

# 2023年情绪管理心得体会(优质10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

## 情绪管理心得体会篇一

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。

2. 通过课程的学习，哪些方面可以与实际业务工作结合？下一步您将如何行动？

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。

## 情绪管理心得体会篇二

健康的情绪能够创造和谐的人际关系，那么我们应当如何管理好自己的情绪呢？这是我在一本杂志书上所看到的一个问题，在听了\_x老师生动有趣的讲课之后，我终于有点明白了，使我受益良多。

吴老师以一个又一个事实及“我们想要过幸福快乐的日子”做引，向我们介绍了情绪的产生要素，包括对情绪情感的自我意识，对他人情绪情感的识别能力，以及对自己情绪的控制和对外情绪的运用。随后，她又鼓励大家使用五段式笑容法调动自己的情绪，带领我们发现问题，分析问题进而解决问题。关于情绪，吴老师向我们系统地介绍了情绪abc理论、不合理信念、健康的情绪标准和怎样调整情绪，她告诉我们“要激发生命热忱，展示个人魅力”。

本次课程中，我最欣赏的一句话是“我们想要过幸福快乐的日子”。诚然，我们不可能时刻都有一种积极的心态，处在一个社会中，不同的环境下，难免会受影响。有些人，即使被影响，仍然表现的很坦然，而有些人，却可能烦躁不安，这就不得不说到情绪管理了。

一位哲人曾经说过，一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师，而情绪管理往往就是有心态控制的。那么情绪管理的重要性就可见一斑了。总之，控制好自己情绪就是走向成功的第一步。控制情绪就是要隐藏情绪吗？当然不是，在这里，吴老师提到了两个词：感受和觉察，我们要对自己的情绪有所认识，找出导致这种情绪的原因，判断它是应该蒸发还是应该沉淀。应该蒸发的就要适当地宣泄出来，应该沉淀的就保持着，因为它能提高我们做事的效率，对我们的生活有促进作用。一个成功者，并不是他在人生道

路上多么的一帆风顺，也不是他的能力有多么的超群，而只是因为这种人善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

“悦纳自己”是一个心理老师曾经讲的。她告诉我们要清楚自己的优点和缺点，承认自己的不足，才能不会过分的自卑，正确的把自己与别人比较，这样也有利于自己的发展。战胜自己，不需要多么坚强的意志，只需要认识自己，“自知者明”，了解并掌握控制自己的情绪的方法，有目的有步骤的进行心理调节，做情绪的主人。

有些东西，不是你从书本上就能学到的，也不是别人一时半会儿就能给你讲清楚的，全在你自己，只有用心，才能真的有所收获。

做情绪的主人，驾着自信的快马，奔向成功的彼岸！

### 情绪管理心得体会篇三

情绪具有两面性,既有积极的一面,也有消极的一面。下面是本站小编为大家整理的情绪管理学习心得总结,供你参考!

生活中难免有各种各样的不如意,人人都会有心情不好的时候,在心情烦躁时,该怎么做?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,学会控制自己的情绪,是每一个成年人都应该具备的一种心理素质。那么,怎样才能做到这一点呢?心理学家德勒斯推荐了几个控制自己情绪的方法,不妨尝试一下。

要学会面对现实,努力解决问题

《伊索寓言》里有一个故事，一个牧羊人赶着一群山羊到山坡上吃草，有一只山羊的腿有些跛，落在了最后面。牧羊人等着心急，捡起一块石头扔了过去，正巧打断了山羊的一只角。

牧羊人吓得请求山羊不要告诉主人。

山羊说：“我的角已经断了，这是每个人都能够看到的事实，即使我不说，又怎么能够隐瞒下去呢？”

情绪的释放虽然可以理解，但绝不是解决问题的良方，无论怎样地发泄，我们最终都要回到现实中来。所以，记住一点，没有什么办法可以改变不幸，除非你能够面对它！鼓起勇气，准备接受最坏的结果，最后你可能会发现，即使是最坏的结果，也完全可以改变！

要学会让自己平静下来

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，慢慢降低自己的兴奋度。只要你能够让自己冷静下来，理智就又会发挥作用，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。

