

# 最新焦虑心得体会 考前焦虑心得体会(优质9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 焦虑心得体会篇一

第一段：引言（200字）

考前焦虑是许多学生常常面临的心理状况。我也曾在考前感到焦虑不安，但通过不断摸索和总结经验，我发现了一些有效的应对方法。在本文中，我将分享这些心得体会，以帮助其他学生更好地应对考前焦虑。

第二段：产生焦虑的原因（200字）

考前焦虑往往来自于对考试结果的担忧，以及对自身能力的质疑。对于很多学生来说，他们投入了大量时间和精力，希望取得好成绩，因此这种焦虑情绪是可以理解的。此外，竞争压力、不确定的未来和对未知的恐惧也是加重焦虑的因素。

第三段：应对焦虑的方法（300字）

要应对考前焦虑，我发现以下几点方法非常有效。首先，在考前适度的压力下，我们可以通过分解复杂的知识点，有条理地制定学习计划，并在学习过程中不断检验自己。这样可以增强自信心，减轻焦虑。其次，定期进行身体锻炼和运动，有助于释放焦虑情绪，增强大脑和身体的抵抗力。此外，与家人、朋友或老师交流，倾诉内心的焦虑和忧虑也是一种有效的减压方式。最后，适当调整心态，学会积极思考，对未

知的恐惧和压力保持正面的心态，相信自己的能力。

#### 第四段：实施方法的效果（200字）

由于各人心理状态和情况不同，每种方法的效果是因人而异的。但从我个人的经验来看，经常与他人交流并倾诉内心的焦虑，有助于放松心情，减轻压力。制定有条理的学习计划，并按照计划进行学习，可以提高自己的学习效率，增强自信心。另外，进行适度的体育锻炼有助于舒缓焦虑情绪，释放压力。综上所述，这些方法对缓解考前焦虑都有着积极的效果。

#### 第五段：总结和建议（300字）

考前焦虑对于学习和考试是一种非常常见的情绪，但我们不可被其所困。通过实施一些有效的方法，可以帮助我们缓解焦虑并保持良好的学习状态。最重要的一点是，我们要保持积极乐观的心态，并相信自己的能力。考试只是人生中的一部分，它不会决定我们的一切。因此，无论成绩如何，我们都要坚持努力学习和前行。同时，我们也应该与他人分享我们的困扰和焦虑，寻找及时的帮助和支持。只有这样，我们才能更好地应对考前焦虑，取得理想的成绩。

## 焦虑心得体会篇二

焦虑，毫无疑问的，在现在这个时代正在困惑着每一个人，突然出现大大小小的事情，都会让人有不同程度的焦虑。当然，每个人都有排解焦虑的办法，也确实办法因人而异，于一个人适用，不见得对于另外一个人也适用。所以，今天我说不在于焦虑，不是去传授或说明排解焦虑的办法，而是从根源上下手，避免焦虑的开始。

语文课上，老师给我们讲过一个故事，叫《揠苗助长》。它

讲的是古时候有个人为了让自己的禾苗长的更快些，就去田里把禾苗往高里拔，结果第二天禾苗都枯死了。这个故事让我明白了做任何事情都不能急于求成。

于是，每天吃完晚饭妈妈都会陪着我到广场学溜冰，在妈妈日复一日的耐心指导下，我渐渐地掌握了技巧和方法，不再摔跤了，溜地也越来越稳了，越来越轻松了。经过一段时间的练习，现在的我已经能像她们一样溜的又快又稳了！

通过自己的亲身经历，我对这个故事有了更深刻的理解。明白了做事情不能急于求成，在今后，不管是生活中还是学习中，我都要脚踏实地，一步一个脚印！

我母亲的性格很差，喜欢焦虑，我很像她。她天天除了上班就是在家里忙碌，还时常讲很多很多话，叫人厌烦。

母亲时常为我而焦虑。我不是个聪明的孩子，一年级时学拼音就已经很吃力了。是我母亲每天晚上在书房教会我拼音。虽然教的方式不是很好——连教带吼，那时候，我基本上是每晚哭一回，没办法，因为我妈实在太焦虑了，太凶了。我在哭泣与教训中长大，虽然是学会了她教的东西，可我也染上了她的性格——暴躁。

