

# 发泄的坏处 家长疫情发泄心得体会(优秀6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 发泄的坏处篇一

受新冠疫情的影响，全球各地的家庭都发生了巨大的变化。在这个特殊的时期，许多父母面临着前所未有的压力和焦虑。首先，疫情限制了人们的出行和活动范围，孩子们无法正常上学，需要父母在家承担更多的教育责任。其次，许多家庭受到经济困难的困扰，父母们不得不面对失业和支付账单的压力。另外，长时间的居家隔离也加剧了家庭成员之间的冲突和矛盾。面对这些问题，家长们需要找到一种有效的方式来发泄心中的烦躁和担忧。

## 二、寻找解压的方法

在疫情期间，家长们正面临着额外的压力和负担，因此他们需要找到一种有效的方式来发泄自己的情绪。首先，体育运动是一个很好的方法，能够让人们释放压力和焦虑。家长们可以在家里进行简单的运动，比如瑜伽、踏板运动或者健身操。其次，家长们可以尝试冥想和放松技巧，例如深呼吸、冥想音乐或沐浴。这些方法有助于降低焦虑和提高心理健康。此外，与朋友和亲人交流也是一种缓解压力的方法。家长们可以借助社交媒体或电话与他人交流，分享彼此的感受和经历。

## 三、营造积极的家庭氛围

在疫情期间，家庭成员之间的亲密关系至关重要。家长们可以通过合理的规划和组织，营造一个积极、和谐的家庭氛围。首先，家长们可以制定一些规则和时间表，确保每个家庭成员都有时间安静地学习、休息和玩耍。其次，家长们应鼓励孩子们参与家务劳动和做饭的过程，培养他们的责任感和独立性。此外，家长们还可以安排一些有趣的活动，如家庭电影夜和游戏晚会，以增加家庭成员之间的互动和交流。通过这些举措，家长们不仅可以减轻压力，还能够为孩子们创造良好的成长环境。

#### 四、寻求外界帮助和支持

疫情期间，家长们面临的挑战很多，有时候他们需要外界的帮助和支持。首先，家长们可以向亲朋好友寻求帮助，共同分享压力和焦虑。有时候，只需要一个耳朵倾听或一个朋友的建议，就能减轻很多负担。其次，根据需要，家长们可以咨询专业心理咨询师的意见，获得更深入的支持和指导。此外，也可以加入一些社区或线上的家长支持小组，与其他家长分享经验和求助。在这个过程中，家长们会发现他们并不孤单，可以获取他人的支持和理解。

#### 五、培养积极心态

在面对疫情带来的种种困难时，家长们需要培养一种积极的心态。尽管现在的情况很困难，但也要相信这个时期迟早会过去。家长们可以学习新技能、读书、做家庭手工艺品或者参与志愿者活动，将精力放在积极有意义的事情上。此外，家长们还可以和孩子们一起制定小目标，共同努力实现，激励和支持彼此。通过这些努力，家长们可以逐渐摆脱负面情绪，培养出一种积极乐观的心态，面对未来的挑战。

总结：在疫情期间，家长们面临许多压力和焦虑，需要寻找解压的方法，营造积极的家庭氛围，寻求外界的帮助和支持，并培养积极的心态。通过这些努力，家长们可以更好地应对

疫情带来的挑战，并为自己和孩子们创造一个健康、快乐的成长环境。

## 发泄的坏处篇二

- 1、能让自己登高的，不是借用他人的肩膀，而是自身的学识。
- 2、疼也不要说，有事自己扛着，别人不是你，不会懂你。
- 3、人若能做到如水一般，懂得何时该隐忍，何时该抗争，做到收放自如，那他便是一名智者了。
- 4、前面的路还很远，你可能会哭，但是一定要走下去，一定不能停。
- 5、女人们的抱怨往往都是不持久的，或许只是那么一句安慰一点哄，所有的声讨便速速偃旗息鼓；爱情是一场梦，而我总是睡过头。爱情不会有永远，随便找个借口，谁都可以先离开。
- 6、隔着屏幕说情话只能感受到百分之二十，隔着屏幕说狠话却能感受到百分之二百，距离之所以可怕，是因为你不知道对方是在想念你，还是在忘记你。
- 7、小胜，用的是等待时间，中胜，用的是抓住机会，大胜，用的是长期累积。
- 8、快乐的时候，你听的是音乐。难过的时候，你开始懂得了歌词。
- 9、人人都有一颗心，未必有一颗善良的心，人人都聪明，未必努力变的更聪明，人人都活着，未必活着不得瑟。
- 10、梦想是遥远相望的翅膀，想要到达远方，就要用心飞翔。

