# 2025年能量一书 能量朗读读后感(6篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-07-29

*能量读书笔记能量阅读一关注《正能量》这本书，起初就是正因它的名字。不清楚就是书名成就了这本书，还就是这本书掀起了一股“正能量”的热潮，总之“正能量”已经悄悄地成为了年度热词。什么就是正能量？书中指一切予人向上和期望、促使人不断追求、让生活变...*

**能量读书笔记能量阅读一**

关注《正能量》这本书，起初就是正因它的名字。不清楚就是书名成就了这本书，还就是这本书掀起了一股“正能量”的热潮，总之“正能量”已经悄悄地成为了年度热词。

什么就是正能量？书中指一切予人向上和期望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。正就是带着对完美生活的向往，我开始了正能量探寻之旅。从带着好奇的情绪捧读此书，到对“表现原理”的神奇感到怀疑，再到被那些搞笑的科学实验所吸引，尝试跟着做一些练习，发现好象真能发生一些改变。当然，我并没有照作者的话把这本精美的书撕烂。

孟子说“尽信书，则不如无书”。每一个作者的观点都只就是一家之言，所谓的“表现原理”可能就是我们听上去更耳熟的“心理暗示”的另一种叫法。我们不必拘泥于行为和情绪到底谁在决定谁，更不用考证“表现原理”就是否真的无所不能。我们只需要知道，人的行为影响人的思想和感觉，这一简单的理念激发产生了一系列快速、简单、有效的方法，帮忙人们变得更快乐、更自信，让生活变得更完美。这些方法不需要改变我的思维方式，而需要我突破旧有的条条框框，改变自己的行为方式，最终激发出内心的正能量。

能量有正负。表现出一种情绪不仅仅仅能影响我们的情绪，更能直接有力地影响我们的身体，催生不一样的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪，才能激发出正能量，给予我们期望，成为促使我们不断追求、让生活变得圆满幸福的动力源泉。我们的大脑和心灵，需要源源不断的正能量濡养，否则人生将变得灰暗无序。家庭、组织、社会同样需要正能量，否则也会变得礼崩乐坏、道德沦丧、混乱不堪。每个人都就是这些有机体中最基础的细胞，只有每一个细胞都充满生机，有机体才能持续生机勃勃。正能量就是能够感染和传递的，只有越来越多的人不断激发和积累正能量，才能像催化剂一样使整个社会都变得快乐起来，充满正能量！

行胜于言。“表现原理”的魅力在于行动。我们要做自己行动的“老板”而不就是“观察者”。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。每个人需要作出的改变不尽相同，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。”或许，我们要作出的不只就是身体语言的改变，更包括一些我们一向想做，却总就是拖延的事情。这天，就着手解决那项难缠的工作，或就是出去进行体育锻炼，或就是回家陪父母吃一顿晚饭，或就是计划一次长途旅行。不管就是什么，这天就开始作出一些用心的改变吧，哪怕只就是从一个微笑开始！

胡适说“怕什么真理无穷，进一寸有一寸的欢喜”，在追寻幸福的道路上，也就应如此。

**能量读书笔记能量阅读二**

暑假里重温了一本名叫《能量》的科普读物，曾经遗忘的点点滴滴又变得清晰起来，现在结合物理知识，再来看这本书，更有一番心得。

“给我力量吧！”当奥特曼对着苍天呐喊的时候，它已经得到并使用了能量。对于世间万物来说，能量标识它产生热量、进行运动的能力，物理学上称之为做功。

我们的祖先从远古狩猎、采摘为生，仅仅从食物和阳光中摄取能量；到发现并使用火；到农业、畜牧业发展人们学会使用风能和水能……而如今从汽车到烤面包机，从电吹风到电子游戏，我们的生活无时无刻都离不开能源。我们消耗着巨大的能量，它们主要来源于太阳、地球和月亮这三个天体。

太阳辐射发出的光线提供给我们能量，所以称之为生命之源、健康之源。动物和人类都不能直接利用光能，要生存必须通过食物链、生命链和能量链获得能量。地球内部是一个核反应的中心，释放大量的热，火山、温泉是最常见的地热现象。月亮也是一个小小的能量源，它对洋流的饮料能造成潮汐现象已被人类利用，建成了潮汐电站。

能量的`表现形式多种多样：化学能、电能、核能、机械能、势能等。我们每天使用的能源一种是化石能源，如石油、煤和天然气；另一种是可再生能源，如太阳能、风能和核能。这些能源中很大一部分都可以转化为电，电不是一种能源，而是一种便于传递和利用的能量形式。

电力生产有很多途径，有通过煤、气或燃料油的燃烧来实现的火力发电厂，有核电站，水力发电厂，以及太阳能传感器、风力发电机、秸秆生物质发电站、垃圾电站等等。借助直流发电机，我们甚至可以利用肌肉力量来发电。我忽然想起暑假参观科学馆时，还亲手做了转动摇柄让灯珠发亮的试验。

