

# 最新心理健康教师心得体会(优秀5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心理健康教师心得体会篇一

听了x老师的专题讲座，使我懂得心理健康教育要面向全体学生，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教学活动，现今社会不仅要求我们具有健康的身体，而且需要健康的心理状态和良好的社会适应能力。经过这次心理健康教育的学习，我的收获很大。不仅学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。以下是我学习后的一些心得：

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，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。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，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。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

在考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的

心境，良好的心态！

【导语】的会员“jacks”为你整理了“”范文，希望对你的学习、工作有参考借鉴作用。1听了x老师的专题讲座，使我懂得心理健.....

## 心理健康教师心得体会篇二

健康是人类生存的首要条件，它对于人类的发展，社会的变革，文化的更新，生活方式的改变，有着决定性的作用，离开健康，成功与财富都无从谈起。

教师是社会的人，同从事其他职业的人一样，也会不时的面临挫折。许多教师在面临挫折的时候能够很好地调适，从而达到心理平衡，使自己的心理健康发展。但也有部分教师不能良好地适应，导致出现不同程度的心理问题 and 心理障碍。教师的心理健康不仅对自身的发展起重要作用，同时也会影响青少年的健康成长。

### 教师心理健康的重要性

教师心理健康是教师综合素质的核心要素，是教师整体素质和教育教学质量提高的基础和保障。教师心理健康直接关系到教师身心健康和学生的健康成长。由此可见，教师心理健康与否及其重要。这种重要性主要表现为：

#### 1。 教师心理健康是教师教育影响力的重要组成部分

教师只有具备健康的心理，才能担负起教育的重任。同时，健康的心理还能增强教育的应变能力，维持心理平衡，保持乐观向上的心境，提高适应环境的能力。教师对学生进行全面教育，既要开启学生的心智，又要培养他们的心灵。所以，教师只有具备了德才兼备、身心健康的素质，才能用自己饱满的热情去感染学生，用自己对工作认真细致、一丝不苟的

态度去激发学生的学习动机，成为学生效仿的榜样。教师具有健康的心理，才能做到热爱学生、尊重学生、关心学生、公正地对待学生，从而与学生建立良好的师生关系，对学生的发展起到积极的作用。

## 2. 教师的心理健康是学生心理健康的必要因素

教师心理健康，能使其在于学生的交往中起到榜样和示范作用，特别是教师的和蔼、热情、宽容和耐心，会使学生在潜移默化中养成谦让、机智、沉着、自信、乐观等良好的心理品质；反之，教师表现出不健康的心理状态，则会对学生的心理发展产生负作用，严重挫伤他们的自尊心和积极性，使他们表现出害怕、说谎、冷漠、傲慢、偏激、暴躁等消极心理。一般来说，学生的心理成熟迟于生理成熟，而学生的内心世界又极为丰富，心理发展水平不一，急需得到教师的帮助和指导。教师要担负起指导学生心理健康的责任，只有具备健康的心理，才能减少对学生心理发展的干扰，促进学生个性的和谐发展。

那么，作为教师的我们应该从哪些方面来调适自己呢，通过对本书的学习，下面几点是我的体会。

### 一、愉快接受教师身份，热爱教师工作

教师只有在思想上承认自己的职业身份，按教师的标准去要求自己，才能对教师工作充满信心，热爱教师工作，才能在教学工作中表现出高尚的道德行为准则行动。教师更应该具备“爱满天下”的基本品德。要做到“我喜欢我选择”的心态，热爱自己的学生，真正做到“敬业奉献，教书育人”。

### 二、在工作中确立可行的短期目标

工作中，教师要为自己确定一个短期的目标，寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去实现目标，把事做好。这样他

的心情就会轻松自然，做事也会有信心，感到自己更有创造力，工作更有成效。实际上，当我们不追求出类拔萃，而只是希望表现良好时，会出乎意料地取得最佳的成绩。目标切合实际的好处不仅于此，它还能教师提供新的起点，帮助教师循序渐进地去摘取事业上的桂冠。

