看了电影蛮荒故事，感触颇深。整个影片让我印象最深感受最深的便是一次次争端冲突爆发的原因，荒唐至极。一次一次，哪怕只要有一个人退一步，就可以避免冲突的发生。我想这应该就是情绪管理的必要性和重要性吧。

至于我自己，经历过最后悔的事情便是在得知高考成绩后没有选择复读。高考成绩下来，在得知自己的分数比往常低了三十多分的时候，第一反应便是要复读。当初那段时间是非常煎熬的，家人，朋友，亲人都在一个一个的劝阻我，最后也不知怎的就放弃了复读的念头。自己便开始用以后研究生在考到心目中理想的学校吧这样的念头来安慰自己。但是上了大学才真正体会到，想通过研究生向上爬是很难的，特别是在内卷如此严重的专业。于是，自己时不时的会有些后悔。

其实我是一个很会处理不良情绪的人。尽管后悔，或者说，后悔也仅是一方面而已。虽然后悔，但是世界上毕竟没有后悔药，生活还是得向前看，于是我时时刻刻告诫自己，既然转到了喜欢的专业，为什么不去努力奋斗学习下去呢？纵然好的学校是很重要的，但是矿大毕竟也是很不错的学校，决定一个人能否成功的最重要的因素是这个人本身啊。就这样，后悔的情绪也可以被解决掉。

王杰永 03190886 计科19-3班