# 教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会(11篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-26

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。教师情绪管理心得体会...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇一**

“四看两听三访谈”工作法，主要是通过上班看情绪、干活看劲头、吃饭看食欲、下班看成绩；谈话听语气、间休听话音；职工家庭有婚丧嫁娶、生老病死等大事时必访、职工间发生矛盾或因考核带来情绪波动时必谈、职工长假前后关键时期需要安全提醒时必谈，及时了解掌握职工所思所想和实际困难，有针对性地做好思想疏导和解难帮困工作，让职工快乐工作，幸福生活。

一是以“四看”观色，看职工情绪变化。每天班前点名会，工班长或政工班长观察班组职工的表情；每班作业中，观察掌握职工的心理反映、工作状态；职工就餐时，观察职工的食欲好坏；每天下班时，查看职工的工作成绩。通过“四看”，对情绪反常，精神状态不佳，工作干劲不足，食欲不好，工作业绩平平的职工，安排专人找其谈话，了解原由，第一时间做好职工思想工作。

二是以“两听”察言，闻职工心理需求。关注职工的言谈举止，找准“话中话”、“话外音”，归纳总结职工言谈话语与情绪心理的关联规律：职工情绪好的时候爱讲赞美话，情绪差的时候爱讲牢骚话；对领导工作满意时讲的是真心话，对领导工作不满时讲的是俏皮话；职工得到关心时提的是建议，没有得到关心时提的是意见。通过对职工日常言语的分析，准确研判和把握职工的心理状态，及时做好心理疏导和理顺情绪工作。

三是以“三访谈”搭桥，解职工实际困难。坚持逢事必访，职工家庭遇有婚丧嫁娶、生老病死等大事时，到职工家中走访慰问，让职工感受到组织的温暖，体会到领导的关爱；坚持逢怨必谈，职工之间发生矛盾或受到考核时，主动找职工交心谈心，帮助职工放下心理包袱，轻装上阵，安心工作；坚持逢假必谈，每逢“春节”、“五一”、“十一”等长假来临时，对职工开展法制宣传教育，提醒职工遵纪守法，做个好公民，长假过后及时开展收心教育，提醒职工遵章守纪，干好工作，做名好职工。通过访谈，及时了解和解决职工的实际困难。

为确保“四看两听三访谈”工作法的有效实施和取得实效，xxx党委建立健全制度机制，用制度规范管理和运作。一是建制度。出台《思想政治工作“一岗两责”责任制》、《思想政治工作管理实施办法》等一系列保障制度，确定了“四看两听三访谈”工作法在开展职工思想政治工作中的主导地位，为工作法有效实施提供制度支持。二是搭网络。坚持各级组织齐抓共干、分层管理和逐级负责，重点发挥一线车间管理人员和班组四长四员（队长、政工班长、工会小组长、团小组长，工管员、核算员、安全员、技术教育员）等骨干作用，形成上下贯通，覆盖面广的思想政治工作网络。三是严责任。把运用“四看两听三访谈”工作法做职工思想工作情况纳入车间管理人员作业指导书和党支部书记、工班长一日工作流程，把做职工思想工作效果纳入干部、工长月度安全生产责任制考核和党员示范岗、责任区建设，通过科学考核评价，调动大家开展职工思想工作的积极性、主动性。

“四看两听三访谈”工作法的实施，带来了四个方面的成效：

一是及时理顺了职工思想情绪。通过实施“四看两听三访谈”工作法，抓住了职工的心情表现，掌握了职工的心理轨迹，把准了职工的思想脉搏，对职工思想问题产生的原因进行分类掌握，对政策不了解、不理解而产生情绪，对考核不满产生情绪，同事之间闹矛盾、夫妻之间闹别扭、家庭内部有分歧而产生情绪，以及家庭生活出现困难或发生变故而产生情绪等不同类型的思想情绪问题，分别采取干部面对面交流、巡回宣讲、包保解决实际问题等不同方法，加以疏通，予以理顺，认真解决。近年来，该xx各级管理人员与职工谈心交流，疏导职工各类思想问题1003件，职工的一些思想情绪问题得到有效化解。

二是有效解决了职工实际问题。在实施“四看两听三访谈”工作法的过程中，坚持解决思想问题与解决实际问题相结合，通过加强制度顶层设计，搞好厂务和班务公开，落实“三不让”承诺，加强“三线”建设等措施，着力解决职工生产生活中的实际困难，从源头上解决职工情绪和心理问题的发生。如该段从繁华的市区搬迁到偏僻的xx北后，职工认为段上每月给职工的交通补贴标准太低，段里经过认真研究，充分考虑职工上下班实际，及时提高职工交通补贴标准，赢得了职工的赞誉。近年来，该段加大投入，解决职工实际问题867件次，仅在帮困助学上就投入120多万元，350户家庭得到资助。

三是建立了干群有效沟通途径。通过运用“四看两听三访谈”工作法，各级管理人员主动与职工结“亲戚”，深入一线，贴近职工，加强与职工的心理沟通和思想交流，增进了相互间的信任，密切了彼此间的关系，形成了职工愿意向各级管理者讲心里话、各级管理者高兴与职工在一起谈心里话的良好氛围。

四是充分调动了职工安全生产的积极性。通过实施“四看两听三访谈”工作法，企业的凝聚力得到进一步增强，职工保安全、促发展的积极性充分调动起来。围绕安全质量和改革发展，广大职工积极建言献策，仅去年职工就提合理化建议200多条，创造经济效益130多万元。与四段一所整合之初相比，在职工人数减少23.8%，修车任务增加33.3%的情况下，该段每年都超额完成生产计划，在xx组织开展的工作质量抽查中成绩名列前茅。

xxx党委实施“四看两听三访谈”工作法的实践，为我们做好新形势下的职工思想政治工作带来了有益启示：

1．做好新形势下的思想政治工作，必须紧跟时代变化，坚持以人为本，注重人文关怀和心理疏导。当今社会是一个开放、多元、动态和信息化的社会，职工思想观念、价值取向呈现多元化和多样性，特别是在企业改革发展的过程中职工关注切身利益和自身发展，使得职工心理问题更加突出。做好新形势下的职工思想政治工作，必须坚持以人为本，既要教育人、引导人、鼓舞人、鞭策人，又要尊重人、理解人、关心人、帮助人，带着感情做职工思想工作，尊重职工的个性差异和情感体验，关注职工心态健康，关心职工心理诉求。只有如此，才能增强思想政治工作的时代性和人文性、渗透力和感染力，达到和风细雨润心田的效果。

2. 做好新形势下的思想政治工作，必须坚持解决思想问题和解决实际问题相结合，重视实际问题解决。职工思想情绪问题是实际问题在职工心理上的直接反映。解决实际问题，是从根本上减少和消除思想情绪问题的前提和基础。坚持办职工最急需的实事，就会赢得职工的信赖；坚持办力所能及的实事，就让职工看到组织和领导的诚心和努力，增强组织的凝聚力向心力；坚持办长远起作用的实事，就会使职工看到希望，保持积极进取的精神状态。xxx解决职工实际问题的成效说明，单位把心操在职工身上，职工就把心用到安全生产上。只有坚持不懈地为职工办实事、做好事、解难事，才能更好地理顺职工情绪，激发职工安全生产的热情。

3. 做好新形势下的思想政治工作，必须注重制度建设，抓好制度落实。思想政治工作是个“软任务”，把“软任务”变成“硬指标”，就必须在管理中用制度形式把思想政治工作的内容要求具体化，强化制度的执行力。要针对职工思想问题的多样性、多变性和思想政治工作的长期性、反复性，健全和完善职工思想政治工作科学、规范、实用的制度机制，使思想政治工作贯穿于管理全过程，并在抓落实中体现出成效。

4. 做好新形势下的思想政治工作，必须坚持做到党政工团齐抓共干，各级管理者合力共为。思想政治工作是企业管理的重要组成部分，做好职工思想政治工作是党政工团各级组织和各级管理者的共同职责。必须从组织领导上、岗位职责上构建共同的责任体系，明确各级组织和各级管理者做思想政治工作的具体责任，做到齐抓共干、合力共为。特别是要发挥一线工班长、党小组长等骨干作用，做到管人管事与管思想相统一，使思想政治工作真正到一线、到职工。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇二**

通过学习网络学院第四季度的必修课《情绪管理的快速实践方法》，使我对情绪管理又有了全新的认识和透彻的理解。目前，各行各业的工作者都面临着极大的压力，适当的压力可以促进我们更好地完成工作，但过度的压力会直接影响我们工作的态度和情绪，这样就间接导致了工作效率下降，因此管理好自己的情绪就显得尤为重要，及时调整好情绪和状态会事半功倍。

如何管理情绪，我总结为以下三点：

第一，了解情绪。情绪的产生主要是经历了一些事情的个体对待一件事情的看法引起的。例如：a在一次考核中成绩不理想排在了整个部门的最后一名，觉得自己无能而感到自卑。“考核中成绩不理想，排名靠后”是事件，“自己无能”是a对待这件事情的看法，“感到自卑”是a认为自己无能而引起的情绪。

第二，改变心态。每个人都是独立的个体，情绪对于我们而言是与生俱来的一种正常的生理现象，是自己内心需要得到满足的一种外在表现。首先我们需要认识到自己的需求是什么，它是否在自己的能力范围之内。若遇到了“瓶颈期”，要善于从中发现正能量的信息，不要只看到事物本身的困难，任何事物都是有两面性的，要培养自己积极的心态，不责备、不逃避、不遗忘。

第三，及时排解。排解情绪的过程也是重新审视自己的过程，清除消极负面情绪，留出空间获取正能量去面对未来。负面情绪并不可怕，不要逃避而要勇敢面对。思考为何会产生这样的结果，如何做可以避免此事件再次发生，选择适合自己的方式来排解情绪，例如：大哭一场、与朋友逛街、做运动、听音乐等均可有效地控制自己的情绪，做情绪的掌控者。

这门课程教会了我们如何赶走负面情绪，如何做情绪的主人，希望我们都不再被负面情绪所困扰，乐观生活，努力工作！

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇三**

现今的大学生普遍存在学习压力、生活压力以及情感压力较大的现象。如何让大学生了解自身情绪压力，如何适当地进行自我心理调适以及情绪压力管理成了目前主要面临的问题。

为进一步加强大学生心理健康教育工作，有效帮助大学生处理好学习成才、健康生活等方面遇到的具体问题，更好地进行自我心理调适、舒缓压力。学院团委、心理健康教育中心于20xx年12月8日下午15:00在学术报告楼201举行大学生心理调适与情绪压力管理讲座。此次特意邀请潘小平教授来我校为同学们进行各种心理问题剖析以及如何进行自我心理调适和情绪压力管理。本次讲座中，潘小平教授用各种事例来评价人的心理是否健康，通过各种例子让同学们认清生活中的自己，了解压力的定义以及如何调整、缓解心态，减轻压力。通过抽象画让学生明白其实不同的角度，不同的心态往往会有不同的结果，同时也让同学懂得如何去面对现实生活中遇到的问题。活动中，同学们认真听潘小平教授讲解各种心理问题以及如何去调适，缓解压力。现场秩序良好，学生积极参与到活动中来，活动在潘小平教授的精彩演讲下顺利拉下帷幕。

1、 会场布置简单而切合本次活动的主题，具有很强的宣传力度。

2、 讲座内容丰富且有很大的意义，潘小平教授的精彩演讲让同学们受益匪浅。

3、 现场秩序良好，学生安静，认真听讲，没有出现吵杂现象，中途离场现象较之前有所改善。

4、 工作人员积极配合，引导听众就座。签到方面，准备充分，签到井然有序，避免了混乱场面。

本次活动做的不足的方面主要是活动过程中潘小平教授缺少与同学们互动，现场气氛较沉闷。

本次活动总体来说还是比较好的，活动的顺利开展有赖于各部门同心协力，希望下次活动开展的更好。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇四**

12月30日下午学校帮我们安排了一次心理健康讲座。是关于情绪方面，听了黄xx心理咨询师的《情绪管理与健康》的讲座，感受到人的情绪与现在人的健康有着非常紧密的联系。黄老师讲课非常生动，也举了很多真实的案例和互动的小环节，在欢快的氛围中，我了解到，作为老师的我们同样也是这种心理疾病的发生者。而面对这些大大小小的问题，我们应当如何应付成了关键的问题。

教师是人类的灵魂工程师，所以要求教师学高身正；社会对老师角色的美善化，对教师赋予了过高的期望值，使得身处教育教学第一线的教师不但长期超负荷地工作，而且承受着来自社会、学校、家长、学生和家庭多方面的压力，经常处于心理应激之中，必然导致各种心理问题，影响教师的心理健康。

小学教师的心理问题不仅影响他们的工作和生活，也一定会影响学生的心理健康状态和生命质量。而情绪是一个非常重要的因素。情绪使得疾病增加，如心血管疾病，高血压，肠胃疾病，癌症等。所以在生活当中，我们需要努力改变这些。总是保持健康的心态。首先要做到心理平衡做到知足常乐，助人为乐，自得其乐，苦中作乐。其次是合理的膳食，再是适当的运动。还需要戒烟限酒。

在工作中，有些人有典型的“癌症性格”，我也自问，我有没有这种性格“看什么都不顺眼，有人时和人过不去，没人时和自己过不去。”

人的健康50%取决于情绪20%取决于睡眠20%取决于运动10%取决于饮食。我想，做到这些我们的健康才不受影响。所以好情绪的培养真的是非常重要的事。所以要放下心中的包袱，笑对压力，放飞心情。

听了这次讲座，真的觉得，生命是可贵的，但是也相当的脆弱，珍爱自己的生命，凡事都不要太计较，心胸要宽广，对待一些事情需要冷静。就象黄老师讲的那个关于风筝的故事，遇事应当完全了解事实后再作定论，而不是冲动的做出结论。在工作中，遇到不如意的事，多述说，这样就不至于得心理疾病。不希望自己早上起来不想上班，而上班的不想回家，成为那种不幸福的人。

总得来说，好情绪创造好未来，让自己不生命，健康的成为一个幸福的人是我们每个人都应该学着去做到的。在今后的工作中，生活中，每个人都应该学会宽容，而不要做一些伤害他人的事情，更加爱护我们的学生，关心自己也关心他人。幸福相信就在我们身边。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇五**

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

无论身处何境，你都可以选择微笑和幽默。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇六**

20xx年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。

3、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。

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，提高了自己的洞察力。

总结：

通过此次学习，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，固化爱岗敬业的精神，为社会、为企业，为家庭发挥我们人生的价值。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇七**

如何通过情绪管理化解冲突 1. 从课程中你学习到了什么?请至少阐述三点?

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。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇八**

上月我有幸参加了公司组织的《情绪与压力管理》培训课堂上，老师通过诙谐幽默、活泼互动的授课方式，为我们揭示了压力的来源、缓压的方法、情绪的控制等多方面的知识。整个培训轻松愉快、形式新颖、内容丰富，使我受益良多。现代社会经济迅猛发展，物质及精神生活日益丰富，与此同时、来自工作、家庭、社会的压力也越来越大，这些压力对我们的情绪产生着潜移默化的影响，负面情绪的积累会影响我们的身体健康，降低我们清晰思考的能力，影响工作效率。因此、有效地控制负面情绪，甚至将负面情绪转化为正面情绪不仅可以使我们自己保持身心愉快，而且能够有效提升工作效率，进而提升企业的整体绩效与>企业文化。然而说着容易做着难如何才能抑制负面情绪对我们的影响，这是困扰大多数人的重要问题。针对这个问题老师特别教授了快 速和谐法。快速和谐法强调心的力量，通过排除外界干扰，回归本身的方法、将我们的注意力从外界的纷纷扰扰回归到本体之内，回归到自己的心、用心呼吸中。用心感受通过改善自己的心率模式，进而改善情绪状态，通过调动以往的积极情绪记忆，改善自主情绪与压力管理能力。

对我而言，这是一种简单易学的技巧，它让我在消极情绪出现时，能够防止情绪恶化，快速地恢复到平静状态。此外、对积极情绪记忆的调动，让我们对自己有了一个更深的认识压力有一些来自外界，有一些来自自己的内心。经过这次培训，让我深有感触，也让我对压力与情绪管理有了一个全新的认识。也学会怎样去分析自己受挫反应，同时也明白了自己产生情绪的更深层次的原因。从而可以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。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。

1、学习到了情绪管理不压力管理的一些基础知识对压力不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不工作绩效的关系。

2 、使我们理解挫折的意义，提高了自己压力不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，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。

3、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。

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，减轻了我们累积在自己身上的压力？提高了我们的自信心提高了自己的洞察力。

通过此次学习在以后，将可以通过各种改善不良情绪压力舒缓方法来管理自己的压力和情绪。比如：停止消极想象，用积极的心理活劢挤掉忧虑的心理空间。心理上预先接受并适应不可避免的事实，通过放松来减少焦虑和紧张情绪，学会倾诉性的宣泄。转移注意力戒花时间娱乐，为别人做点有益的事情。建立良好的生活、工作习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动。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，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。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇九**

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。

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？

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。

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇十**

随着社会不断的进步、企业不断的发展，对于我们来说压力越来越大，压力一大工作起来就会力不从心，甚至说严重点：被压力压地喘不过气来。故很多人不知道怎样减压，找不出压力真正存在的原因，我亦是其中之一。刚从招聘岗位调到培训岗位，对于新岗位很多的知识不了解，许多工作都不熟悉，处在茫然、无所适从的状态，随之而来的就是“压力”了。然而自己还算幸运的，在5月26日参加了《职场压力与情绪管理》培训，让我受益匪浅。 培训的主讲是郝建军老师，是北大的教授，授课特点通谷、易懂，还有重要的一点是幽漠。此次培训培训课程主要分为两大部分：

一、转变观念—把握时代的脉搏，

二、调整心态—从容应对挑战。

1、情绪与情绪管理的定义，告诉现今的我们生活在一个多变、巨变、快变的时代，需转变观念，给自己定好位，把握住时代的脉搏。

2、分析目前我们面临的以下挑战：

a、学历贬值

b、经验饱和

c、能力退化

d、精神压抑

e、健康透支

f、快速变革 通过以上6点让我明白了，在快变多变的社会，不能再漠视危险，不能总想着自己还年轻，还可以再混几年，我要趁早学习，要向学习要发展，向学习要未来，要与不均衡、不平等做斗争，必须明白物竟天择、适者生存的道理。

面对职场带来的压力和控制好自己的情绪，心态很重要，我们需要调整好心态，从容地应对各种挑战，态度好的时候，才能用心做好事，还给我们分析：一个人的成功，人生的态度占85%，专业技能只占15%，可见态度对于我们来说多么地重要。不光要态度好，而且还要感恩，感恩的心可以改变人生，感恩的心可以改变世界。所以，面对压力，我们要有积极的心态，那怎样发展积极心态呢？，老师还告诉了我们30多方法，现列举几条：

1、不说“不可能”。

2、凡事第一反应：找方法，不找借口。

3、遇到挫折对自己说声：太好了，机会来了（机会永远藏在拐弯处）。

4、不说消极的话，不落入消极的情绪，一旦发生立即正面处理。

5、随时记下有用的灵感。

6、随时用零碎的时间做零碎的事情。

通过此次培训，突然觉得心情豁然开朗，学会了好多减压的方法，调整好了自己的心态。告诉自己不能处在“温水中”， 要趁“早”学习，必要时得跳出圈外，出来看看外面的世界，不能有小安乐窝的生活方式。最重要的是学会了用积极的心态去面对挫折与困难！

**教师情绪管理心得体会 压力与情绪管理心得体会篇十一**

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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找