上中高年级后，教的知识变得难了，成绩又开始慢慢往下滑了，老师也批评了我好几回。母亲又开始焦虑了，她买来各种各样的习题，用题海战术想让我的成绩提高。每次我做题时她都会拿手机或书坐在旁边的椅子上“监视”我，时不时停下来看我几眼，看我做的习题有什么错。要是哪一天我错得多了，总免不了一顿数落，我的成绩总算是上去了，没想到母亲竟给我报了各种课外班，我一下子成了大忙人，有时甚至变得跟她一样焦虑。总想着还有哪儿的作业没做，直到现在依然还是这样子的。她时常在我写作业时说：“好好写好字，再不写你成绩怎么办！”或是说：“你要再粗心，考试怎么办，难道还要为这些不应该错的题而失分？”天天听

她唠叨，烦都烦死了。母亲的眼神在我做作业时总像火烧，焦躁不安，怕我做错什么，一听考试，眼神里的火烧得更旺了，在房间中走来走去。看得我头晕。

她不仅担心我的学习，还担心我的身体，给我买了外国的药，让我每天吃，说吃了能长高，还每隔三个月带我去医院检查生长发育。每一回她都很焦虑，生怕医生说我不长或是身体有问题。

一次，她在家蹲下了时，我看见她满头黑发上一根醒目的白发。母亲有些老了，虽然她才38岁，但因为我为她而过度焦虑，额头上早已有岁月的痕迹了。我不知道要怎么帮她，让她老去的速度慢一些。也许，我只有把自己做好，早日独立自主了，让她少为我焦虑才行吧。

焦虑是一种情感，一种说不清，道不明的感情因素，它就像一把双刃剑一样，可以让我们大杀四方，所向披靡，也可以让我们自乱阵脚，变得遍体鳞伤。

有时候，焦虑是一种莫名的情绪，它让我们对未来充满了恐慌，对未知充斥了恐惧；而有时候焦虑又是一种可怕的力量，它让我们深陷在战战兢兢的黑暗里，迷失在犹犹豫豫的纠结中。可有的时候，焦虑又成为了一种神秘的力量，它会在无形中给予我们压力，逼着我们做好万全的准备，以至于让我们在困境中爆发潜能，得到我们最初所无法预估的结果。

而对于我们这些学生来说，焦虑情绪真可谓是如影随形，尤其是在考试的时候，这种焦虑带来的恐慌与害怕更是让我们心神不定，甚至于发挥失常。而正是因为有这个因素存在，所以有些人就单纯片面的把焦虑当成了自己失败的唯一因素，而不去考虑自身的不足和其他客观的条件。因此，面对人们这种怪罪焦虑，责备焦虑，厌恶焦虑的心理，我想告诉人们，焦虑情绪是一种正常的东西，它并没有我们想象中那么可怕。相反，只要我们用一颗平常心去对待他，我们就可以轻松的

战胜它，如愿的击垮它，更甚至于在它的压力逼迫下，我们会把事情做的更完美。

其实，焦虑是一种正常的心理状态，无论一个人有多么强悍，多么卓越，在做事的时候，在谋事的时候，他的内心深处总是会有一丝不安的动乱分子在搅动心神。当然，我们所说的这种焦虑不仅仅是一种生理上的自然反应，也不是一种身体激素的正常刺激，而是一种来自自我精神上的恐吓。事实上，焦虑与一个人的内心承受能力有关系，也与一个人的精神抗压能力有关系。

事实上，如果一个人足够坚强，足够自信，足够强大，那么他的焦虑情绪就会减少很多，这些焦虑感也不会成为他取得成功的阻碍。相反，如果一个人的能力不出众，精神不剽悍，自信不充足，那么他就会随时随刻充满了恐惧，而且会下意识的把这种焦虑感放到到一百倍，乃至于让自己举步维艰，根本无法触碰到成功的大门。

