

# 2023年心理压力的心得体会(优质5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 心理压力的心得体会篇一

如何面对压力心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的如何面对压力心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【如何面对压力心得体会通用5篇】，供你选择借鉴。

记着我当时在选压力管理心理学这门课程时是抱着能够从这门课程中学习到怎样面对压力，怎样去减小或是解决压力，因为压力是我们每个人都会有而且客观存在着的，特别是在当今这个快节奏的社会环境里，很多人在高压下神经错乱亦或是选择轻生者不计其数，所以，我觉得很有必要学习一些应对、解决压力的方法，于是选择了这门课程。

我还清楚的记着上第一节课时就有了压力，当时杨戈老师让我们大家在十分钟的时间里离开座位选择十个不认识的同学进行交流认识，因为我是个性格比较内向，而且比较腼腆的人，平时虽然看起来总是面带微笑，但是我很少与陌生人交流，而对于杨老师这个让我最不想做又不得不做的要求，我的内心感到有一股压力，压得我喘不过气来。尽管发自内心的不想做，但还是不得不做，于是，我强迫自己去与别人交流。最后，在十分钟的时间里，我只认识或者说只与两个人进行了短暂的浅层次的交流。说实话，当时我觉得老师这样做很难为我们，有很多同学我们虽然不熟悉或是不认识，但

只是在一起上个课而已，没必要非得很熟悉。但后来我才明白，我们不能仅仅只生活在自己的世界里，在大学，在同一节课上，我们都不会选择与人交往，以后等我们踏入社会之后就更不会主动与人交往了，那样的话我们的社会圈子将会很小，我们也很难与别人相处。

在明白了这个道理之后，我化被动为主动，在之后的每节课上，每当老师要我们在规定的时间内选择去认识不熟悉的同学时，我都会离开座位主动去与人搭讪，而且是以乐观的心态去认识他人的，不再是等待别人上前与我交流。我开始东得怎样将这种来自外界的压力化解、减轻甚至将这种压力化为一种动力。几乎每节课我们都会做这样的活动，在上了几节课之后，我认识了很多人也找到了很多志趣相投的朋友。还有一点，就是老师一开始就让我们一组为单位进行活动，我们很多次活动都是在组员相互配合，共同帮助的情况下完成的，在我们共同完成活动的过程中，我学会了怎样在组中协调、配合、怎样更好的发挥整体的优势。现在想想如果没有杨老师要求我们主动与人交往，去认识了解别人，我也就不会发现这些与我有共同爱好或是共同理想的同学们了，也不会克服我的弱项，同时也让我真正感受到了一个团体的力量。真的很感谢杨老师。

杨老师是个喜欢上进行实践教学的人，而且我们也是在很多次实践活动的过程中才真正理解和掌握他传授的知识的，老师的这种让每一个同学都积极参与，能调动起同学们的积极性的授课方法让我由衷的喜爱，而杨戈老师的压力管理心理学这门课程也成了我最喜爱的课程之一，我每节课都去的很早，从来没有缺过课，在上课时听讲非常用心。

我记忆最深的一节课是老师让我们以组为单位，从讲台的一边怎样在不连续向前走三步的前提下，让全体成员以最多的数量走过去。当时，我们都在绞尽脑汁的思考，虽然想出了一些办法，但都觉得不怎么好，而且全班同学加起来也就想了那么几个。后来，老师给我们讲怎样走过去，而且还是相

当轻松的，虽然这个方法在他讲出来后我们都觉得自己能够做到，但当时为什么就没做呢？答案就是，思维受限，没有打破常规，在他说出了几个方法后我也想到了几个，而这几个方法是之前并没想到的。那一节课我学到的知识总结起来就八个字：打破常规，以进为退。以进为退，也是完成那个游戏的一种方法，但以进为退这个方法，在我之后的很多事中都得以运用。

老师还给我们讲了“人际交往”，通过对“人际交往”四个字的层层解剖，向我们讲授怎样与人更好的进行交往，在交往过程中应该注意怎样做，老师的这种授课，不仅让我联想到国学大师刘文典在西南联大教学生写文章时，仅授以“观世音菩萨”五字，学生不明所指，刘文典解释说：“观，乃是多多观察生活；世，就是需要明白世故人情；音，就是文章要讲音韵；菩萨，就是救苦救难、关爱众生的菩萨心肠。”虽然只是几个字，但却给人以极其深奥的哲理。

杨老师在上课时虽然没有直接讲怎样解决压力，但是他将这些解决减轻压力的方法以活动的方式让我们自己感悟出来了，并且记忆深刻。我记得老师在课上有一句话令我觉得很贴切也很有道理，他说：“我们之所以没有达到优秀，并不是我们没有找到合适的方法，往往都是因为我们没有坚持下去。”其实，我们不论是在学习、工作中还是在生活中，在我们遭遇失败时，我们往往都抱怨方法不对，亦或是受到外界的因素干扰。可是，我们不曾想过，我们需要的只是顽强的意志力，一颗永不放弃的恒心，那些成功的人士，他们都是锲而不舍的坚持下得以成功的。

