# 《情绪》读后感7篇

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-02-16

*大家想要写好读后感，其实也不是一件难事哦，阅读完一部优秀的文学作品之后，大家一定都产生了许多新鲜感悟，这时就需要写好读后感，下面是小编为您分享的《情绪》读后感7篇，感谢您的参阅。《情绪》读后感篇1一个人的情绪，往往代表着一个人的气质，一个人...*

大家想要写好读后感，其实也不是一件难事哦，阅读完一部优秀的文学作品之后，大家一定都产生了许多新鲜感悟，这时就需要写好读后感，下面是小编为您分享的《情绪》读后感7篇，感谢您的参阅。

《情绪》读后感篇1

一个人的情绪，往往代表着一个人的气质，一个人的情绪不能受到好好的控制，遇到一些小事情，就大发牢骚，那这个人的气质便是一文不值的，反之，这个人的气质便是价值连城的，所以，我们要做个气质高尚的人，就要选择情绪的主人，不能因为一些小小的事情而失去了理智，让自己的气质大打折扣，变得一文不值。

一天早上，卫生检查员在小飞的桌旁发现了两家张废低，我们班的卫生评比被扣了三分。有几个同学说，小飞是故意扔的，小飞向他们解释，但是他们却不听，整整的一整天，小飞都闷闷不乐起来。回到家后，小飞向他的母亲诉说了这一件事，小飞的母亲不停地开导小飞，才小飞的心情才慢慢地好了起来。从小火的这一件事中可以了解到，小飞是一个不太主观的，就因为这一件小小的事情，让自己的情绪变得低落起来，这给人一种不屑的感觉，让人觉得他的内心不够坚强，他应该要学会做情绪的主人，在遇到这些事情时，不能随便生气，而是要找到证据证明自己的清白，还自己一个道理。

小丹今天的心情真是糟糕透了。先是因为忘记带作业被老师批评，又不小心把墨水洒在同学身上，还把钢笔摔坏了。看到小丹一脸沮丧的样子，放学后，小圆拉着小丹去河边散步，青青的草地，潺潺的流水，清新的空气，一下子要想干轻松了许多。从这一事例中，我们感受到了小丹的乐观向上，她并没有觉得自己受委屈，而是通过一些美好的事物来平复自己内心的情绪的波涛起伏，让自己从中受益，恢复到原来那原有的快乐心情。我们可以感受到小丹是那种乐天派的人，他们总是能够掌握好情绪，做情绪真正的主人，对人对事总能够应付得来，能够把握住分寸，所以，他们的气质往往是很高尚的，因此，他们的人生也是异常的精彩。

15岁的女中学生小华，在遭受唯一的母亲人――姥姥去世的打去后，其间一度痛不欲生。但是，想起姥姥〞要扛住生活的苦，好好活下去〞的临终叮嘱。于是，她有从中重新振作了起来，决心好好学习。在她没有钱买书的情况又，她就充分利用班上的书园一角文库，读完了100本书。在她没有钱买录音机学英语的情况下，她就在课堂上认认真真地听清楚老师的发音，成为了班上最好的英语学生。在毕业考试的时候，她取到了好的成绩，从优越的成绩考入了自己理想的高中。从小华的经历中，我们可以感受到小华在失去亲人之后的坚强，虽然她一度伤心过度，但她并没有秃废自己的生活，而是以一张积极向上的姿态面对以后的生活，最终让自己走上了生活的轨道，并一路精彩的过着每一天的日子。她就是因为掌握住了情绪，没有失去情绪的控制，很好地做了情绪的主人，改变了自己的人生，让自己当之无愧。

毛泽东说过，错误和挫折教训了我们，使我们比较地聪明起来了，我们的事情就办得好一些。没错，这句话就是说，在你遇到了困难的时候，你是以什么样的情绪去对待事情的，你要是以一种高姿态的形式对待，那么你就会从中得到收获，使自己变得聪明起来，事情也会随之变好。要是你选择低落的情绪去对待，那么你便会注定失败，注定一辈子不能享受到美丽精彩的生活。情绪的取向，决定了每个人的人生，人生是否成功，那便要取决于你的情绪。

