# 负能量的读后感5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2023-12-20

*读后感是我们与作者心灵交流的一种方式，让我们能够走进他们的世界，读后感可以是对小说中主要情感线索的分析和反思，下面是职场范文网小编为您分享的负能量的读后感5篇，感谢您的参阅。负能量的读后感篇1近日气温又有小幅攀升，最低温度也已回到两位数，但*

读后感是我们与作者心灵交流的一种方式，让我们能够走进他们的世界，读后感可以是对小说中主要情感线索的分析和反思，下面是职场范文网小编为您分享的负能量的读后感5篇，感谢您的参阅。

负能量的读后感篇1

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也积极帮助家人，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！

负能量的读后感篇2

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，跟随着作者的文字，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。通过种种实验和数据，理查德。怀斯曼严谨又趣味十足地向我们阐释了伟大的“表现”原理，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，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，但是我们不得不承认，工作是实现自身价值的一个重要方面。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，在文书的岗位上工作将近一年，感受颇多。文书工作琐碎且繁杂，集政治性、业务性、机要性于一体。虽然这项工作看似不太起眼，却需要时刻绷紧神经，花费大量的精力与时间去完成，不能耽误，更不能有差错。压力当然是有，责任也很重大。正因如此，就更需要自己抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习业务知识，不断总结工作规律，不断向自己提出更高地要求。只有抱着这样的态度，才能促使自己不断地进步。这中间必定会经历痛苦，如果把工作的压力和挫折，转变成了负能量，经常抱怨，越说心情越差，负面的情绪堆积最终会爆发，耗尽身体的正能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同事和家人，如同病毒传播一样。但要是换个视角，当看到自己的劳动收获成果，看到每一个公文的顺利办结，看到每一个工作任务的圆满完成，看到每一点一滴进步的不易取得，都激励着自己用更昂扬的斗志，更饱满的精神去迎接下一个更大的挑战。我想，这也就是一个不断积聚正能量来激励自己更好工作的过程吧。

生活中，我们亦需要正能量。正能量的传染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，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。在工作中，重视用积极的心态调整自己，摒弃负面的思想，远离消极，坚持正向能量，持之以恒，还有什么困难会困扰我们呢？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。

负能量的读后感篇3

暑假妈妈给我买了一本书名叫《我是正能量小孩》，我可喜欢这本书了。

书中的小主人公刘永哲从谈梦想开始，其实我也不知道自己有什么梦想，但好像又有很多梦想，比如长大我想当老师、当空姐……刘永哲很幸运，有钟点工娃娃一旦遇到什么困难，钟点工就会出面帮忙，我还真是羡慕他，如果我也能有一个该有多好呀！可当钟点工要回自己星球的时候，永哲却不知怎么办才好，我突然想起妈妈的话，自己的事情自己做，别什么都靠别人，永哲没有朋友，不爱讲话，上课不积极回答问题，可自从有了钟点工帮助他以后，永哲开始变了，他和钟点工的三个约定，也让永哲重新找回了自信。跟朋友和好，每天上课主动发言，变得爱说话了。

虽然，最后钟点工还是离开了永哲，跳绳比赛也没能赢，可永哲的生活却改变了，向他说的一样，虽然朗读能力一般，可是声音洪亮了，学习成绩不是很优秀，但他喜欢上了学习，性格开朗了，朋友也多了，着都是钟点工的功劳，我的生活中没有钟点工，但我觉得应该向永哲学习，做一个活泼爱学习的孩子，虽然我的学习成绩不是很好，但我一定会加倍努力。我也想在心里放一个钟点工，让它帮我找到身体里的正能量，将来的我肯定是一个豁达开朗、勇于挑战的小美女！

负能量的读后感篇4

公司组织大家学习了《团队正能量》一书，我细细的品读了一番，深受启发，学到了很多新的知识，此书个性有助于更深入的了解团队的行为与特征。

书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，并不必须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，个性是待遇方面，就应是多角度全方位考量，而不能仅仅以级别的思考，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用心性，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，团队负责人应能决定形势、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，让团队构成统一的目标、共同的价值理念、专业化的问题处理解决潜力、营造简单愉悦和谐的工作氛围，因此，团队负责人更多的是引导作用。

团队成员应持续用心的心态，用心使人进步，消极使人落后，时间很容易流失，与其消极的度过不如用心的迎接;应具有主动的意识，主动是用心的表现，善于总结自己、分析自己，主动理解新技能的培训，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齐来，将个人的事业与公司的事业统一齐来;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。

负能量的读后感篇5

暑假到了，和每年的暑假一样，除了规定的假期数学语文两本作业外。我们还留了读课外书的作业。妈妈说我的阅读和分析能力很差，假期让我多读点书能提高我的写作能力。所以把老师提到的书都买来了，这五本书其中《我是正能量小孩》特别吸引我。我就先读的这本书，觉得这本书里的主人公永哲和我太像了，书中的永哲是一个胆小怕事，没自信，不善于表达自己，没有朋友的孩子。来自霹雳霹雳正能量星球的钟点工，可以帮他三个忙。永哲因为有了钟点工的鼓励和帮助变得越来越自信了，后来钟点工要暂时离开一段时间去补充正能量，他和永哲约定如果每天能自己完成三件事，他就很快回来。钟点工走了永哲努力的完成约定，上课注意听讲，积极发言，主动和同学打招呼，慢慢的永哲发现不用依靠钟点工也能为完成一些事。最后他终于认识到只要有信心，决心，勇 敢的勇气就能做好任何事，就会赶走负能量的黑暗。给他带来成功开朗的性格。 读了《我是正能量小孩》我相信正能量能围绕我和我的小伙伴。让我们一起改变，也成为一个自信，勇敢，快乐的帅小孩。

愤怒的小孩读后感我不是完美小孩读后感香草不是笨小孩读后感

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com