# 积极调节情绪的感受作文(推荐21篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2025-05-31

*积极调节情绪的感受作文1情绪，大家都有，天生就有。大家都有控制权。但是，在过度激动（生气，悲伤，快乐……）时想控制好，却非常地不容易，我们常常因此出洋相。这是两个故事，一个真实，一个虚构。有人曾因某个不佥行为，把世界首富告上法院，他的律师本...*

**积极调节情绪的感受作文1**

情绪，大家都有，天生就有。大家都有控制权。但是，在过度激动（生气，悲伤，快乐……）时想控制好，却非常地不容易，我们常常因此出洋相。

这是两个故事，一个真实，一个虚构。

有人曾因某个不佥行为，把世界首富告上法院，他的律师本身可以打赢官司的，却因为在法庭上过度兴奋，出乎意料地打输了。

有只小鸟在冬天冻僵了，摔倒在地上，有头牛粪便把它盖住了，使它醒了。小鸟高兴地唱起歌来，不料却因此被猫发现，给吃了。

这都是一些活生生的例子告诉我们，一定要控制好情绪。

比如，我们在受气时候打人，先问问自己，打人可以解决什么？在

**积极调节情绪的感受作文2**

经过这一年幼儿教师的工作，我觉得这个世界上最不经用的东西大概就是时间，一晃眼就是一年。当然在这一年里，我也得到了很多的成长和进步，收获到了很多幸福和美满的时刻。这一点，我还是要肯定的。所以，也正是因为如此，我才觉得时间过得十分的迅速。对于这一年的成长和工作，我心中有很多的感慨，也有很多想说，和想要表达的。特别是在幼儿情绪管理方面，我的感受颇深。接下来就来说说我对这方面的感受和体会。

大家都知道，作为一名幼儿教师，他们的工作不仅仅只是帮助孩子们增加知识，不仅仅只是教他们读书识字，更重要的是还要照顾他们的生活，照顾他们的起居生活的点点滴滴，保证他们的健康成长。这些说起来轻而易举，但是真正做起来又是另外一回事了。而这些种种的工作，其实也都建立在宝宝的情绪管理上。孩子们的情绪好，一切工作做起来都是毫不费力气的，但如果孩子们闹起了情绪，那最简单的让他们完成吃饭的任务都会显得十分的艰难。所以，学会做好孩子们的情绪管理工作是十分重要的。

在过去的一年里，我就为了研究和做好这方面的工作，而跑去参加了很多场幼儿情绪管理的课程培训。在培训中，我学习到了很多关于幼儿情绪管理方面的知识和技巧。再回来运用到孩子们身上，发现效果还很明显。

虽然宝宝的年纪都很小，但其实他们懂的很多，有很多小脾气和小情绪的时候，这都是很正常的。关键是我们要怎样去做好他们的情绪管理，怎样让他们在最短的时间内冷静下来，听你说话，听你讲道理，这才是很重要的。在生活中，他们不会无缘无故就闹起了情绪，肯定有什么原因，所以这个时候，我们要弄懂孩子们是因为什么才产生的情绪，如果他停不下来，那就让他先冷静一会，在这个时间段，我们不能去理他们，让他知道不是他所有的要求，我们都可以满足。等到他慢慢恢复了情绪之后，我们再试着跟他进行沟通的话，他们就会更容易听进去一些。

幼儿的内心也是十分脆弱的，需要我们时刻的关注和呵护，这样才能帮助他们更加健康的成长。不管是身体上的成长，还是心灵上的成长，都是同等重要的，所以，作为一名幼儿教师，我们要同等对待，不容忽视。

**积极调节情绪的感受作文3**

一、教学目标：

1、知识目标：学习并掌握调控情绪的一些有效方法。

2、能力目标：培养学生在实际生活中运用方法调节情绪的能力。

3、情感态度价值观目标：懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要\*.，合理宣泄不良情绪，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

二、教学重点、难点

重点：调节情绪的方法。难点：喜怒哀乐，不忘关心他人。

三、教学方法：小组合作学习法、问题探究学习法

四、教与学的过程：

(一)复习情绪基本类型

(二)学生合作，探究学习

学生表演小品《最近比较烦》，将观察思考的结果填入下表：

人物情绪表现产生该情绪的原因导致的后果

小莉父亲

请几位学生通过实物投影，展示自己的填表情况，大家相互提出补充意见。(生生互动)

师：由于他们不能很好的控制自己的情绪，从而引发了一些激烈的矛盾冲突，导致彼此的关系陷入僵局，不仅给自己也给周围的朋友、家人带来一定的伤害。可见，情绪需要调控。那么，大家能不能帮帮他们，想一想办法来控制自己的情绪，从而能够摆脱烦恼的捆扰，避免再发生这些不愉快的事情。

