

# 2023年职场精英养成法则心得体会 职场的心得体会(优质10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 职场精英养成法则心得体会篇一

同事就是同事，不是朋友，如果你错把同事当朋友，那么，你有苦头吃了。交朋友，除了志趣相投外，忠诚的品格是最重要的，一旦你选择了我，我选择了你，彼此信任、忠实于友谊是双方的责任。同事就不同了，一般来说，如果不是自己创的业，也不想砸自己的饭碗，那么，你是不可能选择同事的，除非你在人事部门工作。所以，你不能对同事有过高的期望值，如果同事把你卖了，你当然不要帮着数钱，但也不必太惊讶，吃一堑长一智就是了。

小a刚参加工作没多久，见了本部门的同事就跟见了亲人似的。可不是吗？大家每天一块上班，说着笑着就把活干了；中午一起到食堂吃饭，其乐融融就像一家人；晚上一干人等时而泡吧，时而保龄，时而蹦的。真是相见恨晚哪！小a感叹：谁说工作以后不容易交到朋友！既然是朋友，自然无话不谈，尤其是发牢骚的时候。偏心的老板；马屁的他、无知的b□在场人人点头称是，英雄所见略同。谁人背后不说人，哪说哪了，小a不觉得自己卑鄙。然而没多久，小a的宏论陆续、辗转从各个渠道有了反馈，当事人们看来都及时地听取了他的意见，有的对他怒目而视，有的偷偷给他准备了小鞋，有的干脆以牙还牙。小a惊诧、愤怒，最后伤心，却发现伤心都找不到理由，再亲密的同事也不是朋友，谈不上背叛；同事是你的，也是大家的，有仇必报，有什么错？！

吃一堑长一智，小a发誓：从此“逢人且说三分话，不可全抛一片心”，除非遇到同事中的真朋友。慢慢地，小a有了三五知己，其中一位还是红颜知己，对方已为人妇，自己也有谈及婚嫁的女友。但小a相信，他们可以成为异性间也有纯洁友谊的证明。于是放心地出双入对、谈天说地，心底无私天地宽嘛。殊不知日久生情，“恨不相逢未嫁时”，反正同事在一起的时间比家人还多。一场轰轰烈烈的多角恋爱就此展开，最后的结果是两败俱伤，有情人没成眷属，连同事也做不成了，红颜知己黯然离去，小a又长了见识。

经此两役，小a终于成长，暗下决心痛改前非。决心下了，面上还不能露，该吃饭吃饭，该喝酒喝酒，心说拉开距离也需要时间，不能太明显嘛。忽一日，原来走得近的一上司另有任用，新任上司恰与其不睦，想当然地认为小a不会与自己一条心，百般刁难，小a有苦难言，撑了一阵，终于落荒而逃。在江湖上中大声疾呼：都是亲密惹的祸，保持距离、拒绝亲密！

## 职场精英养成法则心得体会篇二

真实而复杂的职场，我们需要学习职场沟通技巧保身，学习更多的沟通技巧，下面本站了职场沟通技巧学习心得体会，供你阅读参考。

通过这次公司组织《职场沟通技能》的学习，我最大的心得体会就是：会听比会说重要！就是要学会聆听，学习不再打断别人说话，让别人把想说的话说了，再表达自己的想法。

在公司里，我们经常听到大家都在抱怨，或者我们自己也参与其中。比如开个会什么的，总是不自觉地去打断，或者思想走神，根本没有深刻理解领导的意思，结果做了很多无用功，又去不停地与领导沟通，解释自己的意思，其实都是因为自己首先没有听明白领导的意思，才有后来的沟通不畅。这种情况，在职场中很常见，很多人都会觉得沟通是一件很

难的事情。随着工作频率的加快或者年龄的增长，我们不再愿意接收太多不需要的信息，总是显得行色匆匆，好像因为太忙，就连说话都变得简短。所以说，与领导建立良好的沟通关系是职场中人应该具备的基本人际关系中很重要的一个方面。

很长一段时间，“说”成为我们更多人选择的沟通方式。在吵架的时候，我们放任心情地说，表达自己的愤怒；别人对自己不理解的时候，我们是在绞尽脑汁地为自己辩说；想对父母尽孝心的时候，我们把自己的心意说给父母听。更多的人愿意用“说”作为唯一的沟通方式，因为它更快、更直接，但大家却遗忘了“只有会听的人才会说”这句老话。

听比说做起来更需要毅力和耐心，但只有听懂别人表达的意思的人才能沟通得更好，事情才能解决得更圆满。沟通就好像一条水渠，首先是要两头通畅，那就是指我们要打开我们的耳朵，倾听别人的话。关上耳朵，张开嘴巴的谈话，不能算是沟通。倾听是说的前提，先听懂别人的意思了，再说出自己的想法和观点，才能更有效地沟通。

多听，有时候也是一种积累，听别人谈成功，说失败，那就是在为自己将来储蓄财富。听和说是不能分开的两个环节，只听不说的人不能成功，只说不听的人也不能成功。在工作中每个人都需要和别人沟通，但是听的多还是说的多，就要看我们拥有怎样的态度。

适应职场生态环境，让我们成为最受欢迎的人是沟通中的最高境界。那就让我们做一个先听后说的人，这样会让沟通更顺利。

有效沟通技能的心得体会是我们自职场上要进行反思总结的，所以说我们在进行有效沟通技能学习的时候一定要严格要求自己。有效沟通技能的心得体会就是我们立足职场的重要保障。

通过这次公司组织《职场沟通技能》的学习，我最大的心得体会就是：会听比会说重要！就是要学会聆听，学习不再打断别人说话，让别人把想说的话说了，再表达自己的想法。

在公司里，我们经常听到大家都在抱怨，或者我们自己也参与其中。比如开个会什么的，总是不自觉地去打断，或者思想走神，根本没有深刻理解领导的意思，结果做了很多无用功，又去不停地与领导沟通，解释自己的意思，其实都是因为自己首先没有听明白领导的意思，才有后来的有效沟通技能不畅。这种情况，在职场中很常见，很多人都会觉得有效沟通技能是一件很难的事情。随着工作频率的加快或者年龄的增长，我们不再愿意接收太多不需要的信息，总是显得行色匆匆，好像因为太忙，就连说话都变得简短。所以说，与领导建立良好的有效沟通技能关系是职场中人应该具备的基本人际关系中很重要的一个方面。

很长一段时间，“说”成为我们更多人选择的有效沟通技能方式。在吵架的时候，我们放任心情地说，表达自己的愤怒；别人对自己不理解的时候，我们是在绞尽脑汁地为自己辩说；想对父母尽孝心的时候，我们把自己的心意说给父母听。更多的人愿意用“说”作为唯一的有效沟通技能方式，因为它更快、更直接，但大家却遗忘了“只有会听的人才会说”这句老话。

听比说做起来更需要毅力和耐心，但只有听懂别人表达的意思的人才能有效沟通技能得更好，事情才能解决得更圆满。沟通就好像一条水渠，首先是要两头通畅，那就是指我们要打开我们的耳朵，倾听别人的话。关上耳朵，张开嘴巴的谈话，不能算是沟通。倾听是说的前提，先听懂别人的意思了，再说出自己的想法和观点，才能更有效地沟通。

