

# 高处坠落反思心得感悟 城管培训心得体会 会城管培训感悟与反思(优秀5篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

## 高处坠落反思心得感悟篇一

每名城管执法人员必须要具备与本职岗位要求相适应的素质，进行相应的城管培训，提升城管素质。下面是本站带来的城管培训心得体会，欢迎欣赏。

非常荣幸参加这次事业单位新招聘工作人员上岗培训，这次培训课程设置科学，内容丰富，都是在事业单位工作过程中必需的常识。这对我们新进单位的员工特别是刚刚毕业的新员工来说帮助很大。

通过学习应知应会知识，让我这个新平湖人进一步了解平湖、认识平湖，更好的融入到平湖的环境中去，为今后的工作打下了一个良好的基础。礼仪和沟通这两节课，让我学习了很多人际交往的常识，很多平时不注意的细节问题通过这两节课的学习有了更深层次的理解。通过学习公文写作，让我比较系统的学习到公文写作的规范，这也是事业单位中会经常接触的基础工作。廉政知识的学习要求我珍惜岗位，善待人生，勤于学习，以德修身，实干为民，平安一生。

当然，在此次培训中体会最深的还是三个早上的劳动实践，通过这三天的劳动，让我深刻体会到了环卫工作的辛苦，我也用三天的实际行动向这些城市美容师表达了敬意。在劳动的过程中体会到让市民养成良好的环境卫生习惯，尊重城市

美容师的劳动成果，只有共建共享，城市才会更加干净整洁。

城市的环卫工作，是城市管理工作中的一部分，也是与数字城管工作息息相关的一项内容。所以说此次劳动实践对于我——作为数字城管指挥中心的一名工作人员而言，更具有特殊的意义的。切身参与到环卫工作中，丰富了我的人生经历，更懂得了城市管理工作的的重要性，为我人生道路积累了宝贵的财富。

作为一名新招聘的工作人员，目前对工作岗位的了解还不够多，经过这次上岗培训，比较系统的学习了在事业单位工作的常用基础知识和技能，也让我认识到了自身所存在的差距与不足。重要的还在于为我理清了方向，让我更加明确的了解了自己在新岗位上所缺乏的技能，以及作为事业单位工作人员所应该具备的素养。

对于今后如何做好工作，我认为应强化三个意识：

第一、强化服务为民的意识。在这次劳动实践过程中，深深体会了劳动的艰辛，同时我也在劳动过程中，与环卫工人交流，与社区居民交流，倾听他们的想法，听取他们的意见，走基层，增感情。通过对他们的了解，也增强了为人民服务的意识。

第二、强化依法行政的意识。城管局是行政执法单位，接下去我也会考取行政执法证，拥有行政执法权。那么如何运用好这项权利呢？这就要求我努力学习法律知识，依法行政。只有依法行政，公道正派，才对得起人民赋予我们的这项权利。

第三、强化终生学习的意识。科技在发展，社会在进步。如果不想被飞速发展的社会所淘汰，只有不断的学习。俗话说“活到老，学到老”。通过学习可以拥有更多的知识，在工作过程中也才有能力讲究方法，提高工作效率。

建设一个和谐的社会，离不开一个良好有序的社会秩序，离不开一支城市管理的精英队伍——城管。

## 一、坚持学习，全面提高自身素质

通过短短的一个月每天上午的军训，我深深体会到城管的半军事化作风，严谨的工作态度，下午的业务知识培训学习了xx届三中全会精神、行政强制法、城镇户外广告和店招店牌设施设置技术规范、如何规范一般程序案件的办理及优秀管理城市、示范路、示范社区标准及要求等。让我们进一步掌握业务知识的同时还能够拓宽视野，不但从执法的角度去了解城管这份工作，更加能够从被管理者的角度去了解我们的工作，做好我们的工作。

