# 2025年心理压力讲座心得体会 压力心理心得体会(模板18篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2025-05-30

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。心理压力讲座心得体会篇...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**心理压力讲座心得体会篇一**

压力是人们在生活和工作中不可避免的心理状态。作为现代社会所普遍面临的一个现象，压力常常使人感到沮丧和束手无策。然而，随着对心理学的研究和实践的不断深入，人们开始逐渐认识到如何应对和管理压力。在我自己的生活中，我也经历了许多压力，不过通过不断地学习和实践，我逐渐总结出一些有关压力心理的经验和体会。

首先，了解压力的根源是应对之道的第一步。在过去，当我面对压力时，我总是担惊受怕、无所适从。然而，通过与心理咨询师的交流和阅读相关的书籍，我发现了压力的根源通常来自于过高的期望和自我要求。过去，我总是把工作和学习的要求提得过高，追求完美，不容许自己有任何的错误和失误。但是这样的高标准给我带来了巨大的压力。因此，我开始深入思考自己的期望是否合理，是否存在过高的要求。我逐渐明白，适度的要求和期望是实现个人成长和进步的动力，但过高的要求只会增加我们的压力负担。

第二，寻找适合自己的压力释放方式是应对压力的关键。在面对压力的时候，我发现找到适合自己的压力释放方式是非常关键的。每个人都有自己最擅长的解压方式，例如锻炼身体、听音乐、阅读、写作，甚至与朋友和家人聊天等等。对于我而言，我发现与朋友聚会和旅行是最佳的压力释放方式。与朋友相聚，畅所欲言，分享开心和烦恼，是一种非常有效的放松和舒缓压力的方式。同时，旅行也能带我远离繁忙的生活，让我有机会放松身心，重新充电。

第三，养成积极的态度和乐观的心态有助于化解压力。压力往往会让人们陷入消极的情绪中，产生焦虑、抑郁和自卑等负面情绪。然而，积极的态度和乐观的心态可以帮助我们积极应对压力。当我感到压力时，我会告诉自己要保持乐观的心态，相信自己有解决问题的能力。此外，我也学会了通过阳光的音乐和积极的社交活动来调整我的情绪。这些积极的做法帮助我在压力面前保持镇定和自信，找到解决问题的方向。

第四，培养心理抗压能力需要时间和耐心。成功地应对和管理压力是一个长期的过程，需要时间和耐心。在我长时间的实践中，我发现真正的心理抗压能力是通过反复的尝试和经历逐渐培养起来的。当我们遇到压力时，可能不能立即找到最好的解决方法，但我们应该持之以恒，不断地尝试和学习。通过经验的积累和自我反思，我们可以逐渐发展出适合自己的心理抗压方式，并且从中发现解决问题的智慧。

最后，寻求专业的心理支持是面对压力的有效途径。在这个信息爆炸的时代，许多人仍然对心理咨询和治疗抱有疑虑和抵触。然而，我自己的经验告诉我，寻求专业的心理支持是面对压力的一种非常有效的途径。专业的心理咨询师可以帮助我们深入了解和解决内心的问题，提供具体的应对策略和建议。在与心理咨询师的交流中，我逐渐认识到自己在压力面前的困惑和挑战，并从中找到了应对的方法。因此，寻求专业的心理支持是应对和管理压力的重要手段。

总结起来，面对压力，了解压力的根源、寻找适合自己的压力释放方式、培养积极的态度和乐观的心态、耐心和时间地培养心理抗压能力，以及寻求专业的心理支持，这些都是我在应对压力过程中总结出来的关键要点。通过这些方法，我能够更好地应对各种压力，保持心情愉悦和积极的生活态度。对于每个人来说，探索适合自己的应对方法是非常重要的，只有找到了解决压力问题的途径，我们才能够在压力面前保持镇定和自信。

**心理压力讲座心得体会篇二**

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。

二、步入壁垒比较高。

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。

三、市场机制不完善。

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，我们的市场还没一个健全的、强有力的`市场准入制度，也就是说很多企业没该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种无牌上岗“的企业无法展开有效率的制约，这样就可以导致很多企业没完善的生产相关手续也能够生产，为从众性行为的出现上开了方便之门。

