

职场工作总结心经和心得共19篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/207851.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

职场工作总结心经和心得1

工作不仅是满足生存的需要，同时也是实现个人人生价值的需要。一个人总不能无所事事地终老一生，应该将自己的爱好与工作结合，在工作中寻找乐趣，让自己的快乐融在工作中。作为一个教师更应该用平和的心态对待工作中的喜怒哀乐，用深沉伟大的爱心对待每一个学生，以宽容的微笑对待生活中的每一个朋友。罗斯金说：只有通过工作，才能保证精神的健康。快乐是一种心态，也是我们对待工作的心态。因此，我们没有理由不快乐工作，不快乐生活。工作是快乐的源泉，让我们乐于工作，让我们的周围洋溢着成功的喜悦，让我们的人生因工作而快乐。

书中有这样一个故事，有人分别问在同一建筑工地砌砖盖房子的工人：“你在干什么”？第一个人回答：“我为挣钱而工作”；第二个人：“我在砌砖墙”；当问到第三个人时，他满怀豪情地说，“我在建一座大厦”。这个故事对我的启发很大。在工作中，工作教会了我干好自己的活、站好自己的岗，与同事们相处，使我学会了“先做人、后做事”的道理。爱因斯坦每天上百次地提醒自己“我的精神生活和物质生活都依靠着别人的劳动，我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受的东西”。我虽然只是普通的教师，但却像一根细细的线，一头系着教师的责任，一头连着学生的成长。因此，我时常告诉自己不能把干工作仅仅作为谋生的一种手段，也不能为工作而工作，而要像第三种人“建大厦”一样，把工作赋予一种更高的境界，心中充满豪情和憧憬，每天都要有紧迫感，尽自己最大的努力教好每一个学生。基于这样的心态，我始终在试着寻找工作中的乐趣，把快乐融入工作，把自己变成工作的主人，每天都在回味无穷地享受完成每件工作任务后的喜悦，我感到自己的工作仿佛是在快乐中进行的，每一天的工作都丰富多彩。

本人于20XX年6月份到区政府办工作，至今已有3个月，在这短短的三个月的工作当中使我受益匪浅。在今后很长一段时间里，还需要自己的工作岗位上不断磨练自己，不断去探索，不断去创新。下面就我个人的工作情况谈谈一些心得。

我认为要做好自己本职工作最主要是有心。一方面是工作要有中心，另一方面是工作过程中要用心。在工作中时刻以政府的工作为中心，始终服从服务于政府工作大局，树立起强烈的政治意识，做到心中有大局、工作为大局，办事顾大局。用心是要在工作中花费心思、善于思考，将每一项工作了然而胸。刚来到区府办我被安排到信息股从事信息和秘书作，面对新的环境、新的工作自己不知该如何做起。作为一名新成员，我认识到自身的政治理论水平和知识积累还很不够，只有用心去学习，才能更好的适应当前工作，向领导、同事学，从书本中学，从工作实践中学，不断的提高充实自己。三个月的时间，在领导的精心安排和同事的热心帮助下，通过自己的努力我对办公室的各项作都有了比较清晰的认识。

我相信只要用心的去做好每一件事，工作效率就会得到提高。在今后的工作中我会努力用心的去做好自己本职工作。

近日阅读了《用心去工作》这本书，感触颇多。我们作为一名银行三尺柜台内的员工，每天所面临的工作大部分都是重复、平淡的，有做不完的报表，有写不完的1234567.....随着时间的推移，有不少的员工就会感到枯燥、乏味，工作激情就会被慢慢地消磨掉，工作积极性就会一天天地降低，主动性会逐渐下降。如何才能避免这种情况出现？如何用心去工作？如何才能始终保持高度的工作热情呢？

>一是要有勤勉敬业精神。

勤勉敬业是做好一切工作的前提条件，如果没有勤勉敬业之心，那只能是为了工作而工作，或者只是为了领一份薪水而工作，这样即使能把自己份内的工作做好，也是被动的、消极的，工作也不会有大的突破。而有着强烈勤勉敬业心的人，就会把每一件“枯燥”、“乏味”的工作当成是自己成长的一部分，时刻满怀激情，精益求精，“舍不得”马虎每一件小事。他在日常的客户服务过程中，会注意到柜台外来来往往的客户，就会从小事做起、从点滴做起，在细微之处见精神、在点滴之处见真情。高标准、严要求，勤奋努力、严谨审慎、精益求精、尽职尽责，能做好每项工作。爱岗敬业是职业道德的基础，表现为对事业的责任心。一个具有勤勉敬业的员工，他会把全部心思放在工作上，投入到工作中去，仔细研究，发现问题，并找到解决问题的最好方法。一切问题终将成为成功的垫脚石，仰望着他去迎接更大的挑战，取得更大的胜利。

>二是要有恪尽职守的工作态度。

我们无论要哪一个岗位，只有分工的不同，没有高低贵贱之分。不管你是前台，还是后台，都应该全身心地热爱，全身心地投入，保持高度负责、尽心竭力的精神。通过阅读《用心去工作》这本书，让我明白一个道理：每个人最大的敌人不是别人，而是自己；最大的困难不是工作，而是自己的心态。在我们的职业生涯中，总会遇到一些困难，这时候可怕的不是这些所谓的困难，而是自己的心态。如果我们这时候气馁了、畏惧了，那么我们就会被困难打败。而真正有恪尽职守的工作态度的人，是不会被这些吓倒的，因为强烈的恪尽职守的心激励着他们不抛弃、不放弃，满怀信心的去与困难作斗争，努力用心去工作，不断改进方法，把看似是平凡而简单的工作做到极致，做到完美，在平凡的三尺柜台内做出更大的成绩。即使是一时失败了，他们也会当作是人生的一次考验，他们会笑对每一次失败，吸取教训，查找原因，用更加强大的自己去战胜困难。

>三是要有强烈的事业心和进取心。

一名员工只有心中时刻有强烈的事业心和进取心，才能长久的保持工作热情，激发强烈的责任心，真正把心放在工作上，把工作放在心上，全身心的投入到工作中。才能积极主动、满怀信心的工作，勇挑重担，敢于打硬仗，发现问题，改进方法，把看似平凡简单的工作做到极致、完美。通过阅读《用心去工作》这本书，感觉平时工作中一些经常困扰自己的心理问题一个个迎刃而解，心中豁然开朗。就像这本书所说的，我们对工作的心态决定了工作对我们的回报。其实我们每个人从内心深处都期望自己的人生过的充实而有意义，但只有有了强烈的事业心和进取心，才有了把这种美好愿望转变为现实的强大动力。现在工行为我们每一个员工提供了广阔的实现人生价值的舞台，我们作为一名员工，时刻都应该树立起强烈的事业心和进取心，满怀责任和信心，为实现自己的愿望而努力奋斗！

实践告诉我们：认真工作只能将工作做对，用心工作才能将工作做好。“认真”体现的是工作态度，是做好工作的前提和基础。而“用心”则是彰显的心智，不是简单的叠加和组合，是调动了一个员工的全智慧、潜能和能力基础上的主观能动性的拓展和张扬。把工作做细、做扎实，不为艰难所阻、不为视野所限，不达的不罢休，没有条件创造条件把一切工作做好、做到位，主动承担并乐于面对更重要、更具有挑战性的工作。

职场工作总结心经和心得2

透过学习团章，我更加认识到：中国共产主义青年团是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国_的助手和后备军。另外，中国共青团还是一个拥有光辉历的出色组织，作为一名光荣的团员，我们就应严于律己，不断的增强个人的团员意识，用实际行动展现当代青年的时代性与先进性，绝不能让胸前的团徽褪色。

当代的大学生作为一名中国共产主义青年团员，务必要坚决拥护中国_的纲领，以思想为行动指南，为把我国建设成为富强、民主、礼貌、和谐的社会主义现代化国家，为最终实现共产主义而奋斗。

在今后的生活和学习中，一个21世纪的大学生，作为中国共产主义青年团中的一员，平时更就应努力认真学习专业知识，同时要自觉地提高自我的专业素质，为自我将来走上工作岗位打下坚实的基础，还要自觉地徐希党和团的有关理论精神，提高自我的思想道德素质，使得自我能够在各方面都能够得到进步，为能成为有道德、有理想、有文化、有纪律的接班人而努力。

现如今，改革开放30年来，中国大地发生了翻天覆地的变化，例如经济的持续快速健康发展，科学技术水平日益提高，神5、神6、神7的顺利升空，珠穆朗玛峰高度的重测测量完成，世界上的铁路---青藏铁路的通车，中国的综合国力和国际竞争力都得到了显著地增强。此刻，我为祖国的繁荣富强而自豪，作为实际之初的共青团员，必须要按照团章的要求严格要求自我，在平时的学习生活中做好模范带头作用，以自我的实际行动来影响其他人。

而今后，在学习团章的过程中，我们就应自觉地开展批评与自我批评，透过思想交锋分清是非，帮忙自我抵制不健康的思想的侵蚀和影响，根据团章规定持续自我在思想上、组织上的纯洁性，努力学习党的基础知识。此外，我们要透过学习党章、党内有关文件、党的光辉历史，使自我比较全面的理解党的性质、奋斗纲领和最终目标，牢固树立共产主义远大理想，鉴定为党的事业奋斗终身的崇高信念，使共青团无愧于党的后备军的称号，让我们一齐为伟大的祖国而奋斗吧，相信明天会更好!

