

通常我们都认为“性格决定行为”，但“表现原理”却认为，特定的行为导致产生了某种特定的性格。俗话说“江山易改本性难移”，但根据表现原理，你可以通过改变自己的行为方式，迅速地改变你的性格。

如果你不想再拖沓懒散，那就每天早十分钟来上班；如果你不想再咄咄逼人不停争辩，那就听取他人的想法和意见，赞赏并鼓励他人吧。花一点时间，描述一个“新的自己”，阐述一下你会在工作方面如何做出不同的表现，再花两周时间扮演你的新身份，你不用总想着改变自己的思维方式，集中精力改变你的行为即可。

在现阶段石油行业持续低迷，公司寻求转型发展这一新常态下，作为机关成员，一名科室长，我更加有责任和义务积极应对困难时期，将正能量传递给本科室的员工，和他们一道迎难而上，寻求突破，为公司发展贡献自己的力量。

**正能量心得体会篇四**

20xx年8月11日在我院大会议室，为期两天的《打造正能量团队特训班》虽然已经过去多日。在那两天中所看到的、听到的、经历的已然刺激找我的大脑让我不能平静，让我的血液充满战意。在付老师的带领下，通过不同的课程体验，使得我明白了此次培训的重要性，懂得了打造高效正能量团队的必要性。

在学习中付老师通过循序渐进、深入浅出的“启发式+互动式+转化式”的教学方式，开启正能量、传递正能量、改善和解决团队建设中出现的一系列问题与瓶颈，帮助我们建立了一支充满正能量的临时团队。

通过学习，使我清楚地认识工作的实质是什么？工作不是消极被动的\"打工\"，也不是表面上的\"完成任务\"。工作的实质就是在执行中寻找自己的价值，勇敢地承担自己的责任，做到百分百对自己负责，对科室负责，对医院负责。

在讲课中付老师提出“文化就是靠以满足客户需要为导向的价值”。对于我们大多数人来说，人生有几十年时间是在工作中度过的。在工作中我们会形成自己独特的文化和工作方式，身为科室的领导者自己的文化肯定会影响到科室的每一个人，从而形成一个独特的文化圈。文化的好坏决定来我院救治患者的多少，更直接影响到我们每个人收入的多少。所以我们一定要多接触积极的、乐观的、充满正能量的人和事，形成一个好的文化。

既然我们人生的几十年不可避免的要在工作中渡过，我们没有理由不热爱工作，放弃工作就有如放弃我们的生命。因此，我们要培养自己对工作的热爱，干一行、爱一行，多一点上进心，遇事多看看、多想想。这样，我们就可以更好的了解自己的工作，充分激发工作热情。做到以结果为导向，不放弃任何问题，积极创新工作思路，锐意进取、勇于承担责任，于是工作能力逐步得到提高，人生的价值便会得到充分体现。

虽然我们岗位可能平凡，分工各有不同，但我们都必须克服夸夸其谈、评头论足的毛病，充分发挥主观能动性，务实工作。正如付老师说的“执行就是把目标变成结果的行动”我作为窗口服务的中层领导，将严格培养自己的职业化素养，从自己做起，从小事做起，从点滴做起。一件一件抓制度落实，团结好身边的人勤勤恳恳工作，为医院的发展尽职尽责。

**正能量心得体会篇五**

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”

**正能量心得体会篇六**

在似水骄阳的“光辉”笼罩下，昨天参加xx正能量公司组织的拓展训练把我们每个人的脸都晒得红彤彤的，可拓展训练给我的感受还真是不少。从来没有像这次这样，原本还不太熟识的人走到一起，就那么相信彼此了，一起协作完成拓展教练“变态”而又好玩的任务。有种青春飞扬的感觉，觉得青春不再是风中飘摇的蒲公英，我们有力量可以去把握，可以决定我们飞舞的方向，不再受命运的摆布!在汗水，欢笑，游戏，讨论，尝试，分享中，我们沸腾了天空，热闹了草地，感染了夏虫。

1、团结就是力量：这一点非常重要。一个团队能够实现最终的结果，目标必须明确和一致，并相互认同和支持。最明显的是蛟龙出海项目。所有人必须相互把腿绑在一起，纵向走、横向走，共同到达10米以外的终点。这个项目的关键就在于大家必须认同一个团队，必须要和团队的目标一致，否则都想着完成任务，反倒失去了整体实现目标的一致性。当时猛虎队赢的很痛快，而我们的制胜法宝就在于所有队员目光坚定的超前看，齐声大喊一致的口令，心无杂念的迈向终点。这种力量非常巨大，它能让每一个成员注意力集中的完成共同的目标。

2、磨刀不误砍柴工。任何事情都有一定的规律和解决方法，那么在你没有想好之前，事情的结果会事倍功半。而且这种规划性能够帮助我们更快更好的找到方向，提高工作效率，提升任务成功率。这个教训在盲人方阵项目中尤为凸显。这个项目是我们唯一失败的项目，失败的原因有很多，最重要的我认为在于团队没有事先想好，沟通好事情该怎么做，能够怎么做，而是只是有个初步的想法就轻率行事。这样的经验在一些需要方式方法的项目和工作中尤为重要。我们每天有很多的项目要进行，面对很多的问题要处理，如果没有很好的规划，即想好怎么办，会走很多的弯路，不能及时的到达终点。

3、尊重、沟通、分享共赢：“你有一个想法，我有一个想法，我们两个人在一起交流，每个人都会有两个想法。”这是一个很简单而经典的理念。在整个团队合作当中，彼此的沟通和分享对于团队的融合和信任非常重要。有的时候，自己觉得应该是那么回事，并且认为别人也应该明白是那么回事，但真正到最后，谁都不明白是怎么回事。所以沟通是彼此信任和目标一致的重要工具。经常和你的上司沟通，经常和你的下属沟通，经常和你的家人沟通，沟通无极限，这种畅通的信息流是事情完成的重要部分。

钻石很美，夺目璀璨。可是在一个团队中，需要的不是我们闪亮的每一个面，我们需要排列，组合，寻找到各自最好的一面，才能组成一件传世的珠宝。就在这次远赴海南拓展训练的过程中，我们开始慢慢的发现自己，认识自己，开发自己。这只是个开始，时间太短暂，但世界广大，我们还有很多的机会去体会，不远的一天我们一定找到自己的位置!

