

2023年焦虑情绪的感受 情绪管理心得体会 (精选10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

焦虑情绪的感受篇一

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。

焦虑情绪的感受篇二

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”

(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

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

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。

焦虑情绪的感受篇三

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、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。

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。

焦虑情绪的感受篇四

高考生如何缓解压力和焦虑情绪（实用）

高考即将开始，考生千万不要给自己施压，把高考当成一个正常的考试来看待就行了，以下是小编整理的一些高考生如何缓解压力和焦虑情绪，欢迎阅读参考。

1. 自我期望过高，梦想自己一举成功，幻想自己考试能超水平发挥，当感觉自己力不从心时，紧张和焦虑的心态便油然而生。
2. 知识准备和应试技能不足。当准备不充分，知识上有欠缺，则会导致信心不足。一旦试题与自己准备得不相符合，就更加紧张，结果必然导致高考焦虑。
3. 自信心不足、自尊心强的学生，总有一种害怕被淘汰的心理，其实自己已经很努力了，但一旦成绩不理想，就丧失信心，低估自己的能力和知识水平。
4. 来自父母的压力。父母普遍喜欢按照自己的期望来设计孩子的未来，在学习上不断地施压，致使孩子感到肩上的担子很重，难以达到父母的目标和要求，加重了心理压力。

5. 来自老师的压力。老师往往偏爱学习好的学生，而学生也十分珍惜老师的这种“关爱”，总希望自己能考出好成绩以谢师恩，既为自己也为老师脸上添光，这种期待心态无疑会给学生增添几分压力。

自我暗示法：

清晨，你对着镜子梳洗打扮一下，如果看到自己的脸色很好，往往心情舒畅，这就是一种自我暗示。假如你是一位正处于“考试焦虑”的临考学生，当你总想我可以承受考试的紧张时，考试焦虑情绪可能很快消失。

睡眠消除法：

良好的、充足的睡眠可以消除大脑疲劳，换取充沛的精力和清醒的头脑。充足的睡眠是从容应考的前提，也是克服考试焦虑情绪行之有效的办法。

运动消除法：

学生以脑力活动为主，而适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法。学生可根据自己的实际情况，散散步、打打球、做做体操。因为运动可以消除一些紧张的化学物质，虽然使肌肉疲劳，但可以放松神经。

兴趣消除法：

人们在从事自己感兴趣的事情的时候，整个身心都会投入进去，会暂时忘记烦恼。因此，广大临考学生在紧张的学习之后，做一些感兴趣的事情，如唱唱歌、听听音乐等，都可以消除疲劳，化解烦恼，远离考试焦虑情绪。

情绪宣泄法：

情绪宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。具体方法有：聊天法，即通过向亲人或朋友述说自己的积怨，求得他人的理解和同情，让自己的内心得到调整；书面释放法，可以用写日记或书信的方式，释放自己的苦恼。

1、每天都要按既定的计划学习

踏实的学习就是治疗焦虑最好的良药！如果每天背诵完成了《便携背题本》或《小甘随身记》的任务，每天把考试《错题集本》上的易错题搞熟了，把《五年高考三年模拟》这样的真题或逼真模拟题也刷过了，请问焦虑从哪里来？这就是制定计划的重要性，《学习计划》确实很重要。

2、注意劳逸结合

高考前不足两个月，都是高三学子拼命的时候，是不是不要休息了呢？不！休息特别重要，高三学子一定要注意高效休息。春夏之季，日子越来越长，天亮越来越早，晚上11点后睡下去，第二点6点前就会醒，醒了就起床背诵英语语文或政史地的背诵材料。但是中午一定要休息半小时左右，这样让下午的上课才能精力充沛。即使如此，高三学子还是很难睡足8个小时，可是你得记住：8小时有效睡眠才是你最佳学习状态的睡眠时间！学习高效才是你制胜的法宝！

3、每天保持20分钟左右的慢跑

让慢跑成为一种习惯。慢跑除锻炼身体、增强血液循环、消耗能量增强食欲外，最为重要的作用就是放松心情，释放压力，晚上更易深度睡眠。这里一定要注意“慢”字，慢才不累，慢才能让人坚持！

