

最新北京的春节教学反思不足之处(实用8篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

压力心得体会篇一

记得第一节课，老师问我们为什么选这门课的时候，得到的答案有很多，但是，老师说，不管你当时是抱着什么心态去选这门课的，有一点是肯定的，那就是，你一定是想学到什么，一定是有需求的，不然那里有那么多课你也不会无缘无故选这门课啊。当时的我们可能会有一点反对，但是，当你仔细去思考的时候，你就会发现，老师说的确实有道理。从那时开始我便开始觉得，自己当时选这么课值了。

通过老师的引导，以及自己的思考，我逐渐认识到了那个真实的自己。

一、对自我的分析

中考，高考，期末考……，以及大学里参加了社团导致开会，活动，工作，值班接连不断。常常感觉自己在崩溃的边缘，忙，忙，忙，各种忙。高中的时候，老师总是告诉我们，要好好学习，到大学里就轻松了，但是，真正来到了大学，我却发现生活才真正的开始了，忙碌才真正的开始了。

现在我已经是大二了，回顾过去的一年，以及现在的这个学期，自己好像有意无意间已经被重重的压力包围着了。还记得别的同学背着书包去上自习，而自己即使有再多的作业也要去开会的时候；还记得自己忙得连饭都顾不得吃的时候；还

记得困得要命，刚刚躺在床上，却被电话惊醒的时候；还记得别人在等待着周末出游，而自己却在忙碌的时候；还记得因任务的艰巨与紧迫不得不逃课的时候……是的，我不想让大学颓废，不想从此沉沦。但是，重重的压力却好像与他们连在了一起，挥之不去。我想过放弃，但是内心那颗火热的心却阻止了我放弃，坚持，坚持，在坚持。大一就这样过去了。大二来了。

或许因为大一的充实，大一的忙碌，使自己坚持要继续走下去的决心。但是谁的生活又是那样一帆风顺的呢？大二的变故，使得原本的打算化为泡影。

二、课程的收获

第一节课，老师给我们讲了两个相反的例子，当听完那个失败的大学生的大学生活的时候，我的心更加的沮丧，而且仿佛看到自己四年后也会如此的颓废，如此的失败。自己加了很多的社团，参加了很多的活动，交了很多的朋友，好像也失去了很多。

接着，老师讲了那个成功的大学生生活，他不仅参加了很多的活动，而且成绩也很好，最后得到了一份相当不错的工作。一边听着，一边想自己现在的状况，感觉自己也有这份实力，有这份能力做到他那样的，于是，自己好像乌云过后见到了阳光一样的开心，轻松。同时我也下定决心，每节课都来听，这个课好像专门为我开设的一样。

以后的每节课，我都会有一小体会，就像突然开窍了一样，每节课，无论心情如何，只要听完这节课，我的心情一定是轻松的，一定是觉得自己很有收获的。

但是，对我影响最深的就是在第三节课的时候老师讲的，如何应对压力，当你目标迷糊，不知所措的时候怎么办。

当时的我应该正处于这种情况，因为大二了，参加了很多的活动，结交了很多的朋友，不同的意见，不同的人物经历，不同的成功与失败，与自我的人生规划，使我分不清方向，不知那股力量才是动力，那股力量才是阻力，如何选择才是正确的。一时间，仿佛自己有了很多的问题，却没有一个人可以告诉你，标准答案是什么，只有一系列的参考答案。

快下课了，老师给我们一点时间让我们针对自己的想法进行发言，或者提问。我当时立马就举手了。当我把疑问提出来后，老师给的建议是，让我做好现在的每一件小事，不管是否会对你的成功起到推进作用，就在我们在认真完成我们手中的每一件小事的时候，目标就会慢慢的呈现在我们眼前，然后你再去根据你的目标制定具体的行动方案。

根据老师的建议，我开始实行了起来。我认真的对待每一天，把它当成在我们成功路上必须经历的一天。渐渐地，我发现自己好像不再是那么迷茫，也不会再整天的去想那些没有明确答案的问题。因为我知道，当我去上课的时候，我的目标就是好好听课；当我去自习的时候，我的目标就是认真写作业；当我去玩的时候，我的目标就是玩得尽兴，玩得开心……就这样，我的生活开始有了规律，我的生活又开始有条不紊，回复到正轨上了。这时的我感觉不再有那么大的压力。

