**有效情绪管理**

2017年9月13号聆听了梁晓燕教授关于情绪管理的座谈让我对于这个问题有了更深的见识。

梁晓燕教授是教育科学院教授，她对于情绪控制的见解让我有很大的收获，我本身就是一个对于自己的情绪控制的不是很好的人，尽管我知道每次我不好的情绪会给自己带来不必要的麻烦，但我总是控制不好自己的情绪，听了梁教授的座谈后，让我对于情绪控制有了不一样的见解，我相信通过我自己的努力一定能够处理好我自己的情绪。以下是一些经常引起人们情绪波动的原因，同时也有一部分是我自己曾经经历过的。

在现代社会，经济不断的向前发展，导致各行各业竞争力逐渐加大，社会各类人群的生活压力也随之增加。人们的情绪是最容易受到环境的影响的，而由于人们近年来生活压力不断增加以至于人们的情绪变得特别敏感，每当人们一遇到任何一点让自己觉得不爽的事情就容易暴动，情绪很容易受到波动。并且情绪是会相互影响的，每当有一个人情绪不好就会导致身边的人的情绪也受到影响，会出现一种集体现象。在这种情况下人们需要学会管理自己的情绪同时给他人带来积极的影响，只有这样才能让自己和大家慢慢感到幸福，才能够在巨大的生活压力下继续保持一种幸福感。

社会上普遍的存在着很多不善于控制自己情绪的人群，在日常生活中我们常常会看到或听到隔壁邻居家的一对夫妻因为很小的一件很小的一件事情在吵架摔东西，可能是因为饭做的不好吃了，或者是和对方教育孩子的方法不一致了；某某某一时没控制好情绪太过激动杀人放火了或是自杀了；朋友两个人一句话没说好打起来了；在公司一时没忍住把老板打了……

情绪是需要人为的有意的去控制去有效的管理的，如果管理不好自己的情绪那自己就会像是个随时随地就会将要爆发的炸弹一样。

我觉得只要把工作、家人、社会这三个给理顺了，那么应该是很容易取得成功的。生活每天都是不同的，也是不断向前发展的。要学会在不同的环境中认清自己的角色，懂得随时在不同的环境中转变自己的角色位置，不断的有效调解自己的情绪与压力，调节好自己的人际关系。就算在自己很愤怒很失意的时候也要积极的暗示自己一切都会过去的，只要自己努力不放弃总会慢慢变得好起来的，明天又是新的一天。

有效管理好自己的情绪才会觉得生活会是幸福的。有效管理好自己的情绪需要有自己的一些方法。首先我们学会调节自己的情绪，“塞翁失马，焉知非福”。当遇到不顺心的事情时要学会暗示自己从好的方面来考虑，因为事情都是具有两面性的，不能一概而论，我们要善于去发展一些美好的事情，不要只被眼前暂时的利益所蒙蔽双眼。时刻的提醒自己眼前的困难挫折都是用来锻炼自己的，不要为此感到失落与沮丧，应该振作精神努力的克服困难。其次，不论是高兴还是难过，这一天都是要过去的，倒不如让自己努力的想开一些开心的度过每一天。了解自己的情绪，想一下自己为什么生气，或是有没有必要让自己发那么大的火气，而发火又会给自己带来一些什么样的不好影响。考虑清楚待下次遇到同样的事情时及时来告诫自己。然后，当自己实在遇到了自己心里过不去的事情学会去以合适的方式去纾解自己的情绪。比如去逛街吃东西、痛哭一场、或者开车去看看风景，让自己的情绪得到一定的发泄，去选择一些积极的好的发泄情绪的方式。学会通过采用有效的缓解情绪的方式，让自己去控制自己的情绪，而不是让情绪来控制你。

程强

2017520047