

2023年军绿生涯感悟(实用10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

军绿生涯感悟篇一

职业生涯规划是帮助大学生了解、确定个人职业方向,做出相应规划,提升大学生综合竞争力的重要途径。以下本站小编为大家带来职业生涯与规划心得感悟,希望你有所帮助!

在选择这门课程以前,一直以来,我对于职业生涯规划都有着一个是非恰当的观念——未来的事情总存在着变数,所以所谓的规划就是一种幻想而已。但是为了在本学期修够学分,可以说我是抱着一种消极的态度上这门课的。

但是在上了江老师您的第一节课以后,我彻底的改正我的这种错误想法。正所谓“人无远虑必有近忧”,每个人都要未雨绸缪,树立自己的理想,规划自己的每一步,才可以取得成功。江老师您的第一节课结合一些现实来讲述了职业生涯规划重要性,让我在那一节课里就清醒的意识到做好职业规划对于每一个渴求成功的人来说,都是必须的。

首先,要肯定的是所有上职业生涯规划这门课程的老师的敬业精神,他们的每一节课都是经过精心的准备,每个老师负责的每一部分都是结合我们学生的实际而设计,真正的让我们有所得。下面就来谈谈我学这门课程的一些心得体会□

第一.端正了我的就业观念。正如上面所说的,在此之前,我都是对于未来一片茫然,觉得一切与工作相关事情都留在以后找工作的时候再去考虑,“船到桥头自然直”。但是上了

这门课以后，我就意识到现在就应该要为以后的工作做好准备，各种软的或是硬的条件都去努力创造和实现。比别人早走一步就越能靠近成功近一点，晚一步就可能被人淘汰。因此从此刻开始就应该积极的去提高自己的各方面素质。

第二.学到了很多面试技巧。在讲课的过程当中，江老师，讲述了一些的面试方式，这于我们这些没有过多的接触社会的大一学生来说，无疑是一个很好的与社会接触的有效途径，而且能够针对以后的找工作来介绍在面试过程当中的一些面试技巧，以及一些需要注意的细节问题。这些都在一定的程度上增加了我们的见识，提高了我们应对面试的能力。

除此以外，这门课程的形式也是丰富多样，既有老师的讲解，也有同学的个人规划之谈；课件与一些媒体文件相结合，使这门课程丰富多彩。所以这门课程的编排都是经过江老师您的精心制作，想方设法的努力的创造好条件使我们学有所得。这样的编排也确实提高了我们对这门课程的学习兴趣，使我们在轻松当中学到很多东西。

在此，我也有一个建议，就是我们的课程在请一些同学来给我们讲述一些以前经验的时候，成功的经验当然是需要的，但是一些失败的教训也是需要的。因此，老师能不能够在请一些比较成功的同学到来的时候，也可以请一些曾经失败过的同学来给我们讲述他们以前失败教训。此外，江老师您可以在结束课程的时候举办一些模拟的面试实战。以检验我们的实际面试能力，并将此作为期末成绩。我想有压力才会有动力，这样我们更能集中精力去学好这门课程，并学以致用。

以上就是我学这一门课程心得体会，最大体会就是我没有选错上这门课。我相信在这门课程学到的知识将会令我在以后的求职，甚至是以后的工作中都受益非浅。

前言：人生本没有意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我要思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，

它不仅让我快乐，而且对人类有帮助。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的重要利器。对企业而言，若何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言。职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费，作为当代青年，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我们要为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好设计一下。有了目标，才会有动力。

光阴荏苒，日月如梭，岁月涟漪，木雕流金.....

通过职业生涯规划，我学到了许多，也懂得了许多，还记得刚刚参加工作时我是多么的幼稚与可爱，还沉浸在大学的美好岁月中，转眼间我们便开始了职业生涯规划，是我深刻的认识到，进入三友工作是我们树立人生志向，扬起理想风范的关键一步，是进行职业发展准备的重要阶段。在这样一个较高的职业发展乃至人生发展平台上，我们应正确把握当前工作形势与趋势，深入理解社会对人才的需求，主动参与职业发展的学习与实践活动，充分认识大学学业、生活与未来职业发展的关系，树立科学的事业观，以谋求在职业和就业中，找到发展自己事业的支撑点，为自己精彩的职业生涯铸就坚实基础。

岁月轮回，我该如何面对，我究竟要怎样面对职业生涯规划的学习，我的内心深处收到了强烈的震撼，无论是从思想、知识还是工作方面都受益匪浅。首先，对职业的理解与对职业的目标，我都是从一种模糊状态达到一种茅塞顿开的状态。再次，我想说得的是，如果想把职业当成是事业去发展，责任使命是动力源泉，一个没有责任感的人，是不可能拥有事业心的，没有事业心就没有事业的发展。

机会给予时刻准备着的人，因此，我们要时刻准备着，来面

对新的给予，勇于挑战，敢于创新，请相信我，天道酬勤，上天不会辜负努力的人。同时，我们要有团队协作精神，一个团队，他如果有高度的凝聚力，有生活的活力，将带动个人实现自我价值。因为要实现自我价值，光靠个人的摸爬滚打是远远不够的，还需要依靠他人、集体、乃至整个社会的帮助，团结进取，共同进步。

成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的职业生涯，是每一个人迈向成功人生的第一步。

在职业发展的道路上，重要的不是你现在的位置，而是你迈出下一步的方向。

细节决定成败！

态度决定一切！

职业决定人生！

相信我们会在未来的就业选择和职业发展道路上披荆斩棘，勇往直前，实现自己的人生价值。只有不断的努力奋斗、积累经验，给自己的人生做个完整的规划，才能去获得成功，赢得自己想要的人生。

职业对社会发展和个人存在有着重要的意义，职业成功是人生成功的重要标志，获得职业成功是我们对未来的理想。大学生活是学习生活的高级阶段，同时也是职业生活的准备阶段。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，即将个人的职业生活看作是一个动态的过程，带有浓厚的个人色彩。职业生涯是生涯的重要组成部分，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性的作用。《中庸》有云：“凡事预则立，不预则废。”因此，学校开设职业生涯规划课是相当有必要的，可以影响我们今后的人生道路。

在竞争日益激烈的时代，社会的竞争就是人才的竞争，人才的竞争最终取决于人才的职业素质的竞争。随着中国经济的迅速发展，社会对劳动者的综合素质要求越来越高。社会发展要求职业人成为一个有理想、有抱负、有能力的高素质人才。这就要求职业人不仅应具备良好的思想政治素质、扎实的文化知识和就业技能，而且应具备较强的职业意识、创新意识和适应职业变化的能力，树立正确的职业理想和就业观，养成良好的职业道德行为习惯。只有具备了这些素质，职业人才能更好的立足工作，适应社会，持续发展，实现自我。

大学生涯是一个人处于人生探索和正式就业之间的成长阶段，因此在大学期间学生有意识的了解和制定职业生涯规划是十分必要的。因为职业生涯规划能够有利于大学生具备正确的前进方向和有效地行动决策，且还能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自我潜能，从而为以后的职业人生的成功奠定知识储备基础。

