# 最新阳光心态与压力管理心得体会 压力管理心理学心得体会(精选20篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-04-14

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。阳光心态与压力管理心得体会篇一遇到这种人，你...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**阳光心态与压力管理心得体会篇一**

遇到这种人，你就要花些工夫，仔细观察，注意他的一举一动，从他的言行中寻找出他真正关心的事来。你可能随便和他闲聊，只要能够使他产生一些反应，那么事情也就好办了。接下去，你要好好利用这个话题，让他充分表达自己的意见。

每个人都会存有他感兴趣，关心的事，只要你稍一跌破，他就可以滔滔不绝地说道出，此实乃人之常情，因此你必须好好掌控并利用这种人的性格和心理。

1、对傲慢无礼的人，尽量少说。

对付这一类的人，说话应该简洁有力才行，最好少跟他罗嗦，所谓“多说无益”。

2、对沉默寡言的人，开回主题。

与不爱开口的人交涉事情是十分吃力的事，因为对方过于沉默，你没办法了解他的想法，更无从得知他对你是否有好感。

对于这种人，你最出色实行直截了当的方式，使他明白则表示“就是”或“不是”，“行”或“没用”；尽量避免包抄式的谈话。

3、对深藏不露的人，多用心思。

我们周围存有很多深藏不露的人，他们不敢轻而易举使人介绍他的心思，有时甚至骂人不着边际，一谈及正题就“顾左右而言他”。

当你遇到这么一个深藏不露的人时，你只有把事先准备好的资料拿给他看，让他根据你所提供的资料作出最后决断。

人们多半不愿将自己的弱点曝露出，即使在你建议他讲出答案或明确提出推论时，他也故意上装稀奇古怪或言不及义地闪烁其词，并使你存有一种“高深莫测”的感觉，其实这只是对方掩人耳目自己的手段罢了。

4、对草率决断的人，步步为营。

这种类型的人，乍看似的反应很快，他常常在商谈展开至高潮时，忽然做出行事，给人“迅雷不及掩耳”的感觉。由于这种人多半就是由于性子太着急了，因此有时候为了整体表现自己的“果断”，同意就可以变得随便而草率。

由于“反应”太快，这样的人每每会对事物产生错觉或误解，其特征是:没有耐心听完别人的谈话，往往“断章取义”，自以为是地下决断，如此虽使交涉进行较快，但草率做出的决定，多半会留下后遗症，招到意料不到的枝节发生。

专门从事商谈，倘若碰到这种人，最出色把话题分为若干段，笑了笑一段之后，马上征询他的意见，同问题了再继续展开下去，如此才不至于出现错误，也可避免不必要的麻烦。

**阳光心态与压力管理心得体会篇二**

在我们的日常生活中，压力管理是很必要的。压力往往来自于生活、工作和学习等方面，如果无法有效地处理压力，就会出现一些问题，如焦虑、失眠、抑郁等。为了在面对压力时更好地自我调节，我选择了周矩老师的压力管理课程，下面就是我的心得体会。

第二段：体验与收获。

我在周矩老师的压力管理课程中学到了很多东西。首先，我了解到了压力的来源和影响。在课程中，周矩老师通过生动的案例分析、科学的理论解释以及亲身经历，让我们了解到压力是如何产生的，以及它对人的身心健康的影响。

其次，通过课程的学习，我提高了自我管理的能力。周矩老师教授我们了很多缓解压力的方法和技巧，如主观能动性、情绪管理、时间管理等，这些都相当实用。我已经开始尝试实施这些技巧，比如每天运动、定期冥想、时间规划等等。这些技巧不仅帮助我缓解了一些压力，也帮助我更好地高效学习和工作。

第三段：思考与启示。

在课程中，周矩老师提到了压力与成长密不可分的关系。她说：“拥有压力是成长、进步的必经之路。”这句话让我深感启示。在我们的成长过程中，压力不可避免，面对它，我们可以选择积极应对，拥抱挑战，取得成长进步；也可以选择消极面对，沉溺于自我抱怨和消极情绪中。面对压力，我们需要保持积极心态，挑战自我能力的极限，才能取得更大的成长。

第四段：应用与实践。

在课程实践环节中，周矩老师要求我们设计一个实践计划，结合个人需求和现实情况，制定缓解压力的口号和方案。我制定了“放下、整理、自信”的口号，通过及时放下一些烦恼、整理自己的情绪，以及保持自信，实际运用到自己的生活中，并形成了一定的自觉性。我的体验是很好的，这些实践对于改善我的精神状态已经产生了非常积极的影响。

第五段：总结。

通过周矩老师的压力管理课程，我不仅获得了实用的技巧，还开阔了眼界，提高了自身的压力管理能力。在未来的生活和工作中，我将更加注意自己的心态和情绪，及时处理压力，让自己更加健康和快乐。压力不是万恶之源，只要我们学会正确管理压力，就能使其成为一种成长、进步的动力。

**阳光心态与压力管理心得体会篇三**

情绪压力是我们在生活和工作中普遍面对的问题。它来源于各种各样的原因，比如工作压力、人际关系问题、经济困难等等。当我们面对这些压力的时候，情绪就会受到影响，可能出现焦虑、抑郁、疲倦、暴躁等负面情绪。因此，认识情绪压力，了解它对我们的影响是非常重要的第一步。

二、寻找压力源并疏导情绪。

要解决情绪压力问题，首先需要找到压力的根源。通过回顾自己的生活和工作，分析导致压力的主要原因。在面对压力时，我们需要学会及时疏导情绪。这可以通过与家人、朋友交流，寻求帮助和支持来实现。同时，也可以通过运动、听音乐、读书等方式来转移注意力，缓解压力带来的不适。

三、建立良好的生活习惯。

良好的生活习惯对于情绪压力的管理具有重要的意义。首先要保持规律的作息时间，保证充足的睡眠。所谓“早睡早起身体好”，良好的睡眠质量可以让我们精神焕发，更好地面对各种压力。其次，要有规律的饮食和适度的运动。健康的饮食和适当的运动可以增强身体的抵抗力，提高应对压力的能力。最后，不要给自己太多压力，学会享受生活。适时地放松自己，让自己远离压力，感受内心的平静与和谐。

四、学会积极应对。

面对情绪压力，积极的应对方式非常重要。首先要学会调整自己的思维方式。在遇到问题时，要保持积极乐观的心态，将困难视为挑战和机会，相信自己可以克服。其次，要学会自我调节情绪。通过自我放松训练、冥想和深呼吸等方法，让自己进入放松和平静的状态。最后，不要把压力一股脑地转移到别人身上，学会与他人和平相处，避免冲突和不必要的情绪摩擦。

五、建立适应机制和寻求专业帮助。

在情绪压力非常强烈或长期困扰我们的情况下，我们需要建立适应机制，并寻求专业帮助。适应机制包括接受现实、寻找积极解决问题的方法、寻求社会支持等。而寻求专业帮助是指在需要的时候主动向专业人士咨询。心理咨询师、心理医生等专业人士可以帮助我们更好地了解和管理自己的情绪压力，提供相应的指导和建议。

总之，情绪压力是我们生活中不可避免的一部分。通过认识情绪压力、找到压力源、建立良好的生活习惯、学会积极应对、建立适应机制和寻求专业帮助，我们可以更好地管理情绪压力。让我们的生活更加轻松、快乐和平衡。

**阳光心态与压力管理心得体会篇四**

今甚是有幸，期遇了压力管理心理学这门课程，它作为一门校级选修课程，起初，我并未真正意识到它的“份量”，在接受杨戈老师对它逐步深入地讲解过程中，我对于这门课程的看法才得以慢慢改变。压力管理心理学作为沟通交流类课程中的一门课程，它的开设对于我们当代大学生来说是极具现实意义的;虽说不能妄想通过短短八周课时的讲解让我们去深刻领会这门课程的奥秘，但至少通过对这门课程的学习，从中我们可以学会或找到一些化解生活压力的方法，对于促进我们身心的健康发展是大有裨益的。

在深入地聆听杨戈老师的授课过程当中，我才越发地觉得老师的授课是极具其个性、鲜活，让我感觉在听的过程中甚为放松。正如杨戈老师所强调的那样：“教给我们理论性的东西不多，大都是具有实在性、可实际操作的”，这一点在杨戈老师的授课过程当中我也深有体会。杨戈老师将我们生活当中一些普通、常见的问题作为切入点，逐步引出深层次和内在的东西，从而教我们用多维的眼光看待问题，运用多元的方法处理问题。“其实，很多时候不是你们排斥父母对你们的爱，而是你们不适应父母表达爱的方式。”——杨戈老师的这句话令我尤为深刻!

我们也应该知道，压力管理心理学这门课程是极具现实性意义的，因为它会教我们正确处理生活琐事及问题的方法，对于我们学会自我调节、做自己情绪的主人提供指导性的建议，即使它的功能还不足以让我们达到柏拉图所言的那种人类灵魂的最佳状态：“一个有德性的人应该使理性居于主导地位，并用之统帅激情、控制欲望，从而达到灵魂的最高境界。”，但是它却可以教给我们思考问题的别样方式以及解决常见心理问题的有效途径，让我们活得更加的轻松、愉快。正如杨戈老师以“苹果”为例而引援出的“上堆、下切、平移”理论，其中的“上堆——要求我们应用宽泛的思维去观察事物、思考问题，站在一个高于事物亦或问题的角度去审视它，应有杜甫那种一览众山小的境界”;而“下切——则要求我们看待问题时应将之具体化，这样才能看清问题的本质，因而才能找出解决问题的根本性办法”;“平移——则需要我们懂得将事物或问题进行横向比较，对比事物之间的差异，找出它们之间的关联，同时学会在事物亦或问题之间进行相互转移，这对于压力的化解也有着意想不到的功能。”简单地说，对于“苹果”这个事物，我们要思考它不仅仅单纯是一个苹果，同时也要思考它到底是个什么样的苹果，还要思考与苹果相关联亦或类似的东西还有哪些;而压力的化解也亦是如此。毫无疑问，这是在教我们多维度的看待事物，多元化的处理问题。