草地又寂寞了，树荫也安静了，太阳也回去了，我们一群人却变成了朋友，甚至有种生死相依的不舍之情，这个闪光的日子，铭记在这片蓝天的尽头，有一天你我偶然抬头，飘过眼前的云彩，会重温我们这天的相聚!

**正能量心得体会篇七**

正能量已经成为一个时下非常流行的词汇，它指的是积极向上的力量，给人带来积极的影响和改变。在这个快节奏的社会中，如何保持自己的心态积极乐观，成为一种必要的生存方式。下面我将分享我的一些心得体会，希望能够对诸位有所启发。

第二段：拥有积极的心态。

一个积极的心态是保持正能量的关键。我发现无论遇到怎样的困难和挫折，只要我保持乐观的心态，总会找到解决的办法。曾经在一次工作中，我遇到了一个棘手的问题，刚开始我陷入了困惑和焦虑之中，但后来我意识到，我需要调整自己的心态，寻找到解决问题的办法。于是我开始积极主动地与同事讨论，寻求帮助，并找出了问题的症结所在。最终，我成功解决了困扰我许久的问题。我体会到，只要保持积极的心态，即使面对困境，也能找到突破的机会。

第三段：与他人分享积极的能量。

积极的能量不仅仅是自己拥有，还可以通过将它传递给他人，让更多的人受益。在我的日常生活中，我尝试着与他人分享正能量。我发现无论是对同事还是朋友，只要我积极传递一些鼓励和支持，他们就会感受到我的关心和支持，并且会感到积极向上起来。类似的，当我自己感到沮丧时，身边的人经常会给我以鼓励和支持，这使我重新振作起来。这样的互动使我们之间的关系更加紧密，并且在生活中建立了一个积极向上的氛围。

第四段：培养正向的兴趣爱好。

除了与他人分享正能量，培养正向的兴趣爱好也是保持正能量的重要途径之一。在我的日常生活中，我喜欢阅读、绘画和旅行。当我沉浸在这些兴趣爱好中时，会忘记周围的烦恼和焦虑，心情自然变得愉悦和积极。据研究表明，从事正向的活动可以促进大脑中受欢迎的化学物质的释放，使人感到更加快乐和满足。同时，我也发现通过兴趣爱好结交新朋友，并与他们分享共同的兴趣，能够进一步扩大我的社交圈子，从而带来更多的正能量。

第五段：正能量对个人成长的影响。

积极正能量不仅对个人的心态有积极的影响，还对个人的成长有着重要的意义。在我个人的经历中，我发现积极正能量可以激发我的自信心和创造力，推动我不断地挑战自我。当我面临新的挑战和机会时，我会信心满满地去尝试，而不是退缩。通过积极的心态和行动，我成功地完成了许多困难的任务，并实现了个人的成长和进步。因此，我相信，保持积极正能量是每个人在成长过程中都需要努力培养和保持的品质。

结尾段：总结。

保持积极正能量对于我们每个人来说都是非常重要的。通过拥有积极的心态、与他人分享正能量、培养正向的兴趣爱好以及正能量对个人成长的影响，我们可以更好地应对困难和挫折，找到解决问题的方法，并实现个人的成长。让我们携手共努，为创造更多正能量的社会做出自己的贡献。

**正能量心得体会篇八**

当提到核能量，人们常常会想到曾经发生在日本福岛的核事故，以及与之相关的放射性污染等问题。然而，核能量作为一种非常重要的能源形式在现代社会扮演着不可或缺的角色。在我亲自参观核能发电厂并了解更多关于核能的信息之后，我对核能量有了更深入的理解，进而形成了自己的心得体会。

首先，核能量是一种高效且清洁的能源形式。相较于传统的化石能源，核能量具有更高的能量密度，一公斤的核能物质相当于数吨的煤炭或数千升的原油。这使得核能发电厂在能源供应方面具有极强的竞争力。此外，与化石能源相比，核能在燃烧过程中不会产生二氧化碳等温室气体，对于减缓全球变暖、保护环境起到积极的促进作用。通过核能发电，我们能够为人类提供大量清洁的电力供应，同时减少对化石燃料的依赖。

然而，核能的优势也伴随着一定的风险。尽管核能发电厂在设计、建设和运营过程中采取了严格的安全措施，但核事故的风险仍然存在。福岛核事故给全世界带来了巨大的震动，人们对核能的安全问题变得更加警惕。然而，在我参观核能发电厂时，我发现厂方对核安全非常重视，他们投入大量资源和精力来确保设施的安全性。无论是建筑结构的坚固性，还是防护层的保护性能，都经过了精心的设计和反复的检测。此外，核能发电厂也制定了严格的应急预案，以应对任何潜在的事故。这使我对核能安全问题更有信心。

除了核能的高效和安全性，我亦了解到核能发电具有稳定性和持续性。相比于可再生能源如风能和太阳能，核能发电能够持续不断地为我们提供电力。这一点在能源供应紧张时尤为重要，因为核能发电厂不受季节、天气等诸多因素的限制，能够稳定地提供足够的电力。这对于国家经济的稳定发展和人民的生活需求具有重要的意义。

