

最新情绪管理个人心得感悟(汇总18篇)

读书心得不仅可以帮助我们更好地理解书中的内容，还可以启发我们的思维，拓展我们的想象力。范文三：《军训心得分享：从平凡走向卓越的励志之旅》

情绪管理个人心得感悟篇一

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。

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。

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。

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。

说了这么多，表达核心是，情绪管理只有一条规则，脑袋要清醒，观念要清醒。情绪和很多事情是相辅相成的。要管理情绪，需要管理情绪相关的因素，管理情绪需要追根寻源，管理情绪需要更好的疏导。有句格言说得好：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。”人在旅途，保持心情快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的东西增加它；第二，发现使你不快乐的东西减少它。如果你能做到，我保证你天天都是一个快乐的人！

情绪管理个人心得感悟篇二

经过这一年幼儿教师的工作，我觉得这个世界上最不经用的东西大概就是时间，一晃眼就是一年。当然在这一年里，我

也得到了很多的成长和进步，收获到了很多幸福和美满的时刻。这一点，我还是要肯定的。所以，也正是因为如此，我才觉得时间过得十分的迅速。对于这一年的成长和工作，我心中有很多的感慨，也有很多想说，和想要表达的。特别是在幼儿情绪管理方面，我的感受颇深。接下来就来说说我对这方面的感受和体会。

大家都知道，作为一名幼儿教师，他们的工作不仅仅只是帮助孩子们增加知识，不仅仅只是教他们读书识字，更重要的是还要照顾他们的生活，照顾他们的起居生活的点点滴滴，保证他们的健康成长。这些说起来轻而易举，但是真正做起来又是另外一回事了。而这些种种的工作，其实也都建立在宝宝的情绪管理上。

孩子们的情绪好，一切工作做起来都是毫不费力气的，但如果孩子们闹起了情绪，那最简单的让他们完成吃饭的任务都会显得十分的艰难。所以，学会做好孩子们的情绪管理工作是十分重要的。

在过去的一年里，我就为了研究和做好这方面的工作，而跑去参加了很多场幼儿情绪管理的课程培训。在培训中，我学习到了很多关于幼儿情绪管理方面的知识和技巧。再回来运用到孩子们身上，发现效果还很明显。

虽然宝宝的年纪都很小，但其实他们懂的很多，有很多小脾气和小情绪的时候，这都是很正常的。关键是我们要怎样去做好他们的情绪管理，怎样让他们在最短的时间内冷静下来，听你说话，听你讲道理，这才是很重要的。在生活中，他们不会无缘无故就闹起了情绪，肯定有什么原因，所以这个时候，我们要弄懂孩子们是因为什么才产生的情绪，如果他停不下来，那就让他先冷静一会，在这个时间段，我们不能去理他们，让他知道不是他所有的要求，我们都可以满足。等到他慢慢恢复了情绪之后，我们再试着跟他进行沟通的话，他们就会更容易听进去一些。

幼儿的内心也是十分脆弱的，需要我们时刻的关注和呵护，这样才能帮助他们更加健康的成长。不管是身体上的成长，还是心灵上的成长，都是同等重要的，所以，作为一名幼儿教师，我们要同等对待，不容忽视。

情绪管理个人心得感悟篇三

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。

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

小故事引导

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。

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已说：“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”

情绪管理个人心得感悟篇四

先说一点题外的话：安康老师大概永远也想不到，坐在教室里的同学中活着一位他口中始终调侃的那句话：“别人没事，他跳楼了。”安老师时不常的就会拿跳楼说事儿，也许是现代人选择自杀方式比较普遍的现象了。我在笑，呵呵，好在我活下来，活出了自我十年的伤残生活，没有再抑郁，而是

走出了自我，在用自身经历拯救身边的心理困惑者，情感困惑者，尽管是三级肢残，一瘸一拐的我积极参与社会爱心活动，助老助学助残各大社会公益活动，都会有我的身影出现，文友会的队伍里，网络博客大庆网生命之歌论坛，到处是我积极向上，乐观的语句。这就是重生的抑郁症患者的今天。

