

第一天上班收获心得体会(通用5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编为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。

第一天上班收获心得体会篇一

第一天上班是我们追求理想和踏入职场的重要一步。它标志着我们正式融入社会，开始了新的人生阶段。对于刚刚走入职场的我来说，第一天上班不仅仅是新环境的适应，更是一次宝贵的经历。在这个过程中，我收获了许多宝贵的心得和体会。

第一天上班的最大收获之一是对新环境的适应能力。在走进办公室的那一刻，我感受到了浓浓的陌生感。陌生的同事、陌生的工作场所，仿佛把我带到了一个全新的世界。然而，我不惧怕挑战，积极融入团队，在和同事们的交流中不断加深对工作的理解。通过学习和实践，我逐渐适应了新的工作环境，准确完成了分配给我的任务。

第一天上班还让我深刻认识到团队合作的重要性。在与同事们的相处中，我发现每个人的工作和人生经验都是不同的，而这正是我们彼此互相学习和进步的机会。与大家相互帮助和支持，我感受到了强大的团队力量。在合作中，我学会了倾听他人的想法和意见，积极参与讨论，以达到共同的目标。团队合作让我更加明白，只有通过共同努力，我们才能取得更好的成果。

第一天上班给了我一个机会，让我更深入地了解自己的职业发展。通过观察和和同事们交流，我逐渐认识到自己在工

作中的优势和不足。在与同事们共事的过程中，我发现自己擅长的领域，并且对于所从事的工作充满了激情。同时，我也看到了自己需要改进的地方，比如沟通能力和解决问题的能力。这让我更加坚定了自己的职业发展方向，也明确了提升自己的努力方向。

第一天上班还让我明白了要努力融入企业文化的重要性。每个公司都有自己独特的价值观和经营理念，了解并遵守这些原则对于实现个人与公司双赢至关重要。我通过向同事们请教和观察学习，了解了公司的文化、规章制度和行为准则。我发现只有真正的融入企业文化，才能更好地与团队协作，更好地发展自己的职业生涯。

第一天上班的收获不仅仅是适应新环境和认识自己，更是一个全新的开始。在这一天，我收获了对团队合作的理解、对自身发展的认识，以及对企业文化的重视。这些经验和体会将伴随我进一步成长和进步，让我更好地适应职场生活，展现出我自己的潜力和价值。从这一天开始，我坚信自己将在事业的道路上取得更多的成就。

第一天上班收获心得体会篇二

时间过得真快啊，转眼我行将终了儿科的实习，回首回头回忆这些日子，是苦是乐，是酸是甜，自负每小我心中都有一种属于自己的滋味，在儿科近一个月的实习生活中我受害颇多，相比看广安门中医院挂号，儿科护士实习总结。行将要出科了，却有好多的不舍，对待我们的实习科里的师长们都蛮着重，从而让我们按部就班的练习与生长，在此，对各位师长表示衷心的感谢。

进入儿科科室，我从带教老师那儿了解到，儿科是个综合性很强的科室，涵盖了内科、外科的各种疾病情况。但儿童疾病的种类与成人大不同：起病急、来势凶、变化快。因此，我们儿科医生要根据其疾病特点制定一系列相应的治疗措施，

由于儿童自身的特点以及年龄小不会或不能准确描述病情，不懂得与医护人员配合，所以儿科诊断及治疗工作内容多，难度大，要求高。除治疗疾病外，还有大量的健康教育及生活常识教导，所以我每天在查房过程中都会细微敏锐地观察患儿病情，如若发现病情有所变化，及时地报告老师，调整治疗方案或者更改用药。