## 二、树立“执法为民，服务于民”的理念

城市管理工作实质上是人对人的管理，在执法实践过程中，要坚持文明执法，把人性化管理贯穿于执法活动始终，处处体现“以人为本”。平时要不断强化思想政治教育、职业道德教育、法律知识培训，提高自身的综合素质，在管理的同时要不断宣传法律法规，加强对市民的行为引导，努力营造和谐执法环境，从而在管理者与被管理者之间形成良性互动，推动城市管理事业蓬勃发展。

## 三、要加强党风廉政建设，牢固树立为民服务的意识

牢固树立权利就是服务的意识。我们要坚持把文明执法作为执法工作的生命线，积极倡导以人为本的理念，牢固树立为民执法、执法为民的意识，心为民系、难为民解，积极推行人性化执法。作为党员干部，我们更要带头履行职责，深入实际、深入群众，不断加强党风廉政建设，坚持用心、用情执法，积极发挥求真务实的工作作风，努力塑造良好的执法队伍形象。

最后在我们的工作中要注意城管形象，增强工作责任心和社会责任感，以身作责。从身边的事做起，从点点滴滴做起，以人为本，以争创“市民满意的城管队伍”为目标，认真履行工作职责。

培训伊始，我们就聆听了局负责人以“为人民管理城市，创人民满意城管”为宗旨，切实转变工作方式，提高工作效率，规范执法行为，强塑队伍形象，不断增强全体城管人员的综合素质，提高城市管理行政执法水平的讲话，通过这些我们不仅得到了激励，也增强了责任意识，坚定了做好各项工作的信心。

为期一个月的培训，军训又一次让我留下了难忘的印记，站军姿，练转身，走正步，练队形。无数次重复的口令曾经让教官的嗓音沙哑，无数回对动作的纠正也曾让教官眉头紧皱，虽处于乍暖还寒的初春，但一遍遍的动作示范却让教官的额头布满汗滴。没有鲜丽的外表，橄榄绿的制服下掩盖不了我们的认真，训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益。

下午的理论课是局领导特意请来的专家、教授为我们讲授了市综合管理，建设城管的知识，传授了城市经营管理的各种理念，使我了解到城管机构的产生与发展，学习了城管的职权与责任，以及工作的纪律与规范。党的群众路线教育实践活动的学习也是此次培训的重要内容之一，通过学习与自学，使我进一步领会到要适应新形势下群众工作新特点新要求，深入做好组织群众、宣传群众、教育群众、服务群众工作，虚心向群众学习，诚心接受群众监督，始终植根人民、造福人民，始终保持党同人民群众的血肉联系，始终与人民心连心、同呼吸、共命运。通过学习以及一年来的自身体验中，使我对城管工作的现状、执法的经验、教训都有了更深的认识，在坚定了信心的同时，也使自己更多的思考着如何才能更好在做好城管工作。面对着当前城管执法对象复杂，工作

强度大，我更应该要求自己踏踏实实工作，调动一切积极因素，以一个好的精神状态、一个好的工作作风、一个好的工作业绩、时刻牢固树立“为人民管好城市，创人民满意城管”的理念，争当城管先锋创佳绩。

“为人民群众谋福祉、让群众生活更幸福”是城管人的使命，我相信海安新一代的城管人一定不辱使命，用心血、智慧和汗水让城市的环境更美好，让市民的生活更幸福！

共2页，当前第1页12

## 高处坠落反思心得感悟篇二

\*年\*\*月\*\*日，我公司\*部组织学习了公司安全条例。并通过对各类事故真实案例的学习，使我对安全重要性有了更深刻的理解和感悟。

有多少次警钟长鸣，就有多少个血泪辛酸的故事。白发苍苍老母的悲痛欲绝、弱妻幼子的孤苦无助、社会的无形损失……众多的事故统计表明，除客观的社会缘由和自然灾害外，主要的责任者事故源于人们的安全意识淡薄，违章违纪。每一次触目惊心的交通事故，都有当事人侥幸心理下的严重违章行为。如此淡薄的安全意识，如此淡薄的自我保护意识，不仅直接伤害了自己，更对家庭、亲人造成了伤害。

