

# 一年的总结感悟朋友圈(优质5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 一年的总结感悟朋友圈篇一

在20\_年一年的时间中，经过工程组全体员工共同的努力，完成工作如下：

- 1、累计客户x位；
- 2、实现销量x吨；
- 3、实现回款x万元，回款率x%；
- 4、详细列举各个工程项目销售明细：

从销售业绩上看，我们的销售量较去年有了下滑，这不仅市场大环境的影响，更有我们工作做得不好的多种因素，销售工作在20\_年我们还是有很多失败的地方，有待我们大家一起努力，去改进去完善。

客观上的因素虽然存在，但是工作中还是存在的一些问题，主要有以下几方面：

- 1、我本身以及部门销售人员在公司客户拜访量上比较少，以至于客户潜力开发工作停滞不前，客户拜访工作总体来说做的不好，这是销量没有提升的一个重要原因，也是我们需要改进的方面之一。

2、与客户沟通不够深入。销售人员与客户沟通过程中，不能把公司产品的实际情况给客户讲解的十分清晰，有时不能真正的了解客户的想法和意图，对客户提出的某些建议不能做出迅速的反应。在传达产品信息时不了解客户对我们的产品有多少了解或接受到什么程度，对销售工作造成了不良的影响。

3、工作没有一个明确的目标和详细的计划。销售人员没有养成一个写工作总结和计划的习惯，销售工作处于放任自流的状态，从而引发销售工作没有一个统一的管理，工作时间没有合理的分配，工作局面混乱等各种不良的后果。

4、新业务的开拓不够，业务增长小，个别业务员的工作责任心和工作计划性不强，业务能力还有待提高。

市场形势是严峻的。技术发展飞快地今天，假如没有把销售做好，没有抓住这个机遇，我们很可能失去这个蓬勃发展的机会。因此我们要积极做好销售工作的调整，以积极的心态迎接来年的工作：

## 一年的总结感悟朋友圈篇二

回首过去的一年，既有收获，又有遗憾，但从总体上说是充实而有意义的，是我成长进步的一年。

先从道德品质和政治思想方面谈谈我这一年来的认识和收获。我遵守法律，遵守校纪校规，认真地履行了大学生应尽的义务，并注意加强文明修养。我始终用科学发展观来认识世界认识社会，能清醒的意识到自己所担负的社会责任，对个人的人生理想和发展目标，有了相对成熟的认识和定位。我领悟到一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

学习方面，我在这学年基本做到了勤奋学习，积极进取。专业课和文化课都得到了很大的提高，以前在班上成绩都是在二十多名，这学期的期末考试到了前十名之内。在以后的学习中，我还会认真学习，提高自己的文化修养。

生活方面，我能与室友和同学保持良好的关系，日常互相帮助，同时也认识了许多不同年级不同专业的学弟学妹，丰富了自己的社交圈和消息渠道，提高了自己的社会交往能力。

转眼间将埋入大三了，回首大二一年的生活，平淡而充实，简单而有味，感受颇深。经历了成长与失败，留下了眼泪与微笑，这些都让我迅速成长，学着独立思考，学着为自己的选择负责，学着享受成功的喜悦，学着承受失败的痛苦，学着让自己变得成熟。为马上迈入社会，做好准备。

## 毕业生自我鉴定

光阴似箭，一晃三年的大学生生活过去了。我从20\_\_年进入长江职业学院就读以来，一直以严谨的态度和积极的热情投身于学习和工作中，虽然有成功的泪水，也有失败的辛酸，然而日益激烈的社会竞争也使我充分地认识到成为一名德智体全面发展的优秀大学生的重要性。无论如何，过去三年的是我不断奋斗、不断完善自我的一个人生阶段。

在过去的学习生活中，我始终认为作为一名学生学习是最重要的，在大学期间我对学习一直很重视。在学习上，我态度认真、刻苦，努力钻研，具备了扎实的专业基础知识：熟悉各种专业应用的软件，在寒暑假期间在实习，也具备了较好的专业实践能力。在三年的学习过程中，多次考试成绩名次排列在前，我连续几个学期获得优秀学生及三好学生称号。