职场工作总结心经和心得3

六月末的重庆热浪滚滚，午后的校园里行人稀疏，我背着包穿过一排排梧桐离开了我的母校，最后一次坐着轻轨穿越这座城市，与这个我生活了四年的美丽城做最后的告别。在踏上归途的路上，就意味着我即将进入人生的风水岭，将要步入职业生涯，开始一段崭新的人生篇。

去公司报到之前，心中有些莫名的兴奋和期盼。不禁地会设想工作后的状态，不知道会被分配什么样的任务，也不知道我能否胜任。于是我的心里又或多或少地有些顾虑和担心，这种顾虑和担心既有对工作中各种挑战的未知性上，也有对我自己的一种质疑。可我也明白，我的兴奋期盼、顾虑担心也恰恰印证了我对新征程的向往和挑战它的决心，甚至更多的是我对未的憧憬，我将这憧憬寄托在我即将面对的工作上，使得我的新旅途又庄重了几分。

入职报到的日子不约而至，怀揣着忐忑的心情去公司报道。入职手续办理顺利，印象最深的是孙经理和杨主任。孙经理耐心地指导了我这个新员工工作和学习的方向，杨主任则是关心我生活上是否存在问题和困难。当天中午我就被分到了公司下属项目京藏高速改扩建Z16标。刚一进项目部的大门“宁夏路桥”四个大字就映入眼帘。我对一切都充满了好奇，崭新的办公楼、住宿楼、先进的办公设备、干净整洁的就餐环境、丰富齐全的娱设施都让我无比的惊喜。项目经理以及其他领导耐心地为我讲解疑问，同事热情地帮忙整理宿舍。大家贴心地照顾让我感受到了如回家一般的温暖。

不知不觉工作已经一个多月了，现在的我是一名工区技术员。主要负责排水沟的各项工作，起初我觉得这是项简单的工作。按照图纸上的设计放线开挖工作面接着铺防水土工布和预制板就可以，但后发生的几事情彻底改变了我的想法。第一事情，在打土基标高的时误读了水准仪下丝数字导致后面的段落标高都发生错误，由于发现及时没有造成严重后果。第二事情，按照设计死板开挖工作面将导致开挖出的土过多堆成小土堆，既影响施工作业也影响整体施工环境的美观与整洁，最重要的是如果没有办法就地利用，还要重复用机械和车辆进行转运，这样就无形增加制造成本。第三事，由于缺乏经验工作面的衔接不够及时导致工作延误。这段时间的工作给了我很多收获和感悟，那就是要认真、仔细地完善每一个工作步骤做好每一天的工作，做到有计划有安排，并且要善于总结归纳，从中吸取经验。我相信我会很快的成长担起更多的任务和责任，不会让给予我希望的领导失望。作为奋战在施工一线的技术员，我们的态度是否认真、负责决定了工程质量和进度，甚至连锁反应将会导致的方方面面。所以我时刻在提醒、警示着自己。同时作为一名刚刚走出校园踏入职场的新人，还有许多知识和技能要向前辈学习。我也时刻端正自己的态度，保持初心，不耻下问，积极进取，努力为公司、为社会、为祖国的基础建设事业奉献我的一丝绵薄之力。

职场工作总结心经和心得4

万事开头难，对于初入职场的保险从业人员来说，卖保险难，卖好保险难上加难。如何踏出至关重要的第一步，审视自己是关键。如何成为一流保险销售员，必须从“心”开始。

>(一)树立正确心态 保持自我认知

保险新人踏往成功的第一步，就是要培养积极的态度，也是他们所要保持的第一项自我认知。拥有积极的态度，就会严格地要求自己，如此不仅能创造较好的业绩，还能获得正向价值观，进而引发客户的好感，这样他的业绩能得到提升。

学习的心态

学习是给自己补充能量，先有输入，才能输出。要紧跟成功者。通过学习掌握相关的电脑操作，学会销售话术，多参加培训以及学会作培训。

归零的心态

第一次成功相对比较容易，但第二次却不容易，原因是不能归零。往往一个业务精英的失败是因为他曾经的成功。事物发展的规律是波浪前进，螺旋上升，周期性变化。

积极的心态

当今时代是悟性的赛跑!积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，成功吸引成功，跟成功人学成功的知识自己才会成功，学习从听话开始，成功从照做开始。

付出的心态

舍得就是付出，付出的心态是老板心态。是为自己做事的心态，要懂得舍得的关系。小舍小得，大舍大得，不舍不得。

坚持的心态

90%以上的人不能成功，为什么?因为90%以上的人不能坚持。遇到瓶颈的时候还要坚持，直到突破瓶颈达到新的高峰。要坚持到底，不能输给自己。

>(二)细分目标市场 对症下药

我们会发现，新人留存率低的主要原因是客户拓展做得不好，未能掌握开拓市场的有效方法有关。在这种情况下需要细分目标市场，对症下药，才能获得顾客信任，赢得签单的机会。

生意人士市场

从风险角度上讲，生意人士主要比较看重理财类保险，对一些能赚钱的方法比较感兴趣，一般与其交流的方法是谈一些理财方法与技巧，从而导入全方面保障的观念，如重疾险、医疗险等。从目前签单情况分析，生意人士较为欢迎的是投连险附加重大疾病险。

医院市场

风险需求主要是在重大疾病与子女教育方面。医生由于其知识水平高的特点，他们一般愿意了解保险，特别是职业责任险。此外，在医院看病的病人新人也有接触，但是因为保护新人健康的原因，我们一般不建议新人深入医院内拜访病人，而更多的是针对陪同人员或看望病人的亲属。

校园市场

教师及教务工作人员的特点是收入稳定、福利保障好，因此对保险公司的一些医疗产品不是很感兴趣，其切入问题最好是子女教育或理财、养老类险种，当然也可以“乘机安全小贴士”安全出行要重视通过帮其计算社保实际利益而导入产品。另外，家长对一些意外险、医疗险比较青睐。

职场工作总结心经和心得5

三年的大学生活让我懂得了什么是知识改变命运，马上我就要毕业，成为一名铁路局的一员，突然从学校走向社会我心里还是有很多的忐忑，但是人总归要迈出这一步，虽然我不知道以后的命运是怎么样的，但是我一定会坚持走下去，实现自己的梦想。

坐上由昆明开往丽江K9618次列车，我开始了新的旅程，人生的一个新起点，在这我将去实现我的梦想。对以后的工作充满了信心。来到了陌生的小镇广通，他没有我想象之中的美丽，环境不能代表我们不喜欢这个小镇，我们带着我们的热情来到了广通车务段，我们将在这片热土上去实现我们的梦想。

20xx年7月11日是一个不平凡的日子，是我人生的一个新起点，我将在这起航，来到了广通车务段报到，没有我想象之中的难，路局领导对我们这次新入路的大学生十分关怀，在他们热情的接待下，我们在很短的时间内完成了新员工报到，为我们提供了非常好的住宿条件，让我们切身感受到了路局领导对我们的关怀。

我们很庆幸参加了“五年辉煌”的演讲比赛，从他们演讲的文章中，我对路局有了新的认识，知道了有无数多人对铁路事业的热爱与奉献，才有了今天铁路的辉煌，他们有着铁路精神，作为新的铁路人，我们也将继承和发扬铁路精神，为铁路事业奉献自己的青春。

在这之前我对铁路几乎不了解，唯一知道的就是客运，为了我们以后的工作和发展，我们来到了昆明铁路局职工培训基地，在这我们将接受专业的培训，这有着丰富经验的老师为我们授课，为我们讲解有关铁路知识，这是我们离开学校的第一个学校，然我们切身感受到了学习的气氛，我们将在这度过愉快的职业培训。

在茫茫的职海中，我选择了扎根于铁路，我深知责任重大，一点错误都不能出，我将用最好的姿态迎接新的挑战，前方的路也许很不平坦，但是我一定会坚持的走完，扎根于这片神圣的热土。

职场工作总结心经和心得6

所谓礼仪是人际交往中以一定的约定俗成的程序方式来表现的律己敬人的过程。从个人修养角度看礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际角度看礼仪是人际交往中适用的一种艺术。从传播角度看礼仪是人际交往中互相沟通的技巧。注重礼仪对促进社会进步和提高文明有着重要作用。

礼仪主要功能从个人看是有助于提高人们的自身修养，美化自己和生活，有助于促进人们之间社会交往改善人际关系。从团体看礼仪是企业文化和企业精神的重要内容。是企业形象的主要附着点。大型企业礼仪都有高标准要求，都把礼仪当作企业文化重要内容。同时也是获得国际认证的重要软件。礼仪受到企业重视，是内强个人素质，外塑单位形象。是有效提高服务质量，处理客户异议，提高企业美誉的有效手段。

