# 职场心理学心得感悟

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-01-06

*职场心理学心得感悟120xx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...*

**职场心理学心得感悟1**

　　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。

**职场心理学心得感悟2**

　　坚持到最后才是胜利

　　一个青年刚刚大学毕业，凭借着自己的能力，他找到了一份人人羡慕的高薪工作，在一个海上油田钻井队里做技术员。

　　工作的第一天，领班要求青年在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮盒子拿给在井架顶层的主管。

　　青年对这第一个任务信心百倍，他拿着盒子，快步登上狭窄的舷梯，登舷梯是十分累人的，当青年气喘吁吁、满头大汗地登上顶层，把盒子交给主管时，主管只在盒子上面签下自己的名字，又让他送回去。于是，青年按照吩咐又快步走下舷梯，把盒子交给领班，而领班也是同样在盒子上面签下自己的名字，让他再次送给主管。

　　青年此时有些耐烦了，他觉得这项工作一点意义也没有。可是领导的命令不得不执行，于是青年又转身登上舷梯。当他第二次登上井架的顶层时，已经浑身是汗，两条腿抖得厉害。主管和上次一样，只是在盒子上签下名字，又让他把盒子送下去。年轻人擦了擦脸上的汗水，转身走下舷梯，把盒子送下来，然而，领班还是在签完字以后让他再送上去。

　　青年有些生气了，他觉得主管和领班是在跟他开玩笑。他长长地叹了一口气，尽力忍着不发作，擦了擦满脸的汗水，抬头看着那已经爬上爬下了数次的舷梯，拿起盒子，步履艰难地往上爬。当他上到顶层时，浑身上下都被汗水浸透了，汗水顺着脸颊往下淌。他第三次把盒子递给主管，主管看着他慢条斯理地说： 请你把盒子打开。

　　青年于是打开了盒子 里面竟然是两个玻璃罐：一罐是咖啡，另一罐是咖啡伴侣。年轻人终于无法克制心头的怒火，把愤怒的目光射向主管。主管接着对他说： 请你把咖啡冲上。 这时，青年将所有的愤怒和不满全部发泄了出来，他 啪 地一声把盒子扔在地上，大声地说： 我不干了!

　　此时，主管摇了摇头，对青年说： 很遗憾，如果你再忍耐一下，你就可以通过这个考验了。刚才我们所做的是一种 承受极限训练 ，因为我们在海上作业，随时会遇到危险，这就要求队员们有极强的承受力，承受各种危险的考验，只有这样才能成功地完成海上作业任务。你已经通过了前面三次，只差最后一关，你没有喝到自己冲的胜利的咖啡。因此，对不起，您不能在这里工作了。

　　人生感悟：

　　骐骥一跃，不能十步，驽马十驾，功在不舍。 忍耐，对于每个人来说都是痛苦的，因为忍耐压抑了人性。但是，成功往往就是在你忍耐了常人所无法承受的痛苦之后，才出现在你面前的。当困难来临时，请再坚持一下，千万不要只差那么一点点就放弃了。

**职场心理学心得感悟3**

　　.细节即是修养

　　20多年前，一位知名企业的总经理想要招聘一名助理。这对于刚刚走出校门的青年们来说是一个非常好的机会，所以一时间，应征者云集。经过严格的初选、复试、求职面试，总经理最终挑中了一个毫无经验的青年。

　　副总经理对于他的决定有些不理解，于是问他： 那个青年胜在哪里呢?他既没带一封介绍信，也没受任何人的推荐，而且毫无经验。

　　总经理告诉他： 的确，他没带来介绍信，刚刚从大学毕业，一点经验也没有。但他有很多东西更可贵。他进来的时候在门口蹭掉了脚下带的土，进门后又随手关上了门，这说明他做事小心仔细。当看到那位身体上有些残疾的求职面试者时，他立即起身让座，表明他心地善良、体贴别人。进了办公室他先脱去帽子，回答我提出的问题时也是干脆果断，证明他既懂礼貌又有教养。

　　总经理顿了顿，接着说： 求职面试之前，我在地板上扔了本书，其他所有人都从书上迈了过去，而这个青年却把它捡起来了，并放回桌子上;当我和他交谈时，我发现他衣着整洁，头发梳得整整齐齐，指甲修得干干净净。在我看来，这些细节就是最好的介绍信，这些修养是一个人最最要的品牌形象。