四、领导素质比较低。

一个企业的犯罪行为就是由这个企业的领导者做出的，领导者所做出的同意能够充分反映其素质的多寡。通过对众多的失利的案例分析，我们辨认出了以下几点共同之处。首先，企业领导者广泛缺少道德感和人文关怀意识。这种意识就是以”胜者为王，败者为寇“做为参照标准。企业家往往有意于追责企业蜕变，发展过程中的道德性，这在非常大程度上也助长了企业家们的功利意识。崇尚功利，就是建议高额的利润，从而又归结为从众性行为产生的最为显然的原因上来了。其次，企业领导者广泛缺少对规律和秩序的认同。我们的许多企业领导者缺少对游戏规则的严格遵守，许多人以“不按牌理发牌的人”为标榜。本来，不按牌理发牌，出来奇招克敌制胜就是较好的经营手法，但是由于领导者自身素质相对较低，不按牌理发牌变成了不看看自己的牌发牌，不按规律，规则发牌。在企业发展的决策上就是天马行空，百无禁忌。显然不在意自身的条件韦若尔。再次，领导者广泛缺少系统的职业精神。这主要就是我们现在的企业家基本上都就是改革以来的第一代企业家，他们没文化素质什么专业化的教育，没文化素质现代化管理的训练。基本上都就是敢于闯，敢于拼再提运气而获得成功的。这种先天的严重不足常常引致很多企业家在赢得一点顺利之后不思进取，刚腹经营性。当该行业前景较好时，企业家们的这些瑕疵就可以被掩饰，但当该行业一发生行业危机，或者就是较低的买进时期过去后，这种先天不足就要演进为灾难。

五、企业缺乏新机制。

如果没自己的观点、没不好的发展办法，当然也就只有跟著别人跑。看著哪利润低，就想要一头乌进来。世界上没任何一家知名企业就是一直跟著别人发展出来的。技术创新就是企业发展的显然，一个企业如果必须想要长久地保持稳定的发展，没对自己的产品不断的技术创新，没对自己体制的不断的技术创新就是不可能将的。但是，我们看见的却是我们的很多企业并没一个系统化的技术创新机制，比如说产品的更新换代、企业的投资方向等关系到企业命运的关键性决策基本上都就是由老总一个人说了算，没一个专门的机制，没专业的人员去展开科学的、合理、理性的分析、预测和可行性研究。没研究必然就没发言权，又正像上一点所说的，企业最低领导人员素质的低落，引致他们的决策几乎全部依据于报纸零星的新闻、无趣的电视剧的对话以及日常生活之中的一些比喻和经验。

**心理压力讲座心得体会篇三**

心理压力是当代社会人们面临的普遍问题。为了帮助人们更好地应对心理压力，我参加了一门心理压力课。通过这门课程的学习和实践，我对心理压力有了更深入的了解。在课上，我们学习了如何认识心理压力、如何应对心理压力以及如何处理各种具体的心理压力问题。我深感这门课的收获非常大，以下是我的心得体会总结。

首先，在这门心理压力课程中，我学会了如何认识心理压力。通过老师的讲解以及案例分析，我意识到心理压力是一种普遍存在的状态，而且它可以对我们身心健康产生负面影响。我了解到，心理压力可以来自于学业、工作、家庭以及人际关系等方面，而且不同的人对于同一种压力源可能有不同的反应。我认识到，要应对心理压力，首先要了解自己面临的压力源，然后才能有针对性地采取措施。

其次，在课程中，我学到了如何应对心理压力。通过学习不同的应对策略，我明白了缓解心理压力的重要性。我们学习到，适度的锻炼、放松的休息、积极的情感表达以及寻求社会支持等方法都可以帮助我们减轻心理压力。尤其是积极的情感表达，它可以让我们释放内心的负面情绪，进而减轻压力。通过这些方法的学习和实践，我对于如何应对心理压力有了更清晰的认识。

第三，我在课程中学到了如何处理具体的心理压力问题。我们学习了一些常见的心理压力问题，比如考试焦虑、面试压力以及人际关系压力等。通过案例的分析和角色扮演，我们学会了如何从不同的角度思考问题，如何寻找有效的解决方法。例如，在处理人际关系压力问题时，我们学到了如何改变自己的态度和行为，如何沟通和协商，以及如何保持积极的心态。这些方法不仅可以帮助我们解决具体的压力问题，还可以提升我们的心理素质和应对能力。

第四，通过这门课程，我也认识到生活方式对于心理压力的影响。我们了解到，一个健康的生活方式可以帮助我们预防心理压力的产生。适当的饮食、良好的作息习惯以及合理的时间规划等都可以帮助我们保持身心的健康。而过度的熬夜、不良的饮食习惯以及不合理的时间管理则会增加我们的心理压力。因此，我们需要根据自身的情况，调整我们的生活方式，以减轻心理压力。

最后，在这门心理压力课上，我还学到了一种重要的技巧——积极思维。积极思维是一种能够帮助我们转变压力态度的方法。通过积极思维，我们可以扭转消极的情绪，增强自信心，提高应对压力的能力。例如，当我们面临考试压力时，我们可以通过告诉自己“我已经做了充分的准备，我可以应对这个考试”来增强自信。通过积极思维的训练和实践，我觉得自己的心理压力得到了明显的缓解。

