

# 最新管理心理学体会 学习管理心理学的心得(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 管理心理学体会篇一

党的十六届三中全会提出：“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。这是我党以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发，提出的科学发展观的重大战略思想。在党的十七大上，科学发展观正式写入了党章。科学发展观的本质和核心是以人为本，只有深刻理解以人为本，才能全面把握科学发展观的精神实质和科学内涵，切实做到以科学发展观统领经济社会发展全局，把科学发展观落到实处。

以人为本，就是以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要。科学发展观的落脚点在人，归根到底是为了人的全面发展。因此，“以人为本”就是要从人的特点或实际出发，一切制度安排和政策措施“要体现人性，要考虑人情，要尊重人权，不能超越人的发展阶段，不能忽视人的需要。作为一名护理管理者，要深刻理解和把握科学发展观的本质和内涵，牢固树立科学发展观，在工作中坚持理论和实际相结合，因地制宜、因时制宜，把科学发展观的要求贯穿于各方面的工作。“以人文本”的科学发展观在护理管理工作中主要体现在两个方面：首先体现在对护理人员实施以人为本的管理，其次，体现在为病人施行人性化护理服务。

一、树立以人为本的科学发展观，对护理人员实施以人为本的管理科学发展观把人作为社会发展的主体。只有坚持以人为本，才能充分发挥人的积极性和创造性，从而推动经济社会等各项事业不断发展。护士是医院工作的主体，护理质量的好坏直接关系到医院的生存和发展，做好护理管理提高护理质量是护士长的根本职责和任务。因此，在工作中要树立以人为本的科学发展观，实施以人为本的管理。在制定各项工作计划时要充分考虑人的本性，尊重人、理解人、关心人、爱护人，满足人的基本需求和基本愿望，一切管理活动都要以人为核心，以激发和调动人的积极性、主动性、创造性为目的来进行，增加护士的职业认同感，更加热爱临床护理工作，更好地为病人服务。

1、尊重护士的人格。人是社会的人，人有生理需求、安全需求、被尊重的需求、人际交往的需求和自我实现的需求，且只有低层次的需求得到满足之后，人们才可以更加安心地工作，更愿意全心的付出，达到自我管理和自我实现。因此，在护理管理过程中，应经常提醒自己，要尊重护士人格，对护士给予人文关怀。如：在工作中要重视护士的想法；给予护士一定的自主权；让护士有参与感；对护士偶尔出现的工作失误，选择适当的场合进行批评教育等。

2、加强关爱和沟通。在以人为本的科学发展观中，人是最重要的因素，一切管理活动均应以调动人的积极性、做好人的工作为主。作为一名合格的管理者，不仅要有一套严格的管理制度，还要对护士倾注爱心，时刻把护士的疾苦、冷暖挂在心上，尽自己最大努力为护士排忧解难，使护士感受到温暖和关爱，增强护理队伍的向心力、凝聚力。在一个群体中，如果彼此关系融洽，就会产生群体增加作用，达到1+1+13的效果，这个群体就会产生内聚力；反之，就会产生群体减力作用，使1+1+13，这个群体就会产生摩擦力。所以护士长的责任在于创造和维持一种有利于调动积极性和团结友爱和谐的环境氛围。

3、做到公平和公正。在日常工作中，护士长要做到对事不对人，克服偏见，一视同仁，维护护理人员的心理平衡，给大家创造平等的竞争机会，充分发挥每个人的潜能，为实现护理目标而努力。

4、善于运用激励方法。作为护理管理者，应善于运用激励方法，充分发挥护士的积极性、主动性和创造性，及时发现护士的优点，给她们机会和空间表现自己，充分发挥个人所长。

5、从自身做起，树立榜样。作为一个护理管理者，不仅是指挥者，更重要的是要带动一群人，这就需要管理者本身能起到潜移默化的作用，使被领导者信服，从而尊重和服从领导，愿意追随。因此，护士长应把提高自身素质和敬业精神放在首位，其个人的政治态度、工作作风、品德修养、风度仪表、言谈举止等都应起到表率作用。

6、换位思考，增进沟通。要把“以人中心”的管理作为最根本的指导思想，坚持一切从“人”出发的管理理念。护士长在平时工作中要多去换位思考，多从他人的角度去考虑、感受某些问题。从护士的角度出发，将护士看作朋友，而不是下级；遇事要冷静，处理要得当，在护士面前讲话要用词得当，不要伤害护士的自尊心；在困难面前，要与护士同甘苦、共患难。这样护士才会把你当作贴心人，有话愿意对你讲，有事才能同心协力去完成，工作才会积极主动。