　　人生感悟：

　　泰山不拒细壤，故能成其高;江海不择细流，故能就其深。 诺贝尔曾经说过： 要想获得成功，应当事事从小处着手。 而关注细节的人无疑也是能够捕捉创造力火花的人。一个不经意的细节，往往能够反映出一个人最深层次的修养。

**职场心理学心得感悟4**

　　我毕业那年就进了国企，这是一家很大的国有集团公司下属的贸易公司，员工众多，制度严格。

　　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

**职场心理学心得感悟5**

　　上帝对你关上一扇门的同时会为你打开另外一扇门，但是那扇门要靠我们自己去寻找。去年七月，我离开校园走进职场，在一家金融公司的新天地里真正开始了自己人生意义上的打拼。

　　多年的学校生活，自由散漫惯了，突然要面对一种新的有规律的生活，还真的难以适应。首先的一个难题就是早起。以前在学校，没课的日子睡到什么时候都没有人管。可是上班就不同了，必须准时到岗。其次，有些习惯性的想法很难改变，尤其是礼貌上的问题，包括语言、行为、举止。所以，开始工作的时候，我似乎一下子没有了以往的自信，做事、说话总是小心翼翼地，生怕出错，和同事们聊天也仔细思忖着措辞，担心不小心会说错了话。

　　最初的那几个星期，是我最难熬的日子。每天上了班就盼着下班，下了班就计算着什么时候放假，放了假就想要是时间再长点就好了。这种如履薄冰的处世方式，使我更加难以融入这个新的集体，于是，我决定改变自己。首先要解决的，是重新审视目前的身份，真正将自己放在岗位上考虑，我不再是一个学生了。但刚刚接触工作的时候，负责大项目的机会几乎是没有的。新人往往被安排去做一些技术含量较低的工作;频繁轮岗也是被培训的方式之一。现实与期望过大的落差，也曾让我无所适从。好在走出校门的时候，我就做好从事一线工作的准备。对于我的工作，哪怕是简单的打印、复印和发传真，我也认真对待，从未出现过一次错误。因为我知道，路要一步一步地走。我常常告诫自己，刚刚走向社会，一定要不怕吃苦，要有做小事的勇气和毅力。正是这种心态帮我尽快地从以往的生活模式中解脱出来，全身心地投入到工作中。

　　过了一段时间，我觉得自己好像脱胎换骨了一般。尤其是第一次独立完成任务之后，我感觉又找回了原来那个自信满满的我，工作起来也更加顺手。对同事，我将他们当作老同学一般，空闲的时候聊聊天，出现问题的时候，也自然地请教。

　　体验感悟：煎熬过后，我更珍惜眼前的工作。虽然有时候事情非常多，但是我却觉得人生很充实，尤其是做成功一件事情的时候，特别有成就感。其实，角色的转变并不是很难，就看你怎么迈出这第一步。如果你总是抱着以往的心态，拒绝转变，那就只能固步自封。有人说，职场的人生就像走山路，有时候是上坡、有的时候是下坡，也会有平路、更会有转弯，我们不能被一时的曲折模糊了眼睛。现在，回过头来看工作以后的这段日子，我觉得，有痛苦，有彷徨;但也有开心和快乐，是我感觉非常充实的一段历程，我会继续勇敢地走下去!

**职场心理学心得感悟6**

　　《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。

**职场心理学心得感悟7**

　　来到 已经有一个多月了，从最初几天的茫然不知所措到现在每天忙忙碌碌地工作，我想，我已经真正地融入这个集体了，完成了从学生生活到职场生涯的转变。

　　在这期间，令我感触最深的是公司自上而下对我们这一批新进员工的重视。这体现在一进公司就针对我们每个人做了详细的培养方案，明确培养目标，给我们指明发展方向;体现在各个部门的每一位导师对我们提出的问题都是知无不言，言无不尽;体现在行政部对我们生活上的照顾，对于我们任何一个感到不方便的地方都迅速且有效地给出解决方案;体现在我们部门每一位同事在工作上对我不厌其烦地进行指导与帮助;更体现在马总无数次给每一个部门下达指示：要给我们这一批新进员工提供清晰的晋升通道，要全面支持我们提出的想法与建议。这既让我感到幸运又让我感受到压力，幸运的是我找到这么一家为我们着想的公司，提供给我们这么大的舞台，又担心我做不到那么好，辜负了大家的期盼。尽管有些许担忧，但是我会将它转化成鞭策我的动力，尽我所能完成自己的任务，竭我所想提出新的思路想法，做一个最优秀的自己。

