# 正能量心得体会短句(精选15篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-04-15

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。正能量心得体会短句篇一第一段：引入正能量的概念...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**正能量心得体会短句篇一**

第一段：引入正能量的概念和重要性（150字）

近年来，“正能量”这个词汇成为社会热词，它所代表的意义也日益显现出来。正能量是指积极向上、充满活力的力量，它可以激发人们的积极情绪，帮助他们面对困难和挑战。在现代竞争激烈的社会中，每个人都面临压力和困难，正能量能给我们提供精神支持和动力，助我们走出困境并保持健康的心态。

第二段：正能量的来源和表现形式（250字）

正能量的源泉是多样的，它可以来自书籍、电影、音乐、亲人的慰问、朋友的关怀等等。每当我们处于低谷时，只要接触到这些积极的影响因素，便可以激发出我们内心的力量。正能量的表现形式也很丰富多样，例如，一次意外的微笑、一个肯定的赞扬、一个乐观的笑声，都可以为我们带来极大的正能量。正能量不仅能够帮助我们树立自信和勇气，还能够影响他人，传递积极的思想。

第三段：通过正能量的体会获得的收获（300字）

在过去的人生中，我也曾经历过难以遗忘的低谷期。那时候，我经常感到无助和迷茫，生活的重担让我不知所措。然而，我幸运地接触到了一些正能量的信息，使我重新找到了生活的乐趣。通过这些信息的引导，我开始学会积极看待困难，正视自己的问题，并尝试解决它们。我发现自己有了更多的时间和精力去关注身边的美好事物，和家人、朋友们一起分享快乐和收获。同时，我还意识到，只要当我们自己具备了正能量，我们也能向他人传递这种心态，帮助身边的人变得更加积极向上。

第四段：如何保持正能量（300字）

保持正能量需要我们自己的努力和坚持。首先，我们需要积极乐观地看待生活中的各种问题和挑战。尽管困难会使我们心情低落，但是只要我们能够积极应对，以积极的心态寻求解决方法，我们就能迎难而上并收获更多成长和经验。其次，我们可以通过与积极向上的人为伍，通过交流分享彼此的快乐和困难，从而为自己注入正能量。最后，保持均衡的生活和良好的心理状态也是保持正能量的关键。我们可以坚持锻炼身体、充实自己的内心世界，远离负能量和消极情绪的影响。

第五段：总结正能量对个人和社会的积极影响（200字）

正能量的力量是无穷的。它不仅能够帮助个人克服困难、提升生活品质，还能够推动整个社会向前发展。积极向上的人们能够激发出无尽的创造力和积极的思考方式，推动科技进步和社会进步。在一个充满了正能量的社会中，人与人之间的相互关心和帮助也会更多，共建和谐社会的目标能够更快地实现。因此，每个人都有责任和使命去积极向上地生活，传递正能量，共同创造一个更加美好的世界。

总结：正能量是现代社会非常重要的一种力量，它能够帮助人们克服困难，提升自我，并且利于整个社会的发展。通过积极接触积极影响因素，我们能够获得正能量并传递给他人。保持积极乐观的心态、与积极人为伍、保持均衡的生活和心理状态是保持正能量的有效方法。每个人都应当担负起传递正能量的责任，为创造一个美好的社会共同努力。

**正能量心得体会短句篇二**

第一段：引言（大致200字）

正能量，作为当下热门话题，指的是积极向上的思维与言行，能够促进个人的成长与社会的发展。近年来，正能量的概念在社交媒体和公众话题中频繁出现，许多人开始重视积累和传播正能量。在我个人看来，积极、乐观、助人的态度对我们个人和整个社会来说都非常重要。在日常生活中，我所接触到的正能量和体验，不仅丰富了我的生活，也让我深刻地认识到正能量的力量。

第二段：积极心态的重要性（大致200字）

拥有积极心态是保持正能量的关键。在面对困难和压力时，积极心态能够帮助我们更好地应对挑战。我曾经遇到过一次工作上的挫折，刚开始我陷入了消极的情绪，觉得自己无法对付事情。然而，当我转变观念，以积极的态度面对困难时，我找到了解决问题的办法，并能够更好地提升自己的能力。通过这一经历，我深刻体会到积极心态对于克服困难的重要性。