7、合理安排，用人之长。科学发展观的第一要义是发展。作为管理者，要有科学的、发展的眼光，要了解每名护士的特长，在工作中合理安排，做到扬长避短，让每个人都处于最能发挥其长处的岗位上，最大限度地发挥每个人的优势，产生最大的经济和社会效益。

二、树立以人为本的科学发展观，为病人实施人性化护理服务。在护理工作中，以人为本的科学发展观，体现在为病人实施人性化护理服务上，以病人为中心，尊重病人的权利，满

足病人的需要，为病人提供舒适的、安全的护理服务。

1、树立以病人为中心的服务观念。随着社会的发展，人们对健康需求认识的不断提高，护理人员首先应转变服务观念以适应时代发展的要求，牢固树立以病人为中心的服务理念，使为病人提供人性化服务深深扎根于思想观念当中，成为一种自觉行为，真正做到想病人所想，急病人所急，变“要我服务”为“我要服务”，变“病人等我”为“我迎病人”。

2、尊重病人的生命价值、人格尊严和个人隐私。随着人们对健康需求及生存期望值的提高，护理人员不仅要满足病人求生存、求健康的需求，还应维护病人的人格尊严和个人隐私，意识到病人个人尊严不能因生命活动力降低而递减，护理工作者有责任帮助病人维护人格尊严。

3、加强沟通，做好健康教育。整体护理作为一种理念，已渗透到临床工作的各个方面。病人的社会经历、文化程度、疾病种类和病情严重程度不同，要求我们护理人员应理解和尊重病人，与病人多沟通，了解病人的需要、需求、期望和感受，进行个性化的服务和健康教育。

4、重视细节管理。细节决定成败。护理人员的人性化服务体现在每一个细微之处，往往一个微笑、一句温暖的语言、一个得体的抚摸可起到药物无法替代的作用。所以，护理人员应提高自身修养，精练技术，不断完善自我，将端庄的仪表、美好的语言、得体的行为、精湛的技术体现在为病人提供的人性化服务中。

总之，在护理管理上实施以人为本的管理，在护理工作中处处体现人性化服务理念，是时代发展的需求，是社会进步的表现，是以人为本的科学发展观在临床护理工作中的具体体现，也是我们今后工作的目标和努力的方向，我们将在工作中牢固树立以人为本的科学发展观，并以科学发展观为指导，认真贯彻和落实以人为本的服务理念，树立全心全意为人民

服务的思想，满足人们不断增长的健康需求，为社会主义健康事业贡献自己微薄的力量。

学习管理心理学的心得2

## 管理心理学体会篇二

——认识压力，缓解压力

摘要：

正确认识压力，过度的压力对人的生理健康和心理健康都有危害，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。

关键字：认识压力 缓解压力 压力管理

一、了解自我

（一）在上压力管理心理学之前

1. 我的压力源：在上压力管理心理学之前，我的压力来自学校、和社会。来自学校压力是，每天早上六点半起床打早操

卡，因为高中的时候一直很羡慕大学八点钟才上课，可以睡懒觉，结果事与愿违，大学和高中一样早起，我感到苦恼。在学校上一些自己不喜欢的课程的时候，没有认真听讲，特别压抑，觉得在浪费时间，从而联想到未来的生存问题，压力很大。来自社会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，我学的是一个冷门专业，目前就业率偏低，使我感到忧虑，更糟糕的是自己本身对本专业提不起兴趣，在学习的态度上自然没多大激情，所以会迷茫，困惑，感到压力很大。

2. 对压力的看法和观点：我想人之所以会抑郁，闷闷不乐，精神萎靡，很大程度是因为压力，压力来自各方面，具体因人而异。有人因为压力过大，而得抑郁症，甚至上演自杀的悲剧。所以过大的压力是对人有害处的。以前看过詹姆斯·林奇写的一本书，叫《我的哭声无人听见》，虽然只是略看，却感触挺深的，他说，对话时生命的良药，寂寞是致命的毒药，寂寞是因为人际关系压力，事业压力等因素造成的。比如一个刚失恋的人，可能会觉得全世界的人都抛弃了自己，没有人理解自己，感到寂寞，自暴自弃，这种压力处理不好会影响人的心理健康甚至身体健康，心理压力过大会使生理压力无法承受，长期如此会引发与心脏有关的疾病或者其他的可怕疾病。詹姆斯把英年早逝与人际关系瓦解，社会疏离，孤单问题联系在一起。压力是对我们的身心健康都有影响的。当然，压力不一定对人有害，适当的压力可以转化为动力，对我们有利。比如高三的时候，面对父母和老师对自己的期望，面对升学压力，使我逼迫自己认真学习，一定的压力让我克服了惰性，从而转化为学习动力，在那段时间我的学习成绩直线上升，所以适当的压力是有利于提高学习、工作效率的。