总之，通过参加心理压力课，我对心理压力有了更深入的了解。我学会了如何认识心理压力、如何应对心理压力以及如何处理具体的心理压力问题。同时，我也认识到生活方式和积极思维对于心理压力的影响。通过这门课程的学习和实践，我相信我能更好地应对和管理我的心理压力，从而获得更好的生活质量。

**心理压力讲座心得体会篇四**

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。

**心理压力讲座心得体会篇五**

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。

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。

**心理压力讲座心得体会篇六**

在当今社会，心理问题已经成为了大家关注和讨论的话题。随着社会竞争的日益加剧，许多人面临不同程度的心理压力，特别是学生群体。为了帮助学生缓解心理压力并提升其心理健康水平，许多教师开始开设心理压力课程。在参加这些课程后，我有了许多的体会和收获。

第二段：课程内容。

心理压力课程主要针对的是学生中心理压力较大的群体，在课程中会介绍如何认识、分析和缓解压力。例如，通过讲解心理健康知识和技巧，给予学生合理化、乐观化的思维方式，通过认识自我、适当放松和自我调节情绪等方法来缓解心理压力。同时，课程中也会讲述压力来源及其分类，例如学习、人际交往困扰、心理障碍等方面的压力，让学生更加了解自己所面对的问题，并找到适合自己的解决方法。

第三段：影响和意义。

心理压力课不仅可以帮助学生缓解压力，还可以促进学生的自我认知和自我管理，提升学生的心理素质、自我控制能力和适应能力。通过学习这门课程，学生不仅可以更好地应对生活中的压力，也可以在意外情况发生时快速和有效地进行紧急处理。

第四段：教育工作者角色。

作为教育工作者，我们应该认识到心理压力对学生的危害，重视心理健康教育，开设相关课程，帮助学生认识并缓解内心的压力。同时，课程也可以帮助教师更好地了解学生的内心需求，从而更好地指导学生的学习和发展。

第五段：结论。

总而言之，在当今竞争激烈的社会中，每个人都需要学会如何面对和缓解心理压力。心理压力课程不仅可以帮助学生在学习阶段更好地度过，也可以将影响延伸到人生的每一个阶段。作为教育工作者，我们应该更注重心理健康教育，关心学生的内心需求，创设更多的有益课程，帮助学生更好地成长和发展。

**心理压力讲座心得体会篇七**

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。

**心理压力讲座心得体会篇八**

近年来，社会的压力越来越大，许多人在生活和工作中都感受到了巨大的压力。而作为学生和教师一员，绝不能忽视心理压力的存在。心理压力课程可以帮助我们有效地认识和缓解压力。在我参加心理压力课程的过程中，收获颇丰，下面我将分享一些心得体会。

第一段：对压力的认识。

在心理压力课程的第一堂课中，老师让我们认识了压力的概念和种类。我们发现，压力有时是好的，有时是坏的。压力可以推动我们前进，但过度的压力会影响到我们的身心健康。此外，我们还了解了压力的种类，包括实际性压力、心理性压力和生理性压力等。这让我对自己生活中的压力有了深刻的认识,以及如何解决压力问题的方法。

第二段：压力管理技巧。

在课程中，老师给我们介绍了各种缓解压力的方式，如音乐疗法、写日记、放松训练等。其中我最喜欢的是放松训练。在训练过程中，老师带我们一步步放松自己的身体，让我们了解到，全身放松可以使我们更好地控制自己的情绪和行为。我现在每天晚上都会用这种方法来放松自己，感觉非常舒适。

第三段：自我调节。

通过这门课程，我了解了自我调节的重要性。我们经常会遇到各种心理压力问题，这时候需要克服自己的情绪，自我感觉和自我认同两种技能可能会帮助你更好的面对挑战。在这里，我们学习到了不同的方法，如发泄、缓解、思考和康复等。对于我来说很有用，在遇到问题时，我会冷静思考，采取适当的方式来解决问题。这样不仅解决了问题，也有益于我的心理健康。

第四段：适应压力。

适应压力也是课程重要内容之一。在老师的指导下，我们了解到压力来源。我们经常面对的压力源可能是来自家庭、学校、社会等各个方面。对于这些压力源，我认为适应是最好的方式。老师还教授了如何树立积极的态度来面对压力，这可以帮助我们从容应对挑战。

第五段：建立良好的心理健康习惯。

最后，心理压力课程教会了我建立良好的心理健康习惯的重要性。我们可以通过达成目标和提高自我效能感来建立良好的心理健康习惯。课程通过案例分析和自律训练来培养大家的主动性和自我管理能力，建立健康的心态与好的生活准则。

结尾：

总之，通过参加心理压力课程，我收获颇丰，不仅学到了如何面对心理压力，掌握了一些缓解压力的技巧，更建立了良好的心理健康习惯。作为教师，我会把这些知识和技巧用在自己的工作中，更好地帮助学生们缓解心理压力，成为自己生活的主人，建立良好的心理健康习惯。

