

2023年情绪心得体会 情绪管理心得体会 (精选9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

情绪心得体会篇一

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。

情绪心得体会篇二

潮起潮落，冬去春来。夏末秋至。日出日落，月圆月缺，雁来雁往，花开花落，草长瓜熟。自然界的万物都在循环反复的变化中，我也不例外，情绪时好时坏。

今天我要学会控制情绪。

这是大自然的玩笑。很少有人窥破天机。每天醒来时。不再有旧日的心情，昨日的快乐的变成今日的哀愁。今日的悲伤又转为明日的喜悦。我心像有一只轮子不停地转着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧，这就好比花儿的变化。今天绽放的喜悦也会变成凋谢时的绝望。但是我要记住，正如今天枯败的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的悲伤也预示着明天的快乐。

今天我要学会控制情绪。

但是我为自己创造天气。我要学会用自己的心灵弥补气候的不足，如果我为顾客带来风雨。忧郁和悲观，那么他们也会报之以风雨，忧郁。黑暗和悲观，而他们什么也不会买。相反地，如果我为顾客带来欢乐，喜悦，光明和笑声，他们也会报之以欢乐光明和笑声，我就以获得销售上的丰收，赚取成仓的金币。

沮丧时，我引吭高歌。

悲伤时，我开怀大笑。

头痛时，我加倍工作。

恐惧时，我勇往直前。

自卑时，我换上新装。

不安时，我提高嗓音。

穷困潦倒时，我想象未来的富有。

力不从心时，我回想过去的成功。

自轻自贱时，我想想自己的目标。

总之，今天我要学会控制自己的情绪。

从今往后，我明白了，只有低能者才会江郎才尽，我必须不断对抗企图摧垮我的力量。失望和悲伤一眼就会被识破，而其他许多敌人是不易觉察的。他们往往面带微笑，招手而来，却随时可能将我们摧毁。对他们。我永远不以放松警惕。

自高自大时，我要追寻失败的记忆。

纵情享受时，我要记得挨饿的日子。

洋洋得意时，我要想想竞争的对手。

沾沾自喜时，不要忘了那忍辱的时刻。

自以为是时，看看自己能否让风驻步。

腰缠万贯时，想想那食不果腹的人。

骄傲自满时，要想到自己怯懦的时候。

不可一世时，让我抬头，仰望群星。

今天我要学会控制情绪。

有了这项新本领。我也能体察别人的情绪变化。我宽容怒气冲冲的人，因为他们尚未懂得控制自己的情绪，就可以忍受他们的指责与辱骂，因为我知道明天他会改变。重新变得随和。

篷马车的人，明天也许会用全部的家当换取树苗。知道了这个秘密。我可以获得极大的财富。

今天我要学会控制自己的情绪。

我从此领悟了人类情绪的变化奥秘。对于千变万化的个性，我不再听之任之，我知道，只有积极主动的控制情绪，才能控制自己的命运。

我控制自己的命运，让生命的最大的潜能充分实现，不愧造物主的对我的青睐与考炼！

我成为自己的主人。

我饱含着热泪，我知道内心的坚强与博大。

我要扩充我内心的爱，我要实现人生的最大价值。

我向苍天呼求，让我此而变得伟大！

情绪心得体会篇三

情绪管理个人心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的情绪管理个人心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【情绪管理个人心得体会优秀5篇】，供你选择借鉴。

心一点一点地沉下去，慌得头也不敢抬，老师的每句话都听见了，那似乎与我无关。

“没想到我们班还有这样的同学，借别人作业抄，那是什么样的行为，是害别人啊”老师死死地盯着我，仿佛他是受害者，在控诉着我的罪行。

我听了，头低的更低，我想此刻全班同学的眼光都聚集在我的身上，幸灾乐祸或是嘲笑。不敢在想了，一道道x光照的我脸越来越红，脑子里一片空白，连反驳的勇气都没有了。

“我，我，气死我了，还是好同学呢，下课到我办公室来。”老师的脸气得通红，语气也不自觉的高了几分，本以为他一定会再骂两句可以解心头之恨，可他居然没有再说什么。上课时，我一直慌乱不安，还有些不甘，为什么只找我？而不找那个抄我作业的人呢？我认认真真做着，难道在老师眼里就一文不值吗？是的，他一定不喜欢我了，在故意找我麻烦吧。一时间，委屈加上埋怨充斥心头，死死咬住嘴唇不敢出声，眼泪“吧嗒吧嗒”往下掉，只能用衣袖偷偷擦掉，就这样，擦了哭，哭了擦。

我一下子怔住了，老师不该是把我叫出来安慰我两句的吗？居然如此冷漠？我心里也不高兴起来，这件事一直压在我的心头。可不久我就释怀了，老师当时那么生气，他若是课上骂我，那我一定会很尴尬，一定被同学们看低。他没有，他控制住了，那么，我的情绪也该控制下来。

