

2023年学情绪管理的心得 情绪管理学习 心得体会(优秀8篇)

培训心得的写作不仅可以增加学习和工作的成效，还可以记录个人成长历程，成为自己的宝贵财富。军训心得:团结协作，锤炼意志，引领时代，建设未来。

学情绪管理的心得篇一

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。

学情绪管理的心得篇二

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。学会合作，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。

学情绪管理的心得篇三

随着社会不断的进步、企业不断的发展，对于我们来说压力越来越大，压力一大工作起来就会力不从心，甚至说严重点：被压力压地喘不过气来。故很多人不知道怎样减压，找不出压力真正存在的原因，我亦是其中之一。刚从招聘岗位调到培训岗位，对于新岗位很多的知识不了解，许多工作都不熟悉，处在茫然、无所适从的状态，随之而来的就是“压力”了。然而自己还算幸运的，在5月26日参加了《职场压力与情绪管理》培训，让我受益匪浅。

培训的主讲是郝建军老师，是北大的教授，授课特点通俗、易懂，还有重要的一点是幽默。此次培训培训课程主要分为两大部分：

一、转变观念—把握时代的脉搏，

二、调整心态—从容应对挑战。

1、情绪与情绪管理的定义，告诉现今的我们生活在一个多变、巨变、快变的时代，需转变观念，给自己定好位，把握住时代的脉搏。

2、分析目前我们面临的以下挑战：

a□学历贬值

b□经验饱和

c□能力退化

d□精神压抑

e□健康透支

f□快速变革

通过以上6点让我明白了，在快变多变的社会，不能再漠视危险，不能总想着自己还年轻，还可以再混几年，我要趁早学习，要向学习要发展，向学习要未来，要与不均衡、不平等做斗争，必须明白物竞天择、适者生存的道理。

面对职场带来的压力和控制好自己的情绪，心态很重要，我们需要调整好心态，从容地应对各种挑战，态度好的时候，才能用心做好事，还给我们分析：一个人的成功，人生的态度占85%，专业技能只占15%，可见态度对于我们来说多么地重要。不光要态度好，而且还要感恩，感恩的心可以改变人生，感恩的心可以改变世界。所以，面对压力，我们要有积极的心态，那怎样发展积极心态呢？，老师还告诉了我们30多方法，现列举几条：

1、不说“不可能”。

2、凡事第一反应：找方法，不找借口。

3、遇到挫折对自己说声：太好了，机会来了（机会永远藏在拐弯处）。

4、不说消极的话，不落入消极的情绪，一旦发生立即正面处理。

5、随时记下有用的灵感。

6、随时用零碎的时间做零碎的事情。

通过此次培训，突然觉得心情豁然开朗，学会了好多减压的方法，调整好了自己的心态。告诉自己不能处在“温水中”，要趁“早”学习，必要时得跳出圈外，出来看看外面的世界，不能有小安乐窝的生活方式。最重要的是学会了用积极的心态去面对挫折与困难！

学情绪管理的心得篇四

11月20日（周三）下午15：20—17：00，在行政楼二楼多功能厅听了李宏翰教授（广西师范大学心理学教授，博士，研究生导师）关于高校辅导员及大学生压力释放与情绪管理的讲座，颇有感触，不仅仅是因为李教授学识渊博，阅历丰富，生动的演讲，更是由于校友的一点渊源吧，原来他是黄希庭教授的学生，这个名字在学校的时候经常被提到，如雷贯耳。加之，作为心理学的爱好者，国家二级心理咨询师，高校辅导员，对这方面的知识与案例仍然有一种浓厚的兴趣，并且许多实际案例都能够与目前大一新生学习、生活的状况不谋而合，许多知识与技巧都能够值得借鉴与研究。

