# 2024年在职场中的感悟(八篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-07-23

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得感悟如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。在职场中的感悟篇一刚刚进公司的时候，我跟一...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得感悟如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**在职场中的感悟篇一**

刚刚进公司的时候，我跟一个来公司已有两三年的同事学习一些商务操作流程，他就是我的师傅，遇到工作上的困难就可以向他请教。但事实上，他有他的工作要做，仅有很少的时间可以过来告诉我一些工作上的流程和步骤，更多时候我是对着一堆他交给我的商务操作流程、授权一览等等文件发呆。

说实话，如果没有一点工作实践，这些东西看起来十分晦涩，而且没有意义。但是我不想每天就这么一早来坐着，傻傻地等到下班。这样的日子持续了较长的一段时间，我看着人家手头有活干，是何等地渴望。尽管同事们会有焦头烂额的时候，但总比我无所事事强。照这样下去，总有一天我会坐到下岗的。

我不想坐以待毙，于是我先进入公司的内部网站，把公司的规章制度和章程浏览了一遍，这样做的目的很简单，从中可以了解到公司的组织框架和公司文化，这对于我迅速融入公司有一定的帮助。然后我就开始学习基本的操作，从最简单的开始。

当然，其中遇到了不少的问题，但是我不怕，也不怕我的师傅烦。遇到问题就请教，几乎每天都会有一堆的问题在他工作的同时“骚扰”他。除了师傅，我还找到了信息技术部的同事，把操作练习中的问题集中起来向他请教，而他给出的解释整理一番就能够得到一条逻辑线，这就更利于我接下去的学习。

三个月后，商务经理将两个产品交给我负责。业务员和客户谈好条件达成协议之后的一切后台操作均由我来完成，包括货权交割、收款、发货、和仓库联系、清理库存等等，还要定期地向领导汇总各种报表。这样的话，我就比较清晰地熟悉了商务流程。我深深体悟到，体制完善的公司虽然在内部流程上显得复杂了点。但是对于公司整体操作和掌控，以及各个方面来分析公司的营业状况、发展前景、历史经验等都十分透彻和详尽。

在和客户打交道的时候，有时候会遇到一些难缠的客户，为了一点点小钱争执不下，说又说不清楚，而且客户还摆谱，觉得我一个愣头青，故意刁难我。因为我们公司大，历史长，再加上是国有公司，因此内部流转程序上比较严格，包括客户的资讯、往来款等，而这对于外部来说，就显得冗繁。有些小公司的客户是很直接的，他们给钱后立刻就要我们放货，而这又不可能马上实现，于是就要听客户的抱怨。亲身经历之后才发觉，与人打交道不是书上说的那么简单，而是很微妙，也很有深究的意味，牵涉的东西很多，才智、学识、机敏，这些都需要时间来练就。

体验感悟：在体制完善的公司里，我觉得能够学习的机会是不少的，除了公司安排的各种培训，关键是靠自己去寻找机会来学习。在这一方面，大型国企的制度完善，能够提供有力的平台。

**在职场中的感悟篇二**

《职场中的宽容》

有一位部门经理，在一次外出时，手提包被盗，里面除了常用的钱物外，还有公司的公章。当她又内疚又担心地站在总经理面前讲完所发生的事情后，总经理笑着说：“我再送你一只手袋好吗?你前段时间的工作一直非常出色，公司早就想对你有所表示，但一直没有机会，现在机会终于来了。”

那位没有暴跳如雷的总经理，用宽容的态度处理了这件事，使部门经理心怀感激，后来任凭其他公司有多么优厚的待遇聘请她，她都不为之所动。

这就是宽容的力量。

宽容是人和人之间必不可少的润滑剂。它和诚实、勤奋、乐观等价值指标一样，是衡量一个人气质涵养、道德水准的尺度。宽容别人是对对方的一种尊重、一种接受、一种爱心，有时候宽容更是一种力量。

宽容本身也是一种沟通、一种美德。假如生活中，我们受到了不公正待遇或自己身边的人做错了什么，千万不要生气愤怒，而应学会宽容。生气愤怒是人类最坏的毛病之一，它是在用别人的过错惩罚自己，是一种徒劳的、于己于人无益的活动。

清朝初叶的李绂做过一篇《无怒轩记》，他说：“吾年逾四十，无涵养性情之学，无变化气质无功。因怒得过，旋悔旋犯，惧终于忿戾而已，因以‘无怒’名轩。”李绂“无怒”，我们“宽容”如何?

