

紧张的感受 念心得体会紧张(精选9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

紧张的感受篇一

做事细致认真是一个人应该具备的品质，而在许多情况下，细致的态度可以带给你更好的效果。甚至有时候，我们需要在某些情况下表现得格外细致。这就要说到一个关键的问题：“念心得体会紧张”。在完成某项任务之前，需要充分准备并投入大量的精力来确保成功。在这篇文章中，我们将讨论念心得体会紧张的重要性，以及如何克服它，从而更加自信地完成任务。

第二段，什么是“念心得体会紧张”

当人们说到“念心得体会紧张”时，通常是指对某些任务准备不充分或充满担忧和紧张的状态。这种紧张感通常与亲临目的地有关，比如在考试或面试前，或者在进行某项具有挑战性的活动时。这种紧张感可以被视为一种正常且健康的反应，并且经常可以提高一个人的表现。但是，过度的紧张感可能会导致焦虑和失败感。

第三段，念心得体会紧张的原因

念心得体会紧张的原因可能与自我期望、担忧、外在压力和过去的经验有关。例如，如果你对自己的表现寄予厚望，那么可能会有更大的压力和紧张感。此外，如果你在过去没有成功或者大众的评价都是负面的，那么你可能会感到更加紧张和无助。别人的期望和评价也可能是给自己带来压力的原

因，所以要学会屏蔽外界干扰，“摆脱那只眼”。

第四段，克服“念心得体会紧张”的方法

幸运的是，你可以通过一些方法来克服念心得体会紧张。首先，积极的自我谈话可以帮助你保持耐心，并减轻压力。另外，应该注意放松自己，这有助于让思路更加清晰。坚定自我信念也是非常重要的，相信自己，你一定能将任务完成的漂漂亮亮。当然，事前充分准备对于克服念心得体会紧张也是非常重要的。了解任务的目标、要求和deadline，合理安排时间，作好充足准备，会大大提升行动和完成的信心。另外，充分了解大局，把自己的成功和失败看作是整个过程的一部分，可以避免将压力和焦虑过分放大，同时保持理智冷静。

第五段，结论

念心得体会紧张是我们在面临任务时难以避免的现象，但其实它可以被当做一种促进个人成长和进步的机会。好的准备、积极的心态、自我信念以及放松等等因素都可以帮助我们克服念心得体会紧张的情况。合理地思考、控制情绪，让自己达到最好的状态，也能够让你更加自信地面对挑战和压力，从而取得更好的结果。最后想说，想攀登人生高峰，就要做一个不怕挑战也不怕失败的人！

紧张的感受篇二

考试是我们学生最大的敌人，也是我们学生最好的朋友。它既能让我们得到奖励，又能让我们受到表扬。所以我每次考试都既兴奋又紧张。特别是本周的半期考试让我……。

考不好，就会被妈妈责备，但我感到庆幸——在做题时还未遇到超出我的极限。好景不长，我遇到了一个的对手，它出乎我意料，使我陷进了深思状态。经过反复思索，终于想出了打倒对手的方法。现在我用我的智慧在语文考试中战胜了所有

敌人。我不禁兴奋起来。

到了数学时,我不再紧张,因为我已经打败了最大的敌人——‘‘语文考试’’。数学考试时,我架着我的风帆过五关,斩六将。躲过无数大风小浪,终于遇到了一个最强最厉害的‘‘大风浪’’。挡住了我的去路,我再次陷入了沉思,我深思了许久,终于想出破敌之数,把试卷做完。

这次考试,我遇到了种种困难,让我紧张的心都要跳出来了,但我做出了难题就犹如雨后的彩虹,变得兴高采烈,并且我知道了在困难时要用智勇去战胜它,不能放弃。完成后,更不能骄傲自满。

紧张的感受篇三

紧张是人们常常会遇到的一种情绪状态,它在我们的日常生活中随处可见。在即将面临一次考试、即将做一次公开演讲或是即将参加一场重要比赛之前,我们都无法避免地感受到紧张。紧张往往带来的不仅仅是焦虑和担心,它还能够激发我们的潜能,让我们在压力下发挥出更好的表现。在我个人的经历中,紧张带给我的不仅是困扰,更是成长的机遇。

第二段:紧张是一种激励

紧张可以被看作是一种激励,它能够激发我们的内在动力,让我们更加专注和努力。我记得那次即将进行的面试,我充满了紧张和不安。然而,正是这种紧张让我更加认真地准备了面试,在面试之前我阅读了大量的相关资料并进行了模拟练习。面试的时候,尽管我心跳加速、手心冒汗,但是我依然保持着专注和自信,最终成功地通过了面试。从那以后,我深刻体会到了紧张对于激励自己的重要性。

