

最新情绪的力量读后感(实用5篇)

当观看完一部作品后，一定有不少感悟吧，这时候十分有必要要写一篇读后感了！读后感书写有哪些格式要求呢？怎样才能写一篇优秀的读后感呢？这里我整理了一些优秀的读后感范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

情绪的力量读后感篇一

读了情绪的力量这本书，让我感触颇深，信心倍增。我也被作者积极向上的心态所感染。这本书的作者是杰出的积极心理学研究者芭芭拉·弗雷德里克森。积极心理学之父马丁·塞利格曼称她是积极心理学领域的研究者。幸运的是，我们都有积极情绪，但不是所有的人都能运用好它。积极情绪给我们的人生带来更多的可能性与开放性，这是一本值得我们每个人读的书。

积极情绪是我们每个人天生就拥有的宝藏。它体现的真相之一就是让我们感觉良好。正如文中所说的，我们并不是因为生活圆满、身体健康才感受到积极情绪的，而是由衷的积极情绪创造了圆满与健康。但是身为积极情绪的受益者，我时常感觉这东西的短暂性而代之以常常是消极情绪。

积极情绪与消极情绪是互相矛盾互相依存的。两者关系密切，3:1的积极情绪与消极情绪共同构成一个名词——积极率。也就是在一天中积极情绪是消极情绪的三倍，在一天中，积极情绪是常态。积极情绪对我们好处多多，比如它能扩展我们的思维，拓宽我们的视野，敞开我们的心灵和头脑，使我们更善于接受、更富有创造性。这是积极情绪的第一个核心真相。在改变思维这方面，它倾向于相处，包括和陌生人和大自然之间的和谐相处，第二个核心真相是积极情绪让我们变得更好，为我们构筑最美好的未来。通过开放我们的心灵和思想，使我们能够发现和构建新的技能、新的关系和新的生

存方式。从构建心理优势、良好的心智习惯，联系、健康的身体来帮助我们做一个成功的自己。所以有积极情绪特别重要。它可以预示你的生活轨迹将给你带向衰落失败还是欣欣向荣。

要提高自己的积极情绪，自然而然地积极情绪就会抑制消极情绪。当然也可以直接从消极情绪方面入手，直接减少它。顺理成章地我们就达到这两者的最佳配比，也就是积极率。从而迈向作者所说的欣欣向荣的大门。肚子饿了我们本能地会去找东西吃，情绪也一样。感觉积极情绪短暂而少的我们能做的就是去追求它。这也是追求幸福的方式，但这规则并不是简单就能遵循的。很多时候我们会把说些积极的话或者常带微笑当成是追求积极情绪，但这是错误的，前面我们提到了由衷的积极情绪就是关键。试问皮笑肉不笑的方式能带来什么，更多的也许是悲哀吧。所以简单的说出更多的积极话语或挤出微笑实际上可能弊大于利。

积极情绪的表现除了喜悦与感激之外还有宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩与爱十种形式。这些都是我们再熟悉不过的东西，只是奔波于现实生活的我们很少细细咀嚼它们的美妙之处。体验积极情绪，我们所需要的不只是想或者简单的说：“要开心，相信自己”这听起来很空洞，它仅仅是一个愿望。还要去做去减少消极情绪，增加积极情绪，提高自己的积极率。就像书中所介绍的方法——也许对于我们是适用的，反驳消极思维、打破思维反刍的桎梏、真诚、找到生命意义、品味美好等等。

可见，积极情绪的力量对生活工作的重要。让我们每天保持一颗乐观、积极的心，从内心深处由衷的表现出积极情绪，用它去思考生活中的每件事的意义，不仅在这过程中享受了在这个世上的美好，更为自己积极情绪的成长铺平了道路。

情绪的力量读后感篇二

情绪是有能量的，就像钢琴和长笛的声波是不同的，每一种情绪的能量感应也是不同的。如果你正在体验喜悦，你送出的就是喜悦的感应，你的言语会充满愉悦、嘴角会绽放着阳光，你身边的人也会以相同的声波与你呼应，分享彼此的喜悦。如果你正在体验沮丧、那你散发就是沮丧的感应，你的眉头会紧锁着阴霾，声音中回荡着叹息，会吸引着悲观的人和令人沮丧的事然后一起同是天涯沦落人一番，这对于改善我们的心情和处境并无益处。良好的情绪状态无声无息的左右着我们的生活，影响着我们和我们身边的人。

