

2023年职场卫生需要维护 职场心得体会 会(大全10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

职场卫生需要维护篇一

第一：不要认为停留在心灵的舒适区域内是可以原谅的。

每个人都有有一个舒适区域，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人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

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。

我们把参加培训和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。

职场卫生需要维护篇二

离开了大学校门，我便很荣幸地成为天音的一员，怀着自己美好的希望和从零开始的心态，开始了自己人生的新征程。

为了让我们更快地了解公司、适应工作，公司特地对我们进行了新员工入职岗前培训。这次为期15天的培训的内容可以说是十分丰富，主要有公司历史、组织机构、企业文化介绍、

职业角色转变、商业礼仪文化、人际关系交往、军事素质训练以及以团队建设主要目的的户外拓展训练。经过这十五天的培训，使我很快的了解到本公司的基本运作流程，以及公司的发展历程与企业文化、企业现状和一些以前从未接触过的专业知识。通过这次培训，使我受益非浅、深有体会。首先，了解公司历史、与公司机构、企业文化。

培训的开始就是介绍我们天音的发展历程，历史变革，老师介绍得很详细，非常的精彩，仿佛带领我们重走过黄总及其他前辈们这十多年的风雨历程，见证企业的进化，公司的愿景，公司的核心价值观，公司的战略人才培养理念，也了解到了其中的艰辛。这使我们更加珍惜现在来之不易的今天，激励我们更加努力去建设辉煌的明天。之后我们学习了公司现在的组织机构，使我们从宏观上了解公司的各大部门及其主要职能，为以后联系工作，提高工作效率做好铺垫。如今我在公司已经我在公司已经工作了三天了，我感觉公司的工作氛围、人际交往甚至是走在去公司的路上都是有激情而又放松的。有激情是因为在工作中能学习到很多的知识与技巧，放松则是心理上的，虽然有时候工作紧，稍微有些辛苦，但是心里感觉却很充实，我想这正是“痛并快乐着”的感觉，让我感到无比的满足。

第三，培训使我对公司主要业务有了基本的感知与认识。

军训是非常难忘的一段经历，感觉公司花了很大的力气来培养我们这些11届新入职的大学生，把我们安排在了北京某军区某装甲团，虽然时间很短，只有短短的4天，但是在这四天里，每个人的形象面貌都有了质的飞跃，不管是从平日的作风习惯，兴趣爱好，还是到以后的精神品质，毅力耐力等各方面都在这短短4天的时间里，有了很大的变化，培养军人的意志，严格要求的自己的品格，百折不挠的心态，以及适应艰苦环境的本领。四天的培训我们硕果累累。

最后，就是户外拓展训练

最后几天我们公司精心给我们安排了一次非常有意义的课外活动，也是在这次培训的安排之中的，但是却非常出乎每个人的意料，我们10个人一个小组，被分为若干组，背着摄像机，在规定的时间内拍摄一部电影短片，看似简单的一个活动，但是真正操作起来，却困难重重，如何在一个团队里发挥作用，如何团结一个团队，齐心协力做好一件事情，如何在给定的时间内，完成一项艰巨的团队任务，如何克服种种困难迎接挑战，等等好多好多的实际问题，十几天培训的目的，都在这一次活动中不同程度的用到了，突然觉得，自己已经不再是一个刚毕业的大学生了，自己已经不再是一个什么也不懂的企业文盲，发自内心的对公司的这次培训表示赞扬，感觉非常有意义。到现在为止我已经在公司工作好几天了，这次的职前培训让我对公司有了更深的了解，增进了不少知识，更重要的是让我对自己有了新的认识与新的奋斗目标，“通路无限，梦想实现”，在今后的工作中、生活中我将加倍地学习，不断地提高自己的素质。我作为公司的一员，要为适应公司不断发展的需求不断完善自己，争取做到自己对公司利益的最大化。

相信自己能行，证明自己真行！以鹰为自己以后的文化品格，永葆青春，超越自我，登高望远，雷厉风行，我要不懈的努力与奋斗，让“成为流通领域的领导者”这一目标成为现实！

最后再借用一句公司的话激励下自己：通路无限，梦想实现！！

职场卫生需要维护篇三

都说劳动最光荣，那么打扫卫生后大家有什么心得体会呢？下面是小编整理的关于打扫卫生心得体会，希望能够给大家以启发。

人们都说：劳动最光荣。 这一天,我去居委会劳动了一天…

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

这一天，我去居委会干了一个上午的活儿，居委会的负责人让我去小区里面刮小广告。我高兴的应承了下来，心想，弄小广告有什么不容易的，拿手一撕不就成了！于是信心满满的拿着负责人给我的铲子和水桶就走了，谁知道事实和想象是有差距的，而且差距还不小。