第三段：传播正能量的方式（大致200字）

传播正能量是提升生活质量的关键，同时也是影响他人的强大力量。我们可以通过简单的行动来传递正能量。举个例子，当一个人遇到困难时，我们可以主动伸出援助之手，给予鼓励和支持。我们还可以通过社交媒体传递正能量，发布有意义的内容，与他人分享阳光、激励和正能量的信息。另外，我们还可以积极参与公益活动，为社会做出更多的贡献。不论是大到公益活动，还是小到微笑一下或给予思考，每个人都可以通过种种方式传播正能量。

第四段：正能量的益处（大致300字）

正能量不仅对个人有益，也对整个社会产生积极影响。首先，正能量能够改善个人的心理状态。积极的思维能够减轻压力，提高幸福感和生活质量。其次，正能量还能改善人际关系。当我们用积极乐观的态度与他人交流时，能够吸引和感染他人，使我们的社交关系更加和谐。同时，正能量还能带来积极的工作态度，增强我们的工作能力和积极性。在组织中，积极向上的团队氛围会促使成员的凝聚力和创造力大大提升。正能量的力量是无穷的。

第五段：结论（大致200字）

正能量在当今社会中变得越来越重要，因为它可以帮助我们面对困难，改善个人心理状态，拓展人际关系，提升工作效率，推动整个社会的积极发展。个人积极心态的转变和正向行动，是传递和积累正能量的关键。通过自己的努力，传播和分享正能量，我们可以创建一个积极、健康的环境，不仅为自己创造更好的生活，也能影响他人，共同促进社会的进步和发展。在今后的日子里，我会坚定地相信正能量，积极传递它，并通过自己的行动来改变世界。

**正能量心得体会短句篇三**

圣公会主教的墓碑上写着这样的一段话：“当我年轻的时候，我的想象力没有受到任何限制，我梦想改变整个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是这也似乎很难。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，也许就能改变我的国家。再接下来，谁知道呢，或许连整个世界都可以改变。”

这段墓志铭，与《团队正能量》书中所提到的一个朴实却让人印象深刻的观点一样：“改变从自己开始，打造团队正能量，从自己开始。”

如同《团队正能量》这本书中所描写的一样，消极、低落、抱怨，死气沉沉、令人厌恶、争权夺利、反应迟钝等问题，无论是外企、国企、上市公司还是私企，不同的阶段、不同的团体，或多或少都有这样的现象。

不抱怨是第一步

美国堪萨斯市会联盟的牧师威尔·鲍温说：抱怨是负能量的表现方式。是一个人的生活态度的外在体现。当一个人处于负能量状态的时候，会以抱怨或者比抱怨更加负面的形式来表现出来。你会吸引那些符合自己思想模式的事物，而你的言语则是你内在思想模式的表露。并且，你的语言会指明、强化自己的想法。

所以当你抱怨时，你在向世界说明你是一个内心充满负能量的人。你能够吸引来的也会是这些负能量。

改造环境，而非被环境改造

工作只是生活的部分，而不是全部。所以，如果无法选择工作，工作方式和工作态度却是可以选择的。现实点来说，能在一个让自己舒心的团队中工作，也是一件值得高兴的事情。毕竟每天相处最多的并不是家人，而是公司同事。所以，我们大家都可以深入去想一下：您想要一个怎样的公司氛围？你在工作的时候想成为什么样的人？因为，你的每一个念头决定了你的行为，而你的每一个行为创造了你的生活。

用一句大白话来说，传播团队正能量，就是创造让自己更愉悦的公司环境。所以，与其被环境折磨得失去希望，不如让自己跟环境相互磨合，造就自己最舒适的环境。

从你自己就可以开始

创造正能量，无需改变世界的能力，从自己开始改变就可以。

人都愿意和乐观积极的人相处。当你改变了自己，拥有了积极快乐的正能量，就会吸引越来越多的人接近你。你的团队和客户也许会被你影响，而向其他人传递更多的正面力量。

让别人快乐是一种能力，当你心情好的时候，很容易做到，但当你遇到挫折，如何去调试自己，并仍然带给他人快乐，是一种积极、乐观、无所畏惧的人生态度，将这些正能量传递下去，是一种神奇的心理学，把你的注意力集中在别人的快乐上，就会产生一连串积极的情感互动！可以让周围的人工作与生活更和谐快乐。你也会变得越来越积极而且正面。

