

# 情绪调节的收获 心理课情绪管理心得体会 (优秀6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 情绪调节的收获篇一

了解情绪背后的世界和世界对他产生的影响。人们往往略了这些事情，只看到外在的情绪。就停留在了意识的表面。

也通过这次学习，让我深刻的感觉到。以前我总是不理解孩子们，总去猜，其实，猜，是很难做到对他的理解的。这次学习让我认识到我应该怎么样去和孩子们沟通和交流。怎样去让孩子们的行为用积极的方式去对待。有时候，我们真的很困惑。为什么孩子总是不听父母或老师的？有一些叛逆的孩子，引起了很大的反响。

我们要改变孩子，首先就要改变我们自己。我身边就有很多的案例。我们老师自己所欠缺的，是一种内心的自我解压。由于长时间的工作和孩子们的情绪，我们必须出去容忍和包容。因为孩子们还小，我们常常会用包容，或者是这样的各种各样的方式去想要让他走上正轨。同时我们的老师的心灵，也受到了很大的创伤，压郁的情绪是很多的。这些情绪会暴露在他的家庭或者一些行为的反应上有的会把情绪带到家里，这样影响了夫妻关系。有的就表现在自己的行为上。曾经在新闻里面听说。一些老师出现的行为。让我感到非常的愤怒。觉得他们是可耻的。但是经过这次的学习。我对他们又有了深深的同情和期盼。

再红老师说的，有的孩子，因为内心的恐惧。想通过破坏玻

璃来寻找自己的自由。那么这个时候，我们只会看到事件就是他破坏了玻璃。却不知道它破坏的原因。这次课给了我很多的惊喜，比如。对偷盗行为的看法，比如对网络的沉迷。余粤老师说沉迷网络的孩子，其实是个好孩子。当时我非常惊讶。我真的深切感触到。网络沉迷的孩子对家庭造成的影响和对父母来说，意味着什么？可是在这里我又有全新的对他们的看法。因为在社会中找不到生存的价值感。所以他们会用这样的方式来找到属于自己的快感。那么？我在思考一个问题。是否？我们给她足够的，成就感安全感，他就真的能够走出来呢？如果真的能够走出来。我们是怎样给予他的？比如我们无法满足他内心的需求。有的时候，我们有很多的无奈。也许她要找到属于自己的安全感。必须由他自己来找到生命的意义，找到生存的希望，找到自己的存在感。我们是无法帮助他的。那么要找到自己存在的意义，要从家庭和社会方面对他进行沟通，了解他内心的世界。对他的一些苦楚或者一些事进行深层次的剖析。慢慢的引导是否可以让他走出来了。

再红老师说，为了一个网瘾的孩子能走出来，做了三个月的心理辅导。对我这样的没有心理学知识的人，我该如何去改变呢？也许我要学习的真的太多了。因为我学习可以改变我自己。其次就是改变我家庭的一些因素。这样我就可以生活在一个幸福的环境，无忧无虑的生活。或许。我们学习的知识能够改变一个人，或者一个孩子逐渐的改变很多的孩子，这个时候我们就会找到生存的意义。

这几天的学习，我的收获非常的多。当然这离不开幸福家给我这一次机会，我认为自己是一个菜鸟。我渴求学到更多的东西，但是很多的因素自身的因素强大部分。我要为自己还在一个微不足道的阶段。竟然能够参加这次学习，所以我倍感珍惜每一天的学习，我都认真的记笔记，哪怕错过一点点知识，我的收获还只是在浅层的表面。一些学习的应用还需要深层次的学习，我希望今后我能够有更多的学习机会。

## 情绪调节的收获篇二

经过此次学习我们学习的心得如下：

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。

4、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。

5、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。

6、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。

在以后的生活中，我们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，建立支持性的人。

### 情绪调节的收获篇三

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。

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。

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。

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，把员工的心钩住，进一步才能框住他，以后在他不服从时才可能想批评就批评当然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的中冲突，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。

我们每个人都是理性与感性的复合体，要做到大事小事都想用理智来衡量，是不太现实的；而且，人们大部分的行为，往往是以感情为出发点的。下面是一位伟人的一个小故事：

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。

苏格拉底很平静，他说：“上次我造访你家，不是有只母鸡从窗外飞进来，把桌子弄得乱七八糟的吗？那时，我不是都没有生气吗？”