学习现代礼仪对个人修养方面有很大作用。规范了行为，是举止文明。穿着得体。语言文雅，接人待物方面都有了很大的改变和提升。

现代礼仪对于职场人来说十分重要。在职业竞争和工作中自己的礼仪举止是否得体，会使你在未来的竞争中占有很大优势。深入的学习让人受益颇多，也成长了很多。对我现在以及以后人际交际会有很大帮助。会让我学会更加从容得体的进行人际交际。赢得更多的机遇。机会去更好的适应工作和社会。

职场工作总结心经和心得7

1、加强自身学习，结合实际，多从细节考虑，认真做好本职工作，积极配合同事工作项目。继续加强对公司各种制度和业务的学习，做到全面深入的了解公司的各种制度和业务。用公司的各项制度作为自己考勤工作的理论依据，结合实际更好的开展考勤工作。

2、积极向同事学习，虚心请教，并以实践带动学习，全方位提高自己的工作能力。

3、克服自己本身存在的诸多缺点，加强学习，为公司的发展壮大贡献自己的绵薄之力。

末，要感谢所有的同事，谢谢你们半年来的相伴，让独闯异乡的我倍感温暖和亲切。要感谢公司，感谢公司能给刚毕业且什么也不懂的我一个这么好的教学平台，让我在这些日子里学到了太多不曾有过的东西。

真诚的感谢。也真挚的希望我们在20xx年越走越好。

__年就快结束，回首__年的工作，有硕果累累的喜悦，有与同事协同攻关的艰辛，也有遇到困难和挫折时惆怅，时光过得飞快，不知不觉中，充满希望的__年就伴随着新年伊始即将临近。可以说，__年是公司推进行业改革、拓展市场、持续发展的关键年。现就本年度重要工作情况总结如下：

一、虚心学习，努力工作，圆满完成任务!

(一)在__年里，我自觉加强学习，虚心求教释惑，不断理清工作思路，总结工作方法，一方面，干中学、学中干，不断掌握方法积累经验。我注重以工作任务为牵引，依托工作岗位学习提高，通过观察、摸索、查阅资料和实践锻炼，较快地完成任务。另一方面，问书本、问同事，不断丰富知识掌握技巧。在各级领导和同事的帮助指导下，不断进步，逐渐摸清了工作中的基本情况，找到了切入点，把握住了工作重点和难点。

(二)__年工程维修主要有：在卫生间后墙贴瓷砖，天花修补，二栋宿舍走廊护栏及宿舍阳台护栏的维修，还有各类大小维修已达几千件之多!

(三)爱岗敬业、扎实工作、不怕困难、勇挑重担，热情服务，在本职岗位上发挥出应有的作用

二、心系本职工作，认真履行职责，突出工作重点，落实管理目标责任制。

(一)__年上半年，公司已制定了完善的规程及考勤制度。__年下半年，行政部组织召开了年的工作安排布置会议年底实行工作目标完成情况考评，将考评结果列入各部门管理人员的年终绩效。在工作目标落实过程中宿舍管理完善工作制度，有力地促进了管理水平的整体提升。

(二)对清洁工每周不定期检查评分，对好的奖励，差的处罚。

(三)做好固定资产管理工作要求负责宿舍固定资产管理，

对固定资产的监督、管理、维修和使用维护。

(四)加强组织领导，切实落实消防工作责任制，为全面贯彻落实“预防为主、防消结合”的方针，公司消防安全工作在上级领导下，建立了消防安全检查制度，从而推动消防安全各项工作有效的开展。

三、主要经验和收获

在安防工作这两年来，完成了一些工作，取得了一定成绩，总结起来有以下几个方面的经验和收获：

(一)只有摆正自己的位置，下功夫熟悉基本业务，才能更好适应工作岗位。

(二)只有主动融入集体，处理好各方面的关系，才能在新的环境中保持好的工作状态。

(三)只有坚持原则落实制度，认真统计盘点，才能履行好用品的申购与领用。

(四)只有树立服务意识，加强沟通协调，才能把分内的工作做好。

(五)要加强与员工的交流，要与员工做好沟通，解决员工工作上的情绪问题，要与员工进行思想交流。

四、加强检查，及时整改，在工作中正确认识自己。

(一)开展常规检查。把安全教育工作作为重点检查内容之一。冬季公司对电线和宿舍区进行防火安全检查。

(二)经过这样紧张有序的一年，我感觉自己工作技能上了一个新台阶，做每一项工作都有了明确的计划和步骤，行动有了方向，工作有了目标，心中真正有了底!基本做到了忙而不乱，紧而不散，条理清楚，事事分明，从根本上摆脱了刚参加工作时只顾埋头苦干，不知总结经验的现象。就这样，我从无限繁忙中走进这一年，又从无限轻松中走出这一年，还有，在工作的同时，我还明白了为人处事的道理，也明白了，一个良好的心态、一份对工作的热诚及

其相形之下的责任心是如何重要

(三)总结下来：在这一年的工作中接触到了许多新事物、产生了许多新问题，也学习到了许多新知识、新经验，使自己在思想认识和工作能力上有了新的提高和进一步的完善。在日常的工作中，我时刻要求自己从实际出发，坚持高标准、严要求，力求做到业务素质和道德素质双提高。

五、要定期召开工作会议，兼听下面员工的意见，敢于荐举贤才，总结工作成绩与问题，及时采取对策!

六、存在的不足

总的来看，还存在不足的地方，还存在一些亟待我们解决的问题，主要表现在以下几个方面：

- 1、对新的东西学习不够，工作上往往凭经验办事，凭以往的工作套路处理问题，表现出工作上的大胆创新不够。
- 2、本部有个别员工，骄傲情绪较高，工作上我行我素，自己为是，公司的制度公开不遵守，在同事之间挑拨是非，嘲讽，冷语，这些情况不利于同事之间的团结，要从思想上加以教育或处罚，为企业创造良好的工作环境和形象。
- 3、宿舍偷盗事件的发生，虽然我们做了不少工作，门窗加固，与其公司及员工宣传提高自我防范意识，但这还不能解决根本问题，后来引起上级领导的重视，现在工业园已安装了高清视频监控系统，这样就能更好的预防被盗事件的发生。

七、下步的打算

针对_年工作中存在的不足，为了做好新一年的工作，突出做好以下几个方面：

- (一)积极搞好与员工的协调，进一步理顺关系;
- (二)加强管理知识的学习提高，创新工作方法，提高工作效益;
- (三)加强基础工作建设，强化管理的创新实践，促进管理水平的提升。

在今后的工作中要不断创新，及时与员工进行沟通，向广大员工宣传公司管理的相关规定，提高员工们的安全意识，同时在安全管理方面要严格要求自己，为广大公司员工做好模范带头作用。在明年的工作中，我会继续努力，多向领导汇报自己在工作中的思想和感受，及时纠正和弥补自身的不足和缺陷。我们的工作要团结才有力量，要合作才会成功，才能把我们的工作推向前进!我相信：在上级的正确领导下，_的明天更美好!

一、加强专业理论知识的学习。

要想在医生这条道路上走的长远，只有不断充实自己，跟上时代的脚步，才能跟好的为病人服务。医学是一门博大精深的课程，无论是中医还是西医，都需要不断深研，学习更多的专业知识，这是对自己负责，也是对患者负责。__年，我跟随导师学习，积极参加医院内外组织的业务学习，积极主动发言，提出自己的见解与看法。参加各种医学学术会议，做好笔记，查找资料，对于不懂之处进行解答。追求知识的道路是漫长的，但是我不会放弃，为努力成为一个更好的医生积累资本。

二、遵守医院制度以及加强服务意识。

严格遵守医院的规章制度，遵循规矩，将自己的行为融入到生活中的细节中去。为了不放松自己，坚持从小事做起，每一件事都完整有序的记录。在工作中，工作前请求指示，不擅自行动，工作之后有汇报，对成绩不隐瞒，诚实做自己。

在治疗病人时，给予详细的解答，对待病人真诚友善。在与患者交流时，始终耐心、细致。做好自己的本职工作，积极热心帮助病人，不断强化自己的服务意识。

三、加强对新兴技术的了解与学习。

因为在医院见到生命的脆弱，所以就更加尊重生命，也更想为病人做一些什么，缓解他们的痛苦，延长他们的生命程度。在医学上，跟上世界的步伐，根据现有的条件，给病人采取更加有效、方便的治疗。这就需要我们的医务人员加强学习新的技术、学习新兴设备。__年，在科主任的帮助下，积极尝试新的技术给予患者治疗，大大缩短了患者的住院时间，并且没有造成其他的不良后果。

综上所述，我在__年里，做了许多工作，但是也有许多不足之处，在各方面也需要不断提高。展望__，我会继续严格要求自己，向前辈学习，注重细节，将缺点与不足加以改正与提升，争取做一个更好的自己，不负初心，继续努力践行在刚入医学学府发下的誓言。