首先要认识自我。我的职业兴趣类型属于愿与人打交道，喜欢与人交往，对采访、销售、传递信息一类活动感兴趣的类型，这正与我所就读的新闻学相符合；我的职业能力属于教育型职业能力类型，职业性格属于变化型。同时我的气质属于多血质——胆汁混合型，同时具有这两项气质的特征，所以不适合做细致单调、安静、稳重的工作。综合上述一系列条件，我心目中理想的职业是做一名记者，这也是我选择了新闻学的一个重要原因。

与自我认知因素相比，环境因素是影响职业生涯规划的外在因素。古人云：“知己知彼，百战不殆”，环境认识就是职业生涯规划中的“知彼”过程。具体而言，就是要把国家经济发展、政治形势、就业政策导向、行业发展前景、职业性质、岗位要求等客观要求与个人主观愿望有机地统一起来，摆正两者的关系，才会使自己成为社会所需要的人才。环境认识内容则包括了解我国的产业、行业及职业分类，就业环境，不同性质的用人单位对人才的要求等。目前我国人力资源市

场的基本状况有：

- 1、社会主义市场经济发展进入特定阶段；
- 2、劳动力供给量过剩，但劳动力有效供给不足；
- 3、第三产业和企业用人需求依然占主体地位；
- 5、未来人力资源市场的发展趋势走向国际化。因此，大学生在进行职业生涯规划时，要充分认识就业成才意识，只有这样环境对就业的影响，开阔视野，树立竞争进取的成才意识，只有这样才能在竞争越来越激烈的人才市场脱颖而出，也才能获得长久的发展。

个人所拥有的最大资源就是自己，这种“资源”就是人的潜能，它才是人生最大的宝藏。任何一个平凡的人都存在巨大的潜能，只要潜能得到发挥，就可以干出一番事业。当我们了解和认识了自身的内心世界及其所蕴藏的潜能，并能够把握规律运用自如时，那么无论是在物质层面还是精神层面，我们都有可能发生一个全新的变化：睿智将取代迷茫，快乐将取代沮丧，成功将取代失败；我们的现状也将得到该改变，理想也将成为现实，就能够书写出更加辉煌的人生篇章。

制定好自己的职业生涯规划，并为之不断努力和奋斗，我们终将实现自己的人生理想，成为对国家、对社会有用的人才！

军绿生涯感悟篇二

这篇是读《我的特种生涯》的心得感悟，欢迎大家阅读。

国家富强，民族昌盛，是谁，在无私地为我们保卫着我们的家园，是他们——迷彩服！这是我对他们的统称，我喜欢每一位军人。

看了这本书，我终于知道一位合格的军人要经过怎样的训练，才能真正的成长，我在心里由衷地佩服他们。尤其是主人公小叶。

这本书讲述了一个特种兵的成长过程，他所经历的辉煌与衰落，从“炼狱”开始，他选择了和教官对着干，教官的破口大骂，不把他们当人看，他都忍了下来，因为他不服输，他打心里就是一个非常要强的人。对着粪便吃饭、吃下馊了的饭菜、负重50公里跑...体力的耗费，咬紧牙关凭借意志力在支撑，在丛林特种部队，实力才是在这里站住脚得唯一标准，没有实力就只有被踢出的下场。

在感受他们接受这样的训练，我的心始终悬着，生怕有什么意外发生，在这里我学到了坚持，坚强，看到了真正属于军人的灵魂，我们不管在什么时候都要学习他们的坚持不懈，坚强的意志会改变一个人，就像我们学篮球裁判，每天都气得很早，但是我不会认为是累，我反倒觉得过意不去，因为那么多的师哥陪着我们一起在被风吹，在饱受着春日里寒风的侵袭，我的心里除了感动，就是要努力地学好裁判，我知道这才是他们最愿意看到的，我会努力，因为小叶在激励着我。

随着时间的推移，小叶开始接触了他最擅长的射击，他的实力也凸显了出来，身体素质，心理素质，经过各种特殊的训练，它具备了参加任务的实力，每一次的任务都很艰巨，他们要学会消灭敌人，学会忍受孤独，他是一名出色的狙击手，枪法准的让人害怕，1120米的实战记录，两枪击毙罪犯，每一次的出人物回来都会接受心理辅导，因为每次都会杀人，这是他们有很大的心理压力，但我佩服他们的承受能力。但一次空降意外，他的腿骨折，由于血液感染，昏迷了一个多月，才死里逃生，可是他再也不是生机勃勃的狙击手猎鹰了，复员后，他回到了地方，还一度因为工作而苦恼，但最后他还是找到了适合自己的生活。

看过这本书，我懂得了作为一名军人的职责，在他们因为做任务而杀人时，往往都会说上一句话——我们只是士兵，我们要忠于祖国，执行上级的命令。多么有力的一句话，每次都是用这句话安慰着自己，没有什么更好的办法，因为那是特种部队。不容许有感情掺杂在任务里面。甚至，就连和家人联系都成了奢侈。

我发现我们现在所经历的，连军人的十分之一都不到，我再也不会叫苦叫累了，因为叶子的形象已经深深地印在了我的心里，我会一直向着我的目标努力，我坚信自己会坚持的。

学习了这本书，它所带给我的不仅仅是心灵的震撼，同样也是鼓励，学到了他们不怕苦不怕累的精神，学到了很微小的事物都会导致失败的道理，认真细心地做一件事，对什么都要有耐心，多留心身边的变化对我们有好处，也教会了我很多，我学会了怎么来应对突发事件，也许这就会让我们受益终生，一个人的经历有限，但它可以去参考别人的经历，去填充自己，就像小叶学习其他特种兵的室内作战技巧，学会了就教给其他人，知识是用来发展的，在这里体现得淋漓尽致，我羡慕他的经历，我更希望自己能够学习他的精神。

不管在什么时候都保持镇静，保持着头脑的清醒。就像师哥们说的，学篮球裁判，不好好练习，上场了就该不行了，会很紧张，也许第一次上场一次哨也吹不响，这就需要良好的心理素质。

一本书就这样的看完了，有时会因为情节而哭，有时会笑，我把自己融到了书里面，感受着自己永远也接触不到的生活，我会在心里为全中国的士兵加油，因为他们就是英雄。至少我是仰慕他们的。

我们每一个生活幸福的人都要有一颗感恩的心，感谢每一位士兵，是他们放弃了自己的青春，为我们守护着国家的安宁。

猎鹰的《我的特种生涯》这本书我看了两次，每一次看我都会感动得流下眼泪。我很诧异，这究竟是一种怎样的情感让我竟能在其中受到如此大的震撼。

这是一个关于一个共和国的特种兵的故事。主人公叶子从一个不知世事的毛头小子，被家人强行送去当兵，然而这不情愿的开始却造就了一个优秀的特种兵。于是叶子变成了猎鹰——一个沉稳淡定、成就卓著的狙击手。

“我是一个士兵，我忠于我的祖国，我要执行上级的命令”这句在书中不断重复的句子，简单的一个陈述句却也是一句铿锵的呐喊。是的，这个士兵，把精力的献给了祖国、部队，甚至自己的生命都仿佛不是自己的，做好了一切为祖国献身的准备。他是伟大的，他又是孤独的。猎鹰进入特侦队时，带他的师傅就跟他说：“狙击手要学会忍受孤独，要与他人保持一定的距离”。于是即使师傅退伍了，他们也不拥抱，而仅仅是握手。可是握手间却充满了彼此间的不舍与无奈。