宽容并不等于懦弱，这是在用爱心净化世界，而决不是含着眼泪退避三舍。宽容不是天平一端的砝码，不停地忙碌，维持着不断被打破的平衡，而是人世间永恒的爱与被爱。投之以木桃，报之以琼瑶，把宽容插在水瓶中，她便绽出新绿;播种在泥土中，她便长出春芽。

**在职场中的感悟篇三**

20xx年5月26日，我有幸参加了公司组织的《职场压力与情绪管理》培训，在学习课程中，北大郝老师通过活泼多样、互动竞争的讲课方式，在愉快欢乐的气氛中，很好地传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职业的素养、沟通的技巧等方面的知识，整个讲座形式新颖、内容丰富，十分吸引人并富有感染力，使我收益颇多。

随着社会经济的飞速发展，企业管理的不断升华，人文物质生活的不断提升，我们所面临的工作、家庭和社会交往等各方面的压力越来越大，长期的沉重压力和不良情绪如果得不到缓解和调整将会直接影响到我们的身心健康，从而对我们的工作、家庭和社会交往产生巨大的危害，因此如何正确认识压力和情绪，如何塑造足够的自我安全感，如何拟定符合实际的生活理想，如何把握顺畅的人际关系，如何保持良好的自我心态，如何清楚的认知现状是我们当即要去重点思考的问题。

通过学习认识到出色与成功者，往往不是因为拥有高智商而获得的，而是因为其能够将“亮剑”精神深化应用于工作当中。认真反思，我认为我们要想取得成功就要理顺工作、家庭、社会这三个紧密相扣的环节，就要调节好人际关系，在不同的环境中认清自己的角色，懂得时刻转变角色，不断正确调整自己的情绪和压力，让自己在负面情绪的影响值降至自我控制的最低极限，时刻保持“积极的心态”认真对待每一天。“抱怨”“喜悦”我们都要渡过每一天，为何要选择“抱怨”而不选择“喜悦”呢? 保持乐观，不要“抱怨”，提升自我，不要被挫折所吓倒，打不死的磨难也是一笔宝贵的财富，“塞翁失马，焉知非福”。让我们发现美好，宽容过去，用好当下，服务他人，提升情商，向着成功迈进。

具体以下几点：

1.学习到了情绪管理与压力管理的一些基础知识，对压力与情绪管理有了更清晰的认识。使我们能够分析压力源形成的内外原因，懂得压力与工作绩效的关系，并了解几种应对压力状态的方法。

2. 使我们理解挫折的意义，提高了自己压力与情绪管理的能力，能够更好地控制和运用自己的情绪，更好地理解他人;会分析自己和员工的受挫反应，学会一些化解挫折的心理学方法。

3. 使我们掌握养成积极心态的各种心理学原则和方法，逐步养成主动迎接挑战和永不言败的坚强个性，促进我整体心理素质的提升，最终达到提高工作业绩的目标。

3、明白了自己产生情绪的更深层次的原因，主要是由于自己独有的信念、价值观、行为准则，造成了自己和他人对相同事情的不同看法，从而在遇到和处理这些事情时产生了不同的情绪。

4、学会了一些减轻负面情绪的技巧和方法，知道了大部分不好的情绪也都有积极的意义。学会了不要带着情绪去处理问题，在处理问题时要先放下情绪，然后再冷静思考解决对策。提高了自己处理人际关系的能力。

