

缓解焦虑的心得体会(汇总5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

缓解焦虑的心得体会篇一

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，我不要想，呈现出来的画面是什么？是我不要想爸爸。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。

缓解焦虑的心得体会篇二

疫情的蔓延让整个世界都笼罩在一片不安和恐惧之中。随着疫情的逐渐缓解，解封的脚步也开始有序进行，但焦虑情绪也不断蔓延。面对这样的挑战，我深感焦虑是一种不利于生活和工作的负面情绪，于是我开始寻找应对焦虑的方法，并从中体会到一些心得。

第一段：接纳现实，正视焦虑

面对疫情造成的种种不便和不安，很多人都会产生焦虑情绪。然而，与其逃避或否认这种焦虑，不如接纳现实，正视自己的内心。毕竟，担忧和害怕是人类固有的情感，而这次疫情

所带来的焦虑也是正常的反应。接纳并正视焦虑情绪的存在，有助于我们更好地面对挑战，并以更积极的心态去面对生活。

第二段：寻找支持，分享情感

在焦虑情绪笼罩着的日子里，一个人面对所有的困难和不安会更加艰难。因此，寻找支持并分享心情是缓解焦虑的重要步骤。可以与家人朋友聊天、交流感受，或者参加一些线上社交活动，与他人共同分享自己的情感和困扰。通过与他人的交流，我们或许能够获得解决问题的灵感和力量，还能找到寄托和慰藉。

第三段：保持积极心态，寻找希望

在焦虑情绪困扰下，很容易被负面情绪所主导，进而影响到自己的心情和行为。因此，保持积极的心态是缓解焦虑的关键之一。尽管目前的形势依然严峻，但我们仍然可以寻找希望、积极向上的一面。可以多关注一些正能量的新闻，或者从自己身边的小幸事中找到喜悦和满足感，从而激发内心的积极力量，抵抗负面情绪的侵袭。

第四段：培养良好的生活习惯，加强身心健康

焦虑情绪往往会影响人的睡眠和饮食习惯，进而对身体健康产生不良影响。因此，培养良好的生活习惯对缓解焦虑情绪非常重要。通过科学的作息、均衡的饮食和适度的运动，我们可以增强自己的身体素质，调整生理机能，提高身心健康的水平。这些都可以帮助我们更好地应对焦虑情绪，保持乐观向上的心态。

第五段：寻找新的生活乐趣，丰富自己的人生

在疫情缓解的过程中，我们也可以积极主动地寻找新的生活乐趣，丰富自己的人生。无论是读书、旅行、户外活动还是

学习新的技能，这些都可以让我们从焦虑和忧虑中解脱出来，享受生活的乐趣。寻找新的生活乐趣不仅可以帮助我们缓解焦虑情绪，也能够拓宽自己的视野，提升自身素质，为未来的生活做好充分的准备。

我们无法改变疫情的发展，但我们可以通过改变自己的态度和行为来应对焦虑情绪。接纳现实、寻找支持、保持积极的心态、培养良好的生活习惯以及寻找新的生活乐趣，这些都是缓解焦虑的有效方法。在疫情的逐渐缓解中，希望我们能够保持乐观向上的心态，坚持面对困难，共同渡过这个艰难时刻。

缓解焦虑的心得体会篇三

刚来瑞思的他是什么样子呢？让我想想

那就从热身课说起吧，第一次见到他时，哇！好小啊，真像是在妈妈怀里哭的小奶娃，慢慢得知他是班级最小的宝贝，刚三岁，刚来瑞思的头几次课，粘着妈妈寸步不离，哭着闹着不让妈妈走，还好课前我们和家长沟通好，把孩子送进来我们赶紧抢过来抱进教室，父母很配合。宝贝进来后会用各种方式去吸引孩子，多和孩子沟通，慢慢的，宝贝来时不在哭了。

经验分享：缺乏自信的孩子刚刚接触一个新的环境，经常会出现分离焦虑，表现就是会大哭让妈妈陪着，针对这种情况把孩子尽快的从家长的手中接过来，给孩子一些喜欢的小贴花，小汽车，转移孩子的注意力，等孩子情绪好了，和孩子聊聊天，了解孩子的喜好，跟孩子做好约定，下次来时不哭的话就会得到喜欢的小礼物，最好把这个录成视频，宝贝下次哭时拿出来给宝贝看，家长这边要提前沟通好，放心的把宝贝交给老师，特别是放宝贝刚进门的瞬间。

比于一般的小朋友，缺乏安全感，缺乏自信，刚刚跟老师建立了信任就一直粘着老师，我们想尽快让班级的小朋友和小牛牛成为好朋友，让小朋友之间建立信任，课间会引导其他的小朋友和小牛牛一起玩，分享些好吃的，渐渐的miller和tank就成了要好的朋友。渐渐的，宝贝不在抵触来瑞思了，有时在和妈妈沟通时也能从妈妈口中听到宝贝说想上瑞思来上课了，想sandy老师了，听到宝贝态度的转变，好欣慰啊！

经验分享：牛牛宝贝相对于一般的小朋友更加缺乏自信，缺乏安全感，表现为他会做什么事情都会粘着老师，针对这样的孩子，抓住每一个机会去鼓励孩子，和老师建立信任，同时还要帮助他尽快的和班级的小朋友建立信任，成为好朋友。

两位老师激动地，课下就赶紧打电话告诉妈妈，宝贝上课时能够张嘴用英文和老师互动，宝贝棒极了！后来惊喜一次又一次的出现了，一次课堂上宝贝竟然特别大声的喊了一句let me try！从之前从不张嘴到能够大声的说一句话，真的让我们两位老师震惊了，马上就邀请miller小宝贝参与课堂的互动了，慢慢的在区角活动中和宝贝交流时发现能够用整句回答我提出的问题，而且发现在之前的两个主题，宝贝课堂上一言不发但在课下我和宝贝的交流中发现宝贝都会说，宝贝的变化真的让我们两位老师震惊了，当然宝贝的每一个小的变化我们都及时和妈妈反馈，妈妈也会家中多鼓励宝贝继续加油！

我们小牛牛身上也有闪光点，在区角环节宝贝确能坐在凳子上认真的去做着自己的作品，这样我们就在区角环节多去抱抱他，看到他在那认真的涂鸦着就会不时的赞叹[]your work is very beautiful[]在第一次公开课时宝贝竟然能够像其他的小朋友一样整句的输出，在公开课时我就和家长感叹miller是咱们班进步最大的宝贝，从刚开始的一言不发，到现在的整句输出，我真的为宝贝的进步感到欣喜。

《老师与家长该如何缓解小孩的分离焦虑症》全文内容当前

网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

缓解焦虑的心得体会篇四

在过去的一年里，全球范围内都受到了新冠病毒的影响，人们的生活和工作都受到了极大的影响。面对未知的病毒，我们不得不改变日常生活的方方面面，而这种变化给很多人带来了焦虑感。然而，随着疫情的逐渐得到控制和缓解，我逐渐体会到了几点缓解焦虑的方法和心得。

首先，我了解到保持健康的身体状况是缓解焦虑的关键。在疫情期间，人们被告知避免人群聚集和尽量减少外出。这导致很多人无法像以前那样参加体育锻炼或进行户外活动。然而，保持身体健康是缓解焦虑的必要条件。我开始在家里进行室内健身活动，比如健身操或瑜伽。我还注意了我的饮食和睡眠习惯，保持规律的作息时间。通过坚持这些健康的生活方式，我感到身体更加健康，焦虑感也减轻了许多。

其次，保持积极的生活态度对于缓解焦虑非常重要。疫情期间，我经常被各种关于疫情的新闻和信息所困扰，这不仅增加了我的焦虑，还使我对未来充满了担忧。然而，我逐渐意识到，消极的情绪不会改变现实，只会让自己更加焦虑。我开始主动寻找一些积极的消息和故事，比如人们的抗疫奋斗和疫苗的研发进展。同时，我也试着培养一些放松和愉快的爱好，比如阅读、听音乐和写作。这些积极的生活态度和充实的生活内容让我焦虑的情绪得到了一定的缓解。

再次，保持良好的人际关系也对于缓解焦虑非常重要。疫情的影响使得人们无法像以前那样随意与他人接触和交流。这导致很多人感到孤独和焦虑。然而，我发现只要我们善于利用社交媒体和在线通讯工具，我们依然可以保持与家人和朋友的联系。我经常和家人进行视频通话，与朋友分享生活中的点滴。在人际关系上保持良好的沟通和互动，不仅让我感

到温暖和支持，还让我意识到，我们并不孤单，我们可以相互支持并度过这个艰难的时期。

最后，我深刻体会到，寻求专业帮助是缓解焦虑的有效途径。面对疫情带来的焦虑，很多人可能感到无助和困惑。然而，我们不需要独自承担所有的压力和焦虑。我向医生和心理咨询师寻求了帮助，并参加了一些线上的心理辅导课程。通过专业的帮助，我学会了更好地面对自己的焦虑情绪，学会了一些缓解焦虑和放松的技巧，这对我来说是非常宝贵的。

在疫情缓解的过程中，我逐渐学会了如何缓解焦虑。保持健康的身体状况、积极的生活态度、良好的人际关系和寻求专业帮助，都是有效的方法。尽管疫情带来了许多不便和困扰，但我相信，只要我们保持乐观和坚强，我们一定能够度过这个艰难的时期。

缓解焦虑的心得体会篇五

导读：再过一个月左右的时间就高考了，因此考前焦虑、紧张等考前综合征困扰着不少的高考生。考前综合征严重影响着考生的发挥，那么你知道高考前吃什么好吗？下面推荐九种水果。

在高考期间的应季水果中，草莓的营养最全面、最丰富。草莓含有丰富的维生素c、维生素b族和钙、磷、铁等无机盐。丰富的钙能起到镇静神经的作用，有助于预防考生心情慌乱。

猕猴桃含有大量维生素c和镁，低钠、高钾，同时还是很好的膳食纤维来源，营养密度较高。另外特别推荐和酸奶同食。

为高考担心不已，该怎么办？给自己倒一杯桔汁，或剥个桔子吧。其中的维生素c可助你一臂之力。

高考前吃什么水果呢?香蕉含有一种物质，能帮助人脑产生5-羟色胺，使人心情变得愉快舒畅。对于考生来说持香蕉可以稳定情绪，避免焦虑与烦躁。

荔枝素来被认为是养脑良品，具有通神益智，补脑填髓，养心神，益脾胃，补气血的作用。

葡萄有良好的滋补作用，含有丰富的矿物质、钙、磷、铁以及维生素a、b₁、b₂、b₆、c、e等，还含有10多种考生体必需的氨基酸，因此常食本品对神经衰弱和过度疲劳有补益之效。

木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收，因此有健脾消食之功。另外因为木瓜性温，不寒不燥，其中的营养更容易被直接吸收，特别是可发挥润肺的功能，当肺部得到适当的滋润后，就能更好地行气活血，令身体各器官的运行更加舒畅。

刺梨是风靡世界的保健水果，含有丰富的营养成分，是健脑的最好果品之一。刺梨中所含的益智健脑成分主要是维生素、氨基酸和微量元素。被誉为“维c之王”。

苹果主要成分是糖、苹果酸、酒石酸、枸橼酸等有机酸，芳香醇类、果胶物质、维生素b、c等以及矿物质钾、磷、铁等。