我明白自己的今天走的历程，并不是一个简单的过程，不是说你心眼小，就会得抑郁症，因自己喜爱心理学，一直在利用业余时间拜读大量心理学文章，书籍，其实就是一个目的把自己维护在一个健康状态里，珍惜活下来的时间。我是在中学时代1985年高二就开始了抑郁状态，只是那时候，没有达到重度，高三毕业完全失控，这时候一直没有离开药物了。有的时候是按着精神分裂治疗的。

多年来的精神折磨，治疗，反反复复犯病，多次入院治疗。痊愈后，我和母亲也经常去医院会诊，爱人很不理解我的病情，总是认为我想不开，没事找事。

自己是真想过正常的人的生活，可疾病没有远离我。直到20_年从自家阳台五楼跳下(被楼下的榆树墙拖住减震了，我才活下来。如今的我胸12打着20公分的钢钉支撑着我的身体。)伤残后，和父母一起生活，和爱人一直分居五年。(20_年办理了离婚手续。)这期间躺在病床上，大小便失禁，(如今我也是大小便失禁，马尾神经摔坏了)又抑郁了三年，离婚后，来到网络，看到了全国各地各式各样的残疾人，乐观向上，积极进取的精神，我为之震撼了。为残友们做管理，放音乐，学习基本网络常识，从一个字都不会打，到写了几万字的小说，一个简单快乐，充满自信的我，找回了活着的价值!忠实地在做自己喜欢的事情。

回到安老师讲的课程里，结合自己家庭背景，找到根本原因，很可能我就是在一岁之前的口唇期阶段受过冷落，听母亲讲我吃奶就八个月，父亲经常不在家，那个物质贫穷的年代母亲前后拉扯三个孩子，在我七岁后，又在大庆生了弟弟。父

母在关爱期的爱抚情感会导致孩子的将来安全感是否缺失。在我很小，至少在小学阶段，在临睡前恐惧感一直缠绕着自己，满脑子都是多年以后我就死了，我会不存在了，吓得自己经常不敢睡觉，睡前的恐惧持续多年。初中起神经衰弱就开始了。睡眠不好一直持续20余年，直到今天，我还是睡眠比较少，只是睡眠质量挺好了。

残疾了不可怕，可怕的是心理残疾。

一个人把自己缩小了，装的是别人的幸福快乐和牵挂，这个人一定会改变自己，我用自身经历，验证心理学家们的教程，论点。悲观者会说很惨，乐观者会说你很勇敢伟大。呵呵，自己的命运自己把握了，好好感恩吧，感恩让我活下来的人！珍惜活着的时间吧！小人物一样能做好，做一个对社会有用的人！

情绪管理个人心得感悟篇五

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 (emotion management) 最先由因《情绪智商》(emotional intelligence) 一书而成名的丹尼高曼 (daniel goleman) 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》(the destructive emotions) 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」在「情绪管理」的实际应用,可以包括下四点:

(1) 察觉自身的情绪

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。

(2) 自觉训练

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。

(3) 控制情绪

「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。

(4) 人际关系

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。

情绪管理学习心得体会3

情绪管理个人心得感悟篇六

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。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。

何谓情绪管理呢？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，善于调制合团体调节情绪，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

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。

情绪管理个人心得感悟篇七

11月10日参加了张向菁教授的压力与情绪管理课程的学习，让我对压力与情绪有了全新的认识，感觉收获非常多。

生活在竞争日益激烈的现代社会，每个月都要面度工作、家庭、学习以及社会交往等各方面的压力。长期压力和负面情绪的积累，严重影响每个人的身心健康，使得生活和工作中往往就出现了焦、郁、碌和恐、烦、生的现象。如何能控制情绪的影响力，这就取决于情商，高情商的人拥有自我意识、自我调节、自我激励、同理心、有效社交的能力，然而情商并非具有先天性，这就意味着每个人的情商都是在学习和实践中得到的经验积累。

情绪本身没有好坏，但情绪的表达有合适与否。情绪可以为决策提供真实信息，这是因为没有“感性”我们无法决策，

但是只有理性和感性相结合才能做出决策。面对问题和困难时，我们要积极去面对，要控制情绪的升级和引爆，这就要我们每个人心存“暂停键”，建思建行，选择最适合的情绪表达，从而发挥情绪的价值。