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想到，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了、所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！

呃…经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧！

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的

真情。

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导；不做，你是困难的俘虏；而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己！

人们都说：劳动最光荣。 这一天，我去居委会劳动了一天

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想通，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，（所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！

呃 经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧！

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都

要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的真情。

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导；不做，你是困难的俘虏而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在以后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己！

在保育员岗位上我已经度过了两年多的光阴，在这两年多的时光里，我经历了许多也学会了许多，今天我就来谈一谈自己对打扫卫生方面一些领悟和体会。

从刚开始对工作的什么都不懂到慢慢适应这份工作，我发现了一些工作中的小窍门，打扫卫生讲究从上到下从里到外，而且你走过的地方每一个小细节都要关注到，每一件物品都要有适合它的打扫工具和方法去打扫。

班级的窗台是一个让大家一眼望去就能很清楚看到的地方，对付它就应该使用我们的神奇摩擦了，但是用过之后手摸上去会有一些涩涩的感觉，如果再拿清洗干净的毛巾擦一遍的话它就会变得又明又亮了，而且摸上去也是滑滑的，还有我们保育员的战地卫生间，每一次孩子上完厕所或进行盥洗后都应该及时的把它清理一遍，幼儿洗手池随时保持干净，还有孩子的便池，尤其小女孩，因为便池窄地方小所以孩子一不小心就会很容易尿到外面，而且这个地方你不及时清理的话，时间一长很有可能就会渍到上面，到时候就更加不好打扫了，最重要的是卫生间地面，夏天还好一些，天气热气温高不一会的时间就能晾干，但是秋冬季节用拖把拖完如果还是特别湿的话就应该用擦地的毛巾再擦一遍，它就会很快干了，以至于孩子再上厕所的时候不会因为地面太湿而滑到

造成安全事故的发生。

还有就是孩子们很喜欢玩的区域活动，在那里他们可以找到真正属于孩子的快乐，但是每当区域活动结束的时候那些玩具都会被孩子们弄得一团糟，虽然他们也养成了良好的习惯去收拾，但是还需要我们保育员老师去做最后的整理，随时收拾下一次就不会被时间赶得那么紧，工作起来也会变得轻轻松松，有了一个好的工作方法也会给自己节省很多的时间。

其实平常工作中还有很多的细节需要我们去注意，在工作中去发现去改正，这样才能使我们很快的成长。

天是星期五，大家都收拾好东西准备回家了，而我们却要留下来打扫卫生区，很不爽，所以等大家都走得差不多了，我们才把一片广袤的卫生区打扫完毕。

我们本来想利用课间时间把卫生区打扫完，这样我们就能和大家一起离开学校，能和同学一起回家。但是我们的班主任说，你现在打扫完了，再过一会儿又会有垃圾出现，你下午放学前还是要再去打扫，你们是愿意打扫一遍呢还是打扫两遍？我们想了想，觉得也是，所以就等到下午放学后才去打扫。那么大片却只有几个人打扫，等我们打扫完了回到家，家人都准备吃晚饭了，我们原来一起玩的时间都没有了。

虽然轮到我们在星期五打扫卫生区很不爽，但是因为老师的话，让我们感到很欣慰。尤其是他那一席话，让我们感到老师深深的关怀。也让我们知道，爱护环境是多么地重要。保护环境要我们每一个人的实际付出，我心里暗暗地告诉自己，为了地球的将来我要以实际行动爱护环境，同时要我的同学们也和我一样。

我希望能有更多的同学能通过打扫卫生区领悟爱护环境的重要性，这样我们的地球就更干净了。

学校是我家，卫生靠大家

同在东方校园内，却有两种极其不同的行为反差形成鲜明的对比，难道不该引起我们对“卫生公德”一词的深思吗？前者所述受人谴责与藐视，而后者则需表扬、大力推崇及学习。

我们青少年是祖国的花朵与未来，能否拥有良好的素质是至关重要的，而拥有卫生公德是体现我们内在素质的一方面，也是不可缺少的一部分，只有人人都树立起讲卫生的意识，不随意破坏这分美，尽自己所能，从小事做起，才会有一分真正宜人的环境呈现在大家面前。

