

关于情绪

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16782056945826.html>

范文网，为你加油喝彩！

win7声卡驱动-家长工作



2023年3月8日发(作者：圆明园)

情绪管理心得体会（精选5篇）

情绪管理心得体会1

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。

情绪管理心得体会2

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，压抑的情绪是很多的。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，比如对络的沉迷。余粤老师说沉迷络

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。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？可是在这里我又有了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3

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；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。

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。

情绪管理心得体会4

经过这一年幼儿教师的工作，我觉得这个世界上最不经用的

东西大概就是时间，一晃眼就是一年。当然在这一年里，我也得

到了很多的成长和进步，收获到了很多幸福和美满的时刻。这一

点，我还是要肯定的。所以，也正是因为如此，我才觉得时间过得十分的迅速。对于这一年的成长和工作，我心中有很多的感慨，也有很多想说，和想要表达的。特别是在幼儿情绪管理方面，我的感受颇深。接下来就来说说我对这方面的感受和体会。

大家都知道，作为一名幼儿教师，他们的工作不仅仅只是帮助孩子们增加知识，不仅仅只是教他们读书识字，更重要的是还要照顾他们的生活，照顾他们的起居生活的点点滴滴，保证他们的健康成长。这些说起来轻而易举，但是真正做起来又是另外一回事了。而这些种种的工作，其实也都建立在宝宝的情绪管理上。

孩子们的情绪好，一切工作做起来都是毫不费力气的，但如果孩子们闹起了情绪，那最简单的让他们完成吃饭的任务都会显得十分的艰难。所以，学会做好孩子们的情绪管理工作是十分重要的。

在过去的一年里，我就为了研究和做好这方面的工作，而跑去参加了很多场幼儿情绪管理的课程培训。在培训中，我学习到了很多关于幼儿情绪管理方面的知识和技巧。再回来运用到孩子们身上，发现效果还很明显。

虽然宝宝的年纪都很小，但其实他们懂的很多，有很多小脾气和小情绪的时候，这都是很正常的。关键是我们要怎样去做好他们的情绪管理，怎样让他们在最短的时间内冷静下来，听你说话，听你讲道理，这才是很重要的。在生活中，他们不会无缘无故就闹起了情绪，肯定有什么原因，所以这个时候，我们要弄懂孩子们是因为什么才产生的情绪，如果他停不下来，那就让他先冷静一会，在这个时间段，我们不能去理他们，让他知道不是他所有的要求，我们都可以满足。等到他慢慢恢复了情绪之后，我们再试着跟他进行沟通的话，他们就会更容易听进去一些。

幼儿的内心也是十分脆弱的，需要我们时刻的关注和呵护，这样才能帮助他们更加健康的成长。不管是身体上的成长，还是心灵上的成长，都是同等重要的，所以，作为一名幼儿教师，我们要同等对待，不容忽视。

情绪管理心得体会5

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懈，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。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发