然而，核能也需要我们持续不断地提高技术水平和安全措施。在我参观核能发电厂期间，我了解到科学家和工程师们不断地改进和提高核能发电的技术，以更高效、更安全地利用核能。通过应用先进的技术和设备，核能发电厂能够提高发电效率，同时减少对环境的影响。此外，不断加强核能安全领域的学习和研究，也是确保核能发电安全运营的重要保障。

总结而言，核能量作为一种高效、清洁、安全、稳定的能源形式，在现代社会发挥着重要的作用。通过对核能发电厂的参观和了解，我对核能有了更深入的认识。然而，我们必须不断提高技术水平和加强安全措施，以确保将核能优势发挥到最大，同时降低核能的风险。只有这样，核能才能更好地为人类社会的发展和环境的保护做出积极的贡献。

**正能量心得体会篇九**

作为一名心理学传播者，理查德·怀斯曼的这部作品，延续了其一贯的风格，通过描述心里学界大量的实验，运用幽默的表现手法，深刻阐述他的思想。理查德怀斯曼向我们阐释了伟大的“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”等认知。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己，让我们变得更加自信、充满活力、具有安全感。人们通过有意识地操作自己的.行为，获得某种“正能量”的积聚，从而获得正面的情绪。他告诉大家，其实控制自己的情绪很简单：如果你想变的快乐，那先微笑吧;如果你想变得自信，那先昂首阔步吧。

一是在工作中要努力进取、甘于奉献，激发正能量。年复一年，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，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。在工作中要时常操持“正能量”的心态，才能在平凡的岗位上干出不平凡的业绩。

二是豁达善良、公平正义，是人际交往中传递正能量。教师工作，没有权力在手者的得意，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;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。

三是乐观向上、健康生活，在精神世界中释放正能量。如今社会，压力重重，面对着当下各种诱惑，有效地释放压力，拥有健康的生活方式，保持乐观的生活态度，成为了大家共同的追求。修养身心，使我们在快乐中开展工作，在工作中创造快乐。

一起来吧，唤醒我们体内的“正能量”，让“提高自身整体素质、增强履职能力、提高工作效能”成为指引我们前进的航标，努力实践、勇于创新，为教育事业的繁荣和发展作出自己应有的贡献。

**正能量心得体会篇十**

核能拥有巨大的能量储备和广泛的应用前景，但同时也伴随着巨大的风险，对于我个人而言，通过了解和学习，我对核能有了更为深刻的认识。在此，我将分享我对核能的心得体会，并提出一些思考。

首先，我认识到核能的重要性。核能可以作为一种清洁、高效的能源替代品，为人类发展提供持续的能源支持。目前，化石燃料的使用对环境造成了严重的影响，包括空气污染和温室气体的排放。而在核能的利用过程中，所产生的二氧化碳排放极少，几乎可以忽略不计。因此，发展核能不仅可以满足能源需求，还可以达到环境保护的效果。

其次，我了解到核能在实际应用中的困境和挑战。核能的利用包括核电站和核武器等，其中核电站是目前应用最广泛的领域。然而，核电站建设需要巨大的投入，安全风险令人担忧。事故可能导致严重的后果，例如切尔诺贝利核电站事故和福岛核电站事故。这些事故不仅对环境造成了巨大的破坏，也对人们的生活和健康带来了长期的负面影响。因此，在核能的发展过程中，安全问题需要时刻引起高度重视。

此外，核能的发展还具有伦理和政治层面的问题。核武器的使用是对人类生活和和平安全的巨大威胁，需要全球社会共同努力来遏制和消除。同时，核能的利用往往涉及到国家之间的利益和竞争，控制核能的扩散和安全是一个复杂而重要的问题。世界各国应该加强合作，制定更为严格的法律和监管机制，以确保核能的安全和和平利用。

然而，尽管核能具有这些风险和挑战，我仍然认为核能的发展是不可或缺的。随着能源需求不断增长，传统能源已经无法满足人们的需要。相比之下，核能是一种性能更高、更可靠的选择。与此同时，核能的技术也在不断进步，比如核聚变技术的发展有望解决核能发展中的安全和废物处理等问题。因此，我相信核能在未来的能源结构中将发挥更为重要的作用。

最后，我认为公众的参与和教育是核能发展的关键。核能的长期安全和可持续发展需要公众的支持和理解。公众需要了解核能的优缺点，同时也要明确核能发展中的风险和挑战。只有通过加强公众的教育和参与，我们才能形成一个对核能发展有充分认知和理性判断的社会环境。

综上所述，核能是一种既有巨大潜力又面临巨大挑战的能源来源。通过深入了解和学习，我对核能有了更为全面的认识。尽管核能发展的风险和挑战不容忽视，但我相信通过全球社会的共同努力，核能的安全和和平利用是可以实现的。这需要我们加强教育和公众参与，以求取得核能发展和利用的最佳效果。

**正能量心得体会篇十一**

1、你生气，是因为自己不够大度。你郁闷，是因为自己不够豁达。你焦虑，是因为自己不够从容。你悲伤，是因为自己不够坚强。你惆怅，是因为自己不够阳光。你嫉妒，是因为自己不够优秀。凡此种种，每一个烦恼的根源都在自己这里。所以，每一次烦恼的出现，都是一个给我们寻找自己缺点的机会。

2、在这个世界上，没有一劳永逸，完美无缺的选择。你不可能同时拥有春花和秋月，不可能同时拥有硕果和繁花。你不可能所有的好处都是你的。你要学会权衡利弊，学会放弃一些什么，然后才可能得到些什么。你要学会接受命的残缺和悲哀，然后，心平气和。因为，这就是人生。