（二）在上了压力管理心理学之后 对我的影响以及我的改变：在当今快速发展的社会，人们的压力越来越大，压力过大对我们的危害应当引起人们的重视，我们可以谴责这种快速的社会变化所造成的危害，我们可以提倡道家的“无为不

治”，然而我们不能因为惧怕压力和挑战而阻止社会的进步。所以学习和研究压力管理心理学是非常有必要的，认识压力，缓解压力，我们应当掌握一定的缓解压力的方法。学习了压力管理心理学，使我进一步了解压力管理。

1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。研究发现，具有时间紧迫性、竞争性、缺乏必要的人际系统的支持、思维极端等特征的人都容易产生心理压力。压力过大的一个主要症状就是情绪不稳定。如果你现在的情绪很不稳定，经常自怨自艾，烦闷抑郁，可能就是压力过大了。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。认识你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。

2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。

3压力缓解：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。当然了解一定的自我放松技术是必要的，比如说肌肉放松法等这些技术。我们需要缓解压力。

学了这门课程之后，我学会了一些可以缓解压力的方法。每个人都可能有压力，研究心理学的也不例外，当然可能他们可以更好的缓解压力调控情绪。在我感觉自己压力特别大的时候，寻找方法放松自己，比如听轻快地音乐，看搞笑的电影。树立自己的自信心，多看书充实自己。认真学习，提升自己的高度才是面对未来的途径。做自己不喜欢的东西其实也是一种锻炼，比如打早操卡，坚持每天早起，可以锻炼意志。

仍然存在的困惑：我觉得人对压力的感受跟自身情商有很大的关系，对于如何提高自己的情商等问题依然存在困惑，当然也不知道这样的问题是否属于压力管理心理学的范畴。

## 二、案例分析

直陈自己选择跳楼来结束生命的原因是“厌世、精神抑郁”。一个博士选择以自杀的方式结束自己的生命，令人深思。孟懿在遗书上说自己的了抑郁症，在精神层面上，他早已崩溃许久了，已经对自己不抱有信心。他说他对这个社会实在太失望了。他就这样选择结束了自己的生命，留下在家老泪纵横的父母，父亲还为他哭瞎了一只眼睛，他是多么的不负责任。上演这样的悲剧，是博士生在面临巨大压力的时候，没有调节好自己的情绪，没有及时找到方式缓解压力，常年消极应对，以致患上抑郁症，在这样的情况下，他应该向心理医生咨询，采用有效的积极的方法解决问题，而不是选择自



杀。在生活中，我们不可避免的遇到压力，难免会有情绪失落，甚至消极厌世，在这种时刻，我们应该找一些能让自己放松的方式缓解压力，比如唱歌跳舞，或者出门散散步，找好朋友聊聊天。暂时忘记带给我们巨大压力的事情，是缓解压力的一种方法。在学习和工作中，应该提倡劳逸结合。

### 三、对本门课程的意见或建议

学校开设压力管理心理学这门课程，表示学校越来越重视学生的心理健康，心理健康问题对人们的影响不容忽视，学校是明智的。上了这门课，让我更进一步了解压力管理。授课老师是一个很好的心理老师，讲课很清晰，在课堂上给我们观看俞敏洪演讲的视频，我看完后备受鼓舞，这是非常好的方法，支持老师在课堂上放映类似的视频。这是值得发扬的方面。不足之处是，学分太少，班里同学互动比较少。还有老师在介绍缓解压力的方法不够具体详细，建议老师在课堂上讲授更多更具体的方法，使学生在面对巨大的压力的时候，找到途径缓解。

参考文献：【1】詹姆斯·林奇。《我的哭声无人听见》

【2】孙健敏，徐世勇。《压力管理》。企业管理出版社出版

## 管理心理学体会篇三

党的十六届三中全会提出：“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。这是我党以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发，提出的科学发展观的重大战略思想。在党的十七大上，科学发展观正式写入了党章。科学发展观的本质和核心是以人为本，只有深刻理解以人为本，才能全面把握科学发展观的精神实质和科学内涵，切实做到以科学发展观统领经济社会发展全局，把科学发展观落到实处。

