

2023年听了情绪课后的感想(实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

听了情绪课后的感想篇一

12月30日下午学校帮我们安排了一次心理健康讲座。是关于情绪方面，听了黄xx心理咨询师的《情绪管理与健康》的讲座，感受到人的情绪与现在人的健康有着非常紧密的联系。黄老师讲课非常生动，也举了很多真实的案例和互动的小环节，在欢快的氛围中，我了解到，作为老师的我们同样也是这种心理疾病的发生者。而面对这些大大小小的问题，我们应当如何应付成了关键的问题。

教师是人类的灵魂工程师，所以要求教师学高身正；社会对老师角色的美善化，对教师赋予了过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。而情绪是一个非常重要的因素。情绪使得疾病增加，如心血管疾病，高血压，肠胃疾病，癌症等。所以在生活当中，我们需要努力改变这些。总是保持健康的心态。首先要做到心理平衡做到知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐。其次是合理的膳食，再是适当的运动。还需要戒烟限酒。

在工作中，有些人有典型的“癌症性格”，我也自问，我有

没有这种性格“看什么都不顺眼，有人时和人过不去，没人时和自己过不去。”

人的健康50%取决于情绪20%取决于睡眠20%取决于运动10%取决于饮食。我想，做到这些我们的健康才不受影响。所以好情绪的培养真的是非常重要的事。所以要放下心中的包袱，笑对压力，放飞心情。

听了这次讲座，真的觉得，生命是可贵的，但是也相当的脆弱，珍爱自己的生命，凡事都不要太计较，心胸要宽广，对待一些事情需要冷静。就象黄老师讲的那个关于风筝的故事，遇事应当完全了解事实后再作定论，而不是冲动的做出结论。在工作中，遇到不如意的事，多述说，这样就不至于得心理疾病。不希望自己早上起来不想上班，而上班的不想回家，成为那种不幸福的人。

总得来说，好情绪创造好未来，让自己不生命，健康的成为一个幸福的人是我们每个人都应该学着去做到的。在今后的工作中，生活中，每个人都应该学会宽容，而不要做一些伤害他人的事情，更加爱护我们的学生，关心自己也关心他人。幸福相信就在我们身边。

听了情绪课后的感想篇二

通过本次培训了解了情绪的作用力和反作用力，不管是正面的情绪，负面的情绪，都应该找到恰当方法释放出来，激发自己的正面情绪，同时认识他人的情绪，才能与人更好有效的沟通。

人生只有三件事：自己的事，别人的事，老天的事，我们平时的烦恼，大部分来源总是忘了自己的事情，爱管别人的事情，操心老天爷的事情，想要更好的调节自己的情绪，减少烦恼，只有做好自己内控圈，尽量协调外控圈，做到尽人事，听天命即可。

在处理亲子婚姻的问题上，要随时随地的做好存款练习，及时的表达对身边人的肯定赞美与感谢，学会表达爱，同时也会收获到爱。

通过本次课堂，让我对情绪管理有了另一种理解，颠覆了以往对负面情绪的认知，意识到自己以往在对小孩子的教育方面，对她进行打骂的行为，是因为自己的一些负面情绪释放，把孩子当成了出气筒，黄老师所讲述的人生三件事：我自己的事，别人的事，老天的事，就是我们总是操心别人的事。在我们没办法决定别人的事情时，要从自己能解决的事情入手，找到的改变方法，与别人进行有效沟通，从而让别人的事达到自己所要的要求，还有就是老师讲了很多释放压力的方法，比如深呼吸购物，做家务运动，听音乐、日志记录、文字绘画、冥想，食物减压，让我深受启发。

本次培训对我的帮助很大，对情绪情商有了进一步的认识，在工作中善于释放情绪，管理自己的情绪，并激发正面的情绪，感染影响周边的同事，善于管理时间，敢于说“不”。使工作效率更高，做事更轻松，在生活中对待父母，配偶子女更加包容，不把负面的情绪发泄在最亲的人身上，对家庭造成的伤害是最不应该的，对父母给我们身上的爱（存款）要给予感恩的回馈，对老婆给予更多的关怀肯定（定时存款），对子女的教育问题不是一味的批评，更多的是感受孩子内心的想法。给予正确的方式沟通，创造一个健康的心理，创造一个和谐的家庭，此次课堂教育让我认识自己还要不断学习，学会提升自我认知，自我管理情绪和释放职场压力，最后感谢公司给予这样的一次学习的机会。

