# 如何处理自己的情绪作文(合集42篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-04-15

*如何处理自己的情绪作文11、走着走着，就散了，回忆都淡了；看着看着，就累了，星光也暗了；听着听着，就醒了，开始埋怨了；回头发现，你不见了，突然我乱了。2、对一个人最好的放下就是，无论再想念也不会去打扰。3、山间清风非你，江上明月非你，草木摇...*

**如何处理自己的情绪作文1**

1、走着走着，就散了，回忆都淡了；看着看着，就累了，星光也暗了；听着听着，就醒了，开始埋怨了；回头发现，你不见了，突然我乱了。

2、对一个人最好的放下就是，无论再想念也不会去打扰。

3、山间清风非你，江上明月非你，草木摇光非你，指尖凝霜非你。令我心动的万物通通不是你，它们处处不及你。

4、愿我如星君如月，夜夜流光相皎洁。

5、想念最伤心 但却最动心

6、从学会说话起，常看到妈\*\*道德行为；从上学读书起，常听到老师的道德话语；从成熟长大起，常学着生活的道德方法。道德无时无刻不在我心中。

7、我想和你见面，地点你选，森林、沙漠、世界尽头的星空，草原、海边、清晨大雾的胡同，只要别在梦中。

8、我没有别的方法，我就有爱；没有别的天才，就是爱；没有别的能力，只是爱；没有别的动力，只是爱。

9、毕竟你身边有太多人想念，而我又不是你的唯一

10、爱中的女子，天天揣测恋人的心思，思念，等待，猜疑，争吵，甜蜜。有哪一样不是让你耗费精力和时间的因为充满了不确定，尤其是爱情月朦胧鸟朦胧的时候，最是让人花尽心思。

11、久违的晚安是否很想念

12、我喜欢跟你在一起，但我不敢确定，最后我会不会离开你；选择是一种\*\*，有时却是逃避；放弃虽然心甘情愿，有时却身不由己；就当我借爱给你。

13、原来世界上真的没有什么是永远。一段友情，离开了就淡了。一段爱情，分离了就散了。珍惜现在所拥有的，也许下一秒，就不再属于你的。

14、好久不见还会不会想念

15、你为什么要这样的去对自己，难道是你就没有问过自己，是不是真的因为爱，所以，你才会付出这么多呢，是不是因为在乎，才会放弃那么美好的前途，是不是因为习惯，才会舍不得离开?

16、路边的广告牌有一个字是你的名字。

17、想念的感觉在心中千回百转，却又不敢轻举妄动

18、晓看天色暮看云，行也思君，坐也思君。

19、许多伤害本来就是一次性的，可能因为有了你的允许，你的执念，它才像一把锯子，不断的在你心上拉扯，而紧紧握着那把锯子不放的人，其实是你自己。

20、我对你的思念如此尖锐，恰似苔草细长的叶子，把手指划破。

21、偶尔会想念某个人，那个人就是曾经的自己。

22、许巍的爱情摇滚乐充满忧愁伤感思乡的旋律，听了让人好惆怅，让人陷入深深思念若远若近故乡的姑娘，让人迟迟难以入眠。

23、爱情应当山盟海誓，只有专一的、忠贞不渝的爱情，才是真正的爱情。

24、我和我的影子独处，它说它有悄悄话想对我说，它说它很想念你。原来，我和我的影子都在想你。

25、每天睡前想念你一遍 起床想念你一遍 我告诉自己 没关系 再等你一年

26、我们的爱情，就像黑白的电影。我们的点滴，昏暗中一幕幕流过。虽然一切都没有结局，但，我终生都会用一种温柔的心情想你。

27、爱情是一种守望。爱情是一屡思念。爱情是一丝惆怅。爱情是一声叹息。爱情是一种哀怨。爱情是一种痴迷。爱情是一种怀念。爱情是一首千古绝唱。

28、我总是意犹未尽地想起你在每个星光点点的晚上一遍一遍细数我对你想念

29、茶香氤氲，舞一袭荷花水袖，娉婷玉立，翩然而来，一抹淡雅，思念如此绵长。

30、我想和你睡在一起不是为了摸你玩你占你便宜 是为了你晚上冷我来给你盖被子 睡在最外面给你挡住怕你掉下去

31、完美的爱情，战得胜时间，抵得住流年，经得起离别，受得住想念

32、爱情语录短句思念|某些人 只想念 不联系 只关注 不打扰 心里有座坟 葬着未亡人

33、我没有很刻意的去想念你，因为我知道，遇到了就应该感恩，路过了就需要释怀。我只是在很多很多的小瞬间，想起你。比如一部电影，一首歌，一句歌词，一条马路和无数个闭上眼睛的瞬间。

34、爱情，就是彼此永不止息的思念，是永远放不下的牵挂，是心甘情愿的牵绊。不管相隔多远，无法抑制的仍然是对彼此的想念，然而，乍然相逢的一刻，他翩翩的\'身影却在你眼里开出了翻翻腾腾的花。想念，在时光中穿梭，一丝一丝地把心抽紧，抽紧……原来，思念是糖，甜而忧伤。

35、原来我们对彼此那么想念

36、夜里有腐烂的梦，梦里有重复的人。

37、没什么事，就是想见你了。

38、当海和天连成一线它交织着谁的想念.

39、此心想念你，碎成千片，我一片也不丢。

40、爱情语录短句思念|我们总会倔强的坚持说不想念，

41、月遇从云，花遇和风，今晚上的夜空很美，我又想你。

42、黎明前的星光是我对你的企盼，清晨的阳光是我对你的依恋，正午的骄阳是我对你的爱恋，黄昏的夕阳是我对你的想念，一切的光亮都照耀着我们的爱情。

43、一个人吃饭一个人睡一个人想念一个人醉一个人爱着另一个人一个人流泪 好伤悲

44、想买束花给你，可路口的花店没开，我又实在想念。

45、惊醒在金字塔前的黎明，听见你轻唤的声音，爱情镇守是如此的扑朔迷离，仿佛隔着几世轮回的距离，爱你的心总有不变的勇气，再难也要找到你，不再分离！

46、离别了，携带着满满的情意踏上旅途，再回首，至少还有你我值得回忆的故事，把它慢慢咀嚼，你会发现酸甜苦辣咸具备，是一道多么丰富的菜肴啊！

47、爱情语录短句思念情话|如果当初我勇敢一点，结局会不会一样?如果当初你坚持，回忆会不会不一样?我年少的爱人啊，你在我身上刻下伤痕，刻下时光，在那些泪眼相忘的夜里，我依然记得，你便是爱情本身。现在才知道，人与人之间，总有一些思念忘不掉。原来以为，心碎了，就只能碎一次。

48、尊前拟把归期说，未语春容先惨咽。

49、心是用来想的，只是想多了便会成了伤！有些思念，怎么也放不下；有些爱，怎么也断不了；有些再遇，怎么也潇洒不来。人生的各种羁绊，不都是这样吗?斩断旧的，又有新的。那些逝去的爱情，总会有人去填补。

50、爱情语录短句思念情话|有一种思念叫望穿秋水，有一种爱情叫至死不渝。

51、当爱情只剩下一根琴弦，也许那是纯洁的思恋！当眼泪落在我的情弦，也许寂寞是心碎的终点！

52、我希望一转身，就能看到你用纯净的眼睛看着我，轻喃我的名字。所以我不停的转身，直到晕头转向，你也没出现。原来，原来这就是思念。

53、我会记住曾经一起走过的那些日子

54、我年少的爱人啊，你在我身上刻下伤痕，刻下时光，在那些泪眼相忘的夜里，我依然记得，你便是爱情本身。现在才知道，人与人之间，总有一些思念忘不掉。原来以为，心碎了，就只能碎一次。

55、最感动的时刻，来自被朋友想起；最美的时刻，源于想起朋友。没有约定，却有默契。一线网络，流淌着我们的心情；一段心情，飘飞着心絮的痕迹；一份友情，彼此永远珍藏在心底！

56、只要相信爱情，那么心中就能够放得下童话，我们只有相信童话式的爱情，才会爱得单纯，爱的\*淡，爱的长久。牵挂那是人之间最珍贵的情感，牵挂是慷慨的给予和无私的奉献，是深深的祝福与默默的祈祷，它不近功利不含虚假，牵挂是一种情感的交织；牵挂是一种心灵的维系；牵挂是一份浓郁的思念。

57、时光如水，岁月如诗，在一朵花开的时间里行走；在一幅画面浏览观光，在一曲乐曲里徜徉，墨香洋溢，欢笑盈然，月华似梦，清风沉醉，刹那芳华间。

58、师哥，玫瑰到了花期，我很想你。

59、许我一段时光，赠你一场\*\*\*\*。有一种缘分使人渴望；有一种思念天长地久；有一种感觉无法说出；有一种人生需要沟通；有一种爱情迟到最真。

60、不能见面的时候，他们互相思念，可是一旦能够见面，一旦再走在一起，他们又会互相折磨，这就是爱情么?