安全常记心中就是要做到“人人事事保安全”。人人事事保安全，关键要从我做起，从现在做起。人人事事保安全，重视安全宣传、教育和培训。只有每个职工的安全意识提高了，安全技术能力提高了，才能在生产劳动过程中自觉遵守劳动纪律和安全操作规程。从“要我安全”转向“我要安全”、“我应安全”、“我能安全”、“我懂安全”，这是安全意识的飞跃，这种飞跃只有通过经常的反复的安全再教育，再学习才能实现。而端正自己的思想作风，熟练掌握安

全专业知识，以及崇高的敬业精神则是实现这个飞跃的必备前提。

作为公司的一员，在对安全生产方面我认识到：我们应当始终坚持安全第一、预防为主的方针。在正常生产组织过程中必须遵守有关安全生产的法律、法规，不断进行安全生产教育和培训，消除侥幸心理，了解掌握必备的应急安全防护措施。在日常工作中，我们因该积极面对各级安全单位的的各项检查规定和考试，做到时时自查、整改，时时学习，刻刻注意。

“安全无小事”，防微杜渐是关键。安全不是面子功夫，而是要落到实处；安全不是喊喊口号，而是要真正行动；安全更不是只为自己，而是为了大家。希望每个人都能时时把安全记心中，刻刻把安全重落实，这样筑起一座思想、行为和生命的永远不倒的安全长城。

生命，是人这一生中最宝贵的东西，它承载着人的理想，承载着人类所有的感情，然而安全是生命的保护神，只有珍爱生命，生活才能幸福美满。

在我们努力学习，提高自身素质的同时，安全问题不容忽视，但安全教育却是一个沉重的问题。据有关部门统计，近年来，全国中小学每年非正常死亡人数达到16000多人，平均每天就有40多名学生死于非命，这意味着每天就有一个班级消失。

人人讲安全，人才安全。让我们防患于未然，为了预防安全事故的发生，我们一定要树立安全意识，掌握一些必要的卫生知识，安全卫生知识及应急避险技能，从而提高我们的自我保护能力。

因此，学校在上个学期着重在“安全”问题上做出了明显的举动，让我们能体会到安全的重要性。

温室的花朵，不知世道的险恶；井底之蛙，不懂人间的丰姿。其实，平时的一举一动都会威胁到生命的存在。缺乏安全意识的人，进校门前及放学后，三三两两地在门口的街道边嬉笑打闹，全然不顾险境，要知道，马路并不是我们展示的舞台，学习才是我们人生的舞台。我们的校园很特殊，两面临街，路边有很多小摊贩，缺乏安全意识的人，肯定很喜欢那无品质，无保障，无检验的“三无”产品，觉得香喷喷的，嫩滑滑的，美味可口，要知道，其中食品有一大部分卫生不合格，吃了容易出现呕吐、恶心、腹痛等不良现象。再加上我们的校园，两面临街，车辆来来往往，灰尘滚滚，更加不卫生。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。为了我们校园的和谐，让我们积极行动起来，为彼此的生命撑起一片安全的天空。

安全是什么，安全就是父母来站看望孩子时的笑脸，安全就是休假后和父母一起聚餐桌旁时的欢声笑语，安全是采油站里上下一心保安全的写照，安全是幸福之本，是企业之本，是一个永恒的主题。

我要安全，“我要安全”，而不是“要我安全”，对我们石油企业的职工尤为重要。安全生产是头等大事。而企业要安全生产，则需要我们以主人翁精神，树立起“安全生产，人人有责”的思想观念。“我要安全”是一种严谨的工作态度。安全不仅仅是一项制度，一种文化，更是一份人性化的关怀和呵护。是沉重的教训换来的。“我要安全”是一种严肃的生活态度多年来，是一份对家人对亲人的责任，我们都是为人儿女之人，对于父母的养育之恩应予以回报，如果你哭了，先湿了的是你父母的面颊，如果你伤了，最痛的是父母的，在父母的心中只图儿女能平平安安，这就是他们跪在佛前的祈求。站在家人对我们安全的担心上说，我更深的体会到，企业是需要员工在工作上正确按规章制度和操作流程来完成任务的。