听了情绪课后的感想篇三

第一段：引言（200字）

情绪是我们内心的一种表达和反应方式，它可以是喜悦、悲伤、愤怒、焦虑等。在面对不同的情绪时，我们往往会有不

同的反应和处理方式。对付情绪是每个人都需要面对的挑战，因为情绪的失控可能会对我们的生活和健康产生负面影响。在我自己不断探索和应对情绪的过程中，我发现了一些方法和心得，希望可以与大家分享，让我们能更好地对付情绪。

第二段：认识情绪（250字）

为了对付情绪，我们首先需要了解和认识自己的情绪。情绪是我们内心的一种反应，它来源于我们与他人或环境之间的交互。每个人的情绪都有其独特的本质和特点，而我们需要去观察、感受和理解这些情绪。我们可以通过保持内心的平静和冷静，以及用适当的方式表达情绪来认识自己的情绪。认识情绪有助于我们更好地理解自己的需求和回应，拥有更好的自我管理能力。

第三段：接纳情绪（250字）

接纳情绪是对付情绪的重要步骤之一。当我们接纳自己的情绪时，我们可以更加放松和深入地体验它们，而不是试图逃避或抵制它们。接纳情绪并不意味着我们要沉迷于负面情绪，而是向我们的情绪敞开心扉，并尝试理解其背后的原因和信息。通过接纳情绪，我们可以更加真实地与自己 and 他人相处，从而建立更加健康和积极的人际关系。

第四段：管理情绪（250字）

情绪管理是我们对付情绪的重要环节。要有效地管理情绪，我们需要学会调节情绪、疏导情绪和自我安慰。调节情绪可以通过各种方式实现，如运动、艺术创作、冥想等，从而让紧张或负面情绪得到释放。疏导情绪可以通过与他人交流、寻求支持和寻找解决方法来实现，从而有效地处理情绪问题。自我安慰是我们在情绪低落时给予自己安抚和慰藉的方式，可以通过做自己喜欢的事情、培养乐观思维等来实现。情绪管理需要我们不断学习和实践，但通过积极的努力，我们可

以更好地掌控自己的情绪。

第五段：培养积极心态（250字）

培养积极心态是对付情绪的关键。当我们培养积极的心态时，我们可以更好地面对困难和挑战，保持乐观和自信。培养积极心态需要我们学会积极思考、正面评价和感恩。积极思考是通过倾向于看到问题的解决方案和积极的一面来培养。正面评价是对自己和他人的积极方面进行肯定和赞美。感恩是意识到并珍惜我们已经拥有的一切，并表达对生活的感激之情。通过培养积极心态，我们可以更好地应对情绪的波动和挑战，从而过上更加积极、健康和幸福的生活。

结论（200字）

对付情绪是每个人都需要面对和解决的难题，但通过认识情绪、接纳情绪、管理情绪和培养积极心态，我们可以更好地应对情绪，拥有更好的生活质量。在这个不断变化的世界中，我们需要学会与情绪相处，并从中找到适应自己和生活环境的方式。只有通过不断的探索、实践和成长，我们才能更好地照顾和管理我们的情绪，拥有更加充实和满足的人生。

听了情绪课后的感想篇四

20xx年2月23日至26日，我有幸参加了宁东供电局对一般管理人员情绪压力管理讲座，在这四天的课程中，英斯捷国际发展机构的李春林老师和贺老师通过活泼多样、互动竞争的讲课方式，在愉快欢乐的气氛中，很好地传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职业的素养、对企业的感恩、执行力的提升、沟通的技巧、职务犯罪的起源等方面的知识，整个讲座形式新颖、内容丰富，十分吸引人并富有感染力，使我收益颇多。

随着社会经济的飞速发展，企业管理的不断升华，人文物质

生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大，长期的沉重压力和负面情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害，因此如何正确认识压力和情绪，如何塑造足够的自我安全感，如何拟定符合实际的生活理想，如何把握顺畅的人际关系，如何保持良好的自我心态，如何清楚的认知现状是我们当即要去重点思考的问题。