11、傻子的爱情，只会停留着哪个夏天，亲吻着你着脸的时候。

12、开心也是过一天，伤心还是过一天，还不如开心过好每一天！

13、人穷了，多说一句都是错，被人看不起，少说一句是老实，被别人瞧不起。

14、你不过也就是条狗，对我你也就是会叫唤两声，有种你过来咬我。

15、好强求胜也是活，低调平和也是活。没有对错，没有好坏，只是选择。

16、这个世界最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是“已拥有”。

17、如果肚子疼痛时，就在腿上扎一刀，那么你的肚子就不疼了！

18、岁月从指间流淌着，我感觉到自己的星宿从轨迹中缓缓陨落。

19、人生就像马拉松，获胜的关键不在于瞬间的爆发，而在于途中的坚持。

20、翻起以前的说说，看到某一段的时候，脸上就展开了笑容。

21、有时候你把什么放下了，不是因为突然就舍得了，而是因为期限到了，任性够了，成熟多了，也就知道这一页该翻过去了。

22、没有人可以信任，人心隔肚皮，你永远不知道他们心里

真正的想法。

23、不一定要爱上一个漂亮的人，但要爱上一个使你的生活变漂亮的人。

24、用最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。

25、人生苦短，何必在乎太多。把过去的伤痛抛在脑后，努力调整自己的生活状态，为目标竭尽所能并相信自己会成功。你对过去无能为力，但在当下，你的未来并不那么渺茫，只要你努力，坚信自己，人生往往会柳暗花明。

