# 职场减压心得体会（优秀16篇）

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-03-07

*心得体会可以让我们更好地掌握自己的经验，并在以后的学习中运用起来。写心得体会时，我们要用亲身经历和例子来支撑自己的观点。现在让我们一起来分享一些优秀的心得体会范文，共同进步。职场减压心得体会篇一职场培训是现代企业发展中不可或缺的一环，它为员...*

心得体会可以让我们更好地掌握自己的经验，并在以后的学习中运用起来。写心得体会时，我们要用亲身经历和例子来支撑自己的观点。现在让我们一起来分享一些优秀的心得体会范文，共同进步。

**职场减压心得体会篇一**

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二**

随着社会不断的进步、企业不断的发展，对于我们来说压力越来越大，压力一大工作起来就会力不从心，甚至说严重点：被压力压地喘不过气来。故很多人不知道怎样减压，找不出压力真正存在的原因，我亦是其中之一。刚从招聘岗位调到培训岗位，对于新岗位很多的知识不了解，许多工作都不熟悉，处在茫然、无所适从的状态，随之而来的就是“压力”了。然而自己还算幸运的，在5月26日参加了《职场压力与情绪管理》培训，让我受益匪浅。培训的主讲是郝建军老师，是北大的教授，授课特点通谷、易懂，还有重要的一点是幽漠。此次培训培训课程主要分为两大部分：一、转变观念―把握时代的脉搏，二、调整心态―从容应对挑战。

第一部分讲授的内容有：

1、情绪与情绪管理的定义，告诉现今的我们生活在一个多变、巨变、快变的时代，需转变观念，给自己定好位，把握住时代的脉搏。

2、分析目前我们面临的以下挑战：

a、学历贬值b、经验饱和c、能力退化d、精神压抑e、健康透支f、快速变革通过以上6点让我明白了，在快变多变的社会，不能再漠视危险，不能总想着自己还年轻，还可以再混几年，我要趁早学习，要向学习要发展，向学习要未来，要与不均衡、不平等做斗争，必须明白物竟天择、适者生存的道理。

第二部门讲授的内容有：

面对职场带来的压力和控制好自己的情绪，心态很重要，我们需要调整好心态，从容地应对各种挑战，态度好的时候，才能用心做好事，还给我们分析：一个人的成功，人生的态度占85%，专业技能只占15%，可见态度对于我们来说多么地重要。不光要态度好，而且还要感恩，感恩的心可以改变人生，感恩的心可以改变世界。所以，面对压力，我们要有积极的心态，那怎样发展积极心态呢？，老师还告诉了我们30多方法，现列举几条：

1、不说“不可能”

2、凡事第一反应：找方法，不找借口。

3、遇到挫折对自己说声：太好了，机会来了（机会永远藏在拐弯处）。

4、不说消极的话，不落入消极的情绪，一旦发生立即正面处理。

5、随时记下有用的灵感。

6、随时用零碎的时间做零碎的事情。

通过此次培训，突然觉得心情豁然开朗，学会了好多减压的方法，调整好了自己的心态。告诉自己不能处在“温水中”，要趁“早”学习，必要时得跳出圈外，出来看看外面的世界，不能有小安乐窝的生活方式。最重要的是学会了用积极的心态去面对挫折与困难！

报告人：小米飞飞。

时间：5月28日。

**职场减压心得体会篇三**

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四**

国庆长假刚刚结束的第一天,原料车间主任李老师便在\_\_大讲堂给我们开展了“压力与情绪管理”的培训。大家都知道，李恒达老师在工作中十分的认真严格，但在这次培训中，我们见识到了他工作之外的另一面。李恒达老师通过许多生动形象的案例、幽默风趣的话语以及与学员之间的问答互动等等，让我对这次培训记忆深刻，同时也收获颇多。

这次培训的目的在于帮助我们化解压力和情绪控制。整场培训没有丝毫工作的严肃和压力，大家暂时放下了所有压力，在欢声和笑语中度过了这一个多小时。李老师在课堂上讲了以下一些内容。培训的开始，李恒达老师许多真实生活中案例，让我们意识到压力处理不当所造成的后果，通过一些课堂测试，来了解学员们现在所承受压力的情况，引起了我们的重视和兴趣。李老师还深入的剖析了人们，特别是男性面对压力时的反应。分析了体育学校学生基本没有压力的原因。通过不同的人面对同一件事情，所选择的几种不同的处理方法，分析出这几种人的性格甚至是身体状况。特别是李老师给我们讲解的关于女性普遍比男性寿命长的原因，便在于女性更多的在发泄情绪释放压力，而大多男性则是在忍受着这些压力。最后，在一个绕口令中结束了本次的培训。