61、缘份让你我擦肩而过，没开口却有感觉，爱情最害怕犹豫，再回头只能怀念。寂寞因你而强烈，熬不过漫长午夜，天涯挡不住思念，渴望着他年他日再相见。

62、你离我虽不至于遥不可及 但同样难以触碰 不能相见 只能想念

63、常说，须臾间，流光易老，红颜易憔，经历一场爱情，就像经历一场风雪，来的时候一样的美，可走的时候却彻骨的寒。或许，你们认为我孤单，但不能认为我寂寞，孤单只是灵魂没有依托，而寂寞确实感情没有依附。在人生路口。我从不寂寞，因为，我心中有爱，有你。

64、英语老师曾经说过，当你想念某人或某物时，你已经失去了。

65、离开之后，还有没有想念

66、叫阴天别闹了，想念你都那么久那么久了。

67、宇宙的无垠，山月的洁白，闹市的烟火，都想说与你听。

68、久违的晚安你是否很想念。

69、我想我会开始想念你，可是我刚刚才遇见了你。我怀疑这奇遇只是个恶作剧。

70、当你想念一个人时，翻遍地球都找不到他。

71、不知什么时候那种要死要活的爱情、那种笨拙的痛、和没心没肺的真诚，已经离我们很远。我们现在是够成熟了，却突然悲从中来

72、又是到了夜深人静的半夜，思索了好久我们之间的爱情，对你的情感似乎永远也放不下，这么晚了你在想我吗?我还在这打着讯息想告诉你我好想你。

73、每当我忆起那难忘的一刻，脸上就泛起幸福的红晕。啊，浓烈香醇的爱情美酒，竟能如此持久地醉着人心！

74、而以后的爱情都没有这么纯洁无瑕了。纯真是人世间最为可贵的东西。我们渴求的就是她。

75、也许，这就是爱情。思念，牵挂，期待，相见，微笑，然后哭泣。

76、毕竟你身边有太多人想念 而我又不是你的唯一

77、爱情像倒叙，读完结局才去临摹当初。看着你在青春的卷上洒满寂寞，每一次翻阅都痛不欲生。你什么都没留下，我却有一生挥霍不尽的念想。

78、雕阑曲处，月，轻拢一缕薄纱，远处有袅袅的音丝袅绕而起，如在梦幻般的世界里飘飞，轻轻地奏响，独寻觅，韵依依，高山流水。

**如何处理自己的情绪作文2**

学会控制情绪，才能更好控制自己的心情和状态。

今天发生三件让我不愉快的事情，导致情绪有点低落，有点郁闷但还是尝试分析原因并且让自己平静下来。

第一件事是晾晒在阳台的窗帘被大雨打湿，导致无法使用，需要重新清洗和晾晒，最近天气不好需要再花上两天时间才能再次使用。导致窗帘被打湿的原因是没有查看天气预报以及嫌弃太笨重偷懒不挂在衣架上，这件事本来可以避免而且并非客观因素造成，是主观原因造成的不愉快我必须无条件接受，不能跟自己较劲否则下次一样会犯错。

第二件事是在网上购物的时候，客服的原因导致下错单发错货，一来二去需要退货，在这件事情上浪费了半个小时的时间，并且导致计划推迟三天，计划落空是一件很不好的体检。只能重新制定计划，并且重新下单买物品；原本发错货不影响使用，但近来对自己要求严格，不喜欢的东西绝不留下，否则最后还是会闲置不去使用。会导致再次浪费；在可控的因素之内学会控制自己的情绪，无论对错都不能沉浸在其中，否则会更加浪费时间和精力，学会控制情绪也是一种能力，希望自己能更加提升。

第三件事是受到他人情绪的影响，导致自己的情绪也变得十分不耐烦以及失去耐心。这是很严重的一件事，因为情绪会影响沟通，所以在这次情绪控制中我从他人身上学会两点：一是不要带着情绪交流，二是要控制自己的情绪，并马上投入在当前的交流当中，才能更好判断对错。

学会控制情绪是一种能力，生活中不可避免有喜怒哀乐，智者以理智控制情绪，不智者以情绪控制理智。

**如何处理自己的情绪作文3**

情绪的管理主备人备课地点时间

情感态度和价值观目标

体会情绪表达对人际关系的影响，学会以恰当方式表达情绪。

掌握调节情绪的方法，学会合理调节自己的情绪，也能帮助他人改善情绪。

懂得情绪表达的重要性，认识适度负面情绪的作用及调节持续负责情绪的方法。

调节情绪的方法

情绪表达对人际关系的影响，学会以恰当方式表达情绪。

学法自主学习法、小组讨论法、阅读法教法情境教学法、讲授法

1、课前小组合作搜集自己调集负面情绪的方法

2、根据课程标准，设计问题与活动，制作。

一、播放歌曲视频，导入新课

1.播放视频歌曲《最近比较烦》，学生跟唱

2.师导入：最近比较烦，怎么办呢？这就需要我们学会对情绪进行管理，这一节课就让我们一起来学习“青绪的管理”。（板书课题）

二、请大家认真默读课本P39-P41的内容，初步了解一下今天我们要学习的内容，并且通过自学，回答下列问题：

1.情绪表达的特点是什么？情绪表达有什么影响？

2.负面的情绪对我们的影响是什么?

3.调节情绪的作用是什么？

4.调节情绪的方法有哪些?

5.怎样调节愤怒情绪？

6.如何安慰他人？

三、学习新课（师生研讨案例，互动学习）

（一）情绪的表达

1、运用你的经验

回想一件让你特别兴奋或特别愤怒的事情，你当时是如何表达自己情绪的？你周围的人又是如何表现的？（根据呈现的表格填写）

与同学交流，看看大家情绪表达的方式是否一样，这些表达方式给身边的人带来怎样的影响。

2.情绪感染

（1）出示一组情绪感染的图片，以及撒气的“食物链”漫画

（2）播放视频《坏情绪的传染性》

思考：上述图片和视频说明了什么道理？说明不良情绪是可以传染的。情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

3、正确表达情绪

（1）出示二个情景，上述两个情景中的同学，他们的情绪表达合适吗？为什么？

学生回答后，师点拨：恰当的表达情绪应该是不伤害他人，不伤害自己，同时符合社会规范的。

（2）分析教材40页探究与分享

分组情境表演：\*会以何种方式来表达自己的情绪？可能会带来什么后果？根据情境表演，讨论哪些表达方式是恰当的。

（二）情绪的调节

1、情绪按其影响，可以分为正面情绪和负面情绪，你知道常见的正面情绪有哪些，负面情绪有哪些吗？这正面情绪和负面情绪，应各持什么态度？

2、负面情绪

（1）出示几张负面情绪图片，看了这几张图片，你有什么感想？

适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件。

（2）《红楼梦》里的林妹妹，终日愁眉不展，对人对物，都透着一股凄伤，终日郁闷，最后怀着满腔的愁怨，积郁成疾而过早凋零。

这个材料说明什么？

持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

3.负面情绪需要调节

出示莎士比亚和歌德的名言，思考：这二句名言告诉我们什么？

人生路漫漫，有喜也有悲。该喜则喜，该悲则悲，我们要学会正确对待自己的各种情绪感受。

保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让我们的生活更加美好。

学会合理地调节情绪，有助于我们更好的适应环境，做情绪的主人。

4、调节情绪的方法

（1）同学们快速在纸条上写下快乐的秘诀或方法，\*\*大声念出来，然后粘贴在“快乐大转盘”上。

（2）同学们在现实生活中有因为什么事而产生过不良情绪吗？你又是如何排解的呢？全班分成三大组，分别研究“怒”、“哀”、“惧”的应对方法，每种方法举一个实例。

（3）学生展示自己总结的调节情绪的方法，师根据情况适当补充点拨

①点拨改变认知评价法

A、出示苏格拉底的素材理解。B.知识拓展：情绪ABC理论，举例半杯水

c.播放视频《哭奶奶和笑奶奶》进一步理解。

②转移注意法：把\*\*\*从引起不良情绪反应的情景转移到其他事物或活动上去。可让学生举例。

③合理宣泄法：通过简单的“宣泄”痛痛快快地表达出来，或通过别的方式宣泄出来。师举例说明

④放松训练法：闭上眼睛，慢慢放松，深呼吸……再深呼吸…慢慢回想……回想自己最开心的一件事情……微笑，继续微笑……回想，慢慢回想……

（4）举张宾和成吉思汗的例子，理解愤怒管理

5、怎样安慰他人

（1）假如你遇到以下情景，你可以做些什么？（内容见幻灯片34）

（2）分享：生活中你曾经做过哪些安慰他人的事？采取了什么方法？

四、课堂小结，布置作业。

可以选择播放视频《情绪是可以传染的》

片19中的情景，让学生讨论方法

课堂小结本节课，我们主要学习了。我懂得了。

必做题

选做题

**如何处理自己的情绪作文4**

若产生忧伤、忧虑、恼怒时，人的大脑皮质经常出現1个明显的激动灶，假如能有意识地管控人的大脑的激动与抑止全过程，使激动灶变换为抑止平静情景，则将会维持心理状态上的均衡，使自身从消极情绪中脱离苦海出去。比如，当自身烦闷、苦恼时，请别去想造成烦闷的事，尽量减少苦恼的刺激性，有意识地用心听歌曲、看看电影、翻一翻宣传册、读一读小说集等，逼迫自身迁移集中注意力。这就可把消极情绪迁移到进取心态上，消除甚至遗忘心烦。再如，碰到难解的事，先不必想它，可使自身逻辑思维上辈羽翼，随意想象，到仙侠世界中来畅游；也可与别人广阔无垠地共话，以防在难解的事上死脑筋，为自我产生无故的苦恼。那样随之事过境迁，能平心静气地处理难点，解决矛盾，通常能接到较令人满意的成果。

理智操纵就是指用信念和素质来操纵或减轻消极情绪的爆发；自身减温就是指勤奋使惹恼的情绪降到平静的抑止情景。就是，但凡有理智的人会立即观念到自身情绪的转变，当怒起心中时，立刻观念到错误，能快速平静下来，进取管理自我的情绪，用理智缓解自身的怒火，使情绪长期坚持。林则徐在自身屋\_着“制怒”的横幅，那就是以便提示自身立即调节情绪；俄罗斯著名小说家屠格涅夫劝人争吵前，先把舌头在嘴转站十圈，全是这一大道理。由好作网整理

“心底无私天地宽”、“宰相肚里能撑船”。有气概的人，胸襟开阔，不断进取，具备团队合作精神；而气概小的人，则满腹忧怨，小肚鸡肠，弄至无依无靠的程度。衣食住行将会是各式各样的，愉悦悲忧都是有。所以，每个人必须重视修养，清除抑郁寡欢的心境和私心杂念，对易惹恼自身的事儿，得用豁达开朗、风趣豁达的心态去应对，经得住挫败，能克己不偏激。这通常能够使这种本来焦虑不安的事儿越来越较为轻简便松，使1个困惑的场景在风趣笑语中解决。“怨言太盛防肠断，产品常宜放眼量”。精神卫生激励大家清除消极情绪的困惑，要有一切正常身心健康的反映情绪，保证：碰到忧虑而能自解，身处挫折而能超脱，那样能够有利于当代人的身体健康。