整体来说，压力管理心理学这门课程虽然只有短短的八个学时，而且虽然名称叫压力管理，但我们从这门课程中学习到的知识却很多，这些知识会让我们在以后的学习生活中倍受重用。真心的希望能继续听杨戈老师讲授的压力管理心理学，也希望其它的课程也能借鉴这种理论与实践相结合的教学模式，通过实践活动来调动同学们的积极性，让大家在活动中

对知识的掌握更牢固，理解的更透彻，并最终将理论知识运用于实践活动之中。

最后，再次感谢杨老师，感谢他在这八个学时中带给我们的乐趣与教诲。

老师你好，首先我是一名学习计算机的学生，通过这段时间对管理心理学的学习，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。就我而言快要踏入毕业季，当然我也会对我未来的日子以及我们专业的未来发展做一些猜想、我们或许会成为某位领导的下属，需要对领导给出建设性的建议或者对领导的管理等做出必要的评价；我们又或许会成为某些下属的领导，需要组织团体进行活动并制定相关的规定，获得成员的信任和支持，管理团体成员，进行必要的沟通和协调,,,，要想顺利的完成所有这些过程就必须掌握一定的管理知识和技巧，所以我们很有必要学习一些关于管理这方面的知识，而这学期我们经管院开的这堂课就给了我很多启发。

这段时间对管理心理学的学习，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的。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。看到那么几条，我真觉得怎么那么象呢，我好好的反省了下，我要好好努力的，我得对自己有个清晰的规划。

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。

合作、竞争和冲突是人类社会普遍存在的现象，人是社会性的动物，合作是人类生存的基本条件和手段，同时，当人们具有不同的目标和利益时，对稀有资源的争夺，就产生了竞争和冲突，如何管理和控制这些竞争和冲突，是管理者的重要任务之一。《管理心理学》是一门专门研究管理活动中个体、团体、组织的心理活动规律的学科。它强调以人为中心和人力资源管理及开发的理念，协调组织与团体的人际关系，改善组织与环境条件，改进领导与管理方法，调动人的积极性、主动性和创造性，从而实现组织目标和促进组织与人员发展。

所以由此引出团队的概念，管理心理学中关于团队和团队建设的基本理论对于开创高校学生社团管理工作新局面具有深远的意义。一般意义上讲，团队是指由两个或两个以上成员组成他们有着共同的行为目标，并保持着相互负责的工作关系，共享共同的成果，一种为了实现共同目标由相互协作的个体组成的正式群体。团队的目标没有成员的交流和合作是无法完成的。当团队形成之后，其成员必须很快发展出合适的组合来完成团队目标。团队建设是一个过程，在该过程中，参与者和推进者都会彼此增进信任，坦诚相对，愿意探索影响工作小组发挥出色作用的核心问题和创造出不同寻常的业绩。高校各类学生社团均具备这样的特征，学生社团由不同专业、年级的同学组成，他们因为相同的兴趣爱好成为社团的一员，他们是四种基本团队类型(功能团队、问题

解决团队、交叉团队和自我管理)中典型的自我管理团队。相对于高校对于学生社团传统的管理方法，在高校学生社团的管理中运用团队和团队建设的理论更符合学生社团的“自我教育、自我服务、自我管理”方针，能够有效促进学生社团的内部建设和制度完善，不断增强社团凝聚力，同时也能够不断提高学生社团的管理部门的工作效能，在促进大学生素质得以拓展和团队合作意识得以建立的同时使学生社团管理的总目标得以实现。团队与团队建设理论在高校学生社团管理中的重要意义 针对当前高校学生社团管理中存在的主要问题，在实际管理过程中应用团队与团队建设理论去指导学生社团建设有着极强的现实意义:社团管理方法单一，阻碍社团的发展。现实中各高校学生社团数量庞大，社团类型多样，学校管理部门对其管理多停留在宏观指导层面，管理过程集中在审批活动项目、联系活动场地、收集活动报告的基础性工作当中。正是由于类似管理重心的偏移导致了学生社团的发展始终处于较为低级的水平，从团队建设理论的角度看就是学生社团始终处在团队的形成和震荡阶段，学生社团的成员无法在参加的社团中获得更多的锻炼机会，从而出现了大一加入社团时踌躇满志，大二对社团的活动心灰意冷，大三大呼上当而不告而别的社团发展恶性循环。社团活动单一，阻碍大学生团队精神的塑造和培养。目前，虽然社团类型众多，但活动方式大同小异，活动内容较为单一，通常是举办讲座，组织座谈等，缺乏新意与影响力。团队精神的塑造需要能够使社团成员产生强烈归属感和一体。