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。

## 情绪调节的收获篇四

星期天上午开家长会，通过老师和专家课堂的知识，让有深受启发。分享孩子的培养教育心得，说到心得，我想每位家长都会有所体会。只是有的善于表达出来，有的只在心里不善言表。但每个家长对孩子的殷切关爱都是一样的，付出的努力也是共同的，这次家长会，给了我五点主要启发：

对一个刚从幼儿园过渡至小学一年级的孩子，还不适应一时的变化，适应与学习兴趣的培养尤其重要。知识的学习积累不急，成绩的高低都是暂时的，只要让孩子不断地感受到学习的快乐和兴趣，今后孩子一定会是优秀的学生。如果老师和家长的语言及要求让孩子觉得学习不好玩，甚至学习是件苦事，老师和家长就是失败的！这并不是说老师和家长不提要求，而是给教师和家长提出了更高要求。如何把学习的要

求通过趣味的活动、游戏潜移默化、幽默化的传递给学生。比如：结合孩子抽象思维差好动特点，尽量同孩子互动，以游戏、表演、道具等多种活动方式，把要学的“字”形象化的展示给学生。引导孩子对知识的好奇，让孩子产生一种想知的这种好奇，你可设计出无数奇妙活动游戏来，如学“猫”字，可一起扮猫叫，画猫图，写带“猫”字头盔等等，但千万不要把学习和游戏、学习和看电视对立起来。要让孩子找到学习的兴趣，在学习中快乐成长，在成长中快乐学习。

尊重孩子作为一个独立人的思想和个性的差异。优秀的老师和家长不会强迫孩子写作业，不会强迫孩子纠正不良习惯。这同样给老师家长提出更高要求，如写字：有的孩子手协调能力强学写字能力强些，有些孩子就弱些，优秀老师布置作业同孩子商量，有的写一行，有的就写几个，最好还是先摹写。作为家长遇到老师布置很多写字作业，孩子很不情愿，你就主动同孩子商量：你帮他写几个，让他写剩下几个，甚至让他只摹写几个，但提出要求能否写好一些？相信孩子一定非常高兴，而且字也会写得认真多了，“认真”这是最重要的。这时候，你要坚信你的孩子是“人”，只要认真地这样写下去，一定会认得这个字而且写得很好，何况一年级学生就应该以多读多说为主！他还是孩子嘛，保持认真，大一点字一定能写好！如果孩子能很喜欢看各种图书，你就做最崇拜孩子的听众，鼓励她不断复述，你的孩子语文以后决不会差。

对成人社会而言表扬的对象往往是竞争的优胜者，而老师和家长千万牢记，对孩子而言表扬（评分）仅仅就是就是一个手段——激发孩子学习兴趣和欲望的手段，培养孩子的自信的手段，成绩好要表扬成绩差更要表扬，优秀的教师会给每个孩子打高分。比如：一年级学写字造句，哪怕写得再差，你也要象当初教他说话时一样，无比热情的赞赏表扬，不要和别人比，哪怕是是他自己无意中写出的相对好一点的字句，毫不吝啬的给他拥抱的赞赏，一次次强化他的优点，他的缺点即使不说也会一次次减少，（比如你不断地说他作文开头



写得真好，他以后就会愈加想把开头写好。你惊叹于他的错别字比以前少了许多，他就会努力追求尽量少写错别字！）跟老师搞好关系多沟通，要求老师在学校大大表扬你的孩子（即使很“差”）。

这条一直是我遵循的家教方法。在生活上，与孩子相处要像朋友一样，说说笑笑、玩玩闹闹。不能有家长作风。在我的家里，孩子有时可以直接称呼我们的名字，我不觉得这有什么不尊重，这是朋友间的对等交流，可以很好的增进我和孩子的情感，在孩子逐步成长的过程里，将来孩子会逐渐脱离我们而靠近他的朋友，和我们知心话越来越少，居高临下的姿态面对孩子，这样我们会无奈失去孩子的信任，所以，我一定会给孩子一个靠近我的空间那就是平等地对待他。我觉得作为父母，“以身作则、以理服人”是至关重要的。我们可以用温婉的方式向孩子指出错误，俯下身来跟孩子平等对话，像朋友一样。我觉得只要我们诚恳的对待孩子，孩子会感觉很温暖，会不由自主的变“乖”，继而配合家长的教育。作为家长在孩子面前也要谦虚，不能不懂装懂，误导孩子，我的孩子喜欢问问题，随着他的年龄增加对知识的拓展相应有难度，偶尔我也会被他问住，但我一定会在一定的时间找到答案告诉他。学习一定得严格要求，不能有丝毫懈怠。岂不闻，学如逆水行舟，不进则退矣。

