

# 制怒是对软件开发管理工程师自我情绪的一种调控，是心理自我调节的重要方面

内容来源：西安弈聪信息技术有限公司(<http://www.xaecong.com>)

关键词：软件开发

内容概要：

自我调节控制法软件开发工程师要想平抑怒气应当标本兼治。所谓治本，就是从源头着眼着手，让愤怒无法产生，无怒可制。所谓治标，就是在怒气内生的情况下，运用自制力加以抑制，或者通过某种方式、方法和技巧加以排解、宣泄。制怒是对软件开发工程师自我情绪的...

正文：

自我调节控制法软件开发工程师要想平抑怒气应当标本兼治。所谓治本，就是从源头着眼着手，让愤怒无法产生，无怒可制。所谓治标，就是在怒气内生的情况下，运用自制力加以抑制，或者通过某种方式、方法和技巧加以排解、宣泄。

制怒是对软件开发工程师自我情绪的一种调控，是心理自我调节的重要方面。心理自我调节是软件开发工程师对自身的心理与行为的主动掌握，也就是软件开发工程师控制自己的情感冲动和行为方向的方式的总称。心理自我调节的内在根据就是软件开发工程师的自我意识。自我意识是指软件开发工程师对于自己以及企业和周围事物关系的一种认识。软件开发工程师通过自我意识可以认识自己的心理状态，认识自己的心理和行为特征，为了使自己适应企业管理的要求，对自己的心理、情感和管理行为进行的方式进行有目的的调整。软件开发工程师的自我意识的发展水平是不同的，自我控制的能力也会有所差别。自我意识发展水平比较高的软件开发工程师，自我控制能力也比较强；自我意识发展水平较低的软件开发工程师，自我控制的能力也比较弱。由此可见，软件开发工程师制怒能力的强弱，在很大程度上取决于软件开发工程师自身的自我意识的发展状态。

加强自我修养是软件开发工程师制怒的根本途径，也是企业软件开发工程师的必修课题。容忍作为修身养性之本，应用于工作与生活的方方面面。忍是对理性能力的一种完善。"一忍可以制百勇"，只有这样，才会保持头脑冷静，才会理智地分析问题，正确地处理问题。

从现代人文角度看，软件开发工程师加强自我修养最重要的就是要牢牢树立远大目标，具有团结一切可以团结的力量的宽阔胸怀，其核心是树立正确的人生观和价值观。正确的人生观和价值观最重要的表现就是看是否具有强烈的事业心和责任感，是否具有为崇高的事业而献身的精神：一个人只要具有为理想而献身的精神，他就可以从容大度地去面对一切。

软件开发工程师加强自我修养，还必须注意陶冶自己的情操，也就是人们常说的"养性"，期造宽容大度、温文尔雅、性情温和的良好形象。从另一方面讲，软件开发工程师管理企业的方方面面，再加上自身及来自家庭等因素，遇到有些情况也难免会发怒，但是之后应该马上想办法平息、抑制。这就涉及制怒的方法和技巧问题。

## 西安弈聪信息技术有限公司简介

西安弈聪立足陕西西安，为西安企业提供网站优化，软件开发，软件外包，电子政务，网站建设、企业网络营销咨询服务及实施为主体业务，为客户提供一体化IT技术服务。

西安弈聪现有技术架构包含PHP,asp,.NET.C++,VB,J2EE等，在MYSQL,MSSQL数据库系统，ORACLE大型数据库管理系统开发方面专长，经验丰富，是业内技术服务最全面，技术实力最雄厚的IT技术服务企业之一。

联系电话：029-89322522 4006-626-615 网址：<http://www.xaecong.com> 邮箱：[admin@xaecong.com](mailto:admin@xaecong.com)