# 提高心情的工作总结(实用19篇)

来源：网友投稿 作者：繁花落寂 更新时间：2024-07-10

*提高心情的工作总结15月26日，我有幸参加了公司组织的《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，北大郝老师通过活泼多样、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...*

**提高心情的工作总结1**

5月26日，我有幸参加了公司组织的《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，北大郝老师通过活泼多样、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”，提升自己，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。

4、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、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、为企业，为家庭发挥我们人生最大的价值

**提高心情的工作总结2**

经过这一学期的适应、锻炼与培训，我对心理委员这一职务有了进一步的了解，对于如何当好一名心理委员有了一个新的认识，让我享受到付出的快乐。这些日子以来，同学们在互相学习\_同进步，在克服困难中体会着成长的乐趣，在互相影响中丰富着自己的内心世界，不少困难已经得到很好的解决，但不可否认的是我的工作也有不少问题，总感觉自己没有真正把工作做到每位同学，很多工作都还没有到位，但是我想我会努力的。

另外，我院的.心理健康工作还在刚刚起步，处于探索阶段，这其中还会有很多困难，存在很多不足的地方，主要有：

>一、领导，家长，同学们的重视不高

有的家长吧心理问题当作精神病看待，学校领导没有高度重视，校领导是否高度重视是关系全局工作的开展，领导不大力支持，不积极倡导，一味只关心教学，那么心理工作就不能有效进行。

>二、心理健康教育还未形成

心理教师一个人的工作力度和可利用范围是有限的，以及一些特殊问题是需要同学们的多方支持和配合德。由于同学们对心理健康问题认识还停留在表面，甚至害怕别人的嘲笑，不想也不敢去与心理教师交流。

>三、大的心理健康教育还未形成

心理健康教育不仅仅是开几次主题讲座，或是开设个别的咨询工作，它应该贯穿于整个教育教学过程中，学生应该从心理教育中获得相应收获，然后再把每一个潜能发挥在每一科教学中去，应力求学生在学习科学知识的同时，心理得到不断充实，素质逐渐提高，这样才能在校园内形成一个良好的心理健康氛围，学生们才能敞开心扉，互相讨论各自感兴趣的问题，只有在这样一个大的氛围下，心理健康工作才算是真正到位，落到实处。

总体来说，这一学期的工作完成地比较顺利，各项活动的开展也比较成功。但与学院的要求相比，我自身在工作当中还存在着一些不足：

1.没有充分和每一个同学进行沟通。

2.有一些工作计划，由于某些原因，也没有得到实施。

3.没有做到定期地开寝室心理互助员会议，商讨并征求他们的意见

4.缺少一些以“心理健康”为主题的班会。因为这是一种寓教于乐的形式，同学们可以自由的发言，气氛也会十分轻松，有助于增强同学们的自信心，同时还可以促进同学们之间的团结。

不过经过一学年的工作历练，以及各位同学的积极配合，对于心理委员的主要职责和工作，我已经十分了解。许多人认为这一职务无足轻重，不必太负责认真。但我却不以为然，一个人只有拥有健康的心理，才能正确的对待每一件事情，才能把每一件事情做好。因此，我依然会认真踏实做好心理委员本职工作。我知道，我现在的工作水平离上级的要求还有很大的差距，但我会不懈努力，缩小这个差距，相信我有信心也有能力当好这个心理委员。

**提高心情的工作总结3**

随着社会竞争日益激烈，人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和不良情绪的积累严重影响着人们的身心健康。由于不适当的工作、生活、学习等压力不仅损害个体，而且也破坏组织内健康，压力与情绪管理相对于我们的关系是很大的，这不仅是一种个人修养的表现，又可以看出社会的人文素养的表现。

因此正确认识压力和情绪；辨别压力的征兆与症状，识别不同的压力源；掌握压力的干预与应对策略，学会一套有效的放松方法；学会如何保持良好的心态，进而创造更佳的业绩；依据有效性和紧急性确定多项工作任务的优先顺序；将你的工作重点转移到最适合的地方；了解如何处理分心的琐事，如何避免被打扰；掌握如何快速、便捷地处理工作中的琐事与杂事；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。

在压力源方面，例如：消费方式、流行追求、物质虚荣心、政治立场、工作竞争、饮食方式、狭窄的思考、以自我利益为中心表答方式等等，这些传媒和社会互动，造成一个很独特的人们情绪莫名的压力来源，无形的推着人们的灵魂，影响干扰个人自我发展的最佳情绪。

所以，通过去解读人类本性和理解种种情绪原因，所造成的人的行为表现。当一个人能真的解读人的行为原因，才能真正的管理自己的情绪。情绪是生命里不可分割的一部分，诚实可靠；情绪是教我们在事情中该有所学习；情绪应该为我们服务，而不应成为我们的主人；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。

这门课给我们对压力与情绪管理有一个全新的`认识，有耳目一新的感触，通过学习认识到作为出色的领导者的成功往往不是因为拥有高智商而获得成功的论证，明白了他们成功的秘决是“情感智慧”的道理。从而正确调整自己的情绪，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。

>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。

4、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、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。

6、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。

>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，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，建立支持性的人。

**提高心情的工作总结4**

转眼间又到了辞旧迎新的日子，又一个学期即将过去。回顾过去的一个学期，自己的收获是加深了对健康教育本职工作重要性的认识及意义的理解，成功的地方不多，但值得总结的是我对待工作的热情和时刻未曾改变的干劲。

>一、教育教学工作方面

工作中能全面贯彻教育方针和新的教学理念，结合新课程的理念和学生身心发展的要求制订行之有效的教学计划，认真备课，面向全体学生扎实地开展工作。

首先，在教学中我特别重视人体生理机能变化规律在教学过程中的运用，运用这个规律可以减少伤害事故的发生，使学生科学的锻炼身体并健康的成长。

其次，在教学过程中特别重视人的认知规律的培养，这样可以使学生尽快地养成习惯，形成技能。

第三，重视学生的思想教育，利用健康教育

的特点结合具体内容，向学生进行思想教育，培养学生的自觉性、组织性、集体荣誉感。

>二、学生心理健康教育，确保学生健康成长

我们根据本班学生的实际，确立了多维的发展目标，通过心理辅导、咨询和各类活动，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务、指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和成绩偏差的学生进行心理康复工作，逐步开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，进一步推动素质教育的实施。针对我班单亲家庭的学生比率较高，问题生较多的实际，开展了形式多样的心理健康教育，实践证明，我们的工作取得了不错的成绩。

>三、注重培养学生卫生习惯，提高了学生卫生意识

刚开始我们就开展了讲究卫生、保护环境、崇尚文明等健康教育知识传播，培养了学生科学的健康观。知识是教育的基础，让学生建立健康教育的卫生行为是关键，平时时刻在督促学生注意个人卫生习惯的养成。如不随地吐痰、不乱扔垃圾、勤洗衣物等，对学生的行为进行规范，从点点滴滴入手，使之成为学生的一种习惯和技能。经过一期的规范和培养，学生的卫生习惯得到了很大的改善，乱丢垃圾等不文明行为在校园里、在教室里越来越少。

总而言之，这一学期为工作我在努力奋斗；为生活在尽心安排；为未来在不断畅想。回顾这一学期的工作，其中还有许多不足，在今后的工作中我仍要努力工作，提高个人的教学水平与修养，以一颗强烈的事业心、责任心和自信心去对待工作中的每一天，对待每一节课，对待每一个学生。