要学会总结经验

每个人都希望自己的生活像童话中的宫殿，每一点一滴都完美无比，但是生活中又有谁能不遭遇挫折呢？生活是一个整体，而失败是这个整体中不可缺少的一部分。有的人把失败看成是魔鬼，是地狱，遇到它就觉得失去了全部，但另外一些人却觉得失败只是生活中必然遇到的一个过程。如果你把失败当成是一次丰富自己的机会，尝试着从中学到什么，那么你

就可以吸取经验教训，避免同样的失败。失败并不是完结，而是探索新世界的开始。当遇到失败时冷静下来，仔细地总结一下经验教训，想清楚自己哪里做得不对，怎样改进，然后你就会发现成功的大门正向你徐徐开启，你的心情自然就不再那么糟糕了。

## 要学会释放自己

也许你心情很坏，一点都笑不出来。但与其让自己苦着脸，陷到愁苦当中不能自拔，为什么不尝试试着笑笑，看看能不能改变自己的心情呢？对着镜子努力地做出一个笑脸来，也许这个笑脸看起来只是苦笑，不要紧，再做一次，看看那个笑容是不是比刚才灿烂了？挺起胸膛，深吸一口气，然后唱一小段自己喜欢的歌，看几则笑话，看几个喜欢的电影……总而言之，你要学会释放自己，让自己凝重的表情舒展开来，让自己沉重的心情得到释放。你要学会去笑，笑容能够带动你的心情，扫除你内心的阴霾，让你的心情透亮、轻松起来。

不妨做一些体育活动，身体的舒展能够缓解你内心的紧张，到窗前看看远处的风景，做做体操，到公园里散散步，都是很好的放松。遇到问题时不要钻牛角尖，越是紧张就越是要搞个究竟，结果让自己陷到泥潭里走不出来。放松之后你会发觉自己突然省悟了许多，不再忧郁，不再迷茫，取而代之的是对未来的清晰思考。

## 要学习与别人友善相处

生活中我们常常因为与别人发生争执而激起自己的不满情绪，但冷静下来一想，其实争执的问题，大都是一些无关紧要的小事。如果我们能够忍让一些，这些事情就会大事化小，小事化无。所以，我们要学会与别人友善相处，不要总是与别人横眉冷对，制造敌对的情绪。如果你面对的确是难以相处的人，不妨离他远一些。

过于直接的话语容易让人产生误解，所以尽量迂回一些。千万不要恶语相激，恶语相激绝不会让你快乐，只会让你在一时的冲动之后陷入到无休止的懊悔当中。要有一份宽容之心，体谅别人的苦处，原谅别人的错误。对于人与人之间的关系，你越往好处想，就越会觉得每个人都很友善，你越往坏处想，就会觉得每个人都很可恶。

## 要学会倾诉，请别人分享你的不愉快

一位年轻人，心情不佳，到处寻找快乐，却没有结果。他向苏格拉底请教：“快乐到底在哪里？”苏格拉底指着岸边正在造船的一群渔民说：“我可以帮你找到快乐，条件是你要先和他们一起，帮我把那条船造好。”于是，这位年轻人暂时把寻找快乐的事情放到一边，加入到那群渔民的行列。他与那群渔民一起劳动，一起唱歌，一起谈天说地，不知不觉的，一条大船已经造好了。船下水了，他和渔民们一起把苏格拉底请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子，你现在快乐吗？”年轻人笑着回答：“快乐极了！”

快乐可以分享，忧愁也可以分享。在心绪不加的时候，向你的朋友倾诉，向你的亲人倾诉，向你的爱人倾诉，在任何时候都不要把自己封闭在一个幽闭狭小的空间。多参加集体活动，多与别人交往，多给别人快乐。你给别人欢乐，在你忧愁的时候，他们也会愿意分享你的忧愁，倾听你的诉说，你的不佳的情绪会因为别人的分享而迅速减少。

## 要学会满足

如果一个人总是持有很高的欲望，又得不到满足，就会形成很大的心理落差，是心态失衡。所以，一定要保持合理的期望，对人生的追求不应超出现实太远。好高骛远，只会让自己陷入到可望而不可求的境地。更不要与别人攀比，认真地做好你自己，然后你就会发现自己就是最优秀的。如果盲目与别人攀比，就会陷入“人比人，气死人”的怪圈中，心