有时我在想，我们勤奋工作是为了什么，是为了更好地享受生活，而谁又愿意要没有安全保障的生活呢？如果你不愿意，就请你时刻牢记安全，并且在工作中认真执行各项安全条列。安全不是一个人的事而是我们每一个人心中对幸福生活的保障。“安全不牢，地动山摇”。

不是危言耸听，是安全事故以后的痛定思痛。为了爱我们和我们爱得人请你牢记安全，你的安全是他们心中最大的宽慰。“不积跬步，无以致千里；不积小流，无以致江海”，安全请从点滴做起，安全请从每时每刻做起，不要一失足成千古恨，“我要安全”，不要仅仅把它理解为我公司宣传的一个口号，而要从行动中去做好，按部就班的去做没有什么不可以预防的。我要安全，不要把它当作是一种累赘摆在我们的面前，我要安全，是因为我要幸福生活。

针对企业的安全生产，规章制度制定了不少，但是事故和隐患不安全仍然存在。我们虽然认真学习了各项安全制度、规程，但在具体工作中并没有把这些制度、规程认真落实。每一项工作，尤其是在安全生产方面，都离不开“人”，离不开你，我，大家。因此，安全生产要抓住“人”这个因素，以人为本。管理者要树立“安全第一”的思想，将安全发展作为科学发展的重要内容和重要保障，确立了“我要安全是态度、我会安全是能力、我能安全是目标”的安全管理思路，强化安全意识，提高安全能力，形成安全习惯，分层次推进活动向纵深开展，最终将安全落实在基层的每一名职工、每一个岗位和每一个细节。

想要安全，意识是关键。应该开展多种形式的载体活动，强化全员的安全意识。围绕“为什么我要安全”、“我的安全责任是什么”等问题展开讨论，提升全员安全认知水平。他们还对现有的安全理念进行总结，提炼出具有行业特色的安全文化理念，通过宣传在全系统营造浓厚的安全文化氛围。

安全为了自己，安全为了家人，安全为了企业，安全为了社

会，安全为了你、我、他。安全是一种意识，安全是一种观念，安全更是一种文化。安全文化是企业文化的重要组成部分。“安全为了谁”已经不言而喻，那么，怎样才能做到安全呢？“安全第一，预防为主，全员动手、综合治理”是中国石化管理宗旨，也是我们要树立安全预防观的思想指导。

对于企业来说，简单不等于容易，小事不等于没事。尤其安全问题，往往小隐患会酿成大事故。把安全的弦绷紧，生产生活就会弹出悦耳的篇章。花大力气做好小事，把小事作细就是我们每个人应该做的工作。在攀登的路上，使人疲惫的不是山路的陡峭，而是鞋里的一粒沙子。当你在施工现场，在起吊物下方设有监护人时；当你在检修现场，设有围栏或照明或悬挂警告标志时；当你在危险标志牌前想一想，自我保护意识强一点时。……如果当你把这些看似很小很细碎的事做好时，你就不会发出生命是如此的脆弱，转瞬即逝的感慨了。执着于细微处，安全就是生命质量的一根红线。

其实，完整的生命质量不但包括健康的体魄，良好的心理素质，也包括幸福生活。当路口的红灯亮起时，停下你匆忙的脚步，休息一会，观望一下，享受这片刻的宁静，不会有任何损失。当你在工作时戴上安全帽，系好安全带，穿上劳保鞋，也许你会感到失去了自由和舒服，但我们相信这只是暂时的，长久的幸福生活其实就是这样一点点积累起来的。因为事故往往发生在瞬间，瞬间之后就是悲剧。事故对于个人是身体的直接伤害，对家人、对企业、对社会就是破碎的生活及生活环境。安全第一就是尊重生命，以人为本。

