

最新情绪管理家长体会心得(优质10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

情绪管理家长体会心得篇一

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。

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：

情绪管理家长体会心得篇二

第一段：引言，解释主题重要性（150字）

在孩子参加考试的时候，考生家长是很容易产生各种情绪波动的人群。无论是期望孩子考取好成绩，还是担心孩子无法应付压力，都会让家长陷入情绪的困扰。因此，学会如何管理自己的情绪对于考生家长至关重要。

第二段：压力与焦虑的管理（250字）

作为考生家长，压力和焦虑几乎是不可避免的。为了更好地管理这些负面情绪，学会放松是关键。家长可以通过运动、冥想或参加社交活动等方式来缓解压力。此外，与其他家长交流经验，分享情绪，也能让家长感到更加放心和宽慰。

第三段：期望与失落的平衡（250字）

对于考生家长来说，期望是他们不可或缺的一部分。然而，过高的期望可能会给家长带来沉重的负担，同时也会对孩子造成压力。家长应该明确自己的期望，并认识到每个孩子都是独立的个体。如果孩子的成绩达不到预期，家长应该学会调整自己的情绪，给予孩子支持和鼓励，帮助他们从失败中汲取经验教训。

第四段：与孩子的沟通与支持（250字）

良好的沟通和支持对于考生家长来说非常重要。家长应该耐心地倾听孩子的想法和感受，与他们建立深入的沟通，并给予积极的反馈。家长还应该尽量确保孩子感到支持和理解，帮助他们更好地应对考试压力。通过家长与孩子之间的良好沟通，不仅可以了解孩子的需求，还能让他们感受到家长的关爱和支持。

第五段：积极心态的培养（300字）

培养积极心态是考生家长管理情绪的关键。家长可以通过制定合理的目标和计划，以及寻找适当的应对策略来保持积极

心态。此外，家长还可以鼓励孩子看到每次考试的机会，而不是将其视为压力和负担。通过培养积极心态，考生家长可以更好地保持稳定的情绪，并为孩子树立良好的榜样。

结语：总结观点，呼吁重视情绪管理（100字）

作为考生家长，情绪管理是至关重要的。通过放松压力，平衡期望，与孩子沟通和支持，以及培养积极心态，家长可以更好地为孩子创造良好的学习环境。与此同时，也提醒社会各界重视考生家长情绪的管理，为他们提供必要的支持和指导。

情绪管理家长体会心得篇三

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：

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。

情绪管理家长体会心得篇四

管理情绪是我们日常生活中必不可少的一项技能，它直接影响到我们的工作效率和人际关系。为了提高自己在管理情绪方面的能力，我参加了一场关于管理情绪培训，通过这次培训，我深刻认识到管理情绪对于个人和团队的重要性，并学到了一些实用的方法和技巧。以下是我对于这次培训的心得体会。

首先，管理情绪对个人的重要性不可忽视。在工作和生活中，我们经常会遇到各种各样的挫折和困难，如果我们无法正确管理自己的情绪，会导致我们产生消极的情绪，陷入焦虑和

压力之中。而合理的表达和管理情绪，可以让我们更好地应对困难和挫折，提高自己的工作效率和身心健康。在培训中，我学到了许多管理情绪的方法，比如深呼吸、积极思考和寻求社交支持等，这些方法非常实用，并且容易实施。

其次，管理情绪对团队的重要性同样不能忽视。在培训中，我们进行了一些团队合作的训练，这让我深刻认识到一个人的情绪会对整个团队产生影响。如果一个人情绪消极、沮丧，很容易传染给身边的人，降低整个团队的士气和工作效率。而一个能够管理好自己情绪的人，可以积极引导团队，提高团队的凝聚力和工作效率。因此，我在培训中学到的管理情绪技巧，我将会在团队中应用起来，帮助团队更好地应对挑战 and 困难。

再次，正确的管理情绪有助于改善人际关系。在工作和生活中，我们经常需要和他人进行沟通和合作，而一个情绪稳定、积极向上的人，更容易和他人建立良好的人际关系。在培训中，我们学习了一些沟通技巧和情商管理的方法，比如倾听、表达和尊重等。通过这些方法，我们能够更好地理解 and 尊重他人的感受，培养良好的沟通和合作能力。我深刻认识到管理好自己的情绪，不仅可以改善个人与他人的关系，也可以提高工作和生活的满意度。