在道德品质和政治思想方面，我这几年来的认识和收获很多。我遵守法律，遵守校纪校规，认真地履行了大学生应尽的义务，并注意加强文明修养。我始终用科学发展观来认识世界

认识社会，能清醒的意识到自己所担负的社会责任，对个人的人生理想和发展目标，有了相对成熟的认识和定位。我领悟到一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

在工作上，认真负责，有较好的交际能力，在帮老师分担学院多媒体教室管理工作期间，工作塌实，任劳任怨，责任心强，帮任课老师解决上课的多媒体及教室的开关，解决老师上课的硬件技术难题，主动与老师沟通交流。得到老师和同学们的一致好评。

在生活上，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活态度和生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好出事原则，能与同学们和睦相处；积极参加各项课外活动，从而不断的丰富自己的阅历。并在各项文娱体育活动中多次获奖。

人际交往方面，在大学期间，人际交往最主要的还是体现在同学关系上，总的来说，三年来，我与同学的关系都是比较融洽的，没有发生什么不愉快的事情。在平时的生活和学习上能在自己能力范围之内帮助一些有困难的同学，积极参加班级的每次活动，融入到班集体这个大家庭中去，处理好与同学、老师的关系，营造良好的班级气氛。同时在学生工作的过程中拓宽了我的交际面，让我机会和具有不同背景的人交往，在这些过程中很好的培养了我交际能力，也让我树立了正确的为人处世态度和处世原则。

大学三年，我学到了丰富的专业知识，培养了学习能力、工作能力、人际交往能力，提高了思想政治素质；大学三年，我明白了该如何看待事物，学会了如何思考，懂得了如何规划自己的人生；大学三年，丰富了我的人生经历，找到了我的人生信念，明确了我的人生方向。

## 一年的总结感悟朋友圈篇三

岁末临近，新春将至，不知不觉20\_年的工作即将告一段落。对于每一个追求进步的人来说，免不了会在年终岁末对自己进行一番“盘点”，也是对自己的一种鞭策。过去的近一年是忙碌而充实的一年，也是我加入公司从陌生到熟悉的一年。这一年中工作的点点滴滴，让我不断地学习、成长着。

目前，做淘宝的人越来越多了，成功者屡见不鲜，有谁知道他们身后还隐藏着一个成功的团队呢，还有谁会去考虑到淘宝客服对这个团队的作用呢？很少。一个好的淘宝客服往往能留住很多客户，促成很多交易，给公司带来利润，是公司财富的最直接的创造者。偶然的机会我干了淘宝客服这个工作。不知不觉已快半年了，感觉时间挺快的，一坐一天，一个星期，一个月就坐没了。

有时感觉挺好的，不用干什么，但又感觉太枯燥了。但学的东西还真是不少的，碰到的人也是十分有趣的，因为买家来自五湖四海的。上班的第一天，旺旺挂着，可是没有人与我交谈，反复的翻阅资料，熟悉产品，可是好像没有办法记忆深刻，碰到问题的时候还是无从下手记得刚来的时候，第一次接触淘宝，觉得它是那么的陌生，但是我相信对于卖衣服肯定不陌生，可是它和想象中的就是那么的有差别，第一次让我们看网页上的衣服，我都快蒙了，衣服满目琳琅的在电脑上滚动，眼睛看花了。

第一天上班时候，组长让我们熟悉熟悉自己买的产品，熟悉了一些简单的产品后，让我们看看怎样和客人沟通，沟通很重要，看着他们用着熟练的手法和语气，我不得不呆了，他们和每个客人聊天时都用了亲这个词，很细心的和我们解释了亲这个词的含义，我们也很虚心的学习了，记下了，我们才刚刚开始接触客服这个行业，很多都不懂，回答点简单的问题都是他们先教我们如何如何回答，时间长了我们也有自己的见解了，先开始的几天他们都会教我们怎样应付不同的