**心理压力讲座心得体会篇九**

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。

**心理压力讲座心得体会篇十**

近年来，随着社会竞争日益激烈，压力成为了现代人生活的常态。特别是学生群体，由于学业压力、人际关系等多种因素的影响，面临着巨大的心理压力。而心理课堂作为大学生心理教育的一个重要环节，虽然旨在帮助学生减轻压力，但实际上却常常成为学生们的心理负担。通过我对心理课堂的观察和思考，我逐渐明白了其中的原因，也得到了一些应对压力的方法。

首先，心理课堂加重了学生们的课业负担。随着课程的增加和内容的繁杂，学生们已经没有太多的时间和精力来学习心理课。虽然心理课的目的是帮助学生了解自己的心理状况，学会缓解压力，但由于学生们对此缺乏兴趣，心理课往往成为了他们忽视的一门功课。相对于其他专业课，学生更倾向于把心理课当作一些没有用处的冷门课程，对其学习的投入程度不高，甚至是漫不经心。所以，心理课堂没有达到对学生减压的预期效果，反而给他们带来了更多的学业负担，进而导致压力的增加。

其次，心理课堂过于理论化，缺乏实际操作。在心理课堂上，老师通常通过讲解心理学的知识来引导学生减轻压力。虽然这些知识对于理解心理状况和缓解压力确实有帮助，但是学生们实际上并没有机会去实践和应用这些知识。他们只能坐在教室听老师讲解，或者是阅读一些理论书籍。但是，知识的功利性和理论距离实际应用之间的巨大差距，使得学生们很难将所学的知识融入到自己的生活中，无法真正解决自身面临的压力问题。因此，心理课堂的理论化特点也加大了学生们的压力。

再次，心理课堂缺乏个性化的教学方式。由于大学生心理教育的规模庞大，很难将注意力集中到每一位学生身上。在我所参与的心理课堂中，老师通常面向全体学生授课，很少有时间和机会与学生们进行一对一的交流。这种方式导致学生们无法将自己的个体问题得到解决，也无法得到针对性的帮助。每个人的心理状态和压力来源是有差异的，因此，缺乏个性化的教学无法满足学生们多样化的需求，反而会加重他们心理上的困扰，增加了压力。

然而，虽然心理课堂存在这些问题，但是学生们仍然可以通过一些方法来缓解压力。首先，学生可以主动去了解自己的心理状况。了解自己的性格特点、情绪变化以及压力来源，有助于学生更好地认识自己，找到相应的减压方法。其次，学生们可以寻求个别的心理咨询师的帮助。与专业心理咨询师的沟通交流，能够帮助学生更好地理解自己的问题并得到专业的解答和指导。此外，学生可以自主参与一些与心理教育相关的活动，例如心理讲座或者心理工作坊，通过与他人的交流和分享，以及互相之间的支持与鼓励，缓解自身的压力。

总之，虽然心理课堂对于学生们来说可能带来一定的压力，但通过深度思考和积极参与，学生们仍能够找到方法来应对压力。同时，学校和教师也应该重视学生们的心理健康问题，尽可能地改进心理课堂教学方式，提供更贴近学生需求的心理教育，以帮助他们更好地应对压力，保持身心健康。

**心理压力讲座心得体会篇十一**

今日早上第三节课，侯教师给我们上了一节心理安康活动课。这次的心理安康活动课的主题为“如何面对教师的批判”。教师先跟我们玩了一个小嬉戏，大西瓜小西瓜，然后有意找了一个不太仔细的同学批判一下，寻问大家觉得这位同学被教师批判后会有什么感受?心情会怎么样?“生气”“难受”……答案五花八门。

接下来教师说我们在学校里，和教师相处的时间许多，也经常会受到教师的批判，面对教师的批判，你是怎么对待的?同学们都纷纷共享了自己曾被教师批判印象最深的一件事，也大胆地说出心里的感受。接下来我们了解了不能恰当对待教师的批判，后果很严峻，既影响学习又会影响到身体安康。后来我们同学争论相处了许多化解冲突的.方法。首先要理解接纳教师，再换位思索，如被教师误会了，要主动与教师沟通。很快下课铃响了，同学们带着思索走出了课堂。

下午，科学教师又帮我们班出了一条新规定：上课仔细的同学有国分，加分可以抵一次罚抄。结果科学课上，同学们特别仔细，捣蛋的同学也消逝了。看来，科学教师的这一招真灵。

**心理压力讲座心得体会篇十二**

督导工作作为现代社会中一项重要的职业，承担着对员工工作和行为进行指导、检查和评价的责任。然而，督导员自己也面临着巨大的心理压力。在督导过程中，我们经常会遇到各种困难和挑战，这给我们的心理健康造成了很大的影响。因此，如何应对督导心理压力成为了一个重要的课题。