虽然和杨戈老师的相处只有那么短短的八周时间，但我们无一例外地发现杨戈老师始终在坚持着，坚持着什么呢?那就是在授课前总会留15分钟的时间给我们提问，进行心与心的沟通，不管我们提的问题是多或是少。15分钟短吗?no!不短，15分钟足以让老师给我们进行启发性的引导，充分发挥15分的爱。在杨戈老师的教学理念中，我发现其实老师的真正意图并不是单纯地为提出问题而解决问题，解决问题只是其中的一小部分，占为更多的是教会我们看待问题的多维角度，培养我们转嫁及和谐处理问题的思维;诚然，这一过程中也不断强化了我们学会提问题、发现问题及分析问题的能力。其实，很多时候在我们提出一个问题时，我们心里真正想要的并不是所谓的解决办法，因为那千篇一律的方法也许并不适合我们每一个人所遇到的问题，方法只是一种借鉴，我们内心深处想要得到的是一种启迪、一个方向;所以对于杨戈老师授课及处理问题的方式，我是较为欣赏和支持的，当然，这一学习过程中我也获益匪浅。

在校级选修课上，我发现很大一部分学生对它的认知都存在着一种误区，即认为校级选修课并不重要、可上可不上，选校级选修课只是为了拿取学分。因此，你会发现校级选修课堂上出现一种怪圈：“开学第一节课时人很多，逐渐的就变得越来越少，到后面，去上课的人数都不足一半，等到期末的时候便又门庭若市了。”对于“如何才能更好的让学生留在课堂上”这一较为棘手的问题，我认为那是多方面因素造成的，学校的教育体制、老师及学生本人都是造成这一问题的原因，在此关于学校教育体制我就不加以论述了，我就仅从老师与学生这两方面来简要谈谈个人的看法。

恰当地接触和了解有关压力管理心理学方面的知识对于我们身心的健康发展是有积极意义的，杨戈老师在教授这门课时是极具其教学特色和彰显个性的，就如杨戈老师用一张撕成两部分的纸来讲述“我们与父母之间矛盾、复杂的关系”时，以深动形象而又易于理解的方式给我们呈现出了两者的关系，给我们以深思和启迪，紧紧凝聚了我们在课堂上的心，我承认，老师确实很有魅力，那节课我听得很认真。

杨戈老师的授课艺术的确毋庸置疑，但还是美中稍有不足，那节课我向老师表达了我的个人意见——“老师应适当地以富含教育意义、与压力管理方面有关的影视作品来丰富老师所带给我们的教学资源”，老师接受了我的意见并解释了他没有那样做的原由，老师说他每年都在转变教学方法，以便我们能更好的接收，让我们掌握得更多;虽然老师之前使用过，但我想说：“老师每年教的学生都不一样，恰当地运用教学音像资源，真的会产生意想不到的效果，因为这不仅能吸引我们的注意力，同时对于调动我们的积极性和进行交流沟通也是极具裨益的。”

本着让我们更好掌握知识的心，杨戈老师每年都在改变、反思和提升自己，这是值得我们钦佩和敬重的，老师殚精竭虑地为我们准备每一堂课，这就是我们留在课堂上最好、最具说服力的理由。

学习是一种师生间双向互动的过程，良好学习氛围的营造离不开教师与学生的共同努力，有效的交流和沟通需要师生双方的积极配合;并且我们必须认识到：“我们是学习的主体，老师只是起着引导性的作用。”作为学生，我们必须得改变我们对待校级选修课的态度，因为态度决定人生、改变命运，态度的正确与否直接决定了我们是否愿意留在课堂上;对自己负责的人都应该知道：“每一门课程，每一个授课老师，他们身上都有着值得我们学习的地方，都有属于他们的闪光点。”让学生留在课堂上的根本，还是在于学生自己，在于学生端正自己的态度;同时，由于人天生所固有的缺陷——惰性，这就要求老师进行适当的点名也必不可少，点名的目的不是为了惩罚，而是对学生的惰性进行适当的约束，以促使学生养成良好的行为习惯。

**阳光心态与压力管理心得体会篇五**

随着期末考试的临近，学生们常常陷入压力巨大的境地。作为一名学生，我自己也曾经历过期末考试的压力。通过多次的试错和总结，我认为有效的管理期末压力对于提高学习效果非常重要。在这篇文章中，我将分享我个人的心得体会，以期能够帮助到更多的学生。

首先，我发现制定合理的学习计划是管理期末压力的基础。期末考试往往包括多门学科，需要我们集中精力进行准备。因此，我们应该提前规划好每门学科的学习时间，确保每门学科都能够得到充分的准备。一般来说，高效的学习时间安排是在早上和下午集中精力进行，晚上保持轻松的状态，进行课后复习和放松。这样的学习计划能够帮助我把握好学习的进度，避免过度焦虑和压力过大。

其次，我发现合理分配时间和精力是管理期末压力的关键。我们不能指望自己一直保持高强度的学习状态，这样只会加重压力，并且效果不会有所提升。相反，科学合理地分配时间和精力，保持适当的休息和娱乐，能够更好地调整自己的心理状态。我经常设定一个小时的学习时间，然后休息15分钟，用来放松身心。在休息时间，我会进行一些喜欢的活动，例如听音乐、做一些简单的运动或者与朋友聊天。这样的调整能够帮助我放松身心，提高学习效率。

另外，我发现积极的心态对于管理期末压力非常重要。在备考期间，我们往往会面临各种各样的困难和挑战，如果我们持有消极的心态，就会容易陷入情绪低谷而影响学习效果。因此，我们应该保持积极的心态，相信自己的能力，并且相信只要努力，就一定能够取得好成绩。同时，学会正确处理问题，遇到困难时不要灰心丧气，而是积极寻求解决办法。这样的心态能够帮助我保持稳定的情绪，更好地应对期末压力。

最后，我发现与他人的交流和互助对于管理期末压力也非常有帮助。在备考期间，我们经常会感到孤单和焦虑，此时与他人的交流能够帮助我们分担压力，获取支持和鼓励。我们可以和同学们组成学习小组，相互监督和督促，共同解决学习中遇到的问题。另外，我们还可以向老师和家长寻求帮助和指导，他们会给予我们宝贵的建议和支持。与他人的交流和互助能够让我感受到他人的关心和鼓励，缓解压力，提高学习效果。

综上所述，管理期末压力是提高学习效果的关键。通过合理制定学习计划、合理分配时间和精力、保持积极的心态以及与他人的交流和互助，我成功地控制了期末压力。这些学习体会不仅对我个人有所帮助，相信对于其他学生也能够起到一定的指导作用。在今后的学习中，我将继续努力将这些管理期末压力的心得体会运用到实践中，以期能够取得更好的学习成果。

**阳光心态与压力管理心得体会篇六**

现代社会高压力的生活节奏让人们时常感到压力山大，情绪压力越来越成为人们关注的焦点。人们的压力来源广泛多样，可以是工作上的压力、人际关系带来的压力、家庭负担所带来的压力以及其他各种生活中的压力。在长期累积之下，这些压力会直接影响到人们的情绪，甚至触发一系列身心健康问题。因此，情绪压力管理成为现代社会人们必须掌握的重要技能。

情绪压力管理对于每个人来说都是至关重要的。首先，压力会影响到人们的身心健康，容易导致焦虑、抑郁等情绪问题，并且抑制免疫系统的功能，容易引发各种疾病。其次，情绪压力会直接影响到人们的工作效率和生活质量，长期紧张的心情容易导致失眠、注意力不集中等问题，无法有效应对压力也会影响到人际关系的良好发展。最后，情绪压力过大还会对个人的自信心和心理素质产生负面影响，使人变得愤世嫉俗、消极悲观。

第三段：个人经验与体会。

对于我个人而言，压力的管理是我一直以来努力探索和实践的一个重要课题。在我自己的经验中，我发现一下几点可以帮助我有效地管理情绪压力。

首先，调整心态。保持良好的心态是化解压力的关键，积极豁达的心态可以让我更好地面对挑战和困难，不再被压力所困扰。我会选择聆听音乐、读书、与朋友交流等方式来放松自己，放下所有压力和烦恼，调整自己的心态，并且试着去寻找一些积极的方面和解决方法。

其次，注重自我调节。定期进行自我调节，可以帮助我更好地管理情绪压力。我会选择运动、冥想或者其他一些个人喜欢的方式来缓解压力，让自己的身心得到一个有效的放松。同时，我也会注重合理的作息时间，保持良好的饮食习惯，保证充足的睡眠，让自己的身体处于一个最佳的状态来应对压力。

最后，寻求帮助和缓解。在实际的情况中，有时候我们自身的力量可能无法完全化解压力，这时候我们需要主动求助于身边的人或者专业的机构。与人沟通分享自己的感受是缓解压力的有效途径，通过分享可以减轻内心的负担。此外，也可以寻求专业机构的帮助，比如心理咨询师等，他们会在专业的角度上给予我们指导和支持。

第四段：总结与启示。

通过这段时间的探索与实践，我逐渐认识到情绪压力管理是一个持续的过程，需要我们不断地调整自己的心态和生活方式，学会建立积极的情绪调节机制，同时也要主动寻求帮助和缓解。情绪压力的管理并不是一蹴而就的事情，但只要我们持之以恒地坚持下去，积极面对和应对压力，相信每个人都可以在压力面前变得更加从容和自信。

第五段：对未来的展望与建议。

展望未来，情绪压力的管理将会成为越来越多人们关注和探索的领域。我希望未来在教育领域可以加大情绪压力管理的宣传和培养，提高学生们对于情绪压力的认知和应对能力。同时，我也建议政府和企业加大对于职场压力的管理和缓解力度，提供更好的工作环境和人性化的管理政策，减轻人们的工作压力，营造一个更加健康积极的社会氛围。只有我们共同关注和努力，才能共同打造一个更加和谐幸福的社会。

**阳光心态与压力管理心得体会篇七**

教师是肩负着培养下一代的重任和责任，承载着社会的期望和学生的希望，但同时也面临着诸多压力。如何有效地管理和减轻教师的压力，提高工作效率和工作质量，是每一位教师需要思考和探索的课题。通过多年的教学实践和个人体验，我深感教师压力管理的重要性，并在此分享我的心得体会。

