

# 2023年大学生资金管理的重要性 大学生心理课情绪管理心得体会(模板7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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生资金管理的重要性篇一

大学生情绪管理心得体会篇一：

11月20日(周三)下午15:20-17:00，在行政楼二楼多功能厅听了李宏翰教授(广西师范大学心理学教授，博士，研究生导师)关于高校辅导员及大学生压力释放与情绪管理的讲座，颇有感触，不仅仅是因为李教授学识渊博，阅历丰富，生动的演讲，更是由于校友的一点渊源吧，原来他是黄希庭教授的学生，这个名字在学校的时候经常被提到，如雷贯耳。加之，作为心理学的爱好者，国家二级心理咨询师，高校辅导员，对这方面的知识与案例仍然有一种浓厚的兴趣，并且许多实际案例都能够与目前大一新生学习、生活的状况不谋而合，许多知识与技巧都能够值得借鉴与研究。

### 一、大学生压力分析

压力，并不是我们高中物理书上指的压强、压力，这里更多的是表现在身心上的一种威胁与恐惧，主要是由压力源造成。压力源来自于各个方面，包括身体的、心理的、社会的、文化的等等。大学生新生刚刚迈入大学，与来自五湖四海的同学生活在一起，不仅有文化习俗、生活习惯的差异，更有各具特点的性格，因此，和谐的共存于促进，就成了大学生造成压力的首要因素。许多不经意的小摩擦，往往在不当的处理中，被放大，被积累，直到影响到自己的身心，带来双重

的压力，产生各种各样的心理问题。例如：宿舍适应性问题、恋爱感情问题、人际关系敏感，社交恐惧等常见的心理问题。加之，学生对心理知识与心理咨询的不恰当理解，大部分都会找不到宣泄口，自行处理，找不到突破口，给自己产生一堆的心理疑问。大学生由压力造成的基本都是一般心理问题，严重心理问题，神经症等，出现心理不正常，类似于青春型精神分裂等疾病还是较少。

## 二、大学生压力表现

大学生面临的压力主要表现在：1、学业压力。包括各种科目、课程的学习，期末的考试，评奖的标准与学习成绩挂钩，往往给学生造成一定的压力。有人会因压力产生动力，成为学霸，学习标兵的能人，有人会因为平时学习的散漫，导致挂科，作弊，犯下错误。2、生活压力。大学生在学校要生活，自然受到经历压力、文化压力、交往的压力等方面的因素制约。大多数贫困学生，会产生更多的自卑、压抑等不良情绪，或者不愿意与人交流，不参加活动，失去一些需要在资金投入的机会。但是，经历过疏导与鼓励，贫困学生反而会产生更大的动力，成为优秀的学生。文化压力，自然是来自于各种地域、带有各自文化习俗与生活习惯的学生聚集在一起，往往会产生一个适应过渡的阶段，来抵消彼此之间带来的心理压力。交往的压力主要源自于个人性格差异，导致的人际关系敏感。3、就业压力。顾名思义，影响到大学生步入社会最重要的因素，也是大学生上大学的终极目标，越往毕业季，压力越大，越是找好工作，压力也越大，压力与就业动机成正比。4、情感压力。大学生属于成年人，拥有追求爱情与幸福的权利，但是由于心智的不成熟，往往会出现恋爱的蜜月期与失恋的低落期这种鲜明强烈的落差感，从情绪高昂到低落，走入感情的危险期，带来情感上的压力。

## 三、大学生的压力释放

压力释放原则讲究及时性、无害性、有效性。遇到压力时可

以出去散散心，跑跑步，与亲密的朋友进行交流与沟通，与专业人士进行求助，找到合理方式去调节心态，放松自己，改变心中不合理的信念。压力释放的技术，主要包括：1、改变认知：转变观念；2、调节情绪：抑负扬正；3、锻炼意志：心理弹性；4、改变行为：塑造新的行为方式。常用的压力释放方法主要包括以下几种：一是境界提升。一个小和尚帮老和尚照顾心爱的兰花，老和尚出去云游了，小和尚很细心照顾师傅的兰花，直到师傅回来的头天傍晚，小和尚却忘记收兰花，被雨淋折了。小和尚很伤心，懊恼，不断地自责，做好了受罚的准备。然后，老和尚却没有责备他，也没有生气，只是说：“我养兰花不是为了生气的。。。“有时候境界的提升，往往会给我们带来顿悟和梳理，让你的心态趋于平静。2、社会比较：比上不足，比下有余。平常心去释放压力。3、前瞻回望，看过去，展未来，在穿梭中给自己信心与信念。4、进行交往；5、体育锻炼；6、亲近自然；7、直接宣泄：听音乐、跑步、阅读、唱歌、写字、购物等。方法很多，总有一种适合自己。

