

2023年幼师情绪管理心得体会(模板5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

幼师情绪管理心得体会篇一

转眼间，新的学期又接近了尾声，情绪管理与压力应对课程的学习也即将结束。在这十二周的学习中，我学到了很多，浓缩起来主要有以下几点：

- 1、通过学习提高了对自我及他人情感、压力和情绪的觉察能力与洞察力；
- 2、能够较妥善处理自己的负面情绪，化阻力为动力；
- 3、正确的认知他人的情绪背后的出发点，改善人际交流的模式令学习、工作更愉快，同学相处更和谐。
- 6、掌握有效的自我激励和激励他人的方法，保持积极正面的心态。
- 7、树立明确的人生目标，学习并快乐着。以压力应对为例：

压力源是让我们感到紧张的压力事件，过度的压力对人的生理健康和心理健康都有危害，可能导致抑郁症、强迫症、精神分裂等精神问题，过度的压力还可能引发各种生理疾病。但压力也并不是完全有害的，适当的压力可以转化为动力，使学习、工作更有效率。面对巨大的压力，学会缓解压力，提高自信，控制情绪是很有必要的。

一、了解自我

（一）在上情绪管理与压力应对课之前

1. 对压力的看法和观点：我想人之所以会抑郁，闷闷不乐，精神萎靡，很大程度是因为压力，压力来自各方面，具体因人而异。有人因为压力过大，而得抑郁症，甚至上演自杀的悲剧。所以过大的压力对人是有害的。比如一个刚失恋的人，可能会觉得全世界的人都抛弃了自己，没有人理解自己，感到寂寞，自暴自弃，这种压力处理不好会影响人的心理健康甚至身体健康。当然，压力不一定对人有害，适当的压力可以转化为动力，对我们有利。比如高三的时候，面对父母和老师对自己的期望，面对升学压力，使我们逼迫自己认真学习，一定的压力让我们克服了惰性，从而转化为学习动力，提高学习效率。因此，适当的压力是有利于提高学习、工作效率的。

（二）在上了情绪管理与压力应对课之后 对我的影响以及我的改变：在当今快速发展的社会，人们的压力越来越大，压力过大对我们的危害应当引起人们的重视，然而我们不能因为惧怕压力和挑战而阻止社会的进步，所以学习和研究情绪管理与压力应对是非常有必要的。

1. 认识自己：我们不能改变社会，但是我们可以改变自己，我们所要做的就是调节自己，以适应社会的发展，要想有效的应对自己的心理压力，首先的问题是要认识你自己。压力过大的一个主要症状就是情绪不稳定。如果你现在的情绪很不稳定，经常自怨自艾，烦闷抑郁，可能就是压力过大了。

2. 认识压力：我们不仅要了解认识自我，知道自己是不是存在过度压力，还要认识什么是压力。压力，在精神方面主要是指事物对人所造成的心理暗示、恐惧。压力从某种意义上讲，它是一种心态，因为是人的一个主观反应。所谓压力源是让我们感到紧张的压力事件。我们应该正视压力的真实存

在，过度压力往往产生三个方面的不良后果，心理健康症状、
生理健康症状和行为症状。

3. 压力缓解：知道自己是否存在过度压力，认识什么是压力，
然后要知道怎么缓解压力，懂得缓解压力，具有良好的身体
状态，才能不断地提升自己的生命质量。保持快乐并抵御工
作压力的一个重要因素是自信心，充满自信，学会控制自己
的情绪，用理智战胜情感。建立友谊，增进沟通，与他人发
展紧密协作的关系可以在很大程度上减轻冲突压力的影响，
良好的沟通习惯对压力有缓解作用。当然了解一定的自我放
松技术也是必要的。学了这门课程之后，我学会了一些可以
缓解压力的方法。在感觉自己压力特别大的时候，寻找方法
放松自己，比如听轻快地音乐，看搞笑的电影。树立自己的
自信心，多看书充实自己，认真学习，提升自己的高度才是
面对未来的途径。

