

# 最新情绪管理总结 情绪管理总结报告(优秀5篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 情绪管理总结篇一

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 带来的大学生情绪管理心得体会，希望大家喜欢。

11月2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2022年12月11日下午15:00在学术报告楼211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。

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<sup>[1]</sup>。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<sup>v</sup>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<sup>[2]</sup>。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、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，那么学生通常会将其视为一种痛苦、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后悔，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<sup>v</sup>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<sup>v</sup>[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。

## 情绪管理总结篇二

### （一）开展寻找“最美大学生”活动

我院正在开展寻找“最美大学生”活动，通过讲故事、作报告这种直接而有效的方式，让同学讲述自己或身边的人的感人故事，引起同学共鸣，激励学生成长！

通过这些方式，让我们身边更多的人意识到“最美大学生”不是很难发现，自己也有可能成为我们的“最美大学生”，让我院学生拥抱感恩心态，塑造成功模式的信念，促进大学生人格发展，健康成长。

### （二）开展土建院心理主题班会活动



我院开展土建院心理主题班会，引导学生感恩生活，追求适合自己的成功style[]并进一步增强我院学生班集体凝聚力，促进优良班风、学风创建。

首先，各参赛班级在本班自行开展，并做好活动记录，然后各班级的心理委员代表各自班级的开展的班会在5月15日在逸夫楼a201做ppt汇报演讲。我院徐金兰老师，校心理中心主任胡伟煌等人作为现场评委嘉宾，最终xx给排水科学与工程江小罗[]xx道路桥梁技术工程1班林增誉[]xx土木工程2班吴永才等8人获奖。

### （三）开展土建院原创微博征集活动

我院“原创微博征集活动”，从起初的征集，到五月底的评比，历时几个月，期间征集了同学们大量的原创微博，唤起我院学生对心理健康、快乐梦想，感恩与成功的关注，增强了学生心理健康意识，促进了学生心理健康发展与人格完善。

土木与建筑工程学院辅导员老师徐金兰，万珊等对此次活动进行评比，最终xx建筑学1班黄际升[]xx工程管理1班范丽霞[]xx城乡规划张小勤等24名同学获奖。

### （四）举行“跳”出快乐，“毽”康生活活动

为吸引更多的人加入到团体体育活动当中，丰富大学生课外生活，锻炼大学生身体素质和心理健康，让大家走出教室和宿舍接受运动的快乐，愉悦身心、陶冶情操。

## 情绪管理总结篇三

基于情绪与压力管理的大学心理危机干预

[关键词]心理危机;情绪和压力管理;心理健康

一、大学生心理危机的概念及特征

二、情绪和压力管理

三、大学生心理危机干预的对策

(一) 学校积极开展情商训练

(二) 建立健全情绪与压力管理体系

(三) 其它尝试

□

内容仅供参考

## 情绪管理总结篇四

不开心，活得很累

我生长在一个普通的家庭里，爸爸妈妈都是小镇上普通的工人，我还有一个弟弟。在我的心里，多么希望我的家里能时刻充满欢声笑语啊！但事实并非如此。记得小时候，爸爸妈妈之间不是很和睦，经常会因为一些事情争吵，每当这时我就充当了和事佬。尽管那时我还很小，但我会分别看着爸爸妈妈的脸色行事，并分别对他们进行劝解……亲戚邻居们都说我很乖，很懂事，可他们不知道，在我的心里是多么渴望能像其他小孩子一样可以随意地玩、随意地躺在爸爸妈妈怀里撒娇啊！过早的成熟给我的童年蒙上了一层灰色……在我上初二时，爸爸得了重病，医治无效去世了。对我而言，我觉得好像没受什么太大的影响。这时，家里的一切就完全由妈妈一人撑着，我觉得妈妈真的很不容易。后来妈妈在工作上遇到了挫折，具体是什么我并不清楚。尽管妈妈并未对我和弟弟说什么，但我能感觉到妈妈的不快乐。每天在上学、放

