

2023年职场工作心得与收获(通用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

职场工作心得与收获篇一

有时压力的产生很大程度上来自于你对某些事情的逃避，战胜恐惧后迎来的是安全有益的东西。哪怕走出小小的一步，也会增强你的信心。比如，尝试早到办公室几分钟，尝试新的工作方法，尝试在公司交几个知心朋友，尝试与上司聊聊天，这些都能帮你减轻压力。

1、以独特的方式适应社会。每个人都有每个人的活法，你走你的阳光道，我过我的立交桥，你有你的精彩，我有我的自豪。我们要敢于以自己独特的方式适应社会，并为社会发挥自己的光和热。走自己的路，作自己的事。

2、知足常乐。人不可缺乏进取心和奋斗精神，但一味地追名逐利反而会得不偿失。只要努力过，且通过努力进步了，收获了，就不要对自己苛求。

3、学会宣泄。一个人的健康是要达到身体上、精神上和社会上的完善状态，如果我们遇到不如意的事情时，可以通过运动、读小说、听音乐、看电影、倾诉等方式来宣泄自己不愉快的情绪，放松压力。

职场工作心得与收获篇二

首先，简单介绍一下背景，我是今年2月进入上海一家工业五百强的丹麦企业从事行政工作的。(这里解释一下，我是自考本科出生，所以提前毕业找工作)目前阶段处于新人和熟练工

的过渡期。众所周知，行政是一家公司最基层的部门，所接触的工作也都是非常琐碎的，但是从另一个角度来说也是一个非常能锻炼人的岗位，因为我们行政要跟各个部门的员工打交道还和全国其他城市办事处的同事也会有工作上的交集。所以这5个多月以来，在工作中也是出现了不少问题和状况，当然通过具体的实践，各种各样的培训，包括犯的一些错误，我也得到了一些个人认为比较价值的心得体会，想于此写出，在自勉的同时与大家分享。

另外，再介绍一下，我的直接上级是一个有着南方女人细致心思的北方女人，她的细心简直是达到了一种境界，出了名的挑剔，不过工作之余人还是比较好说话的。目前相处还算和谐。

我直接上级的上级也就是我的大老板是一个四十多岁的丹麦籍华人，典型的处女座男人，完美主义者，但是他从来不发火，永远一张笑脸，即便是批评人的时候也是一脸和善，但是但是他是一个标准的笑面虎，十分之狡猾，是表面上非常的好相处。

好了，现在进入正题。

1. 关键词：细节

外企真的非常注重细节，做每一件事情都要考虑周全，也许你认为无关紧要的一个环节可能在老板眼里就是至关重要的，或者他会抓住这个你忽略的细节来评判你这个人的工作态度。所以在处理工作的时候尽可能的多角度思考，多想几种解决方案，也要提前想到一些措施来应对突发状况。细节决定成败这句话其实在外企里并不夸张，它会直接影响你的晋升机会。

2. 关键词：完整

外企最忌讳做事情虎头蛇尾或者没头没尾。在外企，做事情首先要有计划，其次要积极跟进事情的进展，完成之后还要给老板一个反馈。在这里跟大家分享一个我参与的sep(service excellent program)培训中学到的一个原则，叫pdca---p means plan,d means do,c means check,a means action.意思呢就是说你接手一项工作的第一步要做一个计划，有了计划才能有序的进行工作，在做的过程中也要不断的检查和纠正自己的方法，到最后完成之后要能根据你的整个工作流程做一个sop出来或者是给到你的老板一个具有价值的反馈。

3. 关键词：沟通

沟通在外企的职业生存和发展中起着至关重要的作用，如果不能跟你的伙伴良好地沟通，那么整个团队的合作就没法顺利进行，这样就会影响到你这个team的kpi.如果不能跟其他部门的同事良好地沟通，那么就会影响别人对你的看法和评价，这样对你的晋升也是不利的。如果不能跟你的老板良好地沟通，那么你就无法领会老板所要传递给你的主旨，掌握不了最正确的工作方向，同样你的努力和成果也没办法全面的展示给你的老板从而得到他的认可。最后，如果不能跟你的客户良好地沟通，你就无法完成你的工作，后果也不用我多说了。沟通真的是一门学问和艺术，沟通没有sop[]只有靠我们去不断的接触不同的人，了解不同的人，以及分析不同的人。

4. 关键词：团队意识

团队意识是每家外企始终倡导的，而且外企不断的开展team-building的活动都是围绕团队意识这一主旨。这里我想说的是，团队意识不仅指的是合作，也包括一个团队里的明确分工，因为分工也是一种合作，各司其职才能提高整体的效率。另外还有很重要的一点就是资源共享，如果大家都把自己好的