只有学校这一社会最文明的地点培育起了卫生公德，营造起了和谐、宜人的环境，整个社会的环境彩绘更和谐、更宜人！

职场卫生需要维护篇四

职场培训心得体会(精选多篇)

职场团干培训心得体会

本次团干培训自2014年11月7日至8日两天，虽然很短暂，但我觉得很有意义，对我也很有提升，希望公司以后能够多给我们团员、团干一些这样专业的培训机会，使我们在工作岗位上有收获，有所提高。本次培训我从户外拓展与户内讲堂两个方面谈谈我的感受与收获。

一、户外拓展生动有趣，理解到团结是力量，沟通是方法 刚刚来到操场是早上的十点，北方的十一月在早上真的很冷，本想天气不作美，户外培训也就没啥意思，但是几位热情、专业的教练让我转变了想法。

1、快速记住伙伴的名字，要多认识人，善于交往。在工作单位，快速地融入到集体中就要善于与人交往，要打破自己尘封的心理乐于与人交往，首先就是要记住别人。多交朋友，朋友多了路好走。在工作中，多交一些朋友，不仅方便开展各项工作，也能让自己在工作中享受到各种由朋友带来的乐趣。我加入了四队，在记队友名字的时候我真的感受到，那些场上活跃，能够快速记住队友名字的人能够很好地融入到群体中，承担起群体的各项责任，大家也愿意接受他的领导，这样的人也最受大家的欢迎。

响应。

3、好的工作不是讨论出来的是练出来的，熟能生巧。也是在穿绳游戏中，我们前两局都以失败告终，败给了无敌style队，教练就给我们传授了经验，“给你们两个绳子，为啥不都拿来利用，一直讨论成功的方法还不如多加练习”。第三局我们在采纳了教练的方法后果然得到了明显的提升，从33秒进步到了25秒。

1000分的任务就简单了。

5、不平凡就是把平凡的事情做到100次，1000次，每一次都有所提高。

二、户内讲堂，富含哲理，懂得了怎么取领导一个团队

从户外来到了户内，看着众多文字的幻灯片，心理不免发麻，可是来自新疆师范大学的彭教授用他那栩栩如生的地方化与富含哲理的思想让我受益匪浅。

1、团队就是一个有口才的人给一群有耳朵的人讲话。所以领导团队的人要清楚明了地把自己的观点传达给每一位队员。其中一个传达方式就是口头指挥，要求声音明亮、明确，废话不能太多。

惯性思维，要打破惯性，寻求新的、更多的解决问题的方法。

3、面对领导，要越挫越勇。不能因为领导说了自己一句就心理不开心，不能因为领导说了自己2次而垂头丧气，不能因为领导说了自己3次而对自己丧失信心。要培养自己在困难面前站起来的超强心理素质，就如领导很生气地骂你了一句你马上改正，然后笑着对领导说，领导我已经改过了，请检阅。有了这样的思想与心理素质才能立于不败之地。

4、满招损谦受益。虚心不是见了领导就点头哈腰，也不是对着任何人都是“我不会”，而是从实践中检验真理，所谓生活处处为我师。

2014年11月8日

学员：黄先生

参加《职场压力与情绪管理》培训心得报告

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，长期的沉重压力和负面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

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：

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。

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：

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。

psch

二〇一四年五月二十六日

沟通培训心得

这次沟通培训，令我学习到了一些新的知识，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训表面上看有点零散、不系统，但细想起来，所讲到的点点滴滴都是我们工作中的方方面面，虽然有一些问题没有深入的讲解，但还是让我们能够领略其中一些深层次的东西。

一名基层员工，个人思想很重要，自己的思想是否适应企业及部门的发展需要，能否顺利完成领导交付的各项工作任务，是否能为企业的发展献计献策至关重要。

自己的梦想来的。

要做好上下级的有效沟通，要注意以下几点：

一、沟通的上级要抱着虚心的精神，不要妄自尊大。连孔夫子这样的圣人都说了：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子，就沟通的某个议题来看，从不同的角度不同的人必然有值得肯定的地方，不要有膨胀心理，应该认真倾听别人观点，营造良好的沟通环境，不要拒人于千里之外，更不可藐视任何人。