多听，有时候也是一种积累，听别人谈成功，说失败，那就是在为自己将来储蓄财富。听和说是不能分开的两个环节，只听不说的人不能成功，只说不听的人也不能成功。在工作

中每个人都需要和别人有效沟通技能，但是听的多还是说的多，就要看我们拥有怎样的态度。

经常性的自我总结有助于事情的发展，有效沟通技能就是专门为这些事情做得最好的铺垫。职场有效沟通技能就像是我們身边的教案时刻提醒着我们要有效的沟通。

在市水利局统一组织下，我参加闸门运行工职业技能培训班，通过对专业操作技能专业知识的系统学习，对专业技术岗位有了更加深刻的认识和了解。在参加培训的这半个月里，经过水校专业老师们对机电和水利专业基础知识的详细讲授，以及多项实践操作，让我受益匪浅，使我在理论与实践上都有一定的提高。

培训使我更加意识到工作前安全检查的重要性。安全工作对于操作工人来说，责任重大，关系到水利经济效益和社会影响；对我们个人来说，涉及到家庭幸福，个人安危，绝不能掉以轻心。只有实现了安全生产，才谈得上经济效益和社会效益，才会保证水利事业健康发展。因此，在日常的维修工作中，首先做好检修前全面的安全检查，比如检修传动设备前必须先断电挂牌并专人监护等。在平时的维修工作中，我只是根据以往的工作经验对设备故障进行维修，缺乏专业理论的支持。通过机电和操作专业技能培训，弥补了我在操作知识理论方面的不足，为我今后的操作运行工作打下了一定的理论基础。我会尽快结合本单位现有设备装置的实际情况及自身岗位特点，把所学的理论知识科学地运用到实践中去。

目前，单位对员工技能的重视程度越来越高，技术工人凭技术拿工资成为一种趋势，在我们迫切需要提高自己技术技能的时候，水利系统组织了技工职业技能培训班，给一线员工提供了很好的学习机会，让我们很感到振奋。

为了更好地提高单位整体技工队伍水平，我们所举行一系列

的业务技术学习和专业技能比赛活动，利用业余时间在一起探讨所学到的知识，交流平时遇到的问题，分享实际维修操作过程中的体会和经验。在交流的过程中又潜移默化的使所学到的知识得以提升，带动身边的同事一起进步。不仅使所学到的知识和技能传授给了周边的同事，提高了大家的理论知识水平，还能通过实践提升大家的维修技术水平，使大家更加熟练地掌握维修操作的技巧，真正在同事中形成了传、帮、带。

通过技工职业技能培训班的培训，使我认识到要积极、主动地学习和思考，善于总结，勇于提出合理化建议，不断的提高自己的业务技能和综合素质。同时，还要加强同事间的沟通、交流和相互学习，提高维修队伍的整体水平，为水利事业的快速发展保驾护航，也为我们的个人成长创造了条件。

## 职场精英养成法则心得体会篇三

第一：不要认为停留在心灵的舒适区域内是可以原谅的。

每个人都有个舒适区域，在这个区域内是很自我的，不愿意被打扰，不愿意被push，不愿意和陌生的面孔交谈，不愿意被人指责，不愿意按照规定的时限做事，不愿意主动的去关心别人，不愿意去思考别人还有什么没有想到。这在学生时代是很容易被理解的，有时候这样的同学还跟“冷酷”“个性”这些字眼沾边，算作是褒义。然而相反，在工作之后，你要极力改变这一现状。否则，你会很快变成鸡尾酒会上唯一没有人理睬的对象，或是很快因为压力而内分泌失调。但是，如果你能很快打破之前学生期所处的舒适区域，比别人更快的处理好业务、人际、舆论之间的关系，那就能很快的脱颖而出。

在会议上，一个停留在心灵舒适区域的人会消极的听取领导的话语，消极的待命，很死的完成上级交给的事情，但从来不关心此事以外的任何事情，更不会想到多做一步，让接下

来的别人的工作更加容易上手。而敢于打破这个舒适区域的人，敢于在适当的时候提出自己的看法和不理解，并在得到上级认可和指点之后把手头的工作尽快的完成，并随时接受别人的批评和调整。（注意：永远不要等待别人把你的想法说出来，这是典型的前者）

在工作上，当前者遇到一名新的同事，他会装作没有看见，继续自己的工作。殊不知新来的同事不久就变成了自己的上司。而后者则大方客气的自我介绍，并了解对方和自己的关系。

在聚会上，前者总是等待别人发言，并喜欢私下里评论对方的言语；如果这个桌子上没有人发言，那直到用餐结束，也没有人认识你。而后者是勇敢的和一同吃饭的开始介绍和闲谈，这看起来很困难，有时候会有失面子，但往往你会发现，对方是多么希望能和你说几句话。

以上只是很小的几个例子，但是要说明的是，大学生在走出校园的同时就要在工作上把校园中的“随意性”从身边赶走，尽早的冲出自己的舒适区域，开始做好和这个社会交流的准备。

第二：不要把“好像”；“有人会,,, ”；“大概”；“晚些时候”；“或者”；“说不定”之类放在嘴边。尤其是和上级谈论工作的时候。

“到时候有人会把那些东西都准备好”

“大概是明天”

“明天或者后天客户会过来拜访”

“好像他说,,, ”

一般是人都会这样说话的，因为这样第一给自己留下了广阔的余地，第二也不会给别人造成很大的压迫感，好像什么事情一定要弄个水落石出似的。说实话大学里面再用功的人有一半是混的。一个人要么是在课堂上是混的，要么下课之后是混的。两个都没有带有混的色彩的人，要么是超级牛人，要么是神经病。所以，就因为人人都在混的，所以校园是一个浪漫的地方，校园也容易让人单纯。所以学生社团的工作往往是效率很低的，我现在回想起学校里做的工作，当时还觉得挺卖力的，但工作了之后才开始感觉到什么是效率。

当你进入了用金钱计算时间的地方之后，你要尽可能的避免在学校里养成的这种习惯。如果上级问你什么时候能实施你给他的承诺，而你回答“今晚或者明天早上”这样的答案对于他来说完全等同于你没有回答，并且还给他留下了一个坏印象。（当然，这样的回答往往在学校社团，学生会工作中是常见的）

有一个寓言故事，一只小老鼠刚刚出世不久，老鼠妈妈问小老鼠：你现在能看见了吗？小老鼠说：能。老鼠妈妈说：那你能看到那块红薯吗？小老鼠说：是的。老鼠妈妈说：那是一块石头，这说明你不但还看不见东西，你连嗅觉都还没有。

1. 你之前没有想到这个工作，或者一直在拖延。
2. 你没有责任心，认为这些并不重要。
3. 你应付上级。
4. 你不敢说真话。
5. 你喜欢逞能，答应一些做不到的事情。
6. 你不能独立工作。



当你的上级在以上选项中怀疑的时候，潜意识中你已经同时具备了以上所有的弱点了。

相反的看来，这样的回答，总是让上司恼火。

第一，他的问题没有得到回答，只是起到了提醒你的作用。

第二，他依然需要记住提醒你，因为他不知道你是否真正已经落实了工作。

第三，他不知道有多少你已经做了的事情中，都是这样没有落实的。（这点非常致命）

第四，往往因为没有得到满意的答案，上司自己的计划不得被耽搁或推迟或不能给出明朗的结束时间。

所以-----

甲问：你什么时候能把要这个漏洞修好？

乙说：我已经通知他们了，他们大概明天就会来修的。

一天后

甲问：维修公司什么时候回来，你找的是哪家维修公司？

乙说：好像他们说安排不出人来，如果可以的话，今天晚上或者明天下午就能过来。

一天后

甲问：漏洞怎么还没有修好？

乙说：我晚点再问问他们。

甲说：今天下午之前不解决，明天不用来上班了。

### 第三：不要拖延工作

很多人喜欢在学习和玩耍之间先选择后者，然后在最后时间一次性赶工把考试要复习的东西突击完成。但是在工作中请不要养成这样的习惯，因为工作是永远做不完的，容不得你“突击”。又或者，当你在徘徊和彷徨如何实施的时候，你的领导已经看不下去，自己去做了。----这是一个危险的信号。