爱情，对于一个久居军营的士兵来说，是奢侈的。那个雪凝的姑娘，是否知道叶子有多么的爱她？有过的爱情，短暂得如同从来没有，却让那个冷酷的猎鹰变成了柔情的叶子，从此在心里深深地藏着那个叫雪凝的名字。坐在山坡上，看着远方的星星，轻唱《当你的秀发拂过我的钢枪》，猎鹰的心里是否在说“祝福你，我亲爱的姑娘”？而那个爱着猎鹰的小颖，猎鹰只能说：“如果有下辈子，我会娶你的”。

这个世界上是否真的有注定？注定了优秀过后会是无法消除的凄凉？在一次执行任务中，由于失误，从此猎鹰又成了叶子，而再也无法回到那个属于他的狙击手的舞台。看到这里，我的心揪着，充满了惋惜。然而，猎鹰是理智的，在军队不需要他的时候毅然选择了离开，过一种属于叶子的生活。可是，老天还是很残忍，让重新进入社会的他，工作失利，第一笔投资就被骗了……我哽咽了，心很痛，想着老天太不公平了。可是，叶子并不气馁，他相信多年的军队生活总该让他学到

点什么能够用到生活上。最后他也在医药代表这个工作中取得一定的收获。

前些天，我读了《我的特种生涯》一书，感觉到要成为一个优秀的士兵，非常的不容易，同样在社会中要能立住脚也不易，为些我将其中几句话放在下面，以共勉。

.....

在这里，我明白了这个道理，要想在训练营里获得尊严和人格，只有向他们证明：我是最优秀的！

在这里，除了恐惧、压力、劳累，我们一无所有。

在这里，我们最大的愿望是多睡一会儿，多吃一口。

在这里，我们无权也无力要求别人给我们尊严和人格，这些，都要靠我们自己去争取。

在这里，我们没有思想！我们所要做的一切，就是让教官满意。当教官觉得你值得尊重的时候，他才会解释给你听，为什么这么做，然而大多数人已经没有资格听到这个解释了。

.....

军绿生涯感悟篇三

猎鹰的《我的特种生涯》这本书我看了两次，每一次看我都会感动得流下眼泪。我很诧异，这究竟是一种怎样的情感让我竟能在其中受到如此大的震撼。

这是一个关于一个共和国的特种兵的故事。主人公叶子从一个不知世事的毛头小子，被家人强行送去当兵，然而这不情

愿的开始却造就了一个优秀的特种兵。于是叶子变成了猎鹰——一个沉稳淡定、成就卓著的狙击手。

“我是一个士兵，我忠于我的祖国，我要执行上级的命令”这句在书中不断重复的句子，简单的一个陈述句却也是一句铿锵的呐喊。是的，这个士兵，把精力的献给了祖国、部队，甚至自己的生命都仿佛不是自己的，做好了一切为祖国献身的准备。他是伟大的，他又是孤独的。猎鹰进入特侦队时，带他的师傅就跟他说：“狙击手要学会忍受孤独，要与他人保持一定的距离”。于是即使师傅退伍了，他们也不拥抱，而仅仅是握手。可是握手间却充满了彼此间的不舍与无奈。

爱情，对于一个久居军营的士兵来说，是奢侈的。那个雪凝的姑娘，是否知道叶子有多么的爱她？有过的爱情，短暂得如同从来没有，却让那个冷酷的猎鹰变成了柔情的叶子，从此在心里深深地藏着那个叫雪凝的名字。坐在山坡上，看着远方的星星，轻唱《当你的秀发拂过我的钢枪》，猎鹰的心里是否在说“祝福你，我亲爱的姑娘”？而那个爱着猎鹰的小颖，猎鹰只能说：“如果有下辈子，我会娶你的”。

这个世界上是否真的有注定？注定了优秀过后会是无法消除的凄凉？在一次执行任务中，由于失误，从此猎鹰又成了叶子，而再也无法回到那个属于他的狙击手的舞台。看到这里，我的心揪着，充满了惋惜。然而，猎鹰是理智的，在军队不需要他的时候毅然选择了离开，过一种属于叶子的生活。可是，老天还是很残忍，让重新进入社会的他，工作失利，第一笔投资就被骗了……我哽咽了，心很痛，想着老天太不公平了。可是，叶子并不气馁，他相信多年的军队生活总该让他学到点什么能够用到生活上。最后他也在医药代表这个工作中取得一定的收获。

军绿生涯感悟篇四

由于体检时许多指标不合格，就打电话给我一个堂妹，询问我俩的一个表妹，记得她在市中医院工作。不料堂妹告诉我，她辞职了，改行做保险。我简直是目瞪口呆，不能理解。

我这个表妹，从小成绩优秀，高中毕业于我原来任教的学校，后就读于南京中医药大学，本科、硕士、博士，好不容易三十多岁读完了，我曾感叹于她的毅力。工作没几年，竟然选择了辞职，这读书的意义何在？卖保险需要这么专业的医学人才？不能理解。

一个人一定要有自己的工作和生活方式，工作的意义不仅仅是为了生存，还有无数的内涵，其实这些内涵恰恰是最重要的。

表妹辞职的事，还让我对“生涯规划”重要性产生思考。中国的学生绝大多数对自己是没有人生规划的，要么是由父母规划，要么毫无规划。父母的规划往往并不是自己所愿意的或并不适合自己，最终往往自己痛苦一辈子。无规划的人，往往会走无数弯路，因为毫无目标和理想，就会行为随意或遇到抉择举棋不定。

生涯规划绝大多数人还片面理解为职业目标，人的一生很漫长，职业不是人生的全部，我们需要规划自己的学习生活、婚姻家庭、工作事业等等。这些有时就是个系统，要统筹考虑，如果走一步算一步，这就是规划能力的欠缺，最终导致人生的混乱。

思考别人的同时，不是为了显示自我的高度，更多的是对自我生活的审视警醒。

军绿生涯感悟篇五

第一节讲座是关于职业规划以及计划的一次讲座，讲师向我们讲解了计划对职业的重要性，从本次讲座中，我总结了以下三点作用：

1. 帮助选择自己的职业发展道路。

通过工作经验的积累而形成的职业锚，不仅反映个人的价值观与才干，也能反映个人进入成年期的潜在需求和动机。个人抛“锚”于某一职业工作过程，实际上就是个人自我真正认知的过程，认识自己具有什么样的能力、才干，并找到自己长期稳定的职业贡献区，从而决定自己将来的职业选择。

2. 确定职业目标，发展职业角色形象。

职业锚清楚地反映出个人的职业追求与目标，同时，根据职业锚还可以判断个人达到职业成功的标准。例如技术/职能型的人，其志向和抱负在于专业技术方面的事业有成；而管理型的人，其职业成功在于升迁至更高的职位，获得更大的管理机会。因此明确自己的职业锚，可以帮助确定自己的职业目标及成功的标准，从而确定职业角色形象。

3. 有助于提高个人的工作技能，提升职业竞争力。

职业锚是个人经过长期寻找所形成的职业工作定位，是个人的长期贡献区。职业锚形成后，个人便会相对稳定地从事某种职业，这样必然累积工作经验、知识与技能。随着个人工作经验的丰富、知识的扩张，个人的职业技能将不断增强，个人职业竞争力也随之增加。至于第二次对于性格和职业选择的讲座中，我有如下的感悟：