3、生气，是因为自己不够大度；郁闷，是因为自己不够豁达；焦虑，是因为自己不够从容；悲伤，是因为自己不够坚强；惆怅，是因为自己不够阳光；嫉妒，是因为自己不够优秀……凡此种种，每一个烦恼的根源都在自己这里！所以，每一次烦恼的出现，都是一个给我们寻找自己缺点的机会！

4、人生中出现的一切都无法拥有，只能经历，人生的路靠的就是自己一步步去走。我们不要去羡慕别人所拥有的幸福，你以为自己没有的可能在来的路上，你以为别人拥有的可能在去的途中，懂得进退方能成就人生。此生不长，今天的努力将成为明天更多的收获，错过的就让它永远的错过。

5、人生的修养是包容。它既不是懦弱也不是忍让，而是察人之难，补人之短，扬人之长，谅人之过，而不会嫉人之才，鄙人之能，讽人之缺，责人之误。包容是肯定自己也承认他人，是一种善待生活，善待别人的境界。在包容的背后，蕴含的是爱心和坚强，是挺直的脊梁，是博大的胸怀。

6、当遇到别人需要帮助的时候，你是否愿意停下来为他们想想办法？或许在不经意间，受帮助的不仅是别人，而且还有你自己。因为任何一次助人为乐的善行，都是完善自我、实现自我价值、积累福报的机会，这样美好的事情你怎能不自愿去做呢？一定要记住：只要心存善念，多行善事，我们就是自己最重要的贵人。

7、有人觉得你不够好，只是因为他不适合你。好不好是一件相对而言的事情，每个人身上都一定有优点，问题是有谁会发现，有谁会欣赏，有谁真的需要。所以感情说到底就是合适不合适的问题，能读懂你的人才会真正的适合你。的爱人就是可以包容你、欣赏你和懂你的那个。

8、让你烦恼的人，是来帮你的；让你痛苦的人，是来渡你的；让你怨恨的人，是你生命的贵人；让你讨厌的人，是助你成长的；因为，凡是你所抗拒的事物，其实都是你自己的侧面，是你另一个自己而已。

9、心情不是人生的\'全部，却能左右人生的全部。心情好，什么都好，心情不好，一切都乱了。我们常常不是输给了别人，而是坏心情贬低了我们的形象，降低了我们的能力，扰乱了我们的思维，从而输给了自己。控制好心情，生活才会处处祥和。好心态塑造好心情，好心情塑造最出色的你。

10、黑夜的转弯是白天，愤怒的转弯是快乐。走在人生的路上，没有必要去羡慕那些走在高处的人，也没有必要轻视那些走在后面的人。因为成功不是生命的高度，而是生命的速度，它就在我们此刻的脚下，越走越近。

**正能量心得体会篇十二**

人类自古以来就一直在探索和利用各种能源来满足自身的需求。随着科技的不断发展，核能量逐渐成为人们关注的焦点。核能是一种高效且环保的能源形式，但同时也引发了很多争议。在我深入研究并亲身体验核能之后，我对它的理解有了更深层次的认识。

首先，核能具有极高的能量密度，可以说是目前已知能源中最高的。核能的释放是通过核裂变和核聚变反应来实现的。核裂变反应可以提供大量能量，而核聚变反应则具有更高的能量潜力。这种高能量密度使得核能可以以非常小的体积提供大量电力，满足人类对能源的需求。在我亲自参观核电站并了解其运作原理后，我感受到了核能的巨大能量潜力。核能不仅可以为我们提供可靠的和持续不断的电力，还可以应用于其他领域，如医疗、冶金和航天等。

其次，与传统能源相比，核能具有更低的环境影响。燃烧化石燃料会产生大量的二氧化碳和其他污染物，导致全球变暖和空气污染等问题。而核能产生的不是温室气体或尾气，因此对气候变化和空气质量影响较小。我曾经担忧核能会造成核废料的排放问题，但在了解后发现，核废料可以进行有效的处理和储存，以最大程度地减少对环境和人类健康的潜在影响。这种环保的特性使得核能成为可持续发展的重要组成部分，为未来的能源转型提供了一个可行的选择。

然而，核能也面临着一些挑战和争议。首先，由于核能本身所含的风险，任何事故或人为失误都可能造成大规模的灾难。切尔诺贝利和福岛核事故的发生令人们对核能的安全性产生了极大的担忧，因此需要采取严格的安全措施来保证核能的安全运行。其次，核能的建设成本较高，并且需要大量的资金和技术支持。这使得一些发展中国家难以承担核能项目。此外，如何解决核废料的问题也是一个亟待解决的难题。虽然核能可以产生大量的电力，但若不能妥善处理核废料，将给环境和人类带来潜在的风险。

在我的研究和体验中，我深深体会到核能作为一种能源形式，是兼具利与弊的。核能的能量密度和环保特性使其成为满足日益增长的能源需求的有力工具。但我们不能忽视核能所带来的安全风险和建设成本等挑战。在未来的能源发展中，需要在安全和环保方面加强监督和控制，同时加大对新能源技术的研发和应用。

综上所述，核能具有高能量密度和较低的环境影响等优势，但也存在安全风险和建设成本较高等挑战。了解和思考核能背后的利与弊，才能做出更加明智和可持续的能源选择。只有在维护核能安全同时加大研发新能源技术的支持下，我们才能更好地利用和发展核能，为人类创造更加繁荣的未来。