后来，我的数学成绩一直都不错，一切源自那控制住的情绪。

佛学与管理学，本来是风马牛不相及的两门学问，不少独具慧眼的学者，却研究如何把这两门学问的共同之处，在互补长短之下发扬光大。佛学中的「禅」，是有关修行的学问；「情绪管理」，则是近年西方管理学的崭新见解。最新的学术研究趋势，是把两者融合，令各自的理论更见完善。

情绪管理(emotionmanagement)[]最先由因《情绪智商》(emotionalintelligence)一书而成名的丹尼高曼(danielgoleman)提出。他认为透过控制情绪，管理人可以成为卓越的领导人。原来丹尼高曼在大学读书时，就开始对佛学有兴趣，他认为佛学对情绪管理的理论，将会有很大的贡献。

最近丹尼高曼又写了一本新书，叫做《破坏性情绪管理》(thedestructiveemotions)[]内容是有关佛学与西方科学的智慧交流。为甚么很多本来非常理性的人，却做出种种残暴行为？如何控制这类由于「破坏性情绪」腐蚀人心而引致的行为呢？丹尼高曼认为，习禅修行不仅能减少负面情绪，还可以增强对抗压力的免疫能力，同时更可以帮助管理人提高自觉，学习处理愤怒，从而减少「破坏性情绪」的负面影响。

「禅」(zen)是梵文「禅那」(dhyana)的简称，意译为「思维修行」。在大乘佛教中有所谓「六度」，包括了布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧，是由俗世过渡到彼岸世界的重要途径。「禅」便是其中重要的一个环节，是佛教一种常用的修习方式，在佛教思想中更有特殊的意义。

禅的一个主要功能，是宣泄压力，有效地管理情绪。佛学有一句名言：「愚者调身，智者调心」。所谓心性，包括了「定心」、「净心」、「念心」及「明心」。达致「心明如镜」的境界，做甚么事情都会有定力、有智慧，身心自然安稳、绝对不会轻举妄动。

「禅」在「情绪管理」的实际应用，可以包括下四点：

(1) 察觉自身的情绪

禅宗所谓「般若」(prajna)旨在唤醒世人观察管理事务时，要以「有所为、有所不为」的心态来灵活运用。所谓「涉世、忘世、入世」，便是要求人有自觉性，了解自己情绪上的问题。

(2) 自觉训练

禅的生活，是从「三世因果」及「十方因缘」里定位自我生命，即矛盾中求统一、来去间能自在。透过「禅定」中有关「肯定自我」、「提升自我」和「融合自我」的锻炼，习禅的人可以对自己有更深入的认识。

「禅定」有助于稳定情绪，更能促进身心的正常发展。习禅可以有效地平伏个人情绪的不安，从而抗拒外界欲望的干扰和引诱，令习禅的人能够精神集中，步入「心注一境」的状况。

(4) 人际关系

禅学讲求「同理心」(empathy)要求人人以设身处地的角度，在对方的立场去思考，才能真实地体会别人的处境。作为一个领导者，需要掌握下属的困难，作出指导。不能了解别人的处境，是无法发挥领导的效率。利用「同理心」的精粹，便可明白他人的立场，从而发挥人际关系管理的作用。

整体而言，根据佛学的解释，习禅可以令人冷静地进行思考，通过「正审思虑」以应付难题，最终达到「去恶从善、由痴而智」的境界。对于现代管理学来说，正好提供了一种东方式的另类情绪管理方法。

以上笔记是摘自《重塑心灵》中如何管理情绪的一段话，这四种能力看似简单，我们都能理解，但真正在做的时候，却是非常难，没有一定的修行是很难达到这种高度的。

大部分人很少去和自己沟通，原因是觉察不到，不知该如何与身体联接，也体会不到当下情绪带给身体的反映和体会，都是随着意识去做事情，导致很多事情事后再回忆起当时因为冲动下的决定是多么鲁莽。就这第一点自觉力，我想也够我修行大半辈子了。

个人认为情绪其实是小我的一种，情绪的发生让我们的大脑产生了很多想法，导致做出很多决定，我们称之为意识决定着行为。换句话说表面一个简单的行为其实背后都隐藏着一种情绪，只不过这种情绪此时属于“正面”还是“负面”罢了。

关于这两点，让我想到了最近控制不住情绪的一个例子：前几天和一个部门闹过矛盾，原因就是此部门要求非常多，于是在交流的过程中，我脸色有点不好看了，而让我不舒服的原因其实就是对方的语气。就这一件事情，我晚上下班后编了很长一段信息给经理，字里行间感觉到自己的委屈，那一刻我感觉我是对的。

一直到今天看到情绪二字时，突然感觉到其实我委屈的同时是因为对方给我的感觉是我在找事，而我却认为对方不下店就没有资格这样指责员工。其实这才是我情绪背后的原因，那一刻以上的四种能力顿时全无，心里只有对和错。

