# 最新压力心得体会(通用8篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2025-04-19

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。压力心得体会篇一学...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**压力心得体会篇一**

学习压力是每个学生都会面临的问题，尤其是在追求成绩和升学压力较大的环境中。为了深入了解学习压力对学生的影响和适应方法，我进行了一次学习压力调查，以下是我的心得体会。

首先，学习压力对学生的影响不容小觑。在调查中，我发现大部分学生都面临着严重的学习压力。他们担心成绩不理想而被家长责备，担心竞争对手取得更好的成绩，以及担心自己将来的升学机会。这些压力会影响学生的学习动力和专注力，甚至可能导致焦虑和抑郁等心理问题。

其次，适当的学习压力对学生的成长是有益的。在调查中，我也发现一些学生通过良好的学习压力调整自己的学习状态。他们将学习压力看作是一种激励，通过设立目标和制定计划来提高学习效率。他们努力追求高分，但同时也明白学习的目的在于提升自身能力，而不仅仅是追求评价。这种积极的心态能够帮助他们更好地面对学习压力。

然而，我们也需要注意学习压力过大的问题。调查中，有一部分学生表示他们感到学习压力无法承受，且无法从中获得正面动力。这种过大的学习压力可能导致学习状态的下降，甚至对身体和心理健康造成伤害。因此，学校、家庭和社会都应关注和减轻学生的学习压力。学校应合理安排课程和考试，鼓励学生参与课外活动；家庭应给予学生理解和支持，鼓励他们主动寻求帮助；社会应建立鼓励个体发展多样性的评价体系，减少对成绩的过分依赖。

另外，调查还发现学习压力的减轻需要学生自身的积极行动。在调查中，一些学生提到他们通过培养良好的学习习惯和时间管理能力来减轻学习压力。他们会合理安排学习与休息时间，避免过度奔波与疲劳。同时，他们会与同学和老师进行交流，分享学习经验和压力的情绪，这能够帮助他们获得更多的支持和理解。

最后，我们应该树立正确的学习态度。学习压力是无法避免的，作为学生，我们需要正视并合理对待学习压力。我们应该明确学习的目的在于提升自身能力和充实自己，而不仅仅是追求评价。通过合理安排时间和高效学习，我们可以减轻学习压力，获得更好的成绩和发展机会。

综上所述，“学习压力调查心得体会”，我们需要正确认识学习压力对学生的影响，积极应对并减轻学习压力。学校、家庭和社会应共同努力，提供支持与理解，以创造更轻松和积极的学习环境。同时，学生自身也要通过调整学习态度和采取积极行动来减轻学习压力。只有这样，我们才能够更好地面对学习的挑战，追求自己的成就。

**压力心得体会篇二**

通过这段时间参加了xxx老师的压力与情绪管理课程的学习，感觉收获非常多。

随着社会竞争日益激烈，人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和不良情绪的积累严重影响现代都市人的身心健康。政府工作人员以及从事科研、技术、管理、销售等工作的职业人群是生理、心理机能紊乱的“易感”人群，他们需要实时监控和调节自己的压力与情绪状态，而现在更多的人需要调节自己的压力和情绪了。

由于不适当的工作、生活、学习等压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康，压力与情绪管理相对于我们的关系是很大的，这不仅是一种个人修养的表现，又可以看出社会的人文素养的表现。

因此正确认识压力和情绪；辨别压力的征兆与症状，识别不同的压力源；掌握压力的干预与应对策略，学会一套有效的放松方法；学会如何保持良好的心态，进而创造更佳的业绩；依据有效性和紧急性确定多项工作任务的优先顺序；将你的工作重点转移到最适合的地方；了解如何处理分心的琐事，如何避免被打扰；掌握如何快速、便捷地处理工作中的琐事与杂事；找出自己的压力征兆、造成的影响及其产生的原因；学习压力舒解法和自我压力管理策略是很有必要的。

在压力源方面，例如：消费方式、流行追求、物质虚荣心、政治立场、工作竞争、饮食方式、狭窄的思考、以自我利益为中心表答方式等等，这些传媒和社会互动，造成一个很独特的人们情绪莫名的压力来源，无形的推着人们的灵魂，影响干扰个人自我发展的最佳情绪。

所以，通过去解读人类本性和理解种种情绪原因，所造成的人的行为表现。我认为，当一个人能真的解读人的行为原因，才能真正的管理自己的情绪。情绪是生命里不可分割的一部分，诚实可靠；情绪是教我们在事情中该有所学习；情绪应该为我们服务，而不应成为我们的主人；情绪是经验记忆的必需部分。认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