第三段:紧张是一种成长

紧张能够让我们在应对压力的过程中逐渐成长。每次面对紧张的场合，我都能在其中欣赏到自己的成长。譬如，在一次重要的演讲中，我面对着满堂的观众，心情异常忐忑。但是我依然鼓起勇气开始演讲，尽管开始时声音颤抖，但随着演讲的进行，我逐渐放松下来，表达得越来越流利。虽然不完美，但是我收获了宝贵的经验和成长。紧张让我在逆境中突破自己，变得更加勇敢和坚韧。

第四段：紧张是一种动力

紧张能够成为我们前进的动力，让我们不断超越自己。我记得那次即将进行的运动比赛，我紧张到几乎无法入眠。然而，正是这种紧张让我更加努力地训练，更加认真地备战。比赛的那一刻，我感受到了一种前所未有的冲动和动力，全身充满了能量。即使在比赛中遇到了困难和挫折，我依然坚持不懈地努力，最终取得了出色的成绩。正是紧张让我倍加珍惜每一次机会，并且不断追求更高的目标。

第五段：结尾

紧张给我们带来的不仅仅是焦虑和担心，更能够激发出我们身上潜在的能量。在生活和工作中，我们要学会把紧张作为一种机遇，让它成为我们成长的动力。只有面对紧张并勇敢地去应对，我们才能够不断超越自己，不断突破自己的极限。因此，在遇到紧张时，我们应该保持冷静并相信自己的能力，勇敢地面对挑战。让紧张成为我们成长的催化剂，给每一个人带来更加美好和充实的人生。

紧张的感受篇四

光阴似箭，日月如梭。想起以前的童年，我还真是怀念，假如返老还童，我真希望童年不会逃走。

随着时光的流逝，随着蛋糕蜡烛的增长，岁月不待人，在我

不经意间就升到四年级。下学期的时光已听到那朦朦的脚步声，考试也将在十天后拉开序幕。我不由得想起杏林子说过的话“生命虽然有限，但是我们可以让有限的生命体现出无限的价值”。

四年级的考试很重要，语文结合全广州市八个区的题目，还要统考，作文一离题那宝贵的三十分就没有了。为了考试可以考好，我连游泳的时间也花在紧张的复习上。真有点像鲁迅所说的“我把别人喝咖啡的功夫都花在工作上了”一样。

爸妈最希望我考上中大附中，因为学校好，坐地铁八号线也很方便到达。因此，四年级的考试等于小升初的一次模拟测试。如果我四年级考好了，我这个暑假能不开心吗？时间是宝贵的。你可以好好地利用它也可以白白地糟蹋它，一切由自己决定，我必须对自己负责。

一个星期后，考试将要开始。我一定要抓紧每天的一分一秒去复习积累。岁月啊！复习太紧张了！真希望我的考试成绩在全年级是名列前茅的。考试阶段，复习真是紧张！

紧张的感受篇五

第一段：引言（200字）

在现代社会中，人们面临着各种各样的压力和困惑，比如工作、学业、家庭关系等等。这些问题往往会导致人们产生忧虑和紧张的情绪。作为一个长期受这种情绪困扰的人，我深感这种状态对身心健康的负面影响。然而，通过长时间的观察和思考，我逐渐领悟到了一些心得体会，希望能够与大家分享。

第二段：了解忧虑和紧张的根源（200字）

忧虑和紧张往往源自于对未来的不确定感。人们担心可能出

现的各种问题和挑战，想象着可能会发生的不愉快的情景，从而引起紧张的情绪。这种不确定感往往是因为我们无法掌控和预测未来，无法改变外界的环境和他人的行为。我们过于关注自己的需求和期望，过度自我压力，导致情绪变得紧张和焦虑。

第三段：调整心态的重要性（300字）

在我意识到忧虑和紧张对我的生活造成了不良影响后，我开始尝试调整自己的心态。首先，我学会了认识到事情的不可控制性。我开始接受现实，接受自己无法改变的事情，学会放下一些不必要的执念。其次，我关注自身的内心需求和情感。我学会了在压力面前主动寻找缓解途径，如通过运动、读书、与朋友交流等方式来舒缓紧张情绪。最后，我培养了一种乐观的心态。我逐渐认识到，忧虑和紧张只会加重问题，而积极的态度可以帮助我更好地面对困难和挑战。

第四段：有效应对忧虑和紧张（300字）

面对忧虑和紧张，我还采用了一些有效的应对策略。首先，我尝试将问题分解为更小的部分，逐个解决。这样做可以帮助我更有针对性地应对问题，减少紧张和压力。其次，我学会了寻求他人的帮助和支持。与人分享自己的担忧和困惑，听取朋友或专业人士的建议可以给我带来新的思路和解决方案。最重要的是，我开始注重自我保护，学会聆听自己内心的声音。有时候，放慢脚步，休息一下也是非常重要的。

