

# 2023年情绪与压力的管理心得(精选8篇)

实习心得是我对实习经历进行回顾和总结的重要方式，也是对自己成长和发展的一种记录和反思。以下是一些写得较好的学习心得，希望对大家写作有所启发。

## 情绪与压力的管理心得篇一

一个人的心态能影响生理健康以及自己的能力大小。心态决定命运，内心愁苦命运也将愁苦，心态影响人的能力，而能力影响人的命运。如何有一个良好的心态呢？聂老师告诉我们要正确认识自我，控制好自己的情绪，更要适当调整好自己的想法，事情发生了之后，并不是直接产生相应的情绪的，而是要看你怎么去想。思考问题角度不同，产生的情绪也就会不同。所以，我们在看待问题时要多角度思考。

## 情绪与压力的管理心得篇二

现今的大学生普遍存在学习压力、生活压力以及情感压力较大的现象。那么如何让大学生了解自身情绪压力，释放压力和情绪呢？下面是大学生压力与情绪管理的心得体会，希望对大家有帮助。

现今的大学生普遍存在学习压力、生活压力以及情感压力较大的现象。如何让大学生了解自身情绪压力，如何适当地进行自我心理调适以及情绪压力管理成了目前主要面临的问题。

为进一步加强大学生心理健康教育工作，有效帮助大学生处理好学习成才、健康生活等方面遇到的具体问题，更好地进行自我心理调适、舒缓压力。学院团委、心理健康教育中心于20xx年12月8日下午15:00在学术报告楼201举行大学生心理调适与情绪压力管理讲座。此次特意邀请潘小平教授来我校

为同学们进行各种心理问题剖析以及如何进行自我心理调适和情绪压力管理。本次讲座中，潘小平教授用各种事例来评价人的心理是否健康，通过各种例子让同学们认清生活中的自己，了解压力的定义以及如何调整、缓解心态，减轻压力。通过抽象画让学生明白其实不同的角度，不同的心态往往会有不同的结果，同时也让同学懂得如何去面对现实生活中遇到的问题。活动中，同学们认真听潘小平教授讲解各种心理问题以及如何去调适，缓解压力。现场秩序良好，学生积极参与到活动中来，活动在潘小平教授的精彩演讲下顺利拉下帷幕。

本次活动做得好的方面有以下几点：

- 1、会场布置简单而切合本次活动的主题，具有很强的宣传力度。
- 2、讲座内容丰富且有很大的意义，潘小平教授的精彩演讲让同学们受益匪浅。
- 3、现场秩序良好，学生安静，认真听讲，没有出现吵杂现象，中途离场现象较之前有所改善。
- 4、工作人员积极配合，引导听众就座。签到方面，准备充分，签到井然有序，避免了混乱场面。

本次活动做的不足的方面主要是活动过程中潘小平教授缺少与同学们互动，现场气氛较沉闷。

本次活动总体来说还是比较好的，活动的顺利开展有赖于各部门同心协力，希望下次活动开展得更好。

大学生处于由学校到社会的转折期，他们在心理发展方面还未完全成熟，他们在面对学业、感情、交友、就业等问题时往往比较敏感，情绪波动较大，常常会出现沮丧、失落、焦

虑、空虚、自卑、易怒等负面情绪，且很容易陷入情绪困扰，造成心情不愉快、人际关系紧张，甚至做出一些冲动失控的举动，丧失理性，这些负面情绪影响到大学生的身心健康，甚至造成不可挽回的后果，影响他们的未来。本文将对大学生的负面情绪的特点、危害进行分析，并探讨大学生情绪管理的有效方式，希冀能够提高大学生的心理健康水平。

## 一大学生的情绪及其特点。

喜怒哀乐是人之常情，是伴随认知过程产生的，是“一种由客观事物与人的需要相互作用而产生的包含体验、生理和表情的整合性心理过程”[1]。由于是与人的需要是否得到满足密切相关的心理活动，因此，若需要得到满足，那么则会有兴奋、愉快、满意等主观体验，这些被称为正面情绪；反之，需要得不到满足，则会出现沮丧、愤怒、悲伤等主观体验，这些被称为负面情绪。

大学生一直在学校这个相对比较单纯的世界里生活，他们的交往对象比较固定，交往范围较窄，生活经验比较少，他们“心理发展相对缓慢，心理调节机制不完善，缺乏对心理活动调节和支配的意志和能力，因此大学生的生理和心理的发展出现了某种程度的不平衡”[2]，因此，一方面大学生的情绪体验强烈，情绪表达会很直接，他们不会有太多的掩饰，情绪表达一般会真实的反应他们的心理活动，情绪具有冲动性、直接性的特点。同时，与之前相比，大学生需要更多的去考虑自己的感情、学业、人际关系以及就业等，在这一过程中自我意识逐渐成熟，也逐渐的学着调适自己的情绪，情绪及其表达开始逐渐趋于成熟。

通过心理普测我们发现大学生存在的主要情绪困扰有自卑、人际关系敏感、孤僻、焦虑、抑郁、易怒等，这些负面的情绪对大学生的身心、生活造成了不良的影响。

## 二负面情绪对大学生的危害。

### 1. 损害大学生的身体健康。

情绪是一种包含生理的心理过程，情绪上的每一次变化都能引起生理上的一系列反应，如激动时会有血压升高、呼吸急促、瞳孔变大、胃肠蠕动减弱、心跳加快、血管收缩、面部潮红等变化。现代医学认为人类的大部分疾病都与情绪有关，“如果我们经常处于消极或紧张的情绪状态之中，就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态，久而久之造成心理、生理的紊乱”[3]，如容易激动、脾气暴躁的人就容易患高血压等疾病。我国传统的中医也认为情志过极或持续时间过长，就会导致五脏气机紊乱而生病，如喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾，惊伤心胆。

另外，情绪还与某些疾病的转化有关，正面情绪对某些疾病如癌症的好转有辅助作用，而负面情绪则会导致疾病的恶化。

### 2. 影响大学生的心理健康。

负面情绪会干扰大脑正常的活动，破坏人的正常判断力，甚至导致各种神经和精神病，据调查，常见的而焦虑、抑郁病、神经衰弱等心理问题大多数与负面情绪有着密切的关系。长期处于负面情绪的状态中缺乏良好的调节，就很容易沉浸在过分痛苦、空虚、无聊的状态中不可自拔，为了寻找心理上的寄托，就会在酗酒、吸毒、网络游戏、伤害自己甚至伤害他人等行为中沉沦，“这些事物都让我们的情绪变得冷漠或麻木，在我们低潮时，为我们带来舒服、愉快的感觉，让我们感觉到自己还活着；另一方面，借着沉溺于这些事务也可以免除忧郁和失落感、寂寞和孤独感，使我们不须面对真实的痛苦，因而也就觉察不到任何与伤害有关的情绪”[4]。用这种自欺欺人的行为来逃避痛苦无疑是走上了一条不归路，不但无法根治不愉快感，而且严重损害心理健康。

### 3. 导致大学生学业不良。

进入大学后，面对教师授课方式、学习环境的改变，大学生们需要一个适应的过程，在这一过程中难免会出现一些适应不良的问题，“如果学习中的某些‘困难’是在伴随着消极情绪体验的活动中产生的，那么学生通常会将之视为一种痛苦、难受的差使和负担，甚至视为对自尊心和安全感的障碍和威胁，因而他们会表现出退缩、厌倦甚至抵触的倾向，至多尽义务式地或应付性地进行一下意志努力”[5]。作为大学生，他们从道理上完全明白学习的目标指向，他们也会为自己的逃课等不良行为而感到会后，但是一部分同学自制力、意志力差，不能及时调整情绪状态，出现不及格现象，进而通过沉迷网络游戏等进行自我麻痹，从而逃避学习不良给自己情绪带来的不适。

#### 4. 造成大学生人际关系紧张。

人具有社会属性，需要在与他人的交往中获得社会归属感，而和谐融洽的人际关系不但能使人从感官上感受到轻松愉快，更是事业发展、生活幸福所不可或缺的。和谐的人际关系是建立在融洽的双方情绪基础之上的；易发怒、缺乏同理心、不能以宽容、友善的态度与他人交往，看不到他人长处、斤斤计较，而且不善于调控自己的消极情绪来约束自己的行为，就很可能导致人际关系的紧张和失败。人际关系紧张，对周围人充满敌意，长此以往，与周围人关系紧张冷漠，缺乏沟通交流的对象，更不利于不良情绪的宣泄，精力都浪费在不良情绪的消耗上，也会成为学业进步的绊脚石。