做情绪的主人，那便是做成功的主人。

《情绪》读后感篇2

暑假，我读了《情绪管理小技巧》这本书。《情绪管理小技巧》是问童子书局著作的，问童子书局是中国图书策划创作出品机构，专注于原创童书产品的开发和创作，书中讲了日常最应该学会情绪管理的6件小事，解决最常见的社交情绪问题等等。

这本书是用漫画的形式呈现在大家面前，内容丰富有趣，语言简单明了。书中还有些可爱的小人物，他们分别是：调皮的郭小腾，长着卷发的子晨，身体壮实的叮咚，爱劝架的雨瑄，尖子生曼琪和戴着方眼镜的蛋蛋……围绕这些可爱的小人儿，生动讲述了一系列情绪案例和科学解决方法。

我们小朋友在成长过程中会因为身体变化和人际关系而产生一系列的情绪问题，比如学习压力太大，和朋友闹矛盾，感觉没有人能理解自己，一点小事就生气等等。生活中这些常见的不开心、紧张等情绪问题最让人头疼，可你都能在这本书中找到“解决方案”。例如，被老师错怪以后立刻顶撞老师是极其不理智的做法，既不尊重老师，又解决不了问题。正确的做法是先冷静下来，等寻找恰当的时机再跟老师解释清楚；再如，感到紧张时可以适当做做运动等。这本书真是太实用了！

谢谢问童子书局的作者们，是你们著作了《情绪管理小技巧》这本书，让我们身上出现的不开心、紧张等情绪统统消失，让我们的童年变得更加快乐和无忧无虑。

《情绪》读后感篇3

人的情绪是复杂多样的。在我们成长的历程中，当得到老师和父母的夸奖时，会感到非常高兴;当学习成绩明显下降时，会感到忧伤;面临危急情况时，会表现得恐惧;而遇到令人气愤的事情时，会愤怒…我们有丰富多样的情绪感受。

情绪就像“神奇果”，它有时会使人精神焕发，干劲倍增;有时它会使人无精打采，萎糜不振。情绪影响着人们的行为，影响着人们的生活。

情绪犹如“双刃剑”。一方面可以充实人的体力和精力，提高个人的生活能力和工作效率，促使我们健康成长。这是情绪对人产生的积极影响。另一方面，情绪也会抑制人的活动能力降低人的自控能力和活动效率，令人做出一些后悔莫及的事情。这是情绪对人产生的消极影响。

看来，情绪与人的态度是紧密相连的。一个有积极乐观态度的人往往会有更多的积极健康的情绪表现。在生活中，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

我们时时在追寻快乐，却不一定能发现快乐的真谛。其实，只要我们用心地把握自己，学会调节自己的情绪，用积极、乐观的态度对待生活，就会发现生活中充满了阳光与快乐。

表面上，情绪似乎是个人情感，其实不然。例如，当别人遭遇不幸，难过得失声痛哭的时候，你能因为自己有高兴的事情而在别人的面前欣喜若狂吗?实际上人的情感具有相通性和感染性，一个人的情绪状态很容易影响到周围的人。我们应该学会在合适的场合，用合理的方法发泄自己的情绪。青少年阶段是人生的花季，我们在拥有五彩缤纷生活的同时，也经历了丰富的情绪变化。情绪会带给我们信心、勇气和力量，也会使我们冲动、消极、无所事事，甚至做出一些违背道德与法律规范的事情。所以，情绪需要调控。这一点对任何人都一样，对于我们情绪多变的青少年来说，则更应如此。

我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的环境，自然也会产生各种各样的情绪。丰富多样的情绪就构成了我们多姿多彩的生活。

月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐。但这并不意味着我们是情绪的奴隶，永远由它来支配。如果把情绪比做奔腾的“洪水”，那么，理智就是一道坚固的“闸门”。我们必须牢牢记住学会在生活中给予别人更多的关照，尝试去分享别人的快乐，时刻把握好自己的情绪，做一个永远能主宰情绪的人。