布置学生进行合作探究学习的任务要求。

生：分小组讨论，找出相应的调控情绪的方法。

师：巡视倾听学生的讨论，对于讨论中遇到的困难给予相应的指导。

生：每个小组的学生分别发表自己的观点。

师：将学生提出的方法分门别类----转移注意法、合理发泄法、理智控制法，对于一些不正确的观点及时加以纠正。大家找到了很多调控情绪的方法，这表明情绪是可以调适的，我们可以通过改变自己的态度来控制情绪。

师：回顾小品中的人物，他们在表达情绪的过程中对彼此造成了伤害吗?引导学生进一步分析，得出结论-----喜怒哀乐要不忘关心他人。

师：在现实生活中，同学们的成长道路并不会总是一帆风顺，有时候难免也会陷入各种各样的烦恼，产生不良情绪。(将收集到本班学生在学习生活遭遇的烦恼放入烦恼盒)，下面请几位同学从中抽出一些烦恼，大家运用刚刚学习到的这些调控情绪的方法，相互帮帮忙、出出主意，共同来分担排解这些烦恼。

生：灵活运用调控情绪的方法，解决实际生活中的问题，使知识进一步深化。

师(归纳总结)：通过这节课的学习，我们掌握了一些调控情绪的具体方法，懂得了如何表达自己的情绪，在今后的人生道路上，我们也许还会碰到一些其他的不如意的事情，或许会遭遇挫折、失败的打击，为了避免不良情绪对我们学习、工作、生活产生的一系列消极影响，我们就得学会调控制情绪，这样才能拥有一份好心情。最后，我送一份“快乐指南”给大家，希望它能给你指引快乐的方向。播放歌曲《快乐指南》，结束课文。

**积极调节情绪的感受作文4**

各位评委、老师，你们好！

今天我要进行说课的课题是：七年级上册第三单元第六课《学会调控情绪》。

一、说教材

1、  教材的地位和作用：

七年级上册是以学生生活与成长的需要来组织和编写的。共有四个单元，但相对比较\*。第六课有两框，本框是在第一框初步认识情绪的基础上，主要解决怎样调控不良情绪，着力介绍调节情绪的方法，保持愉快乐观的心境，是第六课《做情绪的主人》的教学重点之一。鉴于初一的学生这个年龄阶段心理特点：情绪的呈现丰富而强烈、波动\*较大、不稳定。而情绪品质的培养与他们的意志品质和良好的个人\*格等心

**积极调节情绪的感受作文5**

今天早上我在路边排队买小笼包，排在我前面的一名学生。他原本安安静静的排着队，但是一下突然转过，朝着马路对面的某个人的名字喊话，我顺着他喊话的方向看去，马路对面是一个男生，应该是他的同学吧，但是貌似那位同事似乎没有听到她的呼喊，然后径直的走着，慢慢消失在了马路的尽头。

但是我也不知道为什么，我对小男孩说了一句话，没关系，可能是距离太远了，他没有听到。他并没有回答我，买了小笼包，就走了。当时我也不知道我为什么会这样对他讲那句话。后来我自己分析一下，可能是因为我觉得这个男孩因为他的同学没有理他，会让他

**积极调节情绪的感受作文6**

对于孩子的要求，家长不要轻易说不，一旦说出就要兑现。

当孩子情绪失控时，可以适当地忽父母每天花一些时间和孩子在一起，陪孩子玩，听他说话，一起画图，看略孩子的哭闹行为。如前面的琪琪掐自己的手，家长可装着没看见，不要因他的这种行为而心疼、哄劝、妥协，避免今后他一旦犯错就以伤害自己来赢得别人同情的失常行为。

教孩子宽容待人的同时，也宽容自己的.心灵，不对自己和他人过于苛求。把目标和要求定在自己可能达到的范围内，自然就会心情舒畅了。

让孩子把自己内心的愤怒释放出来：找父母老师、知心朋友说说自己的苦恼；或找个无人的地方大哭一场，高声喊叫；或把要说的话写在日记里。

引导孩子转移注意力：当遇到不顺利的事情或与别人发生矛盾时，可先放一放再解决。可以参加一会儿体育锻炼，听听音乐，看看电视，下下棋等，这些活动有利于减轻心理压力。

创设安静的休息环境，学会放松：在安静的环境下，深深吸气，缓缓呼出，反复5次。

学会积极的自己暗示，如经常对孩子说：“这事还能坏到什么地步？”“坏事结束了，该来好事了。”“他们嘲笑你，别生气，你可以做得更好，让他们看看。”

培养孩子幽默感：看幽默画、小品，听相声，说一说笑话、趣事，使孩子保持乐观的生活态度。

**积极调节情绪的感受作文7**

一辆车停在红绿灯前，这辆车里坐着两个人。一个人在不停地抱怨，她显得焦躁和恼怒。当他问另一个人听见他说的话没，另一个很淡定，说没有并说每次红绿灯时他总是给自己的某一个朋友祈祷，并称自己为朋友祈祷是一件美妙的事情。

