

最新减压心得体会(优秀6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

减压心得体会篇一

压力是现代生活中的一大问题，它会对我们身心健康造成极大的影响。因此，为了缓解压力、保持健康，我报名参加了一门减压课程。在接下来的几周内，我学到了许多能够帮助我安抚情绪、缓解压力的技巧。

第二段：学习理论知识

在课程开始前，老师向我们介绍了减压的理论知识。我们学习了何为压力，它是如何影响我们的身体和心理健康。我们通过课堂教学和自我学习探讨了压力对我们的影响和如何处理压力。

第三段：实际操作技巧

在理论知识学习后，老师为我们安排了许多实际操作技巧，例如呼吸练习、瑜伽运动、冥想等。呼吸练习可帮助我们放松身心、缓解压力。瑜伽动作使我们的身体变得柔软，同时也调节我们的情绪。冥想则帮助我们倾听内在自我，并产生内心平静的感觉。这些技巧的学习可以说是非常有效，我从中感受到了疏导身心压力的奥妙。

第四段：思考问题

除了学习和实践技巧外，这门课程也要求我思考如何应对压

力。我们每个人都有不同的压力来源，如工作、学习、生活等。对于每个人，有效的缓解压力技巧都会略有不同，在这方面找到适合自己的方式是至关重要的。通过思考，我意识到了自己压力的来源，并在实践中尝试寻找最适合自己的解决方法，这为我日后应对压力带来了很大的帮助。

第五段：结论

随着学业负担和社会压力的增加，减压课程越来越成为当代学生和职场人士的热门选择。通过这门课程的学习，我不仅掌握了缓解身心压力的方法，而且也培养了自我思考问题、解决问题的能力。这门课程的收获远远超出我的期望，我相信随着我的实践和努力，这些技巧将会帮助我更好地面对压力，成为更好的自己。

减压心得体会篇二

调节情绪的方法有很多，主要是要选择适合自己的。在这里，蔺教授提出几个调节情绪的要点。

1、找到合适的人，在合适的时机倾诉。

合适的人是谁呢？是一个能够与你共情，有意愿听你表达，肯定你的感受的人，他能安抚你的情绪，缓解你的压力。除了合适的人，合适的时机也很重要。要在大家都有空还休闲的时候，比如吃饭、锻炼、临睡觉前，都是合适的时机。

2、提高效率，不纠缠细节。

不纠缠某道题不会，某一天比别人多休息半小时之类的事情，根据自己制定的每日复习进度表，完成一项就打对勾。只跟着自己的节奏走，关注点在自己身上。

3、越考试越平常，保持合理的身心状态。

睡不着觉就接纳自己睡不着觉，这是我们的大脑在应对大事的时候，正常的应对状态。蔺教授介绍说，有两种状态最合适：一是最健康的状态，如保证充足睡眠，合理饮食；二是跟平时一样的状态，把每一天都当做最平常的一天来过。这是应对考前考中最好的方法。

减压心得体会篇三

在不断加快的生活节奏和繁重的学习和工作压力下，减负减压已经成为现代人必备的技能。减负减压不仅是一种方式，更是一种理念，它不仅关乎身体健康和心理健康，而且关系到一个人的生活质量和幸福感。在我看来，通过减负减压，我们可以实现更自律、更高效、更有意义的生活方式。在这篇文章中，我将分享我自己的减负减压心得和体会，希望对大家有所帮助。

第二段：制定合理的计划

减负减压的关键是要制定合理的计划。当我们面对工作和生活中的紧张和繁重的压力时，很容易感到焦虑和挫败，这时我们需要学会合理分配我们的时间和精力。制定合理的计划要考虑到自己的个人情况和能力，合理安排任务和时间，提高工作效率，同时还要给自己留出放松和休息的时间。在我的实践中，我通过制定每日任务清单来帮助我保持目标和提升效率，同时也坚持每周安排一段放松和休息时间来调整心情和紧绷的神经。

第三段：正确看待压力

正确看待压力也是减负减压的重要组成部分。在我们的工作和生活中，压力是难以避免的。我们可以选择正确看待压力，它可以激励我们前进和成长，也可以挫败我们的信心和毁坏我们的身体健康。为了正确看待压力，我们需要对自己的长处和短处有一个清晰的认识，设定适合自己的目标和标准，