通过这次的培训，结合实际情况，让我懂得了更好的去面对压力。不可否认，所有人都面临着来自工作和生活等各个方面的压力，面对压力有着许多的化解方法与技巧。首先，我们要保持乐观开朗的心态，凡是都有两面性，我们可以学着换一个角度去看待压力，试着将压力转化为动力。除此之外，我们还可以通过一些方法来释放压力，其中最常见有效的的便是运动，运动不仅能够释放我们的压力还可以强壮我们的体魄，这也体育学校学生基本没有压力。我相信通过这次培训，在以后的工作和生活中，我一定能以更好的面对压力、转化压力、释放压力。最后，感谢炼铁厂、感谢李恒达老师对我们的培训。

**职场减压心得体会篇五**

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六**

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七**

职业顾问认为，以下十种方法被证明对于减压是行之有效的。

1、一次只担心一件事情。哈佛大学的研究人员对166名已婚夫妇的研究发现，女人更爱方方面面地考虑问题，比如自己的工作、体重还有每个家庭成员的健康等等，所以女人比男人更经常感到压力。

2、每天集中精力几分钟。比如现在的工作就是把这份报告打好，其它事情一概抛在脑后。在工作的间隙，可以花上20分钟放松一下，仅仅散步而不去考虑工作，仅仅关注与你周围的一切，比如看到什么、听到什么、感觉到什么等等。

3、说出或写出你的担忧。写日记或与朋友谈一谈，至少你不会感觉孤独而且无助。

4、不管你有多忙碌，一定要锻炼。研究人员发现，在经过30分钟的.骑脚踏车锻炼后，被测试者的压力水平下降了25%。

5、享受按摩的乐趣。不只是传统的全身按摩，还包括足底按摩、修指甲或美容，这些都可以让你的精神松弛下来。

6、放慢说话的速度。你也许要应付形形色色的人，说各种各样的话，那么你一定要记住，尽量保持乐观的态度，放慢你的速度。

7、不要太严肃。不妨和朋友一起说个小笑话，气氛活跃了，自己也放松了。

8、不要让否定的声音围绕自己，而把自己逼疯。老板也许会说你这不行那不行，实际上自己也是有很多优点的，只是老板没有发现而已。

9、让自己彻底放松一天。读一篇小说，唱歌，喝茶，或者干脆什么也不干，坐在窗前发呆。这个时候关键是你内心的体味，一种宁静，一种放松。

10、至少记住今天发生的一件好事情。不管你今天有多辛苦，多不高兴，回到家里，都应该把今天的一件好事情与家人分享。

**职场减压心得体会篇八**

这只是发生在成都一个居民小区门口，一名普通保安的故事。文艺保安哥被网友拍照上传到微博后迅速走红，许多网友感叹羡慕保安哥的生活心态——薪水不多地位不高，却过得比大多数终日在办公楼忙碌到情绪病频发的白领们逍遥自在。

文艺保安哥的出现无疑又刺激了忙碌白领想要减压的心。难为白领们赚钱赚得心都快老了，天天生活在巨大压力之下。想学文艺保安哥身在尘世心似尘外，留着闲情享受生活，必须谨记几条减压小活动。

手头堆积了大量工作，而且每件都赶时间完成，紧凑的工作速度令人浑身每块肌肉紧绷得忘记放松，脑子那根弦上了发条。长期高强度高集中力容易引发焦虑情绪。建议每工作一小时放松十分钟。这十分钟内闭上眼睛，尽量放松全身肌肉，持续平缓地深呼吸，将体内的紧张情绪吐出，清醒头脑。

不少人有一边工作一边听歌的习惯，但是很少人意识到平日爱听的摇滚或者流行歌，其强劲的节奏虽然使工作情绪高涨，却也更容易使精神疲倦。不妨试试听几首舒缓的纯音乐，想象自己正抓住那些音符，随着音乐平静心情。心理学家已经从实验得知，舒缓的音乐对减缓压力有明显的效果。

瑜伽作为有名的有氧运动，一直受到高薪阶层的青睐，既可以增强身体柔韧性也可以通过冥想达到放松精神的效果。运动向来是给脑子休息的\'绝好方法，慢跑便是其中之一。慢跑时身上慢慢出汗，排出体内毒素，能够释放部分坏情绪。

还有什么比做自己感兴趣的事情更开心惬意呢。有些人喜欢在忙碌一段时间后看看喜欢的节目，有些人喜欢做个小手工，有些人喜欢泡一杯拿手的奶茶。通过进行自己的喜好，转移注意力，从繁重的工作中偷出几分闲情，你与文艺保安哥没有什么不一样。