4、利用周末时间来减压缓解焦虑

周末时间除了查缺补漏之外，如果自己感觉有以上我描述的

过度焦虑症状时，可以去电影院看一次轻松或搞笑风格的影片，让绷紧的神经得到短暂的放松。有条件的可以去看一次明星音乐演唱会，音乐是一种奇妙的东西，听得少的人觉得是“天籁之音”，可以很好的慰藉心灵！

当然，如果以上你都没有条件，那么周末花上两三小时(至少2小时)去郊外或野外走一走，踏踏青，亲近大自然，触摸自然景观，看花蝴蝶展翅飞舞，丢小石子逗小鱼游，等等也是一种放松。要相信大自然是人类心灵慰藉的源泉。

焦虑情绪的感受篇五

情绪人的主观体验，即人对自己心理状态的自我感觉。情绪不同于认识过程，认识过程是人对客观事情本身的反映，情绪是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。认识过程通过形象或概念来反映客观事物，情绪则是通过主观体验来反映客观事物与人的需要间的关系。

情绪带有极大的情境性、激动性和暂时性，常由某一时刻、某些特定情景引起的，往往会随着时间和情境的改变而转移，所以不稳定。同时情绪的表现形式具有明显的冲动性和外部表现。也也比较低级，简单，不仅是人类所具有，动物也常发生。也就是因为这些原因，才出现不一样的人生。

情绪，对于一个人来说至关重要，对于一个想成功的人，更加重要，一个没有办法控制自己情绪的人，可以说，他无法取得成功，或者你说，很多人没办法控制自己的情绪，但是，他们还是老板，还是经理之类的啊，然而，你见到是他们的成就吗？一个一遇到一点不顺心的事情，就大发雷霆，甚至将所谓的怒火发泄到其他人身上，试想，这样的人，你会和他在一起吗？和他呆在一起，就像和一个定时炸弹抱在一起，你觉得危险吗？从大众心理分析，大多数的人都会选择远离他，谁都不想成为牺牲品，谁都不想成为殃及的池鱼。

没办法控制好自己的情绪，误人又误事。

有一天，苏格拉底请学生到他家做客。刚一到家，他夫人就因一点小事而生气，进而当着可能的面，推翻了桌子。这位学生见状，十分不快，说道：“就算是师母，也要有师母的样子，真是太过分了！”说玩便要离开。

这个小故事告诉我们：人总是在意想不到的时候产生不愉快的情绪。所以，重要的是，不但要学会如何排除掉不愉快的情绪，还应学会怎样让自己产生健康而积极的念头和想法。

事实上，在排除烦恼后，你应多想些积极的念头，比如，以喜欢的东西来鼓舞自己。在练习的时候，你一点尝到了甜头，脑海里浮现的愉快景象会使你舒畅起来。并且，情绪拥有难控制性，一个人想成功，就必须懂得很好的驾驭自己的情绪，一个被情绪给驾驭的人不能算是人，只能说是情绪的载体。

不管什么时候，只要脑子里有不愉快的情绪，就要用“情绪吸尘器”把它们赶走，就要清除干净，这样，你才能有觉得愉快的时间，进而才会鼓舞自己产生积极的行动和情绪。

试想，一个人因为自我失控而泄气，还能做成什么事？这样人性的弱点，常常是致命的。不能正确认识到这一点，若谈什么成功，那简直是笑话。

所以，从心理学的角度来想，一个人想要取得成功，前提条件就要拥有能够控制自己情绪的能力，所以说，情绪，对于一个人的成功，至关重要。

焦虑情绪的感受篇六

一大学生的的情绪及其特点。

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”。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”，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、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”。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、学习环境的改变，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”。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”，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”。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。

焦虑情绪的感受篇七

适应社会深刻变革和xx改革深刻变化，关注职工的心理需求，加强人文关怀和心理疏导，是当前xx企业思想政治工作面临的一项全新课题。近年来□xxx党委围绕这一课题，不断创新企业思想政治工作，探索和完善了“四看两听三访谈”工作法，把职工情绪作为第一信号，及时把握职工的情绪变化和心理健康需求，细致做好理顺情绪、化解矛盾和推动发展的工作，取得了比较好的效果。

