

最新金砖会议宣传标语(模板7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

金砖会议宣传标语篇一

作为学校的窗口部门，办公室在做好日常工作的同时，精心筹划，周密部署，尽心尽力地组织好每一个会议，协调好每一次活动，安排好每一次接待，使学校的人力和财力发挥了效益。办公室的日常工作很繁杂，只有紧紧围绕提高工作效率和服务质量，才能在现有人力资源和办公条件下，实现效益的化，从而限度地实现我们为教育教学服务的工作宗旨。在实践中学习，在学习中提高，努力提高适应新形势和完成新任务的能力。

办公室人员也通过学习加强对学校整体发展思路的理解，加深对学校领导工作思路的理解；通过学习，把握工作方向，开拓工作思路，执行好学校各项重要方针政策，与学校保持高度一致。办公室很多事务性的工作都与老师或外界往来较多，因此在工作中强化服务意识，要求本部门的人员做到：礼貌、耐心、细心、诚心，并灵活掌握办事的尺度，对临时性的急件，要特事特办，实实在在为教师做事，跟外界往来过程中做好桥梁作用。

服从服务于局是做好办公室工作的基本条件。我们要求每位办公室人员必须树立局观念，正圈理局和小局，全局利益与局部利益的关系，要善于从局的角度思考问题，使办公室工作与学校工作局协调统一。我们通过认真学习岗位职责后认识到重会议、活动是学校办公室各项工作的重中之重。对于

会议活动组织和协调，明确提出了型活动必须做到“组织超前、服务周全、勤俭高效”的工作原则，尤其注意活动的细致性、周到性和实效性，同时更加注意各职能部门和相关科室之间的积极合作和沟通，从而保障了各项重活动的顺利进行。

两个月来学校召开了若干小会议，接待上级领导视察等。在此期间，学校办公室从会场布置、制作宣传条幅等各个环节加强了组织协调，圆满完成了各项相关工作。

办公室工作能否创造出一流的业绩，关键在于办公室人员是否具有强烈的事业心，责任感。因此，办公室同志树立责任意识，发扬高度负责的精神，对自己工作勇于负责，敢于负责，自觉做到标准上求高，措施上求严，工作上求实，尽心尽力，尽职尽责，扎扎实实，创造性地开展工作。为此，办公室人员进行了工作分工，责任到人，互相提醒，定期检查，使得各项工作有条不紊地开展。

甘于奉献，诚实敬业是办公室工作人员的必备素质。办公室工作的无规律性，没有无私奉献，是难以胜任的。因此，办公室每位同志都能做到爱岗敬业，不计名利，不辞劳苦，无私奉献。使得办公室各项工作开展的更加顺利。

1、当好校长的行政助手。根据学校的实际情况，按照行政会议的精神，认真细致地做好各项工作的计划和安排，从而使各项工作有条不紊地开展。认真做好各级各类文件、通知的收转工作，并按文件、通知要求，协调处理好办公室职责范围内的事。

2、精心组织安排会场。我校小会议、集体活动都由办公室参与。每次会议或活动，办公室在会标设计、照相、新闻报道等方面，都做到科学安排、细致落实，保证了会议、活动的顺利召开。

3、做好教职工的考勤登架理工作。学校办公室负责教职工的考勤，要求教职工请假必须有请假条，经校长或部门负责人签名后交办公室存档。

金砖会议宣传标语篇二

xx年1月10日下午，集团在厦门召开了x年年度工作总结会议。参加会议的有：集团董事长兼总裁张树忠、副总裁兼总工程师张树涛、财务总监张国联、行政人事总监张新武以及各公司总经理和监事等。

本次会议由集团董事长兼总裁张树忠主持，会议首先分别听取了广西中恒兴投资发展有限公司总经理林忠龙、开封畅丰房地产开发有限公司总经理刘舰艇、厦门市永中永兴房地产策划代理有限公司销售总监李扬文和龙岩中恒兴房地产开发有限公司副总经理吴信金的x年年度工作总结以及x年的工作计划。随后广西公司监事张树宏、开封公司监事张等红、集团行政人事总监张新武、财务总监张国联、集团副总裁兼总工程师张树涛在会上分别作了发言，最后，集团董事长张树忠作x年年度工作总结报告，布置了x年主要工作任务和工作目标。