想法分享出来不仅利于整个团队的合作也会利于自己的提高从而会达到一个双赢的局面。

5. 关键词：独立

这里所说的独立并不是与上面的合作冲突的，你要能分清哪些工作是能够独立完成的或者是老板希望你独立完成的，这个时候就不要去问老板这个该怎么做，那个行不行，自己能做决定的时候就不要去烦老板，不然他一定会质疑你的工作能力甚至智商。

6. 关键词：规则

做任何事情都要遵守规则，我想说的规则分两点，一是标准操作流程也就是我们常说的sop它是我们所有工作的指导依据，我们不能违反，而且只要我们按照sop去做，出了问题也有据可寻，有理可说。二呢就是老板心里的规则，意思就是在你做决定的时候要先掂量一下你的这个决定或者是行为会不会触犯老板的原则，切忌想当然和一意孤行。

7. 关键词：谨慎

其实，外企跟国企一样，人际关系复杂的很。办公室永远是一个是非之地，尤其是在女性居多的外企公司里。说话做事一定要谨慎再谨慎，尤其是跟那些老板级的接触时一定要注意自己的说话方式甚至是表情神态，有时候也许一个眼神可能就会给你带来麻烦。外企里虽然大家都是普遍高学历高素质的，但是同样的大家也都是高手段，所以你一个不小心也许就会被小人了。总归要少说话，多微笑，善观察。

8. 关键词：巧干

在外企，切忌做只顾埋头苦干的老黄牛，这样的人恐怕难有出头之日，即便你真是个人才。不过我的意思并不是说可以

投机取巧或者偷懒，而是说一定要学会汇报自己的工作进展和工作成果，时刻让老板了解你做了什么，取得了什么成绩。所以在一些重要的工作进程中，那些与客户沟通的邮件要cc给你的直接上级，记住是直接上级而非大老板，越级汇报也是外企的一大忌讳！

9. 关键词：创新

外企讲究的是活力，所以能够创新的员工是非常受老板欢迎的。所谓创新就是说要能想出更精简更高效的方式来处理工作。当然创新也是要基于遵守公司的sop，不过如果你能够通过你的实践去发现一些sop上的缺陷而去对sop做一些修整和更新也是非常好的。

10. 关键词：积极主动

外企很注重员工的工作态度，如果你积极主动地去工作，且不说结果如何，首先老板给你的印象分就会比那些叫他去做什么他才去做什么的人高很多。

11. 关键词：担当

责任感是外企很注重的，做事情要有责任感，做错事情也要有责任感，外企的老板最反感为自己找借口找托辞的员工，当你犯错的时候，当老板骂你的时候，要勇于承担责任，一个有担当的人才会让别人放心给你去弥补错误重新来过的机会。

12. 关键词：改变

外企不喜欢墨守成规，一成不变的员工。可能很多人觉得我现在这样挺好的，不需要改变什么，改变是多费时费力的事情，但是你永远不可能做到最好，所以你永远不能停止前进。当你真的去做一些改变的时候，你会发现你原来可以做的更

好，当你的老板看到你的改变的时候，他也会觉得你是一个追求上进的员工。外企希望看到的是员工持续不断的进步。

13. 关键词：目标

在外企工作，一定要对自己有一个明晰的职业规划，设定短期目标和长期目标，并且通过沟通让你的老板了解到你的目标是什么，这样的话老板才会觉得你的工作是有价值的，外企从来不养闲人，如果你没有一个明确的工作目标，那么老板就不清楚你能为企业创造什么价值。并且目标也是你工作最好的动力。

以上我说的这些点只是我个人的一些心得体会，并不一定完全正确，只是想以这样的方式来提醒自己在工作当中还有哪些地方需要注意和改善。另外我还想说，无论是在外企还是国企，有一条是通用的，那就是一定不要和你的老板对着干，世道就是如此□your boss is always right.除非，你不想晋升或者有更好的出路。

最后，想分享我的一位同事告诉我的话，他是我们公司一位晋升很快的年轻经理，他跟我说，在公司，影响你职业发展的有三点，一是知识，二是能力，三是意愿。而这三点当中最重要的是你的意愿，因为知识可以通过学习扩充，能力可以通过实践提高，而意愿就是非常主观的了，如果你不想学，不想提高，不想有更好的发展那么你永远都会停滞在现在的状态，而这种停滞就是落后就会被淘汰。但是相反如果你有强烈的意愿去把你的工作做的更好，你就会付出更多的心血为将来的发展做充分的准备，机会一旦来临，那么你就是winner.