督导工作中的心理压力主要来自三个方面。首先，责任感的压力。作为督导员，我们要对员工的表现负责，保证工作的顺利进行，这种责任感往往会给我们带来很大的压力。其次，与员工的关系压力。督导员需要与员工保持良好的合作关系，但有时员工的抗拒或不满会给我们的心理造成很大的压力。再次，压力的产生源于工作压力。督导员需要处理各种繁琐的工作事务，如填写报告、安排会议等等，这些工作的累积也会让我们产生很大的压力。

要解决督导心理压力问题，我们可以采取以下几种方法。首先，学会合理调解。当我们面临较大的心理压力时，可以尝试适当放松自己，调整心态，不要过分纠结于问题。其次，主动寻求支持。督导员可以与同事或上级进行交流，分享自己的压力和困惑，获得他们的帮助和理解。再次，培养良好的心理素质。保持积极乐观的心态，培养自己的心理韧性和应对能力，有助于更好地应对心理压力。最后，合理分配和管理时间。合理安排工作和休息时间，避免过度工作，也是缓解督导心理压力的有效方法。

第四段：个人经验分享。

在我自己的督导工作中，我也遇到了一些心理压力的问题，并采取了相应的方法来解决。首先，每当我感到压力过大时，我会利用业余时间进行一些自我放松的活动，如锻炼身体、听音乐等。这样可以帮助我缓解紧张的情绪，重新调整状态。其次，我会积极参与与同事的交流，分享工作中的困惑和经验，从他们的建议和支持中得到帮助。再次，我通过参加一些培训和学习，提升自己的专业能力和心理素质，这有助于更好地应对各种挑战。最后，我注意合理安排工作和休息时间，保持工作与生活的平衡，避免过度工作造成的心理压力。

第五段：总结回顾。

督导心理压力是不可避免的，但我们可以通过合适的方法来应对。合理调解、寻求支持、培养心理素质和合理分配时间是缓解督导心理压力的有效途径。在自己的实践中，我也有了一些经验和体会。在工作中遇到心理困惑时，我通过自我放松、与同事交流、学习和合理安排时间来解决问题。希望每个督导员能够认识到心理压力的存在，并且学会恰当地应对，保持良好的心理健康。只有这样，我们才能更好地发挥自己的督导作用，推动员工的进步与发展。

**心理压力讲座心得体会篇十三**

今日，我跟表哥闲聊的时候，不知道怎么提到了心理安康这个话题。

《生命教育》课的蒋教师告知我们，不光要留意身体安康，心理也要安康。蒋教师曾经给我讲过考试不行怕、想哭就哭、克制妒忌心理……这些内容，遇到那些状况时产生的心情，我就觉得没什么压力了。表哥说他们也有一门叫《心理安康》的课程，最好玩的是他们那个教师竟然还有潜意识催眠的本事。有一次上课的时候，教师就露了一手。教师让他们趴在课桌上，心里放轻松。

然后放了一些轻松的音乐，口中轻轻叨念着一些引导的\'词语。表哥他们就感觉自己的意识不受掌握了，心里觉得飘飘然，耳朵里只回响着教师的话，但说的什么却一点儿也不知道了。最终，表哥他们班上有一个同学当场睡着了，别的同学都进入了半睡眠状态。

我听了以后，觉得很奇妙，要是我长大了，也能学会这种本事就好了。

**心理压力讲座心得体会篇十四**

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。

**心理压力讲座心得体会篇十五**

最近，我读了一本关于压力心理学的书籍。在这本书的阅读过程中，我深刻了解了压力是如何影响我们的身体和情绪的。在此，我想分享一下我所学到的内容和自己的体会。

第二段：压力与身体健康。

书中提到压力对身体健康的影响是非常显著的。在面对消极的情绪和强烈的压力时，我们的身体会产生大量的应激反应。这些反应会导致阴性情绪的产生，比如焦虑、抑郁和愤怒等。长期地处在这种情绪状态下，会对身体产生负面的影响，比如免疫力下降、睡眠质量下降等。为了保持身体健康，我们要学会如何应对压力。

第三段：压力与情绪管理。

书中也强调了情绪管理在应对压力中的重要性。我们可以通过各种方式来管理自己的情绪。比如良好的沟通能力、积极的思想、放松训练和运动等。在面对压力时，我们可以通过这些方法减轻自己的情绪反应。有效的情绪管理可以帮助我们保持平静，避免被压力情绪所控制。

第四段：压力与行为表现。

书中也提到压力对行为表现的影响。在面对强烈的压力时，人们会表现出不同的行为方式。一些人采用逃避方式来减轻自己的压力，而另一些人则会通过积极的应对方式来解决问题。为了有效地应对压力，我们需要意识到自己可能会表现出哪些行为，以及如何更好地应对不同的行为方式。

