

# 情绪挫折心得体会 情绪管理心得体会 (优质8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。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。

## 情绪挫折心得体会篇一

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法则的运用中最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。

## 情绪挫折心得体会篇二

若成长是一片汪洋大海，我们就要像轮船一样乘风破浪；若成长是一片深远蓝天，我们就要像雄鹰一样搏击云霄；若成长是一座摩天山峦，我们就要像攀登者一样不畏艰难、奋发向上、永不退缩。

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘

之人因受挫折而一蹶不振；人世千年，又不知有多少意志薄弱之人因受挫折而意志消沉；万古旷世，更不知有多少内心懦弱之人因受挫折而葬身于万劫不复的深渊。面对挫折，我们不应过分地沉迷于痛苦失意的阴影中不能自拔，面对挫折，我们不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥潭中越陷越深；面对挫折，我们不应长期颓废不振而迷失眼前的方向。

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男！”回看历史长河，古今中外无数名人哪一个不是因战胜挫折才取得巨大成就：居里夫妇十年磨一日的艰辛，才发现新的放射性元素——镭；爱迪生历经一千多次的实验，才发明了电灯；李时珍经历27年的翻山涉水，才著成东方医学宝典——《本草纲目》。这些人的成就都是因为他们不断的挫折中不断的成长，从而不断的探索和完善，最后获得了成功。

遭遇挫折，就当它是一只蚊子，一巴掌就够了；遭遇挫折，就当它是一阵小雨，一把伞就够了；遭遇挫折，就当它是一颗尘垢，一滴眼泪就足以将它毁灭。

挫折是财富，因为在战胜挫折之后会让人更清楚地认识自己的人生。“阳光总在风雨后，请相信有彩虹。”正因为有了这狂风暴雨的洗礼，雨后的晴空才更加灿烂，更加耀眼，才值得人们去珍惜。

潜龙终将会傲游蓝天，乳虎终将会威震百兽，奇花终将会散发芬芳。也许我们会遇到“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的种植恍遥但我们要相信，“长风破浪风有时，直挂云济沧海”的一刻终会来临。

挫折能催化成熟，困难会激越成就。我们要勇于直视困难，敢于战胜困难。永不畏惧，不断成长，勇往直前。

## 情绪挫折心得体会篇三

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。

首先, 帮助学生建立同理心

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。

其次，帮助学生掌握学习人际交往技能

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。

再次，引导学生学会分析与调节自己的情绪

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。

#### 其四, 培养学生乐观、自信、不畏挫折的心态

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。

## 情绪挫折心得体会篇四

通过这次的培训，我也是对于情绪管理方面有了更多的认知，并且也是知道，要做好一名老师，去教好孩子们也是需要更多的耐心，更多的细心才行，对于这次的培训，我也是有一些感悟和体会。

懂得控制情绪是不容易的，我们在幼儿园里面面对各种各样的问题，孩子们也是不一样的，有时候的确是会让人心烦，特别是吵闹的时候，但是我们也是要记住我们作为老师的一个职责，去教好他们，去管理好他们，同样的也是要会控制自己的情绪，尽量的不要把情绪带到工作里头来。这次的情绪管理培训里面也是讲到这个问题，我们也是深有体会，明白管理好自己的情绪是多么的重要，其实很多时候孩子们的问题也是无意识的，虽然会让我们心烦，但是也是他们这个年龄阶段有的，我们更是需要去体谅他们，去关心去照顾好他们，同时自己如果也是生活上遇到什么问题，情绪不好，也是要尽快的去处理，不要到了工作之中来出现，也是很不好，对工作不负责任的。只有控制住自己的情绪，管理好自己的状态，才能更好的把老师这份工作给做好了，去对孩子们负责。