首先，教师需要树立正确的心态。作为教师，我们不能期望所有的学生都能成为优秀的学生，也不能期望自己的教学成果总是理想的。人的一生免不了会经历成功和失败，作为教师更是如此。如果教师总是对自己要求过高，对学生期望过高，那么一旦遇到挫折和困惑，就容易产生压力。因此，我们应该树立正确的心态，接受自己和学生的不完美，关注过程而不是结果，从中寻找成长和进步的机会。

其次，教师需要合理规划自己的工作和生活。作为教师，工作任务繁重，时间安排紧张。不合理的工作安排和长时间的高强度工作会给教师带来压力。在工作方面，教师要合理规划教学计划和备课时间，合理分配工作任务，避免出现临时抱佛脚的情况，增加工作的可控性。在生活方面，教师要注意保持良好的作息习惯，合理安排休息时间和娱乐活动，保持身心健康。只有工作和生活平衡，才能更好地应对教师的压力。

第三，教师需要与同事进行交流和支持。在教师这个特殊的职业中，许多问题只有教师才能深刻理解和共鸣。与同事交流可以让教师得到情感的宣泄和心理的支持，减轻压力。同时，教师们可以相互交流工作经验和研究成果，共同进步。合理地利用教研活动、教务会议等交流平台，能够培养团队精神和合作意识，从而共同应对压力，提高教学水平。

第四，教师需要进行精神与心理的调适。教师的工作中经常面对各种挑战和困难，这就需要教师具备坚韧的意志和积极的心态。教师可以通过培养爱好和兴趣，参与体育锻炼、音乐欣赏、书法绘画等活动，调整心情，解压放松。此外，教师还可以通过瑜伽、冥想等方式进行心理调适，保持内心的平静和专注，增强心理的承受能力。

最后，教师需要不断提升自身的专业素养。作为教师，只有持续不断地提升自身的教学水平和专业素养，才能更好地应对工作压力。教师需要不断学习新的教学理念和教学方法，充实自己的教学资源和教学工具，提升自己的课堂教学能力。只有通过不断学习和研究，教师才能在面对困难和压力时，有更多的解决办法和思路，提高自身的应对能力。

综上所述，教师压力管理是教师工作中不可忽视的一环。良好的心态、合理的时间规划、与同事的交流与支持、精神与心理的调适以及专业素养的提升，这些都是教师管理压力的重要手段和方法。只有将这些方法融入到自己的教学实践中，才能更好地应对压力，保持身心健康，提高教育教学质量。

**阳光心态与压力管理心得体会篇八**

压力已经成为现代社会所使用的高频词,因为它是每个人都会面临的一种无法逃避的状态。调节他人压力的这种工作是怎样的呢？下面是本站为大家准备的压力管理心理学。

希望大家喜欢!

记着我当时在选压力管理心理学这门课程时是抱着能够从这门课程中学习到怎样面对压力，怎样去减小或是解决压力，因为压力是我们每个人都会有而且客观存在着的，特别是在当今这个快节奏的社会环境里，很多人在高压下神经错乱亦或是选择轻生者不计其数，所以，我觉得很有必要学习一些应对、解决压力的方法，于是选择了这门课程。

我还清楚的记着上第一节课时就有了压力，当时杨戈老师让我们大家在十分钟的时间里离开座位选择十个不认识的同学进行交流认识，因为我是个性格比较内向，而且比较腼腆的人，平时虽然看起来总是面带微笑，但是我很少与陌生人交流，而对于杨老师这个让我最不想做又不得不做的要求，我的内心感到有一股压力，压得我喘不过气来。尽管发自内心的不想做，但还是不得不做，于是，我强迫自己去与别人交流。最后，在十分钟的时间里，我只认识或者说只与两个人进行了短暂的浅层次的交流。说实话，当时我觉得老师这样做很难为我们，有很多同学我们虽然不熟悉或是不认识，但只是在一起上个课而已，没必要非得很熟悉。但后来我才明白，我们不能仅仅只生活在自己的世界里，在大学，在同一节课堂上，我们都不会选择与人交往，以后等我们踏入社会之后就更不会主动与人交往了，那样的话我们的社会圈子将会很小，我们也很难与别人相处。

在明白了这个道理之后，我化被动为主动，在之后的每节课上，每当老师要我们在规定的时间内选择去认识不熟悉的同学时，我都会离开座位主动去与人搭讪，而且是以乐观的心态去认识他人的，不再是等待别人上前与我交流。我开始东得怎样将这种来自外界的压力化解、减轻甚至将这种压力化为一种动力。几乎每节课我们都会做这样的活动，在上了几节课之后，我认识了很多人也找到了很多志趣相投的朋友。还有一点，就是老师一开始就让我们一组为单位进行活动，我们很多次活动都是在组员相互配合，共同帮助的情况下完成的，在我们共同完成活动的过程中，我学会了怎样在组中协调、配合、怎样更好的发挥整体的优势。现在想想如果没有杨老师要求我们主动与人交往，去认识了解别人，我也就不会发现这些与我有共同爱好或是共同理想的同学了，也不会克服我的弱项，同时也让我真正感受到了一个团体的力量。真的很感谢杨老师。

杨老师是个喜欢上进行实践教学的人，而且我们也是在很多次实践活动的过程中才真正理解和掌握他传授的知识的，老师的这种让每一个同学都积极参与，能调动起同学们的积极性的授课方法让我由衷的喜爱，而杨戈老师的压力管理心理学这门课程也成了我最喜爱的课程之一，我每节课都去的很早，从来没有缺过课，在上课时听讲非常用心。

我记忆最深的一节课是老师让我们以组为单位，从讲台的一边怎样在不连续向前走三步的前提下，让全体成员以最多的数量走过去。当时，我们都在绞尽脑汁的思考，虽然想出了一些办法，但都觉得不怎么好，而且全班同学加起来也就想了那么几个。后来，老师给我们讲怎样走过去，而且还是相当轻松的，虽然这个方法在他讲出来后我们都觉得自己能够做到，但当时为什么就没做呢?答案就是，思维受限，没有打破常规，在他说出了几个方法后我也想到了几个，而这几个方法是之前并没想到的。那一节课我学到的知识总结起来就八个字：打破常规，以进为退。以进为退，也是完成那个游戏的一种方法，但以进为退个方法，在我之后的很多事中都得以运用。

老师还给我们讲了“人际交往”，通过对“人际交往”四个字的层层解刨，向我们讲授怎样与人更好的进行交往，在交往过程中应该注意怎样做，老师的这种授课，不仅让我联想到。

国学。

大师刘文典在西南联大教学生写文章时，仅授以“观世音菩萨”五字，学生不明所指，刘文典解释说：“观，乃是多多观察生活;世，就是需要明白世故人情;音，就是文章要讲音韵;菩萨，就是救苦救难、关爱众生的菩萨心肠。”虽然只是几个字，但却给人以极其深奥的哲理。

杨老师在上课时虽然没有直接讲怎样解决压力，但是他将这些解决减轻压力的方法以活动的方式让我们自己感悟出来了，并且记忆深刻。我记得老师在课上有一句话令我觉得很贴切也很有道理，他说：“我们之所以没有达到优秀，并不是我们没有找到合适的方法，往往都是因为我们没有坚持下去。”其实，我们不论是在学习、工作中还是在生活中，在我们遭遇失败时，我们往往都抱怨方法不对，亦或是受到外界的因素干扰。可是，我们不曾想过，我们需要的只是顽强的意志力，一颗永不放弃的恒心，那些成功的人士，他们都是锲而不舍的坚持下得以成功的。

整体来说，压力管理心理学这门课程虽然只有短短的八个学时，而且虽然名称叫压力管理，但我们从这门课程中学习到的知识却很多，这些知识会让我们在以后的学习生活中倍受重用。真心的希望能继续听杨戈老师讲授的压力管理心理学，也希望其它的课程也能借鉴这种理论与实践相结合的教学模式，通过实践活动来调动同学们的积极性，让大家在活动中对知识的掌握更牢固，理解的更透彻，并最终将理论知识运用于实践活动之中。

最后，再次感谢杨老师，感谢他在这八个学时中带给我们的乐趣与教诲。

今年6月，我有幸参加了压力与情绪管理知识培训学习。本次培训，专家、教授对《压力与情绪管理》等方面知识进行了精辟的讲解和深刻的分析，使我受益匪浅。下面，我就聆听了“压力与情绪管理”讲座后，谈谈自己在如何提高团队建设方面的几点体会：

正确认识压力，压力是现代生活的副产品，压力和情绪、自卑等有关。第一方面，压力指那些使人感到紧张的事件或者环境。第二方面，压力是人的一种主观反应，从这个意义上讲，压力是人的一种心态。第三方面压力可能是对需要或者伤害侵入的一种生理或者行为上的反应，比如脸发热等。压力源是让我们感到紧张的压力事件。过度压力可能导致抑郁症、强迫症、精神分裂等精神问题，过度的压力还可能引发与心脏有关或者其他可怕的疾病。压力并不是完全有害的，适当的压力可以转化为动力，使学习、工作更有效率。面对巨大的压力，学会缓解压力，提高自信，控制情绪，有效管理时间，建立人脉，增进沟通，掌握自我放松技术等都是缓解压力的方法。

压力是一种感受,一种心理反应。事实上我们每一个人都有一定的学习压力,只不过各自感受的压力大小不同而已。而我对学习和工作的压力在这两年内可以说是时大时小，这也导致了我情绪的不稳定。而我的这些压力的来源呢，可分为内因和外因：

内因一：自我设定的目标过高，理想与现实有差距。每个人都有理想，而每个人又都生活在一定的现实条件之中，理想与现实之间总是存在或大或小的差距。而我并没有适应这个差距，始终对自己要求过高，凡事都想要十全十美，最终理想与现实之间差距太大，这就导致了我情绪的不稳定。

内因二：不恰当的认知模式。同一件事情对不同的人会产生不同的影响，这是因为人的认知不同，而我们的很多心理问题大都来源于我们的错误认知，也就是心理学中所讲的不合理信念。而我便一直在生活中强调自己必须做好，而当各种原因导致做不好时，我的心情就会变坏。虽然偶尔会换个角度思考问题，但大多数情况下我会自怨自艾。