以人为本，就是以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要。科学发展观的落脚点在人，归根到底是为了人的全面发展。因此，“以人为本”就是要从人的特点或实际出发，一切制度安排和政策措施“要体现人性，要考虑人情，要尊重人权，不能超越人的发展阶段，不能忽视人的需要。作为一名护理管理者，要深刻理解和把握科学发展观的本质和内涵，牢固树立科学发展观，在工作中坚持理论和实际相结合，因地制宜、因时制宜，把科学发展观的要求贯穿于各方面的工作。“以人文本”的科学发展观在护理管理工作中主要体现在两个方面：首先体现在对护理人员实施以人为本的管理，其次，体现在为病人施行人性化护理服务。

一、树立以人为本的科学发展观，对护理人员实施以人为本的管理科学发展观把人作为社会发展的主体。只有坚持以人为本，才能充分发挥人的积极性和创造性，从而推动经济社会等各项事业不断发展。护士是医院工作的主体，护理质量的好坏直接关系到医院的生存和发展，做好护理管理提高护理质量是护士长的根本职责和任务。因此，在工作中要树立以人为本的科学发展观，实施以人为本的管理。在制定各项工作计划时要充分考虑人的本性，尊重人、理解人、关心人、爱护人，满足人的基本需求和基本愿望，一切管理活动都要以人为核心，以激发和调动人的积极性、主动性、创造性为目的来进行，增加护士的职业认同感，更加热爱临床护理工作，更好地为病人服务。

1、尊重护士的人格。人是社会的人，人有生理需求、安全需求、被尊重的需求、人际交往的需求和自我实现的需求，且只有低层次的需求得到满足之后，人们才可以更加安心地工作，更愿意全心的付出，达到自我管理和自我实现。因此，在护理管理过程中，应经常提醒自己，要尊重护士人格，对护士给予人文关怀。如：在工作中要重视护士的想法；给予护士一定的自主权；让护士有参与感；对护士偶尔出现的工作失误，选择适当的场合进行批评教育等。

2、加强关爱和沟通。在以人为本的科学发展观中，人是最重要的因素，一切管理活动均应以调动人的积极性、做好人的工作为主。作为一名合格的管理者，不仅要有一套严格的管理制度，还要对护士倾注爱心，时刻把护士的疾苦、冷暖挂在心上，尽自己最大努力为护士排忧解难，使护士感受到温暖和关爱，增强护理队伍的向心力、凝聚力。在一个群体中，如果彼此关系融洽，就会产生群体增加作用，达到1+1+13的效果，这个群体就会产生内聚力；反之，就会产生群体减力作用，使1+1+13，这个群体就会产生摩擦力。所以护士长的责任在于创造和维持一种有利于调动积极性和团结友爱和谐的环境氛围。

3、做到公平和公正。在日常工作中，护士长要做到对事不对人，克服偏见，一视同仁，维护护理人员的心理平衡，给大家创造平等的竞争机会，充分发挥每个人的潜能，为实现护理目标而努力。

4、善于运用激励方法。作为护理管理者，应善于运用激励方法，充分发挥护士的积极性、主动性和创造性，及时发现护士的优点，给她们机会和空间表现自己，充分发挥个人所长。

5、从自身做起，树立榜样。作为一个护理管理者，不仅是指挥者，更重要的是要带动一群人，这就需要管理者本身能起到潜移默化的作用，使被领导者信服，从而尊重和服从领导，愿意追随。因此，护士长应把提高自身素质和敬业精神放在首位，其个人的政治态度、工作作风、品德修养、风度仪表、言谈举止等都应起到表率作用。

6、换位思考，增进沟通。要把“以人中心”的管理作为最根本的指导思想，坚持一切从“人”出发的管理理念。护士长在平时工作中要多去换位思考，多从他人的角度去考虑、感受某些问题。从护士的角度出发，将护士看作朋友，而不是下级；遇事要冷静，处理要得当，在护士面前讲话要用词得当，不要伤害护士的自尊心；在困难面前，要与护士同甘苦、

共患难。这样护士才会把你当作贴心人，有话愿意对你讲，有事才能同心协力去完成，工作才会积极主动。

7、合理安排，用人之长。科学发展观的第一要义是发展。作为管理者，要有科学的、发展的眼光，要了解每名护士的特长，在工作中合理安排，做到扬长避短，让每个人都处于最能发挥其长处的岗位上，最大限度地发挥每个人的优势，产生最大的经济和社会效益。