这就是《特别的红灯》的故事。朋友，看完这个故事你有什么感受呢？是不是很佩服这个出租车司机呢？是不是觉得他是一个控制情绪的高手呢？

其实，我们作为老师，每天要面对孩子，就更需要控制好我们的情绪，做一个控制情绪的高手。

记得一位心理学家说过：当一个演员来到剧场的时候，他应该抛弃所有的情绪，才能把戏演好。

当我们在家有什么情绪时，一定不要把负面的情绪带给孩子，还应该用笑脸面对孩子，让孩子每天都能拥有阳光、快乐的心情。

当我们看到孩子犯错误时，一定好好地控制我们的情绪。听孩子讲完事情的原委，分析发生的原因，再处理问题。想必这样比我们劈头盖脸、不分青红皂白处理问题要好得多。

总之，为了孩子能够健康幸福地成长，我们每个老师都善做控制情绪的高手，做一个学生爱戴的老师。

**积极调节情绪的感受作文8**

近一段时间来，垚垚做什么事情总是特别兴奋，在教室里要么看见他和同伴追逐打闹，要么乱喊乱叫，连以前我们最拿手的办法戴“高帽子”的方法都不管用了。

今天早上晨间锻炼时，我按周计划内容让孩子们到户外踢毽子。由于有几个孩子拿来的是鸡毛毽子，再加上孩子们还不会踢，几个拿鸡毛毽子的孩子就拿着毽子乱扔起来。垚垚虽然离我比较近，但是一点也不认真地踢着毽子，时不时的和同伴嬉戏，老师提醒他好好锻炼，但他却假装听不到老师的好言劝告，故意将鸡毛毽子一次又一次的扔到旁边的绿化带上。我当时一急就给他一顿批评：“你怎么老是喜欢把毽子扔到树枝上呢？为什么不好好练习踢毽子呢？老师让你好好练习不要乱扔毽子你没听见吗？”我原以为我的教育能让他认识到自己是错了，没想到垚垚的表情却是若无其事的样子，而且还朝着其他同伴笑呢！这下我更火了，我对着大家说：“来，我们把毽子都拿到这边来练习，不要跟垚垚这样不乖的孩子一起练习了。”当孩子们全响应了我的号召后，我才发现垚垚正拿着那个鸡毛毽子瞪着眼看着我，委屈地眼泪含在眼眶里打转。我的心情一下子变得复杂起来了，感觉很羞愧！是不是我刚才的一番话打击了他的自尊心。

我真后悔我当时的做法，我竟然小气的不如一个五六岁的孩子，为什么我要这么专横地来处理这件事情呢？为什么不等冷静下来后才处理这件事呢？为什么不好好和孩子沟通，心平气和地引导孩子来正确理解他的做法是否可行呢？我这才发现，有时我们老师应该理智地控制好自己的情绪，很多时候还应该把自由还给孩子，要和孩子多进行沟通，说不定这样会让他们学得更好、更开心，玩得更好、更开心！

在幼儿的道德教育中，我们除了关注幼儿认知、技能技巧的培养，还应特别关注到幼儿的情感和态度，特别是良好的行为道德品质的养成。只有教师给幼儿正确的道德行为示范，为幼儿提供道德榜样，道德教育才具有更强的说服力，幼儿才能形成更好的道德品质。另外，在幼儿道德教育中，身教甚于言传，特别是幼儿园的孩子，他们的道德认知完全来自于家长、教师、社会的道德示范，我们应该把握幼儿道德教育的关键时期，为幼儿提供良好的道德示范，以身作则，从而让每个孩子都能永远开心，快乐的成长。

**积极调节情绪的感受作文9**

一个人要想成功，需要有稳定的情绪和成熟的心态。缺乏对自己情绪的控制是做事的大忌。在学习完《别被情绪控制》这门课后，我受益颇多：控制好自己的情绪就是走向成功的第一步，学习应用好课程中的勇于说不法、全脑开发法、放松脑皮法、双赢策略法、情绪调整法、自律训练法，能够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。

情绪没有好坏之分，它只是我们对环境变化的一种反应任何，环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动，都会使人产生一种反应。情绪无论是对我们的生活、学习或是工作等都有很大的影响。一个拥有好的情绪的人总能走向成功，反之，即使你很优秀，但不能拥有好的情绪那，也无法走向成功。

所谓情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。就是用对的方法用、正确的方式探索自己的情绪，然后调整自己的情绪、理解自己的情绪、放松自己的情绪。这个名词最先由因《情绪智商》一书而成名的丹尼尔·戈尔曼提出，认为：这是一种善于掌握自我、善于调制合体、调节情绪对生活中矛盾和事件引起的反应，能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣，及时地缓解紧张的心理状态。

简单地说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程，其核心必须将人本原理作为最重要的管理原理，使人性、人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现，是从尊重人、依靠人、发展人、完善人出发，提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我激励、自我完善。

情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后调整情绪的表达方式。有心理学家认为，情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面、有负面，但真正的关键不在于情本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式、在适当的情境、表达适当的情绪就是健康的情绪管理之道。