#### 5. 影响大学生的人生观、价值观。

负面情绪是人生中不可缺少的，也并非是完全无益的，只要是能在适度的时候及时调整，就会保持健康的情绪状态；但若不能及时调整，则会形成情绪恒常性，即“个体从小表现和养成的经常出现的情绪色调。这种经常性往往镶嵌在成长中的人的个性之中，成为一个人个性的情绪特征，情绪特征是构成个性的主要成分”[6]，长期稳定的情绪表现，被看做是

相应的人格特质，如多疑的、忧郁的、悲观的等，这些以负面情绪占主导的人格特质不仅对身心、学习、工作都是不利的，而且经常以此种心态来认识周围的事物，会影响大学生的人生观、价值观。

三提高大学生情绪管理能力的策略。

1. 加强心理健康知识的渗透，提高大学生的情绪认知能力。

情绪是一种复杂的心理活动，具有鲜明的社会性，我们表现出来的情绪往往是经过掩饰、伪装的，这样，就妨碍了我们真正的去了解自己的情绪，缺少了真正的“症”，也就难以对症下药。情绪无好坏之分，任何一种情绪都有其价值，我们要了解、接纳情绪，并学会如何与之相处，才有可能谈管理情绪。高校的学生工作者首先要了解大学生的情绪特点和常见的情绪特别是负面情绪的困扰，加强对情绪调适能力较差的同学的关注，做好相关建档管理，通过选修课、讲座等方式加强对情绪等心理知识的渗透，使学生认识到情绪管理对自己学习、生活、感情的重要性以及正确进行情绪管理的方式方法，提高学生的情绪认知能力，培养他们健康的心理品质。

2. 指导大学生掌握情绪管理的方法，提高情绪管理能力。

大学生可以通过各种途径来了解情绪，学习情绪调节的技巧来缓和、转移情绪，从而提高情绪智力。

情绪宣泄：大学生的情绪十分丰富，负面的情绪需要及时的释放，如果不及时释放，长期的压抑，会导致最终的爆发，后果会更严重。大学生在遭到负面情绪的困扰后，可以选择适当的情绪宣泄，如选择朋友、老师、咨询专家、网络等进行倾诉；通过写日记等发泄并整理自己的情绪。

以记录为例，“有丰富的经验性证据证明，在悲伤或创伤性

事件的情境下，记录情绪反应能对身体健康产生长期有益的影响”[7]。在记录情绪反应的过程中，当事人可以冷静下来组织自己混乱的情绪，并结合自己的原有的认知结构，认清事情的本质，并适当的调节自己的情绪，从而避免过激的情绪对身体和人际关系等的伤害。

**情绪转移：**顾名思义，大学生在遭遇负面情绪时，可以选择离开当时的情境，转移注意力，如听听曲调高雅、旋律优美的音乐，适当参加体育活动，旅游等。

**情绪升华：**负面情绪主要是由于个人的需要没有得到满足造成的，若一味的沉浸于自己弱点，可能会在一些不良行为中寻找安慰，从而导致无法自拔。大学生应该扬长避短，认真分析自己的不足，并努力弥补不足，将理想转移到更有价值的事情上去，实现升华。

**理智疗法：**宣泄和转移只是治标不治本的情绪管理的方法，升华也很难认识到情绪的本质。abc理论则有助于大学生正确认知自己，从而有效地管理自己的情绪。a是指引发的事件，也就是说我们能感觉到的事实；b是我们对a事件所持的观点；c则是b所引发的情绪和行为的结果。一般我们总是认为是事件直接引发了我们的反应，但是实际上是我们的观点造成的反应。我们需要首先认清引发情绪的根源，也就是我们的观念，理清情绪发生的来龙去脉，才能去调控情绪。