人总是在适合自己的工作上，包括有兴趣的、持久地做这项工作上，才真的有可能做到极致和顶层。不然也许，终究是只能发展到某种程度然后职业生涯就此打住。

某老总提及审计事务所的高级合伙人，那些人是真的对数字感兴趣，具有高度缜密的思维能力，而且不厌其烦地沉浸在数字的世界当中。相比来说，有不少人做过五六年就绝对数字实在是烦透了，想转行或者换个工作看看。对后者来说，在财务这个职业上面可能就不会走得太前列，也许到某种程度就终止了。或者如果开始转行，由此就会有不少经验的浪费；如果从头开始，那么将会是需要非常大的勇气但是真正成功未必会到来。

再看看现在的大学生，即将入职，但是对于岗位还没有真正体验，大多是雾里看花。因为家庭父母的要求，因为财务的路，或者计算机的路会是比较好走的路，因为是女生或者是男生，于是开始努着劲往这条路，实际上自己的性格可能是比较具有活力、比较大意一些、实际上不适合做财务这样的岗位。毫不怀疑，即使在不适合自己的岗位上，因为本人的努力仍然可以做得非常成功。但是，他可能会付出得是更多的艰辛，而且基本上内心不会那么得快乐。

所谓用人之长，发展的时候也是要发展个人所长。虽然有短板，每个人都是需要调试，但是大多数成功的人是发挥了自己的优势才获得成功的。幸福的成功，与成功后的痛苦相比，我想大多数人可能会选择前者，但是在实际的过程中通常做的却是后者。这就是区别所在。最后的一次的讲座，讲师为我们讲述了一些企业关于用人的故事，对于企业用人的标准和管理的一些事项，对于这一点，我理解的不是很深。

在企业里，经常看到有理解力强、脑子转的很快的人，只要用心观察不难发现此人是一位喜欢认真听别人诉说的人。无论是无趣的话、没有价值的报告，都会让你感觉到用心在听，对知道的点头、不知道的摇头。愚蠢之谈也认真听，这样的人最有人缘。

有一句话是这样说的。说得太多的推销员、业绩上不去；满怀热情、发自内心听对方说话的推销员业绩很容易上去。说

得太多的推销员顾客会怀疑你的产品，容易不信任你。意志的疏通是从感情疏通开始的。

比如从父母和孩子的关系看，父母认真听孩子诉说的，有利于孩子的快速成长。对孩子成长的请求、父母即使再忙也要认真听并给与回应。

一位具备“德”管理者，在培养员工时和培养孩子一样，对方说的话、报告、想法，满怀热心地从心里认真听，这是很重要的。

一个企业是否成功，不是取决于学历和才能，而是经营的有趣和秒处。企业经营更重要的是一定先让职工和干部成长来带动企业发展。

以上便是我在这三次讲座中的领悟。

张雪晗

2017年4月9日

性别： 男

学校： 北京工业大学

院系： 建筑工程学院

入学年份： 2012年

短期的职业生涯规划指导工作已经结束了，而它使我的感受却颇为深刻，由此我对自己重新作了一番全面深刻的审视，剖析了自己的特性，明确了人生定位，把握了发展方向，激发了学习热情，对自己有了一个崭新的认识。

一开始，总觉得自己离工作还很遥远，没有认真地想过自己以

后要从事些什么。作为迈入大学生生活的学生来讲，一开始，大学、社会对我来说都是很陌生的，甚至有时候觉得它们距离自己是那么的遥远。当前的大学生活除了孤独，就是对大量课余时间无法利用的茫然，整天过着一种教室——宿舍两点一线的生活，没有对自己未来的职业生涯做一个整体的规划。甚至没有正确的审视自己，审视自己的专业。而经过这几堂职业生涯规划课的学习，在老师们的讲解和指引下，我开始慢慢地拨开眼前的团团迷雾，瞭望自己的未来，开始重新认识自我和自己所选择的专业，甚至也开始构画自己未来的职业蓝图。我想在职业生涯中我的收获和体会是颇多的。是本次职业规划指导，让我更详细地了解了自己，熟悉了自己属于什么气质，有怎样的职业倾向和职业价值。

《职业生涯规划总结与感悟》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

军绿生涯感悟篇六

导语：在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要能端正心态、有十足的信心勇敢地走下去，就必须会取得成功。社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。下面是随笔网小编整理的《新入职期职业生涯感悟随笔》，欢迎阅读。

新入职期职业生涯感悟随笔【第一篇】：新入职感想

作为一名进入一个全新工作环境的新员工来说，尽管在過去的工作中积累了必须的工作经验，但刚进入公司，难免还是有点压力。为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，有问题及时请教同事，用心学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的业务水平。这段时间我学到了很多知识，自己的技术水平也得到了很大提高，过得十分充实和快乐，再累也是值得的！在那里，我要个性感谢在这段时间帮忙过我的领导和同事，正是因为有了他们无微不至的关怀和不厌其

烦的帮忙，才使我得于尽早从那种紧张情绪中解放出来，使我尽快地适应了环境，全情地投入了工作！因为正如我了解的那样，xx是关心自己的每一个员工，给每一个员工足够的空间展现自己！

在xx，我喜欢业务员这个工作岗位，因为这个岗位具有很高的挑战性，能让我把十多年的知识学以致用，并能很好的发挥我制定计划、处理问题等方面的潜力，正因为对工作的喜欢，使我能全情投入到工作中去。我明白惟有用心行动才能带来丰硕的成果。为了做好销售这项工作，我正用心的做着领导交给我的每一项任务。

对于我来说，xx是一个区别于以往的新环境，所接触的人和事物一切都是新的。作为新员工，我会去主动了解、适应环境，同时也要将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上会建立良好的人际关系。除此之外，我还要时刻保持高昂的学习激情，不断地补充知识，提高技能，以适应公司发展。在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要能端正心态、有十足的信心勇敢地走下去，就必须会取得成功。

社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。我不仅仅要发挥自身的优势，更要透过学习他人的经验，来提高自身的素质。xx公司的发展目标是宏伟而长远的，公司的发展就是每个人的发展，我相信我有潜力把握机遇，与xx一齐迎接。

新入职期职业生涯感悟随笔【第二篇】：入职感想

刚来公司报到时，主任的一席话，让我深思。好高骛远、缺乏定性是80后的通病，现实的残酷很快让我的梦想破灭了。“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”，好高骛远、心态漂浮，结果终究是一事无成。痛定思痛，端正心态，下定决心，本想用最快的速度融入中石化这个大家庭，却发现摆在我面前的不都阳光坦途，也有些或大或小的坎。

初到市片区45站觉得一切都很新鲜，大家很热情。站长给我进行了岗前培训，同事们为我细心讲解，在短期内对加油站工作有了较全面的了解，并且能够胜任基本业务操作。在加油、发卡、记账等业务的学习过程中，大家都给与我很大的支持和帮忙。

从无所是从到代岗主办，我不断地学习和成长着，但不知为什么心里却总是酸酸的。刚到加油站就逢圣诞、元旦两个节，虽然加油站也有聚餐庆祝，可总觉得自己格格不入。原先工作就是这个样貌啊，在学校的时候多热闹，虽说明白加油站的工作性质，但内心还是不能释怀，突然觉得自己很孤单，很悲哀，也很失败。不久，我的手指冒出一些小红点，有时还痒，过了没几天手指就肿起来了，站上的同事告诉我这是冻疮，当时我第一反应是我的手完了，心里委屈极了。之后，我发现站上的同事都有冻疮，大家想办法预防、治疗，还将有效方法介绍给我……在不知不觉中，我已融入45站这个大家庭并真真切切的体会到，为中石化奉献热血与青春的一线员工，无悔的付出与执着的追求。