客人，刚开始做客服和客人沟通时每句都用上了亲，您好，这个词，同事们说并不一定每句都要用的上，看你在什么适当的时机用就可以了。

听了同事的建议，发现这样好很多诶，渐渐时间长了，我们自己也能和客人沟通了，如果不懂的问题就在旺旺上询问店长或者其他同事。在做客服期间，我常常会遇到顾客说这个东东能不能优惠，可不可以包邮等等之类的问题，本身我自己也会从网上购物，买东西想买实惠，这个我可以理解，因此能够理解客户的心情，但是我现在的立场不同了，不再是一个购物者而是一个销售者，当然是能引导客户购物的强项销售者了。

在不优惠的情况下成交，想在不优惠的情况下成交，对于这类问题当然不会同意，一旦退让，顾客会认为还有更大余地可以还价，所以，针对此类问题，我觉得态度和善，委婉的告知对方不能够优惠的。要告诉对方我们所有的宝贝价格都是实价销售，敬请谅解，对于在发货中存在的问题，给顾客带来麻烦的，那就只有赔礼道歉，承认错误，在的客户面前装可怜，一般人都是会心软的，我也是亲身经历的，不过客户基本上都是蛮谅解的，收到货后就很满意的来告知了。

后来我们就慢慢开始熟悉了一些面料，第一次认识这么多的面料，以前买衣服从来都不知道面料这个词，看着哪样好看就买了，也不会去想为什么一样的衣服价格差这么多呢，现在终于知道了，什么面料好，什么面料透气，有弹性，面料不一样价格也不一眼，现在对店里的衣服都有了大致的了解，按合适的尺寸给客人推荐衣服。刚做客服的时候推销出去一件衣服发现自己很有成就感，后来慢慢的用着熟练的语气和方法推销更多的衣服出去，和客人沟通是一个锻炼人的脑力，应变能力，说话的技巧，同时也锻炼人的耐心，要细心的对待每一个客户，让每一个客人兴致勃勃、满载而归。起初做客服的时候和客人沟通的时候会犯一些错误，比如：有时候在迷迷糊糊就答应给客人包邮了，有时候稀里糊涂的就答应

给客人减去多少多少钱。

经常有新手会犯的错误，经过同事们的指导，这些错误一点一点的改变，以致现在都没有出现这类的错误。最常见的错误莫过于发错货、填错快递单号，衣服质量不过关，这写错误基本上是每个淘宝客服都会犯的错误，这些问题会直接影响到公司、个人以及客人的情绪等等的问题，所以我们在做任何事情的时候都要仔细认真，虽然这些问题还是存在，不过经过我们不屑的努力把这种几率降到最低，争取不会出现这些问题。

经过了三个月的周转直接售前转售后了，很荣幸领导给我一次机会，让我学到更多x[]在售后过程中遇到了各种奇葩事情，很是头疼，时间久了也就自然而然的什么都会了，售后唯一一点就是要细心和耐心，哈哈这点我学会了。往后的日子我会做的更好，对自己说声20\_已成为过去，20\_新的开始加油。

### 1、早起(1小时)

坚持每天早上8点起床，9点准时上线。古话说一日之际在于晨。早起的鸟儿有虫吃。早上一定要给自己准备一份营养又可口的早餐，身体是革命的本钱，不要为了淘宝夜以继日而伤害自己的身体。

吃过后可以坚持做十分钟的锻炼，为淘宝做持久之战而巩固。因为做网店客服每天跟上班要同等对待，不能说早上生意不怎么好就可以晚一点起来，这样久而久之就会养成一个贪睡的习惯。以后就算有单你也不想起来了。做淘宝最缺的是什么，最需要的是什么，你知道吗?就是时间。

### 2、整理检查自己的店铺(1小时)

### 3、多逛逛，多看看，多露面(1小时)

每天至少花一个半的时候去淘宝社区看看，学习学习，交流交流心得，用心回复淘友的帖子，学习人家精华帖是怎么样写出来的，参考参考，社区内有什么活动一定要马上报名参加，人气始终是你店铺火暴的主要推手，这人啊，只要一出名，那就不一样啦!什么好事都会找上你的??呵呵!

4、原创帖精华帖(2个半小时)

5、同行学习取经(1小时)

## 一年的总结感悟朋友圈篇四

回顾大学一学年，通过良师的教导和自身的刻苦学习，我已初步掌握如何运用英语知识进行一般商务活动，也养成了认真对待学习和工作的好习惯!

