

2023年学会控制自己的情绪感悟 学会控制自己的情绪(模板5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

学会控制自己的情绪感悟篇一

周末，好朋友小向和我打电话，说到最近的琐事有点多，心情总是很烦闷，时不时地就爱生闷气。

我想到了之前看过这方面的书，于是跟她提了几个意见，看看可以去践行有没有变化。

当我们觉得情绪不好的时候，如果有条件的话，就做一会运动。如果是下班后，就去跑跑步，或者是课间业余时间，做做拉伸、跳绳之类的。总之就是动起来，离开那个让有压抑情绪的氛围。

还有一个就是如果在家里的话，那就起来打扫卫生，擦洗桌面，洗衣服晒衣服，即做了家务，也缓解了心情。

同时，也要学会给自己积极的心理暗示，告诉自己学会知足，好心情是对自己最好的滋养品。

一个人的情绪好坏，可以说是会受外界的影响，但真正的开关还是在自己的手上的。这就像别人送你礼物一样，如果你不收的话，那礼物不一会还是那个人的。如果别人惹你生气了，你可以选择视而不见那些让你恼怒的事情和情绪，那个情绪按钮是在你自己的心中。你愿意生气就生气，不愿意用别人的错误来惩罚自己的话，那就不会被干扰。

还有一个就是学会将心比心。想一想这个情绪出现的来龙去脉，也许当你看到了别人的不容易，了解了他人也是无心之失，那就多一份包容。

自己才是情绪的主人。

学会控制自己的情绪感悟篇二

前不久，认识了一个新朋友。因为彼此有一些相似的经历，所以会经常在一起聊聊天。

最初也不是很在意，就是彼此对于遇到的一些事情，讨论，互相开解。

但在这个过程中，自己也明显地感觉到，好像一直在吐露着一些焦虑烦躁的事情，对方原本也是有一句没一句地回着，后来就是彼此都在倾诉。

从某一个角度来说，这也是一件好事，毕竟心中有情绪，有人倾听，倾诉出来也是好的。

可时间一久，不由地发现了问题，如果我们一起聊天都是聊这些负面的情绪与心态，那是不是这样的交流也不会长久。

谁都希望和一个阳光正能量又积极的人当朋友，偶尔的宣泄可以，但如果只是一个用来诉苦的朋友的话，是不是久而久之，也不太愿意多交流了。

这让我想到了关于情绪污染问题。虽然情绪看不见，但是它也会对于周边的人形成影响，好的情绪是会感染大家都变得愉悦，同样的如果是负面情绪，那就会成为一种污染。这并不是我们的本意。

所以，适当地排解心中的负面情绪是可以的，但不要让自己

成为一个情绪污染源。

学会控制自己的情绪感悟篇三

最近的情绪总是会呈现一种很低沉的状态，时间一久就会觉得有些很颓废的感觉。

一个人独处的时候想到这个问题，突然就明白了，为什么我们常说不要和负能量的人在一起。因为如果你自己并不是一个很积极乐观的性格的话，跟他们呆一起久了，很容易就会被影响。

当感受到自己很颓丧的状态时，我开始懂得为什么舍友每次都会有些嫌弃和不奈。想一想，如果是换成我们自己，愿不愿意与一个整着拉着脸的人当朋友，好像什么话题都讲不开，都是一副爱理不理的样子，这样即使是好心情也会被影响到的。

当意识到这一点的时候，我想到了那句“莫向外求”。的确，我们自己的情绪状态的开关按键是由我们自己来掌控的，也许外界会影响我们，当是否要开心还是苦着脸，都是自己的选择。

这也是为什么有人说，要假装开心，假装自信，因为装着装着就会真的开心与自信了，最为简单的就是，仰起头微笑，这样就能改善心情。

所以，不管生活是否如你所愿，我们要学习的就是要把握住自己的情绪按钮。

学会控制自己的情绪感悟篇四

相信每个人都有一定的畏难情绪，同时呢每个人也都有一定的这种挑战的欲望，但是呢，什么时候会害怕，又什么时候

想挑战这有个个人的人格特质以及一些生活经验都有关系。

我效果对于挑战性的东西呢有一定兴趣，但是如果说难度过于高，那么我也就会失去了其中的乐趣了，特别是有一些内容相对来说是比较乏味的，并不会给人以那么大的快乐。

有时候确实是需要发掘自己隐藏的一些潜力吧，就像今天的论文本来是觉得没什么心情写，但是给了自己一些东西，又查了一些资料呢，又感觉还算是可以。

而且现在也已经写了快1万字了，基本上再加上接近1000字，把七八百的字这篇文章就能够结束了，到时候也能拿到一点报纸。

总之就觉得把这个写这篇文章的过程中，确实也是了解到了嗯不少的东西。

通过不断的收集资料，针对着一个话题进行展开，看一下别人都开展了怎么样的研究呢，也能够拓展我的眼界。

这也就像是朋友说的，有一些工作在做的时候有一定的收获，那么也可以说是一个收益比较大的事情吧。

克服了自己的情绪也能。让我不断的取得进步，如果总是害怕一些过于困难的事情，那也就很难再取得什么突破了，不过这也是需要我们去安排事情的方式来做。

学会控制自己的情绪感悟篇五

昨天傍晚，很明显地察觉到了你情绪的变化。虽然你不想多说，可我还是猜到了原因。

我知道是中午你和几位同学的聊天内容，引起了你的不开心，即使在极力地掩饰，可还是无法阻挡那些烦躁的状态出现。

其实我想说，这是非常正常的，你真的没有必要太放在心上，反而要想的是自己应该如何去做一些改变。

那一些曾经可能在学业上或者是其他条件上不如你的同学，如今都依靠着自己的努力，一步步地过上了他们想要的生活，或者说比你达到了更高的一个层次高度，虽然他们在分享这些喜悦，或者在向你讨教一些学习方法时，他们是无心的，可是你自己却把自己套进去了。

我明白，你的那些情绪与其说是在羡慕嫉妒，不如说是对自己的一种抗争。你在他们身上看到了因为坚持与努力而出现的最直观的变化，同时对自己一直以来的碌碌无为觉得羞怯，又一直没办法去挣脱，你的情绪是对自己的一种惩罚。

可说到底，每个人有他当今的一些成就，一些收获，都是人家在背后默默一点一滴的积累而成的，如果你能把这份情绪更多地分析他们那些好的值得你学习的小习惯中，我想，你的情绪应该是快乐的，因为你有这样一群优秀的好伙伴。