

# 情绪书籍读后感 吃掉情绪读后感(汇总5篇)

读后感是种特殊的文体，通过对影视对节目的观看得出总结后写出来。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是小编为大家带来的读后感优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 情绪书籍读后感篇一

前段时间，张爱玲的《第一炉香》剧照发布，男女主角的造型让人一言难尽。议论的焦点也有关于女主角马思纯又胖了的身材……马思纯胖了或者瘦了都会成为热搜的焦点，就像当年郑姓小花失恋暴瘦被广为关注一样。

女星阚清子也一样为身材管理苦恼，半夜晒出经纪人给她发的微信，苦口婆心劝她少吃点。可是阚清子也很无奈，她说，不吃东西心情就会不好，很难受（瘦）……而去年一则阿根廷明星减肥反弹后患抑郁症离世的消息也让大家唏嘘不已，不禁感叹，人们和食物的斗争真是无休无止。

看来，如何与食物、进食习惯发展健康的关系，对于很多人来说都是一个很大的挑战。心情不好，吃巧克力吃大餐暴饮暴食，失恋了、工作压力大、焦虑了，或者忙着减肥，就有这顿没下顿的吃，甚至厌食了。

答案来了。英国注册心理治疗师茱莉亚·巴克罗伊写了一本书，名字一针见血指出情绪与食物的关系——《吃掉情绪？——和食物的斗争》，里面着重讲了情绪性进食的原因，你的个人境遇是如何让你形成“失调性进食”的，通过讲述故事来帮你了解自己，了解的不只是你到底是怎样进食的，而是你进食的方式背后有怎样的意义？别让情绪性进食掌控你的生活。

## 情绪书籍读后感篇二

积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学，它的三大支柱即三大主要研究内容之一便是积极情绪体验。积极心理学家们认为积极的情绪对人的身体心理等各个方面都会产生很好的影响，让人们的生活变得欢乐、充满活力、充实和更加欣欣向荣。培养幼儿的积极情绪对促进幼儿的体、智、德、美诸方面的发展也有着正向的推动作用，所以，无论是在家庭中，还是在幼儿园里，家长和幼儿教师都应该创设一个良好的环境氛围，努力培养幼儿积极向上的情绪情感。现在就谈谈父母要怎样教导孩子控制自己的情绪！

如果你的孩子出现异常行为，父母就要反省，是否自己不能使孩子感受到自己的爱。假如孩子能够感受自己的爱，那么孩子就会敞开心扉，父母教育起孩子来也会简单的多。没有那个父母是不爱自己的子女的，但是，要怎样才能让孩子知道自己是爱他的呢？是不是要用语言或者态度表现出来呢？倘若父母觉得在教育孩子的时候困难，那么就表明你没有将自己的爱传递给孩子。

父母要学会欣赏、宽容孩子，并不是说父母不能去批评孩子。而是父母不能够因为自己心情的好坏而去批评孩子，当孩子违反了规定就应该给予批评。批评孩子也是一门学问，父母要控制在1分钟内，就事论事的批评，批评孩子的错误行为。父母批评完孩子不能够是愤怒的样子。这时你要做的是对孩子进行安抚，激励孩子去改正错误，加强孩子改正错误的决心。

父母要接受孩子的实际情况，不能以自己的要求去要求孩子，要告诉孩子，你是爸爸妈妈的小宝贝，你在我们身边，我们就感觉到很幸福了，不需要你去学习太多。”你怎么总是学不会呢？你真笨。”爸爸妈妈你们知道吗？这样的话对孩子来说是一种伤害，当孩子感觉到自己被轻视的时候，孩子的心

就会慢慢的封闭起来，什么事情都不去做，成人也是这样的。当孩子感到自己被人信赖认同的，那么孩子的情况就会得到改善。

可见，父母一定要营造一个幸福的家庭氛围，让孩子感受到充分的爱，让孩子知道自己的优点和做得不对的地方并及时给予鼓励和正确批评，让孩子充满自信。这样，孩子一定能够控制自己的情绪。

## 情绪书籍读后感篇三

由于失败和被拒绝的经历，引起诸多社会伦理热点事例，比比皆是。所以，美国心理学家盖伊温奇博士利用前沿的心理学理论，行之有效的方法为广大读者出谋划策，出版此书，带来巨大影响力。