学会解压

在学会创造正能量以后，如何减少压力，也是一个重要课题。

面对工作，每一个人都要严肃认真。承诺完成的各项工作，按时按量完成。这是职场对人的高要求之处。但是，保持紧张而不是过度紧张而引发焦虑，是很重要的。学会管理压力，而不是被压力压倒。

其实，任何工作都不需要一个人独力支撑，或者是除了你自己，没有人可以完成。所以，学会放松，学会沟通。若是工作超出你的承受范围，可以与上司沟通，获取他们的支持与谅解。在职场上，最不必要的，就是绷得太紧，让自己或他人都处于紧张状态。也不能将自己工作的压力和焦虑转移到其他同事身上。这同样是一种负能量的来源。

世界上从来没有更完美、更快乐的工作。所以我们需要学会做快乐的自己。

不要梦想着改变世界，可以从身边的点滴开始，试着改变自己，也许与此同时，我们也就拥有了改变世界的力量。

**正能量心得体会短句篇四**

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。

**正能量心得体会短句篇五**

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。

**正能量心得体会短句篇六**

1、一滴水，一片绿，可以诠释且证明幼师的甜美存在，幼师的升专成功，幼师的一步步成长与永无止境的努力与追求，至今得到了肯定与认可。这跋涉与不懈的过程，见证且记载了幼师灿烂辉煌的旅程碑。幼师是一片绿洲，宁静温馨；幼师是一棵常青树，永远青翠、繁茂、不断进取；幼师是学子们的生命之洲，它载着幼师学子在人生的海上，乘风破浪、勇往直前，幼师让学子们拥有一方精神家园，它是一种美丽、如天使的花朵，无数学子放飞梦想的幼师将会拥有一个更加灿烂的明天。

2、青春须早为，岂能长少年。良好的开端是成功的一半。

3、生活中要用羡慕的力量，激励自己拼搏实现梦想；工作中要用业绩的压力，刺激自己奋斗赶超榜样；家庭中要用责任心，警醒自己追求目标。愿成功翱翔！

4、我们需要英雄，因为英雄可以带动团队。我们需要团队，因为团队可以创造更多的英雄。

5、阳光照进你的窗帘，当你睁开眼睛，收到我给你的信息，带给你一个轻轻的祝福，愿它每分每秒都带给快乐与幸运！早上好！

6、自信来自于内心，而不是来自于和别人的比较，和别人比较永远不可能带来真正的自信。比较的结果不是产生虚妄的优越感，就是产生强烈的.自卑感。这两种感觉和真实的你无关，也和自信无关。自信是一种自我肯定，肯定自己在某些方面能够做得比较出色，而不是在所有方面都比别人好。

7、不要太劳累，弄得自己很疲惫，快乐多体会，烦恼忧愁不用追，吃点好的别嫌贵，联系朋友别欠费，天空辽阔任你飞，再多困难别后退！

8、春天里的一切都是那么鲜艳。春天的雨细细的，像春姑娘的小刷，冲洗着昨日的灰尘。你看，雨后的小草小花多干净，多精神啊！

9、相信你做得到，你一定会做到。

10、用爱心做好事业，用感恩的心做人。

**正能量心得体会短句篇七**

2024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

**正能量心得体会短句篇八**

正能量一词源自网络流行语，广义指积极向上、向善向好的力量，狭义指一些积极向上，鼓舞人心，激励人的话语、图片或者音乐等。近些年来，正能量在社交媒体上得到广泛传播，为人们的生活注入了一剂强心剂。这不由让人思考，正能量所带来的改变究竟体现在哪些方面？作为心灵的重要支撑，我深感正能量的魅力。今天，我想与大家分享自己在接触正能量后的心得体会。

