# 《坏情绪惹出大麻烦》读后感600字

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-12-06

*我们在生活中，都会有不同的遭遇，只是当自己被拒绝时，微笑面对；在遇到挫折时，勇敢面对；在发脾气之前，默念三遍“冷静”，会让自己变得睿智。有一句话说得好“你站的人生高度，取决于你与别人相处时给他的舒适度”。这表明，在与人相处时，要控制自己的...*

我们在生活中，都会有不同的遭遇，只是当自己被拒绝时，微笑面对；在遇到挫折时，勇敢面对；在发脾气之前，默念三遍“冷静”，会让自己变得睿智。有一句话说得好“你站的人生高度，取决于你与别人相处时给他的舒适度”。这表明，在与人相处时，要控制自己的负面情绪，将积极乐观的一面展示给人，不过多计较个人得失，多给他人一点温暖，多一点包容之心，您的生活也会因大方而充满阳光。

读了《坏情绪惹出大麻烦》一书，其中描写的女主，她与朋友与同学的相处之道，她的情绪表达，给我的感触特别深。她原本脾气很好，温顺、宽容、婉约，偶尔也很孩子气，和同学相处甚欢。而后有一段时间不知为什么，她的情绪失控如一匹脱缰的野马。一点鸡毛蒜皮的小事，都能让她暴跳如雷。敏感到好朋友都退避三舍，后来，大部分同学朋友都刻意回避她，令她愈加伤心难过。夜深人静之时，她常会一个人默默流泪。有时，她甚至道听途说有朋友骂她，就会情绪激动，不管三七二十一就找朋友斗嘴，还动手打人耳光。可是，她自觉吵完架打完人后，却一点没有“报仇”的快感，情绪更乱，更觉后悔。而此时，更加没有同学朋友愿意与动手打人的她分担忧愁，她只能一个人独自疗伤。这就是情绪失控犯下的难以弥补的错误吧。而书中心理辅导员评论：许多发育期的女孩子，性格有多面性，并不总是乖的，偶尔有“暴力”面，只是爆发的频率不高。但如果不想做失控女，是可以努力做到的。

读着读着，我慢慢回想起我和朋友发生的冲突。我模糊地记得一上学日，下课和一位朋友聊到了一个令她比较敏感的问题，她马上就对我翻脸，我小心翼翼问她怎么了，她不理睬我，冲我白眼。我一气之下，把手中的纸张卷成一个圆筒状，轻轻打了一下她的手臂。让我出乎意料的是，她竟做出一副很痛很难受的样子，脸上表情扭曲在一起。待我没反应过来，她就用本子狠狠打了我。我十分委屈又无语，那时的她，人高马壮，出手很重呢。下午，我倒是忘了这事，可她却记得，并拿别的同学出气，又是吵架，又是摔东西的。我想：我怎么会交了这样一个朋友？我默默地走开，只给她留下一个背影......

两天后，我不知怎么地突然想起了这事，于是拨通了她的电话，把她之前对我做的一些令我不满的事全都给扯了出来。原本觉得打完电话发泄后，我应该会很开心吧，可我没有愉悦感！待过了双休日回校，我发现班里有些同学都不怎么理我，听到一“策反”的朋友对我说，她到班上和同学说我坏话，让同学不要和我来往，我可难过了！因为这样，我思想斗争了好久才想通，是我没有控制好自己的情绪，打电话发泄情绪，用纸张动手打她，不管是否造成伤痛，都是不对的，应该向她道歉。于是我走过去，真诚地对她说了“对不起”，并请求她的原谅。令我惊讶的是，她竟也愿意和好！班上同学看见我们和好如初，也与我友好起来。真是神奇，一个态度、一句话竟能有这么大的功劳！

哈哈，果然是“坏情绪惹出大麻烦”呢！今后，我一定要控制好自己的坏情绪，不让它跑出来伤人。同时更要微笑面对生活，与人愉快相处！朋友们，让我们与坏情绪说再见，做个人见人爱、花见花开的新世纪少年吧！

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