

情绪管理心得题目(优秀6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

情绪管理心得题目篇一

段落1：引言 - 情绪管理的重要性（200词）

情绪管理是我们生活中不可忽视的一部分，它对我们的心理、身体和人际关系产生着重要影响。我曾经发现自己不能很好地控制自己的情绪，经过一段时间的反思和努力，我深刻体会到了情绪管理的重要性。情绪管理可以提高我们的生活质量，增强我们的内心力量和稳定性，并改善我们与他人的交流。通过合适的方法和技巧，我们可以更好地控制自己的情绪，从而更好地面对挑战 and 逆境。

段落2：认识自己的情绪（300词）

情绪管理的第一步是认识自己的情绪。我们需要明白自己是如何感受、体验和表达情绪的。意识到自己的情绪状态是非常重要的，因为它使我们能够更好地理解自己的需求和反应。我经常关注自己的情绪变化，例如，当我感到愤怒或沮丧时，我会花一些时间静下来思考自己的感受。同时，我也经常记录自己的情绪，以便对其进行分析和了解。通过这种方式，我可以更好地认识自己的情绪，从而更好地控制自己的反应。

段落3：学会情绪调节的技巧（300词）

一旦我们认识到自己的情绪，下一步就是学会调节和管理它们。对我来说，最有效的方式是通过身体和心理的调节来平

衡情绪。身体上，我发现进行运动可以帮助我释放压力和紧张情绪，例如跑步、瑜伽或打篮球。此外，深呼吸和冥想也是我常用的情绪调节技巧，它们可以帮助我放松和集中注意力。心理上，我经常倾诉自己的感受和困扰，无论是与亲友分享还是通过写作来释放内心的压力。这些技巧帮助我平衡情绪，从而更好地应对不同的挑战和压力。

段落4：关注自我反思和增强情绪智商（300词）

情绪管理的过程需要不断地关注自我反思和增强情绪智商。每当我面临困难或冲突时，我会问自己：“我在这个情境中的情绪是什么？为什么我会有这种情绪？”通过这种方式，我能更清楚地理解自己的情绪，并找到更合适的应对方法。我相信情绪智商是我成功管理自己情绪的关键，所以我努力提高我的情商。我会关注自己的情绪识别、社交技巧和自我调节能力，并不断学习和发展这些方面。我也会寻求他人的意见和建议，以帮助我发现自己的盲点和提出改进的建议。通过持续地反思和学习，我能更好地处理自己的情绪，并与他人建立更良好的关系。

段落5：情绪管理的效益（200词）

通过情绪管理，我发现自己的生活质量有了显著提升。我能更好地集中注意力和处理困难，不再被消极情绪所困扰。我的人际关系也得到改善，因为我能更好地表达自己的情感，并理解他人的感受。此外，我也感受到了更大的内心力量和稳定性，让我能够更勇敢地面对生活的挑战。情绪管理是一项长期的学习和发展过程，但它是值得努力的。通过认识自己的情绪、学习调节技巧和增强情绪智商，我们可以提高自己的生活品质，并成为更好的自己。坚持不懈地努力，我们会越来越强大和自信，能够更好地应对各种情况和挑战。

情绪管理心得题目篇二

情绪管理是每个人都需要掌握的一项重要技能。无论是工作生活还是人际交往，情绪的管理都对我们的表现和结果产生巨大影响。然而，情绪管理并不容易，我们常常会因为情绪波动而失去理智，做出错误的决策或者伤害他人。因此，我在长期实践中总结出一些情绪管理的心得，希望能够与大家分享。

第二段：了解自己的情绪和触发点

情绪的管理首先要从了解自己的情绪出发。我发现，对于自己的情绪进行观察和分析是非常重要的。当我感到焦虑、悲伤或者愤怒时，我会停下来反思，找出这些情绪的来源和触发点。有时候可能是工作压力过大，有时候可能是与他人的冲突或者失望。通过这种观察和反思，我能更好地控制自己的情绪，不至于让情绪失控。

