

职场交友心得体会总结(优质8篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

职场交友心得体会总结篇一

同样在服务业，有的年轻人就做得很好。

我常去买猪肉的档口，老板是一个二十岁左右的男孩。

记得第一次去他那里买猪肉，是想要选一个好点的猪手。他们家专门卖黑毛猪，看着不错。猪手本身很脏，上面还有很多粗短的猪毛，我自己回家是肯定不懂如何处理的。我就跟他说，我想要一只猪手，麻烦先帮我刮干净。

男孩应了一声，便拿起刮刀一点点地处理起猪毛来。中间来了好几位客人，他只好让隔壁档口的人帮着称肉，自己一直埋头在那里收拾猪手。我静静在旁，等了大概十来分钟，终于一个脏兮兮的猪手变得干净了，并且被砍成了相同大小的块状。他态度温和地递给我，脸上还有一些“不好意思，久等了”的歉意，完全没有不耐烦。

我由衷地跟他说了声谢谢。

之前在别的档口买猪手，老板都是直接拿火一烧，然后再快速地刮两下就完事了。如果期间有人来买肉，也必定是先放下猪手去帮别人称肉，回头再接着帮你处理。

从那次之后，我便一直在他那里买肉。

有好几次，因为下雨没办法带着孩子去市场，我就发微信让

他帮我预留一些好的。熟悉之后，他多次跟我说：下雨天不方便来市场，我可以帮忙送到家。你需要什么其他菜也可以告诉我，我一并给您带过去。

见识到他对每位客人认真负责的态度之后，我给他的工作态度点了赞。

我跟他说：难得你年纪轻轻，工作起来却很认真，也一点都不嫌脏和累，真不错。

小哥憨笑着说：做事情嘛，就好好做，因为职业没有高低贵贱之分，你认真对待别人，别人也会尊重你，信任你的。

说得真好。

你用什么样的态度工作，就会获得什么样的回报。

因为你在工作上所投入的每一份精力，所付出的每一份努力，不仅是在为自己积攒信誉，更是在为自己积累价值。而这些总和起来，就是你未来所能拥有的样子。

你有多敬业，就能走得有多远

职场交友心得体会总结篇二

不讲究文明礼貌是面试失败的重要原因之一。基本的礼节是必不可少的，文明礼貌，讲究礼节是一个人素质的反映、人格的象征。因此，面试时应注意：

(1) 在开始面试之前肯定有一段等候的时间，切忌在等待面试时到处走动，更不能擅自到考场外面向里观望，应试者之间的交谈也应尽可能地降低音量，避免影响他人应试或思考。

(3) 走进室内之后，背对考官，将房门轻轻关上，然后缓慢

转身面对主考官；

(4) 向主考人员微笑致意，并说“你们好”之类的招呼语，在主考人员和你之间创造和一谐的气氛：

(7) 尽可能记住每位主考者的姓名和称呼，不要弄错；

(8) 面谈时要真诚地注视对方，表示对他的话感兴趣，决不可东张西望，心不在焉，不要不停在看手表；要注意和考官的目光接触。

(11) 注意用敬语，如“您”、“请”等，市井街头常用的俗语要尽量避免，以免被认为油腔滑调。

职场交友心得体会总结篇三

毕业后，我就职于某大型家电企业市场部做文案专员，作为职业起点似乎并不算低，由于与我的汉语言专业对口，所以进入角色较快，在刚刚入职的头30天里，我就能独立承担各种文字工作。尽管工作顺利，但还是犯了一些不大不小的错误。

刚到企业，抱着“高校文青”的自尊心，全公司大部分文字工作我都会主动接下，甚至包括一些从未涉及的领域，一天到晚很忙碌，但成绩平平。职场“菜鸟”最容易犯的错就是急于表现自己，职场更像是一场马拉松赛，爆发力强的往往成绩很糟。对于我这个性格毛躁的人而言，重复性的乏味工作挑战最大。在我进入职场的第47天，我被借调到别的部门叠出货单，600多张单子用时不到一个小时，正当我得意要交货时，却被通知要返工重来，不仅1小时的时间白白浪费，又花了2个小时把单子拆开重新叠好。初入职场，总会有几天面对机械、乏味的工作，你唯一的选择就是扎扎实实地做好，敷衍的结果只能是返工重来。

摆正心态 经营人脉

人际关系也是初入职场的“菜鸟”们需要攻克的难关，“菜鸟”与“老手”的差距往往不是工作能力而是待人接物的能力。我所在的工作部门必须和各销售科室进行配合，所以我把熟悉人脉分成了三个阶段，第一阶段用5天来熟悉部门；第二阶段用15天熟悉各科室的对口人员，中午吃饭时常和他们一起坐坐，聊聊家常；第三阶段则是搞好和公司各总监的关系，否则辛辛苦苦写的稿子通不过审核就很悲催了。通过30天的人脉积累，后60天的工作就显得非常得心应手了。