然后就是合作，团队是由一个个人组成，而社会又是由一个个的团队或者组织组成，彼此之间有竞争关系也必然有合作关系。

合作有三个条件：认识一致，目标一致，利益一致，是一切合作的前提条件。 合作格言：心灵共鸣，方能长久合作。

那么就用两个例子来说说合作的重要性以及要素：话说在原始森林中，三条饥饿的小狼狗见到一匹大斑马，于是，他们

一起扑了上去。第一只小狼狗一上去就咬住了斑马的鼻子，无论斑马怎么撞它，它都咬得死死的，一点不松口；第二只小狼狗一上去就咬住了斑马的尾巴，无论斑马怎么踢它，它都咬得死死的，也一点不松口；这样，庞大的斑马前后都受到了攻击，已经丧失了自卫的能力。这时，第三只小狼狗开始咬斑马的腿，斑马无力反抗第三只小狼狗，只得任凭它嘶咬。不一会儿，斑马倒下了。这时，三只小狼狗就扑到斑马身上，享受它们的美餐。可见只有利益一致，分工明确，紧密合作，才会产生强大的力量。香港中信泰富主席荣智健，1991年初意图收购恒昌公司。恒昌旗下有七家全资子公司，资产70多亿，主要经营汽车产业，年营业额三四十亿元。但他面临三大问题：一是集团内部有人不同意，力图阻碍；二是没有如此庞大的收购资金；三是恒昌公司有人反对，公开指责荣智健没有管理能力，中资不可信，要抢香港人的饭碗等等。面对种种谣言，荣智健并没有放弃他的理想，而是采取与李嘉诚、郭鹤年、郑裕彤、百富勤等人合作，最终以40多亿元的成本净额成功收购恒昌97.12%的股权。由于他们心心相映，到1992年1月，中信泰富全资收购恒昌股份，恒昌易性。这次收购中，李嘉诚等合伙人共获利7800多万元，荣智健也因此宏图大展，大赚一笔。

合作是指具有契约性质的合作，这种合作形式明文规定了合作者享有的权利和义务，通过一定法律程序，并受到有关机关的保护。按合作的参加者分，有个人间的和群体间的合作等等。就合作本质而言，双方具有平等的法人地位，在自愿、互利的基础上实行不同程度的联合。

最后还是感谢亲爱的杜老师，感谢您这学期对我们的淳淳教诲，然后作为本身就是学习管理专业的学生来说，管理心理学这门课在以后的日子里也是用到很多的，让我更加了解一个团队的管理是需要很多因素的，从员工态度、工作动机到工作压力、团队建设每一点都突出了管理团队的难度以及人与团队中间的问题。

今年6月，我有幸参加了压力与情绪管理知识培训学习。本次培训，专家、教授对《压力与情绪管理》等方面知识进行了精辟的讲解和深刻的分析，使我受益匪浅。下面，我就聆听了“压力与情绪管理”讲座后，谈谈自己在如何提高团队建设方面的几点体会：

正确认识压力，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。

压力是一种感受，一种心理反应。事实上我们每一个人都有一定的学习压力，只不过各自感受的压力大小不同而已。而我对学习和工作的压力在这两年内可以说是时大时小，这也导致了我情绪的不稳定。而我的这些压力的来源呢，可分为内因和外因：

内因一：自我设定的目标过高，理想与现实有差距。每个人都有理想，而每个人又都生活在一定的现实条件之中，理想与现实之间总是存在或大或小的差距。而我并没有适应这个差距，始终对自己要求过高，凡事都想要十全十美，最终理想与现实之间差距太大，这就导致了我情绪的不稳定。

内因二：不恰当的认知模式。同一件事情对不同的人会产生不同的影响，这是因为人的认知不同，而我们的很多心理问题大都来源于我们的错误认知，也就是心理学中所讲的不合

理信念。而我便一直在生活中强调自己必须做好，而当各种原因导致做不好时，我的心情就会变坏。虽然偶尔会换个角度思考问题，但大多数情况下我会自怨自艾。

外因：他人的不适当强化，也就是来自工作和社会方面的压力。单位的一些指标和要求，社会生活压力等等，这些都在无形中给我造成了极大压力。

而我个人对这些压力进行管理的原则是：

一、 我在自己各项承受条件的基础上，制定详实而又可具操作性的目标计划。要有长远目标，但重要的是大目标下的短期目标。比如，我今天需要做什么，需要达到一个怎样的目的，然后是一个星期、一个月。我在执行计划的过程中和之前的自己作比较，学会超越自己，一天进步一点点。

二、 我告诫自己要保持一种积极而又平和的心态；遇到自己承担不了的事情时我会向朋友寻求帮助，而不是一个人独自郁闷；学习上循序渐渐，而不是抱着一次解决的目的；工作上兢兢业业，而不是以轻慢的心态应付了事；多与朋友谈心，交流工作和学习的观点、经验，吸取有利且简便的方法处理问题。

三、 学会总结。经常总结学习和工作的心得，并将之应用于实践之中。

通过对自己所面临的压力的分析和相关的管理以及从老师那里了解和感受到的，我相信在以后的工作过程中我会更好的来分配自己的时间、安排自己的生活。做人就应该想开些，就像现在的我一样想，既然压力是永远不可避免的话题，我又何必给自己找理由去逃避呢！不是有这么一句话吗：你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度。你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把

握今天；你不能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能选择容貌，但你可以展现笑容；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。换一副“眼镜”看世界，我们就会少些忧愁与烦恼，多些开心与快乐。

通过这段时间对管理心理学的学习，使我了解了有关管理心理学的部分知识，接下来，我就将在课程上所讲到的激励的重要性来谈谈自己的体会。

俗话说得好：“良言一句三冬暖，恶言一声暑天寒。”无论是大人还是孩子都喜欢受到表扬和激励，尤其是孩子，激励孩子会使他们更加健康发展，而批评打击的一句話，会让幼儿变得畏缩犹疑。所以说，激励使人拥有自己，拥有动力，拥有改变自己甚至改变世界的作用。

激励的含义激励就是激发鼓励的意思，查阅资料可知：从心理学角度分析，是指激发人的动机的心理过程。在管理心理学中，是指通过满足个体的需要，提供支持，创造条件并达到调动人的积极性、主动性和创造性的过程。可见，激励是引起个体产生明确的目标，并指向目标行为的内在动力。激励是管理的基本职能：组织管理就是要运用有效的方法和手段，以充分利用人力、物力、财力、信息资源，最大限度地创造和提高社会效益。

从相关书籍了解到：激励是管理的基本职能，管理者的一个重要任务就是对员工采用适当的手段和策略，以激励其工作的积极性、主动性和创造性。管理者要了解员工的心理，关心员工的需要，运用激励的有效方法和手段。所以我们可以认为激励是实现组织目标的有效手段：企业的生产经营活动是人有意识、有目的的活动。人是实现组织目标最活跃、最根本的因素，没有人的积极性，或者人的积极性不高，再好的装备和技术、再好的原材料都难以发挥应有的作用。而激励作为一种刺激因素，目的在于通过满足员工的需要，激发

其工作的动机，使员工对实现组织的目标保持高度的热情。因此，激励是实现组织目标的有效手段，是保证组织各项工作正常进行的有力保证，对于组织目标的顺利达成具有重要意义。

如何让整个企业运行管理的重要问题之一就是要调动员工的工作积极性，激励是管理的一个重要功能。激励，简单地讲就是调动职工的积极性，作为组织的管理者，为实现组织的既定目标，就必须通过有效的激励，激发全体成员的斗志，充分调动人的工作积极性，最大限度地利用人力资源，为管理工作服务。

激励可以提高员工的工作效率和业绩：美国哈佛大学心理学家詹姆士在对员工激励的研究中发现，按时计酬的分配制度仅能让员工发挥20%—30%的能力，而如果受到充分激励的员工，其能力可以发挥出80%—90%，管理学家的研究表明，员工的工作业绩是员工能力和激励程度的函数，即 $绩效 = 能力 \times 激励$ 。如果把激励制度对员工创造性、革新精神和主动提高自身素质的意愿的影响考虑进去的话，激励对工作绩效的影响就更大了。激励可以造就良好的竞争环境：科学的激励制度包含一种竞争精神，它的运行能够创造出一种良性的竞争环境，进而形成良性的竞争机制。在具有竞争性的环境中，组织成员就会受到环境的压力，这种压力将转变成为员工努力工作的动力。有效激励可以吸引和留住优秀人才：知识经济时代的到来，意味着企业间对人才的争夺越来越激烈。德鲁克认为，每一个组织都需要三个方面的绩效：直接的成果、价值的实现和未来的人力发展。缺少任何一方面的绩效，组织费垮不可。因此，每一位管理者都必须在这三个方面均有贡献。

我们常听到“公司的成绩是全体员工努力的结果”之类的话，表面看起来管理者非常尊重员工，但当员工的利益以个体方式出现时，管理者会以企业全体员工整体利益加以拒绝，他们会说“我们不可以仅顾及你的利益”或者“你不想干就走，

我们不愁找不到人”，这时员工就会觉得“重视员工的价值和地位”只是口号。显然，如果管理者不重视员工感受，不尊重员工，就会大大打击员工的积极性，使他们的工作仅仅为了获取报酬，激励从此大大削弱。

信任是最好的激励。

主管人员要懂得怎样用有效的态度和悦人的方法去激励员工，是十分重要的事情。用各种方法去激励员工，是十分重要的事情。经理在整个职业生活中起着双重作用：经理激励下属，下属激励经理；既当双亲，又当孩子；既是教师，又是学生；既是销售员，又是顾客；既是主人，又是仆人，经理总是在扮演两种角色。父母经常激励孩子。我们是从托马斯·爱迪生和他的母亲那儿认识到这一点的。旁人对一个小孩的信心能使这个孩子信任他自己。

当这个孩子感觉到他是完全沉浸在温暖而可靠的信任中时，他就会干的很出色。他不会费尽心机地去保护自己免遭失败的伤害，相反，他将全力地探索成功的可能性。他的心情是舒畅的。信任已经大大地影响了他，使得他把自己内在最美好的东西发挥出来。爱迪生说：我的母亲造就了我。

激励可以提高员工的工作效率和业绩：美国哈佛大学心理学家詹姆士在对员工激励的研究中发现，按时计酬的分配制度仅能让员工发挥20%—30%的能力，而如果受到充分激励的员工，其能力可以发挥出80%—90%，管理学家的研究表明，员工的工作业绩是员工能力和激励程度的函数，即绩效=能力×激励。如果把激励制度对员工创造性、革新精神和主动

提高自身素质的意愿的影响考虑进去的话，激励对工作绩效的影响就更大了。激励可以造就良好的竞争环境：科学的激励制度包含一种竞争精神，它的运行能够创造出一种良性的竞争环境，进而形成良性的竞争机制。在具有竞争性的环境中，组织成员就会受到环境的压力，这种压力将转变成为员工努力工作的动力。有效激励可以吸引和留住优秀人才：知识经济时代的到来，意味着企业间对人才的争夺越来越激烈。德鲁克认为，每一个组织都需要三个方面的绩效：直接的成果、价值的实现和未来的人力发展。缺少任何一方面的绩效，组织费垮不可。因此，每一位管理者都必须在这三个方面均有贡献。

用信任来激励你的下属和员工吧！

当你对员工抱有信心时，他会成功更好的理想的完成你交给他的任务。 激励的方式激励的方式是多种多样的，对人的激励主要有外在的激励方式和内在激励方式。外在激励方式在短期内能显著提高员工的工作积极性，但效果不能持久，甚至有时会减低员工工作的积极性；内在的激励过程需要较长的时间，而且见效较慢，可是一旦起了作用，不但可以提高员工的工作积极性，而且效果可以持续很长的一段时间。激励的作用在传统的管理中，激励的作用根本没有得到足够的认识和利用。随着人本管理思想的发展和在实践中的应用，人们越来越重视作为组织生命力和创造力源泉的“人”的作用。因此，激励作为组织管理的重要职能之一，对于组织目标的实现、工作效率的提高、职工潜在能力的发挥都具有十分重要的作用。

在课堂上的学习和大量的查阅资料，我们可以明白激励不仅是对人，还是对企业的管理都是具有相当大的作用的，而一个企业的运作得怎么样，激励在此其中扮演了十分重要的角色，是不可磨灭的，在现在人才涌现的社会中，如何留住人才，不是考什么工资待遇，而是一个公司的管理模式，运作模式，而激励恰恰是整个模式中不可缺少的一环。如何运用

好这个重要的管理武器去提升一个企业公司内员工的积极性，是一个长远的课题。

今甚是有幸，期遇了压力管理心理学这门课程，它作为一门校级选修课程，起初，我并未真正意识到它的“份量”，在接受杨戈老师对它逐步深入地讲解过程中，我对于这门课程的看法才得以慢慢改变。压力管理心理学作为沟通交流类课程中的一门课程，它的开设对于我们当代大学生来说是极具现实意义的；虽说不能妄想通过短短八周课时的讲解让我们去深刻领会这门课程的奥秘，但至少通过对这门课程的学习，从中我们可以学会或找到一些化解生活压力的方法，对于促进我们身心的健康发展是大有裨益的。

在深入地聆听杨戈老师的授课过程当中，我才越发地觉得老师的授课是极具其个性、鲜活，让我感觉在听的过程中甚为放松。正如杨戈老师所强调的那样：“教给我们理论性的东西不多，大都是具有实在性、可实际操作的”，这一点在杨戈老师的授课过程当中我也深有体会。杨戈老师将我们生活当中一些普通、常见的问题作为切入点，逐步引出深层次和内在的东西，从而教我们用多维的眼光看待问题，运用多元的方法处理问题。“其实，很多时候不是你们排斥父母对你们的爱，而是你们不适应父母表达爱的方式。”——杨戈老师的这句话令我尤为深刻！

我们也应该知道，压力管理心理学这门课程是极具现实性意义的，因为它会教我们正确处理生活琐事及问题的方法，对于我们学会自我调节、做自己情绪的主人提供指导性的建议，即使它的功能还不足以让我们达到柏拉图所言的那种人类灵魂的最佳状态：“一个有德性的人应该使理性居于主导地位，并用之统帅激情、控制欲望，从而达到灵魂的最高境界。”，但是它却可以教给我们思考问题的别样方式以及解决常见心理问题的有效途径，让我们活得更加的轻松、愉快。正如杨戈老师以“苹果”为例而引援出的“上堆、下切、平移”理论，其中的“上堆——要求我们应用宽泛的思维去观察事物、