通过学习及课堂练习，我认识到成功人士往往不是因为拥有高智商而获得成功的论证，明白了他们成功的秘诀是“情感智慧”的道理。面对压力，要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，学会运用心中的“暂停键”，时刻保持“积极的心态”。

个人情绪管理心得体会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。

情绪管理个人心得感悟篇八

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。

情绪管理学习心得体会4

情绪管理个人心得感悟篇九

1、情绪管理着重制度化、规范化的体系建设。目前，我们所开展的情绪管理还不够完善，制度性、连贯性和规范性还不够，为使情绪管理走向常态化、制度化、规范化，可以从以下方面进行努力：有条件的首末站、分公司设置情感疏导室，制定管理办法，开展员工情绪调查、典型案例分析，通过创建规划、学习培训及工作总结等，逐步形成制度化和常态化，

将情绪管理、队伍稳定目标列入年度工作计划，实时督导，季度检查，绩效考核。

2、情绪管理需要建立人才队伍。员工情绪管理是一项复杂的系统工程，人才是关键。我们的队伍中不乏思想素质优、知识水平高、工作业绩好的劳模标兵和优秀管理者，我们可以选拔道德品质好、亲和力强、综合素质高的优秀员工，聘请情绪管理专家进行强化培训，组建情感志愿者管理队伍，对员工日常的心理辅导、情感护理进行管理，通过这支队伍将正能量传遍每个员工。

情绪管理个人心得感悟篇十

情绪管理是现在大家都需要学习的。情绪管理，指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识，培养驾驭情绪的能力，并由此产生良好的管理效果。下面是本站带来的大学生情绪管理心得体会，希望大家喜欢。

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。

一、大学生压力分析

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。

二、大学生压力表现

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。

三、大学生的压力释放

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。

四、大学的情绪管理

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。

现今的大学生普遍存在学习压力、生活压力以及情感压力较大的现象。如何让大学生了解自身情绪压力，如何适当地进行自我心理调适以及情绪压力管理成了目前主要面临的问题。

为进一步加强大学生心理健康教育工作，有效帮助大学生处理好学习成才、健康生活等方面遇到的具体问题，更好地进行自我心理调适、舒缓压力。学院团委、心理健康教育中心于20xx年12月8日下午15:00在学术报告楼201举行大学生心理调适与情绪压力管理讲座。此次特意邀请潘小平教授来我校为同学们进行各种心理问题剖析以及如何进行自我心理调适和情绪压力管理。本次讲座中，潘小平教授用各种事例来评价人的心理是否健康，通过各种例子让同学们认清生活中的自己，了解压力的定义以及如何调整、缓解心态，减轻压力。通过抽象画让学生明白其实不同的角度，不同的心态往往会有不同的结果，同时也让同学们懂得如何去面对现实生活中遇到的问题。活动中，同学们认真听潘小平教授讲解各种心理问题以及如何去调适，缓解压力。现场秩序良好，学生积极参与到活动中来，活动在潘小平教授的精彩演讲下顺利落下帷幕。

本次活动做得好的方面有以下几点：

- 1、会场布置简单而切合本次活动的主题，具有很强的宣传力度。
- 2、讲座内容丰富且有很大的意义，潘小平教授的精彩演讲让同学们受益匪浅。
- 3、现场秩序良好，学生安静，认真听讲，没有出现吵杂现象，中途离场现象较之前有所改善。

4、工作人员积极配合，引导听众就座。签到方面，准备充分，签到井然有序，避免了混乱场面。

本次活动做的不足的方面主要是活动过程中潘小平教授缺少与同学们互动，现场气氛较沉闷。

本次活动总体来说还是比较好的，活动的顺利开展有赖于各部门同心协力，希望下次活动开展得更好。

大学生处于由学校到社会的转折期，他们在心理发展方面还未完全成熟，他们在面对学业、感情、交友、就业等问题时往往比较敏感，情绪波动较大，常常会出现沮丧、失落、焦虑、空虚、自卑、易怒等负面情绪，且很容易陷入情绪困扰，造成心情不愉快、人际关系紧张，甚至做出一些冲动失控的举动，丧失理性，这些负面情绪影响到大学生的身心健康，甚至造成不可挽回的后果，影响他们的未来。本文将对大学生的负面情绪的特点、危害进行分析，并探讨大学生情绪管理的有效方式，希冀能够提高大学生的心理健康水平。

