# 别让压力伤了你心得体会8篇

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-04-06

*你知道什么样的心得体会最能引起读者的共鸣吗？真情实感的经历是最重要的，静下心来写一篇体会是可以帮助及时记录在生活中的感受的，下面是小编为您分享的别让压力伤了你心得体会8篇，感谢您的参阅。按照课程安排，我们有幸聆听了清华大学唐淑芸教授为我们作...*

你知道什么样的心得体会最能引起读者的共鸣吗？真情实感的经历是最重要的，静下心来写一篇体会是可以帮助及时记录在生活中的感受的，下面是小编为您分享的别让压力伤了你心得体会8篇，感谢您的参阅。

按照课程安排，我们有幸聆听了清华大学唐淑芸教授为我们作的《压力与情绪管理》课程培训，这门课让我们对压力与情绪管理有了一个全新的认识。

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。唐教授告诉我们：人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。掌握了正确的方法，人们就能平稳过压力和情绪纷扰的难关，让疲惫的心灵从此充满激情与活力！

情绪无好坏之分，一般只划分为积极情绪、消极情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分、行为的后果有好坏之分，所以说，情绪管理并非是消灭情绪，也没有必要消灭，而是疏导情绪、并合理化之后的信念与行为。这就是情绪管理的基本范畴。这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

“情绪管理”即是以最恰当的方式来表达情绪，如同亚里士多德所言：“任何人都会生气，这没什么难的，但要能适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”据此，情绪管理指的是要适时适所，对适当对象恰如其分表达情绪。

经过此次学习我们学习的心得如下：

1、学习到了情绪管理与压力管理的一些基础知识，对压力与情绪管理有了更清晰的认识。使我们能够分析压力源形成的内外原因，懂得压力与工作效率的关系，并了解几种应对压力状态的方法。

2、使我们理解挫折的意义，提高了自己压力与情绪管理的能力，能够更好地控制和运用自己的情绪，更好地理解他人；会分析自己的受挫反应，学会一些化解挫折的心理学方法。

3、使我们掌握养成积极心态的各种心理学原则和方法，逐步养成主动迎接挑战和永不言败的坚强个性，促进我整体心理素质的提升，最终达到提高工作效率的目标。

4、学会了一些减轻负面情绪的技巧和方法，知道了大部分不好的情绪也都有积极的意义。学会了不要带着情绪去处理问题，在处理问题时要先放下情绪，然后再冷静思考解决对策，提高了自己处理人际关系的能力。

5、减轻了自己累积在自己身上的压力，提高了自己的自信心，增强了自己的洞察力。

在以后的生活中，我将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，大概有如下几个方面：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间；不追求完美，心理上预先接受并适应不可避免的事实；通过放松肌肉来减少焦虑和紧张情绪；学会倾诉性的宣泄；转移注意力或花时间娱乐；为别人做点有益的事情；参加体育锻炼；建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动。在今后工作生活中，我将努力做到以下三点：

一是体察自己的情绪。也就是，时时提醒自己注意：我现在的情绪是什么？有许多人认为：人不应该有情绪，所以不肯承认自己有负面的情绪。要知道，人一定会有情绪的，压抑情绪反而带来更不好的结果，学着体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

二是适当表达自己的情绪。如何适当表达情绪，是一门艺术，需要用心的体会、揣摩，更重要的是，要确实用在生活中。

三是以合宜的方式纾解情绪。纾解情绪的目的在于给自己一个理清想法的机会，让自己好过一点，也让自己更有能量去面对未来。如果纾解情绪的方式只是暂时逃避痛苦，尔后需承受更多的痛苦，这便不是一个合宜的方式。有了不舒服的感觉，要勇敢的面对，仔细想想，为什么这么难过。我可以怎么做，将来才不会再重蹈覆彻。怎么做可以降低我的不愉快。这么做会不会带来更大的伤害。根据这几个角度去选择适合自己且能有效纾解情绪的方式，就能够控制情绪，而不是让自己成为情绪的奴隶！

记着我当时在选压力管理心理学这门课程时是抱着能够从这门课程中学习到怎样面对压力，怎样去减小或是解决压力，因为压力是我们每个人都会有而且客观存在着的，特别是在当今这个快节奏的社会环境里，很多人在高压下神经错乱亦或是选择轻生者不计其数，所以，我觉得很有必要学习一些应对、解决压力的方法，于是选择了这门课程。