绪失控，不能自拔。

## 学会从爱中汲取动力

爱是不佳心绪的最好的舒缓剂。爱可以舒缓你焦躁的情绪，让你在恐惧彷徨时找到安全感。去爱你身边的每一个人，你的父母，你的爱人，你的孩子，你的朋友……永远不要忽视友情、亲情与爱情。爱不仅可以帮助你保持情绪稳定，也会增加你克服困难的勇气。

总之，快乐的生活，就是要在理智与情感之间做一个平衡。要做自己情绪的主人，决不能让情绪驾驭您。掌控了自己的情绪，就等于掌控了自己的人生！

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作为前提

### 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”

如：“我必须成功!”、“别人必须很好地对待我!”、“所有的人都必须喜欢我!”等

(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。

## 情绪管理心得体会篇四

上月我有幸参加了公司组织的《情绪与压力管理》培训课堂上，老师通过诙谐幽默、活泼互动的授课方式，为我们揭示了压力的来源、缓压的方法、情绪的控制等多方面的知识。整个培训轻松愉快、形式新颖、内容丰富，使我受益良多。现代社会经济迅猛发展，物质及精神生活日益丰富，与此同时、来自工作、家庭、社会的压力也越来越大，这些压力对我们的情绪产生着潜移默化的影响，负面情绪的积累会影响我们的身体健康，降低我们清晰思考的能力，影响工作效率。因此、有效地控制负面情绪，甚至将负面情绪转化为正面情绪不仅可以使我们自己保持身心愉快，而且能够有效提升工作效率，进而提升企业的整体绩效与企业文化。然而‘说着容易做着难’如何才能抑制负面情绪对我们的影响，这是困扰大多数人的重要问题。针对这个问题老师特别教授了快速和谐法。快速和谐法强调‘心’的力量，通过排除外界干扰，回归本身的方法、将我们的注意力从外界的纷纷扰扰回归到本体之内，回归到自己的心、用心呼吸中。’用心感受’通过改善自己的心率模式，进而改善情绪状态，通过调动以往的积极情绪记忆，改善自主情绪与压力管理能力。

对我而言，这是一种简单易学的技巧，它让我在消极情绪出现时，能够防止情绪恶化，快速地恢复到平静状态。此外、对积极情绪记忆的调动，让我们对自己有了一个更深的认识压力有一些来自外界，有一些来自自己的内心。经过这次培训，让我深有感触，也让我对压力与情绪管理有了一个全新的认识。也学会怎样去分析自己受挫反应，同时也明白了自己产生情绪的更深层次的原因。从而可以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。’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。

? 2、使我们理解挫折的意义，提高了自己压力不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，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，减轻了我们累积在自己身上的压力?提高了我们的自信心提高了自己的洞察力。

总结：

通过此次学习在以后，将可以通过各种改善不良情绪压力舒缓方法来管理自己的压力和情绪。比如：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间。心理上预先接受并适应不可避免的事实，通过放松来减少焦虑和紧张情绪，学会倾诉性的宣泄。转移注意力戒花时间娱乐，为别人做点有益的事情。建立良好的生活、工作习惯，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。

## 情绪管理心得体会篇五

由于教育实践的需要，专家学者把心理现象分为智力因素与非智力因素。非智力因素是指那些智力因素以外的心理因素，如情绪、意志、性格等，它不直接参与对活动的“认知”，但是它通过内驱力与情动力对认知过程起调节与动力作用。教师在教育教学中培养学生管理情绪的能力对提高教学质量将产生积极的作用。

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根底。美国心理学家伊扎德认为，情绪包括生理根底、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开展起来的，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开展情绪智力，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开展的能力。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

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，让情与知的开展互为条件，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响找到一个厚实的感情根底，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响并对其情绪开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

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、情绪反响。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，从而到达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根底教育工作者努力去研究的课题。

## 情绪管理心得体会篇六

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作为前提

### 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”

如：“我必须成功!”、“别人必须很好地对待我!”、“所有的人都必须喜欢我!”等

(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。



# 情绪管理心得体会篇七

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作为前提

## 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”

如:“我必须成功!”、“别人必须很好地对待我!”、“所有的人都必须喜欢我!”等

(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，\_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。

## 情绪管理心得体会篇八

由于教育实践的需要，专家学者把心理现象分为智力因素与非智力因素。非智力因素是指那些智力因素以外的心理因素，如情绪、意志、性格等，它不直接参与对活动的“认知”，但是它通过内驱力与情动力对认知过程起调节与动力作用。教师在教育教学中培养学生管理情绪的能力对提高教学质量将产生积极的作用。