石化人的热情、认真和专业，这是每个从业者都向往的一种职场氛围。在这段实习期间我了解公司的基本现状和发展方向，并由部门的业务范畴来规划自身的发展计划。

新入职期职业生涯感悟随笔【第三篇】：新员工入职感想

我带着自己的梦想与追求，来到了期盼已久的携程，从公司四天紧锣密鼓的入职培训中，让我更清晰的认识了自己，使我更加坚定了自己的选取，能成为携程的新进职员，深感荣幸！

新进职员的培训结束了，留给我的不仅仅是感动，不仅仅是经验，也不仅仅是培训师对我殷殷的嘱托，更重要的是一种奋发向上的力量和开拓进取的精神。企业文化的洗礼，自身心灵的洗练，让我没有了离开家乡的孤独与寂寞感，抛

弃了迷惘和彷徨，让我更深刻的了解了携程。携程的企业文化，经营理念与服务理念，一幕幕辉煌，一份份成绩，让我叹服，让我感动，让我找到了一中久违的归属感，内心充满了对那里的无限眷念和渴望，我清楚的认识那里就是我新的开始了，应对这样一个快乐的，用心的，向上的，勇敢的团队，我期望自己能尽快地融入此团队，敢于创新，追求务实，坚持学习，我也坚信，它值得我为之努力奋斗！

在人的一生当中，实现自我价值是十分重要的，能够提升自身的价值，为社会、为国家、为人民、为公司做出贡献，是衡量自我价值的标准，所以我认为越有挑战力的工作，就越有他所具备的特殊价值，我为成为携程一员而倍感自豪。在今后的工作中，我会坚持不懈的努力，为携程的明天而奋斗，相信携程的明天会更强大，更辉煌。

新的舞台，新的机遇，新的挑战，以后是未知的，未来有无限可能性，我期望做一个负职责的人，一个值得信赖的人。应对机遇，应对挑战，我会自信的理解，我相信我们能够一齐创造辉煌。

在理论培训中，我了解到了公司的历史，公司的企业文化和公司的完整架构，以及公司每个员工务必具备的条件和职责心，携程是一个区别于以往的新环境，所接触的人和事物一切都是新的。携程会给予每个员工相应的关心，会给每个员工足够的空间展现自己，携程的发展目标是宏伟而长远的，公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有潜力把握机遇，与携程一齐迎接挑战！从这次的培训中，我学会了一句话，只要有目标，路就不会消失，短暂而紧张的培训过程中，培训师精彩的授课技巧，让各位新进职员在快乐中理解了培训，并没有疲惫的感觉。

是的，用心的人像太阳，照到哪里哪里亮，消极的人像月亮，初一十五不一样。所以我的心有多大，舞台就会有多大，心态决定一切。所以我会用最用心的心态去应对自己和每一位

顾客和朋友，我坚信，没有做不成的事，只有不愿做的事。

作为团队中的一名新员工，我会尽快让自己成长起来，在团队中有所担当，承担相应的职责，我会发挥新员工学习潜力强，工作热情高的优势，多向有经验的同事学习，使自己尽快的能融入团队，融入公司，独立高效地完成相关工作！

作为一名进入一个全新工作环境的新员工来说，尽管在過去的工作中积累了必须的工作经验，但刚进入公司，难免还是有点压力，为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，我会有问题及时请教同事，用心学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的业务水平，全情投入工作中。同时还要去主动了解，适应环境，将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上建立良好的人际关系，时刻持续高昂的学习激情，不断的补充知识，提高技能，以适应公司发展。

在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要能端正心态，有十足的信心勇敢地走下去，就必须会取得成功。社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。我不仅仅要发挥自身的优势，更要透过学习他人的经验，来提高自身的素质，我会靠我自己的努力赢得大家的认可，我会加油拼搏，相信我，不求最好，只求更好！我会成功的！

新入职期职业生涯感悟随笔【第四篇】：职业生涯随笔

这天举行了《新员工入职培训》，整体效果还不错。通知到的每一位员工都到了，虽然有些人迟到了点，但还是来齐了，一共到了十八个人。培训课程一共讲了两个小时，自己都没有预料到能讲这么久。按我的预测，不会超过一个小时。

这次培训，采取的是圆桌讨论式这种比较简单的授课方式，透过人人参与、各个发言的行式来培训的。人人发言的好处，一是要调动大家的用心性，产生互动；二是要集中大家的注

意力。新员工入职培训的主要目的是让新员工了解企业、感受企业文化，更快的融入到企业这个大家庭中。授课的主要目的是了解企业，而不是通常的知识性授课，所以要给员工一个比较简单的企业氛围，让他们感知到企业的前景光明，管理规范，对待员工明主的和谐氛围。

这次培训比较好的地方有四点，一是和员工的互动不错，这得益于前两晚上看了崔冰的员工培训视频；二是克服了胆怯的心理，刚开始心里有些紧张的，但越讲就越放开了，我战胜了自己的胆怯心理。其实，人们说的没有错，人最难战胜的是自己，只要你战胜了自己，跨过了自己的这道坎，再大的困难也能够克服。我跨过了自己的一道小小的坎；三是不再照本宣科，很多地方都展开讲了，自己的课前准备得还不错。以后的新员工入职培训我能够做好，而且，我相信我会越做越好的。四是我事先拿了一份人员名单，请人回答问题的时候，基本能叫出每一位培训者的名字，除了保安和园林有一个叫不出来之外，都能名字和人对上号。直呼人的名字有个好处，能够让人有种被重视的感觉，尤其是保安、保洁人员，能够感受到公司对他们的关注。

虽然这次有了很大的进步，但也存在很多不足，主要为以下四点：一是普通话不够标准，这是我十分就应注意的地方，再好的培训资料，如果你的普通话不标准，也还是带点乡土气息的，我以后我找方法去改正；二是时间控制的不太好，一共讲了两个小时，我自己都没有意识到，中场也没让大家休息一下，导致到最后，有个别人有些思想不太集中了；三是自己的知识面还是不够广，有些东西还是讲得不够透彻，以后还要拓宽自己的知识面，讲得更深入一点；四是自己激情不够，还没有很好的调动大家的用心性。以后，要引入一些小故事，影响他人，多看一些营销、推广、成功学、激励等方面的视频，向他们学习如何感染他人，把自己的激情传递给他人。

要想做好一名管理者，尤其是人力资源管理者，就必须耍擅

于培训，要到达专职培训师的水平。在以后的培训课程中，我还要不断的总结经验和教训，拓展自己的知识面，做好每一次培训，战胜自己的每一个坎。

新入职期职业生涯感悟随笔【第五篇】：新入职感悟随笔

我来到xx虽然只有一个月的时间，但在这短短的一个月里，却让我感到公司领导对工作的精益求精，不断创新，对员工的无微不至，让我感到加入xx是幸运的。能成为公司的一员，我感到无比自豪，相信这种自豪感将使我更有激情的投入到工作中。

作为一名进入一个全新工作环境的新员工来说，尽管在過去的工作中积累了必须的工作经验，但刚进入公司，难免还是有点压力。为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，有问题及时请教同事，用心学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的业务水平。这段时间我学到了很多知识，自己的技术水平也得到了很大提高，过得十分充实和快乐，再累也是值得的！在那里，我要个性感谢在这段时间帮忙过我的领导和同事，正是因为有了他们无微不至的关怀和不厌其烦的帮忙，才使我得于尽早从那种紧张情绪中解放出来，使我尽快地适应了环境，全情地投入了工作！因为正如我了解的那样□xx是关心自己的每一个员工，给每一个员工足够的空间展现自己！

在xx□我喜欢业务员这个工作岗位，因为这个岗位具有很高的挑战性，能让我把十多年的知识学以致用，并能很好的发挥我制定、处理问题等方面的潜力，正因为对工作的喜欢，使我能全情投入到工作中去。我明白惟有用心的行动才能带来丰硕的成果。为了做好销售这项工作，我正用心的做着领导交给我的每一项任务。

对于我来说□xx是一个区别于以往的新环境，所接触的人和事物一切都是新的。作为新员工，我会去主动了解、适应环境，

同时也要将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上会建立良好的人际关系。除此之外，我还要时刻持续高昂的学习激情，不断地补充知识，提高技能，以适应公司发展。在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要能端正心态、有十足的信心勇敢地走下去，就必须会取得成功。社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。我不仅仅要发挥自身的优势，更要透过学习他人的经验，来提高自身的素质。xx公司的发展目标是宏伟而长远的，公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有潜力把握机遇，与xx一齐迎接我来到xx虽然只有一个月的时间，但在这短短的一个月里，却让我感到公司领导对工作的精益求精，不断创新，对员工的无微不至，让我感到加入xx是幸运的。能成为公司的一员，我感到无比自豪，相信这种自豪感将使我更有激情的投入到工作中。

军绿生涯感悟篇七

据调查,有52%的人,将职业生涯薪资列为换工作的第一因素.如果你也觉得单位给你薪资过少时,不妨想想,薪资和贡献是成正比的,如果你的付出够多,领导不会是视而不见.另外,薪资收入除有形的货币所得外,也应算上无形的货币收入,如:人际关系、教育训练、企业资源等.这些无形的货币收入,也是一大笔财富.

在轻易地放弃原本熟悉的工作之后,却陷入另一个每天抱怨的恶性循环中.笔者认为,当你兴起“另起炉灶”念头的时候,不妨先转换一下心情,换个角度看工作、看事情,或许离职的想法会就此打消.

你要是觉得上班工作时间过长,先问问自己是不是工作效率太低?还是业务真的超负荷?若是前者,不正是自我提升与学习的最好机会?若是后者,应寻求其它支持,或向领导提出解决办法.

如果你对公司或领导的经营方针有疑虑,可以想一想,是不是有多半的原因,出在和领导的沟通上?另外,对于公司的文化是否愿意抱适应的心情?也是应该思考的问题.

当您对职场工作气氛不满时,你是否想过,是你的人际关系不好?还是你对领导、同事一直看不顺眼?不要一直站在自己的角度去思考问题,换一个方向看,可能又是另一片海阔天空,试试用自己的态度或幽默感改善大家的气氛吧!

如果你工作时间很长,还没得到提拔,你可以思考一下,是公司没有人获得升迁?还是你的绩效不佳?不要只会嫉妒别人升迁,或是先入为主地认为别人升迁是靠关系、拍马屁.可能别人的努力你都没有看见.

你埋怨上班交通不便,其实你完全可以早点起床,可以改变自己晚睡的习惯.每个人都有惰性,但在工作的态度上,只有勤劳才会有收获,那是基本的自我要求.

当你感到自己的职业生涯能力在单位没有受到领导肯定的时候,你是否有意无意拔高了自己?有时我们的确会高估自己的能力.一味的怀才不遇,只会在职场中令人嫌弃.多和领导谈谈自己的工作或抱负,甚至主动多参加紧急重要的项目执行,将有助于领导对你能力的肯定与了解.

每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美.准备换工作的朋友,请仔细想想,自己曾经从事过的每一份工作,多少都存在着许多宝贵的经验与资源.例如失败的沮丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等等,这些都是职业生涯中值得学习的经验,如果我们每天都能带着一颗感恩的心去工作,相信工作的心情与态度,自然是愉快而积极的.

军绿生涯感悟篇八

最近,我总有一种困惑,作为小班幼儿教师,当孩子淘气时,

我们该如何对待呢？如果是以前，我必定会以成人的角度去解决所谓的问题。慢慢的我认为，幼儿教师要克服自身言行的随意性，改变以往从成人的角度处理问题的做法，对孩子们更要多一些宽容与理解。

事后我与睿睿谈心，知道幼儿教师鼓励的语气及肯定的态度才能是他卸下防备。在解决这个问题过程中，要从幼儿角度出发，让他感到老师理解他并为他着想，这样，在他心情愉快的时候，抓住这个教育时机，让他认识到自己的行为不对并愿意改正。

通过这件事我认识到，老师柔和亲切的态度、敏锐信任的眼神，幽默活泼的话语，都会使孩子获得愉悦的感受，而孩子们也正是在这宽容谅解的氛围里，才会消除抵触心理，获得尊重、理解，从而接受幼儿教师的正面教育。

见习期职业生涯感悟随笔【第二篇】：见习期感悟

作为一名新入职的见习教师，对于教师这个职业一直有种憧憬，教师是个充满成就感的神圣的职业。但是，对于非学前教育专业出身的我来说，之前都没有近距离接触过学前教育，所以走上岗位之后就发现自己的理论掌握得太少，远远不够，而且，只有理论更是远远不够的。

很幸运的是，市教委针对新入职教师提供了规范化培训，特地安排了经验丰富的带教老师来指导我工作。当基地校有任何公开课以及交流活动时，也会及时通知新教师参与，让我们能尽快适应心理的不安期，更好的吸收观摩中所看到学到的与学生的交流技巧和新颖的教案设计，从而以最佳的状态投入到工作中，发挥自己的能力。

但是也正因为我是艺术教育专业出身，有过在艺术相关专业知识，对于美术，钢琴也有着更深的理解。在引起学生兴趣的时候我可以同时传授这方面的知识。想到这里，似乎又给

自己今后的工作道路增加了一些底气。之后我要重点做的，就是努力将所学的知识 and 学前教育相结合，进一步做好学前教育工作，促进学生的身心健康。在教学方面，争取多听带教和其他教师的课，学习他们的教学设计，教学语言等，继而弥补自己教学方面的不足。

有一个成语我时常挂在嘴边，那就是“笨鸟先飞”。我告诫自己，我必须认识到：在见习教师这条道路上，自己就是最笨的那只鸟，我没有别人那样多的专业知识，有时候理论知识点到了甚至还点不透。所以我必须付出比别人多得多的努力，靠勤来补拙，才有可能达到和别人一样的目标。我会在今后的教学道路上，带着那份责任心和拼搏心在做好本职工作中不断完善自己、提升自己，做出应有的贡献。