二、树立以人为本的科学发展观，为病人实施人性化护理服务。在护理工作中，以人为本的科学发展观，体现在为病人实施人性化护理服务上，以病人为中心，尊重病人的权利，满足病人的需要，为病人提供舒适的、安全的护理服务。

1、树立以病人为中心的服务观念。随着社会的发展，人们对健康需求认识的不断提高，护理人员首先应转变服务观念以适应时代发展的要求，牢固树立以病人为中心的服务理念，使为病人提供人性化服务深深扎根于思想观念当中，成为一种自觉行为，真正做到想病人所想，急病人所急，变“要我服务”为“我要服务”，变“病人等我”为“我迎病人”。

2、尊重病人的生命价值、人格尊严和个人隐私。随着人们对健康需求及生存期望值的提高，护理人员不仅要满足病人求生存、求健康的需求，还应维护病人的人格尊严和个人隐私，意识到病人个人尊严不能因生命活动力降低而递减，护理工作者有责任帮助病人维护人格尊严。

3、加强沟通，做好健康教育。整体护理作为一种理念，已渗透到临床工作的各个方面。病人的社会经历、文化程度、疾病种类和病情严重程度不同，要求我们护理人员应理解和尊重病人，与病人多沟通，了解病人的需要、需求、期望和感受，进行个性化的服务和健康教育。

4、重视细节管理。细节决定成败。护理人员的人性化服务体

现在每一个细微之处, 往往一个微笑、一句温暖的语言、一个得体的抚摸可起到药物无法替代的作用。所以, 护理人员应提高自身修养, 精练技术, 不断完善自我, 将端庄的仪表、美好的语言、得体的行为、精湛的技术体现在为病人提供的人性化服务中。

总之, 在护理管理上实施以人为本的管理, 在护理工作中处处体现人性化服务理念, 是时代发展的需求, 是社会进步的表现, 是以人为本的科学发展观在临床护理工作中的具体体现, 也是我们今后工作的目标和努力的方向, 我们将在工作中牢固树立以人为本的科学发展观, 并以科学发展观为指导, 认真贯彻和落实以人为本的服务理念, 树立全心全意为人民服务的思想, 满足人们不断增长的健康需求, 为社会主义健康事业贡献自己微薄的力量。

## 管理心理学体会篇四

### 内容摘要

#### 压力在心理学上的定义

一般说压力是一个外在的东西。如果从心理学角度来看, 压力一定是和某人本身的心理状况有关, 即心理压力。

所谓心理压力, 是指人们由于一些已经发生或即将发生的, 存在或虚幻的事件而产生的精神困扰。并且这些困扰使得人的精神思想和行为语言受到了一定影响的一种情绪情感体验。从心理学上, 压力是由于事物和责任超出个人应对的能力范围, 从生理学上, 是身体的疲惫和受折磨程度, 当某种情境所需的能量多余可用的能量时就会产生。

压力是一把双刃剑, 如果把握的好就会成为你成功的动力, 激励人生的进步, 正所谓有压力才有动力, 但是如果, 但是那些对未来的忧虑、对不同的情境下产生的心理压力等等,

常常有着潜在的深刻后果。他会让人产生不快乐、抑郁、焦虑、痛苦、不满、悲观以及闷闷不乐的感觉，觉得生活毫无情趣，自制力下降，突然发怒、流泪或是大笑，独立工作能力下降，平时好动的人变得懒惰，平时好静的人变得情绪激动，原本随和的性格突然暴躁易怒，对感官刺激无法容忍和回避，对音乐、电光、家庭成员或部下的交谈声等突然无法容忍。其次，压力大容易使人与他人的矛盾冲突增多，影响工作绩效，使人变得健忘、倦怠、效率降低。再者，心理压力过大的人会变得冷漠而轻率，他们仍然能够处理小问题和日常活动，但不能面对他们担忧的重大问题，无法做出正常决策，进而易做出不负责任的草率行为。心理压力过大导致身心疾病的案例屡见不鲜。研究发现，包括心脏病、糖尿病、癌症在内的十大疾病都与心理压力有关。

我一直认为自己是一个压力易感人格的人，一直有一句话，有压力才有动力，可是让我感到的是不适，疼痛，担心，焦虑，紧张，害怕，疾病。而很少有动力的作用，有挑战的兴奋感，以及精力充沛的感觉。他不能让我增强自信，增强目标感，只会让我感到迷茫，并一度想要放弃和逃避，所以当有压力时，我会手足无措，办事效率低下。