三、运用上课的知识对具体案例的分析

对于老师给我们讲述的那两个案例，我觉得对我们大学生很有教育意义。在此，我对这两个例子进行我的分析。

几乎同样的开始，同样的初级目标，因为过程的不同而发生了180度的转弯。我认为，那个女生之所以能取得让人惊讶的成功，原因有以下几点：

其次就是，那个女生有一个明确清晰的目标。他知道大学里不能将自己全部的时间用于学习，还应该参加各种活动，拓

展人脉，增强自己的人际交往能力。所以，他参加了社团，并在其中认真负责的完成社团的任务，最终也使得自己有了不少收获。虽然他加了社团，在社团学到了不少东西，但是，他并没有把学生的身份忘记，依旧每天都学习，他给自己制定了一个规定，每天白天至少用两个小时的时间学习，晚上还要再花费一定的时间学习。就这样，他的成绩从来没有落下。这也为他以后进科研所做了准备。

有了清晰的目标，知道自己的努力方向，并且抵制了诱惑。除了这些以外，我认为，他还有良好的自制力，有责任感。我现在就在很多社团参加了活动，不定时的会有很多事情，好像无意间就会将学习当做了自己的业余生活，却不知，我们是学生应该以学习为主。而那个女生给自己制定了约束规定，要每天都保持几个小时的学习时间。我觉得这样做很对，恐怕那些学习又好，工作又出色的人就是这样练成的吧。可能我们说要制定这样那样的计划，但是，总会有计划不如变化快一说，这就要我们向那个女生学习，有足够强的意志力，约束自己，而且，这样一来，自己的生活也会很充实，在忙碌中，使自己的生活有条不紊。

说到责任感，我觉得这一点很重要，没有了责任感，恐怕我们做什么都很难。这个责任感，不仅是我们对我们的工作负责，对我们的学习负责，更重要的是对我们所选择的每一件事负责。他在社团里，踏实能干，将自己融入到了里面，成为其中的一分子，为了社团的发展而贡献者自己的力量。这也促成了他成为社团骨干的重要原因。我觉得他对自己的学习负责，认真要求自己，不以社团事情忙为借口，坚持好好学习，使自己的成绩一直保持着前几名，这一点很让人佩服。

有了目标，有了正确的思想态度，还缺不了正确的方法。他想去研究所工作，这是目标。于是，他找到了自己最想去的研究所，得知其只要名校毕业的大学生后，他并没有放弃。他找来了该研究所近几年的研究图案，并对该研究所的发展历程进行了探究。最终，凭借自己的实力，被该研究院破格

录取。

这个例子我一直比较看重，感觉与自己一模一样，有着同样的大学目标，有着同样的就业目标，有着相似的大学经历。知道了他是如何实现自己的目标，我想，我也行，我也应该行动了。

四、对课程的意见及建议

我挺喜欢这个课程的，如果能每年都选就好了，或者说列入必修课程，让我们大学生时时敲警钟，这样会更好。还有，这个课程学习的时间太短，让我们不能完全领会到其中的精华，建议多开几个周，再多加几个学分，让更多的同学重视它。

压力心得体会篇二

如果有某种产品在市场上毫无利润可言，我想是不会有企业愿意生产的。正是有利可图，有暴利可图，才使众多的企业盲目地争相进入。先进入的企业由于获得了暴利而极速膨胀，这种“模范”的影响导致更多的企业急于进入，形成另一轮的多米诺骨牌效应。可以说，高额的利润是产生从众性行为的最根本的原因。

二、步入壁垒比较高

进入壁垒包含两方面：一是技术方面的壁垒，二是资金方面的壁垒。也就是说某个行业有从众性行为的发生那么该行业进入所需要的资金肯定不多，其产品的技术含量也一定不高。

三、市场机制不完善

市场运行机制的不健全必然要导致竞争的无序，而这种无序又会成为企业从众性行为的催化剂。大家都想乘乱捞一把，

在里面的想多捞些，还没进去而看着眼红的拼命往里挤。市场不能进行有效的调控，就像一群人（企业），得了一种病（从众性行为），医生（市场机制）却不知道该怎么医治（约束，调控），传染的人越来越多。最后，身体特好的熬过来了，熬不过的占大多数。

目前，我们的市场还没一个健全的、强有力的`市场准入制度，也就是说很多企业没该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种无牌上岗“的企业无法展开有效率的制约，这样就可以导致很多企业没完善的生产相关手续也能够生产，为从众性行为的出现上开了方便之门。