以大可不必演一出《皇帝的新装》。

三、沟通要把生活与工作分开。很多领导经常把工作上的事和生活中的事混为一坛，常常因为与某人有着相似的性格或

爱好，在生活中很对胃，用李云龙的话就是能尿到一个壶里，就把在生活中的好感移植到工作中。这也是沟通中最难做到的一点。沟通要分清楚沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩。举个例子：某上级和某下属脾气相投，你完全可以在下班后喝喝酒、吃吃饭或玩玩。当下属缺钱时，你可以借给他钱，但切不可把其他下属应该得到的奖励给了和自己“投缘的下属”当成自己慷慨的经费了。

管理与沟通是相辅相成的！管理要求执行力好，提倡的是力的文化，而沟通要求讲道理，灌输思想，这是仁的文化。如果处理不好，把管理与沟通看成是对立的，那么俩件事都做不好。最高的境界就是以力假仁，也就是严格执行某些决定前先沟通好。

当然，在将来的工作和生活中可能还会遇到这样那样的困难，但我将以一种最诚恳的态度对待自己从事的工作，以饱满的热情对待生活，以积极的心态对待挫折和困难，将沟通的技巧学以致用，时刻准备好迎接明天的太阳。

想做就立即行动

人生语录

一个小和尚要出门云游，但日期一推再推，已经过了半年了，还迟迟不肯动身。

方丈把他叫去问：“你要出门云游，为什么还不动身呢？”

备准备啊。”

又问小和尚说：“你的芒鞋备足了

吗？一去万里，远路迢迢，鞋不备足怎么行呢？”

方丈吩咐寺里的僧人，每人帮小和尚准备十双芒鞋，一会儿就送到禅房里来。

不一会儿，寺里的僧人就纷纷送鞋来了，每人十双，上百的僧人，很快就送来了上千双芒鞋，堆在那里，像小山似的。

不一会儿，寺里的僧人便送来了上百把伞，堆放在方丈和小和尚的面前。

岸呢？一会儿，老衲我就吩咐众人，每人给你打造一条船来。”

小和尚一听，心里惭愧。

进入职场，请真诚入戏

职场语录

个真理、一条铁律。它表现的不是冷酷而是冷静，它要求的不是世故而是无私，它仿佛简单却极难达标。一辈子不入戏，一辈子难入流。

以特色做人，按角色做事，“入戏”是演员的基本功，也是任职者的本分。演员要看懂剧本，体会角色，接了本子就要把剧目指定的角色演好。任职者要看懂职位说明书和任职要求，接了offer就要把公司给予的职位做好。而做好工作、演好角色最基本的一点要求就是——“忘我”，谁都知道越能够全然忘我，所饰演的角色就会越出彩儿。可是许多任职者却偏爱“本色出演”，总也抛不下、忘不了自己那个小我，把自身的性格、兴趣、爱好和审美等，统统强加在自己的角色也就是任职岗位上，夹缠不清，不伦不类，这不是真诚待人，而是放纵自我，不是光明磊落，而是逻辑混乱。

员工就要认真负责，做业务就要外向乐群，做hr就要以人为

本。如果做不到、做不好，辞演离开，没问题；答应做却不肯做角色而只肯做自己，混淆自我与角色，职场失意必是定局。

工作入戏，为主君能明贤德，为兵将则忠义勇，是敬业；生活入戏，为母慈、为子孝、为兄弟则悌，是担当。信守承诺、真诚入戏，投入地演好你承接的角色，这不仅需要能力和演技，更需要无私和领悟。

“管理”是建立在合法的、有报酬的和强制性的权力基础上的，但是“领导”更多的是建立在个人影响权和专长权以及模范作用的基础上，首先，有将必有兵；其次，领导者拥有带“兵”的能力。

只能通过自己的专长权和影响力去影响别人。只有做到管理自己，影响别人，这才是合格的领导者。

可见，管理者应该具备一些基本的的能力或者准则，这个基本准则的核心就是，只有被领导者成功，领导者才能成功。走上管理岗位通常是两条通道，一是有特殊的专业技术能力同时被委以管理的责任，第二，在管理方面展现了艺术的能力和魅力。当然，也有二者兼备的人才，但微乎其微。

一个优秀的管理者有以下的准则：

1. 提升你的团队

一

新人悟语

这次的培训重新点燃了我的斗志，在我困难的时刻给了我启示。

多少钱干多少事”的错误观念。小职位，大舞台，卑微的职位是职场最大的机遇，用心和细节最能让你脱颖而出！

领导的差遣。在接受老板的任务时，我们要运用结果思维导向，没有结果就没有发言权，没有功劳就没有苦劳！

第三，大智若愚才是大智慧，不要斤斤计较眼前的利益，要敢于、乐于

付出，耕耘和

收获不会是在同一季节的，太在乎眼前利益只会让自己的路越走越窄。

第四，不要总觉得怀才不遇而自暴自弃，我们要为提升自己的市场价值而努力工作，老板可以不给我们加薪升职，但是市场会给我们加薪。

们的福气，老板不赏识我们是正常；老板给我们加薪是福气，老板不给我们加薪是正常。所以不要对别人期待太高，努力做好自己的事才是王道。

当然以上总结的五条只是我的职场感悟中的一部分，还有一些“待人”“接事”“做事”的技巧方法也是对自己有着很深刻的触动。

效率法认真完成自己的工作，最后自动自发地请求被使用，一步步接近自己的目标。

职场卫生需要维护篇五

本次团干培训自20xx年11月7日至8日两天，虽然很短暂，但我觉得很有意义，对我也很有提升，希望公司以后能够多给我们团员、团干一些这样专业的培训机会，使我们在工作岗

位上有所收获，有所提高。本次培训我从户外拓展与户内讲堂两个方面谈谈我的感受与收获。

刚刚来到操场是早上的十点，北方的十一月在早上真的很冷，本想天气不作美，户外培训也就没啥意思，但是几位热情、专业的教练让我转变了想法。

1、快速记住伙伴的名字，要多认识人，善于交往。在工作单位，快速地融入到集体中就要善于与人交往，要打破自己尘封的心理乐于与人交往，首先就是要记住别人。多交朋友，朋友多了路好走。在工作中，多交一些朋友，不仅方便开展各项工作，也能让自己在工作中享受到各种由朋友带来的乐趣。我加入了四队，在记队友名字的时候我真的感受到，那些场上活跃，能够快速记住队友名字的人能够很好地融入到群体中，承担起群体的各项责任，大家也愿意接受他的领导，这样的人也最受大家的欢迎。

2、每个人在组织中树立责任心，那么这个组织就是一个优秀的组织。在穿绳游戏中，我们四队第一轮以33秒的速度挑战失败，然后大家都没有气馁，都投身到了积极地寻求原因之中，在经过4番激烈的拼搏后最后以19秒的优异成绩战胜了无敌style队。可见，一个队长负责还不行，要全员踊跃参与，积极响应。

3、好的工作不是讨论出来的是练出来的，熟能生巧。也是在穿绳游戏中，我们前两局都以失败告终，败给了无敌style队，教练就给我们传授了经验，“给你们两个绳子，为啥不都拿来利用，一直讨论成功的方法还不如多加练习”。第三局我们在采纳了教练的方法后果然得到了明显的提升，从33秒进步到了25秒。

4、帮助他人其实就是帮助自己，给人玫瑰手留余香；疑人不用，用人不疑。在最后一个游戏之中，我们进行了重新编组，所有队的队长组成了一个“七队”。在最后这个游戏

中如果我们每个小组对七队加以信任，分享出我们每个人的彩色板，然后七队的每位队长都来帮助那些小队，那么每个队都可以加分，那么完成1000分的任务就简单了。

5、不平凡就是把平凡的事情做到100次，1000次，每一次都有所提高。

从户外来到了户内，看着众多文字的幻灯片，心理不免发麻，可是来自新疆师范大学的彭教授用他那栩栩如生的地方化与富含哲理的思想让我受益匪浅。

1、团队就是一个有口才的人给一群有耳朵的人讲话。所以领导团队的人要清楚明了地把自己的观点传达给每一位队员。其中一个传达方式就是口头指挥，要求声音明亮、明确，废话不能太多。

2、领导要懂得艺术。艺术就是把方法创造性地运用。在演讲的时候声音除了要洪亮，还要配合肢体语言，让自己的意思表达得更充分。生活中要艺术性地培养自己的兴趣爱好，这样才能与更多的人投其所好，打成一片。工作中也要艺术，如我们要听从领导的安排，但不盲从，有好的建议要敢于提出来，让领导知道。遇到了问题不要总是采取惯性思维，要打破惯性，寻求新的、更多的解决问题的方法。

