# 情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会(大全11篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-07-27

*情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会一1.情绪的记忆、反思、恳谈、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...*

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会一**

1.情绪的记忆、反思、恳谈、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。

2. 通过课程的学习，哪些方面可以与实际业务工作结合?下一步您将如何行动?

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。

3. 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。

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会二**

一月十号上午，我参加了泰山区教育局组织的班主任情绪管理专家报告会培训，有幸聆听了李凤霞教授关于情绪管理的报告，收获颇多，认识到作为一名教师，情绪管理是多么的重要。

师生关系作为学校环境中最重要的人际关系贯穿整个教育教学过程，这一关系处理的好坏直接关系到教育教学的效果、学校培养目标的实现，关系到学生的心理健康和全面发展。维系良好师生关系的主题应该是教师，只有释放所有的爱，做到时时关爱学生、事事关心学生，才能营造出和谐、愉悦的教育氛围。爱的阳光需要普照到每个角落，从情绪的角度讲，每一个教师面对教室里十几个学生，都有自己心中的“优等生”。平时只有那几个活跃、成绩好的学生备受关注，其他学生好像都被遗忘了。对于学生，教师应该一视同仁。不管他是优秀的学生，还是学习困难的学生；不管他是品学兼优，还是品行有问题，教师都应本着公平公正、以人为本的原则，关爱每一个学生。尤其对“有困难、有问题”的学生，教师更应该多倾注爱心。多用发现的目光寻找他们的闪光点，多用激励的目光激励他们去追求，多用希望的目光期待他们完善自我。

诚然，老师是人，每个人都会在不同的时候会出现不同的情绪。好的情绪可以给一堂课一个班的孩子带来阳光带来知识，反之不好的情绪就会对一堂课造成不好的影响。然而作为教师的我们一定不能把自己的不良情绪带到课堂上，因为我们面对的是孩子，是一群天真、活泼的孩子。认真反思，作为老师我们都范过这样的错，必须改，只有这样才能教育好学生，只有这样才能让孩子享受到真正的教育，因为那是心与心的交流和碰撞。教育管理和教学活动中，我们必须要以积极、良好的心态去面对每个孩子，也只有这样才能提高班级管理和课堂教学的有效性。

因此，我们要控制好自己的情绪。相反，我们应该很好利用我们良好的情绪，以教师良好的情绪去感染每个孩子。心理学研究表明，有情绪感染力的教师，不仅能使学生更好、更快地接受老师在课内或课外有意传授的东西，而且也会使学生在无意中接受老师自己的情绪影响，包括情感的倾向和情绪的表达方式等。教师良好的情绪往往会成为学生学习的榜样，使学生形成一种自觉学习的强大动力，学生乐意把老师作为他们的知心朋友，尽情倾吐他们在生活中、学习上遇到的问题和矛盾，使教师能及时了解学生在思想情感，学习等方面的信息，有的放矢的教育学习。因此，我们应该注意在教育学生的过程中，充分发挥情绪感染力的作用。

“要么忍耐，要么发泄”是人们习以为常的处理不良情绪的基本方式，但现实证明了这两种方式效果不佳。教师有必要学习一些基本的心理学原理，寻找更为有效的处理不良情绪的方法与技巧。

尽快离开刺激源。尽快离开导致不良情绪的情境是一种有效的方式。离开不是逃避，而是转移注意力，给自己留出理智思考的时间。当人处于强烈的情绪体验时，很难做到理智思考，因此，我们需要学会提示自己“离开、先离开这个地方”。离开刺激情境会让我们尽快从事件中恢复平静，开始能够用理智来思考所发生的事件。因此，在强烈的情绪冲动时学会迅速离开也是一种智慧。

恰当表达情绪。中国的学校教育和家庭教育一直致力于培养我们如何表达自己的认识和看法，但忽略了培养我们如何表达自己的情绪。很多人对于自己的情绪，要么压制，要么爆发。一些成年人的情绪表达依然是非常原始的、直接的，没有经过任何组织，不讲究任何策略。因此，我们要有意识地学习如何表达情绪，不断提高自己的情绪表达能力。