“四看两听三访谈”工作法，主要是通过上班看情绪、干活看劲头、吃饭看食欲、下班看成绩；谈话听语气、间休听话音；职工家庭有婚丧嫁娶、生老病死等大事时必访、职工间发生矛盾或因考核带来情绪波动时必谈、职工长假前后关键时期需要安全提醒时必谈，及时了解掌握职工所思所想和实际困难，有针对性地做好思想疏导和解难帮困工作，让职工快乐工作，幸福生活。

一是以“四看”观色，看职工情绪变化。每天班前点名会，工班长或政工班长观察班组职工的表情；每班作业中，观察掌握职工的心理反映、工作状态；职工就餐时，观察职工的食欲好坏；每天下班时，查看职工的工作成绩。通过“四看”，对情绪反常，精神状态不佳，工作干劲不足，食欲不好，工作业绩平平的职工，安排专人找其谈话，了解原由，第一时间做好职工思想工作。

二是以“两听”察言，闻职工心理需求。关注职工的言谈举止，找准“话中话”、“话外音”，归纳总结职工言谈话语与情绪心理的关联规律：职工情绪好的时候爱讲赞美话，情绪差的时候爱讲牢骚话；对领导工作满意时讲的是真心话，对领导工作不满时讲的是俏皮话；职工得到关心时提的是建议，没有得到关心时提的是意见。通过对职工日常言语的分析，准确研判和把握职工的心理状态，及时做好心理疏导和理顺情绪工作。

三是以“三访谈”搭桥，解职工实际困难。坚持逢事必访，职工家庭遇有婚丧嫁娶、生老病死等大事时，到职工家中走访慰问，让职工感受到组织的温暖，体会到领导的关爱；坚持逢怨必谈，职工之间发生矛盾或受到考核时，主动找职工交心谈心，帮助职工放下心理包袱，轻装上阵，安心工作；坚持逢假必谈，每逢“春节”、“五一”、“十一”等长假来临时，对职工开展法制宣传教育，提醒职工遵纪守法，做个好公民，长假过后及时开展收心教育，提醒职工遵章守纪，干好工作，做名好职工。通过访谈，及时了解和解决职工的实际困难。

为确保“四看两听三访谈”工作法的有效实施和取得实效，xxx党委建立健全制度机制，用制度规范管理和运作。一是建制度。出台《思想政治工作“一岗两责”责任制》、《思想政治工作管理实施办法》等一系列保障制度，确定了“四看两听三访谈”工作法在开展职工思想政治工作中的主导地位，为工作法有效实施提供制度支持。二是搭网络。坚持各级组织齐抓共干、分层管理和逐级负责，重点发挥一线车间管理人员和班组四长四员（队长、政工班长、工会小组长、团小组长，工管员、核算员、安全员、技术教育员）等骨干作用，形成上下贯通，覆盖面广的思想政治工作网络。三是严责任。把运用“四看两听三访谈”工作法做职工思想工作情况纳入车间管理人员作业指导书和党支部书记、工班长一日工作流程，把做职工思想工作效果纳入干部、工长月度安全生产责任制考核和党员示范岗、责任区建设，通过科

学考核评价，调动大家开展职工思想工作的积极性、主动性。

“四看两听三访谈”工作法的实施，带来了四个方面的成效：

一是及时理顺了职工思想情绪。通过实施“四看两听三访谈”工作法，抓住了职工的心情表现，掌握了职工的心理轨迹，把准了职工的思想脉搏，对职工思想问题产生的原因进行分类掌握，对政策不了解、不理解而产生情绪，对考核不满产生情绪，同事之间闹矛盾、夫妻之间闹别扭、家庭内部有分歧而产生情绪，以及家庭生活出现困难或发生变故而产生情绪等不同类型的思想情绪问题，分别采取干部面对面交流、巡回宣讲、包保解决实际问题等不同方法，加以疏通，予以理顺，认真解决。近年来，该xx各级管理人员与职工谈心交流，疏导职工各类思想问题1003件，职工的一些思想情绪问题得到有效化解。