在这个案例中，我没有发挥出自觉力的作用，让意识牵制着

我走，以至于对方也会心里不舒服的现象。

所以，在以后的工作中，不论有多么难过的坎，一定要调整好心疼，找出即将要爆发情绪背后的动机，自我觉察后并摆脱“负面”情绪，唯有如此才能创造三赢(我好、你好、世界好)的乐观局面。

5月26日，我有幸参加了公司组织的《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，北大郝老师通过活泼多样、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、沟通的技巧等方面的知识，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与成功者，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”精神深化应用于工作当中。认真反思，我认为我们若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，就要调节好人际关系，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。

具体以下几点：

1. 学习到了情绪管理与压力管理的一些基础知识，对压力与情绪管理有了更清晰的认识。使我们能够分析压力源形成的内外原因，懂得压力与工作绩效的关系，并了解几种应对压力状态的方法。

2. 使我们理解挫折的意义，提高了自己压力与情绪管理的能力，能够更好地控制和运用自己的情绪，更好地理解他人；会分析自己和员工的受挫反应，学会一些化解挫折的心理学方法。

3. 使我们掌握养成积极心态的各种心理学原则和方法，逐步养成主动迎接挑战和永不言败的坚强个性，促进我整体心理素质的提升，最终达到提高工作业绩的目标。

3、明白了自己产生情绪的更深层次的原因，主要是由于自己独有的信念、价值观、行为准则，造成了自己和他人对相同事情的不同看法，从而在遇到和处理这些事情时产生了不同的情绪。

4、学会了一些减轻负面情绪的技巧和方法，知道了大部分不好的情绪也都有积极的意义。学会了不要带着情绪去处理问题，在处理问题时要先放下情绪，然后再冷静思考解决对策。提高了自己处理人际关系的能力5、减轻了自己累积在自己身上的压力，提高了自己的自信心，提高了自己的洞察力。

总结：

通过此次学习，在以后的生活中，我将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，大概有

如下几个方面：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间；不追求完美，心理上预先接受并适应不可避免的事实；通过放松肌肉来减少焦虑和紧张情绪；学会倾诉性的宣泄；转移注意力或花时间娱乐；为别人做点有益的事情；参加体育锻炼；建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，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，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。

1. 情绪的记忆、反思、恳谈、测试方法可以帮我们识别情绪。
2. 课程给出了两种通过情绪管理冲突的方法。

(1)主动说出自己的坏情绪，以获谅解；(2)设法营造为自己和别人带来快乐的氛围，离快乐近一点，设法回避“众人嫌”，离负面情绪远一点。 3. 做思维型冲突领导，多动脑子，想清楚再做；不做行为型冲突的领导，少订不切实际的目标，先建立起领导联盟，才能依靠团队力量去实现目标。 4. 情绪的导火线主要包括：情绪上的愤怒、波动、焦虑、不满或激烈的言词碰撞。

善于识别情绪、懂得转移不良情绪、控制冲突直到解决冲突是管理者的修行。觉得课程思维型冲突领导作风，值得在管理中恰当运用。身为团队领导一言一行，已经不止是对自己负责更重要的是对团队负责。想清楚了再干是营造和谐团队氛围，最终带给自身良好情绪的途径。

3. 您感觉课程还可以从哪些方面优化？

老师思维敏捷，如果少用点“自己去理解”可能更有亲和力，姑妄说之，谨供参考哦。

情绪心得体会篇四

我们每一个人都会有情绪，也会产生很多不同的情绪，不管是开心或是难过，激动或是沮丧，高兴或是悲伤，都是我们的情绪，情绪也会因为环境，人或事物而影响，关于情绪有着很多的不确定的因素，所以不管是我们成年人，还是幼儿，我们都要懂得如何去管理好自己的情绪，懂得自己的情绪的产生原因以及自己如何的更好的将自己的情绪控制，我们也需要去帮助幼儿的学生们更好的把他们的情绪进行管理，从小就开始培养他们管理情绪的能力，在以后的生活当中才能变得更加的沉稳和懂事。

情绪管理一直都是我们从小到大所需要去钻研和学习的东西，也是我们老师不能很好地帮助和教给他们的，是只能去引导他们，然后慢慢的去感受自己的情绪。因为每个小孩的性格的不同，所以他们的情绪也会有所不能，有的比较粗心胆大的孩子，他们的情绪就没有那么容易遭受到影响，对于那些率真的学生，他们的情绪的变化就会随着自己面部的表情而展现出来，所以对于旁人来说，这些学生的情绪是最为容易被察觉的，但是对于那些害羞腼腆的幼儿来说，他们的情绪是最为容易失控的，也是最需要管理与调节自己的情绪的一类，我们作为一名老师，也有责任去引导他们更好的将自己的情绪进行管控。

管理情绪首先最重要的就是需要了解与懂得自己的情绪，懂得自己在什么样的时候，会发生什么样的情绪的变化，也要清楚自己的情感和心情产生了变化，在对自己的情绪有了一定的了解之后，就需要去学会更好的调节我们的情绪，有时候自己所在的场合或是面对的人是不适合产生这样的情绪的，这时候就需要我们审时度势，去调节好自己的情绪，之后，我们才能更好的管理好属于我们自己的情绪，懂得自己在什么样的时候应该有什么样的心情，怎样的情绪是不能在哪个场合上出现的，自己的情绪的产生是不可控的，但是我们是管理自己的情绪的，我也知道对于现在的幼儿来说，

