

行业心得：会计人要保持心理健康 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/459/2021_2022__E8_A1_8C_E4_B8_9A_E5_BF_83_E5_c42_459144.htm

1、保持乐观向上的健康心境。会计人员每天要面对形形色色的业务和金钱的进出，身心经常处于高度紧张状态，极易导致身心疲劳。因此，会计人员应学会正确对待周围的人和事，保持心理上的平衡；注重培养豁达开朗的性格，自觉营造并维护生活和工作环境愉悦的氛围。

2、树立良好的职业形象。会计人员只有正确认识财会工作的重要性，不断用知识充实自己，特别是加强心理学和社会学等学科的学习，促进自身整体素质的提高，才能赢得社会的支持和认可。

3、适时释放不良情绪。日常会计工作繁重、琐碎，随着市场经济的发展，会计知识的更新及事业上竞争带来的紧迫感，会不同程度地让会计人员感到难以适应，心里压力大。因此，会计人员平常要善于并乐于与人交流，以真诚、宽容、尊重、友爱的态度对待同事和朋友。当遇到挫折时，应采取恰当的方式，选择适宜的对象，适时地释放不良情绪，以缓解心理压力。

4、提高心理防卫能力。会计人员平时应多参加实践活动并进行情绪和情感方面的心理压力训练，掌握并积累在各种情况下稳定情绪和克服心理压力的经验，以提高自控力及心理防卫能力。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com