

最新情绪管理心得体会 读情绪管理心得体会(优质8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

情绪管理心得体会篇一

情绪管理是生活中一项非常重要的技能，它可以帮助我们更好地应对各种压力和挑战。而对于我个人而言，通过不断地学习和实践，我总结出了一些读情绪管理的心得体会。下面我将把这些体会分为五个方面进行阐述，希望对大家有所帮助。

首先，我认为情绪管理的关键在于意识。意识到自己的情绪状态，以及情绪对自己和他人的影响是非常重要的。在我的经历中，有很多次我因为情绪不稳定而做出了错误的决策，给自己和他人带来了许多麻烦。但是，在我开始关注自己的情绪并且意识到情绪对我的影响之后，我开始能够更好地控制自己的情绪，这帮助我改变了很多事情。

其次，情绪管理也需要我们拥有情绪的觉察能力。我们需要学会观察和分析自己的情绪，理解情绪的来源和转变。这个过程需要付出时间和努力，但是它带给我们的回报是巨大的。通过觉察自己的情绪，我们可以更好地了解自己的需求和欲望，从而更好地满足自己的内心。

第三，构建积极的情绪管理策略是情绪管理的重要组成部分。我们可以通过培养积极的思维方式来管理我们的情绪。例如，当我们遇到挫折和困难时，我们可以告诉自己：“这只是一个暂时的挫折，我可以找到解决办法。”通过这样的积极思

维方式，我们可以帮助自己更好地管理情绪，保持积极向上的心态。

第四，情绪管理需要我们学会有效地表达情绪。有时候，我们的情绪会累积到一定程度，如果不及时释放，就会导致更大的困扰。因此，我们需要学会找到适合自己的方式来宣泄情绪。这可以通过写日记、谈话、运动或者听音乐等方式来实现。这样做可以帮助我们释放负面情绪，提升自己的情绪管理能力。

最后，建立支持系统也是情绪管理中非常重要的一环。我们需要有能够倾诉和支持我们的人，这些人可以是家人、朋友、心理咨询师等。他们可以给予我们情感上的支持和建议，帮助我们更好地管理情绪。与他人分享我们的情绪也可以帮助我们更好地理解自己的情绪，从而更好地管理它们。

综上所述，情绪管理是一门需要学习和实践的技能。在我个人的体验中，意识、觉察、积极的思维方式、有效的情绪表达和支持系统是情绪管理的关键要素。通过这些心得体会，我相信我们可以更好地控制自己的情绪，提升自己的生活品质，并帮助他人更好地面对他们的情绪。希望这些建议能为大家的情绪管理带来一些启发和帮助。

情绪管理心得体会篇二

还剩最后一次课，压力与情绪管理管理素质类选修课就要结束了。这次课是我大学来上的感触最深的一次选修课。整个课程阶段缺课一次，虽然没有很认真的听课，没有做笔记，但是老师一些零零星星的话仍旧让我学到很很多很多东西。大三了，偶尔看到大四的学长学姐，想到一年后我的样子，不免还是感觉到压力很大的。选课的时候看到这个以前没见过的选修课，随手就填上了。如愿上了这个课。课程即将结束的时候，回头看看，还有一些感触。

1. 这个课是我唯一一次遇到每次课都点名的课。老师负责任态度让我在这个课上的收获更多。不过我个人觉得每次课都点名给学生还是有一点压力的。
2. 虽然课程名就有“压力”二字，但是课程氛围还是显的非常轻松愉快的；而且轻松愉快中还能引发学生的很多思考。
3. 上完这门选修课以后，对我还是有很大的帮助的，多多少少在控制压力和情绪方面有一些长进吧。

整个课程就要结束，回忆起来，印象最深的还是那次课上的电影《肖申克的救赎》。在老师的引导下用另一个视角再看了那部电影以后，我考虑了很多有关压力有关情绪的事情，一些自己身上的，自己身边的事情。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。如果管理好了我们自己的情绪，整理好压力的来源和对应的办法，我们的生活和学习都会显得很有活力，很轻松。压力就好像是一把双刃剑，没有压力的生活也不是我们能接受的；压力太大的生活我们也难以承受。