可能会有点难，但是我们依旧需要在他们启蒙的时候去做好自己的工作，去更好的帮助他们的成长，这也是我这次最大的收获和体会，我以后也会在自己的工作当中更好的去教导他们如何更好的将自己的情绪管理妥当。

我坚信，通过这次，不仅仅自己的情绪的管理可以得到很好的提升，学生们也可以开始更好的对自己的情绪有所了解，在日常的生活当中更好的把情绪管理到位，变成一个沉稳的大小孩。

情绪心得体会篇五

安仁是一个福地，是一个充满正能量的地方，在这里有一群热爱学习的老师，有一群无私奉献的园长，有一群充满智慧和正气的领导。

以前我只感觉到自己有压力，但从不知道压力到底是什么？今天张老师的解答让我明白了压力就是面临威胁时的本能反应。很多时候这种压力得不到好的释放就会变得悲观起来，甚至觉得自己的某种选择是否正确，自己是否是个无能的人，往往我都会把这些坏情绪发泄在我爱人身上，每当我发泄完后又会后悔，这样会让自己更难受。但有这种压力的情绪是一件坏事吗？我一直觉得压力会给予自己最大的动力，而张老师说压力会给生活带来乐趣，个体的一生发展都在不断适应新环境新事物，从而让我们有了抗压的能力。

虽说压力会给人带来动力，但如果我们不会管理自己的情绪，把这种压力变成语言暴力去攻击身边人的时候这就是持续不断的精力消耗，最后导致心力衰竭。所以我们要学会管理自己的情绪，积极的心态成就人格魅力，不要把自己不好的情绪给别人，更要有一双善于发现他人的优点，把优点扩大并发挥其优点，而不是只找缺点，并抓住不放，再重复着说，这只会让人更消极。

不管和任何人相处，在言语上都不要让他人不舒服，多点赞美，发生问题时都在自己身上找原因，我们会发现其实爱人、父母、同事、领导都是很美好的。

我相信所有人都希望自己是一位阳光快乐自信的人，也一直努力让自己成为这样的人，只要我们在工作、家庭中都能体现自己的价值，我相信我们会成为阳光快乐自信的人。

在这里我代表我们安平捷培幼儿园全体教师向美丽的周园长和领导们真诚的说声谢谢，感谢您们组织的这次学习，让我们老师有了宝贵的学习机会，也感谢张老师给我们带这场精彩的讲座。

情绪心得体会篇六

一个人要想成功，需要有稳定的情绪和成熟的心态。缺乏对自己情绪的控制，是做事的大忌。在学习完《情绪管理》这门课后我受益颇多。控制好自己情绪就是走向成功的第一步。学习应用好课程中的勇于说不法、全脑开发法、放松脑皮法、双赢策略法、情绪调整法、自律训练法，能够让我们从压力中释放出来，做一个心平气和的人、一个海阔天空的人、一个自得其乐、与君同乐的人，使周围的人感受到您愉悦健康的生命能量。

情绪没有好坏之分，它只是我们对环境变化的一种反应，任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。情绪无论是对我们的生活、学习或是工作等都有很大的影响。一个拥有好的情绪的人总能走向成功，反之，即使你很优秀，但不能拥有好的情绪，那也无法走向成功。

所谓情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和

群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。这个名词最先由因《情绪智商》一书而成名的丹尼尔·戈尔曼提出，认为这是一种善于掌握自我，善于调制合体调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

简单地说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程，其核心必须将人本原理作为最重要的管理原理，使人性、人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现；是从尊重人、依靠人、发展人、完善人出发，提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我激励、自我完善。

情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

要想管理好自己的情绪，就要从以下几点入手：

1、情绪管理只有一条规则

你一定有过这样的经历：头脑一热，一切条条框框都扔在了脑后，只剩下了冲动，冲动之余，做出了许多出格的事情。等冷静下来，才感到后悔莫及，但是事情都已经发生了，后悔也晚了。其实，如果当时再冷静一点。就可以很好地解决问题，为什么就不能控制自己呢？所以，与其到事后再后悔，还不如在冲动的情绪上来的时候就努力让自己平静下来。一旦感到自己的呼吸加快，心跳加速，大脑在迅速的失去清晰

感时，就一定要提醒自己：“冷静，冷静，再冷静！”让自己把思绪沉下来，只有脑袋清醒，观念清醒，理智才会发挥作用，你就会发现事情远没有你想象得那么糟糕，只要从容应对，一切都可以解决。