要想管理好自己的情绪就要从以下几点入手：

>1、情绪管理只有一条规则——冷静。

我有过这样的经历：头脑一热，一切条条框框都扔在了脑后，言语行动似乎不受控制一般，等冷静下来却事实注定，追悔已莫及。其实，如果当时再冷静一点，就可以很好地解决问题，为什么就不能控制自己呢？所以，与其到事后再后悔，还不如在冲动的情绪上来的时候就努力让自己平静下来。一旦感到自己的呼吸加快、心跳加速、大脑在迅速的失去清晰感时，就一定要提醒自己“冷静冷静再冷静”，让自己把思绪沉下来，只有脑袋清醒、观念清醒，理智才会发挥作用，你就会发现事情远没有你想象得那么糟糕，只要从容应对，一切都可以解决。

>2、我们都是独一无二的人。

我们都是独一无二的人，都有着自己的喜好与厌恶，有着不同于别人的经历和观念。我们的个性存在并依赖在全社会里。不要依赖自己的经验来判断别人的对与错。只不过是我们面对同一件事情，我们经验不一样，我们立场不一样，我们喜好不一样。个人想法不一样是由个人长期累积的经验不同所造成的。个别差异我们必须要加以尊重。我们彼此尊重彼此包容彼此谅解，这样才能求同存异，保证每个人表达自己真实的意愿。

>3、怨天尤人并无实际作用。

在当今社会中，有些人生活在窘迫环境中的人，他们在少年时代就有一种改变命运的冲动，特别是来自艰苦山区贫穷农村的人，他们虽然不是名门、富人之后但他们不怨天尤人。他们通过考学或打工凭借着要在大城市出人头地的愿望，从基层开始艰难地一步一步走出来，渐渐有一席之地。这些人没有怨天尤人成就了一番事业。在社会上也能经常见到有人怨天尤人，而不从自己出发改变现状，一味的抱怨使自己的状况越来越被动，到不如常常去检讨自己，常常去调整自己，当然检讨调整是有限度的，要有所变有所不变，可以变的是权宜措施，不能变的是基本原则。盲目学别人就会埋没自己。切忌怨天尤人，只能苦自己，天底下最可靠的就是自己。

>4、改变别人不如改变自己。

为什么当我们与他人的关系不能如我们所愿的时候，我们就会立刻想到别人有责任改过来，我们习惯情绪不好时，便把箭头朝向别人。把希望放在别人身上，要求别人改变。其实改变别人很困难，没有人愿意为我们而做出改变。除非有密切的利害关系，而且大多不能心甘情愿。为什么企图改变别人总会失败的，原因有认为他人应该遵守我们的行为准则，认为所有人都会乐于改变自己，认为比起别人对我们的行为，我们对他们的行为，并不会令人生厌我们想改变别人的结果，常常是相反的，反而结果会更糟。为什么我们不从自己出发呢？从改变自己开始，其实改变别人的有效方法便是改变自己，更神奇的是，我们自己改变之后别人也会跟着变。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。

**积极调节情绪的感受作文10**

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

**积极调节情绪的感受作文11**

随着社会不断的进步、企业不断的发展，对于我们来说压力越来越大，压力一大工作起来就会力不从心，甚至说严重点：被压力压地喘不过气来。故很多人不知道怎样减压，找不出压力真正存在的原因，我亦是其中之一。刚从招聘岗位调到培训岗位，对于新岗位很多的知识不了解，许多工作都不熟悉，处在茫然、无所适从的状态，随之而来的就是“压力”了。然而自己还算幸运的，在5月26日参加了《职场压力与情绪管理》培训，让我受益匪浅。

培训的主讲是郝建军老师，是北大的教授，授课特点通谷、易懂，还有重要的一点是幽漠。此次培训培训课程主要分为两大部分：

一、转变观念—把握时代的脉搏。

二、调整心态—从容应对挑战。

>第一部分讲授的内容有：

1、情绪与情绪管理的定义，告诉现今的我们生活在一个多变、巨变、快变的时代，需转变观念，给自己定好位，把握住时代的脉搏。

2、分析目前我们面临的以下挑战：

A、学历贬值。

B、经验饱和。

C、能力退化。

D、精神压抑。

E、健康透支。

F、快速变革。

通过以上6点让我明白了，在快变多变的社会，不能再漠视危险，不能总想着自己还年轻，还可以再混几年，我要趁早学习，要向学习要发展，向学习要未来，要与不均衡、不平等做斗争，必须明白物竟天择、适者生存的道理。

>第二部门讲授的内容有：

面对职场带来的压力和控制好自己的情绪，心态很重要，我们需要调整好心态，从容地应对各种挑战，态度好的时候，才能积极做好事，还给我们分析：一个人的成功，人生的态度占85%，专业技能只占15%，可见态度对于我们来说多么地重要。不光要态度好，而且还要感恩，感恩的心可以改变人生，感恩的心可以改变世界。所以，面对压力，我们要有积极的心态，那怎样发展积极心态呢？老师还告诉了我们30多方法，现列举几条：