首先，正能量能够改变我们的思维方式和态度。在日常生活中，我们常常遇到困难和挫折，容易产生消极的情绪。而当我们接触到正能量的时候，积极向上的信息让我们重新审视问题，从另一个角度看待事情，改变了我们的思维方式。这种积极的思考方式让我们更加乐观、自信，并且在面对困难时更有勇气和坚持的决心。同时，正能量还能激发我们的创造力和想象力，使我们更具有机智和智慧。在这个信息爆炸和竞争激烈的社会中，以积极的态度思考问题，我们才能更好地适应环境变化，找到解决问题的最佳途径。

其次，正能量还能够提升我们的情绪和幸福感。正能量所传递的积极情感和乐观态度能够直接影响我们的情绪。当我们阅读一篇励志文章、听一首激励人心的歌曲或者看到一副激励人心的图片时，我们会感受到一种强烈的正能量，这种正能量会瞬间激发我们内心的积极情感和幸福感。在困难和挫折面前，积极向上的情绪能够让我们更加坚强、乐观，不轻易放弃，坚持追求自己的目标和梦想。相反，负能量所带来的消极情绪和压力会使我们变得消沉和沮丧，无法有效地应对困境和挫折。因此，接触正能量对于提升我们的情绪和幸福感有着重要的作用。

此外，正能量还能够促进人际关系的和谐发展。正能量给人们带来信任、友善和善意，使得人们愿意与他人分享、帮助他人。在一个充斥着负面情绪和消极情绪的环境下，人们往往容易产生怀疑、敌意和仇恨的情绪。而当人们接触到正能量的时候，他们会感到受到尊重和关心，他们会变得更加愿意信任他人，与他人建立起良好的人际关系。正能量的传播可以让人们相互欣赏、尊重和理解，从而拉近彼此的距离，共同构建一个和谐、友善的社会。

最后，正能量还能够激励我们更加热爱生活，追求个人的幸福和价值。人们常常在追求物质财富和功名利禄的过程中迷失了自我，陷入无穷的痛苦和迷茫中。然而，当我们接触到正能量时，我们会被身边的美好事物所感染，我们会更加珍惜生活，同时更加积极主动地去追求自己的幸福和价值。正能量所传达的积极向上的信息和乐观态度，会让我们相信，只要我们付出努力和坚持，我们一定可以过上幸福美好的生活。因此，接触正能量能够激励我们保持一颗热爱生活的心，积极地投身于社会事务中，为他人贡献自己的力量，在实现自己幸福的同时，也为社会的进步和发展做出贡献。

在接触正能量后，我深刻体会到积极的思维方式和态度对于改变个人和社会的巨大作用。正能量的传播不仅能够改变我们的思维方式和态度，提升我们的情绪和幸福感，促进人际关系的和谐发展，还能够激励我们更加热爱生活，追求个人的幸福和价值。因此，让我们积极向上，时刻接纳正能量，让正能量成为我们生活的一部分，为自己和他人带来快乐和幸福。

**正能量心得体会短句篇九**

人们常说“能量无所不在”，而这能量有时候是正面的、积极的，而有时候却是负面的、消极的。在生活中，我们常常会受到各种各样的能量的感染，这些能量会对我们的情绪、信念和行为产生不同的影响。在我与他人的交往中，我深刻地体会到了正负能量的巨大影响，并从中记取了一些宝贵的心得体会。

第二段：正能量的作用

正能量是一种积极、向上的能量，能够带给人们力量和希望。在我与身边的人相处时，我发现当我们给予别人支持和关爱，积极传递希望和正面信息时，他们往往会有更好的情绪和表现。当我遭遇挫折和困难时，身边的人给予我的鼓励和帮助总能让我重新振作起来，重新寻找到解决问题的办法。正能量是一种互利的能量，通过我们自己的积极行为，我们可以激发他人的潜能，让生活充满斗志和希望。

第三段：负能量的影响

负能量是种令人生厌、消极的能量，会带给人情绪低落和消极情绪。曾有一次，我因为工作上的一次小错误受到领导的责骂，整个人的心情变得非常糟糕。我开始怀疑自己的能力，心中充斥着负面的想法。这种消极情绪传染给了身边的同事和朋友，他们也变得沮丧和消极。这个例子告诉我，负能量是一种不容忽视的能量，它会像病毒一样蔓延开来，影响到周围的人，对整个社会产生消极的影响。因此，我们要时刻注意自己的言行，以免成为负能量的传播者。