26、示弱可以看得起一个人的修养，可以改变一个人的心态，让自己知道自己，不是放弃争锋的时间，而是找到属于自己的目标，不耽误自己的生命。

27、有些人，一旦遇见，便一眼万年，有些心动，一旦开始，便覆水难收。

28、做人，别太直，春暖花开，有人给你机会，花开花落，有人忘记了努力，学会了放弃，还是擦去了无知，这便是做人。

29、何必向不值得的人证明什么，生活得更好，乃是为你自己。

30、人好，好在有良心，用心去优秀，做人去帮人，不帮坏人，处事不害人，不给坏人机会，一定有好报。

31、有人看得起你，是你的富贵，没人看得起你，是你的尊贵，人穷了，没有一帆风顺的。

32、如果你不能成为别人生命中的礼物，最好不要走进别人

的生活。

33、没有什么比时间更具有说服力了，因为时间无需通知我们就可以改变一切。

34、读一个人，看一句话，想一段往事，纷纷扰扰，错过了曾经的那座城，原谅不了现在的心。

35、历史的每一次飞跃，每一次否定之否定，都在反复宣告：在挑战面前，弱者可以走开，强者呼啸而上。

36、人生有几件绝对不能失去的东西：自制的力量，冷静的头脑，希望和信心。

37、弹着自顾自的旋律，错过一路沿途风景，可惜却不伤心，曲中别有天地。

38、女孩子讲究一个气质与教养，而不是妖精一样的妆容与算不完的心计。

39、精神失常的定义：做着同样地事情，却希望得到不同的结果。

40、别让人生，输给了心情。心情不是人生的全部，却能左右人生的全部。

41、一段梦，一个自己，一段人生路，付出很多，才知道岁月不易，人生沧桑，只是一首遥望，相见不见，只是一个人生偶然。

42、乡下老妈说远亲不如近邻，我说城里人没几个认识对门。

43、君子成全别人的好事，不帮助别人做成坏事。小人与此相反。

44、人和人，是有距离的，不是金钱，就是因为智慧，不是智慧，就是因为背景。

45、无论你是谁，无论你正在经历什么，坚持住，你定会看见最坚强的自己。

46、就算天塌下来又能怎样，我们学着坚强，不得不坚强，也必须去坚强。

47、人心太宽，容易受骗，思维太浅，容易疲惫，事在人为，不是让人相信自己，而是相信，能力，努力。

48、在满无目际的人生旅程中，每个人都有自己追求的东西，以自己不懈的追求超越自我，在人生中品味着酸甜苦辣。我向往奢华的美丽，事业的攀登，生活的乐趣，爱情的甜蜜，希望我的美好生活让我主宰的完美无暇，至高无上！

49、我们不要活在别人的嘴里，也不要活在别人的眼里，而是要把命运牢牢地抓在自己手中。

50、人穷了，有努力，有付出，未必闯出别人的眼界，说法。

51、人生就像一场马拉松，不怕你慢，只要向前，终点就在不远处。

52、人生，有很多时候，需要的不仅仅是执着，更是回眸一笑的洒脱。

53、该失望的事，从来没有辜负过我，每次都是认认真真的让我失望。

54、要想使自己成功的快一些，就要适当做一些别人没有做过的事情。

55、清晨想到的第一个人，和夜晚想到的最后一个人，不是

让你幸福的人，就是让你痛苦的人。

56、俄罗斯方块告诉我们：犯下的错误会积累，获得的成功会消失。

57、你将来不会用函数去买菜，但函数却决定你将来要不要去卖菜。

58、生活就像一杯水，品然无味，需要的是我们自己去添加酸甜苦辣。念起时，波涛汹涌。念灭时，沧海桑田！

59、我总是担心身边会失去谁，可我却忘了问，又有谁又会害怕失去我。

60、人生如落叶，吃亏是一瞬，吃苦是一阵，过了今天，学会经验，掌握人生，就不怕输，不怕赢不了。

61、除了生老病死，人生里真正重要的事，其实没有几件。没必要为了小事愁容满面，也没必要去跟小人争个长短，记得对自己好点儿。

62、不管你多大年龄，是什么性格的人，只要你有太容易相信人的特点，你就拥有了绝对死穴。

63、没有一劳永逸的开始，也没有无法拯救的结束。人生中，你需要把握的是：该开始的，要义无反顾地开始；该结束的，就干净利落地结束。

64、当你决定要忘记一个人的时候，也就注定这一生都会记得那个人。

65、人生像一本书，愚人哗啦哗啦地翻它，而贤者潜心细读。

66、恋爱是想一个人的心，婚姻是拴一个人的心，爱情是吞一个人的心。



67、放弃很容易，但你最终会一无所得。坚持很难，但你最后一定会有所收获。

68、愿你成为自己喜欢的模样，不抱怨，不将就，有自由，有光芒。

69、生气时说的话不一定是气话，也许就是藏在心底不敢说的秘密。

70、试着去做一个识趣的人，这样既不会为难别人，也不会让自己难堪，皆大欢喜。

71、说我不行我就行，行了就行；说我行了我就更快行，愈行愈行！

72、就算用再多的微笑也掩盖不了心中的伤痛，如果上天会看到我，那么请求你不要让我这么痛苦，我脆弱的心就快承受不住了，好想放下重担，就这样离开。

73、爱一个人要互相信任；爱一个人要互相理解；爱一个人要多多用心去包容；爱一个人要心胸宽阔；爱一个人要尊重对方的思想和主见；爱一个人要在背后多给予支持；爱一个人要坦诚相待；爱一个人不要互相埋怨；爱一个人要放下自己的尊严；爱一个人要付出一切；爱一个人要有勇气去承担爱的风风雨雨。