在上这个课以前，我每天都把自己放的很松很松，后来才发现那种很松的生活状态不应该是我现在有的，我应该给自己找一点压力，年轻的时候是该要奋斗的，应该有点压力促进自己。一直以来，我大多是喜怒都不形于色的。上了这个课程以后，发现这样管理自己的情绪也是不好的。有时候还是应当发泄一下。合理宣泄是压力的很好的释放。也是我们调节情绪的一种很好的方式。

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。我个人的想法就是尽量的把压力转成自己进步的动力吧。情绪也是一个很影响生活质量的因素。就连植物都能感受到人的情绪，并对快乐，赞美的情绪作出好的反应，而对悲伤，厌恶等负面情绪作出不好的反应，更何况是人呢。快乐阳光的

人总是受到欢迎的。情绪是很容易传染的。

a□更有效的组织好自己的生活，学习和工作：建立良好的时间观念，管理好自己的时间。不要给自己制定过高的目标或者计划。生活有规律。

b□建立良好的人际关系：与同学朋友融洽相处，多和老师沟通交流。遇到不能独立解决或者难以解决的问题的时候多向别人求助。学会合作，和朋友和同学分享自己的快乐，或者烦恼。

c□学会总结和计划：每隔一段时间对自己的生活状态做一个总结。找出其中的问题，并加以分析。制定合适的计划。不用太细，让自己有放松的时间和空间。

d□学会合理宣泄：找到适合自己的解压方式，看一场电影，一次酣畅淋漓的运动。

每个人都应当找到适合自己的减压方式，当然减压的同时不要给别人增加压力。合理的控制自己的情绪，有压抑的事情尽量学会放松，音乐，电影，或者游戏。学会降低自己对琐事的关注度，多和朋友相处。多交流，整理出一套属于自己的幸福方法，最重要的是切实的用到在自己的生活和心念中。控制好自己的情绪，能很好的管理压力的时候，你的生命就会变的非常的不一样。

从你开始管理好自己的压力和情绪的时候，就你会发现，自己的生活就变的非常的不一样了，好到连过去的你都非常羡慕现在的、幸福的你，好到你不会想跟任何人交换人生。

情绪管理心得体会篇三

第一段：介绍情绪管理的重要性和个人情绪管理的必要性
(200字)

情绪管理是指通过识别、理解和调节自己的情绪来更好地应对各种生活和工作压力的过程。在现代社会中，情绪管理已经成为一个重要的人际交往技能。无论是在家庭、工作还是社交关系中，良好的情绪管理都会带来积极的影响。个体情绪管理的有效性直接影响了生活质量和工作效率。而我从我的亲身经历中体会到了情绪管理的重要性并积累了一些心得体会。

第二段：识别并理解自己的情绪（300字）

情绪管理的第一步是识别和理解自己的情绪。在日常生活中，我们常常会遇到各种各样的情绪，例如愤怒、忧虑、焦虑等等。而对于不同的情绪，我们需要学会识别和理解其背后的原因。这需要我们对自己的情绪进行观察和分析，同时也需要倾听内心的声音。通过与自己的对话和反思，我发现了一些触发我负面情绪的根本原因，比如与他人相处时的自卑感，或是工作压力过大等等。只有当我们识别并理解自己的情绪，我们才能更好地管理它们。

第三段：寻找有效的情绪调节策略（300字）

寻找有效的情绪调节策略是情绪管理的关键。每个人都有不同的应对方式，因此需要通过实践和经验来找到适合自己的方法。在我个人的经历中，我发现通过放松训练和调整思维方式可以有效地缓解焦虑和压力。例如，我会选择听一些放松音乐、进行深呼吸或者参加瑜伽课程来放松自己。同时，在面对问题时，我尝试用积极的思维来看待事情，寻找解决问题的办法，这对我改善心情起到了很大的帮助。因此，寻找有效的情绪调节策略对于情绪管理至关重要。

第四段：与他人积极沟通与合作（200字）

在情绪管理中，与他人的积极沟通和合作也具有重要的意义。与他人交流自己的感受和情绪能够减轻内心的负担，同时也

让他人更好地理解和支持自己。在这个过程中，我们需要学会表达和倾听，尊重他人的感受和意见。通过与他人共同努力，我们可以共同解决问题，并提高整体的情绪管理水平。从我自己来讲，与他人分享我的感受和困扰时，我常常能获得积极的支持和建议。因此，与他人积极沟通与合作对于情绪管理来说是非常重要的一步。