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。

### 情绪管理心得体会篇九

还剩最后一次课，压力与情绪管理管理素质类选修课就要结束了。这次课是我大学来上的感触最深的一次选修课。整个课程阶段缺课一次，尽管没有很认真的听课，没有做笔记，但是老师一些零零星星的话仍旧让我学到很很多很多东西。

大三了，偶尔看到大四的学长学姐，想到一年后我的样子，难免依然感觉到压力很大的。选课的时候看到这个之前没见过的选修课，顺手就填上了。如愿上了这个课。课程即将结束的时候，回头看看，还有一些感触。

1. 这个课是我唯一一次碰到每次课都点名的课。老师负责任态度让我在这个课上的收获更多。不过我个人感觉每次课都点名给学生依然有一点压力的。
2. 尽管课程名就有“压力”二字，但是课程气氛依然显的非常轻松愉快的；而且轻松愉快中还能引发学生的很多思考。
3. 上完这门选修课以后，对我依然有很大的帮助的，多多极少在控制压力和情绪方面有一些长进吧。

整个课程就要结束，回忆起来，印象最深的依然那次课上的电影《肖申克的救赎》。在老师的引导下用另一个视角再看了那部电影以后，我考虑了很多相关压力相关情绪的情况，一些自己身上的，自己周围的情况。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。压力就好似是一把双刃剑，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。

在上这个课之前，我每天都把自己放的很松很松，后来才发现那种很松的生活状态不应该是我现在有的，我应该给自己找一点压力，年轻的时候是该要奋斗的，应该有点压力促进自己。一直以来，我大多是喜怒都不形于色的。上了这个课程以后，发现这样管理自己的情绪也是不行的。有时候依然应当发泄一下。合理宣泄是压力的很好的释放。也是我们调节情绪的一种很好的方式。

自然，不同的人因为性格的差别，面对压力的反应确信不尽

相同，对压力的管理每一个人也有不一样的心得和体会。我个人的想法确实是尽量地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行的反应，更况且是人呢。快乐阳光的人总是受到欢迎的。情绪是很容易传染的。

a□更有效地组织好自己的生活，学习和工作：建立良好的时间观点，管理好自己的时间。不要给自己制订过高的目标或者计划。生活有规律。

b□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。碰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。学汇合作，和朋友和同学分享自己的快乐，或者烦恼。

c□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。制订合适的计划。不用太细，让自己有放松的时间和空间。

d□学汇合理宣泄：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。

每一个人都应当找到适合自己的减压方式，所以减压的同时不要给别人增加压力。合理的控制自己的情绪，有压抑的情况尽量学会放松，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。控制好自己的情绪，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，你就会发现，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。



# 情绪管理心得体会篇十

## 一大学生的情绪及其特点。

喜怒哀乐是人之常情，是伴随认知过程产生的，是“一种由客观事物与人的需要相互作用而产生的包含体验、生理和表情的整合性心理过程”。由于是与人的需要是否得到满足密切相关的心理活动，因此，若需要得到满足，那么则会有兴奋、愉快、满意等主观体验，这些被称为正面情绪；反之，需要得不到满足，则会出现沮丧、愤怒、悲伤等主观体验，这些被称为负面情绪。

大学生一直在学校这个相对比较单纯的世界里生活，他们的交往对象比较固定，交往范围较窄，生活经验比较少，他们“心理发展相对缓慢，心理调节机制不完善，缺乏对心理活动调节和支配的意志和能力，因此大学生的生理和心理的发展出现了某种程度的不平衡”，因此，一方面大学生的情绪体验强烈，情绪表达会很直接，他们不会有太多的掩饰，情绪表达一般会真实的反应他们的心理活动，情绪具有冲动性、直接性的特点。同时，与之前相比，大学生需要更多的去考虑自己的感情、学业、人际关系以及就业等，在这一过程中自我意识逐渐成熟，也逐渐的学着调适自己的情绪，情绪及其表达开始逐渐趋于成熟。