**提高心情的工作总结5**

时间一晃而过，转眼间到公司已经三个多月了。这是我人生中弥足珍贵的一段经历，在这段时间里领导及同事在工作上给予了我极大的帮助，在生活上给予了我极大的关心，让我充分感受到了领导“海纳百川”的胸襟，感受到了“不经历风雨，怎能见彩虹”的豪气。在肃然起敬的同时，也为我有机会成为公司的一份子而自豪。在这三个多月的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的努力，各方面均取得了一定的进步，现将我的工作情况进行以下总结。

>一、培训学习和日常工作

工作中的积累使我对xx有了一定的认识。入职之前，我拿到的资料就是公司简介，当时觉得企业规模较大，发展空间。经过了不太漫长的程序而入职，其间对公司有了一定的了解。通过了三个多月的亲身体会，对本职工作和公司有了更深的了解。公司的文化理念让我非常认同，公司发展不忘回报社会的壮举，令人敬佩。公司以人为本、尊重人才的思想在实际工作中贯彻，这是不断能发展壮大的重要原因。

>二、遵守各项规章制度

认真工作，使自己素养不断得到提高。爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并取得成功的保障。在这三个多月的时间里，我能遵守公司的各项规章制度，兢兢业业做好本职业工作，三个月从未迟到早退，用满腔热情积极、认真地完成好每一项任务，认真履行岗位职责，平时生活中团同事、不断提升自己的团队合作精神。通过公司规定的遵守让我豪情万丈，一种积极豁达的心态、一种良好的习惯、一份并按时完成竟是如此重要，并决定一个的人成败。我也对自己的人生有了进一步的认识，渴望有所突破的我，将会在以后的工作和生活中时时提醒自己，以便自己以后的人生道路越走越精彩。

>三、认真学习岗位职能

工作能力得到了一定的提高。根据目前工作分工，我的主要工作任务是历史审稿。通过完成上述工作，使我认识到一个称职的xx人员应当具有良好的专业基础、流畅的文字写作能力、灵活的处理问题能力。

>四、不足和需改进方面

虽然到公司来了三个多月，对公司还不够了解，审稿熟练程度也不够，问题还很多。随着对公司和工作的进一步熟悉，我觉得多做一些工作更能体现自己的人生价值。“业精于勤而荒于嬉”，在以后的工作中我要不断学习业务知识，通过多看、多问、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种知识，并用于指导实践。在今后工作中，要努力做好本职工作，把自己的工作创造性做好做扎实，为公司的发展贡献自己的力量。

>五、工作建议

公司正处于企业转型期，是一个非常关键的时期，这一时期应该从管理上下工夫，企业管理的好坏，会决定企业转型的成败。要加强思想观念的转变，加大培训力度，特别是管理干部要改变老观念，要从实干型向管理型转变。领导干部定期参加外培，这样可以开阔视野、学习管理理论。

公司要健全管理制度、明确岗位职权、建立激励机制、完善考核方式。好的制度可以改变人的行为，好的制度可以激励员工，好的制度可以强化管理。要做好后继人才的培养工作。公司成立xx年了，当年创业的壮年人已经逐渐变成了老年人，这也是客观规律，从现在起，要做好老同志的传帮带工作，把他们的好做法传下来，永载史册。既要引进人才，还要用好人才，特别是要挖掘公司内部现有人才，xx大限度发挥各类人才的作用。

来到公司工作，我xx大的收获莫过于在敬业精神、思想境界，还是在业务素质、工作能力上都得到了很大的进步与进步，也激励我在工作中不断前进与完善。我明白了公司的美好明天要靠大家的努力往创造，相信在全体员工的共同努力下，公司的美好明天更辉煌。

**提高心情的工作总结6**

三个月的时间好像只是一场梦一样，在这三个月来，我从一名懵懵懂懂的试用期员工变成如今在工作中努力奋斗的新员工，这样的转变，在三个月前的我是完全无法想象的。

就算是在如今，回忆起来也确实非常的不可思议，三个月前，我走出了学校的“高塔”，并来到了xxx公司这一全新的发展地!回顾这三个月，尽管这一段时间的学习和工作都算不上顺利平坦。但在经历了这么多之后，我自身作为xx岗位员工的能力也有了很大的提升!这使得我能通过试用期的考核，并在如今成为正式的xxx员工!

现在，试用期的工作过去，我也要对自己这几个月来的情况做一个详细的总结，让自己好在接下来的工作中更加顺利的完成任务!以下是我的工作总结：

>一、个人情况总结

在这段时间的工作中，前期，我作为对工作几乎一无所知的新人，主要是与其他新员工一起在xxx领导的教导下进行基础培训。回顾这场培训，尽管在仅仅只有短暂的x天时间，但在领导的积极教导下，我们却通过这x天的时间，充分的记住了作为一名xx员工的基础知识。并顺利的完成了培训的考核。

但是记住并不等于掌握，在后来的工作上，我被安排由xx前辈负责教导。在前辈的指点下，我一点点的熟悉着工作和之前学会的技能。在一次又一次的失败中，我也总结到了许多个人的经验。并且，在后来，我也了解到在xx这份岗位中，我们现在所做的也不过是最基础的工作而已。在后面，还有更加复杂的工作需要去学习和掌握。

>二、工作情况

尽管只是一名试用期员工，但在工作方面我一直保持着演技且细心的态度。面对自己的工作任务，我会多次检查并确认，以此保证自身的正确率。且在前辈的传授下，我也逐渐掌握了更加方便的方法去完成自己的任务，尽管有些方法并不适合我的习惯，但我也因此学会了独立思考，并完善了自己的工作。

>三、试用期的总结

总的来说，在这场试用期中，我充分的掌握了一名xx岗位员工所应该有的能力和知识。但相比于其他的前辈，我在工作的成绩上还有许多的不足!为此，我也会在接下来的工作中继续努力，让自己更好的掌握工作能力，加强个人对公司的贡献!

**提高心情的工作总结7**

时光如同白驹过隙，回首间，一年的心理健康协会生活匆匆消逝。循着记忆的流河，我开始追思着我历程的点滴，激动过、开心过，也迷茫过、痛苦过，不论得失与成败，这点点滴滴共同见证着我的成长，是我一生不可缺失的财富。以下是这一年来我的个人工作总结及对20xx年的展望。

>一、>20xx>年的工作总结

凭心而论，进入大学我学到了很多的东西，有幸加入心理健康协会，更使我有机会接触更多的人和事，令我受益匪浅！回过头来看看自己走过的路，苦涩和欢欣并存，得意与失意同在。也许是时间过得太快了，而自己想做而又来不及做的事情真的太多太多，于是心中便多了几分遗憾，以致于每一次想提笔给自己这一年在学生会这块令人瞩目的平台上所做的工作好好来个细致的总结终归无言，心中隐匿的话语迟迟不能化为笔下的文字。然而，不管自己如何没有勇气面对，过去的不能改变，总结终究还是要写的，因为只有总结了过去，才能更好的提高自己，才能以此为镜认识自己完善自我，并指导以后的工作。

1、团队组建

新的一年、新的希望、同时也是新的挑战。心协的扩大对我们心协以及我个人都是极大的挑战。这也代表着我们的责任也随之加大了。而对于新成员的选举，也是我们做好工作的开始。在招入新生的时候我们也提出了几点要求：首先要热爱我们的协会，这也就是说工作时要有激情、热情。然后就是要有一颗强烈的责任心，我认为这不论是对于生活还是工作，都应该是每个人必备的。最后经过我们中高层的讨论，完成了新成员的选举工作，组成了一支属于我们心协的强有力的干部队伍。在开始的时候也遇到了一些问题，比如说一些同学由于缺乏对我们协会的认识，而不愿加入。为了解决这一问题，我们加大了宣传力度，耐心认真的向同学们讲解我们协会存在的意义，同时也增加了招新所投入的时间。最后经过大家的努力完成了我们的团队组建工作。