对于人际关系，笔者的心得体会如下：一是如果和你对口的人不好打交道，那不妨从他们的上司入手，因为上司一般都是脱产的，比较有时间来和你聊天，常看见你和他的上司在一起，态度一定会有一个180度的大转变。其二是不论分内分外，多做一点也不妨，对于职场“菜鸟”，“老手”们难免想要欺负一下，这时你最好的选择就是接过这些工作，快乐地干完。任何时候都要保持好心态，因为愉快的心情可以为工作带来更高的效率。其三是不要意气用事，不论何时都要放低姿态，对于刚刚毕业的大学生，难免会有自恃过高的心态，这也是职场新人的“常见病”。一次我就因为改稿的事和业务总监拍了桌子愤然回家，不过转天冷静下来上班时发现并没有人提及此事。就像那位总监后来找我谈话时说的：“你们就像‘刺儿头’，碰一下就扎手，但是记住了，要想滚得远，还是要把自己磨平。”

要在掌声中离开

在步入职场最初的这90天里，我每一刻都清楚地知道这不是我事业的终点，短至仨月长至一年，我肯定会再去找一份收入与前景更好的工作，但是我仍会每天充满激情，因为我觉得在这个公司一天，就要体现我一天的价值，学到一天的东西。如果因为知道早晚跳槽就浑浑噩噩混日子，其实最后是骗了自己。所以步入职场首先应做一个规划，避免像没头

苍蝇一样乱撞，可以像我这样以90天为一个循环，多问自己：“我应该给自己交一份什么样的答卷？”多想一想自己从笔试面试到试岗的不易，每天都进步一点，即使离开，也要在同事与领导们的掌声之中，只有在这个岗位上做到了游刃有余，跳槽时自己的腰杆才足够硬。

职场交友心得体会总结篇四

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，长期的沉重压力和负面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。

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。

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。

职场交友心得体会总结篇五

拿公司的钱，请做好事，即便给你的钱不多，也要有职业道德，敬业是被人欣赏的，起码的职业道德是作为职场人生的基石，任何一个公司都不会允许员工拿钱不做事、不上班，请坚守这条，否则，请离开，对自己对工作都是一个解脱，尸位素餐很可怕，我自己叫它行尸走肉！

烦躁的时候立刻去发泄，尽量不要带到工作中，如果做不到，请离开，因为受影响的可能不只是你一个人。

有建议是好事，但是请不要仅仅有建议，实施它，实现它，实践它，否则只是一纸空文，只有做了，才能证明建议是不是对的，否则只是个空想主义者。但是有的时候会很难。。。

懒惰很可怕，可能要改正它很难，但是一定要尝试着去改正，因为它是一切工作倦怠的源泉。

不要抱怨薪水低、待遇不高，学到东西就好，眼前的经历要珍惜，等有了本事去挑战高薪，一味的计较眼前的薪资，只会让自己更势利，而丢失学习的兴致。

细心、一定要细心，如果做不到，找个细心的搭档，如果没有这样的伙伴，那就必须自己细心。

有问题先从自己身上找原因，不要怨天尤人，无则加勉，有则改之。

不要找借口，借口只是逃避责任的托词，错了就是错了，改正就好，否则你还会犯一样的错误。

“狼来了”谁都知道，相信这个故事。现实就是这样的，坦诚些，如果做不到，那人品有问题。

任何人都有优点，即便是再差的小人，不要苛责为难，大家都不容易，人尽其材，给他们一点光，可以照亮自己的天空，哪怕只是一点点。

很多人都会耍手段、耍心眼，看来也许不是坏事，关键出发点很重要，好的就叫有能力，不好就是阴谋家。

被人利用也不要太过懊恼，说明你还有被利用的价值，虽然有些阿q但是既然发生了，能怎么样呢？吃一堑，长一智，学会受伤挨打。

别人的成功虽然有值得借鉴的地方，但是不一定都适合自己，了解自己才是最重要的，也许有天自己的成功也会成为经典。

学习别人的东西是最便捷的途径，请虚心，哪怕他是你的敌人，眼睛最好多看别人的闪光点，否则，目光会狭隘，心胸会狭窄。

职场交友心得体会总结篇六

在大学期间除了我的专业课之外，我选择了职场礼仪这门课。当上第一节课之后，我深信自己的选课是非常有意义的课，我对这门课便有了深厚的兴趣。

中华民族有“礼仪之邦”的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人“修身养心持家立业之本”的基础。