通过学习认识到出色的领导者的成功往往不是因为拥有高智商而获得的，而是因为其能够将亮剑精神深化应用于管理当中。认真反思，我认为我们要想取得成功就要理顺工作、家庭、社会这三个紧密相扣的环节，就要调节好上司、平级和下属的关系，在不同的环境中认清自己的角色，懂得时刻转变角色，不断正确调整自己的情绪和压力，让自己在负面情绪的影响值降至自我控制的最低极限，时刻保持积极的心态认真对待每一天。抱怨喜悦我们都要渡过每一天，为何要选择抱怨而不选择喜悦呢？保持乐观，不要抱怨，提升自我，不要被挫折所吓倒，打不死的磨难也是一笔宝贵的财富，塞翁失马，焉知非福。让我们发现美好，宽容过去，用好当下，服务他人，提升情商，向着成功迈进。

再说到执行力，企业要在市场竞争中站稳脚跟，不断发展壮大，那么员工高效的执行力是必不可少的重要因素，良好的执行力能够创造优异的业绩，为企业不断创造价值，从而使企业走向辉煌。在学习中，我深刻体会到执行力的必要性，也深刻体会到该要具备高效的执行力，应该做到以下五个方面。首先，感恩之心是有效执行力的第一要素，贺老师在课堂上讲：执行力体现在服从，服从是前提，服从凝聚于感恩。这句话充分展现了感恩心态的高低是执行力强弱的要点之一。父母把我们养育成人，我们应该心存感恩，企业为我们创造体现自我价值的平台，为我们解除生活之忧，我们应该心存感恩，有了感恩之心的不断增强，那么我们的执行力也会向着高效进发。第二，完善的目标计划是有效执行力的前提，

有一个目标，就是有了一个明确的方向，那么我们在执行过程中就不会走弯路，走偏路，从而提高了工作的效率，实现了高效的执行力。第三，良好沟通协作机制是有效执行力的保障，沟通是信息的传递，是情绪的转移，是感觉的互动，沟通可以使我们了解上司、平级、下属的内心感受和想法，工作中的问题是在沟通中产生，也是在沟通中解决，掌握了良好的沟通技巧，那么我们就扫清了执行力过程中的障碍。第四，时间效率的提升是有效执行力的关键，有道是花有重开时，人无再少年，人的生命是短暂的，要想在有限的时间内体现自身最大的价值，那么时间观念的把握就很重要，每做一件事，都加上一个时间的限制，那么我们的工作效率必然会得到提升。最后，领导力是有效执行之利器，人们常说火车跑的快，全凭车头带，在一个精明的领导带领下，合理处理好工作中人、财、物之间的关系，那么员工的执行力怎能不有所提高。

总之，通过此次学习，在今后不论在工作中，在家庭中，在社会交往中，我们都应该逐渐去学会提高自己的情商，控制自己的情绪，缓解自己的压力，增强适应环境的能力，抓住人际交往技巧，把握好自己的角色，强化自己的服从意识，固化爱岗敬业的精神，为社会、为企业，为家庭发挥我们人生最大的价值。

听了情绪课后的感想篇五

察觉情绪是一种重要的心理能力，这个能力能够让人更好地控制自己的情绪，也可以更好地了解他人的情感。在我个人的成长过程中，我深刻体会到察觉情绪的重要性，同时也更加意识到它对我们生活的影响。

第二段：个人经历

在我的职场经历中，我曾经遇到过一个非常激动的同事，他的情绪控制欠佳，总是对同事和下属发脾气，给大家带来很

大的压力。后来，我通过观察他的面部表情、语言语气和身体姿势发现，他经常感到沮丧、失落和无助。于是，我找机会和他交流，劝他调整心态，同时也可以更多地寻求帮助。我自己也更加谨慎说话，以免触发他的情绪。

第三段：情绪的宣泄和影响

我们的情绪感受不仅由内心自己发生，还会通过面部表情、语言语气、身体姿势和行为表现出来，这些都会影响他人和周围的环境。如果我们不能正确地表达和平衡自己的情绪，可能会导致我们的社交关系和工作效率受到影响。因此，我们应该尝试控制自己的情绪，以便更好地与他人相处和处理问题。

第四段：如何察觉情绪

要察觉自己和他人的情绪，我们可以从以下几个方面入手：

1. 注意观察身体姿势和面部表情，看看对方是否显得紧张、孤单或者疲劳。
2. 注意听取对方说话的语气和语调，它们可能透露出他们的情感。
3. 倾听对方所说的话语内容，理解他们是否受到情绪的干扰。