会议认为：刚刚过去的x年，对于我们集团公司来说是平稳发展的一年，在集团董事长兼总裁张树忠的正确领导下，全体员工为了实现年初制定的工作目标，做了大量的卓有成效的工作，也取得了一定的成绩。在广西钦州和河南开封两地开发的房地产项目态势总体正常□x年销售总额达到了2.8048亿元，基本完成x年年初制定的工作目标，为国家创造税利二千多万元。

一是：要切实加强考勤工作。各公司领导上下班要带头打卡，每月休假审批表未抄送给公司行政部备案，有个别公司领导探亲休假存在超假现象。

二是：要加强员工工资管理。员工正常调薪和晋升调薪，部门经理必须提出意见，总经办人员统一意见后才能oa报集团审批，决不能含糊其辞；员工离职补偿必须符合国家劳动法有关规定，才能按照程序oa报批。

三是：要加强招聘员工工作。各公司要按照《员工手册》规定进行招聘面试，面试合格决定试用要报集团审批；试用期结束后正式录用也要及时oa报集团审批，同时要及时与员工签订劳动合同，员工合同到期是否续签必须提早一个月书面通知。

四是：要加强绩效管理。各公司的每月工作总结和下月工作计划要在每月月底前oa上报集团审阅。

五是：要加强档案管理工作。目前，各公司的档案已经有专人管理，档案的电子目录也已经建立，现在问题是，要健全借阅及归还档案的审批制度。各类合同签订后原件必须及时寄送集团行政部保存(1份)。

六是：要加强公司车辆及行车安全管理。如：健全用车请示、审批和登记手续，要禁止公车私用，对驾驶员要进行安全行车和遵守交规教育等，切实管好、用好公司车辆。

一是：钦州公司要加快11号、12号楼的工程进度，加强工程质量的监管；要加强工程部工程技术人员的配置，再招聘1名水电工程师。

二是：开封公司要进一步做好扫尾工程的监督和管理，工程部要尽快搬迁出小区办公。

三是：龙岩公司要加快办理永定项目施工许可证的办理，工程合同的签订。

四是：要加强工程合同、档案资料的管理，借阅工程合同和

档案资料要有审批手续。

要进一步加强对公司财务人员的管理，切实提高财务人员的业务水平，要养成对财务工作认真细致、日清月结的良好习惯。开封公司要认真谋划和实施财务总清算工作，为项目扫尾做好基础工作。

二是：要加大翰林府第商业房产和地下车位销售的力度。

要加强对物业公司的监管，对于物业公司存在的管理问题，各公司要及时地指出，并主动协助物业公司做好整改工作。

集团决定□xx年钦州公司应完成销售收入1.3亿元的目标任务，开封公司应全面完成剩余产品的销售任务。永定县客家博览园商业购物街项目在x年年底前要基本完成建设任务。

各公司要根据集团的年度工作目标，筹划好全年的工作安排，把年度计划细化到每季、每月的工作安排之中，并量化到各部门及每位员工。

会议最后要求：在新的一年里，公司全体高管一定要切实增强工作的责任感和事业心。工作中要以身作则、坚持原则，要注意自身形象，做到廉洁自律，提高认识，认真履行职责，增强全局意识，要树立信心、加强团结、强化管理，努力做到用制度管人管事，要带领全体员工积极工作，扎扎实实完成x年的各项工作任务，全面实现奋斗目标！

金砖会议宣传标语篇三

xx年即将结束，回首这一年的工作，有收获，也有困难和挫折。可以说□xx年是公司推进行业改革、项目启动、拓展市场、可持续发展的关键年。

梓路寺的成功开光为广大信徒解开了它神秘的面纱、奇墅仙

境中坤国际大酒店的开业终结了五年来工程的精心铸就，接下来的梦寻徽州水上舞台和度假会所以及别墅区的开业，我相信奇墅湖度假村项目的明天将更加美好，也坚定了我在工作岗位上努力奋斗的信心。