我还清楚的记着上第一节课时就有了压力，当时杨戈老师让我们大家在十分钟的时间里离开座位选择十个不认识的同学进行交流认识，因为我是个性格比较内向，而且比较腼腆的人，平时虽然看起来总是面带微笑，但是我很少与陌生人交流，而对于杨老师这个让我最不想做又不得不做的要求，我的内心感到有一股压力，压得我喘不过气来。尽管发自内心的不想做，但还是不得不做，于是，我强迫自己去与别人交流。最后，在十分钟的时间里，我只认识或者说只与两个人进行了短暂的浅层次的交流。说实话，当时我觉得老师这样做很难为我们，有很多同学我们虽然不熟悉或是不认识，但只是在一起上个课而已，没必要非得很熟悉。但后来我才明白，我们不能仅仅只生活在自己的世界里，在大学，在同一节课堂上，我们都不会选择与人交往，以后等我们踏入社会之后就更不会主动与人交往了，那样的话我们的社会圈子将会很小，我们也很难与别人相处。

在明白了这个道理之后，我化被动为主动，在之后的每节课上，每当老师要我们在规定的时间内选择去认识不熟悉的同学时，我都会离开座位主动去与人搭讪，而且是以乐观的心态去认识他人的，不再是等待别人上前与我交流。我开始东得怎样将这种来自外界的压力化解、减轻甚至将这种压力化为一种动力。几乎每节课我们都会做这样的活动，在上了几节课之后，我认识了很多人也找到了很多志趣相投的朋友。还有一点，就是老师一开始就让我们一组为单位进行活动，我们很多次活动都是在组员相互配合，共同帮助的情况下完成的，在我们共同完成活动的过程中，我学会了怎样在组中协调、配合、怎样更好的发挥整体的优势。现在想想如果没有杨老师要求我们主动与人交往，去认识了解别人，我也就不会发现这些与我有共同爱好或是共同理想的同学了，也不会克服我的弱项，同时也让我真正感受到了一个团体的力量。真的很感谢杨老师。

杨老师是个喜欢上进行实践教学的人，而且我们也是在很多次实践活动的过程中才真正理解和掌握他传授的知识的，老师的这种让每一个同学都积极参与，能调动起同学们的积极性的授课方法让我由衷的喜爱，而杨戈老师的压力管理心理学这门课程也成了我最喜爱的课程之一，我每节课都去的很早，从来没有缺过课，在上课时听讲非常用心。

我记忆最深的一节课是老师让我们以组为单位，从讲台的一边怎样在不连续向前走三步的前提下，让全体成员以最多的数量走过去。当时，我们都在绞尽脑汁的思考，虽然想出了一些办法，但都觉得不怎么好，而且全班同学加起来也就想了那么几个。后来，老师给我们讲怎样走过去，而且还是相当轻松的，虽然这个方法在他讲出来后我们都觉得自己能够做到，但当时为什么就没做呢？答案就是，思维受限，没有打破常规，在他说出了几个方法后我也想到了几个，而这几个方法是之前并没想到的。那一节课我学到的知识总结起来就八个字：打破常规，以进为退。以进为退，也是完成那个游戏的一种方法，但以进为退个方法，在我之后的很多事中都得以运用。

老师还给我们讲了人际交往，通过对人际交往四个字的层层解刨，向我们讲授怎样与人更好的进行交往，在交往过程中应该注意怎样做，老师的这种授课，不仅让我联想到国学大师刘文典在西南联大教学生写文章时，仅授以观世音菩萨五字，学生不明所指，刘文典解释说：观，乃是多多观察生活;世，就是需要明白世故人情;音，就是文章要讲音韵;菩萨，就是救苦救难、关爱众生的菩萨心肠。虽然只是几个字，但却给人以极其深奥的哲理。

杨老师在上课时虽然没有直接讲怎样解决压力，但是他将这些解决减轻压力的方法以活动的方式让我们自己感悟出来了，并且记忆深刻。我记得老师在课上有一句话令我觉得很贴切也很有道理，他说：我们之所以没有达到优秀，并不是我们没有找到合适的方法，往往都是因为我们没有坚持下去。其实，我们不论是在学习、工作中还是在生活中，在我们遭遇失败时，我们往往都抱怨方法不对，亦或是受到外界的因素干扰。可是，我们不曾想过，我们需要的只是顽强的意志力，一颗永不放弃的恒心，那些成功的人士，他们都是锲而不舍的坚持下得以成功的。