我们宁愿为安全憔悴，也不想不为事故落泪。抓安全，既不想听哭声，也不想听骂声，只希望有更多的掌声和笑声。只有分分秒秒的安全，才有年年月月的幸福。抓安全就像是幸福的家庭作业，认真谨慎再多一点，幸福指数就会更高一点，生活的质量和生命的质量都需要安全砝码，需要安全的红线维系。安全不是别人要求，而是你、我、大家生命的需要我们要安全。

我的安全责任是什么?我如何保证安全?作为企业一员,我的首要责任,就是安全,首先是对自己的岗位安全责任制有正确的认识,有熟练的安全理论水平和强烈的安全意识;其次,要严格遵守各项操作规程,严格按安全流程办事,坚决杜绝“三违”现象,认真落实“安全十禁令”,保证不出现违规操作;再次,要有过硬的安全基本技能,有安全应急能力,要通过不断的练习各类应急预案,不断提高自己的安全技能,提高处理突发事件的能力,熟悉安全设备的特性和使用方法,练好基本功。

一切事故都是可以预防和避免的。作为个体,首先要从规范自己的行为做起,规范操作行为,拒绝不安全行为,岗位操作安全规范,不断学习安全操作规程,切实提高安全意识,树立安全生产观。安全源于行动,安全责任重在落实。

时刻提醒自己,约束自己牢记安全”。长庆油田开展的“我要安全,我会安全,我能安全”安全承诺活动,是进一步贯彻落实集团公司、“反违章六条禁令”,深入开展安全环保活动,推动各单位安全生产责任制的落实,激发中心广大干部职工搞好安全生产的内在动力,确保安全生产,营造全中心重视安全生产的良好氛围。提高了全员的安全意识,营造安全、和谐、有序的工作氛围。

共2页,当前第2页12

## 高处坠落反思心得感悟篇三

情绪管理是现在大家都需要学习的。情绪管理,指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识,培养驾驭情绪的能力,并由此产生良好的管理效果。下面是本站带来的大学生情绪管理心得体会,希望大家喜欢。

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。

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、学习环境的变化，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。

## 高处坠落反思心得感悟篇四

大家好！

阳光、雨露，包括我们的生命都要感谢于她——地球。

感恩于我们的地球母亲是人们常谈的话题，可又有几个人真正做到过呢。许多人只顾个人利益不顾地球母亲的安危。破坏植被、砍伐树木、破坏环境、污染水源……这一切的一切，难道不是人类的罪行吗。

人们总是想，砍一两颗树不算什么，可你有没有想过，如果所有人都这样想的话那就不是砍一两颗树这么简单了。树不是不可以砍，只是我们不能一味的追求金钱，应该注意环保。因为如果地球毁灭了，就算你有再多的金钱，也买不回一个完完整整的地球。

有人开了水龙头就不关，你可知道那哗哗流出的不是水，而是地球母亲的眼泪呀。为了不让母亲的眼泪白流，我们不应该节约有水吗。

我们生活在地球上，吃的是地球母亲的肉，喝的是地球母亲

的血，如果我们不保护地球，我们和茹毛饮血的野兽有什么区别呢。在此，我向所有人类发出呼吁，行动起来，保护地球，感恩于地球母亲。

## 高处坠落反思心得感悟篇五

### 一、虚心学习，努力工作，圆满完成任务！

(一)在年里，我自觉加强学习，虚心求教释惑，不断理清工作思路，总结工作方法，一方面，干中学、学中干，不断掌握方法积累经验。我注重以工作任务为牵引，依托工作岗位学习提高，透过观察、摸索、查阅资料和实践锻炼，较快地完成任务。另一方面，问书本、问同事，不断丰富知识掌握技巧。在各级领导和同事的帮忙指导下，不断进步，逐渐摸清了工作中的基本状况，找到了切入点，把握住了工作重点和难点。