　　前两个星期，在我们经理的帮助下，我开始去完成部分劳保的降本工作，从最初产品价格的市场调查到各个车间用户的使用调查，再到最后的分析报告，都离不开大家的帮助，在这里我要谢谢我们部门的所有成员、各个车间的领导和张伟伟同事，谢谢你们为我解惑答疑，给我提供帮助。在完成降本工作的期间，无疑是辛苦的，经常对着电脑找一天的厂家供应商都找不到一个合适的，又要花费你的脑细胞和销售人员去谈价格谈付款方式来斗智斗勇，还要跑到各个使用者那边去询问对产品质量型号的要求，更需要对所有产品进行市场分析来抓住其中的重中之重。尽管这段时间花了不少精力，但在这过程中，我却是感到愉悦的，因为我觉得我是在享受这份工作，并且我享受最终得到成果的那种成就感。当然，我们经理也告诉我，采购是孤独的，并不是你每一次付出都有回报，有可能你投入几个星期的精力最终却发现没有成效。这时，你会感到孤独，感到疲惫，所以我也要逐渐学会忍受乃至享受这份孤独，从过程中寻找乐趣，爱上这份工作。

　　感谢 给我提供的舞台，学会感恩，做最好的自己!

**职场心理学心得感悟8**

　　《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。

**职场心理学心得感悟9**

　　三年前我毕业于一所很普通的大学，当时能够进到现在这家公司实在是一种幸运。我知道自己得到这份工作并不容易，因此十分珍惜。我知道，和我同时进来的同事中不乏优等生、名牌大学生。但是我不担心他们的起点看上去比我高，因为我对自己有信心。

　　我一开始做的是公司业务助理，其实就是秘书兼打杂。当时进来的一批人当中，有很多人觉得公司的安排不对自己的胃口，要么走了。要么没干多长时间也另谋高就了。而我留了下来。我知道，我要学的东西还没有学到，如果走掉了，情况更糟。于是我仍旧勤恳地在自己的岗位上工作着。有时候老总们要加班开会，我也得留下来进行会议记录，资料整理，还要兼端茶送水，最后将各个老总的要求和安排的任务记下来，次日完成后再交上去。在忙碌的日子里，我一点也不比老总们轻松。我还要想到他们可能会需要的资料，在他们忽然意识到材料空缺的时候，我能够及时地交到他们手里。

　　一年半以后的年终庆功会上，我的经理赞扬了我一番。那时公司的人员流动很大，因为公司一直业绩困难。他有意要提升我为公司总秘书，但是我谢绝了，我希望自己能够进入到项目开发小组里去，做一个一般的职员。经理略感震惊地看看我，最后应允了我的请求。于是，我顺利地调到了项目组，又从最基本的开始做起，但是这要比当初做助理时所能够掌握到的东西更实在。我知道，能做助理的人有不少，但是能够做项目的人必定不多。我知道自己的选择是正确的，即使现在重新将我放回到市场中去，我也不怕。

　　在项目组做比做助理要辛苦得多，因为对技能和知识要求更精更细。为此我专门找来一些相关的书籍阅读，然后和一些同事时常交流。有时候利用午餐时间专门等着和经理一道午餐，为的就是从和他的交流中得到一些启示。凡是种种能够学习到经验的机会我都不会轻易放过。

　　体验感悟：职场中有很多法则，不是写在公司员工手册里的，而是需要你亲历才能悟出的。当然，其间免不了要磕磕绊绊，这就是代价，如果畏首畏尾，害怕犯错，那么你在职业人生道路上只会越走越不顺利。年轻是最好的资本，其中包括可以跌倒而不需要解释，因为命运总是掌握在自己的手里