学的路上都会想这件事，想今天会怎样，妈妈会有什么样的心情。

## 我总觉得自己很笨

在学习上我很刻苦，一直很优秀，各方面都很出色，在班级里经常名列前茅。尽管如此，我仍然总是觉得自己很笨，怀疑自己不够聪明。考上高中后我开始住校了，这是我第一次住校，开始有些不太习惯，后来因为和一位室友发生了矛盾，我就搬到附近的奶奶家住，直到高考完毕。我觉得自己高考时的状态并不好，考上大学完全是凭高一、高二打下的基础。与室友产生矛盾让我觉得很受挫，从那时起，我感觉特别自卑，经常会觉得不开心，心情很沉重，一直到现在。另外，不知从什么时候开始，原先对学习充满兴趣的我，却变得很讨厌学习，完全是凭借着一种责任感才坚持下去的。我妈妈一个人撑着这个家，特别不容易，我一定要好好报答并且照顾好我妈妈和弟弟，如果我不好好学习，将来没有出息，那我妈妈和弟弟还指望谁啊？所以我现在感觉特别沉重，特别累！

## 我觉得自己缺少主见

我对自己很多方面都不满意。我经常会觉得自己没有主见，人云亦云。在这方面，我特别欣赏我的妈妈和姑姑，她们很有自己的想法，做事非常有原则，即使错了也坚持到底。与人交往方面，虽然我很渴望和别人友好交往，但感觉总是有距离，不能很亲密。我曾经交了一个男朋友，和他在一起时，他经常说我幼稚、不成熟、不细致，弄得我在他面前表现很不自然，很紧张，生怕做不好。我很苦闷，也很烦恼。

## 分析点评-1

每个人都希望活得轻松、快乐，但每个人又时常会感受到焦虑不安、烦躁和痛苦。究其根源，一切的一切都与“我”有

关。

小君的案例给我留下了很深刻的印象。小君谈到的累、沉重、不开心等都深深触动了我，让我觉得是那么想帮助她，那么希望她尽快解脱……我知道，我这么强烈的要帮助她的愿望源于我自身，因为我也会时常感受到累、沉重、不开心……她共做了两次咨询，我不知自己是否帮助了她，对这一点我也一直很担心，但已无处考证。到目前为止，我仍会觉得没有更好地帮助她，并会为此而难过。不过现在我已清楚，其实我目前的问题与案例中小君的问题有一点是相同的，即我们看到的都是自己，整个世界都是自己创造出来的。所有自己生命里看到的、感受到的，根本原因都在于自己，正所谓一切都源于内心，源于自己的内在。

心理学研究证明，家庭环境对人的一生会产生重大的影响，特别是早年形成的人格结构对以后的心理发展影响深远。根据埃里克森的理论，人出生后的第一个发展任务是发展基本的信任感。如果发展顺利，他们会觉得世界是美好的，人们是充满爱意的，是可以接近的，会对人信赖并产生安全感；如果发展遇到障碍，在一生中对他人都会是疏远的和退缩的，不相信自己，也不相信他人。小君从小的生长环境并不和谐，父母关系不和，经常争吵，她会分别看着爸爸妈妈的脸色行事，并分别对父母进行劝解。尽管她很渴望幸福温暖的家庭，但是她压抑真实的自己而不敢表达，因为她的内心是恐惧的。一方面，她害怕冲突；另一方面，父母间的冲突会使她很自责，会觉得是因为自己不够好。这种情绪未能很好地疏导，不断积压之后她就会觉得很累、很沉重，甚至觉得生活没有什么意义。这与她在更早时期未能很好地建立信任感、安全感有关，也与她自身较为敏感的气质有关。在以后的发展中，虽然她很渴望与他人建立亲密关系，但内心深处的不信任感、不安全感使其总觉得和别人有距离，难以建立亲密关系。