懂得合理的宣泄情绪，情绪不但是有的，要懂得控制，同时也是要会合理的宣泄，心情不好的时候，可以通过运动，通过唱歌，通过一些健康的方式去宣泄，而不能通过其他一些暴力的方式，或者口出不好的话语来宣泄，只有合理的去宣泄了，不但是可以调节好情绪，同时也是不会对别人造成伤害，在老师讲解的过程之中，我也是回顾以往自己宣泄情绪的方式，的确是可以还有更多的尝试方法，而不是不说，或者闷在心里，那样也是非常的不好，只有宣泄掉了，那么自己也是会更加理性，也是能更好的去工作，在和孩子们的相处之中，虽然很多时候孩子们也是有乖巧听话的时候，但是也是有时候会闹脾气，我们老师也是要去关注他们，并且这也是他们宣泄情绪的一种方式，更是要去了解为何这样做的

原因，找到了，才能更好地去解决，去让孩子们从情绪之中走出来。

通过这次情绪管理的培训，我也是懂得了更多关于情绪的知识，不但是自己，同时也是对于孩子有了更多的了解，更加的理解为何会出现这种情绪的发生，也是要在以后去把自己的情绪管理好，同时也是教好孩子们。

## 情绪挫折心得体会篇五

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。控制好自己的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。

## 情绪挫折心得体会篇六

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。

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。

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。

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！

## **情绪挫折心得体会篇七**

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。

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

小故事引导

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。

## 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已说：“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。

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。

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

## 情绪挫折心得体会篇八

情绪人的主观体验，即人对自己心理状态的自我感觉。情绪不同于认识过程，认识过程是人对客观事情本身的反映，情绪是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。认识过程通过形象或概念来反映客观事物，情绪则是通过主观体验来反映客观事物与人的需要间的关系。

情绪带有极大的情境性、激动性和暂时性，常由某一时刻、某些特定情景引起的，往往会随着时间和情境的改变而转移，所以不稳定。同时情绪的表现形式具有明显的冲动性和外部表现。也比较低级，简单，不仅是人类所具有，动物也常发生。也就是因为这些原因，才出现不一样的人生。

情绪，对于一个人来说至关重要，对于一个想成功的人，更加重要，一个没有办法控制自己情绪的人，可以说，他无法取得成功，或者你说，很多人没办法控制自己的情绪，但是，他们还是老板，还是经理之类的啊，然而，你见到是他们的成就吗？一个一遇到一点不顺心的事情，就大发雷霆，甚至将所谓的怒火发泄到其他人身上，试想，这样的人，你会和他在一起吗？和他呆在一起，就像和一个定时炸弹抱在一起，你觉得危险吗？从大众心理分析，大多数的人都会选择远离他，谁都不想成为牺牲品，谁都不想成为殃及的池鱼。

没办法控制好自己情绪，误人又误事。

有一天，苏格拉底请学生到他家做客。刚一到家，他夫人就



因一点小事而生气，进而当着可能的面，推翻了桌子。这位学生见状，十分不快，说道：“就算是师母，也要有师母的样子，真是太过分了！”说玩便要离开。

这个小故事告诉我们：人总是在意想不到的时候产生不愉快的情绪。所以，重要的是，不但要学会如何排除掉不愉快的情绪，还应学会怎样让自己产生健康而积极的念头和想法。

事实上，在排除烦恼后，你应多想些积极的念头，比如，以喜欢的东西来鼓舞自己。在练习的时候，你一点尝到了甜头，脑海里浮现的愉快景象会使你舒畅起来。并且，情绪拥有难控制性，一个人想成功，就必须懂得很好的驾驭自己的情绪，一个被情绪给驾驭的人不能算是人，只能说是情绪的载体。

不管什么时候，只要脑子里有不愉快的情绪，就要用“情绪吸尘器”把它们赶走，就要清除干净，这样，你才能有觉得愉快的时间，进而才会鼓舞自己产生积极的行动和情绪。

试想，一个人因为自我失控而泄气，还能做成什么事？这样人性的弱点，常常是致命的。不能正确认识到这一点，若谈什么成功，那简直是笑话。

所以，从心理学的角度来想，一个人想要取得成功，前提条件就要拥有能够控制自己情绪的能力，所以说，情绪，对于一个人的成功，至关重要。