### 3. 创设良好的学习、生活氛围，稳定学生情绪。

习惯了高中紧张生活节奏的大学生往往难以短时间适应大学生活，部分同学不能很好的安排课余时间，经常感到郁闷空虚，他们要么浑浑噩噩的虚度光阴，等到毕业时才后悔莫及；要么将自己托付于虚拟世界不能自拔。良好的学习生活氛围的创设利于学生情绪的稳定，而通过参加各种活动，同学之间加强沟通交流，生活变得充实，一些不良情绪容易被释放，大学生在活动中认知自我、锻炼自我、提升自我，也在活动

中发展了自我。

#### 4. 重视团体辅导，对大学生进行情绪管理干预。

情绪虽然是对事物的短暂的反应，但若不能及时进行调控，长期积存，容易导致抑郁、焦虑、强迫、自卑等心理问题。学生对单独的心理辅导会比较排斥，而通过团体成员间的互动，个体在与他人的交流中能够更正确的评价自我，并掌握自我心理调节的方法，提高情绪调适的能力，从而具有健康的态度行为和主动发展的意识和能力。通过团体辅导，提前对大学生进行情绪管理的干预，避免不良问题的发生。

大学生需要觉察自己和他人真正的情绪，并学会适当的表达、有效调控自己的情绪，提高自身的情绪智力，同时，大学生要改变观念，树立正确的人生观，认清人生的价值与意义，正确面对生活中的挫折、烦恼，对自我进行恰当的评价，确立健康的人生态度。

11月20日(周三)下午15:20-17:00，在行政楼二楼多功能厅听了李宏翰教授(广西师范大学心理学教授，博士，研究生导师)关于高校辅导员及大学生压力释放与情绪管理的讲座，颇有感触，不仅仅是因为李教授学识渊博，阅历丰富，生动的演讲，更是由于校友的一点渊源吧，原来他是黄希庭教授的学生，这个名字在学校的时候经常被提到，如雷贯耳。加之，作为心理学的爱好者，国家二级心理咨询师，高校辅导员，对这方面的知识与案例仍然有一种浓厚的兴趣，并且许多实际案例都能够与目前大一新生学习、生活的状况不谋而合，许多知识与技巧都能够值得借鉴与研究。

### 一、大学生压力分析

压力，并不是我们高中物理书上指的压强、压力，这里更多的是表现在身心上的一种威胁与恐惧，主要是由压力源造成。压力源来自于各个方面，包括身体的、心理的、社会的、文

化的等等。大学生新生刚刚迈入大学，与来自五湖四海的同学生活在一起，不仅有文化习俗、生活习惯的差异，更有各具特点的性格，因此，和谐的共存于促进，就成了大学生造成压力的首要因素。许多不经意的小摩擦，往往在不当的处理中，被放大，被积累，直到影响到自己的身心，带来双重的压力，产生各种各样的心理问题。例如：宿舍适应性问题、恋爱感情问题、人际关系敏感，社交恐惧等常见的心理问题。加之，学生对心理知识与心理咨询的不恰当理解，大部分都会找不到宣泄口，自行处理，找不到突破口，给自己产生一堆的心理疑问。大学生由压力造成的基本都是一般心理问题，严重心理问题，神经症等，出现心理不正常，类似于青春型精神分裂等疾病还是较少。

## 二、大学生压力表现

大学生面临的压力主要表现在：1、学业压力。包括各种科目、课程的学习，期末的考试，评奖的标准与学习成绩挂钩，往往给学生造成一定的压力。有人会因为压力产生动力，成为学霸，学习标兵的能人，有人会因为平时学习的散漫，导致挂科，作弊，犯下错误。2、生活压力。大学生在学校要生活，自然受到经历压力、文化压力、交往的压力等方面的因素制约。大多数贫困学生，会产生更多的自卑、压抑等不良情绪，或者不愿意与人交流，不参加活动，失去一些需要在资金投入的机会。但是，经历过疏导与鼓励，贫困学生反而会产生更大的动力，成为优秀的学生。文化压力，自然是来自于各种地域、带有各自文化习俗与生活习惯的学生聚集在一起，往往会产生一个适应过渡的阶段，来抵消彼此之间带来的心理压力。交往的压力主要源自于个人性格差异，导致的人际关系敏感。3、就业压力。顾名思义，影响到大学生步入社会最重要的因素，也是大学生上大学的终极目标，越往毕业季，压力越大，越是找好工作，压力也越大，压力与就业动机成正比。4、情感压力。大学生属于成年人，拥有追求爱情与幸福的权利，但是由于心智的不成熟，往往会出现恋爱的蜜月期与失恋的低落期这种鲜明强烈的落差感，从情绪高昂到低