小君的问题还在于自我认同感缺失。大学阶段是一个迅速变化的时期，是由儿童期向成年期转变的过渡阶段。与以往相

比，这一时期突然要开始应付生活中的重要问题了，这种跨越造成的混乱使青年感到烦恼甚至痛苦。他们开始面对这样一个问题：“我是谁？”如果对这一问题的回答是成功的，他们的自我认同感就形成了，他们对个人价值能独立做出决定，理解自己是怎样的人，接受并欣赏自己。反之，则会出现自我认同危机。小君在这一发展过程中缺失了自我认同感。小君长期以来觉得不开心，活得很累，并有强烈的自卑情绪，这与她不接纳自己、不能及时肯定并欣赏自己有关。她对于自我的认识是偏颇的。她活在“别人怎么看”、“别人怎么说”的世界里，很少回到内在看看自己的内心感受是什么，自己真正的需要是什么。在小君眼里，自己应该是完美的，不允许也不能接纳自己有缺点和不足，不能积极地肯定自己。她的自我价值感是建立在别人肯定的基础上。正是由于她缺乏对自我的了解，不清楚自己的价值在哪里，也不明白自己为什么要生活，不能形成良好的自我认同感，才出现了角色混乱。

小君承担了太多不属于她的责任。小的时候本应该享受父母之爱、享受童年的无忧无虑的小君，却要充当和事佬来调节家庭气氛，担负起调整家庭和睦的责任。面对妈妈的不快乐，她要承担起让妈妈快乐的责任；面对整个家庭，她要承担起照料妈妈和弟弟的责任。而作为一个孩子，作为家庭中的一员，她承担了本不属于她的责任。她的内心时常处于紧张、焦虑、不能松弛的状态，她一直很压抑，而没有好好放松过，没有活出真正的自己，难怪她会感觉很累、很沉重。

当然，了解问题的根源后并非仅止于此，而要以此为契机，勇敢地面对问题，勇敢地改变自己。诚然，环境及自身素质都会对人的发展产生一定的影响，但我们每个人都是有着非凡的创造力的。当一个人明确了自己问题的根源，就要努力做出改变，担负起自己成长的责任，努力发展自己的精神(知识、爱、意志)力量，只有这样才是真正的成长。

自我认同感：这是埃里克森(erik homburger eriksen)理论中一个非常重要的术语，英文为identity(也译为“同一性”。)根据埃里克森的观点，自我的基本功能是建立并保持自我认同感。他把自我认同感描述为一个复杂的内部状态，它包括了我们的个体感、唯一感、完整感以及过去与未来的连续性。自我认同危机是指人在缺乏自我认同感时所感到的混乱和失望。

我们很多人在一生中都有有一段时期不能确定自己是谁，不能确定自己的价值或自己生活的方向。自我认同危机通常出现在青春期，但又不限于年轻人，许多中年人也可能有类似的经历。

## 锦囊妙计-1

### 1. 觉察自己的情绪

觉察自我就是要回归自己的内心，倾听内心，不带任何评判，不去分辨是非，只是客观地、“如其所是”地观察自己的内在，看所有发生的一切。当人感到痛苦、烦恼、焦虑时，跳开“现在的我”，用一种客观的、有距离的眼光来看自己的情绪。当能够觉察自己时，就会发现自己拥有越来越多的选择和可能性，拥有越来越多的自由与自在。

任何的痛苦与烦恼都是有意义的，它是我们心灵成长的必由之路。正如许宜铭先生所说：“烦恼即菩提。”生命里所有的伤害和烦恼如同黑夜，而生命潜能里的真善美、菩提和智慧犹如天上的星辰。星辰在白天依然存在于天空，只是白天我们看不到它们，要看到它们就得等到黑夜来临。夜越深、越黑，天上的星辰就越加闪亮。