我们使用每一件物品、运行每一台机器都需要能量。我们大量消耗的原材料，如纸、水泥、木材等，它们的提取和转化也需要许多能量，我们的生活离不开能源。然而地球变暖、环境污染、核危机、能源储备枯竭种种问题的出现，给我们地球公民提出了：节约能源，开发无污染能源，发展新技术，为子孙后代提供可持续发展环境等一系列新课题。

**能量读书笔记能量阅读三**

“宇宙有始末、能量有正负”，读完这本《正能量》，我有许多感受，想写下来与大家分享。

首先，那里讲的正能量，不就是传统物理学上的讲的正负能量。而就是一种十分神奇的力量，它就是一种透过自身行为引发的促使心灵向着完美、期望、向上去奋进的进而引导你改变自身行为去达成完美愿望的神奇能量。这种能量，对每一个向往完美生活的人，都有着致命的吸引力，让我们为此疯狂。正因我们渴望正能量，渴望完美的生活。

其次，改变，心灵上的改变。这本书给我很大的触动就是有其原因的，主要就是正因讲的一些状况和自己的经历相符，以前的自己，也就是感觉自己过的就是一种暗无天日的生活，看不到自己的明天在哪里。

也许就是自己运气好，之后发生的一些状况让自己警醒过来，开始反省自己，从而改变自身，告别以前的自己，重新看到了期望。那时，我便感觉到，要想取得成就，就只有改变，不仅仅仅就是行为的改变，还有心灵的改变。当然，就是要我们朝着完美的方向改变，也就就是本书所说的“正”的方向。

本书从真正好处上讲，就是属于心理学范畴，透过行为的改变导致心理的改变，进而由心理的改变促使行为进一步的改变，使自己成为一种具有行为向上、心怀完美、待人真诚、富有引力这样一个循环往复行为习惯的人。这就要求我们从此刻开始，从自身做起，改变自己的行为习惯，发奋做一个杰出、自信、用心、完美的人。

再次，要有正能量，就就是要我们摒弃负能量，不做环境的破坏者。时时刻刻都要心怀完美，用心向上，要知道你的情绪能影响大家的情绪，进而影响团队的氛围。因此要时刻注意吸收与释放正能量，这样我们的人生也会一步步朝着光明、完美的方向前进。

最后，感恩的心，感谢有你。感谢拥有的这次学习机会，让我们认识到自己的缺点，让我们懂得了只有改变自己，才能改变生活。

**能量读书笔记能量阅读四**

读完《正能量》这本书,我感概良多受益匪浅，一个人生活在这个世界上，应该秉持一种什么态度?保持一种什么信念?带给身边的人一种什么影响?在书中都可以找到答案，这些都让我对生命涵义的理解更上了一层。下面我根据自己的理解并结合我的实际与大家分享我读这本书的读后感想。

什么是正能量?书中指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。能量有正负，表现出一种情绪不仅仅能影响我们的情绪，更能直接有力地影响我们的身体，催生不同的能量。而只有愉悦的、提振人心的情绪，才能激发出正能量，给予我们希望，成为促使我们不断追求、让生活变得圆满幸福的动力源泉。

改变自己，让自己成为快乐而充满激情的人。《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。《正能量》里有一句：“热爱做正确之事，热爱自己的工作，让奋斗成为一种乐趣，斩平前面的荆棘，幸福之情自会油然而生。”什么是幸福，我觉得做好自己的事情也是一种幸福。自己的事情，当然包括自己的工作，每天把自己的工作做好，有所收获，也是不错的!通过工作，看到了自己存在的价值了，自己工作的意义了，这才是幸福吧!当然，在工作中，我们会面临着许多的不如意，比如自己真的努力了，但却得不到认可，比如，和某某人关系不好，比如，不是故意的犯了错误，比如觉得自己工作很累，压力很大等，但我们要理性的面对一些困难，多给自己一点自信，一点正能量。像书中所说：“做正确之事不仅拘泥于正确做事本身，更是源于一种对正确行为的向往，对诚实取得的成就的热切向往。”因此，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。

努力进取、甘于奉献，是工作中激发正能量的法宝。从事税收工作，每天与数字打交道，一个个数据、一张张报表几乎占据了我所有头脑的工作时间,偶尔会有烦躁的情绪，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。看着眼前的一切，内心也多了几分豁然和坚定。他们正在用自己的行动，向我传递着踏实、勤奋的“正能量”。突然明白，就是这样默默无闻、求实敬业的集体，才能培养出我们勤奋踏实的工作态度，也培养出了我对现在的工作由衷的热爱。

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，能够给我们带来愉悦舒心的工作氛围。很多时候人与人之间的相互理解、相互包容至关重要。保持善良的品性，以豁达的胸怀对待周围的人和事，用理性、公正的标准来判断身边的是与非，是人与人之间互相传递的另一股“正能量”。平凡的岗位，平凡的工作，需要我们坦诚、正直的处事态度和善良博大的胸襟。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;先进优秀的评优选拔，大家实事求是、公平公正。相信我们从自身做起，长期保持品质优秀、作风正直，定能形成一个团结协作、工作效率极高的团体单位。乐观向上、健康生活，是精神世界释放正能量的源泉。

每个人身上都是带有能量的，而只有健康、积极、乐观的人才带有正能量。当我们陷身困惑、争执或消极能量之中时，尝试解脱或改变破坏性的能量，当积极的能量被引爆时，我们的人生也将会得到神奇的大转变。唤醒我们体内的“正能量”，努力实践、勇于创新，相信我们每个人激发出的“正能量”都能成为促进我们地税事业的一股力量!