外因：他人的不适当强化，也就是来自工作和社会方面的压力。单位的一些指标和要求，社会生活压力等等，这些都在无形中给我造成了极大压力。

而我个人对这些压力进行管理的原则是：

一、我在自己各项承受条件的基础上，制定详实而又可具操作性的目标计划。要有长远目标，但重要的是大目标下的短期目标。比如，我今天需要做什么，需要达到一个怎样的目的，然后是一个星期、一个月。我在执行计划的过程中和之前的自己作比较，学会超越自己，一天进步一点点。

二、我告诫自己要保持一种积极而又平和的心态;遇到自己承担不了的事情时我会向朋友寻求帮助，而不是一个人独自郁闷;学习上循序渐渐，而不是抱着一次解决的目的;工作上兢兢业业，而不是以轻慢的心态应付了事;多与朋友谈心，交流工作和学习的观点、经验，吸取有利且简便的方法处理问题。

三、学会总结。经常总结学习和工作的心得，并将之应用于实践之中。

通过对自己所面临的压力的分析和相关的管理以及从老师那里了解和感受到的，我相信在以后的工作过程中我会更好的来分配自己的时间、安排自己的生活。做人就应该想开些，就像现在的我一样想，既然压力是永远不可避免的话题，我又何必给自己找理由去逃避呢!不是有这么一句话吗：你改变不了环境，但你可以改变自己;你改变不了事实，但你可以改变态度。你改变不了过去，但你可以改变现在;你不能控制他人，但你可以掌握自己;你不能预知明天，但你可以把握今天;你不能样样顺利，但你可以事事尽心;你不能左右天气，但你可以改变心情;你不能选择容貌，但你可以展现笑容;你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。换一副“眼镜”看世界，我们就会少些忧愁与烦恼，多些开心与快乐。

通过这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关管理心理学的部分知识，接下来,我就将在课程上所讲到的激励的重要性来谈谈自己的体会。

俗话说得好：“良言一句三冬暖，恶言一声暑天寒。”无论是大人还是孩子都喜欢受到表扬和激励，尤其是孩子，激励孩子会使他们更加健康发展，而批评打击的一句话，会让幼儿变得畏缩犹疑。所以说，激励使人拥有自己，拥有动力，拥有改变自己甚至改变世界的作用。

激励的含义激励就是激发鼓励的意思，查阅资料可知：从心理学角度分析，是指激发人的动机的心理过程。在管理心理学中，是指通过满足个体的需要，提供支持，创造条件并达到调动人的积极性、主动性和创造性的过程。可见，激励是引起个体产生明确的目标，并指向目标行为的内在动力。激励是管理的基本职能：组织管理就是要运用有效的方法和手段，以充分利用人力、物力、财力、信息资源，最大限度地创造和提高社会经济效益。

从相关书籍了解到：激励是管理的基本职能，管理者的一个重要任务就是对员工采用适当的手段和策略，以激励其工作的积极性、主动性和创造性。管理者要了解员工的心理，关心员工的需要，运用激励的有效方法和手段。所以我们可以认为激励是实现组织目标的有效手段：企业的生产经营活动是人有意识、有目的的活动。人是实现组织目标最活跃、最根本的因素，没有人的积极性，或者人的积极性不高，再好的装备和技术、再好的原材料都难以发挥应有的作用。而激励作为一种刺激因素，目的在于通过满足员工的需要，激发其工作的动机，使员工对实现组织的目标保持高度的热情。因此，激励是实现组织目标的有效手段，是保证组织各项工作正常进行的有力保证，对于组织目标的顺利达成具有重要意义。

如何让整个企业运行管理的重要问题之一就是要调动员工的工作积极性，激励是管理的一个重要功能。激励，简单地讲就是调动职工的积极性，作为组织的管理者，为实现组织的既定目标，就必须通过有效的激励，激发全体成员的斗志，充分调动人的工作积极性，最大限度地利用人力资源，为管理工作服务。

激励可以提高员工的工作效率和业绩：美国哈佛大学心理学家詹姆士在对员工激励的研究中发现，按时计酬的分配制度仅能让员工发挥20%—30%的能力，而如果受到充分激励的员工，其能力可以发挥出80%---90%，管理学家的研究表明，员工的工作业绩是员工能力和售激励程度的函数，即绩效=能力×激励。如果把激励制度对员工创造性、革新精神和主动提高自身素质的意愿的影响考虑进去的话，激励对工作绩效的影响就更大了。激励可以造就良好的竞争环境：科学的激励制度包含一种竞争精神，它的运行能够创造出一种良性的竞争环境，进而形成良性的竞争机制。在具有竞争性的环境中，组织成员就会受到环境的压力，这种压力将转变成为员工努力工作的动力。有效激励可以吸引和留住优秀人才：知识经济时代的到来，意味着企业间对人才的争夺越来越激励。德鲁克认为，每一个组织都需要三个方面的绩效：直接的成果、价值的实现和未来的人力发展。缺少任何一方面的绩效，组织费垮不可。因此，每一位管理者都必须在这三个方面均有贡献。

我们常听到“公司的成绩是全体员工努力的结果”之类的话，表面看起来管理者非常尊重员工，但当员工的利益以个体方式出现时，管理者会以企业全体员工整体利益加以拒绝，他们会说“我们不可以仅顾及你的利益”或者“你不想干就走，我们不愁找不到人”，这时员工就会觉得“重视员工的价值和地位”只是。

口号。

显然，如果管理者不重视员工感受，不尊重员工，就会大大打击员工的积极性，使他们的工作仅仅为了获取报酬，激励从此大大削弱。

信任是最好的激励。

主管人员要懂得怎样用有效的态度和悦人的方法去激励员工，是十分重要的事情。用各种方法方法去激励员工，是十分重要的事情。经理在整个职业生活中起着双重作用：经理激励下属，下属激励经理;既当双亲，又当孩子;既是教师，属激励经理;既当双亲，又当孩子;既是教师，又是学生;既是销售员，又是顾客;既是主人，又是学生;既是销售员，又是顾客，又是仆人，经理总是在扮演两种角色。父母经常激励孩子。我们是从托马斯·父母经常激励孩子。我们是从托马斯·爱迪生和他的母亲那儿认识到这一点的。的他的母亲那儿认识到这一点的。旁人对一个小孩的信心能使这个孩子信任他自己。

当这个孩子感觉到他是完全沉浸在温暖而可靠的信任中时，感觉到他是完全沉浸在温暖而可靠的信任中时，他就会干的很出色。他就会干的很出色。他不会费尽心机地去保护自己免遭失败的伤害，相反，己免遭失败的伤害，相反，他将全力地探索成功的可能性。他的心情是舒畅的。的可能性。他的心情是舒畅的。信任已经大大地影响了他，使得他把自己内在最美好的东西发挥出来。爱迪生说：我的母亲造就了我。

激励可以提高员工的工作效率和业绩：美国哈佛大学心理学家詹姆士在对员工激励的研究中发现，按时计酬的分配制度仅能让员工发挥20%—30%的能力，而如果受到充分激励的员工，其能力可以发挥出80%---90%，管理学家的研究表明，员工的工作业绩是员工能力和售激励程度的函数，即绩效=能力×激励。如果把激励制度对员工创造性、革新精神和主动提高自身素质的意愿的影响考虑进去的话，激励对工作绩效的影响就更大了。激励可以造就良好的竞争环境：科学的激励制度包含一种竞争精神，它的运行能够创造出一种良性的竞争环境，进而形成良性的竞争机制。在具有竞争性的环境中，组织成员就会受到环境的压力，这种压力将转变成为员工努力工作的动力。有效激励可以吸引和留住优秀人才：知识经济时代的到来，意味着企业间对人才的争夺越来越激励。德鲁克认为，每一个组织都需要三个方面的绩效：直接的成果、价值的实现和未来的人力发展。缺少任何一方面的绩效，组织费垮不可。因此，每一位管理者都必须在这三个方面均有贡献。

用信任来激励你的下属和员工吧!

当你对员工抱有信心时，他会成功更好的理想的完成你交给他的任务。激励的方式激励的方式是多种多样的，对人的激励主要有外在的激励方式和内在激励方式。外在激励方式在短期内能显著提高员工的工作积极性，但效果不能持久，甚至有时会减低员工工作的积极性;内在的激励过程需要较长的时间，而且见效较慢，可是一旦起了作用，不但可以提高员工的工作积极性，而且效果可以持续很长的一段时间。激励的作用在传统的管理中，激励的作用根本没有得到足够的认识和利用。随着人本管理思想的发展和在实践中的应用，人们越来越重视作为组织生命力和创造力源泉的“人”的作用。因此，激励作为组织管理的重要职能之一，对于组织目标的实现、工作效率的提高、职工潜在能力的发挥都具有十分重要的作用。

在课堂上的学习和大量的查阅资料，我们可以明白激励不仅是对人，还是对企业的管理都是具有相当大的作用的，而一个企业的运作得怎么样，激励在此其中扮演了十分重要的角色，是不可磨灭的，在现在人才涌现的社会中，如何留住人才，不是考什么工资待遇，而是一个公司的管理模式，运作模式，而激励恰恰是整个模式中不可缺少的一环。如何运用好这个重要的管理武器去提升一个企业公司内员工的积极性，是一个长远的课题。

**阳光心态与压力管理心得体会篇九**

我有参加了《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，高老师通过活泼多样、互动竞争的讲课方式，在愉快欢乐的气氛中，很好地传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职业的素养、沟通的技巧等方面的知识，整个讲座形式新颖、内容丰富，十分吸引人并富有感染力，使我收益颇多。

随着社会经济的飞速发展，企业管理的不断升华，人文物质生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大，长期的沉重压力和不良情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害，因此如何正确认识压力和情绪，如何塑造足够的自我安全感，如何拟定符合实际的生活理想，如何把握顺畅的人际关系，如何保持良好的自我心态，如何清楚的认知现状是我们当即要去重点思考的问题。