**正能量心得体会篇十三**

世界上有形形色色的能量，而我们的内心也充斥着与生俱来的一种能量——正能量。正能量给我们挑战的勇气、生活的品质，让我们置身顺境而不迷失。

正能量给我们挑战的勇气。在困难面前，也许有的人会退缩，或许滞步不前，但总有这么一些人，他们带着一股正能量迎难而上，兵锋所过，所向披靡。当我们惊诧于千手观音的表演时，却往往忽略了邰丽华和那些聋哑人在台下所经历了多少次的艰苦排练，很难想像已是受到命运严酷打击的他们是如何完成这一系列高难度的表演的。正因为心中有一股正能量，挑战残障，战胜命运，才有了那让整个世界为之动容的场景。

正能量给我们高尚的生活品质。一个人很难说不会遭遇滑铁卢，“威武”不屈，“贫贱”不移，“挫折”不倒，是谓真君子，才是真正的“诗意的栖居”。孔子周游列国，被包围在陈蔡之间，很多天没有东西吃，他的弟子中有很多人被饿得站不起来，而孔子却独独弦歌不辍。弟子有愠色，甚至发生了信仰危机，有的人怀疑孔子之道是不是太大了，因此不被人们理解，那就降低一些格次吧；有的怀疑孔子是不是真君子，真的“义”。颜回却认为“道已大修而不用，是国之丑也”“不容然后见君子”，孔子听了非常高兴，引颜回为知己，在那个困苦的日子里高兴得手舞足蹈。他为中国人树起了永远的精神标杆。

正能量使我们顺境当中不迷失。人也可能会碰到一通百通、一顺百顺，甚至是芝麻开花节节高的时候。王蒙说，“这种顺境本身就是一种诱惑和陶醉，往往会使人拒绝苦干，拒绝学习，变得娇气和神经质，变得气迷心窍和不辨是非。”总之顺境之中往往是负能量充斥的时候，最需要正能量来压倒它。居里夫人可谓命运的宠儿，她生于一个优裕的家庭，有着优异的天赋，上天还给赐她优雅的容貌，凭着这一切她可以过上一辈子无忧无虑的荣华富贵。但她却选择了艰难曲折之途——探究物理。剪去秀发，远离市民生活，在一个本来存放死尸的棚子里一锅锅地冶炼，寻找那点神奇的蓝光——镭。她成功了，鲜花与掌声接踵而至，名利也随之而来，她又无偿献出自己的研究成果，甚至把各种奖章送给孩子当作玩具。正是这种正能量使她的美丽跨越百年，爱因斯坦赞美她是“人类道德精神的最完美的典范”。

有人说我们正处在一个最伟大而又最卑微的时代，多元文化激烈碰撞，社会转型，你方唱罢我登场。月迷津渡，怎样才能不迷失自我？《圣经》的第一句话是：“神说‘给我光’，于是就有了光。”这光就是我们来自能量场中的正能量。

迎着朝阳，大步向前，正能量会帮助我们走过每一处泥泞，跨过每一道沟坎从深深浅浅的坑中毅然爬起，也会辅佐我们顺利走过阳关大道。有朝一日，回首过往，我们才发现沿途的风景是因正能量的存在而无处不美丽。

**正能量心得体会篇十四**

能量文是一种富有气场的文字，它是用文字来传达思想和情感的艺术，也是一种独特的表达方式。随着社会发展，越来越多的人开始重视能量文的价值，并在日常生活中不断运用。本文将探究能量文的体验和体会。

第二段：能量文的定义。

能量文是一种通过文字来传递正面能量、积极情绪、启发人内在潜能的技巧。能量文不仅仅是文字的组合，它的魅力在于它蕴含的能量和信息，通过阅读能够唤醒人的意识层面，产生不同的感受和体验。正是这种来自文本内在的能量，让人们越来越喜欢并接受能量文，将其运用到自己的语言表达和生活中。

第三段：能量文的应用。

能量文广泛应用在各个领域。在个人生活中，人们可以用精美的文字表达爱和关怀，打造自己的能量场，吸引更多美好的事物和人际资源。在职业场合中，能量文也能用代替冷冰冰的工作文书或公告通知，通过温情和关怀，改善员工和企业的沟通环境，增加企业文化的凝聚力，提升团队的战斗力。

第四段：体验能量文的方式。

要体验能量文，最简单的方法就是阅读它们。通过阅读能量文，人们能够感受到文字所传达的能量，进而打开自己的感受力和潜能。同时，人们也可以通过撰写能量文来表达自己的情感和思想，向外散发正面的能量，在自己的心灵中留下积极的烙印。

第五段：结语。

在这个精神渴求的时代，能量文的价值越来越被人们所重视。它不仅仅是一种文字组合的形式，更是一个充满能量和信息的整体，能够激发人们内在的潜能，帮助我们从内而外地做出积极的改变。我们要珍惜能量文，把它应用到我们的生活中，从而创造更美好的未来。

**正能量心得体会篇十五**

也许是心中久久的期盼，期盼着能够积聚“正能量”，让自己的人生更加灿烂;也许是在生活中长久的历练，历练出了我要消除“负能量”的坚定信念。第一眼看到这本书时，还没开卷我就已被这书名打动。正能量，这的确是我内心所需要的一种能量，一种可以让我更清晰的看到本我的能量，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，他还期望着人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，这是一本的经典教程，这是一本成功学的又一典范。

我读此书，读到了要从现在起改变自己，让自己成为一个快乐的人。

我读此书，读到了作为一名团队成员应该如何传递正能量，让团队因我而更加有活力。

我读此书，读懂了作为一名教师应该如何永葆活力，让学生们跟我一起阳光快乐的成长。改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。每一个人都追求幸福快乐，甚至有人为了守护自己的快乐和幸福而不惜生命。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觉。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。我自己，从今天起我要快乐地与内心交谈，我会告诉自己：