在表达情绪时可以遵循如下简单四步骤：第一，精确而单纯地描述你的情绪让对方知道。第二，问对方为什么要说这些话、做这些事。不指责，只是寻求原因，给对方解释机会。第三，比较对方的说明和你自己的推测。第四，再表达一次自己的情绪。

调整行为。我们还可以通过调整行为达到缓解不良情绪的目的。如通过放松练习，包括呼吸放松、肌肉放松，帮助我们缓解焦虑、恐惧等不良情绪；通过有意识地让自己微笑，帮助自己缓解郁闷、痛苦的情绪。

合理宣泄。当强烈的情绪包围着我们，除了采取上述方式之外，也要寻找合理的宣泄途径。如试着将自己的强烈情绪体验写下来，你会发现，写的过程中自己会慢慢恢复平静。体育运动也是宣泄不良情绪的重要途径。此外，还可以选择向亲人、朋友倾诉。

我认为一个优秀的教师，一定是一个有着良好情绪感染力的教师。为了做一个优秀的教师，一定要控制好自己的情绪，以人为本，以学生为中心，做一个真正关心、关爱学生，富有情感、积极、健康、向上、阳光的教师。

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会三**

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。

不过，我个人认为，一笑心晴所建议的认识情绪、体验情绪、描述情绪是孩子自然就可以学会的，有意识去培养当然没坏处，还可能使学习的进度加快一些;当然不留意这方面的培养也可以，孩子自然也会学会。而且负面情绪曾经有过一些体验就可以了，不必每一次发生时都充分体验。有必要每次孩子大发脾气时都让他体验个够吗？

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。

(2)、内心的真实感受不等于合理、喜欢的感受。其实从成人的角度来看就很清楚，我们任何过度、困扰的情绪都是内心的真实感受，但这没有任何神圣之处，我们自己并不喜欢这些。孩子有时能自己解决问题，有时体验了对解决问题却没有帮助，所以，正如一笑心晴所说，如果孩子自己解决不了，我们的帮助和安慰就是理所当然的了，毕竟我们有情绪问题时，自己常常都不会解决，怎么指望孩子能够全部自己解决呢?

(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。

宣泄对舒缓当时的情绪是管用的，如果情绪让自己不舒服，可以适时以适当方式宣泄。如果只是让情绪在内心郁结，对心理很不好。所以，想哭就哭吧，想发泄就发泄吧。参考：培养孩子的宽容，也鼓励宣泄

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100字 教师情绪管理心得体会四**

20xx年2月23日至26日，我有幸参加了宁东供电局对一般管理人员情绪压力管理讲座，在这四天的课程中，英斯捷国际发展机构的李春林老师和贺老师通过活泼多样、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、对企业的感恩、执行力的提升、沟通的技巧、职务犯罪的起源等方面的知识，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的领导者的成功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管理当中。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，就要调节好上司、平级和下属的关系，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。

再说到执行力，企业要在市场竞争中站稳脚跟，不断发展壮大，那么员工高效的执行力是必不可少的重要因素，良好的执行力能够创造优异的业绩，为企业不断创造价值，从而使企业走向辉煌。在学习中，我深刻体会到执行力的必要性，也深刻体会到该要具备高效的执行力，应该做到以下五个方面。首先，感恩之心是有效执行力的第一要素，贺老师在课堂上讲：执行力体现在服从，服从是前提，服从凝聚于感恩。这句话充分展现了感恩心态的高低是执行力强弱的要点之一。父母把我们养育成人，我们应该心存感恩，企业为我们创造体现自我价值的平台，为我们解除生活之忧，我们应该心存感恩，有了感恩之心的不断增强，那么我们的执行力也会向着高效进发。第二，完善的目标计划是有效执行力的前提，有一个目标，就是有了一个明确的方向，那么我们在执行过程中就不会走弯路，走偏路，从而提高了工作的效率，实现了高效的执行力。第三，良好沟通协作机制是有效执行力的保障，沟通是信息的传递，是情绪的转移，是感觉的互动，沟通可以使我们了解上司、平级、下属的内心感受和想法，工作中的问题是在沟通中产生，也是在沟通中解决，掌握了良好的沟通技巧，那么我们也就扫清了执行力过程中的障碍。第四，时间效率的提升是有效执行力的关键，有道是花有重开时，人无再少年，人的生命是短暂的，要想在有限的时间内体现自身最大的价值，那么时间观念的把握就很重要，每做一件事，都加上一个时间的限制，那么我们的工作效率必然会得到提升。最后，领导力是有效执行之利器，人们常说火车跑的快，全凭车头带，在一个精明的领导带领下，合理处理好工作中人、财、物之间的关系，那么员工的执行力怎能不有所提高。