总结了一年的工作下来，在这一年的工作中接触到了许多新事物、产生了许多新问题，也学习到了许多新知识、新经验，使自己在思想认识和工作能力上有了新的提高和进一步的完善。在日常的工作中，我时刻要求自己从实际出发，坚持高标准、严要求，力求做到业务素质和道德素质双提高。

总的来看，还存在不足的地方，还存在一些亟待我们解决的问题，主要表现在对新的东西学习不够，工作上往往凭经验办事，凭以往的工作套路处理问题，表现出工作上的大胆创新不够。

下步的打算，在今后的工作中要不断创新，及时与周围的同事进行沟通，听取身边同事和领导的意见并把它实施在工作中，接下来的工作我会继续努力，多向领导汇报自己在工作中的思想和感受，及时纠正和弥补自身的不足和缺陷。我们的工作要团结才有力量，要合作才会成功，才能把我们的工作推向前进！

金砖会议宣传标语篇四

工作总结该怎么写呢?以下是小编整理的有关于会议总结范文，欢迎大家阅读。

结合本届会议精神和公司环保岗位的现状，对环保工作有了重新的认识，为不断地充实自己，提升自己的素质和能力，能够做好自我管理工作的，对自己提出几点要求。

一、学习计划的方法

做好日、周、月、季、年工作计划，计划是工作之先，一项工作，首先要具有计划，才会有后续的实施、检查和纠偏。

只有有了计划，工作才会有方向、有目标。

计划，在工作中具有预先性，同时，它对工作目标的达成又具有指导性。

工作会议总结。

做好计划，使自己的工作更加条理，能够主动地报告工作进度，让领导知道。

二、提升执行的能力

一个好的计划需要具有执行力的人来完成，做好计划后要马上把计划用于实践过程中，不怕犯错误，犯错误后，一定要接受批评，争取不犯二次错误，让领导省事。

对自己的工作负责，完成自己岗位的工作后，要主动帮助领导，让领导有效。

三、在总结中学习

工作总结是个人或集体对某一阶段的工作进行的回顾或评价，写好工作总结，可以从中得到启发，看到工作中的优点和不足，从而进一步明确今后的工作重点和任务。

阶段性地进行总结和分析，对自己的工作进行回顾，做到心中有数，对领导的提问，有问必答，而且清楚，让领导放心。

四、在学习中提高

当今时代是一个飞速发展的时代。

科学技术的迅猛发展、信息与知识的急剧增长、知识更新周期的缩短、创新频率的加快以及全球经济一体化的趋势，不断孕育出新的生产方式、经济运行机制和管理模式，不加强学习就难以跟上形势的发展。

工作会议总结。

利用自己的空闲时间，不断充实自己，努力学习各类知识，这样才能了解领导的言语，让领导轻松。

五、在否定中成长

在日常工作中要勤于思考，善于发现问题，并能及时想到解决问题的方法。

不断地否定自我、超越自我，从表层看，是个创新方法问题，往内里想，却是一个对事业的责任心问题。

因此自我否定后要在适合自己 and 适应当时具体的环境中进行自我改善要，做到因己因时因地制宜，利于自我发展，不影响团队的稳定性和当时的空间环境。

工作中，对自己的业务主动提出改善计划，让领导进步。

[篇二:明珠社区召开半年工作总结会议]

7月25日上午，明珠社区召开了2012年度上半年工作总结会，对半年来社区建设工作进行了全面总结。

会上，王建国书记对党建、计划生育、环境卫生、综治调解、劳动保障、文体工作等几个方面的工作进行了总结，半年以来，社区紧密围绕社区建设、文化建设、社会建设不断创新社区社会化管理，真抓实干、团结一致、齐心协力，在各项工作中都取得了较好的成绩。

书记对在座的居民小组长和支部书记所做的工作表示肯定和感谢，并鼓励大家在接下来的工作中继续发挥无私奉献精神，为社区建设发挥出自己的光和热。

会议还强调了社区半年来在计划生育、环境卫生等方面的重点难点以及存在的问题，在下半年的工作中可以有所侧重，有的放矢，为接下来计生工作的开展和迎接创卫检查打好坚实的基础。