#### 四、大学的情绪管理

大学生情绪管理原则主要包括自学性、一致性、责任性。常有的情绪管理的技术包括：1、控制负性情绪；2、宣泄负性情绪；3、培养正性情绪。情绪管理方法主要包括：1、建立情绪管理账户；2、规避负性刺激物；3、接触正性刺激物。少看一些负面新闻，多传播十分的正能量，学会控制自己的情绪，做一个积极向上，健康阳光的大学生。

大学的压力与情绪，因人而异，因时而异，需要具体问题具体分析，要看到压力与情绪的两面性。学会压力与情绪的控制与释放，调节心态，直面人生，是大学生在学习成长的必要技能，是自己走向社会，迈向成功的必杀器。

大学生情绪管理心得体会篇二：

现今的大学生普遍存在学习压力、生活压力以及情感压力较大的现象。如何让大学生了解自身情绪压力，如何适当地进行自我心理调适以及情绪压力管理成了目前主要面临的问题。

为进一步加强大学生心理健康教育工作，有效帮助大学生处理好学习成才、健康生活等方面遇到的具体问题，更好地进行自我心理调适、舒缓压力。学院团委、心理健康教育中心于12月8日下午15:00在学术报告楼201举行大学生心理调适与情绪压力管理讲座。此次特意邀请潘小平教授来我校为同学们进行各种心理问题剖析以及如何如何进行自我心理调适和情绪压力管理。本次讲座中，潘小平教授用各种事例来评价人的心理是否健康，通过各种例子让同学们认清生活中的自己，了解压力的定义以及如何调整、缓解心态，减轻压力。通过抽象画让学生明白其实不同的角度，不同的心态往往会有不同的结果，同时也让同学懂得如何去面对现实生活中遇到的问题。活动中，同学们认真听潘小平教授讲解各种心理问题以及如何去调适，缓解压力。现场秩序良好，学生积极参与到活动中来，活动在潘小平教授的精彩演讲下顺利拉下帷幕。

本次活动做得好的方面有以下几点：

- 1、会场布置简单而切合本次活动的主题，具有很强的宣传力度。
- 2、讲座内容丰富且有很大的意义，潘小平教授的精彩演讲让同学们受益匪浅。
- 3、现场秩序良好，学生安静，认真听讲，没有出现吵杂现象，中途离场现象较之前有所改善。
- 4、工作人员积极配合，引导听众就座。签到方面，准备充分，签到井然有序，避免了混乱场面。

本次活动做的不足的方面主要是活动过程中潘小平教授缺少

与同学们互动，现场气氛较沉闷。

本次活动总体来说还是比较好的，活动的顺利开展有赖于各部门同心协力，希望下次活动开展得更好。

大学生情绪管理心得体会篇三：

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。

一大学生的情绪及其特点。

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作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。

二负面情绪对大学生的危害。

### 1. 损害大学生的身体健康。

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，如激动时会有血压升高、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。现代医学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。

### 2. 影响大学生的心理健康。

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。

### 3. 导致大学生学业不良。

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。

### 4. 造成大学生人际关系紧张。

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。

## 5. 影响大学生的人生观、价值观。

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。

## 三提高大学生情绪管理能力的策略。

### 1. 加强心理健康知识的渗透，提高大学生的情绪认知能力。

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。

### 2. 指导大学生掌握情绪管理的方法，提高情绪管理能力。



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。

### 3. 创设良好的学习、生活氛围，稳定学生情绪。

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我、锻炼自我、提升自我，也在活动中发展了自我。

### 4. 重视团体辅导，对大学生进行情绪管理干预。

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我，并掌握自我心理调节的方法，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，对自我进行恰当的评价，确立健康的人生态度。

