

2023年压力心理心得体会(实用5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

压力心理心得体会篇一

压力是我们在生活和工作中常常遇到的一种心理状态。它不仅来自外界的种种压力源，还来自内部的种种期望和要求。面对各种压力，我们应该如何应对和处理？在我多年的生活和工作经验中，我总结了以下几点心得体会。

首先，接受现实，并积极调整心态。每个人在面对压力时，都应该首先接受现实，认清自己的局限性。人无完人，每个人都会有一些不足之处，不能期望自己完美无缺。要学会调整自己的心态，不要过分苛求自己，要接受自己的弱点和不足。只有这样，我们才能从容面对各种压力，不被压力所累。

其次，找到解决问题的方法。面对压力，我们不能只是抱怨或者逃避，而是要积极主动地去解决问题。我们可以寻求他人的帮助，听取他们的建议和意见，或者寻找专业的心理咨询师进行咨询。我们还可以通过自我调节和调整来解压，例如通过运动、读书或者旅行来放松自己，从而减轻压力的影响。

第三，保持积极向上的心态。积极向上的心态能够帮助我们更好地应对压力。当我们遇到压力时，不要沉浸在消极的情绪中，而是要积极面对，寻找解决办法。我们要相信自己能够克服困难，要相信困难是暂时的，只要我们坚持努力，必定能够战胜困难。

第四，学会合理分配资源和时间。在面对压力时，我们要学会合理分配资源和时间。我们不能过分追求完美，要学会设定合理的目标和计划，有序地安排每天的工作和生活。只有合理分配资源和时间，我们才能更好地应对各种压力，不会感到压力过大。

最后，要有一个支持系统。一个稳定的支持系统对于我们应对压力至关重要。我们可以经常和家人或者好朋友交流，在他们面前表达自己的烦恼和困惑。他们会给出建设性的建议，并且给予情感上的支持，帮助我们缓解压力。另外，我们还可以加入一些兴趣小组或者社交团体，扩大自己的社交圈子，从而获得更多的支持和帮助。

总之，面对压力，我们要保持一个积极的心态，适当调整自己的心态，寻找解决问题的方法，合理分配资源和时间，同时拥有一个稳定的支持系统。通过这些努力，我们能够更好地应对各种压力，保持心理健康。让我们学会从压力中成长，变得更加强大。

压力心理心得体会篇二

随着社会的迅速发展和竞争的日益激烈，压力已经成为人们生活中不可避免的一部分。无论是工作、学习还是生活中的种种困境，都会给人们带来不同程度的压力。作为一个现代人，我也常常面临着各种各样的压力。然而，我深知压力是无法避免的，重要的是如何正确地面对和处理压力。通过这段时间的经历和成长，我对压力心理有了一些新的体会和认识。

首先，了解自己是正确处理压力的第一步。压力来源于对某种事物的不确定感和担忧，而了解自己是更好地应对压力的基础。当我感到压力时，我会先停下来，深呼吸几次，然后问自己一些问题：我为什么会感到压力？这种压力是来自内部还是外部的？我对这种压力具体是如何反应的？通过回答

这些问题，我能更清楚地认识到自己所处的状态和压力的来源，从而更好地处理压力。

其次，在面对压力时，我学会了调整自己的心态。心态是应对压力的关键，不同的心态会导致不同的结果。过于紧张和焦虑只会让问题变得更加困难，甚至影响到自己的心理健康。因此，我会以积极乐观的心态来应对压力。我告诉自己，压力是一种挑战，是向自己证明的机会，只有克服了这些困难，我才能成长和进步。我会告诉自己相信自己的实力，相信自己能够应对并解决问题。这种积极乐观的心态帮助我在压力面前保持冷静和清晰的思考。

然后，分散注意力是减轻压力的有效方法。当压力变得沉重时，我会寻找一些自己感兴趣的事情来分散自己的注意力。比如，我会选择去参加一些运动活动，或者到户外欣赏大自然的美景，这些都能让我暂时忘记一些烦恼。此外，我还会选择和一些知心的朋友聊天，或者去图书馆阅读一些有趣的书籍。这些都能够让我暂时摆脱压力的束缚，给自己一些放松和休息的机会。