怒火是这种强劲的心理状态动能，用之不善，致死害己，使之升化，会变成贡献工作的强劲驱动力。要塑造博大的人生目标，更改以眼下区区小事在乎得与失的习惯性，很多地从大局意识、从长久去研究到任何，自我只能建立了博大的人生目标，能够待人接物以包容，有很很多度，不容易忍受自身的活力被无足轻重的琐事绊住，而防碍对梦想化工作的追求完美。

**如何处理自己的情绪作文5**

“路怒症”者，“垃圾人”是一种不会\*\*负面情绪的人。在生活中我们应该学会\*\*情绪，如果没有\*\*好负面情绪，可能会对他人或自己造成伤害。

学会\*\*好负面情绪，可能会对他人或自己造成伤害。学会\*\*情绪，让你的生活更加美好。

宋濂是一位伟大的文学家，他少年家贫，却甚爱学习。他总是走到离家很远的地方去请教老师，有时老师责骂他，他总是认真听取。虽然老师这样会给他带来负面情绪，可他却从不发怒。宋濂是一个会\*\*负面情绪的人。

如果宋濂没有\*\*好负面情绪。那么他和老师将不会相处的好，他也不会从老师那里学到知识。使自己成为伟大的文学家。因此，我们想要拥有美好的生活就必须学会\*\*好负面情绪。

学会\*\*情绪，是让你迈向成功的路。明星都有自己出名的方法。但一路走来有的艰辛，有的轻松。著名影视演员周星驰，他出身于农村家庭。可他却有一个明星梦。 他在演戏时希望导演让他在镜头前多待几秒，被无情的拒绝了。他向导演提出自己的见解，总是被同行人嘲笑。可他却从未生气。终于，他在20\_年获得 了“最佳导演奖”。

正是因为周星驰会\*\*情绪，在别人的嘲讽中也不发怒，才使他取得成功。他是自己的骄傲，更是我学习的榜样。

学 会\*\*情绪，才能实现自己的梦想。\*\*总统林肯，他父亲是一位鞋匠。人们都嘲笑他的梦想只是空想。可他总是一笑而过，有的人也会嘲笑他的父亲是鞋匠，可他 总会笑的说：“没有错，我的父亲是一个鞋匠，我希望我\*\*能像我父亲修鞋一样娴熟。”最终，他成为了总统，实现 了梦想。如果林肯没有\*\*好情绪，没有宽容之心，那么他将只能成为\*民。他的梦想也会离他而去。

情绪是每个人都有的，好的情绪会带给你好的心情。学会\*\*心情，你的生活才会少犯错误。

一 个人之所以能拥有辉煌灿烂的现在，是因为他有过悲伤无奈的曾经。学会\*\*情绪，不要使自己成为“路怒症”患者 或“垃圾人”。人与人之间应学会宽忍，不要让自己的负面情绪给他人或自己带来无法弥补的伤害。

情绪\*\*\*是需要毅力的，\*\*好的自己的情绪，是一种自我挑战。

**如何处理自己的情绪作文6**

今天听了涂老师给我们带来一节心理活动课――《做情绪的主人》，末了，让我们分享有关情绪的体验。我不由得想起那个失眠的晚上……

我八岁时的那个暑假的夜晚，我和爸爸妈妈看了一集恐怖片。我起初并不感到有一点儿恐怖。到了九点，我便刷完牙去睡觉了。到了卧室，我把灯熄灭，进入了睡眠模式，卧室里一片寂静。我听着时钟滴答滴答的声音，心里不时的闪出那集恐怖片。这时，我出了一身冷汗，想：“今晚十二点骷髅会来吗？\*\*会来吗？到底该怎么办？”想着，我的头蜷缩在被子里，直不敢看那扇门，我很害怕，一想到骷髅、\*\*、死人、妖怪会出现在我的眼前，身体就不敢移动。就这样，我希望我快点睡着，“摆脱”那些可怕的东西，但是我睡不着，可能是那天午觉睡过头了。

这时我只能忘掉那些可怕的东西，深呼吸，慢慢地闭上眼睛，想到了草原，想到了池塘。慢慢的，我进入了梦乡……

第二天，明媚的阳光照进黑漆漆的屋子，显得格外明亮，那些住在恐怖片里的东西，也消失得无影无踪。

今天听了涂老师的讲座，我又获得了一些调节情绪的方法，我很开心，因为我握到了快乐的金钥匙！

**如何处理自己的情绪作文7**

在成长的道路上我遇到了很多的人，每个人都是独一无二的，每个人都有自己的特点，所以我清楚的记住了每个人，我不仅记住，我还要永远记住下去。

或许有的时候我错过了很多的人，但是我不后悔，因为我知道后悔是没有用处的，不会因为你后悔而去改变它，你并没有那么万能，你改变不了的。

有些事情发生了就是发生了，他不会在意你的情绪，你后悔也是没有用的，他不可能因为你的后悔，就让你去改变它。如果每个人都可以这样的话，这个世界不就乱了吗？

有一些事情不能改变就是不能改变，与其挣扎，还不如顺其自然，整理好自己的情绪，充满希望充满期盼的开开心心的去面对，你要做一个乐观的人，要乐观的生活。

一定要乐观的生活，有一些事情不该放在心上的就不要放在心上，如果硬是要放在心上的话，无非是自找苦吃。一般的人绝对不会自找苦吃的，所以，一般情况下，不到万不得已就不要自找苦吃。

顺其自然就好，可能有一些情绪你是无法\*\*的，那你就努力的让情绪稳定下来，至少是短时间内可以有情绪，如果长时间内情绪很不稳定，那你就得注意了，那你就一定要学会如何\*\*情绪。

**如何处理自己的情绪作文8**

每个人都会生气，生气的方式，行为，都会不一样，只要我们赶跑生气，就能快快乐乐的生活。

想要控制自己的生气情绪，必须要知道什么是生气。生气是因为一些无关紧要的小事导致生气而陷于这种坏情绪中甚至是作出不当的行为。

当我们了解了生气，就可以学习怎样控制自己的生气情绪了。经过我的学习，我知道了控制生气情绪一共有四种方法：

第一种，保持冷静，在生气的时候，时刻提醒自己要多做深呼吸，如果是，做了很多深呼吸还没有用的时候，就可以试试，冷静操：就用双手捏住耳朵，往下滑，边捏边说：“变，变，心情变好，心情变好！”在我还没有学会这些的时候，我每次生气，都会不听别人的劝阻，想要打人。

第二，远离人群，走到远处的角落去，可以把手当作镜子，对着“镜子”里的自己说：“不要生气，笑一笑，笑一笑。”我小的时候，每次我生气，妈妈都会把我拉到镜子跟前，指着镜子里面说你看：“这就是你生气的样子，像不像一头怪兽，如果想要赶跑怪兽，那就保持冷静吧！

第三，可以在家里设计一个冷静角，在冷静角里面放上一些纸，每当自己生气都在纸上画自己为什么会生气，画完之后再把它撕碎，扔进一个专属的情绪垃圾箱，说不定你的心情就能随着被扔掉的画纸，而转好呢！今天早上，我的弟弟大龙发了一次很大的脾气，然后我就把他扔进冷静角，看着他在纸上乱涂乱画，画完之后马上把纸揉成团扔进垃圾箱里面，然后他在冷静角里坐了一会儿，就又变得活蹦乱跳了。

第四，如果自己控制不了自己的消极情绪，就可以请别人帮忙。你可以告诉你最信任的人：“生气，是会传染的，当我在生气的时候，请你们尽量离我远一点好不好？不然的话大家都被我传染了，打闹在一起，所有事情都会变得不好的。”还可以寻找自己妈妈的拥抱，还有安慰，我听别人说，来自妈妈的拥抱和安慰，才是解决自己身体情绪的最好办法。比如我妈妈吧，她最喜欢在别人生气的时候，给他们一个热情的拥抱，安慰安慰他们。

现在知道了，四种控制情绪的方法，我们都可以控制好自己的情绪，每天都过着高高兴兴的生活了。

**如何处理自己的情绪作文9**

在古老的\*，有一个叫爱地巴的人，每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑3圈，然后坐在田地边喘气，爱地巴工作非常勤劳努力，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管房地有多大，只要与人争论生气，他还是会绕着房子和土地绕3圈，爱地巴为何每次生气都绕着房子和土地绕3圈?

所有认识他的人，心理都起疑惑，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意说明，直到有一天，爱地巴很老，他的房地又已经太广大，他生气，拄着拐杖艰难的绕着土地跟房子，等他好不容易走3圈，太阳都下山，爱地巴独自坐在田边喘气，他的孙子在身边恳求他：“阿公，你已经年纪大，这附近地区的人也没有人的土地比你更大，您不能再像从前，一生气就绕着土地跑啊!您可不可以告诉我这个秘密，为什么您一生气就要绕着土地跑上3圈???”

爱地巴禁不起孙子恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密。

他说：“年轻时，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房地跑3圈，边跑边想，我的房子这么小，土地这么小，我哪有时间，哪有资格去跟人家生气，一想到这里，气就消，于是就把所有时间用来努力作。

孙子问到：“阿公，你年纪老，又变成最富有的.人，为什么还要绕着房地跑?”

爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房地走3圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较?一想到这，气就消了。”

**如何处理自己的情绪作文10**

1、如果那时没有遇见你，可能这一生，都不会知道如此爱一个人的滋味吧。

2、张牙舞爪的人，往往是很脆弱的。因为真正强大的人，是自信的，自信就会温和，温和就会坚定。

3、懂得自嘲的人，是极聪明的人。他用贬低自己的方式，来保护自己。其实没人真正愿意承认自己不如别人，于是才有一种腹黑，是用尽各种极致的赞美，来为一个人树敌。做人的成功，不是你在时，别人如何赞美你。而是你离开后，别人是否还能想起你。

4、学会爱自己宠自己，把更多的机会留给自己。

5、遇到困难，坦然面对，不要退缩，身处好的环境，不要忘了曾经的贫寒，不要歧视贫穷的人，不要对他们嗤之一鼻，也许，我们当初也身处低谷，曾经贫寒过。

6、别追问男人的过往，如果他是个好男人，那他和你一样，在以前的感情中，也是真心相爱，全心投入的，知道这些，于你，没有半分必要和利益。

7、如果你想像雄鹰一样翱翔天空，那你就要和群鹰一起飞翔，而不要与燕雀为伍;如果你想像野狼一样驰骋大地，那就要和野狼群一起奔跑，而不能与鹿羊同行。

8、人生就算有千万条路，我们只能选择一条路走，再艰辛再困难，忍一忍，没有过不去的。

9、人生如钟，准确奏响时间，这样才有价值;人生如棋，要有远见卓识，这样才能胜利;人生如戏，扮好自己的角色，才能演绎成功。

10、一个人，一座伤城，住我足矣，我将自己囚禁于此，遥望着一个方向，宁愿让心空着，并不觉得孤单，你说你一直都在，并未走远，可我分明感觉到了轻颤在心头的远离。

11、我们可以对爱情失望，但是不可以因为失望就不再去爱。人要相信世界上美好的事物永远存在，真挚的爱情\*\*\*\*。给自己勇气，给自己的生活增添色彩。

12、人生如山，高低起伏不断这样才能壮美;人生如浪，一浪接着一浪，这样才能前进。

13、自尊和自信来源于对自己优势的确认，以及随之而来的对自我价值的肯定。

14、态度决定一切，有什么态度，就有什么样的未来;性格决定命运，有怎样的性格，就有怎样的人生。

15、世上有很多不可能，不过不要在你未尽全力之前下结论。

16、人生太短暂，不要难为自己，不要强迫自己干自己不愿意干的事情。

**如何处理自己的情绪作文11**

世上没有不合理的现象，只有不合理的眼光。事物都是一体两面的，处理失当，就是人生沉重的包袱、枷锁；处理得当，就是人生宝贵的阅历、财富。关注生活的积极面，消除情绪的尘埃，压力可以变成助力，烦恼可以转化为菩提。天空依然湛蓝，大海依然壮观，阳光依然灿烂，人生依然美好。

许多人都懂得要做情绪的主人这个道理，但遇到具体问题就总是知难而退：\*\*情绪实在是太难了，言下之意就是无法\*\*情绪的。还有的人习惯于抱怨生活，认为生活对自己太不公\*。抱怨声中得到了片刻的安慰和解脱。结果却因小失大，让自己无形中忽略了主宰生活的职责。所以要改变一下对身处逆境的态度，用开放性的语气对自己坚定地说：我一定能走出情绪的低谷，现在就让我来试一试！这样你的自主性就会被启动，沿着它走下去就是一番崭新的天地，你会成为自己情绪的主人。其实调整\*\*情绪并没有你想象的那么难，只要掌握一些正确的方法，就可以很好的驾驭自己。在众多调整情绪的方法中，你可以先学一下情绪转移法，即暂时避开不良刺激，把\*\*\*、精力和兴趣投入到另一项活动中去，以减轻不良情绪对自己的冲击。情绪\*稳了，心胸开阔了，以良好的`心态走进生活，面对现实。可以转移的活动很多，你最好还是根据自己的兴趣爱好以及外界事物对你的吸引力来选择，如各种文体活动、与亲朋好友倾谈、阅读研究、琴棋书画等等。总之将情绪转移到这些事情上来，尽量避免不良情绪的强烈撞击，减少心理创伤，也有利于情绪的及时稳定。情绪的转移关键是要主动及时，不要让自己在消极情绪中沉溺太久，立刻行动起来，你会发现自己完全可以战胜情绪，也唯有你可以担此重任。

我想：大多数人都有过受累于情绪的经历，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地\*\*，于是频频抱怨生活对自己不公\*，企盼某一天欢乐从此降临。其实喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整\*\*自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

**如何处理自己的情绪作文12**

他叫张恒，是从小和我玩到大的伙伴，虽是邻居，却胜似亲兄弟。他长相平常，一副大众脸，时常露出微笑。身高一米七，长得像个小大人，全身上下透露出成熟和老练，认识他的人都称赞他很懂事，很成熟。

我觉得他是一个沉着冷静，是非分明，知道该干什么不该干什么的人。

有一次，我们俩出去骑车，在一条小巷的转弯处，他的车突然一拐，消失在眼前，不知道怎么回事的我径直往前骑去，“砰”的一声，我撞到了一位拉三轮车去卖菜的老奶奶身上，那位老奶奶突然被人撞击了一下，车上的菜撒落在地上，她恼羞成怒，转过头来用仙游方言说了一句“：你小子，出门有没有带眼睛啊！”接着又骂了一句不好听的本地话。我正要发作，张恒发现我没有跟上他，急忙赶了过来，作为知根知底的好朋友，他看到我的脸色，知道我要发脾气了，一下子拦住了我，在我耳边严肃地说：“岱啊，你自己不小心撞了别人，你怎么能骂受害者呢？再说了，你是晚辈！在长辈面前要学会尊重。”我顿时羞愧万分，恨不得地上有个洞让我钻进去。见我还愣在哪里，张恒轻轻推了我一下，笑着鼓励我：“来，给老奶奶认个错。”我赶紧向老奶奶道歉，用本地话流利地说：“对不起，对不起，是我错了……”张恒见了，会心地笑了。他弯下身子，清理了一下现场，才慢慢退回去。

张恒的优秀品质还不止这些呢！守时、诚实、听话、稳重、努力、情商高……太多了，不一一例举了，再说下去我都会感到自卑的。

近朱者赤，有时候我脾气不好，张恒会真诚地进行规劝，张恒如同我的一个情绪“净化器”，我会珍惜和他在一起的美好时光，争取也能像他那样，成为别人学习的榜样。

**如何处理自己的情绪作文13**

总希望能早点放假，可一放假，我终日待在家里，面对满屋子的空寂，觉得书本枯燥无味，电视非常乏味。习惯了学校里的朗朗书声，习惯了生龙活虎的同学们相伴，我忽然觉得自己像只离群的孤雁，心情忧郁不快乐，于是决定走出家门，放飞心情。

沿着乡间小路，来到水电站门口，成群的蜻蜓在头顶上盘旋，水面上偶尔掠过一两只小鸟。哦，这就是水鸟，漂亮而又轻盈！我正看得兴致，突然网被眼前一只困在蜘蛛网上的蜻蜓，吸引了我全部的\*\*\*。我轻轻捏起它。啊，真是漂亮极了，阳光下，蜻蜓的翅膀闪着金光！这时，蜻蜓鼓着的眼睛可怜巴巴地望着我，翅膀无助地挣扎着，像是恳求我放它一条生路。我小心地抹去它身上的蜘蛛丝，搁在掌心，它抖一抖翅膀，飞\*\*天空。我放飞了一只蜻蜓，然而，蜻蜓也把我那沉闷的心情带\*\*天空。

转而走向小溪，伸手舀起一把清水，凉凉的，用舌头舔一舔，甜甜的。水中成群的鱼儿在我眼前游来晃去。我兴冲冲地跑回电站，拿来一个小瓶子，把鱼儿捉进瓶子。瓶中的小鱼游过来游过去，可老是“碰壁”。突然，脑子里回响起妈妈说过的一句话：“现在的鱼越来越少了，真担心整条小溪有一天会看不见一条小鱼。”我看了看瓶中的小鱼，不由地把鱼儿倒入了小溪中。此时的瓶中虽已空空如也，但它却盛满了快乐。

回家的路上，我的脚步轻盈如水鸟，我的心情快乐似蜻蜓，似小鱼。

\*\*管理自己的情绪作文10篇（扩展3）

——如何\*\*自己的情绪呢3篇

**如何处理自己的情绪作文14**

听于丹老师讲课，我知道了自我\*\*的重要。

现在很多孩子都因为无法\*\*自己而乱发脾气，面对这种情况，于丹老师给我们讲了一个小故事。她说：

从前有一个小男孩，总是\*\*不住自己，乱发脾气。有一天，他的爸爸把他带到后院的篱笆旁边，让他每发一次脾气就往篱笆上钉一颗钉子。第一天，他钉了三十多颗钉子，他感到很惊讶。爸爸说：‘你看你每天都发这么多的脾气，让多少人不痛快。让我们来试试能不能减少自己发脾气的数量直至消失。’这孩子就开始学让自己尽量不发脾气。终于有一天，他一次脾气也没发。他高兴地告诉爸爸。爸爸又让他把钉子都拔光。钉子拔光了，爸爸指着钉子洞对他说：‘这钉子洞就像你发脾气一样，是对人心灵的创伤，虽然钉子拔光了，但是这创伤却永远无法修补。’

听完这个故事，我感慨颇深。虽然这个小男孩开始无法自我\*\*，但是他听了爸爸的一番话后改正了。虽然这个小男孩之前给别人造成的创伤无法再修补了，但是他学会了自我\*\*，以后不会再给别人的心灵造成创伤了。我们都要学会自我\*\*，不要把别人的心灵钉得千疮百孔。

在自我\*\*这一方面，我觉得我做的还是挺不错的。有一次美术课上，我们要做飞机模型。我很快就做好了一个十分漂亮的小飞机。这个飞机机翼是银色的，上面贴着我用红彩纸剪下来的白泽中制作五个大字，字的旁边还有一些我用绿彩纸剪下来的小星星。我对这个飞机模型爱不释手。正玩着，我不小心把飞机摔到了地上。飞机正好落在一个正跑着的同学脚边，他来不及停下来，一下子把我飞机的机翼踩断了。我顿时勃然大怒，这可是我好不容易做好的呀！那个同学急忙向我道歉。我正想发脾气，又转念一想，他也不是故意的，只是不小心罢了，就原谅他一次吧。于是我说：没事，我再做一个就行了。要是我没有进行自我\*\*的话，就会让他快乐的心情变得不痛快，就会跟这个朋友的关系闹僵。若是我发了脾气，就像在他的心上钉了一颗钉子，我也许就会失去一个朋友。所以说，自我\*\*是很重要的。