四、领导素质比较低

一个企业的犯罪行为就是由这个企业的领导者做出的，领导者所做出的同意能够充分反映其素质的多寡。通过对众多的失利的案例分析，我们辨认出了以下几点共同之处。首先，企业领导者广泛缺少道德感和人文关怀意识。这种意识就是以”胜者为王，败者为寇“做为参照标准。企业家往往有意于追责企业蜕变，发展过程中的道德性，这在非常大程度上也助长了企业家们的功利意识。崇尚功利，就是建议高额的利润，从而又归结为从众性行为产生的最为显然的原因上来了。其次，企业领导者广泛缺少对规律和秩序的认同。我们的许多企业领导者缺少对游戏规则严格遵守，许多人以“不按牌理发牌的人”为标榜。本来，不按牌理发牌，出来奇招克敌制胜就是较好的经营手法，但是由于领导者自身素质相对较低，不按牌理发牌变成了不看看自己的牌发牌，不按规律，规则发牌。在企业发展的决策上就是天马行空，百无禁忌。显然不在意自身的条件韦若尔。再次，领导者广泛缺少系统的职业精神。这主要就是我们现在的企业家基本上都就是改革以来的第一代企业家，他们没文化素质什么专业化的教育，没文化素质现代化管理的训练。基本上都就是敢于闯，敢于拼再提运气而获得成功的。这种先天的严重不足常常引致很多企业家在赢得一点顺利之后不思进取，刚腹

经营性。当该行业前景较好时，企业家们的这些瑕疵就可以被掩饰，但当该行业一发生行业危机，或者就是较低的买进时期过去后，这种先天不足就要演进为灾难。

五、企业缺乏新机制

如果没自己的观点、没不好的发展办法，当然也就只有跟著别人跑。看著哪利润低，就想要一头乌进来。世界上没任何一家知名企业就是一直跟著别人发展出来的。技术创新就是企业发展的显然，一个企业如果必须想要长久地保持稳定的发展，没对自己的产品不断的技术创新，没对自己体制的不断的技术创新就是不可能将的。但是，我们看见的却是我们的很多企业并没一个系统化的技术创新机制，比如说产品的更新换代、企业的投资方向等关系到企业命运的关键性决策基本上都是由老总一个人说了算，没一个专门的机制，没专业的人员去展开科学的、合理、理性的分析、预测和可行性研究。没研究必然就没发言权，又正像上一点所说的，企业最低领导人员素质的低落，引致他们的决策几乎全部依据于报纸零星的新闻、无趣的电视剧的对话以及日常生活之中的一些比喻和经验。

压力心得体会篇三

家家有本难念的经，人人有件烦心的事。我们每个人每天每时每刻都在面对着不同的压力。那么压力是什么呢？在心理学上人们是这样来解释压力的：压力是个外在的东西，与某人本身的心理状况有关，即心理压力。而所谓的心理压力是指人们由于一些已经发生或即将发生的，存在或虚幻的事件而产生的精神困扰。并且这些困扰使得人的精神思想和行为语言受到了一定影响的一种情感体验。

有人说压力是恶魔，他使人对生活失去信心，而有人说压力是天使，他让人充满激情。我认为压力就是一把双刃剑，把握的好，他就让你如虎添翼，把握不好，只能划伤自己。那

么压力是怎么产生的呢？我个人认为关键在于我们能否正确认识自我，我们的压力大多来源于我们不能正确的认识我们自己。作为一名在校的大学生，有的人会感觉到学习有很大的压力，可是在我们感到压力的时候，我们是否会想到我们对待学习的态度？看一看那学堂上是谁在昏昏欲睡，看一看那网吧里是谁在聚精会神的玩游戏。如果我们用高中时的激情来对待大学的学习，那我敢说挂科绝不可能，学习我们轻松搞定！而有的同学会对人际关系束手无策，不知道怎么和他人搞好关系，不论是同班同学还是寝室的室友，他都不能和大家好好的相处。不管是食堂还是教，永远都是自己一人，久而久之，就成为了同学眼中的独行侠。

其实人际交往说复杂就复杂，说简单也简单。与人相处我们谨记一句真心相待即可。当你不能和别人很好的相处时想一想自己，看一看自己的处事方法。有的人自私自利，有的人小肚鸡肠，有的人爱说他人是非。可是他却不能看清自己，看到永远都是别人的不够大方，不够大量。这样的人当然不能得到他人的真心相待。还有的同学会为未来的工作担心，这是很正常的，我们大家都知道未来的`竞争会越来越激烈。可是想一想其实只要我们好好的学好我们的专业，我们还怕以后的工作问题吗？我们会看到有的同学为了增加未来就业的保障，会考这样那样的证，恨不得把自己一个人当着两个甚至多个用，当然我们不反对多学知识，但是我们并不赞成恶性的学习方式。学习是要在自己能够接受的范围内，而不是为了学习而给自己增加压力。而有的同学的压力是来源于自己的家庭，例如有的同学会因为父母的离异或经济条件不好感到自卑，感到有压力。对于这种情况我们要相信我们自己。俄国伟大的文学家托尔斯泰说过：所有幸福的家庭都十分相似，而每个不幸的家庭各有各的不幸。我们每个人都有我们自己的幸福，也各有我们的痛苦。没有谁的生活是十全十美的。上帝给了我们双眼就是为了让我们发现自己的幸福。

上面我们说到同学主要面对的压力，那么下面我们就来谈一谈解决压力的方法。首先积极的心态是最好的良药。记得刚

上第一节课的时候，老师就给我们说了一句让我难以忘怀的话：心态决定状态，思路决定出路。一个好的心态可以让我们拥有一个好的状态，一个好的心情。用一个好的心态来看待我们所面对的压力，那么一切的会变得云淡风轻。其次相信自己就是最好的催化剂，爱迪生说过：自信是成功的第一秘诀。而李白说：天生我材必有用。只有相信我们自己，我们才能具有挑战困难的决心。那么面对压力我们才能勇往直前。我通过这学期的学习总结了一下面对压力时让自己放松的方法：

（1）善待自己

不要对自己太苛刻了，十全十美的东西是不存在的。我们可以严格要求自己，但不能过分。有时候丁点的阿q精神可以帮助我们减轻压力。

（2）听听音乐

音乐是人类最美好的东西，音乐没有国界。听听自己喜欢的音乐可以使人心旷神怡，压力太大时放声高歌可以减轻压力。

（3）看看书

读一本好书，读一本自己喜欢的书。让自己沉迷于书的世界里，忘却了烦劳，忘记了压力。

（5）倾述

当自己感觉到烦恼时，和自己的好朋友，一起唠唠嗑，谈谈心。把自己想说的大声的说出来，当一切说出来的时候，压力也会随之放空。

（6）看电影，吃零食

这个方法是我一个女同学教给我的，对女同学来说应该比较有用。把零食当着消灭的对象，零食吃完了，压力也就没有了。

(7) 运动

运动全身出汗，不仅排毒，而且运动后洗个热水澡，睡个好觉，可以让人很好的忘却烦恼。

(8) 远离虚荣

好多人的压力都是来源于爱慕虚荣，为了穿名牌，开好车，住豪宅，但是却不考虑自己的真实情况。无端的增加了自身的压力。

压力心得体会篇四

随着现代社会的节奏加快，人们的生活节奏也越来越紧张。压力成为了现代人们难以避免的问题。为了更好地了解压力对人们的影响以及应对压力的方法，我们进行了一次压力调查。通过此次调查，我深刻地认识到了压力带给人们的影响，也找到了缓解压力的有效方法。

在我的调查中，我采用了问卷调查的方法，将问卷分发给不同年龄层次、不同职业和不同性别的人群。通过分析问卷得到的统计数据，我发现90%的受访者表示他们生活中存在一定的压力，其中55%的受访者认为工作或学业是他们产生压力的主要原因，30%的受访者认为人际关系纠结是导致他们压力的主要原因，而剩下的15%的受访者则将压力的原因归咎于经济困难或健康问题。这些结果反映出了现代人们所面临的普遍问题。

压力对人们的生活造成了很多负面影响。首先，压力不仅使人们产生焦虑和紧张情绪，还可能导致身体和心理上的健康

问题，如失眠、抑郁等。其次，压力也会对人们的工作和学业产生消极影响。长期处于高压环境下的人们，容易出现注意力不集中、效率低下等问题，进而导致工作或学业质量下降。最后，压力还会对人际关系产生影响。在压力的带动下，人们往往会变得敏感易怒，与他人的相处和沟通可能会出现一些问题，进而影响与他人良好的关系。

针对压力带给人们的负面影响，我们需要寻找有效的缓解方法。根据调查结果，我发现大部分受访者通过运动来缓解压力。他们认为运动可以让身心得到释放，帮助他们放松心情，舒缓压力。此外，还有一部分受访者通过听音乐、看书、与家人朋友聊天等方式来缓解压力。这些方法可以使人们暂时摆脱压力，将注意力转移到其他事物上，带来放松与愉悦的感受。同时，受访者也提到了一些缓解压力的心理方法，如调整心态，保持积极乐观的态度，学会面对困难和挫折等。这些方法都有助于人们减轻压力，并更好地应对生活中的各种挑战。

在此次调查中，我深刻认识到了压力对人们的影响以及缓解压力的重要性。压力是无法完全避免的，但我们可以通过寻找有效的方法来减轻压力。在应对压力的过程中，我们不仅可以通过运动、听音乐等方式来缓解，还可以通过调整心态，培养积极乐观的心态来提高自己的抗压能力。此外，与家人朋友的交流也是舒缓压力的重要途径之一。通过与他人的沟通，我们可以得到心理的支持和帮助，更好地面对压力和困难。

总之，压力调查让我充分了解了现代人们所面临的压力问题以及压力对人们的影响。通过寻找有效的缓解方法，我们可以更好地应对压力，保持身心的健康和平衡。希望未来的生活中，每个人都能够找到适合自己的方法来缓解压力，过上更加健康、快乐的生活。

压力心得体会篇五

随着社会的发展进步和工作生活的快节奏，压力已经成为现代人无法回避的一部分。为了深入了解人们在面对压力时的真实感受和应对方式，我们进行了一次压力调研。通过这次调研，我对个人的压力以及对策有了更深入的认识。以下是我的心得和体会。

首先，我们需要认识到压力是不可避免的，但是我们可以通过一些方法来有效地应对。在我所调查的对象中，大多数人都表示他们感受到了来自不同方面的压力，比如工作压力、生活压力和人际关系带来的压力等等。面对这些压力，有些人选择逃避或者抱怨，但这只会让压力更加无法解脱。相反，我发现那些能够积极主动应对压力的人，更容易找到解决问题的方法，处理压力的能力也更强。他们通过调整心态、提高自身素质、学习适应能力来有效地应对压力。因此，我们应该从积极的角度来看待压力，找到自己的方式来进行积极的理解和应对。

其次，良好的心理素质和情绪管理能力对于应对压力至关重要。通过这次调研，我发现，那些具备良好心理素质的个体，在面对压力时更能保持内心的平静，不会被压力所打败。他们能够及时调整自己的情绪，采取积极行动，化解压力。与此同时，我也了解到一些有帮助的情绪管理技巧，如适当的放松和休息、良好的沟通和倾诉以及艺术和运动等方式来缓解压力。这些技巧对于我们在面对压力时保持平衡和内心的健康非常重要。因此，我们应该重视对自身心理素质和情绪管理能力的培养，这有助于我们更好地应对压力。

再次，良好的生活方式和积极的社交关系对于减轻压力很有帮助。在调查中，我发现那些能够保持规律健康生活方式的人，更容易抵御压力的侵袭。他们注重合理的饮食和充足的睡眠，坚持适度的锻炼和放松。与此同时，他们还注重与家人朋友的沟通和交流，建立了真正的支持系统。这些健康的

生活习惯和积极的社交关系，让他们能够从容面对压力，找到解决方案。因此，我们应该保持健康的生活方式和良好的社交关系，这将帮助我们更好地应对压力，提升生活质量。

最后，积极的态度和目标导向对于应对压力至关重要。一个积极向上的态度能够帮我们更好地面对困难和挑战，不轻易放弃。通过这次调研，我发现那些能够积极面对压力，将其视为一种推动自己成长和发展的机会的人，更容易找到解决问题的方法。他们会通过设立目标和制定计划来应对压力，不断向前进。因此，我们应该培养积极的态度，将压力视为一种机遇，不断追求自我成长和进步。

综上所述，通过这次压力调研，我深刻认识到了压力无处不在，但我们可以通过积极的态度和有效的应对策略来进行缓解。良好的心理素质、情绪管理能力、生活方式和社交关系、积极的态度和目标导向都是应对压力的重要因素。希望通过这次调研的结果能够帮助更多的人理解并应对压力，过上更加健康、快乐的生活。

压力心得体会篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！我是来自801班的_____，我今天国旗下讲话的题目是：《如何处理学习和压力》。

对我们初中生来说，压力是一个很普遍现象，多种社会因素使初中学生处于无形的压力之下，适度的压力能使人情绪处于兴奋状态，活跃思维能力，增强反应速度，可以转化为个体前进的动力。但如果经常处于高压力的环境下，就容易产生健康问题，包括生理上的疾病和心理上的困扰。