基于以上三个方法，我们可以更好地控制自己的情绪，帮助他人更好地调整心态，从而更好地应对事情。

第五段：结论

在我们的生活、家庭和职场中，我们都需要察觉、理解和控制我们自己和他人的情绪。通过遵循上述方法，我们可以更好地控制自己的情绪，帮助他人更好地调整自己的情绪，以

便我们更好地生活和工作。察觉情绪这种心理能力在我们每个人的生命中都有重要作用，通过不断实践和学习，我们可以更好地发挥作用，更好地应对生活的挑战。

听了情绪课后的感想篇六

幼儿的情绪管理很重要，这对于他们的成长是有帮助的，在园里，我经常会遇到不能管理自己的情绪的孩子，他们很容易崩溃，这其实是很不好的一个现象，因此这次我作为他们管理情绪的老师，我也有很大的感受。

初期我遇到到的都是一些年纪很小的幼儿，这个时候的他们不太会去让自己的情绪收放，遇到难过的事情，就会想哭，遇到一点挫折，也会想哭，实际上哭多了，也是不好的，幼儿想要什么还不能表达出来的时候一般就会用哭去表达，但是他们到了三岁，就可以去教他们管理自己的情绪了，可以让他们学会表达自己，而不是哭或者发脾气来表达，在这方面，当他们进入到幼儿园里，就要开始学习了，这时候我们老师的责任就不是简单的教他们知识了，我们也要去教会他们管理情绪。

很多幼儿刚进入幼儿园的时候，他们都会不想跟爸妈分开，所以不停的哭，这时我会安慰他们，用其他的事情去转移他们的注意力，努力把他的视线吸引过来，让他进入到集体中，这样会比较好去平息内心的不愿。然后等他平息之后，在慢慢的告诉他不要总是哭，如果真的想要表达什么，可以去说话，可以跟老师说，让他们懂得情绪是可以管理的。幼儿一般年纪不大，所以从这个时候就要去让他们把自己的情绪收起来，因为我们总是去迁就他们的情绪，他们会觉得这样做事对的，以后他们只要遇到不喜欢或者难过的事情就会用哭和发脾气去表达，这于他们的成长特别的不好。

在这一个阶段，我们教会幼儿管理自己的个人情绪，做事情就不会去闹了，而是选择平静解决，回去寻求帮忙，要知道

幼儿的心性特别的不稳定，很多事情如果不让他们意识到对错，这些错误的方法会一直伴随着他们长大，以后也是很难改过来的。现在正式的让他们学会了管理自己的情绪，我想对他自己和对他人也都是好的。所以我们尽量要去教他们用正确的方式表达自己的情感，对情绪的管理也必须要让幼儿自己慢慢的理解，才会更加成功。

每次看到幼儿能够真正的把情绪管理好，我都会感到开心，这样能够促进幼儿的一个成长，我相信他们未来会有更好的发展。

听了情绪课后的感想篇七

初中如同一片未知的海洋，充满着新奇和挑战，每一个初中生都不由自主地陷入了情绪的起伏之中。刚刚踏入这个新的环境，我们都不免会感到紧张和不安。课业负担的增加、与新同学相处的压力、家庭和学校之间的变化等问题都让我们的情绪变得起伏不定。然而，经过一段时间的适应和调整，我渐渐明白了如何处理和管理自己的情绪，使自己更好地适应初中生活。

第二段：积极面对挑战，激发积极情绪

初中的学习与以往相比更加复杂和艰难，这给我们带来了许多挑战。在面对这些困难的时候，积极的情绪是我们最好的保护伞。例如，当我遇到困难时，我会告诉自己“没有什么是我不能克服的。”这样的积极心态让我更有信心面对困难，并逐渐培养了我的自信心。当我克服一个个难题、取得进步时，积极的情绪也会不断激发，在潜意识中告诉我：“我可以做得更好！”