因此，我们必须客观的对待焦虑，正确的看待焦虑，只有这样，我们才不会被焦虑控制，被焦虑摆布。

记得前往三峡旅游之前我也焦虑，有许多事情需要收尾，有许多随身的什物需要整理，然而，却坐在电脑前面盯着屏幕保护的色块发呆，而心里还自责呢，怎么这般没用？怎么不快去干事？怎么可以这样不知所措？怎么可以如此耽误时间……终于，当脚切实踏上了西客站的月台，当行李稳稳塞到行李架上，当南下的列车扯起笛声，当北京的立交桥被甩到车窗后面，真正迈出了南下的脚步，头不再懵，气不再乱，手脚马上找到了该放的地方，心里那团草一样的东西瞬间消失，一切竟趋于正常啦！

焦虑常常缘于某种非常时刻之前，很明确的知道，原本的一种习惯的方式可能要被打破，于是，心里就发生了某种化学反应！不可否认：焦虑，是自己给自己的心理障碍。其实呢，

当我们为之不安的情节真正开始，一切又都是那么自然，并非我们想象得那般让人不可左右。那么，如果我们在焦虑产生之前、抑或在焦虑产生之时就想到这一点，或许，我们的心情就不会给焦虑搞糟。

又是一个新开学，抬起手，拂掉焦虑，我们一身轻松。

星期二晚上，我遇到了一个“焦虑大怪物”。

啊，终于把其他作业写完了，开始写作文吧。

时间已经不早了，我坐在书桌前，冥思苦想着，可思维却偏偏“参加晚会”去了，不在大脑里。我想了半天还没想到具体怎么写。

我开始烦躁不安，心里七上八下，可我的思维就是不听话，怎么叫，都不回来。我越来越烦躁，可我越烦躁作文就越写不出来，作文越写不出来我就越烦躁，形成了一个恶性循环，它们就像一个大怪物一样，紧紧缠绕着我，挥之不去，我却丝毫没有办法！最后——我竟然哭了出来。

妈妈走进来，安慰我：“别哭了，反正十点半多了，你不如静下心来，好好想想。”我听了，觉得有道理，就开始克制自己的情绪，让它慢慢平静下来。果然思维被我揪了回来，我终于可以下笔写了。

这次，我真是被“焦虑大怪物”折腾苦了，以后可不能再被它玩弄了！

以后，不管做什么事，都要以尽量提前去做，并且要以一个平静的心态去面对，这样才能把事情做好，而焦虑则实在是有害无益。

# 焦虑心得体会篇三

## 第一段：引言（150字）

如今，焦虑已经成为了现代人常见的心理问题之一。无论是在学习、工作还是生活中，许多人都面临着无尽的压力和焦虑，这不仅对个人的身心健康造成了巨大的影响，也对社会的发展和进步带来了负面的影响。而在个人的成长过程中，我也曾经历过焦虑的困扰。通过与他人的交流、自我反思和积极的行动，我逐渐找到了解决焦虑的方法和心得体会，希望能与大家分享，共同探讨。

## 第二段：理解焦虑的来源和表现（250字）

焦虑可以来自于不确定性、压力、挫败感和、人际关系等各种因素。每个人在面临这些问题时，都可能产生焦虑的情绪。焦虑往往表现为情绪波动大、心神不宁、注意力不集中、身体不适等症状。当这种情绪长期困扰着一个人时，会严重影响其生活和工作，甚至导致抑郁症等心理疾病的发生。因此，解决焦虑是一项十分重要的任务。

## 第三段：从根源上解决焦虑问题（300字）

要解决焦虑问题，首先需要从根源上寻找解决方法。一个人焦虑的原因可能是学习适应能力不强、工作压力过大、自信心不足、人际关系不和谐等。针对这些问题，我们可以采用积极的思维方式来调整自己的心态。例如，可以通过多和他人交流沟通来提高自己的交际能力，寻找合适的学习和工作方法来增强自己的适应能力，培养自信心等。此外，也可以通过参加心理咨询和自我调节来寻找更有效的解决途径。