2、新生干部培训

我们系的老师们非常注重学生干部的能力培养，也因此我们的刘老师就带领我们组织了关于20xx级新生干部的培训活动，本次活动重在培养新干部的能力以及个方面的素质。在本次活动中，我有幸担任两次主持人，这对于我个人来说算是一次挑战，毕竟以前没有做过主持工作。但是生活正是因为有了挑战而变得更加精彩！在这次活动中我学会了很多，首先是要学会不懂就要问。不论个人的职位有多高，不论是新成员还是老成员，不懂就问，我们都是在学习中成长。还有就是要克服自己的心理问题，当然这也是作为心协的副会长必须应该做到的。不论是面对部室的成员还是众多人，都应该表现出自己应有的一面，不紧张、不骄傲，坦然面对。

3、服装周活动

由于我系专业的特殊性，以及领导老师对我系教学工作的重视，我们轻工系举行了一场“金秋盛典”服装周活动，其中以10级毕业展最为重大。这次活动我们心协主要负责男、女模特的换装，小模特的照顾以及报幕等工作。工作看似简单，但是有许多细节需要注意。模特换装一定要及时，不能耽误上场。还有报幕工作尤其重要，负责这块工作的需要及时组织模特们的出场，能够让整场节目不间断，有序进行。小模特的问题更不容忽视，由于他们的年龄比较小，以及综合各方面的因素，我们决定每一个小模特安排一个负责者，一直跟着他们，直到晚会结束。最后在我们的共同努力下，我们心协圆满的完成了本次任务。

这次活动也是我们协会的新成员第一次参加的大型活动，对于他们来说既是一次挑战，也是一次很好的锻炼。开始的\'担心是在所难免，但工作时看到他们的表现，我很高兴，他们做的很好！在工作中他们团结，互相帮助，有问题及时反应。最重要的一点他们做到了坚守岗位，不会因为精彩的节目而擅离职守。最终保质保量的完成了任务。活动结束后我们要求他们对本次活动进行总结，总结一下在这次活动中遇到的问题以及解决的方法。特别是对副部的要求，让他们在这次活动中懂得，不仅要工作，而且要懂得如何工作。虽然是第一次工作，每位成员都表现得很积极，没有让我们失望，也让我们看到了希望。我坚信，只要我们大家同心协力，一定能够完成以后的每一样工作。

4、话剧比赛

我们协会从去年开始举办话剧比赛，今年准备举办第二届，而且希望以后能作为我们协会的特色活动发展下去。在学期刚开始就与会长一起为这个比赛做准备，特别是策划书的制定，需要考虑许多方面的问题。最后制定出了策划书，通过老师的批准，我们也开始了比赛的具体工作准备。但是由于我们工作的疏忽，在准备工作过程中出现了一些问题。首先是比赛场地地的确定，由于没有最终确定，导致比赛地点的临时更换。由于这个问题有导致了赛前准备时间的不充足，但是，最后我们全体成员共同努力，完成了对现场的完美布置。

在这次活动中我做了一个总结，用一句话概括就是细节决定成败。在一些工作中往往因为没有注意到一些小的细节，而影响了整个活动的质量。所以在以后的工作中我会更加注意很多细小的问题，不会再次因为这些小的细节而耽误工作的进程。不仅我自己这样做了，我更把这些方面需要注意的问题让每一位成员知道，并且认真做到每一点要求。

>二、>20xx>年的展望

1、素质拓展

素质拓展活动能够丰富干部课余生活，提高干部人际交往能力，大力推动大学生素质拓展，通过游戏，让大学生认识自我价值，找到自我定位，实现自我超越，发现自身问题，进而激发个人潜能，锻炼战胜困难的毅力与恒心，掌握多种思维方式，克服传统的局限的思考方法，学会从多角度看问题。增进班委间联系，在游戏中增进班委间的感情。

素质拓展活动是由刘老师创新的一项新活动，去年在刘老师的带领下，已经成功的举办了一届。今年在老师的带领下由我们心协策划这次活动。我们深知这场活动的重要性，早在这学期的前半学期，我们就已经着手准备了。这些准备主要是游戏的搜集及整理。由于在开学后的一周内要完成本次活动的策划书，所以许多工作在放假前就必须做好，我争取做最大的努力能够在放假前把策划书做出来。

关于这次活动的策划，我个人有个想法，为了下一届会长及副会长的选取，我决定在整个策划过程中多让11级的参与进来。以前虽然教过他们关于一些活动的组织，但都没机会真正锻炼过，这次有机会让他们大胆尝试。这样他们在接管整个协会时才不至于慌乱，才能把我们的组织管理的更出色。

2．5．25活动

国家规定将每年的5月25日定为心理健康宣传日，而从这一天起的一个月定为心理健康宣传月。这个规定的主要目的是更多的关注大学生的心理健康素质，让众多的大学生在面对学习、就业、以及来自社会的压力下能够不迷失自我，正确认识自己的目标与追求。

今年情况比较特殊，我们这一届的学生很有可能在六月份就会出去实习。所以这次的活动我们会试着完全交与11级的负责，让他们尽快的进入状态。经过一年的锻炼，相信他们能够做到最好。

3、心协工作

每周定时召开一次全体例会；组织好每三周一次的心理班会；组织和外系以及院心协的交流会；认真完成老师安排的每一次任务；积极配合各兄弟部室的各种活动等等。

只要付出努力，就会得到回报。在工作和生活上我始终坚持这一点，不管多大的困难，尽自己最大的努力，做好自己应该做的每一点，不论结局如何，都问心无愧，因为自己努力过。

新的每一天等待我们去开拓、创新，打起精神，整装出发！

**提高心情的工作总结8**

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，在学校心理健康教育中心的指导下，全院学生的广泛参与下，学院结合学生实际，组织开展了丰富多彩、形式多样的活动，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、积极向上的校园氛围产生积极的影响。20xx—20xx学年我们以配合学校心理健康中心工作、通过常规工作和特色活动预防心理问题发生及做好个案咨询三条主线开展工作。现具体总结如下：

>一、在配合学校心理健康教育中心的工作。

1、协助做好心理健康节的相关工作。

在我校首届心理健康节中，我们学院承办了“心随影动”优秀心理影片展播活动。在活动中，我们选择了《海上钢琴师》等四部心理影片，精心制作海报，联系教室，为大家放映。放映前，我院心里协会广播电视编导专业的学生向观众简要介绍影片内涵，引导同学们从心理角度欣赏影片。此外，我们还组织观众撰写影片观后感，并邀请我院广播电视编导专业老师担任评审，评选出优秀作品。

2、建立心理档案，做好个案咨询

在学校心理健康教育中心的统一指导下，认真做好20xx级新生的心理健康档案建立工作。通过整理档案数据，我们针对新生普遍存在的问题开展了心理知识普及工作;对于心理问题严重的学生，及时反馈给该生辅导员，并通过于辅导员老师的沟通，寻找该生的症结所在，有针对性地做好个案咨询工作，并关注该生在学校的发展，发现问题及时处理。

>二、加大工作力度做好大学生心理健康教育和心理危机预防工作

由于广大大学生心理健康状况较好，我们主要做的工作是通过抓好心理社团、心理委员和心灵护航员，开展心理健康知识普及和素质拓展工作，从而有效预防心理疾病的发生。主要通过以下工作具体实施：