压力，并不是我们高中物理书上指的压强、压力，这里更多的是表现在身心上的一种威胁与恐惧，主要是由压力源造成。压力源来自于各个方面，包括身体的、心理的、社会的、文化的等等。大学生新生刚刚迈入大学，与来自五湖四海的同学生活在一起，不仅有文化习俗、生活习惯的差异，更有各具特点的性格，因此，和谐的共存于促进，就成了大学生造成压力的首要因素。许多不经意的小摩擦，往往在不当的处理中，被放大，被积累，直到影响到自己的身心，带来双重

的压力，产生各种各样的心理问题。例如：宿舍适应性问题、恋爱感情问题、人际关系敏感，社交恐惧等常见的心理问题。加之，学生对心理知识与心理咨询的不恰当理解，大部分都会找不到宣泄口，自行处理，找不到突破口，给自己产生一堆的心理疑问。大学生由压力造成的基本都是一般心理问题，严重心理问题，神经症等，出现心理不正常，类似于青春型精神分裂等疾病还是较少。

大学生面临的压力主要表现在：1、学业压力。包括各种科目、课程的学习，期末的考试，评奖的标准与学习成绩挂钩，往往给学生造成一定的压力。有人会因为压力产生动力，成为学霸，学习标兵的能人，有人会因为平时学习的散漫，导致挂科，作弊，犯下错误。2、生活压力。大学生在学校要生活，自然受到经历压力、文化压力、交往的压力等方面的因素制约。大多数贫困学生，会产生更多的自卑、压抑等不良情绪，或者不愿意与人交流，不参加活动，失去一些需要在资金投入的机会。但是，经历过疏导与鼓励，贫困学生反而会产生更大的动力，成为优秀的学生。文化压力，自然是来自于各种地域、带有各自文化习俗与生活习惯的学生聚集在一起，往往会产生一个适应过渡的阶段，来抵消彼此之间带来的心理压力。交往的压力主要源自于个人性格差异，导致的人际关系敏感。3、就业压力。顾名思义，影响到大学生步入社会最重要的因素，也是大学生上大学的终极目标，越往毕业季，压力越大，越是找好工作，压力也越大，压力与就业动机成正比。4、情感压力。大学生属于成年人，拥有追求爱情与幸福的权利，但是由于心智的不成熟，往往会出现恋爱的蜜月期与失恋的低落期这种鲜明强烈的落差感，从情绪高昂到低落，走入感情的危险期，带来情感上的压力。

压力释放原则讲究及时性、无害性、有效性。遇到压力时可以出去散散心，跑跑步，与亲密的朋友进行交流与沟通，与专业人士进行求助，找到合理方式去调节心态，放松自己，改变心中不合理的信念。压力释放的技术，主要包括：1、改变认知：转变观念；2、调节情绪：抑负扬正；3、锻炼意志：

心理弹性；4、改变行为：塑造新的行为方式。常用的压力释放方法主要包括以下几种：一是境界提升。一个小和尚帮老和尚照顾心爱的兰花，老和尚出去云游了，小和尚很细心照顾师傅的兰花，直到师傅回来的头天傍晚，小和尚却忘记收兰花，被雨淋折了。小和尚很伤心，懊恼，不断地自责，做好了受罚的准备。然后，老和尚却没有责备他，也没有生气，只是说：“我养兰花不是为了生气的。。。“有时候境界的提升，往往会给我们带来顿悟和梳理，让你的心态趋于平静。

2、社会比较：比上不足，比下有余。平常心去释放压力。3、前瞻回望，看过去，展未来，在穿梭中给自己信心与信念。4、进行交往；5、体育锻炼；6、亲近自然；7、直接宣泄：听音乐、跑步、阅读、唱歌、写字、购物等。方法很多，总有一种适合自己。

大学生情绪管理原则主要包括自学性、一致性、责任性。常有的情绪管理的技术包括：1、控制负性情绪；2、宣泄负性情绪；3、培养正性情绪。情绪管理方法主要包括：1、建立情绪管理账户；2、规避负性刺激物；3、接触正性刺激物。少看一些负面新闻，多传播十分的正能量，学会控制自己的情绪，做一个积极向上，健康阳光的大学生。