## 第四段：改变生活方式与培养良好的心理素质（300字）

除了从根源上解决焦虑问题，改变自己的生活方式和培养良

好的心理素质也是解决焦虑的关键。签到定期参加运动、保持规律作息、注意饮食健康等生活习惯，可以提升个人的身心健康状况，减轻焦虑情绪。此外，培养良好的心理素质，如自律、乐观、自制力等，有助于增强个人的应对焦虑的能力。通过适当的放松休息和自我调节，可以帮助我们更好地面对焦虑带来的挑战。

## 第五段：总结（200字）

解决焦虑是一个需要持久和积极付出的过程。我们应该理解焦虑的来源和表现，并从根源上寻找解决方法。同时，改变不良的生活方式和培养良好的心理素质也是非常关键的。通过持之以恒的努力和不断的自我调节，我们可以逐渐解决焦虑问题，并享受到更加平静和幸福的生活。让我们共同努力，走出焦虑困扰的阴影，迎接美好的未来。

## 焦虑心得体会篇四

假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。

在公共场所，这方法或许不宜。但当你某些地方，例如私人办公室或自己的车内，放声大喊是发泄情绪的好方法。不论是大吼或尖叫，都可适时地宣泄焦躁。

当你缺乏信心时，不妨想像过去的辉煌成就，或想像你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

压抑可以向心理医生或自己信任的亲朋好友倾诉内心的痛苦，也可以用写日记，写信的方式宣泄或选择适当的场合痛哭、呼喊。应充分认识到焦虑症不是器质性疾病，对人的生命没



有直接威胁，因此病人不应有任何精神压力和心理负担。

轻微焦虑的消除，主要是依靠个人，当出现焦虑时，首先要意识到自己这是焦虑心理，要正视它，不要用自认为合理的其他理由来掩饰它的存在。专家表示，其次要树立起消除焦虑心理的信心，充分调动主观能动性，运用注意力转移的原理，及时消除焦虑等精神病。

当焦虑袭来时，可以反复地告诉自己，“没有问题”，“我可以对付”，“我比别人行”。治疗焦虑症医院专家指出，这样可使你渐渐消除呼吸加快及手冒冷汗的本能反应，使你的智能反应逐渐表现出来。

## 焦虑心得体会篇五

疫情是全球范围内的一场大灾难，给我们的生活造成了巨大的困扰。在这期间，人们不仅面临着生活和经济方面的压力，更面对着疫情带来的焦虑和不安。作为一个正在疫情中生活的人，我从自身经历中获得了一些心得和体会。我发现，适度的焦虑可以促使我们采取行动，同时正确的调节情绪也是缓解焦虑的关键。面对未知的情况，我们需要保持乐观积极的心态，相信我们一定能够度过这个难关。

首先，焦虑可以激发我们采取行动。在疫情期间，我发现许多人采取了各种预防措施，如佩戴口罩、保持社交距离和勤洗手等。这些行动是因为人们意识到了疫情的严重性，他们担心自己和他人的健康。焦虑本身是一种自我保护和自我防护的本能，它可以催生出自我保护的行为。因此，适度的焦虑可以激发我们采取积极的预防措施，提高自己和他人的安全。

然而，焦虑也可能成为困扰我们的负面情绪。面对疫情的风险和不确定性，焦虑会不可避免地产生。然而，过度的焦虑

往往会加剧我们的压力和不安。因此，我们需要学会正确的调节情绪。我发现，与家人和朋友交流是缓解焦虑的有效方法。分享自己的心情和担忧可以减轻内心的负担，同时亲人和朋友的支持也能带来安慰和鼓励。此外，通过运动、听音乐和进行冥想等放松身心的活动也可以帮助我们减轻焦虑。