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”[1]。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”[2]，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” [3]，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”[4]。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”[5]。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”[6]，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”[7]。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，对自我进行恰当的评价，确立健康的人生态度。

情绪管理个人心得感悟篇十一

现今的大学生普遍存在学习压力、生活压力以及情感压力较

大的现象。如何让大学生了解自身情绪压力，如何适当地进行自我心理调适以及情绪压力管理成了目前主要面临的问题。

为进一步加强大学生心理健康教育工作，有效帮助大学生处理好学习成才、健康生活等方面遇到的具体问题，更好地进行自我心理调适、舒缓压力。学院团委、心理健康教育中心于20xx年12月8日下午15:00在学术报告楼201举行大学生心理调适与情绪压力管理讲座。此次特意邀请潘小平教授来我校为同学们进行各种心理问题剖析以及如何进行自我心理调适和情绪压力管理。本次讲座中，潘小平教授用各种事例来评价人的心理是否健康，通过各种例子让同学们认清生活中的自己，了解压力的定义以及如何调整、缓解心态，减轻压力。通过抽象画让学生明白其实不同的角度，不同的心态往往会有不同的结果，同时也让同学们懂得如何去面对现实生活中遇到的问题。活动中，同学们认真听潘小平教授讲解各种心理问题以及如何去调适，缓解压力。现场秩序良好，学生积极参与到活动中来，活动在潘小平教授的精彩演讲下顺利拉下帷幕。

本次活动做得好的方面有以下几点：

- 1、会场布置简单而切合本次活动的主题，具有很强的宣传力度。
- 2、讲座内容丰富且有很大的意义，潘小平教授的精彩演讲让同学们受益匪浅。
- 3、现场秩序良好，学生安静，认真听讲，没有出现吵杂现象，中途离场现象较之前有所改善。
- 4、工作人员积极配合，引导听众就座。签到方面，准备充分，签到井然有序，避免了混乱场面。

本次活动做的不足的方面主要是活动过程中潘小平教授缺少

与同学们互动，现场气氛较沉闷。

本次活动总体来说还是比较好的，活动的顺利开展有赖于各部门同心协力，希望下次活动开展得更好。

情绪管理个人心得感悟篇十二

最近亨亨进入了一个情绪爆发期，歇斯底里和永不屈服的戏码几乎天天在家上演，有时候为玩具不吃饭，有时候为坐着喝水还是站着喝水不妥协，各种威逼利诱下亨亨成功树立了“坚持自我”的优良品质。我和亨妈也时常被拖到崩溃的边缘，从十四个月的“无整觉”到现在的“哭天喊地”，我怀疑我的孩子可能是小名应该叫“哪吒”。

牢骚到此，其实今天想探讨的内容是孩子如何控制自己的情绪，亨妈是一个有集体生活欲望的人，所以遇到问题，她总是在人群中求教，结果是很多孩子都有，情绪失控，泼皮耍赖，毫无节制，最后往往是诉诸于暴力或者是恐吓，这又成了很多爸妈的心头大患，管控情绪往往是滞后的，有了我们才意识到，意识到才采取管控，在你来我往的交战中我渐渐摸索出一些体会。

1、管控孩子的情绪之前先管好自己的情绪。父母是孩子的第一位老师，平时情绪暴躁的父母孩子也不会是很温和的。就像亨亨我发现在幼儿园在户外总比要在家的情绪要好，或许我们控制好在家情绪才能为他创造一个好的环境。

2、允许一些小小的脾气。这一点我做的是最不好的，成人的观点总是强加在孩子身上，这不行，那不可能，这是底线，那也不可逾越，孩子可不就会报之以哭闹嘛，或许稍稍的放松会赢得更多的惊喜。

情绪管理个人心得感悟篇十三

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。压力就好像是一把双刃剑，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。随着社会竞争日益激烈，人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和负面情绪的积累严重影响着人们的身心健康。由于不适当的工作、生活、学习等压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康。为了缓解这种压力，学校组织教师进行了《压力与情绪管理》的培训，我有幸参加了此次《压力与情绪管理》课程的学习，使我收获颇多，受益匪浅。