5、减轻了自己累积在自己身上的压力，提高了自己的自信心，提高了自己的洞察力。

总结：

通过此次学习，在以后的生活中，我将通过各种改善不良情绪与压力舒缓的系列方法来管理自己的压力和情绪，大概有如下几个方面：停止消极想象，用积极的心理活动挤掉忧虑的心理空间;不追求完美，心理上预先接受并适应不可避免的事实;通过放松肌肉来减少焦虑和紧张情绪;学会倾诉性的宣泄; 转移注意力或花时间娱乐;为别人做点有益的事情;参加体育锻炼;建立良好的生活、工作、学习习惯，把眼前的忧虑化为事前的思考和行动，在今后不论在工作中，在家庭中，在社会交往中，我们都应该逐渐去学会提高自己的情商，控制自己的情绪，缓解自己的压力，增强适应环境的能力，抓住人际交往技巧，把握好自己的角色，固化爱岗敬业的精神，为社会、为企业，为家庭发挥我们人生最大的价值。

**在职场中的感悟篇四**

看着一群群，刚刚涌入职场的毕业生，让自己，不禁想起自己的一些经历，想与大家分享。这些经历不仅包括初入职场的，还有在实习期间遇到的，不只有我的，还有与我接触过的人们的一些经历，我将以第一人称与大家交流。

第一次实习，被我老妈介绍到医院的内科，因为大家和妈妈都很熟，没有所谓的“实习经费”!

上班的第一天，压抑的气氛就一直笼罩着我的周身!

这个科室的主任(性别：女)真的很专横，在他的带领下，这些医生，个个人人自危，一点小小的错误代她眼中都会被放大，可是她自己的错误，永远都会被粉饰太平，记得她让我给人测血糖(测血糖的步骤如下1：才干净患者的手指2：在等待手指干的同时组装血糖仪3：在患者的手指刺一下，让血流出4：将血滴在试纸指定部位)，记得当天我被她说了一顿，说：怎么能手没敢就测呢，看他的血都不成滴!然后要给我演示一下，操作的时候还不忘说：你知道这一个试纸多少钱吗?四五块呢!

当天，她的演示结果，并不让人满意，因为，患者的血还是不成滴!看到如此现象，她说：你是不是好出汗啊!要不然，不能这样!

会想，我还是觉得可悲，觉得委屈，每每测血糖时都会想起，然后忍不住的想问：老兄，你拿酒精局部，是做样子咋地!然后安慰自己：好吧，这个患者时时汗出，永不干啊!

再来说一个主任的故事。

我一直觉得人和人是平等的，谁又能比谁高多少呢?干什么表现出你比别人高贵的样子，曾几何时，你不也是一只蚂蚁罢了!可是人就是这样爱莫虚荣的动物。

某天早会，这位主任自己说：昨日，有个学生，想找我实习，说：老师，我想和你实习实习实习，你有什么活可以让我干!哎，你说这孩子，也太不会说话了吧，我让你写写病历怎的就是帮我干活了啊，怎不会来事!!他要是说”老师我挺崇拜你的，你看您能不能教教我啊“。你说，他拍拍老师，我不就要他了......

有事人要换一个角度思考!这位主任，这个孩子怎么了，他说的干点活，你怎么就不能理解为这孩子很踏实!不怕苦不怕累呢!他想真心的和你学学呢!!

想想很气，很压抑，会不禁想，什么样的人，能在职场活的生风水起!

**在职场中的感悟篇五**

《关于工作的感悟》

对于工作，我一直是属于敬业的那种，不会推脱，所以有时会累一些，不过心情充实。没有仔细地想过是为了什么，这方面我和我先生是一类人，他也天天累着。

每天匆匆忙忙地住返于单位和家之间，我很少有面对自己的时候。

不管怎样忙和累，我始终在笑着，别人都以为我很开心，我笑着只是因为我爱笑，其实并不是所有的时候我都开心。我并不喜欢我目前的工作，虽然我干得不错，但是我没有找到感觉，这不是我最想要的。

我最喜欢的职业是教师，没有选择师范类院校，对于我是一个错误。但是这个错误让我先生高兴，他说错误让他遇到了我。没毕业时，我就想好了，毕业以后改行当教师，而且在家乡找好了单位。