### 2. 爱自己，接纳自己

每一个人都不是完美的，正是因为不完美，才为我们每个人

提供了认识、学习、体验与成长的机会，才使得我们的人生如此丰富多彩。人的一生就是一个学习爱自己、爱他人及爱宇宙万物的过程。在这个发展过程中，人的几个普遍存在的问题是：喜欢与别人比较，缺乏自信，容易自我责备。针对这几点，可以通过如下方法逐步改善：首先，跳出与别人比较的模式，培养与自己比较的独立的自我；其次，列出自己所有的优点；再次，每天总结自己的言行，对于自己满意的方面及时肯定并赞赏，对于需要改进的给予勉励而非指责；最后，学习他人的优点，包容他人的缺点。学会爱自己才能更好地爱别人，照顾好自己才能照顾好别人。

### 3. 掌管好自己快乐的钥匙

喜怒哀乐，所有的情绪都只是我们自身的一部分，而不是全部。当痛苦与烦恼来临时，记住，痛苦、烦恼不是我，我也不是痛苦、烦恼，告诉自己，我是自己的主人，我能掌控自己的情绪。

思考与反思-42005年第11期《读者》卷首语的内容值得我们学习反思。

专栏作家哈里斯和朋友在报摊上买报纸，朋友礼貌地对报贩说了声谢谢，但报贩却冷口冷脸，没发一言。

“这家伙态度很差，是不是？”他们继续前行时，哈里斯问道。

“他每天晚上都是这样的。”朋友说。

“那你为什么还是对他那么客气？”哈里斯问。

朋友答：“为什么我要让他决定我的行为？”

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉

中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生的手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，让我很生气！”她把钥匙交在孩子手中。

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把快乐钥匙又塞在老板手里。

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制自己的情绪。

当我们容许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，于是抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。我们开始怪罪他人，并且传递一个信息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”

这样的人把自己的责任推给了他人。

一个成熟的人能握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而把自己的快乐和幸福带给周围的人。

我们身处的地方，不论是环境、人、事、物都很容易影响我们的情绪，可是千万别忘了，决定快乐的钥匙，只在你自己手中！

## 训练营-1

### 1. 认识自己的情绪

首先，请闭上眼睛，想一想你最怕什么？（比如怕说错话、做错事；怕和陌生人讲话；怕别人不喜欢自己；怕孤独等等。其次，问自己，为什么会害怕？（比如，为什么害怕别人不喜欢自己），再问下去，如此害怕的原因是什么？（比如，害怕



别人不喜欢自己，是否因为自己的价值是建立在他人的肯定和欣赏上，如此之后，思考下面的问题：

我是谁？

我是否有价值？

我为什么要生活？

我努力奋斗为的是什么？

生命的意义是什么？

人生的目的是什么？

## 2. 自我认同感量表

根据埃里克森的看法，大多数青少年和年轻人都依靠努力抗争来形成自我认同感。同其他发展阶段的情况一样，我们对这一危机解决得如何，会为我们今后人格发展和调整确立一个模式。奥克斯和普拉格 [Ochse & Plug, 1986] 编制了一个量表，用来测量成人是否能成功地通过埃里克森提出的8个发展阶段。你可以用这一部分来测验一下自己，看一看这些问题是否适用于你，根据下列标准给自己打分：

1. 我不知道自己是怎样的人。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]
2. 别人总是改变他们对我的看法。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]
3. 我知道自己应该怎样生活。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]
4. 我不能肯定某些东西在道义上是否正确。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]
5. 大多数人对我是哪类人的看法一

致。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

6. 我感到自己的生活方式很适合我。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

7. 我的价值为他人所承认。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

10. 我感到我对我生活的集体适应良好。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

11. 我为自己成为这样的人感到骄傲。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

13. 我感到被忽略。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

14. 人们好像不接纳我。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

16. 我不太清楚别人怎么看我。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

17. 我对自己的感觉改变了。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

计分方法：

记分时，先把1、2、4、8、9、12、13、14、15、16、17、18题的回答结果转换一下，如选择1，就打4分；选择2，打3分；选择3，打2分；选择4，打1分。其他问题则保持不变。然后把19个问题回答的得分相加。奥克斯和普拉格发现，用这个量表对南部非洲15~60岁的人进行测试时，他们的平均得分在56~58之间。这表明大多数人的得分在平均得分正负7或8分的范围内，得分明显高于该数字的人，表明他的自我认同感发展良好；得分明显低于该数字者，表明他的自我认同还处于发展和形成阶段。