第五段：结语（200字）

通过对自己忧虑和紧张情绪的体验和思考，我逐渐摸索出了一些有效的处理方法。调整心态、应对问题、寻求帮助和照顾自己成为了我应对忧虑和紧张的关键。然而，这个过程远非轻松，需要我們不断地去尝试和学习。只有在持续的努力下，我们才能逐渐改善自己的心理状态，实现身心的健康和

平衡。希望我所分享的心得体会对于那些同样身陷忧虑和紧张中的人们能够有所帮助。让我们一起迈向更加平静和幸福的生活。

紧张的感受篇六

一、考试铃音一声响，考场立刻悄声然。遥感亲人心踏实，静心安神细答卷。久盼心愿来实现，名落孙山不希望。优异成绩献父母。名牌高校挑选上，祝你金榜提名，愿友考入名校。

二、爱情还没有来到，日子是无忧无虑的；最痛苦的，也不过是测验和考试。当时觉得很大压力，后来回望，不过是多么的微小。

三、考前紧张，焦虑，只要一想到考试就会紧张，越临近考试就越是紧张，甚至会焦躁不安，心身不宁，没法听课，没法学习，也可能会影响到睡眠的食欲。

四、临近期末考了，我的心情又紧张又充满期待。我紧张的原因是怕考不好。我经常错一些不应该错的题目而丢分。

五、我的心里像有一只兔子一样，怎么也管不住它。我一直默默地说：“老天爷呀！保佑我吧！”

七、太阳照，鸟儿叫，花儿笑，考试到。昨天的努力，明天的骄傲。满怀信心上考场，一分付出百倍回报。祝你考试顺利，金榜题名，一飞冲天。

八、作为考试路上的弔丝，经得起政策摧残，受得住考试折磨；上知困难乃成功他妈，下解坚持乃成功他爹；玩得了虐心游戏，梦得起百万年薪。这就是风范。

九、晕忽忽，不知是怎样从紧张的心情中解放出来了。只听

哨声一响，开始考试了！

十、手脚钻心的冷，刚吃过的东西似乎已经消化掉了，在心脏有节奏的跳动下，随着肠道慢慢下滑。如果时间允许，我想去一下很重要的地方，可是。

十一、我该怎么办呢，我该怎么办呢，心跳加快，手无足措，脑里一片混沌，不知道自己在干什么，将要去干什么。

十二、我感觉自己的心像要跳出来一般，徘徊、流浪却找不到出口，只知道自己将面临着—项艰巨却又不得不为的重担，心突然间好累。

十三、我无法平息自己，只有一阵阵徘徊不定的脚步，涌动出我难以平静的情绪里快要胀满的一团团热热的气流。

十五、一阵热风吹拂在我的脸上，我感到天气又热了许多，心里有些支持不住，一种要晕眩过去的症状从身体内部来临了。

十六、周遭如此喧嚣，唯此时此前最令我牵动，心唯尔，神唯尔。世间多变，思绪飞逝，而我却脑中素雪茫茫。纵使万籁齐奏，只有心中扑腾之声响彻耳际。

十七、她屏气敛息地倾听着，大气都不敢出一口，生怕记错一个字。

紧张的感受篇七

心理紧张是我们在生活和工作中不可避免的体验，它会让我们感到焦虑、紧张，甚至影响我们的情绪和行动。在我过去的几年里，我不断地面对各种挑战和压力，逐渐积累了一些应对心理紧张的体验和心得。今天，我将与各位分享我的心理紧张心得体会，并希望能够给正在经历紧张的你一些启示

和帮助。

第一段：了解心理紧张的根源

首先，要理解心理紧张的根源。一般来说，紧张的情绪往往是由我们自己的心理和生理反应产生的。在面对挑战和不确定性时，我们的大脑会释放一种荷尔蒙叫做肾上腺素，这会导致我们的身体进入一种高度兴奋的状态。这种状态会影响我们的情绪和行为，让我们感到更加焦虑和紧张。

第二段：认识自己的紧张情绪

理解紧张情绪的根源是为了更好地认识自己的情绪。我们需要了解自己在面对紧张情况时的心理反应是什么，以便更好地应对它们。例如，我发现自己在遇到挑战时会变得非常紧张，大脑会飞快地运转，想要处理所有的细节和可能发生的变化。当我的身体也跟着这种紧张的情绪反应时，我会感到不舒服和不安。只有当我认识到这种紧张情绪的表现时，才能更好地控制它们。

