

# 情绪管理情绪的演讲稿(精选8篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 情绪管理情绪的演讲稿篇一

1. 情绪的记忆、反思、悬谈、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。

# 情绪管理情绪的演讲稿篇二

## 一、教学目标：

1、明白情绪调节的重要内容

2、掌握情绪调节的有效方法，并能用这些方法调节自己的情绪，做情绪的主人。

## 二、教学重点：

情绪调节的有效方法。

## 三、教学难点：情绪调节的重要内容。

## 四、教学手段：多媒体五、教学过程： 复习提问：

情绪可以分为几种？对我们有何影响？我们应该怎么办？（学生回答、教师分析、引入新课）

导入新课： 情绪分为积极情绪和消极情情绪。积极情绪对我们有积极结果消极情绪对我们有消极结果。我们应该培养积极情绪，克服消极情绪，做情绪的主人。

讲授新课： 1、出示“完璧归赵”的事例

学生分析，教师归纳得出情绪调节的重要内容，并讲解什么是心境。 2、出示材料——在一次小组讨论会上，同学们分别介绍了自己调节情绪的方法。小王说：“每当我苦恼时，总让自己去想些 曾使自己高兴的事，如逛园。”小李说：“我受到委屈时常找老师诉说，控制不住时就独自大哭一场。”小张说：“每次考前我都按老师的要求认真复习，进考场时我会反复提醒自己，我已复习的很充分了，会考好的。” 让学生一一分析，然后教师归纳得出： 小王用的是注意转移法

1--把注意力从导致你情绪不佳的事情上移开，如转移话题、做感兴趣的事等，使情绪有个缓解机会，让自己摆脱消极情绪的影响。 小李用的是合理发泄法 --找一个合适的场合，以合适的方式将消极情绪发泄出去。如大哭一场、向人诉说、跑步等。小张用的是能力排除法 --一些不良的情绪往往是由于缺少某些知识或技能引起的，所以要不断学习，掌握足够的知识和技能，提高能力，从而排除不良情绪。

请问塞翁、勾践和徐悲鸿分别用的是何种情绪调节法？

学生讲述故事并分析，教师归纳得出：

塞翁用的是认识改变法

--改变对引起不良情绪的事物的看法，以改变我们的不良情绪。要学会换个角度看问题，换位思考。

勾践用的是意志控制法

--俗话说“乐极生悲”，过喜或过忧都不足取，所以我们要学会用意志控制自己的情绪，不使自己失态，贻误大事。

徐悲鸿用的是情绪升华法

--将苦闷、愤怒等消极情绪与头脑中的闪光点、社会责任感联系起来，从而振作精神，激励我们奋发向上。

3、经验交流：我是用什么方法来调节情绪，保持良好心情的。

学生分组讨论后请几位学生在全班进行交流。

课堂小结：

一、情绪调节的重要内容

—要让情绪的表达合乎常理，合乎常情，并控制在一定的程度和范围内，克服不良情绪，保持乐观、开朗的心境。

## 二、情绪调节的有效方式

### 情绪管理情绪的演讲稿篇三

大家早上好！

今天，我们演讲的题目是：《管理情绪，和睦相处》。

同学们，你是否有过与身边的同学发生矛盾呢？在面对矛盾的时候你是采取什么样的态度？是怒发冲冠，恶语相向、拳脚相加，还是以理服人，或者退一步，海阔天空？也许你曾有过，或正在处于困惑中。首先我想说的就是，发生矛盾是正常的。因为在学校这样一个大家庭中，我们正处于年轻气盛，性格不稳定，情绪变化快的阶段。而且不少同学往往以自我为中心，所以，在我们的交往中容易出现不和谐的音符。这是很正常的现象，关键是看我们怎样去处理与同学的关系问题。

那么，怎样与同学和睦相处呢？第一，不要自高自傲。如果你学习很好，或是班干部，或有某一方面的特长，不要用居高临下的眼光看你的同学，要注意和同学们特别是后进同学打成一片。比如，课间活动时和大家一起活动，讲你所知道的有趣知识，使大家因为有你在场而感到高兴，你就会受到大家的欢迎。

第二，不要妄自菲薄。如果你因为学习较差或者有某些弱点，就总觉得自己不如别人，这样反而会被同学瞧不起。如果能自尊、自重，实事求是地评价自己，并在与人交往中发挥自己的优点，使同学们感到与你相处能互相取长补短，别人也就乐意和你交往了。

第三，要尊重他人，以诚待人。无论是谁，都希望得到别人的尊重。尊重别人表现在很多方面，如坚守诚信，能为别人保守秘密，不在背后议论别人等。如果你在这些方面做得不足，就要努力改进，慢慢就会赢得大家的信任。在你尊重别人的同时，你也会获得别人的尊重。第四，要关心他人，热心助人。在与人交往中，自私自利，只为个人着想，处处表现出“小家子气”的人是最不受欢迎的。只有你乐于关心、帮助别人，才会赢得别人对你的关心和尊敬。

比如，你不妨主动地帮同桌邻座解答疑难问题；劳动时抢先干点累活脏活；有参考书大家分享，共同提高；甚至别人的东西掉在你脚边，你主动帮他拣起来，这都会改变你自私的形象。

只要你相信自己，改变自己，就有可能和同学们处好关系。当你和同学有说有笑地走在路上时，抬起头，就会看见一片蔚蓝的天！愿校园处处充满和谐！

我们的演讲到此结束，谢谢大家！

## 情绪管理情绪的演讲稿篇四

敬爱的老师、亲爱的同学：  
大家好！

今天，我们演讲的主题是《做情绪的主人》。

天气有晴有阴、海水有涨有落，伟大的自然界尚且如此，平凡渺小的人类又怎能保证自己永远处在积极阳光的情绪之中呢？没有经过生活的历练的我们，喜、怒、哀、惧等情绪时不时地像脱缰的野马在心中乱撞：得到老师的鼓励时我们会狂喜，朋友间发生了摩擦我们会愤怒，家人生病宠物离世我们会哀伤，考试准备不充分我们会恐惧。

期中考试一方面是对前半学期所学的知识进行系统的总结和巩固，另一方面就是通过考试检测自己前一阶段的学习方法是否正确。

“不打无准备之仗”是取得成功的法宝。科学的制定适合自己的学习计划，使复习可以有秩序的展开，而不是毫无头绪的进行。

由于只经历半个学期，期中考试涉及的知识点相对较少。我们应该从教材出发，把基础知识弄懂弄透，然后再不断地加深和拓宽。

考试前和考试过程中，很多同学的心理容易出现问題。没有良好的心态，复习就会陷入“烦躁”的怪圈，从而使复习的效率低下。考试的时候，则会出现紧张和记忆空白的现象，原本烂熟于心、得心应手的题目，甚至根本就不会做了。

所以，我们要学会沉着冷静，以一颗平常心去面对考试。当情绪处于最佳的状态时，能力才会得到更好的发挥。如果复习中感到不知所措，不如放松一下，调整好自己的心态，一定会出现一片开阔的新天地。

同学们，今天再大的事情，到了明年也全都是故事了。把目光放远，把视角放宽，不要被考前焦虑所左右，做情绪的主人！

谢谢大家！

## 情绪管理情绪的演讲稿篇五

情绪虽说是人的心理活动，但它与个人的学习、工作和生活等方方面面都息息相关。积极、向上、快乐的情绪有益于个人的身心健康，有益于个人的智力发展，有利于发挥个人的正常水平；相反，消极、不良的情绪会影响个人的身心健康，

抑制个人智力的发展和正常水平的发挥。且初中生的情绪表现又是很不稳定、不成熟，容易冲动且肤浅、强烈、不协调，两极性明显，自我控制能力较差。因此，指导学生根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，克服消极情绪是当务之急。

### 1、情感态度价值观目标：

- (1)、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。
- (2)、合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。
- (3)、尊重他人，关注他人的感受，适时适当地表达个人的情绪。

### 2、能力目标：

逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪。

### 3、知识目标：

- (1)、认识人类情绪的丰富多样性，知道喜、怒、哀、惧是情绪的四种基本类型。
  - (2)、理解情绪对于个人行为和生活的影响和作用，包括情绪的积极作用和消极作用。
  - (3)、了解青少年时期情绪易于波动、不稳定的特点，明白情绪需要个人主动调控的道理。
  - (4)、知道情绪调控的一些有效方法。
- (一) 理解情绪的多样性，学会调节和控制情绪，保持乐观

心态。

（二）关心和尊重他人，体会“己所不欲，勿施于人”的道理，学会换位思考，能够与人为善。

（三）正确对待学习压力，克服考试焦虑，培养正确的学习观念。

1、重点：调节情绪的方法

2、难点：学会并利用调节情绪的方法

2课时

（课前通过歌曲调节同学们紧张的情绪，轻轻松松进入今天的课堂。）用“月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐”诗句和喜、怒、哀、乐的四幅图片引入人的情绪是不时变化的。

第一环节：听故事，让学生自己总结出情绪的变化与人的态度有关。

活动1：谈一谈积极情绪和消极情绪对人们生活、学习、工作的影响。（学生思考后回答）

材料一：据我国史书记载，伍子胥在过昭关时，陷入进退两难的处境，结果因极度焦虑而一夜间须发全白。

材料二：《三国演义》中的周瑜才华出众，机智过人。但诸葛亮利用其气量狭小的弱点，巧设计谋，气得他断送了风华正茂的性命。

材料三：《儒林外史》中的范进，多年考不中举人，直到50多岁时，终于听到自己金榜题名，“喜极而疯”。

师：请同学找出不良情绪对人的影响，在句中找出关键词。

生：学生们积极举手，踊跃发言，参与率较高，课堂气氛活跃。

生：能。师：怎样排除不良情绪呢？进入我们的活动园，找找排除不良情绪的方法！

第二环节：讨论明晰：这个步骤要解决重点问题。

活动2：

把同学分成若干小组，讨论并记下同学最近的不良情绪的表现一吐为快，找不良情绪的表现，对症下药，指点迷津。

步骤

其他小组为对方指点迷津，让对方走出不良情绪的困扰。  
（为答的好的小组鼓掌奖励）

师：结合同学的发言用五指图展示讨论的结果，并进一步引出排除不良情绪的方法。

学习排除不良情绪的方法（重点）

注意转移法（概念、具体分类）

排除不良情绪的方法：合理发泄法（概念、具体分类）

理智控制法（概念、具体分类）

小结：通过这一环节，学生大胆发言，各抒己见，掌握不良情绪的方法，更清楚的明白情绪是可以调节的，是可以控制的。

你想拥有一份好心情吗？那就赶快跟我来！下面的选择可以帮助你时刻保持一个好心情。（连线题）

- 1、当你面对他人的批评时a[]不要伤心，要懂得“矛盾无时不有”
- 2、当你和同学有矛盾时b[]不要难过，要理解父母的苦心
- 3当你和家人有误会时c[]不要委屈，要提醒自己“闻过则喜”
- 4、当有人对你不满时d[]不要愤怒，要选择“得饶人处且饶人”
- 5、当你对他人表现不满时e[]不要生气，要自勉“走自己的路”
- 6、当你做错事时f[]不要焦虑要相信“人最终能战胜环境”
- 7、当你对新环境不适应时g[]不要内疚，要记取“吃一堑，长一智”

通过这节课的学习，我们知道人会有不良情绪的产生，一旦有不良情绪就要采取适当的方法加以调节，及时地加以排解，我们要根据自己情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极的、良好的情绪状态，让你天天拥有一份好心情！

## 情绪管理情绪的演讲稿篇六

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。

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：

## 情绪管理情绪的演讲稿篇七

1、能够大胆地根据声音、表情图表达自己的情绪体验。

2、知道笑和哭是表达情感的一种方式。

准备：录音机，笑声、哭声磁带；表情图1幅。

1、请幼儿听录音，进行联想。

(1) 这是什么声音？（笑声）

(2) 猜猜看，他为什么会笑？

2、观察笑的表情，引导幼儿表述自己笑的情绪体验。

(1) 人笑的时候，眼睛和嘴巴是什么样子的？

(2) 你什么时候会高兴地笑？

3、听录音机播放哭发声音，观察哭的表情，体验自己哭的情绪体验。（形式同前）

4、出示表情图，请幼儿对照一下不同情绪时脸部的表情。

我们每个人都会笑和哭，高兴、快乐的事会让我们笑，难过、害怕的事会让我们哭，特别想哭的时候是可以哭一会儿的，但是如果遇到了很麻烦、很难过的事，应该请爸爸妈妈和教师帮助你。笑有利于身体健康。

## 情绪管理情绪的演讲稿篇八

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中。认真反思，我认为我们要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。
- 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。