2、我们都是独一无二的人

我们都是独一无二的人，都有着自己的喜好与厌恶，有着不同于别人的经历和观念。我们的个性存在并依赖在全社会里。不要依赖自己的经验来判断别人的对与错。只不过是面对同一件事情，我们经验不一样，我们立场不一样，我们喜好不一样。个人想法不一样，是由个人长期累积的经验不同所造成的。个别差异我们必须加以尊重。我们彼此尊重，彼此包容，彼此谅解，这样才能求同存异，保证每个人表达自己真实的意愿。

3、怨天尤人并无实际作用

在当今社会中，有些人生活在窘迫环境中的人，他们在少年时代就有一种改变命运的冲动，特别是来自艰苦山区，贫穷农村的人，他们虽然不是名门、富人之后，但他们不怨天尤人。他们通过考学或打工，凭借着要在大城市出人头地的愿望，从基层开始艰难地一步一步走出来，渐渐有一席之地。这些人没有怨天尤人成就了一番事业。在社会上也能经常见到有人怨天尤人，而不从自我出发改变现状，一味的抱怨使自己的状况越来越被动。到不如常常去检讨自己，常常去调整自己，当然检讨调整是有限度的，要有所变有所不变，可以变的是权宜措施，不能变的是基本原则。盲目学别人就会埋没自己。切忌怨天尤人只能苦自己，天底下最可靠的就是自己。

4、改变别人不如改变自己

为什么当我们与他人的关系不能如我们所愿的时候，我们就

会立刻想到别人有责任改过来，我们习惯情绪不好时，便把箭头朝向别人。把希望放在别人身上，要求别人改变，其实改变别人很困难，没有人愿意为我们而做出改变。除非有密切的利害关系，而且大多不能心甘情愿。为什么企图改变别人总会失败的原因有：认为他人应该遵守我们的行为准则；认为所有人都会乐于改变自己；认为比起别人对我们的行为，我们对他们的行为并不会令人生厌；我们想改变别人的结果常常是相反的，反而结果会更糟。为什么我们不从自己出发呢，从改变自己开始，其实改变别人的有效方法，便是改变自己，更神奇的是我们自己改变之后，别人也会跟着变。

人是感情动物，不然就是像植物人那样毫无情绪毫无表情可言。但是对于情绪我们要懂得适时疏导，那些烦躁、压抑、埋怨、暴躁等的情绪，不但影响自己的学习生活，同时也会不痛程度的影响着你周围人的生活。情绪是会彼此影响的，所以我们学会管理情绪不单单是为了自己，也为了别人，为了我们的共同生活的群体，为了大家和谐相处。所以让我们学会控制情绪，管理好我们的情绪，而不被情绪所左右。

情绪心得体会篇七

现代心理学家威廉詹姆斯博士说：一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。换句话说，如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。下面是关于个人情绪管理心得体会，希望对大家有帮助。

佛学与管理学，本来是风马牛不相及的两门学问，不少独具慧眼的学者，却研究如何把这两门学问的共同之处，在互补长短之下发扬光大。佛学中的「禅」，是有关修行的学问；「情绪管理」，则是近年西方管理学的崭新见解。最新的学术研究趋势，是把两者融合，令各自的理论更见完善。

情绪管理 (emotion management) 最先由因 《情绪智商》(emotional intelligence) 一书而成名的丹尼高曼 (daniel goleman) 提出。他认为透过控制情绪，管理人可以成为卓越的领导人。原来丹尼高曼在大学读书时，就开始对佛学有兴趣，他认为佛学对情绪管理的理论，将会有很大的贡献。

最近丹尼高曼又写了一本新书，叫做 《破坏性情绪管理》(the destructive emotions) 内容是有关佛学与西方科学的智慧交流。为甚么很多本来非常理性的人，却做出种种残暴行为？如何控制这类由于「破坏性情绪」腐蚀人心而引致的行为呢？丹尼高曼认为，习禅修行不仅能减少负面情绪，还可以增强对抗压力的免疫能力，同时更可以帮助管理人提高自觉，学习处理愤怒，从而减少「破坏性情绪」的负面影响。

「禅」(zen) 是梵文「禅那」(dhyana) 的简称，意译为「思维修行」。在大乘佛教中有所谓「六度」，包括了布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧，是由俗世过渡到彼岸世界的重要途径。「禅」便是其中重要的一个环节，是佛教一种常用的修习方式，在佛教思想中更有特殊的意义。

禅的一个主要功能，是宣泄压力，有效地管理情绪。佛学有一句名言：「愚者调身，智者调心」。所谓心性，包括了「定心」、「净心」、「念心」及「明心」。达致「心明如镜」的境界，做甚么事情都会有定力、有智慧，身心自然安稳、绝对不会轻举妄动。

「禅」在「情绪管理」的实际应用，可以包括下四点：

(1) 察觉自身的情绪

禅宗所谓「般若」(prajna) 旨在唤醒世人观察管理事务时，要以「有所为、有所不为」的心态来灵活运用。所谓「涉世、忘世、入世」，便是要求人有自觉性，了解自己情绪上的问