第五段：情绪管理的重要性与总结（200字）

总而言之，情绪管理是一项至关重要的技能，在日常生活和工作中都具有重要的作用。通过识别和理解自己的情绪、寻找有效的情绪调节策略以及与他人积极沟通和合作，我们可以更好地管理自己的情绪，并提升自己的生活质量和工作效率。通过我的亲身经历，我深刻体会到情绪管理的价值，并从中获得了宝贵的经验和心得。因此，我会不断地提醒自己关注情绪管理，并将其融入到我的日常生活中。

情绪管理心得体会篇四

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。

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

小故事引导

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。

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。

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。

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

情绪管理心得体会篇五

情绪是人类内心的一面镜子，它能够影响我们的思维、行为和身体健康。良好的情绪管理能够帮助我们在生活和工作中更好地应对压力，提高工作效率，建立良好的人际关系。在

我多年的实践和研究中，我愈加认识到情绪管理的重要性，并借此形成了一些心得和体会。

首先，了解自己的情绪是情绪管理的核心。我们常常被自己的情绪所困扰，而对于这种困扰，最根本的解决办法就是了解自己的情绪是如何产生的以及如何表达出来的。通过观察自己在不同情绪下的反应和行为，我们可以逐渐认识到自己情绪的规律并找到自我调节的方法。比如，当我感到焦虑和紧张的时候，我会尝试进行放松呼吸和亲近自然的活动，以缓解压力和焦虑感。

其次，掌握情绪调节的技巧是有效管理情绪的关键。当我们面临一些挑战和困境时，情绪会有所波动。掌握一些情绪调节的技巧，可以帮助我们更好地应对这些情绪波动。比如，正面思考是一种有效的情绪调节技巧，它可以帮助我们积极的角度看待问题，以达到舒缓负面情绪的效果。此外，坚持适度的运动、良好的饮食和充足的睡眠也是情绪管理的重要手段，它们可以帮助我们调整身体的平衡，从而更好地应对情绪压力。

再次，情绪管理需要注重自我认知和自我控制。自我认知是指对自己情绪的主要来源、特点和模式进行准确的认识。通过对自己情绪进行观察和分析，我们可以更好地了解自己的情绪，从而使自己不易受外界情绪的影响。而自我控制则是指通过一些方法和技巧，使自己在情绪波动的环境中保持冷静和理智。比如，采取深呼吸、冥想和放松的方法，可以帮助我们恢复冷静和平衡，有效应对情绪压力。

此外，积极的情绪管理需要建立积极的情感支持网络。当我们遇到困难时，能够获得家人、朋友和同事的支持和理解，可以帮助我们更好地应对和调节情绪。通过和他们分享自己的情绪和烦恼，我们不仅能够减轻压力，还能够从他们那里获取一些有益的建议和观点。同时，我们也要学会关注他人的情绪，提供适度的帮助和支持，以建立积极的情感连接和

互助关系。

最后，坚持个人成长和心理健康是情绪管理的最终目标。情绪管理是一个长期的过程，需要我们不断地投入时间和精力。通过阅读心理学相关书籍、参加心理健康课程和倾听他人的心理需求，我们可以不断提升自己在情绪管理方面的专业知识和技能。同时，我们也要注意自己的心理健康，保持良好的心理状态和乐观的心态，才能更好地管理自己的情绪。

综上所述，情绪管理是我们生活和工作中不可或缺的一部分，通过了解自己的情绪、掌握情绪调节的技巧、注重自我认知和自我控制、建立良好的情感支持网络以及坚持个人成长和心理健康，我们可以更好地管理情绪，提高自己在各个方面的素质和表现。只有实践和坚持，我们才能在情绪的海洋中巧妙航行，实现自身的成长和幸福。

情绪管理心得体会篇六

情绪的问题，是育儿的过程中常遇到的，也是父母自己常常困惑的。虽然题目是孩子的情绪，其实几乎是适用于任何人的。正好很多父母对此认识模糊，所以索性一次谈个够。

对于情绪的基本规律，我以前写了一篇博文：轻松了解情绪的奥妙，可以供参考。但是具体如何情绪管理，还需要做系统的阐述。

什么是我们情绪调节的目标？是一直平和淡定？还是一直快乐？

我个人认为，在合适的情况下有合适的情绪是最好的，要有一种“既入世又出世”（禅宗）的精神。入世是指投入其中，出世是指超脱其外。就是既能沉浸、享受情绪，又不为之所伤，超脱其外。比如看电影，可以为主人公的命运而担心忧伤着急，但是不要过度，看完电影半天缓不过劲来；此时如果太超脱了，就少了很多乐趣。又如我喜欢看cba青岛双星的比