通过学习认识到出色与成功者，往往不是因为拥有高智商而获得的，而是因为其能够将“亮剑”精神深化应用于工作当中。认真反思，我认为我们要想取得成功就要理顺工作、家庭、社会这三个紧密相扣的环节，就要调节好人际关系，在不同的环境中认清自己的角色，懂得时刻转变角色，不断正确调整自己的情绪和压力，让自己在负面情绪的影响值降至自我控制的最低极限，时刻保持“积极的心态”认真对待每一天。“抱怨”“喜悦”我们都要渡过每一天，为何要选择“抱怨”而不选择“喜悦”呢?保持乐观，不要“抱怨”，提升自我，不要被挫折所吓倒，打不死的磨难也是一笔宝贵的财富，“塞翁失马，焉知非福”。让我们发现美好，宽容过去，用好当下，服务他人，提升情商，向着成功迈进。

具体以下几点：

1、学习到了情绪管理与压力管理的一些基础知识，对压力与情绪管理有了更清晰的认识。使我们能够分析压力源形成的内外原因，懂得压力与工作绩效的关系，并了解几种应对压力状态的方法。

2、使我们理解挫折的意义，提高了自己压力与情绪管理的能力，能够更好地控制和运用自己的情绪，更好地理解他人;会分析自己和员工的受挫反应，学会一些化解挫折的心理学方法。

3、使我们掌握养成积极心态的各种心理学原则和方法，逐步养成主动迎接挑战和永不言败的坚强个性，促进我整体心理素质的提升，最终达到提高工作业绩的目标。

3、明白了自己产生情绪的更深层次的原因，主要是由于自己独有的信念、价值观、行为准则，造成了自己和他人对相同事情的不同看法，从而在遇到和处理这些事情时产生了不同的情绪。

4、学会了一些减轻负面情绪的技巧和方法，知道了大部分不好的情绪也都有积极的意义。学会了不要带着情绪去处理问题，在处理问题时要先放下情绪，然后再冷静思考解决对策。提高了自己处理人际关系的能力。

5、减轻了自己累积在自己身上的压力，提高了自己的自信心，提高了自己的洞察力。

通过此次学习，在以后的生活中，我将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，大概有如下几个方面：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间;不追求完美，心理上预先接受并适应不可避免的事实;通过放松肌肉来减少焦虑和紧张情绪;学会倾诉性的宣泄;转移注意力或花时间娱乐;为别人做点有益的事情;参加体育锻炼;建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，在今后不论在工作中，在家庭中，在社会交往中，我们都应该逐渐去学会提高自己的情商，控制自己的情绪，缓解自己的压力，增强适应环境的能力，抓住人际交往技巧，把握好自己的角色，固化爱岗敬业的精神，为社会、为学校，为家庭发挥我们人生最大的价值。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十**

9月22日，我们到聚成公司听取了李虹教授的《压力与情绪管理》讲座，听后感觉受益匪浅。

现在临沂市场家电商家如雨后春笋般迅速、大量的涌出，接踵而至的是残酷的市场竞争!价格、服务、产品、售后、营销等等无不深陷入竞争这一残酷的战场!而身为这场战争的参与者，我们的卖场、业务及售后等各部门相关主管承受了巨大的精神压力。对于王总及公司安排的此次学习，我们无不深表感激，学习期间，大家都认真听讲，积极与讲师互动，课后认真讨论，分享学习心得与体会。

李虹是《东方名家》栏目客座教授。担任多家知名院校mba、emba、ceo班、职业经理班、mba核心课程班的授课专家。

李教授的内容非常丰富，涉及面极广，包括现代消费心理学、亲情与社会伦理、哲学以及佛、道、儒三家思想精华，现将部分内容及个人心得分享如下：

一、中国三大家思想。

儒家思想是――担当责任;做一为名主管，肩负的是自己以及十几甚至几十名员工的生计问题，用王总的话说，几十上百人跟你吃饭，如果你业绩拿不出来，经营不善，你让这些人吃什么?那就是说，对社会，我们要担当的责任是，改善我们的经营，让员工付出的劳动能得到化的回报，就是销售出去更多的商品，提高员工的收入，从而让员工及其家人的生活条件得以化的改善，同时也就提升了公司的营利水平，这是我们做为一名主管的基本责任。李教授讲的好，聪明的人利已，智慧的人利人。人要聪明更要有智慧，作为主管，处处为员工着想，对自己为公司负责就是大智慧，李教授讲到，要想要别人如何对待你，你应该首先要如何对待别人，让员工感受到你对他的关心感受到你处处为他着想，他自然就真心的对待你、对待这个团队，因为没有不对的人，只有不对的管理者，每个人都有他的优点，做为一名管理者，就是要把有不同优点的人放在适合他的地方，让每个人发挥自己的作用，自然就提升了公司的业绩。

作为一名合格的管理者，需要是一个有思想有作为的人，业绩下滑时要有所为，而不是找借口找理由坐以待闭，不记得是哪位营销大师说过的：一个成功者总是在找方法，失败者总是在找理由。

道家思想是――看得开;当今社会很多压力的问题都来自于太多的“选择”，而每一次面对具体的决策问题特别是突发性问题、甚至可能对自己构成打击和挫折的问题时，要能注意当时的情绪状况，要提醒自己不为情绪左右，有不良情绪出现时要及时控制情绪，保持冷静，以敏锐机智的头脑化解压力，解决问题。事后要及时总结反省，一方面分析压力的特点和对自己的影响，在没有管理好情绪以致压力造成了较大的负面影响时，要着重提醒自己针对这种情绪下功夫，在实践中锻炼自己管理这种不良情绪的能力，逐步提高，最终能够驾驭自己的情绪。另一方面在自己保持了较好的情绪顺利圆满的解决了问题时，要总结成功经验，使自己面对类似问题时更能游刃有余。

在这个过程中要注意两个问题，一是顺境中要正确对待压力，这时虽然外界的压力可能会较小，但自己不要麻痹大意，要自我加压，不断提升自己的素质与能力，要防患于未然，在出现问题造成压力时能胸有成竹、处变不惊，合理解决问题，化解压力，要在顺境中不要得意忘形;二是逆境中要学会坚强、学会忍耐，要以积极的心态和良好的情绪面对压力，要以极强的自信心调动自己的潜能，提升自己的本领和综合素质，战胜自己的消极和迷茫，战胜困难和挫折，战胜压力与挑战，即在逆境中不要失意忘形。曾国藩有句话：“战战兢兢，即生时不忘地狱;坦坦荡荡，虽逆境亦畅天怀。”说的便是这个意思。

佛家思想是――放得下。拿得起是能力，放得下是智慧。一个人的烦恼就是你放不下内心的烦恼。拜佛不求佛，拜佛就是拜自己，佛只是一个心理依托，心结还需自己来解，一切问题的根源是自己。西方。

谚语。

也说了上帝只救那些懂得自救的人。李教授讲的一句话非常经典，“嫉恨是自己吃了毒药盼望别人早死!”当时听着觉得挺好笑，仔细一回味，我们身边这样的人还少吗?别人过的好好的，我们却因为自己内心的狭隘，痛苦的折磨自己!很多人容不下别人过的比自己好，容不得别人的业绩比自己好，恶意诽谤者有之，故意破坏者有之，即害了别人也害了自已。所以说，放的下，心动不动也动，心静动也不动。当然看的开并不是让你放弃努力，失去上进心，而是要求我们在面对人的成绩时，用平常心来对待，通过自己的努力达到自己的人生目的，临渊羡鱼不如退而结网，一味的盯着别人的成绩是完不成自己的业绩的。

二、人的一生有三个不犹豫。

1、孝敬父母不犹豫，李教授用小布什的例子来告诉我们，父母有什么事情时，我们有再重要的事情也要抛到一旁，我们的生命是父母给的，我们幼时，父母为我们付出了我们无法想像的辛劳，等父母需要我们时，我们却说忙，没时间，李老师说的好，你有什么忙的?在你眼里，什么能比你父母更重要?一席话，让我深感内疚和不安，自己的父母身体也不是很好，我却为父母做了什么?三十而立之年，父母退休后居然还得为农活操劳，为我的孩子费心，越想越觉得自己不孝。

2、充电学习不犹豫，这一点首先要感谢公司给我们的学习机会，平时自己只知道买一些别人推荐的书籍，自己琢磨自己理解自己体会，缺少接受这样的名家面对面指导教育，无法得到提升，对自己的进步有一定的影响，格局受限，对公司的发展来说也会成为绊脚石。

3、健康锻炼不犹豫。已经有国外的医疗统计数据表明，在目前经济危机的情况下，压力失控病症的发病数量有着很强的相关性。压力会诱发或加重已经存在的身体疾病。压力还使体内的环境发生变化，从而影响免疫系统。心理压力会以多种形式转化为身体上的痛苦和疾病，有很多种方法可以减轻压力所带来的负面影响，的方法之一就是锻炼身体，据说运动能促使身体释放出脑内啡这种让心情变好的神经传递素，还能帮助身体消耗掉过多的皮质醇和肾上腺素。压力会杀死脑细胞，人体做出反应，生产出更多的脑细胞，而运动有助于激活新生细胞。当然，这些都是道听途说，但是一个健康的身体是必不可少的。经常有同事说没有时间锻炼，其实锻炼身体很简单，每天用半小时的时间慢跑，距离在三千米左右就可以，这样坚持一段时间，就会感觉跑完步一整天都会精神状态非常好，中午也不会打盹，这是我长期坚持锻炼的真实体会。

三、沟通的重要性。

李教授还就沟通的重要性进行了剖析，沟通不是你说得多么正确，而是你能否得到期望的信息回应，这取决与主管的表达能力亲和力以及团队建设等多方面的综合能力。经常有主管说：我事情都说的这么明白了，他怎么就是做不到、就是听不懂呢?好像自己有天大的委屈，一切失误都是因为员工执行力差理解能力差带来的，沟通的意义是对方的回应，得不到想要的回应时，不是对方的理解能力出了问题，而是主管的表达能力出了问题。

记得读书时老师说过，当年白居易写诗的时候，总是不厌其烦的拿着自己的诗稿，读给一些乡下的老人家听，遇到有他们听不懂的就改，一直改到自己的诗通俗易懂，朗朗上口!反观我们现在，有的主管接到任务或和员工交流的时候，一股脑的把自己想要表达的东西丢过去，完全不理会员工是否已经听进去了，是否已经听明白了，只知道自己传达完了，殊不知员工还是一头雾水，根本不知道你安排的工作如何去作，你要表达什么。