1、依托组建心理社团，倡导自我服务

20xx年X月，为激发学生积极关注心理健康，学院在心理辅导员老师指导下成立了心理协会。协会从成立初就建立了较完备的体制，征集确定了协会名称“聆心心理协会”及logo，拟定了协会章程，并确定了工作宗旨、机构设置、职能分工等。协会的成员包括各班心理委员、各宿舍心灵护航员及对心理知识感兴趣的同学。协会内根据公平竞争的原则，竞选出秘书、调研、策划等工作小组的负责人。协会自成立以来，常规工作和特色活动有条不紊地展开。调研组定期调研学生心理情况，并在例会中上报心理辅导员，然后根据老师的指导寻求解决办法。协会还通过“心理活动月”等特色活动，加大心理健康教育的宣传力度，提高同学们对心理健康的关注程度。心理协会的成立为学院心理工作奠定了良好的基础。

2、抓好骨干培训，夯实工作基础

学院的心理工作主要通过心理委员和心灵护航员开展和落实，他们是学院心理工作的骨干力量，其工作是否到位事关整个学院心理工作。为了提高他们在心理工作方面的专业素质，学院组织了多次心理委员培训讲座。培训中，学院心理辅导员老师介绍心理委员的职责定位和工作要求，并结合案例介绍如何科学合理地预防与解决大学生常见心理问题，扩展心理委员的心理知识，指导心理委员开展工作的方法及强调保密等工作原则。参加培训的同学专心聆听、认真记录，收效良好。一名心理委员参加培训后说：“作为一名心理委员，很高兴能接受到专业的培训，这无论是对个人心理素质的提高，还是对班级心理工作的开展，都是一件很有益的事。经过培训，我对自己的工作更加感兴趣了.

3、注重教育实效，丰富活动载体

**提高心情的工作总结9**

工作中，我已接受和认识到，因为学生不同，所以心理课堂是没有可现学现用的教材和教参的，针对这个情况，我将本学期的教学内容有选择性的做了一个大致的安排，注重课堂活动的实效性。

>一、课堂教学基于学生一生的发展，从发展的角度来看学生、看课堂。

我深深地认识到，心理健康是一个终生相随的人生课题，并且表现出很强的阶段性。开展工作要善于结合并利用学生的特点，在读学生、品学生的基础上展开。由此，我们的工作就不再那么机械和简单。这学期的每一节心理课，我都在想，本节课的教学内容和这个年龄段的孩子有哪些联系，他们可能需要些什么，他们有可能获得哪些成长，这些又将和他们今后的\'人生有什么联系。我发现，当我开始想这些的时候，我的世界便有了变化，随之而来的是课堂课程设置的变化和举措上的调整。

>二、在结合学科特点的基础上，思考并学习如何“调动学生、发动学生”。

我愿意相信：“学生都是希望将自己最美、最棒的一面展现在班级老师和学生面前。”我虽经验有限，但在工作中，我坚持贯彻着这一点，结合我对学生有限的了解和关注，发动不同的学生为课堂做不同的贡献，我发现，当学生被支持、被理解时，他们的力量就出来了，他们对课堂的关注和投入度也提高了，这样的课堂，不再是老师一个人的阵营，师生的情感就在这活动中升华了。

>三、坚持言传身教，坚持学习，让知识和见识充盈课堂。

美国作家杰克·凯鲁亚克说过一句话：\_我还年轻，我渴望上路。\_我深知，我还有很多待办工作和成长空间，在此要感谢学校领导对我工作的信任和关注。

总之，我在本学期的工作中，虽然取得了一些成绩，但是在工作中仍然存在很多问题，比如我的课堂管理能力，随机应变能力都有待提高。我将在今后的工作中严格要求自己，努力将工作做地更好。

**提高心情的工作总结10**

XX年，在公司各部门领导的关心指导和同事们的支持帮助下，在我的辛勤工作下，圆满地完成了本年度的工作，完成了领导交办的各项任务，自身在各方面都有所提升，但也有不足，需要将来不断学习、不断积累工作经验，运用所掌握的知识弥补自身还存在的缺陷。现将这一年的学习、工作情况总结如下：

一、踏实的工作态度：一年来，我坚持工作踏实，任劳任怨，自觉维护公司企业形象，妥善地做好本职工作，尽量避免工作中出现任何纰漏。

办公室文员是属于服务性质的工作，且比较繁杂。

(1)每天我都认真做好各项服务工作，以保障业务部、单证部、船务部、财务部及设计部门工作的正常开展。

(2)文员日常的工作内容比较琐碎，需要细心、谨慎，且不能疏忽大意，更不能马虎潦草。

(3)在行政部经理may的指导下，建立当日备忘录。我将当天的工作列入到备忘录里，一项一项的去完成，以免出现遗漏现象。

二、尽心尽责，做好行政人事工作：认真做好本职工作和日常事务性工作，协助领导保持良好的工作秩序和工作环境，使各项档案管理日趋正规化、规范化。同时做好后勤服务工作，让领导和同事们避免后顾之忧，在部门经理的直接领导下，积极、主动的做好本部门日常内务工作。

1、日常接待工作：接打电话时，使用文明语言，说话和气、热情，礼貌地接待工厂及国外客户来访人员，对于遇到相关问题来咨询或者要求帮助的人员，我都会尽我所知给予解答或及时转达相关领导给予解决。

2、物资管理工作：制定公司日常办公用品购入和领用表，做好物资的领用管理，根据部门领用情况，进行领用登记。

3、文件管理工作：根据工作需要，随时制作各类表格、文档等，同时完成各部门交待打印、扫描、复印的文件等，对公司所发放的通知、文件做到及时上传下达。

4、人事档案管理工作：将在职员工和离职员工档案进行分类存档，并做扫描电子存档，新员工评定表按年度排序装订成册保存等。

5、招聘工作：查收邮件阅读简历，预约安排应聘人员进行经理面试以及总经理复试。

6、商务会议及展会行程安排工作：制定出差计划表，预订国内、国际机票和酒店，确保出差人员的行程正常进行。

7、财务工作：办公用品费用、快递费用的核对及申请，机票、酒店费用的支付，确保及时支付相关合作公司的月结费用。

**提高心情的工作总结11**

厌职情绪使我们失去了工作的乐趣，还会严重地影响到我们的工作和生活，我们应该及早消除它。要消除厌职情绪，就要保持良好的工作心态，学会喜欢自己的职业，合理安排工作和生活，这样才能找回一个原本充满激情与活力的自己。

每个人在刚跨入职场之初，不但干劲十足、激情高涨，而且对自己的职业前途寄予厚望;但是过了不久，就会感觉到自己像机器人一样，这就是所谓的厌职情绪。厌职情绪会严重地影响到我们的工作和生活，我们应该及早消除厌职情绪，找回当初工作时的那个激情飞扬的自己。

当我们长时间的在某一环境下工作之后，很容易成为技术娴熟的工作骨干，但日复一日地重复相同而琐碎的事务，就有一种被掏空了的感觉，自己无法左右自己的工作。再加上很少得到上级的表扬，或者经常得到不好的评价，这样就很容易会有一种无助感，从而导致厌职情绪。

其实出现这种情绪，主要是因为这些人只知道单一工作，而没有明白自己工作的价值。只要在工作中树立起使命感，明确自己要实现一定的价值的话，就能在个人工作中产生前进的动力。要在工作中树立起使命感，就会主动地为自己出点儿难题，每天都有难题处理，你自然就会活得充实，坚持不懈下去，你就能发现自己每天都在进步，每天都会感到快乐。

每一天少一点乱七八糟的想法，多一点计划。考虑清楚有关自己理想职业的每一件事，把所追求的理想职业划分成尽可能有序的各个阶段。如果发现自己目前正在任一个低级经理，或只是一名记账员，你就必须寻找一条能帮助自己达到另一职位的晋升之路。你可观察一下是否能调到另一部门，或者先谋个较低的职务，然后找机会进修。最起码也要找出妨碍你日后晋升的不利因素。循序渐进是改变不称心工作的最好方法。