赛，比赛中我会为主队的精彩表现激动呐喊，但是输了，只有些许遗憾，还是比较平静。如果无论比赛如何都很平静，就不要去现场看球了，看看nba的电视转播最好。其实，这与我既努力又顺其自然的核心思维是一脉相承的。

所以，情绪本身并无好坏之分，只是要看是否过度，是否困扰了你。大人和孩子都是如此。我下文讨论的所有情绪，都是指过度 and 造成困扰的情绪，这些是需要管理应对的。

孩子的情绪有时不好捉摸，有的妈妈说莫名其妙，其实并不是无缘无故的。所以，正如我一贯的思想，首先是理解孩子，理解他的情绪。

情绪是有生理基础的，所以，当孩子困了、饿了、累了到时候，一点儿小事就容易引起他发脾气的；而且孩子已经有了情绪之后，可能会变得不讲理，一点儿小事就会激发更强烈的情绪。而且在情绪的作用下，人会不那么理性，成人也是如此。参考轻松了解情绪的奥妙。所以，在这两种情况下，孩子发脾气或者大发脾气不要觉得莫名奇妙。此时要敬畏情绪的力量，不要用平常的原则来要求孩子，更不要火上浇油，使之升级。

有时发脾气是有深层次根源的。一笑心晴举了一个笑笑发脾气的例子：笑笑同学与爸爸妈妈玩组词接龙的亲子游戏，由于接错了词，理应接受“刮鼻子”的惩罚，可是笑笑忽然莫名其妙地耍赖哭闹，并以排山倒海之势痛痛快快地发了一通脾气。后来一笑心晴找到了根本原因。笑笑想赢，想第一，不想输。所以发脾气不是莫名其妙。此时，情绪管理的重点在于改变孩子的这种性格，如果这个不改变，无论多么高明的接纳、宣泄和转移注意力的方法都是苍白的。

另外，孩子有一个要求，已经有了想实现的欲望，此时断然拒绝当然会使孩子难以接受；即使是平静地拒绝，有时也不如变通、妥协更容易让孩子接受。所以，此时孩子发脾气的原

因之一就是父母的方式让孩子难以接受。所以，重点在于反思自己的方式是否是自己也能接受的，如果领导这样对你，你喜欢吗？所以，应对孩子的要求，首先要考虑的不是“满足”和“拒绝”，而是你的方式是否是他能接受的。

现在很多父母对孩子发脾气有一个认识，“哭”，是孩子达到自己目的的一个手段，这有些道理，因为孩子可以体验到哭是有用的。所以，很多父母应对的方式是不理孩子，不让孩子觉得哭是有用的。但是，情绪发生的时候，孩子却并不总是那么理性的。这里要具体看，如果孩子边哭边偷偷看，那肯定是为了达到目的。但是孩子大哭、发飙，虽然也有达到要求的成分，但其中无奈、怨恨、愤怒的成分已经很多了。所以，对这些不理睬，就不太合理了。很多父母都把孩子当成了斗智斗勇的对手，喜欢从故意捣乱、想达到要求的角度看孩子，其实孩子的表现在大部分情况下只是他自然的流露，你可别想得太多了。

1、情绪的接纳

前面说了，大多数情况下，小孩子的情绪不是捣乱，只是他内心感受的自然流露。所以，对情绪的接纳是很重要的。比如孩子的哭泣，很多妈妈对孩子哭很反感，不让孩子哭。

为什么不让哭，有多种原因，有的是因为孩子哭会让自己心烦；有的是觉得孩子哭好像显得脆弱，想让他坚强；或者觉得男孩子总哭不像话，不应该哭；或者觉得自己没面子。一位妈妈在孩子哭的时候，不让他哭，结果孩子内心的紧张、焦虑、无奈、愤恨在积累，最后有了抽动的症状。