3、面对领导，要越挫越勇。不能因为领导说了自己一句就心理不开心，不能因为领导说了自己2次而垂头丧气，不能因为领导说了自己3次而对自己丧失信心。要培养自己在困难面前站起来的超强心理素质，就如领导很生气地骂你了一句你马上改正，然后笑着对领导说，领导我已经改过了，请检阅。有了这样的思想与心理素质才能立于不败之地。

4、满招损谦受益。虚心不是见了领导就点头哈腰，也不是对着任何人都是“我不会”，而是从实践中检验真理，所谓生活处处为我师。

20xx年11月8日

学员：黄先生

职场卫生需要维护篇六

沟通最基本的素质是尊重对方，注意礼貌，情绪平和。

职场沟通的第二重点是能够做到言简意赅，简明扼要。往往听一些朋友说，学历高的和学历低但经验丰富的两个人去做同一件事，往往是经验丰富的那个人能够得到更好的效果。因为一个人能力再强也做不成大事，整个过程中必定会需要各方的支援和协助，有些人是职责范围内所以来帮你，有一些人是职责范围外因为互助关系来帮你。再有一些就是持反对意见，我们至少需要通过沟通让其不阻挠项目进展。目前本人能力比较有限，勉强可以达到职责范围外互助关系来帮你这个层次。

职场沟通按沟通双方关系分门别类，再可以按沟通内容分小类。目前本人遇到最多的是有如下几类。

1、下级向领导汇报工作。

2、同事与同事之间的沟通。

a□对方职责范围之内。

b□对方职责范围之外。

3、与客户、合作单位之间的沟通。

先从向上级汇报说起，领导通常都有自己的烦恼和压力，而且会很忙，所以他们没有太多的时间来听你讲一堆的细节，虽然也有人说过，要在领导面前显得很忙。自我感觉一个度

吧。不能让领导觉得你很闲，也不要过多的打扰领导。

同事间的沟通，需要注意沟通的效率与质量。每次沟通前打腹稿，理清几个重点要素，背景、需求、时间、节点、目标。这样别人才能更快的接受你的信息并给予帮助。

同事之间职责范围外的沟通则需要互相尊重，在能力足够的情况下尽量多帮助别人，这样以后别人也愿意帮助你。

而与客户之间的沟通本人目前还有点想当然，以为客户是同龄人，说话随意一点，幽默一点，通过共同话题可以加深两者之间的关系。或者说因为自身是个很热心的人，很愿意去帮助别人，所以想当然的认为别人也和我一样。

沟通有时候也是一种习惯，从每天的日常生活中的习惯。譬如每天早上碰到熟或不熟的同事，问声早。出门碰到住对面的邻居问声好。在家里自己曾是个不太爱叫人的孩子，于是这点也延续到了职场，正如领导曾说过的，把公司当成自己家那么随意。

沟通还有个禁忌便是不能带情绪，带情绪的沟通效果是无法预期的。

- 1) 必须被接收（信息可能被延误，积压，错发，或者听者心不在焉）
- 2) 必须被了解（以为信息无误地传出就会被自动地了解，是个长盛不衰的误解）
- 3) 必须被记住（信息会被误置，遗忘而失效，一次的传达是不够的，最聪明的人也需提醒）
- 4) 必须被加以利用或者起作用（未见行动只被列入事程表或你被许诺，沟通不能算有效）

职场卫生需要维护篇七

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想通，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，（所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！

