# 如何调控情绪500字作文(推荐5篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-01-17

*如何调控情绪500字作文1“儿子，不要再看啦，看这么长时间，眼睛很快就会近视的`！”爸爸换完衣服，又苦口婆心地劝我。但我还是克制不住动画片的诱惑继续看，他又提醒了我第三遍、第四遍，我依然置之不理。爸爸说到第五遍时，声音渐渐变得严厉起来：“我...*

**如何调控情绪500字作文1**

“儿子，不要再看啦，看这么长时间，眼睛很快就会近视的`！”爸爸换完衣服，又苦口婆心地劝我。但我还是克制不住动画片的诱惑继续看，他又提醒了我第三遍、第四遍，我依然置之不理。爸爸说到第五遍时，声音渐渐变得严厉起来：“我最后再提醒你一遍！我现在数到三，如果你还看，我就把它砸了！”

我以为爸爸只是在吓唬我，继续装作没听见。不料，爸爸数到“三”，见我还没有停下来的意思，二话不说，劈手夺过我手中的电脑，走到阳台拿出锤子，几锤子下去电脑就没声了。我顿时惊呆了，爸爸怎么能这么做？那可是我最心爱的东西！我含着眼泪狠狠瞪了一眼爸爸，跳下沙发，带着满腔愤怒和不解离开了客厅，回到自己的房间，“砰”地摔上了门，并上了锁。

大哭了一场后，我渐渐平静了下来，慢慢意识到爸爸确实是为我好，自己确实做得不对。正在这时，爸爸敲门进来向我道歉，说他不应该发那么大的火。我们父子俩总算是和好了。

人人都会有坏情绪，控制不好，坏情绪还会转化成暴怒。这个时候，就需要我们用足够的理智去面对它，让自己尽快冷静下来，想方设法赶跑坏情绪。现在，我们一家人约法三章，今后再遇到坏情绪，大家要先想一想自己做得对不对，冷静下来后再该讲理的讲理，该认错的认错。你别说，这办法还挺管用的，你也不妨试一试啊！

**如何调控情绪500字作文2**

情绪的自我调控能力是指控制自己的情绪活动以及抑制情绪冲动的能力。情绪的调控能力是建立在对情绪状态的自我觉知的基础上的，是指一个人如何有效地摆脱焦虑、沮丧、激动、愤怒或烦恼等因为失败或不顺利而产生的消极情绪的能力。这种能力的高低，会影响一个人的工作、学习与生活。当情绪的自我调控能力低下时，就会使自己总是处于痛苦的情绪旋涡中；反之，则可以从情感的挫折或失败中迅速调整、控制并且摆脱而重整旗鼓。

三、情绪的自我激励能力

情绪的自我激励能力是指引导或推动自己去达到预定目的的情绪倾向的能力，也就是一种自我指导能力。它是要求一个人为服从自己的某种目标而产生、调动与指挥自己情绪的能力。一个人做任何事情要成功的话，就要集中注意力，就要学会自我激励、自我把握，尽力发挥出自己的创造潜力，这就需要具备对情绪的自我调节与控制，能够对自己的需要延迟满足，能够压抑自己的某种情绪冲动。

**如何调控情绪500字作文3**

你好啊情绪大王，首先请原谅周周老师在课下偷偷给你取的新代号，但是我觉得这个称号真的是太适合你不过了。你有种特别吸引人的气场，在刚开学的时候就给我留下了极深的印象。

“你为什么站军姿的时候要反复碰身边的小朋友呢？”，你没有直面我的问题反而扭过头朝向委屈的豪豪说，“我只是想让你自己学会解决问题，你怎么就只会报告老师呢？”，可是情绪大王啊，你遇到事情的时候又是怎么解决的呢？

当执勤的小小安全员提醒你在走廊不能奔跑，并且要求你立正站好时你撒腿就跑，和四年级的哥哥姐姐们“据理力争”，然而你并没办法理直气壮，所以你就使出了自己的杀手锏，变身情绪大王，进化过程——先微微含胸驼背，继而龇牙咧嘴，然后目光恨恨，接着双手紧握在身体两侧，随着一声长长的吼叫，便开始张牙舞爪，使得身边周围近一米的范围大家都不能靠近，至此，“情绪大王”究极进化完毕。

可是情绪大王啊，这样的解决方式你认为合适吗？每次你变身之后，周周老师都需要顶着你气场的压力，来和你一起慢慢从情绪大王回到可爱的样子。首先，我们都知道，哭不能解决任何问题，这只是一种宣泄的方式，包括挥舞拳头，可是这种暴戾的情绪不利于你的健康成长啊。它只会让你痛苦，让你失去控制，让其他人远离你，不敢和你亲近，所以亲爱的`情绪大王啊，我们需要控制自己体内的洪荒之力，尤其是当别人在帮助我们改正身上的坏习惯时，我们就要虚心接受啊，这样才能成为一个更好的自己啊。

