# 情绪管理个人心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-05-29

*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。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。情绪管理个人心得体会篇一我在网络课堂里，...*

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。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

**情绪管理个人心得体会篇一**

我在网络课堂里，学习了吴娟瑜老师的《情绪管理》课后，我感触颇深！特别是其中这两点：

一、做一个心平气和、海阔天空的人，原来需要先从个人“情绪便秘”的现象脱身而出。

二、做一个自得其乐、与君同乐的人，原来需要先释放个人的压力，以便提供周遭的人感染愉悦健康的生命能量。

我是87年冬季从陕北应征入伍的。父亲是一名在编军工，从小我也是在部队长大的，所以对紧张而有序的部队生活，还是比较熟悉的。入伍后，部队场区常年驻扎在远离城市的艰苦地区，严格的军事化管理，让我对地方上的概况，了解度几乎处于零。就是在这样的工作环境下，培养了我应对来自各方面的压力（包括与之有关而产生的思想上的压力）挑战能力。

然而，即便我拥有了适应一定压力的能力素质，当20xx年面临转业时，我的表现还是让人大跌眼镜。是选择计划安排，还是自主择业呢？这个问题让我寝食难安，思想上的压力几乎让我乱了方寸。关心爱我的家人、亲戚、朋友等都出来提建议，就利害关系对我进行轮番轰炸。可以毫不夸张说，那时心情压抑的，让我感觉到真是跌入了人生的谷底。

当时还不知道这就是很严重的“情绪便秘\"现象。在综合各种因素的思虑下，最终我选择了自主择业。这也是需要我必须给出答案时，在最后时刻方才作出的“艰难”抉择。现在回想起来心里还有些余悸，如果那时稍微有点不够坚强，我想就迈不过那道门槛了。可想当时的“情绪便秘”的现象，表现的是有多么严重了。如果当时有谁能给我上一节心理干预的辅导课，那该有多好啊！

既然已经选择了走自主择业这条路，那么我就应把之前思想上的压力放下来，一门心思都投入到地方建设上来。所以，最初回到地方的那段日子，是满怀创业激情的。这也想干，那也想做，像个无头苍蝇似的到处乱窜，就是找不到适合自己的创业门路。有的点子想一想也就作罢，有的项目考察一番后也放弃了。

有一天，想起网上信息量大，说不定能找到我所需要的。于是，我就开始花费大量时间上网了，有一天，无意中进入了《自主择业军官创业网》，“哇”！人气真旺啊！这是由初期自主择业军官创办的网站，里面的人员组成全是退伍军人，其中自主择业军官占有绝对多数，是我们自己的的网站，我立刻有种亲切感涌上心头，我想我终于找到“家”了。再一看，网站的栏目内容也很丰富，我迫不急待地查阅起自己需要的信息来。我还特意加了几个创业群，以备今后和他们进行交流思想感情和创业经验。

此后好长一段时间，我只要有空，就必定进入该网站。但我渐渐地发现这里面不对劲了，和他们交流也只是思想浅层面上的，而且都是些不满现状的牢骚言论。我所希望的创业经验方面的交流，全没有实质性的内容。我就纳闷了，这个不是创业网吗？咋成了他们发泄不满情绪的平台了。说实话，刚开始和他们进行思想交流，我对之兴趣还是满浓的，可时间一长，我的热情便逐渐冷淡下来，直至到最后退出了所有的群。

我的情绪又一次陷入极其低秘状态，这时的我，还没有开始进入清华的网络课堂学习。是什么原因造成的呢？我百思不得其解，被这个问题困扰着很长时间。直到我在学习了吴娟瑜老师的《情绪管理》课后，才恍然大悟。哦！原来他们当中有不少人，出现了严重的“情绪便秘”现象，他们在释放压力时，使我感染了负面消极的情绪。当然，无一例外地就得了“情绪便秘”之症，怪不得那段时间心情是烦躁不安的。找对了情绪症结，我立刻就释放了个人压力，顿时整个身心都感到好轻松。