在思想品德上，本人有良好道德修养，并有坚定的政治方向。我热爱祖国，热爱人民，坚决拥护共产党领导和社会主义制度，遵纪守法，爱护公共财产，团结同学，乐于助人。并以务实求真的精神热心参予学校的公益宣传和爱国主义活动。

在学习上，我圆满地完成本专业课程。并具备了较强的英语听读写能力。对office办公和其它流行能熟练操作，并在因特网上开辟了自己个人空间。平时我还涉猎了大量文学、心理、营销等课外知识。相信在以后理论与实际结合当中，能有更大提高!

在生活上，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风。此外，对时间观念性十分重视。由于平易近人待人友好，所以一直以来与人相处甚是融洽。敢于拼搏刻苦耐劳将伴随我迎接未来新挑战。

在工作上，我通过加入院学通社与合唱团，不但锻炼自己的组织交际能力，还深刻地感受到团队合作的精神及凝聚力。更加认真负责对待团队的任务，并以此为荣！

作为积极乐观新时代青年，我不会因为自己的大专文凭而失去自信，反而我会更加迫切要求自己充实充实再充实。完善自我是我未来目标。且我相信：用心一定能赢得精彩！良禽择木而栖，士为伯乐而荣，勤奋的我将以不怕输的韧劲融入社会。愿借您的慧眼，开拓我人生旅程。

光阴荏苒，岁月如梭，转眼又度过了20xx学年。每当我回顾上一学年的学习、工作、生活等情况，我的感悟、感想、感受都非常的深刻，许多工作生活的场景都依然深刻地记在我的脑海之中。

作为班长的我，班级里每发生一事，甚至是一丁点事，我都有较深的印象。20xx学年，是我们电科061班大学生生活中非常悲痛的一年，因为在这一年里，我们班\*同学因为意外事故永远的离开了我们。在那段时间里，同学、老师都沉浸在失去一位好同学的悲痛心情中，然而正因为如此，同学之间的凝聚力空前高涨，学风建设也达到了一个新的高度。身为班长的我，充分感受到了班集体的温暖和同学间的友爱，更使我在日常的工作中得到了长足的锻炼，使我对学习、工作都有了更深层次的认识。

学生干部的形象是一种无形的力量，无声的召唤，在思想方面，我认真学习中国共产党的先进理论，科学发展观等重要理论，积极向党组织靠拢。通过不断地自我完善和积极进取，我在思想方面有了重大提高，终于在20xx年11月8日成为了一名光荣的中国共产党预备党员。在学习方面，我刻苦勤奋，一丝不苟，我深知自己肩上的责任，作为一名班长，要在各个方面做出表率，特别是学习方面。在学习专业课程上，我一直坚持独立思考，刻苦钻研，遇到不懂得或者难以解决的就勤找同学、老师帮忙。在良好的学习态度、习惯下，我

在20xx学年取得了可喜的成绩，综合测评列专业第十名，并顺利通过了大学英语四级和计算机三级。在工作方面，我对班长一职工作负责，尽心尽力，赢得了老师同学的一致好评。

在20xx学年初，班长竞选中获得连任至今，认真做好带头作用，协调各班委的工作，积极配合班主任辅导员老师做好学风建设，并且成效显著。自发组织的为\*同学捐款，筹得捐款共计四千多元，并亲自交给\*同学父母。在为\*同学举行的追悼会上，和同学一起为曾经的好同学献上了花圈，并祝他在天堂安宁。曾多次组织班级活动，例如游杭州乐园等，充分调动了同学的积极性，增强了班级凝聚力。学习工作之余，我还积极参加学院、学校组织的各类竞赛和活动，并且取得好成绩。荣获第26届校运会400米跨栏第四名，4\*100米接力赛第四名，信息学院专业篮球赛第二名，两次参加环校跑活动，成绩名列前茅。

时间过的很快，一学年的工作学习我了解自己在其中的不足之处。有时候觉得自己做事的方法不够恰当，创新意识不强，并且在学习上花的时间还不够多。在接下来的日子里，我会正视自己的缺点，努力改正，充实自己，完善自我。在以后的学习工作中，我会戒骄戒躁，大胆创新，争取成为一名更加优秀的学生干部。