74、一段人生路，一段相遇的风景，此生梦，来世情，分手的懂，错过的情，来世的安心，今生的不足，何求，随遇而安。

75、任何值得去的地方都没有捷径可选，有梦别怕疼想赢别喊停。

76、人生没有后悔要，别耽误，别错过，一瞬很短，一梦很

长，不能耽误生命的宽度，不能错过内心的深度。

77、生活给你一些痛苦，只为了告诉你它想要教给你的事。一遍学不会，你就痛苦一次，总是学不会，你就在同样的地方反复摔跤。

78、人生是一本书，封面是父母给的，内容是自己写的，厚度由本人决定，精彩程度可以自己创造。

79、人生就像一张白纸，随着时间的流逝，白纸变成了故事。

80、有些是非，不计较，就不会负载心间；有些琐碎，释然，就是轻松！

## 发泄的坏处篇三

第一段：介绍发泄的概念和背景（200字）

近年来，随着社会压力的增加和竞争的加剧，许多人无法有效地处理自己的情绪，导致压抑、焦虑等心理问题的出现。为了纾解内心的不适，一些人选择通过发泄来释放自己的情绪。然而，当这种行为影响到孩子时，其负面影响是不可忽视的。因此，本文将探讨发泄对孩子的影响，并提供一些建议来帮助家长和教育者处理这一问题。

第二段：分析发泄对孩子的负面影响（300字）

发泄对孩子的影响有以下几个方面：首先，当孩子目睹家长或者其他重要人物的发泄行为时，会产生不安全感，因为他们无法预测或控制接下来可能发生的事情。这可能导致他们的情绪不稳定以及自卑感的增加。其次，发泄行为会对孩子的神经系统产生不利影响，增加他们对暴力行为的认同度。第三，过度的发泄可能使孩子误以为这是解决问题的有效方法，从而缺乏理解和掌握更积极的情绪管理策略。

### 第三段：探讨发泄对孩子情绪管理能力的挑战（300字）

对于孩子来说，发泄是情绪管理的一大挑战。当他们面临困惑、愤怒或伤心时，很难找到合适的方式来释放和处理负面情绪。因此，教育者和家长应该帮助他们建立良好的情绪调节能力。这可以通过教育他们认识自己的情绪，并给予他们沟通和表达的机会来实现。此外，提供减压和放松的活动，例如运动、绘画等，也可以帮助孩子有效地管理自己的情绪。

### 第四段：提供发泄情绪的健康途径（300字）

为了帮助孩子更好地处理情绪，我们可以提供一些健康的发泄途径。首先，建立一个开放、支持和尊重的沟通环境，让孩子有机会表达他们的感受和想法。同时，鼓励他们参与一些体育活动，如跑步、游泳等，这些活动可以帮助他们释放压力和负面情绪。另外，亲子活动也是一个极好的方式，可以加强亲子关系，提高孩子的自信心和情绪管理能力。

### 第五段：总结并提出建议（200字）

发泄对孩子的影响是不可忽视的，我们必须重视孩子的情绪管理能力的培养。通过帮助他们了解自己的情绪、提供合适的渠道来表达情绪、以及鼓励他们参加健康的活动，我们可以帮助孩子采取积极的方式来应对压力和负面情绪。而作为家长和教育者，我们也应该成为他们情绪管理的榜样，并与他们建立良好的沟通和互动的关系，以帮助他们建立健康的情绪管理能力，从而帮助他们健康、幸福地成长。

## 发泄的坏处篇四

1. 像失望和委屈这种东西藏在心里就好，懂你的不必解释，不懂的何必解释。
2. 我游荡在你曾经住过的城市，就算见不到你也会很安心。

3. 风干的岁月，永恒的止殇，孤独的行程，渐行渐远模糊着视线。
4. 脑子转不过弯没关系，别进水就行。
5. 当工作和友谊不能让你充实、满足的时候，如果有人能够填补你生活中的空白，你就会为之吸引，这时，你找到的只是一个能帮你度过空虚的人，而不是能与你共享彼此生活乐趣的人。
6. 似乎什么都已改变了，包括那颗曾经爱过你的心。
7. 我们之所以活得累，往往是因为放不下面子来做人。虚荣心无限膨胀，蒙蔽了真实的自我，分不清什么是需要和欲望，把别人的眼光当做行为的最高标准，把别人的恭维当做人生的最高奖赏，完全迷失在世俗的迷宫中。把面子拿下来揣在衣兜里，素面朝天，你会发现原来生活真的没那么沉重。
8. 人累心更累了，工作生活忙乱套了，稍有不逊，绕来绕去又绕回从前了。
9. 有些事，不管我们如何努力，回不去就是回不去了。
10. 在我的爱情世界里，你就是我的唯一。谁叫我爱的就是你。在没有发现的时候，我迷失了自己的方向，在你来到的时候，我找到自己的指南针！
11. 你不是风儿，我也不是沙，再缠绵也到不了天涯，擦干了泪，明天早上，我们都要上班。
12. 比失去妳更令我傷心的事是，妳都沒有為了和我在壹起而努力過。
13. 以你的理解能力，我解释了你也看不见懂，所以，你继

