# 有效管理情绪 与幸福同行

# ——心得体会

在9月13日的下午，我们全体研究生新生在明向校区学生活动中心听取了来自山西大学教育科学学院的梁晓燕梁教授做的有关有效管理情绪 与幸福同行的讲座。

讲座的开始，梁教授举了一个她在讲座之前发生的事。事情其实很简单，早高峰时车很多，梁教授叫了一个车，但迟迟等不到，为避免迟到，梁教授最后换了一辆车。但原来的司机没有换位思考，没有思考自己的过失，而是一味的责怪教授没有等他。教授也很生气，但一想到对方也是为了赶过来耗费了很长的时间，也就慢慢释怀了。梁教授告诉我们要学会换位思考，这样人和人之间才能达到和谐相处。

学习正确与人交往的核心就是学会管理情绪。快乐度过是一天，悲伤度过也是一天，为什么不快乐的度过每一天呢？人常常因为一些小事破坏自己的好心情，损失了太多的快乐时光。在人与人之间的沟通中，30%是沟通的内容，而剩下的70%的部分是情绪。如果沟通的情绪不正确，那么沟通的内容就会被扭曲。听了梁教授的分析，我深有体会。同样的言语，以不同的口吻说出，意思截然不同。同样的动作，带着不同的情绪，给人的感觉也不尽相同。情绪对人的影响是无声无息的。有一个愉悦的心情，再阴沉的天气，看上去万分灿烂。心情低落时，再明媚的阳光都仿佛盖上了一层黑纱。

在讲解了情绪对我们的影响后，梁教授又告诉我们，正因为情绪对我们的影响如此之大。所以，当在以后的工作学习中有比较大的情绪波动时，不要硬着头皮上，而是要先处理心情，然后带着一个平静的心情再去处理事情。

心态和能力对于一个完全人格的养成都很重要。从这两方面也可以将人分成四种不同的类型，心态和能力都优秀的人可以算得上是精品，这部分人少之又少，大多是有一定天赋同时也怀揣着一些理想的人。第二种是有一个比较好的心态，但能力有限。这部分在社会上比较多，但只要有一个良好的心态，加上后天的努力，也可以实现很大的成功。第三种是能力很突出，但品行有问题的人，这种人很少，但破坏性很大。之前在北大，交大都发生过投毒的事件，作案的都是硕士生、博士生，可以说他们的学术水平已经到达了一个很高的水平了，就是因为和舍友因为一些小事起了冲突，竟然对朝夕相处的舍友痛下杀手，可悲、可叹。最后一类是心态和能力都不行的，我们将他们称为废品，他们的特征是整天不努力，而是一味的怨天尤人，直说社会怎么的不公，怎样的无情，从来不从自己的角度思考问题。这样的人生，会十分的黯淡。

成功的人不是没有情绪，而是学会做情绪的主人，主动的管理情绪，调整情绪。以一个积极的心态面对人生。作为研究生的我们，更要学会倾听，学会赞美，学会微笑。积极的帮助他人，以快乐的态度迎接生活中的一切。

导师：朱晓军

学生：杨泽鑫

2017年9月13日