职场工作心得与收获篇三

职场是每个人必须经历的一个重要阶段，过好这个阶段对于一个人的成长和发展至关重要。在职场中，不仅需要懂得一

些技能和规矩，还需要具备一些正确的观念和态度。本文就职场工作的心得体会进行探讨。

第二段：重视职业道德

职场中，职业道德是非常重要的一个方面。作为一个员工，我们要有行为规范和职业道德，包括尊重他人、遵守规章制度、工作认真、不做违法违规的事情等。在职场中，诚信、诚实、守信、守法是我们一面带在身上不掉的“招牌”。尤其是在对待工作中的数据和信息方面，如果存在虚假、篡改等严重的问题，将会对企业和个人产生很大的损失。因此，我们一定要把职业道德放在心中最优先的位置。

第三段：做好时间管理

在职场中，时间管理能力具有至关重要的意义。每个人的时间是有限的，如何合理分配时间、高效利用时间，直接关系到工作的效率和成果。在时间管理方面，我们可以采用一些工具和方法，比如用笔记本、待办事项清单、提醒工具等来帮助我们规划和执行工作计划。同时，对于那些客观原因不可避免的事情，我们也要尽量做到合理应对，调整自己的心态，保持一个良好的状态。

第四段：团队合作

职场中不可避免地要与同事、领导、客户等进行沟通和交流，因此团队合作也是非常重要的一项工作能力。要做好团队合作，首先需要建立良好的人际关系，尊重他人和包容他人。在团队合作中，我们要学会倾听和理解，善于发现问题和解决问题，并尽力与其它成员沟通并协调，使得团队整体达到更好的工作效果。

第五段：持续学习和提高

尽管我们有工作经验和专业能力，但是在职场中，我们还应该不断地学习和提高。职场的环境和战场变幻莫测，新情况和新问题时常浮现。因此，我们需要明确自己的职业发展方向，学会学习新知识、新技能，充分利用公司和网络的资源，多参与培训和交流活动，不断完善自己的能力和素质。

结语：

职场工作是一份责任重大的工作，需要我们时刻保持谨慎的态度和积极的心态。这篇文章提出了职场工作的一些心得体会，如重视职业道德、做好时间管理、团队合作和持续学习等方面。当然，具体实践还需要我们根据自己的实际工作情况进行选择 and 适当调整，期望每个人都能够在职场中稳步前行，取得自己的职业发展和人生价值。

职场工作心得与收获篇四

在进入职场实习工作之前，我对于工作的概念仅止于课堂上的理论知识。然而，通过实习经历，我深刻地认识到了工作的真实面貌，也积累了许多宝贵的经验和体会。以下将分别从职场表现、人际关系、自我成长、职业规划以及心态调适等方面总结我在实习工作中获得的心得体会。

在职场中，一份出色的工作表现是获得成功的关键。我的实习导师对我的要求非常严格，要求我在有限的时间内完成高质量的工作。因此，我不仅要尽全力完成每个任务，还要尽快学习新知识和技能以提高工作效率。在实习过程中，我意识到一个良好的时间管理和工作分配对于工作效果的重要性。通过合理安排时间和任务，我能够更好地应对工作压力，并保持高效率的工作状态。此外，主动性和责任心也是职场中不可或缺的品质。只有在主动承担责任的情况下，才能更好地发现和解决问题，从而协助团队达成目标。

人际关系是职场中至关重要的一环。与同事、上级和客户保

持良好的关系，不仅能够有效地完成工作，还能提升自身的职业发展。在实习期间，我积极主动地与同事进行沟通和交流，了解他们的需求和意见。通过与他们建立良好的关系，我获得了更多的工作机会和指导。同时，我也学会了尊重和接受不同意见，这有助于促进团队合作和共同进步。与上级的良好沟通更是至关重要的，有效的沟通可以减少误解，提高工作效率。通过实习经验，我学会了正确表达自己的观点，了解上级的期望，并努力按照他们的要求去完成工作。最后，与客户建立良好的关系是发展职业的保障。通过实习，我明确了客户需求和做好服务的重要性，同时也学会了与客户进行高效沟通，合理解决问题，从而提升了客户满意度。

实习工作自我成长的机会。通过与其他优秀的实习生和专业人士共事，我不仅学到了更多关于行业的知识和技能，还提升了自己的专业素养和能力。其中，学习如何处理各种挑战和困难是最宝贵的。在实习期间，我经历了出现故障、人员调整和项目追求客户需求等许多情况，这些都对我的耐心和解决问题的能力提出了巨大的挑战。然而，通过与团队成员的协作和克服困难，我学会了如何保持乐观的态度和寻找解决问题的方法。同时，与其他实习生的交流和分享也丰富了我的见解和思考，激发了我的创新意识。