整体来说，压力管理心理学这门课程虽然只有短短的八个学时，而且虽然名称叫压力管理，但我们从这门课程中学习到的知识却很多，这些知识会让我们在以后的学习生活中倍受重用。真心的希望能继续听杨戈老师讲授的压力管理心理学，也希望其它的课程也能借鉴这种理论与实践相结合的教学模式，通过实践活动来调动同学们的积极性，让大家在活动中对知识的掌握更牢固，理解的更透彻，并最终将理论知识运用于实践活动之中。

最后，再次感谢杨老师，感谢他在这八个学时中带给我们的乐趣与教诲。

20xx年10月24、25日两天，我参与了第一阶段培训的第二部分内容《情绪与压力管理》，在两天的课程里，黄晓蓉老师用温柔平和的语言、生动真实的案例与我们分享了情绪与压力管理的理论知识，带来了一些思维观念方面的转变。

一个人从小的情绪经验会影响一辈子的行为，黄老师首先用一个女强人的故事让我们看到了生活经验对一个人的影响。这个女人一直在害怕拒绝，怕拒绝后没人会要，因为她得父母从小教育的方式就是不听话就不要你了，在她的潜意识不断强化这样的恐惧。我们每个人就像是一个纸杯，在成长的过程中不断的被扎破，我们自己满身是洞，当别人或外界给予时，我们便无法接住，于是内心什么都没有，我们什么都没有却还要不断去给与别人，所以会活的很辛苦。每个人过去有太多的旧档案需要清除，只有清除那些旧的档案，才能看到自己的了不起。

我们要学会去认识每个人的差异，不一样的人与性格才有了多彩的世界，要欣赏每一个人的不同，要学会认识差异与欣赏差异。站在不同的角度会看到不同的颜色，并不是别人不对，只是我没有看到对方的那一面，所以我们坚持自己的一面，我们以为自己是对的，当站在对方那一面才发现原来真的有另外一个颜色。只有认识这一点我们才能听到不同的声音，接受不同的思想。

人不能只站在自己的角度欣赏自己的骄傲，骄傲其实会让自己感到不舒服，因为骄傲所以我们总是希望别人能够看到自己的优秀，这样的一种满足是外在的，而不是内心的丰富，这样的观念要去转变，我们的观念会影响我们的思想，思想是行为的种子，我们的思想会通过语言表达出来，当我们怎样去说时就会转化为我们的行为，行为的累积会养成一种习惯，不同的习惯会形成不一样的人格，错误的习惯则会强化旧的观念，不断陷入错误的轮回，我们要做的就是用我们的人格去修正我们的习惯，一种人格会决定一种命运，我们的命运则左右着我们的人生，用新的人生观去改变旧的观念，这样我们才能进入良性的循环，在循环中不断的前进，让自己从优秀变为卓越。

所以我们要不断的去学习，学习力可以产生自信力，自信力是幸福力的基础，但良好的学习力是是源自于我们的情绪力，因此，要做自己情绪的主人。人生就是一列火车，我们需要知道自己开往哪里，也就是明确自己的目标，当做了我们人生自己的主人，我么就可以建构自我学习鹰架，知道自己要什么，应该学什么，而不是盲目的瞎学习，才能在前进的过程中不受别人的干扰。

不论是在生活中还是在工作中，我们掌握的所有方法、技巧、专业、知识还有经验都是我们的技能，技能是为人所用，但要如何更好的去使用这些技能，基础便是情绪、性格、依附关系，只有良好的关系才能有有效的沟通，就像是开车一样，车子再好如果跑在崎岖的路上也一样会抛锚，也像是盖房子一样，再漂亮的房子盖在沙滩上也一定会倒塌。

我们拥有怎样的内心世界，就会有怎样的外在表现的投射。老师为我们播放的那部法国奇幻动画影片给我们很好的阐述了这一观念，影片里的小女孩将自己善良美丽的内心通过手里的画笔投射在孤独、失落、哭泣的现实世界里，每个人都因为她得画笔得到了爱与关怀，真的让人印象深刻。还有那个只长了一只小鸡脚的力克胡哲，用自己对生活的热爱感动影响了那么多的人，多少四肢健全的人趴在他得身上痛苦流涕，真的是让人感到深深的震撼。