更有甚者，在孩子发脾气的时候，有的父母使用更大的脾气喝止孩子。结果孩子吓得不敢发脾气了，但是内心的愤恨却没有消失，只是被压抑在那里。这种情绪积累得多了，早晚会以某种形式表现出来，那时后悔已经太晚了。

成人也是如此。对于情绪问题，首要的是接纳，不要因此而再添一层烦恼。比如抑郁症，抑郁本身是个问题，但是对抑郁的恐惧、烦躁也是个问题，所以首先要做的是接受这个现实，然后做该做的事情：包括治疗和正常生活。我二十年前有一些心理问题，我首先做的就是接纳，把这些当做正常的现象，然后慢慢解决它们。

接纳的基础在于理解。知道孩子这样是一种自然的流露和表现，孩子也无法自控，就不那么排斥、反感了，这是正确应对的第一步。

这里需要说明的是，接纳是对于现状的一种接纳，是接受现实，不为此再增加烦恼，并不是说学会享受过度的情绪，享受痛苦。

也不是接受孩子一直如此。孩子的改变是需要一个过程的，不可能马上改变，所以，对于现状接纳。而长远一些的目标是促成孩子的改变。比如孩子发飙，在当下总是要接纳，但是不希望他经常发飙，需要想办法去改变。成人心理问题也是如此，改变需要一个过程，所以对当下的心理状态接纳，同时寻求长远的改变。

2、关于负面情绪的体验

对于孩子情绪体验的重要性，一笑心晴在何必让孩子尝尽幸福的甜？【认识和… 中有了非常详细的论述，一如既往地全面论述，度把握得也不错。

如果说以负面情绪为驱动，让孩子自己去寻求解决实际问题的办法，这个我是赞成的。比如小朋友之间发生了矛盾，不高兴，让孩子自己尝试去解决，这个是有益的。

孩子越大，体验情绪的必要性越少，如果有了过度或者困扰的情绪，只考虑宣泄、转移注意力或者去改变。因为他已经

有过很多次体验了，继续体验意义不大。

这里有三个需要注意的问题。

(1)、每次都让孩子充分体验，没有必要，体验过一些就可以了。

(3)、最忌讳有意制造痛苦让孩子体验。这和以前盛行的挫折教育一脉相承，人造痛苦弊大于利。

3、情绪的忍耐、宣泄和转移注意力

忍耐和克制虽然不是一种效果很好的管理情绪的方法，但还是一道方便使用的防线，无论是孩子和成人不是有了情绪就应该马上宣泄，所以适当的节制是需要的。忍耐是一种主动的行为，不是别人施加的压抑。孩子越大，就越需要自制，但也不要过于克制，不要让自己觉得不大舒服。孩子小的时候，也不必有意训练忍耐，孩子自然会知道一定程度的忍耐。等逐渐长大，对自制的要求就要高一些了。尤其是在可能伤害、影响别人的前提下，适度提倡忍耐。

转移注意力是一种一直有效的方法，无论什么年龄。其原理是，当你注意的焦点不在那些让你困扰的事情上时，情绪因为没有持续的动力，自然会平息一些。参考：“转移注意力”是个调节情绪的好方法。

具体方法很多，看看动画，逗孩子一笑，运动.....因为一般来说，孩子并不会缺乏对情绪的体验，所以没有必要担心转移注意力会使他缺乏对情绪的所谓“洞察”，难道性格乐观、快乐、乖巧的孩子情绪洞察力就很差了吗？。

其实无论宣泄和转移注意力都是一种暂时缓和负面情绪的方法，目的是使你不受负面情绪的掌控，与压抑无关。

4、共情

共情是一种缓和孩子情绪的一个方法，简单来说，就是让孩子感到你很能理解他，所以愿意和你倾诉。因为遇到“知音”之后的倾诉，宣泄是最顺畅的。共情是一种心理咨询的方法，其意义是：关怀一个人，必须能够了解他及他的世界，就好像我就是他，我必须能够好像用他的眼看他的世界及他自己一样，而不能把他看成物品一样从外面去审核、观察，必须能与他同在他的世界里，并进入他的世界，从内部去体认他的生活方式，及他的目标与方向。