记得有一个案件（我在电视上看到的），说是一个大学生毕业去参加工作，由于他的上司对他说话很严厉，他气不过，就拿刀捅向了他的上司。最后这个大学生坐了牢。这个大学生就是因为太冲动了，无法自我\*\*，才丧失了自己美好的前途。要是他不那么冲动，说不定现在已经有了一份更好的工作。可见在关键时刻的自我\*\*是多么重要。

让我们都懂得自我\*\*的重要，做一个能自我\*\*的人吧。

**如何处理自己的情绪作文15**

生活中难免会碰到一些不同寻常的事情，有时候会遇到一些事情，让你特别的生气，当时的你情绪是怎么样的？心理活动是怎么样的？又会选择怎么样去做呢？

这几天，因为一件事情，心情特别生气，有个宿舍友给我取了个莫名其妙的外号，可气的是，天天当着众人的面前叫我，碰到这种情况，当时的心情会很生气，真想冲上去给他给教训（还好，本人接受过高等教育，素质还是可以的，嘻嘻）。我会找个地方把负面情绪安抚下来，虽然心里很气愤，但是又不想当场教训他，毕竟朋友在一起也不容易，互相谅解吧，这样想想之后，我心理会平静很多。

用蓝色思维让自己冷静过后，我会用黄色思维思考如何处理这件事情，怎么才能让对方知道错误，又不会伤及我们的友情。

我想，这时候沟通就很重要了，我找了个合适的.时间和地点，和他坐下来谈了谈，以下是我的谈话内容：我和你算认识快一年了，关系也挺好的，是吧？不过呢，最近你的有些做法我必须指出来的，你给我取外号呢，我无所谓，不过当着众人的面前叫我，我的意见就大了！人与人能够成为知心朋友，很大程度上是建立在互相尊重的基础上的，倘若你不尊重我，我也拿什么理由去尊重你呢？在公众场合，倘若我不理你，你不就会落个自打没趣，还有你的素质也暴露无疑的。其实，你也可以换位思考下嘛？！

沟通之后，他也意识到了这一点，还向我道歉。很庆幸，这件事能合理解决。

经过这件事之后，我悟出一个道理，当你在生气的时候，最好什么决定也不要做，努力让自己保持冷静，用左脑控制你的行为，右脑调节你的情绪，冷静过后，再想办法处理。

**如何处理自己的情绪作文16**

老师首先给我们看了一个视频，上面显示着一条新闻，而那标题赫然写着几个大字“某青年因为与同学发生口角，发生校园欺凌”我们都不由得抽了一口凉气。继续往下看，类似这样的事情比比皆是。真的没想到啊，本以为校园欺凌离我们很远很远，没想到却是如此触手可及，我不由得感到了一阵心惊胆战，生怕这种事情会出现自己和其他同学之间。而老师也以严肃的口吻给我们来了场思想教育。

校园欺凌，一个让我们熟悉又陌生的词汇。单单是看那新闻，就让人感到胆战心惊。在看那些图片，虽然打了马赛克，但看到红艳艳的一片血泊也知道被打的有多惨。在震惊之余，我的心里又弥漫起一股心酸和茫然。再怎么说，这些人也是一个个鲜活的生命啊，被欺凌成这副模样，是多让人的心疼啊。有可能他们是独生子女呢，一路拼搏到现在，难道又要从头开始了吗？这断送了多少家庭的希望啊？难道欺凌同学的那些人都不知道这是违反法律的吗？既然都不愿意把这种事情放在自己身上，那他们怎么能对他人下得了手？所以说，冲动真的是个魔鬼，使人身心不受控制，变成一个活生生的魔鬼。

为了避免自己的冲动，我们一定要找到适合自己的方法来调节情绪。最常见的方法有转移力，自我暗示等。我们可以在心情不好的时候听音乐，做运动，吃块糖，告诉自己不要生气。虽然在青春期，心里有矛盾，脾气会变得较差，但却不应该成为某个同学来指责家长的理由。对此，我们也应该学会自我情绪调节。毕竟谁会喜欢一个死气沉沉，浑身带刺，出口伤人的青春期少年。

冲动是魔鬼，让我们更好的控制自己内心的\_小魔鬼”。学会自我情绪调节，避免一些不必要的灾难，让社会更稳定，家庭更幸福。

**如何处理自己的情绪作文17**

一个人，偶尔发发脾气是正常的，但经常发脾气就是不好的。我是一个倔强、好胜的女孩，不管别人说什么，我都会一直坚持自己的想法。在生活中，我常常会因为一些鸡毛蒜皮的小事与他人伤了和气。

几天前，我因为一件小事而与妈妈顶了嘴，于是爸爸跑过来先安慰了我几句，然后又说给我讲一个故事，我点了点头，爸爸就立刻开始讲了。他说：“有一个人，他的脾气很差，他的爸爸就对他说：‘孩子，以后你每发一次脾气，就到后院的篱笆上钉一个钉子。’那个孩子不知道有什么含义，就同意了。过了几个星期，他爸爸偶然问他：‘孩子，篱笆上有几个钉子了？’‘数不清。’孩子满脸通红地回答。他爸爸又说：‘那你现在想发脾气时，\*\*住了自己，以后就可以拔掉一个钉子。’几个星期后，所有钉子全部被拔掉了。孩子把这个好消息告诉了他爸爸，他爸爸听了后，便和他一同来到了后院。他爸爸对他说：‘看到了吧，这些密密麻麻的\*\*\*，你知道它\*\*的是什么吗？’孩子摇了摇头，他爸爸又继续对他说：‘这些\*\*\*\*\*的是，你伤害、得罪的所有人，这些是无法弥补的。’那个孩子听完后，点了点头。后来那个孩子果真很少发脾气了。”爸爸讲完就立刻对我说：“希望你也能改正。”

这个故事让我明白了：学会\*\*情绪有多么重要啊！一个人如果无缘无故地发脾气，不但会伤害自己，同时也会伤害他人，而且有些伤痕是无法弥补的。

**如何处理自己的情绪作文18**

前天老师教我们学了我最喜欢的一节课——学会\*\*自己的情绪，因为这一周发生了一件令我很伤心的事情，用老师教我们的技巧\*\*了自己的情绪。

星期四，我和朋友因为玩得太欢快，忘记了时间，六点才回到了家里。我打开门一看，只见妈妈看见我回家了，便问道：“你今天为什么这么晚才回家？”“我……”我心中想道：如果我说今天因为和朋友玩的时间太久才回家，妈妈可能会不让我和朋友玩。如果我说自己被老师留了下来，那么我就变成自己最不希望成为的撒谎小孩……这时妈妈说道：“你可以不说，但是必须反思！”我伤心地回到自己的屋里，虽然没有掉眼泪，但心里已经哭了。“下次一定不能玩得太晚了！”我暗暗下决心。

第二天下午，老师给我们讲了讲怎么学会\*\*自己的情绪，我听得入了迷，而且知道自己怎么从消极变成原来的我。我回到家，先拿了纸条，写了怎么和妈妈解释。接着，我坐在床上想些开心的事情：星期四我和朋友玩得很高兴、我\*\*一节自己最喜欢的一节课、我没有成为撒谎的小孩……想着想着就高兴了，然后我把纸条放在妈\*\*屋里。

晚饭过后，妈妈回到屋里，看见了我写的纸条，接着和蔼地对我说：“妈妈原谅你了，想和朋友们玩，就和我说一声，但是不能玩得太晚，别总是让\*\*心。”我诚实地对妈妈说：“好。”

我经过这件事情以后，觉得老师应该早点讲怎么学会\*\*自己的情绪，这样从小学我们就学会\*\*自己的情绪，长大以后就不会成为被情绪的\*\*所\*\*了，不然就像周瑜被诸葛亮气得断命、范进看见自己金榜提名而“喜极而疯”、伍子胥（xū）过韶（sháo）关时陷入进退两难的处境，结果因极度焦虑而一夜间须发变白……

学会\*\*自己的情绪，就能让烦恼离你而去。

\*\*管理自己的情绪作文10篇扩展阅读

\*\*管理自己的情绪作文10篇（扩展1）

——\*\*管理自己的情绪作文10篇

**如何处理自己的情绪作文19**

北宋文人范仲淹说：“不以物喜，不以己悲。”但是现如今大多人是“常以物喜，亦以己悲。”

物质丰盛时代的到来，我们热衷尘世喧嚣，我们每天乐此不疲地发朋友圈，求点赞，一切的喜怒哀乐似乎决定于其他人的指尖。我们追求名牌服饰高端产品，是自己的刚需，还只是为了别人艳羡的目光？就连各种社交平台的关注与取关，也会让有些人情绪像过山车般地起伏。时常有人说自己伤心难过，叹气这个世界和周围人让自己失望了。到底谁主宰了我们的情绪？互联网、亲朋好友，甚至是陌生人？还是其他的东西？但肯定越来越不是我们自己。

为什么我们不能主宰自己的情绪？让人对世界与周围人失望的理由是什么？绝对不只是表面上简单的原因，而是现实与理想的差距造成的心理落差。如果自己对外界期待值过高，而自身的实力未能达到要求或已达到却无人问津等等，就像是渴求朋友圈点赞，但照片修图还不够漂亮到别人动动手指，或是自己的照片被淹没在朋友圈信息洪水中，这就是我们为什么说难过失望。我们情绪的出路在哪里？我觉得要么知足常乐，要么力争上游。降低对外界的期望值，同时也会减少情绪起伏的落差。人们常说的“做最坏的打算，尽最大的努力”，首先自己变得更优秀强大，是我们快乐的原因，也是我们成为情绪的主人的原因。

**如何处理自己的情绪作文20**

时间就像一部照相机，把世间万物给拍下，不管是1分钟，30秒，甚至就在那的一瞬间，就能一目了然！

从一年级到现在，在小学生涯中最怕的就是——背书！一听到背书，头脑瞬间凝固住了，头脑一片空白，心数加快，手心冒冷汗，整个人就像是被定住一样，一动不动！林天，林老师，说了一句话“：全班同学背诵第九课《穷人》一共1700多个字！”一句突如其来的话，就对我们小小的心灵带来了一个\*\*的打击，叫我们怎么能承受得住呢？