这门课给我对压力与情绪管理有一个全新的认识，给我耳目一新的感触，通过学习认识到作为出色的.领导者的成功往往不是因为拥有高智商而获得成功的论证，明白了他们成功的秘决是“情感智慧”的道理。从而正确调整自己的情绪，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。

经过此次学习我的收获主要可总结如下：

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。

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。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，建立支持性的人际关系等等。

总之，真是收益多多啊！

**压力心得体会篇三**

近年来，学习压力不断增加成为广大学生关心的焦点话题。为了深入了解学习压力的现状和原因，笔者进行了一次调查，并通过对调查结果的分析，结合自身经历，总结出一些解决学习压力的方法和体会。

首先，调查结果显示学生们普遍认为学习压力主要来源于学业负担过重。根据调查数据显示，九成以上的学生每天都会花费大量时间在学习上，包括课堂学习以及课后作业和复习。这些任务的堆积不仅使学生无暇参加其他活动，而且导致学习时间被拉长，增加了学生们的压力。例如，一位高中生说：“每天学校放学我就赶去补习班，直到晚上十点才回家，再加上晚自习和作业，我几乎没有休息和娱乐的时间。”对于这样高强度的学习负担，学生们所受到的心理压力可想而知。

其次，社会和家庭期望也是学习压力的重要原因。调查数据表明，大部分学生家长期望他们取得优秀的成绩、考入名牌大学，这种期望对学生们来说是沉重的负担。一位调查对象表示：“我家长希望我每次考试都能获得满分，但是这样的要求实在太高，我很难达到他们的期望。”此外，社会竞争的压力也是学生们感到压力的原因之一。学生们为了在早已饱和的就业市场中脱颖而出，纷纷从小学时期就开始参加各种各样的兴趣班和培训班，以期望能够提前积累各种技能和经验，这无疑增加了他们的学习压力。

然而，学生们也表达了一些解压方法和心得体会。首先，调整学习心态是减轻学习压力的关键。学生们认识到，学习只是人生的一小部分，而不是全部。学生们应该树立正确的学习观念，把学习看作是一种充实自己的途径，而不应把所有希望和期待都放在学习成绩上。另外，合理规划时间也是减轻学习压力的有效方法。学生们应该合理规划自己的时间，根据学习的难度和紧急程度来制定学习计划，并将学习和休息的时间合理分配，保证有足够的休息时间来恢复身心。最后，寻求帮助也是解决学习压力的重要途径。学生们可以向老师、家长或者同学求助，寻求他们的指导和支持，分享自己的困惑和焦虑，以获得解决问题的方法和支持。

综上所述，学习压力是广大学生共同面临的问题。学业负担过重、家庭和社会期望是学习压力的主要原因。然而，调整学习心态、合理规划时间以及寻求帮助是减轻学习压力的有效方法。希望未来能够给予学生更多的放松和发展的空间，减轻他们的学习压力，让他们能够更加快乐地学习和成长。

**压力心得体会篇四**

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。

几方面的原因。

如果有某种产品在市场上毫无利润可言，我想是不会有企业愿意生产的。正是有利可图，有暴利可图，才使众多的企业盲目地争相进入。先进入的企业由于获得了暴利而极速膨胀，这种\"模范\"的影响导致更多的企业急于进入，形成另一轮的多米诺骨牌效应。可以说，高额的利润是产生从众性行为的最根本的原因。

进入壁垒包含两方面：一是技术方面的壁垒，二是资金方面的壁垒。也就是说某个行业有从众性行为的发生那么该行业进入所需要的资金肯定不多，其产品的技术含量也一定不高。

市场运行机制的不健全必然要导致竞争的无序，而这种无序又会成为企业从众性行为的催化剂。大家都想乘乱捞一把，在里面的想多捞些，还没进去而看着眼红的拼命往里挤。市场不能进行有效的调控，就像一群人(企业)，得了一种病(从众性行为)，医生(市场机制)却不知道该怎么医治(约束，调控)，传染的人越来越多。最后，身体特好的熬过来了，熬不过的占大多数。

目前，我们的市场还没有一个完善的、强有力的市场准入制度，也就是说很多企业没有该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种无证上岗\"的企业不能进行有效的制约，这样就会造成很多企业没有完备的生产手续也能生产，为从众性行为的发生开了方便之门。