见习期职业生涯感悟随笔【第三篇】：教师实习感悟

很多时候，我们总是习惯于固守在自己划下的圆圈内，图一个安全舒适的空间，站在这个心理的舒适区，自我满足。而《让我们拥有从容智慧的教学生涯》一书则帮我打破了这个圆圈，引领我去发现圆圈之外更美的世界。

“教育要有一点浪漫的气息，每天读浪漫的小说，学生除了考试，应该还有一些浪漫的事。”特级教师赵群筠老师在书中如是写道。

“浪漫”一个多么美妙的词，反思自己在引导教育学生时，曾何时想到过浪漫，灌输给学生最多的就是中考，仿佛中考就是学生的一切。衡量学生能否做这件事的标准就是是否对考试有利，有利则肯定，反之则否定，从而失去了教育最本质的东西，忽略了学生是鲜明的个体。

学生到学校的目的不是考试，而是通过学习不断地提高自己各方面的素养。然而，我们很多教师都简单地把学生来校的目的理解为考试，以爱生的名义而抹杀了学生鲜明的个性，将

“浪漫”远离学生。

特级教师赵群筠老师在文晖中学担任校长时，在文晖中学设置了一条拥有“相遇——渴望——约束——云端——自我——男子汉——选择——创造——光明”九个站台的文晖路，与学生一起演绎了一个又一个属于他们的“浪漫”故事，引导孩子阳光快乐地走出了最美的道路。

从容、淡雅而富有智慧的杭州天杭教育集团郑英老师则告诉我们“教育即生长，教育的使命就是为学生的成长提供最好的环境。什么是最好的环境?好的老师。”教师对学生的影响是深远的，聆听着郑英老师一个个与学生之间的小故事，脑海中浮现出一幅幅孩子与教师幸福、和谐相处的画面。画面中的孩子是充满阳光的，教师则是淡雅、美丽的，师生间演绎出了一段段“浪漫”的故事。郑英老师是有心人，她善于发现、创造引导教育孩子的契机，让孩子在潜移默化中明白缘由；郑英老师对待学生是真诚、友善的，让孩子在和风细雨中感知真理；郑英老师是睿智的，与她在一起是一种享受。有郑英老师陪伴的孩子是幸福的，因为他们有一位天使般的教师给他们引路，引导他们从容智慧地走出最美道路。

“孩子有点，可以踩住，才不会一直往下滑。”朴素的语言却道出了教育的真谛，我们在面对后进生时，应善于发现他们的优点，让他们获得前进的动力，重拾信心，引导他们优雅自信地走出最美道路。

教师是美丽的，富有智慧的教师更美。

见习期职业生涯感悟随笔【第四篇】：教师职业生涯感悟随笔

最近与一位搞心理咨询的朋友聊天，谈及教师和心理学生的心理健康问题，朋友说，现在我们关注孩子的心理健康多一些，而教师这块关注得比较少，这是不科学的。我很赞同朋友的

观点，尤其翻阅了《教师职业生涯发展与心理健康》，更是觉得教师的心理健康问题不容忽视。

教师心理健康是进行教育教学工作的基础。关注教师心理健康水平，不断改善教师的内心状态，能有效促进教育教学工作更好更快的发展。

一、积极改善自己的心理环境

教师有积极的心理环境，就会对教育工作充满信心，对教育学生有兴趣，就会以工作的劳苦为欢乐，教学效果就会好。反之，当一个教师的教育心理环境不良，有教育偏见，厌烦学生，他的情绪、教育行为都会异常表现，对教育教学工作会产生负面影响。教育心理环境的好坏会随社会大环境、时间、个人阅历、观念的变化而变化，可以在自己的主观努力下得到改善。

二、努力提高承受焦虑的能力

教育工作要求教师遇到事情能控制自己的情绪，保持镇静，能接受困难的挫折的考验。如果教师无承受教育焦虑的能力，遇到困难就不知所云，不如意就灰心，那是无法搞好教育工作的。有的教师在工作中缺乏魄力，遇到事情不想管理，怕引起麻烦，对学生方法简单，不能控制自己的情绪冲动，都是承受教育焦虑能力较弱的表现。现在教育受到了社会的空前重视，在每个家庭，孩子的教育被放在压到一切的头等位置，由此也对教师提出了越来越高的几近于苛刻的要求。这种要求化成巨大的精神压力、教学压力、职称压力、继续教育压力、竞聘压力等，幻化出七行八状的繁琐而无多少实际意义的工作，你不做也得做，做也做不完，做得你汗流浹背，枯燥乏味，做得你身心交瘁，直到无力教学，不能教学。教师的工作很多时候就像是希腊神话中的西西弗斯，不停地往山上推石头，滚下来推上去。如此循环往复，教师的幸福感一点点被偷了去。

时代发展，知识更新，教师要接受培训是有必要；但培训一窝蜂飞来，教师是吃不消的。当然，影响教师幸福感的还有其自身的很多因素。如性格的孤僻压抑，不善于排解压力，不会寻找快乐元素；工作的盲目低效，业务不能胜任；对自己没有准确的定位，嫉妒同行，这山望那山高等。但是，无论是谁偷走了你的幸福感，都请你把它找寻回来吧。能承受一定的焦虑有利于教师加强责任心，有利于教师心理品质的锻炼，有利于促进教师形态温和、乐教善管，诲人不倦的教育风格。

三、乐于改进周遭的人际关系

教育的人际关系主要是教师和学生、教师和学生、教师 and 领导之间的关系。这种人际关系构成教师工作、生活的特殊环境，心理健康水平高的教师善于主动搞好学生、同事、领导的正常人际关系，消除隔阂，相互理解，缩短相互之间的心理距离。采取宽容的态度去对待别人，多发现别人的长处，从好的一面理解客观环境中的各种现象，是改善教育人际关系的有效途径。

四、把持好对待学生的良好心态

其实大多数教师最大的烦恼莫过于学生的进步与否，我们的教师可以不计较得失，不惧怕付出，但却总是苦恼于“恨铁不成钢”之中，也因此而怀疑自己的能力，进而疑惑选择这个职业的正确性。我们教师应当学会调整心态，在与学生的日常交往中，用一种平常心态去欣赏他，不断寻找他身上的优点。学生犯错时，冷静旁观，委婉地、不露痕迹地帮助他，去照亮他们的心灵，用大爱的胸怀收容每一朵浪花，不论其清浊。要知道手指有长短，人才有良莠，对待这些外在的因素，我们不是去抱怨、去抵抗，去气急败坏，而要以良好的心态来处理问题，来保护自己。这样，心胸开阔了，心态乐观了，心情舒畅了，职业幸福也就到来了。

五、树立积极向上的人生观

人生之所以有意义，就在于人生有追求，有目标。对有追求、有目标的人来说，困难就不是困难，而是磨练；挫折也不是挫折，而是动力。没有价值追求的人，再轻松也不一定有真正意义上的幸福感，马斯洛的需要层次论揭示：“人的自我实现”是人的本质需要。教师应当对自己的职业生涯有所追求，树立积极的人生观，用乐观的人生态度主宰自己的思想和言行，用自己的实际行动来赢得社会学校家长的认同。我们可以对照这次的汶川地震中的师生们，在那么艰难的条件下依然不放弃理想与信念，将学习教育放在自己的第一位，这么积极的人生观难道不值得我们这些教师去学习吗？教师就应该在自己的追求中，不断地进行着创造，增强自己的认知内驱力和自我提高内驱力，不断地走向成功的彼岸，在实现自己职业理想中，尽享职业的幸福。