二、对本门课程的意见或建议

学校开设压力管理心理学这门课程，表示学校越来越重视学
生的心理健康，心理健康问题对人们的影响不容忽视，学校
是明智的。上了这门课，让我更进一步了解压力管理。不足
之处是，学分太少，班里同学互动比较少。

幼师情绪管理心得体会篇二

今天有幸请来了许昌市委党校孙秋红副教授给我们讲课，通
过孙教授的讲课，我认识到作为一名公务员在很多人心中都
觉得当领导好，既风光体面又可以享受很多优厚待遇。然而
在现实中，领导干部还有许多不为人知的一面，公务员面临
压力较大，是属于心理疾病的高危人群，是一个亚健康群体。

那么怎样才能处理好我们所处的环境和压力呢，孙教授讲：
一是清楚认识自己的情绪；二是妥善管理自己的情绪；三是
激发自己的正面情绪；四是识别他人的情绪；五是正确处理

各种人际关系。

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。

2012年8月25日

幼师情绪管理心得体会篇三

今天，我去听教授的讲座，我明白了情绪：生活在这个社会中，每个人都难免有各种各样的不如意，人人都会有心情不好和心情烦躁的时候，这个时候都会情绪低落。压力：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。

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，压力与情绪管理相对于我们的关系是很大的。失控的情绪是生活和事情的大敌，极端的情绪可以让你的朋友远离你，让你的家人疏远你，让你的事业蒙上一层阴影。所以需要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。

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。

通过讲座我明白了我们应该用以下方法管理自己的情绪：

1、提高自我认识。要全面的认识自我，就是要有一个清醒的自我意识，既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足，不可一叶障目。还要学会从周围的世界中提取有关自我的真实反馈，避免来自自己的主观理解带来的误差。心理学认为，欣赏自己、接纳自己是一种积极的人格特征。研究表明：一个人越能正确认识自己就越能接受自己，社会适应能力也就越强，反之，就会产生紧张不安的焦虑心理。

2、不与他人比较。实际上，任何人都不可能完美无缺，人人都有优点和缺点，人人都有自己的独到之处，每个人不应该因缺点而怀疑自己，也不要因优点轻视他人。你就是这个世界上独一无二的一个，都有他人所不及的地方，所以不能总拿自己的长处去比别人的不足，也不必活在“应该”和自我谴责当中，更不要把别人看得一无是处。要让自己扬长补短，散发自己独特的个人魅力。没有更好的自己，只有当下如实的自己。

3、修正理想中的我，改变不合理信念，也就是降低自己的期望水平，努力使理想自我的内容符合现实自我所能作出努力的程度。工作中，我们要制定适当的目标，尽可能使自己的目标与现实接近；同时还要改变思维方式中某些不合理的信念，这实际就是一种认知改变的过程，一种接纳自我的途径。

说了这么多，表达核心是，情绪管理只有一条规则，脑袋要清醒，观念要清醒。情绪和很多事情是相辅相成的。要管理

情绪，需要管理情绪相关的因素，管理情绪需要追根寻源，管理情绪需要更好的疏导。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。如果你能做到，我保证你天天都是一个快乐的人！

幼师情绪管理心得体会篇四

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，最后感谢给予这样的一次学习的机会。

幼师情绪管理心得体会篇五

情绪是大学生对客观存在的事物表现出来的一种直观感受，直接或间接的成为人做事的种动力，是一种必经的心理运动过程。现如今，大学生面临着形形色色的压力，不管是学业上还是情感上，而过多的压力，会使我们走向极端。我们能否妥善管理自己的情绪，不仅影响到我们的身心健康，而且关系着我们能否优质高效地完成学习任务，能否拥有和谐融洽的人际关系。

讲情绪就离不开压力，人是生活在压力中的，没有压力我们甚至无法在当今社会生存，我们处在一个急剧变化、急剧转型的年代，生活压力、学业压力、工作压力前所未有地压在每个人的心头。但是压力并不一定全是负面的，只要我们正确对待，完全可以变压力为动力，“铁人”王进喜有句名言：井无压力不出油，人无压力轻飘飘。人是需要些压力的，这能督促我们发现自己的不足，从而完善自己。但是压力并不是越多越好，如果超出我们的承受能力，我们就会被压垮，甚至崩溃。近年来，大学生因压力太大自杀的范例比比皆是。在明确压力具有双面功能之后，按照趋利避害的原则，我们要想办法发挥它的积极功能，消除或者尽量减少它的负面危