一个人对情绪的掌控真的可以改变很多的.事情。那我们要从哪些方面去控制情绪呢，黄老师为我们引出了情绪形态的六个向度，即：

回弹力：你有多快或多慢能够从困境中回复过来。

展望：你能保持正向的情绪多长时间。

社会直觉：你能从身边的人身上得到多少社交的讯号，知道别人在想什么。

自我觉识：你多会感觉到自己身体对情绪的反应。

情境敏感度：你有多能调适自己的情绪反应，使你对所处的情境做出恰当的回应。

注意力：你的聚焦点有多清晰。

除了情绪管理，课程还涉及到对人性格的分析。每个人在成长过程中的性格通过行为习惯慢慢养成，黄老师为大家举例解释了各种性格养成的内在原因。在人生发展的婴儿期需要的是爱与享受，幼儿期是创作与幻想，儿童期需要的是玩耍与嬉戏，少年期是情爱及探索，青年期需要担负现实与责任。不能够在孩子成长的过程中扼杀他所需要的环境。

比如孩子伸手去碰某一东西时，如果家长伸手打孩子一下说不可以动，慢慢的孩子就会变的不敢去探索新的事物，等长大后就会变的胆小；孩子摔倒后如果不是让他自己站起来，而是帮他指责地板太滑，地面不平，那么孩子长大后就会推卸责任，没有担当；如果教育他学习时不要去教别的小孩子，这样人家会超过你，那他长大之后就不会懂得分享。人的教育要从一开始就做好，尤其是要让孩子形成一种好的观念和思维，对孩子的教育可以无处不在，比如出门后可以和孩子一起欣赏蓝天，一起呼吸新鲜空气，让他知道大自然有多么美好。看到路边的花可以说有三朵牡丹，两朵玫瑰，前面的大，后面的小，数字、空间、颜色的概念都可以灌输给孩子。因为我也刚刚有了自己的孩子，所以这部分的内容给我留下了极其深刻的印象。

对于我们个人性格的分析，在上这次课之前公司为每个人提供了账号进行性格测评。性格的鉴定只是一种显示倾向，而非判定，性格没有好与坏之分，也并非一成不变的。主要有外向、内向、实感、直觉、理智、情感、独立、依赖。组合起来有16种性格倾向，黄老师为我们大家讲解了各种性格的人的行为习惯，这部分内容非常有趣。

最后谈到了压力，压力与学习效率成倒u字型关系，并非所有的压力都是不利于学习的，适度的压力反而是成长的动力，压力会带来挑战的动机，产生正向自我激励的力量，一旦挑战成功后就会带来成就感，而成就感是自动自发学习的原动力，因此，适度的压力会让一个人工作效率和自我效能提升；然而若长期处于过大的压力下，就容易产生很多负面效应，而降低自我效能，导致学习或工作效率下滑。我们在为一个人安排工作的时候，首先需要与其能力相匹配，不然一味的激励下可能就会让他产生巨大的压力。

总之，要不断的学习、不断的调整、形成新的观念，帮自己补洞，同时学会去谅解别人，知道每个人都有不同的生命故事，去做一个幸福的开创者，不幸的终结者，这些便是我学习之后最大的感受。

通过学习田宝老师的《压力管理与情绪调控》讲座，使我受益匪浅，主要有以下两点：

一、如何去面对压力，从多，甚至有时觉得自己都不知到底是干什么的?心理很矛盾，因此有不少教师患有心理疾患，他们中的绝大多数人受到情绪的困扰，出现睡眠障碍和心理障碍。其中，心理障碍多为焦虑心理障碍或抑郁性心理障碍，另有一部分人会出现抑郁症。但心理压力适度他能催人奋发图强。所以当我们面对重压力时，一定要学会自我心理调节。

1、首先要热爱自己的工作，这样你才能在工作中体会快乐，若把工作当做一种任务，那么在工作中就是一种煎熬。

2、要学会放松自己。可外出旅游，饱览大好河山，使紧张的情绪得以松弛。

3、找朋友倾诉内心不悦，一吐为快，倾诉过后，倍感轻松。

4、学会平衡自己的情绪，用平常心看待一切。

5、转移法：当你为一件事闷闷不乐时，你可以把精力放在干别的事情上。

6、淡忘法：不要老揪住过去不愉快的事情，这样会使你一直伤心、难过，过去的事情就让它永远过去。

二、学会调控情绪，化压力为动力。

1、提高自我认识。要全面的认识自我，就是要有一个清醒的自我意识，既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足，不可一叶障目。还要学会从周围的世界中提取有关自我的真实反馈，避免来自自己的主观理解带来的误差。