## 大学生资金管理的重要性篇二

随着社会的不断发展，大学生面临的竞争压力越来越大。为了更好地适应现代社会的需求，培养自身的管理技能已经成为大学生们重要的任务之一。在大学的学习和生活中，我通过自身的实践和体验，总结出了一些管理技能的心得体会。

首先，良好的时间管理是大学生管理技能的基础。大学生生活琐事繁多，包括学习、社团活动、社交等各个方面。合理安排时间，合理分配各项任务的时间，能够帮助大学生更好地应对这些琐事。我曾经为了追求社交活动而忽视了学业，结果是功课一落千丈，给我带来了很大的困扰。从那以后，我开始按照计划管理时间，制定每天的学习计划和休息计划，并在时间的框架内有条不紊地执行。通过良好的时间管理，我能够高效地完成各项任务，提高学习效率，不断提升自己的综合素质。

其次，团队合作是大学生管理技能的重要组成部分。在大学中，团队合作是不可避免的，无论是课堂上的小组作业，还是社团活动的策划与执行，都需要大家的共同努力。通过参与各类团队合作，我发现一个团队的成功往往离不开每个团队成员的积极参与和相互配合。我曾经遇到过一个团队项目，因为成员之间沟通不畅，任务分工不明确，导致项目进展缓慢，最终失败了。这个失败的经历让我深刻认识到团队合作的重要性。团队合作需要学会倾听和尊重他人的意见，以及善于与他人沟通、激发团队成员的潜能。通过这些努力，我能够更好地与团队成员合作，实现团队目标。

另外，有效的沟通技巧也是大学生管理技能的必备要素。大学生活中，与不同的人交往是很常见的，如与老师交流学习问题、与同学讨论学术问题、与家人表达自己的情感等等。在这些交往中，理解对方的想法以及做到清晰地表达自己的观点十分重要。曾经有一次和室友发生了误会，由于双方沟通不当，最终导致了不必要的矛盾和误解。这个经历让我意识到沟通的重要性。在日常生活中，我学会了倾听他人的观点，认真体会对方的感受，同时，我也学会用自己的语言和表达方式清晰地传递我的意思，避免产生不必要的误会。通过这样的努力，我与不同的人保持良好的关系，更好地解决了与他人的冲突。

最后，批判性思维是大学生管理技能的重要组成部分。在大

学的学习中，我们会接触到许多不同的观点和理论，而批判性思维能够帮助我们更好地分析和评判这些观点。曾经有一次，我参加了一个学术讨论会，对于与我有相似观点的人，我更加认可他们的观点，而对于与我不同观点的人，我往往难以接纳。而通过培养批判性思维，我学会了客观地分析和评判不同的观点，不再盲目地接受或拒绝某个观点。批判性思维使我能够更加全面地思考问题，提高自己的思维能力和分析能力。

综上所述，良好的时间管理、团队合作、沟通技巧和批判性思维是大学生管理技能的重要要素。通过实践和体验，我深刻认识到这些要素的重要性，并在自己的大学生生活中不断完善和提升这些管理技能。相信通过不断的努力和实践，我能够更好地适应社会的需求，不断提升自己的综合素质。

## 大学生资金管理的重要性篇三

第一段：引言（字数：200字）

随着社会的发展和竞争的加剧，大学生成长管理成为现代高等教育的重要组成部分。作为大学生，我们应该充分认识到自己的责任和使命，积极参与成长管理，不断完善自我的行为方式和思维模式，以实现自身的全面发展。本文将通过五个方面的体会和经验总结，探讨大学生成长管理的重要性和实践方法。

第二段：树立正确的学习态度（字数：200字）

大学生在成长管理中，首先需要树立正确的学习态度。要明确大学学习的目的和意义，树立正确的学习观念，努力培养扎实的学习基础和多元发展的能力。此外，要学会高效的学习方法，注重自主学习，积极参与课内外的实践活动，提升综合素质，为将来的发展打下坚实的基础。

### 第三段：建立良好的人际关系（字数：200字）

大学生活是一个交际的过程，建立良好的人际关系对于个人的成长和发展非常重要。要学会尊重他人，理解和接纳不同的观点和文化背景，主动与他人交流沟通，培养良好的表达和沟通能力。同时，要学会团队合作，培养合作意识和团队精神，通过团队活动锻炼和提升自身能力，为将来的职业生涯做好准备。