二是有效解决了职工实际问题。在实施“四看两听三访谈”工作法的过程中，坚持解决思想问题与解决实际问题相结合，通过加强制度顶层设计，搞好厂务和班务公开，落实“三不让”承诺，加强“三线”建设等措施，着力解决职工生产生活中的实际困难，从源头上解决职工情绪和心理问题的发生。如该段从繁华的市区搬迁到偏僻的xx北后，职工认为段上每月给职工的交通补贴标准太低，段里经过认真研究，充分考虑职工上下班实际，及时提高职工交通补贴标准，赢得了职工的赞誉。近年来，该段加大投入，解决职工实际问题867件次，仅在帮困助学上就投入120多万元，350户家庭得到资助。

三是建立了干群有效沟通途径。通过运用“四看两听三访谈”工作法，各级管理人员主动与职工结“亲戚”，深入一线，贴近职工，加强与职工的心理沟通和思想交流，增进了相互间的信任，密切了彼此间的关系，形成了职工愿意向各级管理者讲心里话、各级管理者高兴与职工在一起谈心里话的良好氛围。

四是充分调动了职工安全生产的积极性。通过实施“四看两听三访谈”工作法，企业的凝聚力得到进一步增强，职工保安全、促发展的积极性充分调动起来。围绕安全质量和改革发展，广大职工积极建言献策，仅去年职工就提合理化建议200多条，创造经济效益130多万元。与四段一所整合之初相比，在职工人数减少23.8%，修车任务增加33.3%的情况下，该段每年都超额完成生产计划，在xx组织开展的工作质量抽查中成绩名列前茅。

1. 做好新形势下的思想政治工作，必须紧跟时代变化，坚持以人为本，注重人文关怀和心理疏导。当今社会是一个开放、多元、动态和信息化的社会，职工思想观念、价值取向呈现多元化和多样性，特别是在企业改革发展的过程中职工关注切身利益和自身发展，使得职工心理问题更加突出。做好新形势下的职工思想政治工作，必须坚持以人为本，既要教育人、引导人、鼓舞人、鞭策人，又要尊重人、理解人、关心人、帮助人，带着感情做职工思想工作，尊重职工的个性差异和情感体验，关注职工心态健康，关心职工心理诉求。只有如此，才能增强思想政治工作的时代性和人文性、渗透力和感染力，达到和风细雨润心田的效果。

2. 做好新形势下的思想政治工作，必须坚持解决思想问题和解决实际问题相结合，重视实际问题解决。职工思想情绪问题是实际问题在职工心理上的直接反映。解决实际问题，是从根本上减少和消除思想情绪问题的前提和基础。坚持办职工最急需的实事，就会赢得职工的信赖；坚持办力所能及的实事，就让职工看到组织和领导的诚心和努力，增强组织的凝聚力向心力；坚持办长远起作用的实事，就会使职工看到希望，保持积极进取的精神状态。xxx解决职工实际问题的成效说明，单位把心操在职工身上，职工就把心用到安全生产上。只有坚持不懈地为职工办实事、做好事、解难事，才能更好地理顺职工情绪，激发职工安全生产的热情。

3. 做好新形势下的思想政治工作，必须注重制度建设，抓好

制度落实。思想政治工作是个“软任务”，把“软任务”变成“硬指标”，就必须在管理中用制度形式把思想政治工作的内容要求具体化，强化制度的执行力。要针对职工思想问题的多样性、多变性和思想政治工作的长期性、反复性，健全和完善职工思想政治工作科学、规范、实用的制度机制，使思想政治工作贯穿于管理全过程，并在抓落实中体现出成效。

4. 做好新形势下的思想政治工作，必须坚持做到党政工团齐抓共干，各级管理者合力共为。思想政治工作是企业管理的重要组成部分，做好职工思想政治工作是党政工团各级组织和各级管理者的共同职责。必须从组织领导上、岗位职责上构建共同的责任体系，明确各级组织和各级管理者做思想政治工作的具体责任，做到齐抓共干、合力共为。特别是要发挥一线工班长、党小组长等骨干作用，做到管人管事与管思想相统一，使思想政治工作真正到一线、到职工。