第三段：学会放松和调节情绪的方法

放松和调节情绪是有效的情绪管理方法。我常常通过冥想、深呼吸或者运动来放松自己的情绪。当我感到紧张或者愤怒时，我会选择一个宁静的地方，闭上眼睛，集中注意力，感受自己的呼吸和身体的放松。这种方法可以缓解紧张情绪，让我重新获得平静和理智。此外，与朋友或者家人交流也是有效的调节情绪的方法，他们的支持和理解可以帮助我从压力和情绪中解脱出来。

第四段：培养积极的情绪和心态

积极的情绪和心态是良好情绪管理的关键。虽然生活中经常会遇到挫折和困难，但是我努力保持乐观和积极的心态。我会寻找事情中的正面因素，并用一种更积极的角度看待问题。当我面临困难时，我会告诉自己这是一个机会去成长和学习，

而不是灰心和放弃。通过培养积极的情绪和心态，我可以更好地面对各种挑战，并且能够更好地应对各种情绪。

第五段：不断提升情绪管理的能力

情绪管理是一个不断提升的过程。在实践中，我不断总结经验教训，并且持续寻找学习和成长的机会。我常常阅读相关的书籍和文章，参加培训 and 研讨会，与他人交流和分享自己的情绪管理心得。通过持续的学习和努力，我能够不断地提升自己的情绪管理能力，并且在工作和生活中取得更好的效果。

总结：

情绪管理是一项重要的技能，它能够帮助我们更好地应对挑战、提升自己的表现和实现更好的结果。通过了解自己的情绪和触发点，学会放松和调节情绪的方法，培养积极的情绪和心态，并且持续提升情绪管理的能力，我们能够更好地掌控自己的情绪，让自己更加平静、理智和幸福。希望以上的心得体会对大家有所启示和帮助。

情绪管理心得题目篇三

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。

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做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。

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??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??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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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己、锻炼自己、提升自己，也在活动中发展了自己。

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己，并掌握自己心理调节的方法，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，对自己进行恰当的评价，确立健康的人生态度。

情绪管理心得题目篇四

1. 情绪的记忆、反思、恳谈、测试方法可以帮我们识别情绪。
2. 课程给出了两种通过情绪管理冲突的方法。

(1)主动说出自己的坏情绪，以获谅解；(2)设法营造为自己和别人带来快乐的氛围，离快乐近一点，设法回避“众人嫌”，离负面情绪远一点。3. 做思维型冲突领导，多动脑子，想清楚再做；不做行为型冲突的领导，少订不切实际的目标，先建立起领导联盟，才能依靠团队力量去实现目标。4. 情绪的导火线主要包括：情绪上的愤怒、波动、焦虑、不满或激烈的言词碰撞。

2. 通过课程的学习，哪些方面可以与实际业务工作结合？下一

步您将如何行动？

善于识别情绪、懂得转移不良情绪、控制冲突直到解决冲突是管理者的修行。觉得课程思维型冲突领导作风，值得在管理中恰当运用。身为团队领导一言一行，已经不止是对自己负责更重要的是对团队负责。想清楚了再干是营造和谐团队氛围，最终带给自身良好情绪的途径。

3. 您感觉课程还可以从哪些方面优化？

老师思维敏捷，如果少用点“自己去理解”可能更有亲和力，姑妄说之，谨供参考哦。

情绪管理心得题目篇五

情绪是人类内心世界的一部分，它可以传递我们的喜怒哀乐，影响我们的情绪状态和行为表现。而情绪管理便是我们在面对各种情绪时，通过调节自己的心理状态，有效地应对并控制情绪，使得我们能够更好地应对生活和工作中的各种挑战。在我的日常生活中，我也不断探索和总结情绪管理的心得体会，下面将就此主题进行详细的探讨。

首先，了解自己是有效情绪管理的关键。了解自己的情绪状态，是认识和管理自己的第一步。在不同的情境中，人的情绪往往会有所波动。而了解自己的情绪状态，可以帮助我们更好地去理解自己的需求和情绪反应。通过观察自己在不同情绪下的行为和思维模式，可以有助于找到自己情绪的发展规律。例如，当我感到愤怒时，我会变得易怒且情绪低落，因此我需要学会控制自己的情绪，以免伤害到身边的人。而当我感到快乐时，我会变得积极乐观，因此我会更好地通过积极的行动来传递和分享我的快乐。