第五段：结论。

在读完这本书后，我意识到减轻和应对压力的重要性。重复应对压力可以减少其负面影响，提高身体和情绪健康。我们可以通过积极的情绪管理和行为表现来应对压力。通过阅读了解压力心理学，我也更好地理解了自己在面对压力时的行为和反应，这使我更能够从中受益，摆脱应对压力的困境。最重要的是，我们要理解并接受自己，培养出更加順應逆境的心态，开心的生活，愉快地度过每一天。

**心理压力讲座心得体会篇十六**

10月28日下午，实验小学明德楼能容纳三四百人的大会议室里座无虚席。家长们有幸受学校邀请，聆听国家级心理咨询师、培训师、家庭教育指导师张志刚老师的“做真正会爱孩子的家长”家庭教育讲座，各位家长专注聆听、积极互动、认真笔记，获益颇丰。

讲座中，张老师以幽默风趣、接地气的语言、亲子沟通的真实案例，向各位家长传递家庭教育的经验。在两个小时轻松愉悦的氛围中让我有以下感悟：

1、家长的成长比孩子的学习更重要。

孩子是每个家庭的希望，所以我们把更多的注意力放在孩子身上，关注孩子的成绩、关注孩子的日常生活的点点滴滴，正因为过度的关注造成了很多意识不到的问题，而我们的用心良苦，往往达不到想要的结果。听了张老师的讲座，我茅塞顿开，其实孩子远比我们想象的更优秀，我们是忽视了自己的成长和学习，造成了一定程度的焦虑。

2、关注孩子的心理健康和受挫能力更重要。

在日常的生活中，注意树立良好的家风和榜样。想让孩子成为什么样的人，自己先做一做。善于学习，懂得孩子发展的规律，渗透正向的能量。家庭和睦是孩子健康成长的保障，爱自己、爱家人，在孩子面前维护配偶的正面形象，营造和谐幸福的家庭氛围，使孩子获得安全感、幸福感。对孩子进行挫折教育，杜绝过度溺爱，教会孩子任何情况下都不能伤害自己，不破坏环境，不伤害他人。让孩子知道出现错误就要接受惩罚。

3、学会真正的爱孩子。

因为懂得，所以慈悲!天下没有不爱孩子的父母，但是我们的方式是否正确?要做到在同一时间，同一空间，和孩子做同一件事，做到真正意义上的陪伴。改变自己的观念，改掉焦躁的习惯，改变语言模式，努力培养拥有有趣的灵魂、健康的身体、会探索的孩子，而不是听话的孩子。

短短两个小时的讲座，家长们听的津津有味，许多经验之谈让我如醍醐灌顶，感慨良多。借用张志刚老师的话“让自己快乐是一种美德，让别人快乐是一种功德!”让我们从爱自己、快乐自己开始，做一名愿意学习、愿意成长的家长，从现在开始改变自己、改善家庭环境、呵护孩子健康成长!

**心理压力讲座心得体会篇十七**

压力心理学是一门关于个体在压力下的认知、情感、行为和生理反应的学科。在现代社会中，每个人都会面对各种各样的压力，包括工作、学业、家庭和个人等方面的压力。因此，学习压力心理学不仅可以帮助我们更好地理解自己和他人在压力下的反应，更重要的是能够提高我们的自我管理能力、情绪调节能力和应对压力的能力。

学习压力心理学可以让我们更加深入地了解压力的概念和类型，进而从根本上掌握压力对我们身体和心理的影响。通过对压力的深入了解，我们可以更好地应对和解决自己所面临的各种压力，如工作压力、学业压力、情感压力等。此外，还可以帮助我们更好地理解他人的行为，更好地帮助他们应对压力。

第三段：影响情绪的压力。

情绪是人类生命中重要的体验之一。压力对情绪的影响是不容忽视的，过高的压力可能导致情绪失控、焦虑甚至抑郁症等心理问题。学习压力心理学可以帮助我们更好地掌握情绪调节的方法，增强自我调节的能力，让我们更好地应对生活中产生的负面情绪，从而更好地适应现实生活。

第四段：压力与身体健康。

压力对身体健康同样有着不可忽略的影响，压力会引起身体机能失调，如影响免疫系统功能、加重肌肉紧张和导致头痛等疾病。学习压力心理学可以帮助我们更深入地认识到压力对身体健康的负面影响，从而采取相应的措施减轻自身的压力，缓解身体的不适症状，保持身体健康。

第五段：学习压力心理学的实际应用。

压力心理学不仅仅是理论知识，在现实生活中，我们可以通过学习压力心理学的应用实践，有效地应对、缓解压力。了解应对压力的方法和工具，对我们在工作和生活中有效地管理自己的情绪和压力具有很大的帮助。在实际应用中，我们可以通过定期锻炼、音乐治疗、药物治疗等多种方式来减轻身体和心理上的压力，从而抵御生活中的挑战。

结语：

学习压力心理学是我们应对现代社会压力的重要方法，它能够帮助我们更好地了解和认识自己，在面对各种压力时能够更好地掌握应对的方法，从而更好地适应现实生活。通过掌握压力心理学的知识和应用，我们可以拥有更加健康和积极的生活态度，开创更加美好的人生。

**心理压力讲座心得体会篇十八**

压力是我们日常生活中不可避免的存在,大学对于很多年轻人来说是有压力的。下面是本站为大家准备的压力管理心理学习。

希望大家喜欢!