实践，是一个学习体验的过程，是检验真理的过程。

我的职业目标定位在教师行业方向。作为一名数学专业师范类的学生，我一直坚信培养好自己的教师技能，是我以后找工作的金钥匙。所以我一直试着在各种与人交流的机会发挥自己的职能，比如说平时参加学校组织的义务家教、支教活动，自己寻找校外家教做兼职，在很多平台上试讲、说课比赛。

但令我感触最深的是今年暑假在南宁一所小学一个班担任为期一个多月的辅导员兼职工作。

今年暑假，我没有像以往那样一放假就回家，我选择了在校外做兼职来锻炼自己，同时积累社会经验。我和同班几位同学商量好，我们一放假就开始了奔波找兼职之路。一开始我们也没有专门寻找辅导员的工作，我们本来打算在餐厅里做服务生，我们几乎是挨家挨户的咨询，每次看到招聘二字的红纸，我们都上前咨询，但很多次都是被“已招满”或“不招短工”给拒绝了。但种种的碰壁并没有打消我们求职的热情，我们从中午一直走到了下午，结果是咨询店面无数，只有几个留下了联系方式，只能说机会还是有的。

第二天，我们又来到了人声嘈杂的市中心。这天，我们依旧充满信心，果然，功夫不负有心人。我发现了在路旁的一根石柱上贴着一张招聘大学生做兼职的广告，内容是定期给一个小班的小学生们复习功课和讲解题目。我通过了上面的联系方式联系了过去，电话那头是学校的主任。他跟我说了一下，定好了下午去和他当面洽谈的面试。下午，我按着他描述的地点来到了那所学校，那是一所私立的小学，我主要是负责给学生们讲解习题和复习，每周去3次。主任跟我谈好的是50块钱两个钟的报酬。

我想了一会，接受了他的条件。我想这种兼职的辅导员工作不就是我们以后出来要面对的教育方向吗？于是，我暗自欣喜自己找到了这份工作，虽然说价钱不是很高，但我想得到的是更丰富的体验和经历，所以为了做好这份工作，我重新查阅了他们的教材，自己大概温习了一下内容，同时拟好提纲，如何给他们上好每一节课。

在兼职的过程中，我感叹时间过得飞快，在为期一个多月的辅导过后，由于我们也快开学了，所以停止了我暑假的兼职体验历程。

类似的经历也大概能说是职场体验吧，过程中我收获了很多东西和得到了丰富的经验，现总结如下：

虽然是寻找兼职，但依然能够感受到求职的艰辛，所以我明白要想有所收获，必须得坚持；不要有太多的抱怨，踏踏实实；

选择了，就要努力去做，不是“玩玩”而已；对待学生要有耐心和细心；

不要歧视差生，设身处地地帮助他们进步才是最重要的；要懂得和自己的领导处理好关系；

兼职是锻炼人的工作，别要求太高，只求有所收获；

学会总结，慢慢地学会策划、组织一些活动。

以上是我暑假兼职中，做班级辅导员工作的体验总结。通过此次的经历，我了解了社会求职的艰辛和一份工作的来之不易，今后，我将学会总结自己经历中所收获的，以更高要求严格对待自己，为以后真正出社会求职做好准备。

职场工作总结心经和心得8

她说你是人间的四月天，笑响点亮了春风;你是四月早天里的云烟，黄昏吹着风的软.....

这便是才女林徽因因为纪念徐志摩的突然离世而写的《你是人间四月天》，书中主要写的是林徽因与徐志摩的友情，君子之交淡如水，他们之间的相逢相识，总是如他们的诗一般，淡淡的，却是那么真挚而又深切。书中还介绍了徐志摩先生，这位伟大诗人生平经历以及他在中国诗歌上的带头作用。

初中时我们便学过徐志摩先生的诗：轻轻地，我走了，正如我轻轻地来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。多么诗意的一个男子呀！即使是要离开曾经求学的地方，也是有着那般浓郁的不舍。或许单单从他的诗歌中，我们就能感受到这位才子的深情，而在好友林徽因的笔下，给我们呈现了更加完整的徐志摩。在生活中的他，风趣而又有想法，时常到林徽因家做客，聊一些所见到的趣事，对于最近发生的时事，也是大胆的作出点评。在林徽因的眼里，徐志摩先生就是这样一个人，亲切而又可敬。

很多人知道林徽因这个名字，大多都是因为读徐志摩的笔记而得知的，两人错综复杂的关系确实让我们看的云里雾里，但是这又怎能影响我们欣赏一部作品的心情呢？

我喜欢林徽因写的散文，因为她的散文形散神不散，虽然看上去平平淡淡，没有太多的起伏，但是她的散文内那饱满的情感却是最难得的，她的作品不多，但她的作品中的情感却绝对不亚于任何名家。

四月天，那是春天万物复苏，生长发芽的时刻，而你恰似是那人间四月天，是冬天过后的春暖花开。

职场工作总结心经和心得9

那是一个星期天。安静地躺在桌面上的手机突然欢快地唱起了歌来，拿起来一听，电话那头传来熟悉的声音，是一女性朋友打来的，声音有点异样。我问，怎么了。她说，没事，只是感冒了而已。她和我一样，也是刚参加工作不久的应届毕业生。不同的是，在学校里她学的是医学专业，我学的是电子专业。

那天，和那女孩聊了很多。最近过得怎样？我问道。她说，不是很好，工作压力很大，经常跟不上其他同事工作的节奏，所以非常担心不能通过三个月的试用期。我安慰她说，对于工作经验不够的人来说，跟不上其他同事工作的节奏很正常。她说，刚工作的时候跟不上其他同事工作的节奏是不奇怪，别的同事也不会怪你，但是一个月后是这样，两个月后也是这样，那样的话其他的同事就会认为你的能力很差。对于她的回答，我无法否定。我问她，有没有留意过她的其他同事是如何处理工作中所遇到的问题的。她说，有，他们工作的方法和她没有太大的区别。但一天下来，其他同事所做的工作就是比她多的多。那样的话，很可能是你在一些细节方面没注意到了，多和同事交流一下工作经验，可以学到很多东西的，我说。

她突然说，她想辞职不干了。我问，为什么。她回答说，她已经做了两个多月了还是跟不上其他同事工作的节奏，与其被医院炒鱿鱼就不如她炒医院的鱿鱼。我安慰她说，现在跟不上其他同事的节奏没什么关系的，只要努力做好该做的事情就行了。她沉默一会后说，她已经工作了两个多月了。我只叫她一定要坚持下去就没再说什么了。我也不知道该对她说什么好，因为我那时的处境和她的差不多，自从工作以来我的表现是一塌糊涂，也是经常跟不上其他同事工作节奏。我也知道我为什么不能跟上同事工作的节奏，所以一直都在尽自己的能力在提高自己的工作效率，但还是难免犯一些本不应该犯的错。既然犯了错，那就尽自己的最大努力不再犯相同的错误吧，我是这样想的。

过了半个月，她打来电话说，她已经通过试用期了，让我也为她高兴高兴。

对于一个刚参加工作不久的人来说，不应该太在意别人对自己是如何看待的，更没必要对领导及同事的批评耿耿于怀，就是因为我们的工作做得不好他们才会批评我们的，只要把本职工作做好了，领导、同事对自己的看法自会有所改观，所以我们该做的是如何去做好我们的分内事及如何提高我们的工作效率。

职场工作总结心经和心得10

在三下乡短短的七天里，让我看到了很多，也体会到了很多，收获的比我预想的更加真切，更加充实。感谢有幸能够参加这次三下乡活动。

刚到的两天里，感觉时间过得很慢，可能是没有适应环境的原因吧，虽然那里的环境没有想象宏观恶劣，一天之中洗澡成了让我最困惑的烦恼，后来，慢慢的也就习惯了。大概志愿者在一起所有的问题都不成问题了，不管在课堂上，还是在生活里，大家都相互扶持，相互合作，让我感受到小学时的纯真的温馨。大家一起上课，一起做饭，一

起看电影，一起打扑克，一起务农，虽然认识不久，却又一种相识已久的默契。在这七天里，真的有一种莫名的喜悦，谢谢大家！

那里的小朋友都很聪明，很友善，对于当年同年的我来说真的懂得更多。还记得有一位坐在我身旁的小朋友跟我说过：“我要做一个诚实的人”话虽然简单，但从他的眼里看出了一份坚定，心想：让他们的童真一直继续下去该多好啊，真希望他们能成为自己想成为的人。

持一份善心，做自己想做的事，这是我最大的体会！

职场工作总结心经和心得11

今年深圳在市区找了一家公司做兼职，主要是打印文件，准备材料。这个兼职虽没有挣到多少工资，但我学到了很多。这将成为我走出校园后走向职场的宝贵财富。我个人比较喜欢做总结，就总结一下我的一些收获吧。

>1、礼节

我们中华民族自古就是礼仪之邦，身为职场中人，应该熟知职场礼仪，也许有些人会觉得职场有太多的繁文缛节，婆婆妈妈。但是，我觉得我们还是必须去了解这些礼仪，这是我们能在职场混的必备条件之一。每个人都希望得到尊重，然而懂得尊敬他人是我们得到尊重的前提，因为没有谁会尊敬一个不尊重自己的人。谦逊，是最基础的，或许，自己很有才能，不要忘了“天外有天、人外有人”，学会收敛，虚怀若谷。