原来对礼仪的理解知识片面认为说个话，吃个饭，没有什么可以学习的，都是一些古代的礼数。但是经过礼仪老师的讲解和知道，让我知道了礼仪原来是如此的重要。

我们学习了有关衣着的礼仪，什么样的场合穿什么样的衣服，还有化妆方面的，讲话方面的，但是其中最让我受益匪浅的

则是餐桌礼仪。因为以后工作了，难免会有吃饭的场合，而只方面知识又是我们暂时缺少的。我通过学习，知道了一下礼仪。首先说怎样入座，主人应该先请客人入座，客人入座时应该从椅子的旁边入座，正确入座后千万不要先动筷子，也不要弄出响声来，更不要站起来走走又坐下，这样会给别人不尊重的感觉。如果实在有什么急事需要离席的话一定要先和主人讲下，在征得同意之后离席。也许这些都是大众所知的，但是何为次座，何为主座也许有人就不清楚了。一般来说，座次是“尚左尊东”面朝“大门为尊”。若是圆桌，则正对大门的为住客，这可左右手便的位置，则是尊位。但是相同的距离，就要按照左侧尊于右侧的原则。

在做好各自的位置之后，服务员开始上菜了，中国人一般很讲究吃，当然也很看重吃相了。再进餐过程中，主人先请客人就菜。夹菜时经常夹，每次都以少量为宜。吃的时候要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。不要挑食，不要只盯住自己喜欢的菜吃，或者急忙把喜欢的菜堆在自己的盘子里。用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座。不要把盘里的菜拨到桌子上，也不要把汤泼翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时的“咕噜咕噜”声。吃菜是嘴里的“叭叭”声。这些都是粗俗的表现，不要一边吃东西一边和别人聊天。进餐过程中不要玩弄碗筷，或用筷子指向别人。不要用手去嘴里乱扣。如果塞牙了，可以用牙签剔牙，但是要用手或餐巾纸掩住嘴。不要发出任何声音。在吃饭的整个过程中，最好不让餐具发出任何声音。在用餐中不免会有一些特殊的情况。例如酒水喝多了会有去厕所的事情发生。但是在餐桌上，我们不宜直接说明去意，那样只会打扰人们的用餐心情。比较通俗的说法有很多，比如“我有点事，出去一下。”或者“你们先慢用，我失陪一下。”。这些都可以让事情得到解决。还有就是用餐时如果来电话了，可以用上面说的理由走开，然后走到一旁接电话。这些都是用餐过程中需要注意的礼仪。

再用餐结束后，可以用餐巾纸或服务人员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯。餐后不要不加控制的打饱嗝。最后离席时，在主人还没离开之前客人最好不要离开。

简单的吃饭就有如此多的礼节，可见礼仪是随处可见的。老师每堂课都会给我们教授这些。而老师给们教师的比这些要多的多。餐桌礼仪只是九牛一毛而已。

职场礼仪的最后一堂课结束了，我也明白了许多之前不懂的地方。原来自己在平时的学习生活中有许多地方做的不到位，有太多的忽略。我想也会有一些人和我一样，对职场礼仪不重视，认为表面的东西，都是做给别人看的。但是现在我明白了，真是这些东西，才真正体现了我们的素质和教养。所谓的内行看门道，外行看热闹，你受过哪些教育，上过哪些场合都是一眼能看出来的。在与人交往的过程中，能否给人留下良好的印象，树立自己良好的形象，更好的与人交往，都是离不开礼仪的，学习职场礼仪能从中得到一些交往的技术，能够更好的于别人沟通。所谓知己知彼，方可百战百胜。因此不光说到的餐桌礼仪，还有生活中的其他细节也都需要注意，更要设身处地的做事为他人着想。

生活中最重要的事以礼待人，有时候礼仪的作用不可估量，从某些方面讲，礼仪比智慧和学识都更重要。我在此要感谢我们的礼仪老师，因为有了您我们才学会了这么多知识。我想这些礼仪再我今后的工作和学习生活中都会给我带来更多的收获。让我在今后的生活中更加有素质有修养，也更加有礼貌和内涵。

职场交友心得体会总结篇七

离开了大学校门，我便很荣幸地成为天音的一员，怀着自己美好的希望和从零开始的心态，开始了自己人生的新征程。

为了让我们更快地了解公司、适应工作，公司特地对我们进

行了新员工入职岗前培训。这次为期15天的培训的内容可以说是十分丰富，主要有公司历史、组织机构、企业文化介绍、职业角色转变、商业礼仪文化、人际关系交往、军事素质训练以及以团队建设主要目的的户外拓展训练。经过这十五天的培训，使我很快的了解到本公司的基本运作流程，以及公司的发展历程与企业文化、企业现状和一些以前从未接触过的专业知识。通过这次培训，使我受益非浅、深有体会。首先，了解公司历史、与公司机构、企业文化。