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。

在《管理心理学》中，我学习了“人的从众行为”，我想既然人有从众行为，那么由人组成的企业同样也具有从众行为。在某种意义上来说，这种非理性的企业从众性行为正破坏着我们并不富足的改革积累。为什么在中国的企业界、企业之中会有这种从众性现象?一个人的行为是受很多方面制约的，但主要归纳来看一是受外部环境的制约，二是受自身思维的影响。就正如一个人的跑步行为，只有当他有了跑步这个想法(内部因素)，而且至少有一个能跑步的地方(外部因素)，他的才能实施跑步这个行为。如果他自己没有要跑步这个想法，就算有再好的跑道在面前，他也是不可能跑的。如果他在水中，就算他再想跑，他也是不能够跑，而只能够游。同理，一个企业的从众性行为也是多方面影响的结果，我认为主要有以下几方面的原因。

一、利润空间比较大。

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。

二、进入壁垒比较低。

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。

三、市场机制不健全。

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。

四、领导素质比较低。

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。

五、企业缺乏新机制。

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。

老师你好，首先我是一名学习计算机的学生，通过这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关心理学的基本知识，学会了通过对他人心理的分析而更加了解、接近他人。也对社会上的一些现象有了更深入的了解。就我而言快要踏入毕业季，当然我也会对我未来的日子以及我们专业的未来发展做一些猜想、我们或许会成为某位领导的下属，需要对领导给出建设性的建议或者对领导的管理等做出必要的评价;我们又或许会成为某些下属的领导，需要组织团体进行活动并制定相关的规定，获得成员的信任和支持，管理团体成员，进行必要的沟通和协调„„，要想顺利的完成所有这些过程就必须掌握一定的管理知识和技巧，所以我们很有必要学习一些关于管理这方面的知识，而这学期我们经管院开的这堂课就给了我很多启发。

这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关心理学的基本知识，学会了通过对他人心理的分析而更加了解、接近他人。也对社会上的一些现象有了更深入的了解。最重要的是，认识了我自己，虽然不是很全面但是对自己还是有了小小的了解的。关于“经济人”假设的基本观点那点，人类多数趋于天生懒惰，不愿多做工作。人类多数缺乏雄心，希望依赖他人，而不喜欢担负责任。人们多数喜欢以自我为中心而忽视组织目标。多数人安于现状，习惯于抵抗变革。人们易受欺骗，常有盲从举动。看到那么几条，我真觉得怎么那么象呢，我好好的反省了下，我要好好努力的，我得对自己有个清晰的规划。

人是社会性的，作为社会的一个成员，人不能独立的生存，他总是生活在一定的团队中，个人在团队中的行为，同他在独自一个人时的行为是不同的，有其特殊的规律。现代社会是信息的社会，信息把许多独立的个人，团体贯通起来，成为一个整体，信息沟通是交流意见，传递感情，协调人际关系所不可缺少的手段，沟通是管理的重要组成部分，作为一个管理者，首要的一个任务就是有效的沟通。人不能脱离社会而单独生活，人在社会实践和团体生活中，不可避免的与他人发生相互作用、相互影响，形成一定的人际关系，建立和维持良好的人际关系，才能使人们团结一致，协调工作，提高劳动生产率。

合作、竞争和冲突是人类社会普遍存在的现象，人是社会性的动物，合作是人类生存的基本条件和手段，同时，当人们具有不同的目标和利益时，对稀有资源的争夺，就产生了竞争和冲突，如何管理和控制这些竞争和冲突，是管理者的重要任务之一。《管理心理学》是一门专门研究管理活动中个体、团体、组织的心理活动规律的学科。它强调以人为中心和人力资源管理和开发的理念，协调组织与团体的人际关系，改善组织与环境条件，改进领导与管理方法，调动人的积极性、主动性和创造性，从而实现组织目标和促进组织与人员发展。

