有效管理情绪与幸福同行（第四场）讲座心得

主讲人：梁晓燕

时间：9月13日上午

马克思主义学院 胡晓婷2017510998

9月13日上午9:00我们研一新生在学生活动中心报告厅听取了梁晓燕老师（山西大学教育科学学院教授）关于有效管理情绪的讲座，收获颇多。

梁老师开场就给我们讲述了自己今天来上课路上的小插曲，以亲身经历告诉我们如何有效的管理自己的情绪，从而提升自己的幸福感。日常生活中，我们的情绪往往受到来自各方面的琐事的影响，比如梁老师早起上班，本打算提前到校，结果堵车，路上又遇到种种烦扰，而梁老师把它们看做生活的一部分经历和体验，；所以赶走了负面情绪，从而积极乐观的迎接新的一天，也给我们带来了一堂精彩的讲座。

梁老师教导我们，要学会调节学习和生活，不要让情绪影响自己的学习和生活。学习是为了生活，生活是为了调节学习，学习和生活是不可分离的。梁老师以自己上学时期的例子告诉我们：规律的生活效率不仅高，而且有助于生活幸福。她反对一味地投入学习，颠倒生活作息，不按时吃饭睡觉，吃饭叫外卖等印上时代烙印的学习生活习惯，她认为年轻时要协调好生活，调整好自己的情绪，这样才是健康的人生。

其次，梁老师又讲了一个自己学生的故事，讲述了设立人生目标的重要性。我们往往对自己的人生目标不是很清楚，没有明确的目标，这就导致我们在许多选择面前受到过多自己或者别人情绪的干扰，这就是所谓的假目标。梁老师曾今带过一个优秀的大学生，但是他对于考研究生和自己创业这两个选择犹豫不决，于是向她请教，梁老师告诉他如果仅仅是犹豫而没有否决那就去考研，读过研究生后心态就会与现在不同。果然研究生毕业的那位学生对生活有了更加深入的认识，在创业的道路上也风生水起。由此可见，我们只有明确自己到底要干什么，该干什么，想清楚自己的目标才能不被情绪所左右。梁老师说，当你真的明白自己不能做什么，又不清楚自己能干什么的时候，你的人生别人没有办法引领。所以，本科、硕士、博士，给你一种思维的训练，而恰恰有时候钻研越深越放不下自己的领域，所以我们常常为情绪所困。对于学习和生活，梁老师告诉我们要更多考虑自己的想法与未来工作的联系，有坚定的选择。

人的沟通百分之七十是情绪，百分之三十是内容，情绪不对时，内容就会被曲解，所以情绪直接影响我们的认识水平，甚至是会影响智力发展以及身体健康。通过讲座，我明白，有效的情绪管理方法就是直接面对情绪，当不好的情绪袭来时，要给自己一定的时间来思考，保持清醒和自主，而不是总被他人带着走，最终迷失自我。同时，学会说话、做事，做出选择后不后悔也是高情商的表现。总之，情绪的好坏直接影响到人们每一个方面，所以每天保持愉快的心情，这样学习才有动力，身体才有魅力，生活才更有活力！讲座的最后，梁老师还告诉我们要做自己擅长的事，做令自己快乐的事，做有意义的事。

通过这次讲座，我学到很多，学会了如何直面负面情绪，如何有效管理自己的情绪，掌控好自己的情绪而不被情绪左右，做一位情绪的管理者而不是奴役者，这样才能与幸福同行。掌控好自己的情绪，每天拥有良好健康的情绪，有助于我们未来三年的研究生生活和学习，有助于不断地提高我们的知识能力和素质，也有助于我们将来更好的服务社会，贡献自己的才智。梁老师的这堂讲座意义深远，让我受益颇多。