

2023年情绪与压力管理心得体会(优秀5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

情绪与压力管理心得体会篇一

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，长期的沉重压力和负面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。

情绪与压力管理心得体会篇二

时代的发展，对人的素质提出了更高的要求，因此拥有健康的心理是现代人必须具备的条件和基础。从素质教育的着眼点来看，健康的心理是孕育良好素质的保障。然而，在我们实施素质教育的过程中，由于社会、学校、家庭多方因素，导致部分老师厌教，部分学生厌学等不健康心理，严重影响了教与学的工作。故而，我一直对心理健康的问题非常感兴趣。

加强教师学习，提高教师心理素质。要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业性特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。

教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

一、通过学习，我认识到了教师心理健康的重要性

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者、具体实施者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会；是圣者——不会犯错；是权威者——具有比父母还高的权威力量。教师的衣着举止，言谈风度，以及待人接物等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛，使学生如坐针毡，惶惑不安。所以，教师完善的心理素质和人格，是构成良好师生关系的基础，是实施心理健康教育、情感教育的出发点和首要原则，新的教育实践要求每一位教师都应该从自身的心理健康的角度，完善自己的人格，提升自己的人格魅力。

通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，辩证地看待自己的优缺点；学习心理卫生知识和心理健康知识，掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力，改善不良人格，提高心理承受能力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；乐于为工作奉献，并合理安排时间，张弛有度；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

学习之后，结合我的实践经历和周边情况，我对学生心理健康问题做了认真地分析。我认为，我们目前正处于一个社会的转变期，纷纭复杂的社会现象，多元化的价值观，来自升学、就业、竞争等方面的压力，各种不可测的变数，引发了

学生心理疾患的上升，也对学校的心理健康教育提出了严峻的挑战。回顾多年来的中小学教育教学工作实践经历，过去与现在虽然做了不少探索性工作，尤其近几年也取得了不小的成绩，但审视我们目前学校的学生心理健康教育，在层出不穷的新现象、新问题面前，存在种种不足也是明显的。为何不足？很有必要追根溯源，以利对症“下药”。学生的不良心理的成因，既包括学校因素，如单调枯燥的学习生活，也包括家庭、社会因素，如家庭的生活环境、抚养环境，社会风气等。

可惜，我们无力摆脱社会风气的困扰，我们也只能劝说学生家长有科学地教育子女，我们惟一能做的是改善自身。例如，我们可以尽量创设健康的教育环境、可以有计划有针对性地开展心理健康教育活动，可以与学生家长沟通思想，相互配合，根本的出发点就是要将其全面渗透到学校教育的全过程。

总之，教学的目的就是教书育人。首先，为了让学生形成健康的心理，教师就要不断完善自己的人格，不断提升自己的人格魅力。良好的性格、高雅的气质、卓越的才能以及高尚的道德品质将对学生产生潜移默化的熏陶与教化作用，真正作到为人师表。其次，只有形成学校、家庭、社会的心理健康教育网络，齐抓共管，学生的心理素质和心理水平一定能朝着健康的方向发展。

最后，我也希望各类各级学校和社会、家庭都要把教师与学生心理健康教育教育的一大内容重视起来，作为一项战略任务来抓，并在机制上、师资上落实到位，方能使心理健康教育真正收到实效，从而培养出适应未来的具有现代素质的人才。

心理健康体会

情绪与压力管理心得体会篇三

题记：“一个人的成长是需要适度压力的存在的，也只有适度压力的存在，我们才可以才能够不断的进步，不断的拥有成功的喜悦，才能够健康快乐的成长。

我，今天才解除了睡眠状态，从五六年的沉睡中清醒过来了。在这几年当中我早已远离了压力，远离了欢乐。但庆幸的是我今天又回到了以前，又有了往日的志气，又做回了真正的自己。