在了解了儿科四大常见病症“肺炎、腹泻、佝偻病、贫血”的基本临床表现及治疗方法后，我开始投身实习工作中。在临床带教王钢及杨佳孜孜不倦的教导下，我不断汲取和加强学习专业知识，也积累了一定的工作经验。同时也在老师们的指导下开始独立的接管病人，这对我来说是一项挑战也是一种锻炼，同时也是一种信任，我倍感幸运，虽然在这个过程中我出现过错误，但是我收获了经验和教训，并且在老师们的帮助下我接管的病人顺利出院了，在她出院的那一刻，我内心无比激动，我相信这是我人生中一个重要的起点，人总是会在不同的失败中寻找成功通道的。

经过两个月的儿科实习，我又成长了许多，渐渐摆脱了最初来医院实习的那份稚气与懵懂，渐渐地走向成熟。在“实习阵地”上，我学会的不止是一些儿科常见病的基本处理方法以及疾病的治疗知识，更重要的是如何与病人家属沟通，以及及时的了解病情变化和治疗效果。儿科的治疗对象是小孩，对于每个父母亲来说，最珍贵的莫过于子女了。家属以及医护人员都是本着为小孩着想的理念，因此我们除了要有精湛的临床技术，将病人的痛苦减至最轻之外，还要向病人家属交代日常生活方面的知识，。比如：饮食教育、环境卫生、衣着、心理辅导等，每次向家属宣教这些日常保健与照顾方法之后，他们对我表示非常感谢，我自己心里也觉得特别地欣慰，劳动成果得到赏识后的那种舒坦以及那种被家属肯定的感觉——真爽！

要成为一名优秀的儿科医生，光有临床知识是不够的，除了一些常规的治疗外，我们还要多与家属沟通。告诉他们一些

疾病以外的其他方法。比如：正确得拍背协助排痰的方法，指导家长正确用药，出院时做好健康指导，如合理喂养，加强体格锻炼等。在平时的实习工作中，我也经常看到带教老师向家长做宣教，这就需要将所学知识灵活运用到实践中去，这是临床工作的最高境界。只有转述给病人家属，才说明自己真正了解书本知识，并且能够将知识融会贯通，这样做对医患双方都是有利的。四周的历练让我感触颇深，受益匪浅，对儿科医生这一角色有了更深一层的理解。我们应该具备良好的专业素质，身体素质和交际能力，将自身所学灵活应用到工作中去，同时要有敏锐的观察力，我们用真心给病人送去温暖，每一句话语都赋予病人康复的希望，让他们看到黎明的曙光。也许我们只是给予他们微不足道的关怀，但对于他们来说却是信心与力量，就是能够帮助病人度过难关的那种坚定不移的信念。

作为一名实习医生，我所能做到的也许是微不足道的，我只能在每天的实习过程中不断的去积累，不断的去努力，不断的去反省。我不担心自己会犯错误，虽然我们很年轻、很稚嫩，但是也不要惧怕失败，因为这是我们走向成功的必经之路。我正确认识到在以后的实习过程中必须充分发挥自身潜力，运用自己所学在之后的实习工作中将能力发挥得淋漓尽致，希望自己错误越来越少，认识越来越深，收获越来越多，那么离成功也就越来越近。

实习是我踏出临床工作的第一步，我知道等待着我的的是重重坎坷和艰辛，所以我早有心理准备，我也知道有时候自己很勉强得去面对这些繁琐，但我不会退缩，并且我会勇敢地面对挑战！因为在不远处还有“工作”这座大山等待我无畏地攀爬！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”挺直腰杆，努力向前，我坚信翻过大山就是迷人的风景！

第一天上班收获心得体会篇三

第一天上班是每个人都会经历的重要时刻。无论是通过努力找到心仪的工作，还是顺利通过面试被录用，第一天上班对于我们来说都是一个新的开始。这一天的经历可能会令人焦虑，但同时也会带来许多收获和体会。在我人生中的第一天上班，我经历了许多新鲜事物，结识了新朋友，也加深了对职业生涯的理解。这些收获让我对未来充满了信心，并能够更好地适应工作环境。