就在这一瞬间，教室里传出一阵阵的抱怨声，震耳欲聋，你一句“：不要啊，怎么多，要被多久呀，老师以确定吗？”我一句“：背书？老师你被忽悠我们呀！”大家千姿百态，有的翻书正在看一共有几页，有的背书，背一句看一句，有的相互交流……正因为有了这些动作，所以也制造出了一系列的声音，有一阵阵的翻书声，有一句句的背书声，还有一遍遍的说话声……大家就像锅里沸腾的水直冒泡！我也在不停地翻书，正一句句背着。

时间过了1分钟，2分钟，3分钟……教室终于恢复了\*静老师说：“好了，现在，合\*\*本，我抽号数，来背诵！”同学们异口同声“啊？”同时用着疑惑和惊讶的眼神望着老师。老师看看了看说：“这样吧，能背多少就背多少！”大家终于长舒了一口气。老师又发话了：“来，我抽……抽……”这时周炜程和程毅大喊“今天是九号，老师就抽九好吧！”他俩幸灾乐祸。我想，这是春慧肯定最难受！一定十五个吊桶\*\*\*\*！我望望了春慧脸色苍白，冒着冷汗，紧张的说不出话，脚直发抖。老师深思熟虑了一会就说“10号”大家大叫“黄幸！”黄幸吓了一大跳“嗯？”他还一头雾水，她从座位上蹦起来，把书合上放在左上角，正要开口的一瞬间，老师说了一句话“好了，坐下！”大家一个个“啊？”老师哈哈大笑，我们尽然全然不知老师在逗我们呢！大家不好意思的“额”了一声！

哦！原来老师是来逗我们呢！这瞬间的情绪真是一波三折呀！

**如何处理自己的情绪作文21**

经常想哭，总是情绪低落，非常有可能是抑郁症引起的。

抑郁症患者主要表现就是心情压抑，每天都闷闷不乐，总是想悲观的事情，自我评价特别低，其自卑、自责、自罪，总是觉得自己拖累了家人，觉得自己有消极的念头。

如果有这些问题很容易变得每天委屈，开心不起来，情绪很低落，甚至以泪洗面。也有可能是压力比较大，碰到了挫折或者碰到了失败的问题，很容易让自己处于应激状态下，比如学习压力大、家庭关系矛盾多、经济负担比较重，很容易让人变得心情不好、容易委屈，甚至哭泣等。

要知道每个人都会有缺点，能力是有限的，不可能事事如意，也不能把每件事情都处理得非常圆满，允许在自己无法处理或者不能帮助别人的时候，放过自己，承认自己的不足，调整心态，尽力就好。

重要的不是你遭遇了什么，而是你如何看待自己的遭遇。当你情绪低落时，就会带来消极的思维，也会使你做出特定行为，不仅不会解决问题，可能会使问题变得更糟。

**如何处理自己的情绪作文22**

喜怒哀乐就是人间最简单的情绪，可我想说的并不是这四大情绪。

诠释微笑，保持好心情

明媚的阳光散落在小路上，我眨巴眨巴眼睛，望着天边的那抹云朵，那只雄飞的小鸟，那束平行光线……我淡淡一笑，原来世界也有这么美的时刻。一抹微笑嘴边藏，那是你人生的名片，也是你心态的诠释。

微笑是生活的良药，在你事业受挫的时候，何不微笑着去找寻下一个属于自己的海阔天空；在你内心苦闷的时候，何不微笑着去排解内心的苦闷，去找寻下一丝属于自己的欣喜。微笑是一种生活态度，如果你天天保持好心情，那微笑便油然而生了。

思考疑惑，乐观地生活

记得韩愈曾说过：“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。\_可见思考的重要性。疑惑是人在生活中必然遇到的，那么解决疑惑的方法是什么呢？当然是要善于思考。思考是智慧的源泉，思考的积极性也影响着人生的积极性。我认为积极思考造就积极人生，消极思考导致消极人生。我们应该把思考当成一种乐趣，一种体验，一种享受。在学习中我们应该三思而后行，爱因斯坦曾说过：”学习知识要善于思考，再思考。“学会了思考就学会了解决疑难问题的方法，一个会思考的人一般都是一个智者。

给自己一个微笑，给自己一个思考，让自己的生活变得丰富多彩吧；人生的乐趣是寻来的，让自己的每一天都快乐吧！

情绪是不经意间的流露，正如微笑能带给人温暖，思考能带给人宁静。情绪表是我能掌控的，让我们的每一天都充满快乐吧。

**如何处理自己的情绪作文23**

【教学目标】

情感、态度与价值观目标

体会情绪表达对人际关系的影响，感悟友善、\*\*、文明等是\*\*\*\*核心价值观的体现

能力目标

了解自己的情绪和学会恰当表达自己的情绪；掌握调节情绪的方法，学会合理调节自己的情绪；能够运用情绪调节的方法帮助他人改善情绪

知识目标

认识适度负面情绪的作用及调节持续负面情绪的方法

【重点难点】

教学重点：情绪是可以调控的。

教学难点：宣泄情绪需要注意的问题。

一、导入新课

（多\*\*视频链接——向快乐出发）

教师\*\*：同学们观看了视频后有什么感受呢？伴随着轻松愉快的音乐节奏和舞步，大家有没有从上一堂课的紧张学习中走出来呢？精神有没有得到放松一些呢？这堂课我们就来学习如何对情绪进行管理。

二、新课讲授

目标导学一：情绪的表达

活动一：案例分析——《推销员的故事》

两个推销员被派到非洲的某个国家去推销鞋，当他们到达目的地时却发现这里的人都光着脚。

面对此景两个人出现了截然相反的反应……

一个人非常沮丧的向公司打电话汇报：这里没有任何的市场，他们根本不穿鞋。怎么会买我们的鞋呢！

另一个人非常兴奋地向公司打电话汇报：这里的市场非常广阔，因为他们都不穿鞋，如果让他们都穿上我们的鞋，那将是多么大的市场啊！

想一想：两个推销员为什么会出现截然不同的反应？

活动二：请你来辨析

有的同学说：“我想哭就哭，想笑就笑，想骂就骂，关别人什么事？”是这样的吗？

提示：学生根据自己的理解发表看法即可。

教师讲述：人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流，一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

目标导学二：情绪的调节

活动三：请你来支招

（1）小强的故事——烦躁的星期一

情景一：小强愁眉苦脸，因为明天就要期末考试了。

情景二：妈妈因为小强贪玩不学习而训斥他。

情景三：小强大喊“烦死了”。

说一说：小强可能会产生哪些不良情绪？你有哪些好办法能帮助小强调控情绪，摆脱目前的困境？

（学生答略）

过渡：在同学们的点拨下，小强的心情\*静了许多。第二天他骑上自行车匆匆赶往学校，接下来他又遭遇到了什么？

（2）小强的故事——倒霉的星期二

情景：小强骑车与别人相撞。

说一说：小强此时可能产生哪些不良情绪？他应如何调节和\*\*自己的不良情绪？

（学生答略）

过渡：小强听取了大家的意见，\*\*住了不良的情绪，匆匆奔向学校，可是考试已经开始了。小强顿觉手心直冒冷汗，心“怦怦”直跳，接下来小强又遭遇到了什么呢？

情景：考场上小强眉头紧皱，不知所措。

教师引导学生分析讨论此时小强的不良情绪，以及应如何调控情绪渡过难关。

（3）小强的故事——伤心的星期三

情景：小强面对满是错号的试卷伤心极了，同学在旁边冷嘲热讽。

说一说：小强此时可能产生哪些不良情绪？他该怎么做？

提示：学生畅所欲言，纷纷献计献策。

教师总结：调节情绪的方法有哪些？

①改变认知评价。

②转移注意。

③合理宣泄。

④放松训练。

知识链接：调节和\*\*情绪的10种方法

（1）学会转移。当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散\*\*\*。

（2）学会宣泄。如果有不愉快的事情及委屈，不要压在心里，要向知心朋友和亲人说出来或大哭一场。

（3）自我安慰法。当一个人追求某个目标而没有得到时，为了减少内心的失望程度，常为失败寻找一个冠冕堂皇的理由，以求得内心的安慰，就像狐狸吃不到葡萄就说葡萄酸的童话那样，因此，通常也称为“酸葡萄心理”。

（4）语言节制法。一旦情绪激动时，可以默诵或轻声自我警告“保持冷静”“不允许发火”“要注意自己的形象和影响”等词句，想尽办法抑制住自己的情绪；也可以针对自己的弱项，预先写有“制怒”“镇定”等条幅置于案头或悬挂在墙上。

（5）自我暗示法。估计到在某些特定的场合下很可能会产生较大程度的紧张情绪，就事先为自己寻找几条不应产生这种情绪的有力理由。

（6）愉快记忆法。回忆过去经历中碰到过的令你感到高兴和自豪的事，或获得成功时愉快满足的体验，尤其应该回忆那些与眼前不愉快体验相关的过去的愉快体验。

（7）环境转换法。每当处在剧烈情绪状态时，要暂时离开激起情绪的环境和有关人物。

（8）幽默化解法。增强幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作，采用讽刺的手法，机智、巧妙地表达出自己的内心情绪。

（9）推理比较法。将困难的各个方面进行分解，把自己的经验和别人的经验相互比较，在比较中列出相同与不同的地方，从而寻觅到成功的秘密，坚定成功的信心，排除一切畏难情绪。

（10）比较升华法。当情绪低落时，不妨去孤儿院、养老院、医院，看看世界上除了自己痛苦外，还有多少人比自己更不幸。

教师讲述：运用情绪调节的方法，我们还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

活动四：学以致用，走进生活

小强的生活烦恼只是我们生活中不良情绪的一个缩影，不同的人有不同的烦恼，下面是同学们生活中可能会遇到的不良情况，请你们试着用以上方法去调节：

（1）我考试考得不好，有位同学对我说：“你是个笨蛋！”