>2、勤奋

对自己的职业要有一个较为详细的职业规划。

勤奋是一个奋进的人必不可少的素质，对自己的事情责无旁贷。对他人的事情，不要只做旁观者。不仅要把自己分内的事情做好做漂亮，更要在别人有需要时甚至不需要的时候都应该主动去做些“与己无关之事”——表面上看来是无关系的，其实没有什么与自己无关的，毕竟我们是一个集体，一个团队。当你习惯了这样并且一直坚持下去的话，你定能赢来很好的口碑，在你遇到事情时，他们也会主动帮你的。至少人们会觉得你和别人不同，你不是那种“够精”的人。

>3、大度

宽容是一种美德。海纳百川，有容乃大。大度能容，容天下难容之事，初入职场，尚在基层，阅历甚浅，这就意味着我们是新人，或者叫做后生。无论在领导面前，同事面前，或者客户面前，我们都会显得有些稚嫩。有些时候不能不吃些亏，受些气，但我觉得很多时候我们应该思考亏由何来，气从何出。很早就有智者道出了吃亏是福的妙语佳话。只有心胸坦荡，大度能容，才能海纳百川，胸怀天下。也只有这样，我们才能在事业的征途中取得成绩，有一个可以展示自己的平台，进而步步高升，成就卓越。切忌，宽容不是退避三舍。

>4、方圆之道

“方”是做人之本，是堂堂正正做人的脊梁。人仅仅依靠“方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，无论是在商界、仕途，还是交友、情爱、谋职等等，都需要掌握“方圆”的技巧，才能无往不利。“圆”是处世之道，是妥妥当当处世的锦囊。现实生活中，有在学校时成绩一流的，进入社会却成了打工的；有在学校时成绩二流的，进入社会却当了老板的。为什么呢？就是因为成绩一流的同学过分专心于专业知识，忽略了做人的“圆”；而成绩二流甚至三流的同学却在与人交往中掌握了处世的原则。正如卡耐基所说：“一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际关系、有效说话等软科学本领。”

圆滑是一门艺术，为人处世，方式方法不得当，就很可能事事不顺，处处受阻。人与人的相处，也就是事情解决的过程，很多问题不是靠一个人的力量就可以解决的，无论喜欢与否，接受与否，都得与人合作。我觉得人的能力也不是说靠学历或者技能或者其他某些特质就能涵盖的，概括一点说，应是解决问题的能力。总有些人带着些鄙夷的眼光看待某些溜须拍马，“礼尚往来”等歪风邪气，我不赞同，我认为这是长久不了的。有些时候，一句妙语，一番恭维也许就能把问题在轻松的氛围中解决，省心省力，既节省时间，又节约成本。当然，违背社会公德伦理之事人人可以嗤之以鼻，得而诛之，在当今这个复杂的社会，着实步履维艰，想做点事，混点仕途，不得不多费点心思。

>5、实力

实力，就好比一个国家的国防力量，只有实力足够强大，我们才可以在职场长久地混下去。

只有实力才可让你能够胜任重要的工作，可以成为中流砥柱，人中龙凤。会做人是很重要，但那只是铺垫，关键还要回归到你是否有能力来担当重任，值得委以重托。再有很重要的是自主学习的'能力，刚开始时，大家都站在同一起跑线上，所谓的疏同差距，不甚很大，但随着自主学习所积淀的量的大小，差距就在分秒时日间渐渐拉开了，许多问题不是说你会不会，而是你愿不愿意学，学了也就会了，但机会往往来的出其不意，领导需要的是能帮他即时解决问题的人，不是那些现在去学能把问题解决的人。所以，有实力就不怕没有未来。

这次工作，给我的还有很多，工作期间，对我颇有关照的前辈们给我的影响颇深，在他们身上体现的特质，那些成功必备的、被验证了有助于成功的特质，将使我终身受益。我感谢生命中的每一个人，感谢他们的嘉言懿行，感谢他们的深情厚谊，感谢他们的责备与教训。

职场工作总结心经和心得12

当你可以选择的'时候，把主动权掌握在自己手中。

总之，在实习期间除了浅层次地学习了专业技能外，我还感受和体会到了很多技能之外的东西。首先是移动人的敬业和那种生机勃勃的工作氛围。走进这样的一个集体中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一点。也许，这就是一个集体的凝聚力，这就是一个企业写在书面之外的“特殊文化”！

短期的实习，让我学到了不少东西，自己呢，也有一些不成熟的话想说。实话实说：

一、在人员稳定性上，把好面试关，对于合适的人员尽量满足其期望值，并在考察通过后由人事进行最后沟通。

二、部门配合上，需要上头领导来协调跟进，如果只是平级间来协商的话，很难及时得出结果，总是一拖再拖，相互影响工作进度。

20xx年煤炭行业的市场行情对我们煤矿工人来说，并没有什么好消息，煤炭的行情不好直接影响了我们采煤的数量和工资。在这一年里，我们的处境似乎更加的艰巨，但是我们依旧光荣的完成了年度的工作计划。

经过这一年艰苦的工作，我立志成为一名合格的煤矿工人，除了在身体上要能够抵抗住恶劣的工作环境之外，对自己的思想品质和职业道德修养也要重视，这都是领导们平日的教导给我的信心。良好的职业道德让人认真负责，不仅能够保证工作任务的按时完成，还能够减少事故的发生，提高自己的生命安全的质量。通过这一年的磨练，我在实际的矿井工作岗位上，已经可以按照这个要求来工作了。

井下每个工作都是非常重要的，我们的工作是一个团队的合作，自己的工作直接关乎着团队的效率，甚至是同事的生命，因此就需要对自己的工作能力有提高，要具备一定的专业知识和良好地工作能力。因此在工作之余，我除了学习自己的工作技能之外，还向师傅讨教相关的工作技能，在这一年的时间里，虽然没有正规的培训，但是我已经掌握了井下各种机电设备的操作以及基本的维修与维护，这是我这一年的收获。

煤炭在这一年的销量并没有往年好，这直接关乎到了我们煤炭工人的工资收入，虽然今年我的工资不及往年，但这只是一时的，国家关注我们这些煤矿工人的生活，一定会给予我们必要的支持，煤炭行业的行情一定会有好转的一天；另外我也养成了一个良好的心态，对这些工资有一个更加正确的认识。不能够仅仅以工资来衡量自己的工作价值，作为一名煤矿工人，虽然在刚开始的时候是出于生活的需要，但是经过在煤矿工作岗位上的成长，我已经更加的认识到了这个工作的重要性，而且也会一直的做下去。

我很荣幸进入了国营煤矿公司，这也让我有更多学习和培训的机会，不仅让我的职业规划得到发展的机会，更让我的思想上有了一个很大的提高，我不再是一个只是到出卖体力的工人，而是成为一个有思想、有目标的工人，这样巨大的改变不仅给了我工作上的帮助，为我的生活也增添了很大的信心。

针灸见习心得

这学期的见习主要是将书本的理论知识与临床实践联系起来，通过门诊的见习，将导师治疗取穴的方法与理论知识对号入座，更深刻地理解针灸学理论知识。下面主要是总结针灸临床诊治特点与临床针灸处方两个方面。

针灸临床诊治特点

针灸临床诊治包括辨证和施治两个环节，它是中医学的基本特点之一。针灸临床诊治的特点主要包括辨证与辩经结合、调神与调气并重两个方面。一 辨证与辩经结合辨证，即将四诊（望、闻、问、切）所收集的有关疾病的所有资料，包括症状和体征，运用中医学理论进行分析、综合，辨清疾病的原因、性质、部位及发展趋向，然后概括、判断为某种性质的症候的过程。辩经，即运用经络理论，根据患者的各种症状和体征来辨别其病变经络脏腑归属，从而选择相应的经络进行治疗。这是针灸临床辩证论治的核心。因为人体内脏的病变，往往会在其相关的经脉循行部位或腧穴上出现异常反应，而针灸治病，就是直接作用于这些部位或腧穴，通过经络的传导作用，以达到治病的目的。例如，对于气滞血瘀型颈椎病的治疗可选膈腧、阴郄以行气活血化瘀，即是辩证取穴，而可选曲池、外关，以疏通阳明、少阳经气，即是辩经取穴。

调神与调气并重

调神，又称治神、守神，一是在针灸施治前注重调治病人的精神状态，二是在针灸操作过程中，医者专一其神，意守神气；病人神情安定，意守感传。调神贯穿于针灸治病的全过程之中。所谓调气就是采用补虚泻实等针刺手法使经气调和。调气和调神是密不可分、相互促进的。其中气的活动以神为主导，神动则气动，患者神志专一，精神内守，医生也要神志专一，这样有助于针灸得气，达到气至病所。而调气又是调神的重要环节或具体的手段，通过调气，有助于“神受志一”，从而进一步改善患者的功能状态。例如，对于交感型颈椎病，患者以自我感觉不适为主，可以选取百会、印堂、内关及腹针，以行气安神定志，即为调气与调神并重。