思考问题，站在一个高于事物亦或问题的角度去审视它，应有杜甫那种“一览众山小”的境界”；而“下切——则要求我们看待问题时应将之具体化，这样才能看清问题的本质，因而才能找出解决问题的根本性办法”；“平移——则需要我们懂得将事物或问题进行横向比较，对比事物之间的差异，找出它们之间的关联，同时学会在事物亦或问题之间进行相互转移，这对于压力的化解也有着意想不到的功能。”简单地说，对于“苹果”这个事物，我们要思考它不仅仅单纯是一个苹果，同时也要思考它到底是个什么样的苹果，还要思考与苹果相关联亦或类似的东西还有哪些；而压力的化解也亦是如此。毫无疑问，这是在教我们多维度的看待事物，多元化的处理问题。

虽然和杨戈老师的相处只有那么短短的八周时间，但我们无一例外地发现杨戈老师始终在坚持着，坚持着什么呢？那就是在授课前总会留15分钟的时间给我们提问，进行心与心的沟通，不管我们提的问题是多或是少。15分钟短吗？no！不短，15分钟足以让老师给我们进行启发性的引导，充分发挥15分钟的爱。在杨戈老师的教学理念中，我发现其实老师的真正意图并不是单纯地为提出问题而解决问题，解决问题只是其中的一小部分，占为更多的是教会我们看待问题的多维角度，培养我们转嫁及和谐处理问题的思维；诚然，这一过程中也不断强化了我们会提问题、发现问题及分析问题的能力。其实，很多时候在我们提出一个问题时，我们心里真正想要的并不是所谓的解决办法，因为那千篇一律的方法也许并不适合我们每一个人所遇到的问题，方法只是一种借鉴，我们内心深处想要得到的是一种启迪、一个方向；所以对于杨戈老师授课及处理问题的方式，我是较为欣赏和支持的，当然，这一学习过程中我也获益匪浅。

在校级选修课上，我发现很大一部分学生对它的认知都存在一种误区，即认为校级选修课并不重要、可上可不上，选校级选修课只是为了拿取学分。因此，你会发现校级选修课堂上出现一种怪圈：“开学第一节课时人很多，逐渐的就变

得越来越少，到后面，去上课的人数都不足一半，等到期末的时候便又门庭若市了。”对于“如何才能更好的让学生留在课堂上”这一较为棘手的问题，我认为那是多方面因素造成的，学校的教育体制、老师及学生本人都是造成这一问题的原因，在此关于学校教育体制我就不加以论述了，我就仅从老师与学生这两方面来简要谈谈个人的看法。

恰当地接触和了解有关压力管理心理学方面的知识对于我们身心的健康发展是有积极意义的，杨戈老师在教授这门课时是极具其教学特色和彰显个性的，就如杨戈老师用一张撕成两部分的纸来讲述“我们与父母之间矛盾、复杂的关系”时，以深动形象而又易于理解的方式给我们呈现出了两者的关系，给我们以深思和启迪，紧紧凝聚了我们在课堂上的心，我承认，老师确实很有魅力，那节课我听得很认真。

杨戈老师的授课艺术的确毋庸置疑，但还是美中稍有不足，那节课我向老师表达了我的个人意见——“老师应适当地以富含教育意义、与压力管理方面有关的影视作品来丰富老师所带给我们的教学资源”，老师接受了我的意见并解释了他没有那样做的原由，老师说她每年都在转变教学方法，以便我们能更好的接收，让我们掌握得更多；虽然老师之前使用过，但我想说：“老师每年教的学生都不一样，恰当地运用教学音像资源，真的会产生意想不到的效果，因为这不仅能吸引我们的注意力，同时对于调动我们的积极性和进行交流沟通也是极具裨益的。”

本着让我们更好掌握知识的心，杨戈老师每年都在改变、反思和提升自己，这是值得我们钦佩和敬重的，老师殚精竭虑地为我们准备每一堂课，这就是我们留在课堂上最好、最具说服力的理由。

学习是一种师生间双向互动的过程，良好学习氛围的营造离不开教师与学生的共同努力，有效的交流和沟通需要师生双方的积极配合；并且我们必须认识到：“我们是学习的主体，

老师只是起着引导性的作用。”作为学生，我们必须得改变我们对待校级选修课的态度，因为态度决定人生、改变命运，态度的正确与否直接决定了我们是否愿意留在课堂上；对自己负责的人都应该知道：“每一门课程，每一个授课老师，他们身上都有着值得我们学习的地方，都有属于他们的闪光点。”让学生留在课堂上的根本，还是在于学生自己，在于学生端正自己的态度；同时，由于人天生所固有的缺陷——惰性，这就要求老师进行适当的点名也必不可少，点名的目的不是为了惩罚，而是对学生的惰性进行适当的约束，以促使学生养成良好的行为习惯。

## 心理压力的心得体会篇二

压力是我们在生活和工作中常常面对的一种心理状态，它可以来自各种各样的源头，例如工作压力、学业压力、经济压力等等。但无论来自何种来源，我们都需要学会应对压力，保持心理健康和生活质量。以下是我个人的一些应对压力的心得体会。

首先，了解并接受压力的存在是应对压力的第一步。压力无处不在，无法完全避免。相反，我们应该正视压力的存在并接受它。如果我们试图逃避或者遮盖压力，那么它只会变得更加沉重和压抑。接受压力的存在让我们更容易面对它，更好地应对它。

第二，寻找和发展适合自己的应对压力的方法。每个人的应对压力的方法是不同的，因此找到适合自己的方法至关重要。有人喜欢通过锻炼来释放压力，有人喜欢与朋友交流，有人喜欢读书或者听音乐来放松自己。不论什么方法，只要能够有效地帮助自己释放压力，保持内心的平静和平衡即可。

第三，学会调整自己的心态是应对压力的关键。压力往往是源于我们对一些事情的过度关注和考虑。如果我们能够改变

自己的心态，将注意力集中在积极的事物上，那么压力对我们的影响就会减小。通过培养乐观积极的心态，我们可以调整自己对压力的看法，从而更好地应对它。

第四，合理安排时间和计划是减轻压力的重要策略之一。很多时候，压力来自于时间的不足和任务的过多。因此，我们需要合理地安排自己的时间，制定有效的计划，将任务分解为可管理的小块，避免拖延和紧迫感。通过合理的安排和计划，我们可以更好地掌控自己的生活和工作，减轻压力带来的负面影响。

最后，与亲友沟通交流是缓解压力的有效途径之一。有时候，我们心中的压力可能迟迟无法释放，而与亲友的交流和倾诉却能帮助我们找到解决问题的方法和感受到支持的力量。与亲友分享自己的困惑和烦恼，听取他们的建议和看法，往往能够让我们得到心灵上的慰藉和帮助，从而减轻压力。

总的来说，应对压力需要我们切实接受压力的存在，并积极主动地寻找适合自己的方法。通过调整心态，合理安排时间和计划，与亲友沟通等策略，我们可以更好地应对压力，保持心理健康和生活质量。压力是一种不可避免的心理状态，而我们所能做的就是学会应对它，保持内心的平衡和健康。

### 心理压力的心得体会篇三

压力是人们生活中无法避免的一部分，但如何应对压力，是每个人需要面对的重要问题。在我多年的生活中，我逐渐总结出一些应对压力的心得和体会。首先，我认为接受内心的真实感受，是应对压力的关键。其次，积极寻求外部的支持和帮助，也是缓解压力的重要途径。此外，保持积极乐观的心态，对于减少压力的影响也起到了积极的作用。最后，合理规划自己的生活和工作，有助于减轻压力的负面影响。总的来说，正确的应对压力能够帮助我们更好地处理生活中的困难和挑战，保持身心健康。

首先，接受内心的真实感受是应对压力的关键。我们每个人都会面临各种各样的压力源，无论是来自工作上的困难、学业上的挑战，还是人际关系上的纠纷等等。而很多人在面对压力时，常常选择将自己内心真实的感受隐藏起来。然而，这种方式只会让压力积聚在心中，对身心健康产生负面影响。因此，我逐渐认识到，只有真实地面对自己的感受，才能更好地找到有效的应对方式。例如，当我感到焦虑和压力时，我会尽量找到一个安静的地方，坐下来专注地倾听自己的内心声音，然后写下自己的感受和想法。通过这种方式，我能够更好地理解自己的困惑和痛苦，从而更好地应对压力。

其次，积极寻求外部的支持和帮助，也是缓解压力的重要途径。面对压力时，很多人过于自信和固执，不愿意寻求他人的帮助。然而，我逐渐认识到，与他人分享自己的困难和痛苦，并积极寻求他们的支持和建议，能够帮助我更好地应对压力。例如，无论是与家人倾诉，还是与朋友分享自己的困扰，都能够得到他们的理解和支持。此外，寻求专业的心理咨询也是一个不错的选择。在咨询师的帮助下，我能够更好地认识自己，理清思绪，找到解决问题的方向。因此，我坚信，积极寻求外部的支持和帮助，是缓解压力的有效途径。

此外，保持积极乐观的心态，对于减少压力的影响也起到了积极的作用。积极乐观的心态能够让我更好地面对挑战和困难，从而减少压力带来的负面情绪。在遇到困难时，我会努力寻找积极的一面，从中发现机会和潜力。同时，我会告诉自己，困难只是暂时的，只要我坚持努力，就一定能够克服。同时，适当地放松自己，如听音乐、看电影、运动等，也有助于调节情绪，保持积极乐观的心态。总的来说，保持一颗积极乐观的心态，能够帮助我更好地面对压力，将困难化为动力。