除了调节情绪，保持乐观的心态也是缓解焦虑的关键。正如古人所说：“乐观者一切皆顺利，悲观者一切皆不顺利”。在疫情期间，我们可能会面临生活和工作方面的挑战，但我们不能因此失去信心和希望。相反，我们应该坚信“困难不会困住我，逆境只会锻炼我”。疫情给我们带来了许多不确定性，但我们仍然应该相信未来会更好，而不是沉溺于焦虑和恐惧之中。乐观的心态能够带给我们积极的力量，让我们更加勇敢地面对困难和挑战。

最后，我认为我们需要相信自己 and 集体的力量。面对疫情，个人的力量是微不足道的，唯有团结合作才能战胜困难。我们需要相信科学家、医护人员和政府的努力，以及我们自己的坚强和勇敢。只有共同努力，我们才能够尽早战胜疫情，重建自己的生活和社会秩序。相信自己的力量，相信团队的力量，我们才能走出焦虑的困境。

总结起来，疫情带来了焦虑和不安，但我们可以通过适度的焦虑来采取行动，并通过调节情绪和保持乐观的态度来缓解焦虑。更重要的是，我们应该相信自己 and 集体的力量，共同战胜疫情。相信未来的美好，我们一定能够度过这个难关。

## 焦虑心得体会篇六

中考临近，如何放松、缓解焦虑？如何给自己鼓劲，增添自信？记者专访国家级心理咨询师、杭州市公益中学原校长谢联平，为初三学生开出药方。

在谢联平的心理辅导工作室里，经常会有这样的初三学生：

其实，这些疑问的背后，呈现出初三学生较常见的心理状态：焦虑、紧张，对自我的否定。

虽然对话每个个体，他们的深层原因各不相同，但谢联平老师还是推荐了一种较为普适的方法，缓解情绪心理暗示法。

暗示的作用，究竟有多强？记者在现场做了一个实验：手拿带有小珠子的细长绳，珠子这头自然下垂，手保持不动，不摇晃绳子。内心不断默念左右达1分钟后，小珠子竟然开始随之左右摆动。

心理暗示起到积极的作用，需要不断地重复，全情投入，积极想象。谢联平说。

那么，怎样的方式才是积极的呢？

你可以先这样对自己说，我不要去想，呈现出来的画面是什么？是我不要去想爸爸。不断重复这句话后，呈现出来的画面是什么？仍然是爸爸的影像。因此，不要还是起到了负面的作用，并不能消除情绪。因此，积极的暗示是：用肯定句式，不出现不要的字眼。

另外，还有几种方式，你可以尝试。比如美好蓝图法，想象自己考完之后的美好画面。还比如回忆成功法，也就是回忆自己之前考得好的时候，不断对自己说，我上次也能考好，这次也行。