最后，管理情绪需要长期坚持 and 实践。在培训中，我们不仅学习了各种管理情绪的方法和技巧，还进行了一些实践 and 演练，让我们可以更好地掌握 and 应用这些技能。但是，仅仅参加一次培训是不够的，管理情绪需要我们日常的坚持 and 实践。在参加培训后的几个月里，我一直在努力将所学到的管理情绪的方法应用到现实生活中，并发现自己的情绪管理能力得到了明显的提升。因此，我会继续坚持这些管理情绪的方法和技巧，并不断实践 and 完善它们，以提高自己在管理情绪方面的能力。

总之，通过这次管理情绪培训，我深刻认识到管理情绪对于

个人和团队的重要性，并学到了一些实用的方法和技巧。管理情绪不仅能提高个人的工作效率和人际关系，还能提高团队的凝聚力和工作效率。但是，管理情绪需要我们长期的坚持和实践，只有这样，我们才能真正将其转化为自己的技能和能力。我相信，在今后的工作和生活中，我会继续发挥管理情绪的重要作用，实现更好的自我管理和团队协作。

情绪管理家长体会心得篇五

安仁是一个福地，是一个布满正能量的地方，在这里有一群喜爱学习的教师，有一群无私奉献的园长，有一群布满才智和正气的领导。

在张教师上课之前，福娃幼儿园的教师带着我们一起来了一个激情四射的开场舞蹈，每位教师瞬间都布满了激情，会场的气氛变得沸腾了起来。接下来张教师对我们在场的全部教师进展了“压力程度的测试”，很荣幸自己是一位压力中度的成员。其实我们每一个人都有自己的压力，源自于工作、家庭、交往等。压力究竟是什么？以前我只感觉到自己有压力，但从不知道压力究竟是什么？今日张教师的'解答让我明白了压力就是面临威逼时的本能反响。许多时候这种压力得不到好的释放就会变得悲观起来，甚至觉得自己的某种选择是否正确，自己是否是个无能的人，往往我都会把这些坏心情发泄在我爱人身上，每当我发泄完后又会懊悔，这样会让自己更难过。但有这种压力的心情是一件坏事吗？我始终觉得压力会赐予自己最大的动力，而张教师说压力会给生活带来乐趣，个体的一生进展都在不断适应新环境新事物，从而让我们有了抗压的力量。

虽说压力会给人带来动力，但假如我们不会治理自己的心情，把这种压力变成语言暴力去攻击身边人的时候这就是持续不断的精力消耗，最终导致心力衰竭。所以我们要学会治理自己的心情，积极的心态成就人格魅力，不要把自己不好的心情给别人，更要有一双擅长发觉他人的优点，把优点扩大并

发挥其优点，而不是只找缺点，并抓住不放，再重复着说，这只会让人更消极。不管和任何人相处，在言语上都不要让他人不舒适，多点赞美，发生问题时都在自己身上找缘由，我们会发觉其实爱人、父母、同事、领导都是很美妙的。

我信任全部人都盼望自己是一位阳光欢乐自信的人，也始终努力让自己成为这样的人，只要我们在工作、家庭中都能表达自己的价值，我信任我们会成为阳光欢乐自信的人。

在这里我代表我们安平捷培幼儿园全体教师向漂亮的周园长和领导们真诚的说声感谢，感谢您们组织的这次学习，让我们教师有了珍贵的学习时机，也感谢张教师给我们带这场精彩的讲座。

情绪管理家长体会心得篇六

某月某日，我有参加了《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，高老师通过活泼多样、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，长期的沉重压力和不良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当中。认真反思，我认为我们要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。

情绪管理家长体会心得篇七

第一段：引言（200字）

考生家长，特别是高考家长，经历了十年寒窗苦读与孜孜不倦的付出，对于孩子能否考取理想的大学录取通常十分关注，情绪管理成为老师、家长、考生备考过程中的关键一环。本文将从自身经历出发，分享一些考生家长情绪管理的心得体会。