大学的压力与情绪，因人而异，因时而异，需要具体问题具体分析，要看到压力与情绪的两面性。学会压力与情绪的控制与释放，调节心态，直面人生，是大学生在学习成长的必要技能，是自己走向社会，迈向成功的必杀器。

学情绪管理的心得篇五

缺乏对自己情绪的控制，是做事的大忌。在学习完『情绪管理』这门课后我受益颇多。控制好自己情绪就是走向成功的第一步。学习应用好课程中的勇于说不法、全脑开发法、放松脑皮法、双赢策略法、情绪调整法、自律训练法，能够让我们从压力中释放出来，做一个心平气和的人、一个海阔天空的人、一个自得其乐、与君同乐的人，使周围的人感受

到您愉悦健康的生命能量。

情绪没有好坏之分，它只是我们对环境变化的一种反响，任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反响。情绪无论是对我们的生活、学习或是工作等都有很大的影响。一个拥有好的情绪的人总能走向成功，反之，即使你很优秀，但不能拥有好的情绪，那也无法走向成功。

所谓情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。这个名词最先由因『情绪智商』一书而成名的丹尼尔·戈尔曼提出，认为这是一种善于掌握自我，善于调制合体调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反响能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

简单地说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程，其核心必须将人本原理作为最重要的管理原理，使人性、人的情绪得到充分开展，人的价值得到充分表达；是从尊重人、依靠人、开展人、完善人出发，提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我鼓励、自我完善。

情绪的管理不是要去去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

要想管理好自己的情绪，就要从以下几点入手：

1、情绪管理只有一条规则

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，才感到懊悔莫及，但是事情都已经发生了，懊悔也晚了。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，与其到事后再懊悔，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，只要沉着应对，一切都可以解决。

2、我们都是独一无二的人

我们都是独一无二的人，都有着自己的喜好与厌恶，有着不同于别人的经历和观念。我们的个性存在并依赖在全社会里。不要依赖自己的经验来判断别人的对与错。只不过是面对同一件事情，我们经验不一样，我们立场不一样，我们喜好不一样，个人想法不一样，是由个人长期累积的. 经验不同所造成的个别差异我们必须加以尊重。我们彼此尊重，彼此包容，彼此谅解，这样才能求同存异，保证每个人表达自己真实的意愿。

3、怨天尤人并无实际作用

在当今社会中，有些人生活在窘迫环境中的人，他们在少年时代就有一种改变命运的冲动，特别是来自艰苦山区，贫穷农村的人，他们虽然不是名门、富人之后，但他们不怨天尤人。他们通过考学或打工，凭借着要在大城市出人头地的愿望，从基层开始艰难地一步一步走出来，渐渐有一席之地。

这些人没有怨天尤人成就了一番事业。在社会上也能经常见到有人怨天尤人，而不从自我出发改变现状，一味的抱怨使自己的状况越来越被动。到不如常常去检讨自己，常常去调整自己，当然检讨调整是有限度的，要有所变有所不变，可以变的是权宜措施，不能变的是根本原则。盲目学别人就会埋没自己。切忌怨天尤人只能苦自己，天底下最可靠的就是自己。

4、改变别人不如改变自己

为什么当我们与他人的关系不能如我们所愿的时候，我们会立刻想到别人有责任改正来，我们习惯情绪不好时，便把箭头朝向别人。把希望放在别人身上，要求别人改变，其实改变别人很困难，没有人愿意为我们而做出改变。除非有密切的利害关系，而且大多不能心甘情愿。为什么企图改变别人总会失败的原因有：认为他人应该遵守我们的行为准则；认为所有人都会乐于改变自己；认为比起别人对我们的行为，我们对他们的行为并不会令人生厌；我们想改变别人的结果常常是相反的，反而结果会更糟。为什么我们不从自己出发呢，从改变自己开始，其实改变别人的有效方法，便是改变自己，更神奇的是我们自己改变之后，别人也会跟着变。