往往我们总是想把事情从头到尾全部想好了，才开始走第一步-----就摔倒了。

举个例子：我小学的时候第一次给我一个喜欢的女孩子打电话的时候，想象了各种情况-----1，她接电话的时候在做作业。2，她在做作业，她妈妈接的电话。3. 她也很无聊，很想找人说话。4. 她正在被父母训斥。5. 她正在想另外一个男孩。6. 她父亲接电话。7. 她家正好来了什么亲戚，亲戚接了电话。8. 她接了电话，但父母就在身边，说话不方便。。。等等等等。我整整想了一个下午，想好了各种情况的心理准备和应对的策略。然后勇敢的拿起电话机，按下了那几个按钮。结果-----她不在家。

所以，当你徘徊不前而手足无措的时候，你要意识到你正在拖延工作。徘徊是因为害怕这个事情可能发生的后果需要自己承担或应付。工作的时候需要一种起码的自信，相信自己有能力，不管下一步是什么状况，我都能把它引导到我需要的那条线上去的。另外，告诉自己，不要想太多时间，如果不知道，就赶快求助，或想办法，苦恼和忧虑会给你更多的压力也会把剩下的时间蚕食殆尽。

另外，警告一下：永远不要想，我知道了，先把上级派的事情放一下，等这集《越狱》看完再说。----90%的情况下，你

会忘记，或者来不及，因为这件事需要比你原先想象要更多的时间。说做就做，一直是很好的习惯。

第四：不要认为理论上可以实施就大功告成了！

这点太重要了，往往当真正实施的人开始做了才会发现计划完全等于鬼话。如果不亲自实践，做计划的人会早晚被实施的鄙视。永远需要提升自己的办实事的能力，而不是空谈。

首先，如果你是做办公室工作的，或者做策划和计划的。请千万不要把你自己都认为不太可能或者很难做到的事情，让别人试试看。比如，用一个下午的时间在客流量很少的地方举办露天歌唱会。这会让执行的人觉得你在玩他，拿他做实验。没错，理论上，在任何地方都能举办歌唱会，但是，在不同的地方，执行的人的心情是不一样的。

其次，和执行的人讨论你的安排。比如，新来的你的下属，你可以安排她坐在任何地方，但是如果那是一个很难和大家接触的角落，这可能比你什么都不安排更差。的确，理论上一个人要坐下来，需要的只是空间。但事实上远远不止那些。

再次，不要奢望一切会随着你的计划进行。理论上这个会议会持续两个小时，但是，这是“不考虑在开场后的30分钟全场都在调试话筒”，或者“场下没有提出如此尖锐的问题”的前提下的状态。大学生已经习惯了把事情做到“理论上看上去很美”的程度了。论文□ppt讲演，考试，辩论赛,,,, 这些校园智商大比拼，都是教我们如何完美的做好“纸上谈兵”的功夫。你一定要相信自己能“搞定”事情的能力比想象的弱。

如果你是在学校的学生，测试一下自己，能否能搞定以下这些状况：

1. 学校要制作一套校服，由你去寻找供应商，砍价，至少有

三家公司的报价。

2. 学校保安抓住一个学生偷窃，怎么处理？

3. 学校的一个很重要路段的路灯坏了，你能否让它三天内继续亮起来。

4. 食堂需要请一位专门烧清真菜的厨师，一周内到岗位。

当你开始思考以上这样的问题的时候，你会发现，你的思路和“看过去两年这个公司的业绩趋向，做出一个下个季度的市场策划方案”要相差极大。你会发现后者只要你做到“看上去很完美”，没有人知道按照你这样做结果会怎样。而上述的工作你只要一想，就会体会到不少的压力。因为你不处理好，结果就是明显的失败更大的问题就会相继发生。

对了，这种感觉就是“工作”给你的感觉！这就是“工作”和“纸上谈兵”的差别！

## 第五：不要让别人等你

在任何情况下都不要让别人放下手头的工作来等你。在大学中可能只是同寝室的人的几句半开玩笑的抱怨，在工作上很可能导致你的潜在合作伙伴的丢失。

你在做一个工作的同时要知道别人的进度，而永远不要落后。这不像是在考试，你比别人做的慢，别人可以先交卷，你到时间了做不完你自己承受扣分。在工作中的情况是这样的：这是一场没有人能做完的考试，所有的人，都分配做一张试卷的不同部分，有的人分到的是阅读理解，有的人做的是完形填空，有的人做的是语法，然后大家做完了相互抄，这样，所有人都做完了。如果大家都把各自的部分做完了，而你却还在没有做完，那么做得快的别人会开始做你的那部分题目，然后也是相互抄。慢慢地，大家会发现你的工作量完全可以

由另外人来代替，整个团队中可以不需要你，这个时候，没有人从你这里得到试卷的答案，也没有人会给你他们的答案-----很不幸，你已经没有利用价值了。

请一定记住这个例子。

## 第六：不要认为细节不重要

在大学里，往往做事粗枝大叶，看看差不多就行了。相反，在企业里管理的精髓就在于将简单的事情做到细节。一个慌忙寻找保险箱钥匙的动作就很有可能丧失你晋升财务主管的机会。

公司的管理，其实需要的并不是把很难的事情做到90%----比如，优化管理层的核心工作流程、改变公司在当地政府面前的形象，提高产品质量，改善工作环境,,, 而管理要做的是把每个简单的事情做到100%-----比如，把公司的每个人的档案都按照一定的规律整齐的存放起来、在门卫设立一个外来人员的签到台、把会议室多余的椅子拿走、和电视台讲好下个礼拜三来公司做采访、把试用装送到客户手里、在生产咖啡上加一个口子、给下一期的封面人物拍照,,,等等如此。如果你能把所有细节的问题都如实做到，那你才有开口升职的本钱。

很多人在毕业的时候不知道自己将来要做什么，于是就和自己说：我以后做管理吧！做管理？问一下自己，如果，公司资产被偷窃了，所有员工士气低下，办公室杂乱无章，公司电梯又坏了，打印机没墨了，采购计划超支了，产品滞销了，客户迟到了,,,你愿意解决这样的问题，并从小事开始做起吗？想好了这些再考虑是否把管理看得太空洞了。

## 第七：不要表现得消极，仅仅因为你所做的事情不是你的兴趣所在。

学会喜欢自己的工作，并把注意力放在日常工作能学到些什么上去。如果现在你努力的抱怨工作，那么接下来你就是努力的寻找工作。尽量少用“有趣”，“好奇”之类的词语来描述自己想要的工作，而是“充实”，“有成就感”，“乐意”之类。