情绪的变化也是导致厌职情绪的原因之一，心态调整不当，就有可能落入情绪忧郁的恶性循环中。听听自己喜欢的音乐，是放松自己有效的方法，轻松、明快的乐曲总能把自己带到快乐老家，不管情绪有多不好，只要听一下自己喜欢的曲子，顿时就能感受到神清气爽。想办法暂时告别工作中的压力，轻松轻松，不仅便于自己发现生活的乐趣，也能为再次做好工作鼓足干劲。

不要在沉重的压力下无法自拔。有些人上岗工作只知道拼命干。一开始在晚上加1~2小时班，不久便整星期地加班，最后连周末也成了办公时间。实际上，工作成了霸占他全部光阴的横蛮宾客。这类人除了工作，几乎没有任何社交活动，这样时间长了，不免对自己的工作产生反感。

如果你每天早晨一想到上班就害怕，部分原因大概是你与周围同事相处不好。虽然你不喜欢与他们一起工作，但最起码也应该和他们积极相处。当你在电梯里对人微笑时，别人也会报以微笑，在办公室也是如此。以礼相待是人的本性。与相互不理不睬的人一夜之间就建立亲密关系是不现实的，但若你真诚地去改善关系，你的同事迟早会感觉到这一点。

要想改善厌职情绪，就要把工作环境变得新鲜。陌生的工作环境可以让自己感到好奇、兴奋、新鲜，什么事情都要跃跃欲试，不过逐渐熟悉了工作环境之后，这些心态将渐渐离自己远去，更多体验的是谨慎、见怪不怪、程序化地完成工作任务。长期如此，工作积极性自然下降。为此，你可以想办法为自己创造各种陌生环境，让自己好奇、兴奋、新鲜的心态永远存在，让自己感到永远充实;除了工作环境，你可以去外部开辟学习充电的各种不同环境，为自己的进一步发展充电加油，比方说积极参加单位或者社会的相关培训，努力地争取在各种场合结识专业人士等。

要学会合理地调整自我。善于安排个人精力的人总是感觉到生活是轻松的，工作是愉快的。为了达到这种境界，你应该对所有的工作都作好计划，并在规定的时间内完成。工作结束后，要充分利用自己的闲暇时间，切忌将工作带回家做。对于个人的进展应该定期进行“标记”，以便让自己明白，目前已经完成了什么，还有什么工作没有完成;对没有完成的任务，应该规划好完成的时间，并在某段时间，合理分配自己的精力，从而使工作、学习、生活、娱乐尽量做到更加有效，而且能够很好地自我循环，自我提升。

>首先，要学会自信。

自信是成功的前提，也是快乐的秘诀。惟有自信，才能在困难与挫折面前保持乐观，从而想办法战胜困难与挫折。“自信人生二百年，会当击水三千里。”或许有人说，我又何尝不想自信呢?可就是自信不起来啊。是啊，怎样才能使自己自信起来呢?我想，还是让我们多看自己的优点、长处，多发现、发掘自己的潜能吧。俗话说的好：尺有所短，寸有所长。每个人各有所长，各有所短，每个人都有自己的无限潜能。人不能光盯着自己的缺点、短处和现在，而要学会欣赏自己，多看自己的优点、长处和未来。传统的教育思想与落后的人文观念使得多数人用僵化的目光去看待现实中的人和事，认为是很难改变的。而唯物辩证法早已告诉我们，世界上没有一成不变的人与事，发展变化才是永恒的。“三岁看大、七岁看老”的时代早已过去。我们教育者首先应觉醒，再不能带着有色眼镜看我们的学生。我们自己首先要做一个自信的人。不要总拿自己的缺点跟人家的优点比，那样真是人比人，气死人。一定要学会赏识自己，悦纳自己，勉励自己。如果做不到这样，可以想办法，比如，积累自己的成功体验和经验，坚持写日记，写摘抄;把自己的优点罗列在纸上，同时写一两句能激励自己的名言警句或是自己的座右铭，贴在墙上等随处可见的地方，天天看到它们，激励自己。总之，要想办法让自己自信，自信就能快乐，快乐就能发掘潜能，就能高效。所谓快乐，越快越乐，越乐越快。形成一个良性循环，就不难拥有良好的心态。

>其次，要学会调节。

生活是千变万化的，悲欢离合，生老病死，天灾人祸，喜怒哀乐，都在所难免。一次考试的失利，一场伙伴的误会，一句过激的话语，都会影响我们的心情，生活中的不顺心事总是很多，这就需要我们每个人要学会调节自己的心态。怎样调节呢?最简单有效的做法——用积极的暗示替代消极的暗示。当你想说“我完了”的时候，要马上替换成“不，我还有希望”;当你想说“我不能原谅他”的时候，要很快替换成“原谅他吧，我也有错呀”等等。平时要养成积极暗示的习惯。要对自己说“我能行”，“太好了”。如果把这两句话变成口头禅，那真是太好了!是的，一定要学会积极暗示，光明思维，换位思考，多角度思考。冬天到了，春天还会远吗?黑夜的尽头是黎明。不经一番风霜苦，哪得梅花扑鼻香?

>第三，要学会宽容，培养自己宽广的胸怀。

一个人心胸狭窄，只关注自己，就容易生气，闷闷不乐，斤斤计较。而当你胸怀宽广时，你就会容纳别人，欣赏别人，宽容别人，自己的心境也就能保持乐观，所谓“退一步海阔天空”，“仁者无敌”。我想伟人们之所以伟大，首先在于他们有宽广的胸怀。蔺相如宽容了廉颇，才有了“刎颈之交”，赵国之强;诸葛亮宽容了周瑜，才有了赤壁之战，三国鼎立;\_发动了全国统一战线，才有了新中国的成立;老师只有宽容了学生，才能想出更好的教育方法，才会享受到“桃李满天下”的芳香。让我们善待每个孩子，深切地理解每个人，相信自己，也相信别人，严以律己，宽以待人，胸怀祖国，放眼世界。这样，我们一定能保持良好的心态。

说道底，决定人心态的是人的理想、人生观、世界观。一个人具有远大的目标，正确的人生观，胸怀宽广，执着进取，挑战自我，不屈命运，坚信自己，积极思想，那么，他一定能保持良好的心态，拥有美好的人生。

**提高心情的工作总结12**

1、在这段时间里，我对于工作一贯谦虚谨慎、认真负责的工作态度，从来没有改变过。

2、有学习的愿望与兴趣，能运用各种学习方式来提高学习水平，有对自己的学习过程和学习结果进行反思的习惯；能够完成规定的物理、化学、生物等学科的实验操作；能够结合所学不同学科的知识，运用已有的经验和技能，独立分析并解决问题；具有初步的研究与创新能力。

3、在生活上，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风。此外，对时间观念性十分重视。由于平易近人待人友好，所以一直以来与人相处甚是融洽。敢于拼搏刻苦耐劳将伴随我迎接未来新挑战。