找到激发自己动力的方式。例如，当我遇到困难和压力时，我会寻找与同事和朋友的支持和鼓励，并坚信自己可以克服挑战，这让我更加自信和勇敢。

第四段：培养放松和运动习惯

培养放松和运动习惯也是减负减压的良好方式。我们需要给自己留出一定的时间和空间用于放松和体育锻炼，消除日常工作和生活中的压力和紧张。轻松和放松的运动比如瑜伽，慢跑，游泳可以有效地缓解心理压力和身体疲劳，给我们带来内在的平静和愉悦感。我将每周的周末时间留给自己，让自己有时间做自己喜欢的事情，并且每天会定时进行一定的运动，如散步、慢跑和瑜伽来保持身体健康和松弛。

第五段：结论

减负减压需要时间和坚持，它不是一朝一夕之间可以实现的。需要我们努力渐进，不断优化和调整我们的生活方式和习惯。利用好我们的时间和资源，相信自己的能力，并为自己制定行动计划，养成良好的生活习惯，减少不必要的压力和紧张。最终，我们可以实现更自由、更高效、更充实的生活方式，拥有更高的身心健康水平和彻底地享受人生美好。

减压心得体会篇四

临近高考的日子，考生们就会更加紧张，焦虑，甚至会出现抑郁的情况。如何减轻这种情况，甚至避免呢？下面为大家带来最新高考减压方法，希望对考生们有所帮助！

一想到高考就紧张，呼吸加快，心跳加剧，肌肉紧张。

告诉自己，适度的紧张是正常的，不必过分担忧。找一两件高兴的事去做，或者有意识地做些家务，分散注意力。陪父

母散散步，适当与同学交流，讲述一些发生在身边的愉快故事。

失去自信心，怀疑自己的能力，觉得自己一定考不好。

自信心不足，重要原因是学习的知识不能扎实地掌握，还存在知识空白点。这时可以一方面查漏补缺，另一方面回忆以往考试的成功经验。早晨起床时暗示自己心情愉快、有信心，以杰出人物为榜样，提醒自己不要惊慌，沉着应考。

越是临近考试，越是觉得知识生疏；越是拼命复习，越是觉得掌握得不扎实。

这是心绪紧张的具体表现，属于正常现象，需要缓和绷得太紧的神经。建议适当参加文体活动，但不能过于剧烈；一旦感觉到学习得特别疲劳了，要立即放下书本，休息锻炼。即使在这时，头脑里仍然要注意对知识系统的完整梳理和把握。

心情烦躁，容易发脾气，对很小的事情也容易发火。

在疲惫的情况下，会出现一些不良情绪。这个时候，内向的考生可出去散步，看看风景，平复心情；外向的考生在不伤害他人和自身的情况下发泄一下，如大笑、打枕头等，但要有度，否则引起情绪失控，只会适得其反。

怀疑自己得了“健忘症”，不仅对所学知识常常遗忘，日常生活也出现丢三落四的现象。

这时需要暂时放下功课，做一些放松训练。比如可选一些轻松舒缓的乐曲作为背景音乐，全身放松地坐在椅子上，两臂自然下垂，双眼微合，进行深呼吸。

身体状况出现问题，如呕吐、拉肚子、过敏等。

要注意合理饮食和保证充足的睡眠。考试前既不可空腹，也不可过饱。忌暴饮暴食，注意饮食卫生。每天定时睡觉、起床，调整好“生物钟”。很多身体不适的原因也有心理紧张的因素，可以参照消除紧张感的方法使自己放松，心理上轻松了，身体上的压力也能减轻不少。

难以入睡，越是逼着自己睡，越是睡不着，结果白天没有精神。

不要硬逼自己入睡，可以用一些小方法诱导自己睡觉。如躺下仰卧，做舒畅的深吸气，默默地对自己说：“放松，放松……”用一些不致引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。

临考怯场，一进考场就感到巨大的压力和恐惧感，不能放松下来。

考试前做好精神、物质上的准备工作，有利于放松紧张心情。精神准备除了要调整好情绪外，也可以适当做些“幻想式的应考法”测试，暗示自己能够沉着、成功地通过考试。还应熟悉到考点的行车线路，考场所在的学校、楼层、教室，考场位置和自己的座次、编号和厕所的位置。