1、不说“不可能”。

2、凡事第一反应：找方法，不找借口。

3、遇到挫折对自己说声：太好了，机会来了（机会永远藏在拐弯处）。

4、不说消极的.话，不落入消极的情绪，一旦发生立即正面处理。

5、随时记下有用的灵感。

6、随时用零碎的时间做零碎的事情。

通过此次培训，突然觉得心情豁然开朗，学会了好多减压的方法，调整好了自己的心态。告诉自己不能处在“温水中”，要趁“早”学习，必要时得跳出圈外，出来看看外面的世界，不能有小安乐窝的生活方式。最重要的是学会了用积极的心态去面对挫折与困难！

**积极调节情绪的感受作文12**

学会控制情绪，给坏心情放个假

自制是一个人最大的美德。一个人无论面对怎样的生活，都必须学会控制自己的情绪，而不是被情绪控制。

从前有一个农夫，因为一点小事和邻居争吵起来，两个人争论得面红耳赤，谁也不肯让谁。最后，他只好带着怒气去找牧师帮忙，在他看来，牧师是当地最后智慧的人，一定可以作出最公平的裁决。

[牧师，您来帮我们评评理，我那邻居简直是不可理喻!他竟然。。。。。。\_农夫一见到牧师，就开始了他的抱怨和指责，可是就在他准备继续说下去的时候，没想到却被牧师打断了。 [不好意思，我现在刚好有些事情要处理

**积极调节情绪的感受作文13**

> 关于调整心态优秀雹瞎岁作文

最近，看了一本《心态决定命运》的书，粗看不觉得与其他读本有什么不同，无非宣传一种理念，传达一种思想。但静下来细细品味，觉得文章中表达出的一种理念正是现代人也包括我需要正视和认同的人生哲理啊。

“人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景，以及看风景的心情”。“消极心态是一种严重的心灵疾病，它会排斥财富、成功、快乐和健康!世界上没有不好的人，只要不好的心态!什么样的心态，就有什么样的思维和行为，就有什么样的环境和世界!就有什么样的未来和人生!”多么精僻的论断，多么富有哲理的人生总结啊!

很多女人怕自己会随着岁月的流逝而美丽不在，常常苦恼不已。岁月更替，生老病死，这是自然规律，谁也无法去改变，很多帝王想长生不老，求仙丹灵病，最终还是落得个不治而亡。其实，凡事都在于自己的心态，在于自己对事物的看法。如果心地善良，那么美丽永远不会流逝。记得一位女学者讲过一段很经典的话语，她说女人要经常去上帝的美容院，上帝的美容院就是那些把女人柔和的、爱的力量用一生辐射出来的地方。

这个地方就是女人的.内心深处。一天中只需要一个小时，给自己的心灵卸妆，暂时忘记你的身份、忘记你的儿女、忘记你的丈夫和恋人，让自己在春风涤荡、秋月照耀下，真正成为自己。好好爱惜自己，除了爱家人、友好朋友，也要考虑自己，善待自己，不能给自己太多的压力和局限。做自己喜欢作的事，爱自己所爱的人。这样，就会觉得生活之中永远充满了阳光和月华。那还会为了岁月的流逝、容颜的褪色而苦恼吗?

谁都有苦恼，现实生活就像是一堆散乱的音符，每个人都有自己的五线谱。在情感的变奏和命运的交响中，生存状态能否成为一支优美的乐曲，而不是节奏杂乱不成曲调的噪音，完全取决于我们的心态。有了良好的心情，自然就会敞开心怀，积极地去面对生活的苦与乐，悲与喜，把人生演绎得更加丰富而精彩。

我是一个平凡的女人，没有超脱的思想，但会坚持每天保持一份美丽的心情。我不会因为一点事情而自寻烦恼，也会因为一点成功而沾沾自喜。开心的时候，我会快乐得像一只吱吱喳喳的小鸟。生气的时候，我会关掉所有的电话，把自己关在房间，把音乐开到，驱散烦恼。虽然每个人减压的方法不同，每个人在遇到问题后所解决的办法也不一样，但有一点却要相同，那就是心态要好，心态好了一切难事也会迎刃而解。

其实对待家庭和亲情也需要抱着一个良好的心态。假如你对婚姻的期望值过高，一旦现实不如你的理想，那么你就会觉得生活是那么的失意，生活是多么的没有希望。我常常感动于我叔叔和婶婶平淡而真实的爱情，用“执子之手，与之偕老”去诠释他们的爱情和婚姻是的注脚。他们一起走过了几十年，虽没有轰轰烈烈、惊天动地，有的只是流水一样绵延不断的相互关爱，没有太多的海誓山盟和花前月下，有的是相互的和谐默契。他们手牵着手坦然地面对生活，相互扶持，用微笑去感染对方，把许许多多毫不动人的日子过得那样充实而有意义，我想他们平淡的日子里不全是幸福和亮丽吗?我也努力用行动充实着人生中最温馨的篇章。