2、与人为善，方便别人、就是方便自己，关爱别人就是关爱自己。

3、接纳自己。

作为教师，我们不仅要传道、授业、解惑，更重要的是育人。要做到真正的“教书育人”，我们必须有健康的身体、心理，一颗热爱生活、热爱教育、爱孩子的心，还要有渊博的知识。

在现在这个人才竞争激烈的社会里，只要在社会中工作，就难免会承受各种压力。在人际关系中出现各式各样的压力也是难以避免的。工作做得不好时，会遭受上司的斥责，因业绩不好而受到上司、同事或下属的另眼相看等都要承受很大的心理压力。

但没有压力也不见得是一件好事，想要过着如天堂一般忧无虑的生活是不符合实际的。若外界给你的压力过于微弱，你的精神就会陷入非常松弛之中，随之头脑和身体也逐渐变得松弛，最后导致工作效率不断降低。不知大家发现了有，我们身边有很多退休后无所事事的人，他们在没有工的压力之后，身心都加速老化，甚至寿命也因而缩短。

研究结果显示，工作的业绩会随着压力的增强而提高;但是，在到达某个最高点之后，业绩反而会随着压力的增加递减。当然，最好的是能够做到使压力的强度控制得恰到处，使业绩始终保持在最高点上而不会滑落。可是由于每个人对压力的承受能力都不可能一样，所以不是每一个人都能够判断得出应该在哪一个点上是最高点，并加以控制的。

尽管才华出众，但由于其心理承受能力太差，还难以适应企业的环境。有许多人在刚刚毕业时，就频繁更换工作，就是因为承受压力的能力不强，想逃避压力。在一个企业里，职位越高，承受的压力就会随之增大。压力是无法避免的，你必须勇敢地直面它!

当在工作中遭受到压力时，我们若抱着“不怕万难，勇往直前”的态度，就比那些害怕和逃避困难的人要强上千百倍。经过对自己不断的锻炼，使自己拥有更强大的心理承受能力，才有机会获得更大成就。研究分析表明，具有下面特征的人心理承受能力一般都比较强：

(1)他们对任何工作都会抱着积极向上的态度，在做任事情时都会全力以赴。他们面对堆积如山的工作时，不会抱着“我真是太倒霉了”的态度，而是持着“无论如何，都要尽我最大的可能去做到最好”的心态去做。

(2)脚踏实地地为着个人的长期目标和短期目标而迈每一步。

(3)在工作和个人爱好里，都能够在专门领域里拥有一技之长，而且充满信心。

(4)能够对个人和周围环境里发生的事情做出客观的评判。

(5)能够牢记失败的教训，而且绝不会在同一个地方摔倒两次。

(6)能够很好地控制自己的喜怒哀乐等个人感情。

一般情况，成就大事业者都具备上述的各项特点。而我们只要能够做到其中的某几条，就具备比较强的心理素质和承受能力了。

20xx年7月14日，我有参加了《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，高老师通过活泼多样、互动竞争的讲课方式，在愉快欢乐的气氛中，很好地传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职业的素养、沟通的技巧等方面的知识，整个讲座形式新颖、内容丰富，十分吸引人并富有感染力，使我收益颇多。

随着社会经济的飞速发展，企业管理的不断升华，人文物质生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大，长期的沉重压力和不良情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害，因此如何正确认识压力和情绪，如何塑造足够的自我安全感，如何拟定符合实际的生活理想，如何把握顺畅的人际关系，如何保持良好的自我心态，如何清楚的认知现状是我们当即要去重点思考的问题。

通过学习认识到出色与成功者，往往不是因为拥有高智商而获得的，而是因为其能够将“亮剑”精神深化应用于工作当中。认真反思，我认为我们要想取得成功就要理顺工作、家庭、社会这三个紧密相扣的环节，就要调节好人际关系，在不同的环境中认清自己的角色，懂得时刻转变角色，不断正确调整自己的情绪和压力，让自己在负面情绪的影响值降至自我控制的最低极限，时刻保持“积极的心态”认真对待每一天。“抱怨”“喜悦”我们都要渡过每一天，为何要选择“抱怨”而不选择“喜悦”呢？保持乐观，不要“抱怨”，提升自我，不要被挫折所吓倒，打不死的磨难也是一笔宝贵的财富，“塞翁失马，焉知非福”。让我们发现美好，宽容过去，用好当下，服务他人，提升情商，向着成功迈进。

具体以下几点：

1．学习到了情绪管理与压力管理的一些基础知识，对压力与情绪管理有了更清晰的认识。使我们能够分析压力源形成的内外原因，懂得压力与工作绩效的关系，并了解几种应对压力状态的方法。

2、使我们理解挫折的意义，提高了自己压力与情绪管理的能力，能够更好地控制和运用自己的情绪，更好地理解他人；会分析自己和员工的受挫反应，学会一些化解挫折的心理学方法。

3、使我们掌握养成积极心态的各种心理学原则和方法，逐步养成主动迎接挑战和永不言败的坚强个性，促进我整体心理素质的提升，最终达到提高工作业绩的目标。

3、明白了自己产生情绪的更深层次的原因，主要是由于自己独有的信念、价值观、行为准则，造成了自己和他人对相同事情的不同看法，从而在遇到和处理这些事情时产生了不同的情绪。

4、学会了一些减轻负面情绪的技巧和方法，知道了大部分不好的情绪也都有积极的意义。学会了不要带着情绪去处理问题，在处理问题时要先放下情绪，然后再冷静思考解决对策。提高了自己处理人际关系的能力

5、减轻了自己累积在自己身上的压力，提高了自己的自信心，提高了自己的洞察力。

通过此次学习，在以后的生活中，我将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，大概有如下几个方面：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间；不追求完美，心理上预先接受并适应不可避免的事实；通过放松肌肉来减少焦虑和紧张情绪；学会倾诉性的宣泄；转移注意力或花时间娱乐；为别人做点有益的事情；参加体育锻炼；建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，在今后不论在工作中，在家庭中，在社会交往中，我们都应该逐渐去学会提高自己的情商，控制自己的情绪，缓解自己的压力，增强适应环境的能力，抓住人际交往技巧，把握好自己的角色，固化爱岗敬业的精神，为社会、为学校，为家庭发挥我们人生最大的价值。

上周五参加了公司组织的《情绪与压力管理》的培训，培训课上，杨老师通过诙谐幽默、集体互动的授课方式，为我们讲述了何为压力、压力来源、压力表现和压力管理，通过此次培训，我个人受益颇多。由于现在社会社会竞争激烈，我们每个人都生活在各方面压力的围绕下，长期压力和不良情绪的积累严重影响着人们的身心健康。21世纪心理危机给人们带来了持续而深刻的痛苦已远远超过任何其他灾难，因此人类已经进入“心理疾病的年代”。心理疾病正成为人类生命和健康的第一号敌人。情绪与压力管理对我们的关系很大，能够调整我们的日常压力，不仅是一种个人修养的表现，更是社会整体素养的集中体现。

培训课上，杨老师列举了很多发生在身边的典型真实心理案例，充分说明一点：压力管理不好，危害他人、危害社会。因此正确认识压力和情绪；了解如何处理分心的琐事，如何避免被打扰；找出自己的压力征兆、造成的影响及其产生的原因；学习压力舒解法和自我压力管理策略是很有必要的。

所以，通过去驾驭压力，才能够更好的进行压力管理。完整的认识你自己，愉快地接纳自我；珍惜你所拥有的，做可控的事；昨天已经过去，明天还未到来，你唯一能做的就是面对当下。情绪是经验记忆的必需部分，认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

这次培训给我们对情绪与压力管理有一个全新的认识，最让我惊叹的是这个故事：约翰库提斯他有轮椅却从来不坐，而用双手行走。他有残障，却非常热爱体育运动。他曾是澳大利亚残疾网球赛的冠军，全国健康举重比赛的第二名。他尽自己所能去做自己想做的事情，他就是世界激励大师约翰库提斯，他告诉我们“别对自己说不可能”。z告诉我们在负面情绪的影响值降至自我控制的最低极限，时刻保持“积极的心态”认真对待每一天。

在以后的生活中，我们将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，建立支持性的人。

生活就像一面镜子，你对它哭，他就对你哭；你对它笑，它就对你笑。总之，面对压力，我们需要的是一个积极的态度，开放的视野，保持乐观的心态，经常对自身进行反思、认识、调整，以饱满的精神状态迎接新的挑战。

我们到聚成公司听取了李虹教授的《压力与情绪管理》讲座，听后感觉受益匪浅。

现在临沂市场家电商家如雨后春笋般迅速、大量的涌出，接踵而至的是残酷的市场竞争!价格、服务、产品、售后、营销等等无不深陷入竞争这一残酷的战场!而身为这场战争的参与者，我们的卖场、业务及售后等各部门相关主管承受了巨大的精神压力。对于王总及公司安排的此次学习，我们无不深表感激，学习期间，大家都认真听讲，积极与讲师互动，课后认真讨论，分享学习心得与体会。

李虹是《东方名家》栏目客座教授。担任多家知名院校mba、emba、ceo班、职业经理班、mba核心课程班的授课专家。

李教授的内容非常丰富，涉及面极广，包括现代消费心理学、亲情与社会伦理、哲学以及佛、道、儒三家思想精华，现将部分内容及个人心得分享如下：

一、中国三大家思想

儒家思想是――担当责任;做一为名主管，肩负的是自己以及十几甚至几十名员工的生计问题，用王总的话说，几十上百人跟你吃饭，如果你业绩拿不出来，经营不善，你让这些人吃什么?那就是说，对社会，我们要担当的责任是，改善我们的经营，让员工付出的劳动能得到最大化的回报，就是销售出去更多的商品，提高员工的收入，从而让员工及其家人的生活条件得以最大化的改善，同时也就提升了公司的营利水平，这是我们做为一名主管的基本责任。李教授讲的好，聪明的人利已，智慧的人利人。人要聪明更要有智慧，作为主管，处处为员工着想，对自己为公司负责就是大智慧，李教授讲到，要想要别人如何对待你，你应该首先要如何对待别人，让员工感受到你对他的关心感受到你处处为他着想，他自然就真心的对待你、对待这个团队，因为没有不对的人，只有不对的管理者，每个人都有他的优点，做为一名管理者，就是要把有不同优点的人放在适合他的地方，让每个人发挥自己的作用，自然就提升了公司的业绩。

作为一名合格的管理者，需要是一个有思想有作为的人，业绩下滑时要有所为，而不是找借口找理由坐以待闭，不记得是哪位营销大师说过的：一个成功者总是在找方法，失败者总是在找理由。

道家思想是――看得开;当今社会很多压力的问题都来自于太多的“选择”，而每一次面对具体的决策问题特别是突发性问题、甚至可能对自己构成打击和挫折的问题时，要能注意当时的情绪状况，要提醒自己不为情绪左右，有不良情绪出现时要及时控制情绪，保持冷静，以敏锐机智的头脑化解压力，解决问题。事后要及时总结反省，一方面分析压力的特点和对自己的影响，在没有管理好情绪以致压力造成了较大的负面影响时，要着重提醒自己针对这种情绪下功夫，在实践中锻炼自己管理这种不良情绪的能力，逐步提高，最终能够驾驭自己的情绪。另一方面在自己保持了较好的情绪顺利圆满的解决了问题时，要总结成功经验，使自己面对类似问题时更能游刃有余。

在这个过程中要注意两个问题，一是顺境中要正确对待压力，这时虽然外界的压力可能会较小，但自己不要麻痹大意，要自我加压，不断提升自己的素质与能力，要防患于未然，在出现问题造成压力时能胸有成竹、处变不惊，合理解决问题，化解压力，要在顺境中不要得意忘形;二是逆境中要学会坚强、学会忍耐，要以积极的心态和良好的情绪面对压力，要以极强的自信心调动自己的潜能，提升自己的本领和综合素质，战胜自己的消极和迷茫，战胜困难和挫折，战胜压力与挑战，即在逆境中不要失意忘形。曾国藩有句话：“战战兢兢，即生时不忘地狱;坦坦荡荡，虽逆境亦畅天怀。”说的便是这个意思。