总之，通过此次学习，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， 强化自己的服从意识，固化爱岗敬业的精神，为社会、为企业，为家庭发挥我们人生最大的价值。

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会五**

通过本次培训了解了情绪的作用力和反作用力，不管是正面的情绪，负面的情绪，都应该找到恰当方法释放出来，激发自己的正面情绪，同时认识他人的情绪，才能与人更好有效的沟通。

人生只有三件事：自己的事，别人的事，老天的事，我们平时的烦恼，大部分来源总是忘了自己的事情，爱管别人的事情，操心老天爷的事情，想要更好的调节自己的情绪，减少烦恼，只有做好自己内控圈，尽量协调外控圈，做到尽人事，听天命即可。

在处理亲子婚姻的问题上，要随时随地的做好存款练习，及时的表达对身边人的肯定赞美与感谢，学会表达爱，同时也会收获到爱。

通过本次课堂，让我对情绪管理有了另一种理解，颠覆了以往对负面情绪的认知，意识到自己以往在对小孩子的教育方面，对她进行打骂的行为，是因为自己的一些负面情绪释放，把孩子当成了出气筒，黄老师所讲述的人生三件事：我自己的事，别人的事，老天的事，就是我们总是操心别人的事。在我们没办法决定别人的事情时，要从自己能解决的事情入手，找到的改变方法，与别人进行有效沟通，从而让别人的事达到自己所要的要求，还有就是老师讲了很多释放压力的方法，比如深呼吸购物，做家务运动，听音乐、日志记录、文字绘画、冥想，食物减压，让我深受启发。

本次培训对我的帮助很大，对情绪情商有了进一步的认识，在工作中善于释放情绪，管理自己的情绪，并激发正面的情绪，感染影响周边的同事，善于管理时间，敢于说“不”。使工作效率更高，做事更轻松，在生活中对待父母，配偶子女更加包容，不把负面的情绪发泄在最亲的人身上，对家庭造成的伤害是最不应该的，对父母给我们身上的爱（存款）要给予感恩的回馈，对老婆给予更多的关怀肯定（定时存款），对子女的教育问题不是一味的批评，更多的是感受孩子内心的想法。给予正确的方式沟通，创造一个健康的心理，创造一个和谐的家庭，此次课堂教育让我认识自己还要不断学习，学会提升自我认知，自我管理情绪和释放职场压力，最后感谢公司给予这样的一次学习的机会。

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会六**

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100字 教师情绪管理心得体会七**

了解情绪背后的世界和世界对他产生的影响。人们往往略了这些事情，只看到外在的情绪。就停留在了意识的表面。

也通过这次学习，让我深刻的感觉到。以前我总是不理解孩子们，总去猜，其实，猜，是很难做到对他的理解的。这次学习让我认识到我应该怎么样去和孩子们沟通和交流。怎样去让孩子们的行为用积极的方式去对待。有时候，我们真的很困惑。为什么孩子总是不听父母或老师的？有一些叛逆的孩子，引起了很大的反响。

我们要改变孩子，首先就要改变我们自己。我身边就有很多的案例。我们老师自己所欠缺的，是一种内心的自我解压。由于长时间的工作和孩子们的情绪，我们必须出去容忍和包容。因为孩子们还小，我们常常会用包容，或者是这样的各种各样的方式去想要让他走上正轨。同时我们的老师的心灵，也受到了很大的创伤，压郁的情绪是很多的。这些情绪会暴露在他的家庭或者一些行为的反应上有的会把情绪带到家里，这样影响了夫妻关系。有的就表现在自己的行为上。曾经在新闻里面听说。一些老师出现的行为。让我感到非常的愤怒。觉得他们是可耻的。但是经过这次的学习。我对他们又有了深深的同情和期盼。