第二段：调整心态（200字）

在考前阶段，考生家长不可避免地会感到紧张和焦虑，但过分的紧张和焦虑只会加重孩子的负担。我们应该调整好心态，给孩子更多的鼓励和支持，相信他们的能力。除了鼓励，我们还应该要让自己心平气和地对待每一次考试成绩，不论好坏，要学会接受和调整。只有我们自己先调整好心态，才能更好地影响并帮助孩子应对高考中的挑战。

第三段：建立信任与沟通（200字）

与孩子建立起亲密的家庭关系是孩子面对高考的一种重要保障。我们要向孩子传达出“你的努力是重要的，成绩并不是唯一的评价标准”的观念。我们要尊重孩子的选择，不要过分干涉他们的学习方法和速度。在孩子考试期间，我们要尽量关心他们的情绪和身体健康，让他们感受到家人的温暖和支持。保持与孩子的沟通畅通，了解他们的困惑和需求，帮助他们解决问题和排解压力。

第四段：合理安排时间（200字）

合理安排时间对于考生和家长都很重要。作为家长，我们可以帮助孩子制定一个合理的学习计划，确保他们有足够的时间进行自主学习和休息。同时，我们还需要自己保持充足的休息和精力，以便更好地支持孩子。我们要尽量避免投入太多的精力和时间去纠结某个小问题，而是应该把更多的时间和精力放在帮助孩子提高整体水平上。

第五段：正向引导与成长（200字）

高考是考生人生的重要节点，作为家长，我们要正向引导孩子的心理状态。即使孩子遇到困难和压力，我们也要给予他们鼓励和支持，让他们感受到自己的价值和成长。我们应该相信孩子的潜力，鼓励他们独立思考和解决问题的能力。家长的陪伴和引导对孩子的成长至关重要，不仅培养他们在考试中的技能，更重要的是培养他们的品格和价值观，让他们面对未来的挑战更加坚定和自信。

结束语（200字）

作为考生家长，情绪管理是我们备考过程中十分重要的一环。这需要我们自身保持积极的心态，与孩子建立起亲密的家庭关系，合理安排时间，并正向引导孩子的心理状态。通过不断的调整和学习，我们将成为理解孩子、支持孩子、陪伴孩子成长的最好伙伴。让我们一起努力，共同迎接孩子人生的

重要节点。

情绪管理家长体会心得篇八

随着工作压力的增加和竞争的加剧，职场中的情绪管理变得愈发重要。良好的情绪管理不仅有助于提高工作效率，还能促进职业发展。本文将从认识自己的情绪出发，明确情绪管理的重要性，介绍有效的情绪管理方法，探讨应对压力的策略以及分享一些实践经验，帮助读者更好地进行职场情绪管理。

首先，要认识自己的情绪是情绪管理的基础。我们每个人都有各种各样的情绪，但并不一定能够准确地感知自己的情绪。要实现情绪管理，首先要能够明确自己当前的情绪状态。我在职场中遇到过很多情绪波动的时刻，有时是因为工作压力太大产生焦虑，有时是因为与同事的冲突而感到愤怒。然而，我意识到我必须学会认识自己的情绪，如何应对这些情绪。通过多次练习，我渐渐学会了倾听自己内心的声音，从而更好地理解自己的情绪。

其次，情绪管理在职场中具有重要意义。情绪管理不仅能够帮助我们更好地与同事和领导建立良好的关系，也能够提高我们的工作效率。在职场中，我经常面对各种各样的挑战和压力，而没有合适的情绪管理方法，很容易陷入情绪波动中，影响到工作表现。然而，当我掌握了一些情绪管理的方法后，我发现不仅自己的情绪变得稳定，而且我的工作效率也有了显著的提高。因此，情绪管理对于职业发展来说至关重要。

然后，要掌握有效的情绪管理方法。有效的情绪管理方法能够帮助我们更好地应对各种情绪挑战。例如，当我遇到一些让我愤怒或焦虑的情况时，我会通过深呼吸来放松自己，并尝试转移注意力。此外，与同事或朋友进行沟通也是一个非常有效的情绪管理方法，可以让我们倾诉自己的情绪并得到支持与建议。通过不断地实践和尝试，我逐渐领悟到了一些

适合自己的情绪管理方法，并且在实际工作中取得了积极的效果。

接下来，要学会应对职场压力。职场压力常常是引发情绪波动的主要原因之一。因此，要想进行有效的情绪管理，就必须学会应对职场压力。在面对工作压力时，我经常尝试将自己的目标切分成更小的任务，通过逐步完成来减轻压力。此外，我还会寻找娱乐休闲活动来分散注意力，如运动、阅读等，以缓解工作带来的压力。掌握了应对职场压力的技巧，我逐渐发现自己能在压力下保持积极的情绪，既不被打击，也能更好地应付工作任务。

最后，我想分享一些个人的实践经验。在职场情绪管理中，我发现最重要的是建立积极的心态。无论遇到何种情况，都要保持积极的态度，相信自己能够解决问题。此外，与同事和领导保持良好的沟通也是非常重要的。通过有效的沟通，我们可以更好地理解对方，解决问题，避免产生不必要的情绪摩擦。另外，我还发现给自己安排适当的休息时间也是非常有益的。合理的休息可以帮助我恢复体力和精神，更好地应对工作中的情绪挑战。

综上所述，职场情绪管理是非常重要的且必不可少的。通过认识自己的情绪，明确情绪管理的重要性，学习有效的情绪管理方法，应对职场压力，以及分享一些实践经验，我们可以更好地管理自己的情绪，提高工作效率，促进职业发展。希望读者能从本文中获得一些有益的启示，并能在职场情绪管理中取得更好的成果。

情绪管理家长体会心得篇九

一直知道情绪的重要性，对它的理解只是简单的来源于生活，朋友的事，自己的事，社会的事，时常看到有些人因为一时冲动酿下不可弥补的后果。往往事情发生的原因很小，事情造成的后果却很大，回过头仔细想想，作为一个人，控制自

己的情绪是多么的重要。看到一则小故事：

研究发现成就较大的20%与成就较小的20%之间，最明显的差别并不在于智力水平，而是在于是否具有良好的心理素质，只有善于管理情绪的人，才能够正确了解自我、管理自我、自我，同时，也只有善于管理情绪的人，才能敏锐客观地察觉别人的所需，合理处理与别人的关系。家庭幸福、事业同样离不开管理情绪的能力。

对于我来说也是一样，20%成就较大的人，20%的成就较小的人，我不关心自己将来归属哪一类，目前来说，我更多的会关心，我的坏情绪有没有给别人带来不好的影响。前段时间，总是会跟朋友吵架，事情本来很小，都会被说成一件大事，有时甚至觉得他的迁就与忍让也让我很上火。其实吵完之后我也进行了反省，觉得自己好不应该。现在呢，更多的时候是去跟他沟通，如果确实有什么不开心但又不想说的事，要么就静静的听歌，选择阿q精神安慰自己，要么就跟朋友出去玩，找到合适自己的方式去调整情绪。

生活没有糟糕之说，重要的是有一种什么样的心态去面对，乌云也好，大雨也罢，生活本应该是明亮的。

幼儿的情绪管理很重要，这对于他们的成长是有帮助的，在园里，我经常会遇到不能管理自己的情绪的孩子，他们很容易崩溃，这其实是很不好的一个现象，因此这次我作为他们管理情绪的老师，我也有很大的感受。

初期我遇到到的都是一些年纪很小的幼儿，这个时候的他们不太会去让自己的情绪收放，遇到难过的事情，就会想哭，遇到一点挫折，也会想哭，实际上哭多了，也是不好的，幼儿想要什么还不能表达出来的时候一般就会用哭去表达，但是他们到了三岁，就可以去教他们管理自己的情绪了，可以让他们学会表达自己，而不是哭或者发脾气来表达，在这方面，当他们进入到幼儿园里，就要开始学习了，这时候我们