一个企业的行为是由这个企业的领导者作出的，领导者所作出的决定能反映其素质的高低。通过对众多的失败的案例分析，我们发现了以下几点共同之处。首先，企业领导者普遍缺乏道德感和人文关怀意识。这种意识是以\"胜者为王，败者为寇\"作为参考标准。企业家往往无意于追究企业成长，发展过程中的道德性，这在很大程度上也助长了企业家们的功利意识。追求功利，就是要求高额的利润，从而又归结到从众性行为产生的最根本的原因上来了。其次，企业领导者普遍缺乏对规律和秩序的尊重。我们的许多企业领导者缺乏对游戏规则的遵守，许多人以“不按牌理出牌的人\"为标榜。本来，不按牌理出牌，出奇招制胜是很好的经营手法，但是由于领导者自身素质偏低，不按牌理出牌变为了不看自己的牌出牌，不按规律，规则出牌。在企业发展的决策上是天马行空，百无禁忌。根本不在意自身的条件够不够。再次，领导者普遍缺乏系统的职业精神。这主要是我们现在的企业家基本上都是改革以来的第一代企业家，他们没有受过什么专业化的教育，没有受过现代化管理的训练。基本上都是敢闯，敢拼再加运气而获得成功的。这种先天的不足常常导致很多企业家在获得一点成功之后不思进取，刚腹自用。当该行业前景较好时，企业家们的这些缺陷就会被掩盖，但当该行业一出现行业危机，或者是较高的获利时期过去后，这种先天不足就要演变为灾难。

如果没有自己的观点、没有好的发展办法，当然也就只有跟着别人走。看着哪利润高，就想一头扎进去。世界上没有任何一家著名企业是一直跟着别人发展起来的。创新是企业发展的根本，一个企业如果要想长久地保持稳定的发展，没有对自己的产品不断的创新，没有对自己体制的不断的创新是不可能的。但是，我们看到的却是我们的很多企业并没有一个系统化的创新机制，比如产品的更新换代、企业的投资方向等关系到企业生死的重大决策基本上都是由老总一个人说了算，没有一个专门的机制，没有专业的人员来进行科学的、合理、理性的分析、预测和可行性研究。没有研究必然就没有发言权，又正如上一点所说的，企业最高领导人员素质的低下，导致他们的决策几乎全部依据于报纸零星的新闻、无聊的电视剧的对话以及日常生活之中的一些比喻和经验。

**压力心得体会篇五**

在现代社会中，学习压力是许多人面临的现实。无论是学生还是工作者，都会感到压力很大，往往难以克服。然而，学习压力的存在不是不可避免的，我们可以采取一些措施来缓解它。在本篇文章中，我将分享我个人的一些心得体会，帮助大家更好地应对学习压力。

二段：了解原因。

首先，了解自己学习压力产生的原因是非常重要的。有些人可能是因为学业任务繁重或者期末考试紧张，而有些人可能是因为对学习的态度有问题或者因为外界因素的影响。无论是哪种原因，我们都需要深入探究，找出产生学习压力的根源。只有这样，我们才能有针对性地解决问题，减轻心理负担。

三段：建立良好的时间和学习管理。

其次，建立良好的时间和学习管理是缓解学习压力的关键。学习计划是我们应对学习压力的关键，可以让我们更好地掌控自己的学习时间，有效分配任务与工作的优先顺序，从而减轻心理压力。另外，通过学习管理，我们可以更好地控制学习方式和节奏，让学习变得更有效率，避免浪费时间的情况。这是在日常生活中非常重要的一个方面。

四段：寻找支持和帮助。

当我们面临学习压力的时候，很容易感到孤独和无助。因此，在这个时候，我们应该寻求支持和帮助。家人和朋友是我们最亲近的人，他们可以给我们提供心理上的支持和鼓励，而老师和导师则可以提供学术上的帮助和指导。此外，学习小组或志同道合的同学也可以一起讨论学习的问题，更好地解决难题。在这个时候，与他人交流可以帮我们分担压力和焦虑，还可以帮助我们更好地看待问题，让我们变得更加坚定和自信。

五段：放松心情，保持身心健康。

最后，放松和保持身心健康也非常重要。无论是什么样的工作和学习，都需要我们有足够的休息和放松。如果我们过度疲劳，焦虑和紧张情绪会更加严重，反而会给我们带来更大的负担和负面情绪。我们可以选择一些有助于放松的活动来缓解压力，例如运动、音乐、阅读等。此外，保持健康的饮食和睡眠也是非常重要的，这有助于我们保持精力和体力，避免生病，从而更好地应对学习和工作压力。