续渺茫吧。

14. 如果你的成功定义是超越别人，那么注定会失败，因为世上总有比你强的人，如果成功的定义是超越自己，那么真的只要努力就会成功。

15. 人，少点承诺，多点实际。别嘴上一套，背后一套。

16. 没人会吃饱了太闲去花时间陪你，逗你，保护你，除了爱你的他。

17. 20微笑就像创可贴，掩饰了伤口，痛还在。

18. 没有了你的存在，就算是加了糖的咖啡也会有苦涩的味道。

19. 太难了，好压抑，现在连工作都没法正常找，可是各种东西却逼迫着自己，我有点受不了了。

20. 有多少人，借着句子迷发泄自己的情绪？既不想让她看见，又希望她能看见。

21. 重新来过，你当这是游戏吗，还能满血复活？

23. 最厌烦的感觉不是成为陌生人，而是逐渐陌生的态度。

24. 找女朋友得去动物园甚至要离开地球。

25. 彼年豆蔻，谁许谁地老天荒。

26. 不得不承认，有些时候，我们刻意将自己做不到最完美的东西推给一个明知对这件事更加不擅长的人，只是为了给自己找一个安慰和发泄情绪的借口。

27. 关于控制情绪或者情绪不好的时候，想发泄的时候，身

边人的理解很重要。

28. 最近真的好烦好压抑，好讨厌工作氛围，讨厌领导，讨厌一切，每天只想回家，好烦啊为什么要上班。

29. 流离失所的生活，在时间的另一端，可以把所有的诺言改的面目全非。

30. 还有什么消息比你属于别人更令我心痛的，没有了。

31. 在内心，却找着不算恰当的借口，安慰自己继续走下去。

32. 30比不上路边被狗过洒尿的口香糖。

33. 你的确长的很无辜，如果你可以滚的像光速一样快的话，我鼓励你超越光速。

34. 当你知道迷惑时，并不可怜，当你不知道迷惑时，才是最可怜的。

35. 承认自己的伟大，就是认同自己的愚疑。

36. 我已经放过你了，我还在原地，不是为了等你而是我还没有放过我自己。

37. 2我们还是孩子，何必把一切都看得那么透。

38. 有一个人我从此以后再也没有提起过，但是心里会常常想起。

39. 越牛逼的人越谦虚，越没本事的人越装逼。

40. 现在我才发现，不是我把一切都忘了，而是我从没放在心里。

41. 工作好压抑，像一只只猛兽向我咆哮，体会到了父母的保护伞有多么的伟大。路途坎坷，负重前行，麻木。
42. 别穿的跟xxx似的瞎溜达，手榴弹看到你会自爆。
43. 我不温柔，我不淑女，我很爱疯，但却是最真实的我自己。
44. 2你是脑壳里面全是粑粑，所以想的事情都和苍蝇一样没有方向。
45. 每个人工作不同，累的性质不同，有些是体力的累。
46. 我们用一年的时间学会说话，却要用更长的时间学会闭嘴。
47. 朋友妻不可欺，偶尔玩玩没关系。
48. 脏话只是用来辅助我发泄情绪的一种语言助词 跟我家教素质半毛钱关系都没有.
49. 哥哥告诉你不能老去上学，坐着坐着得痔疮，疼！
50. 害怕太主动，反而被敷衍，只好把所有的想念和热情都收敛。
51. 从尘土里来的人，能理解开怀大笑背后的酸楚，也知道幽默是面对不完美人生的最好办法。
52. 一切我都看在眼里，不过是没说出口罢了。
53. 人都会有心情不好的时候，说不上来的失落，道不明白的难过，理不清的交错。
54. 如果有一天，你叫我的时候，我没有回头。那就只有一