最后，找到适合自己的方式来释放压力。面对压力，人们会有不同的应对方式。有的人喜欢听音乐，有的人喜欢写作，而我则喜欢通过运动来释放压力。在跑步中，大脑得到放松，身体得到锻炼，压力也得到了释放。此外，我还会去静心冥想，让自己的思绪和情绪得到舒缓与放松。这些方法都是我经过不断尝试和探索，找到适合自己的方式来释放压力的。

总的来说，压力是现代人生活中无法回避的一部分，我们无法改变周遭的环境和条件，但我们能够改变自己的态度和心态来应对压力。了解自己、调整心态、分散注意力和寻找适合自己的方式来释放压力，这些是我在面对压力时探索出来的一些心得体会。希望这些经验能够对同样面临压力的人们有所启发和帮助。只有正确地面对和处理压力，我们才能够更好地适应社会的快速发展和竞争，同时也能够更好地保持

心理健康。

压力心理心得体会篇三

12月19日我听了韩学荣教授的心理健​​康讲座感觉受益匪浅收获很多。

自我调节上受到很大启示，具体体现在以下方面

会对你所教的学科产生兴趣，并且愿意学习，因为兴趣是孩子们最好的老师。

二、在我的心里上，老师的讲座让我释放了很多压力。首先让我知道生活是五颜六色的，当我们工作和生活中有压力时，我们要学会把心思放下来把担子放下来，学会自我调节。另外还要正确认识自己，必须要学会独立生活，在生活中要有最起码的独立性。当我们不能改变环境时，我们要试着适应环境。

为什么不高高兴兴过好每一天呢？

开学前夕，参加了安阳幼儿师范学校培训中心岳素萍老师讲授的《快乐每一天，我的心情我做主》心理健康培训，岳老师深入浅出的讲解，生动鲜活的案例，使我受益匪浅。对我来说，这次的培训意义重大，通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识，还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理，和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。下面谈谈自己的几点体会：

此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦躁；就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵；就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗！我相信

在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题；当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己；当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福！

教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对幼儿产生不良影响。通过学习我懂得了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，要用科学知识调整自己心态，使自己始终处于积极乐观，要善于调控情绪，学会缓解心理压力，保持心理的平衡，掌握心理调节的方法，特别是在幼儿面前应控制自己的消极情绪，不把挫折感带进教室，更不要发泄在幼儿身上。教师应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪，以饱满的工作热情，丰富的情感，健康的情绪投入到教学、工作中去。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活，影响我的工作，影响我的人生……它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战！为了孩子们能

够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去！

学校组织我们听了袁秦老师的心理健康的讲座，听了讲座后，使我感受颇深，在袁老师的精彩讲座中，让我知道了关于心理的一些知识。

在讲座中，让我知道了教师的职业特点决定了老师是极易受压人群。在职业特征中，一般经验认为，在职人员的压力感受随着年龄的增长而增长，年龄越大，需要处理的工作和家庭方面的事务越多，责任越重，压力也就越大。教师更是如此。教师职业是最具压力的职业之一。如果教师的工作压力不能及时缓解，教师就会缺乏教学激情，生活热情甚至产生心理疾病。同时教师是心理压力形成的易发人群，要使自己保持良好的心理状态，选择适合自己的减压方法，将已有的压力释放舒缓出来，放松心情，调整状态。

身为教师，只有不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师只有不断地接受新知识，拓宽自己的视野，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。

己一定能够在学习、生活、工作中游刃有余。而且这种职业倦怠会逐渐消失，一定会更好地完成工作。作为一线教师要真正做到防患于未然，就要做到保持良好健康的心态，关注自己的心理健康，才能提高自己的生活品质。

桥头第二小学

张 瑾

2015年4月

在这阳光灿烂的夏天，带着阵阵火热的心情我参加并仔细聆听了由学校举行的大学生心理健康讲座，通过这次的心理知识健康讲座我受益匪浅。心理健康老师通过在学习、生活等几个方面为我们讲解大学生常见遇到的心理问题，告诉我们如何正确的面对压力并解决它。第一、在学习上。首先，“理想的大学”同“现实的大学”之间的矛盾使我产生了深深的目标失落感。以前在我心中大学是一座充满诗情画意的殿堂，刚入大学时也十分兴奋、愉快。但兴奋和激动之后，却发现现实中的大学原来是如此的平淡、枯燥，“教室、宿舍、食堂”三点一线，日复一日无限循环。理想与现实的落差带来心理上的不平衡，引起心理冲突。其次，大学培养目标的“高”与“空”使我对目标难以把握，觉得很困惑和迷茫。大学的培养目标是培养德、智、体、美全面发展的高级人才，可我却感觉目标的内容比较空洞，目标的阶段性也不明确，我完全不知道如何按照目标来设计和规划自己。通过这次老师的答疑解惑，我了解了上大学的意义——实现自我的价值。我们每一个人都必须树立正确的价值观，努力奋斗当收获成功的时候我们会感到油然而生的成就感。

它，只是采取消极的态度，在心理健康老师的指导下我避免了走向偏执型人格障碍的误区。现在的我慢慢的开始正视自己并且通过学习我掌握了一些人际交往的技巧。我知道良好有赖于相互的了解，相互了解有赖于彼此思想上的沟通。要学会有效聆听，做到耐心、虚心、会心，把握谈话技巧，吸引和抓住对方。我也克服了我的依赖心理。

第三、在爱情上。每个人对爱情都充满幻想，我也不例外，以为某个人是我的全世界，但是每个人都是独立的个体，我所以在爱情中常常流泪，几乎不知道面对日常生活中的各种问题，也许是习惯了依赖，失去的痛苦一直伴随着我。这次的讲座却从另一个的角度向我说明了爱情是一种相互独立相互尊重的关系，我们每一个人都应该学会坚强，就像致橡树

中的我们要做两两棵肩并肩的树，而不是一个人是另一个的藤蔓。在对待爱情的态度上要有一颗真诚的心，那种“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”是一种不负责任的爱情，爱情是神圣的，这种美好的情感值得我们每一个人慢慢回忆，而不是因为一时的寂寞才紧紧相拥，只是为了生理上的需要更是要人唾弃的。

最后，作为一位当代大学生，我们要明确身上肩负的责任，大学时光是美好的，在这样花一样的年华，面对着朝阳，树立远大的理想，并不懈奋斗，面对压力和挫折，积极地解决，不抛弃，不放弃，我相信，我们的青春永垂不朽！

压力心理心得体会篇四

压力是人们在生活和工作中不可避免的心理状态。作为现代社会所普遍面临的一个现象，压力常常使人感到沮丧和束手无策。然而，随着对心理学的研究和实践的不断深入，人们开始逐渐认识到如何应对和管理压力。在我自己的生活中，我也经历了许多压力，不过通过不断地学习和实践，我逐渐总结出一些有关压力心理的经验和体会。

首先，了解压力的根源是应对之道的第一步。在过去，当我面对压力时，我总是担惊受怕、无所适从。然而，通过与心理咨询师的交流和阅读相关的书籍，我发现了压力的根源通常来自于过高的期望和自我要求。过去，我总是把工作和学习的要求提得过高，追求完美，不容许自己有任何的错误和失误。但是这样的高标准给我带来了巨大的压力。因此，我开始深入思考自己的期望是否合理，是否存在过高的要求。我逐渐明白，适度的要求和期望是实现个人成长和进步的动力，但过高的要求只会增加我们的压力负担。

第二，寻找适合自己的压力释放方式是应对压力的关键。在面对压力的时候，我发现找到适合自己的压力释放方式是非

常关键的。每个人都有自己最擅长的解压方式，例如锻炼身体、听音乐、阅读、写作，甚至与朋友和家人聊天等等。对于我而言，我发现与朋友聚会和旅行是最佳的压力释放方式。与朋友相聚，畅所欲言，分享开心和烦恼，是一种非常有效的放松和舒缓压力的方式。同时，旅行也能带我远离繁忙的生活，让我有机会放松身心，重新充电。

第三，养成积极的态度和乐观的心态有助于化解压力。压力往往会让人们陷入消极的情绪中，产生焦虑、抑郁和自卑等负面情绪。然而，积极的态度和乐观的心态可以帮助我们积极应对压力。当我感到压力时，我会告诉自己要保持乐观的心态，相信自己有解决问题的能力。此外，我也学会了通过阳光的音乐和积极的社交活动来调整我的情绪。这些积极的做法帮助我在压力面前保持镇定和自信，找到解决问题的方向。

第四，培养心理抗压能力需要时间和耐心。成功地应对和管理压力是一个长期的过程，需要时间和耐心。在我长时间的实践中，我发现真正的心理抗压能力是通过反复的尝试和经历逐渐培养起来的。当我们遇到压力时，可能不能立即找到最好的解决方法，但我们应该持之以恒，不断地尝试和学习。通过经验的积累和自我反思，我们可以逐渐发展出适合自己的心理抗压方式，并且从中发现解决问题的智慧。

最后，寻求专业的心理支持是面对压力的有效途径。在这个信息爆炸的时代，许多人仍然对心理咨询和治疗抱有疑虑和抵触。然而，我自己的经验告诉我，寻求专业的心理支持是面对压力的一种非常有效的途径。专业的心理咨询师可以帮助我们深入了解和解决内心的问题，提供具体的应对策略和建议。在与心理咨询师的交流中，我逐渐认识到自己在压力面前的困惑和挑战，并从中找到了应对的方法。因此，寻求专业的心理支持是应对和管理压力的重要手段。

总结起来，面对压力，了解压力的根源、寻找适合自己的压

力释放方式、培养积极的态度和乐观的心态、耐心和时间地培养心理抗压能力，以及寻求专业的心理支持，这些都是我在应对压力过程中总结出来的关键要点。通过这些方法，我能够更好地应对各种压力，保持心情愉悦和积极的生活态度。对于每个人来说，探索适合自己的应对方法是非常重要的，只有找到了解决压力问题的途径，我们才能够在压力面前保持镇定和自信。

压力心理心得体会篇五

在《管理心理学》中，我学习了人的从众行为，我想既然人有从众行为，那么由人组成的企业同样也具有从众行为。在某种意义上来说，这种非理性的企业从众性行为正破坏着我们并不富足的改革积累。为什么在中国的企业界、企业之中会有这种从众性现象？一个人的行为是受很多方面制约的，但主要归纳来看一是受外部环境的制约，二是受自身思维的影响。就正如一个人的跑步行为，只有当他有了跑步这个想法（内部因素），而且至少有一个能跑步的地方（外部因素），他的才能实施跑步这个行为。如果他自己没有要跑步这个想法，就算有再好的跑道在面前，他也是不可能跑的。如果他在水中，就算他再想跑，他也是不能够跑，而只能够游。同理，一个企业的从众性行为也是多方面影响的结果，我认为主要有以下几方面的原因。

一、利润空间比较大

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、进入壁垒比较低

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、市场机制不健全

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，我们的市场还没有一个完善的、强有力的市场准入制度，也就是说很多企业没有该种产品的生产资格却上马生产，市场对这种无证上岗的企业不能进行有效的制约，这样就会造成很多企业没有完备的生产手续也能生产，为从众性行为的发生开了方便之门。

四、领导素质比较低

一个企业的行为是由这个企业的领导者作出的，领导者所作出的决定能反映其素质的高低。通过对众多的失败的案例分析，我们发现了以下几点共同之处。首先，企业领导者普遍缺乏道德感和人文关怀意识。这种意识是以胜者为王，败者为寇作为参考标准。企业家往往无意于追究企业成长，发展过程中的道德性，这在很大程度上也助长了企业家们的功利意识。追求功利，就是要求高额的利润，从而又归结到从众性行为产生的最根本的原因上来了。其次，企业领导者普遍缺乏对规律和秩序的尊重。我们的许多企业领导者缺乏对游戏规则遵守，许多人以不按牌理出牌的人为标榜。

本来，不按牌理出牌，出奇招制胜是很好的经营手法，但是

由于领导者自身素质偏低，不按牌理出牌变为了不看自己预测和可行性研究。没有研究必然就没有发言权，又正如上一点所说的，企业最高领导人员素质的低下，导致他们的决策几乎全部依据于报纸零星的新闻、无聊的电视剧的对话以及日常生活之中的一些比喻和经验。