毕业时我却没有回到家乡，和先生来到了现在生活的这个小城，当时他答应我，说让我改行当教师，这也是我当时非常高兴的一个原因吧。然而事实是我没有能够当成教师，还是干了老本行，为此我说我先生是骗子，他也觉得很不好意思。

我没有赶上现在的可以通过考试选择自己职业的的好形势，是一种遗憾。我没能够当一名教师，更是我的遗憾。我相信，如果毕业时我改行，现在我一定是一名相当优秀的教师了，我相信在我现在的职业和教师之间，我更适合当一名教师。我知道我最想要的是什么，我也知道我的闪光点在哪里。

昨天还和先生谈到了这个问题，这些年我一直没有改变的愿望，让他静静地望了我半天，说：不行就改吧，现在他可以这么说了，是现在再改行明知是不理智。

工作还得干，生活还得继续。

**在职场中的感悟篇六**

勤苦才是大智慧

有两个年轻人同在一家车行里工作，两个人关系很好，以兄弟相称。他们在这家车行已经做了两年了，每天除了修理汽车外什么也没有。哥哥总不肯闲着，他一会儿扫地，一会儿擦玻璃，有时还帮助别人干活儿。弟弟却不这么勤快，没有急活儿的时候他总是懒洋洋地躺着。

一天，车行里来了一位中年主顾，他说汽车出了点毛病，让他们给修理一下。弟弟刚刚吃完饭，正在休息呢，哪里肯干活。于是，哥哥走了过去，把弟弟手中的抹布接过来，给汽车做了检查。车子没什么大问题，就是很长时间没修养过了，于是他对那位先生说：“您放心地交给我吧，车子明天一定能修好。”

客人听到这话，放心地走了。哥哥一刻不停地忙了起来，他不但修理好了汽车的毛病，还把汽车里里外外擦得一尘不染。这时，躺在一旁的弟弟嘲笑他说：“老兄，别太傻了，不该干的活儿也干了，那么勤快有什么用!”

哥哥却笑了笑说：“反正我也没事做，擦擦车我并没有受损失呀，等明天顾客来取车时看到车子焕然一新心里一定很高兴。”

第二天，那个顾客来取车了，他看到修好的汽车后非常吃惊，连声感谢修车的哥哥，并对他说：“我是一个大公司的董事长，你为我修车的这种勤快、细致、周到的精神，使我深受感动。我认为你是一个优秀的人，你愿意到我的公司去工作吗?”

哥哥的命运从此发生了改变，不久，经过努力他当上了这个公司的部门经理;而弟弟却仍然在车行里做着他觉得枯燥的工作。

人生感悟：

纳西族有这样一句谚语：“好逸恶劳千金也能吃空，勤劳勇敢双手抵过千金。”勤劳这种美德是永远不过时的。哥哥的诚恳和默默无闻的劳动反而赢得了一个大公司董事长的赏识，比起弟弟的自作聪明，勤奋才是大智慧。

**在职场中的感悟篇七**

《有了工作之后》

二十几年前，我刚从日本念研究所回来，进入中国输出入银行工作，担任办事员;同期的同事中，有我的大学同学，他是在美国念的研究所，可是职级比我高一级，编制上是我的主管。同样都是研究所毕业，却因为国家有别，待遇就不同。我并没有因为待遇不如人就心生不满，仍是认真做事。交到我手中的事情，一定尽心尽力做到最好。此外，我也会积极主动找事做，了解主管有什么需要协助的地方，事先帮主管作好准备。

这样的工作态度，被当时的上司注意到了。后来上司调去交通银行时，带去履新的随从人员中，我是唯一的办事员。这是很罕见的现象，因为通常都是一些主管跟随过去而已。

工作的价值并不单只是取决于一个面向

当年回国后，第一次上班报到的前夕，父亲告诫我三句话：“遇到一位好老板，要忠心为他工作;假设第一份工作就有很好的薪水，那你的运气很好，要感恩惜福;万一薪水不理想，就要懂得跟在老板身边学功夫。”