六、及时加强心理健康防护

因为人的内心状态是在客观世界的作用下一点一点形成的，并随外界因素的变化而变化的。特别是在社会大变革的今天，教师更容易被一系列不容回避的社会问题所困扰，容易造成心理状态失衡，导致心理水平下降。教师只有主动调节自己的心理活动，吸收正面的心理健康影响，抵制削弱心理健康的影响，正确对待生活上的不如意的工作中的挫折，加强心理健康防护，才能不断提高自己的教育教学质量。

见习期职业生涯感悟随笔【第五篇】：幼儿园见习教师感悟随笔

经过这么些日子的新教师学习，我领悟到了一句话，教育是爱的事业。

想起有一句爱情名言是这样说的：一个人有多爱你，是看他生活里有多少关于你！我想这是对的。那么教师与学生的师生情，也亦是如此。在某一瞬间的回眸，孩子们的回忆中满满的都是您晃动的身躯，每次徘徊不定，就会想起您的孜孜教

导，每个课堂或是校园的精彩回忆都有您在左右。他们的生活中有太多欢笑与教导关于你，他们感受到了爱，感受到了教师的关怀，他会明白，你是爱他的。所以不要吝啬自己的时间，走进他们，让他们的生活中有更多的点滴是关于你。所以，我想我会爱学生，多一点，再多一点。

我不懂为什么有些老师习惯把“责骂”更或者是“恨”带给学生，虽然他们的确在我们眼中是那么的不懂人情世故。虽然没有批评的教育不是成功得教育。虽然批评固然得有，但虽然学生有错，可这不正是懵懂天真的年代所流露出的独一无二吗？作为教师，要学会运用正确的教法，让他们感受到爱，感受到欢笑，也试着慢慢学会用爱与欢笑面对学习和生活，而不是极端。所以，我会用最友爱的方式，与孩子们交流。让我们像对待家人一样，用最宽容的心，最温暖的方式去教育孩子。

其实做老师，少不了无私与坚持。手上的学生，与你走过那仅仅几个年华，最终会奔向远方，也许与你再无交集，也请你不要失望，因为曾经那些年，孩子们都真挚得叫你一声：亲爱的，老师。老师，其实也很脆弱。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下，因为情绪低落；有时候就是想破口大骂，因为心里不爽；有时候就是想安安静静，因为真的我累了。

经过时间的流逝，我们的孩子们会真正的明白并体会到，我们是真的在意在乎他们。

军绿生涯感悟篇九

国家富强，民族昌盛，是谁，在无私地为我们保卫着我们的家园，是他们——迷彩服！这是我对他们的统称，我喜欢每一位军人。

看了这本书，我终于知道一位合格的军人要经过怎样的训练，才能真正的成长，我在心里由衷地佩服他们。尤其是主人公小叶。

这本书讲述了一个特种兵的成长过程，他所经历的辉煌与衰落，从“炼狱”开始，他选择了和教官对着干，教官的破口大骂，不把他们当人看，他都忍了下来，因为他不服输，他打心里就是一个非常要强的人。对着粪便吃饭、吃下馊了的饭菜、负重50公里跑...体力的耗费，咬紧牙关凭借意志力在支撑，在丛林特种部队，实力才是在这里站住脚得唯一标准，没有实力就只有被踢出的下场。

在感受他们接受这样的训练，我的心始终悬着，生怕有什么意外发生，在这里我学到了坚持，坚强，看到了真正属于军人的灵魂，我们不管在什么时候都要学习他们的坚持不懈，坚强的意志会改变一个人，就像我们学篮球裁判，每天都气得很早，但是我不会认为是累，我反倒觉得过意不去，因为那么多的师哥陪着我们一起在被风吹，在饱受着春日里寒风的侵袭，我的心里除了感动，就是要努力地学好裁判，我知道这才是他们最愿意看到的，我会努力，因为小叶在激励着我。

随着时间的推移，小叶开始接触了他最擅长的射击，他的实力也凸显了出来，身体素质，心理素质，经过各种特殊的训练，它具备了参加任务的实力，每一次的任务都很艰巨，他们要学会消灭敌人，学会忍受孤独，他是一名出色的狙击手，枪法准的让人害怕，1120米的实战记录，两枪击毙罪犯，每一次的出人物回来都会接受心理辅导，因为每次都会杀人，这是他们有很大的心理压力，但我佩服他们的承受能力。但一次空降意外，他的腿骨折，由于血液感染，昏迷了一个多月，才死里逃生，可是他再也不是生机勃勃的狙击手猎鹰了，复员后，他回到了地方，还一度因为工作而苦恼，但最后他还是找到了适合自己的生活。

看过这本书，我懂得了作为一名军人的职责，在他们因为做任务而杀人时，往往都会说上一句话——我们只是士兵，我们要忠于祖国，执行上级的命令。多么有力的一句话，每次都是用这句话安慰着自己，没有什么更好的办法，因为那是特种部队。不容许有感情掺杂在任务里面。甚至，就连和家人联系都成了奢侈。

我发现我们现在所经历的，连军人的十分之一都不到，我再也不会叫苦叫累了，因为叶子的形象已经深深地印在了我的心里，我会一直向着我的目标努力，我坚信自己会坚持的。

学习了这本书，它所带给我的不仅仅是心灵的震撼，同样也是鼓励，学到了他们不怕苦不怕累的精神，学到了很微小的事物都会导致失败的道理，认真细心地做一件事，对什么都要有耐心，多留心身边的变化对我们有好处，也教会了我很多，我学会了怎么来应对突发事件，也许这就会让我们受益终生，一个人的经历有限，但它可以去参考别人的经历，去填充自己，就像小叶学习其他特种兵的室内作战技巧，学会了就教给其他人，知识是用来发展的，在这里体现得淋漓尽致，我羡慕他的经历，我更希望自己能够学习他的精神。

不管在什么时候都保持镇静，保持着头脑的清醒。就像师哥们说的，学篮球裁判，不好好练习，上场了就该不行了，会很紧张，也许第一次上场一次哨也吹不响，这就需要良好的心理素质。

一本书就这样的看完了，有时会因为情节而哭，有时会笑，我把自己融到了书里面，感受着自己永远也接触不到的生活，我会在心里为全中国的士兵加油，因为他们就是英雄。至少我是仰慕他们的。

我们每一个生活幸福的人都要有一颗感恩的心，感谢每一位士兵，是他们放弃了自己的青春，为我们守护着国家的安宁。

军绿生涯感悟篇十

前些天，我读了《我的特种生涯》一书，感觉到要成为一个优秀的士兵，非常的不容易，同样在社会中要能立住脚也不易，为些我将其中几句话放在下面，以共勉。

.....

在这里，我明白了一个道理，要想在训练营里获得尊严和人格，只有向他们证明：我是最优秀的！

在这里，除了恐惧、压力、劳累，我们一无所有。

在这里，我们最大的愿望是多睡一会儿，多吃一口。

在这里，我们无权也无力要求别人给我们尊严和人格，这些，都要靠我们自己去争取。

在这里，我们没有思想！我们所要做的一切，就是让教官满意。当教官觉得你值得尊重的时候，他才会解释给你听，为什么这么做，然而大多数人已经没有资格听到这个解释了。

.....