落，走入感情的危险期，带来情感上的压力。

### 三、大学生的压力释放

压力释放原则讲究及时性、无害性、有效性。遇到压力时可以出去散散心，跑跑步，与亲密的朋友进行交流与沟通，与专业人士进行求助，找到合理方式去调节心态，放松自己，改变心中不合理的信念。压力释放的技术，主要包括：1、改变认知：转变观念；2、调节情绪：抑负扬正；3、锻炼意志：心理弹性；4、改变行为：塑造新的行为方式。常用的压力释放方法主要包括以下几种：一是境界提升。一个小和尚帮老和尚照顾心爱的兰花，老和尚出去云游了，小和尚很细心照顾师傅的兰花，直到师傅回来的头天傍晚，小和尚却忘记收兰花，被雨淋折了。小和尚很伤心，懊恼，不断地自责，做好了受罚的准备。然后，老和尚却没有责备他，也没有生气，只是说：“我养兰花不是为了生气的。。。“有时候境界的提升，往往会给我们带来顿悟和梳理，让你的心态趋于平静。2、社会比较：比上不足，比下有余。平常心去释放压力。3、前瞻回望，看过去，展未来，在穿梭中给自己信心与信念。4、进行交往；5、体育锻炼；6、亲近自然；7、直接宣泄：听音乐、跑步、阅读、唱歌、写字、购物等。方法很多，总有一种适合自己。

### 四、大学的情绪管理

大学生情绪管理原则主要包括自学性、一致性、责任性。常有的情绪管理的技术包括：1、控制负性情绪；2、宣泄负性情绪；3、培养正性情绪。情绪管理方法主要包括：1、建立情绪管理账户；2、规避负性刺激物；3、接触正性刺激物。少看一些负面新闻，多传播十分的正能量，学会控制自己的情绪，做一个积极向上，健康阳光的大学生。

大学的压力与情绪，因人而异，因时而异，需要具体问题具体分析，要看到压力与情绪的两面性。学会压力与情绪的控制

制与释放，调节心态，直面人生，是大学生在学习成长的必要技能，是自己走向社会，迈向成功的必杀器。

## 情绪与压力的管理心得篇三

来自浙江大学心理与行为科学系副教授、博士生导师聂爱情给我们带来了《情绪和压力管理》这一课，让我们对情绪和压力有了新的认识。心态会影响我们的能力和健康。在工作和学习中，要保持良好心态，好的心态才会造就完满的生活。保持好心态就要正确认识自我，了解自己，真正接纳自己的优缺点。《道德经》有言：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”在生活中节制自己的欲望，知足常乐，善于发现自己和周围人的长处，也有助于好心态的建立。这次培训让我更客观地来审视自己的生活，学会了正确对待压力和情绪。

## 情绪与压力的管理心得篇四

人生不如意事，十之八九。没有人能够永远顺利，面对挫折和不愉快的时候，能够保持平稳状态解决问题，个人心态起重要作用。心态影响人们的能力，能力影响人们的命运，所以拥有阳光心态尤为重要。我们一定要正确认识自己，面对问题的时候要调整自己看待问题的看法，控制负面情绪。要知道，重要的事情就是我们现在手里的事情，重要的人就是当下陪我们的人。享受生活，享受当下。

## 情绪与压力的管理心得篇五

业经理表示让先我暂时代为保管。大概过了一个多小时，来了一位中年顾客，满脸焦急地柜台外转悠，像是在找什么东西似的，当我招呼他时，方知他刚才是丢钱了。于是我就叫来了营业经理，经过一番仔细地核实之后，确认失主就是他，