### 第四段：积极参与社会实践（字数：200字）

在大学生成长管理中，积极参与社会实践是非常重要的部分。通过社会实践，可以更好地了解社会，提升自身的社会责任感和社交能力。参与社会实践可以帮助大学生拓宽视野，锻炼实践能力，增强心理素质，培养创新精神和实践能力，为将来的职业发展奠定基础。

### 第五段：坚持健康生活方式（字数：200字）

成长管理中，健康生活方式是不可忽视的一环。大学生要注重养成良好的生活习惯，保持积极向上的心态，规律的作息，合理饮食，适当运动和休息。此外，还要舍弃一些不健康的娱乐方式，主动远离不良的网络和社交圈子，培养正确的价值观和道德观念。只有健康身心才能更好地投入到学习和成长中，实现自身的全面发展。

### 总结（字数：200字）

通过上述五个方面的体会和经验总结，我们可以得出大学生成长管理的重要性和实践方法。树立正确的学习态度，建立良好的人际关系，积极参与社会实践，坚持健康生活方式，这些都是大学生成长管理的核心要素。只有通过积极的行动，提升自身的能力和素质，我们才能在竞争的世界中脱颖而出，成为社会需要的优秀人才。大学生成长管理不仅仅是一种能

力的培养，更是一种责任和使命的担当。相信通过我们的不懈努力，我们一定能够取得圆满的成长和顺利的发展。

## 大学生资金管理的重要性篇四

20x年2月28日，我正式以一个新人的面孔朝气蓬勃的x信息科技有限公司总经理的面前，开始了我为期一个月的实习。总经理顺利的同意了我的实习要求，并对我说：“在我们公司，你一定能够学到不少东西，好好干！”简短的一句话，给了原本对实际的工作还有些茫然的我很大鼓励。

### 二、实习内容

第一天的实习，我有些拘谨。毕竟第一次坐在开着冷气的办公室里，看到别人进进出出，忙碌的样子，我只能待在一边，一点也插不上手，心想我什么时候才能够融入进去呢。虽然知道实习生应该主动找工作干，要眼力有活，可是大家似乎并没有把我当作一个迫切需要学习的实习生看待，每个人都在忙着自己的工作。这样的处境让我有些尴尬，当即有些气馁的认为，难道我就这样呆坐到实习结束？难道大家都信奉那句教会小的饿死老的那句话？可是一想到目前大学生的实习情况似乎都是这样时，我马上开始平静自己的心情，告诉自己，不要急慢慢来。之前在家我在网上曾查了一些资料，我想应该会对我实习有帮助。

公司的会计部并没有太多人，设有一个财务总监，一个出纳，两个会计员，我很幸运，跟了一个从业多年的注册会计师，在他身上学到了很多的东西，有一些确实是在学校里学不到的，就是一种对事业的专注和勤奋的精神。第一天去那里的时候，那里他交代了一下我的工作内容，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他的交流之后，我渐渐的放松了自己。

他就叫我先看他们以往所制的会计凭证。由于以前在学校模拟实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆

加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来朱会计让我尝试制单的良好用心。于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

步入工作岗位后，才发现自己有很多看起来简单的事情做起来却不是那么容易，需要细心跟耐心。其实会计凭证的填制并不难，难的是分清哪些原始凭证，就是各种各样五花八门的发票。我除了公共汽车票外一个也不认识，什么机打发票，手写发票，商业，餐饮，更别说支票和银行进帐单了。连写着礼品的发票我也不知道怎么走账。想像平时我们学习的都是文字叙述的题，然后就写出分录，和实际工作有着天壤之别。大家都很忙，一天做几家帐，没有人有时间交我辨认，于是我就去图书馆找这方面的书，找到一本《发票知识问答》，看完以后，再区分那些票据，思路清晰多了，后来我自己也练习了登记帐凭证，做完后让前辈帮我订正，几天下来，我的业务熟练了许多。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随使用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。而写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。所有的帐记好了，接下

来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在朱会计教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。

曾几次想过要放弃。也许我是刚开始工作，有时受不了老板和同事给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么，想着找工作也不是件容易的事情？就慢慢的坚持下来了。刚开始。就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，想念以后干什么都会干不好的。现在的工作，相比其他人来说也不是很难，毕竟自己还是熟悉了这里的一切，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。