这门课给我对压力与情绪管理有一个全新的认识，有耳目一新的感触，通过学习认识到作为出色的领导者的成功往往不是因为拥有高智商而获得成功的论证，明白了他们成功的秘诀是“情感智慧”的道理。从而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。

自然，不同的人由于性格的差异，面对压力的反应肯定不尽相同，对压力的管理每个人也有不一样的心得和体会。我个人的想法就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好的反应，更何况是人呢。快乐阳光的人总是受到欢迎的。情绪是很容易传染的。

适度的压力能使人挑战自我，挖掘潜力，富有效率，激起创造性，而不良的压力，不管其来源是什么，都会给个人和组织造成不好的影响。如何才能缓解来自环境或个人因素的工作压力呢？通过学习，我有一点小体会：

1、更有效的组织好自己的生活，学习和工作：建立良好的时间观念，管理好自己的时间。不要给自己制定过高的目标或者计划，生活有规律。

2、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。遇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。

3、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。制定合适的计划。不用太细，让自己有放松的时间和空间。

4、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。

每个人都应当找到适合自己的减压方式，当然减压的同时不要给别人增加压力。合理的控制自己的情绪，有压抑的事情尽量学会放松，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。

文档为doc格式

情绪管理个人心得感悟篇十四

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已说：“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：常以某一件事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

情绪管理个人心得感悟篇十五

20xx年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。

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。

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的价值。

情绪管理个人心得感悟篇十六

相信很多人都想要知道一些可实践的方法。

昨天听了一堂董如峰老师的情绪管理自我提升的网络课，为了使自己学有所获，整理记录学习笔记和心得分享如下。

一、

情绪有很多种类，我们日常生活中会各种各样的事件，面临各种各样的压力，那么就必然产生各种各样的情绪。

心理学的一些方法一般不复杂，很复杂的方法往往效果不太好，或者是自己做起来的时候效果不会太好。

下面分享董如峰老师讲到的几个调整情绪的小方法。

我们自己或者周围的亲人朋友经常会遇到很沮丧的事情，比如被老板骂或者晋升不成功，就会觉得心情很失落，悲伤难过，这个时候可以用连续标的法来帮助自己或者别人。比如，你可以问自己或对方，现在是不是很难过，如果用10分来打分的话，难过程度会有几分，那么如果是检查身体查出绝症这种难过会打几分，这样通过对比就可以让当事者觉得自己的事根本没那么严重，也不至于让自己这么难过。

如果我们遇到了特别糟糕的情绪，还有一种办法是，可以把这些情绪写下来写在纸上，再撕掉扔到垃圾篓里。

再比如如果在单位有了糟糕的情绪，下班回到家进家门之前，提醒一下自己：我到家了，让自己完成“场域切换”这个小仪式。

不要小看这些小仪式，这些小仪式的作用是很大的，它可以帮助我们转化帮助我们准备好进入另一个空间，时间和角色。

二、

情绪有很多的作用。

负性情绪传达的意思是：你要过来跟我建立连接。比如，如果你的爱人经常跟你闹负性情绪，她其实是想让你过去跟他建立连接。

积极的正性情绪的意思是我要过去跟你建立连接。

情绪的另一面是情感，如果我们对一个人没有一点情感，那

么我们也会很少对他产生情绪，所以知道了这一点我终于理解了为什么我们会对越亲近的人就越容易发脾气了。

三、

上图是马斯洛的需求层次模型，看一下，然后对号入座一下我们在那一个层次。

哈哈，是不是大部分人还在底层的一两个层次上挣扎呢。

情绪对我们是有保护作用的，比如车一鸣笛我们马上躲开，下意识的恐惧情绪就对我们起到了保护的作用。

当一个人的安全感很低的时候，就容易产生消极情绪。消极情绪的作用不完全是负面的。比如原始社会的人们，保持一定的消极的恐惧的情绪是有助于他们更好的生存下去的。

所以说现在一些公司搞管理，可能是搞反了，当员工满足不了马斯洛需求层次的底层的需求的时候，只是用积极情绪号召员工，员工的积极情绪来了也不会长久，而且会让员工更加矛盾。