《情绪》读后感篇4

我曾有一段时间对生活和学习感到十分迷茫，不知道自己究竟该怎样，我的脾气也因此也变得喜怒无常。

我静静地望着桌上的作业，拿起笔准备去写，可内心却又异常烦躁，于是我狠狠地把笔扔向了门口，正好与进来的妈妈撞了个满怀。妈妈看到我的样子，脸色马上沉了起来，喋喋不休的抱怨着我，这样让我更烦了，一怒之下喊了一声：“讨厌!”头也不回的去了画画班。

坐到了安静的画画班里，我的怒火消了三分，不知从何开始，我越来越喜欢这种宁静，便坐下来开始画画。

一支笔在白纸上留下一道道痕迹，一个梨的大致形状在白纸上出现，我慢慢的平静下来，笔尖上蘸了一点颜料，开始在纸上游走。

湿冷的空气让我的怒火渐渐消失，我的嘴角不由得勾起了一丝微笑，慢慢的摆动着，随着时间的流逝，我的纸上也出现了一个完整的梨，我的嘴角不自觉地还是微微上扬。

正在得意之时，我的笔噌的一下划飞了，纸上留下一个大大的黑印。我急忙用白色颜料在上面涂抹着，可怎么也抹不干净。我的怒火渐渐升上来，只好拿一张纸重新再画，可却怎样也画不出来，我将余下的目光看向老师，希望她帮助我，可她却不理我，于是我带着愤怒直接开始胡画，也不好好调色了。

怒火燃烧着时间，时间也过的飞快，到放学时，老师走了过来，与我交谈，他的话让我知道了，原来他一直都在看着我，看着我画画，他耐心地教导我，一定要学会控制自己的情绪，不然什么也做不好。我听了他的话，朝着他笑了笑，他也朝着我微微一笑。

一路上，空气不再是那样闷热，仿佛如秋天般凉爽。回到家中，饭桌上不再是凉菜，而是一盘盘冒着热气的饭菜，妈妈像往常一样在桌前等着我晚归。

曾经的我不知道我该怎样;我不理解妈妈的苦心;我不明白老师的用心。但我现在知道我一定要学会控制自己的情绪，做情绪的主人。

《情绪》读后感篇5

不知道你是否和我一样，有过被情绪「支配」的经历，相信你也会感到困扰。尽管某些情绪是我们不想要的，但它不能被消除。不能否认它的存在，就要学会和它们共处。

这段时间压力很大，工作量甚至超出了我的能力范围。每天都有新的任务，被压的喘不过气。看着别人安逸的\'生活，产生一种心理落差和不平衡感。随着时间的推移，慢慢地做了更多有成就的事情，内心就会趋于平稳的状态。自然情绪波动就没那么大了。情绪来去匆匆，但不能压抑。越是压抑，它便越是来劲。减少焦虑的办法，就是接受自己的焦虑，并学会忍受。

当获得一些小成就，会容易沾沾自喜，焦虑不安，这也是负面情绪的一种。可能源于家人对我行为和爱好都不认可，所以从小就有一种自卑感。对外界应激非常敏感，缺乏自我肯定。久而久之，便习惯通过外界去寻找认同感来满足自己。我了解骄傲使人落后，也希望坦然对待，可兴奋感还是挥之不去。大道理谁都懂，小情绪却难以自控。

控制好自己的情绪，才能把握好自己的人生。生活在压力之下，情绪起伏、易冲动、抱怨和吐槽成了现代人的通病。负面情绪容易使人失去理智，被困惑蒙住双眼，被怒气控制大脑。冲动之下开启发泄模式，事后又懊恼沮丧。事后总想「如果当时能忍住就好了」。

