

最新情绪管理心得体会 学习情绪管理心得体会(优质5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

情绪管理心得体会篇一

*对于孩子的要求，家长不要轻易说不，一旦说出就要兑现。

*当孩子情绪失控时，可以适当地忽父母每天花一些时间和孩子在一起，陪孩子玩，听他说话，一起画图，看略孩子的哭闹行为。如前面的琪琪掐自己的手，家长可装着没看见，不要因他的这种行为而心疼、哄劝、妥协，避免今后他一旦犯错就以伤害自己来赢得别人同情的失常行为。

*教孩子宽容待人的同时，也宽容自己的心灵，不对自己和他人过于苛求。把目标和要求定在自己可能达到的范围内，自然就会心情舒畅了。

*让孩子把自己内心的愤怒释放出来：找父母老师、知心朋友说说自己的苦恼；或找个无人的地方大哭一场，高声喊叫；或把要说的话写在日记里。

*引导孩子转移注意力：当遇到不顺利的事情或与别人发生矛盾时，可先放一放再解决。可以参加一会儿体育锻炼，听听音乐，看看电视，下下棋等，这些活动有利于减轻心理压力。

*创设安静的休息环境，学会放松：在安静的环境下，深深吸气，缓缓呼出，反复5次。

* 学会积极的自我暗示，如经常对孩子说：“这事还能坏到什么地步？”“坏事结束了，该来好事了。”“他们嘲笑你，别生气，你可以做得更好，让他们看看。”

* 培养孩子幽默感：看幽默画、小品，听相声，说一说笑话、趣事，使孩子保持乐观的生活态度。

情绪管理心得体会篇二

1) 情绪的记忆、反思、悬谈、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。

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。

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。

情绪管理心得体会篇三

过分压抑会使情绪困扰加重，而适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解。

你可以这样做：

用过激的言辞抨击、谩骂、抱怨恼怒的对象

尽情地向好友倾诉自己的不平和委屈

进行体育运动或劳动

在空旷的山野，大声叫骂，发泄胸中怨气

需要注意的是：采取宣泄法时，应该增强自制力，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪。应该采取正确的方式，选择适当的场合和对象进行。

情绪管理心得体会篇四

生活中难免有各种各样的不如意，人人都会有心情不好的时候，在心情烦躁时，该怎么做？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，学会控制自己的情绪，是每一个成年人都应该具备的一种心理素质。那么，怎样才能做到这一点呢？心理学家德勒斯推荐了几个控制自己情绪的方法，不妨尝试一下。

《伊索寓言》里有一个故事，一个牧羊人赶着一群山羊到山坡上吃草，有一只山羊的腿有些跛，落在了最后面。牧羊人等着心急，捡起一块石头扔了过去，正巧打断了山羊的一只角。

牧羊人吓得请求山羊不要告诉主人。

山羊说：“我的角已经断了，这是每个人都能够看到的事实，即使我不说，又怎么能够隐瞒下去呢？”

情绪的释放虽然可以理解，但绝不是解决问题的良方，无论怎样地发泄，我们最终都要回到现实中来。所以，记住一点，没有什么办法可以改变不幸，除非你能够面对它！鼓起勇气，准备接受最坏的结果，最后你可能会发现，即使是最坏的结果，也完全可以改变！

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，慢慢降低自己的兴奋度。只要你能够让自己冷静下来，理智就又会发挥作用，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。

每个人都希望自己的生活像童话中的宫殿，每一点一滴都完美无比，但是生活中又有谁能不遭遇挫折呢？生活是一个整体，而失败是这个整体中不可缺少的一部分。有的人把失败看成是魔鬼，是地狱，遇到它就觉得失去了全部，但另外一些人却觉得失败只是生活中必然遇到的一个过程。如果你把失败当成是一次丰富自己的机会，尝试着从中学到什么，那么你就可以吸取经验教训，避免同样的失败。失败并不是完结，而是探索新世界的开始。当遇到失败时冷静下来，仔细地总结一下经验教训，想清楚自己哪里做得不对，怎样改进，然后你就会发现成功的大门正向你徐徐开启，你的心情自然就不再那么糟糕了。