培训的开始就是介绍我们天音的发展历程，历史变革，老师介绍得很详细，非常的精彩，仿佛带领我们重走过黄总及其他前辈们这十多年的风雨历程，见证企业的进化，公司的愿景，公司的核心价值观，公司的战略人才培养理念，也了解到了其中的艰辛。这使我们更加珍惜现在来之不易的今天，激励我们更加努力去建设辉煌的明天。之后我们学习了公司现在的组织机构，使我们从宏观上了解公司的各大部门及其主要职能，为以后联系工作，提高工作效率做好铺垫。如今我在公司已经我在公司已经工作了三天了，我感觉公司的工作氛围、人际交往甚至是走在去公司的路上都是有激情而又放松的。有激情是因为在工作中能学习到很多的知识与技巧，放松则是心理上的，虽然有时候工作紧，稍微有些辛苦，但是心里感觉却很充实，我想这正是“痛并快乐着”的感觉，让我感到无比的满足。

第三，培训使我对公司主要业务有了基本的感知与认识。

军训是非常难忘的一段经历，感觉公司花了很大的力气来培养我们这些11届新入职的大学生，把我们安排在了北京某军区某装甲团，虽然时间很短，只有短短的4天，但是在这四天里，每个人的形象面貌都有了质的飞跃，不管是从平日的作风习惯，兴趣爱好，还是到以后的精神品质，毅力耐力等各方面都在这短短4天的时间里，有了很大的变化，培养军人的意志，严格要求的自己的品格，百折不挠的心态，以及适应艰苦环境的本领。四天的培训我们硕果累累。

最后，就是户外拓展训练

最后几天我们公司精心给我们安排了一次非常有意义的课外活动，也是在这次培训的安排之中的，但是却非常出乎每个人的意料，我们10个人一个小组，被分为若干组，背着摄像机，在规定的时间内拍摄一部电影短片，看似简单的一个活动，但是真正操作起来，却困难重重，如何在一个团队里发挥作用，如何团结一个团队，齐心协力做好一件事情，如何在给定的时间内，完成一项艰巨的团队任务，如何克服种种困难迎接挑战，等等好多好多的实际问题，十几天培训的目的，都在这一次活动中不同程度的用到了，突然觉得，自己已经不再是一个刚毕业的大学生了，自己已经不再是一个什么也不懂的企业文盲，发自内心的对公司的这次培训表示赞扬，感觉非常有意义。到现在为止我已经在公司工作好几天了，这次的职前培训让我对公司有了更深的了解，增进了不少知识，更重要的是让我对自己有了新的认识与新的奋斗目标，“通路无限，梦想实现”，在今后的工作中、生活中我将加倍地学习，不断地提高自己的素质。我作为公司的一员，要为适应公司不断发展的需求不断完善自己，争取做到自己对公司利益的最大化。

相信自己能行，证明自己真行！以鹰为自己以后的文化品格，永葆青春，超越自我，登高望远，雷厉风行，我要不懈的努力与奋斗，让“成为流通领域的领导者”这一目标成为现实！

最后再借用一句公司的话激励下自己：通路无限，梦想实现！！

职场交友心得体会总结篇八

为提高我院医务人员的传染病专业知识、传染病监测及网络直报素质、突发公共卫生事件相关知识，以及医务人员对传染病防治重要性和紧迫性的认识，从而更好地做好公共卫生工作。响应上级要求，我院防保组于20xx年x月x日对本乡医

务人员20人(村医10人，卫生院医生10人)进行了相关业务培训。现将培训情况总结如下：

一、 强化组织，精心准备

针对全院医务人员专业多、层次多和在重点传染病防治工作中担负的任务、培训的内容与重点各不相同的实际情况，在培训前我院强化了组织领导，精心准备了课件和培训资料，在选取资料的时候注意了理论政策和时效性，有丰富了培训内容，为此次培训成功打下了基础。

二、 明确目的突出重点

开展医务人员培训是再医职务工作者学习和提高的有效途径。为了使我社区的传染病报告管理及突发公共卫生事件处置上一个新台阶，培训是保障。所以在寻配教材选用上，我们既选用了法律法规，又引用了大量的规范文件；既考虑了社区居民的多发病常见病，也准备了重要传染病的防治知识，在培训结束后还采取了书面考核对所学进行了巩固。

三、 培训工作开展情况

此次培训内容

- 1、 传染病防治法；
- 2、 传染病监测网络直报工作以及突发公共卫生应急预案
- 3、 疟疾的监测与防治
- 4、 狂犬病监测与防治；
- 5、 手足口病监测与防治；
- 6、 甲肝监测与防治；

7、 其他重点传染病监测与防治

8、 常用消毒剂使用方法；

四、 培训工作取得的成效

此次培训的开展，得到了医务人员的欢迎和好评，有利于发展卫生服务工作，提高医疗服务质量，同时对传染病法，重点传染疾病有了更深刻的认识。培训的实施取得了显著的成效，参训人员基本掌握了传染病防治的基本知识，传染病以及突发公共卫生事件报告意识得到了提升。