（2）我很努力，但是总考不好，也找不到好的方法，愁死我了。

（3）有同学在背后造谣，说我喜欢某某。

（4）我花了很长时间写了一篇很好的作文，但语文老师说我这篇文章是抄袭的，我很委屈。

（5）回家后，老妈老是唠叨个没完，我都快烦死了。

提示：学生回答，教师评析。

三、课堂总结

同学们，通过本节课的学习，我们知道了调节情绪的各种方法，也懂得了情绪的表达需要选择合适的场合和时机。课堂上我们模拟了解决的方法，但是我们的人生却不能模拟，当你们走出这个课堂，就要学会调节好自己的情绪，因为你的情绪导致的行为，将决定着你是否能赢得周围人的尊敬，甚至决定着你的未来，请同学们人生路上多珍重。

运用心理咨询的方式和教学情景剧的方式，让学生换位思考，同时能够让学生把学到的情绪调节的方法做到理论联系实际。新课标\*\*的步伐仍在不断迈进，我深深地体会到：教学反思性分析对于提高自身的教学水\*和能力有着非常重要的\'作用，它可以督促自己在思考中进行自我鞭策，自我总结和提高，而且在教学中教师时刻要注意捕捉教育信息，一方面要深入关注学生的生活，密切联系学生的实际，多了解学生的兴趣、行为和困惑；另一方面要多留意社会上的一些现象，并把它引入课堂，让学生去判断，去分析，去讨论，这样他们才会真正懂得哪些事该做，哪些事不该做，哪些现象值得发扬，哪些现象要批评，对他们及时进行教育，有助于学生形成正确的品德行为与习惯。

\*\*管理自己的情绪作文10篇（扩展6）

——一有点情绪就想哭\*\*不住3篇

**如何处理自己的情绪作文24**

早上，望着湛蓝的天空，我的嘴角不禁勾起一抹笑容，眺望远处，好心情如泡泡糖般膨胀着，而这个泡泡糖，是香甜的蓝莓天蓝色泡泡糖。

有时侯，窗外天色阴暗，雨落无声，我的心情仿佛蒙\*\*一层灰，弄得我昏昏沉沉的，好累。

如果窗外大雨倾盆，雷电交加，我的心情颜色迅速变成乌黑乌黑的，脾气也会变得非常暴躁。

到了中午，太阳暖洋洋的，心里一片纯白，好舒服，好想找个地方趟下来哦。

黄昏，看着火红的夕阳，我的心里不禁发出了一声：“最美不过夕日红！”在心中瞬间迸发出的热情与对青春的感慨，突然涌上心头，像一团跳动的烈焰，我的心情随着它变红，变红。

夜晚，有两种不同的颜色。

在柔和月光的衬托下，夜安详，无声无息。此时，心中弥漫着一层薄雾，淡淡的金黄洒在雾上，心情是淡金色的。不知为何，这幕景色让我感到安心。

还有一种，是夜的另一面，活泼可爱，深蓝的幕布上缀着一颗颗钻石般闪耀的星星，星儿们仿佛在对我笑。我乌黑的心情颜色渐渐掺进了一点点水晶般晶莹剔透的亮光，还加了白雪般的洁白，颜色变啊变，心情颜色变成了几抹深蓝，几丝透明，几点洁白，是如此美丽动人，扣人心弦，仿佛能从我的心中蹦出来，融入天空。

“又这样，匆匆地过了一天。”清晨，我站在阳台上叹着。太阳升起了，一道朝阳的红光，刺破了灰白的天空，一轮美丽的旭日出现了！仿佛是新生的希望般耀眼，我的心情是一片激动的橘红色。

天空之色，我的心情颜色。

**如何处理自己的情绪作文25**

每个人身边都会有这么一个她/他，优秀，努力，受人瞩目。不经意间便会遮住你的光芒，使你心生嫉妒。但今天，我不再嫉妒她——我的妹妹。

在我的大家庭中，有我的父亲——骑士，母亲——女王，妹妹——公主，弟弟——祖宗，以及我——仆人。生活中大大小小的事，都由我来参与，就连本应我父母做的家务，我也不得不去承担。这使我受到来自学校和家庭的双重压力。但与我的心境相比，妹妹就像是一个隐士，来无影去无踪，每天活得如李白那样洒脱，如陶渊明那样闲适，如苏轼那样安然自乐。这样不公的待遇使我嫉妒她。但不得不说，妹妹的成绩也甩了我十万八千里远，使我怎么努力也赶不上。这也是我嫉妒她的原因。

一天，我满心欢喜地端着高分的试卷回家，期盼着能得到父母的赞赏。可我万万没想到的是，妹妹也考试了，得的分数居然还比我高，就连父母的目光也被她吸引去了。从此，一颗怨恨的种子埋在了我的心田，我开始刻意地模范她：她的生活习惯、学习方法、为人处世。渐渐地，我变得不像我了，而成了妹妹的翻版。可我并不快乐，成绩也没有提上去，反而退步，这是因为我真的不够优秀吗？

原来，我的这些小动作都尽收父母的眼里。他们找我谈话，温柔地说了一句令我一辈子也无法忘记的话：“孩子，你就是你，不必再去模仿你妹妹了。尽管你不是最优秀的，但只要活出你自己，做你自己，你就是最棒的了！”

是啊，我们都在人生的路途上迷失了自己，去追求，模仿那所谓的“优秀”的人生。但我们必须记住一句话：“你若盛开，蝴蝶自来！”每个人生下来都是原创，不要让自己活成了盗版，而是要活出自己的精彩！从今以后，我不再嫉妒她！

**如何处理自己的情绪作文26**

有人说：细节决定成败。我要说：情绪决定一切。

一大早，我刚来到教室，就听见几个同学围在一起说着什么，我凑过去一听，噢！原来他们在说上一次考式卷上的一道难题：“这人我知道！是40。”

“不对，是20！”一旁的小明插上了话。

小华赶忙接嘴：“为就是40，你想想看，它……”他一边说还一边卖力地比划起来……

我连忙抓起他的手不停摇：“知音啊！”

朝会过后，试卷发下来了，我一看，顿时欣喜若狂：那道题就是40，而且我得了97分！再看看那几个说20的同学，个个都象泄了气的皮球，瘫在课桌上，我连忙找到垂头丧气的小明，扬扬手中的试卷：“看吧，就是40！”

从那会儿开始，我就一直趾高气扬，以至于在上第一节的时候吹起了口哨，可一不小心给周老师发现了，被罚站在教室外面，周教师在里面大声讲着笑话，我听后也想笑，可怎么也笑不出来。

下课后，周老师走过来，先给了我两耳光，我哭了，尽管自己在之前一滴眼泪也没流。“现在离考试只还有五、六天了，你居然还在课堂上吹起了口哨，你这样的学习态度凭什么去参加考试……”我想顶嘴，可话到嘴巴边又咽了下去。想想也是，再过几天就要中考了，我不认真复习，却还抓紧时间吹口哨！耽搁自己不说，还扰乱课堂秩序影响别人，真是不该啊！

做操的时间到了，站在操场上，剌耳的音乐一下又一下地撞击着我，仿佛我的头就要被炸开一样，

一向喜欢音乐的我此时竟那么讨厌它。

唉，真是情绪决定一切啊！

**如何处理自己的情绪作文27**

控制住自己，控制自己的什么？有人要控制自己的食量，有人要控制自己上课不说话，而我要控制住自己的脾气！

今天谢老师在早读上问大家：“同学们说说，在我们的生活中，谁不会害你啊？”很多同学都回答是爸爸妈妈，也有个别同学说出了老师。谢老师听后幽默的说：“什么老师呀，谢老师都有可能害你，但只有你的爸爸妈妈不会。”老师又说：“最近有些同学经常给我告状，说谢老师，我妈妈今天又吵我了，又怎么怎么对我了，我希望今后这类的话不要再让我听到。我发现，现在有好多同学，家长只要一说他两句就和家长大呼小叫，这样的孩子是最不孝顺的，我们称他为逆子，是最愚蠢的人。如果谁和父母吵架或冷战了，今天回家后就先和父母道个歉，并记住以后一定要尊重父母，孝顺父母。”

听完谢老师讲的话，我有些惭愧。虽然我没像谢老师说的那么严重，但是也有做的不对的地方。想到原来有一次我做错了事，一开始妈妈只是说了我两句，我就直接和妈妈顶了嘴，并马上反驳妈妈说的不对的地方。这一下子激怒了妈妈，妈妈的声音变大了，我见状也提高了声音，就这样我们俩吵了起来。后来即使我知道自己说的有些不对，但为了争一口气，还是一直和妈妈犟嘴，最后我们一天没说话。一想起这件事，我就想马上回到家中，对妈妈说声对不起，我现在发现我真的很愚蠢，就和老师说的一样。

以后我绝不会再和妈妈顶嘴，我要控制住自己的脾气，不管妈妈说的对不对，我都要虚心听，因为这是对父母最基本的尊重，我要改掉发脾气的坏毛病！

**如何处理自己的情绪作文28**

在情绪王国里，生活着各种各样的情绪。有开心、伤心、郁闷、生气……

一天，他们聚集在一起，讨论谁的本事大。伤心先说话了：“说到谁的本事大，那当然是我!我可以让人悲痛欲绝，是生活中人们最惯用的一种情绪。你们看，那些小学生被家长教训的时候，我不都在场吗?”

“为什么是你?”生气打断伤心的话，接着说道，“我还可以让人愤怒到极点呢!你瞧，那人生气了，眉头紧皱，嘟着嘴，多么生动!这个第一的位子非我莫属啦!”

开心笑呵呵地说：“嘿，你们不用争啦!你们看，那人蹦蹦跳跳的，哼着小曲，咧开嘴，笑得多么灿烂呀!人们都说：笑一笑，十年少。有比我更好的情绪吗?”开心说完，自信地笑出了声。

大家都沉默了。是啊，开心毕竟是人们最重视的情绪啊!

\*静打破了沉默：“虽然你是人们最重视的情绪，但我却是人民最常用的情绪。你瞧，路上的行人表情是多么的\*静啊，多么的自然!这种表情多么奇妙呀!而且，人们写作的时候，不都用\*\*‘他(她)\*静地说’吗?”