由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。再说回来，在工作中，互相谅解使我很感激他们。

每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。

### 三、总结



我从个人实习意义及对会计工作的认识作以下总结：

一、作为一个会计人员，工作中一定要就具有良好的专业素质，职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员，一定要有很高的素质要求。

二、作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。会计不是一件具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以我们一定要加强自己对数字的敏感度，及时发现问题解决问题弥补漏洞。

三、作为一名会计人员要具备良好的人际交往能力。会计部门是企业管理的核心部门，对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众和政府部门搞好关系。在于各个部门各种人员打交道时一定要注意沟通方法，协调好相互间的工作关系。

这二个多月的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多地做人与做事的道理，真正懂得学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自己肩上的重任，看到了自己的位置，看清了自己的人生方向。这次的实习经历让我终生受益匪浅。走向社会，人际关系有时真的比工作能力还要重要，良好的人际能给我们的工作带来顺利，带来成功，带来机遇。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。

大学生财务管理实习心得体会5

## 大学生资金管理的重要性篇五

上周五参加了公司组织的《情绪与压力管理》的培训，培训课上，杨老师通过诙谐幽默、集体互动的授课方式，为我们讲述了何为压力、压力来源、压力表现和压力管理，通过此次培训，我个人受益颇多。由于现在社会竞争激烈，我们每个人都生活在各方面压力的围绕下，长期压力和负面情绪的积累严重影响着人们的身心健康。21世纪心理危机给人们带来了持续而深刻的痛苦已远远超过任何其他灾难，因此人类已经进入“心理疾病的年代”。心理疾病正成为人类生命和健康的第一号敌人。情绪与压力管理对我们的关系很大，能够调整我们的日常压力，不仅是一种个人修养的表现，更是社会整体素养的集中体现。

培训课上，杨老师列举了很多发生在身边的典型真实心理案例，充分说明一点：压力管理不好，危害他人、危害社会。因此正确认识压力和情绪；了解如何处理分心的琐事，如何避免被打扰；找出自己的压力征兆、造成的影响及其产生的原因；学习压力舒解法和自我压力管理策略是很有必要的。

所以，通过去驾驭压力，才能够更好的进行压力管理。完整的认识你自己，愉快地接纳自我；珍惜你所拥有的，做可控的事；昨天已经过去，明天还未到来，你能做的就是面对当下。情绪是经验记忆的必需部分，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

这次培训给我们对情绪与压力管理有一个全新的认识，最让我惊叹的是这个故事：约翰库提斯他有轮椅却从来不坐，而用双手行走。他有残障，却非常热爱体育运动。他曾是澳大利亚残疾网球赛的冠军，全国健康举重比赛的第二名。他尽自己所能去做自己想做的事情，他就是世界激励大师约翰库提斯，他告诉我们“别对自己说不可能”告诉我们负面情绪的影响值降至自我控制的最低极限，时刻保持“积极的心态”认真对待每一天。

在以后的生活中，我们将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，建立支持性的人。

生活就像一面镜子，你对它哭，他就对你哭；你对它笑，它就对你笑。总之，面对压力，我们需要的是一个积极的态度，开放的视野，保持乐观的心态，经常对自身进行反思、认识、调整，以饱满的精神状态迎接新的挑战。

## 大学生资金管理的重要性篇六

随着社会的发展和竞争的日益激烈，大学生管理技能已经成为大学生们必备的素质之一。作为大学生活的一部分，学生管理技能的培养不仅能够帮助我们在大学生活中更好地安排时间和资源，还能为我们将来的工作和生活打下坚实的基础。通过我的亲身体验和学习，在大学生活中我积累了一些关于大学生管理技能的心得体会。

首先，时间管理是大学生管理技能的关键。在大学生活中，我们面临着大量的学习任务、社交活动和娱乐活动，时间的利用往往是我们成功与否的关键。合理地规划时间，并制定合理的计划，能够帮助我们更好地分配时间，提高工作和学习的效率。我个人的时间管理经验是，首先要做好日程安排，在每天开始之前列出要做的事项，并根据优先级进行排序。然后，要制定明确的目标，将大的任务拆解为小的阶段性目标，并设定截止日期。最后，要养成坚持定时执行计划的习惯，提高自控力和自律性。

