# 职场减压心得体会（汇总16篇）

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-05-29

*撰写心得体会有助于提高我们的学习和工作效率。利用图表和数据等方式，更形象地展示总结的重要信息。通过阅读这些心得体会范文，我们可以更好地了解和认识他人的思维和观点。职场减压心得体会篇一首先，要对压力有个正确的认识。认识到压力的本质是什么?认识...*

撰写心得体会有助于提高我们的学习和工作效率。利用图表和数据等方式，更形象地展示总结的重要信息。通过阅读这些心得体会范文，我们可以更好地了解和认识他人的思维和观点。

**职场减压心得体会篇一**

首先，要对压力有个正确的认识。认识到压力的本质是什么?认识到压力的必然性与必要性。尤其是不仅要认识到它的消极面，还要认识到它的积极面。

其次，正确评估自己、接受自己。不要过高地把自己定位于无所不能，也不要因为一点挫折就把自己看的一无是处。

改变自己个性不足。

过分追求完美，工作中对人对己十分苛刻，都是造成痛苦的根源，要学会永远保持一颗平常心，不要把目标定得高不可攀，凡事量力而行，随时调整目标也未必是弱者的表现。

调整好心态。

凡事应从积极的方面去理解，乐观与悲观可以说是人们给自己解释成功与失败的两种不同方法。乐观者把失败看作是可以改变的事情，这样，他们就能转败为胜，获得成功;悲观者则认为失败是其内部永恒的特性所决定的，他们对此无能为力。这两种迥然不同的看法对人们的生活质量有着直接的、深刻的影响。

提高适应环境的能力。

我们正处在一个竞争激烈的现代社会，这是一个适者生存的世界。这个环境中肯定是许多不公平、不合理、不适应、不近人情之处，但对个体来说，这个环境又是不可更改的事实前提。我们只能学会适应和适时调整自己，而不能抱怨自己运气不佳或遇人不淑，这些怨气。

**职场减压心得体会篇二**

2024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。

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。

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。

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。

**职场减压心得体会篇三**

职场培训是现代企业发展中不可或缺的一环，它为员工提供了更新知识和提升技能的机会。然而，长期以来，职场培训也常常被人们视为一种紧张和烦恼的体验。为了更好地适应职场培训的压力，我参加了一次有关压力管理的职场培训课程。通过这次培训，我深刻体会到了减压的重要性，并从中获得了许多心得体会。

首先，培训课程教会了我找到减压方法的重要性。在职场中，工作压力常常让人感到疲惫不堪。参加培训课程之前，我没有意识到减压的重要性，常常选择逃避问题，导致压力累积。然而，通过培训课程，在专业老师的指导下，我学会了一些有效的减压方法，例如呼吸法、冥想和运动等。这些方法不仅可以让我在工作中保持冷静和集中，还可以提高我的效率和工作质量。

其次，培训课程教会了我管理情绪的重要性。职场上，人际关系和工作压力往往会引发各种情绪，如果不加以管理，很容易影响工作和人际关系。通过培训课程，我了解到情绪管理对于个人和团队的良好发展至关重要。在培训课程中，我们通过角色扮演、小组讨论等方式，学会了如何在压力下保持冷静、正面和友好的态度。这种情绪管理的技巧不仅在工作中发挥了积极的作用，也对个人生活产生了积极的影响。

第三，培训课程教会了我制定合理目标的重要性。在职场中，目标可以燃起个人奋斗的激情和动力。然而，如果目标不合理或过高，就会给人带来巨大的压力和挫折感。通过培训课程，我学会了如何制定合理、具体和可行的目标，并用分阶段的方式来实现。通过这种目标管理的方式，我能够更好地掌握自己的进度，合理安排时间，并在实现目标时感到成就感，减少了工作压力。

第四，培训课程教会了我与他人沟通的重要性。在职场中，与同事和上级的有效沟通可以帮助解决问题、减少压力和改善团队氛围。通过培训课程，我学会了如何更好地表达自己的想法和观点，如何倾听和理解他人。培训课程中的角色扮演和反思让我深刻领悟到沟通技巧对于解决问题和减少冲突的重要性。现在，在与同事合作或遇到问题时，我更能够主动与他人沟通，减少了猜疑和误解，提高了工作效率。

最后，培训课程教会了我放松心情的重要性。职业发展是一个长期的过程，长时间的紧张工作会让人疲惫不堪。通过培训课程，我学会了适时地放松心情，让自己得到有效的休息和放松。培训课程中的小组活动和娱乐游戏给了我一些机会，让我更好地放松并与他人交流。现在，我更注重工作与生活的平衡，能够更好地管理自己的时间，让自己在工作之余有更多的机会做自己喜欢的事情。

总结来说，职场培训减压的重要性不容忽视。通过参加压力管理的培训课程，我深刻体会到了减压的重要性，并从中获得了许多心得体会。找到减压方法、管理情绪、制定合理目标、与他人沟通以及放松心情，这些都是我从培训课程中学到的知识和技巧。这些经验不仅在职场中发挥了积极的作用，也对我个人的成长和发展产生了积极的影响。未来，我将继续运用这些减压心得，不断提升自己的职业发展。

**职场减压心得体会篇四**

很多人在遇到心理困境的时候，首先想到的就是采取回避的方式。通过回避、躲开这些导致心理困境的刺激。当自己遇到心理问题的时候，人的大脑某个区域会明显的兴奋，使得大脑自动回避外部的刺激。如果能够将兴奋中心转移，也就等于转移了自己心理困境。

2、情绪控制之不苛求自己。

有些人把自己的目标定得太高，于是各种挫折和打击接踵而至，终日抑郁寡欢，这是自寻烦恼;请把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已取得的成就，心情就会自然舒畅。客观分析自己的现状，哪些是能改变的，哪些不能改变，以平和的心态决定自己的取舍。

3、情绪控制之笑是营养素。

研究证实，笑能降血压;笑1分钟可以起到划船10分钟的效果;笑还能释放压力，减轻沮丧感;笑可以刺激人体分泌多巴胺，使人产生欣快感。中老年人应多与有幽默感的人接触，多看喜剧、漫画，多听相声。

4、情绪控制之拥抱自己。

很多人都会通过发怒而导致疏远自己，这时候需要我们双手抱住自己，躲在一个角落中，这样可以有效的缓解紧张、不安的情绪，让我们更加的肯定自己。

5、情绪控制之转移。

当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、打球、散步等正当而有意义的活动，使紧张情绪松弛下来。有的人生起气来拼命干活，这既是一种转移，也是一种宣泄，不失为一种行之有效的制怒方法。但此时需提醒他注意安全，因为在被激怒的情况下，动作往往不够准确协调。

1、缓解压力之欢唱ktv。

去k歌是许多人舒缓压力的首选。通过唱歌，能够大声地宣泄自己的不满与压力，让压力烟消云散。而且唱歌能够训练腹部肌肉，让松弛赘肉变紧致。下次遇上心情不好，就跟好姐妹到ktv去鬼吼一番吧。

2、缓解压力之穿上称心的旧衣服。

穿上一条平时心爱的旧裤子，再套一件宽松衫，你的心理压力不知不觉就会减轻。因为穿了很久的衣服会使人回忆起某一特定时空的感受，人的情绪也为之高涨起来。

3、缓解压力之看恐怖片。

国外的有关心理学家建议，当人们感觉压力倍增的时候，主要是因为他们对于工作的责任感比较强。这时候可以通过鼓励他们，让他们打起精神。与其用技巧教他们缓解压力。倒不如通过激励的语言，通过压力改编成工作的一种动力。选择看场恐怖片也是不错的选择。

4、缓解压力之多喝橙汁。

如果工作的劳动强度较大、任务比较重，中午利用休息时间小睡二十分钟是非常有利于恢复体力，减少疲劳感的。另外，多喝一些橙汁，不仅能补充身体所需的维生素，还能增强抵抗力，预防疾病。

5、缓解压力之听音乐。

听什么音乐很有讲究。如在心情抑郁时，先听些曲调委婉哀伤的音乐，这样的音乐虽然看起来会给自己心理增添一些忧郁，但却是着手改变心情、平抑烦恼的第一步，以后再慢慢地转为欣赏欢快活泼的音乐，自可循序渐进，使自己心理困扰所造成的不快情绪在不知不觉中得到转化。

1、深呼吸。

好吧，我知道这是老生常谈了，但是呼吸训练真的可以帮助调节情绪，让身体和心情都自然的平静下来。李翘如博士指出：“当呼吸浅而且急促时会激发身体的警觉，大脑会根据身体的警觉状况自动调整应激激素的释放，人就越觉得紧张。

而且呼吸越浅所吸收到的氧气也就越少。深呼吸是舒缓压力的最好办法，这个方法很简单。只要深深的吸气，随着吸气而扩展胸部，然后再慢慢的呼气，将体内的浑浊气息排出。这样每天重复四次就能减轻不少压力。

2、喝红茶。

咖啡虽然有提神醒脑的作用，但是红茶也不会输太多。伦敦大学学院的研究发现，每天喝红茶，可以帮助减轻日常生活中的压力，并且可以促使应激激素水平的降低，使紧张的身心得到深度放松。不管你习惯在午后来杯奶茶、牛奶，还是咖啡，但从减压的角度来讲，还是选择一杯红茶最有益于身心。

3、理出头绪。

放在你面前有一大堆乱七八糟的事情等着做吗?先别急，做之前我们先要制定一个任务表，将所要做的事情全部整理出来，然后再逐一标注出重要与非重要项。这样根据重要情况逐一完成，每完成一项就在表格后划掉。这样做既可以帮助你有条理的完成事情，又让你不会觉得工作多的毫无头绪，无形中增加自己的压力。

4、别抱怨。

斯科特博士说，当你面对困难或者挑战时，要想着如何更好的去应对和解决，而不是一味的抱怨生活和工作的不如意。心理学家圣路易斯也指出“如果你时刻保持积极的状态迎接挑战，那么你自身就会充满力量。

而如果你一味抱怨和自暴自弃，那么那些其实并不可怕的挑战反而会变成巨大的压力，让你无法喘息。

5、学会用精油。

泰国一项研究发现，那些喜欢用玫瑰或者依兰油涂抹在手腕上的人要比普通人更健康。原因是这些精油散发出的香味会让他们呼吸均匀，心态平和，所以这些人在遇到事情时会比其他人更冷静，更会轻松应对。另外精油的渗透性非常强，可以帮助人由内而外的调节心性，减缓压力。

6、提高耐性。

折叠衣服、洗完、拖地以及其他的家务工作看起来很乏味，而且经常需要不断的重复。但是这些重复的家务活动，正是磨练性格的好帮手。这些不用思考的劳动，可以有舒缓紧张思维的作用，让你远离头脑飞速运转的状态。

这个过程关键是要集中精神，而不要一边做家务一边思绪万千，那么做多久家务都是无济于事的。

7、记日记。

我们都知道压力大了就需要来发泄一下，但是如果拿身边的人来撒气，会让无辜的人受到伤害，那么最好的办法就是向纸张来倾诉。

纽约州立大学最近的一项研究发现，人们只要将自己的不快在纸上书写20分钟，就可以减少很多的压力。来吧，用笔和纸来宣泄出你所有的不愉快和不满吧。

8、改造工作室。

在工作的案头放一个散发浓浓香气的青苹果，或是将头顶的荧光灯换成柔和的色调，更或者是将电脑的屏保换成动态小鱼、大海或是蓝天。更可以将爱人的照片、可爱的小植、艺术品等等你所喜爱的小物件摆在办公室，让它们来帮你平和工作中所受到的严重压力。

[职场情绪与压力管理]。

**职场减压心得体会篇五**

员工压抑情绪会影响效率，还会影响企业形象。

目前有的公司出台了一项新规定：若员工感觉情绪不佳，严重影响到了工作状态，可申请1~3天的“情绪假”，请假期间工资、奖金不受影响。这种“情绪假”是一些公司推崇人性化管理的方式之一。

“不要把情绪带到工作中去”，这是一般的职场规则。但是，这条职场规则渐渐引起了争议。因为人不是机器，情绪是人天生就有的，它不可能因为人在工作就不产生了，一旦产生了，它也不会因为被压抑就不存在了。

情绪是一种能量。压抑情绪，就会使能量得到抑制，因此很多情绪受到压抑的人工作效率会降低。而且当情绪压抑不住的时候，就会找别的途径爆发出来，比如如果内心有愤怒或者压力无法释放，就会通过在工作中出错，或者和同事或客户发生冲突表现出来。

员工情绪的变化不仅影响着客户的感知，也影响到了整个企业的形象，直接关系到服务质量的优劣，因此情绪管理在企业中显得十分重要。

在国外，企业中流行“企业员工帮助计划”，即由企业埋单，由专业人员帮助员工解决心理及生活中的一些问题，从而解决工作中的后顾之忧，有效地提高了员工的心理健康状况，使工作效率得到很大的提高。国内一些大型企业，尤其是外企，很注意员工的情绪变化，并定期提供情绪管理的课程，使员工更好地学会处理压力，缓解负面情绪。

心情不爽请个“情绪假”，对于员工和企业管理者来说，都是一件值得推广的好事情。

二、培养积极心态。

1、重视细节，从小事做起。

做什么工作都要从零开始，从低处做起，一步一个脚印，凭实干立身职场。还要重视细节，小事也要做到位。工作中没有小事，每做一件事情其实就是对自身素养，品行，学识的一次历练。就工作本身而言，不存在优劣高低之份，它是我们生存的资本，是我们实现价值的平台。

2、树立责任意识，积极主动的精神。

做什么工作都要有一颗责任心，将责任牢记心头，树立较强的责任意识。积极主动把工作做好，因为人很难逃脱个人的思维模式，我们要做的是一开始就把习惯培养好，这样就会按照自动的模式做下去。

3、早作准备，不拖拉。

不要一味等着别人来安排你的工作，而应该早作准备，主动寻找能将工作做得更好的方法。凡是成功的人，总是主动比别人多付出一点点，自动自发地为自己争取最大的进步。没有成功会自动送上门来，也没有幸福会平白无故地降临到一个人的头上，这个世界上一切美好的东西都需要我们主动去争取。

4、瞄准目标，大踏步向前走。

精力过于分散，就很难成功，我们要学会聚焦，滴水穿石，目标要专注，只有心中有目标，遇到任何的困难才不会松懈，才会脚踏实地，一如既往的做下去。

**职场减压心得体会篇六**

职场培训是每个职场人士必不可少的一部分，无论是新入职还是老员工，我们都需要通过不断学习和培训来提升自己的能力和素质。然而，长时间的培训可能会给人带来压力和疲劳，因此，探索如何减压是很有必要的。下面我将通过自己的经历，分享一些在职场培训中减压心得和体会。

第二段：寻找平衡。

在职场培训中，首先要做到的是寻找平衡。尽管培训很重要，但也不能完全将精力和时间都投入其中，忽视了其他重要的事情。我发现，在培训期间，适当地安排其他活动可以帮助我们更好地调整心态，并能够更好地投入到培训中。例如，我会安排一些时间去健身房锻炼身体，或者和朋友们聚餐聊天。这样既可以释放工作压力，又可以提前恢复精力，更好地应对培训的挑战。

第三段：培养兴趣。

另外，培养兴趣也是减压的有效途径。在培训中学习的内容往往是比较干涩的，而且需要花费大量的时间和精力。为了更好地保持学习的兴趣和动力，我常常会尝试将学习内容与自己感兴趣的事物结合起来。例如，如果培训中涉及到了详细的数据分析，我会尝试将其与自己喜欢的数据可视化工具结合起来，创造一些有趣的图表和图像。这样不仅可以提高学习的效果，还能够增强自己的学习兴趣，减轻培训带来的压力。

第四段：寻求支持。

在职场培训中，寻求他人的支持也是很重要的。第一，我们可以与其他参与培训的同事建立起密切的联系，通过互相鼓励和帮助来减轻压力。我经常与同事们一起学习和讨论，大家可以相互分享自己的学习心得和解决困惑的方法，这不仅能够提高学习效果，还能够减轻培训过程中的孤独感。第二，寻求上级的支持也是很重要的。我们可以与上级沟通，反馈自己在培训中的困惑和问题，寻求他们的建议和帮助。上级的指导和支持会让我们更有动力和信心去面对培训中的困难，减轻压力。

第五段：总结。

通过以上的经验和体会，我认识到在职场培训中减压的重要性。寻找平衡、培养兴趣和寻求支持是减轻压力的有效方法。在未来的培训中，我将会更注重这些方面的应用，更好地应对培训中的压力，提高学习效果。同时，我也希望能够与更多的同事分享我的经验，共同成长，为自己的职场生涯铺平更宽广的道路。

**职场减压心得体会篇七**

减压室是一种特殊的空间，旨在帮助人们减轻压力、放松身心。在快节奏、高压力的现代社会中，越来越多的人选择在减压室中寻找宁静和平和，以恢复平衡。近期我也有幸体验了一次减压室，深感其独特魅力，愿在此与大家分享我的心得体会。

第二段：进入减压室的感受。

进入减压室时，一股宁静和舒适的氛围扑面而来。首先，我注意到空间的设计和布置都非常注重细节。柔和的灯光和温暖的色彩给人一种宁静的感觉。此外，柔软而舒适的家具、愉悦的音乐和芬芳的香氛也增加了整个空间的温度和舒适度。这些细节为我带来了一种忘却烦恼的感觉，仿佛置身于一个与外界隔绝的安静乐土。

第三段：心身放松的效果。

减压室的设计意图是帮助人们放松心情、释放压力。我发现，减压室的舒适环境确实能够帮助我达到心身放松的效果。首先，通过调节呼吸和倾听放松的音乐，我能够感受到身体逐渐进入放松状态，心情变得更加平静。此外，减压室还提供了许多放松和冥想的工具，如按摩椅、冷静室和冥想练习，这些都非常有助于舒缓压力和放松肌肉。在减压室中度过的一段时间后，我发现自己的身体和心情都得到了很好的放松和舒缓，烦恼和压力仿佛随之消失。

第四段：寻求内心平衡。

进入减压室前，我一直被快节奏的生活所压得喘不过气。然而，待在减压室里，我开始慢慢找回内心的平静和平衡。空间中的各种放松工具和直观的指导帮助我抛却外界的杂念，专注于自我调整和身心关怀。在减压室中，我有足够的时间和空间来审视自己的内心，思考自己的情绪、需求和目标。这种内心的平衡和洞察力有助于我更好地应对外界的挑战和压力，成为更加强大和自信的自己。

第五段：减压室的启示。

减压室的体验不仅带给我身心的放松和平衡，还给了我一些重要的启示。首先，我认识到放松和自我关怀是保持健康的重要组成部分，只有关注内在的平衡，我们才能更好地面对外在的压力和挑战。其次，减压室的设计和布置启示了我创造一个舒适和宁静的生活空间，为自己提供更多的放松和内省的机会。最后，减压室也教育我要保持积极的心态，学会将烦恼排除在外，以更加轻松和理性的方式处理问题。

总结：

减压室的体验给我带来了深刻的触动，帮助我从快节奏的生活中脱离，重新找回内心的平静和平衡。尽管时间在减压室中过得很快，但我从中学到的心得体会将伴随我一生。我希望每个人都能找到属于自己的减压室，以此来管理压力、放松身心，获得内在的平衡和快乐。

**职场减压心得体会篇八**

在竞争激烈的职场中，压力无处不在。为了提升员工的工作效率和心理抗压能力，越来越多的公司开始重视职场培训。近期，我参加了一次关于职场减压的培训课程，收获颇丰。本文将从培训课程的内容、学习体验、实践应用、心得收益以及未来打算五个方面分享我的职场培训减压心得体会。

培训课程的内容主要围绕如何应对职场压力展开，其中包括心理调节、时间管理、团队合作、公平竞争等多个方面的内容。在心理调节方面，培训老师通过引导我们学习正念冥想和自我调适，帮助我们培养积极的心态和强大的心理抗压能力。在时间管理方面，我们学习了如何做好时间规划和制定优先级，让我们在工作中更加高效和有序。在团队合作和公平竞争方面，培训老师鼓励我们培养积极的沟通能力和团队意识，从而更好地与同事合作，并正确处理公平竞争关系。

学习体验也是非常重要的，培训课程的方式方法对我们的学习效果起着关键的作用。这次培训采用了多种交互式的教学方法，如小组讨论、角色扮演和案例分析等。这样的学习方式不仅让我们更加积极主动地参与进来，而且可以通过与他人的互动来加深对知识的理解和记忆。此外，培训课程还设置了实践环节，让我们有机会将学到的知识应用到实际工作中。这种将理论与实践相结合的学习方式，使我在培训中获得了更为深刻的体验和感悟。

实践应用是培训的重要环节，只有将学到的知识灵活应用到实际工作中，才能让培训的效果最大化。在培训结束后的第一周，我就开始尝试心理调节和时间管理上的实践应用。我每天坚持进行正念冥想，每天定下合理的工作计划，并按照计划有序地完成工作。我发现，通过这样的实践应用，我能够更好地专注于工作，避免不必要的情绪干扰，提高工作效率，减少压力。

心得收益与未来打算是我参加职场减压培训的重要目标之一。通过这次培训，我深刻体会到职场压力是普遍存在的，但我们完全可以通过正确的心理调节和时间管理来减轻和缓解这种压力。我还学到了团队合作和公平竞争的重要性，将这些知识和技能运用到实际工作中，将有助于更好地与同事合作和建立良好的工作关系。未来，我将继续保持良好的心态和工作习惯，并主动参与公司内外的培训活动，不断提升自己的职业素养和应对职场压力的能力。

总之，职场培训减压课程在提升员工的心理素质和应对职场压力方面发挥了重要的作用。通过培训，我们学到了心理调节、时间管理、团队合作和公平竞争等多个方面的知识和技能，并将其运用到实际工作中，减轻了职场压力，提高了工作效率。此外，通过这次培训，我们还收获了更深刻的体验和心得，并对未来的职场生涯有了更清晰的规划。我坚信，在持续不断地学习和实践的过程中，我将能够更好地应对职场压力，取得更好的职业发展。

**职场减压心得体会篇九**

在竞争激烈的今天，上班族的工作压力越来越大，职场压力会引起上班族心理和生理两方面的问题，诸如身体疲劳、情绪低落、创造力衰竭、价值感降低、人性化淡漠、攻击性行为等。所以职场中的你很有必要掌握一些心理策略和科学方法，以缓解和释放职场压力。

听什么音乐很有讲究。如在心情抑郁时，先听些曲调委婉哀伤的音乐，这样的.音乐虽然看起来会给自己心理增添一些忧郁，但却是着手改变心情、平抑烦恼的第一步，以后再慢慢地转为欣赏欢快活泼的音乐，自可循序渐进，使自己心理困扰所造成的不快情绪在不知不觉中得到转化。

不少心理专家指出，耗氧运动在改变不良情绪等方面，比服用任何药物效果都好。在摆脱心理困扰时，也可进行耗氧运动，如快步小跑、快速骑自行车、疾走、游泳，等等。通过这些耗氧量很大的运动，加速心搏，促进血液循环，改善身体对氧的利用，并在加大氧的利用量中，让不良情绪与体内的滞留浊气一起排泄。

美学家通过研究多人的行为研究发现，犹如维生素能滋养身体一样，颜色能滋养心气，而且效果还较明显。要注意选择适宜的颜色，凡是能使心情愉快的鲜明、活泼的颜色以及具有缓和和镇静作用的清新颜色都可采用，这样，自可使人的视觉在适宜的颜色愉悦下，产生滋养心气的效果，并使心理困扰在不知不觉中消释。

有很多人在职场上是这样的状态：认为职场如战场，不相信友谊，难以信任这个社会。然而这样的心态时长让人感到疲惫，久而久之，甚至会觉得孤独，心力交瘁。关注职场健康，不仅是身体上，心理上也不能忽略哟！心理困扰常常会使人态度消沉，从而使情绪低落，影响斗志。这时，如果能有意识地通过丰富自己的业余爱好活动，暂且抛开心理困扰，去读一本自己早就想读的好书，甚至潜心雕刻等，对摆脱心理困扰、转移消极情绪很有好处。

**职场减压心得体会篇十**

烦恼时给植物浇点水。研究表明，置身植物世界10秒钟，就可产生巨大的心理放松。

2、上下班选绿化好的路走。

道路绿化景观优美，有益行人平静情绪，减轻压力。

3、多喝橙汁。

最新研究发现，每天补充足量维生素c有助降低人体应激激素水平。研究人员建议，每天喝两杯约250毫升的橙汁，不仅满足身体对维生素c的需求，还能降低压力。

4、玩橡皮泥。

用橡皮泥做个象征“失败”的东西，然后把它远远地扔出去。这一动作可以帮助人走出过去失败的阴影，把握现在，展望未来。

5、接电话前深呼吸。

在手机上做个记号，比如用不干胶剪个漂亮的绿点贴上，提醒自己接电话前做个深呼吸。这是一个放松秘诀，既能减压，又能让你的声音听上去更自信。

在我们生活中，有很多的植物精油芳香能够有效的刺激人体，帮助人体抚平边缘系统神经细胞，这样才能够有效的舒缓紧张的情绪。所以，在办公室可以准备一个香囊湖综合是香薰灯芳香制品，当压力大的时候，闻一闻，对于安神镇静具有极佳的效果。

当工作压力很大的时候，午餐一定要有针对性。比如可以多选用一些含有硒元素的食物，比如大蒜、鱼类；富含维生素b的各种谷物也具有很好的减压效果。同时，一杯冰咖啡也具有很好的宁神减压作用。

“把烦恼写出来。”这是美国心理协会非常推崇的一种减压方式。有时候职场的一些事情无法对别人倾述，所以一定要把这些事和情绪都写在博客里，写出来，很多东西更容易释然，压力也可以更好地释放出来。

9、翻看自己或家人的照片。

在自己工作的电脑旁边，可以放一些值得回忆的照片，当自己感觉压力大的时候，可以翻看一下，回忆以前很多开心的事情，轻松赶走压力烦恼。

5.都市白领自我减压不做职场狂人。

文档为doc格式。

**职场减压心得体会篇十一**

spa这个词会让人联想到巴厘岛或欧洲。因为那儿最正宗，不过还好，国内也有spa了。走进spa的理疗间，闻着芳香油精散发的味道，先来一杯热饮，让身体温暖起来，把老化的皮肤角质交给牛奶、燕麦和海盐，在宽大的按摩浴缸中放松每一根神经，把压力和污垢一并赶出体外。spa是一种不错的减压方式，根据年龄、肤质和体质量身订做一套适合自己的spa，每周一次拿出2个小时，就能让自己重新再来。

耗时：2～4个小时。

无论你的办公室环境有多好，也要离开它，去找一个幽静的空间和一张舒适的床或椅子，用自己感觉最舒服的姿势，或坐或躺，全身肌肉放松，心中静静地想象夏威夷的海滩、天空……充分运用意念的力量。

耗时：灵活机动。

德国科学家最近发现，男人在身处冷冻间里几分钟之后心理压力会骤然下降。不过每天寻个足够大的冰柜去“冷静”一下不大现实，如果你体质足够好的话，去滑雪、滑冰和冬泳应该是好主意，都不行还可以用冰袋放在头上3分钟。如果冰袋也无效还可以尝试去结婚，因为有人曾经这样说：“结婚，就像数九寒天脱掉棉衣跳进冰水里，试过一次终生难忘。”

耗时：最长下半生，最短3分钟。

大脑是“高压”的最先受害者。过度的脑部“运动”消耗极大能量，人脑的重量虽然只占人体重量的2%左右，但大脑消耗的能量却占全身消耗能量的20%。大脑对血糖极为敏感，血糖浓度降低时，脑的耗氧量也下降，轻者感到头昏、疲倦，重者则会发生昏迷。高速运转之后，给大脑及时输送养料非常重要。和最谈得来的朋友吃顿营养丰富的.晚餐吧，不谈公事、避免特别刺激的食物、喝一点葡萄酒、把握好时间。

耗时：1～2小时。

按摩浴缸很久没用了，桑拿房也很久没去了。建议你来一套沐浴的“终极享受”，向压力发起猛攻，先是感受按摩浴的水流冲击和抚触的震撼，然后在能直接面对生存压力的桑拿房里以毒攻毒，最后冷热水交替淋浴，让肌肉和皮肤在温度的变化中极度放松，整套下来，一个高质量的睡眠将让你明天信心十足。

耗时：2小时。

太传统了吧!就知道你会这么想，可慢跑、快走确实是一种缓解压力的好办法，而且简便易行。别怕尾气和尘土，因为室外一般的空气质量都要比室内好得多。除了减压，慢跑、快走还对保持骨骼健康很有帮助，经常慢跑、快走，腿骨的密度平均要提高5%，每月9次以上，骨密度最大，即使每月只有一次，骨密度也有变化。有专家还验证，慢跑和快走能提高“性”趣。

一次高质量的性生活，可以有效缓解压力。但不要忘了随情顺意是一次完美、和谐性爱的开始，因为她可能也同样感到压力大、忙而累，平衡好是关键。其实性是一种娱乐活动，在你的锦囊里精选一条妙计，确保性爱在浪漫情调中达到预期的指数，两个人都缓解了压力，应该算是一份意外收获。

**职场减压心得体会篇十二**

“随身带个小皮球，郁闷时偷偷捏一捏。”美国一个专为男性白领排忧解难的服务网站建议。随身携带一个网球、小橡皮球或是什么别的，遇到压力过大需要宣泄的时候就偷偷地挤一挤、捏一捏，显然要比掐同事的脖子、在大家目瞪口呆之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

据说在法国有一家“减压餐馆”，用餐客人可以任意掀翻桌子、摔断椅子。北京一家外企办事处的办公室角落里也堆着各式各样的流氓兔，专供员工们拳打脚踢。另据一项在北京的调查，84%的男受访者观看了20xx年的足球世界杯比赛，而女观众居然也超过了女性中的半数。可见这类让情绪尽情释放的比赛，越来越受到欢迎。

一项最新医学研究发现，某些食物可以非常有效地减少压力。比如含有dha的鱼油，鲑鱼、白鲔鱼、黑鲔鱼、鲐鱼是主要来源。此外，硒元素也能有效减压，金枪鱼、巴西栗和大蒜都富含硒。维生素b家族中的b2、b5和b6也是减压好帮手，多吃谷物就能补充。工作的间隙，可以来一杯冰咖啡，能够很好的舒缓心情。在饮食上下点工夫，可谓举手之劳。

当然了，如果饭局应酬太多，没办法很好地规划自己的饮食，或者吃得太多，肚里再也装不下了，那就在包里揣盒维生素片或是鱼油丸之类的，随时补充。不过专家们指出，靠食物或者维生素减压，必须要持之以恒，每天形成习惯，1个月之后就能慢慢见到成效。

办公一族工作节奏快，每天忙忙碌碌，常常忽略一些重要的事情，而如何“喝水”就是其中一项。喝水，并不单纯只是为了解渴，办公一族如果能够科学、健康饮水的话，将有效保护身体健康，防止工作疲劳，带来意想不到的收获。

林梦是一家公司的职员，每天至少有6个小时都待在电脑前。办公室同仁发现，小林每天工作时都精力充沛，很少出现疲劳状况。而小林则坦言自己没有什么秘诀，常喝水是她的重要习惯。

“每天最好饮用2升的水。一般来说，饮水多少可以参考自己的体重。”保健医生介绍，每1公斤体重可以对应30毫升水。如果重60公斤，那每天最好补充1.8升水。每天早起，喝一杯白开水很有益。此外，不能等到渴了才喝，口渴信号出现时，身体的缺水情况已比较严重了，最好每隔1—1.5小时喝300毫升水。

在人体组成部分中，水占了绝对的比例，饮入洁净的水能有效解除和稀释毒素，减少身体吸收。如果占人体70%的水能够保持清洁净化，则人体的细胞也就有了健康的生存环境，可以促使自身免疫功能的健全，能防患于未然。因此，适时饮水、适当饮水对于促进人体新陈代谢，保障身体健康有着非常重要的意义。

最好的水是富含微量元素的天然矿泉水，然而大多办公室族都以桶装水为主，所以喝水时需要增加微量元素的补充，特别是一些茶。绿茶、红茶、乌龙茶、菊花茶、各种花茶都含有微量元素，也是排毒养颜的佳品。

研究表明，茶叶中含有不少对人体有益的微量元素，可以消除疲劳、促进新陈代谢，并有维持心脏、血管、胃肠等正常机能的作用，这些都能为久坐不动的办公室一族起到非常好的.预防保健效果。同时，丰富的微量元素能保护人体的造血机能，茶叶中的防辐射物质能减少辐射的危害，保护视力。饮茶还能维持血液正常的酸碱平衡，茶叶中丰富的咖啡碱、茶碱等物质都是优良的碱性饮料，能在体内迅速被吸收氧化，产生浓度较高的碱性代谢产物，及时中和血液中的酸性代谢物，帮助人体保持最佳状态。

**职场减压心得体会篇十三**

《减压》是一本关于心理健康的自助读物，它不仅向我们传授了减压的方法，还帮助我们如何在忙碌的生活中找到平衡。阅读完这本书的过程，让我获益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在读完《减压》后的心得体会。

第二段：承接。

《减压》中，作者分享了大量的心理健康知识和技巧，其中一条对我影响最大的是学会放松自己。在现代社会的高压环境下，人们面临着各种压力，从工作到家庭再到个人关系，而我们往往没有意识到压力对我们的身心健康造成了多么大的负面影响。在书中，作者提醒我们要学会放慢脚步，寻找属于自己的空闲时间，并且在这个时间里真正地休息和放松。我根据书中提供的方法，试着把每天的晚上用来进行一些自己喜欢的活动，像是阅读、散步或者听音乐。令我惊讶的是，我发现自己每天结束后都感觉更加轻松和满足，这让我深刻认识到放松的重要性。

第三段：主体。

此外，《减压》中还介绍了许多其他减压方法，比如合理安排时间和与他人建立良好的沟通关系等。其中，最引人注目的是让我们学会一个个完成任务，而不是一心多用。我意识到自己往往陷入多个任务同时进行的状态，导致效率低下、产生更多的压力。通过学习书中方法，我学会了规划我的时间表，每次只专注于一个任务，并给予它足够的时间和注意力。这样我发现自己能更好地掌控我的压力和情绪，并且更高效地完成我的任务。另外，书中还介绍了如何与他人建立良好的沟通关系，有效地表达自己的需求和感受。这对于减轻内心压力和建立和谐的人际关系非常重要。

第四段：阐述。

在读完《减压》后，我深刻认识到心理健康对我个人的重要性。在过去的日子里，我往往没有意识到自己的心理健康问题，并且认为忍耐和承受压力是一种勇敢和优秀的表现。但是，通过阅读这本书，我意识到保护自己的心理健康对我个人的成长和幸福至关重要。只有当我们的内心得到安抚并且我们学会如何减轻压力时，我们才能更好地面对生活的挑战和困难。

第五段：总结。

通过读《减压》，我学到了放松自己、合理安排时间以及与他人建立良好沟通关系等方法。这些方法不仅使我在工作和生活中更加高效和幸福，还让我意识到保护心理健康的重要性。我将继续运用这些方法，并将它们融入我的日常生活中，以帮助我更好地应对生活中的各种挑战和压力。《减压》对我来说不仅是一本书，更是我人生中重要的一课。

**职场减压心得体会篇十四**

减压，这是一个如今人们频繁使用的词汇，因为在快节奏的生活中，人们的压力越来越大。而一本名为《减压》的书籍深受大众喜爱，因为它提供了丰富的减压方法和经验分享。通过阅读这本书，我深深地感受到了它的价值和意义，下面我将分五段式来分享我的心得体会。

首先，书中提到的自我调节方法让人受益匪浅。在快节奏的时代，我们常常被工作和生活中的压力所困扰，而且不能立即从中解脱出来。书中介绍的自我调节方法，如运动、呼吸调整和平衡饮食，可以帮助我们在忙碌之余找到平衡和放松。我在实践中发现，每天进行适量的运动，无论是散步、瑜伽还是慢跑，都能有效地缓解我的压力和焦虑。此外，通过调整呼吸，我可以在不知不觉间放松自己，并将注意力从烦恼中解放出来。而均衡的饮食不仅有益于我们的身体健康，还可以提供足够的能量，让我们更好地应对压力。

其次，书中对于情绪管理的介绍也让我有了不少启发。在压力面前，情绪的控制显得尤为重要。这本书提供了许多情绪管理的方法，如重塑信念、正向思考和积极情绪释放，这些方法都可以帮助我们更好地处理自己的情绪。经过我的实践，我发现重塑信念对于消除负面情绪十分有效。当我意识到思维方式是可以改变的时候，我开始用积极的方式看待事物，从而摆脱了焦虑和消极情绪的困扰。同时，积极情绪的释放也是情绪管理的重要环节。书中分享了许多方法，如与朋友聚会、听音乐和写日记等，这些做法都是有效的情绪释放方式。

第三，书中详细介绍了与人倾诉的重要性。在生活中，我们经常会面临各种问题和挑战，倾诉的过程可以帮助我们释放压力和积极找到解决问题的途径。书中提到的情绪导航、倾听和表达情感的技巧以及不同接受程度的人群，都有助于我们与他人更好地沟通和交流。通过与他人分享我内心真实的感受和困惑，我发现他们的支持和理解会给我带来极大的帮助，不仅能减轻压力，还能更深入地思考和解决问题。

第四，书中还向我们展示了心理辅导的重要性。当我们面临巨大的压力和困惑时，往往需要专业的帮助来指导我们走出困境。书中介绍了心理辅导的种类和技巧，如认知行为疗法和解剖心理学等。通过个案分享和真实案例，我意识到心理辅导可以帮助我们深入了解自己的情绪和思维方式，从而更好地应对压力。当然，选择一位合适的心理辅导师也是至关重要的，因为他们能为我们提供最专业的帮助和指导。

最后，这本书给予了我许多关于时间管理的启示。通过书中的经验分享和方法介绍，我学会了如何高效地管理时间，从而减轻压力。书中提到的方法，如制定计划、优先级排序和时间管理工具的使用，都让我受益匪浅。现在，我能更好地规划我的每一天，并将时间合理分配给不同的事务，从而有更多的时间专注于我真正关心的事情。

综上所述，《减压》这本书是一本帮助我们减轻压力、提高生活质量的宝典。通过书中介绍的自我调节、情绪管理、倾诉、心理辅导和时间管理等方法，我们可以更好地面对生活中的压力，从而过上更加健康和幸福的生活。读完这本书后，我深刻地意识到减压的重要性，同时也意识到通过不断学习和实践，我们可以更好地拥抱生活，迎接更美好的未来。

**职场减压心得体会篇十五**

要充分认识到现代社会的高效率必然带来高竞争性和高挑战性，对于由此产生的某些负面影响要有足够心理准备，免得临时惊慌失措，加重压力。同时心态要保持正常、乐观豁达，不为逆境心事重重。提醒自己任何事不可能都是尽善尽美的。

2.不挑食不贪食。

适度摄取均衡、多样化的食物有助于保持体重稳定，保持身心健康。哈佛大学研究人员建议，学习亚洲及地中海地区的饮食习惯，即多摄取谷类、水果和蔬菜，少吃含动物性脂肪的食物及甜食。

3.一天中要多休息。

甚至每10分钟休息-次，从而使头脑清醒，呼吸通畅。

4.运动消气。

利用空闲时间锻炼身体。法国出现一种新兴的行业：运动消气中心。中心均有专业教练指导，教人如何大喊大叫，扭毛巾，打枕头，捶沙发等，做一种运动量颇大的“减压消气操”。在这些运动中心，上f左右皆布满了海绵，任人摸爬滚打，纵横驰骋。

5.看恐怖片。

美国有专家建议，人们感到工作有压力，是源于他们对工作的责任感。此时他们需要的是鼓励，是打起精神。所以与其通过放松技巧来克服压力，倒不如激励自己去面对充满压力的情况，例如去看一场恐怖电影。这种方法要因人而异。

来自 fAnwEN.ChazIdIAn.CoM

6.嗅嗅香油。

在欧洲和日本，风行一种芳香疗法。特别是一些女孩子，都为这些由芳草或其他植物提炼出的香油所醉倒。原来香油能通过嗅觉神经，剌激或平服人类大脑进线系统的\'神经细胞，对舒缓神经紧张、心理压力很有效果。

7.吃零食。

吃零食的目的并不在于仅仅满足饥饿的需要，而在于对紧张的缓解和内心冲突的消除。当食物与嘴部皮肤接触时，一方面它能够通过皮肤神经将感觉信息传递到大脑中枢，从而产生一种慰藉，使人通过与外界物体的接触而消除内心的压力；另一方面当嘴部接触食物并咀嚼和吞咽的时候，可以使人对紧张和焦虑的注意转移，在大脑摄食中枢产生另外一个兴奋区，从而使紧张兴奋区得到抑制，最终使身心得到放松。

8.穿上称心的旧衣服。

穿上一条平时心爱的旧裤子，再套一件宽松衫，你的心理压力不知不觉就会减轻。因为穿了很久的衣服会使人回忆起某一特定时空的感受，并深深地沉浸在缅怀过去如梦般的生活眷恋中，人的情绪也为之高涨起来。与此同时，当人们穿上自己认为非常“顺眼”的衣服，自我感觉良好时，就会重新鼓起面对现实的信心和勇气。

9.养宠物益身心。

一项心理学试验显示，当精神紧张的人在观赏自养的金鱼或热带鱼在鱼缸中姿势优雅地翩翩起舞时，往往会无意识地进入“荣辱皆忘”的境界，心中的压力也大为减轻。东京一家电脑公司的老板为消除雇员的紧张，每个月花2500美元请人定时牵来憨态可掬的牧羊犬，让公司雇员放下手中的工作来逗弄牧羊犬，从而减轻因工作紧张带来的精神压力。

10.处理好事业与家庭的关系。

家庭的和睦与事业的成功绝非水火不容，它们的关系是互动的。“家和万事兴”无力“齐家”，恐怕也无力“平天下”，并同你的家人共同分享工作的快乐。

**职场减压心得体会篇十六**

通过改造周围环境，营造适宜工作的环境和放置带有缓解疲劳作用的单品减压是最简单易操作的减压方法。首先是办公桌，可以放置绿色小植物，缓解视觉压力，通过审美来减压。绿色小植物方面，推荐薄荷，仙人掌等易于打理的植物。另外还要整理好自己的桌面，每天花时间整理办公桌，不一定要井井有条，关键是有良好的归类系统。整理桌面实际上也是在调整工作的思路和情绪，能够帮助我们理清头绪。

我们工作时的椅子也是减压的元素。改成符合人体工程学原理的办公椅，保护我们的脊椎，帮助我们以更合适的姿势度过一天的工作之旅。在办公椅的手托上套上柔软的布套，例如羊毛和灯芯绒。平时把手放在手托上，可以很方便地抚摸到布料柔软的触感，自然能够减轻压力。最后是给办公椅加一个靠枕或坐垫，增加办公椅的舒适度也能起到减压的作用。

文艺青年最爱戴上耳机欣赏音乐，实际上这也是减压的好方法。没有带有歌词的音乐由于没有任何语义的传递，在减压过程中更没有负担。不爱听音乐的白领，也可以采用白噪音的方式，打开白噪音软件，可以阻隔键盘声，讲话声对注意力的分散，降低工作压力。保持每月参加展览或博物馆，进行审美活动和创作活动可以升华工作压力为创作灵感。女孩子平日上班给自己化一个日常妆，可以提高自信，增强魅力，也能起到减压的功效。

实际上白领的压力大多来源于工作目标所带来的能力要求与自身能力的差距。所以最长远并且最有效的减压招式其实是持续性地充电，坚持丰富自己的能力体系以及接受最前沿资讯的感染。学习充电除了可以学习英语或者专业技能，还可以是参加行业交流，论坛聚会，结交职场人脉。兴趣爱好方面的学习，例如插花，跆拳道，lol，也是能够起到减压的效果。

减压其实不仅是排解压力，同时还应该有注意力再集中，利用压力的部分。职场人士要少用大起大落的，简单粗暴的娱乐方式去减压，因为这并没有正确打通了压力流动的通道，只是简单的排除。我们最好的减压方式，是借着某个感兴趣的行为将自己的压力升华为动力。

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！