在当今社会，安全是第一，让孩子学会一些安全知识是必要的，比如过公路时，自己要做表率，红灯停，绿灯走，每过一次公路，都要给孩子说一遍，加深孩子印象，讲一些小故事，来说服孩子。还要让孩子记住必要的电话，比如什么情况下打110、119、120、父母的电话等。让孩子不要跟陌生人走、吃陌生人的东西；要让孩子做一个诚信的孩子，不要比吃穿等。总之，要用故事和生活中她能看到的真实事例，让孩子树立从小做立正确的人生观、世界观。

## 情绪调节的收获篇五

假期按常理应该是孩子们离开学校，课堂，进行短暂休息、放松和调整的阶段。如果家长没有考虑到孩子们的诉求，而仍把目光定位在学习上，那就会让假期、家庭成为学校教育的延伸。所以要让孩子尽情去玩，真正感到放松！

对于孩子们而言，他们在假期里可以做很多事，比如可以和同学相邀去同学家玩、野外游玩，可以相约去电影院看电影，可以和家人去书店、博物馆、科技馆、动物园等处学习课堂以外的知识，感受丰富多彩生活氛围。而假期作业则是这些丰富多彩的活动内容之一，相信当孩子们在轻松愉快的心情下面对假期作业时，学习的效率自然会不一样。

很多家长在以往假期大都没有引导孩子制定合理的计划，个别人制定计划的也是融入了家长的意志。这对孩子执行计划是不利的，孩子缺乏执行的主动性。所以，建议家长要充分调动孩子的积极性，通过交流和引导，让孩子以积极、乐观的心态面对计划制定。

如何让孩子在假期里充满快乐的心情面对每一天，这是家长要重点考虑的。这里要求家长首先放松自己的心态，把目光从只关注孩子的学习的思维定势上拿开，从寓教于乐的角度去面对孩子的学习。比如利用亲子游戏来巧妙地激活孩子们学习的兴趣，让孩子在轻松地娱乐后，按家长的引导和提示转入完成假期作业和学习之中。比如家长还可以与孩子做伴随式的户外活动，在活动的过程中，可以顺势引导和培养孩子锻炼观察力，从多角度，多侧面来观察事物。回家后，安排孩子写观察日记，以此来提高写作能力，当然这里需要家长有足够的耐心和亲子沟通技巧。

很多家长在孩子考完期末式后会特别关注成绩，而忽略对试卷的分析。其实通过分析是可以发现孩子在学习习惯、解题习惯、思维习惯等方面的问题的。一般来说，分数在60分以

下的成绩，意味着孩子已经有很多学习问题了，如上课不能专心听讲、落课、学习兴趣差、不喜欢任课老师、缺乏学习目标等，需要多花一些功夫来补缺了；而对60—80分的成绩则体现出孩子的学习不细心、动力不足、学习效率低、学习方法不灵活等；而对于80—100分的成绩则纯粹体现在孩子的粗心大意、过度自信、或对成绩无所谓等学习习惯养成不够的问题。当家长真正分析出了原因后，从方法、目标和动力上来教育和引导孩子，利用假期来弥补他们的不足，把孩子的问题纳入假期学习计划之列，我想会让孩子做到心悦诚服的。

有部分家长缺乏亲子沟通的观念和技巧，总是站着对孩子说话，颐指气使、呼来唤去、动辄训斥打骂、无休止的唠叨，让孩子非常反感，甚至不服气，每当家庭内有这样的气氛时，都会让孩子感受到压抑和烦闷，严重的会使大一些的孩子不愿意呆在家里，或者去外面的网吧等处寻找情绪发泄。如果家长想让孩子在自己面前能说出心理话，尊重自己，必须要体现出家庭成员的平等感，以平和的心态面对孩子，用欣赏的目光去审视孩子，通过放大了优点去夸奖和鼓励，缩小了缺点去宽容孩子的方式，让孩子感受到向上的动力。

假期里，孩子绝大部分时间都与家人生活在一起，这时家长就注意到榜样示范作用，通过良好的言行举止、生活习惯和学习习惯展示，会让孩子受到潜移默化的生活节奏和习惯影响。在假期里，家长可以适当分解一部分家庭事务给孩子，让孩子通过参与家庭事务，来感受家庭责任感。比如让孩子去市场买菜、给孩子安排洗碗收拾厨房、清扫室内卫生、让孩子为家庭事务出谋划策等。当孩子真正付诸行动时，家长要及时的表扬和鼓励，让孩子感受到参与家庭事务的快乐。