一、学会表露也许我们曾有过这样的经历，家长会老师留下来开了小会亦或是刚买的股票就踩上跌停板心情也随着指数跌倒的谷底不知何时才能触底反弹，然后寄托于像曹孟德那样何以解忧唯有杜康，但请记住杜康无法带走您的不快，随着酒精挥发的只有您的健康。所以当你正经受着烦恼折磨的时候，尽量找机会表露出来。的确，我们每个人都有不善于用自己的烦恼去给别人添麻烦的倾向，但这些烦恼会不断纠缠着你，即使你已经忘了在家长会后的小会上孩子期中考试几门红灯、已经不清楚那个跌停板里自己一共损失了多少，但这些负面的情绪还会在潜意识当中折磨着你，你可能会变得易怒感到莫名的抑郁甚至心力憔悴，虽然你或许已经不知道这是为了什么。压抑这些烦恼本来就是很累人的事情，弄得不好还会招致健康问题，所以我们需要表达、沟通，让自己认识自己，仅在头脑中反诉思索、苦苦纠结无法让我们感到放松愉悦，说的人本心理主义一点就是通过表达使自己看见自己的情感。多花一些时间和那些能帮助你找回正向情绪的人在一起，这样可以使你的心境有极大的不同，他们的倾听和支持将会使你看清自己的内心世界，重拾那份宁静和微笑。即使是伟大的佛洛伊德也曾在给弗莱斯的信中写道“我的朋友，此时此刻，我真的需要你的倾听”。也许，你会觉得自己的烦恼羞于启齿无法言表于他人，但通向愉悦的大门依旧时刻敞开，你自己就是最好的听众，试试吧，把烦恼和

抑郁用纸和笔表达出来，让自己理解自己，无数的华彩诗词诞生于忧伤的不眠之夜，我们不必达到“载不动许多愁”的意境，也无需拥有“小楼昨夜又东风”的感慨，但你会惊奇的发现，你的忧伤和烦恼正随着你笔尖的滑动而渐渐远去。

二、养成良好的情绪习惯如同我们的喝茶的浓淡一样，情绪也是有习惯的。面对半瓶美酒，张三会哀叹“只剩半瓶了”，李四会惊呼“还有半瓶能喝啊”。情绪的习惯时时刻刻影响着我们的看待世界的态度、左右着我们每日的悲欢喜乐。如果你的情绪习惯倾向于负面，那无意识中，你可能会更关注于悲观的信息、更易于记起伤感的回忆，在你看来，世界可能笼罩在一层灰色之中，原本充满欢乐的事物似乎也成了暂时的、虚假的，仿佛马上就会从指间流过。但如果你的情绪习惯倾向于正面，你可能就会更关注令人愉悦的信息、幸福快乐时时充盈着你的思绪，世界是充满希望的，连天际的阴云都能透射出金色的阳光，所以，请不要在那些烦恼上投入过多的关注，请微笑着看待世界，这样快乐才会与你如影随形。习惯都有个养成的过程，想要培养真正良好的情绪习惯而非掩盖真实感受，有时候必须接受不自在的感觉，要用意识去引导规制思想一开始总是有些辛苦，就像穿新鞋走路开始总有隔脚的感觉，但付出是值得的，因为你正一步步走向欢乐的大道。

三、发现生活的真谛工作和娱乐、家务和休息本不是同一维度下的对立面，烦躁、焦虑这些负面情绪的产生往往是由于在面对某一客观环境时的条件反射。我们或许都有这样的体验，家务为什么总是干不完、工作为什么总是那么多，休息放松的时间为什么总是那么短，我们敲击键盘的时候会觉得手发沉，当然拿起扫把的时候总觉得家里的灰尘会不断冒出来。事实上，快乐、愉悦并不只存在于一些我们过去普遍认为的快乐情境中，不论我们做什么事都可以体验到愉悦和成就。我们每一个人都在创造属于自己的道路，而且当我们发现自己处在知足和平静的状态里，感受到自己的内心的灵动时，就能发现生活真谛。所以请静下心来，重新审视一下面前，