题。

(2) 自觉训练

禅的生活，是从「三世因果」及「十方因缘」里定位自我生命，即矛盾中求统一、来去间能自在。透过「禅定」中有关「肯定自我」、「提升自我」和「融合自我」的锻炼，习禅的人可以对自己有更深入的认识。

(3) 控制情绪

「禅定」有助于稳定情绪，更能促进身心的正常发展。习禅可以有效地平伏个人情绪的不安，从而抗拒外界欲望的干扰和引诱，令习禅的人能够精神集中，步入「心注一境」的状况。

(4) 人际关系

禅学讲求「同理心」(empathy) 要求人人以设身处地的角度，在对方的立场去思考，才能真实地体会别人的处境。作为一个领导者，需要掌握下属的困难，作出指导。不能了解别人的处境，是无法发挥领导的效率。利用「同理心」的精粹，便可明白他人的立场，从而发挥人际关系管理的作用。

整体而言，根据佛学的解释，习禅可以令人冷静地进行思考，通过「正审思虑」以应付难题，最终达到「去恶从善、由痴而智」的境界。对于现代管理学来说，正好提供了一种东方式的另类情绪管理方法。

现代心理学家威廉詹姆斯博士说：一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。换句话说，如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。

一、合理宣泄

情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。

前提：以不伤害自己和他人为前提

二、选择遗忘

小故事引导

三、转移

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步、运动等有意义的轻松活动使紧张情绪松弛下来。

四、分析

1. 情绪abc理论

情绪abc理论揭示了引发我们情绪的主要原因，认为人的情绪和不是由某一事件直接引起的，而是由于个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。

a是诱发事件。它可以是现实的事件。比如，自己被锁在门外；一次考试不理想；对方失约。

b是我们的信念和某件事的理解。

如你经历了一次挫折后，你对自己说：“怎么能发生这样的事呢？太糟糕了，我不能忍受！”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自

己说：“我真希望那糟糕的情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

c(结果)是由我们的信念和自言自语所引发的情绪和行为。情绪和行为是我们的信念和自言自语导致的结果□a是c的间接原因□b是c的直接原因。

2.日记分析：

事情经过、情绪程度、情绪原因、情绪的潜在原因、疏导情绪的方法

通过分析可以达到梳理事情的前因后果、疏导不良情绪的目的。

3. 分析不合理信念

(1)不合理信念的第一个特征：绝对化要求

关键词：“必须如何”、“应该如何”

(2)不合理信念第二个特征：过分概括化

理解：是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式

如：常以某一件或几件事的结果来评价自己或他人，其结果常常会导致自责自罪、自弃心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。

(3)不合理信念的第三个特征：糟糕至极

理解：这种观念认为如果发生了一件不好的事情，那将是非常可怕的、非常糟糕的，是灾难性的。

结果：这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验(如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁)，陷入恶性循环难以自拔。

五、调理

回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，当局者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

六、幽默与微笑

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

情绪是人对客观事物的态度的体验。情绪是人所具有的一种心理形式。它与认识活动不同，具有独特的主观体验形式。如喜、怒、悲、惧等感受色彩等；具有外部表现形式，如面部表情以及独特的生活基础。美国心理学家伊扎德认为，情绪包括生理基础、表情行为和主观体验三个方面。情绪与有机体的需要相联系，又是有机体在社会环境中特别是在人际交往中发展起来的，从而又具有很强的社会性。因此，人既具有与生物学需要相联系的情绪体验，又具有与社会文化相联系的高级情绪或社会情操，情绪影响着人的心理生活的各个方面，而且贯穿着整个人生。因此，在教学中就可以利用情绪这一特性发展情绪智力，使之成为学习的内驱力。

情绪智力是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验能力，是非智力因素的情动力。美国心理学家沙莱韦和麦耶尔认为：情绪智力一般包含准确地观察、评价和表达情绪的能力；接近或产生情绪以促进思维的能力；理解情绪与情绪知识的能力，调节情绪以助情绪和能力发展的能力。让学生懂得

合理渲泻情绪，巧妙转移情绪，有效调控情绪及积极消除不良情绪。

建立同理心就是要让学生懂得设身处地去理解他人的情感、动机和行为，尊重他人的想法并做出适度的反应等心理形成过程。同理心对于道德形成、人际交往、适应社会，甚至终身发展都至关重要。许多道德的义举都源于同理心的驱动，而许多罪恶的源头都源于往往缺乏应有的同理心。一个缺乏同理心的学生往往表现为情绪不健康，缺乏管理，易于泛滥，甚至引发许多道德问题。对于学生的喜、怒、哀、乐等情绪表现应予以重视并做出及时适当反应。即通过教师对学生情绪的高度重视、亲切关心、耐心诱导、严肃把握等同理心的示范来使其“钝化”了的同理心变得渐渐敏锐起来。其次是积极引导学生换位思考。