“那可不一定，”郁闷补充道，“如果人们要用特别闹心，特别憋屈，又无可奈何的词，该怎么办?那个时候就只能我出马啦!没有我，人类的表情能如此丰富吗?”

各种情绪争论不休，谁也不服谁。这个时候，国王出面了。他对大家说：“不要吵啦!你们之中缺少谁都不行，开心固然好，但害怕也有害怕的用处。谁的本事都是一样的，你们和人们都有着密不可分的关系。”

是啊，如果情绪缺少了他们中的任何一个，那人们该如何表达自己的那种情绪呢?

**如何处理自己的情绪作文29**

有情绪不是错，错的是态度。——题记

人都会有情绪，情绪有开心的，快乐的，伤心的……

最近几天，似乎已经走到了低谷期，无论是家中的生活，亦或是学校的压力，都让我情绪变得极其不稳定。也许我们都曾在峰顶，也许，眨眼也曾被淹没在深海里。

今晚，我又失眠了，我瘫坐在床上，月光照在我的脸上，它没有温暖的感受，只单单是冰冷的。不知不觉中我的眼泪流在了手中心，它好像是唯一带暖的东西，手心攒满了泪水，我哭泣着，没人会知道这晚发生了什么，我的哭泣也是无声的倾诉，我不是不够坚强，而是太过于坚强了，我每天在父母和同学面前强装镇定，每天上学时装的自己比谁都开心，我不想让别人担心我，但每晚我会有无尽的负面情绪，我想让它消失，可它却紧紧的跟着我。我也不想每天都是一副消极颓废的状态，可我有什么办法。我也是一个弱小无助的受害者。我哭泣了很久，终于在凌晨三点半渐渐睡下了。

次日，晚上父亲来接我回家中，不知怎么了，我的眼泪不自主的落下了，我看着窗外，窗外好像也是一片黑暗，悠长的隧道我走不出去，没有人能打开我心灵的窗户，眼泪滴在窗户上，父亲好像察觉了，他没有太过于的表示：“儿子，最近在学校怎么啊。”我回答了他：“没有什么大事。”可父亲似乎读懂了我的内心，他说：“学习压力大没有关系，态度要好，成绩不是什么问题，心态才是一个大问题。”他安慰着我，跟我讲了个道理，讲了一路。其实我知道他爱我，只是爱错了人，我并不像你想的那般，诶，就当我不复存在吧。我对爸爸说：“我爱你，我也谢谢你这么用心的疏导我，可能是真的吧，没有人能打开我心灵的窗户……”

我的情绪没有被安抚，我的情绪依然……

**如何处理自己的情绪作文30**

暂时避开让你生气的环境，可以出去旅游或者只是到室外走走，走到开阔的地方，深呼吸，强迫自己将不愉快的事情暂时先放下，让自己冷静下来。

然后冷静思考。问自己到底为什么事生气？这件事值得生气吗？还有没有比生气更好的解决办法？用理性思维\*\*自己的情绪，做情绪的主人，而不是他的俘虏，任其\*\*膨胀爆发。在心中默念：他并不是针对我。很多时候，别人不好的情绪并不是因为你，而可能是有其自身的一些原因。因此不要把怒气都归咎在自己身上，怒气不是别人给的，而是自己的误解同事我们也要思考以下如何\*\*自己的情绪这问题，我们要\*\*自己的情绪，不要因为情绪的影响做出一些错事。

把和你吵闹的人想象成一只疯狗。曾经有人问一位得道高僧降低怒气的方法，高僧说一个长途跋涉的旅人路上碰见一只疯狗朝他狂叫，这位旅人是会选择绕过它继续前进，还是选择趴下来朝疯狗嚎叫？相信你心中一定有自己的答案。

告诫自己不要为小事抓狂，小不忍则乱大谋，小事上斤斤计较，会让自己在他人面前很失态，所以我们要做好情绪管理，给别人留下心胸狭窄的印象。这样造成的后果是，小之失去工作机会，大之众叛亲离。所以要学会忍气吞声，稍微吃一点小亏，并不能给你带来太大的影响，但是却能提升周围人对你的印象。

训练人际关系抗压性。周围总有那么一个我们觉得最讨厌的人，让我们总想逃避，想换个环境工作。但即使这个最讨厌的人消失，第二讨厌的人就升级成最讨厌的人，所以无论在哪里都有讨厌的人，逃避是没有用的，所以要锻炼自己的抗压性，只有在讨厌人的面前才能锻炼我们修养。如果你想锻炼自己的人际关系，而又不太懂的话。

别让不愉快的记忆主宰自己的一生，化悲愤为力量。有时可能因为别人小视自己而生气，别去理会别人行为，确定自己的目标，努力奋斗，自己的成功、成果是胜过无数反驳的语言，对那些曾经瞧不起我们的人最有力的回击。

\*\*管理自己的情绪作文10篇（扩展4）

——表达自己情绪的走心句子3篇

**如何处理自己的情绪作文31**

喜欢笑的人，自然心境不错啊，其实脸上经常挂着笑容的人，往往运气也比较好，水忍心拒绝一个满面笑容的人呢

如果情绪不好，不能总憋在心里，要采取适宜的方式发泄出来，能够听音乐，看书，散步，写日记等，不能让坏情绪持续太久，影响身心。

很多人脾气不好，是因为没有人肯听他说话，倾听就是缓解情绪的最好办法。找个信赖的人，把你的苦闷，烦恼，郁闷一切全部发泄出来，你会发现说完以后就会感觉简便了很多。

压力往往容易让人紧张，进而引起诸多的坏情绪，要学会自我减压。理解自我不能改变的现实，乐观的去工作，欢乐的去生活。

如果做一件事总是不如意，那就转移一下自我的注意力，先做自我喜欢的和擅长的，等喜欢的事情做好了之后，会很有成就感，这样再回过头做刚开始的事情也会顺手的多啦。

给自我进取的心理暗示，情感会变的好一点。如果你认为自我是优秀的，那么你总会变的优秀。

**如何处理自己的情绪作文32**

“路怒症”者，“垃圾人”是一种不会控制负面情绪的人。在生活中我们应该学会控制情绪，如果没有控制好负面情绪，可能会对他人或自己造成伤害。

学会控制好负面情绪，可能会对他人或自己造成伤害。学会控制情绪，让你的生活更加美好。

宋濂是一位伟大的文学家，他少年家贫，却甚爱学习。他总是走到离家很远的地方去请教老师，有时老师责骂他，他总是认真听取。虽然老师这样会给他带来负面情绪，可他却从不发怒。宋濂是一个会控制负面情绪的人。

如果宋濂没有控制好负面情绪。那么他和老师将不会相处的好，他也不会从老师那里学到知识。使自己成为伟大的文学家。因此，我们想要拥有美好的生活就必须学会控制好负面情绪。

学会控制情绪，是让你迈向成功的路。明星都有自己出名的方法。但一路走来有的艰辛，有的轻松。著名影视演员周星驰，他出身于农村家庭。可他却有一个明星梦。他在演戏时希望导演让他在镜头前多待几秒，被无情的拒绝了。他向导演提出自己的见解，总是被同行人嘲笑。可他却从未生气。终于，他在20\_年获得了“最佳导演奖”。

正是因为周星驰会控制情绪，在别人的嘲讽中也不发怒，才使他取得成功。他是自己的骄傲，更是我学习的榜样。

学会控制情绪，才能实现自己的梦想。美国总统林肯，他父亲是一位鞋匠。人们都嘲笑他的梦想只是空想。可他总是一笑而过，有的人也会嘲笑他的父亲是鞋匠，可他总会笑的说：“没有错，我的父亲是一个鞋匠，我希望我治国能像我父亲修鞋一样娴熟。”最终，他成为了总统，实现了梦想。如果林肯没有控制好情绪，没有宽容之心，那么他将只能成为平民。他的梦想也会离他而去。

情绪是每个人都有的，好的情绪会带给你好的心情。学会控制心情，你的生活才会少犯错误。

一个人之所以能拥有辉煌灿烂的现在，是因为他有过悲伤无奈的曾经。学会控制情绪，不要使自己成为“路怒症”患者或“垃圾人”。人与人之间应学会宽忍，不要让自己的负面情绪给他人或自己带来无法弥补的伤害。

情绪被控制是需要毅力的，控制好的自己的情绪，是一种自我挑战。

**如何处理自己的情绪作文33**

“开煊，不要再看动画片啦！”下班回家的爸爸，看到我懒洋洋地窝在沙发里抱着电脑看动画片习惯性地提醒道。“嗯，知道了。”我漫不经心地答应着，继续我行我素。

“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！

**如何处理自己的情绪作文34**

我们的身体里住着一些小怪物：快乐、忧伤、厌恶、愤怒、恐惧它们让我的人生记忆变得丰富多彩，回味无穷。

小怪物没有好与坏之分，每种都有它的作用，比起隐藏负面的小怪物，重要的是了解它们反映出的信息，学会饲养它们。管理人的本质，就是饲养这些小怪物。

饲养小怪物有两种方法：

要意识到自己和小怪物在一起，比如说：我现在感到很生气，我和我的愤怒小怪物在一起。要慢慢\*静下来，深呼吸。当你察觉到这只小怪物时，它就会慢慢与你分离。

听上去和分离差不多，但做法截然不同。还是拿生气举例。当你感觉生气时，就静静地站在原地，闭上眼睛，往后退一步，你感觉到你从愤怒小怪物的拥抱中走出来了。如果还是觉得生气，就再退一步，直到你恢复正常，这就是抽离小怪物。

这是两个饲养小怪物的方法，还有一个很深的误区需要注意只饲养负面的小怪物。

这个观点是绝对错误的。比如：欢喜和忧伤是所有小怪物的一体两面，你要饲养的是所有的小怪物这一整体系统。你如果饲养不了自己的狂喜小怪物，那你同样也饲养不了自己的\*\*小怪物，所以，一定要学会正确饲养它们的方法。

看到这里，你一定会好奇小怪物是什么，饲养是什么。小怪物就是情绪，饲养就是管理（情绪）啦！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn