

2023年做好群管理 五个管住心得体会(实用7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

做好群管理篇一

管住自己的情绪是一项重要的生活技能，它可以帮助我们更好地应对各种挑战，提高我们的生活质量。在我的日常生活中，我发现了五个方法来有效地管住自己的情绪。这些方法不仅帮助我控制我的情绪，还帮助我提高了自我管理能力和心理健康。下面我将分享我的心得体会。

首先，正确认识自己的情绪是管住情绪的关键。我意识到，情绪是人类的自然反应，每个人都会有各种各样的情绪。但是，我们需要明白，情绪并不是我们的全部，也不应该由情绪主宰我们的行动和决策。当我感到愤怒、焦虑或沮丧时，我试图理性地分析这些情绪产生的原因，并思考是否真的有必要被情绪所左右。正确认识自己的情绪，我能更加理性地对待问题，制定出更合理的解决方案。

其次，保持冷静是管住情绪的重要前提。在生活中，我们经常面临一些令人激动或困扰的事情，容易产生冲动的情绪反应。然而，冲动的情绪反应往往会使我们做出错误的决定，后悔莫及。为了保持冷静，我尝试了许多方法，例如深呼吸、与他人交流或在情绪高涨时暂时离开。这些方法都有效地帮助我安抚情绪，使我能够冷静思考，并采取更合适的行动。

第三，积极寻求支持是管住情绪的重要策略。有时候，我们的情绪无法独自承受，需要他人的帮助和支持。我发现与他

人分享自己的感受和困惑可以让我感到释放，也能够得到更多的意见和建议。我经常与朋友和家人交流，寻求他们的鼓励和支持。他们的理解和支持给了我勇气和力量去面对困难，让我不再感到孤单和无助。

第四，在情绪管理中培养积极的心态至关重要。我意识到，积极的心态可以帮助我更好地应对挑战，增强心理韧性。无论遇到什么困难，我都尽量寻求积极的解决方案，关注问题的解决而非抱怨和消极思维。积极的心态能够为我提供持久的动力和能量，让我相信自己能够战胜一切困难，迎接更好的明天。

最后，保持健康的生活方式对于管住情绪也至关重要。我发现，当我身体健康、精力充沛时，处理情绪的能力也更强。因此，我注重饮食的均衡、良好的睡眠以及适量的运动。此外，我还学会了一些放松和调节情绪的技巧，如冥想、听音乐和阅读。这些健康的生活习惯和技巧直接影响着我的情绪状态，帮助我保持稳定和积极的情绪。

综上所述，管住情绪是一项需要长期培养和实践的技能。通过正确认识自己的情绪、保持冷静、寻求支持、培养积极心态和保持健康的生活方式，我成功地管住了自己的情绪，提高了自己的生活质量。希望我的心得体会能够对你有所启发，一起来掌控自己的情绪，过上更美好的生活吧！

做好群管理篇二

瘦身几乎是每个人的梦想，但是如何瘦呢？这可能是很多人的疑问，有人提倡运动，有人提倡节食，还有更恐怖的蛔虫减肥方法。但是到底该如何减肥呢？其实，想要减肥我们先要明白肥胖的原因，这样才能从根源上解决肥胖问题。

今天，我们就一同了解肥胖的原因，以及如何通过控制食欲的方法来控制身材。

一、人体肥胖的原因

我们之所以会出现肥胖除了疾病引起之外，更多的是由于摄入食物的热量高于身体消耗所需的热量，从而导致热量在体内集聚转变为脂肪堆积起来。

很多人也明白热量过剩会导致肥胖这个道理，所以会采取节食减肥的方法，但是少吃不等于热量少。很多时候重量相同的两种食物，其中一个含有的热量可能为零，甚至在体内消化时候还会消耗热量。而另外一种可能属于高热量食物，即使吃一口都有可能长胖。