员工的受教育水平不同，理解能力也不同，作为一名管理人员，要学会用不同沟通方式来对待不同的员工，根据他们的理解能力和工作能力，用不同的沟通方式来与其交流，悟性强的员工，只需告诉他你的计划，你就能得到一个你想要的结果;理解能力差的员工，你就必须要手把手的教会他如何去做，并且要不定时的对其进行监督指导，甚至是和她来共同完成计划。

李教授的课持续两天，内容比较丰富，如一一列举，非三言两语能讲的完的，需要慢慢的将其融入到工作中，希望以后能得到更多的这样的学习机会，让我们的思想得到进步，工作方式得到改善，工作效率得以提升。

近年来，社会和家庭给予老师的压力和要求越来越高，社会宣传报道中，给予老师的漫骂比鲜花与掌声多，对教师工作效果的高期望、对教师教育方法的质疑和误解、以及教师本身的生活和人际关系，都使教师心理承担着无法想象的压力.在参加了郑日昌教授的这次关于教师压力与情绪管理的讲座之后，我受益匪浅。感想颇多，突然觉得有必要对自己的职业压力做一下调试和展望。教师的职业是一种特殊的职业，这一特殊的职业决定了教师心理素质的重要性，教师的心理问题已经日益受到社会的关注。要让学生具有良好的心理素质，首先教师要有良好的心理素质，要提高学生的心理健康水平，首先教师要有较高的心理健康水平。教学的目的就是教书育人，要让学生形成健康的心理，教师就要不断地完善自己的人格。心理素质好的教师会凭借自己的语言、行为来感化学生，促使学生积极主动地投入学习。有心理问题的教师阻碍了学生的健康成长，也对自身造成了恶劣的影响。

心理健康与心理不健康没有严格的界限,由于内外因素的影响,使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的,所以对任何一个人来说,都有可能出现某些不够健康的心理状态。许多天才人物或多或少地具有心理不健康症状。例如荷兰画家凡高生前是一个画坛无名小卒,一生中的大部分时间是在孤独中生活,是一个躁狂症患者,曾割下自己的耳朵作为礼物送给自己钟爱的女人,最后不能忍受贫困和疾病的折磨,开枪自杀;苏联着名诗人马雅柯夫斯基具有癔病性人格,情感多变,易激动,感情用事,好幻想,缺乏理智,缺乏自制力,由于他的恋人急着要去上班,没有听从他的意愿留下来陪他谈话而开枪自杀。这样的例子还有很多很多,这充分说明常态心理与变态心理之间没有绝对的鸿沟。每一个人都会或多或少具有一些心理障碍,只是严重程度和影响学习生活的程度不同而己。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会,对教师提出了更高的要求,给教师带来更大的心理压力,更可能产生不健康的心理状态。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为,更无法巧妙地处理学生问题,轻则影响师生关系,重则可能伤害学生心灵。因此,为了更好地教育学生,教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康,同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力,但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损,影响工作和生活的正常进行。身为教师,只有不断提高自身的综合素质,不断学习和掌握新的知识,尽快适应新的教学观念,掌握新的教学方法,达到新的教学要求,才能寻求新的发展,也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识,开拓自己的视野,也能使自己站在更高的角度看问题,以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处,更少地体验到焦虑和挫折,对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的,需要休息和放松。充当\"无所不能\"的教育者形象的确使人精疲力尽。因此,教师可以试着在假期给自己充电,例如:学习做旅行家,用胶片记录生活中的美景美事;学习做美食家,在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松,而且可以开阔教师的视野,增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来,更好的促进教育工作。

每一个教师都应该有良好的自我意识，时刻调整自己的心态，排解过多的压力，对照教师心理健康的标准，时刻提醒自己，以使自己远离心理问题和生理问题的困扰。现代教师也应该找到适合自己的调节心理压力的方式，以使自己早日从压力的困扰中走出。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十一**

随着新学期的不断推进，期末考试的脚步也逐渐临近。对于大多数学生来说，期末考试是对自己一学期学习成果的检验，是衡量自己能力水平的重要参考。然而，由于这种重压的存在，很多同学常常感到焦虑、疲劳甚至失眠。鉴于此，我通过积极探索和实践，总结出一些期末压力管理的心得体会，希望对于其他同学能够有所帮助。

首先，认识到压力的正常存在并与之和谐相处。期末考试既然是对学生能力的考察，压力是无可避免的。既然无法避免，我们应该思考如何与压力和谐相处。适度的压力可以激发我们的学习积极性和竞争力，提高我们的学习效率和质量。因此，我们应该学会认识到压力的正面作用，并寻找适合自己的压力释放方式，如运动、听音乐、与朋友聊天等，以减轻焦虑感和提高学习效果。

其次，合理规划时间，制定科学的学习计划。期末考试是一个相对集中的考试，对于不少同学来说，需要在有限的时间内复习大量的知识。因此，合理规划自己的时间，制定科学的学习计划是十分重要的。首先，我们应该明确自己的时间安排，并根据教师的复习提纲适时调整。其次，我们可以将复习内容划分为不同的模块，每天集中复习一两个模块，以确保对知识的全面理解和掌握。最后，我们要充分利用好零散的碎片时间，如上学路上、午休时间等，通过快速浏览和复习来进一步加强记忆深度。

此外，保持积极的心态，培养良好的学习习惯也是期末压力管理的重要一环。良好的心态和学习习惯是提升学习效果的关键。首先，我们应该保持积极的心态，相信自己的潜力和能力，并勇于面对挑战和困难。尽管复习期间可能会遇到各种困难和挫折，但我们应该坚持下去，相信自己的付出努力最终会有回报。其次，我们要培养良好的学习习惯，如定时定量地学习、做好笔记、结合实际例子巩固知识等。良好的学习习惯不仅可以提高学习效率，更能够让我们在复习过程中感到轻松和愉悦。

最后，寻求适当的帮助和支持，鼓励互助合作。期末考试是一个艰巨的任务，任何人都无法独自完成。因此，我们需要积极寻求适当的帮助和支持，培养合作学习的意识。首先，我们可以向老师请教，向同学讨教，从他们的经验和思路中寻找对复习有帮助的建议。其次，我们也可以组建学习小组或参加学习班等集体学习的形式，互相激励、互相学习的过程中，不仅可以分享知识，还可以减轻压力，提高学习效果。

总结我所得出的心得体会，期末压力管理是一个需要长期实践和持续调整的过程。通过积极认识压力、合理规划时间、保持积极心态、培养良好习惯和寻求帮助和支持，我们可以更好地应对期末压力，提高学习效果。无论是期末考试还是人生的挑战，这些经验与教训都是无价的财富。希望我们每个人都能在应对期末压力的过程中不断进步，迎接挑战，取得优秀的成绩。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十二**

作为一名教师，压力是难以避免的一部分。无论是来自于教学任务的繁重，还是来自于与学生、家长和同事的沟通与协调，压力对教师的身心健康和工作效率都有着明显的影响。因此，了解和掌握有效的压力管理技巧对于一名教师来说是至关重要的。

第二段：认识压力。

首先，我们需要认识压力对我们的影响。压力是一种自然的生理和心理反应，可以提升我们的动力和应对能力。然而，过度的压力可能导致身心疲惫、情绪波动和工作效率下降。因此，了解个体对压力的反应和承受能力是有效压力管理的关键。

第三段：寻找支持。

在艰难的时刻，寻求和接受支持是缓解压力的重要途径之一。与同事、家人和朋友互相倾诉、分享经验和寻求建议，可以帮助我们减轻紧张情绪，并从中获得启发和支持。此外，学校可以提供心理辅导资源，帮助教师更好地管理压力，保持健康的心理状态。

第四段：制定合理目标。

学会制定合理的目标也是有效压力管理的一部分。一名教师拥有众多任务和责任，因此，将任务分解为小目标，并逐步完成，可以使教师更加有序、高效地处理工作。同时，也要保持较高的工作要求，但要合理分配时间和精力，避免过度追求完美而造成压力增加。

第五段：寻找积极的应对策略。

最后，寻找积极的应对策略是有效压力管理的关键。这些策略可以包括锻炼身体、保持良好的睡眠和饮食习惯，以及参与自己喜欢的娱乐活动等。此外，培养良好的自我调节能力和乐观向上的心态也是应对压力的重要方式。通过寻找适合自己的应对策略，教师可以更好地调整自己的情绪和能量，有效应对压力。

结论：

在教师职业中，压力管理对于个人的身心健康和工作效率具有重要意义。通过认识自身对压力的反应和承受能力、寻求支持、制定合理目标、寻找积极的应对策略等方法，教师可以更好地面对和管理压力。只有拥有良好的压力管理技巧，教师才能更好地服务于学生，为他们提供良好的教育环境。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十三**

我们到聚成公司听取了李虹教授的《压力与情绪管理》讲座，听后感觉受益匪浅。

现在临沂市场家电商家如雨后春笋般迅速、大量的涌出，接踵而至的是残酷的市场竞争!价格、服务、产品、售后、营销等等无不深陷入竞争这一残酷的战场!而身为这场战争的参与者，我们的卖场、业务及售后等各部门相关主管承受了巨大的精神压力。对于王总及公司安排的此次学习，我们无不深表感激，学习期间，大家都认真听讲，积极与讲师互动，课后认真讨论，分享学习心得与体会。

