

# 最新情绪的读书报告(优秀5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

## 情绪的读书报告篇一

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。

## 情绪的读书报告篇二

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。如果你正在感受喜悦，你送出的就是喜悦的感应，你的言语会充满愉悦，嘴角会绽放阳光，你身边的人也会以相同的声波和你呼应，分享彼此的喜悦。如果你正在体验沮丧，那你散发的就是沮丧的感应，你的眉头会紧锁着阴霾，声音中回荡着叹息，会吸引悲观的人和沮丧的事情一起。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陪伴在我们身边，影响着我们的生活。

我始终认为人的主观能动性是非常强大的，甚至我有时候坚信，物质的存在，真的是你的内心所想，而到底是先有物质还是先有思想，这还是交给哲学家们去解决把，我们接着来

说情绪的力量。在这我想给大家讲一个故事，是苏轼和佛印的故事，苏轼和佛印打坐，苏轼说佛印，我怎么看你像一坨屎，而佛印却说，我怎么看你像一尊佛。苏轼大笑，心想我骂他，他还夸我。但是苏小妹的一番解读，苏轼才恍然大悟。原来佛印心中有佛，看谁都是佛。这就好比我们的情绪传递。我们常说微笑治愈。你的笑容可以传递给周围人很多的开心，但是你的沮丧，同样会直接的影响到周围人的心情。同一件事情有不同的看法，同一件事情也会引发不同的心情，然后倒是不同的结果。你会因为清晨的闹铃晚十分钟，而焦虑上班或者上课迟到，你也可以因为清晨的闹铃晚十分钟而看作是对自己今天的挑战，而这两个截然不同的情绪反应，甚至会潜移默化的影响你的一天。这就是情绪的力量。我打开这本书第一章，就举了这个例子，而且当时我很清晰的记得，第一个反应，我读着读着就开始焦虑。但是当我读到第二种情绪反应的时候，我的情绪又开始明朗。心情也变的好起来。我当时感觉到了真正的积极情绪的力量。就在我身边，而且那么的清晰可见。

### 情绪的读书报告篇三

这本书最好得地方，就是能针对自己不同的心里问题，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

## 情绪的读书报告篇四

在同学的推荐下，我阅读了《积极情绪的力量》一书。读之前并未抱着太大希望，但读完之后，感觉受益匪浅，以下是读完此书的一点感想，希望大家批评指正。

杰出的积极心理学研究者芭芭拉·弗雷德里克森将其归纳为积极情绪的力量。

让那一大早起来就对美好一天的到来充满无限的希望与动力的我们就是积极情绪，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。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，请注意，是由衷的积极情绪。

积极情绪与消极情绪，表面上这两者完全相反，但是在心理学家们的研究中，此两者关系密切，3:1的积极情绪与消极情绪共同构成一个名词——积极率。更明确的说就是积极情绪受到一个临界点的调控，也就是积极率。

因为消极情绪，我们得以活到今天。比如说远古时代，我们的祖先遇到凶残的生物产生了恐惧感，于是这情绪触发了“特定行为倾向”，也就是逃跑的冲动，因此祖先得以存活，如此演变下来，我们人类有了生存的空间，打造了现在的世界。

积极情绪则让我们活得更好。它没有消极情绪产生的作用那么明显，只是扩展人们关于可采取的行动的想法，打开我们对常规之外更广泛的想法和行为的意识，它涉及的尺度更大。积极情绪开启我们，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、社会联系、健康的身体来帮助我们做一个成功的自己。

由此可以看出积极情绪和消极情绪的不同以及它们之间的相互联系。积极率至关重要，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。但是问题出现了，既然3：1的积极率能带来欣欣向荣，那我们为什么不努力追求达到100：1，甚至更高？“物极必反”，的确，达到理想状态固然是好的，但是爬得越高摔得也越痛。数学告诉我们，欣欣向荣的上限是11：1。让生活中消极情绪的比例越来越小并不是什么好事，有内疚和羞愧这样的消极情绪才能让我们去弥补做错的事情，否则，我们可能就是自高自大的人了。

举个我们学生的例子，在不懈努力复习功课取得了好成绩得到了老师同学的鼓励，喜悦感油然而生。这就是由衷的积极情绪。在奋斗过程中碰到的难题迟迟得不到解决，于是有个热心的同学主动帮忙解决，这时产生的也许就是感激之情。这也是由衷的积极情绪……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。

这本《积极情绪的力量》，寻寻觅觅的一切目标终是为了有美好的生活，有活在这个世界上的意义。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。我要在今后的生活和学习中，运用书中的方法，积极地打造自

己，不断的提升自己。

## 情绪的读书报告篇五

积极情绪存在我们每个人的生活中，他让我们感觉良好，让我们能跟积极的看待未来，让我们有更好的人际关系。关于积极情绪对我们可以做出什么样的成就，作者通过研究指出了积极情绪的以下六个感想。

首先，积极情绪让我们感觉良好。能感觉良好本身就是一件非常值得追求的事情，感觉良好更深的意义是能唤醒改变的动机。对自我的感觉良好就意味着对自身的认同，是自信的表现。而究竟是盲目自信还是真的认同呢？这取决于个人对自身的了解程度，即所谓是否有自知之明。

其次，积极情绪改变我们的思维。在积极情绪下，人的思维由于一定程度上的放松会更加的发散跳跃，通俗来说就是脑子更灵活，生理上也许还会出现肾上腺素，荷尔蒙激素分泌上升的情况。

第三，积极情绪改变我们的未来。这就见仁见智了，和性格决定命运的这类说法一样，信的人自然会相信。

第四，积极情绪抑制消极情绪。这就像是积极加消极加中性等于一，谁少了另两个自然增加的道理。

第五，积极情绪可以收到一个临界点的调控。

第六，我们可以提高自己的积极情绪。有了积极情绪，你会看到新的可能。

无论你现在的情况如何，你都拥有重塑你的生活和身边的世界，使他们更加美好的能力。无论是迷恋，欢笑还是爱，你由衷的积极情绪总是无法持续很长时间。秘诀就是不要把情

绪抓得太紧，也不要抗拒它消逝即纵的本性，而是将他更多地植入你的生活，久而久之，你就会提高积极情绪的分量。