1. 高速公路收费口的收费员：一天都是面对一个小窗口，把一张卡片送出去，这样要持续好几年。
2. 学校食堂厨师：永远在烧大排和鸡腿。烧一年。
3. 作家：交稿期要到了，我还在孕育灵感，两个星期没吃早饭了。
4. 外科医生：刚刚睡着，马上叫我做一个3小时的手术。这样至少一周一次。
5. 门市部销售：产品不好卖，8点上班来就坐在店门口，一个人，坐到晚上6点，今天没有一个人来，和昨天一样。
6. 公交司机：我开车不用你指挥。这条线路我开了三年了。
7. 宠物商店店员：生意不好，还要一早就过来听着20条狗的叫声一整天，听一年。
8. 公司职员：晚上两点下班，第二天还要8点上班。关键是路上还要一小时。这样已经一个月了。

再想想自己是不是只是接触了这个工作一个月或者才碰到没几个困难，这个时候抱怨的声音最大。

千万不要想着去选择一个有趣的职业，因为没有那样的工作存在。没有哪一“种”行业是开心的，因为如果有，那所有人都去干那个了。最多试着问问自己本身的兴趣吧□self

## exploration□

### 第八：绝对不要把改善工作能力仅寄托在公司培训上

人绝对不可能经过一次培训就脱胎换骨。相反，集体培训上学到的东西往往是最用不上的信息。就像食堂烧大锅菜一样，总没有你最想吃的菜，因为这样做容易，并且不容易得罪人。

很多学生很看重所选的公司有没有培训，这说明，你不但不知道这个公司做什么，你甚至不知道怎样学习这些技能。

我的感悟是如果你不知道怎么学你想要的知识，也不知道你想要的知识是什么，你只会做出两种行为：1. 等待别人来教你，并且等待别人发现你不知道的地方。2. 寻找现成的答案并且拷贝。期待公司培训的人，就很大概率上是第一种人（不排除极少真正优秀的公司培训）

许多的同学有这样的习惯思维：

因为，这个公司的培训能结束达到多少多少的程度

又因为，这个程度正好是我想达到的 所以我尽力进这家公司

因为我进了这家公司

所以它自然会使我达到了这个期望的程度。

我们把参加培训 and 达到效果很幼稚的画上了等号。其实往往集体培训上所得到的信息是最没有实际操作价值的。永远不要期望单靠听课，靠老师把同样的东西给所有的人，你会得到比别人更多。把更多的心思放在观察和思考自己的需要上，找到问题的所在再通过观察和实践得到的答案才是真正的知识。

所以，刚刚开始工作，什么都不会，不要认为那样是正常的，因为公司还没有培训过呢！等我接受培训了之后，我就全都会了。如果你一无所知还等待别人会可怜你的无知而施舍你知识，那你会为你的无知而付出更多的智商。

## 第九：不要推卸责任

推卸责任是害怕的条件反射。不要认为别人看不出这点。

我说：没有

老师说：那不就是没有带！什么不是！就是！

之后我就发现，我只是害怕承担责任而条件反射似的就说了“不是”，仔细观察一下周围，你会发现，身边有无数的人在用“不是”作为被责问之后的第一反应。

其实现在很多人面对工作也是这样，当上级责问的时候，很条件反射的就做出了推卸动作，然而这样的动作，接下来往往是无力的辩解，以及一些很粗糙的借口。这样会让上司感到你这个人很难沟通，并且很不真实。

外一种情况，就是无论什么情况下，我指责一个人，他永远是强调客观。其实这点才是学生最典型的特征。这说明他太容易受到其他事物的影响，并受它们决定。如果你和上司之间会出现以下类型的对话，想想是不是需要改一下你的处事方法。

甲：为什么到现在还没有给副总看你的报告！

乙：刚才c在打印，我在等他结束，现在他大概好了吧，我去看看

乙：还有点东西要修改



乙：b也要把东西给副总，我因为等他

乙：a他说我报告不用给副总看（a是乙的同级同事）

乙：不知道副总在不在哦，他的门关着。

乙：d他叫我帮他打印文件！怪他（d是乙的同级同事）

乙：我的杯子突然找不到了，在找杯子。

不愿意负责任的人的不利在于他会让上司怀疑他的忠诚程度，因为上司给他的命令往往会因为一个小事情而被搁置或者打折执行，转而被他人的意识所改变。

第十：不要对自己说“我是大学生”

这点包涵了很多信息。

1. 不要认为自己有多清高
2. 不要仍然以学生的标准要求自己
3. 不要感觉低人一等
4. 不要等待别人的关怀
5. 不要把这个作为犯错误自我安慰的借口
6. 不要忘记搞清楚，公司究竟给自己的待遇是多少，老练些，这不是在做志愿者。

品格是处理好人际关系的基础，也是确保人际关系质量的关键。除此之外，人际交往的技巧也是尤为重要的。有些人做好事会让人感激一辈子，而有些人帮了别人却可能费力不讨

好，不但得不到感激和回报，还让人心存嫉恨。将同样的产品以相同的价格推销给同一个客户，有些业务员可能被粗暴地赶出门，有些业务员却可能签到大单，甚至被客户奉为上宾。

简单的列举，挂一漏万在所难免了。

1. 多给别人鼓励和表扬，尽量避免批评、指责和抱怨，不要逼别人认错。
2. 要学会倾听。不要说得太多，想办法让别人多说。
3. 如果你要加入别人的交谈，先要弄清楚别人究竟在说什么。
4. 交谈之前尽量保持中立、客观。表明自己的倾向之前先要弄清楚对方真实的倾向。
5. 注意对方的社交习惯并适当加以模仿。
6. 不要轻易打断、纠正、补充别人的谈话。
7. 别人有困难时，主动帮助，多多鼓励。
8. 不要因为对方是亲朋好友而不注意礼节。
9. 尽可能谈论别人想要的，教他怎样去得到他想要的。
10. 始终以微笑待人。
11. 做一个有幽默感的人。但是在讲笑话的时候千万不要只顾着自己笑。
12. 做一个脱离低级趣味的人。
13. 跟别人说话的时候尽量看着对方的眼睛，不管你是在说还

是在听。

14. 转移话题要尽量不着痕迹。

15. 要学会聆听对方的弦外之音。也要学会通过弦外之音来委婉地表达自己的意思。

16. 拜访别人一定要事先通知。

17. 不要在别人可能忙于工作或者休息的时候打电话过去。除非是非常紧急的事情。

18. 给别人打电话的时候，先问对方是否方便通话。

19. 一件事情让两个人知道就不再是秘密。

20. 你在背后说任何人的坏话都迟早有一天传入这个人的耳朵。

21. 不要说尖酸刻薄的话。

22. 牢记他人的名字。养成偶尔翻看名片簿、电话本的习惯。

23. 尝试着跟你讨厌的人交往。

24. 一定要尊重对方的隐私，不管是朋友还是夫妻。

25. 很多人在一起的时候，当你与其中某个人交谈，请不要无视其他人的存在。

26. 要勇于认错。

27. 以谦卑的姿态面对身边的每一个人。

28. 给予他人同情和谅解。

29. 尽可能用“建议”取代“命令”。

30. 不要轻易做出承诺。承诺的事情就一定要尽可能做到。

## 职场精英养成法则心得体会篇四

在职场中，要尊重他人的观点和文化背景，并学会与各种人群建立良好的沟通和关系。这里小编为大家整理了关于职场菜鸟如何升级职场精英，方便大家学习了解，希望对您有帮助！

每个老板对于职员最基本的一条，莫过于能够很快的完成上司交代的工作。这是所有一切的源泉。你原本在学校学到的可能知识理论知识，但是工作需要的是实践经验。所有你必须尽快的针对工作所需要的重新去获取更多有用的知识。

### 法则二：在工作时间避免闲聊

在工作时间闲聊时，你不仅没有做好自己的工作，还影响到了同事的工作，甚至还会妨碍到工作场合的安宁。这对上司来说是非常看不惯的事情，所以很容易招来责备，是上司同事对你的印象很不好。所以工作时间还是认真工作吧。

### 法则三：少发表个人观点

大家在下班时间或者是休息时间很喜欢在一起聊天。这样的闲聊很容易有意无意评点一些不在场的人。这种时候作为新人，你不可能退避三舍，但是要注意的是千万不要轻易发表自己的观点，更不要将聊天内容传给一些不在场的人。

职场的人际关系对于职场生存来说非常重要。刚进公司，单位上的所有人都会对你很友好，这是同事之间互相帮助体现

团结的职场规则。所以要和公司不同层级的人保持良好关系，哪怕对方只是一位清洁工。

## 法则五：适当低调不要锋芒毕露

刚从学校毕业，开始奋斗事业，年轻又有干劲，这是好事。但是，对于职场新人来说，初入职场就锋芒毕露绝对不是一件好事，很容易招来大家的排挤打压。虽然明规则提倡每一个人都要以事业为重，但是在适当的时候再一鸣惊人，展现才能总比出头鸟要更容易成功。

### 一、自信多多

每天早上起来，梳洗完毕，对着镜子里那个袅袅婷婷的女人大声朗诵：“我很好，我很好，我真的，真的，真的很好！”一位心理专家说，这是开发自我潜能的手段之一！自信，不是自大，自信是相信，也只有相信才会幸福。女人的力量犹如“百炼钢成绕指柔”。

### 二、宽容

允许不同生活理念的存在：承认他人与自己的不同，懂得尊重别人的选择，也包容别人的生活方式。

### 三、十分柔情，十分坚韧

“白骨精”性格犹如铜钱，外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她深深懂得，刻意追求的强悍，与女人真正的内心世界反差太大，是毫无韧性的坚硬。因此，她用最温柔的行为出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。而且，她从不像工作狂那样抛弃男人与爱情，她理性地去爱，不依赖爱情，却充分享受它带来的甜美；不控制情感，却把它向美好的目的地引导。男人亲近她，却从不敢轻侮她。

#### 四、完整独立的自我

“白骨精”有完整独立的人格。在经济上，她不依靠任何人，因为她懂得坚实的经济基础，是维护自我尊严的必需。通过经济的独立，她享受着成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品，懂得通过交友，读书，娱乐，充实自己的内心。

#### 五、活力四射

“白骨精”把全副精神用来打理事业。她们踏实，勤奋，即使只是一份工作，她们也会用对待事业的热忱去经营。她们知道，每天规规矩矩地上下班是不够的。对事业，有点野心很好。女人，要用得体的方法为自己争取更多。

#### 六、每天进步

身处日新月异的`科技世界，不进则退，会被打回原形。“白骨精”明白这点，所以她们不断自我充实，提升自我的知识和技能。她也许没有天生的优势，但绝对相信后天的创造。所以，男人开始有紧迫感。

#### 七、幽默是最大的智慧

阴沉，是内心的病症。脸上的笑容不仅传递着心里的欢愉，也是赠送给世界的一份美好礼物，因为笑容可以传染。没有幽默的态度，不懂得自嘲，心事永远打着死结，拥堵于胸，一生得不到快乐。“白骨精”需要幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她把快乐放在自己手心，不系在别人的言行上。

#### 八、追求美丽永无止境

女人贪心，当然，对美一定要贪心。“白骨精”的美丽不一

定天生丽质，但肯定知道如何装扮自己。让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起来。她们美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活与维护自尊的表达。

## 九、酷

“妖精指数”高的女人遇事冷静，临危不乱。她不愿意因为是女人而享有特权：遇到危情，吓得脸色苍白，痛哭流涕，往男人的肩膀下钻，用眼泪作为捍卫自己的武器。她独立，有头脑，有能耐，可以用智慧，用个性魅力征服危难。更难得的是，她懂得在什么时候安慰男人，并且把男人的自尊照顾得很好，赢得他真心的喜爱。

### 1. 出来乍到要学会谦虚

职场新秀最忌讳的就是未看清形势就贸然行动，证明自己固然重要，但保存实力更为明智。还未看清职场的形式走向就跃跃欲试，要是一旦失败，就不仅仅是一次小小的失败而已，会让上司同事觉得你是一个自负并且没有足够能力的人。

### 2. 理解公司的企业文化

每个公司都有它独特的信仰、观点和态度，这是一个长期慢慢形成的。刚入公司你需要认真的去发现研究这些重要的企业文化。公司的企业文化通常来源于高层领导者的信仰和理念，反映了他们对于管理、客户服务、员工的价值和金钱等的观点和看法。所以熟悉企业的文化对你今后的职场生活是非常有用的。

### 3. 领会公司的成文和不成文的规章制度

员工手册上会有公司的成文规章制度，但是每个公司都少不了一些不成文的小原则。虽然是不成文的，但也是至关重要的，属于大家心知肚明的“小秘密”，知道这些“秘密”的

最好的办法就是去问你的同事。偶尔在午餐时喝了啤酒或者白酒会导致被辞退吗?因为流感而需要请3天以上的病假时,必须有医生的病假条吗?或者咳嗽到了怎样严重的程度才能让老板确信你真的生病了?所有的这些你必须事先弄清楚,而不能靠你的直觉。

#### 4. 请假要三思

作为一个新员工,你要需要树立一个好的形象——你在很投入地工作。对于很多外企来说,从你一开始工作,你就有权享受休假,但不少公司还是希望你在工作半年或者一年之后再休假。认真投入工作的职员绝对上司老板非常喜欢的职员。

#### 5. 人际关系

刚进公司,除了自身拥有过硬的'实力外,“菜鸟”还得学会审时度势,处理好各种人际关系。刚进公司对很多事情都不熟悉,如果这时有一个熟悉公司的同事来告诉你应该注意的事情,绝对会让你很多事情都事半功倍。一旦有事,有人会来帮助你,哪怕只是为你说上一句话,也会对你益处良多。

办理离职手续、找工作、办理上岗手续,这是每个人在职业生涯中都需要经历的环节,只是办理的次数多与少的区别。那么进入一个新的公司如何才能快速的适应公司的环境,快速的进入工作状态呢?可能是众说纷纭,每个人都有不同看法。以下谈谈我的一些个人看法。

##### 一、学习公司员工手册,了解公司管理制度

新入职员工可能最先接触的就是员工手册,在这本手册中新员工会了解到很多关于公司的情况。例如公司的简介、员工行为规范与职业行为准则、工作时间以及假期管理、薪资管理与员工福利、奖惩制度、财务制度等等。只有了解这些新



员工才能在今后的工作中不会违法公司的相关规定，促使今后的工作更加的顺利。了解公司的发展史，公司的理念是什么，个人的行为与公司的理念是否一致，如不一致应该如何改进。那么了解这些可以说进入一个新公司迈出了第一步。

## 二、工作中多学、多问、多与同事沟通

加入到一个新的环境，一切都是陌生的，这就要求新员工在工作中要多学、多问、多与同事沟通。遇到棘手或者拿不准的问题，万不可不懂装懂，需要多多请教老员工，因为他们更加熟悉公司的环境，更加了解工作流程，多与老员工沟通会避免自己走弯路。