针对创卫迎检，负责卫生工作的工作者也在会上作了动员，并就具体工作进行了布置，希望居民小组长和支部书记能积极配合，同时发挥带头人的作用带动广大居民自觉树立环境卫生意识，为创卫迎检做好充分准备。

会议最后，书记就社区下半年工作以推进“网格化管理、组团式服务、片租户联系”工作平台为主线，要求居民小组长切实履行信息员、调解员、宣传员、管理员、服务员等职责，统筹做好管理与服务的各项工作。

同志们、朋友们：

经过两个多小时的紧凑进行,xxx大会就要结束了。

我们选择这样的—个时间召开这样的—个会议,目的很明确,就是要xxxx之机,认清公司形势,明确公司任务,鼓舞作战士气,发扬优良工作作风,再接再厉,再创辉煌,争取提前、超额完成所有工作目标和任务,到年底,让我们一起收获希望、把酒论功。

会上□xxx\xx\xxx分别作了重要发言,各部门负责人作了表态发言,各部门负责人就年度任务目标的完成保证签订了责任状。

尤其是x总作的题为“xxxxxxx”的动员报告，站在发展与全局的高度，紧紧围绕公司年度目标，客观总结了上半年xxxx整体情况，对下半年工作任务作了严格要求与全面部署。

报告思路清晰，重点突出，具有很强的针对性和操作性，是抓紧做好我公司下半年各项工作的总动员和总纲领。

会议时间虽短，但主题鲜明，目标明确，开得非常成功，使大家进一步统一了思想，明确了任务，振作了精神，鼓舞了斗志，增强了做好工作的自觉性和主动性。

可以说，本次会议既是一次解放思想、开拓进取的鼓劲会，也是一次真抓实干、谋划长远的动员会。

下面，就如何贯彻落实此次会议精神，全面完成xxxx目标，我讲如下几点意见。

一、高度重视、认真落实

此次会议作为xxxxx大会，意义非同寻常，我们必须高度重视此次会议精神，深入学习领会此次会议精神，认真贯彻落实此次会议精神，抓紧抓好施工大好时机，将会议精神贯穿到实际工作中去，时刻牢记任务，不忘目标，坚决完成xxx任务。

二、坚定信念、步履踏实

世间无难事，只怕有心人；不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。

我们只要坚定必胜信念，增强必赢信心，一步一个脚印，一天一份收获，扎实高效的向总体目标步步推进，到年底完成任务目标绝非难事。

三、永不自满、永不懈怠

重任在肩，压力当前，我们需要的是艰苦拼搏，奋力开拓，我们决不能自满，懈怠，我们一定要在已有成绩的基础上，完善工作思路，创新工作方法，寻求高效途径，稳扎稳打，步步为营，再接再厉，再上新高。

同志们、朋友们□200x年是我公司抢抓机遇、乘势而上的关键一年□200x年上半年已经在我们的辛勤耕耘中悄然逝去□200x年下半年正等待着我们去奋发图强，无限大好机遇，无限发展空间，就在我们面前，就在我们手边，下半年我们的任务非常繁重，我们能不能抢抓机遇、实现目标、完成跨越。

谢谢！

金砖会议宣传标语篇五

- 1、课前整理同学的请假条，处理请假事宜，并清查上课人数。
- 2、课后签到，并将出勤情况向老师汇报。
- 3、就考试形式等问题向老师咨询，并告知同学。
- 4、及时收发作业、清点人数监督学习。这是个基础而由繁重的工作，大学里个人的活动和集体的活动是交集，并不是每个人对作业都非常重视。所以，我能做的不是强制他们做作业，而且我也没有这个权力，我只能催促他们，一次次一遍遍的。所以，我认为，基础的工作，只要用心，做起来就不辛苦。

一个月的工作又过去了，尽力了但还是有不足的地方，因此我将在四月份的工作中予以改进并接受同学及学术部的批评指正。

金砖会议宣传标语篇六

1、安徽目前在全国销售排名：从20xx年6月26日至20xx年12月10日的销售回款来看，目前安徽市场完成回款0.29亿，在全国排名第十位，远远低于我们周边的江西、江苏、湖北、河南等市场。从同期增幅来看，同比增长24.54%，在全国排名31位，与增长第一的贵州新市场相差甚远，且位居全国成长型市场倒数第一名。