另外，很多人在节食的时候出现嘴馋的现象，这也是导致肥胖的原因，所以管住嘴是减肥的最基础方法。

二、4大方法管住嘴

嘴馋的原因

嘴馋几乎每个人都犯过，而嘴馋的原因有以下几种。

1. 饥饿

古人说过人间最美味的食物是“饥饿”，人在饥饿时急需食物来填充胃部，缓解饥饿感。所以，当饥饿出现时，任何食物都变成了美味。

2. 压力

工作压力、生活压力、经期前的情绪紊乱等，这些都会造成我们嘴馋，需要食物来缓解我们的焦躁不安。

3. 营养物质的缺乏

很多人节食减肥无法坚持下去的原因就是营养物质的缺乏，

导致机体营养不良，出现严重嘴馋现象。

如缺乏氨基酸就会想吃肉，缺乏能量就会爱吃甜食，而压力大或者过于疲劳则会出现想吃咸味食物的现象。

所以，这些都是造成肥胖和节食减肥失败的原因。下面，我们就一同了解管住嘴的方法。

管住嘴的方法

1. 刷一刷舌头

如果仔细观察我们的舌头，我们不难发现上面有一层舌苔，舌苔越厚，人的食欲就会大增，难免会出现嘴巴不停的现象。这样也就造成了肥胖的发生。

刷舌头一方面可以化解我们的“馋”，舌头得了刺激，就无需食物的刺激，这样可以起到管住嘴的作用。

另外一方面，刷舌头可以清除舌苔，清洁口腔，口腔得到清洁，我们自然会产生一种不去污染它的想法。

所以，当你馋了，想吃东西了，不妨刷刷舌苔或刷牙。

2. 多咀嚼

咀嚼食物可以延长饱腹感，所以在一日三餐中尽量多咀嚼。如果出现嘴馋的现象，可以咀嚼口香糖来缓解。

首先，人体的饥饿不仅仅取决于胃是否空虚，人在咀嚼时下颌神经会向大脑输送饱足感，大脑得到信号之后，饥饿感也会消失。所以，咀嚼也可以延长饱腹感，起到控制身材的作用。

其次，在其他非就餐时间，如果出现嘴馋，可以选择咀嚼口

香糖，这也是一种方法。

3. 喝水

喝水也是一种很好的管住嘴的方法，多喝水一方面可以促进人体的新陈代谢，加速脂肪和毒素的排出。

另一方面，喝水也具有饱腹感，如果饭前喝水可以减少食物量的摄取。如果在两餐之间喝水，可以稀释口中唾液，解决馋的问题，而且还可以占用胃的体积，刺激胃部产生饱腹感，这样能管住嘴巴，不去吃别的东西。

4. 深呼吸或者吹气球

首先，深呼吸可以舒缓压力，在出现压力时先不要急着吃东西，而是深呼吸。深呼吸可以充分调动身体机能，加强基础代谢，消耗能量，从而起到减肥的作用。

其次，吹气球也可以达到管住嘴的作用。其作用原理是人在用力吹气球时，采用的是腹式呼吸，随着气球的增大，人体的体温也随之上升，可以促进脂肪的代谢。同时，吹气球时候，胃部和腹腔吸入大量的空气，会获得饱腹感，忘记嘴馋。

所以，想要减肥也并不是没有方法。我们常常说到想要减肥就必须管住嘴、迈开腿，在学习了如何管住嘴之后，再迈开腿吧！这样瘦得更快。

结语：肥胖会带来很多疾病，所以，减肥和控制身材不仅仅是为了美丽，还为了我们的健康。上文我们简单的给大家介绍介绍了肥胖的原因和管住嘴的方法，如果你也想要瘦，那么可以尝试我们上文中提到的几种方法，然后稍微运动，你也能拥有好身材。

做好群管理篇三

在现代社会中，保持良好的心态极为重要。在生活中遇到困难和挫折时，我们常常容易陷入消极、焦虑的情绪中。然而，只有保持积极的心态，才能更好地应对困难，寻找解决问题的方法。因此，我深深地体会到保持良好的心态对于自己的成长和发展非常重要。

第二段：培养乐观的态度

乐观的态度可以让我们更加积极、向上地面对生活中的各种挑战。曾经，我遇到了一些困难，心情十分低落，对未来充满了悲观的念头。但后来，我逐渐认识到，悲观只会让困难变得更加棘手，而乐观的态度能够使我更加有信心去克服困难。因此，从那以后，我学会了积极面对困难，用乐观的态度来面对一切。