1.今天我感觉特别好，我的学生们都很可爱。2.我觉得我能成功，我可以给他们很多的帮助。3.别人对我都很友好，所以我感到高兴。

4.我知道只要专心去做一件事情，就一定能取得成功。5.我现在很乐观，我觉得自己能和所有人相处愉快。6.我喜欢我现在的工作、生活状态，我觉得一切还会更美好。

二、改变自己，让自己所在的团队拥有“正能量”，更加有活力。

团队正能量，顾名思义，就是团队成员都能瞄准目标，积极进取，各司其责，通力合作，共创佳绩的能量，是一个团队攻无不克，战无不胜的核心战斗力，是一个团队开拓创新的能量源泉。读完《正能量》，我时常会想在我的这个团队中，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，我要能服从团队的要求，与其他成员步调协调，荣辱与共。

三、改变自己，让正能量成为我前进的能量之源，帮助我在教书育人的道路上一路风光，让我的学生们在正能量的影响下一生灿烂多彩。

我们都知道：“没有爱就没有教育”。从今天起，我要让学生们感受到更博大的师爱，要把爱阳光播撒在孩子们的心上，让孩子们一路成长阳光，让孩子们的欢笑更加响亮。我要引导孩子们感受生活中一切美好的事物，在孩子们心中播下鉴赏美的愿望，在孩子们的心灵洒下创造美的渴望，让孩子们懂得生活因为有爱而美，美也因为有爱才得以无限的传递，我要让每一个孩子都能享受爱，传递爱。

**正能量心得体会篇十六**

3，员工心不在岗，企业是否能够建立一种学习型企业文化。在员工因为突发事件而迷茫的时候，能够立即唤醒他们的存在感与价值感，从而激发他们的创造力。办法就在于建构管理中的正能量活力场。活力场不仅仅是积极、良性、合作式互动的职场氛围，更是一种内在活力源的开发。每个员工处于自觉、自动、自我激励的内在活力源，呈现出来一个活泼的生生不息的活力场。

哪些是永远充满正能量活力场的终极理念？有这么三个词语我很喜欢：真诚、分享、坚持。首先是真诚。对于很多人来说，年龄越长，越不容易做到真诚；陌生的人不敢信任，熟悉的人有可能变得陌生。在利益面前，每个人的脸似乎都无法看清，能看清的皆因没有利益关系。与其在攻防中心力交瘁，不若大智若愚，用不设防来筛选真正的真诚。其次是分享。我始终认为分享是管理者最不容易突破的，也是最不容易修炼的终极能力。分享利益，财有人才、客户的聚集；分享知识，才有思维、见识的提升；分享情感，才有家庭、朋友的和睦。

坚持自己始终认为是正确的终极原则和信念，不因世事的消磨而颓唐、而退守、而沉沦。坚持是人之为人的内核，内核越大，外延越长。坚持并不意味每次都要逼迫自己攻坚克难，每次都要去做一件大事情；坚持更应是微小事情的准则，更应是细小快乐的源泉，更在于对细节的坚持。

**正能量心得体会篇十七**

正能量是一种积极向上的力量，它可以让我们更加自信、乐观、积极、勇敢，带给我们无穷无尽的能量。在日常生活中，我们可以吸收正能量，同时也可以为他人注入正能量。在接下来的文章中，我将分享一些关于对正能量的心得体会。

第一段：正能量的渠道。

正能量的渠道有很多，比如阅读正能量的书籍、看暖心的电影、听鼓舞人心的演讲、参与志愿活动等等。其中最重要的是人与人之间的交流，就像一次简短的问候，在不经意间就会给人留下深刻的印象。正能量的渠道不止于此，任何让你感到愉悦、鼓舞和勇气的事情都是正能量的源泉。

第二段：正能量的充满。

正能量的充满需要一种主动的态度。我们不能等待别人来给我们注入正能量，而应该通过自己的力量去寻找和创造正能量的机会。帮助别人是最好的途径之一，寻找机会去做某些事情，比如陪老人家过马路、捡起路边的垃圾等，这些小事都可以让你获得正能量，同时也为他人注入正能量。

第三段：正能量的价值。

正能量价值不仅体现在我们的情感上，更在我们的行动中。当我们充满正能量的时候，我们会表现出更多的自信、勇气和活力，让自己更健康，更快乐。同时，我们也能够帮助别人，影响他人，减少他人负面情绪和行为，提高与他人相处的效率。

第四段：正面思考的力量。

正面思考的力量是正能量的护身符之一，可以减轻我们的负面情绪和行为。当我们遭遇不幸、挫败、失望或者失落的时候，我们应该想象和寻找正面的一面，鼓励自己，告诉自己再努力一次，相信自己，相信未来。这种思考方式可以帮助我们淡化负面情绪，渐渐走出困境。

第五段：积极生活的态度。

积极生活的态度是充满正能量的重要标志。积极生活的态度包括肯定自己以及他人的优点、重视生活中的美好事物、努力制造愉悦和快乐的生活环境等。只要我们保持积极的心态，积极的行动，我们的生活便充满了正能量。

总结：

正能量可以让我们做人更好，生活更美好。在追求正能量的过程中，我们要怀有一颗开放、温暖、坚强和谦虚的心态，这样，我们就能够更好地理解和感受正能量的真谛，更加愉快地走过人生的每个阶段，同时也将正能量传递给每个人，让这个世界更加充满爱和阳光。