自从20xx年实行这种前无古人，后有来者的退役政策以来，已有十几万名军官先后选择这种安置方式。当初为了响应国家和军队转业安置改革政策的号召，同时也是为了体谅地方转业安置工作的实际困难，我们义无反顾地选择了自主择业，决心在地方上打拼出属于与我们自己的天空，这种大无畏的勇气和再创业的开拓精神是可嘉的，也是不容质疑的。

可是，回到地方的现实情况是残酷的，多数人存在着长时间不能融入到地方的问题。和我当初的情况是一样的，做任何事都感觉到心有余而力不足。创业谈何容易，成功者又有几个？创业不光是有了勇气和吃苦毅力，就能达到成功彼岸的。大多数人都是倒在创业路上，或者有些人是在刚刚起步时，一旦遇到困难和挫折的打击，就已一蹶不振地打退堂鼓出局了。就业也不容易，像我们这些自主择业的军官，刚转业时一般年龄都在40岁上下，人家公司招聘条件一般都在35岁以下，就是有需要45岁以下的，又有几个岗位适合你的呢？并且每月也就千把工资，你想谁会干呢？脸面上也过不去呀！

就这样高不成低不就的，就是皇帝的女儿也愁嫁呀！所以大部分人都赋闲在家，整天无所事事了。人一旦对事业没有了追求，也就失去了精神支柱，就如同人没有了灵魂，空有一副躯壳一样。别人羡慕你整天睡觉都有钱花，那种日子过的不是潇洒，而是百般无聊。其带来的严重后果是：有些人就逐渐显示出“情绪便秘”的现象来，于是，开始牢骚满腹起来：后悔选择了自主择业，觉得国家亏待了他，优待政策没有兑现；在社会上失去了地位，没有人再看起他；像个没娘的孩子似的，被抛弃没人管了。

请先看一下《自主择业军官创业网》的办网宗旨吧：“本站就是由自主择业军官创办的旨在为战友的联合创业搭建一个平台的商务网站，她意欲通过为全国自主择业军官提供创业资讯、发布创业项目等服务，以战友情为链接，在意欲联合创业的全国自主择业战友之间搭建一座事业的桥梁，与全国自主择业战友共建事业和精神的家园，为和谐社会的构建添砖加瓦，再创中国人民解放军转业军人的人生辉煌”！

而现如今却演变成了一些“老自”们释放“情绪便秘”的舞台！不能不令人感到遗憾。这大概就是我为啥从当初热情进入到后来无奈的退出之故吧！他们的言行已经为背离了网站创办者的初衷，集体患上了“情绪便秘”之症。看样子是应该让吴娟瑜老师，给他们上一堂生动的《情绪管理》课了！

**情绪管理个人心得体会篇二**

一个人要想成功，需要有稳定的情绪和成熟的心态。缺乏对自己情绪的控制，是做事的大忌。情绪没有好坏之分，它只是我们对环境变化的一种反应，任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。

何谓情绪管理呢？所谓情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识、协调、引导、互动和控制，充分挖掘和培植个体和群体的情绪智商、培养驾驭情绪的能力，从而确保个体和群体保持良好的情绪状态，并由此产生良好的管理效果。就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。这个名词最先由因《情绪智商》一书而成名的丹尼尔·戈尔曼提出，认为这是一种善于掌握自我，善于调制合体调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

简单地说，情绪管理是对个体和群体的情绪感知、控制、调节的过程，其核心必须将人本原理作为最重要的管理原理，使人性、人的情绪得到充分发展，人的价值得到充分体现；是从尊重人、依靠人、发展人、完善人出发，提高对情绪的自觉意识，控制情绪低潮，保持乐观心态，不断进行自我激励、自我完善。情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定。的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

要想管理好自己的情绪，就要从以下几点入手：

1、情绪管理只有一条规则

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。

2、我们都是独一无二的人

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。只不过是我们面对同一件事情，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。个别差异我们必须要加以尊重。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。