害，这就需要我们做到良好的情绪管理。

何为情绪管理？情绪管理就是在人们做了一件事情之后，对其在事件中所体现的情绪的自我认识、自我审议、自我区别、自我体会等能力以及对他人于这件事所表现出来的情绪做出反应的能力。做好情绪管理，对我们大学生有不可估量的意义。

首先，合理的情绪管理有助于我们的学业发展以及促进我们的积极性。良好的情绪是我们学习顺利进行的有力保障，当我们的情绪处于积极的状态，我们会积极地学习，如若情绪消极，那么我们干什么事都会感到无聊、没有兴趣，对学习是有害无利的，这一点我自己深有体会，当我因为一些事情感到难过或者烦躁的时候，无论我怎样试着进入学习状态，却始终游离在外，根本无法集中精力。

其次，有效地情绪管理有助于我们的人际交往关系的发展。在相互交流沟通的时候，彼此的表情不断向对方传达出一种信息，表达彼此的想法意愿，同时，彼此也在通过对方的表情来感受对方的意图和态度。一般而言，情绪体验丰富且能够很好地控制管理自己情绪的人，能拥有稳定且可靠的人际关系。

第三，合理的情绪管理能保证我们的生理和心理健康。这有助于我们身体各系统器官的功能更加协调、健全，有利于保持身体健康，能够让我们的学习和工作生活更加富有激情和创造力，更加有力量去克服挫折与苦难。

第四，合理的情绪管理有利于学校和社会的和谐发展。情绪管理的核心是将人本原理作为最重要的管理原理，使人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现。社会是由无数个个体组合而成的，而大学生是无数个个体中的一员，当我们个体能够做好情绪管理之后，汇聚成一个集体，才能够促进学校和社会的和谐发展。

既然情绪管理意义重大，那么就必须有策略，去管理好我们的情绪。我认为应当有以下几种方法：

首先，我们要正确全面地认识自我。提高自我认识，就是要有一个清醒的自我意识，既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足，不可以一叶障目，还要学会从周围的世界中提取有关自我的真实反馈，避免来自自己的主观理解带来的误差。一个人越能正确认识自己，就越能接受自己，社会适应能力也就越强；反之，就会产生紧张不安的焦虑心理。

其次，情绪控制，摆正心态。对于压力，人们的第一反应一定是抗拒。无论是逃避、害怕、讨厌还是愤怒。这都是抗拒情绪的体验。而当你带着这些消极的情绪去面对压力时，自己的行动也会受到干扰。比如经常失眠的人，很容易在睡觉前就开始担忧。反而产生了不必要的多虑，影响了睡眠所需要的稳定的心境，人为“制造”了又一次的失眠。因此，情绪控制非常重要。这就意味着，在面对压力时，要努力摆正自己的心态，努力控制自己的不良情绪，必要时还可以采取一定的心理暗示，比如“我今天一定可以睡着的！我睡眠非常好！”之类，使自己的情绪放松。同样，在面对未完成的作业时，带上抗拒的情绪即影响作业的质量，又容易拖沓影响作业的速度，导致得不偿失。因此，控制情绪十分重要。

第三，合理控制时间，改掉拖拉的坏毛病。控制时间一直是一门很重要的学问，可以对生活有极大的帮助。为什么考试来不及复习，为什么会堆起成堆的衣服，为什么吃不到热乎的早饭,,,这都与没有合理控制自己的时间有关系。学会合理控制时间，就需要对自己的有良好的把控能力。在规定的时间内做规定的事情，而不拖沓，不逃避。然而真正能做到这点，还是需要有一定的毅力。我建议不妨这么试试。一开始只是少量尝试，把下周要交的论文别拖到这个周末，就在今天写了，只是今天。然后你会发现，这个周末是这么完整这么自由这么美好。这又何尝不是一种正面激励自己的方法。