老师的责任就不是简单的教他们知识了，我们也要去教会他们管理情绪。

很多幼儿刚进入幼儿园的时候，他们都会不想跟爸妈分开，所以不停的哭，这时我会安慰他们，用其他的事情去转移他们的注意力，努力把他的视线吸引过来，让他进入到集体中，这样会比较好去平息内心的不愿。然后等他平息之后，在慢慢的告诉他不要总是哭，如果真的想要表达什么，可以去说话，可以跟老师说，让他们懂得情绪是可以管理的。幼儿一般年纪不大，所以从这个时候就要去让他们把自己的情绪收起来，因为我们总是去迁就他们的情绪，他们会觉得这样做事对的，以后他们只要遇到不喜欢或者难过的事情就会用哭和发脾气去表达，这于他们的成长特别的不好。

在这一个阶段，我们教会幼儿管理自己的个人情绪，做事情就不会去闹了，而是选择平静解决，回去寻求帮忙，要知道幼儿的心性特别的不稳定，很多事情如果不让他们意识到对错，这些错误的方法会一直伴随着他们长大，以后也是很难改过来的。现在正式的让他们学会了管理自己的情绪，我想对他自己和对他人也都是好的。所以我们尽量要去教他们用正确的方式表达自己的情感，对情绪的管理也必须要让幼儿自己慢慢的理解，才会更加成功。

每次看到幼儿能够真正的把情绪管理好，我都会感到开心，这样能够促进幼儿的一个成长，我相信他们未来会有更好的发展。

今天，我去听梁晓燕教授的讲座，我明白了情绪：生活在这个社会中，每个人都难免有各种各样的不如意，人人都会有心情不好和心情烦躁的时候，这个时候都会情绪低落。压力：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。

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，压力与情绪管理相对于我们的关系是很大的。失控的情绪是生活和事情的大敌，极端的情绪可以让你的朋友远离你，让你的家人疏远你，让你的事业蒙上一层阴影。所以需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，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。

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。

通过讲座我明白了我们应该用以下方法管理自己的情绪：

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。心理学认为，欣赏自己、接纳自己是一种积极的人格特征。研究表明：一个人越能正确认识自己就越能接受自己，社会适应能力也就越强，反之，就会产生紧张不安的焦虑心理。

2、不与他人比较。

实际上，任何人都不可能完美无缺，人人都有优点和缺点，人人都有自己的独到之处，每个人不应该因缺点而怀疑自己，也不要因优点轻视他人。你就是这个世界上独一无二的一个，都有他人所不及的地方，所以不能总拿自己的长处去比别人的不足，也不必活在“应该”和自我谴责当中，更不要把别人看得一无是处。要让自己扬长补短，散发自己独特的个人魅力。没有更好的自己，只有当下如实的自己。

3、修正理想中的我，改变不合理信念，也就是降低自己的期望水平，努力使理想自我的内容符合现实自我所能作出努力的程度。

工作中，我们要制定适当的目标，尽可能使自己的目标与现实接近；同时还要改变思维方式中某些不合理的信念，这实际就是一种认知改变的过程，一种接纳自我的途径。

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！

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。

我们每一个人都会有情绪，也会产生很多不同的情绪，不管

是开心或是难过，激动或是沮丧，高兴或是悲伤，都是我们的情绪，情绪也会因为环境，人或事物而影响，关于情绪有着很多的不确定的因素，所以不管是我们成年人，还是幼儿，我们都要懂得如何去管理好自己的情绪，懂得自己的情绪的产生原因以及自己如何的更好的将自己的情绪控制，我们也需要去帮助幼儿的学生们更好的把他们的情绪进行管理，从小就开始培养他们管理情绪的能力，在以后的生活当中才能变得更加的沉稳和懂事。

情绪管理一直都是我们从小到大所需要去钻研和学习的东西，也是我们老师不能很好地帮助和教给他们的，是只能去引导他们，然后慢慢的去感受自己的情绪。因为每个小孩的性格的不同，所以他们的情绪也会有所不能，有的比较粗心胆大的孩子，他们的情绪就没有那么容易遭受到影响，对于那些率真的学生，他们的情绪的变化就会随着自己面部的表情而展现出来，所以对于旁人来说，这些学生的情绪是最为容易被察觉的，但是对于那些害羞腼腆的幼儿来说，他们的情绪是最为容易失控的，也是最需要管理与调节自己的情绪的一类，我们作为一名老师，也有责任去引导他们更好的将自己的情绪进行管控。