第三段：保持内心的平衡

人的心情是多变的，时而高兴，时而低落。而保持内心的平衡是非常重要的，因为只有内心平衡，才能更好地抵御压力带来的负面影响。我发现，保持内心平衡最重要的是要保持外在环境和内在需求的平衡。应该时刻关注自己的身心健康，学会适时的调整自己的情绪，找到平衡点，使自己的内心保持稳定和宁静。

第四段：控制自己的情绪

情绪管理是人与人之间相处的一门艺术。在与人交往时，我们常常会受到外界因素的影响而失去自控能力，情绪波动得较大。我通过多年的人际交往体会到，控制自己的情绪非常重要。只有控制好自己的情绪，才能保持理智，避免冲动行为。所以，我学会了冷静思考，克制自己的冲动，以更加成熟和理智的态度去应对各种情况。

第五段：寻找解决问题的方法

面对问题，我们常常会觉得无从下手。但是，只有积极主动地去找寻解决问题的方法，我们才能迎难而上，取得成功。因此，我体会到，寻找解决问题的方法非常重要。在面对问题时，我会主动寻找各种信息、咨询他人，然后通过思考和实践，找到解决问题的最佳方案。有时，解决问题的道路很崎岖，但只要坚持不懈，我们最终会克服困难。

总而言之，保持良好的心态、培养乐观的态度、保持内心的平衡、控制自己的情绪和寻找解决问题的方法，这五个方面的心得体会对于我们的成长和发展具有重要意义。只有我们将这些理念贯彻于我们的日常生活中，我们才能更好地面对各种困难和挑战，迎接生活的各种变故。

做好群管理篇四

在我们的班里，有数不胜数的、平凡的不能再平凡的小事了。但是，就是这些小事影响着全班。就拿上学期刘梅锁门这件事为例吧！

上学期，吕老师开发了图书角，从此以后我们的教室就要天天锁门了。老师把锁门这项艰巨的任务交给了柳梅同学，开始我们都觉得没有什么了不起的，都叫她“门管”。

她总是第一个来到学校，又是最后一个离开教室。可是有一天，突然让我改变了看法。这一天，早上，我躲在暖暖的被窝里，手都懒得伸出来，能多躺一会算一会，可是刘梅呢？仍然早早的就起床，她来到学校，赶紧打开教室的门，目的是等同学们，等我们来到学校，还看到刘梅在打扫卫生呢！

放学后，大家都飞快冲出教室早早回家，可是刘梅呢？却仔仔细细检查每一扇门窗是否关好，然后锁上门才回家。班里有几个“小淘气包”老爱把教室后门打开并且忘记关上，如

果不锁门，那后果是不堪设想的，校长有时候去抽查每个班的教室锁门情况，我们班一次都没有被捉到，这一切都要归功于刘梅的功劳，由此我想到做一件好事容易，做一星期好事也容易，可是一学期天天如此就难了。