3、怨天尤人并无实际作用

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。

4、改变别人不如改变自己

为什么当我们与他人的关系不能如我们所愿的时候，我们就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。

人是感情动物，不然就是像植物人那样毫无情绪毫无表情可言。但是对于情绪我们要懂得适时疏导，那些烦躁、压抑、埋怨、暴躁等的情绪，不但影响自己的学习生活，同时也会不痛程度的影响着你周围人的生活。情绪是会彼此影响的，所以。我们学会管理情绪不单单是为了自己，也为了别人，为了我们的共同生活的群体，为了大家和谐相处。所以让我们学会控制情绪，管理好我们的情绪，而不被情绪所左右。

**情绪管理个人心得体会篇三**

1、情绪管理着重制度化、规范化的体系建设。目前，我们所开展的情绪管理还不够完善，制度性、连贯性和规范性还不够，为使情绪管理走向常态化、制度化、规范化，可以从以下方面进行努力：有条件的首末站、分公司设置情感疏导室，制定管理办法，开展员工情绪调查、典型案例分析，通过创建规划、学习培训及工作总结等，逐步形成制度化和常态化，将情绪管理、队伍稳定目标列入年度工作计划，实时督导，季度检查，绩效考核。

2、情绪管理需要建立人才队伍。员工情绪管理是一项复杂的系统工程，人才是关键。我们的队伍中不乏思想素质优、知识水平高、工作业绩好的劳模标兵和优秀管理者，我们可以选拔道德品质好、亲和力强、综合素质高的优秀员工，聘请情绪管理专家进行强化培训，组建情感志愿者管理队伍，对员工日常的心理辅导、情感护理进行管理，通过这支队伍将正能量传遍每个员工。

**情绪管理个人心得体会篇四**

最近亨亨进入了一个情绪爆发期，歇斯底里和永不屈服的戏码几乎天天在家上演，有时候为玩具不吃饭，有时候为坐着喝水还是站着喝水不妥协，各种威逼利诱下亨亨成功树立了“坚持自我”的优良品质。我和亨妈也时常被拖到崩溃的边缘，从十四个月的“无整觉”到现在的“哭天喊地”，我怀疑我的孩子可能是小名应该叫“哪吒”。

牢骚到此，其实今天想探讨的内容是孩子如何控制自己的情绪，亨妈是一个有集体生活欲望的人，所以遇到问题，她总是在人群中求教，结果是很多孩子都有，情绪失控，泼皮耍赖，毫无节制，最后往往是诉诸于暴力或者是恐吓，这又成了很多爸妈的心头大患，管控情绪往往是滞后的，有了我们才意识到，意识到才采取管控，在你来我往的交战中我渐渐摸索出一些体会。

1、管控孩子的情绪之前先管好自己的情绪。父母是孩子的第一位老师，平时情绪暴躁的父母孩子也不会是很温和的。就像亨亨我发现在幼儿园在户外总比要在家的情绪要好，或许我们控制好在家情绪才能为他创造一个好的环境。

2、允许一些小小的脾气。这一点我做的是最不好的，成人的观点总是强加在孩子身上，这不行，那不可能，这是底线，那也不可逾越，孩子可不就会报之以哭闹嘛，或许稍稍的放松会赢得更多的惊喜。

**情绪管理个人心得体会篇五**

先说一点题外的话：安康老师大概永远也想不到，坐在教室里的同学中活着一位他口中始终调侃的那句话：“别人没事，他跳楼了。”安老师时不常的就会拿跳楼说事儿，也许是现代人选择自杀方式比较普遍的现象了。我在笑，呵呵，好在我活下来，活出了自我十年的伤残生活，没有再抑郁，而是走出了自我，在用自身经历拯救身边的心理困惑者，情感困惑者，尽管是三级肢残，一瘸一拐的我积极参与社会爱心活动，助老助学助残各大社会公益活动，都会有我的身影出现，文友会的队伍里，网络博客大庆网生命之歌论坛，到处是我积极向上，乐观的语句。这就是重生的抑郁症患者的今天。