### 三、培养的良好精神状态

教师在工作中逐渐形成一种积极乐观的生活和工作的精神状态，是教师消除工作压力最基本也是最重要的条件。

认知评价是职业压力产生过程中重要的中介变量。面对相同事件带来的压力，不同个体感受到的压力大小会不同，很重要的一个原因就在于大家认知评价的不同。因此，教师应形成良好的认知评价。

(1) 要不断撕掉消极的自我标签，如“我不行”、“我年纪大了”、“我头脑不好用”、“大家都不喜欢我”、“我提职没什么希望了”等。(2) 要学会抛弃不合理的观念，这些观念包括“我必须做好工作中的每件事”、“我必须让领导青睐我”、“我必须排到年级前三名”。(3) 要学会辩证地认识和评价事物。承认自己的不足，同时看到自己的长处，教师在心理上就会平衡一些，相应的压力就会减轻。总之，辩证地看待问题容易使人增强信心、情绪饱满。如看到教师聘用制的实施有利于调动教师的积极性，是教育发展的必然，教师就不会产生不必要的紧张和压力。

### 四、磨炼意志，增强抗压性

相同的外界刺激到底会给人造成多大的压力，实际上是由每个人自身的抗压性决定的。抗压性较强的人，对于相同的刺激所感受到的心理压力就较小；抗压性较弱的人感受到的心理压力就较大。加强意志品质的培养，磨炼人的意志力是增强抗压性的有效方法，也是减轻压力的重要心理基础。

1、要加强意志独立性的培养。教师要明确自己行动的目的性，增强教书育人的责任感和使命感，根据自己的认识和信念独立地采取决定的执行决定，不屈从于周围人们的压力，不为别人的言行所左右。

2、要加强意志果断性的锻炼。教师必须全面而深刻地考虑自己行动的目的和方法，懂得所作决定的重要性，明辨是非、当机立断，克服犹豫不决和优柔寡断。

## 五、保持良好的心态

1、拥有一颗平常心。心态失衡，其源于比较与差别。如自己的付出与收获比较；自己的待遇与他人的待遇比较；把自己与周围的同事、朋友进行比较。由于盲目地进行比较，个别教师的心理常常不平衡，时间长了，就容易产生怨气，感到憋气、恼火等。俗话说，人比人，气死人。在一个充满竞争、挑战的年代，成败得失、此起彼伏，是常有的事，这就需要我们有一颗平常心，有时候要站得高一些、看得远一些；有时候要退一步；有时候也要学会放弃。保持心理的平衡与自在，才能体会到人生的快乐。

2、多交往，多谈心。减轻职业压力是一个行动的过程，如多读一些调节心情方面的书，将知识变成能力；多与他人交往，义心谈心，既能密切关系，建立友情，又能体会沟通的乐趣；以开放、豁达的心态对待外界变化，多让自己处于动的状态中，有利于保持一颗年轻、快乐、充满活力的心。

3、学会欣赏自己。要接纳自己，欣赏自己、喜欢自己、接受自己的长处与缺点。作为教师，只有欣赏自己，才能有信心，才能有发自内心的微笑，才能更好地面对学生，才能不断地取得成功。

是没有希望的人。人在笑时，身体内心、肺等内脏器官都得到了短暂的运动锻炼，增强了机体的免疫力。因此，生活中

的每个人都应当学会幽默。多一点幽默感，少一点气急败坏，少一点偏执极端。

## 5、恰当、合理地宣泄

生活在现实社会中，我们每天都会遇上一些无聊的不愉快的事情。这就会给你造成很大的精神压力。要是这种压力过剩的话，人就无法保持心理平衡，这就势必影响身心健康，最终甚至导致神经病。