有相当一部分家长，总爱利用假期给孩子报这种兴趣班，那种特色班，有的一报是多种，让孩子每天疲于应付。对于这种现象，家长要注意观察和通过亲子沟通，来确实了解孩子是否感兴趣，是否有浓厚的学习兴趣，如果孩子不愿意学，

家长就要放弃孩子的不愿，以解放孩子受束缚和压抑的心。

寒假恰值春节和元宵节，节日的欢乐氛围、亲人团聚、走亲访友，很容易让打乱孩子们生活节奏。这时家长要在忙碌之中关注孩子的教育，比如适当提醒孩子切莫过度陷于春节的娱乐之中，还要做好假期计划的执行；在走亲访友的过程中，家长要做好孩子礼节礼貌的教育，让孩子们正确待人接物；在亲人团聚的过程中，家长要做好孩子尊重长辈、孝敬老人的示范，让孩子继承优良的传统；春节物质生活非常丰富，家长要引导孩子要适当注意饮食，切莫吃喝无节制，要注意适当休息，不要打乱生物钟；同时还要关注长辈给孩子压岁钱的现象，及时教育和引导孩子如何正确接纳、如何储蓄、如何有计划安排压岁钱开支等问题。

## 情绪调节的收获篇六

压力有一些来自外界，有一些来自自己的内心。来自外面世界的压力对我们的影响多半取决我们的内心。如果管理好了我们自己的情绪，整理好压力的来源和对应的办法，我们的生活和学习都会显得很有活力，很轻松。压力就好像是一把双刃剑，没有压力的生活也不是我们能接受的；压力太大的生活我们也难以承受。随着社会竞争日益激烈，人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和负面情绪的积累严重影响着人们的身心健康。由于不适当的工作、生活、学习等压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康。为了缓解这种压力，学校组织教师进行了《压力与情绪管理》的培训，我有幸参加了此次《压力与情绪管理》课程的学习，使我收获颇多，受益匪浅。

这门课给我对压力与情绪管理有一个全新的认识，有耳目一新的感触，通过学习认识到作为出色的领导者的成功往往不是因为拥有高智商而获得成功的论证，明白了他们成功的秘诀是“情感智慧”的道理。从而正确调整自己的情绪，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。

自然，不同的人由于性格的差异，面对压力的反应肯定不尽相同，对压力的管理每个人也有不一样的心得和体会。我个人的想法就是尽量的把压力转成自己进步的动力吧。情绪也是一个很影响生活质量的因素。就连植物都能感受到人的情绪，并对快乐，赞美的情绪作出好的反应，而对悲伤，厌恶等负面情绪作出不好的反应，更何况是人呢。快乐阳光的人总是受到欢迎的。情绪是很容易传染的。

适度的压力能使人挑战自我，挖掘潜力，富有效率，激起创造性，而不良的压力，不管其来源是什么，都会给个人和组织造成不好的影响。如何才能缓解来自环境或个人因素的工作压力呢？通过学习，我有一点小体会：

- 1、更有效的组织好自己的生活，学习和工作：建立良好的时间观念，管理好自己的时间。不要给自己制定过高的目标或者计划，生活有规律。
- 2、建立良好的人际关系：与同学朋友融洽相处，多和老师沟通交流。遇到不能独立解决或者难以解决的问题的时候多向别人求助。学会合作，和朋友和同学分享自己的快乐，或者烦恼。
- 3、学会总结和计划：每隔一段时间对自己的生活状态做一个总结。找出其中的问题，并加以分析。制定合适的计划。不用太细，让自己有放松的时间和空间。
- 4、学会合理宣泄：找到适合自己的解压方式，看一场电影，一次酣畅淋漓的运动。

每个人都应当找到适合自己的减压方式，当然减压的同时不要给别人增加压力。合理的控制自己的情绪，有压抑的事情尽量学会放松，音乐，电影，或者游戏。学会降低自己对琐

事的关注度，多和朋友相处。多交流，整理出一套属于自己的幸福方法，最重要的是切实的用到在自己的生活和心念中。控制好自己情绪，能很好的管理压力的时候，你的生命就会变的非常的不一样。

从你开始管理好自己的压力和情绪的时候，就你会发现，自己的生活就变的非常的不一样了，好到连过去的你都非常羡慕现在的、幸福的你，好到你不会想跟任何人交换人生。