2、合肥在安徽省的位置：淮北市场目前同比增长65%，增幅位居全省第一名；巢湖市场同比增长44.6%，增幅位居全省第二名；安庆市场同比增长40.2%，增幅位居全省第三名；而作为全省龙头的省会合肥市场同比只增幅16%，增幅位居全省第七名，低于全省24.54%的平均增幅，更低于全国47.76%的平均增幅，合肥市场对全省保健酒的发展不仅没有作出贡献，反而影响了发展的步伐。

3、我们的空间有多大：安徽目前gdp在全国排15位，略低于湖北、湖南市场，而安徽的人口均超过了湖北、湖南、江西市场，虽然人均gdp排在上述市场之后，但是销售额远远在周边市场之后，湖南的年度销售目标是安徽的两倍，湖北的销售目标是安徽的四倍，甚至gdp□人口均不如安徽的江西市场的销售目标也达到了1个亿，而安徽市场只有0.83亿，安徽市场的与周边市场的差距还很大，发展的空间也很大。

4、劲牌的地位：06年果露酒行业销售额是52.79亿，劲牌06年度销售额14.8亿，椰岛4.3亿，宁夏红1.1个亿，其他保健酒基本没有过亿的，劲牌目前在保健酒行业中是领导品牌。根据目前的销售态势，07经营年度达到18个亿的销售目标应该是没有问题的。

5、同级市场比较：大冶本年度销售目标是2277万，浙江本年度过1000万的县级市场有七个，过800万的县级市场有十个，

全省本年度将消灭100万县级分销市场，而合肥的分销市场到目前为止还下滑21%。

根据赵经理的分析数据，除了四个分销市场以外，其余八大分销市场均处于下滑状态，与全国平均增幅47.76%差距甚远。没有对比就不知道差距，不能正视差距就不能缩小差距，有差距并不可怕，只要我们能调整心态、制订措施、默契配合、没有我们解决不了的问题。

向品牌运作的投资心态转变 急功近利心态体现在只求销量不求过程，只求压货不求动销，只重视批发市场不重视终端市场，即使重视了零售渠道又轻视了餐饮终端；而品牌运作体现在循序渐进、持之以恒、小火慢炖、不急不燥，坚持到底、必定成功。

我们的部分销售商是骑着马在找驴，是拿着金饭碗在讨米，总在羡慕隔壁经销商接了某某品牌赚了不少钱，而不珍惜劲牌为大家带来的发展机会，在此我们提出，只有珍惜机会，才能把握机会；只有认识劲牌，才能做好劲酒。

在要求对方之前先要求自己，出现问题后扪心自问先找自己的原因才是解决问题的根本。

销售商的利润问题不是单件的利润太少，而是销售规模有限，导致销售商总认为经营劲酒利润很低，在酒类行业来讲，劲酒的单件利润是非常可观的，美中不足的是劲酒在合肥市场依然属于导入期，销售量还很低，导致客户的经营利润不高，客户得到的利润越是不高，反而导致客户不愿意把精力及资源放在劲酒上，越是客户的注意力不放在劲酒上，越发导致恶性循环，只要大家把劲牌当作是有发展希望的品牌，应该多花精力及金钱培育劲酒，这样劲酒的销量才会越来越大，客户的利润才会越来越高，市场才能良性循环。

骄傲使人退步，谦虚使人进步，忧愁患难才能激发我们前进

的斗志，贪图享受将至人死亡，只有居安思危才能持续发展。

目前我们在餐饮的整体覆盖率只有64%，这是危险的信号，餐饮的动销功能是不可替代的，只有做好餐饮网络才能维护和巩固忠诚消费者，同时还能开发新的消费群体，反之我们的消费市场将会萎缩；不同的渠道具备不同的功能，只有系统运作才能发展整体效益。

不同的产品在不同的渠道服务于不同的消费群体，各品种之间是弥补关系不是替代关系，低价位产品做市场渗透、中价产品做利润积累、高价产品做产品形象，目前大瓶中国劲酒的市场覆盖率只占30%，也是危险的信号，主导产品要突出，但不能过分突出。产品策略上要打组合拳，不能只靠一种产品单打独斗。