再红老师说的，有的孩子，因为内心的恐惧。想通过破坏玻璃来寻找自己的自由。那么这个时候，我们只会看到事件就是他破坏了玻璃。却不知道它破坏的原因。这次课给了我很多的惊喜，比如。对偷盗行为的看法，比如对网络的沉迷。余粤老师说沉迷网络的孩子，其实是个好孩子。当时我非常的惊讶。我真的深切感触到。网络沉迷的孩子对家庭造成的影响和对父母来说，意味着什么？可是在这里我又有全新的对他们的看法。因为在社会中找不到生存的价值感。所以他们会用这样的方式来找到属于自己的快感。那么？我在思考一个问题。是否？我们给她足够的，成就感安全感，他就真的能够走出来呢？如果真的能够走出来。我们是怎样给予他的？比如我们无法满足他内心的需求。有的时候，我们有很多的无奈。也许她要找到属于自己的安全感。必须由他自己来找到生命的意义，找到生存的希望，找到自己的存在感。我们是无法帮助他的。那么要找到自己存在的意义，要从家庭和社会方面对他进行沟通，了解他内心的世界。对他的一些苦楚或者一些事健进行深层次的剖析。慢慢的引导是否就可以让他走出来了。

再红老师说，为了一个网瘾的孩子能走出来，做了三个月的。心理辅导。对我这样的没有心理学知识的人，我该如何去改变呢？也许我要学习的真的太多了。因为我学习可以改变我自己。其次就是改变我家庭的一些因素。这样我就可以生活在一个幸福的环境，无忧无虑的生活。或许。我们学习的知识能够改变一个人，或者一个孩子逐渐的改变很多的孩子，这个时候我们就会找到生存的意义。

这几天的学习，我的收获非常的多。当然这离不开幸福家给我这一次机会，我认为自己是一个菜鸟。我渴求学到更多的东西，但是很多的因素自身的因素强大部分。我要为自己还在一个微不足道的阶段。竟然能够参加这次学习，所以我倍感珍惜每一天的学习，我都认真的记笔记，哪怕错过一点点知识，我的收获还只是在浅层的表面。一些学习的应用还需要深层次的学习，我希望今后我能够有更多的学习机会。

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会八**

按照课程安排，我们有幸聆听了清华大学唐淑芸教授为我们作的《压力与情绪管理》课程培训，这门课让我们对压力与情绪管理有了一个全新的认识。

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。唐教授告诉我们：人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。掌握了正确的方法，人们就能平稳过压力和情绪纷扰的难关，让疲惫的心灵从此充满激情与活力！

情绪无好坏之分，一般只划分为积极情绪、消极情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分、行为的后果有好坏之分，所以说，情绪管理并非是消灭情绪，也没有必要消灭，而是疏导情绪、并合理化之后的信念与行为。这就是情绪管理的基本范畴。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。

“情绪管理”即是以最恰当的方式来表达情绪，如同亚里士多德所言：“任何人都会生气，这没什么难的，但要能适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”据此，情绪管理指的是要适时适所，对适当对象恰如其分表达情绪。

经过此次学习我们学习的心得如下：

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，懂得压力与工作效率的关系，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，最终达到提高工作效率的目标。

4、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，增强了自己的洞察力。

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。在今后工作生活中，我将努力做到以下三点：

一是体察自己的情绪。也就是，时时提醒自己注意：我现在的情绪是什么？有许多人认为：人不应该有情绪，所以不肯承认自己有负面的情绪。要知道，人一定会有情绪的，压抑情绪反而带来更不好的结果，学着体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