个原因，就是我累了，我想退出了。

55. 我现在不会和以前那样了，那些曾经欺骗过我的，不会再原谅。

56. 你不拿我当回事，对不起，我也没把你当人看。

57. 由于有了朋友关注，不想太打扰，再加上有视奸的，我发了好多个人可见说说逼逼叨叨，就是单纯想发泄一下，我真的好难受啊！

58. 周一上班时，总会感觉疲倦、头晕、浑身酸痛、食欲不振、注意力不集中等现象。

59. 3枯沙湮没不了芳华、且看为谁袖手天下。

60. 雨天是我放声哭泣的时间，因为没人能看的见我心里的思念。

61. 你也许已走出我的视线，但从未走出我的思念。

62. 2空气令人窒息，花草含泪开放的，飞鸟永远被无形的囚笼笼罩，鱼儿注定卑下。脚下的蚂蚁啊，你是否拥有性命，也就只是我脑中一闪而过的意念了吧。

63. 眼泪，不过是发泄情绪罢了。我就没有为谁伤心难过，是心灵深处的寂寞忽然来袭，我一时没有备好纸巾。

64. 2幸福对我说，你还太小。

65. 想到心情不好心情不好，然后不需要想一下，假如想让自己忙碌，让自己没有空闲时间去想它，让我度过好每一分钟，没有爱早上醒来后的床上醒来，忙，打开窗户，呼吸早晨新鲜的空气，放松全身，让自己像个快乐的小天使。



66. 最真实的疼痛莫过于在梦境之中，醒来还在难受。
67. 或许太重感情的人，日子终究不会好过，信托，依赖，怀旧，分分钟把你虐的万劫不复。
68. 作为一个男人，就应在喜欢人的面前，头低一点，你就幸福了。
69. 要信任自己，善待自己，让自己的生涯出色纷呈。不要误以为是要让某个人懊悔，而是为了让自己的人生更出色。
70. 人们在当时的情况下心里受了委屈，又在容忍，心烦意乱，当自己身边亲近的人跟你说话时，触犯了让你感觉不爽的事情时，其实也不严重不影响，或者什么让你不爽的话都没说，就会突然一股脑儿把心里压抑的情绪波动发泄到这个人身上，其实这是错误的发泄情绪压力方法，我们应该用愉快的方式、态度去释放情绪解压，而不是发泄在亲朋好友身上达到身心的舒缓作用！
71. 原来，当你不爱一个人的时候，你不会知道，你的一个眼神，一个细微的动作，也能让他痛彻心扉，也能把他抛到很深的深渊。虽然你根本不知道，你做了什么，你说了什么，你没有意识到，你伤害了，但你的手里，全是暗器，招招致命。
72. 我们都太专注于自己的伤口，忘了要去握住别人伸出的手。
73. 2我对脏话的概念：只是用来辅助我淋漓尽致的发泄情绪的一种语气助词，跟有无家教素质一点关系都没有！
74. 忘记一个人只需要两样的东西，时间和新欢。只是你选择了新欢，我选择了时间。

75. 就算是拼尽全力，我也不会轻言放弃，因为有个傻瓜，一直在等我。

76. 因为你懂事，所以你总是受委屈。因为你懂事，所以你总是被忽略。因为你懂事，所以你总是会受伤。因为你懂事啊，所以你只能告诉自己，要懂事。

77. 如果爱情是想来就来，想走就走，那这个世界将会变成一片泪海。

78. 曾过相拥在怀深情无限的人，时至分离，或许曾经以为刻骨铭心不可忘，执着挣扎，可是，当情缘已是无可回头。

79. 我选择了分手，不是不爱他，更不是爱上了别人，只是觉得我们两个再也回不去了。

80. 愤怒的不是某人把我本命墙头全都看过了一遍而是她竟然看到了野生的。

81. 我们是在雨天相遇、牵手、在一起，也是在雨天分手。

82. 你走的那天，我决定不掉泪，迎着风撑着眼帘用力不眨眼你走了，带着我全部的爱走了，只是一句分手。我忍着眼泪看着你的背影，好想再抱你一次，好想在对你说一次我爱你。