**职场减压心得体会篇九**

第一段：引言（100字）。

现代社会的快节奏生活使得压力成为了许多人的日常伴随物。为了帮助人们缓解压力，减轻身心负担，越来越多的减压方法被提出并得到了广泛应用。其中，减压会作为一种集休闲、放松、沟通、交流于一体的活动方式备受追捧。本文将分享我参加减压会的心得体会。

第二段：准备（200字）。

参加减压会之前，我对减压会的效果持有一定的怀疑态度。然而，通过与朋友们的交流，我逐渐对减压会抱有了兴趣。为了全面了解减压会，我开始进行相关的学习和调研。在充分了解减压会的基本知识后，我决定亲自体验一次。在减压会前，我仔细安排了时间，确保我可以全身心地融入其中。我还为此次减压会做好了充足的心理准备，希望能够得到一个好的效果。

第三段：体验过程（400字）。

进入减压会的现场，我发现整个环境都被烛光和柔和的音乐所包围。活动开始时，主持人带领我们进行了一些轻松的放松运动，帮助我们摆脱身体上的紧张。接下来，我们进行了一系列的放松活动，如冥想、按摩、绘画等。我最喜欢的一部分是冥想环节。当我闭上眼睛，深呼吸时，我感受到自己身心的放松，压力似乎被释放出去了。而且，与他人一起参加这个活动，彼此之间的微笑和鼓励让我感到非常温暖。整个减压会的过程非常愉悦，我感受到了减压会带来的放松和愉悦。

第四段：效果及反思（300字）。

减压会结束后，我感觉自己焕然一新，充满了活力。与之前相比，我的心情变得更加平和，身体也感觉更加放松。我意识到，通过参加减压会，我成功地释放了一部分压力，调整了自己的心态。减压会不仅仅是一种放松活动，更是帮助我重新审视自己的机会。参加减压会使我更加关注自己的身心健康，也激发了我对其他减压方法的兴趣。我开始探索更多的方式来调整自己，保持良好的心态。

第五段：总结（200字）。

通过参加减压会，我不仅仅获得了一次放松和愉悦的体验，更重要的是学会了关注自己的内心和身体。如今，人们面临的压力越来越大，减压成为了一种迫切的需求。减压会作为一种集休闲、放松、沟通、交流于一体的活动方式，为我们提供了一个解压的平台。通过减压会，我们可以调整自己的心态，释放身体的压力，提高生活质量。因此，我相信减压会会在未来得到更广泛的推广和应用，成为许多人缓解压力的首选方式。

总计1200字。

**职场减压心得体会篇十**

比如在办公室或者家里放一些易于打理的小盆栽，每天给它们浇浇水，可以达到放松情绪的作用。另外如果可以的话，上下班路上尽量走绿化比较好的路也有益处，绿化景观优美，对平静情绪、缓解压力有一定的积极作用。

2、多做运动。

周末最好的休息减压方式并不是宅在家里睡觉，而是走到阳光下活动筋骨。像远足、到公园散步、骑车等都是不错的减压运动。只有度过一个让您身心愉悦的周末，才能让你周一充满正能量。

来自 faNWEN.ChAziDian.cOM

3、规划工作。

如制定合理的工作目标、尝试发现工作中的乐趣和满足感等，把工作规划好可以让工作更为顺利，从源头上减轻压力。

如数字油画、十字绣等，可以分散我们集中在工作上的注意力，让我们的.心情得到放松。

5、摄取充足的维生素c。

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。摄取充足的维生素c对降低压力有帮助，建议每天喝两杯鲜橙汁，健康又减压。

6、适当使用精油。

选择自己喜欢味道的精油涂抹在手腕或置于香薰机中，精油散发出的香味会让人呼吸均匀，心态平和。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。

**职场减压心得体会篇十一**

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。

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十二**

你是白领，衣着光鲜，工作体面，收入不薄;你兢兢业业，业绩卓越，上司准备给你大展拳脚的机会，一切似乎都向着美好的明天发展……可有一天你突然发现，所谓“白领”的光圈映照出了更大的阴影：生活节奏太快，疏忽了与亲友的联系;工作量太多，常常加班到凌晨;责任感太强，明知不可能却想把事情做到十全十美。慢慢地你积郁的阴影产生了“化学反应”：心悸、失眠、易怒、多疑、抑郁，你甚至对工作产生了厌倦的情绪。

以上种种“症状”表明，你已经被职场压力“入侵”了。中华英才网的一份调查统计显示，国内有80%的白领“压力很大或极大”。日前，赫敦管理顾问有限公司举行了一次关于“压力管理”的职场沙龙，受到压力困扰的白领听到了来自专家的建议。