多去感受合理控制时间所带来的正面情绪，慢慢你就会发现，自己慢慢改变了拖拉的习惯□deadline前拼命加夜班的精神身体双重痛苦似乎离自己越来越远。你会感受到这种前所未有的轻松。

第四，为自己设置合理的目标。听起来似乎很简单。我并不是要你设置一个这次期末我要成为专业第一这样的目标，或者我毕业了要找到年薪20万的工作这样遥远的目标。说不定这将在你面对就业问题时成为你不必要的压力。我的意思是，试着为今天定一个目标，比方说，今天要背50个单词。试着为这星期定一个目标，比方说，一个星期可以积累350个单词，并且把它们都拼写正确。再为这一个月定一个目标，比方说，参加一次志愿者活动。久而久之，你会发现，看似遥不可及的，其实都可以一步一步把它们走完。再也不用为了准备托福而焦头烂额，再也不用担心在求职简历中写些什么而愁眉苦脸。当然，在定小目标的时候，一定不要定让自己觉得“大”到了反而成了自己的压力。这时候，就必须看清自己的能力，合理地为自己定目标。把一个大的目标化成可以接受的一个个小的部分，从容地去完成它。

最后，主动与老师、同学交流。或者，对于刚刚成年的我们，总还有我们一个人无法处理的事儿，总有我们一个人无法扛过去的东西。或许对现在的我们，一场失恋也可以是莫大的打击，或者是亲人的变故，朋友的决裂。这时候，不妨找老师谈谈，找自己信任的人谈谈，把自己的悲伤讲出来，分享出来。不要羞于启齿，那只会让自己越陷越深。主动开口，有时候也是一种自我释放。而每个人都有自己不同的经历与不同的想法，或许站在对方的立场，会看到不同的故事，会有不同的意见，甚至还能帮助自己摆脱困境。

拿我自己来说，我脾气比较急，有时候容易控制不住自己，而且面对压力的承受能力也不强。在我很多次发脾气伤害别人过后，我开始反思，我是不是可以在我想发脾气的一瞬间想一下，控制一下，再忍一会，沟通交流一下。久而久之，

我变得不再像以前脾气那么大，我的情绪得到了明显地改变，我比从前更容易控制我的情绪。在高中的时候，我总是因为一次考试失利就开始怀疑自己，是不是能力太差，可经过多次考试的打磨，我的心态也有了明显的转变，我不再妄自菲薄，我承受压力的能力大大提高，在高考前夕我甚至还跟父母有说有笑，这对我顺利进行高考起到了非常大的作用。

我们应该意识到：压力是可以管理的，快乐是可以自找的，情绪是可以掌握的。掌握行之有效的情绪管理方法，适度调节情绪，学会各种放松方式，是我们保持良好情绪的重要途径。对待情绪最好的办法，就是找到疏导感情的渠道，情绪的到了适当的疏解，不再积压在心里，在平时生活中就不会再有一块石头压在心上了。每一次面对对自己构成打击和挫折的问题的时候，要能注意当时的情绪状态，要提醒自己不为情绪左右，有不良情绪出现时要及时控制情绪，保持冷静，以敏锐机制的头脑化解压力，解决问题。事后也要总结反省，一方面分析情绪的特点和对自我的影响，在没有管理好情绪以至于造成了较大的负面影响时，要着重提醒自己针对这种情绪下功夫，在实践中锻炼自己管理这种不良情绪的能力，逐步提高，最终驾驭自己的情绪。另一方面在自己保持了较好的情绪顺利圆满地解决了问题时，要总结成功经验，使自己面对类似问题时能游刃有余。

我们实际生活的心态应该是：拿得起，放得下。要做到解放思想。即使有一天失败了，或者从未成功过，我们也会觉得充实，不会怨天尤人。子曰：以吾所为，求吾所得。我们要始终相信自己，相信坏事情会过去，好事情会来临。眼界放开，沮丧解决不了任何事情，不要限制自己，任何事情都可以想一想，自有自己不限制自己，什么教条规矩都不能限制自己。有这样的心态，我们才会真正地实现心理健康，才会获得成功人生。