在平凡的生命里，琼瑶式一见钟情的爱情，甜蜜得催人泪下的故事，在实现生活中有时变得苍白无力。在人生舞台，我们各自扮演着不同的角色，上演着平凡的戏剧。只有珍惜眼前的挚爱亲情，珍惜并不惊心动魄的感情，那便是一种积极而正确的心态。很多人似乎都在羡慕别人的生活，似乎只能看到别人的长处，唯独忘却了自己的幸福，忘却了自己身边人的优点。真的，幸福是没有框架，也没有确切的定义，它在每一个人的眼里都有不同的定义。只有珍惜了眼前的幸福，才能期待明天的幸福，那才是现实的警语。

也许有很多人没有在意，我们的生命一直都在被使用着，生命中也充满着意义和价值，但生命同样需要我们常常去维护和保养。因此，我们要从热爱自己关怀自己开始。于是，我会在空闲的时候就用文字去书写性灵，我感觉那是净化感情和思想的手段，更是锻炼心灵的方法;工作之余我会参加运动，强健身体，缓解压力。如此这般，你就会觉得每天都是新的，每天的阳光都是温的，到处充满了善意的目光。

只有做到了“不以物喜，不以己悲”，那才算得上人生的历练到了的境界，如此，还有什么荣誉和得失不能放下的呢。

**积极调节情绪的感受作文14**

专业理念与健康爱生，受益良多，其中最感兴趣的是《压力管理与情绪调控》，给了我很大启发。

社会快速发展，教育也飞速发展，作为教师，所面临的压力也越来越大，压力引发的健康问题应当引起我们的重视，学习和压力管理与情绪调控是非常有必要的。

>首先要认识自己：

我们不能改变社会，但是我们可以改变自己，我们所要做的就是调节自己，以适应社会的发展，要想有效的应对自己的心理压力，首先的问题是要认识你自己。压力过大的一个主要症状就是情绪不稳定。如果你现在的情绪很不稳定，经常自怨自艾，烦闷抑郁，可能就是你压力过大了。

>第二要认识压力：

我们不仅要了解认识自己，知道自己是不是存在过度压力，还要认识什么是压力。压力，在精神方面主要是指事物对人所造成的心理暗示、恐惧。压力从某种意义上讲，它是一种心态，因为是人的一个主观反应。学生的调皮捣蛋，教学工作的琐碎，家庭的生活压力，都是实实在在的压力存在，我们应该正视压力的真实存在，过度压力往往产生三个方面的不良后果，心理健康症状、生理健康症状和行为症状。

>第三是压力缓解：

缓解压力，具有良好的身体状态，才能不断地提升自己的生命质量。保持快乐并抵御工作压力的一个重要因素是自信心，充满自信，学会控制自己的情绪，用理智战胜情感。建立友谊，增进沟通，与他人发展紧密协作的关系可以在很大程度上减轻冲突压力的影响，良好的沟通习惯对压力有缓解作用。

管理好压力，调控好情绪，我们才更健康，我们才会更快乐工作，才会为教育作出更大的贡献。

**积极调节情绪的感受作文15**

一、本课的地位和现实意义：

情绪虽说是人的心理活动，但它与个人的学习、工作和生活等方方面面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。且初中生的情绪表现又是很不稳定、不成熟，容易冲动且肤浅、强烈、不协调，两极\*明显，自我控制能力较差。因此，指导学生根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，克服消极情绪是当务之急。

**积极调节情绪的感受作文16**

每一个人的情绪都会时好时坏，学会控制情绪是我们成功和快乐的要决。

伤心人们每有所失??例如友谊、爱情、地位或自尊心等，就觉得伤心。你觉得伤心时，没法找出失掉的是什么？这种丧失对你有什么影响？所丧失的曾经满足你那些需要？失掉了今后能在哪里取得补偿？

你觉得伤心，而且知道是谁令你伤心，应该怎么办？如果可能，就去找那个人当面直说他伤害了你，怎样伤害了你和为什么有这种感觉。

为什么告诉他？因为不论你是否喜欢，你的情绪一定要以某种方式发泄出来。

焦急人们在恐怕伤害或有所丧失时就会变得焦急（忧虑、恐惧、紧张）。如

**积极调节情绪的感受作文17**

我们在生活中总是会有着各种各样的情绪，特别是尚在青春期的少年们，正好处于叛逆期，情绪更是不够稳定，造成了活泼，但却不够沉稳的\*子。那么，我们应该如何控制好我们各自的情绪呢？

首先，我们要清楚的知道一点，那就是，不一定负面情绪就是不好的。举个例子，有的人在生活中，可能会因为有负面情绪，而导致成绩不稳定，或是其他的一些负面影响，但是我觉得吧，这只是个别的人，还有一部分人呢，则是不会受到负面情绪的影响，他们反倒会认为拥有负面情绪可以提高他们的效率，或是成绩之类的，换句话说，人与人之间是不同的，所以他们的想法也是不同的，所以说，我们应该客观地，全面地去看待负面情绪，而不是一味的去否定负面情绪，这才是对待负面情绪正确的方法。比方说，有的人一次考试没有考好的话，下次考试他可能会吸取这次考试的教训，一个坑，他就不会再摔两次。当然，说到这，已经有些偏题了。重点是，我们应该要怎样控制我们的情绪。