## 6、抑怒——训练自己不生气

第一，学会说“没关系”。设想以前发怒之事，利用镜子技巧对自己说“没关系”。

第二，发生不顺心的事，遇到误解后，采用心理放松的方式，对自己说“小事一桩”。学会给自己吃“宽心丸”。

第三，试试推迟动怒的时间，每一次比上一次多推迟几秒，久而久之，可自我控制。舌头可以在嘴里打转，一般激情二十分钟后就没事了。保持沉默法。著名散文家朱自清说过：“沉默是最安全的防御战略。”有句老话：“忍一忍，风平浪静；退一步，海阔天空。”请记住这一古训。

第四，当你发怒时，提醒自己，人人都有根据自己的选择来行事的权利。

第五，请你信赖的人帮助你，让他们每当看见你动怒时，便提醒你。

第六，要自爱，提醒自己即使别人做的事情如何不好，发怒首先伤害自己的身体。

## 心理健康教师心得体会篇三

很难设想一个对教育工作毫无兴趣的人，会努力做好教育教学工作。经过心理健康教育培训，我的收获很大。学习了许多专业的心理知识，以前很多的疑问都得到了解决，我真正认识到了心理健康的重要性。经过了此次学习，我真正感觉到了不仅学生要保持心理健康，教师本身也要保持心理健康，而这个问题一直是被我们大家忽视的。

一，要开阔自己的视野，让自己的业余生活丰富起来。就我个人而言，运动是一个调节身心的好方法，找几个朋友，在运动场上大汗淋漓后，不仅疲劳的身体得到了锻炼，有资料指出：运动时，身体内部会分泌一种物质，俗称“快乐物质”——会让人们放松，高兴。

二，要有知心朋友。时常和他们聊天，好的，不好的；得意的，失意的：大的，小的……把心事跟大家倾诉，是缓解心理压力的好办法。

三，利用好你的假期。对于平时假期少的教师，可以选择附近的地区游览，逛逛市区，或者去家乡有名的景区游览。当然。教师的两个长假是你放松自己调节情绪的最佳时间。四，照顾好家庭。什么都不顺利的时候，家是你永远的避风港湾。永远不要试着只顾大家，不顾小家。最后的可能是会失去两个家。以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，一点建议仅给同行们参考，当然，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足。希望我们都能保持开阔的心境。良好的心态！

## 心理健康教师心得体会篇四

一个心理健康的人能体验到自我的存在价值，既能了解自我，又理解自我，有自知之明，即对自我的本事、性格和优缺点



都能作出恰当的、客观的评价;对自我不会提出苛刻的、非份的期望与要求;对自我的生活目标和梦想也能定得切合实际,因而对自我总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自我无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自我不满意;由于所定目标和梦想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自我十全十美,而自我却又总是无法做到完美无缺,于是就总是同自我过不去;结果是使自我的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自我感到将已面临的心理危机。心理健康是指这样一种状态,即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上的任何形式去适应,也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,能以适当的行为予以克服,这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

衡量心理是否绝对健康是十分困难的。健康是相对的,没有绝对的分界线。一般确定心理是否正常,具有一下三项原则:

其一,心理与环境的统一性。正常的心理活动,在资料 and 形式上与客观环境具有一致性。

其二,心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中构成的独特个性心理特征的具体体现。

而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出此刻当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现,时间短、程度较轻微,随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重,最终不得不休学甚至退学。

心理障碍的表现形式多种多样,主要表此刻心理活动和行为方面。表此刻心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、

错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心境沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质构成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育供给给学生的文化知识，仅有经过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的构成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争本事、适应本事的构成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，坚持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如梦想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依靠的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别本事差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会构成心理障碍，异常是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。

凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一齐，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

文档为doc格式

## 心理健康教师心得体会篇五

健康是人类生存的首要条件，它对于人类的发展，社会的变革，文化的更新，生活方式的改变，有着决定性的`作用，离开健康，成功与财富都无从谈起。

教师是社会的人，同从事其他职业的人一样，也会不时的面临挫折。许多教师在面临挫折的时候能够很好地调适，从而达到心理平衡，使自己的心理健康发展。但也有部分教师不能良好地适应，导致出现不同程度的心理问题和心理障碍。教师的心理健康不仅对自身的发展起重要作用，同时也会影响青少年的健康成长。