让我又想起陈安之成功学的那一套，每天打鸡血一样的鼓动积极情绪，真的蛊惑了好多“有志青年”。

四、非理性认知

上图是常见的非理性认知的一些情况，再来对号入座了，符合的条数越多越容易有消极情绪哈。

下面分享一下几种消极情绪的意义。

愤怒，愤怒一般提醒你要采取行动了，因为愤怒可以带给你力量。

一般往抑郁方向发展的人特别容易愤怒，因为愤怒可以治疗抑郁。

委屈，委屈一般告诉我们我们受到了不公平的待遇，但是我们没有能力去解决。所以如果我们经常感觉到委屈的时候，是要注意提升自己了。男生感觉到委屈的时候要注意提升自己的各方面能力了，女生感觉到委屈是一般要寻找稳定的亲密关系了。因为男生需要的是解决问题，是要下决定自己是要战斗还是逃跑，女生有委屈情绪的时候更需要的是安慰。

矛盾，一般情况下如果感觉到很矛盾的情绪，说明我们需要更大更远的思考方式了。比如说完形心理学会告诉大家，要用将来的眼光看自己的现在。也就是说，我们得有个目标，当有了目标，而且目标特别笃定的时候，我们才知道怎么去选择。

焦虑，焦虑是一种弥散的状态每个人都有焦虑情绪。存在焦虑一般是解决不了的，每个人都有存在焦虑，这是个最基本的焦虑，一般要靠信仰来解决。

一般的焦虑是因为我们没有明确的目标，从心理学角度来讲，当焦虑指向一个明确的目标时，就不叫焦虑了，叫恐惧，所以当我们焦虑了的时候，我们要制定一个对象，因为不指定对象就没有解决方案，就不能跟现实连接。

恐惧，恐惧一般是因为没有解决方案，只要有了解决方案，恐惧感就会降低。

五、

提升情绪管理的两种方法

(一) abc情绪认知理论法

abc情绪认知理论法(也叫合理情绪疗法)的核心观点是：一件事情发生以后所产生的情绪，并不取决于事件本身，而是取决于人们对这一事件的看法、态度、评价和认知水平。

合理情绪疗法认为，情绪的本质就是一种态度，我们可以通过改变自己的想法和观念(b)来改变控制情绪和行为结果，强调困扰和不良情绪和行为结果都来源于非理性的观念，治疗的重点也在于改变认知改变这些观念。

(二)情绪管理能力的四步法

1、情绪识别 2、情绪连接 3、情绪的目的 4、方法的替换

举例来讲，比如我跟一个朋友约定好他明天要交给我一个稿件，结果到了今天晚上我都联系不上他，好不容易联系上了，我怒火大发，电话里指责他：“你到现在都没个信，你到底怎么回事？”结果一发火，两个人闹僵了，对方也很生气，电话都挂了。情绪失控导致了局面失控。

这个时候我们要反思了，我的情绪是什么?(情绪识别)，愤怒；我发情绪的事情是什么?(情绪连接)我担心他不能如期交稿件；情绪的目的是什么?(情绪目的)让他按时交稿件；那么除了发火还有其他别的方法吗?(方法的替换)有的，好好沟通也可以的。

这样就完成了情绪管理的四步法。所以这个要经常放到自己脑子里，按这个模式去想，这样我们的情绪管理能力就会提高。

情绪管理个人心得感悟篇十七

情绪的问题，是育儿的过程中常遇到的，也是父母自己常常困惑的。虽然题目是孩子的情绪，其实几乎是适用于任何人的。正好很多父母对此认识模糊，所以索性一次谈个够。

对于情绪的基本规律，我以前写了一篇博文：轻松了解情绪的奥妙，可以供参考。但是具体如何情绪管理，还需要做系统的阐述。

一、什么样的情绪是合适的？

什么是我们情绪调节的目标？是一直平和淡定？还是一直快乐？我个人认为，在合适的情况下有合适的情绪是最好的，要有一种“既入世又出世”（禅宗）的精神。入世是指投入其中，出世是指超脱其外。就是既能沉浸、享受情绪，又不为之所伤，超脱其外。比如看电影，可以为主人公的命运而担心忧伤着急，但是不要过度，看完电影半天缓不过劲来；此时如果太超脱了，就少了很多乐趣。又如我喜欢看cba青岛双星的比赛，比赛中我会为主队的精彩表现激动呐喊，但是输了，只有些许遗憾，还是比较平静。如果无论比赛如何都很平静，就不要去现场看球了，看看nba的电视转播最好。其实，这与我既努力又顺其自然的核心思维是一脉相承的。