所以由此引出团队的概念，管理心理学中关于团队和团队建设的基本理论对于开创高校学生社团管理工作的新局面具有深远的意义。一般意义上讲，团队是指由两个或两个以上成员组成他们有着共同的行为目标，并保持着相互负责的工作关系，共享共同的成果，一种为了实现共同目标由相互协作的个体组成的正式群体。团队的目标没有成员的交流和合作是无法完成的。当团队形成之后，其成员必须很快发展出合适的能力组合来完成团队目标。团队建设是一个过程，在该过程中，参与者和推进者都会彼此增进信任，坦诚相对，愿意探索影响工作小组发挥出色作用的核心问题和创造出不同寻常的业绩。高校各类学生社团均具备这样的特征，学生社团由不同专业、年级的同学组成，他们因为相同的兴趣爱好成为社团的一员，他们是四种基本团队类型(功能团队、问题解决团队、交叉团队和自我管理)中典型的自我管理团队。相对于高校对于学生社团传统的管理方法，在高校学生社团的管理中运用团队和团队建设的理论更符合学生社团的“自我教育、自我服务、自我管理”方针，能够有效促进学生社团的内部建设和制度完善，不断增强社团凝聚力，同时也能够不断提高学生社团的管理部门的工作效能，在促进大学生素质得以拓展和团队合作意识得以建立的同时使学生社团管理的总目标得以实现。团队与团队建设理论在高校学生社团管理中的重要意义针对当前高校学生社团管理中存在的主要问题，在实际管理过程中应用团队与团队建设理论去指导学生社团建设有着极强的现实意义:社团管理方法单一，阻碍社团的发展。现实中各高校学生社团数量庞大，社团类型多样，学校管理部门对其管理多停留在宏观指导层面，管理过程集中在审批活动项目、联系活动场地、收集活动报告的基础性工作当中。正是由于类似管理重心的偏移导致了学生社团的发展始终处于较为低级的水平，从团队建设理论的角度看就是学生社团始终处在团队的形成和震荡阶段，学生社团的成员无法在参加的社团中获得更多的锻炼机会，从而出现了大一加入社团时踌躇满志，大二对社团的活动心灰意冷，大三大呼上当而不告而别的社团发展恶性循环。社团活动单一，阻碍大学生团队精神的塑造和培养。目前，虽然社团类型众多，但活动方式大同小异，活动内容较为单一，通常是举办讲座，组织座谈等，缺乏新意与影响力。团队精神的塑造需要能够使社团成员产生强烈归属感和一体。

然后就是合作，团队是由一个个人组成，而社会又是由一个个的团队或者组织组成，彼此之间有竞争关系也必然有合作关系。

合作有三个条件：认识一致，目标一致，利益一致，是一切合作的前提条件。合作。

格言。

：心灵共鸣，方能长久合作。

那么就用两个例子来说说合作的重要性以及要素：话说在原始森林中，三条饥饿的小狼狗见到一匹大斑马，于是，他们一起扑了上去。第一只小狼狗一上去就咬住了斑马的鼻子，无论斑马怎么撞它，它都咬得死死的，一点不松口;第二只小狼狗一上去就咬住了斑马的尾巴，无论斑马怎么踢它，它都咬得死死的，也一点不松口;这样，庞大的斑马前后都受到了攻击，已经丧失了自卫的能力。这时，第三只小狼狗开始咬斑马的腿，斑马无力反抗第三只小狼狗，只得任凭它嘶咬。不一会儿，斑马倒下了。这时，三只小狼狗就扑到斑马身上，享受它们的美餐。可见只有利益一致，分工明确，紧密合作，才会产生强大的力量。香港中信泰富主席荣智健，1991年初意图收购恒昌公司。恒昌旗下有七家全资子公司，资产70多亿，主要经营汽车产业，年营业额三四十亿元。但他面临三大问题：一是集团内部有人不同意，力图阻碍;二是没有如此庞大的收购资金;三是恒昌公司有人反对，公开指责荣智健没有管理能力，中资不可信，要抢香港人的饭碗等等。面对种种谣言，荣智健并没有放弃他的理想，而是采取与李嘉诚、郭鹤年、郑裕彤、百富勤等人合作，最终以40多亿元的成本净额成功收购恒昌97.12%的股权。由于他们心心相映，到1992年1月，中信泰富全资收购恒昌股份，恒昌易性。这次收购中，李嘉诚等合伙人共获利7800多万元，荣智健也因此宏图大展，大赚一笔。

合作是指具有契约性质的合作，这种合作形式明文规定了合作者享有的权利和义务，通过一定法律程序，并受到有关机关的保护。按合作的参加者分，有个人间的和群体间的合作等等。就合作本质而言，双方具有平等的法人地位，在自愿、互利的基础上实行不同程度的联合。

最后还是感谢亲爱的杜老师，感谢您这学期对我们的淳淳教诲，然后作为本身就是学习管理专业的学生来说，管理心理学这门课在以后的日子里也是用到很多的，让我更加了解一个团队的管理是需要很多因素的，从员工态度、工作动机到工作压力、团队建设每一点都突出了管理团队的难度以及人与团队中间的问题。

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