大家都知道，青春期的孩子们，总是喜怒无常的，经常的，连他们自己都不知道自己到底在想些什么，也不知道是该会有什么样的情绪，经常是又哭又笑，就像是一个个疯子。关于这点，我本人可以作\*，特别是当濒临考试前期，压力大的时候，更是会情绪特别的不稳定，莫名其妙的就会生别人的气，然后又不知道自己到底是为什么生气。还有的时候特别累，感觉自己身体特别的疲倦，眼皮也特别的困，特别的不想跟人说话，哪怕是玩着手机打字聊天，也不想去和别人说话交流。当然这只是我个人的情况，不过我认为吧，当然不止是我一个人有这样的症状，我觉得应该会有一部分人症状跟我一样吧。

现在特别流行一个词叫做佛系，控制情绪最好的方式，我觉得就是让自己真正的成为一个佛系少女，每天至少要给自己念无数遍，不生气，不生气，不生气，在心理上给予自己暗示，或许会对控制情绪很有帮助。尽量的避免与别人发生冲突，既然都知道自己的心情不好了，那就尽可能的去谦让下别人吧，千万不要去伤害你身边的好朋友。或许一次两次她们可以忍受，但时间长了以后，终究会出现大事，这是我血与泪的教训。

你可以选择与父母谈谈心，或是与朋友聊聊天，再或者是在周末或者是空余的时候出去晃一晃，我的意思并不是让你去逛街，看电影，所谓的放松，当然如果你要选择这样的放松方式，我也没有什么异议，毕竟每个人都会有自己的方式去放松自己，我觉得吧，有的人就是适合出去野，他们喜欢游山玩水，像是看风景这样的活动就特别的适合他们，对比于看电影或是一些室内的活动，他们倒是更喜欢去，比如说是\*南古镇或是乱七八糟的一些有意思的地方。

所以说，有不同的情绪也是件好事，但是我们要学会适当的去控制我们自己的情绪。

**积极调节情绪的感受作文18**

最普遍、通俗的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。情绪常和心情、性格、脾气、目的等因素互相作用，也受到荷尔蒙和神经递质影响。无论正面还是负面的情绪，都会引发人们行动的动机。尽管一些情绪引发的行为看上去没有经过思考，但实际上意识是产生情绪重要的一环。

随着社会经济的飞速发展，教育管理的不断升华，人文物质生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大。长期的沉重压力和不良情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害；顺畅的事态发展和良好的情绪如果因自身对情绪控制不当，过度的乐观而散失该有的理性思维，也会致其产生反效果。因此情绪的自己管理对于把握人际关系、保持良好的自己心态、清楚认知现状、保持该有的理性思维有着至关重要的作用。

情绪的重要性要求我们学会控制它。情绪，大家都有，天生就有。大家都有控制权。但是，在过度激动(生气，悲伤，快乐)时想控制好，却非常地不容易，我们常常因此出洋相。这是两个小故事，一个真实，一个虚构。有人曾因某个不捡行为，把世界首富告上法院，他的律师本身可以打赢官司的，却因为在法庭上过度兴奋，出乎意料地打输了。有只小鸟在冬天冻僵了，摔倒在地上，有头牛粪便把它盖住了，使它醒了。小鸟高兴地唱起歌来，不料却因此被猫发现，给吃了。这都是一些活生生的例子告诉我们，一定要控制好情绪。比如，我们在受气时候打人，先问问自己，打人可以解决什么?在伤心时想哭，先问问自己，哭能解决什么?在气愤时想骂人，想想骂得再凶，问题解决不了，自己在别人心目中的印象会变得怎样?只有学会控制好我们自己的情绪，我们才会成为有修养，受人敬重的人，才能更快地走向成功!如你经历了一次挫折后，你对自己说；“怎么能发生这样的事呢?太糟糕了，我不能忍受!”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自己说：”我真希望那糟糕的情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

在一定程度上过度的控制情绪和积压，处理不当会使人身心疲惫。因此，我们需要进行合理的情绪宣泄，即在不伤害自己和他人的前提下，情绪的宣泄是一种自己保护，可使体内剧增的能量得到发泄。现代心理学家威廉詹姆斯博士说：一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。换句话说，如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，当局者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

有句格言说得好：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。”人在旅途，保持心情快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的东西增加它；第二，发现使你不快乐的东西减少它。无论身处何境，让我们学会选择微笑和幽默。