我今天又重新感觉到了适度压力的重要性。我也不想夸夸其谈什么，只想用发生在自己身上的事例来说明成长为什么需要适度压力的存在。

抱。

总而言之，不管是动植物还是我们人类在成长的过程中都是需要适度压力的存在的。也只有适度压力的存在我们才能够健康快乐的成长。

情绪与压力管理心得体会篇四

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。长期压力和负面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;学习压力舒缓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诀是“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。

情绪与压力管理心得体会篇五

12月19日我听了韩学荣教授的心理健康讲座感觉受益匪浅收获很多。

自我调节上受到很大启示，具体体现在以下方面

会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

二、在我的心里上，老师的讲座让我释放了很多压力。首先让我知道生活是五颜六色的，当我们工作和生活上有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自己，必须要学会独立生活，在生活中要有

最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应环境。

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合

理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

学校组织我们听了袁秦老师的心理健康的讲座，听了讲座后，使我感受颇深，在袁老师的精彩讲座中，让我知道了关于心理的一些知识。

在讲座中，让我知道了教师的职业特点决定了老师是极易受压人群。在职业特征中，一般经验认为，在职人员的压力感受随着年龄的增长而增长，年龄越大，需要处理的工作和家庭方面的事务越多，责任越重，压力也就越大。教师更是如此。教师职业是最具压力的职业之一。如果教师的工作压力不能及时缓解，教师就会缺乏教学激情，生活热情甚至产生心理疾病。同时教师是心理压力形成的易发人群，要使自己保持良好的心理状态，选择适合自己的减压方法，将已有的压力释放舒缓出来，放松心情，调整状态。

身为教师，只有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。教师只有不断地接受新知识，拓宽自己的视野，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。个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。

己一定能够在学习、生活、工作中游刃有余。而且这种职业倦怠会逐渐消失，一定会更好地完成工作。 作为一线教师要

做到真正的防患于未然，就要做到保持良好健康的心态，关注自己的心理健康，才能提高自己的生活品质。

桥头第二小学

张 瑾

2015年4月

在这阳光灿烂的夏天，带着阵阵火热的心情我参加并仔细聆听了由学校举行的大学生心理健康讲座，通过这次的心理知识健康讲座我受益匪浅。心理健康老师通过在学习、生活等几个方面为我们讲解大学生常见遇到的心理问题，告诉我们如何正确的面对压力并解决它。第一、在学习上。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。通过这次老师的答疑解惑，我了解了上大学的意义——实现自我的价值。我们每一个人都必须树立正确的价值观，努力奋斗当收获成功的时候我们会感到油然而生的成就感。

它，只是采取消极的态度，在心理健康老师的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。现在的我慢慢的开始正视自己并且通过学习我掌握了一些人际交往的技巧。我知道良好有赖于相互的了解，相互了解有赖于彼此思想上的沟通。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。我也克服了我的依赖心理。

第三、在爱情上。每个人对爱情都充满幻想，我也不例外，以为某个人是我的全世界，但是每个人都是独立的个体，我所以在爱情中常常流泪，几乎不知道面对日常生活中的各种问题，也许是习惯了依赖，失去的痛苦一直伴随着我。这次的讲座却从另一个的角度向我说明了爱情是一种相互独立相互尊重的关系，我们每一个人都应该学会坚强，就像致橡树中的我们要做两棵肩并肩的树，而不是一个人是另一个的藤蔓。在对待爱情的态度上要有一颗真诚的心，那种“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”是一种不负责的爱情，爱情是神圣的，这种美好的情感值得我们每一个人慢慢回忆，而不是因为一时的寂寞才紧紧相拥，只是为了生理上的需要更是要人唾弃的。

最后，作为一位当代大学生，我们要明确身上肩负的责任，大学时光是美好的，在这样花一样的年华，面对着朝阳，树立远大的理想，并不懈奋斗，面对压力和挫折，积极地解决，不抛弃，不放弃，我相信，我们的青春永垂不朽！

1.讲座心得体会

2.讲座心得体会

3.心理压力自测方法

4.关于听讲座的心得体会

5.礼仪讲座的心得体会

6.听专题讲座的心得体会

7.听完讲座后的心得体会

8.讲座心得体会如何写