人是感情动物，不然就是像植物人那样毫无情绪毫无表情可言。但是对于情绪我们要懂得适时疏导，那些烦躁、压抑、埋怨、暴躁等的情绪，不但影响自己的学习生活，同时也会不痛程度的影响着周围人的生活。情绪是会彼此影响的，所以我们学会管理情绪不单单是为了自己，也为了别人，为了我们的共同生活的群体，为了大家和谐相处。所以让我们学会控制情绪，管理好我们的情绪，而不被情绪所左右。

学情绪管理的心得篇六

一个人要想成功，需要有稳定的情绪和成熟的心态。你知道

情绪管理学习心得体会是什么吗?接下来就是本站小编为大家整理的关于情绪管理学习心得体会，供大家阅读!

缺乏对自己情绪的控制，是做事的大忌。在学习完《情绪管理》这门课后我受益颇多。控制好自己情绪就是走向成功的第一步。学习应用好课程中的勇于说不法、全脑开发法、放松脑皮法、双赢策略法、情绪调整法、自律训练法，能够让我们从压力中释放出来，做一个心平气和的人、一个海阔天空的人、一个自得其乐、与君同乐的人，使周围的人感受到您愉悦健康的生命能量。

情绪没有好坏之分，它只是我们对环境变化的一种反应，任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。情绪无论是对我们的生活、学习或是工作等都有很大的影响。一个拥有好的情绪的人总能走向成功，反之，即使你很优秀，但不能拥有好的情绪，那也无法走向成功。

所谓情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。这个名词最先由因《情绪智商》一书而成名的丹尼尔·戈尔曼提出，认为这是一种善于掌握自我，善于调制合体调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

简单地说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程，其核心必须将人本原理作为最重要的管理原理，使人性、人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现;是从尊重人、依靠人、发展人、完善人出发，提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我激励、

自我完善。

情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

要想管理好自己的情绪，就要从以下几点入手：

1、情绪管理只有一条规则

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。

2、我们都是独一无二的人

我们都是独一无二的人，都有着自己的喜好与厌恶，有着不同于别人的经历和观念。我们的个性存在并依赖在全社会里。不要依赖自己的经验来判断别人的对与错。只不过是面对同一件事情，我们经验不一样，我们立场不一样，我们喜好不一样。个人想法不一样，是由个人长期累积的经验不同所造成的。个别差异我们必须加以尊重。我们彼此尊重，

彼此包容，彼此谅解，这样才能求同存异，保证每个人表达自己真实的意愿。

3、怨天尤人并无实际作用

为什么当我们与他人的关系不能如我们所愿的时候，我们会立刻想到别人有责任改过来，我们习惯情绪不好时，便把箭头朝向别人。把希望放在别人身上，要求别人改变，其实改变别人很困难，没有人愿意为我们而做出改变。除非有密切的利害关系，而且大多不能心甘情愿。为什么企图改变别人总会失败的原因有：认为他人应该遵守我们的行为准则；认为所有人都会乐于改变自己；认为比起别人对我们的行为，我们对他们的行为并不会令人生厌；我们想改变别人的结果常常是相反的，反而结果会更糟。为什么我们不从自己出发呢，从改变自己开始，其实改变别人的有效方法，便是改变自己，更神奇的是我们自己改变之后，别人也会跟着变。

人是感情动物，不然就是像植物人那样毫无情绪毫无表情可言。但是对于情绪我们要懂得适时疏导，那些烦躁、压抑、埋怨、暴躁等的情绪，不但影响自己的学习生活，同时也会不痛程度的影响着你周围人的生活。情绪是会彼此影响的，所以我们学会管理情绪不单单是为了自己，也为了别人，为了我们的共同生活的群体，为了大家和谐相处。所以让我们学会控制情绪，管理好我们的情绪，而不被情绪所左右。