4、本人思想稳定，工作踏实肯干，专业理论扎实，技术熟练，服务态度好，受到医护患的一致好评。特别是在代理护士长期间，能够严格要求自己，狠抓规章制度落实，严格三查七对，杜绝了医疗事故及纠纷的发生，较好的完成了护理部交给的任务。在春节期间科室人员紧、班次重的情况下，放弃休息，主动承担了大量工作任务，保证了节日期间护理工作的安全。护士长命令下达后，很快适应了角色的转变，管理工作抓的有条不紊，使儿科工作秩序、服务态度、病室环境有了较大提高，病人对护理服务质量满意率达到了100%.在管理工作中本着人性化的管理模式，关心、爱护、体贴每一位护理人员，做到了作风民主，宽宏待人，提高了护理队伍的向心力、凝聚力，激发了人员的服务热情，使小作科护理工作蒸蒸日上。回顾大学三年，通过良师的教导和自身的刻苦学习，我已初步掌握如何运用英语知识进行一般商务活动，也养成了认真对待学习和工作的好习惯！

5、认真仔细是自己每时每刻都需要注意的，把安全意识放在自己的心中，时刻牢记安全的重要性，从而使自己得到进步。

**提高心情的工作总结13**

时间悄无声息的在手指间滑落，又一学期即将结束，在这一学期的工作过程中有收获、有喜悦、有辛酸。暑假即将来临，我们也要将工作告一段落了。回想一下这学期的工作，有令人高兴的，也有令人遗憾的。但总体上来讲是比较令人满意的，下面将对本学期的工作进行总结：

20xx年x月份，我部门在众多见习中挑选了五位有能力的心理健康部副部。鉴于各学院的新任副部对自己部门的工作还不太了解，校心教中心决定对各学院心理健康部的副部们进行培训指导。经过一段时间的培训，我部门副部的能力都得到了很大的提高，使他们也进一步的了解到了自己工作的内容。

四月份，在各副部刚刚融入到部门工作的同时，紧张的工作就已经开始了。鉴于当代大学生的心理状况很不稳定。学校决定对全体大一学生进行心理辅导，校心教中心于是通知各学院心理健康部在本月内必须开展一系列的心理健康知识的专题讲座。接到这一通知，我部门便立即行动起来，经过精心的准备过后，我部门分别以“人际交往”、“恋爱心理”和“情绪管理”这三个方面为主题，开办了一系列的心理辅导专题讲座。通过多次讲座，使同学们的心理素质得到了很大的提高。黄石理工学院学生会心理健康部

五月份是我部门一年之中最为忙碌的一个月。在这个月里，我部门有两项最为重要的任务：“阳光心理舞台”活动和“全国大学生心理健康月”所需要开办的一系列活动。为了将“阳光心理舞台”的宣传工作做好，在活动的前期，我部门与各学院心理健康部共同做出了展板和多张宣传海报来对此次活动进行宣传。在活动的筹备过程中，我部分别从演员的挑选，剧本的采集和紧张的排练这几个方面进行准备。在“阳光心理舞台”活动结束后，我部为了宣传“全国大学生心理健康月”，又开展了一系列以心理健康为主题的活动。为了让同学们能进一步了解自己的内心世界，我们举办了第六届“我爱我”心理健康征文活动，通过此次活动，使同学们能保持一种积极向上的的心态去面对种种困难。为了使活动开展得更加丰富多彩，我们同时也参与了由其他学院举办的“心灵美文朗诵比赛”活动和“心理健康漫画比赛”活动。在这多次活动中，我部在部长和相关指导老师的带领下，经过不断的努力，都取得了令人欣慰的成绩。黄石理工学院学生会心理健康部

六月份，我部的工作将逐渐进入尾声。为了使这学期的工作有一个圆满的结尾，我部门分别举办了“心话实说”活动、以“感恩”为主题的班会、心理美文朗诵比赛、颁奖晚会等一系列心理健康宣传月的活动。“心话实说”活动是分别以“感恩父母”、“感恩老师”和“感恩朋友”这三个方面为主题来开展的。通过此次活动，使得同学们能够常常保持一种“感恩的心”来看待每一件事。为了让此次以“感恩”为主题的“心理访谈”活动能够有更好的宣传效果，我部门又开展了一次以“感恩”为主题的班会，这次班会的开展，使得同学们的心里深深埋下了“感恩的种子”，使他们真正地懂得了“感恩”的含义。黄石理工学院学生会心理健康部

以上便是我部门本学期的工作总结。总体来说，每次所举办的活动都得到了预期的效果，各项比赛大多数都得到了令人满意的成绩。但是，在这种种的成功背后，同时也有一些不足的地方，在某些活动进行组织排练的时候，多多少少都含有一些不好的“插曲”。比如演员们不按时到场排练和排练过程中演员们情绪的反常等等。这些都是我部今后工作所需要注意的地方，同时这对我们自身的组织能力又有了更高的要求。我部定会努力完善工作，使我部能在下半年的工作中更上一层楼。

**提高心情的工作总结14**

今年以来，面对经济危机对行业的冲击影响，国家烟草专卖局局长姜成康多次强调指出，烟草行业干部职工要树立和弘扬优良作风，努力做到“节奏要快、标准要高、工作要实、状态要好”。为认真学习贯彻姜局长提出的“四要”要求，市局(公司)党委决定，从4月初开始集中开展为期三个月的“四要”学习教育活动。通过近期对“四要”精神的学习，我对“四要”有了更深层次的认识。现结合自身工作实际，谈几点体会。

“节奏要快”，是对烟草行业发展历史经验的深刻总结，也是应对当前复杂经济形势、继续保持良好发展态势的重要前提。实践证明，节奏快就能抓住机遇，超前部署，实现良好发展;反之，则贻误时机，造成工作被动，制约发展。当前，落实节奏要快重点要做到：

二是贯彻落实要快。对于行业和市局党委的各项决策部署，要坚持“快”字当头，迅速传达，层层落实。当前，要认真贯彻国家局卷烟规范经营电视电话会议精神，把思想认识统一到国家局的部署要求上来，真正把发展建立在“五个基幢之上，突出抓好“保牌、稳价、规范、增效”工作;坚持各负其责，群策群力，齐抓共管，努力实现持续发展、协调发展、和-谐发展、科学发展。

三是解决问题要快。能否及时解决工作中的问题，是衡量事业心和责任感的重要标志，也是衡量执政能力和领导水平的重要标志。对于工作中的问题，要在及时发现中体现水平，在敢于正视中体现勇气，在迅速解决中体现能力。

“标准要高”，是国家局在当前形势下对行业发展提出的要求，同时也是能否实现市局党委提出的建设“两个一流”目标的关键。“争创一流”不仅是一种工作标准和事业追求，更是一种重大责任和紧迫使命。具体来讲：

一要树立一流的工作理念。无论做什么工作，都要确立高标准、立足高起点、追求高目标。不能满足于工作干过了，而要看是否有质量、有实效;不能满足于自己跟自己比进步了，而要看与先进水平比还存在哪些差距;不能满足于任务完成了，而要看是否有创新、有提高。要养成无论事大事小，都要高起点谋划、高标准要求、高效率运转、高质量落实，真正做到部署工作提出标准要求、督导工作依据标准推动、考核工作按照标准衡量，以标准提质量、以标准求效率、以标准促落实，努力将“标准要高”贯穿工作全过程。

二要具备一流的工作能力。加强学习，提高自身综合素质。要深入学习实践科学发展观，不断提高领导和组织科学发展的能力;认真学好法律和政策，不断提高依法办事、严格规范的能力;勤于学习和运用现代企业管理知识，不断提高经营管理的能力。强化实践，坚持在实践中增长才干，在实践中提高科学发展的能力。

**提高心情的工作总结15**

进入公司以来，在公司领导的精心培育和悉心教导下，通过自身的努力，在思想、学习、工作以及生活上都有了较大收获，现总结如下个人工作态度总结简短：

思想上，积极参加政治学习，积极响应公司关于贯彻各项党的方针政策的号召，参加公司组织的团组织活动和党员活动，加强了自身的党性修养。

学习上，我本着积极进取的态度，认真工作、虚心请教。在日常生活和工作中，我坚持做个有心人，勤于思考，积极主动地去发现问题和解决问题，通过自学和向他人请教相结合的方式，不断充实自己的业务知识。通过点滴积累，自身业务素质有了较大提高工作态度个人自我总结工作态度个人自我总结。