如果孩子情绪不是因你而起，尽量按照共情的要求去做，对孩子情绪缓解很有好处。

1、最好是考虑如何不让负面情绪发生

孩子发脾气不是必然发生的，很多情况下有内在原因，或者父母的方式孩子不易接受而造成的。所以，改变孩子或者改变自己是情绪管理中最重要。参考：孩子脆弱敏感怎么办？、如何应对孩子的要求。成人的情绪管理也是如此，善于接纳、宣泄和忍耐虽然是需要的，但都不是上策，最好的是改变习惯性思维，使负面情绪不产生。参考：我的心理修行之路，谈谈家长何调适自己的情绪和行为——，让自己心平气和——认知疗法。

2、抓好开始

“其安易持，其未兆易谋”，在情绪发展的初期是容易控制的，一旦开始发飙，无论大人还是孩子都是“魔鬼”，都是不可理喻的。在上一部分我说过，有了情绪之后，一点儿小事就可能激发更激烈的情绪。所以，此时不是讲理的时候，适当的妥协和变通是必要的。

有一位妈妈告诉我一个事情：妈妈奖励给孩子一元钱，爸爸

让孩子自己去拿钱，那里有一个一元的硬币和一个五角的硬币，于是孩子就都想拿走。孩子爸爸不让拿，可是孩子不听，最后孩子爸爸应从孩子的手里抢过了所有的钱。这样孩子就坐在地上不上学了。爸爸就一直用话语激孩子，说什么迟到了什么的话，结果孩子就倔强地说不上学啦，结果孩子爸爸大打出手，还用皮带抽打了孩子。

这就是一个情绪逐渐升级的例子。孩子想多拿走一个五角钱固然不大好，但是父亲把孩子所有的钱都抢走也是不对的。爸爸没有宽容孩子，做了不理性的事情，导致孩子不高兴。已经有了情绪，父亲不去缓和情绪，反而火上加油，自然让孩子更加生气，变得倔强不讲理；最后演化为打孩子，两败俱伤了。

我在如何应对孩子的要求第四部分也举了这样一个例子，开始没有处理好使孩子有了情绪，有了情绪也不及时去平息，使之逐渐升级，母女都变得很不理性了。

3、负面情绪很强烈

此时，孩子已经不理性了。所以，要敬畏情绪的力量，此时更不能用平常的要求来对待他，就不要去讲道理了，更不能更大的脾气去喝止。适当的宣泄是可以的，但是此时往往不能平和情绪，所以不如采用移注意力的方式，使之情绪较快地缓和。转移注意力针对的是情绪，而不是孩子的要求，只是等他平和下来再去讨论他的要求。

总结一下，情绪管理的重点在于如何使减少负面情绪的产生。在负面情绪产生后，当然要接受这个现实(接纳)，如果可能伤害、影响别人则适度提倡忍耐，如果不舒服可以通过宣泄，转移注意力直接去缓解情绪。

情绪管理心得体会篇七

情绪管理是我们日常生活中非常重要的一项技能。它不仅可以帮助我们更好地应对压力和挑战，还可以促进人际关系的良好发展。最近我读了一本关于情绪管理的书籍《情绪管理》，通过阅读和学习，我对情绪管理有了更深刻的理解和体会。

第一段：情绪管理的重要性

情绪管理对于每个人来说都至关重要。当我们情绪失控时，我们的决策能力和应对能力都会受到影响。学会管理情绪，能够更好地应对挫折和困难，保持冷静和理智。在工作中，我们常常面临各种压力和挑战，只有掌握了情绪管理的技巧，我们才能有效地处理这些问题，取得成功。此外，情绪管理对于人际关系的发展也非常重要。我们的情绪会影响我们的行为和态度，如果我们经常对他人发脾气或情绪起伏不定，那么我们的人际关系就很难健康发展。

第二段：了解情绪

要有效地管理情绪，首先我们需要了解情绪是什么。情绪是我们内心体验的一种反应，它可以是喜乐、悲伤、愤怒、恐惧等。情绪是一种能量，它可以影响我们的思维和行为。我们可以通过认识情绪的种类和特点，更好地理解自己和他人的情绪，从而更好地管理情绪。例如，当我们意识到自己正在经历愤怒的情绪时，我们可以尝试通过深呼吸和冷静思考来平复自己，以避免做出冲动的行为。