职场实习工作经历也为我的职业发展规划提供了重要的参考。在实习过程中，我不仅对自己的职业倾向有了更清晰的认识，也学会了如何制定明确的职业目标并为之努力。通过与不同岗位的工作人员接触，我了解了自己未来想要从事的工作内容和条件，这有助于我选择适合自己发展的工作方向和行业。此外，我还发现终身学习的重要性。在不断变化的职场中，只有通过学习新知识和不断提升自身能力，才能与时俱进地适应环境。因此，我决定继续深造并不断学习，以在未来的职业发展中保持竞争力。

心态的调适对于职场实习工作来说至关重要。实习期间，我遇到了许多困难和挑战，有时压力会让我感到迷茫和不安。

然而，通过思考和调整心态，我学会了如何从挫折中获得经验和成长。首先，我明白了接受自己的不足是改进的基础。通过战胜困难，我逐渐克服了自我怀疑的心理障碍，培养了自信心，并更加相信自己的能力。其次，我也学会了保持积极的态度。即使面对困难，我也会努力寻找解决问题的办法，并坚持不懈地尝试，从而实现工作目标。

通过这次职场实习工作，我深刻认识到了工作的真实面貌，学到了许多宝贵的经验和体会。在将来的职业生涯中，我会把这些经验应用于实际工作中，与团队共同成长，追求更好的工作结果。

职场工作心得与收获篇五

步入职场之后的你们有什么职场工作心得呢?下面是本站小编收集整理关于职场工作心得的资料供大家参考学习，希望大家喜欢。

我毕业后直接就进了外企。在这个制度化的职业环境中，我开始按部就班地学习一些书本上学不到的东西。

在外企工作有一个好处，就是可以和许多来自不同国家、有着不同文化观念的人接触，这些人都是十分优秀的，和他们一起共事，可以使我更快地学习他们的优点，迅速成长起来。我的主管joanna是从英国来的，她是一个十分果敢、聪敏并且刚柔相济的女人，无论智慧还是能力都是一流，和她在一起工作，我就将她看作是我的楷模。还有另外一个部门的经理马特森，他是个美籍华人，在中国出生，美国长大，他回国已经四年了，在他的身上有很好的中美文化的衔接，这样的结合并不容易。他既有中国人的勤奋和耐力，同时又有美国人乐观开朗的一面。在一次会议上，有个同事拿出一项有关财务制度调整的提议，当时没有人能够提出反对意见，但是大家似乎都觉得不好，而只有马特森很直接地将这个事关

大家利益的意见提了出来，他没有像大多数人那样，将涉及到个人利益的问题刻意回避，因为财务制度的调整如果不以公司员工的利益为重，最终还是会影响到公司的整体运作。

体验感悟：在这家公司里接触到了很多优秀的人才后，我强烈意识到，不能让自己失去了前进的动力。为什么呢？像我认识的这些比较优秀的同事，他们都是在各种环境里待过的人，因此他们的适应能力比较强。而如果长期待在一个制度和环境优越的公司里，很容易就让自己失去了前进的动力，对各种新环境失去了与之相适应的弹性。后来，我离开了这家外企，到了一家文化资讯公司发展。经过环境的变更，我在新环境下又需要调动全身的力量来适应它，这无疑就提高了我的敏锐性和适应性，对我今后工作的能力、思路等等都有较大的帮助。

多年的学校生活，自由散漫惯了，突然要面对一种新的有规律的生活，还真的难以适应。首先的一个难题就是早起。以前在学校，没课的日子睡到什么时候都没有人管。可是上班就不同了，必须准时到岗。其次，有些习惯性的想法很难改变，尤其是礼貌上的问题，包括语言、行为、举止。所以，开始工作的时候，我似乎一下子没有了以往的自信，做事、说话总是小心翼翼地，生怕出错，和同事们聊天也仔细思忖着措辞，担心不小心会说错了话。

最初的那几个星期，是我最难熬的日子。每天上了班就盼着下班，下了班就计算着什么时候放假，放了假就想要是时间再长点就好了。这种如履薄冰的处世方式，使我更加难以融入这个新的集体，于是，我决定改变自己。首先要解决的，是重新审视目前的身份，真正将自己放在岗位上考虑，我不再是一个学生了。但刚刚接触工作的时候，负责大项目的机会几乎是没的。新人往往被安排去做一些技术含量较低的工作；频繁轮岗也是被培训的方式之一。现实与期望过大的落差，也曾让我无所适从。好在走出校门的时候，我就做好从事一线工作的准备。对于我的工作，哪怕是简单的打印、复