第三段：控制消极情绪，释放压力的方法

与挑战一同而来的是学习压力。我们时常会被各种各样的压

力压得喘不过气来。为了更好地应对压力，我学会了控制消极情绪。首先，我会找个安静的角落冷静下来，深呼吸，以放松身心。其次，我会与朋友聊聊天、倾诉自己的困扰，让压力得到释放。此外，我还会通过参加体育活动、听音乐等方式来调节自己的情绪。通过这些方法，我学会了将压力转化为动力，让自己更加轻松愉快地面对生活。

第四段：与同学和老师建立良好的关系

在初中阶段，同学和老师是我们相处最多的人，与他们建立良好的关系是非常重要的。与同学相处时，我会主动与他们交流，多听多说，尊重他们的意见，学会换位思考。这样不仅能增进我们之间的友谊，也能够更好地解决问题和处理冲突。与老师相处时，我会积极参与课堂活动，主动寻求老师的帮助和建议，与老师保持良好的沟通。这样一来，老师会更加重视我，愿意给予我更多的帮助和机会。

第五段：积极参与活动，开拓情绪的宽度

为了增强自己的情绪控制能力，我积极参与了各种课外活动，开拓了自己情绪的宽度。我加入了学校的乐队，并参加了学校的戏剧表演。通过这些活动，我学会了在公开场合中自信地表现自己，也懂得了如何在团队中互相配合。此外，我还充分利用假期时间，阅读了许多成长类书籍，汲取了大量的知识和经验。这些活动不仅让我更加快乐，也为我提供了锻炼情绪的舞台。

总结：初中是一个情绪起伏不定的阶段，但只要我们能积极面对挑战，控制消极情绪，与同学和老师建立良好关系，积极参与活动，我们就能够更好地适应初中生活，成为情绪更加稳定的人。这对我们的成长和发展将产生积极的影响，也让我们在未来的路上更加自信和坚定。

听了情绪课后的感想篇八

幼儿园是孩子成长中的一个重要环节，而幼师则是幼儿园的关键人物之一。作为一名幼师，情绪的管理对于我们的工作至关重要。在实践中，我逐渐深入体会到情绪管理的重要性。下面，我将通过自己的体验，从四个方面探讨幼师情绪的管理和调节，以及在这个过程中的收获和心得。

第二段：情绪管理的必要性

幼儿园中的工作是有一定压力和挑战的，我们需要面对孩子的情感、行为问题，以及家长的期望和挑剔，还有管理层的要求等。这些因素容易让我们陷入情绪困境中，从而影响工作的质量和效果。因此，情绪的管理是非常必要的。管理好自己的情绪，才能更好地利用自己的优势，更好地克服困难，提升工作效率。

第三段：情绪调节的策略

在我自己的实践中，我逐渐掌握了几种情绪调节策略。一是保持积极乐观心态，尽可能寻找工作中的乐趣，这样有助于缓解负面情绪。二是与同事和家长交流沟通，分享自己的感受和困惑，获得支持和理解。三是利用业余时间进行放松和调节，比如听音乐、阅读或运动等方式，这有助于降低压力和疲劳，情绪得到宣泄和释放。四是积极寻求培训和学习机会，提升自己的专业能力和素质，增强自信心。

第四段：情绪管理的收获

通过情绪管理，我不断发现自己的潜力和优势，逐渐克服了内心的恐惧和焦虑。我也更加清晰地了解了自己在工作中的优缺点，明确了自己的职业方向和目标。同时，我的工作效率和质量也显著提高了，与园长、同事和家长的沟通也越来越顺畅和有效。

第五段：总结与展望

情绪管理是幼师职业生涯中必须具备的能力之一，只有管理好自己的情绪，才能更好地服务于孩子、家长和社会。下一步，我将继续深入实践、学习和探索，不断提升自己的专业素质和情感管理能力，为孩子的成长和发展多做贡献。

听了情绪课后的感想篇九

幼儿教育是一项充满挑战和极富意义的工作。作为幼师，不仅需要具备扎实的专业知识和丰富的经验，还需要具备一定的情绪管理能力。因为在日常工作中难免会遇到各种各样的问题和挑战，而处理这些问题的过程中，幼师的情绪状态往往会影响到幼儿的情绪和行为。因此，深入探究幼师情绪心得和体会就显得尤为重要。

段落二：深入分析

情绪管理是幼师职业素养的重要组成部分之一。幼师需要学会如何在情绪上保持平衡、调控情绪、正确表达情感等。例如，当碰到挑战或者遇到情绪波动时，幼师需要学会深呼吸、自我放松、或者通过寻求同事的帮助来调整情绪。在情绪管理方面，有时候需要依靠自我反省，找到改善情绪的方法，力求要你“不掉链子”。

