# 浅谈工作心态

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2025-07-02

*第一篇：浅谈工作心态浅谈工作中的心态这个社会，各行各业都需要有学识渊博的人才，人才大有人在，可德才兼备，能够正确的定位自己，摆正自己工作心态的人，却只有少部分人。作为一名高中教师，该如何端正自己的工作态度，我也作了深刻的反省。首先，关于工...*

**第一篇：浅谈工作心态**

浅谈工作中的心态

这个社会，各行各业都需要有学识渊博的人才，人才大有人在，可德才兼备，能够正确的定位自己，摆正自己工作心态的人，却只有少部分人。作为一名高中教师，该如何端正自己的工作态度，我也作了深刻的反省。

首先，关于工作积极性方面。

作为一名新老师，我没有工作经验，开学头面对如此繁杂的工作，顿时觉得压力甚大，当然，也有点逃避心理。为了让工作尽快上轨道，我会把每次开会的要点及重要事件，按照时间顺序列个小提纲，这样按顺序办事，也能做到细而不乱。当做的每件事都成功时，无疑之中会提高工作效率及积极性，更有勇气去迎接新的挑战。

“选我所爱，爱我所选”，要保持工作的积极性，另外一个要做到的是永葆对工作的热情。不管身体觉得多累，只要站上这三尺讲台，我便觉得浑身舒畅，这是对自己职业的尊重，认真的对待每一堂课，每一个学生，从教学中体现自己的价值，感受自己的成果，才能寓教于乐。

其次，是与同事或学生相处之道。作为一名班主任，我深知学生的成绩是与课堂纪律息息相关的，不仅是班主任的课要上的好，其他科目更要严抓。为此，我平时常与其他科任老师交流经验，对个别爱捣乱学生，共同讨论教育方法，严抓课堂纪律。除了公事，同事之间也经常聚会，联络感情，营造一个和谐的工作环境。每天在一个和睦的大集体中工作，工作起来也不觉得辛苦。

学校是一个大家庭，班级则是一个小家。与学生的相处，就相当于与自己的孩子相处一般。对待学生，我一直推崇的是“尊重”。人与人之间的相处是建立在尊重上的。每接到一个新的班级，我都会尽快记住每一个学生的名字，则是对他们最大的尊重。与学生交流时，我扮演的是朋友的角色，听他们诉说遇到的烦恼，引导他们。但是，如果学生做错事，我则扮演他们的家长，严厉教育与批评，做到恩威并施。

最后，关于工作效率方面。每一学期，我都会先做好工作计划，哪个时间段必须完成哪一章的教学内容，保证在学期结束去前完成所有教学内容。还有，我会在保证不落下功课的条件下，提高自己的教学质量，如果某一章节的内容学生掌握不牢固，我则会多安排几节练习课，务必让学生更好的掌握知识点。

我很喜欢教师这个职业，也勤教力学，但还是存在很多不足的地方。在交际方面，我还是有所欠缺。我善于聆听，却很难引出学生想说的话。有些学生被其他同学弄哭了，我问了半天她也不肯说出一句话，面对这样的学生，我还缺乏交流的经验，需要向其他老教师交流学习。在工作效率方面，本人还很难做到周全大局，虽然顺利完成任务，却总有美中不足的地方。例如，学校第八节的合作学习，虽然能保证全班同学留下来学习，但是学习质量不好，学生总爱说话聊天，有部分学生并不是留下来学习的，这个问题，至今仍然没有想到很好的解决方法。

教学工作应要孜孜不倦，要不断的吸取经验教训，吾日三省吾身，对工作永葆激情，对专业永葆兴趣。摆正自己的工作心态，公平公正的对待每一个学生，教书育人！

**第二篇：工作心态**

假期我看了一本书是《工作赢在心态》，这本书激励每一位读者可以凭借自己的意志力和适应力而调整出自己的良好心态，并用这种良好的心态创造良好的人生状态。每个人都拥有属于自己的心态，关键在于如何把握和如何调整。

在我们的日常生活中有时会听到这样的声音：“工作很累，挣得很少。”“干同样的工作，为什么他比我挣得多呢？”这种情况很普遍：在许多人眼里，工作只是一种简单的雇佣关系，做多做少，做好做坏，对自己意义不大，达到要求就行了。一个人带着情绪工作，就不会有出色的表现。其实仔细想想，左边站着一个积极向上的，右边站着一个灰心丧气、凡事都摇头的员工，领导会欣赏哪个呀？

我们到底是在为谁工作呢？我觉得只有抱着“为自己工作”的心态，承认并接受“为他人工作的同时，也是在为自己工作”这个朴素的人生理念，才能心平气和的将手中的事情做好，也才能最终获得丰厚的物质报酬，赢得社会的尊重，实现自身的价值。

然而遗憾的是，许多人直到职业生涯的尽头，也没能很好地回答“你在为谁工作”这个问题，没有意识到为他人工作的同时，也是在我自己工作。人生离不开工作。工作不仅能赚到养家糊口的薪水，同时，苦难的事务能锻炼我们的意志，新的任务能开拓我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与学生的交流能训练我们的品性。从某种意义上说，工作是为了自己。

在工作中，我认为不管做任何事情，都应将心态回归于零：抱着学习的态度，将每一次任务都视为一个新的开始，一段新的体验，一扇通往成功的机会之门。千万不要视工作如鸡肋，食之无味，弃之可惜，结果做得心不甘情不愿，于公于私都没有好处。

当你开始推诿责任，当你丧失工作激情，当你对工作产生怨恨的时候，请暂时停下手中的工作，静静反思一下这个简单而又包含着深刻人生意义的问题“你在为谁工作”？记住做任何事情一定要有积极的心态，一旦失去他，就跳出去，要学会调整心态, 有良好的心态工作就会有方向，人只要不失去方向就不会迷失自己。心态的好坏，在于平常的及时调整和修炼并逐渐形成习惯。

人活在世上，凡事都要看开点，看远点，看淡点，心胸要豁达些、大度些，相信“任何事情的发生必有利于我”且“办法总比困难多”，也就没有流不出的水和搬不动的山，更没有钻不出的窟窿及结不成的缘。人活的快乐，就必须要有一个好心态。无论遇到什么事，我们要学会换个角度去思考，就会感到快乐。人就应该树立积极乐观和宽容豁达的良好心态，这样才会获得心灵的宁静和人生的快乐，带来事业上的成就和生活上的美满幸福。我们必须要学会欣赏生命中的每个瞬间，要热爱生活，热爱生命，相信未来一定会更美好。别怕吃亏，“吃亏“是福啊。生活中要既能接受自己，又能接受别人、还要善于接受现实。有人曾经这样说：当我们不能改变环境时就必须去适应环境。不能改变别人时就改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度。不能向上比较就向下比较。这就告诉我们，人不能去等，要学会适应。要随着时间、地点、环境的变化不断地去调整自己的心态。别说人们不接受你，别说环境不适合你，别说事情太难做，只是你的心态没调整好。另外我们还要学会忘记、谅解、宽容。别让你的不原谅给了别人持续伤害你的机会。更要学会感恩、欣赏和给予，这样你就会觉得你所做的一切都会是一种对他人的回报。常常有这种心态，你就会天天快乐，幸福无比的。那么我们又该如何来调整今后在工作中的心态呢？

第一：学会让自己安静，每天都是新的起点，没有年龄的限制，只要你对事物的欲望适当的降低，就会赢得更多的求胜机会。（所谓退一步海阔天空）

第二：学会关爱自己，只有多关爱自己，才能有更多的能量去关爱他人，如果你有足够的能力，就要尽量帮助你能帮助的人，那样你得到的就是几份快乐，多帮助他人，善待自己，也是一种减压的方式。

第三：遇到心情烦躁的情况的时候，你喝一杯白开水，放一曲舒缓的轻音乐，闭眼，回味身边的人与事，对新的未来可以慢慢的梳理，即是一种休息，也是一种冷静的思考。

第四：多和自己竞争，没有必要嫉妒别人，也没必要羡慕别人。很多人都是由于羡慕别人，而始终把自己当成旁观者，越是这样，越是会把自己掉进一个深渊。你要相信，只要你去做，你也可以的。为自己的每一次进步而开心（事是不分大与小的，复杂的事情简单做，简单的事情认真做，认真的事情反复做，争取做到最好）

第五：广泛阅读，阅读实际就是一个吸收养料的过程，现代人面临激烈的竞争，复杂的人际关系，为了让自己不至于在某些场合尴尬，可以进行广泛的阅读，让自己的头脑充实也是一种减压的方式，人有时候是这样的，肚子里空空的时候会自然的焦急，这就对了，正是你的求知欲在呼喊你，要活着就需要这样的养分。

第六：不论在任何条件下，自己不能看不起自己，哪怕全世界都不相信你，看不起你，你一定要相信你自己，因为我相信一句话，如果你喜欢上了你自己，那么就会有更多的人喜欢你，如果你想自己是什么样的人，只要你想，努力去实现，就会成功的！（很多人为什么没实现，就是没毅力）

第七：学会调整情绪，尽量往好处想，很多人遇到一些事情的时候，就急的象热锅上的蚂蚁，本来可以很好解决的问题，正是因为情绪的把握不好，让简单的事情复杂化，让复杂的事情更难．其实只要把握好事情的关键，把每个细节处理的得贴就会游刃有余．遇到棘手的事情，冷静点，然后想如何才能把它做好，你越往好处想，心就越开，越往坏处想，心就越窄！

第八：珍惜身边的人，用语方面尽量不伤害，哪怕遇到你不喜欢的人，你尽量迂回，找理由离开也不要肆意伤害，这样不仅让自己心情太坏，也让场面更尴尬．珍惜现在身边的一切。第九：热爱生命，每天吸收新的养料，每天要有不同的思维．多学会换位思考。

总之，我认为，一个人不论做什么事情，都以积极的心态去面对，他一定会惊喜不断。心态决定了状态，新的工作即将开始，希望乐观的心态，宽容的心态，谦和的心态，好学的心态，永远伴随着我，让我一直保持最好的状态，积极投入到教学管理工作当中去！

**第三篇：教师工作心态**

自查报告

自从学习了为民工程以后，自己觉得收益颇多，同时我对自己工作中出现的问题也进行了反思，自查。

在这四年工作中我成长了，学习了，知道了很多教师要具备良好的文化素质，广博的知识，教师应具有教育科学理论修养，教师还有很多方面的要求，在这些理论性的，或是学习性的的要求上，我自己觉得做的还可以，也许业务知识上还有不懂得地方，但是这些是可以学习的。我会通过不断的学习加深知识涵养。

但是在工作中有时候也会出现梁书记为民工程中提到的消极心态，（一）失落的心态——没有成就感

由于新课程改革，感觉到前所未有的压力，感觉不知道该如何进入课堂了。产生一种挫败感，因而出现心理偏差，出现对课堂上放松。

（二）浮躁的心态——没有成长感

迅速发展的社会就给人一种浮躁不安的感觉，再加上学校资源的不断地整合，让老师们整日生活在各种揣摩猜疑之中，更多的是关注自己单位的变迁与个人的命运，则很少有人再针对教育教学的发展规律而真正的进行有价值的研究，这样就丧失了成长感。在工作中就产生懈怠心理，对学校工作总表现出无所谓的态度，对自己、对学生都感觉不负责任的表现。

（三）压抑的心态——没有幸福感

有时候也觉得教师们的生活其实也很辛苦，每天早出晚归，为了教育教学成绩而抛家舍业。很多老师用自己在健康上的极大付出换来了那些可怜的分数。疲于奔命，生活质量下降，没有幸福感可言，这时候就想“歇一歇”。再者，社会对教师的一些以偏概全报道，导致教师社会地位的动摇，尤其在主体地位发生根本性改变。教育行业成为一种特殊的服务行业以后，我们教师便成了一种特殊的服务人员。对于学生和家长来说，教师只是“服务员”，家长、学生是教师的“上帝”。服务稍有不周，就会遭到投诉，轻者扣发工资，重者卷铺盖走人。我就觉得心存压抑，没有幸福感可言。

我也知道我这几种种消极心态的产生，必然对学校教育教学产生不良影响。对教师心态产生影响的因素很多，但教师的主要活动空间是在学校，学校各方面工作都会对教师心态产生着影响。因此，从学校角度分析产生教师消极心态的原因是十分必要的，更有利于对教师心态的调整。

（一）当前经济社会发展的总体情况对学校的要求，影响教师心态变化

1．社会对教师的要求不断提高。当前社会的高速发展对学校教育提出了更高的标准和更为严格的要求，以适应当代社会对各类人才的需求。因此，面对如此大的人才竞争市场，面对社会对教育的提出的较高的要求，教师的压力可想而知。

2．教育改革力度不断加大的压力。当前，我国教育领域里自上而下正进行着一场轰轰烈烈的课程改革运动，这是在我国教育史上又一次具有里程碑般的跨越式发展。给传统意义上的教育教学提出了很多的新挑战，对教师提出了较高的要求。教师们面对这样一场彻底的革命很不适应，感到自己原有的知识结构已经不能够适应新的教育发展趋势，又没有经验可以借鉴，完全在一种自我摸索中前进，表现出了一种由于无助而产生的茫然和无所适从的状态。3．社会提供给教师的资源有限。由于教育投资获利的周期较长，因此在诸多行业不断迅猛的更新发展的情况下，教育事业的发展仍然缓慢。虽然教师地位在不断的提高，但是相对于社会变迁来看仍是滞后的，出现了教师的收入偏低，生活质量偏差的生活现象。学校面对这种现象也是束手无策，并不能再短时期内改变教师的生活水平和待遇，由此必然给教师队伍的稳定性带来了挑战，出现跳槽、“下海”的现象。

（二）新时期学校发展的要求对教师心态的影响

1．教师的角色冲突与困惑。教师在学校教育中扮演很多的角色。主要扮演社会提倡的价值楷模，以标准化、典范化的形象示人，来满足社会上人们对教师角色的心理定位。然而，教师到底是一个普通的社会人、自然人，他们不断地在普通人和价值楷模、“圣人”之间进行着角色的转换，压抑正常的喜怒哀乐，这就会加大教师的心理负担，进而影响教师的心理健康发展。

2．学校的管理方式给老师带来的压力。随着教育改革的不断深入，学校内部管理力度逐渐加大，在岗位聘任、职称评比、考核、奖金分配等方面的要求越来越多，竞争越来越激烈。如果学校的管理不科学，制度不完善的话，这些都成为教师心理上的巨大压力，稍有不慎，极有可能导致严重的心理问题。

3．学校发展的规模、前景以及学生状况给老师带来的压力。随着教育资源整合的力度、速度都在逐年加大，很多学校的教师都思考自己“饭碗”能否保住的问题，也可谓是“人心惶惶”。再加上生源整体素质存在差异，尤其是在生源质量逐年递减的情况下，教师的付出与教育效果体现的距离愈来愈大，导致教师在教育上所体会到的成就感就越来越少，相应的是身心疲惫而导致的心理脆弱。英国剑桥大学的基里亚科等人（C.Kyriacou）的研究表明：学生对教师工作的恶劣态度和学生的不良行为是教师压力的主要来源。

4．学校中的人际关系紧张。上面已经提到，良好的人际关系是教师心理健康的重要标准，同时也是影响其心理健康的重要因素。由于教师行业与其他行业相比，是一个比较封闭、独立的群体，因此教师的交往能力是有限的，更易导致教师的狭隘、固执、自卑、怯懦等不良心理倾向，从而影响心理健康。

5．教师工作任务繁重。在社会上很多人都羡慕教师，认为老师很轻松，就是“上课下课拿钱放假”，殊不知教师与其他行业相比，工作是非常繁重的。工作时间长，平均都在10个小时左右；教育教学任务重；并且教师们的自尊心很强，导致教师们大多数都对自己的要求比较高，很在乎学校内部的各项评比、考核，因此时常处于高度紧张和焦虑的状态之中，很容易造成挫败感而伤及自尊心导致心理问题。三）学校各年龄段教师易出现的心态状况

1．老教师。如上所述，由于新课程改革，老教师那种“越老越值钱”的优越感消失了。以往所谓的经验在这场变革中是不堪一击，很多情况下都要重新开始，更多、更新的教育教学方法需要重新摸索，出现了“老革命遇到新问题”的现象。因此，有了“船到码头车到站”的思想，那种深入研究、积极进取的心态不复存在，影响学校教育教学的发展。2．中年教师。中年教师里存在着一种“职业倦怠”心理，在各项业务逐渐成熟以后，对工作的热情就难以再继续保持，进入了所谓的“高原区”，处于瓶颈状态。此时自觉该遇到的“事”都遇到过了，该学会的东西也都学会了，教育教学过程不再有新鲜感，整日里重复着“备课、上课、批作业、订正、辅导”之中。当一个人感觉在机械重复做事时，倦怠就不可避免。

3．青年教师。年轻教师教学经验浅薄，不能够很好的把握教育教学规律，虽然在掌握新课程标准时比较快，能够迅速的掌握先进的信息技术，但是年轻人的心很难能够安定下来。而且责任感不强，对传统的备课授课模式放松甚至放弃，面对外界的诱惑不能保持一种正常的心态，因此频繁出现转口、跳槽现象。他们把工作岗位当作“中转站”，一遇到合适的机会就立刻走人，给教育教学带来了极大的麻烦，直接受损失的就是学生。

八、调整教师心态的对策

在学校教育中，教师不健康的心态会直接导致学生的心理障碍，影响正常的师生关系，甚至影响学生的学习态度和生活态度，更会影响到一所学校的和谐发展，甚至影响到国家教育事业的发展。因此，作为学校的领导者应该重视教师心理问题，关注教师心态的发展方向，不断调整教师心态，掌握调整教师心态的途径和方法，打造一支健康向上的教师队伍，创建师生和谐发展的校园环境，这对学生发展、学校发展乃至教育的发展都是有积极意义的。一）研究教师需要层次，促使教师保持积极向上的心理状态

根据美国人本主义心理学家马斯洛（A.H.Maslow,1908-1970）的需要层次理论，我们认为“需要”是人们产生行为积极性的原动力和心理基础。现代管理学的核心是尊重人，信任人，依靠人，适应人。因此要培养教师的良好心理素质，学校领导必须深入了解和研究每个教师需要的发展性、动态性和差异性，整体把握学校教师一定的心理需要，尽其所能，适度满足教师的需要，使教师置身于事业上有成就感，生活上有满足感，精神上有舒畅感的心理氛围之中，使他们的心理健康得到维护和发展。

1．把握教师个体需要的多样性、层次性和阶段性。健全培养青年教师成才、发挥中年教师骨干作用、肯定和尊重老年教师工作的机制。

2．把握教师群体的共同需要。创建宽松、民主、和谐的工作环境；肯定甚至赞赏教师的教育教学行为；给教师提供展示才能，获得成功的平台，并创建实行适时适度、持续高效的精神鼓励和物资奖励的机制。

3．把握教师的特殊心理。教师有时会存在双重心理。一是渴望与其他教师、与学校领导平等的心理需要。二是有孤芳自赏、清高、自卑的心理。学校领导要创设人人平等，自尊自强，众志成城的和谐氛围。

（二）增强教师的心理承受能力，保持心态平衡

教师在工作、生活中，遇到不顺心的事，或超负荷的工作，面对学生高考升学的压力，往往产生一种焦虑、愤怒或沮丧、失意的心理状态，如果处理不当，将会影响教师的心理健康。因此，学校领导要做好这方面的工作。

1．引导教师正确对待挫折和失败。教师在工作中一旦遇到挫折，领导要对其关心、了解、同情和体贴，使教师体会到组织的关心和集体的温暖，同时，还要引导教师对现实作实事求是的分析，克服前进中的困难，最大限度地发挥自己的潜力，明白追求过程重于结果，不为一时的失败而一蹶不振。

2，为教师的成才创造条件。科技的进步和教育的发展，对教师提出了更高的要求，加上教师聘任制的实施导致职业竞争的加剧，给教师带来沉重的心理压力。因此，学校应该为教师发展服务，不仅仅在教育教学战线上用我们的教师，更应该为我们教师的发展前途着想，为教师提供业务进修、学历进修的机会，不断提高教师的教学能力和学历职称层次，帮助教师面对实际情况，确定个人的奋斗目标。培养教师们的职业自豪感和自信心，同时在业务发展上努力向专家型、学者型和研究型教师发展，满足教师的职业生涯的需要，从而使教师在享受成功喜悦的同时，缓解职业竞争带来的心理压力。

3．为实现教师心理自我保健提供帮助。学校要制订和实施符合学校实际的教师心理辅导计划，应把心理健康教育作为教师培训的一项重要内容，通过培训使教师学会了解并接纳自己，认识并面对现实，及时化解冲突与挫折，不断提高心理承受能力和心理健康水平。

（三）优化学校的人际关系，不断增强凝聚力

学校中领导与教师、教师与教师、教师与学生之间都有可能产生矛盾冲突，如果长期紧张恶化，教师必然心情沉重而影响工作。因此，学校领导要重视这方面的工作。

1．引导教师营造良好的人际关系。教师之间在工作上要积极配合，要重情谊，轻名利；真心接纳他人，对人不求全责备；要虚怀若谷，有则改之，无则加勉；要善于同他人沟通思想，交流情感；要善于融入集体。

2．改善学校中的人际沟通。通过正式活动（开展教研文体等活动）和非正式渠两种渠道使教师之间具有良好的人际关系，达到有效的人际沟通，做到教师的烦恼有处倾诉，欢乐有人共享，以保持平静的心态。

3．及时处理教师之间发生的矛盾冲突。学校领导遇到教师之间发生矛盾冲突时，必须保持冷静的头脑，注意工作方式方法，寻找最佳的办法，及时解决矛盾冲突。切不可凭主观、凭经验武断解决。要以诚相待，坦率宽容，设身处地，将心比心，才能增进理解，消除矛盾，不计前嫌，携手共进。

（四）学校领导要与时俱进，不断提高自身的心理素质

教师的心理健康水平可折射出学生的心理健康状态，而学校领导的心理健康水平高低，也直接影响教师的心理健康。只有建立起学校领导、教师、学生心理健康的良性循环网络，消除心理健康问题污染源头，才能达到正本清源、凝聚人心、提高效率、促进工作的目的。因此，作为学校领导者，应注重提高非权力影响力在管理中的作用。要努力做到以高尚的品德感染教师；以超凡的才能带动教师；以渊博的知识赢得教师；以和谐的人际关系凝聚教师。在学校建立良好的校园人际环境，营造宽松、和谐、健康的文化氛围，打造民主、公正、公平、公开的工作平台，为教师创造一个较完善的工作环境和生活环境，提供良好的成才条件。1．学校领导要实行定期集中学习与自学相结合的方法，认真系统学习教育学、心理学的理论知识。加强理论功底，更新知识，充实自己，提高自身的心理健康水平，积累心理健康教育的经验，使学校管理处于科学、规范、宽松的环境之中。

2．学校领导要注重提高自身的人际吸引力。深入教学第一线，了解教师，建立与教师对话、采纳教师建议的机制。正确对待教师的评议意见，扬长避短，完善人格，不断加强自身修养，用自己的人格力量去感染教师，博得教师的尊敬与信任，从而增进人际吸引力。

3．学校领导要增强服务意识、合作意识、责任意识和创新意识，做到相互尊重、及时沟通；相互补台、齐心协力；明确职责、秉公办事；心态平和、认真负责；树立学校领导廉洁奉公、求真务实、协作勤政的良好集体形象。

4．建立民主集中型的校领导集体。学校领导在和教师共同从事的教育教学工作中，要坚持民主集中制原则，实行集体领导，科学管理，制度规范，切合校情民意，促使集体力量充分发挥。

5．健全校务公开制度，突出教师的主人翁地位。学校领导要保持豁达的心态，把学校教育教学工作重难点、教职工关心的热点、学校廉政建设的关键点及时向广大教职工公开。让教师了解学校各方面的运转情况，并广泛征求意见，完善监督机制，逐步加大校务公开的广度、力度和透明度。使每位教师置身于为学校的发展畅所欲言、尽力尽责以及人格被尊重和工作被肯定的状态之中。这样才能激发教师的工作积极性，使他们朝着一个切实可行的学校发展的目标而不懈努力。

（五）教师心理健康的自我保健

心理学主导思想是：在不能够改变外界环境以适应自己时，我们必须学会改变自己的内心世界以适应外界环境的变化，即“助人自助”原则，帮助教师改变自己的观念，学会自我调适、自我缓解、自我放松、自我提高、自我成长，让教师从“自我”的心态调整开始。1．加强体育锻炼，塑造健康体魄。教师应加强体育锻炼，它可以分散教师的注意力，使人从情感或身体的紧张中放松下来，消除烦恼和焦虑，以适应高强度长时间的工作需要。2．合理安排作息，科学用脑。教师作为脑力工作者，要学会适度用脑，合理安排生活和工作，劳逸结合，保证有旺盛的精力投入到各自的工作中去。3．完善自身人格，建立和谐人际关系。建立良好的人际关系是一个人保持心理健康的重要条件。因此，教师在不断转变的角色中，要努力完善自己的人格，使心理健康发展获得充足的营养。

4．善于调适自己的情绪。教师在工作中难免会遇到不顺心的事情，因此教师必须学会调控自己的情绪。运用脱离现场，接受他人的劝解，换位思考，转移注意力等方法调整自己的不良情绪，避免过于冲动而酿造恶果。所以要主动调适，通过与领导、同事、朋友、同学、亲人等交流，释放和缓解心理压力，促进心理健康。

**第四篇：调整工作心态**

调整心态，工作更轻松，生活更满足

调整心态，微笑工作每天，你都可以使自己成为一个崭新的人：带着微笑起床，带着微笑出门；独处时保持微笑，与人相遇时向对方微笑；工作时微笑、休闲时也微笑„„微笑，是一种我们值得付出的欢乐。与其我们每天沮丧、叹气、不愿意、不快乐，不如改变一种想法自己快乐起来，微笑每一天吧！

其实，心态只是我们的一种想法，比如拿我们现在的生活来说，我们现在肯定比前二、三十年过得好多了，在物质、文化娱乐、交通便利方面等得到了很多的提高，但是在我们的精神上感觉还不如前几十年过得好，感觉满足感降低了，幸福感下降了，这都是我们的思想出问题了，难道在物质溃乏的当初还比现在过得好吗？调整心态我们一定会更加快乐，自然笑开怀！

调整心态快乐工作，只有用真心、用爱、用责任去面对我们的工作，我们的人生才会更精彩！最主要的一点就是要调整好我们的心态，在日常工作中我们有时会听到：“我在为公司干活，公司付我一份报酬，等价交换而已。我只要对得起这份薪水就行了，多一点我都不干。工作嘛，又不是为自己干，说得过去就行了。”就怕我们还对不起这一份薪水。这种“我不过是在为老板打工”的想法很普遍，在许多人眼里，工作只是一种简单的雇佣关系，做多做少，做好做坏，对自己意义不大，达到要求就行了，基本上能蒙混过关就行了。我们到底是在为谁工作呢？我觉得只有抱着“为自己工作”的心态，承认并接受“在为他人工作的同时，也是在为自己工作”这个朴实的人生理念，才能心平气和的将手中的事情做好，也才能最终获得丰厚的物质报酬，赢得同事的认可，领导的重视，最终实现我们的价值。然而遗憾的是，许多人直到一生终老到尽头，也没能很好地回答“我在为谁工作”这个问题，没有意识到为他人工作的同时，也是在我自己工作。我们的人生离不开工作，工作不仅能赚到养家糊口的薪水，同时，富有挑战性的工作才能锻炼我们的意志，没有接受过的任务才能拓展我们的才能，与同事的配合、协作才能培养我们的人格，在与客户的交流中才能训练我们的品性。调整好心态努力为自己工作吧！

调整好心态做到正面的攀比，其实攀比是一把双刃剑。正面攀比，能激发个人奋斗的潜力，给我们带来向上的动力，工作就能更加有激情；负面攀比，会让我们活得很累，心理失去平衡，对对待工作只是去应负、了怨啊！负面的攀比别人在生活上比我好，在物质上比我富裕，拿自己的缺点和别人的优点比，拿自己的弱势对抗别人的强项相比，那么结果自然可想而知。哲人说，与他人比是懦夫的行为，与自己比才是真正的英雄。所以，把眼光放在自己的身心上，生活一定会多一份快乐与满足。攀得高摔得越重，生活的差别无处不在，于是我们在差别中情不自禁地产生了攀比的心态，而盲目攀比却让我们习惯性地将自己所做的贡献和所得的报酬与别人进行比较。如果这两者之间的比值大致相等，那么彼此就会有公平感；如果我们的所得小于比较方，那么我们就会产生心理失衡。就说现在的工资这块，很多都在和车间内部员工、部门员工、公司员工之间相比较，只要自己这一月比别人少，可能就会出现一些牢骚满腹、不思进取、得过且过、做一天和尚撞一天钟的现象。我们就没有想过和别人比较，别人的投入比我们辛苦，岗位工作劳动强度比我们大，时间投入比我们多等等。

调整好心态，我们应该树立积极乐观和宽容豁达的良好心态，这样才会获得心灵的宁静和人生的快乐，带来事业上的成就和生活上的满足与幸福。我们要学会欣赏生命中的每个瞬间，要热爱生活，热爱生命。只要我们拥有激情去工作，我相信未来一定会更美好。

刘制和

2025年9月29日

**第五篇：端正心态去工作**

端正心态去工作

每个人都想通过获得自己事业上的成功，来实现自己的人生价值，完成自己的梦想，过上自己向往的生活。然而理想照进现实，往往只有屈指可数的人愿望成，因而引得无数人叹惋和痛惜。一个人的工作态度折射着他的人生态度，而人生态度往往决定他一生的成就，你的工作就是你生命的投影，你的工作就是你事业的基石。因此在工作当中拥有正确的心态，是高效完成工作的关键，是个人的成长和提升的必备素质之一。

作为即将毕业的应届生来说，面对今年的就业形势，我们都倍感压力，前面几日在网上看到今年的毕业生以699万打破历史记录，约占新进人力资源市场的一半，比去年增加19万人，再加上还没有就业的21万2025年届的毕业生，就业压力前所未有。外加一个90后的身份，让我们不可置否的还要承受一些偏见和歧视，很多用人单位认为我们好高骛远，眼高手低。使得就业之路更加艰辛。在经过两个月的奔波劳碌后，终于有幸与现在的公司结缘，并在试用一个月后成为它的一名正式员工。在这里工作的这段日子，我真真切切感受到要成为一名优秀员工心态是多么重要。不得不承认我刚开始的时候心总是在摇摆不定，朋友，同事和家人的说法和想法，也经常干扰我，关于工作待遇方面？食宿该怎样解决？每个月要存多少钱？怎样跟家里交代？一系列问题困扰着我。所以那时我只是抱着一种先做着看，走一步算一步吧！对待工作并不那么专心，在遇到困难的时候更多的是求助别人，也不太会自己主动融入这个集体，与同事的相处也很平淡。从而导致自己工作的积极性大大下降，常出现各种失误，随之而来的是自信心滑坡，工作效率也不高，独自完成工作任务很吃力。虽然工作内容很轻松，简单但是心却很累很孤单。

后来，我把我的想法跟我领导以及同事倾诉了，我犹记得邓姐很犀利直白的那一句话“你们大学生老是好高骛远，眼高手低，如果我给你这么高的工资，你能给我做什么？”是啊！对于我们刚刚毕业的应届生，没有任何工作经验，你会做什么？你能给公司带来多少效益？当你在要求别人的同时，你有反问过自己吗？很感谢她点醒了我。在这里我想对已经上岗和即将走向工作岗位的应届同仁们说，我们还是先沉下心来做事，书本上的知识真正运用到工作当中的其实很少，在工作中学到的远比书上来的直白和重要。经验的累计更多的是在社会工作当中汲取得来，不要一开始就要求找一份自己理想的工作，要满足你各方面的要求，也许现在的工作并不是你满意的，但是只要你端正心态，认真学习，我相信你也会收获不一样的惊喜！也许它给你的回报不是你期待的崭新大钞，但是阅历很经验是多少钱都换不回的，只有自己亲身体验才能获得。同时你自己也应该做一些退让和改变，当自己的工作不如你所愿时，适当的变通也许更加容易与工作磨合，正如《易经》所著：“穷则变，变则通，通则久远。”有的时候“曲线救国”也不失良策！不要小看你所做的每一件事，即便是最普通的事，也需要你的全力以赴，认真专注。也许因为你的不小心会造成不必要的浪费，甚至是更大的经济损失。

让我们拥有正确心态去投入的工作，去迈上新工作的台阶，学到更多的知识和经验，欣赏更美的风景，收获更喜人的业绩。坚信养成一种积极、专注、负责的工作态度，将慢慢成为一种优秀的作风习惯，为我们以后的事业之路奠定坚实的基础，助你攀登更高远的事业之巅！

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！