所以，情绪本身并无好坏之分，只是要看是否过度，是否困扰了你。大人和孩子都是如此。我下文讨论的所有情绪，都是指过度和造成困扰的情绪，这些是需要管理应对的。

二、负面情绪管理的重点在于找到情绪的原因

孩子的情绪有时不好捉摸，有的妈妈说莫名其妙，其实并不是无缘无故的。所以，正如我一贯的思想，首先是理解孩子，理解他的情绪。

情绪是有生理基础的，所以，当孩子困了、饿了、累了到时候，一点儿小事就容易引起他发脾气的；而且孩子已经有了情绪之后，可能会变得不讲理，一点儿小事就会激发更强烈的情绪。而且在情绪的作用下，人会不那么理性，成人也是如此。参考轻松了解情绪的奥妙。所以，在这两种情况下，孩子发脾气或者大发脾气不要觉得莫名奇妙。此时要敬畏情

绪的力量，不要用平常的原则来要求孩子，更不要火上浇油，使之升级。

有时发脾气是有深层次根源的。一笑心晴举了一个笑笑发脾气的例子：笑笑同学与爸爸妈妈玩组词接龙的亲子游戏，由于接错了词，理应接受“刮鼻子”的惩罚，可是笑笑忽然莫名其妙地耍赖哭闹，并以排山倒海之势痛痛快快地发了一通脾气。后来一笑心晴找到了根本原因。笑笑想赢，想第一，不想输。所以发脾气不是莫名其妙。此时，情绪管理的重点在于改变孩子的这种性格，如果这个不改变，无论多么高明的接纳、宣泄和转移注意力的方法都是苍白的。

另外，孩子有一个要求，已经有了想实现的欲望，此时断然拒绝当然会使孩子难以接受；即使是平静地拒绝，有时也不如变通、妥协更容易让孩子接受。所以，此时孩子发脾气的原因之一就是父母的方式让孩子难以接受。所以，重点在于反思自己的方式是否是自己也能接受的，如果领导这样对你，你喜欢吗？所以，应对孩子的要求，首先要考虑的不是“满足”和“拒绝”，而是你的方式是否是他能接受的。

现在很多父母对孩子发脾气有一个认识，“哭”，是孩子达到自己目的的一个手段，这有些道理，因为孩子可以体验到哭是有用的。所以，很多父母应对的方式是不理孩子，不让孩子觉得哭是有用的。但是，情绪发生的时候，孩子却并不总是那么理性的。这里要具体看，如果孩子边哭边偷偷看，那肯定是为了达到目的。但是孩子大哭、发飙，虽然也有达到要求的成分，但其中无奈、怨恨、愤怒的成分已经很多了。所以，对这些不理睬，就不太合理了。很多父母都把孩子当成了斗智斗勇的对手，喜欢从故意捣乱、想达到要求的角度看孩子，其实孩子的表现在大部分情况下只是他自然的流露，你可别想得太多了。

三、情绪的接纳、宣泄和转移注意力

1、情绪的接纳

前面说了，大多数情况下，小孩子的情绪不是捣乱，只是他内心感受的自然流露。所以，对情绪的接纳是很重要的。比如孩子的哭泣，很多妈妈对孩子哭很反感，不让孩子哭。

为什么不让哭，有多种原因，有的是因为孩子哭会让自己心烦；有的是觉得孩子哭好像显得脆弱，想让他坚强；或者觉得男孩子总哭不像话，不应该哭；或者觉得自己没面子。一位妈妈在孩子哭的时候，不让他哭，结果孩子内心的紧张、焦虑、无奈、愤恨在积累，最后有了抽动的症状。