结论：

学习压力不是不可避免的，我们可以通过一些措施来缓解它。深入了解原因、建立良好的时间和学习计划、寻求支持和帮助、放松心情和保持身心健康这些方面是非常重要的。更要记住，尽管学习压力很大，在面对各种不同的困难和挫折时，坚定和自信对我们变得非常重要。一定要相信自己，相信自己可以克服任何挑战。

**压力心得体会篇六**

压力是现代人很明显的健康问题。压力，在精神方面主要是指社会对人所造成的心理暗示、恐惧。下面是本站带来的压力管理心理学习。

心得体会。

希望对大家有帮助。

做学生工作难免会有压力，变压力为动力是我们更上一层楼的关键。陈剑老师给我们上的培训课——如何让你的心“不受伤”阐述了压力的概念、来源以及解决压力过大问题的方法，让我们受益匪浅。

我们的压力主要来自人际关系方面，和老师的关系、和同事的关系紧张都会导致我们压力过大。其实在平常的学习、工作和生活中我们做到三乐就可以了：助人为乐、知足常乐、自得其乐。压力过大的时候，停下手中的工作，沏杯清茶，听听音乐，约三五个好友逛逛街或去图书馆八楼看看杂志都是不错的选择。陈剑老师还给我们讲了几点解决压力过大问题的方法，包括：努力改变认识，积极应对、说出你的想法、建设性批评、自我激励等。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落;去留无意，漫随天外云卷云舒。从前，也为谁谁学习好工作强而眼红，也曾抱怨生活所赐给的不公，但我曾看到雪小禅的一句话：两朵浪花，一朵比一朵高，前面的一朵浪花说，为什么你要比我高，后面的浪花说，不过只是一瞬间，也许再一瞬你就超过我，即使超不过，最后我们还是要归于水。就像我们要归于生活，把万事看得风轻云淡，我们才不会有过重的负担。

承受压力的重荷，喷水池才喷射出银花朵朵。我们只有正确的面对压力，工作才会有起色。压力与动力是一对矛盾，并不是所有的压力都能转化成动力。压力变成动力，需要一个转化的条件，那就是压力的承受者有承受压力的能力。若是没有这个条件，压力就只能做惯性运动了。所以，面对压力，我们要积极地改变自己，充实自己，这样才能正确引导各种压力，成为自己前进的动力。

最后，陈剑老师给我们了三句忠告，在我看来是金玉良言：不要拿别人的错误来惩罚自己，不要拿自己的错误来惩罚别人，不要拿自己的错误来惩罚自己。积极面对生活，不断进步!

随着社会竞争日益激烈，人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和不良情绪的积累严重影响着人们的身心健康。由于不适当的工作、生活、学习等压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康，压力与情绪管理相对于我们的关系是很大的，这不仅是一种个人修养的表现，又可以看出社会的人文素养的表现。

因此正确认识压力和情绪;辨别压力的征兆与症状，识别不同的压力源;掌握压力的干预与应对策略，学会一套有效的放松方法;学会如何保持良好的心态，进而创造更佳的业绩;依据有效性和紧急性确定多项工作任务的优先顺序;将你的工作重点转移到最适合的地方;了解如何处理分心的琐事，如何避免被打扰;掌握如何快速、便捷地处理工作中的琐事与杂事;找出自己的压力征兆、造成的影响及其产生的原因;学习压力舒解法和自我压力管理策略是很有必要的。

在压力源方面，例如：消费方式、流行追求、物质虚荣心、政治立场、工作竞争、饮食方式、狭窄的思考、以自我利益为中心表答方式等等，这些传媒和社会互动，造成一个很独特的人们情绪莫名的压力来源，无形的推着人们的灵魂，影响干扰个人自我发展的最佳情绪。

所以，通过去解读人类本性和理解种种情绪原因，所造成的人的行为表现。当一个人能真的解读人的行为原因，才能真正的管理自己的情绪。情绪是生命里不可分割的一部分，诚实可靠;情绪是教我们在事情中该有所学习;情绪应该为我们服务，而不应成为我们的主人;情绪是经验记忆的必需部分。认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

这门课给我们对压力与情绪管理有一个全新的认识，有耳目一新的感触，通过学习认识到作为出色的领导者的成功往往不是因为拥有高智商而获得成功的论证，明白了他们成功的秘决是“情感智慧”的道理。从而正确调整自己的情绪，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。

经过此次学习我们学习的心得如下：

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。

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。

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，建立支持性的人。

岁月如梭，转眼即将大三了，可自己有着什么也没有得到的感觉，可能是我不断的在逃避学习和生活中的压力吧。在大二下的这学期，我认识到我的这个问题很严重，在选课的课程中我寻找到这门学科，于是我直接选下它，但这时我已经错过一节课，有点难过，可我又想上这门课一定能帮我发现自己，让自己正确面对学习和生活，又开始有点兴奋了。