在这本书中，给我印象最深的极端暴力血腥的例子：男性杀死妻子的551个案例和15起校园枪击案件。这些案例虽在我们日常生活的热点新闻中屡见不鲜，但是真正去思考过因果关系的人，不在多数。大家只图着围观热闹，抱着事不关己高高挂起的心态，多少让人深感世态炎凉。而我认为，如果我们每个人都能善于控制自己的情绪，理性思考，合理婉转的改变拒绝的说话，行为举止方式，这样是否就可以避免一些不必要的伤害？我们要做到的是将可能发生在自己身上及周围的伤害降至最小化。当然，那些有精神疾病的人，应排除在外，他们需要社会教育，法律，强制医疗的可控。书中作者有简短提到部分暴虐的人是因为人类进化史基因等关联，导致自我的不可控。我想那应该是占特例范围，我们要改变我们能改变的，那些改变不了的，我们需要通过家人，朋友，社会的影响，来加以修正，完善。

书中提及的“虚拟扔球实验”，也是透露拒绝带给人的不悦。这在我们生活中，也不少见，大家都曾会有被孤立，划圈子联谊的亲身经历，如果换做我是扔球参与者，我会有2个决定：

1. 如果是大家的有意针对不是我的人为原因，我会选择退赛，寻找新的朋友圈；2. 游戏过程中，我会主动提及被孤立的难受，并询问其他队员，为什么会通过此举动来伤害我。如果是我的原因，我会加以修正调整，积极修补游戏的过失，避免不犯同样失误，继续参与游戏直至结束。

书中列举“安杰洛失业”，恋爱关系失败的案例，我认为：不切合实际正反论证没必要反复纠结，而需要理性分析，不要将责任和包袱压抑在自身。同时，我也会给自己心里暗示：1. 处理自我批判(工作没有了，可以重找，普天之下，失业的不只有我一人，经济不景气，可以换行业，换方向，重新来过，忘掉过去。)2. 恢复自我价值(鼓励自己，继续加油打气)3. 修补社会关系(离开老东家后，经过情绪调整，恢复理智后，联系老东家公司玩的好的同事，组织聚会，并通过交流，吸取过去工作中的经验教训，争取找到新的工作能够遇到同样问题，游刃有余处理，规避风险。)

书中列举：天生患有罕见遗传病的大卫事例，我认为：那些天生带来的缺陷是不能避免的，必须正视它，不要害怕它，面对它，面对自己。但是不要因为缺陷而放弃自我成长，积极挖掘自己最有价值的性格，特点，品质。敞开心扉真挚面对社会上人际交往。找到自己的朋友交际圈，分享共同的爱好，参与共同喜爱的娱乐活动，让优点成为自己的闪光点。

孤独是人际关系的“肌无力”孤独传染性强，轻则做出糟糕决策，注意力下降，精神不集中，判断力减弱，重则减少我们的预期寿命。面对短期孤独，我们可以积极参加户外活动，和朋友聚会来克服。面对长期的独居，我们可以改变自己的生活方式，找志同道合的配偶，生育孩子，或者领养宠物等适宜的方式方法来改变自己。

当然书中的例子还有很多不胜枚举，我只是挑了部分我感觉较为典型的事例加以自己的心得体会，加以论证。通过本书，我们可以向赵周老师出版过的书籍《拆书》方法，来拆取书

中实例加以自身经历的对比，然后总结得失，总结规律，提升自己，最好的办法是通过对比，参照的方法来总结。人生的路还很长，但是时间却是极其宝贵的，少一些忧虑，积极践行书中的事例解决方案，学习情绪护理和急救，治愈我们的心理创伤，为生活的各个方面获得成长和改善。

## 情绪书籍读后感篇四

《积极情绪的力量》书中阐述情绪化是指由于受某件事或人的影响，随着自己的喜怒哀乐来做事。主要表现在易激动、易被激怒，做事不想后果，也就是一种很冲动的情绪，冲动的。情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。

文中说：感情用事的人往往对人处事情绪化，言行笼罩强烈的感情色彩，不根据事理、不考虑实际可能，有的人对人持有偏见，缺少实事求是的诚意，一遇抵触便走极端，或硬拼蛮干。易于冲动，凭感情用事的人在性格上往往偏于情绪型。情绪型的人举止受情绪左右，情绪不稳，易冲动，在情绪冲动的一刹那，理智引退，意志失控，凭感情用事，造成友谊的裂痕，交往的中断或财务的损伤，事后冷静下来也感到不值得。但又怕丢面子，不肯收回成命，经常处于内心矛盾冲突的痛苦之中。