佛家思想是――放得下。拿得起是能力，放得下是智慧。一个人的烦恼就是你放不下内心的烦恼。拜佛不求佛，拜佛就是拜自己，佛只是一个心理依托，心结还需自己来解，一切问题的根源是自己。西方谚语也说了上帝只救那些懂得自救的人。李教授讲的一句话非常经典，“嫉恨是自己吃了毒药盼望别人早死!”当时听着觉得挺好笑，仔细一回味，我们身边这样的人还少吗?别人过的好好的，我们却因为自己内心的狭隘，痛苦的折磨自己!很多人容不下别人过的比自己好，容不得别人的业绩比自己好，恶意诽谤者有之，故意破坏者有之，即害了别人也害了自已。所以说，放的下，心动不动也动，心静动也不动。当然看的开并不是让你放弃努力，失去上进心，而是要求我们在面对人的成绩时，用平常心来对待，通过自己的努力达到自己的人生目的，临渊羡鱼不如退而结网，一味的盯着别人的成绩是完不成自己的业绩的。

二、人的一生有三个不犹豫

1、孝敬父母不犹豫，李教授用小布什的例子来告诉我们，父母有什么事情时，我们有再重要的事情也要抛到一旁，我们的生命是父母给的，我们幼时，父母为我们付出了我们无法想像的辛劳，等父母需要我们时，我们却说忙，没时间，李老师说的好，你有什么忙的?在你眼里，什么能比你父母更重要?一席话，让我深感内疚和不安，自己的父母身体也不是很好，我却为父母做了什么?三十而立之年，父母退休后居然还得为农活操劳，为我的孩子费心，越想越觉得自己不孝。

2、充电学习不犹豫，这一点首先要感谢公司给我们的学习机会，平时自己只知道买一些别人推荐的书籍，自己琢磨自己理解自己体会，缺少接受这样的名家面对面指导教育，无法得到提升，对自己的进步有一定的影响，格局受限，对公司的发展来说也会成为绊脚石。

3、健康锻炼不犹豫。已经有国外的医疗统计数据表明，在目前经济危机的情况下，压力失控病症的发病数量有着很强的相关性。压力会诱发或加重已经存在的身体疾病。压力还使体内的环境发生变化，从而影响免疫系统。心理压力会以多种形式转化为身体上的痛苦和疾病，有很多种方法可以减轻压力所带来的负面影响，最好的方法之一就是锻炼身体，据说运动能促使身体释放出脑内啡这种让心情变好的神经传递素，还能帮助身体消耗掉过多的皮质醇和肾上腺素。压力会杀死脑细胞，人体做出反应，生产出更多的脑细胞，而运动有助于激活新生细胞。当然，这些都是道听途说，但是一个健康的身体是必不可少的。经常有同事说没有时间锻炼，其实锻炼身体很简单，每天用半小时的时间慢跑，距离在三千米左右就可以，这样坚持一段时间，就会感觉跑完步一整天都会精神状态非常好，中午也不会打盹，这是我长期坚持锻炼的真实体会。

三、沟通的重要性

李教授还就沟通的重要性进行了剖析，沟通不是你说得多么正确，而是你能否得到期望的信息回应，这取决与主管的表达能力亲和力以及团队建设等多方面的综合能力。经常有主管说：我事情都说的这么明白了，他怎么就是做不到、就是听不懂呢?好像自己有天大的委屈，一切失误都是因为员工执行力差理解能力差带来的，沟通的意义是对方的回应，得不到想要的回应时，不是对方的理解能力出了问题，而是主管的表达能力出了问题。

记得读书时老师说过，当年白居易写诗的时候，总是不厌其烦的拿着自己的诗稿，读给一些乡下的老人家听，遇到有他们听不懂的就改，一直改到自己的诗通俗易懂，朗朗上口!反观我们现在，有的主管接到任务或和员工交流的时候，一股脑的把自己想要表达的东西丢过去，完全不理会员工是否已经听进去了，是否已经听明白了，只知道自己传达完了，殊不知员工还是一头雾水，根本不知道你安排的工作如何去作，你要表达什么。

员工的受教育水平不同，理解能力也不同，作为一名管理人员，要学会用不同沟通方式来对待不同的员工，根据他们的理解能力和工作能力，用不同的沟通方式来与其交流，悟性强的员工，只需告诉他你的计划，你就能得到一个你想要的结果;理解能力差的员工，你就必须要手把手的教会他如何去做，并且要不定时的对其进行监督指导，甚至是和她来共同完成计划。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！