我选课的上课时间是星期二晚上杨戈老师的课，我选得时候是星期二早上，晚上我便去上了我的压力心理学的第一节课。走进教室，杨戈老师已经在教室里站着，我便快速找个位置坐下，晚上的风很大，突然，风把门吹的“嘭”一声关上了，声音在教室里回荡，这时，老师说话了：门都给风吹了关起了。同学们都异口同声的说：压力大啊!老师接着说：是压力大吗?便有同学说了：是风给的压力大啊。这时也到了上课的点，老师说：上课了，我先。

自我介绍。

下，我叫杨戈，也可以叫我杨哥。我们笑了。他又说，同学们看看我的戈字还想什么字?我们便开始说了，心字，必字等等。老师等了一会说了一句：这就是说，杨戈必须学心理。下面老师开始说他学心理，选择心理，在贵大教心理的原因和过程，说完之后，便开始选班长，我发现有很多同学都很积极参与了竞选，我觉的这些孩子真行。第一节课在选完班长后下课了。

第二节课，老师让我们大家手拉着手围成一个圈，我们围成后，老师说：以前他让500个人围成一个圈5分钟不要就完成了。这说明团队精神很重要啊。他叫我们闭上眼睛，感受左右手的感觉，听他说话。我感觉手上有温度湿度，还暗暗有点压力和给别人的压力。他说完我们睁开眼睛后又让我们5分钟认识10个人，这个又压力啊，特别对记忆不好的同学来说。这时教室里情况就很乱了，大家相互说着相互了解。也许过了10分钟后，我们才停下，老师讲我们要注意时间上的安排啊，接着让我们和刚才拉手的同学拉上，但不能离开现在的位置。哇，这个就让我们太为难咯，人都相互缠绕了，最后的一点时间到来，老师开始总结今天的课程，他说，无论你去哪都离不开团体，你去了那都要回都原来的位子。这样第一次课结束了。第二次课很快就到来了，同样，老师让我们认识10个人，让后介绍你认识的人。上课时间匆匆过去，同样认识团队的作用，认识怎样面对压力。在接下来的课程中讲到团队，讲到家庭，讲到父母，讲到自己的未来等等，生活中压力无处不在，我们在面对压力的时候该如何选择本文由本站收集整理，让自己做自己觉得正确的事。

上完每一节课，我都在思考我的压力源是什么，我该如何看待压力，我存在的问题。如何认识自己，认识压力，如何缓解压力和面对压力。我的压力源，在学校上一些自己不喜欢的课程(如英语)的时候，不想听讲，特别无语，爱逃课，觉得在浪费时间，而联想到未来的生存问题，压力就放大了。在社会上的是以后毕业了该怎么办的问题，大家都知道现在大学生就业很困难，我学的是一个数学专业，就业率偏低，使我感到忧虑，更糟糕的是自己本专业有兴趣，但不努力，在学习的态度上有激情没付出，爱迷茫，困惑，感到压力很大。

我对压力的看待，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，这会导致我情绪的不稳定，造成我成长的压力源。

我存在的问题，我作为大二的学生，回首前一段的大学生活，是在不努力学习、工作中走过来的，大一的懵懂，大二的想努力，大三是否会如我计划的一样还是个未知数。刚进入大学时，内心是喜悦和轻松的，因为摆脱了高考的阴影，再也不用起早贪黑地背书作题了，想着终于有足够的时间做自己喜欢的事情，计划着大学四年我要每天的生活。但事实是计划赶不上变化，有许多十字路口待自己选择。(如是就业还是考研)。

认识自己，我们不能改变社会，但是我们可以改变自己，我们所要做的就是调节自己，以适应社会的发展，要想有效的应对自己的心理压力，首先的问题是要认识你自己。其实，压力过大的一个主要症状就是情绪不稳定，而情绪不稳定，经常自怨自艾，烦闷抑郁，就是自己压力过大了。伟人的伟大之处在于，当他与常人共处逆境时，常人失去理智，而他则决心实现自己的目标。这里说的逆境实际上是一种压力情景。我们看待那些成功的人们，政治家、军事家、企业家等都具有很高的eq能力。当然，具有自卑感的人在工作和生活中为什么会承受更大的压力。认识自己是否存在过大的压力，我们也可以通过相关的做测试题目测试。