对于上班族而言，身处竞争激烈的商业社会，担心失业、缺少归属感、与亲友疏于联系、对工作前景表示忧虑以及自尊心经常受挫等，是产生压力的几个主要因素。

赫敦高级顾问李晓波认为，适度的压力并无大碍，反而有积极作用。常言道“化压力为动力”，适度的压力能使人处于应激状态，神经处于兴奋;让个人认识到改善自我的机会，以更加努力的姿态、更高的热情完成工作，如此便有助于业绩改善。

但凡事“过犹不及”，过度的职业压力如果得不到缓解和宣泄，日积月累将会引起个人心理和生理各方面的.不适，感官所能感觉到的症状包括暴饮暴食、呼吸加速、劳累、哭泣等等;身体内部的变化主要表现为血压升高、肌肉变得僵硬、胃酸过多等等;心理症状主要包括紧张、焦虑、愤怒、消极、悲观、玩世不恭和注意力不集中等;更严重的则表现出抑郁症的征兆，孤僻、绝望，甚至想自杀。

学会“做最坏的打算”

工作压力已成为全球的热点问题。据美国职业压力协会估计，压力以及其所导致的疾病——缺勤、体力衰竭、精神健康问题，每年耗费美国企业界3000多亿美元。目前中国还没有专业机构对因职业压力为企业带来的损失进行统计，但业内人士初步估计，中国每年因职业压力给企业带来的损失，至少在上亿元。

由职业压力问题衍生出了“压力管理”。所谓压力管理，即为减少压力和由此产生的紧张所采取的策略和行动。具体又可分为三部分：针对造成问题的外部压力源本身处理，即减少或消除不适当的管理和环境因素;处理压力所造成的反应，即情绪、行为及生理等方面症状的缓解和疏导;改变个体自身的弱点，即改变不合理的信念、行为模式和生活方式等。

李晓波建议，上班族缓解职业压力有多种方式，安排好工作，调整好心情是减压的关键。同时要调整好生活态度，学会“做最坏的打算”，不过分苛求完美，“承认这个世界上有人比你更强”。同时，散步之类的有氧运动，瑜珈之类的放松训练，多做深呼吸，也是缓解压力的好方法。

**职场减压心得体会篇十三**

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十四**

调查显示，我们每天面对的压力是20年前人们面对的压力的5倍，现在90%的人打破了正常的生活规律，难怪我们中间有许多人对健康多有抱怨。压力增加了我们得上糖尿病、高血压、肥胖，甚至是心脏病和骨质疏松的危险。专家认为：在人们的生活中，不能控制所有的压力，但是我们能支配的是我们的身体，使我们减少伤害。你想更冷静更有控制力吗?不妨试试以下方法。

每天我们感到疲惫时，那是身体中释放的压力激素，如肾上腺的皮质醇，会使我们血压和心率加快，使我们感到更加疲劳。但在它们发作之前，我们能防止，只要多睡觉即可。研究证明，充足的休息能使你身体内分泌减少37%。身体需要以休息来修补伤害，大约50%的人有这样的体会，晚上良好的睡眠可以使人次日感到平静而精力充沛。

调查结果显示，当人们紧张时，是由于人们吃了少于14%的高蛋白，少吃盐就能使你的压力激素水平下降30%。虽然医生不能确定盐为什么能增加激素的产生，但他们认为，盐能缓解从肾上腺分泌出的大部分压力。事实上，从营养学角度看，每天补充各类新鲜的谷物和豆类，可以减少你一天中的压力。

调查表明，在两周内，每天补充1000毫克的维生素c、维生素b6和其他多种矿物质，可以帮助我们减少55%的压力。要想立即恢复体力、驱除压力，请试试茶氨酸这种从自然界的绿茶中提取出来的物质。它能使色氨酸和多巴宁多产生26%。我们每天吸取200毫克这两种物质，就会让我们感觉轻松许多。茶氨酸是许多健康食品都有的\'，每天摄取200毫克也不会对人体造成任何副作用。但是通常在服用前都应问问医生，认真阅读说明书。

研究表明，在繁杂地带附近居住的人们产生的压力是在幽静环境居住人们的两倍。短短三个小时的噪声：电话铃声、录音机和电视机的声音，会使压力显著增加，它会使人的思考能力降低40%。研究压力的专家说：每天减少一个小时的电视、录音机和其他声音的吸收。如果你住在繁杂的地带或你丈夫正在打鼾，你在睡觉的时候可以戴上耳机。

担心潜在的争论或厨房里的伙食，它能给你高达4倍也许会更多的皮质醇。你最好的抵制方法是：采用让你感到平静的任何方法。如深呼吸、看杂志或做运动。研究表明，从你狂乱的生活中，每天抽30分钟来休息，你在精神上的压力就会减少63%。而实际上，85%的人是用看有趣电视的方法来放松和战胜压力的。

**职场减压心得体会篇十五**

“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！