工作上，对于领导交给我的任务，不管多么琐碎我都会认真对待、用心去完成。生产技术部是一个责任重大且工作内容较繁琐的部门，涉及到的人员和业务范围较广，对员工的综合素质有较高的要求。这段时间，我的主要工作是在熟悉各项业务的同时，负责部分工作的协调以及相关文案的整理和编写。在这个过程中，我逐渐对公司以及本部门有了较全面和深入的了解，对自身的岗位职责有了较清晰的认识，并熟悉了各项业务工作，工作能力得到领导和同事的认可。

当然，进入公司之初，由于对工作的认识不够充分，出现了一些小差小错需要领导指正，也认识到自己在工作和为人处事方式上存在一些不得当的地方。但是，通过不断总结经验教训，以及充分的自我认知和自我批评，使得自己不断成熟起来。

生活上，热情大方、谦恭的为人处事态度，使我很快融入工作环境，与同事建立起了良好的关系。领导和同事们在生活上无微不至的关怀和工作上的悉心指导，使我倍感温暖、受益良多。在与领导和同事交往过程中，我也受到潜移默化的影响，人际交往能力和沟通协调能力得到提升。

总之，经过三个月的学习和工作，个人综合素质得到全面的提升。同时，公司良好的氛围和发展前景使我产生了较强的归属感。水务行业与国计民生息息相关，赋予每一名员工神圣的使命感，而且目前的岗位让我有机会深入接触生产一线，对个人专业水平的提升有较大帮助，很符合个人的职业期望。我相信，凭借着自身良好的基本素质和积极进取的工作态度，在这样一个有着很强凝聚力的团队中，我的个人能力将得到进一步提升，在今后的工作中能更好地发挥自己的才干!

**提高心情的工作总结16**

转眼之间，来烟草工作已经一年了。下面是我的学习心得体会了：

还记得的夏天，顶着炎炎烈日，拖着沉重的行李，与其他12名新同事一起，刚刚离开大学校园还一脸稚嫩的我们在w烟草前来接领人员的带领下，来到w烟草报到，这一切仿佛就在昨天发生的一样，历历在目。一年里，有过收获的喜悦，也有过无助的苦恼;有成功的经验，也有失败的教训;有过不安的浮躁，也有过平静的坚守……不知不觉之间，与大多数辛勤劳作的人们一样，我已经融入了忙碌而充实的烟草事业，早出晚归，勤奋踏实地工作，朴素安谧地生活。

一年前的今天，我怀着增长才干，学习本领，开拓事业的期待和愿望，来到了山清水秀，鸡鸣三省的禅宗福地—黄梅县，成为了一名普通的烟草人，从事着平凡却充满意义的基层管理工作。从办证大厅到局综合办公室，再到乡镇管理所。从“五个基本”“七个体系”党组织建设到创建市级最佳文明单位，从档案升省特级到争创优秀县级营销部，从办理烟草专卖行政许可到参与打击非法“三烟”工作……我渐渐熟悉了各项基本工作流程，完全适应了节奏快、步调紧的工作氛围，顺利完成了从一个在校学生到一名烟草人的根本转变。

一路走来，我始终以一个学生的态度全身心的投入工作，以主人翁的责任感主动承担任务，担当责任。工作上，积极主动，虚心请教领导和同事，不懂就问，不折不扣的完成各项工作任务;生活上，热心帮助有困难的同事，参加一些有意义的活动，与驴友一起爬山涉水，畅游禅寺，用乐观的心态经营生活。学习上，积极学习各种公文写作，学习烟草专卖法律法规，学习经营案卷制作，学习真假烟鉴别等知识技能，不断利用业余时间充实自己，将自己所学的知识化为实际的工作中能力。一年来，经历了种种挫折与考验，顺利成为了一名正式的\_员。一路走来，认识了很多关心我、爱护我的领导、长辈和同事们，感谢所有的给我关心和帮助的引路人和同事们，我将再接再厉，奋发前行。

“业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随。”书本上的学校已经毕业，但是社会这所大学校才刚刚开始。在烟草行业这所大学校里，面对各种压力与困难，我将一如既往的勤奋工作，虚心好学，时刻严格要求自己，与蓬勃发展的烟草行业同步发展，共同进步。

**提高心情的工作总结17**

为了切实提高我校大学生的心理健康水平，几年来，我校积极贯彻各项文件的精神，在学生心理健康教育工作领域进行了大量的积极探索与实践，采取了一系列行之有效的方法和措施，逐渐构建起了较为完善的大学生心理健康教育工作机制，逐步形成了“塑造大学生健康人格；依靠两支队伍（专兼职学生心理健康教育教师、班级学生心理健康委员）；搭建三个平台（心理健康教育课程指导平台、培训平台、媒体平台）；实行四级预防（宿舍、班级心理健康委员、辅导员和学校心理健康教育与咨询中心）”的“1234”工作模式。

平时除了接待来访学生面谈咨询、开展团体心理辅导、通过多种形式大力宣传普及心理健康知识、开展心理测量服务、指导学生心理社团外，尤其是在长期的心理素质教育工作实践中，我们深深地意识到：学生的心理健康问题“预防胜于治疗”，因此，对于我校学生的心理健康问题，我们牢牢把握预防关，为此不断地积极探索，在实践中摸索出几项切实可行、积极有效的学生心理健康问题预防工作方法，体现出了我们的工作特色，具体表现在以下几方面：

>一、完善心理健康教育规章制度，使工作有章可循

为保证心理健康教育工作的顺利开展，学校首先成立了中国政法大学心理健康教育领导小组及学生心理疾病预防与危机干预工作小组：其次制定了一系列心理素质教育工作制度：20xx年颁布了《中国政法大学关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的实施意见》，进一步明确了心理健康教育工作的重要性。同年还相继颁布了《中国政法大学学生心理危机预防与干预制度》，该制度明确了心理危机干预的原则、组织机构、干预对象和干预的方法；《中国政法大学学生个别心理咨询制度》，规定了心理咨询服务的理念与原则、服务内容、学生与咨询师双方的责任与权利；《中国政法大学班级心理健康委员管理制度》，该制度明确了心理委员的选拔条件、工作内容和培训方式。这些制度的出台增强了我校学生心理健康教育工作的指导性、针对性和有效性。

>二、依靠两支队伍，充分利用资源

1、组建了一支专兼职结合的心理健康教育工作队伍目前，我校有三名专职心理咨询师，8名兼职咨询师。其学历结构是：博士6人，硕士3人，学士2人；专兼职教师的职称结构是：教授2人，副教授3人，讲师6人。三名专职心理咨询员均为劳动与社会保障部认定的国家二级心理咨询师，做到了持证上岗。这支专兼职结合的心理健康教育队伍学历高，业务过硬，实践经验强，向学生提供了高水平的专业服务，深受同学们欢迎。

2、设立班级心理健康委员，充分调动学生工作积极性20xx年，我校学生工作部在各行政班级中分别设立了班级心理健康委员，其具体职责是：积极向本班同学宣传心理健康和心理卫生方面的知识，使同学们了解心理发展的规律，对发展过程中出现的问题做到自我调节和自我保健；有计划地组织开展班级心理健康教育活动；定期参加校院两级组织开展的培训、交流活动；协助、配合学工部心理健康教育与咨询中心开展有关工作；对本班同学中存在心理问题和心理障碍的学生及时提供帮助，并及时与心理咨询中心联系。