认识压力，我们不仅要了解认识自我，知道自己是不是存在过度压力，还要认识什么是压力。压力，在精神方面主要是指社会对人所造成的心理暗示、恐惧。压力从某种意义上讲，它是一种心态，因为是人的一个主观反应。所谓压力源是让我们感到紧张的压力事件。我们应该正视压力的真实存在，过度压力往往产生三个方面的不良后果，心理健康症状、生理健康症状和行为症状。

压力缓解和面对，知道自己是否存在过度压力，认识什么是压力，然后要知道怎么缓解压力，懂得缓解压力，具有良好的身体状态，才能不断地提升自己生命质量。保持快乐并抵御工作压力的一个重要因素是自信心，我们需要培养我们的自信心，培养自信的第一步，就是要注意健康、强健体魄。和大自然“交谈”也是培养自信、克服压力的良方之一。在雄伟的大自然面前，我们的压力显得如此渺小微不足道。接近大自然可以开阔自己的心胸。控制自己的情绪，用理智战胜情感。有效管理时间，想要管理好自己的时间，首先要回答三个基本的问题：你要做什么，什么时候做、需要多长时间。记录时间。

日记。

是获得这些信息的方法。建议人脉，增进沟通，与其他人发展紧密协作的关系可以在很大程度上减轻冲突压力的影响，良好的沟通习惯对压力有缓解作用。

这门课程让我认识了自己，学会了面对压力，改善自己的生活，让自己合理安排时间，管理自己的每一天，学会选择未来的人生。生活中有许多例子，让我明白，珍惜现在，现在的人事物，合理的处理压力，不要被压力打垮，调节好自己的情绪，为自己，为家人，为社会好好的活着。

成功原来就这么简单摘要：恩格斯说：地球上最美的花朵是思维着的精神。只有善于思考的人，才能走入智慧的殿堂。但是，思维就如同一个迷宫，有时会找不到出口，这是，换一个角度，你就会豁然开朗。

记得第一节课，老师问我们为什么选这门课的时候，得到的答案有很多，但是，老师说，不管你当时是抱着什么心态去选这门课的，有一点是肯定的，那就是,你一定是想学到什么，一定是有需求的，不然那里有那么多的课你也不会无缘无故选这门课啊。当时的我们可能会有一点反对，但是，当你仔细去思考的时候，你就会发现，老师说的确实有道理。从那时开始我便开始觉得，自己当时选这么课值了。通过老师的引导，以及自己的思考，我逐渐认识到了那个真实的自己。

一、对自我的分析。

中考，高考，期末考……，以及大学里参加了社团导致开会，活动，工作，值班接连不断。常常感觉自己在崩溃的边缘，忙，忙，忙，各种忙。高中的时候，老师总是告诉我们，要好好学习，到大学里就轻松了，但是，真正来到了大学，我却发现生活才真正的开始了，忙碌才真正的开始了。

现在我已经是大二了，回顾过去的一年，以及现在的这个学期，自己好像有意无意间已经被重重的压力包围着了。还记得别的同学背着书包去上自习，而自己即使有再多的作业也要去开会的时候;还记得自己忙得连饭都顾不得吃的时候;还记得困得要命，刚刚躺在床上，却被电话惊醒的时候;还记得别人在等待着周末出游，而自己却在忙碌的时候;还记得因任务的艰巨与紧迫不得不逃课的时候……是的，我不想让大学颓废，不想从此沉沦。但是，重重的压力却好像与他们连在了一起，挥之不去。我想过放弃，但是内心那颗火热的心却阻止了我放弃，坚持，坚持，在坚持。大一就这样过去了。大二来了。

或许因为大一的充实，大一的忙碌，使自己坚持要继续走下去的决心。但是谁的生活又是那样一帆风顺的呢?大二的变故，使得原本的打算化为泡影。

二、课程的收获。

第一节课，老师给我们讲了两个相反的例子，当听完那个失败的大学生的大学生活的时候，我的心更加的沮丧，而且仿佛看到自己四年后也会如此的颓废，如此的失败。自己加了很多的社团，参加了很多的活动，交了很多的朋友，好像也失去了很多。

接着，老师讲了那个成功的大学生活，他不仅参加了很多的活动，而且成绩也很好，最后得到了一份相当不错的工作。一边听着，一边想自己现在的状况，感觉自己也有这份实力，有这份能力做到他那样的，于是，自己好像乌云过后见到了阳光一样的开心，轻松。同时我也下定决心，每节课都来听，这个课好像专门为我开设的一样。