李虹是《东方名家》栏目客座教授。担任多家知名院校mba、emba、ceo班、职业经理班、mba核心课程班的授课专家。

李教授的内容非常丰富，涉及面极广，包括现代消费心理学、亲情与社会伦理、哲学以及佛、道、儒三家思想精华，现将部分内容及个人心得分享如下：

一、中国三大家思想。

儒家思想是――担当责任;做一为名主管，肩负的是自己以及十几甚至几十名员工的生计问题，用王总的话说，几十上百人跟你吃饭，如果你业绩拿不出来，经营不善，你让这些人吃什么?那就是说，对社会，我们要担当的责任是，改善我们的经营，让员工付出的劳动能得到最大化的回报，就是销售出去更多的商品，提高员工的收入，从而让员工及其家人的生活条件得以最大化的改善，同时也就提升了公司的营利水平，这是我们做为一名主管的基本责任。李教授讲的好，聪明的人利已，智慧的人利人。人要聪明更要有智慧，作为主管，处处为员工着想，对自己为公司负责就是大智慧，李教授讲到，要想要别人如何对待你，你应该首先要如何对待别人，让员工感受到你对他的关心感受到你处处为他着想，他自然就真心的对待你、对待这个团队，因为没有不对的人，只有不对的管理者，每个人都有他的优点，做为一名管理者，就是要把有不同优点的人放在适合他的地方，让每个人发挥自己的作用，自然就提升了公司的业绩。

作为一名合格的管理者，需要是一个有思想有作为的人，业绩下滑时要有所为，而不是找借口找理由坐以待闭，不记得是哪位营销大师说过的：一个成功者总是在找方法，失败者总是在找理由。

道家思想是――看得开;当今社会很多压力的问题都来自于太多的“选择”，而每一次面对具体的决策问题特别是突发性问题、甚至可能对自己构成打击和挫折的问题时，要能注意当时的情绪状况，要提醒自己不为情绪左右，有不良情绪出现时要及时控制情绪，保持冷静，以敏锐机智的头脑化解压力，解决问题。事后要及时总结反省，一方面分析压力的特点和对自己的影响，在没有管理好情绪以致压力造成了较大的负面影响时，要着重提醒自己针对这种情绪下功夫，在实践中锻炼自己管理这种不良情绪的能力，逐步提高，最终能够驾驭自己的情绪。另一方面在自己保持了较好的情绪顺利圆满的解决了问题时，要总结成功经验，使自己面对类似问题时更能游刃有余。

在这个过程中要注意两个问题，一是顺境中要正确对待压力，这时虽然外界的压力可能会较小，但自己不要麻痹大意，要自我加压，不断提升自己的素质与能力，要防患于未然，在出现问题造成压力时能胸有成竹、处变不惊，合理解决问题，化解压力，要在顺境中不要得意忘形;二是逆境中要学会坚强、学会忍耐，要以积极的心态和良好的情绪面对压力，要以极强的自信心调动自己的潜能，提升自己的本领和综合素质，战胜自己的消极和迷茫，战胜困难和挫折，战胜压力与挑战，即在逆境中不要失意忘形。曾国藩有句话：“战战兢兢，即生时不忘地狱;坦坦荡荡，虽逆境亦畅天怀。”说的便是这个意思。

佛家思想是――放得下。拿得起是能力，放得下是智慧。一个人的烦恼就是你放不下内心的烦恼。拜佛不求佛，拜佛就是拜自己，佛只是一个心理依托，心结还需自己来解，一切问题的根源是自己。西方谚语也说了上帝只救那些懂得自救的人。李教授讲的一句话非常经典，“嫉恨是自己吃了毒药盼望别人早死!”当时听着觉得挺好笑，仔细一回味，我们身边这样的人还少吗?别人过的好好的，我们却因为自己内心的狭隘，痛苦的折磨自己!很多人容不下别人过的比自己好，容不得别人的业绩比自己好，恶意诽谤者有之，故意破坏者有之，即害了别人也害了自已。所以说，放的下，心动不动也动，心静动也不动。当然看的开并不是让你放弃努力，失去上进心，而是要求我们在面对人的成绩时，用平常心来对待，通过自己的努力达到自己的人生目的，临渊羡鱼不如退而结网，一味的盯着别人的成绩是完不成自己的业绩的。

二、人的一生有三个不犹豫。

1、孝敬父母不犹豫，李教授用小布什的例子来告诉我们，父母有什么事情时，我们有再重要的事情也要抛到一旁，我们的生命是父母给的，我们幼时，父母为我们付出了我们无法想像的辛劳，等父母需要我们时，我们却说忙，没时间，李老师说的好，你有什么忙的?在你眼里，什么能比你父母更重要?一席话，让我深感内疚和不安，自己的父母身体也不是很好，我却为父母做了什么?三十而立之年，父母退休后居然还得为农活操劳，为我的孩子费心，越想越觉得自己不孝。

2、充电学习不犹豫，这一点首先要感谢公司给我们的学习机会，平时自己只知道买一些别人推荐的书籍，自己琢磨自己理解自己体会，缺少接受这样的名家面对面指导教育，无法得到提升，对自己的进步有一定的影响，格局受限，对公司的发展来说也会成为绊脚石。

3、健康锻炼不犹豫。已经有国外的医疗统计数据表明，在目前经济危机的情况下，压力失控病症的发病数量有着很强的相关性。压力会诱发或加重已经存在的身体疾病。压力还使体内的环境发生变化，从而影响免疫系统。心理压力会以多种形式转化为身体上的痛苦和疾病，有很多种方法可以减轻压力所带来的负面影响，最好的方法之一就是锻炼身体，据说运动能促使身体释放出脑内啡这种让心情变好的神经传递素，还能帮助身体消耗掉过多的皮质醇和肾上腺素。压力会杀死脑细胞，人体做出反应，生产出更多的脑细胞，而运动有助于激活新生细胞。当然，这些都是道听途说，但是一个健康的身体是必不可少的。经常有同事说没有时间锻炼，其实锻炼身体很简单，每天用半小时的时间慢跑，距离在三千米左右就可以，这样坚持一段时间，就会感觉跑完步一整天都会精神状态非常好，中午也不会打盹，这是我长期坚持锻炼的真实体会。

三、沟通的重要性。

李教授还就沟通的重要性进行了剖析，沟通不是你说得多么正确，而是你能否得到期望的信息回应，这取决与主管的表达能力亲和力以及团队建设等多方面的综合能力。经常有主管说：我事情都说的这么明白了，他怎么就是做不到、就是听不懂呢?好像自己有天大的委屈，一切失误都是因为员工执行力差理解能力差带来的，沟通的意义是对方的回应，得不到想要的回应时，不是对方的理解能力出了问题，而是主管的表达能力出了问题。

记得读书时老师说过，当年白居易写诗的时候，总是不厌其烦的拿着自己的诗稿，读给一些乡下的老人家听，遇到有他们听不懂的就改，一直改到自己的诗通俗易懂，朗朗上口!反观我们现在，有的主管接到任务或和员工交流的时候，一股脑的把自己想要表达的东西丢过去，完全不理会员工是否已经听进去了，是否已经听明白了，只知道自己传达完了，殊不知员工还是一头雾水，根本不知道你安排的工作如何去作，你要表达什么。

员工的受教育水平不同，理解能力也不同，作为一名管理人员，要学会用不同沟通方式来对待不同的员工，根据他们的理解能力和工作能力，用不同的沟通方式来与其交流，悟性强的员工，只需告诉他你的计划，你就能得到一个你想要的结果;理解能力差的员工，你就必须要手把手的教会他如何去做，并且要不定时的对其进行监督指导，甚至是和她来共同完成计划。

李教授的课持续两天，内容比较丰富，如一一列举，非三言两语能讲的完的，需要慢慢的将其融入到工作中，希望以后能得到更多的这样的学习机会，让我们的思想得到进步，工作方式得到改善，工作效率得以提升。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十四**

作为一名老师，不仅要教好学生，还要懂得为自己的心态与情绪把把脉。不良情绪来的快，走的也快。但人们往往会在不良情绪发生之时做出一些十分后悔，甚至无法挽回的事情。在本次讲座中，浙江大学聂爱情教授借助一个个小故事和小测试带领着各位老师深入了解了阳光心态与情绪和压力管理。对于控制不良情绪，我们第一应当正确认识自我，从多方面了解自我，不要盲目和他人攀比。第二，学会控制负面情绪，看待问题的认知方式会影响我们的心态。第三，不要把控制情绪的钥匙交给他人。第四，活在当下。聂教授提出，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的\'人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时间就是现在。第五，学会笑对挫折和磨难。当我们把挫折和磨难看作是提高自己能力的一种途径时，负面情绪也随之烟消云散。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十五**

如今，管理岗位的压力越来越严重。管理者往往要面对各种各样的挑战和困难，包括高效率要求、紧迫的时限、不确定的决策、人际关系问题等。这些压力不仅会对个人的健康和幸福造成负面影响，同时也可能影响到工作的表现和团队的氛围。因此，学会管理心理压力愈发显得重要。本文将分享一些我在管理心理压力过程中的心得体会，希望能对其他管理者有所帮助。

在开始探讨如何管理心理压力之前，我们首先要认识到心理压力的本质以及对我们的影响。心理压力是由于面临挑战或困难而可能引起的一种紧张和焦虑的状态。过多的心理压力会导致我们的思维混乱，注意力不集中，自我怀疑，身体健康问题等。虽然一定的压力可以激发我们的工作动力和应对能力，但过度的压力往往会产生反效果，并可能引发焦虑、抑郁等心理问题。因此，管理心理压力是我们每个管理者都需要关注并且不断优化的领域。

首先，要有一个积极的心态。我们需要认识到压力是工作中的一部分，要用积极的心态去看待压力，并充分利用它提高我们的工作表现。与此同时，我们也应该懂得寻找平衡，尽量避免工作上的过度负荷。

其次，建立良好的工作计划和时间管理系统是有效管理心理压力的关键。制定明确的目标和优先级，将工作分解并合理安排时间，有助于我们提高工作效率，减轻心理负担。定期检视计划并根据需要进行调整，有助于留出时间处理突发事件和个人需求。

再次，保持良好的生活习惯和健康的生活方式也是管理心理压力的重要因素。充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动和放松技巧，如冥想和深呼吸，都有助于放松神经系统，减轻压力。此外，与家人和朋友的交流和支持也可以成为减压的好方式。

四段：寻求外部支持和帮助（200字）。

在管理心理压力的过程中，我们不应该孤军奋战。我们应该学会寻求外部支持和帮助，包括与同事、上级或专业辅导师进行交流和讨论，以寻求建议和解决方案。此外，可以考虑参加心理辅导课程或寻求心理咨询师的帮助，这些都可以帮助我们更好地理解和管理自己的心理压力。