即学会设身处地替人考虑，学会理解他人，并尝试交往中的感受，当其因尊重、理解、关心他人而获得对方相应回报时，其感受往往是积极而热烈的，于是同理心便会慢慢萌生。有了同理心，才能在处理情绪中有了必要的根基，才不至于武断、狭隘、陷入自私的泥坑。语文教学就可以很好地运用教材自身的特点，特别是优秀的例文，让学生走进作品，让学生成为换位人物，即把自己置身于作品环境中，使自己“成为”这一特定人物，如在教学刘白羽的《白蝴蝶之恋》时，把学生引入作品所展现的环境中，让学生置身其间，幻想自己成为作品中那只可爱的白蝴蝶，以激发学生的理解、同情、尊重等人类崇高情感。

情绪不太健康或不会管理情绪的学生，往往就是那些缺乏人际交往的学生。因为懂得人际交往技巧的人，总是善于安抚他人的情绪，善于控制自己的感情表达，总能使自己的情感收放自如。因此，教师应积极组织各种有益于学生之间、师生之间的交往活动以加强学生的交往动机促进其相互交往。课堂教学中的讨论就是一种很好的形式，让情与知的发展互为条件，和谐共进。

例如学生在学习鲁迅的《孔乙己》时，学生可以对这一人物形象的悲剧性展开讨论，其中孔乙己的无法与人交往的悲剧性格可以深刻地教育学生，使学生从中得到启迪。更为重要的是，教师本人不仅应在师生交往中充当重要的角色，而且要对学生的交往情况有较为清楚的了解和把握，对不和谐的交往情况应及时指导与修正，这样不仅可以提高学生的人际交往技巧，而且还可以让学生个人情绪反应找到一个厚实的感情基础，那就是在交往中建立起来的集体情感。这一集体情感可以成为重要的载体来承载与左右学生的情绪反应并对其情绪发展起着重要的导航作用。

其实，心理健康的人不是没有消极情绪的，而是在有了消极情绪反应时该如何理智地分析自己的情绪，如何正确地调控自己的情绪，以便迅速地走出情绪困境。在情绪分析与调控的诸多方法中最常见且最有效的方法是理智分析法。这种方法要求当事人能善于分析情绪产生的原因是否合理，表现方式与程度是否合适，可能造成怎样的后果，对人对己是否有利，怎样摆脱情绪困境以及如何更好地消除业已发生的不良情绪所造成的影响等等。这样理智的分析与调控可以帮助学生消除激情，有效地走出情绪困扰的怪圈。此外，让学生适当地渲泻自己的情绪也是很有必要的，但应受到场合、时间及特定情境的限制，可以通过开展实践活动课，让学生模拟社会生活中的人物情绪、行为、语言，也可以通过诗朗诵、演讲等形式来激发学生良好情绪和渲泻不良情绪。

人在一生中都有可能面临许多意想不到的环境遭遇。在教学中，应让学生懂得，一切遭遇都会引起相关的心境、情绪反应。如挫折、失败往往会使人失望、痛苦，而成功则会催人奋进使人充满信心。此外，还要让学生知道，情绪毕竟是主观的东西，是可以操纵在自己的手中的，那些乐观、自信、不畏艰难的人总会在一切遭遇来临的时候，保持平衡、愉快的心境，并且顺利地通过各种考验。更为重要的是应在学生的学习活动中，主动设置应有的困难与必要的障碍，用以磨砺学生的意志，通过一定的挫折教育以积累学生对成功与失

败的真切体验，用以逐渐培养学生不畏挫折的精神。

并且鼓励学生培养学习的兴趣和对科学的爱好，特别是语文欣赏课和科学实验课的作用是很大的，用以陶冶性情，愉悦情绪，从而达到调节心理的目的。语文教材中冰心的《小桔灯》，贾平凹的《我的小桃树》以及经典文言《愚公愚山》等作品都是很好的范例。学生都可以从中受到潜移默化的教育作用。使之逐渐形成乐观、自信、不畏挫折的良好心态。

总之，研究中学生在学习中的各种情绪状况并积极引导他们成为良好情绪的管理者，提高情绪智力是素质教育的客观要求，在情感教育严重缺失的今天，这更是一项值得每一位基础教育工作者努力去研究的课题。

情绪心得体会篇八

最普遍、通俗的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。情绪常和心情、性格、脾气、目的等因素互相作用，也受到荷尔蒙和神经递质影响。无论正面还是负面的情绪，都会引发人们行动的动机。尽管一些情绪引发的行为看上去没有经过思考，但实际上意识是产生情绪重要的一环。

随着社会经济的飞速发展，教育管理的不断升华，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；顺畅的事态发展和良好的情绪如果因自身对情绪控制不当，过度的乐观而散失该有的理性思维，也会致其产生反效果。因此情绪的自我管理对于把握人际关系、保持良好的自我心态、清楚认知现状、保持该有的理性思维有着至关重要的作用。