共2页，当前第1页12

## 一年的总结感悟朋友圈篇五

1. 没有天生的好命，那就多付出些汗水好好赚钱吧。没有钱，你拿什么呵护你的亲情，支撑你的爱情，联络你的友情。
2. 你只有在最后的时候，才是找得到真正的归宿，在这世上的其余的时间里，充当的永远都只是过客。
3. 任何事情都应该去尝试一下，因为你无法知道，什么样的

事或者什么样的人将会改变你的一生。

4. 当你困难的时候，你才能知道谁才是你真正的兄弟。天天和你吃喝玩乐，称兄道弟的人，未必能在你困难的时候拉你一把，更有甚者，还会落井下石。真正的朋友，看质量不看数量，一千个酒肉朋友，不如一个真心朋友。真正的成功，不是看你风光的时候，有多少人拍你马屁，而是在你落难时，有多少人帮你。

5. 任何时候都莫抱怨起点，不管你立足何处，你都不在最低点。不要仇视命运中的不公平，吃苦受累怪不了谁，可苟安于起点，精神萎靡颓废，却是我们致命的错。

6. 不要抱怨别人比你富有，因为在他们财富的背后是艰辛，没有付出就没有收获，与其抱怨还不如积极奋斗，也许经过你的付出明天的明天你会比他们更富有。

7. 青春的寂寞是生命的点缀，没有寂寞的青春是悲哀的，然寂寞的青春不是没有幸福，而是我们不懂幸福。

8. 不要在别人的眼光里找快乐，否则永远悲哀；不要在别人的嘴巴里找尊严，否则永远卑微。

9. 人就这么一生，要活得轻松洒脱。要想活得轻松，活得洒脱，你就该“记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。”唯有这样，你才会活出一个富有个性的全新的自我！

1、2020年注定是不平凡的一年，但它会善待每一个认真生活的我们！

2、2020：不平凡的开始与坚持；愿上帝眷顾整个人类。

3、2020年注定是不平凡的一年，一场冠状病毒的爆发，让人

们突然认识到生命的可贵，人们对生命重新有了新的认识。

4、2020的不平凡在于我们每一个人都敢于直面艰难的局面，在于我们每一个人都能够以大局为重，在于我们每一个人都想为推动社会进步贡献自己的一份力量，都在于我们每一个人都敢于奉献，未来一定属于我们！