也许你心情很坏，一点都笑不出来。但与其让自己苦着脸，陷到愁苦当中不能自拔，为什么不尝试试着笑笑，看看能不能改变自己的心情呢？对着镜子努力地做出一个笑脸来，也

许这个笑脸看起来只是苦笑，不要紧，再做一次，看看那个笑容是不是比刚才灿烂了？挺起胸膛，深吸一口气，然后唱一小段自己喜欢的歌，看几则笑话，看几个喜欢的电影……总而言之，你要学会释放自己，让自己凝重的表情舒展开来，让自己沉重的心情得到释放。你要学会去笑，笑容能够带动你的心情，扫除你内心的阴霾，让你的心情透亮、轻松起来。

不妨做一些体育活动，身体的舒展能够缓解你内心的紧张，到窗前看看远处的风景，做做体操，到公园里散散步，都是很好的放松。遇到问题时不要钻牛角尖，越是紧张就越是要搞个究竟，结果让自己陷到泥潭里走不出来。放松之后你会发觉自己突然省悟了许多，不再忧郁，不再迷茫，取而代之的是对未来的清晰思考。

生活中我们常常因为与别人发生争执而激起自己的不满情绪，但冷静下来一想，其实争执的问题，大都是一些无关紧要的小事。如果我们能够忍让一些，这些事情就会大事化小，小事化无。所以，我们要学会与别人友善相处，不要总是与别人横眉冷对，制造敌对的情绪。如果你面对的的确是难以相处的人，不妨离他远一些。

过于直接的话语容易让人产生误解，所以尽量迂回一些。千万不要恶语相激，恶语相激绝不会让你快乐，只会让你在一时的冲动之后陷入到无休止的懊悔当中。要有一份宽容之心，体谅别人的苦处，原谅别人的错误。对于人与人之间的关系，你越往好处想，就越会觉得每个人都很友善，你越往坏处想，就会觉得每个人都很可恶。

一位年轻人，心情不佳，到处寻找快乐，却没有结果。他向苏格拉底请教：“快乐到底在哪里？”苏格拉底指着岸边正在造船的一群渔民说：“我可以帮你找到快乐，条件是你要先和他们一起，帮我把那条船造好。”于是，这位年轻人暂时把寻找快乐的事情放到一边，加入到那群渔民的行列。他与那群渔民一起劳动，一起唱歌，一起谈天说地，不知不觉

的，一条大船已经造好了。船下水了，他和渔民们一起把苏格拉底请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子，你现在快乐吗？”年轻人笑着回答：“快乐极了！”

快乐可以分享，忧愁也可以分享。在心绪不加的时候，向你的朋友倾诉，向你的亲人倾诉，向你的爱人倾诉，在任何时候都不要把自己封闭在一个幽闭狭小的空间。多参加集体活动，多与别人交往，多给别人快乐。你给别人欢乐，在你忧愁的时候，他们也会愿意分享你的忧愁，倾听你的诉说，你的不佳的情绪会因为别人的分享而迅速减少。

如果一个人总是持有很高的欲望，又得不到满足，就会形成很大的心理落差，是心态失衡。所以，一定要保持合理的期望，对人生的追求不应超出现实太远。好高骛远，只会让自己陷入到可望而不（可）求的境地。更不要与别人攀比，认真地做好你自己，然后你就会发现自己就是最优秀的。如果盲目与别人攀比，就会陷入“人比人，气死人”的怪圈中，心绪失控，不能自拔。

爱是不佳心绪的最好的舒缓剂。爱可以舒缓你焦躁的情绪，让你在恐惧彷徨时找到安全感。去爱你身边的每一个人，你的父母，你的爱人，你的孩子，你的朋友……永远不要忽视友情、亲情与爱情。爱不仅可以帮助你保持情绪稳定，也会增加你克服困难的勇气。

总之，快乐的生活，就是要在理智与情感之间做一个平衡。要做自己情绪的主人，决不能让情绪驾驭您。掌控了自己的情绪，就等于掌控了自己的人生！

情绪管理心得体会篇五

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，整理记录学习笔记本和心得分享如下。

一、

情绪有很多种类，我们日常生活中会遇到各种各样的事件，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，所以当我们要焦虑了的时候，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。