**正能量心得体会篇十八**

人类所需要的能量来自于自然界，这也是我们所处的世界运转的基础。随着人类社会的不断发展，能源问题日益被重视。能源的开发、利用、转化以及节约成为了当今推进人类经济社会发展的关键因素。而在能源不断被消耗的同时，也必须思考如何保护我们的环境、推动可持续发展。

第二段：故事阐述。

我认为能源问题的最大挑战是找到一种可持续的能源模式，其中包括一系列解决方案，如可再生能源、超导技术、碳排放等等。我曾听说过一个有趣的故事，讲述了一个小村庄，他们的能源来源只有一口水井。这口井引水的方式非常繁琐，需要每天都有人来回抬运桶。村民们商量说要找到一种更好的办法来引水，于是他们想尽办法，最终逐渐找到了一种可以通过轮流捆绑成一束，一起拉起水来的方法。

第三段：体会和感悟。

在这个故事中我看到的是，大多数能源问题都可以通过人们不断的探索和尝试，最终找到切实可行的解决方案。其次是团结和协作，只有大家共同努力，才能使得目标的实现更快更好地达成。在全球能源问题面临着严峻挑战的今天，我们更应该独立思考，共同探索，奋力拼搏，不断探索和创新，以期寻求能源领域的可持续发展。

第四段：自我反思。

在日常生活中，我们也可以为能源问题尽一份力，如骑自行车代替开车，更换光伏发电系统，都是小举措却能够大大降低对自然环境的压力。在人类文明发展的历程中，能源也伴随着人类走过了漫长的路程，而对于未来能源方向，更多的是需要以积极的态度去探索、去发现，去创造。

第五段：总结。

能源问题长期以来一直是全球关注的焦点，因此我们需要意识到能源的重要性，并出发自身力量，将每一个细小的改变，每一个探索前行推进，倡导节能减排，积极转型绿色化，为可持续发展献出我们的一份力量。我们需要共同呼吁，为保护我们宝贵的地球家园付出我们的行动，让能源问题成为推进人类进步的重要力量。

**正能量心得体会篇十九**

近期，拜读了赵文明老师的著作《带着正能量去工作》，我不仅被书中的案例故事深深打动，更被传递的哲理和实用的方法所折服。各种思绪萦绕在我的脑海，各种感悟活跃在我的心田。

“正能量”最近很流行，广播、电视、微博、微信无处不在。那么到底什么

算是正能量呢 ?《带着正能量去工作》透过哲理故事给出了我们答案：一切给予人向上，给予人希望和追求，使人行动的动力和感情都属于正能量的范畴。我理解的“正能量”，说简单些，就是一种性格，一种态度，一种积极的、乐观的、向上的生活态度，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。我们每个人的所做作为，所思所想都是受内心的支配。在不良心理状态下，我们消极、悲观、甚至仇恨等等，这些都会给我们带来无尽的痛苦，精神倍受煎熬的同时，所作所为也变得不理智。所以在我看来，一个人有没有能力，有没有才艺，有没有金钱，有没有美丽的外表那些都不是最重要的，关键是要有良好的心态，要能够积极乐观的审视日常生活的挫折，做最快乐的自己。

《带着正能量去工作》这本书逻辑严谨，思维缜密，全书分为两大序言、

可以使你增强信心，走出困境。在现实生活中，我们每个人都需要正能量，因为正能量能促进我们的工作，使我们幸福生活，能使我们的人生更加丰富多彩。所以，即便我还没有完全领悟正能量的真谛，但通过这本书中相关论述，结合行为准则的指导，坚持去做，我相信会慢慢参悟这本书以及正能量内涵。

动笔之前特意去百度了一下关于 \' 正能量 \' 的定义，万能度娘给的官方解释是 \' 一种健康乐观、积极向上的动力跟情感 \', 那与之相对，负能量的定义可以被推敲为 \' 一种病态悲观、消极倒退的压力跟情感。

读这本书以前，一向非常抗拒旋风式的所谓成功学的书籍。它们的功利性简直强到没朋友，成功被粗暴的直接跟财富划等号，这类书通常又摆在书店的最前排，还顶着畅销款的帽子，好似相隔甚远也能闻到阵阵鸡汤飘香。然而忘了存在即合理，缺铁补铁缺钙补钙，无非就是直接了那么一点。这些书籍无论是关乎心态还是技巧，都是过来人的经验之谈。毕竟两点间直线最短，既然你我逃不掉又何苦自己孤孤单单跌跌撞撞头破血流，再回过头去验证别人的确没有错，荒谬。

正负能量最大的区分界限应该是方向，由零点分界，各自趋向无穷。举个栗子 ( 不是错别字哦 ) ，这个世界上聪明人多的是，不乏眼光精准、识人独到之辈，如果从正能量的眼光出发，在看清全貌的前提下，不论对象是人是物，都会更关注优点部分。毕竟天生阴阳凡事分正反，每个人都有明显的亮点跟不足，但瑕不掩瑜，所以拥有正能量眼光的人更懂得欣赏他人以及汲取精华，生活中的确不缺少美，缺少发现美的眼睛。而负能量与之相反，尽管有光的地方就有阴影，但总看到阴影面，久了也就适应了黑暗。它的所有观点未必错，只是视角否定消极，站在否定的立场上评判他人跟自己，于事无功却难免会变得愈加挑剔。显然聚焦于他人光芒的人更具备亲和力，而亲和力是推动事物向前发展的润滑剂。久而久之，近朱者赤近墨者黑，相辅相成。一个人真正有危机感的标志往往是终于认清了现实的残酷，括号—自己的无能跟渺小。想要云淡风轻自信从容的过一生是多么困难的事情，要么是你幸运爆棚含着金汤匙来到这世界上，优雅的来高贵的走。含金量高如查尔斯王子，这辈子最亮的标签恐怕也只是这个世界上待机时间最长的继承人或者曾经娶过戴安娜，要么就是白日梦，再美的幻想也有梦醒时分。

