“名师导航 筑梦理工”

——2017级研究生新生入学教育系列宣讲活动

心

得

体

会

班级：研1704

姓名：王雅慧

学号：2017510489

**管理好情绪 与幸福同行**

昨天上午听了梁晓燕老师的讲座，受益颇多。

我是一个心理学的爱好者，知道这是个关于心理健康的讲座，我十分积极坚定地走入了会场。

不得不说梁老师真不愧为心理学方面的专家，一早上遇到刁蛮滴滴司机仍能调整好心情做讲座，讲座过程中放映设备出现问题，老师也能幽默地请求台下的学生们帮忙。单从她自身调节情绪方面来讲我就很佩服她，她真正做到了知行合一。

老师说规律的生活能给人带来幸福感，说如果自己的计划总是被突发情况打乱心情一定很差。我赞成后半句话，确实人们都享受掌控带来的快感，不喜欢手忙脚乱不知所措地面对突发事件。针对前半句我有不同的看法，我认为规律的生活能给人带来安全感，不一定是幸福感。我一般情况下生活都极其规律，一日三餐，三点一线，有时我会很厌恶这样的状态，感觉日复一日地这样生活毫无趣味，想要改变，想要冒险，想要尝试刺激的事情，但大多时候都只是想想而已。我是个矛盾的人，我不清楚自己的内心究竟向往刺激感还是向往安宁。梁老师说规律的生活能给人带来幸福感，可能是为了强调计划被打乱的烦扰吧，我认为规律且有趣的生活能同时给人带来安全感和幸福感。目前我的生活只能说是规律，并没有让我感到很幸福，所以我要找到自己的兴趣，多接触不同的事物，把这些也纳入我单调的生活，相信这样我一定会幸福感倍增的。

梁老师说先处理好情绪，再解决问题。人与人沟通时，传递出的信息中有70%都是情绪，观点只占30%。所以交流时的情绪太重要了，不恰当的情绪可能会让对方产生误会。这一现象能从两方面助于我们的人际交往。一方面，我们要学会察颜观色，多多注意对方的情绪，根据他表现出来的情绪对其进行回应，如果他很开心，你就和他一起分享喜悦，赞美他;如果他沮丧，你就安慰他，千万不要再泼他凉水;另一方面，我们要学会控制自己的情绪，管理情绪并不是让自己没有情绪，而是为了防止自己的情绪过激，避免造成不必要的伤害。所以解决问题之前一定要处理好情绪，这是对双方都有利的。

梁老师还讲了很多很多，要制定目标，要劳逸结合，要亲近自然，要和睦相处。这些都是十分有用的，没有目标就没有动力，没有动力就没有进步，适当的压力给我们良性的指引;研究生期间在实验室待的时间长，但是仍要抽出时间锻炼身体，不要年轻时拿命换钱，老来就得拿钱换命了。身心健康是生活幸福的前提;不要整天关在实验室里，与大自然隔绝，要亲近自然，感受自然，这也能增加我们的幸福感;人与人之间要和睦相处，要换位思考，不能损人利己，更不要损人不利己，保持健康向上的心态，将自己的爱播撒到每寸地方。

研究生一开始就能听到这么有价值的讲座我很幸运，梁老师的这些忠告我将铭记在心，我的硕士生涯也会在这些思想指导下顺利度过。