以后的每节课，我都会有一点小体会，就像突然开窍了一样，每节课，无论心情如何，只要听完这节课，我的心情一定是轻松的，一定是觉得自己很有收获的。

但是，对我影响最深的就是在第三节课的时候老师讲的，如何应对压力，当你目标迷糊，不知所措的时候怎么办。

当时的我应该正处于这种情况，因为大二了，参加了很多的活动，结交了很多的朋友，不同的意见，不同的人物经历，不同的成功与失败，与自我的人生规划，使我分不清方向，不知那股力量才是动力，那股力量才是阻力，如何选择才是正确的。一时间，仿佛自己有了很多的问题，却没有一个人可以告诉你，标准答案是什么，只有一系列的参考答案。

快下课了，老师给我们一点时间让我们针对自己的想法进行发言，或者提问。我当时立马就举手了。当我把疑问提出来后，老师给的建议是，让我做好现在的每一件小事，不管是否会对你的成功起到推进作用，就在我们在认真完成我们手中的每一件小事的时候，目标就会慢慢的呈现在我们眼前，然后你再去根据你的目标制定具体的行动方案。

根据老师的建议，我开始实行了起来。我认真的对待每一天，把它当成在我们成功路上必须经历的一天。渐渐地，我发现自己好像不再是那么迷茫，也不会再整天的去想那些没有明确答案的问题。因为我知道，当我去上课的时候，我的目标就是好好听课;当我去自习的时候，我的目标就是认真写作业;当我去玩的时候，我的目标就是玩得尽兴，玩得开心……就这样，我的生活开始有了规律，我的生活又开始有条不紊，回复到正轨上了。这时的我感觉不再有那么大的压力。

三、运用上课的知识对具体案例的分析。

对于老师给我们讲述的那两个案例，我觉得对我们大学生很有教育意义。在此，我对这两个例子进行我的分析。

几乎同样的开始，同样的初级目标，因为过程的不同而发生了180度的转弯。我认为，那个女生之所以能取得让人惊讶的成功，原因有一下几点：

其次就是，那个女生有一个明确清晰的目标。他知道大学里不能将自己全部的时间用于学习，还应该参加各种活动，拓展人脉，增强自己的人际交往能力。所以，他参加了社团，并在其中认真负责的完成社团的任务，最终也使得自己有了不少收获。虽然他加了社团，在社团学到了不少东西，但是，他并没有把学生的身份忘记，依旧每天都学习，他给自己制定了一个规定，每天白天至少用两个小时的时间学习，晚上还要再花费一定的时间学习。就这样，他的成绩从来没有落下。这也为他以后进科研所做了准备。

有了清晰的目标，知道自己的努力方向，并且抵制了诱惑。除了这些以外，我认为，他还有良好的自制力，有责任感。我现在就在很多社团参加了活动，不定时的会有很多事情，好像无意间就会将学习当做了自己的业余生活，却不知，我们是学生应该以学习为主。而那个女生给自己制定了约束规定，要每天都保持几个小时的学习时间。我觉得这样做很对，恐怕那些学习又好，工作又出色的人就是这样练成的吧。可能我们说要制定这样那样的计划，但是，总会有计划不如变化快一说，这就要我们向那个女生学习，有足够强的意志力，约束自己，而且，这样一来，自己的生活也会很充实，在忙碌中，使自己的生活有条不紊。

说到责任感，我觉得这一点很重要，没有了责任感，恐怕我们做什么都很难。这个责任感，不仅是我们对我们的工作负责，对我们的学习负责，更重要的是对我们所选择的每一件事负责。他在社团里，踏实能干，将自己融入到了里面，成为其中的一份子，为了社团的发展而贡献者自己的力量。这也促成了他成为社团骨干的重要原因。我觉得他对自己的学习负责，认真要求自己，不以社团事情忙为借口，坚持好好学习，使自己的成绩一直保持着前几名，这一点很让人佩服。

有了目标，有了正确的思想态度，还缺不了正确的方法。他想去研究所工作，这是目标。于是，他找到了自己最想去的研究所，得知其只要名校毕业的大学生后，他并没有放弃。他找来了该研究所近几年的研究图案，并对该研究所的发展历程进行了探究。最终，凭借自己的实力，被该研究院破格录取。

这个例子我一直比较看重，感觉与自己一模一样，有着同样的大学目标，有着同样的就业目标，有着相似的大学经历。知道了他是如何实现自己的目标，我想，我也行，我也应该行动了。

四、对课程的意见及建议。

我挺喜欢这个课程的，如果能每年都选就好了，或者说列入必修课程，让给我们大学生时时敲警钟，这样会更好。还有，这个课程学习的时间太短，让我们不能完全领会到其中的精华，建议多开几个周，再多加几个学分，让更多的同学重视它。