第四段：建立正能量的方法

要建立正能量，我们首先需要提高自己的心态和思维方式。积极的心态是化解负能量的关键。每天看着镜子里的自己微笑，给自己鼓励和支持。同时，要学会察言观色，用鼓励和赞美的话语去引导他人，让别人感到被尊重和重视。此外，分享和倾听也是建立正能量的重要方式。分享快乐、分享知识，将积极的东西传递给身边的人，让他们感受到温暖和喜悦。同时，倾听别人的需求和困扰，给予他们支持和关爱。通过以上的方法，我们可以在自己和他人之间建立积极、向上的能量，创造更加美好的人际关系。

第五段：我的心得体会

在我与他人交往的过程中，我深刻地体会到正负能量的重要性。正能量能够带给我和他人力量和希望，让我们更加积极向上；而负能量则会带给人情绪低落和消极情绪，愈演愈烈。因此，我们要时刻关注自己的言行和心态，努力去建立正能量。通过微笑、赞美、分享和倾听，我们可以用积极的力量感染他人，让彼此的生活更加美好。我们要积极传递正能量，让世界因我们而变得更加和谐、美好。

**正能量心得体会短句篇十**

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!

**正能量心得体会短句篇十一**

———读《正能量》有感

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。

**正能量心得体会短句篇十二**

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。

**正能量心得体会短句篇十三**

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”

**正能量心得体会短句篇十四**

第一段：引言（200字）

能量是宇宙间最基本的构成要素之一，也是人类生活中不可或缺的一部分。而真能量则是一种积极向上的能量，能够给人们带来力量和愉悦感。近年来，越来越多的人开始了解和接触真能量，并且从中受益匪浅。我也是其中之一，在探索中发现真能量的强大魅力。在这篇文章中，我将分享我对真能量的体会和心得，希望能够给读者们带来一些启示。

第二段：真能量的发现（200字）

在我生活的某一阶段，我感到了一种内心的空虚和迷失。为了填补这种空缺，我开始寻找一些能带给我积极能量的方法。通过阅读、交流和实践，我逐渐发现了真能量。真能量来源广泛，可以是美妙的音乐、激励人心的演讲、励志的书籍等。我深刻地感受到这些正能量对我的心灵产生的积极影响。

第三段：真能量的力量（200字）

真能量有强大的力量，可以改变我们的心态和行动。首先，真能量可以提升我们的情绪。当我感到低落或沮丧时，倾听一些励志音乐或观看鼓舞人心的视频，我立刻感到精神焕发，内心充满了希望和勇气。其次，真能量可以影响我们的思维方式。当我们接触到积极的信息和启发性的故事时，我们的思维会变得积极和乐观，进而影响我们的决策和行为。

第四段：真能量的应用（200字）

真能量不仅可以用于改善我们个人的心境，还可以影响我们的人际关系、工作和学习。世界上有许多伟大的领导者和思想家，他们以积极的能量改变了世界。我们也可以通过传播真能量，成为他人的榜样和引领者。在工作和学习中，真能量可以增加我们的动力和创造力，帮助我们更好地完成任务。

第五段：结论（400字）

通过与真能量的接触和运用，我深刻认识到积极的能量对于我们的生活至关重要。它可以带给我们心灵的平静和愉悦，同时也能够影响我们周围的人和环境。在面对挑战和压力时，我们可以通过寻找和接纳真能量，让自己更加坚强和勇敢。因此，我们应该时刻保持对真能量的敏感和体验，积极寻找和传播这种强大的能量。

总结：真能量对于我们个人的成长和幸福的重要性无法忽视。无论是通过欣赏艺术、阅读书籍还是与他人交流，我们都能够接触到真能量，并从中汲取力量。希望我们每个人都能够时刻保持对真能量的关注和体验，从而让我们的生活更加美好。

**正能量心得体会短句篇十五**

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。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn