

最新心态情绪心得体会500字(优秀9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心态情绪心得体会500字篇一

心态情绪是我们日常生活中不可忽视的一部分。它们直接影响着我们的行为和决策，而良好的心态和情绪能够帮助我们更好地应对挑战，取得成功。通过个人经历和体会，我深刻意识到了心态情绪的重要性，并总结出几个关键性的心得和体会。

首先，正面心态是成功的关键。无论面对何种困难和挫折，都要保持一颗积极的心态。过去，我经历了许多挑战和痛苦，但只有当我拥有积极的心态时，我才能够克服困难，实现自己的目标。积极的心态能够帮助我们看到问题的解决方案，而不是陷入消极的情绪中。所以，无论遇到什么困难，我们都应该学会相信自己并保持积极的态度，因为只有这样才能真正面对困境并取得成功。

其次，情绪的管理是需要技巧的。我们不能完全控制我们的情绪，但我们可以学会管理它们。在面对压力和困难时，我们往往会感到沮丧、愤怒或焦虑。我们应该学会通过自我调整和心理疏导来缓解负面情绪，并寻找有效的方式来平衡自己的情绪。例如，我发现锻炼和沉思可以帮助我稳定情绪。此外，与亲朋好友进行沟通和交流也能够获得情感上的支持。通过学会管理情绪，我们能够更好的处理日常生活中的挫折和困难，提高自己的情绪稳定性。

第三，学会放松和重视自我关爱是保持健康心态的重要环节。在快节奏的生活中，我们常常忽视了自己的身心健康。我们应该学会给自己一些放松和休息的时间，去做一些我们喜欢的事情。这有助于舒缓压力，释放负面情绪，并提升自我满足感。例如，阅读一本书、听音乐、散步在大自然中，这些活动都可以帮助我们减轻压力，放松身心。同时，重视自我关爱也包括了良好的饮食、充足的睡眠和适度的运动。只有保持健康的身体和心灵，我们才能够更好地面对生活中的各种困难。

此外，积极面对失败也是保持良好心态的关键。每个人都会遭遇失败和挫折，这是不可避免的。然而，重要的是我们如何应对这些失败。我们可以选择沉溺在挫败中，或者我们可以积极地从中学习。通过失败，我们能够提高自己的能力和智慧，找到成功的路径。我曾面对过多次失败，但我没有放弃，相反我评估了自己的错误并进行了调整。失败是成功的催化剂，只要我们能够保持积极地心态，我们就能够从失败中学习并最终达到成功。

最后，培养良好的心态和情绪需要时间和努力。它不是一蹴而就的过程，而是需要我们不断地思考和实践。我们可以通过阅读心理学书籍、参加心理辅导、与朋友交流等方式来提高心态和情绪的管理能力。同时，我们应该时刻保持警觉，不断提醒自己保持良好的心态和情绪，不要被消极的情绪所主导。只有通过持续的努力和坚持，我们才能够拥有稳定的心态和积极的情绪。

总而言之，心态情绪对我们的生活起着重要的作用。通过我自己的体会和感悟，我深刻意识到了积极心态、情绪的管理、放松与自我关爱、积极面对失败以及不断努力的重要性。通过培养和管理这些方面，我们能够拥有更加健康、积极和快乐的生活，取得更多的成功。

心态情绪心得体会500字篇二

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。

心态情绪心得体会500字篇三

心态与情绪是人们生活中不可或缺的一部分，能够影响我们的情绪和态度，从而决定我们的行为和生活质量。随着社会的快速发展和生活节奏的加快，如何调整好心态和情绪成为了现代人亟待解决的问题。在我多年的生活和工作中，我深刻地认识到了心态和情绪的重要性，并从中领悟到了许多宝贵的体会。

第一段：心态决定一切

心态是一个人对待事物、思考问题的基本立场和态度。一个积极乐观的心态能够使人更加坚强和自信，面对挫折和困难时有勇气和耐心去克服。相反，一个消极悲观的心态往往容易使人产生抱怨和挫败感，甚至放弃追求自己的目标。在工作中，我遇到过很多困难和挑战，但积极乐观的心态始终伴随着我，使我能够克服困难、迎接挑战，最终取得了成功。

第二段：情绪的调节是一门艺术

情绪是一个人内心感受的反映，它直接影响着我们的思维和行为。一个平和稳定的情绪能够使人思维清晰、决策明智，帮助我们高效地完成工作和生活中的各种任务。然而，情绪是变化多端的，有时我们会面临许多令人沮丧和困惑的情况。在这种时候，我们需要学会调节情绪，让自己保持平静和冷静，避免情绪的波动影响到正常的工作和生活。我曾经遇到过一些令我心情不好的情况，但通过自我调节和积极面对，我逐渐学会了控制情绪，保持良好的心态。这让我意识到情绪的调节不仅仅是一种能力，更是一门艺术。

第三段：心态和情绪的相互关系

心态和情绪是相互关联的，一个良好的心态能够稳定情绪，一个稳定的情绪又能够促进良好的心态。在人生的道路上，我们时常会遇到各种各样的问题和困难，唯有保持良好的心态，才能以积极的情绪去解决问题和应对挑战。同时，一个稳定的情绪也能够使我们的态度更加平和和淡定，避免被外界的情绪所干扰。在我个人的体验中，心态和情绪的良好相互关系对我生活和工作起着巨大的帮助和影响。

第四段：调整心态与情绪的方法

调整心态和情绪对于我们的人生发展非常重要，那么我们应该如何进行调整呢？首先，要学会关注自己的情绪，及时发现并解决问题，避免负面情绪的积累。其次，要培养积极向上的态度，从积极的角度去看待和解读事物，有助于树立良好的心态。此外，及时与他人交流和沟通，倾诉和分享问题和困扰，能够舒缓情绪的压力，获得他人的支持和帮助。最后，保持健康的生活习惯，如适度运动、良好的作息时间和均衡的饮食，能够有效地提升心态和情绪的稳定性。

第五段：心态情绪的改变带来的好处

通过调整好心态和情绪，我们将享受到许多好处。首先，心

态和情绪的良好调节有助于提高工作和学习效率，使我们更加专注和投入，从而取得更好的成绩和效果。其次，心态和情绪的稳定有助于维持良好的人际关系，增进与他人的和谐与合作。此外，心态和情绪的改变还能够给我们的生活带来更多的快乐和幸福感，使我们更加积极向上地面对生活的挑战。

总结：心态和情绪是我们生活中不可或缺的一部分，影响着我们的思想和行为。通过调整好心态和情绪，我们能够取得更好的人生成就，享受到更多的幸福和快乐。因此，我们应该重视并学会良好地调节自己的心态和情绪，以更积极和健康的心态迎接生活的挑战。

心态情绪心得体会500字篇四

这一次培训让我眼界大开，更是让我知道自己不能够只停于表面，应该在工作生活中多加思考和学习，只有这样我们才能真正走到未来的路上，真正做好一名幼儿教师，做好孩子们的依靠，父母们的信赖。这一份责任是非常浓厚的，即使有时候会让我喘不过气来，但是我相信自己可以坚持下去，努力下去，不辜负每一份期待和盼望，坚持做好自己的事情。

幼儿的情绪是非常丰富的，我们作为幼儿教师自然是非常清楚这一点的。但是在平时的工作当中，我也很难去做好一些平衡，比如说遇到一些孩子大哭大闹的时候，我确实也没有太大的办法去解决，有时候对孩子凶，只会让孩子越来越调皮，对孩子太温和又会使她不知道这件事情的严重性，还是解决不了根本问题。

但是通过这一次情绪管理的培训，我也了解了更多情绪的管理方式，这些知识不仅可以用到我的工作当中去，也能运用到平时我自己的生活的当中去。不止是针对孩子们，对我们大人也是一种很好的方法。所以这一次培训，让我真的大开眼界，让我认识到，原来情绪的管理是这么的重要，对我们

今后的人生会带来这么多的改变，所以这对于孩子们来说，也是重中之重了。我也会在今后的工作当中加强这一项工作，让孩子们都有一个好的状态学习，好的学习习惯。

好的情绪习惯会让我们养成一个更好的性格，幼儿在这个阶段最重要的也就是养成一个良好的习惯，培养好个人性格，而情绪也是培养习惯之中的一项。就如我们大人而言，我们现在所有的性格，一是来自于天生，二是通过后天的经历和培养。所以这就像告诉了我们，从小开始培养好的情绪习惯是一件多么重要的事情。而孩子们有了好的情绪之后，对学习也会更有效率一些了，这是一件非常需要重视的事情，往后我也会加重对这个方面的监督。

这次培训是一次非常有意义的活动，我也通过这一次培训，了解了很多，成长了一些。这让我对今后的工作也多了几分信心，我也可以按照这次所学到的在今后的工作中得以运用。这是一件可以提升自己、有利于教学工作的事情，感谢这一次培训，为我解决了一些问题，我也会珍惜这样的机会，在今后的工作中积极参与，积极学习，继续创造更多有价值的事情。

心态情绪心得体会500字篇五

心态和情绪是我们日常生活中经常遇到的事情。一个积极的心态和健康的情绪可以让我们在生活中更加快乐和成功。然而，要保持积极的心态和健康的情绪并不容易。在我自己的生活中，我意识到了一些关于心态和情绪的重要性，并学会了一些方法来改善它们。通过保持积极的心态、灵活处理情绪以及培养良好的心智健康，我们可以更好地应对生活中的挑战和困难，最终实现幸福和成功。

首先，要保持积极的心态是非常重要的。一个积极的心态可以帮助我们更好地面对各种挑战和困难。我曾经经历过一段时间的低落情绪，这让我陷入了一种消极的心态中。然而，

我意识到想要改变这一局面，我就必须改变自己的思维方式。我开始将注意力集中在积极的方面，每天给自己找出三个值得感激的事情，并记录下来。这个简单的习惯不仅帮助我看到生活中的美好，而且让我感到更加积极和乐观。通过保持积极的心态，我更容易面对生活中的各种挑战，并能更好地处理它们。

其次，灵活处理情绪也是至关重要的。情绪是人类内心的一种体验，每个人都会面临各种各样的情绪变化。当我们遇到挫折或困难时，往往会感到压力和负面情绪。然而，并不是所有的情绪都是坏的。我发现，允许自己感受和表达情绪是非常重要的。当我感到悲伤或愤怒时，我会找一个私人的角落，然后大声地倾诉自己的感受。这样的行为，让我感到释放和解脱，并帮助我更好地处理情绪。当然，我也明白情绪并不是无限制地可以发挥的，我会尽量控制好自己的情绪，避免对他人造成困扰。灵活处理情绪有助于保持内心的平衡，并且更好地适应生活的变化。

最后，培养良好的心智健康是保持积极心态和健康情绪的基础。心智健康是指我们的思考方式和处理问题的能力。我学会了给自己设定一些小目标，并逐渐实现它们。不论目标大小，只要一步一步地达成，我就会感到满足和自豪。我也努力寻找解决问题的方法，而不是一味地抱怨和抱怨。我相信在任何问题面前，都有解决之道。通过培养自己的心智健康，我能够更好地处理生活中的各种情况，并且更有能力迎接未来的挑战。

总结起来，保持积极的心态、灵活处理情绪以及培养良好的心智健康是我们在生活中保持幸福和成功的关键。通过保持积极的心态，我们能够更好地应对生活中的各种挑战。通过灵活处理情绪，我们能够更好地面对自己的情感并减轻心理负担。通过培养良好的心智健康，我们能够更好地处理问题并取得成功。我们每个人都应该意识到自己的心态和情绪是可以控制和改变的，并且努力去改进自己的心理健康，从而

过上更加幸福和成功的生活。

心态情绪心得体会500字篇六

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。

心态情绪心得体会500字篇七

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锻炼孩子观察力，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。

心态情绪心得体会500字篇八

通过学习田宝老师的《压力管理与情绪调控》讲座，使我受益匪浅，主要有以下两点：

现在的教师压力太重，杂事太多，甚至有时觉得自己都不知到底是干什么的？心理很矛盾，因此有不少教师患有心理疾患，他们中的绝大多数人受到情绪的困扰，出现睡眠障碍和心理障碍。其中，心理障碍多为焦虑心理障碍或抑郁性心理障碍，另有一部分人会出现抑郁症。但心理压力适度他能催人奋发图强。所以当我们面对重压力时，一定要学会自我心理调节。

- 1、首先要热爱自己的工作，这样你才能在工作中体会快乐，若把工作当做一种任务，那么在工作中就是一种煎熬。
- 2、要学会放松自己。可外出旅游，饱览大好河山，使紧张的情绪得以松弛。
- 3、找朋友倾诉内心不悦，一吐为快，倾诉过后，倍感轻松。
- 4、学会平衡自己的情绪，用平常心看待一切。
- 5、转移法：当你为一件事闷闷不乐时，你可以把精力放在干别的事情上。
- 6、淡忘法：不要老揪住过去不愉快的事情，这样会使你一直伤心、难过，过去的事情就让它永远过去。

- 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。

2、与人为善，方便别人、就是方便自己，关爱别人就是关爱自己。

3、接纳自己。

作为教师，我们不仅要传道、授业、解惑，更重要的是育人。要做到真正的“教书育人”，我们必须有健康的身体、心理，一颗热爱生活、热爱教育、爱孩子的心，还要有渊博的知识。

心态情绪心得体会500字篇九

紧张的早晨，繁忙的白天，不眠的夜晚，人们常常这样形容教师的生活，正如一首歌中唱的那样：“静静的深夜，群星在闪耀，老师的窗前，彻夜明亮”。很难把教师与阳光、幸福联系在一起，可是当参加了学校2月19日组织召开的“塑阳光心态 做幸福教师”动员大会后，使自己豁然开朗。这次学习荡涤了自己的灵魂，提升了自己的教育思想，增强了自己的教育责任感和上进心，使自己真切的感悟到要做一名幸福的教师也要拥有阳光般的心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，拥有阳光的心态，我们才会拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。

教师整天与学生、上课、作业、批改、辅导打交道，有时想想确实很枯燥乏味，这时就需要我们从这些琐碎的事情中去寻找快乐，用心做好每天教学工作中的每一件小事。“把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡”，作为我们老师要多与学生交流沟通，那些不经意间的小事，或许是老师的一个举动、一个亲切的眼神、一句鼓励的话语、一个宽容的微笑等都可能激起学生学习的兴趣和上进心，战胜困难的决心。当工作忙得头昏脑胀时，只要走进课堂，看着学生一双双求知的眼睛，能全身心投入教学，真是一种快乐的享受，是一种幸福；当一节课从头到尾上得很顺利，学生配合得很好，而且有些学生还想到了你没想到的方

法，这样的课上下来也是一种享受，它会让我盼望着去上下一节课；当批作业时，发现很多学生已经能很好地把上课所讲的知识用于解决实际问题，解题的准确度又高，批这样的作业真是一种快乐的享受；当一位学生从原来有问题不问，现在却能来问问题时，也是一种快乐的享受；当一位学生由原来不认真听课，到现在能认真听课，也是一种快乐因此，让我们投入的做好每一件小事吧。当面对教学成绩不满意时，不去找借口，应从自身的课堂效率、教材的研读、学情的分析、学案的设计上找原因，不应借口学生笨，基础差而推托责任；人有了借口再去做事，遇到困难就不会绞尽脑汁的想办法，会用借口心安理得地安慰自己：反正做不好也正常。有了借口就不会做好每一件小事，因此，应大声对借口说“不”，要说：好的，我可以，我会马上去做，尽力而为。

拥有阳光心态的人，就象太阳，照到哪里哪里亮。只要我们把兴趣和愉快这两个好情绪调动出来，就会让自己处于积极的状态中，拥有阳光般的心态。比如说，我们现在不高兴了，我们就想办法让自己高兴起来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来，能做到这一点是超人，我们不是超人，但我们应该努力去做。记得有这样一则寓言：小猪问妈妈：“妈妈，幸福在哪里呀？”妈妈说：“幸福就在你的尾巴上！”于是，小猪试着咬自己的尾巴，过了几天，小猪又问：“妈妈，为什么我抓不住幸福呢？”妈妈笑着说：“孩子，只要你往前走，幸福就会一直跟着你的”就让我们一起拥有充满阳光的心态，去做那只追求幸福的小猪吧！只有不断往前，勇于付出，不断进取，执着地追求教育理想的教师，才能体验到教育中的幸福了。

克服职业倦怠，塑造阳光心态

“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”在寒假期间期间，我读了徐世贵、吕维智《给教师战胜职业倦怠的建议》一书，就好像面对着一位经验丰富的老教师，耐心向我传授着自己多年的教育教学经验。

《给教师战胜职业倦怠的建议》这本书内容通俗易懂，剖析了现代教师群体容易出现的疲倦状态。

读完这书后，其实会发现，教师产生职业倦怠的心理状态其实是非常正常的，职业倦怠是职业过程中的一种正常现象。弗洛姆说：“职业倦怠是现代人的通病，聪明的人肯定是善于及时抽身倦怠，重鼓职业激情的人。”这一段话不仅对教师，对任何职业的人都有警世作用。

导致教师职业倦怠的原因是多方面的，打开这本书的章节来看，主要有：竞争压力、教师特定的职业特点、学校管理体制、社会支持与期望、工作待遇和教师本人的人格特征等。所以，要更好地解决教师职业倦怠问题应从以上几方面着手。

一、提高自我修养。

一方面要有正确的自我认识，要全面客观地分析自己的实际，要悦纳自己，充分发挥自己的个性、特长和优势，努力克服自己的缺陷、不足。另一方面，对教师职业要有一个合理的认知，在看到教师职业的复杂性的同时，要看到教师职业的神圣与光荣。这样，在遇到困难和挫折时，才会调节和控制自己，产生适度的情绪和行为反应，提高自我效能感。

二、改进人际关系。

教师要十分明白良好人际关系对个体学习、生活和工作的积极作用。改进人际关系要先从改变自己开始，要加强品德修养，使自己具备诚实、信任、善良、热情、谦虚等素质，要注意自己能力、特长、兴趣的培养。同时，要学会正确认识他人，遵循交往的原则，掌握交往的技能和技巧等。

三、调节好家庭生活。

要建立和睦的婚姻家庭，婚姻始终是构成家庭的轴心，也是维持最长并且最重要的心理健康的条件。良好的家庭关系对双方的身心健康、生活、工作、孩子的成长等都会产生积极的影响。教师应当不断提醒自己，弹性地变化角色。要建立和谐的亲子关系，正确处理家庭气氛、教养方式、人际沟通等问题。要注意家庭生活方式的调适，通过家庭健身、家庭聚会、家庭游戏、外出郊游、饮食调整等提高家庭生活质量。

四、合理安排娱乐、运动和休闲。娱乐、运动、休闲是人生的润滑剂，教师要相信自己能够从事运动性、文艺性、学习性等休闲活动，让自己轻松、满足、愉快，达到调节情绪、平衡心态、促进健康、丰富经验、提升价值的效果。

五、科学用脑。

大脑是整个身体的最高指挥部，大脑健康与否，不仅关系到人的智力高低，而且关系到身体的健康。作为脑力劳动者的教师，为了提高工作效率，保证身心健康，讲究科学用脑是很有必要的。科学用脑最基本的两条原则就是勤于用脑与合理用脑。

教师要想从日复一日，周而复始的教学工作中走出职业倦怠，走向快乐教学，就必须热爱教育事业，有强烈的事业心和责任感；热爱幼儿，像对待自己的孩子一样，关爱孩子的成长，努力学习专业知识，提高专业素养；保持良好心态，做一名快乐幸福的教师。