# 2024年情绪管理心得体会(实用8篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-04-06

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。情绪管理心得体会篇一还剩最后一次...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**情绪管理心得体会篇一**

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会会自己进步的动力吧。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二**

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一个场合上出现的，自己的情绪的产生是不可控的，但是我们是可以管理自己的情绪的，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，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，控制好自己的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!

**情绪管理心得体会篇三**

在日常生活中，情绪的管理显得尤为关键。无论是在个人生活中还是工作中，情绪的管理都能帮助我们获得更好的生活和工作效率，因此，情绪管理成为了我们必须掌握的一项生活技能。在这篇文章中，我将分享我对情绪管理的心得体会，以帮助大家更好地掌握情绪管理技巧。

第一段：情绪管理的重要性

在日常生活和工作中，我们都会遇到压力、挫折和困难，这些都会影响我们的情绪。如果我们不懂得管理自己的情绪，我们很容易陷入情绪低谷，影响我们的工作效率和生活品质。因此，情绪管理显得尤为重要，它能使我们更好地掌控自己的情绪，使我们更加平衡，从而更好地应对生活和工作中的挑战。

第二段：情绪管理的基本技巧

情绪管理有很多技巧，其中最基本的技巧是了解自己的情绪。我们需要知道自己的情绪类型和情绪触发因素。比如，当我们遇到挫折和困难时，我们可能会感到沮丧或愤怒。如果我们能够了解这些情绪，我们就可以做出有益的决策，以更好地处理这些情绪。此外，我们还需学会积极的应对方式，如锻炼、冥想和认知行为治疗等，以帮助我们更好地处理负面情绪，保持理智和平衡。

第三段：感悟情绪管理的意义

我深刻认识到情绪管理的重要性。在过去的工作中，我曾经受到过挫折和负面情绪的影响，情绪波动不定，影响了我的工作效率和生活品质。后来，通过心理辅导和个人的探索，我学会了如何控制自己的情绪，让自己更加平衡和稳定。在此过程中，我逐渐体会到情绪管理的意义，在面对挫折、失败和困难时，我更能保持冷静和理性。

第四段：情绪管理的铸就领导力

在工作中，情绪管理不仅是自我提升，也是提升团队领导力的重要因素。如果我们能够掌握情绪管理技能，我们就可以更好地处理与同事、部下和上级的沟通。牢记情绪不至于失控，我们能够更好地调整团队氛围、处理冲突、并实现更高效的沟通和合作。

第五段：未来学习的方向

情绪管理是一个不断进化的过程。我们不能永远学会情绪管理的所有技巧，所以我们需要不断学习和完善。在未来，我将会努力倾听、学习和探索更多技巧，更好地发现和解决情绪问题。最终，我相信，在不断的实践中，我们都能掌握情绪管理的技巧，享受更加理智、稳定和平衡的生活。

**情绪管理心得体会篇四**

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。

4、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、学会了一些减轻负面情绪的技巧和方法，知道了大部分不好的情绪也都有积极的意义。学会了不要带着情绪去处理问题，在处理问题时要先放下情绪，然后再冷静思考解决对策。提高了自己处理人际关系的能力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：

**情绪管理心得体会篇五**

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，都是指过度和造成困扰的情绪，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的。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，更不能用更大的脾气去喝止。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六**

家，是温馨的港湾，是情感的归宿，也是情绪管理的重要场域。在繁忙的现代社会中，家庭成员的情绪管理对于家庭的和谐与幸福至关重要。在我与家人的相处中，通过反思与学习，我体会到了家情绪管理的重要性。下面，我将从表达情感、沟通的重要性、情绪管理的技巧、倾听与尊重、及时调整心态等方面，阐述我对于家情绪管理的一些心得与体会。

首先，家庭成员之间的情感表达对于家庭氛围的营造起着非常重要的作用。每个人都有情感需要被倾听和愈合的时候，而家庭正是一个能提供情感支持和共鸣的场所。在家庭中，我们应该更加留心彼此的情感需求，主动去询问对方的心情，传递情感支持和关心。当我们能够积极表达自己的情感，并且得到家人的聆听和理解，家庭中就能够培养出积极向上、开放包容的情绪氛围。

其次，良好的沟通是家庭成员之间建立信任和理解的重要途径。家庭成员之间的真实沟通可以改善相互之间的情绪状态，调节关系，增进家庭成员的亲密感。在家庭沟通中，我们应该注重彼此之间的平等和尊重，不轻易批评和批判，而是以理解、鼓励和支持的态度与家人交流。通过有效的沟通，我们能够更好地理解家人的需求和期待，帮助他们解决问题，从而缓解家庭中的紧张情绪。