>三、积极开拓新的工作模式，满足同学需求随着大学生心理健康观念的改变，心理咨询对同学们不再神秘，越来越多的同学接受了心理咨询与心理健康服务。

为了满足同学们的需求，这一时期我校心理健康教育工作在模式上做了大胆探索，形成了一些效果好、影响广的工作模式。

在咨询理念上，我们改变了被动等待的方式。学校于20xx年开始对每年大一新生进行全面的心理普查，发现问题及时解决，并在普查的基础上建立心理档案，定期关注处于心理危机中的学生。

2、开展多个主题的团体心理辅导从20xx年开始，心理健康教育与咨询中心加大团体心理辅导的力度。在总结经验的基础上，20xx年推出“百场团体心理辅导”计划，即每年要组织百场以上的不同主题的团体心理辅导。其中既有充分调动心理委员的积极性，开展的成长性团体心理辅导，又有校心理咨询老师开展的治疗性团体心理辅导。三年中开展的三百场不同主题、形式多样、内容丰富的团体辅导，吸引了两千多人次的同学参加。

3、发挥课堂教学的主渠道作用20xx年，《心理健康》课程被确立为全校通选课程（36学时），由专职心理咨询教师授课，通过案例教学、体验活动、课堂讨论、行为训练、采用多媒体技术等多种形式，不断丰富心理健康教育教学的内容，提高课堂教学的效果，深受同学喜爱，充分发挥了课堂教学在大学生心理健康教育中的重要作用。几年来，近千名学生选修课此课程，反响良好。

4、完善心理危机干预机制学校高度重视心理危机预防和干预工作，20xx年专门成立了心理疾病预防与危机干预工作领导小组，由主管学生工作的校党委副书记任组长，并且出台了中国政法大学学生心理危机干预制度，同时根据我校的实际情况，逐步建立并完善了“学生宿舍———班级心理健康委员———年级辅导员、班主任———学生心理健康教育与咨询中心”四级校园危机干预体系和快速危机反应机制，积极做好心理问题高危人群的预防和干预工作，防止因严重心理障碍引发自杀或伤害他人事件的发生。

**提高心情的工作总结18**

从200XX年10月初部门招新工作开始到现在部门成员已经开始熟悉部门工作，总的来说，这学期我们所做的工作虽然仍旧存在很多不足，但基本上还是到位的。部门成员对每次活动都积极主动加入，使我部门能拥有如此庞大的团队。以下对我部门本学期所做的工作做一个总结：

>一、部门日常工作。

1、招新工作。

因前期宣传工作做得很到位，使得我们的招新工作十分顺利。相对其他部门而言，应招我们部门干事的人络绎不绝，总计80人。整个招新，我们设置了两轮面试。第一轮面试：要求应招者自我介绍，回答几个与部门相关的问题;第二轮：让应招者在讲台上进行面试，并对相应的特长技艺做了进一步的审查，进而择优选取。最后，经过两轮面试的角逐，我们根据部门需要，留下了20名优秀竞选者，作为我部门干事。总的来说，对招进的新委员还是挺满意的。在招新的过程，我们很注意方法，尽量不给她们太大的压力。尽可能地让他们消除紧张感，从而在比较轻松的氛围下展示最好的自己。据她们反映，咱们心理健康部给人很亲切的感觉，跟其他部门很不一样。此外，我们还会委婉地指出她们现在尚且存在的不足，启发他们在接下来的时间里完善自己，争取下一次竞选取得满意的结果。我们希望通过面试让她们学到一些东西，而不是看似简单的面试而已。当然了，我们在总结中，也意识到此次招新工作我们的不足之处：面试前期工作不够完善，如试题不够丰富，较多方面没有考虑和涉及到，希望下次能有更好的方法，能够集思广益，尽可能地把招新工作做到尽善尽美。

2、日常会议。

随着部门招新工作的顺利进行，我们就召集XX、XX级共计47名心理委员开会和本部门内部的成员一起开会，了解各班情况，讲解相关内容，让大家熟悉部门日常工作，做一下简单的工作安排。此外，本部门内部成员也进行了多次开会，只为使我们部门的工作效率在总结中得以提升。但是，因为人员太多的原因，开会时总是部长们在讲，而干事总是听，记录，互动比较少。这方面需要好好地改进，想办法让这个庞大的家庭互动起来。

>二、部门特色活动：

时间：20xx年10月XX日；地点：机房

2、部门内部建设工作：

为了日后部门工作进行得更为顺利，首先是使部门团结协调起来，所以刚开始，我们并没有急于开展工作，而是想方设法让这个部门的凝聚力强起来。因此在共同的讨论下，我们决定于每周3在上7点到8点在操场进行部门早训，通过几周的相处，我们的关系进一步的加强了。另外我们在农家乐进行聚餐。干事们也反映说很喜欢这种无拘无束，很随意的沟通方式，很亲切。因为开始的部门建设工作做得比较好，我们部门凝聚力挺强的。在早训的过程中我们主要是让部门成员计划早训内容，也因此而锻炼他们，主要内容是绕操场跑步2圈，再有干事们自行主持，做一些团结有益于身体健康的活动，另外在XX月份我们还要添加一个活动，就是早读，以此提高同学们的积极性，愿他们期末能取得好成绩。

**提高心情的工作总结19**

转眼一学期又要过去了，学校的心理健康教育工作也又开展了一年了，学校的心理健康教育逐步朝着有系统的，朝着正规化的方向发展．

首先，基本工作有条有条不紊的开展着；

心理咨询作为一个为学生解除烦恼、吐露心声的重要途径，继续受到学生的欢迎，在心理咨询室学生们打消顾虑、畅所欲言，而心理老师也作为他们的朋友，平等的和他们对话帮助他们自己解决自己的困惑和问题．心理热线也是一个重要的心理健康教育的方式，经常有学生会打来热线电话，吐露心中的秘密，畅谈自己的观点，这是心理咨询的有利补充，她使得一些不敢或不愿意咨询的学生可以“安全”的与心理教师进行交流而不会有顾虑。平时，了解学生的思想动态和内心的真实想法，并据此有针对性的开展心理健康工作。随着工作的开展，在学生中有了一定影响，校心理咨询为各个年级分别做了一次心理健康讲座，在学生中起到了积极的作用，关注自身心理健康的意识已为他们所接受，而这就是对学生最有益的。

其次，积极打开其他途径的工作：

在做好基本工作的基础上，还不断创新，开展种方式的心理健康教育。在校广播台开设“心声”栏目，为学生普及一些心理知识，并回答一些学生的问题，在学校里营造良好的氛围。在心理兴趣小组里，进行团体心理辅导的训练，让学生体验角色扮演情景小品等团体训练的魅力，从而对心理辅导有更生的认识。对于心理测试，除了个别

的心理测试，还由专业公司开发的软件引进了学校，通过标准化的计算机软件测试，为预初年级、初一年级建立了心理档案，为班主任的工作提供了数据方面的支持。

最后，加强了研究工作：

基于对学生状况的了解和原始资料，为进行研究提供了良好的基础。比如：心理咨询的资料，学生的心理档案参加了区里对学生的学习干扰性的研究，对学校里的班级进行了抽样。另外，还参与优质生与差生受学校环境影响的研究课题，正在进行有关部门方面的调研。

当然，工作还缺乏深度和广度，有些学生还未接触到心理健康教育，而且从总体上来看效果不是非常显著，而且心理健康教育工作还要继续加大力度，同时在形式上采取创新方式，争取更贴近与学生，更好的帮助学生！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找