刘梅默默无闻、无私奉献的精神值得我们学习，我觉得应该把优秀干部的称号给予她。

平凡的事情到处都是，只要能发现它，就会有美的一面，只要大家都尽一份力，我们将是最强大的集体。

做好群管理篇五

人际交往中有一种现象：爱说话的人总是比沉默的人更受欢迎，至少第一次见面时是这样。

僵持的气氛，可能因为一句幽默的话而活跃起来；人群中，一个人可能因为滔滔不绝而耀眼；工作上，上司更倾向于选择会说话而不是不善沟通的人。

能说会道固然是一个优点，但是，一个人光会说话还不够，还应该学会管住嘴。

我们可以用语言拉近彼此的距离，但也能让语言成为一把横亘在彼此之间的利刃。

祸从口出，言多必失，能管住嘴的人，有大智慧。

前同事英子，人称“小灵通”，她好像长了“千里眼”和“顺风耳”，同事们的各种事她都一清二楚，常常和别人传递一些小道消息。

刚开始，大家只觉她比较八卦，爱聊一些家长里短，都一笑而过。但同事们越来越反感她这样的行为，因为她茶余饭后

的谈资，不是无伤大雅，而是搬弄是非。

一次中午，我们几个同事一起吃饭，英子一副神秘的样子，压低声音和大家说，最近晋升的小刘是靠贿赂领导才得到的机会，她亲眼看到小刘和请领导吃饭。

然后她从鼻子里发出“哼”的一声，一脸不屑地说：我就说嘛，就凭他？

但真相是小刘的爸爸过生日，在酒店吃饭，碰巧遇到了在那里吃饭的领导，两人喝了一杯。而小刘的能力，是大家有目共睹的。

说闲话的人滔滔不绝，听的人却尴尬不已，仿佛自己也成为了说话的其中一员。渐渐地，大家一听到英子神秘的样子，都自觉地避开。

古人说：“来说是是非者，必是是非人”。那些四处议论别人是非的人，其实就是挑拨是非的人。

哲人尼采有这样一句话：不乱评价别人，不轻易对别人下判断，不在人后说闲话。少去想别人如何，这就是好人的做法。

一个人最基本的修养，就是不在背后论他人长短。说三道四、颠倒黑白，轻易评价贬低他人，是小人的做法；君子懂得管住自己的嘴，永远坦坦荡荡。

管住嘴，是分清时间、场合和对象，该说的时候说，不该说的时候不说。

曾听朋友小周说过一件事。

小周去参加同学会，从衣服、鞋子到妆容，都费了好一番功夫。精心打扮后，小周兴致勃勃地去参加同学会。人陆陆续

续地来了，现场很热闹。许久不见的小林一来就抱住小周，直呼小周比以前漂亮了许多。

但是，小林突然盯着小周的眼睛，像发现了新大陆一样，大声说：你还是不会画眼线，像蚯蚓一样。说完大笑起来。其他同学也不约而同地看向小周，小周尴尬地笑着，恨不得把头埋进水杯里。

吃完饭大家一起去唱歌，小周不太擅长，但还是唱了一首，然后小林笑嘻嘻地说：我们的周同学五音还是不全。

大概是发现了小周的表情不太好，小林一把挽住她说：别生气嘛，你知道的，我就是这样的性格，大大咧咧地，有什么说什么，藏不住。小周勉强挤了个笑容给她。

小周觉得自己的自信，被她“直言不讳”的一盆冷水全浇没了，只想赶快逃离现场。

在众人面前指出别人的缺点，以此取乐，还借口“我说话就是那么直，你别介意”，这不是心直口快，只是管不住嘴，情商低罢了。

向不熟的人打探隐私，是没有分寸感；在开心的时刻泼人冷水，是见不得人好；公共场合暴露别人的不足，是让人难堪。管不住嘴的人，永远是社交中令人厌恶的对象。

在我看来，能把话漂亮并不算厉害，只要形势需要，谁都能说出几句漂亮话。但懂得什么时候该说、什么时候该闭嘴的人，才是真的厉害，因为他们能体会到对方的心情。

能够管住自己的嘴，在正确时间说正确的话，才是真的聪明。

邻居陈大叔脾气很暴躁，年轻时还因此和别人打了好几次架，吃了不少苦头。他和妻子也常常因为一些小事，一言不合就

争吵，但是每次吵不了几句后，他都会自己一个人跑到楼下坐着。

一次，陈叔叔找不到自己的衬衫，把衣柜全都翻了个遍，屋里也弄得乱糟糟的。妻子看到了，就数落陈叔叔不知道自己整理的辛苦。陈叔叔脾气暴，听不得妻子絮絮叨叨，吼了一句：行了别整天叨叨叨。妻子一听，火气更大，两人就争执起来。

我回家的时候，刚好遇到陈大叔在楼下坐着，黑着脸。他说不想和妻子吵架，一回去肯定就会争吵，自己脾气不好，气头上什么伤人的话都能说出来，自己一个人不说话，慢慢就冷静下来了。

带有情绪说出的话，像是枪膛里的子弹，铁板都能射成千疮百孔，更别说人柔软的心。每一句带刺的话，只要说出口，都会在人的身上留下难以抹去的伤疤。

管住嘴，就是在管住自己的情绪，减少对他人的伤害。一个会闭嘴的人，更懂得如何爱他人。

说话很简单，从牙牙学语学语开始，我们就在学习如何说话，但是更重要的是要学会管住嘴，控制住自己的话语。懂得适时沉默，比口若悬河更可贵。

海明威说：“我们花了两年学会说话，却要花上六十年来学会闭嘴。”