一个学期过去了，你进化的频率和次数都在降低，到了这个新的学期，目前为止一次进化都没有诶，恭喜你啊情绪大王，你马上就要战胜自己体内的小恶魔了。除了昨天的英语课上，你因为别人笑话你，所以将橡皮在短时间内瞄准并且掷出，一个完美的抛物线直接将一个小朋友弄哭了。笑话你的小朋友当然也受到了批评，毕竟我们都知道应该学会尊重他人，不能嘲笑 或者落井下石。但是情绪大王啊，我们遇到事情要先反思自己有没有做好啊，而且你的解决方式也不完美，我们都知道遇到问题不能用拳头了，而是嘴巴，君子动口不动手嘛，不然你每次犯错我都暴揍你一顿，你肯定也不乐意吧，所以将心比心，我们换个角度来替别人思考一下，就可以找到更合适的方法啦！我们可以在课下用讲道理的方法或者通过寻求周周老师的帮助来解决嘛，不要觉得找周周老师会显得自己很没有面子，我可是很乐于主持公正的！不过好在你这次只是处于第一阶段“据理力争”——“谁让他笑我了！”，并没有完成究极进化，而且事后很快认识到了自己错误，我真是替你感到开心！

刚刚课间去班里照常“视察”，你拉着我让我给你讲故事，看着因为刚上完体育课而满头大汗的你扬着一张灿烂的笑脸，我也能感到自己的嘴角也在上翘，“我去喊阅览室的小朋友回来一块听吧！”，我摸了摸你微微湿润的头发，“不用，我今天只讲给你一个人听。”，从书架上拿起你最爱的《三国演义》，蹲到你座位旁，“今天给你讲桃园三结义吧！东汉末年......”“哎呀刘备原来卖草席啊，我还以为是关羽，看来原来看的看来都忘了啊......”

**如何调控情绪500字作文4**

书上说，学会调控好自己的情绪，是人与人交往的一座桥梁，是打开心中大门的钥匙。只要调控好自己的情绪，才能理智的看待任何问题，能让大事化小，小事化了。能让人们坐下来心平气和的讨论问题。

有这样一个故事，故事的内容是，在一个动物园观光车上，一个男人和一个女人吵架，女人很生气，一气之下走出了观光车，却殊不知让她死于非命。

不就是吵架了，没有什么大不了的，顶多离婚，可我终究想不明白，为了什么事，使这个女人执意寻死呢，是理智，是情绪，一个丧心病狂的理智，一个调控不好的情绪，都会给我们带来无法想象的灾难。

那怎样

**如何调控情绪500字作文5**

情绪我们人人都有，或好的，或坏的，或积极的，或消极的。情绪引导我们做出判断，从而决定我们的行为。当个人行动与思维方式被个人的强烈情绪所触动时，我们的思考方式，行为方式会完全按照此类情绪的引导不断改变。

著名学者尼尔？唐纳？沃许在自己的著作《与神对话》中曾经如此表达自己的见解：“每一个灵魂都必须做出抉择而且正在抉择自己的命运。”可以说，这一抉择过程直接体现于个人情绪选择上：有些人在情绪中感受到了生命的\\\'美丽，并将美丽带到了世界上的每一个角落；有些人在情绪中受到了鼓舞，并将这种鼓舞带给了所有与自己交流的人；有些人则在现实的打击中不断沉沦，让自己的人生充满了黑暗，也让他人唯恐避之不及。你要选择成为哪种人，你需要哪种力量来左右自己的人生，决定权在你。因此意识到情绪的力量才是掌控自己人生的关键。

一个拥有极高情绪控制能力的人，肯定具备极高的个人修养，而这本《哈佛情绪控制课》正是我们达到自我控制情绪的引路之书。书中提到的那些有趣的情绪控制故事和提高情绪控制力的方法让人读起来如醍醐灌顶。

情绪的力量可以帮助你对自我理想进行激励，更能帮助你克服创伤，我们可以对自己的情绪进行控制，让它来引导我们创造一种自己渴望的生活，从而使自己的命运得到改变。一旦你对情绪有了一个较为透彻的理解，学会在生活的各个方面运用自我情绪控制力，你将不会再继续听任各种消极情绪的摆布，可以从容地调动自我积极情绪，并最终实现自己美好的人生。

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！