83. 最近工作好压抑，特别不喜欢现在的工作氛围，每天都要看脸色工作，一点都不快乐！

84. 人一走，茶就凉，是自然规律；人没走，茶就凉，是世态炎凉。

85. 对于你，我虽心有不甘，但终究作罢。

87. 男人生下来就是打台球的，而女人生下来就是做台球案

子的。

88. 凡过于把幸运之事归功于自己的聪明和智谋的人，多半是结局很不幸的。

89. 超郁闷，超压抑。负爆了。真心死。工作量能不能正常点阿！快迫疯了。

90. 我想我是该找个方式发泄情绪的，一直闷着，难怪长不高。

91. 逝去的岁月，怎么找得回来？你曾经的微笑，在回忆里却散不开。

92. 你应该乐观起来，这世界有朝夕与四季，还有理想与远方。

93. 从我遇见你的那天起，我所做的每一件事，都是为了靠近你。爱是一种需要不断被人证明的虚妄，就像烟花需要被点燃才能看到辉煌一样。有些时候我是一个安静的人，曾经有人说过我安静的让人窒息。我把所有的情绪都发泄在我的文字里。到头来还是一个人在练习，一个人自始至终习惯了自欺欺人。一个人的世界，病了，一个人扛；烦了，一个人藏；痛了，一个人挡。我，只在做一件事的时候才会想你，那就是呼吸。有些话，说的人动动嘴，听的人却动了心。爱情犹如一场奢华的盛宴，每每盛装出席，结果却总是满杯狼藉。

94. 2一个人爱不爱你，在不在意你，你是感觉得到的。不要骗自己，不要勉强自己。

95. 自个还挺美吧？挺傲气傲气的吧？

96. 心情不好、心脏也不好、但我也不想喝酒、就只是眼泪

打个转而已。

97. 大早上醒来有种想哭的感觉。好压抑。工作担负着风险，不工作又要断粮。身边那么多人，不知道谁是病毒体。我远远的看着你，你也远远的看着我吧。

98. 时间，让深的东西越来越深，让浅的东西越来越浅。

99. 出了社会才懂得生活的苦涩与孤独、走到哪里都是钱。

## 发泄的坏处篇五

### 第一段：发泄行为对孩子的直接影响

发泄行为常常会引发情绪激动、暴力冲突等负面情绪，这些直接影响孩子的身心健康。孩子在成长过程中，对于成人模式的行为有很强的模仿性，如果他们经常看到父母对负面情绪进行发泄，就很容易学习到这种行为，并在未来复制。例如，父母经常对着孩子发火，孩子可能就会模仿父母的方式对待他人，从而导致他们在社交中遭受到孤立和排斥。

### 第二段：发泄行为对孩子的情绪教育的负面影响

发泄行为往往不利于培养孩子的情绪管理能力和解决问题的能力。父母的发泄行为会让孩子误认为情绪表达和解决问题的方式就是发泄。这样的错误观念将阻碍他们成为独立、自信的个体，并对他们未来的人际关系造成负面影响。相反，如果父母能够以理性和冷静的态度处理问题，并以积极的方式表达情绪，他们将更有可能教导孩子健康的情绪表达和问题解决的方式。

### 第三段：父母作为榜样的重要性

父母是孩子成长过程中最重要的榜样，他们的行为会直接影

响孩子的品德和价值观。如果父母频繁地通过发泄方式宣泄自己的情绪，无论是对孩子还是对其他人，孩子很可能会学到这种行为式样，并将其带入自己的生活中。因此，作为父母，我们有责任注意自己的行为，努力成为孩子健康情绪管理和问题解决的良好榜样。