第三段：采取积极的自我干预

当我们认识到自己的紧张情绪时，我们可以采取一些积极的自我干预来缓解它们。例如，我会尝试通过呼吸控制来缓解我的紧张情绪。当我感到很紧张时，我会尝试深呼吸数秒钟，这可以让我的身体放松并使得我的思维更加清晰。另外，我也会采取其他的自我干预方式，例如锻炼、冥想和拥抱朋友等。这些方法可以让我更好地调整我的情绪状态和缓解紧张情绪。

第四段：寻求支持和帮助

有时，我们可能需要向他人寻求支持和帮助来应对心理紧张。这些人可以是家人、朋友、同事或专业机构。我经常向家

人和朋友寻求支持，他们可以倾听我的感受和帮助我深入思考并找到应对紧张的更好方式。另外，我也曾向心理医生和专业顾问寻求帮助，他们可以给我提供更专业的建议和指导。

第五段：积极面对心理紧张

最后，我认为积极面对心理紧张是我们应该采取的一种态度。紧张情绪并不是一件坏事，它可以激发我们的灵感和动力，让我们更好地应对挑战。当我们积极面对心理紧张时，我们就会更加自信和坚定，从而更好地掌控自己的情绪和成就自己的目标。

总结：

在我过去的几年里，我不断地面对心理紧张，通过了解心理紧张的根源、认识自己的情绪、采取积极的自我干预、寻求支持和帮助以及积极面对紧张情绪的方式，我逐渐学会了如何应对心理紧张。我希望通过我的这些心得体会，能够给即将面对心理紧张的你一些启示和帮助。让我们一起面对内心的不安，走向更美好的未来。

紧张的感受篇八

周围静得出奇，似乎可以听到同学们急促的呼吸声。教室被一种紧张的气氛笼罩着，连窗外的小鸟也似乎意识到了什么，不再像平时那样叽叽喳喳地唱歌了。

杨老师依然静静地坐在讲台上，一言不发。一分钟过去了、两分钟过去了。她像一尊塑像那样一动不动，我们怯怯地望着老师，她那拉长的脸让我们心里直发毛：老师到底是怎么了？我们端端正正地坐在位置上，作好了挨骂的准备。

不知过了多久，杨老师起身向我们走来，同学们像触电一样，立即抬起头，挺着胸，直视着前方。不好，老师在我身边停

住了，我一惊，只觉一股凉风从背后升起，我的心紧张得扑通乱跳，像高空中的绳不停摇摆。我紧闭双眼，只觉瞬间空气似乎都凝固了。

正说着，杨老师突然杀了个“回马枪”，同学们的说话声戛然而止。老师再次走进教室，脸上分明挂着笑容，咦，老师葫芦里到底卖的什么药啊，我们都纳闷了。

紧张的感受篇九

近几年来，随着社会的发展，各行各业都在不断地更新换代，追求着制高点，因此紧张的培训已经成为了现代人生活中不可避免的环节。不管是在学校里还是在企业里，紧张的培训都让我们接受新知识、技能和方法。这不仅是提高自身能力的途径，更是适应社会发展变化的必要方式。以下是我通过参加紧张培训所感受到的心得体会。

第二段：

紧张培训往往以高强度的学习和训练为主，给予学员巨大的压力。但是我在培训中发现，这种紧张的氛围可以让人更快地进入状态，消息的吸收和学习积极性也会更高。在这样的制高点，我们很容易克服自己内心的压抑感和不自信，迅速找到自己应该发挥的能力。

第三段：

在紧张培训中，时间就是生命。所以我们一般在有限的时间内要完成一个团队任务。这种方式鼓励我们更好地沟通协作，抵抗时间的冲击。在这个过程中，我们发现自己的沟通技能有了长足的提高，同时也加强了互相帮助和支持的意愿。

第四段：

紧张培训的另一个好处是可以塑造自己的个性和思维方式。有时候会发现，我们在完成某个困难任务时面临着极大的困难和挑战。但是通过紧张培训，我们会在众人的帮助下深入思考、充分讨论，从而找到最终解决方案。这样的过程不仅仅是培养了我们的思维方式，也在一定程度上锻炼了我们胸怀坦荡的品格。

第五段：

总之，参加紧张培训虽然身心俱疲，却能分化了自己的个人能力并加强自我完善。这种学习方式不仅让我们掌握了新的知识和技能，更激发了我们高效运作的的能力。在未来的求职过程中，紧张培训中积累的能力将极大地帮助我们在竞争激烈的环境中脱颖而出。所以说，每一个紧张培训背后都蕴藏着我们以后的成功。