情绪化的人一般商业智商值不高，在商场上易掉入对手的陷阱。导致一败涂地，在决策事时不够理性，易失去很多良好的机会。

以上解释“情绪化”的概念和危害，让我明白一个人如果总是情绪化地处理一切事务，那么往往会给自己带来不良的后果，所以防止情绪化很重要，尤其是作为教师如果处理班级事务，面对学生总是情绪化，学生会受到更大的伤害。教师在学生面前具有权威性，大多数学生都是听从于老师的教导。出于对老师的服从，面对老师情绪化的言行可能只会逆来顺受，唯命是从，心灵深受伤害。

另外教师情绪化语言对学生性格的形成也会产生极大的影响。初中学生在生理和心理上都处于极不稳定的阶段，性格处在形成中，可塑性强，如果老师总是用情绪化的言语面对学生，学生很容易从老师的言行举止中受到熏化，从而模仿老师的形神，也易行成处理事务情绪化的不良性格。

教师情绪化语言影响学生思维意识的发展，教师情绪化语言总是带有伤害性、攻击性。教师在班内动辄就怨天尤人，恶语相加，长期以来学生会从老师的思维中形成这种思维意识，遇到生活中的困难，也会潜意识地用情绪化的方式来处理，给学生带来终生的伤害。比如，课堂上，学生回答问题出现错误，这时老师以情绪化的语言对他（她）说：“这样简单的题，你都不会，我讲课的时候，你干什么去了，你真弱智。我从来没教过你这样的笨学生！”今后学生怎么还敢回答问题，如果学生经常面对这样的语言，可能由于害怕出错而不敢做其它事情，长期这样下去就约束了学生的行为发展，形成一种唯唯诺诺、胆小怕事的性格，这就会给学生带来终身的影响。

我觉得教师处理学生“问题”的情绪化，一方面表明了教师对教育学生缺乏应有的责任心，由于纯粹凭自己喜好和厌恶的性情与感受去对待学生，往往造成教育的盲目性和随意性。另一方面也显示了教师个性心理的不成熟与不稳定，在某种程度上还可能是教师自身压抑、焦虑、苦闷的反应。这些反应既来源于“问题生”制造的“问题”，或者是来源于教师对待他们的上述不正确方式的本身，而这两者又可能“相辅相成”，久而久之就会形成恶性循环，教师越处理不好学生“问题”，学生“问题”就越大，教师就更加情绪化。情绪化的教师很容易“制造”出情绪化的学生。中学阶段是学生的人生十字路口，向左走还是向右走，得体的教育方式是非常重要的。在幼稚与成熟的交界点，有无畏的任性，也有强烈的自尊，很多中学教师因为忽略了理解和关爱，而败在了这群孩子的手里。血气方刚、厌世妒俗的情绪用在教育孩子的课堂上，是有损老师尊严的。老师与学生乃至学生家长

之间的肢体冲突，每年都在各所中学时有发生。

回头看看自己，年轻时也曾有过情绪化的时候，也打过学生，撕过学生的作业、小说。只不过教书时间长了，一切都淡然了，学生的调皮与无知也难对我造成多大的情绪波动，不过影响总是有的。有时候准备好好的一节课，进教室后由于学生的某些不和谐的因素会上的很糟，或者在课堂上应有的灵感不能产生，收不到该收到的教学效果，这也应该属于情绪化的范畴。真正的老师应该和演员一样，演员演戏，必须全身心的投入角色，生活中不管发生了什么事，走上舞台他就是剧中的角色，该哭就哭，该笑就笑，这样才称的上是一个好演员。老师进入课堂，就应该全身心投入教学，排除一切干扰，一心只在课堂，这样才能收到最好的效果。

教师也是普普通通的人，也有喜怒哀乐。但我们要学会控制自己的情绪，做情绪的主人，让情绪为我所用，而不是让它成为我们工作、学习和生活的阻碍。所以教师的情绪化言行要不得。

## 情绪书籍读后感篇五

□

这本书最好得地方，就是能针对自己不同的心理问题，按照它提供的七大宗罪：拒绝，孤独，失败，内疚，丧失和精神创伤，反刍进行自救，读完后心里平静许多。尽人事听天命，更直白些就是做好当下，提升自己。

人生的路很长，但时间极其宝贵的，少一些忧虑，积极践行书中的事例解决方案，学习情绪护理和急救，治愈治愈我们的心里创伤，为生活的各个方面获得成长和改善。同时，在别人的情绪浮动不安时亦要稳定自己的情绪，尽量做到不为他人激烈的情绪所牵涉，正如诸葛亮所言，“淡泊以明志，宁静以致远”。

这也是一种做人的境界，即保持自己内心的平衡。作者：王丽娜