面对焦虑，可以先列一份“焦虑清单”。从最容易克服的事开始，一个个“消灭”掉。适当的宣泄情绪也是一种方法，把负面情绪都写在白纸上，撕碎后扔进垃圾桶，可以得到释放。再者，可以试试停止大脑的思考，转移自己的注意力，去做其他的事进行放松，如听音乐、写作，负面情绪会逐渐得到缓解。情绪作用下的主观想法会影响我们的判断，最好的处理方式是什么都不要干，等情绪消失后再进行思考。

人生不如意之事十有，关键在于如何对待负面情绪。欲戴皇冠，必承其重。负能量恰恰是一种对人的考验。决定心情的不是环境，是心境。能从情绪中从容淡定地走出来，才能真正做情绪的主人。

《情绪》读后感篇6

优秀教师是一种境界，身处此种境界中的教师，已不再为上课而上课，而是一切以孩子的发展为目的。优秀教师不仅能出色地驾驭教材和课堂，还能在组织教学时营造出一种充满亲和力的诚信、探究的氛围，从而使学生获得最大限度的锻炼和提高。这本书不仅全面介绍了优秀教师的成长方略，更强调一种境界与氛围，激励着教师们对“优秀”的不懈追求。

读了这本书，我受益颇多：控制情绪能让我们从压力中释放出来，做一个心平气和的人、一个海阔天空的人、一个自得其乐、与君同乐的人，使周围的人感受到您愉悦健康的生命能量。

在平时的工作中，我们难免伴随着压力，有时还会发一些火气，面对学生有时有着些许无奈，甚至有时会把工作归结为一个字：累。虽然随着工作阅历的增加，学会了自己减压，会寻找工作方法，但通过阅读这本书，让我对情绪管理，无论是自己还是对学生，都有了新的认识：情绪管理——教师的新型必修课。

首先，教师要学会认识自己的情绪。这本书让我认识到了教师本人的情绪对工作和学生的影响也是不可忽视的。正如庄伟教授所说：“情绪是人类社会里对人影响最大，同时最被人所忽略的东西”。是让情绪控制理性思维还是让思维控制情绪？我想我们常常做的是前者，但学习之后我要努力做到后者。

从成为教师的那一刻起，教师就属于学生，就应考虑自己的情绪会不会给学生带来影响。在今后的工作中，我决定要学会体察自己的情绪状态，接纳自己的情绪，快乐工作，幸福生活。

其次，多运用一些情绪调节方法。情绪的调节十分必要。情绪积聚在我们心中，需要得到及时的释放，但是释放有道，乱发脾气，迁怒他人不是良策，庄伟教授提出的几种特殊方法让我眼前一亮：

1、给大脑提供维生素b族。我们以为情绪只是人的非理性的东西，原来，情绪也可以通饮食来调节大脑，这是一项值得一试的好方法。

2、多饮水。水这一最可宝贵的资源，不但能够提供给我们生产生活的功用，还能对我们的身心进行有效调节，繁忙之余，一杯清水就可轻松解决心中烦扰。

再者：教师在经营好自己的情绪之外，还要管理辅导好学生的情绪。以前，我们的管理很多是基于自己的主管臆断，教师更多地时候是不自觉地发表自己的看法，把自己的意志强加给学生，学习了庄伟教授的讲座后，我明白了，学生的情绪有其深刻的内涵原因，教师应该仔细分析，找到根源，做一个循循善诱的的心理医生。从书中学到几种方法：

1、与学生交谈要设定目标。解决学生心理情绪问题不能单纯地看表面，要善于发现学生的内在心理原因，并以此确定心理辅导的目的，明确目标所做的一切才会围绕目标，才会有所效用。

2、“停止做错即是值得立即赞美的小小进展”。回顾我们自己的教育经历，的确，我们有时候常常会忽视学生的小小改变，重视错误过于重视进步。通过学习，我明白了对学生的肯定与鼓励，不要仅仅局限于已有的长处和优点，“进步”这才是教育的痕迹，肯定学生的进步就是在肯定教师的付出，肯定教育的力量。