大多数时候，我们说得越多，彼此的距离却越远，矛盾也越多。在沟通中，大多数人总是急于表达自己，一吐为快，却一点也不懂对方。

语言能表达爱，也能让人被伤害，及时闭嘴，别让语言成为刺伤人的刀。

做好群管理篇六

公司管住对于企业而言是一个十分重要的事情，因为只有管理得当的情况下，公司才能够顺利运转，各项工作也才能够顺畅进行。然而，要让公司的管理体系更加完善，需要每一位员工都能够积极参与其中，发挥出自己的作用。在这里，本文将探讨以个人角度出发对公司管住的心得体会。

第二段：认真履行职责

企业中的每一个岗位都有自己的职责，如果每一个岗位能够认真履行职责，那么整个企业的运营也会更加顺畅。在我的工作岗位上，我发现，只有当我认真履行自己的职责时，才能够让公司的工作更加得心应手。在日常工作中，我会时刻关注自己所负责的工作进展情况，将任务完成的质量、进度以及所遇到的问题及时反馈给领导，以帮助他们正确决策，同时也保证了工作的连贯性和高效性。

第三段：制定科学的计划

公司管住的过程中，制定科学的计划同样是非常重要的一步。在我个人的工作中，我会将自己的每日工作进行分类，确定完成每项工作的时间和进度，同时制定一些长期目标，如何在每周、每月以及每季度的时间内完成，以帮助自己更好地掌握工作进度和质量。这样，即可更好地发挥自己的个人工作效能，也有助于全面提高公司的整体效率。

第四段：秉持创新精神

在公司管住过程中，创新精神也是至关重要的一环。作为员工，只有不断地从日常工作中的小创新中发掘更多的机会，才有可能发挥出自己最大的潜力。同时，员工也应该积极参与公司的创新活动，提出更加有效率的经营模式，为公司的未来发展注入新的活力。

第五段：积极参与公司文化建设

最后，作为企业员工，应该积极参与公司文化建设，为公司的管理工作做出自己的贡献。在日常工作中，我总结了我能做到的，如保持良好的团队合作意识，自我要求严格，注重沟通和表达，在团队中贡献自己的智慧，等。这些不仅可以提高自己的工作效率和个人能力，还有助于公司的整体发展。

总之，公司的管住是一个体系性的工程，无论是从企业级别还是从个人角度，都需要持之以恒地付出努力，以提高工作效率、减少管理成本、提高企业运营的稳定性，同时也为团队文化建设注入更多的魅力。

做好群管理篇七

合理的饮食不仅要美味，更要健康。养生第一步就从‘管住嘴’开始。专家说，中医主张进补要顺应四季，所以在饮食上应该以温补为主，可适当多吃一些例如牛、羊肉等性温的食物。

温补的同时也要注意食物的温凉平衡。现在都市人生活环境离不开空调、暖气或电热毯，饮食上也经常吃辛辣火锅和牛羊肉。文小平认为，这些因素叠加起来容易导致温热太过而损伤体内阴津。因此，进补最好把性温和性凉的食物搭配食用，这样才有利于健康。

不过，进补并非适合每一个人。专家们提醒市民要尽快走出“天天吃人参补药就是养生”的健康误区。各种膏方、虫草、野山参等补品就会受到追捧。然而对于很多富裕人群来说，他们更需要的是消脂排毒、活血化瘀、平肝潜阳，而非滋补。

除了“管住嘴”，养生还需“迈开腿”。专家说，中医认为养生讲究“心静而形动”，简言之就是保持平和心态的同时

不忘运动。

时节适当的运动对健康很有好处，运动不仅可以放松压力，保持生命活力，更可以治疗一些慢性疾病。健康是可以“走”出来的，“走路”就是一种科学、方便的运动方式。走路不仅能通气血、保持血脉通畅，还可以舒展筋骨、防止骨质疏松，同时也有改善心肺功能的作用。

现代社会的很多人看似知道运动的必要性，却总是因为“工作忙、没时间”而久坐不动。其实，久坐不运动对健康的损害比吸烟还大。”与其盲目的吃补药，不如花点时间运动起来，这对健康更有帮助。