积极参加公司组织的活动，勤与发言，要让别人认识自己。因为在工作中你和同事深入接触的机会有限，大家都忙于自己的事务，不可能过多的交流。而在一些非正式场合则可以对公司的团队有更深的了解。让自己融入到团队中去，当然融入团队不是拉帮结派，和新同事相处需要一视同仁。

## 三、态度决定一切

“态度决定一切”，好的态度才是好的开始，不论以前有什么样的工作经历，到一个新公司首先不仅仅是要对《员工手册》的学习，更加重要的是个人心态的调整。过去的经历和经验毕竟是过去的，新的环境新的开端，“心态归零”非常关键。在新的工作环境中要勤于思考，所谓“夫未战而庙算胜者，得算多也；未战而庙算不胜者，得算少也。多算胜，少算不胜，而况于无算乎！”就是说成与败在家里就已经决定好，也就告诫我们要多想，不可盲目。

“学习”，所谓“活到老，学到老”，而如今应是“学到老，活到老”，字里行间只是顺序的变换，意义却完全不同。对于新员工来说，学习是非常重要的，只有学习才能提高，才能更快的融入到公司里面去，才能更好的适应所担任的工作。

当然还有一点对于新员工更加重要。“总结”，只有善于总结才能知道自己的欠缺在哪里，需要从哪些方面补充个人的不足。

## 职场精英养成法则心得体会篇五

华为一位工程师，36岁，连续22个月工作，保持高压状态，没有休息，而且还是在肯尼亚，身体吃不消了，依然硬扛着。

事发时，这位工程师在开车。

开着开着，突然觉得头痛欲裂，天昏地暗。把车停靠在路边，整个人开始失去意识，然后就开始呕吐，吐得天昏地暗。

人们立即把他送到最近的医院抢救。

没用，人最后还是去世了，年仅36岁。

他的背后，是一个全职太太，两个嗷嗷待哺的孩子，还有一个老母亲。他去世了，他们从此没了依靠，天塌了。

这位工程师，去世之前，已经连续工作22个月：

出事前一周，他给妻子发短信：“我挺不了了。”

出事前2天，他通宵熬夜加班

她的妻子写下了一封信：

我的小家，从此破碎了。八岁和三岁半的孩子，永远地失去了保护他们的爸爸。我再也等不到那个和我白头偕老的爱人，年迈的婆婆白发人送黑发人。

人生至痛，情何以堪？

## 职场精英养成法则心得体会篇六

今年我们即将步入社会，告别伴随我们年少岁月的学校，学校是单纯的，没有欲望的。但是当我们步入社会的时候，我们将会发现职场不是我们想象的那样美好。

当我们步入社会的时候，我们要懂得，社会不是学校，没有一本一本书能够教导我们在职场生活中，我们将要怎样做才能在复杂的社会中生存下去。在你的工作岗位上，在你工作的时候，这时是没有老师告诉你，你该怎样做。我们不要再职场想象的跟学校一样，我们不能有太多的幻想和假设。

在我们找工作的时候，我们不一定要找挣钱多的工作，我们最需要找的工作是适合我的工作，我们在面试的时候，不一定要把我们打扮的多么漂亮，但是我们一定要仪容整洁、谈吐大方。在面试的时候，我们不要不懂装懂。我觉得诚实才是我们面试成功最大的秘诀。

在我们找工作的时候，简历是我们必备的，在一场招聘会上，一个招聘官有可能受到成百上千的简历。千篇一律的简历，让人越看越不耐烦。所以我们的简历要与众不同，我们不要一味的表扬自己，叙述你曾得过的奖励，你的各种各样的证书，我觉得那样的东西对一个公司来说不是很重要的，我认为在你的简历上，让招聘官能清楚的看到你给公司带来的利益才是最终要的。我们一定要把我们自己当做一份商品推荐给公司。

在公司中，老板永远是对的。就算老板犯错，我们也要认为老板是对的。我们要把老板变成是你工作上的最大的支持者。如果老板的一些方面是你所不能忍受的，在向老板提不同意见的时候，需要勇气和技巧的。我们在提出自己观点的同时，我们也不要忘记表扬一下老板的意见。

在公司中，老板与上司是不一样的，如果你在一个大型的公

司，那么你见到自己老板的次数一定没有见到自己上司的机会多，所以我们处理好与老板的关系的同时，处理好与上司的关系也是很重要的。在上司给你得工作越来越多的情况下，我们不要抱怨，我们要开心，因为老板给你的工作越多，这就说明老板越离不开你，越信任你。你的上司也许有很多地方都不如你，但是她既然是你的上司，那么她在某一方面的能力是早你之上的，是你所不能及的。你上司的这些东西就是你所要学习的。

不要把你的工作当做是一项任务来完成，你要把你的工作当成一项事业来完成，这样我们不仅完成了工作，也从中学到的很多的知识。在公司里永远不要认为自己是最好的、了不起的。我们一定要学会谦虚，也许你对你的公司来说根本没有那多重要，你对于公司来所是可有可无的，你的工作换一个人照样可以做，也许换一个人做比你做的更好。在这个世界上最不缺的就是人。

无论我们从事哪一个行业，在这个行业中真正有造诣的人是少之又少的，但是只要我们静下心来做，我们就会从中得到很多的收获。不要轻易的改行，除非是你确实不喜欢现在的职业。在这个世界上每一个行业都有自己弊端，我们十全十美的行业。无论这个行业你喜不喜欢，只要你静下心来做，我们就可以学到东西。在我们工作中所要用到的东西，我们在学校里是学不到的，老师也不会教你的。在学校里我们学到的知识一些基础知识。在工作中的所要的东西，都是你在工作中学习到的。我们在工作中积累的经验，有时比你的学历更重要。

对我们的工资我们不要提出太多的要求，我们不要主动的提出加工资。在你年少是不要太在意你能赚多少钱，你的工资是你用，你积累的经验、你所学到的知识、你的阅历、你的人脉换来的。

在一个公司中，所得到的成绩往往是别人的，所犯的错误往

往是自己。即使是这样我们也不能抱怨。上司永远不喜欢抱怨的下属。你要友善的对待公司中的每一个人。不要在人的背后说人是非，传人八卦，挖人隐私。无论对待谁我们都要尊重她，我们只有尊重她人，她人才会尊重你，尊重是相互的。不要去谈论某人的功过是非，我们只要做好的自己本分的事情，多做少说。

## 职场精英养成法则心得体会篇七

但是通过学习，让我对职场礼仪有了正确地了解和认识，使我自身有了更进一步的提高，同时也找到了自身的不足，为以后的职场礼仪学习运用打下了坚实的基础。

在这次职场礼仪学习后，我恍然大悟，原来在平时的工作中我有很多地方都做得不到位，从与他人交谈到衣着服饰，似乎我都有太多的忽略，职场交往是讲究规则的，即所谓的没有规矩不成方圆。比如自己的衣着服饰，在工作时不是自己喜欢什么就穿什么，个人衣着服饰应符合自己的工作与职位，能够给人以美感。

学习职场礼仪我认为首先应当让每一个人了解学习职场礼仪的必要性，在现实工作当中，很多人对职场礼仪不重视，认为是一些表面的东西，是做给别人看的。但正是这些表面的东西才真正体现了咱们的素质和教养，所谓的内行看门道，外行看热闹，你受过哪样的教育，上过哪些场合是一眼能够看出来的。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，更好地与人交往都是离不开礼仪的。学习职场礼仪能够从中得到一些交往艺术，能够更好地与人沟通，知己知彼，才能百战百胜。