其实，很多人在考前感到紧张和焦虑，是因为对未知、对不确定的恐惧。谢联平说，心理暗示，同样可以消除这样的恐惧。

明天就要开始美好的中考了。准备好准考证，带上我这支心

爱的笔，它总是给我力量。

清晨起来，伸个美美的懒腰，喝杯牛奶，吃块面包，味道太好了。出门走在马路上，一阵风吹过来，沁人心脾。

路上的行人只要看我一眼的都祝我中考成功，没有看我的都在心里为我祈祷成功。

走到考场外面，我有点紧张，于是深呼吸三次，走进考场，找到我的位置坐下。

今天的老师一个都不认识，但都很可爱的样子。

卷子发下来了。我想起一个年轻的奥运冠军叫朱启南，他说：我不可能打满环，但我必须打好每一环。中考总分是570分，我不可能拿满分，但我必须拿到最高分。

于是我浏览一遍卷子，先易后难，把简单的题目挑出来立刻答完。碰到太难的题目，我就想起一句话：人生要学会放弃。我果断地把它放弃。

答完基础题后，还有时间再去攻克这些太难的题目。

答完卷子，我仔细检查了1遍，时间就到了。交完卷子，走出考场，我又想起一个伟大的诗人，叫徐志摩。他说过：立刻消失在人群中。于是我立刻消失。

到了家后，我与家人已达成高度默契。我们不需要语言交流，一个眼神就知道什么事情发生了。晚餐端上来，我美美地吃七分饱，不吃油腻食品。

吃完后走进书房，想想明天要考的基本内容。想完后我就进入甜蜜的梦乡，梦见中考成功，梦想实现。

最后，谢联平还给初三学生推荐了几部电影，如《三傻大闹

宝莱坞》、《阿基拉瓶子游戏》和《当幸福来敲门》等，学生们可以从中有所感悟，调适心态。

## 焦虑心得体会篇七

近年来，随着竞争的加剧和教育压力的增大，学习焦虑问题已经成为许多学生普遍面临的挑战。学习焦虑不仅会导致学习效果的下降，还会对学生的身心健康产生负面影响。然而，通过我的亲身经历和探索，我发现学习焦虑可以通过一些方法得以缓解和管理。在下文中，我将分享我对学习焦虑的体会和心得，并探讨如何应对学习焦虑，保持积极的学习心态。

首先，要正确对待学习。学习焦虑往往源于对学习过程和成果的过度重视。我们应该明确学习的目的在于获取知识和提升自己，而不是仅仅追求各种荣誉和成绩。学习应该是一种探索和兴趣的过程，而不是一种对抗和压力的体验。我们可以试着改变自己的学习态度，把注意力集中在知识的积累和对问题的思考上，而不是纠结于某种结果，这样能够减轻学习焦虑。

其次，要合理规划学习时间。学习焦虑的一大原因是因为任务过重，时间不够充裕。因此，合理规划学习时间是缓解学习焦虑的关键。我们可以根据每天的学习任务和自己的身体状况来安排学习时间，确保自己有足够的休息和娱乐时间。同时，我们还可以利用番茄工作法等时间管理技巧，将学习过程分解成几个小任务，以避免任务过重造成的学习压力。

第三，建立良好的学习习惯。学习焦虑往往和学习效果不佳密不可分。建立良好的学习习惯可以提高学习效率，从而减轻焦虑。我们可以制定学习计划，将学习任务合理分配到每天的时间表上，同时要保持每天的学习时间的稳定和连续性。另外，我们还可以改善学习环境，保持桌面的整洁和安静，避免干扰和打扰，以提高学习质量和效果。

第四，积极运用学习方法。学习方法的正确选择和运用对缓解学习焦虑至关重要。我们可以根据自己的兴趣、特长和学习风格，选择适合自己的学习方法。例如，有些人喜欢阅读，可以选择通过阅读来获取知识；有些人喜欢实践，可以通过实践来巩固所学；还有些人喜欢思考，可以通过思考来深化理解。无论选择哪种方法，关键是要善于总结和归纳，遇到问题时要及时寻求帮助和解决方案，这样能够增加学习的效果，减轻焦虑。

最后，要保持积极的心态。积极的心态是缓解学习焦虑的重要保障。我们应该相信自己的能力和潜力，相信自己不断进步的能力。不管遇到多大的困难和挑战，都要保持乐观和坚持的信念，相信只要付出努力，就一定能够取得成功。同时，我们还要学会放松自己，保持身心的平衡，通过运动、休息和娱乐来释放压力和放松心情，以保持良好的学习状态。

总之，学习焦虑是一种常见的问题，但它并不是无法克服的。通过正确对待学习、合理规划学习时间、建立良好的学习习惯、积极运用学习方法和保持积极的心态，我们可以减轻学习焦虑，提高学习效果，让学习成为一种快乐和充实的过程。希望通过我的心得体会，能够给同样面临学习焦虑问题的学生们带来一些启发和帮助。