人是感情动物，不然就是像植物人那样毫无情绪毫无表情可言。但是对于情绪，我们要懂得适时疏导，那些烦躁、压抑、埋怨、暴躁等的情绪不但影响自己的学习生活，同时也会不痛程度的影响着你周围人的生活。情绪是会彼此影响的，所以我们学会管理情绪，不单单是为了自己，也为了别人，为了我们的共同生活的群体，为了大家和谐相处，所以让我们学会控制情绪管理好我们的情绪，而不被情绪所左右。

《情绪》读后感篇7

我们经常可以在电视新闻上看到某公交车发生车祸，坠入江中，导致全车多少多少人死亡的悲剧，而有原因居然是因为其中某位乘客发现自己坐过了站，逼迫司机停车导致发生冲突，和悲剧产生。这在我看来是非常没有必要，非常可笑的一件事情，因为这仅仅是一个小的事情，因为自己没有控制好情绪而大打出手，导致所有人跟着陪葬，所以今天我们要讲的就是，情绪的重要性如何去控制它。

在学生时代，每个人在学习上的压力都非常的大，这个时候就会造成情绪失控，一旦控制不好，就会造成心理失衡，导致一些不好的事情发生，也可能影响我们的学习，更影响我们的生活，也影响我们的成长。所以，如果一旦情绪不好的时候，我们应该怎么去做呢?

首先第一点我觉得如果一个人情绪激动，或者即将表现出来影响他人的时候，我们可以自己来分散注意力。比如，在学习中遇到一些不会的难题，非常的让自己困惑，难以攻破。这个时候我们可以适当的休息一下，适当的去做一些平时感兴趣的事情，当这种情绪慢慢地消退，我们再回到学习中，也许就会有了不一样的答案。

其次，我们也经常可以看到很多人在情绪不好的时候，生气的时候，遇到了困难的时候，会选择去唱唱歌，旅个游，散散心之类的。这无非就是一宣泄情绪的方式，所以如果我们遇到了同样的事情，也可以找人倾诉一下，找一个空旷的地方，安安静静的待一会儿，也可以去唱唱歌，旅旅游，散散心。

我们每一个人都是拥有理智的，只是因为情绪的变化导致理智被压制，所以在我们陷入这种困境的时候，不妨试着用自己的毅力去控制它。不过这可能不会太容易，一般的人都容易被情绪左右，但如果你能够用自己的理智压制情绪，那么说明你是一个非常坚强的人。

人有七情六欲，很多时候，因为一些事情的影响导致愤怒，这个时候我们需要宽容，需要用慈悲的心去谦让。正所谓忍一时风平浪静，退一步海阔天空，这并不是展现出懦弱的一面，而是让自己保持冷静的思考，才能更好的解决眼前的问题。如果我们沮丧了，也需要自我的激励，不要什么事情都想着靠别人的开导，在困难和逆境面前，如果人能够自我控制，自我激励，我相信眼前的事都不算事，成功离你一定会越来越近。

特别是在双方因为某一些事情而导致争吵，甚至大打出手的时候我们更应该冷静下来，无论是对于父母，对于朋友，对于老师对于同学，或者是对于陌生人来说都是一样的，要学会换位思考。其实很多的事情无非就是一些鸡毛蒜皮的小事，只要说开了，想通了，什么都没事了，一切都会烟消云散。

所以从此时此刻开始，我们每一个人都要学会去调整自己的情绪，去掌握自己的情绪，让它变成一个好的习惯，这样你就会成为一个内心无比强大的人。也许我们无法改变这个世界，无法改变地球上的天气，无法改变很多的事情，但是我们至少可以改变自己，改变自己的心情。我们也不需要去控制别人，去控制任何的事情，我们只需要真正的了解自己，并且掌握自己，那么就是最好的自己。情绪是一把利刃，控制得当，他就会成为你的武器让你变得更加的强大，处事更加的方便，交友更加的容易。如果控制不好，那么首先不是毁掉了别人，而是毁掉了自己，所以希望每一个人都能够掌握好，调整好内心的情绪，内心的恶魔，然后追求更加完美的自己。

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！