因此，不光是这些礼仪，还有生活中的其他细节都应留意，也要学会设身处地地为他人想想。这就是这次礼仪培训我的所得，通过这次职场礼仪学习，我才明白在原来的平时工作中咱们有很多地方都做得不是很好，从小小的电话，短信用

语，鞠躬礼到文明用语，似乎咱们都有太多的忽略，比如在平时工作中接电话是否在铃响了三遍时接听，是否先报自己的姓名部门以及工作单位，还有咱们是否做到了语调热情，大方自然，声量适中表达清楚，简明扼要，文明礼貌。鞠躬礼是否标准、文明用语声音大小是否适中、面部是否有表情等常见问题咱们好像都没有多加注意。所以，咱们应该加强礼仪方面的学习，还要做到学以致用。

本次礼仪学习开拓我的视野，让我受益匪浅。所以，我觉的咱们在平时的工作中应真正的做到“注重细节，追求完美”。

## 职场精英养成法则心得体会篇八

虽然，在秘书、接待员等一类的招聘中，对女性的要求往往是“美丽”比“本科”重要。但更多的就业领域中，在今后的工作竞争中，外表的“美丽”只是“开场白”而已，真正的机会还是取决于自己在工作中的勤奋、才干和智慧。

生活中，美女好办事，这已经是不争的事实。在应聘技术要求不高的岗位时，容貌会起很大的作用。

相貌不美的人尽管大胆地去应聘文秘，你成功了，说明这一家值得待下去的公司，因为你是凭能力入选的。如果因外貌因素没成功的话，那么这家公司所招聘的可能不仅仅是文秘，得考虑好了再去。除了演员、空姐等特殊行业要求“形貌端丽”之外，外貌只应放在学历、能力之后。

如果女性想在职场中出人头地，那么千万不要打扮得花枝招展。

着装个人的衣着占第一印象的90%，所以一定要慎重，要适应职业，这样你才能升职。想当女王，首先要穿得像女王。

衣着可以突显我们的长处，遮盖我们的不足。穿着和化妆是

不同的。我们穿的衣服和戴的首饰要得体，要符合我们的职业和社会地位。银行家的穿着不同于广告商，而广告商的穿着不同于模特和记者。我们用我们的行头展现我们的个性。

其他人看不到我们个性的价值。如同一个名牌产品需要精美的包装一样，我们的价值也需要靠衣着突显。如果希望别人尊重和尊敬你，你得注意您的穿着。

想在五年时间里成为行业里的第一高手，穿什么衣服合适呢？或许你可以花几周时间专心读一些杂志，从杂志上剪下一些在你的行业里顶尖高手的照片。

那些想成为事业有成的妇女的穿戴有以下共同点：她们穿传统的服装，即短上衣和裙子或制服上衣；她们衣服的颜色很少超过两种，身体的裸露部分非常少；夏天她们穿半高跟鞋和同肤色的连袜裤；她们都化妆，大部分留短头发；戴首饰的很少，要是戴首饰其价格比较昂贵；戴普通的手表和大耳环；她们的指甲很短，都修剪过，大部分人的指甲都涂不太艳丽的指甲油。她们大部分人多年来一直保持这种风格。如果女企业家不断改变发型、头发颜色和服装，就难以为男性顾客接受。这样对她们是十分不利的。

## 职场精英养成法则心得体会篇九

学习了职场礼仪后，你有哪些心得体会呢？以下是由小编整理关于职场礼仪心得体会的内容，希望大家喜欢！

中国素来有“礼仪之邦”的美称，而良好的行为规范又能体现一个人的礼仪修养。礼仪贯穿日常生活的各个方面，有政务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪、职场礼仪五大类。其中，作为一个即将步入职场的大学生，学好职场礼仪尤其重要。

子曰：“不学礼，无以立”。那么，如何学好职场礼仪又是一门深厚的学问。所以，在本学期选修课中，职场礼仪这门课程成为了我的首选，当然也如愿选到了这门课程。首先我们应该知道何为职场礼仪？所谓职场礼仪，是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪规范。学会这些礼仪规范，将使一个人的职业形象大为提高。职业形象包括内在的和外在的两种主要因素，而每一个职场人都需要树立塑造并维护自我职业形象的意识。职场礼仪没有性别之分，工作场所，男女平等。了解、掌握并恰当地应用职场礼仪有助于完善和维护职场人的职业形象，会使你在工作中左右逢源，使你的事业蒸蒸日上，做一个成功职业人。成功的职业生涯并不意味着你要才华横溢，更重要的是在工作中你要有一定的职场技巧，用一种恰当合理方式与人沟通和交流，这样你才能在职场中赢得别人的尊重，才能在职场中获胜。

荀子说：“故人无礼则不生，是无礼则不成，过无礼则不守。”通过一学期的学习，我对职场礼仪深有体会。职业礼仪是职业人员必须遵守的自尊敬人的行为规范，律己敬人的具体化表现和行为技巧，是个人素养和社会观的外在表现，也是企业具体表现。职业礼仪可以有效自己的专业形象，给交往对象以专业、敬业、权威、有礼、有节的良好形象，从而形成独特的竞争优势。职业礼仪作为社会交往中行为规范的准则，是由人们共同完善、共同认可产生的。在人际交往、商务活动、事物接待与服务工作中，人们应当自觉学习和遵守职业礼仪，按章办事，任何胡作非为、我行我素的行为都是违背职业礼仪要求的。职业礼仪应遵循宽容、敬人、自律、遵守、适度、真诚、从俗、平等的原则。

在还没学习职场礼仪之前，我一直觉得职场没有那么多的束缚。日常，服饰，打招呼之类也没有太多约束。现在终于明白，在职场礼仪中，握手也是一门学问，日常穿着也有严格的要求，下属对上司，上司对下属的称呼也要严格遵守。这是一种礼仪原则。工作中有很多地方都是要严格规范自我的，从小小的电话，短信用语，鞠躬礼到文明用语，似乎我们都



有太多的忽略，比如在平时工作中接电话是否在铃响了三遍时接听，是否先报自己的姓名部门以及工作单位，还有我们是否做到了语调热情，大方自然，声量适中表达清楚，简明扼要，文明礼貌。鞠躬礼是否标准、文明用语声音大小是否适中、面部是否有表情等常见问题我们好像都没有多加注意。所以，我们应该加强礼仪方面的学习，还要做到学以致用。

一个合格的企业，其企业员工也必将会有良好的职场礼仪规范。良好的礼仪行为能够改善和提升企业形象，提升企业生命力，有助于提高企业的经济效益，并可以通过表层形象展示企业的价值观，经营理念、目标追求等企业理念，企业的表现形式之一。对个人而言，遵守职场礼仪能有效提升个人素质，塑造良好职业形象，有利于人与人之间的交流，职场礼仪能使工作成为艺术。还有，企业的竞争很大程度上也来自于员工素质的竞争，而职场礼仪又是员工素质的重要表现，良好的礼仪不仅是个人形象的直接表现，还关系到企业形象。在今天，良好的礼仪能赢得客户关注，赢得同事尊重，也能赢得上司的提拔。员工素质修养，直接关系到业主满意度，关系到企业的利益。礼仪不仅仅是礼节，还原我们内心的真诚，当我们真正关心别人，善待别人，在意他人时，那就是对他人最好的尊重。