其次，借助情绪管理工具辅助情绪调节。情绪管理工具可以帮助我们更好地调节和管理自己的情绪。例如，我的一个朋

友推荐给我一款心理调节的手机应用，它提供了不同的音乐、冥想和呼吸练习，帮助我在情绪低落的时候放松自己，并提升积极的情绪体验。此外，写日记、绘画、运动等活动也可以作为情绪管理的工具。当我感到沮丧和压力时，我会选择去跑步或者写日记，它们能让我倾泄负面情绪，重新找到内心的平静和平衡。

再次，培养积极的情绪调节策略是情绪管理的关键。积极的情绪调节策略可以帮助我们更好地面对和处理各种挑战和困难。首先，建立社交支持系统是调节情绪的有效方法。与亲朋好友、心灵导师和同事交流，分享自己的困扰和烦恼，可以获得他们的理解、支持和建议，使自己感到心理上的安慰和支持。其次，培养良好的自我认知和积极的自我对话也是重要的情绪调节策略。学会自我反思，了解自己的情绪需求和价值观，树立积极的自我形象和信念，可以帮助我们更好地调节自己的情绪状态。

最后，持续学习和实践是提升情绪管理效能的关键。情绪管理是一个长期的学习和实践过程，需要我们持之以恒地努力和坚持。通过阅读相关的书籍和文章，参加心理训练班等形式，我们可以不断提升自己的情绪管理技能和能力。同时，将所学到的知识和技能应用到实际生活中，通过实践和反思，不断调整和完善自己的情绪管理策略。例如，我轻松地将想象自己在挤公交或遇到繁忙场合时练习了情绪压力释放和心理放松的技巧，通过不断的实践和总结，逐渐适应和掌握了这些技巧，使自己更加从容和镇定。

总而言之，情绪管理是我们在面对各种情绪时，有效地调节和控制情绪，以应对生活和工作中的各种挑战的能力。通过了解自己、借助情绪管理工具、培养积极的情绪调节策略和持续学习与实践，我们能够不断提升自己的情绪管理能力，更好地驾驭自己的情绪，在各种情绪状态下取得更好的生活效果。我相信，在不断地实践和总结中，我能够进一步提升自己的情绪管理能力，创造更加积极和健康的生活。

情绪管理心得题目篇六

应公司的要求，我们今年开始学习了时代光华管理课程，通过一个系统的学习，也给自己有了一个较全面的提升。

通过对《中国式管理》这门课程的学习，使我认识到要想成为一名卓越的管理人才，学习是一个终生都要坚持的习惯，这门课程的核心也是告诉我们要想将知识转化为智慧，只有去创造的学习，只有去思考的学习，只有去运用的学习，只有创新的学习，才会取得真正的成效。

那么如何将我们从这门课程所学到的知识结合我们的工作实践转化为智慧呢？我结合自己的工作实践谈谈我的感受，不当之处，还请领导指正。

首先我们要明确什么是管理者，管理者就是组织中通过决策、分配资源、指导工作、控制过程，最终达到工作目标的群体，为实现业主的建设目标而努力工作，最终达到企业盈利的目的。

那么我们大多数都是由专业技术人员转变成为管理者的，对管理人员与专业技术人员究竟有什么不同的特质应该有个清楚的认识，通过学习我们了解到：

- 1、管理人员更关注的是每个人的潜力是否都得到了发挥，团队成员是否已经尽了自己最大的努力。
- 2、管理人员既是对事也对人，会视具体情况和具体对象作出适宜的反应。
- 3、管理人员更强调工作的价值、结果。
- 4、管理人员是对于所有关键要素都要齐头并进，缺少其中一个要素没有配合完成都被认为是失败。

5、管理人员更看重管理中的哲学和艺术。这些就是管理人员应该拥有的特质。

通过学习，我认识到了沟通的基本概念，沟通即是为了一个设定的目标，沟通，常常会沟而不通，容易形成大家各说各话的局面。因为沟通这种迫使别人接受的行为会让关起心门，顾左右而言其他；而与商量结合就能让人接受，是因为大家有共同的目标，当然一定要彼此迁就，而不是谁吃掉谁的关系。一句话——你跟我硬来，我不会抗拒你，但是我绝对不会服从你。只要能好好沟通与商量，并且领导的好，大家就愿意互相体谅。