更有甚者，在孩子发脾气的时候，有的父母使用更大的脾气喝止孩子。结果孩子吓得不敢发脾气了，但是内心的愤恨却没有消失，只是被压抑在那里。这种情绪积累得多了，早晚会以某种形式表现出来，那时后悔已经太晚了。

成人也是如此。对于情绪问题，首要的是接纳，不要因此而再添一层烦恼。比如抑郁症，抑郁本身是个问题，但是对抑郁的恐惧、烦躁也是个问题，所以首先要做的是接受这个现实，然后做该做的事情：包括治疗和正常生活。我二十年前有一些心理问题，我首先做的就是接纳，把这些当做正常的现象，然后慢慢解决它们。

接纳的基础在于理解。知道孩子这样是一种自然的流露和表现，孩子也无法自控，就不那么排斥、反感了，这是正确应对的第一步。

这里需要说明的是，接纳是对于现状的一种接纳，是接受现实，不为此再增加烦恼，并不是说学会享受过度的情绪，享受痛苦。

也不是接受孩子一直如此。孩子的改变是需要一个过程的，不可能马上改变，所以，对于现状接纳。而长远一些的目标

是促成孩子的改变。比如孩子发飙，在当下总是要接纳，但是不希望他经常发飙，需要想办法去改变。成人心理问题也是如此，改变需要一个过程，所以对当下的心理状态接纳，同时寻求长远的改变。

2、关于负面情绪的体验

对于孩子情绪体验的重要性，一笑心晴在何必让孩子尝尽幸福的甜？认识和…中有了非常详细的论述，一如既往地全面论述，度把握得也不错。

如果说以负面情绪为驱动，让孩子自己去寻求解决实际问题的办法，这个我是赞成的。比如小朋友之间发生了矛盾，不高兴，让孩子自己尝试去解决，这个是有益的。

孩子越大，体验情绪的必要性越少，如果有了过度或者困扰的情绪，只考虑宣泄、转移注意力或者去改变。因为他已经有过很多次体验了，继续体验意义不大。

这里有三个需要注意的问题。

(1)、每次都让孩子充分体验，没有必要，体验过一些就可以了。

(3)、最忌讳有意制造痛苦让孩子体验。这和以前盛行的挫折教育一脉相承，人造痛苦弊大于利。

3、情绪的忍耐、宣泄和转移注意力

忍耐和克制虽然不是是一种效果很好的管理情绪的方法，但还是一道方便使用的防线，无论是孩子和成人不是有了情绪就应该马上宣泄，所以适当的节制是需要的。忍耐是一种主动的行为，不是别人施加的压抑。孩子越大，就越需要自制，但也不要过于克制，不要让自己觉得不大舒服。孩子小的时候

候，也不必有意训练忍耐，孩子自然会知道一定程度的忍耐。等逐渐长大，对自制的要求就要高一些了。尤其是在可能伤害、影响别人的前提下，适度提倡忍耐。

转移注意力是一种一直有效的方法，无论什么年龄。其原理是，当你注意的焦点不在那些让你困扰的事情上时，情绪因为没有持续的动力，自然会平息一些。参考：“转移注意力”是个调节情绪的好方法。

具体方法很多，看看动画，逗孩子一笑，运动.....因为一般来说，孩子并不会缺乏对情绪的体验，所以没有必要担心转移注意力会使他缺乏对情绪的所谓“洞察”，难道性格乐观、快乐、乖巧的孩子情绪洞察力就很差了吗？。

其实无论宣泄和转移注意力都是一种暂时缓和负面情绪的方法，目的是使你不受负面情绪的掌控，与压抑无关。

4、共情

共情是一种缓和孩子情绪的一个方法，简单来说，就是让孩子感到你很能理解他，所以愿意和你倾诉。因为遇到“知音”之后的倾诉，宣泄是最顺畅的。共情是一种心理咨询的方法，其意义是：关怀一个人，必须能够了解他及他的世界，就好像我就是他，我必须能够好像用他的眼看他的世界及他自己一样，而不能把他看成物品一样从外面去审核、观察，必须能与他同在他的世界里，并进入他的世界，从内部去体认他的生活方式，及他的目标与方向。

如果孩子情绪不是因你而起，尽量按照共情的要求去做，对孩子情绪缓解很有好处。