最后，合理规划自己的生活和工作，有助于减轻压力的负面影响。当人们在面对压力时，很容易忽略自己的身心健康，将全部精力投入到工作中。然而，这样做只会使压力积聚得

更多。因此，我逐渐认识到，合理平衡工作与生活的重要性。我会尽量规划自己的时间，合理安排工作和休息的时间。同时，我也会关注自己的饮食、锻炼等方面，保持健康的生活方式。通过这样的方式，我能够更好地缓解压力，保持身心健康。

总而言之，正确的应对压力可以帮助我们更好地处理生活中的困难和挑战。通过接受内心的真实感受、积极寻求外部的支持和帮助，保持积极乐观的心态，以及合理规划生活和工作，我们能够更好地缓解压力，保持身心健康。

## 心理压力的心得体会篇四

有人买了高压锅，不问不学，拿起来就用，这是最危险的！初次使用压力锅，您必须阅读压力锅使用说明书。一定要按说明书要求去做，或者向懂行人请教。万不可不学就用。

### 用前不查

使用时，首先要认真检查排气孔是否畅通，安全阀座下的孔洞是否被残留的饭粒或其他食物残渣堵塞。若使用过程中被食物堵塞，则应将锅移离火源，老化的胶圈易使压力锅漏气，为此，需要及时更新。

### 手柄不合

锅盖的手柄一定要和锅的手柄完全重合，才可放到炉子上烹制食物，否则会造成爆锅飞盖事故。

### 擅自加压

果，千万不可冒这个险！另外在使用时，如果锅上的易熔金属片（塞）一旦脱落，绝不允许用其他金属物堵塞代替，应更换同种新件。

## 盛装过满

使用高压锅放食物原料时，容量不要超过锅内容积的五分之四，如果是豆类等易膨胀的食物则不得超过锅内容积的三分之二。

## 中途开盖

在加热过程中，绝不可中途开盖，免得食物爆出烫人。在未确认冷却之前，不要取下重锤或调压装置，免得喷出食物伤人。应在自然冷却或强制冷却后才能开盖。

## 电压力锅锐器铲刮

高压锅用后一定要及时清洗，尤其检查安全塞是否藏有食物堆积物、残渣，要保持锅的外观清洁不要用锐利的器具如刀、剪、铲等适量铲锅内外，否则锅易变形成凸凹状，或被铲出横一道竖一道的划痕，有损保护层。

## 气压开盖

在开盖前，要确定锅内没有气压时，再拿掉、限压阀，保证锅内无气压时才能打开锅盖，或可以强制用冷水冷却，让锅内降压，等锅身无气体排出时，才能打开锅盖。市场上压力锅，都有开合盖安全保护，如锅内有气压时，安全杆在上升阶段，这时锅盖按正常使用方法是无法打开的，等锅内无气压时，安全杆下降，就可以安全的打开锅盖。排气时，手或脸要远离排气口，以免烫伤。

## 心理压力的心得体会篇五

压力是我们在生活和工作中常常遇到的一种心理状态。它不仅来自外界的种种压力源，还来自内部的种种期望和要求。面对各种压力，我们应该如何应对和处理？在我多年的生活

和工作经验中，我总结了以下几点心得体会。

首先，接受现实，并积极调整心态。每个人在面对压力时，都应该首先接受现实，认清自己的局限性。人无完人，每个人都会有一些不足之处，不能期望自己完美无缺。要学会调整自己的心态，不要过分苛求自己，要接受自己的弱点和不足。只有这样，我们才能从容面对各种压力，不被压力所累。

其次，找到解决问题的方法。面对压力，我们不能只是抱怨或者逃避，而是要积极主动地去解决问题。我们可以寻求他人的帮助，听取他们的建议和意见，或者寻找专业的心理咨询师进行咨询。我们还可以通过自我调节和调整来解压，例如通过运动、读书或者旅行来放松自己，从而减轻压力的影响。

第三，保持积极向上的心态。积极向上的心态能够帮助我们更好地应对压力。当我们遇到压力时，不要沉浸在消极的情绪中，而是要积极面对，寻找解决办法。我们要相信自己能够克服困难，要相信困难是暂时的，只要我们坚持努力，必定能够战胜困难。

第四，学会合理分配资源和时间。在面对压力时，我们要学会合理分配资源和时间。我们不能过分追求完美，要学会设定合理的目标和计划，有序地安排每天的工作和生活。只有合理分配资源和时间，我们才能更好地应对各种压力，不会感到压力过大。

最后，要有一个支持系统。一个稳定的支持系统对于我们应对压力至关重要。我们可以经常和家人或者好朋友交流，在他们面前表达自己的烦恼和困惑。他们会给出建设性的建议，并且给予情感上的支持，帮助我们缓解压力。另外，我们还可以加入一些兴趣小组或者社交团体，扩大自己的社交圈子，从而获得更多的支持和帮助。

总之，面对压力，我们要保持一个积极的心态，适当调整自己的心态，寻找解决问题的方法，合理分配资源和时间，同时拥有一个稳定的支持系统。通过这些努力，我们能够更好地应对各种压力，保持心理健康。让我们学会从压力中成长，变得更加强大。