印和发传真，我也认真对待，从未出现过一次错误。因为我知道，路要一步一步地走。我常常告诫自己，刚刚走向社会，一定要不怕吃苦，要有做小事的勇气和毅力。正是这种心态帮我尽快地从以往的生活模式中解脱出来，全身心地投入到工作中。

过了一段时间，我觉得自己好像脱胎换骨了一般。尤其是第一次独立完成任务之后，我感觉又找回了原来那个自信满满的我，工作起来也更加顺手。对同事，我将他们当作老同学一般，空闲的时候聊聊天，出现问题的时候，也自然地请教。

体验感悟：煎熬过后，我更珍惜眼前的工作。虽然有时候事情非常多，但是我却觉得人生很充实，尤其是做成功一件事情的时候，特别有成就感。其实，角色的转变并不是很难，就看你怎么迈出这第一步。如果你总是抱着以往的心态，拒绝转变，那就只能固步自封。有人说，职场的人生就像走山路，有时候是上坡、有的时候是下坡，也会有平路、更会有转弯，我们不能被一时的曲折模糊了眼睛。现在，回过头来看工作以后的这段日子，我觉得，有痛苦，有彷徨；但也有开心和快乐，是我感觉非常充实的一段历程，我会继续勇敢地走下去！

对于我这样一个刚刚毕业入职、没有绝对优势的人而言，初入社会难免会有些手足无措，学校里光环渐渐褪色，面对一个个陌生人怀疑的眼神，不禁想起了《肖申克的救赎》中，狱友们对男主人公不怀好意的欢迎词：“嘿，又来了一个菜鸟！”不过，不论是否做好了准备，工作都毕竟开始了，三个月的试用期、初入职场90天，有欢笑也有泪水，更有不少心得体会□

工作“激情”要均分

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。

职场工作心得与收获篇六

实习是大学生走入职场的一个重要阶段，通过实习，我们能够将学到的理论知识与实际工作相结合，提升自己的专业素养，了解职场的工作机制和规则。实习也是接触社会的一次机会，我们能够认识不同的人，拓展人际关系网络。实习对于我们未来的职业发展有着重要的影响，因此，在实习中我们要保持积极的态度和良好的工作习惯，从中获得更多的经验和收获。

第二段：认真对待工作任务

在实习工作中，我们要以高度的责任心和积极的工作态度对待每一个工作任务。无论任务的大小与重要性，我们都要尽力去完成，并且力求做到最好。实习期间，我们要学会主动寻找工作，与同事进行沟通协调，了解上司的要求，确保工作的顺利进行。每一个工作任务都是我们向职业成功前进的

一步，只有通过认真对待工作任务，我们才能获得更多的机会和更好的职业发展平台。

第三段：与同事和上司合作

团队合作是工作中非常重要的一环，也是实习过程中需要着重培养的能力。与同事和上司合作，能让我们更好地融入工作环境，取得更好的工作效果。在与同事合作中，我们要学会倾听和尊重他人的意见，共同讨论解决问题的办法，形成良好的工作合作氛围。在与上司合作中，我们要学会接受领导的指导和建议，及时汇报工作进展，并适时请教上司解决遇到的困难。只有与同事和上司合作得当，我们才能更好地完成工作任务，并且获得他人的认可和支持。

第四段：总结与反思

在实习的过程中，我们要及时总结和反思自己的工作。通过总结工作的经验和教训，我们能够更好地发现自身的不足之处，并且找到提升自己的方法和途径。总结和反思不仅能够使我们更好地成长，也能够为我们今后的工作提供宝贵的经验和教训。我们要学会从失败中吸取教训，不断调整自己的思维和工作方式，提高自身的工作能力和综合素质。

第五段：展望未来发展

实习是我们探索职业发展的过程，通过实习，我们能够更清晰地了解自己的职业定位和职业目标。在实习过程中，我们要多思考自己的职业发展方向，多与有经验的人交流，学习他们的成功经验和教训。在实习结束后，我们要做好职业规划，制定明确的职业目标，并努力学习和提升自己的能力，为将来的职业发展奠定坚实的基础。

总而言之，实习是实践与理论相结合的重要机会，通过认真对待工作任务、与同事和上司合作、总结与反思，我们能够

获得更多的经验和收获，为未来的职业发展打下坚实的基础。同时，我们也要时刻思考自我，明确自身的职业发展方向，为实现职业目标努力奋斗。通过实习，我们不仅能够积累经验，更能够提高自己的职业竞争力，成为职场中的佼佼者。