段落三：有效沟通

幼师还需要随时保持着高效沟通能力，因为幼儿的语言表达能力和心理状态都相对于成年人来说似乎比较苍白。幼师们需要通过各种非语言的方式来与幼儿进行有效地互动，比如细致的观察、耐心的倾听、微笑或者用肢体语言。另外，幼师还需要和家长进行有效的沟通，以便更好地了解幼儿的家庭情况并与家长商量一些事项。所以建立了良好的互信和合作是非常重要的，有助于保持职业热情和心态平衡。

段落四：心态管理

对于幼师来说，除了情绪管理能力和沟通能力，合理的心态也很重要。在日常教学和管理中，出现某些困难和挫折是很正常的，如果可以保持理性和冷静，寻求合适的解决方案和处理方法，那么就会显得更加成熟和可靠。同时，幼师需要以积极向上的心态去面对学生和工作，要坚持在自我完善的基础上不断进步，使得自己成为一名让幼儿们依赖和信赖的好老师。

段落五：结语

作为幼师，情绪管理能力是与日俱增的，必须不断进步。而情绪管理的关键是寻求帮助。如果幼师在工作中遇到管理、情绪或其他问题，应该及时向同龄人、领导或者专业顾问寻求帮助。只有通过持久的努力和实践，才能拥有一种稳定和能够有效管理幼儿情绪的妙手连心的状态，进而保持职业生涯的长远和健康。在唤醒孩子们的梦想和保持职业热情之间，“心”是不可或缺的。

听了情绪课后的感想篇十

随着社会不断的进步、企业不断的发展，对于我们来说压力越来越大，压力一大工作起来就会力不从心，甚至说严重点：被压力压地喘不过气来。故很多人不知道怎样减压，找不出压力真正存在的原因，我亦是其中之一。刚从招聘岗位调到培训岗位，对于新岗位很多的知识不了解，许多工作都不熟悉，处在茫然、无所适从的状态，随之而来的就是“压力”了。然而自己还算幸运的，在5月26日参加了《职场压力与情绪管理》培训，让我受益匪浅。培训的主讲是郝建军老师，是北大的教授，授课特点通俗、易懂，还有重要的一点是幽默。此次培训培训课程主要分为两大部分：

一、转变观念—把握时代的脉搏，

二、调整心态—从容应对挑战。

1、情绪与情绪管理的定义，告诉现今的我们生活在一个多变、巨变、快变的时代，需转变观念，给自己定好位，把握住时代的脉搏。

2、分析目前我们面临的以下挑战：

a□学历贬值

b□经验饱和

c□能力退化

d□精神压抑

e□健康透支

f□快速变革 通过以上6点让我明白了，在快变多变的社会，不能再漠视危险，不能总想着自己还年轻，还可以再混几年，我要趁早学习，要向学习要发展，向学习要未来，要与不均衡、不平等做斗争，必须明白物竞天择、适者生存的道理。

面对职场带来的压力和控制好自己的情绪，心态很重要，我们需要调整好心态，从容地应对各种挑战，态度好的时候，才能用心做好事，还给我们分析：一个人的成功，人生的态度占85%，专业技能只占15%，可见态度对于我们来说多么地重要。不光要态度好，而且还要感恩，感恩的心可以改变人生，感恩的心可以改变世界。所以，面对压力，我们要有积极的心态，那怎样发展积极心态呢？，老师还告诉了我们30多方法，现列举几条：

1、不说“不可能”。

- 2、凡事第一反应：找方法，不找借口。
- 3、遇到挫折对自己说声：太好了，机会来了（机会永远藏在拐弯处）。
- 4、不说消极的话，不落入消极的情绪，一旦发生立即正面处理。
- 5、随时记下有用的灵感。
- 6、随时用零碎的时间做零碎的事情。

通过此次培训，突然觉得心情豁然开朗，学会了好多减压的方法，调整好了自己的心态。告诉自己不能处在“温水中”，要趁“早”学习，必要时得跳出圈外，出来看看外面的世界，不能有小安乐窝的生活方式。最重要的是学会了用积极的心态去面对挫折与困难！