

# 最新情绪管理的心得体会(优秀6篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

## 情绪管理的心得体会篇一

佛学与管理学，本来是风马牛不相及的两门学问，不少独具慧眼的学者，却研究如何把这两门学问的共同之处，在互补长短之下发扬光大。佛学中的「禅」，是有关修行的学问；「情绪管理」，则是近年西方管理学的崭新见解。最新的学术研究趋势，是把两者融合，令各自的理论更见完善。

情绪管理[emotionmanagement]最先由因《情绪智商[emotionalintelligence]一书而成名的丹尼高曼[danielgoleman]提出。他认为透过控制情绪，管理人可以成为卓越的领导人。原来丹尼高曼在大学读书时，就开始对佛学有兴趣，他认为佛学对情绪管理的理论，将会有很大的贡献。

最近丹尼高曼又写了一本新书，叫做《破坏性情绪管理[thedestructiveemotions]内容是有关佛学与西方科学的智慧交流。为甚么很多本来非常理性的人，却做出种种残暴行为？如何控制这类由于「破坏性情绪」腐蚀人心而引致的行为呢？丹尼高曼认为，习禅修行不仅能减少负面情绪，还可以增强对抗压力的免疫能力，同时更可以帮助管理人提高自觉，学习处理愤怒，从而减少「破坏性情绪」的负面影响。

「禅[zen]是梵文「禅那[dhyana]的简称，意译为「思维修行」。在大乘佛教中有所谓「六度」，包括了布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧，是由俗世过渡到彼岸世界的重要

途径。「禅」便是其中重要的一个环节，是佛教一种常用的修习方式，在佛教思想中更有特殊的意义。

禅的一个主要功能，是宣泄压力，有效地管理情绪。佛学有一句名言：「愚者调身，智者调心」。所谓心性，包括了「定心」、「净心」、「念心」及「明心」。达致「心明如镜」的境界，做甚么事情都会有定力、有智慧，身心自然安稳、绝对不会轻举妄动。

禅宗所谓「般若」[prajna]旨在唤醒世人观察管理事务时，要以「有所为、有所不为」的心态来灵活运用。所谓「涉世、忘世、入世」，便是要求人有自觉性，了解自己情绪上的问题。

禅的生活，是从「三世因果」及「十方因缘」里定位自我生命，即矛盾中求统一、来去间能自在。透过「禅定」中有关「肯定自我」、「提升自我」和「融合自我」的锻炼，习禅的人可以对自己有更深入的认识。

「禅定」有助于稳定情绪，更能促进身心的正常发展。习禅可以有效地平伏个人情绪的不安，从而抗拒外界欲望的干扰和引诱，令习禅的人能够精神集中，步入「心注一境」的状况。

禅学讲求「同理心」[empathy]要求人人以设身处地的角度，在对方的立场去思考，才能真实地体会别人的处境。作为一个领导者，需要掌握下属的困难，作出指导。不能了解别人的处境，是无法发挥领导的效率。利用「同理心」的精粹，便可明白他人的立场，从而发挥人际关系管理的作用。

整体而言，根据佛学的解释，习禅可以令人冷静地进行思考，通过「正审思虑」以应付难题，最终达到「去恶从善、由痴而智」的境界。对于现代管理学来说，正好提供了一种东方式的另类情绪管理方法。

## 情绪管理的心得体会篇二

一个人要想成功，需要有稳定的情绪和成熟的心态。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：

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

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，不能变的是基本原则。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，我们就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。

## 情绪管理的心得体会篇三

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，对自己进行恰当的评价，确立健康的人生态度。

### 情绪管理的心得体会篇四

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。

- 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！

## 情绪管理的心得体会篇五

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。

第一部分讲授的内容有：

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。

第二部门讲授的内容有：

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！

## 情绪管理的心得体会篇六

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

其实，心理健康的人不是没有消极情绪的，而是在有了消极情绪反应时该如何理智地分析自己的情绪，如何正确地调控自己的情绪，以便迅速地走出情绪困境。在情绪分析与调控的诸多方法中最常见且最有效的方法是理智分析法。这种方法要求当事人能善于分析情绪产生的原因是否合理，表现方式与程度是否合适，可能造成怎样的后果，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》，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。