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。

共2页，当前第1页12

学情绪管理的心得篇七

看了北京大学庄老师的情绪管理讲课，这课使我受益匪浅，他所讲的每一个知识点，都与我们的生活息息相关。情绪的

控制和管理对我们的人生真的是至关重要的。

情绪没有好坏之分，每个人有情绪是正常的。喜怒哀乐都是人生常态，所以每个人都要学会管理情绪，做情绪的主人。

情绪波动在生活中是很常见的，但情绪层次不同，有时候过度兴奋，会乐极生悲，过度悲观会导致自杀。这样，我们就学以致用，可以用庄老师给我讲的挥臂解压法，只要不是威胁伤害他人的方法，一切的方法都可以。现实中，生活的压力已经把有些人摧残得体无完肤，为什么说到压力呢？因为情绪是由压力而转变的，人的压力，就是自身的能力不足。举个例子：作为学生的我们，学习成绩是伴随着我们的精神压力，月考，中期考，挂科，整天就会因为这些事情而感到烦恼，这些烦恼的来源就是自身的能力不足，所要满足的事情受到了威胁伤害，就会给我们带来一种挫败感，有的人甚至一蹶不振。这时候，我们的情绪就会因为这些而有一些小波动，怎么办呢？这时候我们应该把注意力集中在解决这个问题上，我应该怎么去解决，而不是整天的说，我一定要好好学习，认真听讲，说空话谁不会？要从失败中获取经验，教训，从而迈出自己的一小步。向老师，朋友，家人，有时候向别人寻求帮助时，是给自己解决了麻烦，别人也会因此而感到快乐，甚至别人还会有一种成就感，寻求他人帮助也是管理情绪的一个重要方法。

生活中，我们要善于察觉情绪，当你正在做一件你觉得非常困难的事情时，比如说，学编程，写代码。这时，你会感到非常痛苦，怎么会这么难啊，于是你就没有想再学下去的心了，内心就会对编程感到厌烦，由此，自身能力不足就牵引到情绪的波动，愤怒，这时应该好好想想，人的一切愤怒，都是来源于自身能力不足，好好想想我为什么要愤怒？你这不是在贬低自己的能力吗？于是抑制愤怒，自我安慰，一遍学不懂学第二遍，直到学懂它为止，有时候愤怒是一种好东西，它可以使你迸发出前所未有的潜力。

老师说，当你遇到难题时，你应该感到高兴，而不是感到沮丧，因为你又遇到了一个新的东西，你又学到了一样新的东西。当你所遇到的难题自己无法解决，千万不要愤怒，悲伤，你应该寻求他人的帮助，这也是提升自己情绪管理的一个方法。

最近我遇到了一个难题，经常导致我对什么事情都感到厌倦，对什么事情没有了兴趣，我才慢慢意识到我的情绪一天比一天恶劣，喜怒无常，我也想从这个状态里走出来，可只要一想到这件事，我对什么都没有了兴趣，感觉像是经历了生死，什么事情都无所谓的样子。情绪有时候真的不是能控制的，情绪的波动有时候也会给我们生活带来不必要的麻烦，学会控制它，管理它。

情绪发生时，我们在这之前，我们要善于察觉它，把自己从情绪中给拉回来，与情绪隔离。当你慢慢的从情绪中走出来时，你要清醒的来处理当前的事情，理清思路，寻求事情的解决办法，人只有在保持头脑清醒时，做出的决定才是美好的，当你把这件事情解决后，你会发现事情没有你想的那么糟糕，那么困难。有一句话说得好：人的一切愤怒是对自己无能的表现。情绪的变化也和心态有关，情绪好的人，对生活也是积极乐观向上的，他们善于管理控制情绪，做事的效率也会很高，所以他们的事情与预想的结果一样，内心得到满足，有着一个舒适的心情，对生活也是有帮助的。