把信息、思想和情感在个人或群体间传递，并且达成共同协议的过程。通过学习和反思我深刻认识到了有效沟通要达成，其中的沟通的三大必备要素少不了，沟通的三大要素包括：

- 1、要有一个明确的目标
- 2、达成共同的协议
- 3、沟通信息、思想和情感。

对三要素的第一点：只有大家有了明确的目标才叫沟通，如果大家来了但没有目标，那就不是沟通，是什么呢？是闲聊天。第二点：沟通结束以后一定要形成一个双方或者多方都共同承认的一个协议，只有形成了这个协议才叫做完成了一次沟通。如果没有达成协议，那么这次不能称之为沟通。第三点：沟通的内容不仅仅是信息还包括着更加重要的思想和情感。

其次，在沟通的过程中除了三要素具备后，我们还要遵循一定的原则，即沟通三原则。

- 1、谈论行为不谈论个性

2、要明确沟通

3、积极聆听。

这三条原则看似普通，但却对沟通起到了非常关键性的作用，在沟通的过程中我们是要遵循一定的原则的，不能想什么说什么，不能不注意一些细节，否则就会使我们的沟通无效甚至引起别人的误解，这样只会对我们的初衷起到负面的作用。

那么做为一名卓越的管理者应该养成哪些好习惯呢？通过学习我了解到，作为一名专业转型的管理人员，应当养成“关注结果、眼观大图、紧扣要事”这三种重要的个人习惯和“创造信任、集思广益、发展优势”这三个重要的团队习惯。

1、关注结果,公司的目标是我们工作的核心,我们的各项工作都必须围绕着这个目标来开展。需要采取什么方法才能达到这个目标，在工作中减少投入增加产出，最终实现公司的利益最大化。

2、眼观大图，要求我们关注自己的价值贡献点，理解自己在整体中的位置及贡献，整体的思考问题我们在工作中要发扬并保持那些良好的习惯，杜绝那些不良的习惯，才能最终培养出自己的竞争优势。

3、紧扣要事，紧扣要事就是做正确的事情大于正确的做事，效能大于效率。所以我们所做的事情是否有价值，比做事的速度更重要。

4、发展优势，每个人有每个人的特长、优点，正确的做法应该是安排下属去做他们擅长有优势的工作，不必要求下属面面俱到，要充分利用下属的优点而非克服缺点，对员工更多地进行正确的激励，才能更好地调动其主观能动性，为企业创造更大的价值。

5、集思广益，有一个开放的心态，能够包容不同的意见，这就需要我们在心态上不能用输赢的概念进行把握，只有创造出了一加一大于二的结果，才能最终确定这个方法是最适合当前群体的方法。

6、创造信任，在一个组织当中，有两点非常关键：一是员工应具备良好的品格和能力，另一个方面是领导也应具备良好的品格和能力，只有优秀的人才能营造出信任的氛围，才可能导引出人际关系的互信，信任氛围的营造与管理者的领导行为和风格是密不可分的，适宜的领导行为及风格才更有利于创造信任，而团结信任的组织才能够为企业创造出更大的价值。

总之，通过学习《时代光华》的课程，我个人的最大体会是，第一是态度，工作态度能决定工作方向，端正了态度工作方向就能步入正轨、事半功倍，第二是，在正常的人际交流中作好沟通工作，那工作就能成功的一半了。有付出就会有收获！因此作为公司的一份子，在今后的工作中，我们要树立良好的工作态度和工作作风，爱岗敬业，提高工作效率，强化执行力，本人将不断提高执行力和学习各项规章制度、法律法规，自觉遵守职业道德，用规章制度来约束自己，规范自己的行为。工作中，努力学习新业务、新知识，积极参加各种业务学习，在不断提高自身文化素质的同时，苦练基本功，提高自身的业务素质，为公司的发展贡献自己的力量。

文档为doc格式