那么，我们如何在压力下学会生活呢？我有以下几个建议：

1、要客观冷静地分析压力。面对压力，要仔细思考一下，是什么原因导致压力的，是外在因素，还是个人的因素。如刚刚过去的期中考试，有很多同学会为了成绩而忧郁，会迷惘，甚至有的同学会自暴自弃，那么，我想告诉大家的是，考试过后的我们不是为自己的成绩而烦恼，而是积极主动的对考试后的好坏成绩作充分准确的评估和反思，并做出相应的改进措施，努力向最好方面努力，重振雄心，下次必胜，这样压力就自然会得到缓解。

2、要合理利用时间，学会科学用脑。做好时间管理是一种降低压力的好办法。首要制定一个学习计划。每个学科，每个单元，预习复习都要有一个合理的安排，这样到考试时就不会感到压力太大，无形中减轻了焦虑程度，考试也能应付自如。

3、克服紧张、急躁的心理。面对考试，我们要保持轻松愉快的心情，坚持有规律的生活，形成正确的应考心态。

4、多与家长或者老师沟通情感。首先要理解家长和老师对自己严格要求的不同心情，对我们的期望就是对我们关心。对他们的要求，我们要认真分析，自己既要努力学习，尽力而为之取得家长和老师的认可，切忌只报喜不报忧，甚至弄虚作假，避免产生期望过高的心理。对于他们向自己提出的过高要求，先要向家长和老师说明情况，得到谅解，切忌“明知山有虎，偏向虎山行”地一味盲干。总之，多与家长和老师勾通情感，交流思想，不仅可以减轻学业上的压力，而且可以给自己的学习带来动力。

老师们、同学们，面对压力，我们要张弛有道，一张一弛放可游刃有余，才可以把握学习于手掌之间，成为学习、生活的主人。

我的演讲完毕，谢谢大家！

压力心得体会篇七

这两天听了xx学院xx教授的《学校管理心理学》讲座，有一些自己的看法。这里我很赞成他提出的做个正常生活的人、克服自己的情绪化倾向这个问题。

卞教授说，人生活在世界上，世事纷繁，扰人之至，作为生命的个体，很容易导致性格解体现象。也就是说，你的性格解体为另外的一个很陌生的性格类型，甚至你自己都不认识的那种类型。要解决这个问题，就是要克服性格中的情绪化。他说，要克服情绪化，就要注意几个方面。

一就是心理保健。每个人必须存有自己的自我保健意识。作为一个人，必须晓得被人采纳、尊重就是很高的境界，同时在这种境界中还要努力做到使别人真的不是被顺从的感觉，这就是最低的境界。我认知，就是必须和别人开心良性共处，被别人尊重，但是不是为了达至使对方加诸于自己的目的，也就是每个人都必须存有平等待人的较好心态。

二是学会缓解压力。卞教授说，每个人最好能规定每周或者每天的专门时间，是自己反思、发泄的时间，作为自己认知自己、调解自己的一种方式。我也觉得，当一个人心情不快时，到野外走走，胡乱的唱唱歌，和大树、小草说说话，也都是能宣泄从而平静的好的方法。缓解的宗旨就是先反思再调节。

三就是创建运用社会支持系统。他说道，每个人都必须善行，必须存有真心的朋友。当碰到心理问题时，必须有人去倾诉和积极支持。卞教授说道，这个问题必须注重，要说，不要不耐烦说道，把什么都闷在心里对人就是很不好的。回忆起昨天看见一个大文段，就是说一个人的真挚方面的。

四是学会休闲。卞教授说，一个人在遇到困难和烦恼时，不要一味的去排除它，你可以换一种方式，可以去游玩、唱歌、

钓鱼等，用这种方式去遗忘、淡化心里的烦闷。

五就是科学用脑。一个人无法无休止的用脑，大脑用多了，可以导致心理的压制和紧张感，这样对于人的心理影响就非常大。

对于卞教授的说法，很多我是支持的。作为一个人，在这滚滚的'红尘中，很容易迷失、很容易消沉、很容易颓废，如果没有一个能够有效解除烦恼的方法，个体就很容易情绪化，很容易走极端路线，很容易把事情做到成为不可调和得事情。

通观卞教授的话，我真的，个体必须多做好事，必须多培养积极主动身心健康的业余爱好，必须学会自己化解心理压力，必须擅于忘却生活中的苦恼，必须擅于和朋友交流对人对事的观点。

做人难，做个正常的人也是难的，如果我们客服不了情绪化的话，就是难上加难了。如果我们能修身养性，尽可能客服性故情绪化，那我们就会是一个快乐的人。