情绪的重要性要求我们学会控制它。情绪，大家都有，天生就有。大家都有控制权。但是，在过度激动(生气，悲伤，快乐??)时想控制好，却非常地不容易，我们常常因此出洋相。这是两个小故事，一个真实，一个虚构。有人曾因某个不检行为，把世界首富告上法院，他的律师本身可以打赢官司的，却因为法庭上过度兴奋，出乎意料地打输了。有只小鸟在冬天冻僵了，摔倒在地上，有头牛粪便把它盖住了，使它醒了。小鸟高兴地唱起歌来，不料却因此被猫发现，给吃了。这都是一些活生生的例子告诉我们，一定要控制好情绪。比如，我们在受气时候打人，先问问自己，打人可以解决什么？在伤心时想哭，先问问自己，哭能解决什么？在气愤时想骂人，想想骂得再凶，问题解决不了，自己在别人心目中的印象会变得怎样？只有学会控制好我们自己的情绪，我们才会成为有修养，受人敬重的人，才能更快地走向成功！如你经历了一次挫折后，你对自己说：“怎么能发生这样的事呢？太糟糕了，我不能忍受！”从而导致焦虑、愤怒和抑郁以及情绪失控，妨碍我们合理地思考问题；一个理性的人会对自己说：“我真希望那糟糕的情没发生，但它确实发生了，我能够忍受。”理性信念能够引发轻微的不安情绪，如担心、不快、烦恼或伤感，但感情色彩上通常是冷静、温和的，而不是激烈、反复无常的，可以帮助我们克服困难，获得更大的满足。

在一定程度上过度的控制情绪和积压，处理不当会使人身心疲惫。因此，我们需要进行合理的情绪宣泄，即在不伤害自己和他人前提下，情绪的宣泄是一种自我保护，可使体内剧增的能量得到发泄。现代心理学家威廉詹姆斯博士说：一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。换句话说，如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望感到有成就感时，你的行为就必须看起来很有成就感的样子。回到自然，流水歌唱，清风的抚慰，呼吸草木的芬芳，以一个旁观者的视角审视自己的生活，当局者迷，当你忘情于山水之间是你的心胸会变得豁然开朗，会发现生活中烦恼大多是一些琐碎的恩怨和得失，没必要计较。

有句格言说得好：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。”人在旅途，保持心情快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的东西增加它；第二，发现使你不快乐的东西减少它。无论身处何境，让我们学会选择微笑和幽默。

情绪心得体会篇九

在家庭、社会与工作中，沟通永远是需要用一生去修炼的一门课程，沟通中最重要的是情绪的控制，在不同的场合恰如其分的表现应有的情绪，是一门艺术，是一门学问，更是一种反复行动、思考、沉淀的过程，所以通过董玉川老师精彩的案例演示，让我感悟颇深，触动很大。最深的感触有三。

之一、我想别人如何，我先如何对待别人。这是一个全方位修炼才得到的一种境界，是一种入世的做人态度。家中我们如果想到得到相濡以沫的爱情，让爱情之树长青，就必须懂得如何爱人，赞美的语言永远是家庭中的润滑剂。工作中也是一样，每个人都有值得我们学习的优点，要学会用显微镜去善于发现别人的优点，再给予真诚而不言过其实的赞美，我想这种到细节处的赞美，最能缔结一段美好的友情、同事情。有一句说得好，如果你把我当回事，你的事儿就是我的事儿，我想再困难的工作，只要有团队的共同协作，就一定会高质、高效的完成，执行力就自然高。

之二、面带微笑、充满自信。有句话叫伸手不打笑脸人，这句话说明了笑脸相迎的重要性，微笑可有效化解矛盾。所以每天面带微笑、充满自信的状态是职场致胜的法宝。但微笑必须建立在高质量的工作之上，所以我们要以做好工作为第一原则，汇报工作必须简明扼要，重点突出，对领导安排的所有工作必须积极按时督办到位，克服拖延，马上去做。创新的开展工作并多提合理化建议，做有预见性的人，当好领导的左右手，只有与上级沟通好了，我们才可能信心满怀的行走于职场之道。

之三、冲突管理的gqk法则。厂办主任不仅要正确传达命令与意图，还要使下级积极接受任务，这时就要做好冲突管理。工厂就是一个社会的缩影，关系复杂，如果安排不当不了解员工，难免会有争议或者不满。所以面对各色各样的性格及不同年龄层的人，我们要用不同的方法，虽然我们暂时做不到人听是人话，鬼听是鬼话的境界，但我们至少可以说一些积极向上的话，多关心员工，了解他们的思想动态及家庭困难，在适当的时候晓知以理，动知以情，把员工的心钩(g)住，进一步才能框(q)住他，以后在他不服从时才可能想批评就批评(k)当然gqk法则的运用中重要的是要肯定过去，讲评现在，期待未来。只要方法语言运用得当，给他足够的面子，员工才可能给你面子，才可以有效化解工作中的冲突，从而愉快的接受任务。

有趣生动的课程带给我的思考远远不止这些，我将怀着感恩于洋丰的这份心，用积极的心态，练就一份沉稳情绪、将沟通方法常拿出来温习，在温故而知新中渐悟出更多的处事哲理，在沟通、情绪、影响力这条路上且行且珍惜。