县级分销市场销售额要提升，最直接有效的办法就是开发乡镇市场，乡镇市场不仅有九亿的消费群体，且进入门槛低，不要进场费，也不要促销管理费，只要为终端客户提供服务就行，销售商要珍惜发展机会，要具备用时间换取生存权空间的危机意识，只有得乡镇终端者才能得天下。

目前合肥的价格达标率只有37.8%，零售终端的利润是没有保障的，且目前合肥还不具备足够的消费群体，价格的规范管理工作是非常重要的，众所周知一个没有人卖、且没有人买的品牌将离死不远了。在此要求大家将价格规范工作作为常规重点工作来对待。

目前离春节只有57天的时间，在57天的时间里，日常销售与春节促销备货额占全年任务的40%，时间的紧迫不言而喻，要求各销售商与销售代表认真对待“春节大战”承诺书，各自履行职责、明确目标、措施到位、全力执行，确保“春节大战”取得圆满成功。

厂家与销售商是合中有分、分中有合、分工不分家的关系。

分在：厂家侧重品牌建设；商家侧重网络建设。厂家侧重消费引导；商家侧重渠道推力。厂家侧重终端过程服务；商家侧重终端配送服务。

合在：为终端及消费者提供优质的产品和服务；共同开发与维护市场，不仅将销售量做大，更要将市场做持久；从分散资源到整合资源。

协助商家从权力管理向目标管理转变，从人治向法治转变；协助销售商培育国内最具有竞争力的劲牌保健酒品牌。确保销量逐步提高，客户得到的利益相应提升，劲牌在销售商心目中的地位越来越高。

张总希望，只要我们从今天开始，珍惜发展机会，重视劲牌地位，正视相互差距，打开思维空间，保持居安思危，制订有效措施，确保行重于言，定能走出困境，实现持续发展。

参会人员：

会议记录：

二xxx年十二月十一日

金砖会议宣传标语篇七

关爱自我，关爱他人，让生活充满阳光

沟通理解关爱，心理和谐发展

20xx年5月8日

明远楼m1211教室

地信班全体同学36人

为了更好的增强班级的凝集力、巩固友谊，我们08地信班开展了心理健康主题班会，让同学们一起在活动中感受成长的快乐，增进彼此的感情。

大学同窗好友的友谊，是每个人人生中最宝贵的财富，通过这次活动希望能将心理健康知识普及到每个同学身上，通过大家的参与以增进彼此的了解，认识彼此，认识到自己身上的一份责任，要善于发现别人的心理状况，有效地帮助别人走出心理问题的阴影，把笑脸带给每个人。

心理发展委员向同学们系统的介绍了本次心理健康主题班会内容，活动背景以及活动流程。分别为：普及心理健康知识；对大学生几个心理问题的讨论；如何解决心理问题，让生活充满阳光；彼此进行优缺点的相互点评及活动感想总结等环节。

（一）由心理发展委员讲解心理健康知识

心理健康是指在身体、智能以及感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。心理健康是指人的智力正常、情绪良好、意志健全、行为协调以及反映适度、人际关系协调、心理活动符合年龄特征的心理状态。

心理健康从心理学的角度界定心理健康，其基本标准有：

- 1、有基本的自我安全感；
- 2、能很好地了解自己，并能恰当地估价自己的能力；
- 3、生活理想切合实际；
- 4、不脱离周围现实环境；

- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、善于从经验中学习；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、能适度地宣泄情绪和控制情绪；
- 9、在符合团体要求的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

（二）全班分组对大学生有关心理问题进行讨论

1. 第一组讨论有关生活适应问题

恋爱问题一直是大学校园的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。由于大学生接受青春期教育不够，很多学生根本未弄清什么是真正的爱情，对异性的神秘感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还导致心理障碍。他们有的求爱遭到拒绝后陷入深深的自责与自卑中；有的面对“第三者”而焦虑、抑郁；有的为单相思或暗恋某人而茶饭不香；有的为失恋而萌发报复或自杀念头。