**职场心理学心得感悟10**

　　不知不觉间，我来到 已经两个月了。依然记得入职第一天对公司环境的陌生以及彷徨无措，然而，在公司领导、同事及企业文化的关怀和感染下这种紧张情绪很快就烟消云散了。现在，我觉得我是幸运的，我非常庆幸能够加入到 这个充满活力和激情的团队当中，庆幸拥有这么多友善的同事，庆幸能够遇到对我们关怀备至的领导。同事间友好和谐的工作氛围、领导对工作精益求精的态度以及公司对员工各方面的关怀，这些都让我感觉到加入 是正确的选择，我为能够进入 开始我的职业生涯感到自豪。

　　为使我们这些新员工能尽快地适应工作环境，公司对我们进行了培训，领导们为我们讲述了公司的历史、未来的发展规划以及公司的市场战略定位、人事制度、营销策略和业务发展目标等等。公司以其独特的管理之道为员工创造最佳的发展环境和发展空间，帮助我们尽快完成角色转换，很快融入到新环境中去，鼓励和帮助每位员工不断改革和创新，促使员工个人与公司事业的共同发展。所有的这些都让我深深地感受到公司人性化的管理，正是由于这种人性化的管理才使得每一个员工都能积极的投入到工作中去。在此，我要特别感谢在这段时间帮助过我的领导和同事，正是因为你们无微不至的关怀和不厌其烦的帮助，才使我尽早从紧张情绪里解放出来，使我全身心地投入工作当中。

　　对于我这个刚走出校园的菜鸟来说， 是一个区别于以往的新环境，是一个全新的挑战。作为一个新员工，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，以适应公司的发展。在工作中也许会有迷惑和压力，但是我深信，在 这样的集体当中，只要我能端正心态、充满信心，就一定能够取得成功。

　　经过两个月的工作和学习，我对自己的工作职责已经有了充分的了解，也越来越喜欢材料研发这个工作，充满了激情和挑战，能让我把十多年的知识学以致用。正因为对工作的热爱，我才能全心投入到工作当中。我知道唯有积极的行动才能带来丰硕的成果，我正用心地去完成属于我的每一项任务。

　　的的发展目标是宏伟而长远的，以 成为最具创新精神的新材料电力装备集成服务商 为愿景，以百年企业为目标，始终坚持自主创新，围绕行业问题，不断研发资源节约、环境友好的革命性替代新品，持续推动行业进步。每当我看到这些，我都倍感压力，但更多的是充满动力。具有优异性能的材料是一切产品的基础，我们材料研发人员不仅要发挥自身优势，更要通过学习他人的经验来提高自身的素质，力争研发出合格的新材料。公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有能力把握机遇，与 一起迎接崭新的未来。

**职场心理学心得感悟11**

　　我作为一个学生刚从学校毕业的时候很迷茫，不知道将来上班的公司是个什么样的公司，将来自己从事的工作会是什么样的，这些在还没有经历过的时候就感觉很迷茫。经历对我们每个人来讲都很重要，它可以让人成熟，而并非年龄，一个人在职场上的成败并不取决于他知道多少，而是要他看经历了多少困难。工作在我们一生中占据了大部分时间，每个人想在企业中得到什么?有些人想要得到良好的薪酬福利，这些福利是要在职场上争取的。有些人是想获得工作经验，工作经验不是一天两天就可以获得到手的，它需要自己去经历，自己去面对困境。在工作中我们可以获得广泛的人脉，有了人脉就有了资源，想让人接受你的话，那先要让人信任你，这就要看平时的工作态度，为人处事，工作做法，工作行为。这些对于一个人想要获得更多人脉资源来说起着至关重要的作用。这就要我们在日常工作中需要培养的好习惯。吃亏并不是每个人都能做的到的，因为吃亏是要付出代价的。但李强老师确说吃亏会给自己带来好处，吃点亏会让人更信任你，让人觉得你更厚道，就会有更多的人愿意跟你交朋友。有时候吃点亏睡觉会更踏实，这么多的好处我们为何不去做呢。所以看了这次也给自己一个提醒就是可以吃亏的就吃点亏，少抱怨。

**职场心理学心得感悟12**

　　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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！