首先，第一天上班给我带来了许多新鲜事物。作为一名刚进入职场的新人，我对公司、团队和岗位都几乎一无所知。然而，通过第一天上班，我开始逐渐了解公司的文化和风格，熟悉了人际关系网，并获得了岗位职责的初步认识。在短短一天的时间内，我便领略到了职场规则和氛围，也感受到了工作的重要性和压力。虽然刚开始接触这些新鲜事物时感到有些不适应，但我相信随着时间的推移，我会逐渐适应和融入这个新的环境。

其次，第一天上班让我结识了许多新朋友。在职场中，人际关系的建立是至关重要的。而第一天上班，就是寻找和与他人建立联系的重要机会。事实上，正是通过第一天的工作，我在同事们中结下了许多不错的友谊。他们在我迷茫不安的时候给予了我支持和帮助，并分享了他们的经验和知识。通过与他们的交流，我深深地感受到了团队合作的力量和重要性。与此同时，我也明白了在职场中建立良好人际关系的重要性，只有与他人和睦相处，并充分利用他们的专业知识和经验，才能更好地发展自己。

最重要的是，第一天上班让我更加深入地了解了职业生涯。在之前的学习阶段，我们通常只关注理论和概念，而缺乏实践的机会。然而，职场真实地展现了工作的本质和任务。通过第一天上班，我更加清楚地认识到了工作的重要性和需要付出的努力。我意识到了职业生涯中需要不断学习和进步的

重要性，也明白了只有具备专业知识和技能才能在这个竞争激烈的职场中脱颖而出。这样的体会让我对未来充满了信心，并激励我更加努力地工作学习，为自己的职业生涯奠定坚实的基础。

综上所述，第一天上班给了我许多收获和体会。通过第一天的经历，我接触到了许多新鲜事物，结识了新朋友，并深入地了解了职业生涯。这些收获让我对未来充满自信，并对工作环境有了更好的适应。我相信通过努力和经验的积累，我将能够在职场中有所成就，实现自己的职业目标。因此，第一天上班收获的心得与体会对于我来说是非常宝贵和重要的。

第一天上班收获心得体会篇四

为期一个月的实习在忙碌又充实的每一天中画上了圆满的句号，基于当下，着眼于未来，认真仔细地总结经验是很有必要的。那么在此，首先就从我实习的单位开始介绍起。

一、实习单位概况

xx市位于中部，全市辖6县1区，119个乡镇，2个街道办事处，市政府驻地为xx区。总人口301万人，其中农村人口267万人。随着科学发展观的提出和群众路线教育活动的深入开展，关注民生问题、保障民生事业蓬勃有序发展成为摆在政府面前的重要任务，而地方民政部门对此承担着重大的责任。诸如城乡低保、医疗救助、赈灾、五保户、社会组织、基层政权民主建设、福利彩票、丧葬、婚姻等关乎民生问题的事物都属于民政部门的业务范畴。xx市xx区民政局是xx区政府下设的政府职能部门，负责全区各项民政事业的开展。民政局下设双拥办、老龄委、救灾救济股、社会救助股、社会福利股、民政综合股等科室，同时还下属三个事业单位，分别是xx区殡仪馆、xx区殡葬所、xx区救助管理站。

在对民政系统的机构设置和工作业务有了初步的认识后，为更好地实现专业技能的运用，我决定到基层第一线，用实践检验自己的能力水平和专业素养。于是我申请来到xx区民政局下属的事业单位xx区救助管理站，救助站承担着流浪乞讨人员的救助、管理、教育、护送和安置以及对流浪未成年人实施保护性救助等工作。工作面向的人群多为弱势群体，可以说开展社会工作专业活动有较大的空间。受助人员在参与社会互动的过程中缺乏有效的参与方式，对自身能力的挖掘和整合能力不足，同时对自我认知和接纳处于明显的不自信状态，这就需要通过加以引导，帮助他们重新整合和接纳自我，在社会实现互参与中增能。社会工作者以其专业特点和使命，理所应当当地承担了这个重要的任务。