情绪管理的技巧也是家庭和谐的关键之一。在家庭中，每个成员都会面临各种各样的挑战和困难，而良好的情绪管理技巧能够帮助我们更好地应对这些问题。例如，我们可以学会积极的思维方式，抓住积极的方面，培养乐观的心态；我们也可以学会自我调节，通过运动、阅读、与朋友交流等方式来释放负面情绪；此外，我们也可以学会设定目标和解决问题的能力，帮助自己和家人共同应对家庭中的困难和挫折。

倾听和尊重是家庭中建立良好情绪管理的重要基石。在家庭中，每个人都需要被倾听和理解的感觉，而倾听和尊重正是满足这种需要的有效途径。我们应该学会用心倾听家人的意见和感受，不打断和批评，而是以尊重和理解的态度去接纳他们的想法和意见。同时，我们也需要给予家人足够的尊重和重视，充分发挥他们的能力和创造力，减少不必要的争吵和冲突，为家庭的和谐营造良好的氛围。

最后，及时调整心态是家庭情绪管理中的重要环节。在家庭中，人和人之间是相互影响和相互关联的，每个人的情绪都会对家庭的整体氛围产生影响。因此，我们应该时刻关注自己的情绪状态，及时调整自己的心态，以确保家庭中的积极和谐。当我们遭遇挫折和困难时，我们可以通过适当的休息和放松来调整情绪；当我们感到情绪低落时，我们可以通过积极思考和寻找支持来矫正自己的心态。只有我们能够及时调整自己的心态，才能让家庭中的情绪始终保持稳定和谐。

总而言之，家庭情绪管理是家庭和谐与幸福的重要保障。在我们与家人的相处中，通过表达情感、加强沟通、掌握情绪管理技巧、倾听和尊重他人、及时调整心态等方面的实践与努力，我们能够打造一个和谐、温暖、幸福的家庭。我相信，只有当家庭中的每个成员都能够充分理解和满足彼此的情感需求时，家庭才能真正成为成长、分享和安慰的港湾。

**情绪管理心得体会篇七**

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驰下来。

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己说：”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八**

表面上看，微软是一家技术领先的公司，它以不断进步的技术和解决方案，在不断地创造和满足着客户的需求，制定并左右着市场竞争的未来规则。事实上，推动微软持续进步和发展的，则是蕴藏在微软公司内部的一种追求成功和创新的人气、情感和情绪。

微软公司的价值观主要包括：诚实和守信;公开交流，尊重他人，与他人共同进步;勇于面对重大挑战;对客户、合作伙伴和技术充满激情;信守对客户、投资人、合作伙伴和雇员的承诺，对结果负责;善于自我批评和自我改进、永不自满等。但是最能体现微软公司文化精髓的，还是比尔·盖茨的一句话：“每天清晨当你醒来时，都会为技术进步及其为人类生活带来的发展和改进而激动不已。”

微软公司里的官僚作风比较少。公司放权给每一个人主导自己的工作。公司没有“打卡”的制度，每个人上下班的时间基本上由自己决定。公司支持人人平等，资深人员基本上没有“特权”，依然要自己回电子邮件，自己倒咖啡，自己找停车位，每个人的办公室基本上都一样大。

微软实行“开门政策”，也就是说，任何人可以找任何人谈任何话题，当然任何人也都可以发电子邮件给任何人。一次，有一个新的员工开车上班时撞了比尔·盖茨停着的新车，她吓得问老板怎么办，老板说“你发一封电子邮件道歉就是了。”她发出电子邮件后，在一小时之内，比尔不但回信告诉她，别担心，只要没伤到人就好，还对她加入公司表示欢迎。

如果说，盖茨是微软的“大脑”，那么鲍尔默就是微软公司赖以起搏的“心脏”。身材魁伟、习惯咬指甲、大嗓门、工作狂的鲍尔默是天生激情派。他的管理秘诀，就是激情管理。激情管理，给人信任、激励和压力。无论是在公共场合发言，还是平时的会谈，或者给员工讲话，他总要时不时把一只攥紧的拳头在另一只手上不停地击打，并总以一种高昂的语调爆破出来，以致于他1991年在一次公司会议上，连续高喊：“微软视窗视窗”，叫得太猛太响亮，喊坏了嗓子，不得不进医院动了一次手术。鲍尔默的出现无疑为微软增添了更多的活力与激情。而且他在管理方面的得心应手让盖茨终于得以从捉襟见肘的管理状态中逃脱了出来，成为一名专职的程序员。这位更擅长团队情绪管理和公关的微软新掌门一上台，就向媒体公开了“重组微软”的核心价值观：用激情主义在合作伙伴、客户和业界同仁中塑造微软诚信的商业新形象。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn