# 人情风整治宣传标语 人情新风心得体会(优质8篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-02-11

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧人情风整治宣传标语篇一人情新风...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**人情风整治宣传标语篇一**

人情新风是指促进社会风尚的良好发展，弘扬一种亲情、友情、爱情和社会公德的新风尚。在现代社会中，随着经济的快速发展和社会的进步，人与人之间的关系逐渐变得疏离和冷漠。因此，人情新风的兴起显得尤为重要。作为一名大学生，我深刻体会到了人情新风带给我们的益处。接下来，我将分五段式深入探讨自己的体会和感悟。

第一部分：了解人情新风的含义。

了解人情新风的含义对于理解其重要性和意义至关重要。人情新风是促进社会风尚的良好发展并弘扬一种亲情、友情、爱情和社会公德的新风尚。人情新风是一种跟人的心灵状况密切相关的文化现象，它需要每个人的积极参与和推动。对于一个社会而言，人情新风是一种美好的道德规范，代表了社会进步的方向和目标。

人情新风在生活中扮演着重要角色，它为人们带来了如亲情、友情、爱情和公德等诸多美好品质的存在，而这些品质离开人情新风的支持就难以存活。诚信、友爱、协助等关键价值观念代表了现代化的精神文明和社会发展的方向。人情新风能够让人们建立起良好的关系，增强彼此之间的信任度，社会因而安定有序。

第三部分：现代社会中人情新风的衰退原因。

在现代社会里，人情新风的衰退成为了一个普遍存在的问题，小至邻里的疏远和不和，大至社会上的“潜规则”和权力斗争。一方面是机械化生产大大降低了人与人之间的沟通，另一方面则是资本主义的向心力作用让人们变得孤独、自我，缺少共情和替身之关怀。一个不利于匠人灵魂升华的工作氛围，更是空虚和孤独的源头。

第四部分：如何弘扬和推动人情新风。

要想让人情新风继续在现代社会中绽放光芒，每个人都要积极参与、投入精力和时间。首先，我们应该注重自己的人格修养，争做一个有品德、有修养的人。其次，我们应该热爱和关心家人、朋友和周围的人，多倾听、多关心并与他们保持良好联系。最后，我们还应该面向社会，融入社区和社会团体中，在公益事业中积极发挥自己的作用。

第五部分：人情新风给我们带来的益处。

弘扬人情新风，对社会和个人都会带来积极的影响。在社会方面，人情新风可以让社会更加和谐有序，提高整个社会的人文素质，减少社会不和谐和矛盾。在个人方面，人情新风可以改善我们的人际关系，增进人与人之间的互信，让我们的生活更加充满情感和温馨。

总之，作为一个现代的年轻人，我们应该积极推动和弘扬人情新风，把理解和支持人情新风转化为我们行动的力量，为塑造一个更加和谐、美好的社会贡献我们的力量。

**人情风整治宣传标语篇二**

为深入贯彻中央纪委三次全会精神，深入推进党风廉政建设工作，总行党委今年在全行党员领导干部中组织开展了一系列“正风肃纪、勤业守廉”主题教育。石亭峰行长在今年省分行纪检监察工作会议上对各级领导班子和领导干部提出的了“增强政治敏感性、提升执行力；增强凝聚力、提升战斗力”的“两增强，两提升”四点工作要求。

市分行在《正风肃纪勤业守廉主题教育方案》中做了具体布置，并开展了一系列学习教育活动。作为一名支行行长，我带领大家通过自学与集中学习等方式认真学习了总行、省行和市分行的相关文件及会议精神。了解并熟知有关规定，从自身做起，遵章守纪，勤业守廉。最近,我又组织开展了太康支行的“两增强两提升”主题讨论活动。“这次活动我们重点学习了李子敬同志在分行党委中心组学习暨反腐倡廉专题报告会上的讲话，根据讲话精神，我们进行了主题讨论。会上,大家踊跃发言、各抒己见，各方面的激烈讨论给我的启发很大，现在我就来叙述一下在这次活动中所学习到的心得体会。

一、要勤于学习，切实打牢正风肃纪、勤业守廉的思想基础。”政者，正也。“正风肃纪、勤业守廉既是对党员干部的必然要求，也是党员干部贴近群众、凝聚民心的重要方法。正所谓”清风好聚力，正气助扬帆“,正风肃纪、勤业守廉，为全行凝聚了正能量。正直无私、勤业奉献自古至今都是人民群众对官员们不变的期望，以焦裕禄、孔繁森、杨善洲等为代表的共产党人，更是以清廉作风赢得广大人民群众的信任和支持，从而开创事业、赢得发展。作为一名支行行长，只有通过努力学习才能具备建设社会主义现代化市场经济的业务能力；只有通过学习政治理论，用”三个代表“重要思想、”科学发展观“、”党的群众路线“来武装自己的头脑，才能保持先进性，树立正确的世界观、人生观、价值观和职业观，具备”正风肃纪、勤业守廉“的能力。

全心全意为人民服务是我党的宗旨，通过理论与实际、学习与运用、讨论与行动相统一，牢固树立起全心全意为人民服务的人生观和价值观，不断提高全心全意为人民服务的自觉性，真正做到永怀爱民之心，常办利民之事，恪守为民之责。作为一名党员领导干部，只有不断强化廉洁从业意识，以廉政准则律己，才能公正无私地处理好各种事务，才能用清正廉洁的良好作风聚人、服人、带人、感人。

二、要恪尽职守，严格执行正风肃纪、勤业守廉的相关规定。”以铜为镜可以正衣冠，以古为镜可以知兴替，以人为镜可以明得失“.习总书记也提出”照镜子、正衣冠、洗洗澡、去去病“的总要求。必须围绕为人民掌好权、用好权这个根本问题，从源头上预防和解决纪律作风突出问题，进一步推进支行纪律作风建设。要自觉抵制和克服拜金主义、享乐主义、极端主义的腐蚀影响，要自觉遵守法律、法规和纪律规章制度，自觉地做到艰苦奋斗、清正廉洁。

作为一名基层支行行长，必须强化责任，锐意进取，不折不扣地贯彻执行总行”正风肃纪、廉洁守业“的相关政策规定及”两增强，两提升“四点工作要求，高标准、高质量的做好党员干部队伍建设的各项工作。把”正风肃纪、廉洁守业“的各项目标要求落实到日常的工作中，从细节做起，从小事做起。自觉加强党性锻炼，砥砺思想品质，注重政治品行。努力树立公道正派的可信形象，把公道正派作为立身之本。坚持秉公办事，凡事要出以公心，力求做到公平、公正。抛弃私心杂念，坚持一把尺子衡量，做到一碗水端平。

对于不正之风要敢于亮”黄牌“.要筑牢道德底线，保持清醒头脑，不闯红灯，不踩黄线。做到不为名利所惑、不为浮华所动，真正做到一身正气，两袖清风。三、要立足职能，充分发挥正风肃纪、勤业守廉的自我作用。俗话说做事如做人，在工作中学习，工作中进步，不断的坚持学习政治理论，思想道德建设，加强自身的修养。在工作中不断推进理论学习与创新、进一步学习党的基本理论，基本路线、基本纲领。做好自己的本职工作，向同志们学习优良传统和工作经验，关心同事热爱工作，在本职岗位上发光发热，对建设银行做出自己最大的贡献。

作为一名支行行长，要正确处理当前全行开展活动与当前工作的关系，要坚持以”正风肃纪、勤业守廉“教育活动促进各项工作，用工作成效来检验活动的成果，落实到当前和今后的各项工作中去。要以这次活动为契机，弘扬优良作风，切实把全行的心思和精力凝聚到谋转型、促跨越、保和谐上，使干事创业成为主旋律，创先争优，做经济建设中的一分子，不断创新，增强本职工作的生机和活力。把我行的作风建设提高到一个新的水平，为我行的健康发展提供保障。要按照”正风肃纪、勤业守廉“活动的要求，切实做到讲实话、知实情、出实招、办实事、求实效，把时间和精力都放到工作的落实上去，进一步发扬艰苦奋斗的优良传统，树立高度的责任意识和敬业精神，脚踏实地地做好本职工作。以此次”正风肃纪、勤业守廉“活动为契机，认真履行职责，努力干好本职工作，做一个合格的建行人。

**人情风整治宣传标语篇三**

人情观是我们在生活中一直所接触到的事物。它是在人际关系中表现的，我们在日常生活中，不免会遇到处理亲戚朋友之间的关系。因此，人情观在我们的生活中是非常重要的。我在长期的生活过程中，对人情观有了一些深刻的认识与体会，接下来，本文将对人情观做出一些个人的见解，分享给大家。

第二段：人情观的意义。

人情观是人与人之间的情感关系所体现出来的基本观念，是在亲戚、朋友、同学、同事间所流露出来的情谊，是在一起共度的时光中所建立起来的感情纽带。人情观对人们的生活有着深刻的意义，无论在家庭中还是在社会中，都有着不可替代的重要作用。在家庭中，人们需要以亲缘关系为基础，以亲情为纽带将人们紧密的联系在一起。而在社会中，人情观则是人与人之间相互信任与相互支持的关系所体现的基本观念。因此，人情观对于促进人与人之间的感情交流，甚至对于维系社会稳定和谐都有着至关重要的作用。

第三段：人情观的失落。

随着社会的发展，人情观的失落成为了当今社会中的一个普遍问题。人们常常因为利益、权力等因素而失去了相互信任、相互扶持的情感基础。而在这种情况下，社会中的各种问题也随之而来，如道德沦丧、人心不古、信任危机等等。这时，我们需要反思并重视人情观的作用，如何保护和传承人情观，以此促进社会和谐发展，成为了当今社会中的一项重要任务。

第四段：如何传承人情观。

作为一名普通人，我们该如何传承和发扬人情观呢？首先，我们需要树立起“因情得义”的价值观念，不要只关注个人利益，而更应该去关注周围人的情感和需要。其次，我们还应该去营造一种大爱互助的氛围，在人与人之间多沟通、多交流，增进彼此的了解，建立起更加紧密的人际关系。同时，我们也要学会去尊重并理解他人的处境和难处。在遇到任何问题时，我们都要以宽容平和的心态去对待他人，并以实际行动去支持和帮助他人。

第五段：结论。

如今的社会中，人情观的重要性变得更加凸显，传承和发扬人情观已成为每个人的责任和义务。我们可以从自身做起，以行动去证明人情观的重要性，争取将其发扬光大，让社会变得更加和谐、美好。只有以人情观为纽带，以友爱和互助为基础，我们才能够建立起一个和谐、和睦的社会。

**人情风整治宣传标语篇四**

在现实社会中，人与人之间的交往不仅仅是简单的互相帮助和支持，而往往伴随着无形的债务和纠葛。这种人情陷阱是一种普遍存在的现象，不容忽视。在我个人的经历中，我深深地感受到了这种人情陷阱的存在，并从中得到了一些心得体会。

首先，人情陷阱是一把双刃剑。人情陷阱往往起源于人们的好心。当一个人帮助另一个人时，他们之间的关系可能会变得更加紧密，他们可能会彼此产生一种依赖和默契。然而，随着时间的推移，这种依赖和默契可能会使原本平等的关系变得不平衡。一方可能会产生对另一方的债务感，进而要求对方回报。如果另一方无法或不愿意回报，这种关系可能会破裂。因此，人情陷阱即使源于好心，也有可能最终导致不愉快的结果。

其次，人情陷阱需要明智的处理。当我们在交往过程中意识到可能陷入人情陷阱时，我们应该慎之又慎地处理。首先，要保持清醒的头脑，不要盲目地付出和依赖。如果我们只是出于好心帮助他人，那么我们不应该对他人的回报有太多的期望。其次，要学会辨别人情陷阱的存在。一些人往往懂得利用别人的善良和善意来达到自己的目的。我们应该学会洞察人性，辨别出那些真正需要帮助的人，并对他们给予帮助，而不是被他人利用。

再次，人情陷阱需要建立彼此的底线。在人情陷阱中，建立底线是至关重要的。通过与他人沟通，明确对方的期望和帮助的限度，可以避免产生不必要的纠葛。此外，我们也需要为自己设立底线，不要超出自己的能力和愿望去帮助他人。当我们超出底线时，可能会让对方产生依赖感，并陷入人情陷阱之中。因此，建立双方的底线是避免人情陷阱产生的有效方法之一。

最后，人情陷阱也给我们带来了一些启示和教训。首先，我们应该学会保护自己。人情陷阱的存在提醒我们，不要轻易相信别人的好心，要保持一定的警惕。其次，要学会坚守原则和价值观。即使面临人情陷阱，我们也不能违背自己的价值观和原则，只为了回报而放弃自己的原则和尊严。另外，要学会与人建立健康的关系，建立双方互惠互利的友谊。只有建立在平等和尊重的基础上的关系，才能避免人情陷阱的发生。

总而言之，人情陷阱是现实社会中不可忽视的现象。我们应该对其有所警惕，并学会处理和规避。通过保持清醒的头脑，建立双方的底线，坚守原则和价值观，我们可以避免陷入人情陷阱，维护自己的利益和尊严。只有建立健康的人际关系，我们才能在社会中真正地获得帮助和支持。

**人情风整治宣传标语篇五**

人有情感，一切活动都离不开情感。讲人情不仅仅是在应对特殊场合时一种应对手段，更是一种为人处世的基本技巧。人情和蔼可亲，温暖人心，具有难以替代的优秀品质。在我们日常生活中，讲人情似乎成为一种难得的技巧。对于初学者来说，对人情没有深刻的理解，对待他人的做法常常不敏感，也会不自觉地玩弄人情。因此，学习讲人情不仅意味着增长实际应用的技能，更在于培养人文情怀。

第二段：学习讲人情的重要性。

在现实生活中，讲人情不仅给人带来无尽的乐趣，也是驾驭人际关系的巨大助力。任何时候都不要忽略人情的力量，因为在各种社交场合，它都是最基础的技能之一。此外，讲人情还有助于促进交流，加强良好的人际关系，避免不必要的间隙和误会。在工作场所，讲人情也是成功领导人和优秀、全能职员的必备的技能之一。总之，讲人情是关乎幸福、平衡、健康的重要技能。

第三段：学习讲人情的技巧。

首先，谦虚是讲人情时最基本的技巧之一。不要夸张或炫耀，只是在通常情况下表达对他人的尊重和感激之情。其次，不要玩弄人情，要尊重他人的感受。在考虑是否让某个请求得到满足时，首先应该尝试理解对方的感受和想法。同时，避免黑心钱财。这意味着不要讲价、不要乞讨，不要要求奖励等。最后，要学会如何为他人制造正向的归属感。不要把讲人情看成一种短期的技巧，而应该从自己的内心开始，让自己成为一个更宽容、和善、有同情心的人。

第四段：讲人情的常见误区。

许多人在面对讲人情这个话题时，会出现一些误区。例如，只是出于礼貌而表现出有兴趣，并没有真正在做事。还有，可能当对方对自己感到压抑或焦虑时，语调不够委婉，同时倾诉不够体贴。有时，只是出于便利、个人的需求或小聪明等原因，轻易就打乱了事情的节奏。我们应该在意自己的行动，以及它们会在别人身上产生什么样的影响。

第五段：总结。

讲人情是一种有价值的金钥匙。它可以打开心灵之门，赢得他人的信任和尊重，同时在您生活中的多种场合下也受益匪浅。它是乐趣、成功、平衡、健康和文化的深度结合。正如学习任何其他技能一样，学习讲人情需要时间、智慧、实践和自我反思。让永不凋谢的人情之花在我们的生活中怒放吧！

**人情风整治宣传标语篇六**

上周五参加了公司组织的《情绪与压力管理》的培训，培训课上，杨老师通过诙谐幽默、集体互动的授课方式，为我们讲述了何为压力、压力来源、压力表现和压力管理，通过此次培训，我个人受益颇多。由于现在社会社会竞争激烈，我们每个人都生活在各方面压力的围绕下，长期压力和不良情绪的积累严重影响着人们的身心健康。21世纪心理危机给人们带来了持续而深刻的痛苦已远远超过任何其他灾难，因此人类已经进入“心理疾病的年代”。心理疾病正成为人类生命和健康的第一号敌人。情绪与压力管理对我们的关系很大，能够调整我们的日常压力，不仅是一种个人修养的表现，更是社会整体素养的集中体现。

培训课上，杨老师列举了很多发生在身边的典型真实心理案例，充分说明一点：压力管理不好，危害他人、危害社会。因此正确认识压力和情绪；了解如何处理分心的琐事，如何避免被打扰；找出自己的压力征兆、造成的影响及其产生的原因；学习压力舒解法和自我压力管理策略是很有必要的。

所以，通过去驾驭压力，才能够更好的进行压力管理。完整的认识你自己，愉快地接纳自我；珍惜你所拥有的，做可控的事；昨天已经过去，明天还未到来，你能做的就是面对当下。情绪是经验记忆的必需部分，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

这次培训给我们对情绪与压力管理有一个全新的认识，最让我惊叹的是这个故事：约翰库提斯他有轮椅却从来不坐，而用双手行走。他有残障，却非常热爱体育运动。他曾是澳大利亚残疾网球赛的冠军，全国健康举重比赛的第二名。他尽自己所能去做自己想做的事情，他就是世界激励大师约翰库提斯，他告诉我们“别对自己说不可能”。z告诉我们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。

在以后的生活中，我们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，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，建立支持性的人。

生活就像一面镜子，你对它哭，他就对你哭；你对它笑，它就对你笑。总之，面对压力，我们需要的是一个积极的态度，开放的视野，保持乐观的心态，经常对自身进行反思、认识、调整，以饱满的精神状态迎接新的挑战。

**人情风整治宣传标语篇七**

11月10日参加了张向菁教授的压力与情绪管理课程的学习，让我对压力与情绪有了全新的认识，感觉收获非常多。

生活在竞争日益激烈的现代社会，每个月都要面度工作、家庭、学习以及社会交往等各方面的压力。长期压力和不良情绪的积累，严重影响每个人的身心健康，使得生活和工作中往往就出现了焦、郁、碌和恐、烦、生的现象。如何能控制情绪的影响力，这就取决于情商，高情商的人拥有自我意识、自我调节、自我激励、同理心、有效社交的能力，然而情商并非具有先天性，这就意味着每个人的情商都是在学习和实践中得到的经验积累。

情绪本身没有好坏，但情绪的表达有合适与否。情绪可以为决策提供真实信息，这是因为没有“感性”我们无法决策，但是只有理性和感性相结合才能做出决策。面对问题和困难时，我们要积极去面对，要控制情绪的升级和引爆，这就要我们每个人心存“暂停键”，建思建行，选择最适合的情绪表达，从而发挥情绪的价值。

通过学习及课堂练习，我认识到成功人士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。面对压力，要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，学会运用心中的“暂停键”，时刻保持“积极的心态”。

**人情风整治宣传标语篇八**

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。下面是关于个人情绪管理。

希望对大家有帮助。

佛学与管理学，本来是风马牛不相及的两门学问，不少独具慧眼的学者，却研究如何把这两门学问的共同之处，在互补长短之下发扬光大。佛学中的「禅」，是有关修行的学问;「情绪管理」，则是近年西方管理学的崭新见解。最新的学术研究趋势，是把两者融合，令各自的理论更见完善。

情绪管理(emotionmanagement)，最先由因《情绪智商》(emotionalintelligence)一书而成名的丹尼高曼(danielgoleman)提出。他认为透过控制情绪，管理人可以成为卓越的领导人。原来丹尼高曼在大学读书时，就开始对佛学有兴趣，他认为佛学对情绪管理的理论，将会有很大的贡献。

最近丹尼高曼又写了一本新书，叫做《破坏性情绪管理》(thedestructiveemotions)，内容是有关佛学与西方科学的智慧交流。为甚么很多本来非常理性的人，却做出种种残暴行为?如何控制这类由于「破坏性情绪」腐蚀人心而引致的行为呢?丹尼高曼认为，习禅修行不仅能减少负面情绪，还可以增强对抗压力的免疫能力，同时更可以帮助管理人提高自觉，学习处理愤怒，从而减少「破坏性情绪」的负面影响。

「禅」(zen)是梵文「禅那」(dhyana)的简称，意译为「思维修行」。在大乘佛教中有所谓「六度」，包括了布施、持戒、忍辱、精进、禅那、智慧，是由俗世过渡到彼岸世界的重要途径。「禅」便是其中重要的一个环节，是佛教一种常用的修习方式，在佛教思想中更有特殊的意义。

禅的一个主要功能，是宣泄压力，有效地管理情绪。佛学有一句。

名言。

：「愚者调身，智者调心」。所谓心性，包括了「定心」、「净心」、「念心」及「明心」。达致「心明如镜」的境界，做甚么事情都会有定力、有智慧，身心自然安稳、绝对不会轻举妄动。

「禅」在「情绪管理」的实际应用，可以包括下四点：

(1)察觉自身的情绪。

禅宗所谓「般若」(prajna)，旨在唤醒世人观察管理事务时，要以「有所为、有所不为」的心态来灵活运用。所谓「涉世、忘世、入世」，便是要求人有自觉性，了解自己情绪上的问题。

(2)自觉训练。

禅的生活，是从「三世因果」及「十方因缘」里定位自我生命，即矛盾中求统一、来去间能自在。透过「禅定」中有关「肯定自我」、「提升自我」和「融合自我」的锻炼，习禅的人可以对自己有更深入的认识。

(3)控制情绪。

「禅定」有助于稳定情绪，更能促进身心的正常发展。习禅可以有效地平伏个人情绪的不安，从而抗拒外界欲望的干扰和引诱，令习禅的人能够精神集中，步入「心注一境」的状况。

(4)人际关系。

禅学讲求「同理心」(empathy)，要求人人以设身处地的角度，在对方的立场去思考，才能真实地体会别人的处境。作为一个领导者，需要掌握下属的困难，作出指导。不能了解别人的处境，是无法发挥领导的效率。利用「同理心」的精粹，便可明白他人的立场，从而发挥人际关系管理的作用。

整体而言，根据佛学的解释，习禅可以令人冷静地进行思考，通过「正审思虑」以应付难题，最终达到「去恶从善、由痴而智」的境界。对于现代管理学来说，正好提供了一种东方式的另类情绪管理方法。

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。

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。

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。

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。

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。这种方法要求当事人能善于分析情绪产生的原因是否合理，表现方式与程度是否合适，可能造成怎样的后果，对人对已是否有利，怎样摆脱情绪困境以及如何更好地消除业已发生的不良情绪所造成的影响等等。这样理智的分析与调控可以帮助学生消除激情，有效地走出情绪困扰的怪圈。此外，让学生适当地渲泻自己的情绪也是很有必要的，但应受到场合、时间及特定情境的限制，可以通过开展实践活动课，让学生模拟社会生活中的人物情绪、行为、语言，也可以通过诗朗诵、演讲等形式来激发学生良好情绪和渲泻不良情绪。

人在一生中都有可能面临许多意想不到的环境遭遇。在教学中，应让学生懂得，一切遭遇都会引起相关的心境、情绪反应。如挫折、失败往往会使人失望、痛苦，而成功则会催人奋进使人充满信心。此外，还要让学生知道，情绪毕竟是主观的东西，是可以操纵在自己的手中的，那些乐观、自信、不畏艰难的人总会在一切遭遇来临的时候，保持平衡、愉快的心境，并且顺利地通过各种考验。更为重要的是应在学生的学习活动中，主动设置应有的困难与必要的障碍，用以磨砺学生的意志，通过一定的挫折教育以积累学生对成功与失败的真切体验，用以逐渐培养学生不畏挫折的精神。

并且鼓励学生培养学习的兴趣和对科学的爱好，特别是语文欣赏课和科学实验课的作用是很大的,用以陶冶性情，愉悦情绪，从而达到调节心理的目的.语文教材中冰心的《小桔灯》,贾平凹的《我的小桃树》以及经典文言《愚公愚山》等作品都是很好的范例。学生都可以从中受到潜移默化的教育作用。使之逐渐形成乐观、自信、不畏挫折的良好心态。

总之，研究中学生在学习中的各种情绪状况并积极引导他们成为良好情绪的管理者，提高情绪智力是素质教育的客观要求，在情感教育严重缺失的今天，这更是一项值得每一位基础教育工作者努力去研究的课题。

。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！