管理情绪首先最重要的就是需要了解与懂得自己的情绪，懂得自己在什么样的时候，会发生什么样的情绪的变化，也要清楚自己的情感和心情产生了变化，在对自己的情绪有了一定的了解之后，就需要去学会更好的调节我们的情绪，有时候自己所在的场合或是面对的人是不适合产生这样的情绪的，这时候就需要我们审时度势，去调节好自己的情绪，之后，我们才能更好的管理好属于我们自己的情绪，懂得自己在什么样的时候应该有什么样的心情，怎样的情绪是不能在哪个场合上出现的，自己的情绪的产生是不可控的，但是我们是管理自己的情绪的，我也知道对于现在的幼儿来说，可能会有点难，但是我们依旧需要在他们启蒙的时候去做好自己的工作，去更好的帮助他们的成长，这也是我这次最大的收获和体会，我以后也会在自己的工作当中更好的去教导

他们如何更好的将自己的情绪管理妥当。

我坚信，通过这次，不仅仅自己的情绪的管理可以得到很好的提升，学生们也可以开始更好的对自己的情绪有所了解，在日常的生活当中更好的把情绪管理到位，变成一个沉稳的大小孩。

情绪管理家长体会心得篇十

随着高考的逐渐临近，考生家长的情绪也随之逐渐紧张起来。他们时刻关注着孩子的复习进度，担心他们的状态和成绩能否达到自己的期望。然而，这种过度的担忧和紧张往往会给考生造成不必要的压力，进而影响他们的学习和发挥。在这篇文章中，我将分享我作为一位考生家长所总结出的情绪管理心得体会，希望能帮助其他家长更好地应对高考期间的压力，并为孩子提供更好的支持。

首先，作为考生家长，我们应保持冷静与理智。高考是一个严肃的考试，但我们不能因此而把自己置于紧张和焦虑的状态中。相反，我们应该保持冷静的头脑，理智地分析孩子的复习情况。了解孩子的学习方法和特点，帮助他们找到适合自己的学习方式，而不是盲目地追求所谓的“最佳”复习方法。这样不仅能够减轻孩子的压力，还能根据实际情况制定合理的复习计划。

其次，我们要保持积极的心态。高考是人生中的一次重要考试，但我们不能把它当成一切的全部。高考只是人生道路上的一站，不论结果如何，都不能决定孩子未来的一切。因此，我们要告诉孩子只要他们已经尽力，无论结果如何，我们都会支持他们。还要给予他们积极的鼓励和肯定，让他们相信自己的能力和潜力。只有保持积极的心态，才能更好地走出考场，面对人生的其他挑战。

第三，家长要重视自身的情绪管理。很多时候，我们的情绪

会直接影响到孩子的情绪。如果我们自己一直处于紧张和焦虑的状态，很可能会进一步传递给孩子，增加他们的压力。因此，我们要学会放松自己，通过各种方式来释放自己的压力，如运动、听音乐或与朋友交流。只有保持良好的情绪状态，我们才能更好地支持孩子，帮助他们度过这个关键时期。

第四，我们要关注孩子的身心健康。在备战高考的过程中，考生容易出现焦虑、失眠和食欲不振等问题。作为家长，我们应该密切关注孩子的身体状况，及时发现并帮助他们应对这些问题。营造一个轻松的家庭氛围，关心孩子的情感需求，培养他们良好的生活习惯，确保他们能够有足够的睡眠和饮食。

最后，我们要保持与孩子的沟通。在高考期间，考生通常更需要家长的支持和鼓励。因此，我们要给予他们足够的关注和倾听。与孩子的沟通是非常重要的，通过交流我们可以更好地了解他们的问题和困扰，及时给予帮助和指导。此外，家长还应该与老师保持密切联系，及时了解孩子的学习和考试情况，以便能够提供更有针对性的帮助。

高考是一场马拉松，需要长期的付出和坚持。作为考生家长，我们要学会理解和支持孩子，在考前予以必要的压力和帮助。但最重要的是保持积极的心态，给予孩子充足的信心和鼓励。相信只要孩子们努力付出，他们一定能够取得好的成绩，并走向美好的未来。