我在高中时，每天都非常繁忙，特别是在高三的时候，被紧张的学习所困扰，随着高考越来越近，我的紧张也就越来越大，导致了成绩大幅度下降，同时身体素质下降，经常不舒服，经过医院检查，结果是由于压力引起的免疫力下降（免疫球蛋白g偏低）。所以我对压力的危害深有体会，我现在虽说已经没有了高考的压力，但是我很怕压力，对于有些不确定的事，我会非常焦虑，同时容易有放弃和逃避的心理。

根据调查拥有健康的生活方式15%来自遗传，10%来自社会条件，8%来自医疗条件，7%来自自然条件，60%来自习惯的生活方式，“具有合理饮食习惯，戒烟限酒，适当运动，心里平衡”是健康的基石，所以生活习惯才是健康的关键。

在心理课上，老师给我们说了很多减轻压力的方式，也在课上教我们做，我觉得很轻松，理论的学习也是为了运用，所以收获很多。只有学会减轻压力，才能更好的工作，更好的学习，才能更加乐观积极。因此，学会如何解压是当我们面对压力时必须具备的一项能力——排除压力需要具体的方法，下面的一些有效的建议你不妨试试：

## 一 学会丢包袱

生活中繁杂的事务会将我们宝贵的时间和精力支解，使我们没有充足的时间和精力去执行最重要的事情。这时，你会感觉到很大的压力。有效的办法是先分析一下什么对你是最重要的，哪些事情是次要的，重要的事情先做，次要的少做或不做，这样就可以为自己赢得宝贵的时间。

## 二 善待自己，放低标准

不要对自己太苛刻了，至善至美只是一个遥远的梦，摆脱完美主义的束缚吧！追求完美是一个痛苦的过程，不要妄想把所有的事情都干得完美无缺。适当放低一下标准，放松一下自己的心情，或许在客观上也减轻了别人的压力。

## 三 远离虚荣

在生活中，许多压力是完全由于自己的虚荣心导致的。为了穿名牌时装、用高档化妆品，住漂亮豪华的房子，不得不拼命地赚钱，无端地增加了自己的压力。金钱、名誉、地位这些如同过眼云烟，却常常被人视为是最重要的东西，为之所累。学会真正地享受生活，摆脱虚荣。

## 四 给自己留一点儿思考的时间

压力的产生也可能是因为对事情本身的理解造成的。过分夸大了事情的重要性和后果，导致心理负担加重。不少人往往

因为急于求成，而忘记了对事情本身的思考。留一点儿时间思考能让你更清楚地看到事情本来的面目，同时也给了自己一下解剖情绪、分解压力的机会。

## 五 不要忘了休息

过重的劳动会导致人生理疲劳，效率低下，从而导致过分的焦急与紧张。适当的休息不但会缓解大脑疲劳，而且可以放松一下紧张的心情，减轻心中的压力。特别是上班族，周末应好好休息一下，毕竟工作不是生活的全部。

## 六 运用言语和想象放松

通过想象，训练思维“游逛”，如“蓝天白云下，我坐在平坦绿茵的草地上”，“我舒适地泡在浴缸里，听着优美的轻音乐”，在短时间内放松、休息，恢复精力，让自己得到精神小憩，你会觉得安详、宁静与平和。

## 七 支解法

请你把生活中的压力罗列出来，一、二、三、四,,,,，你一旦写出来以后，就会惊人地发现，只要你“个个击破”，这些所谓的压力，便可以逐渐化解。

## 八 想哭就哭

医学心理学家认为，哭能缓解压力。心理学家曾给一些成年人测验血压，然后按正常血压和高血压编成二组，分别询问他们是否哭泣过，结果87%的血压正常的人都说他们偶尔有过哭泣，而那些高血压患者却大多数回答说从不流泪。由此看来，让人类情感抒发出来要比深深埋在心里有益得多。