**能量读书笔记能量阅读五**

无疑，职场上充满了竞争和压力，随之而来的是焦躁是抱怨，焦躁和抱怨之后呢？是消极和郁闷！在之后就更加焦躁更加抱怨……这就是“负能量”，那么我们应该怎么办呢？这就是我推荐这本书的原因！

《正能量》表面上面对的对象是经理人，实际上作为非常强调单兵作战能力的it行业，我们每一个人都可以把自己看成一个经理人，所以无论是员工还是经理人，都非常适合读！

第二个感受比较深的地方就是沟通管理，在it行业尽管单兵作战能力很重要，但大部分工作仍然是需要协同完成的，比如售前，市场，销售，实施，服务等肯定是有关联的，只要牵扯到多部门就一定有沟通，沟通顺畅，到位，效率就高，反之就会非常麻烦！而沟通，林老师说的要多讲故事！我们从小就爱听故事，我们也想听，也愿意听，很多时候我们会为对方的故事所打动而采取不一样甚至是180度大转弯的协同动作，同样，如果我们需要其他部门的协同，也就需要我们会讲故事！后面也谈到企业文化也需要有很多故事作为载体进行传播。

**能量读书笔记能量阅读六**

如今“正能量”一词可谓耳熟能详，新闻、报纸、微博等媒介上每天都有关于传递正能量的事迹的报道。“正能量”这个词已经在国人心中遍地燃烧。然而，何为正能量？如何激发正能量？正能量究竟能给我们带来什么？这些问题在我心中久久不能解开。最近，拜读了理查德·怀斯曼的《正能量》，感受颇深，收获颇多！

《正能量》这本书凝结了众多心理学家的智慧，是其和诸多卓越的心理学家共同研究成果的结晶。“正能量”本是物理学名词，即以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量小于真空的物质为负。而在此书中，“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。当下，中国人为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。它已经上升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。

《正能量》这本书的内容深入浅出，作者通过多项简单实例，教我们如何激发自身潜能，引爆内在正能量、传递正能量。我们一直秉持“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知，然而，作者通过种种实验和数据打破了我们过去根深蒂固的一些看法、认知，为我们打开了一扇重新认识自己和他人的窗户。作者认为行为表现可以改变自己，激发内在正能量，我们可以从正确的行为和表现入手，去塑造正面的、积极的情绪和思想。作者用多个实例向人们展示了自己的观点，继而向人们阐释了发掘自身正能量的方法。书里有句话说得很好：如果你想拥有一种品质，那就表现得你像是已经拥有了这个品质一样。我们要健康、积极、乐观，hold住正能量，将快乐与幸福感传递给他人。人们微笑是因为快乐，同时人们也会因为微笑而变得更加快乐。当你看到别人微笑的时候，你的嘴角也会开始上扬。幸福感是可以在人群中传播的，他会感染周围的人的情绪。情绪影响行为，但是并不是完全决定行为。当你有负面情绪时，如果愿意，你可以尝试着去改变，去丢掉这些不开心的事情，或者暂缓忘记遇到的困难与挫折，找一些你平时喜欢的事情去做，或者出去散散心、跑跑步等。无论在生活中还是工作中，我们都要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。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，人的能量也就无限量。

作为一名大学生村官，我每天都生活在农村、工作在农村，基层的工作琐碎又复杂，时常会遇到不如意的事情，或是让自己提不起精神的工作。自从阅读了《正能量》一书，我豁然开朗，开始摸索着用行动来激发自身正能量并hold住正能量、传递正能量。比如，要做好村官，先做好村民。农村人普遍简朴、保守，为了更好的融入到这个环境，我在穿着上要谨慎，尽量保守一些，在生活中也要节约，不留下一些不好的印象；我要用微笑为大家服务。微笑可以传递快乐，我时刻提醒自己要保持笑容，无论对方是多么的刁蛮、刻薄、或是无理取闹，我的这颗为民服务的心都不要被影响，我要始终微笑，用微笑化解其心中的愤怒，为其解决困难；我真诚待民、工作务实，让每位村民都感受到我与百姓心连心，我是实实在在地想为百姓做实事，为他们解决问题；工作中难免会遇到不想做的事情，我须克服拖延症。我会表现得好像对自己将要做的事情很感兴趣，然后找一个起点，花一点时间开始做那件一直在逃避的事情，突然发现很想完成这个任务等等。一直以来我时刻提醒自己要乐观生活、积极面对工作、主动解决问题，我想这就是《正能量》教会我的怎么去做人、做事，怎样去挖掘自身潜力。

运用“表现”激发出内在正能量，使我认识到了一个新的自我，让我变得更加自信、充满活力、也更有安全感。今后无论是在工作中还是生活中，我都会一直以《正能量》为指引，用行动激发正能量、传递正能量，书写无悔青春！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找