呃 经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧！

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

在保育员岗位上我已经度过了两年多的光阴，在这两年多的时光里，我经历了许多也学会了许多，今天我就来谈一谈自己对打扫卫生方面一些领悟和体会。

从刚开始对工作的什么都不懂到慢慢适应这份工作，我发现了一些工作中的小窍门，打扫卫生讲究从上到下从里到外，

而且你走过的地方每一个小细节都要关注到，每一件物品都要有适合它的打扫工具和方法去打扫。

班级的窗台是一个让大家一眼望去就能很清楚看到的地方，对付它就应该使用我们的神奇摩擦了，但是用过之后手摸上去会有一些涩涩的感觉，如果再拿清洗干净的毛巾擦一遍的话它就会变得又明又亮了，而且摸上去也是滑滑的，还有我们保育员的战地卫生间，每一次孩子上完厕所或进行盥洗后都应该及时的把它清理一遍，幼儿洗手池随时保持干净，还有孩子的便池，尤其小女孩，因为便池窄地方小所以孩子一不小心就会很容易尿到外面，而且这个地方你不及时清理的话，时间一长很有可能就会渍到上面，到时就更加不好打扫了，最重要的是卫生间地面，夏天还好一些，天气热气温高不一会的时间就能晾干，但是秋冬季节用拖把拖完如果还是特别湿的话就应该用擦地的毛巾再擦一遍，它就会很快干了，以至于孩子再上厕所的时候不会因为地面太湿而滑到造成安全事故的发生。

还有就是孩子们很喜欢玩的区域活动，在那里他们可以找到真正属于孩子的快乐，但是每当区域活动结束的时候那些玩具都会被孩子们弄得一团糟，虽然他们也养成了良好的习惯去收拾，但是还需要我们保育员老师去做最后的整理，随时收拾下一次就不会被时间赶得那么紧，工作起来也会变得轻轻松松，有了一个好的工作方法也会给自己节省很多的时间。

其实平常工作中还有很多的细节需要我们去注意，在工作中去发现去改正，这样才能使我们很快的成长。

职场卫生需要维护篇八

这次沟通培训，令我学习到了一些新的知识，感悟到了一些平时忽略的细节。这次培训表面上看有点零散、不系统，但细想起来，所讲到的点点滴滴都是我们工作中的方方面面，虽然有一些问题没有深入的讲解，但还是让我们能够领略其

中一些深层次的东西。

一个人具备什么样的心境、站在什么样的高度、受到过什么样的教育、培训，进行过怎样的学习，决定了这个人的行为处事方式。“心有多大，舞台就有多大”，只要敢想敢做，就没有做不成的事情。关键看你想怎么样，想要得到什么样的结果。很多困难在特定的时候，转变思路就会发现新的突破点。没有人做不了的事情，关键在于如何去做。作为一名基层员工，个人思想很重要，自己的思想是否适应企业及部门的发展需要，能否顺利完成领导交付的各项工作任务，是否能为企业的发展献计献策至关重要。

沟通的前提必须明白自己的角色。说到角色时要注意三个问题，一个是不同的角色，沟通的方式和内容不一样，二是不同的角色，对事情的要求不一样。三是不同的角色，看待事情的角度不一样。先说沟通方式和沟通内容。在工作上，我们是上司和下属的关系，我们沟通的方式是开会，谈话，内容是关于怎么做好工作。在生活上，我们是朋友，我们沟通的方式也许是吃饭喝酒或其它的，内容是生活中互相的关心。第二，对于上司，你的能力比下属强，有些事对你来说也许很容易就可以做到。但对于下属来说却是竭尽全力才做到的。上司不能以自己的标准去衡量他们。第三，上级所做的对下级有什么好处？员工不是来为你实现你的梦想的，员工是带着自己的梦想来的。

要做好上下级的有效沟通，要注意以下几点：

一、沟通的上级要抱着虚心的精神，不要妄自尊大，。连孔夫子这样的圣人都说了：“三人行必有我师。”何况我们都是凡夫俗子，就沟通的某个议题来看，从不同的角度不同的人必然有值得肯定的地方，不要有膨胀心理，应该认真倾听别人观点，营造良好的沟通环境，不要拒人于千里之外，更不可藐视任何人。

倒降低了你的形象，宰相肚里能撑船，越是谦虚的领导越是水平高的领导，上级领导并不会因为谦虚而失去威信，所以大可不必演一出《皇帝的新装》。

三、沟通要把生活与工作分开。很多领导经常把工作上的事和生活中的事混为一坛，常常因为与某人有着相似的性格或爱好，在生活中很对胃，用李云龙的话就是能尿到一个壶里，就把在生活中的好感移植到工作中。这也是沟通中最难做到的一点。沟通要分清楚沟通的场合、沟通的内容、沟通的成绩，。举个例子：某上级和某下属脾气相投，你完全可以在下班后喝喝酒、吃吃饭或玩玩。当下属缺钱时，你可以借给他钱，但切不可把其他下属应该得到的奖励给了和自己“投缘的下属”当成自己慷慨的经费了。