或许在周立波喝下拿杯苦涩的咖啡而把香气播撒给人间的时候，就能体验到了无比的愉悦和快乐，快乐就是这么简单、无处不在。

四、给予帮助快乐的源泉是需求的满足，人的需求很多但总的来说分两类以满足自身需求为主的匮乏性需求以及关爱他人和自我发展的成长性需求。索取得到可以感到愉悦，给予付出也同样可以得到快乐，所以伸出你的双手帮助他人是一种很好的调节策略，无论行为是多么的微小，都可以创造出爱和喜悦的感觉。好的行为不一定要伟大或精心的策划，一声问候、一把援手都会使你和你帮助的感到温暖和友善，授人玫瑰手有余香，快乐其实就在我们手中。

当你感到气馁、无精打采、没有灵感时，请提醒自己，你的目标何在，重新激发你的热情（无论是创造一个有爱的特别家庭，还是发展一份实现个人抱负的事业），同时一定要调高灵感的音量。无论遭遇到什么困难，你都会找到解决之道，继续朝你的命运迈进。

消极情绪让我们人类活到了今天，而积极情绪能够让我们活的更好。这是一本教我们追寻幸福的书，通过书中所列出的10多种方法，我们可以提升自己由衷的积极情绪，降低有害的消极情绪，最终实现欣欣向荣。

情绪的力量读后感篇三

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？这样的话语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。

情绪的力量读后感篇四

读一本好书能启迪人们的心智，净化心灵，陶冶情操，完善人们的品德，并能学到知识和道理，使我们一生都受用不尽，《情绪的力量》就是这样一本好书，它教会你如何控制情绪，把自己发挥到最好。

情绪究竟是什么？为什么有时它的能量如此强大，让人无法自控。《情绪的力量》告诉了我们，其实情绪是一种思维习惯和行为方式的惯性产物，这种惯性产生于我们从小被教育的方式和长期以来的生活环境。或者说，是我们自己在无形中创造了各种各样的情绪，从而注定了自己的未来和命运。

书中写到“注意你的思想，思想会变成话语。注意你的话语，话语会变成行动。注意你的行动，行动会变成习惯。注意你的习惯，习惯会变成个性。注意你的个性，个性会变成你的命运”。当你踏在通往命运的道路上时，你可能会感觉到自己的命运。只要你随时留意并放开心胸，接受现实命运的可能性，你就永远不会浪费时间。你可能正在学习某件事，而这件事对你将来要做的事而言很重要。思维、感觉和行为会相互影响，不过力量最强的是我们的情绪，因此，控制情绪和平衡情绪非常重要。

我相信，着眼于大处，可以吸引你梦想中的人生。无论我真正的渴望有多么不可能或多么不切实际，都要与我心中真正的渴望相联结。

当我们在内心深处激起向着事业、向着人生努力的目标前进的时候，引导接近那个目标的机会就会出现，我们自然就会采用这样的机会。但是当我们努力创造正向情绪时，我们就会变成一块磁铁，吸引我们渴望的所有东西。因为这一点，创造正向的情绪很重要。它们可以带来你渴望的所有东西，我们不用投入许多精力就可以使一切成真。

当我们转换到任何正向的情绪时，我们就开发了无限且非凡的创造力，为自己的命运起始提供源源不断的动力。不管我们面对什么样的障碍，只要能创造持续下去的能量，就能迎接问题、分析问题、解决问题。此外，我们会接受新的构想和可能性，因为我们的态度是完全开放的，而这同时也扩展了我们的心智。当我们选择感觉一种正向情绪时，其他正向情绪也往往会增强。即使你只是激发爱、信心或喜悦，也会发现比较容易跳脱负面情绪，而且无论是哪一种负面情绪都一样。

在困难、失望与不顺纷纷来临时，我们应该端正态度，不抱怨，不放弃，勇敢接受挑战。凡是喔所渴望的东西，喔都有资格得到，向着梦想努力，不要打压自己、替自己找借口，或是假借批评和抱怨，将注意力转移。内心常怀危机意识，提醒自己，逆水行舟、不进则退。尽全力、不抱怨，控制好自己，就能营造一个可以控制的环境。

或许要真正达到“不抱怨”很难很痛苦，实在这只是寻找内心平静的一个过程。控制好自己情绪，把握和安顿好自己的节奏，或许只有这些淡定和顺其自然，能够意外的给自己带来些许的幸运，有了这份幸运，知足者就长乐矣。

情绪的力量读后感篇五

《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。