## 焦虑心得体会篇八

焦虑引起压力。很多人都有焦虑的时候。自己就能采用一些方法，以缓解焦虑。我研究过焦虑，发现下列六种缓解焦虑的简易方法。

### 1、运动

研究表明，任何运动都能让人感到自信和舒适。特别是有氧运动，能促进内啡肽分泌。内啡肽让身体感觉舒适。另一个

松弛神经的运动是瑜伽。如果运动是缓解焦虑的方法，锻炼的理由就更充分了。以前我没有尝试过瑜伽，但现在有一个开始的好理由。

## 2、（深）呼吸

你应该尝试一下深呼吸技巧。慢慢通过横膈膜呼吸（就是用丹田之气），能缓解心烦意乱，并让人重新有了掌控感。当我感到焦虑时，肯定就会用该方法。为缓解压力，我采用深呼吸技巧；现在对付焦虑，我也照样用。

## 3、放松肌肉

缓解肌肉紧张，大限度伸展肌肉5秒钟。慢慢就放松了。你可以从放松脚趾开始，然后到脸部，让身体各个部分都得以放松。

## 4、别喝咖啡

咖啡中的咖啡因是一种兴奋物质，如果感到紧张，喝咖啡会让人更紧张。应该换成绿茶。绿茶中咖啡因含量低于咖啡。绿茶中还含有胺酸，该物质能安抚大脑。我一直喝绿茶，所以这个一点都不难。

## 5、少喝酒

酒精刺激压力荷尔蒙分泌，所以每天饮酒不得超过一杯。我不喝酒，所以这点对我很容易。

## 6、快乐日记

写下所有好的事情。写下任何有趣或有益的事情。如果一直想着这些事情，那么就会让烦心事相形见绌。我要开始写这种日记，那么就可以记住好事情了。

这是。我真心希望这些技巧能帮助大家消除生活中的焦虑或压力。你是否有别的方法？如果有，欢迎一起分享。

从你所诉，你对自己要求可能比较高，这是好事，可以让自己做事更完善，更能实现自己的目标。

但你可能经常看到自己的缺点多过优点，所以总觉得自己做得不够好，而无成就感。你因此怀疑自己的能力，怀疑自己能否胜任将来。所以不自信而无望。

你可能潜意识地要求自己，无论做任何事，都必须做得最好，不能犯任何错误。因为害怕犯错误，你会太小心，所以紧张。

希望以下几点建议能让你得到些缓解：

1. 每天找出自己的三个优点，连找两个星期，或者，当失望于自己的缺点时，想想自己的优点，平衡一下。

2. 有时，我们的缺点有可能是“特点”，如果你接受它，利用它。

3. 我们是人，不能完美。无论怎么努力，都不可能不犯错误。基于你对自己要求高的个性，你做错事的机会就会少些。如果尽力了，事情仍旧不如所愿，那就是你不能控制的，就象不能控制天要下雨一样，顺其自然吧。

4. 与其为犯错烦恼，不如想想能否改善，能否改变。如果不能，就吸取经验教训。

5. 即使你没有尽力，没做好事，天也没有塌下来，容忍一下自己偶尔有意或无意所犯的 error 吧。每天都是新的，都可以朝你期望的方向改变。

6. 为自己小小的进步与努力喝彩。



7. 操心将来，不如好好体会现在的“酸甜苦辣（其实每个人的生活都是如此）”。当然，你可以努力去改变能够改变的，但也要学会接受不能改变的。

8. 如果“有原由”地烦恼，想想“诱因”是什么？去解决，或接受，或忘掉。

如果“无原由”地烦恼，把这些“心烦的包袱”坚定地扔进垃圾箱。如果再想，就再扔，绝不浪费自己的时间与精力。

9. 放松疗法。每天抽出一小时或锻练（把心累转化成体累而释放）或做瑜珈（平衡身心），任何可以让你专注而忘掉烦恼的事情。

10. 减少咖啡因（咖啡，茶，巧克力等）的摄入，可以减少紧张发抖。

11. 去医院检查一下身体，尤其是甲状腺功能等，看看有没有身体的疾病或药物引起心理的不适。

### 消除紧张情绪

#### 大笑

当你大笑的时候，你的心肺、脊背和身躯都得到快速锻炼，你的胳膊和腿部肌肉都受到刺激。大笑之后，你的血压、心率和肌肉张力都降低了，从而使你放松。

#### 做深呼吸

当焦虑时，人的心跳加快，呼吸变得短而急促。但是如果做缓慢的深呼吸，你几乎立刻就能静下来。方法很简单，通过鼻子慢慢地吸入空气，使胃和胸腔扩张，然后从鼻子呼气，同时默默地说“放松”。在工作的时候抽出一、二做深呼吸，