通过心理普测我们发现大学生存在的主要情绪困扰有自卑、人际关系敏感、孤僻、焦虑、抑郁、易怒等，这些负面的情绪对大学生的身心、生活造成了不良的影响。

## 二负面情绪对大学生的危害。

### 1、损害大学生的身体健康。

情绪是一种包含生理的心理过程，情绪上的每一次变化都能引起生理上的一系列反应，如激动时会有血压升高、呼吸急

促、瞳孔变大、胃肠蠕动减弱、心跳加快、血管收缩、面部潮红等变化。现代医学认为人类的大部分疾病都与情绪有关，“如果我们经常处于消极或紧张的情绪状态之中，就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态，久而久之造成心理、生理的紊乱”，如容易激动、脾气暴躁的人就容易患高血压等疾病。我国传统的中医也认为情志过极或持续时间过长，就会导致五脏气机紊乱而生病，如喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾，惊伤心胆。

另外，情绪还与某些疾病的转化有关，正面情绪对某些疾病如癌症的好转有辅助作用，而负面情绪则会导致疾病的恶化。

## 2、影响大学生的心理健康。

负面情绪会干扰大脑正常的活动，破坏人的正常判断力，甚至导致各种神经和精神病，据调查，常见的而焦虑、抑郁病、神经衰弱等心理问题大多数与负面情绪有着密切的关系。长期处于负面情绪的状态中缺乏良好的调节，就很容易沉浸在过分痛苦、空虚、无聊的状态中不可自拔，为了寻找心理上的寄托，就会在酗酒、吸毒、网络游戏、伤害自己甚至伤害他人等行为中沉沦，“这些事物都让我们的情绪变得冷漠或麻木，在我们低潮时，为我们带来舒服、愉快的感觉，让我们感觉到自己还活着；另一方面，借着沉溺于这些事务也可以免除忧郁和失落感、寂寞和孤独感，使我们不须面对真实的痛苦，因而也就觉察不到任何与伤害有关的情绪”。用这种自欺欺人的行为来逃避痛苦无疑是走上了一条不归路，不但无法根治不愉快感，而且严重损害心理健康。

## 3、导致大学生学业不良。

进入大学后，面对教师授课方式、学习环境的变化，大学生们需要一个适应的过程，在这一过程中难免会出现一些适应不良的问题，“如果学习中的某些‘困难’是在伴随着消极情绪体验的活动中产生的，那么学生通常会将之视为一种痛

苦、难受的差使和负担，甚至视为对自尊心和安全感的障碍和威胁，因而他们会表现出退缩、厌倦甚至抵触的倾向，至多尽义务式地或应付性地进行一下意志努力”。作为大学生，他们从道理上完全明白学习的目标指向，他们也会为自己的逃课等不良行为而感到会后，但是一部分同学自制力、意志力差，不能及时调整情绪状态，出现不及格现象，进而通过沉迷网络游戏等进行自我麻痹，从而逃避学习不良给自己情绪带来的不适。

#### 4、造成大学生人际关系紧张。

人具有社会属性，需要在与他人的交往中获得社会归属感，而和谐融洽的人际关系不但能使人从感官上感受到轻松愉快，更是事业发展、生活幸福所不可或缺的。和谐的人际关系是建立在融洽的双方情绪基础之上的；易发怒、缺乏同理心、不能以宽容、友善的态度与他人交往，看不到他人长处、斤斤计较，而且不善于调控自己的消极情绪来约束自己的行为，就很可能导致人际关系的紧张和失败。人际关系紧张，对周围人充满敌意，长此以往，与周围人关系紧张冷漠，缺乏沟通交流的对象，更不利于不良情绪的宣泄，精力都浪费在不良情绪的消耗上，也会成为学业进步的绊脚石。

#### 5、影响大学生的人生观、价值观。

负面情绪是人生中不可缺少的，也并非是完全无益的，只要是能在适度的时候及时调整，就会保持健康的情绪状态；但若不能及时调整，则会形成情绪恒常性，即“个体从小表现和养成的经常出现的情绪色调。这种经常性往往镶嵌在成长中的人的个性之中，成为一个人个性的情绪特征，情绪特征是构成个性的主要成分”，长期稳定的情绪表现，被看做是相应的人格特质，如多疑的、忧郁的、悲观的等，这些以负面情绪占主导的人格特质不仅对身心、学习、工作都是不利的，而且经常以此种心态来认识周围的事物，会影响大学生的人生观、价值观。