**积极调节情绪的感受作文19**

一、课题:《学会调控情绪》

二、课型:讲授

三、教学时间：一课时

四、教学方法：讲授、讨论

五、授课教师：

六、教学目标

知识目标：

1、让学生认只到青少年时期情绪是不稳定的，明白情绪是可以主观调控的

2、学会调控情绪的方法

情感目标：

1、懂得调控自己情绪对自己的学习和生活的重要\*

2、通过学习合理调控情绪，让自己保持积极、健康向上的心态

3、学会观注他人的情绪，尊重他人，适时恰当的

**积极调节情绪的感受作文20**

>情绪失控现象最容易发生在以下几种老师身上：

一是个性急躁的老师。客观地讲，这种个性的人不宜当老师，但既然做了老师就一定不能由着自己的性子来，要认识到自己的个性缺陷，不断调整和改变自己，提醒自己遇事要保持冷静。

二是个性偏执的老师。这种老师遇事容易和学生较劲，把自己等同于未成年学生，总是固执地把事情往死胡同里推，处理问题缺乏应有的灵活性。

三是情绪不稳定的老师，俗称麦秸火，情绪好的时候激情万丈，情绪不好的时候心如死灰，这样的老师遇事情绪不稳定，也容易感情用事。

四是责任心特强但又缺乏经验的老师。这种老师对工作要求很高，但学生往往表现得不如自己想象的好，于是就会产生急躁情绪，恨铁不成钢，处理问题也容易不冷静。

>学会控制自己的情绪不仅要明白自己个性的不足，同时还要讲究处理问题的方法。

1、学会冷静处事。当你非常生气的时候，要及时提醒自己不对事情做出任何处理。此时，你的判断往往与事实有偏差，你的语言往往太过激，你做出的结论往往于事无补，所以，要把事情放一放，等平静下来了，时机成熟了再作处理。

2、学会保持沉默。有些事情涉及到多个方面，不是自己单方面决定的，你想冷处理都摆脱不掉，对方的行为让你特别生气，此时要咬紧牙关保持沉默。因为一旦说话极有可能激化矛盾，不利于问题的解决。

3、学会暂时不作判断。单方面的信息有时候是很片面的，只有多方收集信息，使自己全面掌握事情的前因后果，才能准确判断，采取有针对性的措施。

4、学会理清思路。人在情急之下思维往往是混乱的，处理问题是下意识的，为了使问题得到妥善处理，你有必要理一理自己的思路，想一想办法，等办法想成熟了，再对问题作出处理，这样会让你做到胸有成竹。

学会控制自己的情绪，是教师成熟的一种表现，也是一个自我磨练的重要过程。我们应该认识到，当前的教育环境发生了很大的变化，独生子女的任性、家长对子女的娇惯、人们维权意识的提高，这些都不允许教师在教育过程中情绪化处理问题。我们从事的工作是一种社会事业，只有在国家法律法规规定的范围内，自己的行为才能受到法律的保护。否则，只能是自讨苦吃，自找麻烦。

**积极调节情绪的感受作文21**

> 关于调整情绪优秀作文

摆好自己的情绪，我们会看到自己发出像日月的光芒;而当我们不能摆放好自己的情绪，则会如同烟花急速绽放，而后的如同尘埃一样，湮灭，无法持久保持。

司马迁因为李陵之祸，而被武帝施以宫刑。武帝不愿就此放手，还给了他一个阉党当的官给他做。这样是很明确的侮辱，那段日子，是司马迁黑暗的时光。妻子也因为这样而离家出走。司马迁没有放弃，颓废，而神逗是执笔奋书，写下了《史记》。鲁迅评价这本源睁书为“无韵之离骚”。在《史记》中，司马迁大胆地评判汉武帝的功过，武帝的许多缺点错事都被司马迁写了下来。这样，司马迁反倒阉了汉武帝的功名。摆好情绪，使司马迁垂名青史，流芳百世，发出日月的光芒。

唐朝有三大女诗人。其中鱼玄机是最薄命的一个，原因在于她没有摆好自己的情绪。鱼玄机自幼才气过人，很小的时候便有名气。在长成玉女之后，她嫁给了李亿当小妾。可是，小妾比不上正妻。在正妻的下，李亿休掉了鱼玄机。情场上的失意，使鱼玄机走向了堕落。最后由于猜忌而打死了自己的侍女，被判斩首示众。

冰冷的长安街头，判官一声令下，鱼玄机的鲜血洒向空中，一代才女就画上了句号。那年，她才二十七岁。

摆不好自己的情绪，虽然会像烟花绽放一瞬，而后使游鱼系着大朵的尾巴跃入黑空，消失不见。奈何?

与之相反有薛涛这位女诗人，在邂逅元稹之后，与之和好。但元稹在不久后离开了她。而她同样在情场上失意，但是她调整自己的情绪，接受了这个事实。她最终得以安度晚年，留下了那张粉红色的薛涛笔。

同运不同命，关键使看你如何摆正自己的情绪。

世界使网状瞳孔里面的一点黄，以光学的原理摄入其中的风景之所以不同，使因为你的情绪。虽然，黑夜给了我黑色的眼睛，但我却用它来寻找光明。

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