针灸选穴原则

选穴原则是针灸处方取穴应该遵循的基本法则，包括近部选穴、远部选穴、辩证选穴、对证选穴。

一、近部选穴

是指在病变局部或距离比较接近的范围选取穴位的方法，是腧穴局部治疗作用的体现。如牙痛取颊车、下关、大迎，胃痛取中脘。

二、远部选穴

是指在病变部位所属和相关的经络上，距病位较远的部位选取穴位的方法。是“经脉所过，主治所及”治疗规律的具体体现。如腰痛取委中，胃痛取足三里、太冲、内庭，咳嗽取尺泽。

三、辩证选穴

辩证选穴就是根据疾病的证候特点，分析病因病机而辩证选取穴位的方法。如气郁致失眠取太冲、申脉、膻中，痰邪所致的病证取丰隆，肺热粉刺取肺腧放血等。

四、对症选穴

对症选穴是根据疾病的特殊症状而选取穴位的原则，是腧穴特殊治疗作用及临床经验在针灸处方中的具体运用。如膝痛选膝眼，遗尿选遗尿点。

针灸配穴方法

针灸配穴方法，是在腧穴主治特性和选穴原则基础上，根据不同病症的治疗需要，选择具有协调作用的两个以上的穴位加以配伍应用的方法。临床上，也有仅用单穴来治疗一些急证和比较单纯或特殊的病证，但是在更多的情况下，需配伍应用。具体配穴方法很多，总体上可归纳为两大类，即按部配穴和按经配穴。

按部配穴

按部配穴是结合身体上腧穴分布的部位进行穴位配伍的方法，主要包括远近配穴法，前后配穴法、前后配穴法、左右配穴法。

上下配穴法：是指将腰部以上或上肢腧穴与腰以下或下肢腧穴配合应用的方法。上下配穴法在临床上应用广泛，如胃病取内关配足三里，牙痛取合谷配内庭，脱肛或子宫脱垂取百会配长强。此外，八脉交会穴配合，如内关配公孙，外关配临泣，后溪配申脉，列缺配照海等，也属于本法的具体应用。

前后配穴法：前指胸腹，后指背腰。选取前后部位腧穴配合应用的方法称为前后配穴法，亦名“腹背阴阳配穴法”。凡治脏腑疾患，均可采用此法。例如，胃痛前取中脘、梁门，后取胃俞、胃仓；哮喘前取天突、膻中，后取肺俞、定喘等。

左右配穴法：是指选取肢体左右两侧腧穴配合应用的方法。临床应用时，一般左右穴同时取用，如心病取双侧心俞、内关，胃痛取双侧胃俞、足三里等；另外，左右不同名腧穴也可同时并用，如左侧面瘫，取左侧颊车、地仓，配合右侧合谷等；左侧偏头痛，取左侧头维、曲鬓，配合右侧阳陵泉、侠溪等。

远近配穴法：以局部与远道相结合的配穴方法。如胃痛取中脘、胃俞近取，内关、足三里为远取；牙痛远取合谷、内庭，近取颊车等。

二 按经取穴

按经配穴是，根据经络理论和经脉之间的联系进行配穴的方法。主要包括本经配穴、表里配穴、同名经配穴、子母经配穴法。

本经配穴法：某一脏腑、经脉发生病变而未涉及其它脏腑时，即选取该病变经脉上的腧穴，配成处方进行治疗。如肺病咳嗽，可取肺募中府，同时远取本经之尺泽、太渊。

表里经配穴法：本法是以脏腑、经脉的阴阳表里配合关系为依据。即当某一脏腑经脉有病时，取其表里经腧穴组成处方施治。如，肝病可选足厥阴经的太冲配与其相表里的足少阳胆经的阳陵泉。

同名经配穴法：是以同名经“同气相通”的理论为依据，以手足同名经腧穴相配的方法。如，牙痛可取手阳明经的合谷配足阳明经的内庭

子母经配穴法：是参照六脏六腑、十二经脉的五行属性，根据“虚则补其母，实则泻其子”的治疗原则制定的配穴方法。如肺经病变之肺气虚的病人，取脾经的腧穴来治疗（肺属金、脾属土、土生金）。如肺经实证取肾经的腧穴来治疗（肾经为肺经之子经）。

20xx年公司在县委县府及县建设局的关心支持和领导下，经过公司领导及全体员工的共同努力做了大量的工作，在生产经营和安全管理等方面取得了一定的成效，特总结如下：

职场工作总结心经和心得13

在职场中（泛指国家单位、私营单位、个体等各行各业人员），有人为竞争压力大感到不安，有人为付出多收入少而烦恼，有人抱怨等等原因产生些心浮气躁，寝食难安或者心灰意冷。从而失去了工作的激情快乐，或者产生职场中的各种心理问题，影响着个人的生活。

在市场经济快速发展的今天，首先要懂自己适合从事什么样的行业是一件至关重要的事。如果你选择的行业并不是你所热爱的，也不能让你充分发挥自己的才干，更无法收获你想要的东西，最后终究难以达到自己期望的目标。反言之，如果你选择对了行，并且全身心去努力拼搏，那么可以达到成就自我，实现自我的赢棋。

任何一份工作都没有好坏之分，行行出状元，只有适合自己的工作，你才能做到最好。每个人都渴望有一份完美工作，然而什么工作都多少存在着缺陷，或是薪水低，或是工作条件差，或是工作压力大，或是工作辛苦，或是工作枯燥无味，因此没有绝对完美的工作，有的只是相对的完美。

现今的老板、老总、经理是多如牛毛，有此职务身份，大多数也都是当初吃过很多苦，流过很多泪的。

一个初入职场，初入社会，可谓什么都不懂，什么都没有，因此选择好老板也是很重要的问题。人有好坏之分，老板自然也是。好的老板是组织核心，是企业的掌门，像船长一样，与下属一起航行在职场这个茫茫大海之上。好的老板会用良好的品性影响他人，会以崇高的道德观去看世界，他们不会为了一己之利做损害社会损害他人的事，他们在管理企业方面要么游刃有余，要么得心应手，总能巧妙化解各种矛盾，引领企业走向一个正确的方向。

好的老板拼死保护企业，维护员工利益，带领企业走出困难，他们不诋毁员工人格，不会侮辱员工，并视员工为家人为兄妹，对员工的生活关怀备至，因而得到员工爱戴，因而这类高层人物有很大魄力，决策能力、指挥能力、协调能力、谈判能力集一身，且不拘泥传统，敢于打破思维，开拓创新，做事敢作敢当，失败了不后悔，成功了也不骄傲。

如今员工压力大，老板压力也大，职场的每个角色都不是好做的。员工辛苦，其实老板也辛苦。当看见老板风光，衣服革履呼风唤雨的，岂不知，在他们的背后也有不为人知的酸甜苦辣。他们也有自己的难处，也有无奈之时。

职业生涯遇上这样类人，老板请到这类人，这都是有价值的，也是福也是贵，也是人生旅途上的一盏明灯。

人不是生而知之，而是学而知之，知识和能力都是从学习和实践中得到的。我们处在一个竞争激烈的时代，就要向别人多学习，学习得愈多，就越能保持极强的竞争优势。

职场工作总结心经和心得14

我是经济管理学院20__级硕士研究生，本学期担任本科非经管专业必修课程“经济管理概论”助教，主要任务随堂协助主讲老师授课、批改平时作业、学生答疑以及试卷批阅等工作。依稀记得，由于是第一次担任助教一职，心里一直忐忑不安，怕自己不能胜任的情形，如今，为期四个月的助教工作就要划上句号了，其间有付出，有收获，也算是一个成长的过程。为此，写下一篇助教心得感想，阐述作为一名助教应有的价值体现。

助教，顾名思义，是辅助性的工作职位，其工作内涵强调配合与协调。配合即充分配合任课老师的工作，任课老师教务繁重，对于很多基础性的工作，如制作完善教学PPT、批改学生平时作业等，可能应接不暇，这时，助教必须能够积极主动为老师分摊，从而让老师将更多的精力放在授课上；协调则是针对老师与学生之间的沟通，由于能够申请助教的课程基本都是学生人数多的课程，任课老师1对n的沟通有时会出现障碍，所以助教有义务成为老师与学生沟通的桥梁，如向学生传达老师规定的学习要求与计划、向老师反映学生学习上遇到的困惑即学生的意见与建议。当然，作为助教，还应有的一项任务即是学生的学习答疑，由于老师精力有限，而学生众多，助教有必要就一些自己力所能及的问题帮助老师答疑。助教工作容不得半点放松和不负责任，在我的想法里，助教相当于半个“老师”，我们应该以教师的标准严格要求自己。