其次，资源管理也是大学生管理技能中十分重要的一部分。大学生活中的学习和生活资源是有限的，有效地管理这些资源，将直接影响到我们的学习和生活质量。资源管理包括时间、精力和金钱等各个方面。首先，在使用时间方面，我们要明确自己的学习目标和兴趣爱好，有针对性地选择和安排

自己的课程和活动。同时，要注意合理安排学习和娱乐的时间，避免过度投入一方面而忽视另一方面。其次，在管理精力方面，我们要控制自己的情绪和注意力，提高自己的专注力和耐心，保持积极乐观的心态。最后，在金钱管理方面，我们要制定合理的消费计划，避免盲目购物和浪费，合理分配金钱资源。

再次，人际关系管理也是大学生管理技能不可忽视的一方面。大学生生活中，我们与同学、老师和其他社会人士接触的机会很多，如何与他们建立良好的沟通和关系，对于我们的学习和发展至关重要。一个人的成功与否往往不仅仅取决于个人的能力，也与周围的人关系密切。在人际关系管理方面，我认为最重要的是诚信和尊重。要诚实守信，对人诚实守信，尊重他人的想法和体验。同时，要保持良好的沟通和合作，培养积极的合作意识和团队精神。

最后，自我管理是大学生管理技能中非常关键的一环。大学生活是一个自由度较高的阶段，很多时候我们需要依靠自己的决策能力和自律性来驱动生活和学习。自我管理包括对自己的时间、情绪和行为进行有效的管理。在自我管理中，我认为制定明确的目标和规划是非常重要的。要时刻明确自己的目标，为自己制定清晰的规划，并努力追求这些目标和规划。同时，要保持积极乐观的心态，通过积极的心态将困难转化为动力，推动自己不断进步。最后，要养成良好的习惯和品质，如早起、坚持锻炼、保持良好的卫生习惯等，以提高自律性和自我管理能力。

综上所述，大学生管理技能是大学生们需要培养的重要素养之一。通过时间管理、资源管理、人际关系管理和自我管理等方面的积极努力，我们可以建立起有序的大学生活和良好的发展基础。相信随着时间的推移，我们会逐渐成长为懂得管理自己、掌握人生的大学生。

## 大学生资金管理的重要性篇七

在人类历史上，自从有了组织的活动，就有了管理活动。管理活动的出现促使人们对来自这种活动家的经验加以总结，形成了一些朴素、零散的管理思想。我们可以从已有的文字记载中，寻觅到中外思想家提出的丰富的管理思想。直到19世纪末，随着欧洲工业革命的发展，管理理论才有真正出现。管理理论是对管理思想的提炼与概括，是较成熟、系统化程度较高的管理思想。管理是指组织为了达到个人无法实现的目标，通过各项职能活动，合理分配、协调相关资源的过程。

在人类社会五千年发展的历史长河中，人类都在不断的完善自己，不断的活动，而人类的一切活动都是经过大脑思考，是为了达到预期的目的而进行的。并为了实现其目的而不断努力，人类从数次的生产力革新、发展，历经了数次工业革命，依次走过了原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会和社会主义社会。所以可以说人类是经过不断的劳动、思考、合作，不断发展生产力中逐步发展的；人类的生存在各种环境因素的影响下，人类自身必须与周边的环境相互依存，随着生产力的不断发展，人类就不断的试图改变周边的环境，在不断的失败或成功的同时，不断总结经验，丰富自己的知识，掌握各种生活和改造社会的技能。随着人类知识的不断完善，各种生活，工作的组织，机构，方式，制度不断发展形成一定形态的管理机构，逐步发展为管理系统，并用于当今信息瞬息万变的时代。虽然管理的制度不断改革推进，但是再完善的系统也离不开人类的相互协作，无论是若干千年前的原始社会或信息瞬息万变的今天，人类的各种特征为管理学形成提供了客观的条件。至此管理学应运而生。

首先管理是管理者或管理机构在一定范围内通过计划、组织、控制、领导等工作对组织所拥有的资源（人、物、财、时间、信息等）进行合理的配置后有效的利用，以实现组织预定的目标的工程。管理学潜藏于人类生活的各个角落，首先就一