### 教师心理健康的重要性

教师心理健康是教师综合素质的核心要素，是教师整体素质和教育教学质量提高的基础和保障。教师心理健康直接关系到教师身心健康和学生的健康成长。由此可见，教师心理健康与否及其重要。这种重要性主要表现为：

#### 1. 教师心理健康是教师教育影响力的重要组成部分

教师只有具备健康的心理，才能担负起教育的重任。同时，

健康的心理还能增强教育的应变能力，维持心理平衡，保持乐观向上的心境，提高适应环境的能力。教师对学生进行全面教育，既要开启学生的心智，又要培养他们的心灵。所以，教师只有具备了德才兼备、身心健康的素质，才能用自己饱满的热情去感染学生，用自己对工作认真细致、一丝不苟的态度去激发学生的学习动机，成为学生效仿的榜样。教师具有健康的心理，才能做到热爱学生、尊重学生、关心学生、公正地对待学生，从而与学生建立良好的师生关系，对学生的发展起到积极的作用。

## 2. 教师的心理健康是学生心理健康的必要因素

教师心理健康，能使其在于学生的交往中起到榜样和示范作用，特别是教师的和蔼、热情、宽容和耐心，会使学生在潜移默化中养成谦让、机智、沉着、自信、乐观等良好的心理品质；反之，教师表现出不健康的心理状态，则会对学生的心理发展产生负作用，严重挫伤他们的自尊心和积极性，使他们表现出害怕、说谎、冷漠、傲慢、偏激、暴躁等消极心理。一般来说，学生的心理成熟迟于生理成熟，而学生的内心世界又极为丰富，心理发展水平不一，急需得到教师的帮助和指导。教师要担负起指导学生心理健康的责任，只有具备健康的心理，才能减少对学生心理发展的干扰，促进学生个性的和谐发展。

那么，作为教师的我们应该从哪些方面来调适自己呢，通过对本书的学习，下面几点是我的体会。

### 一、愉快接受教师身份，热爱教师工作

教师只有在思想上承认自己的职业身份，按教师的标准去要求自己，才能对教师工作充满信心，热爱教师工作，才能在教学工作中表现出高尚的道德行为准则行动。教师更应该具备“爱满天下”的基本品德。要做到“我喜欢我选择”的心态，热爱自己的学生，真正做到“敬业奉献，教书育人”。

## 二、在工作中确立可行的短期目标

工作中，教师要为自己确定一个短期的目标，寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去实现目标，把事做好。这样他的心情就会轻松自然，做事也会有信心，感到自己更有创造力，工作更有成效。实际上，当我们不追求出类拔萃，而只是希望表现良好时，会出乎意料地取得最佳的成绩。目标切合实际的好处不仅于此，它还能教师提供新的起点，帮助教师循序渐进地去摘取事业上的桂冠。

## 三、培养的良好精神状态

教师在工作中逐渐形成一种积极乐观的生活和工作的精神状态，是教师消除工作压力最基本也是最重要的条件。

认知评价是职业压力产生过程中重要的中介变量。面对相同事件带来的压力，不同个体感受到的压力大小会不同，很重要的一个原因就在于大家认知评价的不同。因此，教师应形成良好的认知评价。

(1) 要不断撕掉消极的自我标签，如“我不行”、“我年纪大了”、“我头脑不好用”、“大家都不喜欢我”、“我提职没什么希望了”等。(2) 要学会抛弃不合理的观念，这些观念包括“我必须做好工作中的每件事”、“我必须让领导青睐我”、“我必须排到年级前三名”。(3) 要学会辩证地认识和评价事物。承认自己的不足，同时看到自己的长处，教师在心理上就会平衡一些，相应的压力就会减轻。总之，辩证地看待问题容易使人增强信心、情绪饱满。如看到教师聘用制的实施有利于调动教师的积极性，是教育发展的必然，教师就不会产生不必要的紧张和压力。