我将这三句话深深地记在心里，自己始终秉持这个原则做事。一个人的努力，别人会看在眼里的。我认为一个好主管或老板，心中都有一份员工的资产负债表。

我认为工作除了有形的薪水之外，最重要的是无形的资产，包括可以学习专业技能的工作环境及人际关系。跟同事的关系、跟老板的关系、跟客户的关系，凡是工作环境所衍生的人际关系，未来都会变成你的无形资产，甚至泽及第二代，成为你下一代的人际资产。因此有工作做，要懂得感恩。

面对现今恶劣职场的三个锦囊

现在很多企业都在裁员、减薪，此时此刻能拥有一份工作，有一个可供发挥的舞台，更要惜福、感恩。除此之外，这里有三个锦囊建议，都可以作为参考：

1、不管做任何事，都要把自己的心态回归到零：把自己放空，抱着学习的态度，将每一次都视为是一个新的开始，都是一次新的经验，不要计较一时的待遇得失。一旦做好心理建设，拥有健康的心态之后，不论做任何事都能心甘情愿、全力以赴，当机会来临时才能及时把握住。

2、学习接纳同事、老板与客户：如何与共事的伙伴相处，是一门大学问。相信自己，相信别人，随时调整角色，勇于领导他人，也愿意被他人所领导，这是非常重要的。

公司里的同事、老板或客户，都来自不同的家庭文化背景，各有不同的特质与专长，有缘相聚，如何彼此纳长补短、化阻力为助力，是很重要的学习过程。一开始接触和你不一样特质的人时，一定要敞开心胸，先接纳了解，彼此包容沟通，这样才能创造愉快而积极进取的工作气氛。

3、要能承受压力、愿意学习：换句话说，也就是要具有“斗魂”。“斗魂”指的是愿意打拼、奋斗不懈的精神。特别是还没有一技之长的年轻人，拥有的最大资产就是“斗魂”。企业在求生存的时刻，也需要能同舟共济一起奋斗的伙伴。能承受压力，不断学习成长的人，才能在非常时刻发挥临门一脚的功用。总而言之，不论是职场菜鸟，或是老鸟，愿意学习成长、愿意打拼的人，才有未来的生涯。

**在职场中的感悟篇八**

关于认知与态度

人对自我的认知和所持的态度，决定行为的方向，把自己置身企业中，融入事业中就能让别人看到承担的勇气、工作的激情和无尽动力，反之则是消极怠工、萎靡不振和被动支配。

入职实习，我却从未把自己当成实习生，而是以正式员工的标准、把自己当成真正的新华人来做事和思考，时常还要加班加点、周末不休去尽快完成一些琐碎的任务，理顺承担工作的思路。每一次，我都愿意认真去记录领导、同事对我的真诚的评价，虚心去接受那些真诚的建议。因为我深深的知道，想成为什么，先要模仿到有模有样，想做到什么样，先要摆出大概的架势，想做好什么，先要看看别人怎么干。进入集团很短的时间，就挑起了总裁办的重担，于领导是对我的栽培，于自己却是从未有过准备的挑战，短暂的思考，匆忙的上阵，还是继承了学校做事的风格，遇到困难要上，就喜欢具有挑战性的工作。于是想起深深认同的一句话：“心灵与脚步总要有一个在路上，要么去读书思考，要么去流浪旅行”，现如今脚步需要停歇，脚踏实地的做事，但是心灵却要行在路上，做些改变。明确了方向，就有了基本的认知，于是认知影响态度，态度即将决定一切。还是找工作伊始那句话：“我从来不担心找不到好工作，因为为谁干活我都会卖命”，也许这也算是认知和态度最好的行为诠释。

关于学习与成长

人生，要敢于仰望星空，更要学会脚踏实地，没有仰望星空的胆量就没有崇高的梦想，缺少脚踏实地的干劲就不能走到预定的方向。工作之后，白天的日程往往被琐事占据大半，多数人都抱怨无暇去读书、去深造、去提升、去思考，同时我也发现一个现象：很多成功、优秀的人士，他们的夜晚都是充实的，过了十二点，忙完一天的事务工作，完成一天的应酬，静下心来，他们的敏锐思考和真正的工作才刚刚开始，我将它归结为“十二点分界现象”，十二点未必是个准确的时间值，却是一个人从事务忙碌转向思考静心的一个分水岭，于是“忙完不算完，悟道才开始”!