xx市救助管理站，其前身是始建于1954年5月的收容遣送站。20xx年8月1日，伴随着新的《城市生活无着落的流浪乞讨人员救助管理办法》出台，正式更名为xx市救助管站，隶属于xx市xx区民政局，现有配编13人。根据《救助管理办法》等相关政策规定，xx市救助管理站是xx市对城市生活无着落的流浪乞讨人员实施临时救助管理的工作机构，主要负责流浪乞讨人员的救助、管理、教育、护送和安置；对流浪未成年人实施保护性救助。随着社会的不断发展，经济的发展不平衡，城乡差距拉大，政府对于城市人口流动的限制日益放宽，学校布局的改变，使得流浪乞讨问题日益凸显。

自20xx年8月新制度实施以来，面对从收容遣送到救助管理跨越式转变的巨大挑战，xx市救助工作实现了平稳过渡，救助工作取得了阶段性成果。首先，对救助管理的基础设施进行了大规模更新改造。救助管理站拆除了原先遣送站的各种隔离栅栏和铁门铁窗，并增添了食宿、卫生、洗浴等场地设施，为救助工作营造了宽松舒适的环境。20xx年10月初，位于火车站附近的新的救助站综合大楼也将正式投入使用。流浪未成年人保护中心也将挂牌运作。届时，环境更加整洁舒适、设施进一步完善、增加娱乐场所，这一切无不显示着以人为本

的人文关怀。其次，抓好转制工作。救助站通过组织学习培训、加强管等方法，使干部职工掌握了救助工作的原则、内容和方式方法，增强了服务意识和救助思想，使得思想观念、管理方式、工作方式开始逐步发生转变，为今后实行人性化、亲情化服务，保障受助人员的基本生活奠定了坚实基础。再次，建立和完善各项管理制度。救助站制定了一系列工作制度和程序，逐步健全并使用救助管理信息系统，深入推进救助管理工作规范化建设，更好地服务于流浪乞讨人员，为他们提供自愿和无偿救助。

二、实习岗位职责的内容

xx区救助管理站承担着跨区接送城市流浪乞讨人员的任务，其任务量之大，难度之深，都是不容忽视的。因此我在实习岗位要求：1. 每周值班一次，每次两天(每天24小时在岗);2. 负责登记受助人员信息;3. 对于特殊受助群体，如残疾人、流浪儿童、精神疾病患者等进行初步访谈和制定社会工作介入计划;4. 值班期外，还需参与街头劝导、护送受助人员来站、离站工作。

三、实习心得体会

1. 社会工作专业技法只有结合实际加以实践才能发挥积极作用。任何一门学科需要的都不是纸上谈兵，社会工作更是一项实践性很强的学科，以此为蓝本开展的社会工作专业活动需要结合实际情况，对专业技法加以灵活地运用。

就我所在的实习地点xx区救助管理而言，每年承担的救助任务量重、救助难度大，被救助人员在地域、年龄、文化程度、身体状况、精神状态等方面存在巨大差异，如果单纯地运用一套救助模式显然是不合理的。这里以年龄这个因素为例，来站接受救助的人员既有未稚气未脱的少年儿童和年轻力壮的青年人，又有腿脚不灵便的耄耋之年的老人。针对少年儿童和老年人，我认为应该更多的为他们争取保护性资源，以

流浪未成年人保护中心和福利院为平台，对暂时无法返乡的未成年人和老人提供更人性化的救助，当受助者进入这些机构后，社会工作者便可以有效利用机构的场所和设施，有针对性地开展工作或个案辅导。而对于青壮年，一方面，我们应当保持不批判的态度，给他们以积极地关注，让他们觉得自己正在被关注；另一方面要引导和帮助他们对自己进行重新探索和整合，必要时为他们争取发展的资源。