## 九 一读解千愁



在书的世界遨游时，一切忧愁悲伤便付诸脑后，烟消云散。读书可以使一个人在潜移默化中逐渐变得心胸开阔，气量豁达，不惧压力。

## 十 运动消气

法国出现了一种新兴的行业：运动消气中心。中心均有专业教练指导，教人们如何大喊大

叫，扭毛巾，打枕头，捶沙发等，做一种运动量颇大的“减压消气操”。在这些运动中心，上下左右皆铺满了海绵，任人摸爬滚打，纵横驰骋。

## 十一 看恐怖片

## 十二 吃零食

吃零食的目的并不在于仅仅满足于肚子的饥饿需要，而在于对紧张的缓解和内心冲突的消除。

## 十三 穿上称心的旧衣服

穿上一条平时心爱的旧裤子，再套一件宽松衫，你的心理压力不知不觉就会减轻。因为穿了很久的衣服会使人回忆起某一特定时空的感受，并深深地沉浸在缅怀过去如梦般的生活眷恋中，人的情绪也为之高涨起来。

## 十四 养宠物益身心

一项心理学试验显示，当精神紧张的人在观赏自养的金鱼或热带鱼在鱼缸中姿势优雅地翩翩起舞时，往往会无意识地进入“宠辱皆忘”的境界，心中的压力也大为减轻。

人活着就要面对压力，生活是一个充满压力的地方，面对压力是不可以逃避的，我觉得我以前面对压力的态度是多么的

幼稚，我为了逃避压力，将学生会的工作辞掉，很害怕和他人的际交往。但是压力还是存在，例如考试的压力，学习的压力，将来就业的压力等等，所以解决压力的方法不是逃避，而是从各方面努力提升自己，提高自己的抗压力能力，例如提高自己的心理受创伤后的康复能力，思维的品质，社会交往状况，意识水平的高低，心理活动的节律性，自信心，心理自控能力，心理耐受力，心理强度，对环境的适应能力等等。努力把握压力的尺度，让压力成为一种动力，乐观积极的生活。只要有了正确的人生观，信念和行为准则，就会拓展自己的思维视角，为知觉的转变提供余地，从而在变态度，才能有积极而准确的信念系统。

参考文献：

上课笔记

## 管理心理学体会篇五

当前管理心理学的建设和发展有着重大的价值和深远的意义，加强对其基本现状的分析有助于更好的促进管理心理学建设水准的增强。下面是本站为大家准备的管理心理学学习心得，希望大家喜欢！

总觉得心理学是一门玄奥的学问。这种想法主要源自于少年时代读书中的惊讶与崇拜，如诸葛孔明的空城计，赵子龙将军的偃旗息鼓，诸如此类的等等。经过简单初步的管理心理学学习，还是有一点收获，算是揭开了玄奥的表皮。关于管理心理学，我觉得它是把心理学的知识应用与分析，说明和指导管理活动中的个体和群体行为的工业心理学分支。它能有助于调动人的积极性，改善组织结构和领导绩效，提高工作生活自量，达到提高管理水平和发展生产的目的。管理心理学，中国古代就有。孙武在《孙子兵法》一书中就写道：道者，令民与上同意也，故可与之死，可以与之生，而不畏危。孙武强调领导与下属之间意

愿协调一致性的重要性，这在今天看来也是十分重要的管理心理学原则。

行军打仗是一件很严肃的事情，要有绝对的纪律素质。所以自古以来军队都有从大至小的建制，都有系统的监督和执法人员。但汉飞将军李广带的部队就没有，李广才气天下无双。他的才气在他带兵的奇特方略上表现的格外突出。他行军不按建制不成行列；驻扎不按建制，各随其便；夜间不打更巡逻；大帐很少使用文书。军队的战斗力在于建制，建制一乱，队伍即一盘散沙，这是通常的说法。而李广带兵是非常将带兵，才将带兵，不拘一格。

他注意抓心理，从管理心理学的角度上，分析如何正确成功的不拘一格，这么做还会使士兵们少受了许多辛苦，加上他对待官兵体恤过人，所以都乐于跟随他出征，力拼死战。史实证明李广将军的这支部队没有因为没有建制监管就一盘散沙毫无军纪，它是一支骁勇善战军纪严明的部队。惟可惜的是，李广难封。通过管理心理学的学习我发现它是一门和生活很近的学科，学好它且能正确的运用好它，将对人们的日常生活工作学习中有很大的帮助，可以减少许多不必要的麻烦，可以优化生活的人际环境。

管理心理学是运用普通心理学提示的人的心理活动的一般规律，并使之在管理活动中具体化，了解人的心理活动规律是管理的一个重要方面。人是企业主体，是人、财、物诸生产要素中最重要要素，因而也是管理的核心。管理心理学以分析组织中人的心理与行为为重心。人是一切事业的基础，人是管理的基础，也是所以需要管理的原因及目的。现代管理的特点之一就是强调以人为中心的管理，要做到这一点，就应该掌握人在管理过程中的心理活动的规律。而管理心理学就是研究管理过程中人的心理活动规律的一门学科，因此，学习管理心理学的知识，不仅有助于管理者掌握管理过程中人的心理活动的规律性知识，而且有助于管理者树立以人为中心的管理理念。