助教工作有其重要的意义，所以具有一定资历和条件才能更好担任助教一职。首先，也是最重要的，助教对于所带课程必须有较深的了解，是相关领域，这样不仅是为了更好地应对学生答疑工作，更是为了清楚了解学生学习过程中需要把握的重点及可能遇到的难点和疑惑，从而更好地与学生沟通，协助老师安排学习计划。对于“经济管理概论”一课，由于我本科及研究生阶段一直在经济管理学院学习，所以，应对本门课程，还算游刃有余，整个助教工作比较顺利。其次，助教还应有一定的沟通能力，作为联结任课老师与学生的纽带，助教需要在老师与学生之间进行有效沟通，传递最准确及时的教学信息。最后，助教必须要合理安排自己的时间，由于助教大部分是高年级的学生，平时课业繁重，而助教一职又是一项花费精力、倾注责任心的工作，所以助教必须能够合理安排自己的工作和学习时间，不能顾此失彼。

本学期通过担任助教工作，我的责任心，协调和处理事务的能力、与学生沟通交流的能力、组织小规模教学活动的的能力均得到锻炼。很感谢学院和任课老师能给我这样一次担任助教的机会，工作中有疏忽和不足之处，老师也及时给我指出，让我改正。在担任助教的过程中，可以向任课老师学习教学经验，培养与学生的沟通能力，虽然以后可能并不从事教育事业，但老师传到授业解惑的一言一行令我印象深刻，我想，通过助教这样一种“非师非生”的形式走进课堂，可以让我更好滴理解这一点。

职场工作总结心经和心得15

在这个收获的季节里，我将自7月份入职公司到九月份工作分以下几个方面作总结：

首先，对于我们刚出入社会的毕业生要应对的就是主角转型。在学校，应对的是单纯的学业课程，扮演的是一个被

动学习大于主动学习的主角;出入社会,要应对的不仅仅是单纯的理论知识,更多的是要将理论结合实际事物并加之实践和接触形形色色的社会交际关系网,要扮演的是一个主动、活跃、踏实肯干的新人主角。结合三个月的工作经历,觉得自我在这个转型的主角变换中做的还不够好,确切的说是还坚持着一个学生的风貌,没有成功迈出社会的第一步。就拿在工作环境内和同事相处相融度来说,自我没能很好的融入这个大家庭。这点上要给自己敲响警钟给予自嘲,结合现实和梦想之间的差距异同修正自我的不足。给自己定下几条原则或者说转型实践方向:

主动学习、踏实肯干、夯实专业基础(相关专业理论知识、熟悉和把握行业动态以及公司相关固井外加剂产品)扮演好转型之后的新主角。

有方向、有目的的改良自我性格上的缺陷(变内向为外向、开朗、活跃、沉稳)相信这样能为工作添色不少也能够为自我的人生多填充上一份精彩。

各拟制一份短期的人生(工作、生活)拓展计划和一份长期人生(工作、生活)拓展计划。消除自我在未来工作、生活上的迷茫和不知所措。

其次,古语云,在其位,谋其政。身处技术员岗位,必须要有扎实的相关专业基础知识和开拓技术创新的思维观念。入职的三个月期间,从起初的公司各项基本管理制度培训、固井基础理论知识接触、实验设备仪器操作与维护、公司固井外加剂产品认知到前线的固井水泥浆体系、水泥浆性能参数与室内模拟试验操作规程、固井工艺与工具、公司业务范围和合作商等等一系列的固井相关事宜,自我正在从一张“固井白纸”慢慢的在誊写成为一张“固井技术牛皮卷”,也坚信在必须的工作周期范围内自我能够让这张“固井技术牛皮卷”愈演愈厚。结合自我在工作中的得与失、不足与优势,自我还应在工作中不断加深对公司固井外加剂产品的应用范围、固井水泥浆体系、水泥浆性能参数与室内模拟试验操作规程、固井工艺与工具等一系列的板块理解与学习掌握并能熟练应对实际固井事宜中的一切复杂问题。有规划、有方向、结合理论与实践制定长短期的学习计划:

多学多问、不懂就问、把握好一个新人的学习姿态。

扎实固井相关专业的理论知识以及将理论运用到实际生产中的方式方法。

端正工作态度,实现完美转型。仅有实干、多干方能打好坚实的基础。

最终,工作范围内接触的业务与一个新人身份对公司管理发展的提议。三个月的时间,说长不长说短不短,在公司西北区域接触的井次有TK862、TH12355、TK953H,有了对固井流程的简单了解,从接到试验任务单、小样实验摸索与试验要求参数的契合并撰写小样实验报告、井场配灰、半大样实验并与试验要求参数契合及半大样实验报告、井场配水、大样实验并与试验要求参数契合及大样实验报告、井场固井施工并记录相关施工参数并签收施工费用单、施工结束后期的负责人工作总结并予分管领导审阅、井次实验记录归档、等待固井队固井质量验收并时刻与接洽人坚持联系、公司相关领导针对固井质量结果给予负责人考核相关事宜。

作为一个新人,针对公司的各项管理制度和公司发展建设的相关提议,本着新人该有的姿态和新人认知上的局限性,在一些原则上的错误提议还请公司领导海涵。

公司针对新人在固井基础理论以及实际生产中的系统性培训培养机制有所欠缺,对于一个新人渴望快速成长的期盼,无异于奢望。

西南西北区域是否也应当像总公司一样,超出正常上班时间的的时间份额记为加班。

感恩是一个永恒的主题。来到公司这个大家庭,诗司把我们这一堆烂泥慢慢扶上墙去的,诚挚的感激公司领导对我们这群新进员工的栽培和殷切关爱,相信公司在任何决定上都有公司自我的立场和生存利益的竞争,再次献上我对公司的深深谢意,预祝我们这个大家庭的明天会更好。板块理解与学习掌握并能熟练应对实际固井事宜中的一切复杂问题。有规划、有方向、结合理论与实践制定长短期的学习计划:

多学多问、不懂就问、把握好一个新人的学习姿态。

扎实固井相关专业的理论知识以及将理论运用到实际生产中的方式方法。

端正工作态度,实现完美转型。仅有实干、多干方能打好坚实的基础。

最终，工作范围内接触的业务与一个新人身份对公司管理发展的提议。三个月的时间，说长不长说短不短，在公司西北区域接触的井次有TK862、TH12355、TK953H，有了对固井流程的简单了解，从接到试验任务单、小样实验摸索与试验要求参数的契合并撰写小样实验报告、井场配灰、半大样实验并与试验要求参数契合及半大样实验报告、井场配水、大样实验并与试验要求参数契合及大样实验报告、井场固井施工并记录相关施工参数并签收施工费用单、施工结束后后期的负责人工作总结并予分管领导审阅、井次实验记录归档、等待固井队固井质量验收并时刻与接洽人坚持联系、公司相关领导针对固井质量结果给予负责人考核相关事宜。

作为一个新人，针对公司的各项管理制度和公司发展建设的相关提议，本着新人该有的姿态和新人认知上的局限性，在一些原则上的错误提议还请公司领导海涵。

公司针对新人在固井基础理论以及实际生产中的系统性培训培养机制有所欠缺，对于一个新人渴望快速成长的期盼，无异于奢望。

西南西北区域是否也应当像总公司一样，超出正常上班时间的的时间份额记为加班。

感恩是一个永恒的主题。来到公司这个大家庭，诗司把我们这一堆烂泥慢慢扶上墙去的，诚挚的感激公司领导对我们这群新进员工的栽培和殷切关爱，相信公司在任何决定上都有公司自我的立场和生存利益的竞争，再次献上我对公司的深深谢意，预祝我们这个大家庭的明天会更好。

职场工作总结心经和心得16

这本书是在我情绪比较低落的时候看的，虽然它的内容写的是消极的情感，但是从书中我看到了乐观的一面，我也受到一些启发，好书是经得起时间的打磨的，也经得起反复的阅读，所以我喜欢这本书。

“生而为人，我很抱歉！”

1948年，太宰治的遗书里写道：“生而为人，我很抱歉”，然后太宰治自杀身亡了。这已经是太宰治第五次自杀了，他终于成功地杀死自己了。在他死前，他的自传体小说《人间失格》发表了。

这本书的序言以“我”看到叶藏的三张分别是幼年、青年、壮年时期的照片的感想开头，紧接着后面是三篇叶藏的手记，分别讲述了他自己的人生经历，与序言的三张照片相互对应。

叶藏出生于日本乡下富有的家庭，家里姊妹众多，还有佣人，他的父亲是一名议员。但是他从小就感觉世界充满了欺骗，他不明白大人们为什么要互相恭维，再后来他发现只有自己与大家不一样，渐渐的他害怕人类，带着恐惧，他在人类世界里戴着小丑的面具生活着，他被“自己是个异端”的认知紧紧的扼住了喉咙。

在之后的生活中，叶藏结交了堀木正雄，刚开始的时候叶藏一直把他当做好人，一起玩的时候从来没有让他吃过亏，自己的钱都给他分配，直到后来叶藏与一名女侍殉情未果后，堀木明显想要与叶藏关系疏远，原来堀木一直都是想要从叶藏这里拿钱，并没有真正的友谊。

最终让叶藏走上寻求_帮助、酗酒道路的是自己最纯贞的妻子良子被人玷污的事。叶藏在意的事不是自己妻子的贞洁，而是阿良的天真。良子是叶藏见过的最容易信赖别人的人，叶藏对信赖别人也是错的认识感到了绝望和无奈。