五段：总结并展望未来（200字）。

管理心理压力是每个管理者都需要面对的挑战。通过建立积极的心态、合理规划时间、保持健康生活方式以及寻求外部支持和帮助，我们可以更好地管理自己的心理压力。尽管我们无法完全消除压力，但我们可以通过有效的方法来减少其负面影响，并将其转化为提升自己的机会。希望这些心得体会能对其他管理者在面对心理压力时提供一些启示和帮助。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十六**

教师职业也属于容易产生负面情绪和压力的职业，而没有情绪和压力管理能力，从而没有阳光心态，会引起生理和心理的疾病。老师要学会调适自己，找到自己的压力“最佳区域”，活在当下，问题不变，可以改变看待问题的.视角，也要松弛有度，不要太劳累，可以进行合理的运动。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十七**

20\_年7月14日，我有参加了《压力与情绪管理》培训，在学习课程中，高老师通过活泼多样、互动竞争的讲课方式，在愉快欢乐的气氛中，很好地传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职业的素养、沟通的技巧等方面的知识，整个讲座形式新颖、内容丰富，十分吸引人并富有感染力，使我收益颇多。

随着社会经济的飞速发展，企业管理的不断升华，人文物质生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大，长期的沉重压力和不良情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害，因此如何正确认识压力和情绪，如何塑造足够的自我安全感，如何拟定符合实际的生活理想，如何把握顺畅的人际关系，如何保持良好的自我心态，如何清楚的认知现状是我们当即要去重点思考的问题。

通过学习认识到出色与成功者，往往不是因为拥有高智商而获得的，而是因为其能够将“亮剑”精神深化应用于工作当中。认真反思，我认为我们要想取得成功就要理顺工作、家庭、社会这三个紧密相扣的环节，就要调节好人际关系，在不同的环境中认清自己的角色，懂得时刻转变角色，不断正确调整自己的情绪和压力，让自己在负面情绪的影响值降至自我控制的最低极限，时刻保持“积极的心态”认真对待每一天。“抱怨”“喜悦”我们都要渡过每一天，为何要选择“抱怨”而不选择“喜悦”呢?保持乐观，不要“抱怨”，提升自我，不要被挫折所吓倒，打不死的磨难也是一笔宝贵的财富，“塞翁失马，焉知非福”。让我们发现美好，宽容过去，用好当下，服务他人，提升情商，向着成功迈进。

具体以下几点：

1、学习到了情绪管理与压力管理的一些基础知识，对压力与情绪管理有了更清晰的认识。使我们能够分析压力源形成的内外原因，懂得压力与工作绩效的关系，并了解几种应对压力状态的方法。

2、使我们理解挫折的意义，提高了自己压力与情绪管理的能力，能够更好地控制和运用自己的情绪，更好地理解他人;会分析自己和员工的受挫反应，学会一些化解挫折的心理学方法。

3、使我们掌握养成积极心态的各种心理学原则和方法，逐步养成主动迎接挑战和永不言败的坚强个性，促进我整体心理素质的提升，最终达到提高工作业绩的目标。

3、明白了自己产生情绪的更深层次的原因，主要是由于自己独有的信念、价值观、行为准则，造成了自己和他人对相同事情的不同看法，从而在遇到和处理这些事情时产生了不同的情绪。

4、学会了一些减轻负面情绪的技巧和方法，知道了大部分不好的情绪也都有积极的意义。学会了不要带着情绪去处理问题，在处理问题时要先放下情绪，然后再冷静思考解决对策。提高了自己处理人际关系的能力。

5、减轻了自己累积在自己身上的压力，提高了自己的自信心，提高了自己的洞察力。

通过此次学习，在以后的生活中，我将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，大概有如下几个方面：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间;不追求完美，心理上预先接受并适应不可避免的事实;通过放松肌肉来减少焦虑和紧张情绪;学会倾诉性的宣泄;转移注意力或花时间娱乐;为别人做点有益的事情;参加体育锻炼;建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，在今后不论在工作中，在家庭中，在社会交往中，我们都应该逐渐去学会提高自己的情商，控制自己的情绪，缓解自己的压力，增强适应环境的能力，抓住人际交往技巧，把握好自己的角色，固化爱岗敬业的精神，为社会、为学校，为家庭发挥我们人生最大的价值。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十八**

第一段：引言（200字）。

管理心理压力是现代社会中普遍存在的挑战。随着工作节奏的加快和竞争的激烈，管理者往往面临着极大的压力。然而，压力并非不可避免。通过一些心得和实践，我们能够有效地管理心理压力，保持身心健康。

首先，我们需要认识到心理压力的来源，才能有效地管理它。心理压力可以来源于多个方面，如工作要求的繁重、时间紧迫、与同事的关系紧张以及对成绩和成功的追求等。在明确这些压力来源的基础上，我们可以有针对性地制定应对策略。

第三段：积极调整心态（200字）。

面对心理压力，积极调整心态是保持良好心理状态的关键。我们要转变思维方式，从“问题”中寻找“机会”。将压力看作是激励自己成长的动力，意识到困难和挑战是成长的阶梯。同时，我们要保持乐观和积极的心态，培养对自己和他人的信心，相信自己能够应对和克服困难。

第四段：寻找有效的应对方法（300字）。

为了管理心理压力，我们需要寻找有效的应对方法。首先，我们可以通过规划时间和任务，合理安排工作和休息，保持良好的工作生活平衡。其次，我们应该放松自己，寻找适合自己的方式进行压力释放，如运动、读书、旅行等。此外，情绪管理也是应对心理压力的重要方面，我们可以学会放松技巧和冥想，或者与朋友家人交流，找到释放情绪的途径。

第五段：建立支持网络（300字）。

在管理心理压力的过程中，建立一个支持网络能够有效地缓解压力。我们可以依靠家人、朋友和同事来共享自己的困扰，听取他们的建议和安慰。此外，寻求专业的心理咨询和辅导也是一个明智的选择。有时，一些建议和帮助能带来极大的力量，同时帮助我们更好地思考和解决问题。

结尾部分（100字）。

管理心理压力需要一定的时间和实践，也需要自我反思和调整。通过认识压力的来源，积极调整心态，寻找有效的应对方法，建立支持网络，我们能够更好地管理心理压力，提升工作效率和生活质量。让我们一同面对心理压力的挑战，保持积极向上的心态，迎接更美好的未来。

**阳光心态与压力管理心得体会篇十九**

通过学习田宝老师的《压力管理与情绪调控》讲座，使我受益匪浅，主要有以下两点：

一、如何去面对压力，从多，甚至有时觉得自己都不知到底是干什么的?心理很矛盾，因此有不少教师患有心理疾患，他们中的绝大多数人受到情绪的困扰，出现睡眠障碍和心理障碍。其中，心理障碍多为焦虑心理障碍或抑郁性心理障碍，另有一部分人会出现抑郁症。但心理压力适度他能催人奋发图强。所以当我们面对重压力时，一定要学会自我心理调节。

1、首先要热爱自己的工作，这样你才能在工作中体会快乐，若把工作当做一种任务，那么在工作中就是一种煎熬。

2、要学会放松自己。可外出旅游，饱览大好河山，使紧张的情绪得以松弛。

3、找朋友倾诉内心不悦，一吐为快，倾诉过后，倍感轻松。

4、学会平衡自己的情绪，用平常心看待一切。

5、转移法：当你为一件事闷闷不乐时，你可以把精力放在干别的事情上。

6、淡忘法：不要老揪住过去不愉快的事情，这样会使你一直伤心、难过，过去的事情就让它永远过去。

二、学会调控情绪，化压力为动力。

1、提高自我认识。要全面的认识自我，就是要有一个清醒的自我意识，既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足，不可一叶障目。还要学会从周围的世界中提取有关自我的真实反馈，避免来自自己的主观理解带来的误差。

2、与人为善，方便别人、就是方便自己，关爱别人就是关爱自己。

3、接纳自己。

作为教师，我们不仅要传道、授业、解惑，更重要的是育人。要做到真正的“教书育人”，我们必须有健康的身体、心理，一颗热爱生活、热爱教育、爱孩子的心，还要有渊博的知识。

**阳光心态与压力管理心得体会篇二十**

首先，压力管理对于我们的日常生活来说是至关重要的。无论是工作中还是生活中，我们都难免会遇到各种各样的压力。如果我们不能很好地掌控这些压力，那么我们就可能会变得焦虑、抑郁、甚至心理健康出现问题。所以，我们必须学会如何做好压力管理，这是保持良好心态的关键。

其次，压力管理的方法有很多，我们需要根据自身的情况去选择适合自己的方法。其中，其中一个比较受欢迎的方法是运动。适当的运动可以让我们的身体得到锻炼，并促进身体内多巴胺的分泌，有助于缓解压力。另外还可以尝试一些放松的技巧，例如冥想、瑜伽、按摩等，这些方法也都可以有效地缓解压力。

第三，我们还可以试试学习如何舒缓情绪。学会高效地舒缓自己的情绪可以让我们更好地控制自己，并且更容易保持一个平静的心态。例如，我们可以通过写日记、减少社交媒体使用时间、找到一些自己喜欢的活动来减压。这些方法都可以帮助我们更好地管理自己的情绪。

第四，我们可以通过调整自己的生活方式来缓解压力。例如，我们可以通过调整作息时间、改变饮食习惯、培养良好的睡眠习惯来增强自己的身体素质。这些改变能帮助我们更好地面对压力，让自己的身心得到充分的休息和恢复。

最后，当我们遇到一些非常难以处理的压力时，我们也可以考虑寻求一些帮助。这些帮助可以是专业心理医生、亲人朋友甚至是靠近的社区资源。这些人或资源可以为我们提供帮助和支持，帮助我们更好地处理压力。

总之，做好压力管理对我们的心理健康和生活质量都是非常重要的。我们可以通过多种方法来管理自己的压力，包括运动、舒缓情绪、调整生活方式等等。在遇到特别棘手的问题时，我们也可以考虑寻求帮助。通过一系列的方法，我们可以掌握压力管理的技巧，让自己的心理和身体都处于良好的状态。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找