对员工的历练和培养是我梳理总裁办工作思路必不可少的部分，我定的要求是：“干今天的活，想明天的事”，开展的活动为：“每月精读一本业务书”，培养的目标位：“技能型人才+专家型员工”，也就是希望每个人都懂得精进的精神，时刻想着向前迈一步，不在于要超越别人，而要战胜自己，做到每时积累一点知识，每天都有一些新改变，每月都有一个新成就，通过定位高远，踏实做事而做到人人都是从事领域的专家，所谓的核心竞争力和不可替代性大概就是源于此处。

关于成功与荣耀

谈到成功与荣耀，我想借用今年6月份毕业季写的送与毕业生的那篇文章《与未来同行》的两段话，也就是“小成与大成”与“蛰伏期”。每个人对成功都有不同的定义，也都期待属于自己的成功，但是成功可以分为“小成”与“大成”。首先，企业应该鼓励员工去做一个孝敬父母、珍爱家人、担起家庭责任的人，让父母、子女为之骄傲，让家庭为之自豪，让身边的亲朋为之荣光，就做到了“小成”。在“修身齐家”的“小成”基础上，担起社会的责任，做到“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，为企业创造高于工资的价值，为社会做点有益的事情，为国家奉献一份力量，做到“立业治国平天下”这就是“大成”。《赢家》告诉我们：“珍惜身边平凡的幸福，每个人都是赢家”就是“小成情结”，《士兵突击》经典台词：“好好活着，做有意义的事情”就是“大成心态”。做得好“小成”你就是一个幸福的人，做得到“大成”就是有意义的一生。

作为刚刚步入职场的新人，面对成功的梦想，我也告诫自己不管怎么样都要保持在学的那份激情，坚守住为学的那份执着，但是我却不惧怕那些艰难困苦的日子，因为我也期待着玉汝于成。刚刚步入社会，学会忍住孤独，挨住寂寞，没有谁永远可以顺水行舟，不历风雨，曾经的荣誉和成绩都是过往了，我懂得需要创造新的辉煌，在这期间，可能我会因为做事得不到肯定而沮丧，会因为岗位得不到重视而彷徨，但是我会告诉自己：“苦闷的岁月就是‘人生的蛰伏期’”。人总要有一段不出名，不显山，不露水，不辉煌的时期，但是却不能不努力，不上进，不做事，不自信。

关于道德与忠诚

进入职场之初，从业道德和对企业的忠诚教育是必备的一部分，“才能需要时间的检验，道德更要底线的考量”。

上周和邵哥、小袁一起看全国道德模范人物颁奖典礼，白岩松一如既往的用极具煽动性和催泪效果的语言让我的眼眶不断的湿润，同时我也想到了王院长当年讲座所说的一句话：“人时常需要感动才不会在错误的道路上越走越远”。有时我们需要泪水冲刷一下眼角，才不至于冷漠到时常置别人生死于不顾;有时我们需要灾难考验一下良知，才不至于狠心到每每突破道德的底线。这些都是社会道德，其实，职场道德与之无异。

职场之内，勤能补拙自然可以解决能力差异与自身不足，而勤的基础则源于对企业的认同与真诚，源于对自我成长和企业发展的期许，于是与自身而言，做好做不好是在衡量着有没有一颗好良心。如果把工作当赚钱的工具，同样的钱，干活越少越好;如果当成职业发展的道路，同样的钱，分内之内学到越多越好;如果当成事业进步的途径，再少的钱，也会当成自己的事情去做。第一种是所谓的能懒则懒，偷工减料;第二种是权且尽力，奋力而为;第三种则是无私奉献，人企功荣。

工作了，却保留着学生时代那种爱思考的习惯，喜欢过段时间去去写篇日志，喜欢偶有所感去发个状态与朋友分享，喜欢教条式的好像什么都明白的去指导别人，两个月的时间，我也感觉工作的职场很简单，至少我没有变，未来，加油!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找