

# 个人情绪管理心得体会(模板8篇)

军训心得是对通过军事训练获得的技能、经验和价值观进行总结和概述的一种文学形式。以下是一些出色的实习心得篇章，希望通过阅读这些范文，可以激发大家在实习中的思考和反思。

## 个人情绪管理心得体会篇一

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！

## 个人情绪管理心得体会篇二

一、从课程中你学习到了什么？请至少阐述三点？

1、情绪的记忆、反思、恳谈、测试方法可以帮我们识别情绪。

2、课程给出了两种通过情绪管理冲突的方法。

(1) 主动说出自己的坏情绪，以获谅解；

(2) 设法营造为自己和别人带来快乐的氛围，离快乐近一点，设法回避“众人嫌”，离负面情绪远一点。

3、做思维型冲突领导，多动脑子，想清楚再做；不做行为型冲突的领导，少订不切实际的目标，先建立起领导联盟，才能依靠团队力量去实现目标。

4、情绪的导火线主要包括：情绪上的愤怒、波动、焦虑、不满或激烈的言词碰撞。

二、通过课程的学习，哪些方面可以与实际业务工作结合？  
下一步您将如何行动？

善于识别情绪、懂得转移不良情绪、控制冲突直到解决冲突是管理者的修行。觉得课程思维型冲突领导作风，值得在管理中恰当运用。身为团队领导一言一行，已经不止是对自己负责更重要的是对团队负责。想清楚了再干是营造和谐团队氛围，最终带给自身良好情绪的途径。

三、您感觉课程还可以从哪些方面优化？

老师思维敏捷，如果少用点“自己去理解”可能更有亲和力，姑妄说之，谨供参考哦。

## 个人情绪管理心得体会篇三

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当中。认真反思，我认为我们要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。

## 个人情绪管理心得体会篇四

上周五参加了公司组织的《情绪与压力管理》的培训，培训课上，杨老师通过诙谐幽默、集体互动的授课方式，为我们讲述了何为压力、压力来源、压力表现和压力管理，通过此次培训，我个人受益颇多。

由于现在社会社会竞争激烈，我们每个人都生活在各方面压力的围绕下，长期压力和负面情绪的积累严重影响着人们的身心健康。21世纪心理危机给人们带来了持续而深刻的痛苦已远远超过任何其他灾难，因此人类已经进入“心理疾病的年代”。

心理疾病正成为人类生命和健康的第一号敌人。情绪与压力管理对我们的关系很大，能够调整我们的日常压力，不仅是一种个人修养的表现，更是社会整体素养的集中体现。

## 个人情绪管理心得体会篇五

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。

## 个人情绪管理心得体会篇六

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。下面是关于个人情绪管理心得体会，希望对大家有帮助。

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。

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作为前提

#### 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

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

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。

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。

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。

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。

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。

## 个人情绪管理心得体会篇七

安仁是一个福地，是一个充满正能量的地方，在这里有一群热爱学习的老师，有一群无私奉献的园长，有一群充满智慧和正气的领导。

以前我只感觉到自己有压力，但从不知道压力到底是什么？今天张老师的解答让我明白了压力就是面临威胁时的本能反应。很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情绪发泄在我爱人身上，每当我发泄完后又会后悔，这样会让自己更难受。但有这种压力的情绪是一件坏事吗？我一直觉得压力会给予自己最大的动力，而张老师说压力会给生活带来乐趣，个体的一生发展都在不断适应新环境新事物，从而让我们有了抗压的能力。

虽说压力会给人带来动力，但如果我们不会管理自己的情绪，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，最后导致心力衰竭。所以我们要学会管理自己的情绪，积极的心态成就人格魅力，不要把自己不好的情绪给别人，更要有一双善于发现他人的优点，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服，多点赞美，发生问题时都在自己身上找原因，我们会发现其实爱人、父母、同事、领导都是很美好的。

我相信所有人都希望自己是一位阳光快乐自信的人，也一直努力让自己成为这样的人，只要我们在工作、家庭中都能体现自己的价值，我相信我们会成为阳光快乐自信的人。

在这里我代表我们安平捷培幼儿园全体教师向美丽的周园长和领导们真诚的说声谢谢，感谢您们组织的这次学习，让我们老师有了宝贵的学习机会，也感谢张老师给我们带这场精彩的讲座。

## 个人情绪管理心得体会篇八

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。