### 3. 自尊量表[ses]

自尊量表用以评定青少年关于自我价值和自我接纳的总体感

受。该量表由以下10个条目组成，请仔细阅读下面的条目，每一条目的描述是否符合自己。分四级评分：1. 表示非常符合；2. 表示符合；3. 表示不符合；4. 表示很不符合。

2. 我感到我有许多好的品质。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

4. 我能像大多数人一样把事情做好。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

\*5. 我感到自己值得自豪的地方不多。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

6. 我对自己持肯定态度。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

7. 总的来说，我对自己?满意的。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

\*8. 我希望我能为自己赢得更多尊重。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

\*9. 我确实时常感到毫无用处。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

\*10. 我时常认为自己一无是处。 \[1\]\[2\]\[3\]\[4\]

计分方法：

总分范围是10~40分，分值越高，自尊程度越高。

注：\*表示反向记分

## 情绪管理总结篇五

情绪环境培训是一种帮助人们认识和管理自己情绪的培训。通过参加这次培训，我收获颇丰。在与各类情绪的相处中，我不仅理解了情绪的本质，还学会了如何控制自己的情绪。在这篇文章中，我将回顾并总结这次情绪环境培训的体会和心得。

第二段：培训过程

这次情绪环境培训持续了一周，涵盖了情绪认知、情绪调节和情绪管理等方面的内容。在培训过程中，我们通过理论学习和实践活动相结合的方式来提高自己的情绪智力。通过课堂上的探讨和小组讨论，我们深入了解了情绪的产生原因及其对我们的影响。同时，我们也学会了有效的情绪调节策略，如呼吸调节、冥想和身体运动等。通过这些活动，我们逐渐掌握了管理自己情绪的方法。

### 第三段：心得体会

首先，我意识到情绪是我们生活中不可或缺的一部分。在过去，我常常忽视自己的情绪，不去认真面对它们。然而，通过情绪环境培训，我明白了情绪不仅能够影响我们的行为和 health，还能影响我们与他人的关系。因此，我们需要重视并且主动去管理我们的情绪。

其次，我学会了如何正确应对负面情绪。在培训中，我们学习了情绪调节的方法。例如，在感到愤怒或沮丧时，我们可以用冥想来让自己平静下来，或者通过体育锻炼来释放压力。此外，我们还学习了积极的心态和乐观的态度如何对抗负面情绪。这些策略都给我的生活带来了积极的改变。

最后，我意识到情绪管理需要长期坚持和不断的实践。情绪环境培训只是一个开始，要真正达到良好的情绪管理，我们需要继续保持乐观的态度和积极的生活习惯。无论是工作还是生活中，我们都会遇到各种负面情绪，但只有通过持续的努力和实践，才能真正做到情绪管理的能力。

### 第四段：经验分享

在这次培训中，我结识了许多志同道合的朋友，我们互相交流并分享了一些有效的情绪管理经验。例如，有的朋友通过阅读励志书籍来调节自己的情绪，有的朋友则喜欢通过绘画来表达自己的情感。这些交流和分享给我带来了许多启发，

并且帮助我更好地理解和处理自己的情绪。

## 第五段：结语

情绪环境培训给了我一个重新认识和管理自己情绪的机会。通过这次培训，我不仅学到了许多有关情绪的知识，还掌握了一些有效的情绪管理技巧。这些知识和技巧不仅在我个人生活中发挥着积极的作用，也对我与他人的关系产生了积极的影响。我相信，在今后的生活中，我将持续努力来成为一个情绪管理能力强的人。