“有理走遍天下，无理寸步难行”。通过本次学习，我想在步入职场后，我会更加注重自己的一言一行，从每个细节做起，严于律己，宽于待人，灵活运用理念知识于实践，展示自己优秀的一面，同时也向别人展示我们企业的良好形象。

礼仪，是一个人内在修养和素质的外在体现。学习礼仪，有助于提升我们的个人魅力。生活中一个不经意的小动作，往往体现了一个人的素养。学习商务礼仪，不仅纠正了我们日常生活中的一些不良习惯，也为我们今后的就业提供了一些借鉴。

还没开始学商务礼仪时，就对这门课充满了期待。在真正接

触了商务礼仪这门课之后，我才发现，原来要真正做到优雅并不是那么容易的。一个人举止得体，言语文雅，就给别人留下了良好的印象。

正所谓，爱美之心，人皆有之。虽说现今崇尚的是自然美，但两者并不冲突。恰到好处的打扮和修饰，不仅不会显得过分招摇，反而塑造了个人的良好形象，展现了个人的道德素养。

在此之前，我总认为，只有未经任何修饰的美才叫自然美。然而经老师一讲，我逐渐改变了以前的观点。学习商务礼仪，不仅仅局限于应用在正式的社交场合，生活中，礼仪同样随处可见。通过对一个人仪表风度，服饰着装，行为举止以及语言谈吐的观察，我们能够大致了解其生活习惯、个人喜好、思想品德等其他方面的信息。因此，学好礼仪，对我们大有用处。

每当看到荧幕上的亚运会礼仪小姐迎面走来，个个气质非凡，举手投足间无不散发着一股优雅。这时，我们往往不由心生艳羡。禁不住感慨，如果我们能有她们一半的气质……然而，我们或许无须去羡慕别人，只要我们用心，肯努力，一样可以做的很好。

通过一个学期的礼仪课的学习，我收获颇多。比如着装，在不同的季节、场合，就要有适合其季节、场合的不同的装扮。并不见得非得穿着漂亮、时尚才是美，这也不是我们要追求的目标。得体大方的衣着，同样能展现个人的美好形象。在这一系列的礼仪指导课程中，自我感觉收获最大的是行为举止。如果在平时，我们大都随意任行，从来没有注意过自己的一些行为举止是否得体。上了礼仪课后，我才察觉，以前的一些行为在现在看来是多么地不雅，着实有失淑女风范。

在礼仪课的学习过程中，我们获得了很多的乐趣。仅一个简简单单的蹲坐姿势，就蕴含着不少学问。课堂上，当老师说

到，坐不能超过椅子的三分之二时，几乎所有的同学都不由地欠了欠身。这时才惊觉，自己的整个身体几乎全瘫坐在椅子上，于是不禁一阵窃笑。有些人则暗暗自喜，庆幸自己没坐多。又如，当不小心掉了东西时，捡的时候要半蹲着身子，并膝盖靠拢……有时候，我偶尔会自我开玩笑地说：连捡个东西也表现得如此有绅士风度和淑女风范，这还真有点古代的韵味了。不过，这也正好展现了我们“礼仪之邦”固有的大国风范。

在职场中，学好商务礼仪更显得重要。穿着得体、谈吐优雅、举止大方，无言中增加了自己的印象分。对于一个即将面临就业的大学生，更应该了解一些职场礼仪方面的知识。光有专业知识还不够，还要懂得一些面试的技巧。有些人很优秀，但在求职中却屡屡不顺，很多时候往往是在一些细节上出了问题。因此，在面试之前，我们要给自己来一个精心的打扮，这不仅是对自己负责，同时也是对面试官的一种尊重。在面试的过程中，我们要做到自信、有礼。如此我们将迈出了成功的第一步。接下来的，我相信，如果你已经具备了一定的专业知识和技能，那么，一切的问题也都能迎刃而解了。

短短的一个学期的商务礼仪课，却让我们从中学到很多。生活中仍然存在一些有失大体的行为举止和不良的习惯，虽然我们一时半会还无法改正过来，但至少我们已经意识到了。我们经常不断地提醒自己，注意自己的一言一行。相信在不久，我们会在不断地改进，完善自我的过程中受益不少。

“礼” 今天参加了公司组织的职场礼仪培训，让我学到了很多以前没有想过的礼仪知识。俗话说：“没有规矩，不成方圆”。所以做任何事情，都应有一定之规。礼仪就是一种在人与人交往中的行为准则和规范，也是互相尊重的需要。平时在与人的交往中，特别是在与熟人的交往中，总以为不要讲究这一套，粗鲁一点没关系。但是通过学习职场礼仪，发现这长期以来心中的观念是不正确的。其实礼仪对每个人来说都是非常重要，无论是新朋好友还是工作上人与人直接的交往都离不

开礼仪。礼仪体现着一个人道德修养。

一个人若无礼可行,那么他在工作与学习上也很难顺利进行,因为无礼寸步难行。礼仪说到底就是尊重,尊重别人,同时也能获得他人尊重。良好的礼仪会给别人留下很好的印象,进而促进相互间的沟通和交流。尊重与信任,无论在工作、学习和生活上,都尤为重要。没有什么比信任更为重要了。归根结底,还是有着良好的礼仪才能引领我们走向更美好的生活。良好的礼仪能够让我们在工作上表现出良好的形象,在与客户洽谈的时候还能代表公司的良好形象。良好的礼仪也是人际关系的润滑剂,可以融洽人与人之间的关系,从而达成合作。

通过短暂的礼仪培训,让我从真正的意义上理解礼仪的含义。礼仪就是一种人际交往与社会交往中所必备的良好行为规范,是个人道德修养的充分体现。礼仪不仅仅表现在个人形象方面,还关系到企业形象方面。从个人而言;好的礼仪素质不仅可以提高人的个人修养,还能有利于自身的交往与沟通,从而使人获得良好的人际关系。从企业而言;可以树立企业形象,提高客户的满意度与美誉度,最终达到企业经济效益的目的。

总之,此次礼仪培训让我受益匪浅,中国自古就是礼仪之邦,礼仪就在你我身边。今后更将注重自身礼仪的培训,加强自身道德修养。

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 unnecessary 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。

## 职场精英养成法则心得体会篇十

梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。带着猪年的喜气，为期一周的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

军训是很辛苦的，回想一下，苦在凛冽的寒风像刀在脸上割，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

军训又是很快乐的，从大家整齐划一脚步声，我体会到了团结的欢乐，从高昂铿锵的口号声中，我体会了奋进的快乐，当我们队列经过一整天的训练，最终受到领导的表扬时，我满足而自豪的笑了，当我得到队员之间的相互鼓励时，我们感受到集体的温暖...在这里，我们大声欢呼，在这里，我们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而却又多了一份细心，对每个队员尽其关爱，对每个队员不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。教官在给我们军训时，就强调了这次军训就是为了改善我们的精神风貌，训练出我们一种气势，一种正气凛然的形象，以确

保我们在以后的工作中，做到文明执法，依法行政。我相信，我们会把“路政为公、执法为民”的理念贯穿于以后整个路政工作中，真正做到树文明执法形象，创人民满意路政。

这7天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂风暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

也许军训的时光是短暂的，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”刻苦训练，增强素质，规范执法，服务社会，这些口令将永远回荡在我的耳边。