目前xx区救助管理站新的场所尚未正式投入运营，旧站的条件差，基础设施不完善，没有可供开展专业活动的场地和设备，但这并不意味着社会工作的专业活动因此只停留在喊口号的层面，其实只要用心，小事中也能体现社会工作对受助者的人文关怀。面对受助人员，我们给他们一个微笑、与他们握手、拍拍他们的肩膀、为他们递上一杯水等等都可以让他们放下防御体制，使得他们逐渐向你敞开心扉。在救助站实习这些日子，站里有两个受助人员，一位是聋哑人、一位是孤寡老人，两人都没有查明户籍所在地，所以一直在站里接受救助。起初他们带有很强的防御机制，通过前文中提到的一些列方法，我一次又一次与他们耐心地沟通，如今的他们变得轻松了很多，也开始和救助站的工作人员沟通，不管是语言性的交流还是非语言性的交流，总之他们开始慢慢尝试着重新融入社会，当然就目前而言只是救助站这十几个人范围内的小社会。起初救助站的大门是锁着的，他们二人自从进站后就再也没出去，而我在说服值班的工作人员后，陪着他们在周围时常走走，再过了一两天开始主动打扫院子、洗自己的床单被套，还有他们也开始去喂院子里的狗儿……俨然，他们已经对这里有了一种家的感觉，也开始过一种有尊严的生活。

第一天上班收获心得体会篇五

第一天上班，对于每个人来说都是一段全新的旅程，充满期待和紧张。作为新员工，我也经历了这样的一天。在这一天里，我不仅收获了新的工作机会，还学到了许多宝贵的教训

和经验。以下是我对第一天上班的心得体会。

首先，第一天上班之前，我对新工作有了一定的期待和预期。我对自己的能力和技能充满自信，我相信我可以胜任这份工作。然而，当我踏入新公司的大门时，我开始感到紧张和不安。人际关系的复杂性和新环境的陌生感，让我开始怀疑自己的能力。这是我意识到，自信只是一个表面的东西，真正重要的是坚持自己的能力，不断学习和成长。

其次，第一天上班让我认识到了团队合作的重要性。作为新员工，我被分到了一个小组，和其他人一起合作完成一项任务。在与他们合作的过程中，我意识到，没有团队合作，个人的能力再强也无法取得好的成果。每个人在团队中都有自己的角色和职责，只有紧密合作、相互配合，才能够取得更好的效果。

第三，第一天上班时我还学到了重视细节和认真负责的态度。在工作中，每一个细小的环节都可能对最终的结果产生影响。我发现，在处理工作时，任何一个细节的疏忽都可能导致错误的发生。所以，认真做好每一项工作，对细节保持高度的关注是非常重要的。

第四，第一天上班也让我认识到了学习的重要性。新工作意味着新的知识和技能的学习。在这一天里，我通过观察和请教其他同事，了解到公司的业务和流程。我还主动请教一些问题，并主动学习相关的操作。我意识到，不断学习和自我提升是成长和进步的关键，只有保持学习的态度，才能够与时俱进。

最后，第一天上班也让我明白了培养良好的工作习惯的必要性。准时上班、遵守工作纪律、独立完成任务都是良好的工作习惯的体现。通过这一天的工作经历，我深刻认识到，良好的工作习惯是保证工作效率和质量的保障。只有养成良好的工作习惯，才能够更好地适应和融入工作环境。

总结起来，第一天上班是一段充满新鲜和挑战的旅程。通过这一天的工作经历，我收获了许多宝贵的心得体会。我明白了自信和团队合作的重要性，意识到了细节和学习的重要性，同时也认识到了培养良好的工作习惯的必要性。第一天上班虽然紧张却给了我很大的动力，让我更加期待未来的工作和成长。我相信，在新的工作岗位上，我一定会不断学习和提升自己，迎接新的挑战，取得更好的成绩。