5、2020年注定是不平凡的一年，这个地球上发生太多不平凡的故事。谱写了太多的悲伤，太多难过，太多的眼泪和辛酸。是的1、今年才过去一半，2020太难了。

2、我为你付出了所有，得到的却是一片空白，2020年，太难了，我想放弃了。

3、2020年到现在，我感觉过得太难了，从激动到失望到绝望，我活得太压抑了，每天处于焦虑中，我不知道每天看书能坚持多久，我也不知道这样的坚持有没有机会。

4、身为成年人真的是有很多烦恼绕不开，多么怀念还没毕业时候的样子。2020太难了。

5、2020太难了，看到一个接一个的城市取消考试，不知道怎么表达此刻我的心情了，愿每一个努力的人都能有所收获。

6、2020真的太难了，一波未平一波又起，疫情还未结束。

7、有时候，就是想大哭一场，因为心里憋屈。有时候，就是想疯癫一回，因为情绪低落。2020太难了。

8、2020开头太难了，我们有的失去财富，有的失去自由，有的失去健康，有的失去生命，但总的来说我们失去了很多快乐。

9、2020太难了，全球疫情何时结束。

- 10、 2020真的太难了，我已经经不起折腾了。
- 11、 难熬的2020，才过去一半，下半年要怎么办才好呢？
- 12、 原来只有你孤身一个人，独自背负着寂寞，2020太难熬。
- 13、 2020年太难了，最后这几个月，辛苦一点就过去了，加油。
  - 1、 ?今年才过去一半，2020太难了。
  - 2、 我为你付出了所有，得到的却是一片空白，2020年，太难了，我想放弃了。
  - 3、 2020年到现在，我感觉过得太难了，从激动到失望到绝望，我活得太压抑了，每天处于焦虑中，我不知道每天看书能坚持多久，我也不知道这样的坚持有没有机会。
  - 4、 身为成年人真的是有很多烦恼绕不开，多么怀念还没毕业时候的样子。2020太难了。
  - 5、 2020太难了，看到一个接一个的城市取消考试，不知道怎么表达此刻我的心情了，愿每一个努力的人都能有所收获。
  - 6、 2020真的太难了，一波未平一波又起，疫情还未结束。
  - 7、 有时候，就是想大哭一场，因为心里憋屈。有时候，就是想疯癫一回，因为情绪低落。2020太难了。
  - 8、 2020开头太难了，我们有的失去财富，有的失去自由，有的失去健康，有的失去生命，但总的来说我们失去了很多快乐。
  - 9、 2020太难了，全球疫情何时结束。
  - 10、 2020真的太难了，我已经经不起折腾了。

11、 难熬的2020，才过去一半，下半年要怎么办才好呢？

12、 原来只有你孤身一个人，独自背负着寂寞，2020太难熬。

13、 2020年太难了，最后这几个月，辛苦一点就过去了，加油。我还要长大，还要长大，饱经风霜雨雪，几番沉沦深渊，几经苦苦挣扎，几度重新站立。决不服输。决不泄气。

2、 只看看猎物永远不会填饱肚子，天上只会下冷雨，掉馅饼这种事情永远不会出现，只想获得猎物，唯一的方法就是靠自己的努力。

3、 人的一生会遭遇无数次相逢，有些人，是你看过便忘了的风景。有些人，则在你心里生根抽芽。那些无法诠释的感觉，都是没来由的缘分，缘深缘浅，早有分晓。之后任你我如何修行，也无法更改初时的模样。

4、 人生的路，坎坎坷坷，若是有人相伴就不那么苦。岁月的脚步，匆匆忙忙，若是有人守候就不那么难。人的一生总有所谓，才会有所值，房子再小，有一盏灯等候就是欣慰，生活再苦，有一人举案齐眉就是温馨。

5、 选择比努力重要，眼光比能力重要；突破比苦干重要，改变比勤奋重要；态度比专业重要，人品比才华重要！

6、 每个人都行走在逐梦的路上，为了自己的梦想而奋发向上。犹如一道曙光，照亮了生活。我的梦想，或许简单而平凡，可因为梦想，无边的未来却也会闪现光芒。就如宇宙中如此微弱的星光，却也是不可泯灭的存在。

7、 每个人的一生，难免都会遭受挫折和失败。所不同的是：失败者总是把挫折当失败，勇气消失殆尽；成功者则是从不言败，在困难面前越挫越勇！

8、人要在合适的时间做合适的事情，该学习就学习，该工作就工作，该恋爱就恋爱，该玩就玩，该睡就睡，该吃饭就吃饭。时间对了，就是适合。

9、我们有时会忍不住将自己与别人进行比较，觉得别人运气是多么的好，过的是多么的快乐，于是我们也就更加不快乐。可别人真的快乐吗？只怕不见得。生活也许并不是表面上看起来那样。

10、坚强做自己，因为你的软弱别人只会对你视而不见，你的眼泪说明不了什么，它代表了你的软弱，记住在这世上，没有人会同情一个弱者，也没有人会在乎你的眼泪，收起你的软弱和眼里，做一个内心强大勇敢的自我。

11、很小的时候，我就认为这个世界上最浪漫的事情，就是一个人跑很远的路，去看另一个人，现在也是。

12、给自己一份自信，不浮、不躁；给自己一份洒脱，静静思，淡淡行，无论何时何地，做简单真实的自己！

13、人生中，有些东西，只是数字，不必太刻意；有些人，只是过客，不必太留恋；有些事情，也只是事情，不必太奢望。人生在世，别奢望事事都顺你心，该走的就走，该留的就留。

14、生活总是两难，再多执着，再多不肯，最终不得不学会接受。从哭着控诉，到笑着对待，到头来，不过是一场随遇而安。