精神难以集中，总是走神，容易被外界的刺激所吸引。

当注意力集中得不是很好时，最好先放松一下，而不是拼命地去看书，适当放松一下再回到桌前看书时，会发现你的注意力比没放松前强很多。复习得很累了，在有厌倦心理的情况下，考生应该调整自己的心态，做一些比较容易做的题目，然后从易到难，精神状态会更好一些。

一紧张就想上厕所，在考场也总想上厕所。

这种现象是紧张造成的。考前几天若能每天闲侃、散步或娱

乐一阵，保持心情愉快，有利于预防应考尿频现象的发生。同时控制饮水量，在考试当天，早餐、午餐少喝饮料和汤水。在饮食中适当降低含盐量，避免因口渴而饮水过多。

以上十种症状，相信很多高考生都会有！只有对症下药，才能有好的效果！

减压心得体会篇五

第一段：引言（200字）

如今社会发展迅速，工作压力日益增加，减压已成为现代人生活中重要的方面。减压不仅关乎个人心理健康，也影响着工作和生活的品质。个人减压经验不同，但总结下来的心得体会却是共通的。在这篇文章中，我将分享我通过工作、运动、自我调节等方面减压取得的心得体会。

第二段：工作减压（200字）

工作压力是我们日常生活中最主要的压力来源之一。我发现，要减轻工作压力，最关键的是合理规划时间和任务。首先，合理划分每天的工作时间，设定目标和优先级。这样做有助于我们更好地完成工作，提高效率。其次，适时休息也是十分重要的。在休息时间，可以放松一下思绪，缓解紧张的工作状态。最后，与同事进行交流和合作，互相帮助，共同解决问题，也能减轻工作压力。通过这些方式，我成功地调整了自己的工作节奏，减轻了压力。

第三段：运动减压（200字）

运动是我减压的另一个重要方式。我发现，运动不仅能够让身体得到锻炼，还能调节心情、释放压力。无论是慢跑、健身还是瑜伽等，只要能让身体得到活动，都能有效缓解紧张

和焦虑。每天抽出一定时间进行运动，不仅能够提高身体素质，还能让我们更加积极、阳光地面对生活。此外，参加集体运动也能获得社交支持，增强归属感和幸福感，从而进一步减轻压力。

第四段：自我调节减压（200字）

自我调节也是我减压的重要手段之一。我通过阅读、艺术鉴赏、旅行等方式来调整自己的心情。阅读是我最喜欢的方式之一，通过阅读各种类型的书籍，可以拓宽思维，放松心情，减轻压力。艺术鉴赏也是我调节心情的一种方式，欣赏美的事物能够让我感到愉悦和满足。旅行更是帮助我暂时抛开工作和生活的压力，放松身心，体验不同的文化和风景。通过这些方式，我学会了如何主动地调节自己的情绪，以更好地应对压力。

第五段：总结（200字）

通过工作减压、运动减压和自我调节减压，我深刻体会到了减压的重要性以及如何有效地减压。每个人的情况不尽相同，因此需要根据个人需求和喜好，选择适合自己的减压方式。只有保持身心健康，才能更好地面对生活的挑战。创造积极的生活态度，培养良好的心理素质，才能实现工作和生活的平衡。希望每个人都能够通过减压方式找到内心的宁静和健康。

减压心得体会篇六

裴涛，副教授，临床心理学硕士，中国心理学会注册心理师。现任南京师范大学心理健康教育咨询中心专职咨询师，咨询师培养、咨询管理、危机干预及心理测评工作的负责人，江苏省仙林大学城心理健康教育研究中心社会发展部主任。曾任北京军区总医院心理治疗师、江苏师范大学专职心理咨询师。

社会兼职：江苏省心理卫生协会危机干预委员会副主任委员兼秘书长，江苏省心理学会大学生心理危机干预委员会委员，大学生心理健康专业委员会委员，江苏省社会心理学青年工作委员会委员，江苏省社会工作协会心理健康工作委员会常务理事，南京市心理咨询与治疗高校专家库成员。

培训背景：

1. 中德认知行为治疗[cbt]连续培训第四期学员、翻译
2. 中美认知行为治疗[cbt]连续培训第三期学员
3. 中德辩证行为治疗[dbt]连续培训首期学员
4. 中德认知行为治疗[cbt]督导师第二期学员

所获荣誉：全国心理健康教育工作先进个人、江苏省心理健康教育工作先进个人，江苏省心理健康教育教学奖等。

欢迎各位老师、同学参加！

校团委 心理健康指导服务中心

2021年10月29日