焦虑情绪的感受篇八

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。

焦虑情绪的感受篇九

最普遍、通俗的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。情绪常和心情、性格、脾气、目的等因素互相作用，也受到荷尔蒙和神经递质影响。无论正面还是负面的情绪，都会引发人们行动的动机。尽管一些情绪引发的行为看上去没有经过思考，但实际上意识是产生情绪重要的一环。

随着社会经济的飞速发展，教育管理的不断升华，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；顺畅的事态发展和良好的情绪如果因自身对情绪控制不当，过度的乐观而散失该有的理性思维，也会致其产生反效果。因此情绪的自我管

理对于把握人际关系、保持良好的自我心态、清楚认知现状、保持该有的理性思维有着至关重要的作用。

情绪的重要性要求我们学会控制它。情绪，大家都有，天生就有。大家都有控制权。但是，在过度激动(生气，悲伤，快乐??)时想控制好，却非常地不容易，我们常常因此出洋相。这是两个小故事，一个真实，一个虚构。有人曾因某个不检行为，把世界首富告上法院，他的律师本身可以打赢官司的，却因为在法庭上过度兴奋，出乎意料地打输了。有只小鸟在冬天冻僵了，摔倒在地上，有头牛粪便把它盖住了，使它醒了。小鸟高兴地唱起歌来，不料却因此被猫发现，给吃了。这都是一些活生生的例子告诉我们，一定要控制好情绪。比如，我们在受气时候打人，先问问自己，打人可以解决什么?在伤心时想哭，先问问自己，哭能解决什么?在气愤时想骂人，想想骂得再凶，问题解决不了，自己在别人心目中的印象会变得怎样?只有学会控制好我们自己的情绪，我们才会成为有修养，受人敬重的人，才能更快地走向成功!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。

在一定程度上过度的控制情绪和积压，处理不当会使人身心疲惫。因此，我们需要进行合理的情绪宣泄，即在不伤害自己和他人的前提下，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。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。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。

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。无论身处何境，让我们学会选择微笑和幽默。

焦虑情绪的感受篇十

12月30日下午学校帮我们安排了一次心理健康讲座。是关于情绪方面，听了黄xx心理咨询师的《情绪管理与健康》的讲座，感受到人的情绪与现在人的健康有着非常紧密的联系。黄老师讲课非常生动，也举了很多真实的案例和互动的小环节，在欢快的氛围中，我了解到，作为老师的我们同样也是这种心理疾病的发生者。而面对这些大大小小的问题，我们应当如何应付成了关键的问题。

教师是人类的灵魂工程师，所以要求教师学高身正；社会对老师角色的美善化，对教师赋予了过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。而情绪是一个非常重要的因素。情绪使得疾病增加，如心血管疾病，高血压，肠胃疾病，癌症等。所以在生活当中，我们需要努力改变这些。总是保持健康的心态。首先要做到心理平衡做到知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐。其次是合理的膳食，再是适当的运动。还需要戒烟限酒。

人的健康50%取决于情绪20%取决于睡眠20%取决于运动10%取决于饮食。我想，做到这些我们的健康才不受影响。所以好情绪的培养真的是非常重要的事。所以要放下心中的包袱，笑对压力，放飞心情。

听了这次讲座，真的觉得，生命是可贵的，但是也相当的脆弱，珍爱自己的生命，凡事都不要太计较，心胸要宽广，对待一些事情需要冷静。就象黄老师讲的那个关于风筝的故事，遇事应当完全了解事实后再作定论，而不是冲动的做出结论。在工作中，遇到不如意的事，多述说，这样就不至于得心理疾病。不希望自己早上起来不想上班，而上班的不想回家，成为那种不幸福的人。

总得来说，好情绪创造好未来，让自己不生命，健康的成为一个幸福的人是我们每个人都应该学着去做到的。在今后的工作中，生活中，每个人都应该学会宽容，而不要做一些伤害他人的事情，更加爱护我们的学生，关心自己也关心他人。幸福相信就在我们身边。