个人而言，他在学习中为了提高学习成绩，必须通过制定一份计划（或长期或短期），然后通过这份计划控制自己，并且有效的分配自己的时间、精力，还要有效的选择合适的信息，从而达到自己的计划，取得成功；又或者一个人的一生必须经过仔细的规划、组织，要不然这一辈子将碌碌无为；大至一个国家，一个社会，一个民族，小至一个企业，一个家庭，再者到每一个人都处在管理学的范围之内并受其影响。

所以说管理充溢着整个人类社会，正如在管理学形成中提到，管理活动所引出的一切问题推动着社会的发展和人类的进步，这个推动力并将继续推动这个社会的发展，正在并将长期影响着人类社会。

提到企业管理，我们首先要讲什么是企业，企业的法律形式，企业的类型等等。

企业是以市场为主导，以盈利为目的，从事生产流通服务等经济活动，自主经营，自盈盈亏，独立核算，具备法人资格的经济组织。具体可分为国有、集体、私营、股份制和外资企业等等。

因此，企业管理是指：由企业经理人员或经理机构对企业的经济活动过程进行计划、组织、协调、控制以提高经济效益，实现盈利这一目的的活动总称。

谁是管理者？什么样的人能称为管理者？又或者有人会问：什么是总经理，总经理是总（揽大局），经（始大业），理（事自若），在普通人的印象中，那些所谓的一些企业的经理，董事或一些职能部门的领导或一些政府部门的处长、部长、厅长等等。而这些观点都是对的，但是也是不全面的，不完全的。那怎样定义管理者，根据管理学的概念，管理者应该是这样的人，他通过协调其他人的活动达到与别人一起或者通过别人实现组织目标，应此管理者的工作可能意味着协调一个部门的工作，也可能意味着监督几个单独的人，还

可能包含协调一个团队的活动，具体到生活，一些经营的小部市门，或一个几个人组成的商店的老板，又或是一个家庭的决策者，大至大公司的经理，理事，董事都是管理者。

管理者必须达到几种境界：第一，自知不能；第二，不知有能；第三，能在卓越。必须有自己的一套理念，俗话说：理念为“体”，能力为“用”，“用”不足可找人帮忙，无“体”则为无头苍蝇。企业管理者亦是如此。

在《易经》中有一种说法：生生之谓易，易是指太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，这即是指变化，天地万物随时随地地在一定的自然规律下不断变化的，在这些规律下产生了很多的思想、学派，管理学也随之诞生（管理学是在人类活动发展、变化过程中孕育出来的）。

人类活动的一切表明“变化”的重要，缺少了“变化”世界、人类的发展将寸步难行。那么在企业管理的过程中，能否缺乏“变化”这一因素呢？回答响亮而肯定：这是不行的，企业管理宛若一条大河，而变化就是其流动的动力，河流缺乏了动力就变为一潭死水，如果企业管理缺乏了变化，那么企业管理将无法正常运转，那么，变化在企业管理中又是如何体现的呢？即一个企业围绕着一个基本的企业理念、文化为中心不变，而在一定的社会条件内，适当的改变企业的决策和战略，即企业的权变关系（在一定的社会条件下，企业根据国际格局、形式，世界经济变化或国家的政策、法令调整，适当的改变自己的营销管理策略、方法，以便更好的盈取经济效益）；或者在同一对象下，为达到企业的盈利目的，在法律范围内改变企业自身的销售策略，例如：有一个以销售梳子作为盈利的企业要求自己的销售员去一个和尚庙里推销梳子，开始第一个推销员认为和尚怎么可能买梳子呢？于是他怀着疑惑去了庙里，而和尚没有头发拒绝了他，结果一把也没卖出；第二个推销员去了庙里见到和尚，说没有头发也可以梳头，这样可以促进血液循环，还可以止痒，于是和尚们买了十多把；第三个推销员去了，见到了和尚，他便对和尚说：

你看香客们那么虔诚的叩拜以至于把头发弄乱和香灰落在发上，为了表示寺庙对香客的关心，应该在桌上摆放些梳子，结果卖出几十把；第四个推销员去了庙里，说明来意后又说寺庙都有很多虔诚的香客，他们烧香敬佛，寺庙应该有所回赠，特别是在梳子上刻上“积善梳”三个字，以便更好的留念，结果一次卖出一千多把，还达成了长期供货的协议。这一例子告诉我们：改变企业自身的销售策略，可以更好的为企业赚取利润。