(二)年工程维修主要有：在卫生间后墙贴瓷砖，天花修补，二栋宿舍走廊护栏及宿舍阳台护栏的维修，还有各类大小维修已达几千件之多！

### 二、心系本职工作，认真履行职责，突出工作重点，落实管理目标职责制。

(一)年上半年，公司已制定了完善的规程及考勤制度年下半年，行政部组织召开了年的工作安排布置会议年底实行工作目标完成状况考评，将考评结果列入各部门管理人员的年终绩效。在工作目标落实过程中宿舍管理完善工作制度，有力地促进了管理水平的整体提升。

(二)对清洁工每周不定期检查评分，对好的奖励，差的处罚。

(三)做好固定资产管理工作要求负责宿舍固定资产管理，对固定资产的监督、管理、维修和使用维护。

(四)加强组织领导，切实落实消防工作职责制，为全面贯彻落实“预防为主、防消结合”的方针，公司消防安全工作在上级领导下，建立了消防安全检查制度，从而推动消防安全各项工作有效的开展。

### 三、主要经验和收获

(一)只有摆正自己的位置，下功夫熟悉基本业务，才能更好适应工作岗位。

(二)只有主动融入群众，处理好各方面的关系，才能在新的环境中持续好的工作状态。

(三)只有坚持原则落实制度，认真统计盘点，才能履行好用品的申购与领用。

(四)只有树立服务意识，加强沟通协调，才能把分内的工作做好。

(五)要加强与员工的交流，要与员工做好沟通，解决员工工作上的情绪问题，要与员工进行思想交流。

### 四、加强检查，及时整改，在工作中正确认识自己。

(一)开展常规检查。把安全教育工作作为重点检查资料之一。冬季公司对电线和宿舍区进行防火安全检查。

(三)总结下来：在这一年的工作中接触到了许多新事物、产生了许多新问题，也学习到了许多新知识、新经验，使自己在思想认识和工作潜力上有了新的提高和进一步的完善。在日常的工作中，我时刻要求自己从实际出发，坚持高标准、严要求，力求做到业务素质和道德素质双提高。

### 五、要定期召开工作会议，兼听下面员工的意见，敢于荐举

贤才，总结工作成绩与问题，及时采取对策！

## 六、存在的不足

1对新的东西学习不够，工作上往往凭经验办事，凭以往的工作套路处理问题，表现出工作上的大胆创新不够。

2本部有个别员工，骄傲情绪较高，工作上我行我素，自己为是，公司的制度公开不遵守，在同事之间挑拨是非，嘲讽，冷语，这些状况不利于同事之间的团结，要从思想上加以教育或处罚，为企业创造良好的工作环境和形象。

3宿舍偷盗事件的发生，虽然我们做了不少工作，门窗加固，与其公司及员工宣传提高自我防范意识，但这还不能解决根本问题，之后引起上级领导的重视，此刻工业园已安装了高清视频监控系统，这样就能更好的预防被盗事件的发生。

## 七、下步的打算

(一)用心搞好与员工的协调，进一步理顺关系；

(二)加强管理知识的学习提高，创新工作方法，提高工作效益；

(三)加强基础工作建设，强化管理的创新实践，促进管理水平的提升。

在今后的工作中要不断创新，及时与员工进行沟通，向广大员工宣传公司管理的相关规定，提高员工们的安全意识，同时在安全管理方面要严格要求自己，为广大公司员工做好模范带头作用。在明年的工作中，我会继续努力，多向领导汇报自己在工作中的思想和感受，及时纠正和弥补自身的不足和缺陷。我们的工作要团结才有力量，要合作才会成功，才能把我们的工作推向前进！我相信：在上级的正确领导下，的

明天更完美!