**压力心得体会篇七**

现代社会，学习压力是学生们普遍存在的问题。包括考试压力、学业负担、未来就业竞争等问题，都让学生感到越来越大的学习压力。如何克服学习压力，让自己更加专注和放松，是每个学生思考的问题。本文将围绕这一主题，分享我在学习压力面前的心得体会。

第二段：了解学习压力。

了解学习压力是解决学习压力问题的第一步。学习压力是一种情绪压力，我们在面对学习任务或试验时所产生的心理反应，包括忧虑、不安、紧张等。学习中的压力有好有坏，适度的学习压力可以激发学习兴趣，提高学习效率和记忆力，但过度的学习压力会威胁学生的身心健康。

第三段：缓解学习压力。

缓解学习压力是解决学习压力问题的重要步骤，以下是我从实践中总结的几点方法：

1.调整好自己的心态。不要过度担忧学习结果，多从学习过程中获得快乐。

2.合理安排时间表，分配学习任务。不能因为学习压力大，就疲于奔命地学习，这反而会增加压力。

3.积极做减压运动，平衡生活与学习。例如跳健身操、游泳、骑行等。

第四段：积极应对学习压力。

面对学习压力时，积极应对是解决问题的重要途径。以下是我总结的一些对策：

1.不逃避问题。直面问题，勇敢迎接挑战。

2.能够宽容自己的失败。失败不是终点，只是一个跳板。

3.寻找解决问题的方法。请找老师、同学、或家人来寻找建议。

第五段：心态调整，积极面对学习。

心态调整是克服学习压力的重要手段。我们要明白，学习并不是生活的全部，生活中很多其他有意思的事情，例如运动、旅游、朋友等都可以让我们活力倍增，同时也能拓展我们的眼界。请把各种情绪、喜怒哀乐分享出来，与他人对谈沟通！

结论：

学习中的压力是必须经历和克服的，但是适度的压力可以激发我们的学习兴趣和积极性，提高学习成绩。希望通过本文所提到的一些方法，能让大家在面对学习压力的时候，保持良好的心态，积极面对压力并找到适合自己的解决方法。

**压力心得体会篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！我是来自801班的\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,我今天国旗下讲话的题目是：《如何处理学习和压力》。

对我们初中生来说，压力是一个很普遍现象，多种社会因素使初中学生处于无形的压力之下，适度的压力能使人情绪处于兴奋状态，活跃思维能力，增强反应速度，可以转化为个体前进的动力。但如果经常处于高压力的环境下，就容易产生健康问题，包括生理上的疾病和心理上的困扰。

那么，我们如何在压力下学会生活呢？我有以下几个建议：

1、要客观冷静地分析压力。面对压力，要仔细思考一下，是什么原因导致压力的，是外在因素，还是个人的因素。如刚刚过去的期中考试，有很多同学会为了成绩而忧郁，会迷惘，甚至有的同学会自暴自弃，那么，我想告诉大家的是，考试过后的我们不是为自己的成绩而烦恼，而是积极主动的对考试后的好坏成绩作充分准确的评估和反思，并做出相应的改进措施，努力向最好方面努力，重振雄心，下次必胜，这样压力就自然会得到缓解。

2、要合理利用时间，学会科学用脑。做好时间管理是一种降低压力的好办法。首要制定一个学习计划。每个学科，每个单元，预习复习都要有一个合理的安排，这样到考试时就不会感到压力太大，无形中减轻了焦虑程度，考试也能应付自如。

3、克服紧张、急躁的心理。面对考试，我们要保持轻松愉快的心情，坚持有规律的生活，形成正确的应考心态。

4、多与家长或者老师沟通情感。首先要理解家长和老师对自己严要求的不同心情，对我们的期望就是对我们关心。对他们的要求，我们要认真分析，自己既要努力学习，尽力而为之取得家长和老师的认可，切忌只报喜不报忧，甚至弄虚作假，避免产生期望过高的心理。对于他们向自己提出的过高要求，先要向家长和老师说明情况，得到谅解，切忌“明知山有虎，偏向虎山行”地一味盲干。总之，多与家长和老师勾通情感，交流思想，不仅可以减轻学业上的压力，而且可以给自己的学习带来动力。

老师们、同学们，面对压力，我们要张弛有道，一张一弛放可游刃有余，才可以把握学习于手掌之间，成为学习、生活的主人。

我的演讲完毕，谢谢大家！

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