二是适当表达自己的情绪。如何适当表达情绪，是一门艺术，需要用心的体会、揣摩，更重要的是，要确实用在生活中。

三是以合宜的方式纾解情绪。纾解情绪的目的在于给自己一个理清想法的机会，让自己好过一点，也让自己更有能量去面对未来。如果纾解情绪的方式只是暂时逃避痛苦，尔后需承受更多的痛苦，这便不是一个合宜的方式。有了不舒服的感觉，要勇敢的面对，仔细想想，为什么这么难过。我可以怎么做，将来才不会再重蹈覆彻。怎么做可以降低我的不愉快。这么做会不会带来更大的伤害。根据这几个角度去选择适合自己且能有效纾解情绪的方式，就能够控制情绪，而不是让自己成为情绪的奴隶！

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会九**

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。<

这是两个故事，一个真实，一个虚构。

有人曾因某个不佥行为，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!

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会篇十**

在家庭、社会与工作中，沟通永远是需要用一生去修炼的一门课程，沟通中最重要的是情绪的控制，在不同的场合恰如其分的表现应有的情绪，是一门艺术，是一门学问，更是一种反复行动、思考、沉淀的过程，所以通过董玉川老师精彩的案例演示，让我感悟颇深，触动很大。最深的感触有三。

之一、我想别人如何，我先如何对待别人。这是一个全方位修炼才得到的一种境界，是一种入世的做人态度。家中我们如果想到得到相濡以沫的爱情，让爱情之树长青，就必须懂得如何爱人，赞美的语言永远是家庭中的润滑剂。工作中也是一样，每个人都有值得我们学习的优点，要学会用显微镜去善于发现别人的优点，再给予真诚而不言过其实的赞美，我想这种到细节处的赞美，最能缔结一段美好的友情、同事情。有一句说得好，如果你把我当回事，你的事儿就是我的事儿，我想再困难的工作，只要有团队的共同协作，就一定会高质、高效的完成，执行力就自然高。

之二、面带微笑、充满自信。有句话叫伸手不打笑脸人，这句话说明了笑脸相迎的重要性，微笑可有效化解矛盾。所以每天面带微笑、充满自信的状态是职场致胜的法宝。但微笑必须建立在高质量的工作之上，所以我们要以做好工作为第一原则，汇报工作必须简明扼要，重点突出，对领导安排的所有工作必须积极按时督办到位，克服拖延，马上去做。创新的开展工作并多提合理化建议，做有预见性的人，当好领导的左右手，只有与上级沟通好了，我们才可能信心满怀的行走于职场之道。

之三、冲突管理的gqk法则。厂办主任不仅要正确传达命令与意图，还要使下级积极接受任务，这时就要做好冲突管理。工厂就是一个社会的缩影，关系复杂，如果安排不当不了解员工，难免会有争议或者不满。所以面对各色各样的性格及不同年龄层的人，我们要用不同的方法，虽然我们暂时做不到人听是人话，鬼听是鬼话的境界，但我们至少可以说一些积极向上的话，多关心员工，了解他们的思想动态及家庭困难，在适当的时候晓知以理，动知以情，把员工的心钩(g)住，进一步才能框(q)住他，以后在他不服从时才可能想批评就批评(k)。当然gqk法则的运用中最重要的是要肯定过去，讲评现在，期待未来。只要方法语言运用得当，给他足够的面子，员工才可能给你面子，才可以有效化解工作的中冲突，从而愉快的接受任务。

有趣生动的课程带给我的思考远远不止这些，我将怀着感恩于洋丰的这份心，用积极的心态，练就一份沉稳情绪、将沟通方法常拿出来温习，在温故而知新中渐悟出更多的处事哲理，在沟通、情绪、影响力这条路上且行且珍惜。

**情绪管理心得体会100字 教师情绪管理心得体会篇十一**

由于教育实践的需要，专家学者把心理现象分为智力因素与非智力因素。非智力因素是指那些智力因素以外的心理因素，如情绪、意志、性格等，它不直接参与对活动的“认知”，但是它通过内驱力与情动力对认知过程起调节与动力作用。教师在教育教学中培养学生管理情绪的能力对提高教学质量将产生积极的作用.

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。

首先,帮助学生建立同理心

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。

其次,帮助学生掌握学习人际交往技能

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。

再次,引导学生学会分析与调节自己的情绪

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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找