1. 自我激励

自我激励是一个人精神活动的动力源泉之一。主要是用崇高的理想、生活的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自己，鼓励自己，安慰自己，调整不良的心理。调适好自己的心理，不自卑，不自傲，相信自己，接受自己，相信未来是美好的，学会从零开始，心向未来；在学业上要追求无止境，在生活上要知足常乐，要学会知足。

2. 情境迁移

在遇到苦闷或愤怒的情境时，可以把注意力从消极的方面转移到积极方面去，尽量避免或减轻精神创伤，使自己的情绪

恢复到稳定。比如，可以听音乐，散步，和知心的朋友聊天，逛公园等。这对消除烦恼，缓解紧张的情绪大有益处。

3. 情绪宣泄

心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。是个体在产生痛苦时、悲伤忧郁时，通过适当的方法、渠道进行发泄，达到减轻痛苦的目的。如向师长亲友、同学朋友倾诉一番，把自己的委屈、烦恼、痛苦诉说出来；或大哭一场；或干脆通过体力劳动、唱歌、运动等形式发泄一下，来缓解心理上的压力；或在空旷的田野上大声喊叫，既能呼吸新鲜空气，又能宣泄积郁。

4. 必要的咨询

当遇到困惑和挫折时，可以咨询父母、老师、同学、朋友，也可以到专业的心理咨询机构去咨询，向他们诉说内心的困惑或心理障碍，以求的他们的帮助和开导。

5. 讲究处事技巧

当与别人发生冲突时，不妨暂时避开对方一段时间，或找亲朋好友倾诉一番，这么做并不是软弱无能的表现。或因某种事情引起不愉快的情绪时，最好把这件事尽快忘掉，不要去想它，如果做不到这一点，最好配合转移思维，就是设法使自己的注意力转移到更有意义的方面去，这种重新投入到新的一件更高尚的、更有意义的事情上，以冲淡感情上的不愉快或痛苦的现象，称之为“升华”。

6. 学会自我放松

这种方法是要学会四肢放松，并获得安静，能有意识地去感受四肢的松紧、轻重、冷暖的程度，从而取得放松的效果。自我训练法能改善生理功能、交感神经活动降低，心率、呼

吸频率减慢等，可达到排解和消除不良情绪的目的。

7. 常做“心理美容”

每个人都有心理缺陷，这就好比人的身体相貌总有值得改进的地方一样，并非是什么疾病。经常进行“自醒”，反观内照，如果能够及时调整就是给自己的心理做了美容，对心理健康大有益处。

8. 发展多种兴趣

首先、要正视这一问题。多找自己身上存在的问题及对宿舍人际关系造成的影响。因为交往的频繁，同学个性个阅历的差异，造成各种摩擦和冲突，寝室矛盾突出地表现在各种各样的小事中；乱扔垃圾、制造噪音、一些小钱、随便吸烟、作息紊乱言论霸权和亲密过分等，若自己不妥善的地方，可以适当调整自己的生活习性，改变自己的说话方式，以他人可以接受和理解的方式进行。

其次、争取多沟通交流，不要因为大家有些误解而避免交流沟通，而应主动与大家沟通，参与大家的讨论和活动。只有这样才能更好地了解自己和他人，消除彼此之间的误会，加强相互理解和信任。

心胸宽广，对别人多加理解和包容。一个新世道的大学生应海纳百川，多吸收别人的优点，对他人的缺点，则应多加理解和包容，平时对一些生活中出现的鸡毛蒜皮的纠纷，不要太耿耿与怀，该忘的忘，该原谅的原谅，该理解的理解，不要太放在心上。所谓“大事聪明，小时糊涂”。把有限的精力用在做主要的事情上，比如搞好自己的学习。

再次、真诚地对待他人。人总是无意识中遵守人际关系互惠原则，你袒露真诚程度，会得到相应的回报。有的人害怕自己的缺点被别人看到会影响自己在别人心中的形象，心理学

研究证明，人们并不喜欢一个各个方面都十分完美的人，而恰恰是一个各方面都表现优秀而又有一些些缺点的人最受欢迎。所以你不用在意自己的缺点，对这点要有足够的信心。

最后、发自内心地赞美他人，学会欣赏，赞美他人，每天至少说一句让人感到舒服的话，比如：“你太棒了！”“你这个发型很好看！”这种赞美的话语会被赞美着带来快乐，引起积极的情绪反应。情绪具有传染性，即也会传染给周围的人给周围的所有人带来快乐，“快乐”，则会消融人际关系的僵局，使寝室关系变得很融洽。