便将钱如数交还给他，并请他当面点清收妥，那位顾客拿着钱激动地说：“你们x银行真好！真是太感谢你们了”。总算物归原主，我也松了一口气。

信用卡营销不能停留在传统的习惯思维和做法上，要将新的营销理念和服务方式有机地结合起来，最大限度地提高客户质量。

民生银行信卡中心为了让我们新进员工更快地了解公司、适应工作，公司特地进行的新员工入职培训。对员工培训的重视，反映了公司重视人才、培养人才的战略方针。参加这次培训的有以前在别家银行做过信用卡业务的也有没接触过信用卡的，大家都很珍惜这次机会，早早地就来到公司，为培训做准备。

这一次培训的主要内容主要是公司的基本情况介绍和民生银行信用卡系列产品的介绍，最后民生银行信卡中心石总还特地讲了企业文化与发源，使我们在最短的时间里了解到公司的基本运作流程，以及公司的企业文化、企业现状、战略规划和系统的公司营销理念方面的专业知识，通过这次培训，让我们受益匪浅、深有体会。

这次培训中，让我们对自己的工作岗位以及公司的优势资源有了更深刻的认识和了解，从而能更快的适应自己的工作岗位，充分发挥自己的主动性，在做好自己的本职工作的同时，充分利用好公司的优势资源，最大效果的为公司创造效益，公司的快速发展也是我们个人的发展。通过培训，我们了解了什么是职业化、什么是价值观、以及很多为人做事的原则与方法，从而和之前的自己进行对照，认识到自己的不足，及时改进，对以后的工作的开展以及个人的发展都是非常有好处的。

在职业化的态度方面，每个人都应该有一颗创业的心，首先我们要明确的是我们不是为公司打工、不是为老板打工，我

们是为自己打工，要相信自己能做好，要有一颗很热诚心，一双很勤劳的手、两条很忙的腿和一种很自由的心情。作为在信用卡中心的员工更是如此，一方面我们要不拘泥于一些传统的销售理念，要善于突破、有创意的想法，同时又要以大局、团队为重，不能太过于个性。然后就是以后在做事的过程中要注意方法，这样才能让工作效率更高、减少无谓的加班，事情也会做的更好。

在专业方面，金融行业最注重的是实践和诚信，需要 we 不仅仅在专业技能上有着全面的知识，而且要对市场有着准确的把握和分析能力。我行在银行业以及其他金融方面有着很大的优势、但是相对于中合型的银行业务来说对市场的了解相对来说还是比较缺乏的，而一个产品品牌的推广效果往往又决定于市场的反应，我们不仅仅要思考怎么有效的利用好我行信卡中心的有利资源去营销、更需要的是以一个整体的眼光来看待信用卡市场，这就需要我们产品的营销和市场有深入的了解和认识。因此，我建议是不是公司以后的培训可以邀请一些资深的营销或者市场方面的人士来进行培训和指导，这样我们就能更好的以市场的眼光来思考信用卡业务，从而能更好的为客户服务为公司创出更好的业绩，公司员工的知识层面也会更加全面。

为了更好的提升业务水平与业绩我深刻体会到公司的核心文化

信用卡作为一种现代化的金融工具，它便捷、时尚、安全的特点正逐步被越来越多人所接受，随着我国市场经济发展，人民生活水平的提高，用卡环境的不断改善，信用卡市场蕴含着广阔地发展空间，但随着各家商业银行都在发行自己品牌的信用卡，如何使我们民生信用卡在竞争激烈的市场中脱颖而出，以下是我对信用卡营销工作中的一些心得体会。

诚信是维系现代市场经济的基石，是与客户相互沟通的桥梁，在与客户打交道时只有真诚相待，言行一致，急客户所急，

想客户所想，才能赢得客户的一份信赖，换取客户的一份诚心。这样我们才能更好的发展我行信用卡业务。

## 情绪与压力的管理心得篇六

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，聪明的人利己，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。

道家思想是一一看得开；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。

## 情绪与压力的管理心得篇七

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

儒家思想是一一担当责任；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，聪明的人利己，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毙，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。

道家思想是一一看得开；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。

佛家思想是一一放得下。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己。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，这取决于主管的表达能力和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，完全不理睬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。

## 情绪与压力的管理心得篇八

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中。认真反思，我认为我们若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。