我明白自己的今天走的历程，并不是一个简单的过程，不是说你心眼小，就会得抑郁症，因自己喜爱心理学，一直在利用业余时间拜读大量心理学文章，书籍，其实就是一个目的把自己维护在一个健康状态里，珍惜活下来的时间。我是在中学时代1985年高二就开始了抑郁状态，只是那时候，没有达到重度，高三毕业完全失控，这时候一直没有离开药物了。有的时候是按着精神分裂治疗的。

多年来的精神折磨，治疗，反反复复犯病，多次入院治疗。痊愈后，我和母亲也经常去医院会诊，爱人很不理解我的病情，总是认为我想不开，没事找事。

自己是真想过正常的人的生活，可疾病没有远离我。直到20\_年从自家阳台五楼跳下(被楼下的榆树墙拖住减震了，我才活下来。如今的我胸12打着20公分的钢钉支撑着我的身体.)伤残后，和父母一起生活，和爱人一直分居五年。(20\_年办理了离婚手续。)这期间躺在病床上，大小便失禁，(如今我也是大小便失禁，马尾神经摔坏了)又抑郁了三年，离婚后，来到网络，看到了全国各地各式各样的残疾人，乐观向上，积极进取的精神，我为之震撼了。为残友们做管理，放音乐，学习基本网络常识，从一个字都不会打，到写了几万字的小说，一个简单快乐，充满自信的我，找回了活着的价值!忠实地在做自己喜欢的事情。

回到安老师讲的课程里，结合自己家庭背景，找到根本原因，很可能我就是在一岁之前的口唇期阶段受过冷落，听母亲讲我吃奶就八个月，父亲经常不在家，那个物质贫穷的年代母亲前后拉扯三个孩子，在我七岁后，又在大庆生了弟弟。父母在关爱期的爱抚情感会导致孩子的将来安全感是否缺失。在我很小，至少在小学阶段，在临睡前恐惧感一直缠绕着自己，满脑子都是多年以后我就死了，我会不存在了，吓得自己经常不敢睡觉，睡前的恐惧持续多年。初中起神经衰弱就开始了。睡眠不好一直持续20余年，直到今天，我还是睡眠比较少，只是睡眠质量挺好了。

残疾了不可怕，可怕的是心理残疾。

一个人把自己缩小了，装的是别人的幸福快乐和牵挂，这个人一定会改变自我，我用自身经历，验证心理学家们的教程，论点。悲观者会说很惨，乐观者会说你很勇敢伟大。呵呵，自己的命运自己把握了，好好感恩吧，感恩让我活下来的人!珍惜活着的时间吧!小人物一样能做好，做一个对社会有用的人!

**情绪管理个人心得体会篇六**

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。

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驰下来。

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。

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

**情绪管理个人心得体会篇七**

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，整理记录学习笔记和心得分享如下。

一、

情绪有很多种类，我们日常生活中会各种各样的事件，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：一件事情法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。

**情绪管理个人心得体会篇八**

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。随着社会竞争日益激烈，人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和不良情绪的积累严重影响着人们的身心健康。由于不适当的工作、生活、学习等压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康。为了缓解这种压力，学校组织教师进行了《压力与情绪管理》的培训，我有幸参加了此次《压力与情绪管理》课程的学习，使我收获颇多，受益匪浅。

这门课给我对压力与情绪管理有一个全新的认识，有耳目一新的感触，通过学习认识到作为出色的领导者的成功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决是“情感智慧”的道理。从而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，时刻保持“积极的心态”认真对待每一天。

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。

适度的压力能使人挑战自我，挖掘潜力，富有效率，激起创造性，而不良的压力，不管其来源是什么，都会给个人和组织造成不好的影响。如何才能缓解来自环境或个人因素的工作压力呢？通过学习，我有一点小体会：

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

文档为doc格式

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