当我们被情绪所左右时，我们要适当的给自己减压，可以利用庄老师给我讲的几个方法

- 1、挥臂解压法，把自己的双手往脑后抬起，然后再用力甩出，同时在甩的过程中，发出“哈”的声音，这样试着做三分钟，你会发现比之前好多了。
- 2、跳莎莎舞，跳舞可以给我们的身体带来一种轻松的感觉，这也是一种解压管理情绪的方法。
- 3、听音乐，可以利用音乐软件播放一些轻柔地音乐，给自己催眠一下，缓解一下压力，使自己走出当前的焦虑。

通过这次演讲，我从中学会了许多管理情绪的方法，而且感受颇深，学以致用，用到各个方面，当自己有情绪时，应该把它当做是一个锻炼机会，用到老师所讲的方法，有效的应对情绪，管理情绪。

学情绪管理的心得篇八

缺乏对自己情绪的控制，是做事的大忌。在学习完《情绪管理》这门课后我受益颇多。控制好自己情绪就是走向成功的第一步。学习应用好课程中的勇于说不法、全脑开发法、放松脑皮法、双赢策略法、情绪调整法、自律训练法，能够让我们从压力中释放出来，做一个心平气和的人、一个海阔天空的人、一个自得其乐、与君同乐的人，使周围的人感受到您愉悦健康的生命能量。

情绪没有好坏之分，它只是我们对环境变化的一种反应，任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。情绪无论是对我们的生活、学习或是工作等都有很大的影响。一个拥有好的情绪的人总能走向成功，反之，即使你很优秀，但不能拥有好的情绪，那也无法走向成功。

所谓情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。这个名词最先由因《情绪智商》一书而成名的丹尼尔·戈尔曼提出，认为这是一种善于掌握自我，善于调制合体调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

简单地说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调

节的过程，其核心必须将人本原理作为最重要的管理原理，使人性、人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现；是从尊重人、依靠人、发展人、完善人出发，提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我激励、自我完善。

情绪的管理不是要去去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

要想管理好自己的情绪，就要从以下几点入手：

1、情绪管理只有一条规则

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。

2、我们都是独一无二的人

我们都是独一无二的人，都有着自己的喜好与厌恶，有着不同于别人的经历和观念。我们的个性存在并依赖在全社会里。

不要依赖自己的经验来判断别人的对与错。只不过是面对同一件事情，我们经验不一样，我们立场不一样，我们喜好不一样。个人想法不一样，是由个人长期累积的经验不同所造成的。个别差异我们必须加以尊重。我们彼此尊重，彼此包容，彼此谅解，这样才能求同存异，保证每个人表达自己真实的意愿。

3、怨天尤人并无实际作用

为什么当我们与他人的关系不能如我们所愿的时候，我们会立刻想到别人有责任改过来，我们习惯情绪不好时，便把箭头朝向别人。把希望放在别人身上，要求别人改变，其实改变别人很困难，没有人愿意为我们而做出改变。除非有密切的利害关系，而且大多不能心甘情愿。为什么企图改变别人总会失败的原因有：认为他人应该遵守我们的行为准则；认为所有人都会乐于改变自己；认为比起别人对我们的行为，我们对他们的行为并不会令人生厌；我们想改变别人的结果常常是相反的，反而结果会更糟。为什么我们不从自己出发呢，从改变自己开始，其实改变别人的有效方法，便是改变自己，更神奇的是我们自己改变之后，别人也会跟着变。

人是感情动物，不然就是像植物人那样毫无情绪毫无表情可言。但是对于情绪我们要懂得适时疏导，那些烦躁、压抑、埋怨、暴躁等的情绪，不但影响自己的学习生活，同时也会不痛程度的影响着你周围人的生活。情绪是会彼此影响的，所以我们学会管理情绪不单单是为了自己，也为了别人，为了我们的共同生活的群体，为了大家和谐相处。所以让我们学会控制情绪，管理好我们的情绪，而不被情绪所左右。