第三段：情绪的积极表达

情绪的表达方式对于情绪管理起着至关重要的作用。积极地表达情绪可以帮助我们更好地理解彼此，减少冲突和误解。当我们对他人表达我们的需求和感受时，我们能够更好地与

他人沟通，达成共识。然而，情绪的表达也需要适度，我们需要学会控制情绪的强度和方式，以避免情绪爆发或伤害他人。通过练习情绪的积极表达，我们能够提高人际关系的质量，增进彼此的理解和信任。

第四段：情绪的管理策略

要有效地管理情绪，我们需要学会一些情绪管理的策略。其中一种策略是情绪的认知重构。我们常常会因为一些小事而感到愤怒或焦虑，但事实上，这些情绪并没有必要。我们需要通过合理的思考和问自己一些问题来重新评估情况，从而改变我们的情绪。另一种策略是情绪的释放与调节，我们可以通过运动、写作、艺术创作等方式来释放负面情绪和压力，从而恢复内心的平静和冷静。最重要的是，我们需要学会积极的心态和乐观的态度，这样我们才能更好地应对各种情绪和挑战。

第五段：我的感悟

通过学习《情绪管理》，我深刻地理解到情绪管理的重要性和必要性。情绪管理不仅可以帮助我们更好地应对压力和挑战，还可以提高我们与他人的相处质量。我意识到，在现代社会中，情绪管理已经成为一项必备的技能。通过掌握情绪管理的技巧，我们能够更好地应对各种情绪和挑战，让自己的生活更加幸福和成功。

总结：情绪管理是我们生活中非常重要的一项技能。通过了解情绪、积极地表达情绪、采用有效的情绪管理策略，我们能够更好地应对压力和挑战，提高人际关系的质量。通过学习《情绪管理》，我对情绪管理有了更深刻的认识和体会。我将继续努力提高自己的情绪管理能力，并将这些技巧应用到我的日常生活中，以实现更好的生活和发展。

情绪管理心得体会篇八

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。

健康的情绪能够创造和谐的人际关系，那么我们应当如何管理好自己的情绪呢？这是我在一本杂志书上所看到的一个问题，在听了吴娟瑜老师生动有趣的讲课之后，我终于有点明白了，使我受益良多。

吴老师以一个又一个事实及“我们想要过幸福快乐的日子”做引，向我们介绍了情绪的产生要素，包括对情绪情感的自我意识，对他人情绪情感的识别能力，以及对自己情绪的控制和对外情绪的运用。随后，她又鼓励大家使用五段式笑容法调动自己的情绪，带领我们发现问题的，分析问题进而解决问题。关于情绪，吴老师向我们系统地介绍了情绪abc理论、不合理信念、健康的情绪标准和怎样调整情绪，她告诉我们“要激发生命热忱，展示个人魅力”。

本次课程中，我最欣赏的一句话是“我们想要过幸福快乐的日子”。诚然，我们不可能时刻都有一种积极的心态，处在一个社会中，不同的环境下，难免会受影响。有些人，即使被影响，仍然表现的很坦然，而有些人，却可能烦躁不安，这就不得不说到情绪管理了。

一位哲人曾经说过，一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师，而情绪管理往往就是有心态控制的。那么情绪管理的重要性就可见一斑了。总之，控制好自己

情绪就是走向成功的第一步。控制情绪就是要隐藏情绪吗？当然不是，在这里，吴老师提到了两个词：感受和觉察，我们要对自己的情绪有所认识，找出导致这种情绪的原因，判断它是应该蒸发还是应该沉淀。应该蒸发的就要适当地宣泄出来，应该沉淀的就保持着，因为它能提高我们做事的效率，对我们的生活有促进作用。一个成功者，并不是他在人生道路上多么的一帆风顺，也不是他的能力有多么的超群，而只是因为这种人善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

“悦纳自己”是一个心理老师曾经讲的。她告诉我们要清楚自己的优点和缺点，承认自己的不足，才能不会过分的自卑，正确的把自己与别人比较，这样也有利于自己的发展。战胜自己，不需要多么坚强的意志，只需要认识自己，“自知者明”，了解并掌握控制自己的情绪的方法，有目的有步骤的进行心理调节，做情绪的主人。

有些东西，不是你从书本上就能学到的，也不是别人一时半会儿就能给你讲清楚的，全在你自己，只有用心，才能真的有所收获。

做情绪的主人，驾着自信的快马，奔向成功的彼岸！