管理与沟通是相辅相成的！管理要求执行力好，提倡的是力的文化，而沟通要求讲道理，灌输思想，这是仁的文化。如果处理不好，把管理与沟通看成是对立的，那么俩件事都做不好。最高的境界就是以力假仁，也就是严格执行某些决定前先沟通好。

当然，在将来的工作和生活中可能还会遇到这样那样的困难，但我将以一种最诚恳的态度对待自己从事的工作，以饱满的热情对待生活，以积极的心态对待挫折和困难，将沟通的技巧学以致用，时刻准备好迎接明天的太阳。

职场卫生需要维护篇九

性格内向的人是不是在职场中发展很有限？不如外向者八面玲珑易讨巧？其实每种性格都有值得肯定的长处和优势，关键在于提高职业竞争力，让自己成为不可替代的那个人。性格内向者的职场生存法则，赶快来学习，别为性格担忧！

在你刚刚进入一家新公司的时候，你的上司和同事肯定会带着你到各个部门去熟悉一下，并邀请你一起用午餐或是下班

后找个地方聚一聚。只要你不是真的有重要的事做，就最好别拒绝大家好意的邀请。当然，在这个过程中，你确实得花费一些精力去适应，但是这肯定要比今后一个人花费更多的精力去跟公司同事交际要好得多。

一般来说，每个组织内部都会有一些需要高度集中和忍耐力的工作任务。而那些性格外向的人毫无疑问会痛恨这样的工作。那么为什么不主动去争取承担这样的任务呢？而且你不仅可以轻松愉快地完成这个工作，还能够帮助同事走出困境，实在是一举两得。公司现在是不是有一份二十五页的年度报告没人看？一份亟需整理的五公分厚的客户资料？如果这个工作的要求是沉稳和耐心，那么很显然就是你的菜了——而且你还会成为众同事心目中的英雄哦。

华容县公安局交警大队公开招聘交通管理辅警体能测试评分标准场地器材：400米田径场跑道或其它场地，但必须丈量准确。地面平坦，地质不限。秒表若干块，使用前应进行校正。

测验方法：受测者分组测，每组10人，用站立式起跑。当听到口令或枪音、哨音后开始起跑。当受测者到达终点时停表，或终点计时员准确报时，终点记录员负责登记每人成绩。登记成绩以分、秒为单位，不计小数。

20__年宁夏普通高校毕业生共有30031名，面对高校毕业生总量增加和经济下行给就业带来的压力，自治区实施了大学生就业促进计划和创业引领计划。记者9月22日从宁夏教育厅获悉，截至9月1日，全区高校毕业生已就业22757名，初次就业率为75.78%。

据了解，30031名毕业生中，研究生1390名、本科生15853名、高职(专科)生12788名；比上一年增加3681名，增幅为13.97%。已就业的22757名毕业生中，研究生、本科生、专科(高职)生初次就业率分别为47.99%、68.46%、87.87%。就业人数比上年增加2489名，初次就业率较去年同期下降1.14个百分点。

总体看，我区今年高校毕业生就业呈现以下特点：一是西部地区仍然是就业的主阵地，宁夏籍毕业生到区外就业意愿不高；二是鼓励中小微企业吸纳毕业生就业政策效果明显，中小微企业成为毕业生就业的主渠道，毕业生到基层就业的积极性不强；三是毕业生先就业后择业的就业观念已成主流，有创业意愿毕业生逐年增长但创业成功率不高。

从生源分布看，宁夏生源毕业生最多，有20563名，占毕业生总数的68.47%；就业人数也最多，有16339名，占已就业毕业生总数的71.80%。

从就业地域分布看，有19164名毕业生在西部就业，占已就业毕业生总数的84.21%。其中，在宁夏区内就业的有16879名，占已就业毕业生总数74.17%。

从就业行业分布看，在制造业就业的毕业生最多，有3059名，占已就业毕业生总数的13.44%。其次为建筑业、教育行业、批发和零售业。

从就业单位看，企业是吸纳毕业生就业的主渠道，占已就业毕业生总数的56.69%。其中，到中小微企业和民营企业就业的有12541名，占55.11%；到国有企业就业的有2404名，占10.56%。

从毕业去向看，到基层就业的毕业生人数为624人，占毕业生总人数的2%。自主创业毕业生139人，占毕业生总人数的0.46%。

职场卫生需要维护篇十

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地提高，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的工作中应真正的做到“注重细节，追求完美”。