实际也平庸 ; 最惨最冤枉的是第三种，看似冰雪聪明其实不过是自以为是，想一想石头从高山上一波波的往下砸，落差有多高，重力加速度就有多重。怎一个爽字了得。刚刚在深圳开始工作的时候，带着刚刚走出象牙塔的年轻人的无知，再配上九零后惯有的标签狂妄，拜访客户遇到一点困难就负能量爆棚，殊不知实际情况无论好坏都是客观的、确定的，可变因素只有自己的态度跟情绪，它们反作用于客观现实，往往是扭转乾坤的关键。工作与工作看似大不相同，术业有专攻，但其实性质相似，都是在各自的领域内的发现问题跟解决问题，或大或小或难或易，正能量是自我的暗示与鼓励，是相互的包容与理解，是正确理解个人与企业的关系，它的名字代表你，你的形象代表它，既然一同荣辱，何不为了彼此做更好的自己。

人都不是一座孤岛，没有人能一直活在自己的城堡里享受孤独。人与人随时会产生交集跟碰撞，你可以不在乎自己的形象，但做不到不顾旁人的感受。潜规则这个词已经被演艺圈黑成炭洗不白，它原本只是个中性词语，但所谓明规则也好、潜规则也罢，都是这个弱肉强食的竞争社会所需的生存法则，顺它者昌，逆它者被湮没在人海茫茫。

唯愿时间往前走，你随时愿意回头看。满意过去跟现在的自己，满意所有看过的风景走过的征途，满意所有回忆，满意正能量满格的生活。

可能有很多人常常这样想：工作和生活的原始动力是什么 ?或者说，让我们生存下去的原始动力是什么 ?对于这个问题，几乎每个人都有自己的答案，而且，每个人的答案也都不尽相同。但有一点，是几乎每个人都认同的：我们都想活得阳光一点朝气一点有力量一点，工作带劲，生活有味，生命所到之处，一片鸟语花香，心底所思之事，也山清水秀般明朗。但有一句俗话说得好：人生不如意事十之八九 ! 现实生活中，尤其是在社会浮躁的当下，总有一些事情让我们身陷困惑、争执和消极能量之中，并波及身边的每一个人，也因此降低了生命质量。

也许是心中久久的期盼，期盼着能够积聚“正能量”，让自己的人生更加灿烂 ; 也许是在生活中长久的历练，历练出了我要消除“负能量”的坚定信念。第一眼看到这本书时，还没开卷我就已被这书名打动。正能量，这的确是我内心所需要的一种能量，一种可以让我更清晰的看到本我的能量，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。

这本书采用了具体实在的案例和训练方法，以便让我们更快受益。在“肌肉的魔术”这一章，让我们以肢体语言来增强自己的意志力，用一种名为“做点不同的事”的方法来进行一系列练习，比如说，一天不看电视，写一首诗，与一个老朋友取得联系，走不同的路线去工作，这些看似简单的方法会在改变自我养成良好习惯方面起到意想不到的作用。坚持这些细节，说不定哪天就会发现，我们不再是那个仅仅麻木重复自己旧行为模式的人，而是变成一个能够控制自己的人生、对身边的环境作出反应的人。对我们来说，当我们这样做时，正面的能量、惊奇和喜悦，才会源源不断地回应我们。

《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，他还期望着人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。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。

我读此书，读到了要从现在起改变自己，让自己成为一个快乐的人。我读此书，读到了作为一名团队成员应该如何传递正能量，让团队因我而更加有活力。我读此书，读懂了作为一名教师应该如何永葆活力，让学生们跟我一起阳光快乐的成长。

每一个人都追求幸福快乐，甚至有人为了守护自己的快乐和幸福而不惜生命。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觉。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，我会告诉自己：

今天我感觉特别好 , 我的学生们都很可爱。我觉得我能成功 , 我可以给他们很多的帮助。别人对我都很友好，所以我感到高兴。我知道只要专心去做一件事情，就一定能取得成功。我现在很乐观，我觉得自己能和所有人相处愉快。我喜欢我现在的工作、生活状态，我觉得一切还会更美好。

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，我要能服从团队的要求，与其他成员步调协调，风雨同舟。

我们都知道：“没有爱就没有教育”。从今天起，我要让学生们感受到更博大的师爱，要把爱阳光播撒在孩子们的心上，让孩子们一路成长阳光，让孩子们的欢笑更加响亮。我要引导孩子们感受生活中一切美好的事物，让孩子们懂得生活因为有爱而美，美也因为有爱才得以无限的传递，我要让每一个孩子都能享受爱，传递爱。

我们都知道：美的世界需要我们用劳动创造，美的花朵需要我们用汗水浇灌。所以我要教育学生们尊重劳动，参与劳动实践，感受劳动创造的美好。我要让我的学生们知道我们所拥有的一切都是人们的劳动创造，让他们懂得世界也将会因他们的劳动而更加美好。

人们都说：“教师是太阳底下最光辉的职业，是人类灵魂的工程师。”所以我敬爱的教师们，让我们一起把正能量装进我们博大的心胸，用正能量燃烧我们工作的激情，在三尺讲台上，用粉笔写下我们灿烂的人生吧 ; 让我们更加的自信、豁达、愉悦、积极的投入到平凡的工作之中，用正能量引领着清澈而单纯的心灵前行，让孩子们的人生也因为正能量的滋养如花一般绚烂。现在的我很享受这个理性与激情并存，严肃认真又不失活力的教育事业，在这里，我找到了属于自己的“工作着的幸福”。

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！