#### 第四段：积极的发泄方式对孩子的影响

尽管发泄行为对孩子有负面影响，但并不是说我们应该完全抑制自己的情绪。事实上，合理的发泄是情绪管理的重要一环。通过正面主动的方法来发泄负面情绪，例如谈话、写日记、运动等，可以帮助我们恢复平衡，减轻压力。同时，孩子也能从中学到积极的情绪管理和解决问题的方式。

#### 第五段：个人心得体会

作为一个家长，我经常面临各种各样的压力和情绪困扰。但是，经过一段时间的反思和学习，我开始意识到发泄对孩子的负面影响。因此，我努力寻找积极的发泄方式，例如开展户外活动、与朋友聊天、听音乐等。这些积极的发泄方式不仅有助于我自己的情绪管理，也可以成为孩子学习的榜样。通过我的努力，我注意到孩子开始模仿我积极的发泄方式，并逐渐学会自己应对负面情绪和压力。

总结：在现代社会中，掌握正确的情绪管理方式是非常重要的。发泄可能是正常的情绪表达方式之一，但我们必须认识到，我们的行为对孩子的影响不容忽视。只有通过积极的榜样和适当的引导，我们才能让孩子学会健康的情绪表达和问题解决方式，助其成为自信、独立的个体。同时，我们自己也能从积极的发泄中受益，提升个人心理健康水平。

## 发泄的坏处篇六

### 第一段：引言（大约200字）

当今社会，压力与矛盾是无所不在的。而不同的人有不同的发泄方式，有些人选择诉诸暴力，有些人选择寻找出口释放压力。然而，作为家长，我们必须认识到，发泄方式对孩子的影响是深远且长久的。本文将从认识发泄的意义和形式入手，探讨发泄对孩子的心理与行为的影响。

## 第二段：发泄的意义和形式（大约250字）

发泄是一种自然的情绪释放方式，它可以减轻压力、缓解愤怒、改善情绪。常见的发泄方式包括体育锻炼、听音乐、发泄性打球以及诉诸于艺术等形式。然而，一些人会选择不健康的、有害的发泄方式，比如吸烟、酗酒、暴力等，这些方式不仅对个人身心健康有害，更对家庭及孩子的成长产生负面影响。

## 第三段：发泄对孩子的心理影响（大约300字）

家长在发泄情绪时，往往无法控制自己的情绪，还有可能转移到孩子身上。这会导致孩子的情绪失控、焦虑、躁动不安等不良情绪及行为。长期下去，孩子可能产生自卑感，影响他们的自信心和社交能力。此外，家长过度发泄情绪还会导致家庭气氛紧张，使孩子无法获得温暖与关爱，甚至长期处于恐惧与压力之中。

## 第四段：发泄对孩子的行为影响（大约300字）

家长过度发泄情绪还会对孩子的行为产生负面影响。家庭环境的不稳定会引起孩子的不良行为，包括反叛、冷漠、攻击性行为等。这些不良行为不仅影响孩子在学校的表现和与他人的关系，还可能导致孩子与家庭的矛盾升级，甚至走上犯罪的道路。

## 第五段：合理的发泄方式与培养孩子的方法（大约250字）

作为家长，我们应该意识到发泄情绪的重要性以及选择合理、健康的发泄方式的必要性。在家庭中，父母应该关注自己的情绪管理，并寻找适合自己的发泄方式，以保持良好的心理状态。同时，为了避免对孩子产生负面影响，家长还应注意以下几点：首先，与孩子进行良好的沟通，让孩子了解发泄的概念，引导他们认识到在发泄情绪时的适当行为举止。其次，给予孩子足够的关爱与支持，建立稳定的家庭环境，使孩子能够获得安全感，并学会正确处理自己的情绪。最后，鼓励孩子发展适合自己的发泄方式，比如参与体育运动、学习艺术等，帮助他们找到健康且积极的方式来释放情绪。

### 总结（大约100字）

发泄对孩子的影响是显而易见的。发泄方式的选择和家庭环境的稳定与否对孩子的心理和行为产生重要影响。作为家长，我们有责任给予孩子良好的发泄示范及培养适当的发泄方式，为孩子的健康成长创造一个积极、稳定的家庭环境。这样，孩子才能够在良好的情绪状态下发展自己的潜能，并为社会的进步做出贡献。