## 四、磨炼意志，增强抗压性

相同的外界刺激到底会给人造成多大的压力，实际上是由每

个人自身的抗压性决定的。抗压性较强的人，对于相同的刺激所感受到的心理压力就较小；抗压性较弱的人感受到的心理压力就较大。加强意志品质的培养，磨炼人的意志力是增强抗压性的有效方法，也是减轻压力的重要心理基础。

1、要加强意志独立性的培养。教师要明确自己行动的目的性，增强教书育人的责任感和使命感，根据自己的认识和信念独立地采取决定的执行决定，不屈从于周围人们的压力，不为别人的言行所左右。

2、要加强意志果断性的锻炼。教师必须全面而深刻地考虑自己行动的目的和方法，懂得所作决定的重要性，明辨是非、当机立断，克服犹豫不决和优柔寡断。

## 五、保持良好的心态

1、拥有一颗平常心。心态失衡，其源于比较与差别。如自己的付出与收获比较；自己的待遇与他人的待遇比较；把自己与周围的同事、朋友进行比较。由于盲目地进行比较，个别教师的心理常常不平衡，时间长了，就容易产生怨气，感到憋气、恼火等。俗话说，人比人，气死人。在一个充满竞争、挑战的年代，成败得失、此起彼伏，是常有的事，这就需要有一颗平常心，有时候要站得高一些、看得远一些；有时候要退一步；有时候也要学会放弃。保持心理的平衡与自在，才能体会到人生的快乐。

2、多交往，多谈心。减轻职业压力是一个行动的过程，如多读一些调节心情方面的书，将知识变成能力；多与他人交往，真心谈心，既能密切关系，建立友情，又能体会沟通的乐趣；以开放、豁达的心态对待外界变化，多让自己处于动的状态中，有利于保持一颗年轻、快乐、充满活力的心。

3、学会欣赏自己。要接纳自己，欣赏自己、喜欢自己、接受自己的长处与缺点。作为教师，只有欣赏自己，才能有信心，

才能有发自内心的微笑，才能更好地面对学生，才能不断地取得成功。

4、增加愉快生活的体验，培养幽默感。每个人的生活当中都包含喜怒哀乐的生活体验，教师要多回忆积极、愉快的生活体验，这有助于减轻职业压力。幽默是一种特殊情绪表现，不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。人在笑时，身体内心、肺等内脏器官都得到了短暂的运动锻炼，增强了机体的免疫力。因此，生活中的每个人都应当学会幽默。多一点幽默感，少一点气急败坏，少一点偏执极端。

#### 5、恰当、合理地宣泄

生活在现实社会中，我们每天都会遇上一些无聊的不愉快的事情。这就会给你造成很大的精神压力。要是这种压力过剩的话，人就无法保持心理平衡，这就势必影响身心健康，最终甚至导致神经病。

#### 6、抑怒——训练自己不生气

第一，学会说“没关系”。设想以前发怒之事，利用镜子技巧对自己说“没关系”。

第二，发生不顺心的事，遇到误解后，采用心理放松的方式，对自己说“小事一桩”。学会给自己吃“宽心丸”。

第三，试试推迟动怒的时间，每一次比上一次多推迟几秒，久而久之，可自我控制。舌头可以在嘴里打转，一般激情二十分钟后就没事了。保持沉默法。著名散文家朱自清说过：“沉默是最安全的防御战略。”有句老话：“忍一忍，风平浪静；退一步，海阔天空。”请记住这一古训。

第四，当你发怒时，提醒自己，人人都有根据自己的选择来行事的权利。

第五，请你信赖的人帮助你，让他们每当看见你动怒时，便提醒你。

第六，要自爱，提醒自己即使别人做的事情如何不好，发怒首先伤害自己的身体。