《人间失格》拥有健康的身体，病态的灵魂。日本作家太宰治将自己的一些想法、对人生的认识不动声色的融入到叶藏的手记中，所以这本书可以说是他的半自传体小说。这本书跟其他书籍不同之处，在于他的文字似一颗颗血淋淋的人肉炸弹，每每想起书中某些段落，反映的都是人类中的阴暗一面，带给我的是心灵的震撼。

职场工作总结心经和心得17

在冬天，很少下雨，似乎每一场雨都是为了春天的到来而拉开序幕的。在新的一年里，雨都会翻开那空白的一页，让春天之笔留下一点耐人寻味的痕迹，每一个字，每一次勾画都是出自与大师之手啊！每一个符号又那么独特，又那么优美。它似乎在预示着这一年的春天会有一点点的与众不同。

雨，不停地从天上降落，“滴答滴答”地敲在大地上。雨落在草地上，钻进了土壤里，给种子带来姗姗来迟的湿润

。种子喝饱水之后，不经挺了挺身子，向着那期盼已久的光明前进了一步。雨落在山谷里，融入到岩石缝中。雨把多角的岩石磨光滑了，冲走了许多小岩石，它们在雨水中发出清脆的声音，与雨声和在一起。雨洗去了冬天的灰尘，雨洗去了冬天的干燥，雨洗去了冬天的寒冷。雨落到枝头上，雨像一个艺术家，它给枝头点上绿芽，它给花苞画上花瓣，它给花瓣点上色彩。春天把雨当做画笔，纷纷给万物添上生机。

不过，这一年的春天似乎糊涂了，与毕竟太多了。那软绵绵的雨似乎变成锋利的长剑一般，刮去了枝头上的花苞，砍下了地上的小草，把枝头都打得弯下了腰，快要断了似的。雨十分不寻常地多了起来，连这春天也变得不寻常了。

虽然雨下得频繁，但植物也不弱，经过了雨的打击后，小草抖了抖身子，也直直地站了起来，做出“一夫当关，万夫莫开”之势。连那娇嫩的花苞儿，也不屈地顽强绽放出它的花瓣，那原来嫩嫩的花瓣也变得像“磐石”般坚硬，毫无畏惧那无情的雨呢。到了最后，雨过天晴，连植物也受影响了，它们也变得不寻常了，变得比以前更加动人、更加坚强。

在这个春天里，雨水虽然不寻常，但经过了雨的磨练和洗礼后，植物们都变得让人更加喜爱它们，它们也更加坚韧了！人的一生也莫过如此吗，人生也会“不寻常”，不寻常的风雨就会有不寻常的道路。唯独我们改变自己，把自己武装起来，让自己变得更加强大，才能像植物那样，承受住风雨，把生命之花绽放得更加美丽动人！

职场工作总结心经和心得18

俗话说的好“有人就有江湖，有江湖就必定有纷争”江湖中有名门正派，也有邪魔外道，在职场中也是一样，职场有能人志士，也有小人为祸一方。

身在职场一不小心就会命犯小人，稍不留意就会被暗算，对于小人，不能怂，今天教你四个方法，轻松怼回去。

1、挑拨离间型

同样一张嘴，不同的人会用于不同的地方，职场中就有那么一类人，专门挑拨是非，离间同事，从中获利。将公司搞的乌烟瘴气，人人自危，化文明为野蛮，随处战斗。

这类人，通常自私自利，唯利是图，看不得别人比她好，擅长挑起矛盾，会给公司带来迅速且极大的杀伤力，稍有不慎，就会灰飞烟灭，处处残迹。

对于这类型的人一定不能怂，不然只会助长她的气焰，使其变本加厉，应在公司建立自己的个人信誉，跟同事搞好关系，建立好同盟关系，这样在被她所挑拨时，鉴于信誉关系，同事也会选择相信你。

尤其是跟同事搞好关系，集体揭发其真面目，将她孤立。

俗话说“群众的力量是无穷的”，只有联合集体的力量，这种人即使在神通广大也翻不出什么浪花。

2、喜占便宜、爱抢功劳型

在职场中总有那么一类人不论谁的成果，总爱占为己有，摆出一副“我弱我有理”的姿态来装可怜，好让你不与她一般见识，亦或者动用心机，无形中抢了你的功劳。

这类人一般都善于伪装，为达目的不肯罢休，柔弱可怜是他们的保护色，工于心计是她们的特点，“杀人于无形”是她们的的手段，稍有不慎就会成为她们的踏脚石。

相信没有人会愿意把自己的劳动成果拱手让人，所以对于这类人一定不能任其宰割。

要想不被其有可乘之机，在工作中对于自己的工作任务应保持随时备份，记录细节的好习惯，这样即使自己的功劳被冒用，也可以随时甩出证据，证实自己。

日常工作中，还应随时跟领导汇报工作进度，这样可以极大的杜绝自己劳动成果被盗用，即使被盗用，那么也只是自取其辱。

3. 背后告黑状型

在职场中会时常有这种现象，自己做的好的时候很难得到嘉奖，稍有不好就会迎来批评，毋庸置疑，这时候是有小人到领导跟前颠倒是非，告你黑状。

因为领导很忙，很难有空去关注你的一举一动。

在职场中这类人一般缺乏自信，想利用你的失职来衬托自己的敬业，更喜欢招惹是非，扰乱秩序，让公司人人自危，同事间信任崩塌。

对于这类人，首先要保持冷静，仔细观察，找出告状者，这是其一，毕竟暗箭难防，只有明确小人，才能有效的采取措施。

其次应明确是否是事实，因为大多数的“背后的黑状”都是通过“少数真话多数谣言加上隐瞒部分背景或信息”的方式来实现的。

对于这种，直接回击证实此事的不真实性，还原事实真相，小人无法自圆其说，只会啪啪打脸，当然如果真是自己的错要勇于承认，并时刻注意杜绝此类事件发生。

最后就是要以其人之道还治其人之身，当然这里不是指盲目去告小人的状，正确的告状要控制好次数，频率，抓住重点。

找准机会抓住小人把柄，并以合适的机会告发领导，并引导领导证实。

这样挑明，会让领导认为你们不合，不会随意听信小人之言，再有告状，领导会去查证，清者自清。

4. 欺软怕硬型

在职场中总有一些喜欢欺软怕硬的小人，遇见比自己厉害的，殷勤无比，遇见不如自己的就打压欺负，欺软怕硬，两面三刀，你不主动招惹她，她会故意激怒你。

这类人通常本性懦弱，缺乏自信，靠欺负弱者来显示自己是强者来获得满足感。

对于这种人一定不能认怂，不然只会以后你好欺负而变本加厉。

这类人之所以会欺负你，说白了，是你没能力，没背景，被欺负了也只能自认倒霉，所以在职场中只有你变得强大，他才会对你敬而远之。

毕竟级别上的差距是最好的镇压方式，当小人对你有所忌惮，自然就不敢为乱。

俗话说“当你把时间花在什么地方上，你就会成为什么样的人”，所以，这种情况你只有把时间花在提升能力上，远远超越小人，站在更高的位置上，让小人只能仰望你而无法触及你，那么这种问题自然就会迎刃而解。

职场鱼龙混杂，遇到小人是在所难免的，一味的退让，只会让其变本加厉，盲目反击，反而出师不利，适得其反。只有有针对、有效的还击，才能让小人知难而退，一劳永逸。

职场工作总结心经和心得19

今天和朋友聊了好久关于在工作中的一些问题，感触特别多，结合自己以及周围的其他同学的情况，发现从毕业后或多或少我们都有这样那样的挫折，也许这是我们变为社会人的一门必修课，对于这一阶段的成长，我有以下总结，希望自己能变得更强大，更快的成长

1、工作和生活分开，工作中的情绪不必带到生活中去，因为老板不会为这给你额外的工资。

2、我们可以有情绪，但是不能长期情绪化。情绪起伏，沉淀最终使我们成长，但是长期情绪化则使我们抑郁，阻

碍我们成长。

3、记住对于同事，在生活上我们可以是朋友，在公司里我们可以是战友，可是在原则利益问题上我们终究还是对手。所以怎么处理与同事的关系你自己权衡。

4、林子大了什么鸟都有，社会这么复杂什么人都有，一句老话害人之心不可有，防人之心不可无。

5、必须善于解决问题，而不是逃避问题。解决问题是最能让自己学习成长的过程。

6、做事要麻利周全，学会分析哪些是必须放在首位处理的，而不是凭难易或者心情，合理规划时间，做到忙而不乱

7、埋头苦干的时代已经过去，我们不仅要做，还要让别人看到。即使没有要求，适当时候向老板汇报工作是必须的。

8、把该做的做到位，这样遇到问题才不至于让对方有机可乘，不属于自己的责任要干脆利落的扣在对方的场地上。

9、慢慢去编织一个自己的人脉关系网，为未来的进一步发展铺路。

10、也是最重要的一点就是不断学习，对自己所做的行业更专业。

先写到这里，是一部分经历的总结也是对自己的提醒。

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发