如何处理与其他同学的关系：

1. 首先、学会微笑。

在校园里，随时随地都可能会碰到同学，遇上不太熟的，微笑面对，注视对方，点头而过，就已经够了。遇上比较熟的，还可以问候一两句。微笑是一个符号，一个表达“我喜欢你，我喜欢认识你，我喜欢和你接触”的符号。在物质世界里有能量守恒定律，在情感世界里，同样也是能量守恒的，你怎么对别人别人就怎么对你。

2. 其次、不要面子。

这是指你当遭遇我们不会、不懂、不知的事情时，我们要虚心为怀，敢于承认。任何掩饰、回避、隐瞒的态度与行为都是有损人际关系的，因为人际关系需要的是真诚。

3. 不带情绪。

当我们对某个同学或某件事情，某个要求有不同看法，心中不快时，要提醒自己，“外界是外界，我是我”，我应当在情绪上独立与外界，不经受到外界的影响于干扰，保持稳定与镇定。这是极其重要的。很多同学间的矛盾引发的吵架，

打架事件就是因为这些同学在面对事情时太过冲动，无法理智的控制自己的情绪引起的。因此，我们要对自己的所有情感负责，哪怕是看起来明显是他人激惹我们的，也是如此，这才是一个充分自尊者的心理健康。

4. 勇于说“不”。

这很重要，只要我们不带情绪的说“不”，就是一中理性的决定。这中规定是有影响力的。最忌讳的是，我们不快乐，同时又遵从他人，带上不开心的情绪去做违心的事，说违心的话，时间一长，我们就会迷失自己。酒会犯削足适履之错误。

5. 独立先与关系。

不要把关系当成是救命稻草。凡遇问题、困难，首当其中，应当设法求诸于自己来解决，来克服。如果把自我弱化了，老渴求外界给予我们关爱、指示、安全、那么，我们就永远只能是一个害怕风险，没创造力的孩子。而过于依赖他人的关系又是不长久的。我们很多女同学之间的关系就太过于亲密无间，太过于依赖对方，这样只会给双方带来压力，带来束缚，没有距离的右倾只会让双方窒息。

我们心中有别人。这时候的别人，不是别人对我们的看法，而是别人的需求值得我们关注，别人的痛苦值得我们同情，别人的特长值得我们学习，别人的困难值得我们帮助，我们并不为了搞好关系才这么做，我们可以帮助一个与我们武官的人，我们也可以同情我们的敌人。我们可以想异端学习，也可以理解哪怕是罪犯也有他的需求值得我们关注。

（四）全班同学进行优缺点的相互点评及活动感想总结

在“讲优点”环节中，主持人要求每一位同学坐在同学们中间接受大家的点评。通过大家的点评，知道了自己在他人心中

中的位置。也有助于增进同学之间的了解，增加同学之间的交流。最后，同学们都积极参与并积极踊跃的发表了自己对这次活动的感言，感触都较为深刻，让大家都从活动中受益。

本次心理健康主题班会活动，增进了同学们之间的友谊，提高了同学们利用心理学知识解决实际问题的能力。同学们对心理健康知识有了更全面的理解和认识，对自身的心理健康有了进一步的认识，懂得怎么样去调节自己的心理，用一个良好的心态去对待身边的每一件事，同时，也懂得了如何进行人际交往，建立和谐的人际关系。

本次活动不仅拉近了同学们之间的距离，更拉近了心灵间的距离，促进了同学们之间的友谊。活动一直持续激烈的进行，可见同学们积极性的非常高。更重要的是：本次班会让同学们学到了很多心理健康方面的知识，学会了如何关爱自我，关爱他人，让生活充满阳光！鉴于此，我们还会以主题班会的形式来开展各种有关活动，让心理和谐发展！