管理心理学的研究原则：1、客观性原则：管理领域中的一切心理现象都是一种客观存在的事实，它是和活动的外部条件和内部条件互相联系的。2、联系性原则：人的心理现象与外部环境的刺激、主体的状况和反应活动紧密地联系着。3、发展性原则：世界上的万事万物都是处在运动与发展之中，所以管理心理学的研究也要贯彻发展性原则。

管理心理学研究的方法：1、观察法：是在日常的不作人工干预的自然和社会情况下，有目的有计划地直接观察组织中人的行为的研究方法。2、实验法：是研究者有目的地通过严格控制或创设的条件，主动地引起被试者的行为变化。3、调查法：是通过搜集各种有头材料间接了解组织中人的心理活动的方法。调查的方法有谈话法、问卷法等。4、测验法：是根据预先制定的标准化的测量表对人的心理品质进行测量的方法。5、个案法：也叫案例法。

学习管理心理学的意义：1、有助于管理者树立以人为本的管理理念。2、有助于物质奖励与精神奖励的统一。3、有助于提高劳动生产率。4、有助于加强政治思想工作。

其中，我觉得在《管理心理学》中，沟通是一个非常重要的环节。沟通：指在管理中发生的、两个或两个以上的人或群体，通过一定的联络渠道，传递和交换各自的意见、观点、思想、情感与愿望，从而达到相互了解、相互认知的过程。而人与人的沟通有着很多特殊性：主要是通过语言来进行的；不仅限于信息的交流，而且包括情感、思想、态度、观点等的交流；交流动机、目的、态度等心理因素有着重要的意义；会出现特殊的沟通障碍。因此，不管是面对上司或下属，只有良好的沟通，才能使事情进展顺利。以上是我学了《管理心理学》以后的一些肤浅的归纳和心得。深深体会到管理心理学的博大性和必要性，以后将更加注意将管理心理学在工作中的应用，不断地学习理解，使之更好的为工作带来成功。

通过一学期的《管理心理学》的学习，让我对这门课程有了

一定的了解，那我就浅谈一下自己的心得体会吧！这门课程涉及到各个方面。我个人认为，无论在学习生活，生活工作之中都需要具备几点管理心理学的知识。因为，它可以帮助我们在这些方面变得更加得心应手，而且，在管理工作的同时，也是种捷径，更能让自己的工作达到“时间少，效率高”的效果。

首先什么叫管理心理学呢？管理心理学是现代管理理论的重要组成部分，它是一门以心理学、社会学、文化人类学和政治学等学科为基础，以组织中人的心理活动和行为反应模式为研究对象的学科。它是心理学知识在组织管理工作实践中应用的结果。是研究组织系统内，个体、群体及结构对组织内人的行为的影响，以理解、预测和管理人类行为，提高组织绩效的一门科学。

学习管理心理学，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。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。看到这些的第一想法就是：这说的不就是我吗。我觉得自己应该静下来好好想想，反省一下自己，改变自己，使自己变得更加完善。

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。

还有就是关于激励的内容。激励是管理心理学上一个非常重要的功能，是管理心理学的核心问题，也是管理心理学研究的热点问题之一。激励就是调动人的积极性的过程。研究管理心理学，主要目的就是为掌握个体与群体的心理，激发每个人的积极性，做到人尽其才。通用前ceo杰克·韦尔奇总结的ge核心领导要素e4(energy活力□ energier激励□ edge敏锐□ execution执行)中就有激励一项。他曾说，管理人员应成为团队的成员和教练员，他们的工作是提供帮助，而不是控制他人，还应有能力去激励他人。激励和鼓动他人的能力、富有感染力的热情会使组织的能力发挥至极致。

激励主要有目标激励，期望激励，责任激励，危机激励，奖励激励等方式，在这我就不一一展开来说了。可以毫不夸张的说，21世纪只有两种管理者，懂得如何去激励员工的管理者和失败的管理者。“人性”以及管理理论都不应是一成不变的，而应该是随时代的发展而发展的。

当然蒋老师还将了许多关于企业、管理、心理等方面的知识，我也就不过多叙说了。我觉得哪怕我们认真地掌握了其中的任意一点，这都会使我们受益匪浅！