稍经实践后，紧张时刻你就能自如地进行深呼吸了。

### “六秒钟健康法”

基本方法：抓住所有地一点点空余时间（哪怕只有6秒钟），这时什么也不要多想，赶紧收紧自己的腹部，收拢下巴，扭动自己的身子，打个哈欠。只要能把这几个动作连贯起来，还能收到增进健康之效。

### 意守丹田法

学习者先静下心来，排除杂念，两眼似睁非睁，似闭非闭，把注意力集中在下丹田（腹部脐下3厘米），想象着在丹田有一股气。接着用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。吸气时想象着丹田这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶“百会穴，百会向后、向下顺着脖子、脊梁下行，直到“会阴”（指骨盆的下方，左右两腿间的区域，后部有肛门，前部有外生殖器），再向前、向上回到丹田、这样一呼一吸，周而复始，反复进行。由于集中了全部注意力，就能使学习者渐渐达到排除一切杂念、心静神宁的境地，从而收到消除紧张、自我松弛的功效。

### 洗温水浴

水温为38.5度左右的浴水最能使人放松，温水因加速血液循环和放松肌肉而使人安静，使身体变暖甚至可以引起生物化学变化，从而提高睡眠质量。为加强温水浴的镇静效果，需要结合一种渐进的放松形式，即首先彻底放松你的胳膊，沿着你的胳膊，通过你的肩膀和脖颈，最好达到你的头部。让它温柔的作用力进入你身体的紧张部位，接着再从你的脚开始，慢慢达到你的全身。

## 焦虑心得体会篇九

当我们处于一个人生的转折点，或者面临一个重要决定时，我们就会经历焦虑期。在这个阶段，我们感觉无助、迷失方向、没自信，很容易自我怀疑，并且对未来感到恐惧。然而，通过我的亲身经历，我发现焦虑期并不是一件坏事，它其实是一个充满机会和成长的时期，下面我将分享一些我在焦虑期中得到的体会和收获。

### 第二段：接受不确定性

在焦虑期，我们很可能会面临各种不确定性，这可能会让我们感到恐惧和焦虑。但是，最重要的是，我们接受自己的不确定性，知道自己的不完美和未知是正常的。我们不应该妄想着一切都已经被预测和计划好了，适当地接受和适应不确定性，能够让我们更强大和自信。

### 第三段：学习放下对比赛心态

在焦虑期，我们很容易陷入自我比较的困境中，并将自己的成功与别人进行对比。这种比场比赛心态会让我们感到焦虑和自我怀疑。与之相反，我们应该基于自己的潜力和目标，而不是他人的标准来度量自己。重要的是，我们要实时评估自己的目标，而不是按照他人的期望行事，这将帮助我们提升自己的自我价值和信心。

### 第四段：发现机会并采取行动

即使在焦虑期中，仍有很多机会。焦虑期是你成长、改变和发生新事物的时候。当然，有时候这些机会需要来自自己的实际去发现和行动。我发现，当我专注于过去做错的事情或者未来的失败而不是现在的机会时，我会感觉很无助。因此，我的经验是要专注于识别和利用机会，思考清晰下一步该去实现什么样的目标，并采取行动。

## 第五段：结语

总之，焦虑期是一个充满机会和成长的时期。如果我们能够接受自己不确定性、避免与他人比较、寻找机会并积极地行动，我们会看到自己的成长，也会拥有更多的信心和自我意识。遇到焦虑期，不用过度恐慌，也不必局限于它——它本质上是一个可以帮助我们发展的机会。因此，我们应该视焦虑期为一个过渡阶段，而不是废话。