### 三提高大学生情绪管理能力的策略。

#### 1、加强心理健康知识的渗透，提高大学生的情绪认知能力。

情绪是一种复杂的心理活动，具有鲜明的社会性，我们表现出来的情绪往往是经过掩饰、伪装的，这样，就妨碍了我们真正的去了解自己的情绪，缺少了真正的“症”，也就难以对症下药。情绪无好坏之分，任何一种情绪都有其价值，我们要了解、接纳情绪，并学会如何与之相处，才有可能谈管理情绪。高校的学生工作者首先要了解大学生的情绪特点和常见的情绪特别是负面情绪的困扰，加强对情绪调适能力较差的同学的关注，做好相关建档管理，通过选修课、讲座等方式加强对情绪等心理知识的渗透，使学生认识到情绪管理对自己学习、生活、感情的重要性以及正确进行情绪管理的方式方法，提高学生的情绪认知能力，培养他们健康的心理品质。

#### 2、指导大学生掌握情绪管理的方法，提高情绪管理能力。

大学生可以通过各种途径来了解情绪，学习情绪调节的技巧来缓和、转移情绪，从而提高情绪智力。

**情绪宣泄：**大学生的情绪十分丰富，负面的情绪需要及时的释放，如果不及时释放，长期的压抑，会导致最终的爆发，后果会更严重。大学生在遭到负面情绪的困扰后，可以选择适当的情绪宣泄，如选择朋友、老师、咨询专家、网络等进行倾诉；通过写日记等发泄并整理自己的情绪。

以记录为例，“有丰富的经验性证据证明，在悲伤或创伤性事件的情境下，记录情绪反应能对身体健康产生长期有益的影响”。在记录情绪反应的过程中，当事人可以冷静下来组织自己混乱的情绪，并结合自己的原有的认知结构，认清事情的‘本质，并适当的调节自己的情绪，从而避免过激的情绪对身体和人际关系等的伤害。

情绪转移：顾名思义，大学生在遭遇负面情绪时，可以选择离开当时的情境，转移注意力，如听听曲调高雅、旋律优美的音乐，适当参加体育活动，旅游等。

情绪升华：负面情绪主要是由于个人的需要没有得到满足造成的，若一味的沉浸于自己弱点，可能会在一些不良行为中寻找安慰，从而导致无法自拔。大学生应该扬长避短，认真分析自己的不足，并努力弥补不足，将理想转移到更有价值的事情上去，实现升华。

理智疗法：宣泄和转移只是治标不治本的情绪管理的方法，升华也很难认识到情绪的本质。ABC理论则有助于大学生正确认知自己，从而有效地管理自己的情绪。A是指引发的事件，也就是说我们能感觉到的事实；B是我们对A事件所持的观点；C则是B所引发的情绪和行为的结果。一般我们总是认为是事件直接引发了我们的反应，但是实际上是我们的观点造成的反应。我们需要首先认清引发情绪的根源，也就是我们的观念，理清情绪发生的来龙去脉，才能去调控情绪。

### 3、创设良好的学习、生活氛围，稳定学生情绪。

习惯了高中紧张生活节奏的大学生往往难以短时间适应大学生活，部分同学不能很好的安排课余时间，经常感到郁闷空虚，他们要么浑浑噩噩的虚度光阴，等到毕业时才后悔莫及；要么将自己托付于虚拟世界不能自拔。良好的学习生活氛围的创设利于学生情绪的稳定，而通过参加各种活动，同学之间加强沟通交流，生活变得充实，一些不良情绪容易被释放，大学生在活动中认知自我、锻炼自我、提升自我，也在活动中发展了自我。

### 4、重视团体辅导，对大学生进行情绪管理干预。

情绪虽然是对事物的短暂的反应，但若不能及时进行调控，长期积存，容易导致抑郁、焦虑、强迫、自卑等心理问题。

学生对单独的心理辅导会比较排斥，而通过团体成员间的互动，个体在与他人的交流中能够更正确的评价自我，并掌握自我心理调节的方法，提高情绪调适的能力，从而具有健康的态度行为和主动发展的意识和能力。通过团体辅导，提前对大学生进行情绪管理的干预，避免不良问题的发生。

大学生需要觉察自己和他人真正的情绪，并学会适当的表达、有效调控自己的情绪，提高自身的情绪智力，同时，大学生要改变观念，树立正确的人生观，认清人生的价值与意义，正确面对生活中的挫折、烦恼，对自我进行恰当的评价，确立健康的人生态度。