

2023年职场要求心得体会总结(优质10篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

职场要求心得体会总结篇一

梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。带着猪年的喜气，为期一周的军训如火如荼的拉开了帷幕。这几天，我们感到又漫长，又短暂，充满了艰辛和快乐，我忽然发现，我感受更多的是留恋与不舍。

军训是很辛苦的，回想一下，苦在凛冽的寒风像刀在脸上割，苦在脚上磨出的泡，苦在为正步踢麻的腿，苦在站军姿时累酸的腰，军训如此的苦，我当然也有退缩的时候。但我坚持了下来，军训是一个过程，一个考验自我，磨练自我的过程，半途而废是耻辱。大家都咬紧牙关，不到万不得已绝不停止训练，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，那么，为什么要放弃呢？想到这，我都会咬咬牙，挺过去。也许坚毅在累酸的腰间堆集，最后将坚实、挺拔与不屈。或许这些不是苦，而是一种收获，一种让我受益终生的收获，我收获的是耐力是坚毅是勇敢，是不屈，更是团队精神。无论今后我做什么，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。我想这也就达到了军训的目的了吧。

军训又是很快乐的，从大家整齐划一脚步声，我体会到了团结的欢乐，从高昂铿锵的口号声中，我体会了奋进的快乐，当我们队列经过一整天的训练，最终受到领导的表扬时，我满足而自豪的笑了，当我得到队员之间的相互鼓励时，我们感受到集体的温暖...在这里，我们大声欢呼，在这里，我

们大声的笑，在这里，我们留下了我们最美好的回忆！

教官的喉咙已沙哑，然而还是有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，精益求精；然而却又多了一份细心，对每个队员尽其关爱，对每个队员不失原则的要求都尽量满足。休息时他们的微笑，让大家觉得像朋友一般的轻松舒适。教官在给我们军训时，就强调了这次军训就是为了改善我们的精神风貌，训练出我们一种气势，一种正气凛然的形象，以确保我们在以后的工作中，做到文明执法，依法行政。我相信，我们会把“路政为公、执法为民”的理念贯穿于以后整个路政工作中，真正做到树文明执法形象，创人民满意路政。

这7天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。记得在《谁动了我的奶酪》中看过这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”现在我想，如果我是勇敢的，我就无所畏惧，那么我没有理由放弃努力。坚持下去，坚持到底。没有日晒雨淋，没有狂气暴雨，怎会有属于自己的风雨彩虹，怎会有属于自己的精彩天地！生命不息，奋斗不止，所以我坚持，我胜利！

也许军训的时光是短暂的，也许这样的时光一去不复返。但“稍息、立正、站好、向左看”刻苦训练，增强素质，规范执法，服务社会，这些口令将永远回荡在我的耳边。

职场要求心得体会总结篇二

我们中华民族素有“礼仪之帮”的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人：“修身养性持家立业治国平天下”的基础。礼仪是普通人修身养性、持家立业的基础，是一个领导者治理好国家、管理好公司或企业的基础。

我们中华民族素有“礼仪之帮”的美誉，可谓历史悠久，我

国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人：“修身养性持家立业治国平天下”的基础。礼仪是普通人修身养性、持家立业的基础，是一个领导者治理好国家、管理好公司或企业的基础。

生活里最重要的是以礼待人，有时候礼的作用不可估量，从某种意义上讲，礼仪比智慧和学识都重要。随着社会的发展，商业银行也是越来越多，面临着日趋激烈的竞争，能否在竞争中保持优势地位，独树一帜，不断发展壮大，因素固然很多，其中，良好的品牌形象无疑会起到非常重要的作用。从某种意义上说，现代的金​​融市场竞争是一种形象竞争，银行树立良好的形象，因素很多，其中高素质的员工，高质量的服务，每一位员工的礼仪修养无疑会起着十分重要的作用。

我们工商银行是一个服务性行业。在服务中，只有把品牌效应和优良的服务结合起来，才能达到客户满意的效果。优良的服务与人的举止行为有关，与银行员工服务质量的技能技巧有关，更与我们的礼仪修养有关。员工的礼仪修养不仅体现了一个行业自身素质的高低，而且反映了一个银行的整体水平和可信程度。如果每一个工行人都能够做到接人待物知书达礼，着装得体，举止文明，彬彬有礼，谈吐高雅，就会赢得社会的信赖，理解，支持。反之，如果大家言语粗鲁，衣冠不整，举止失度，接人待物冷若冰霜或傲慢无礼，就会有损银行形象，就会失去客户，失去市场，在竞争中处于不利的地位。

随着日趋激烈的金融同业竞争，我们积极应对发挥已有的竞争优势，着力提高核心竞争力，提高服务质量，才能赢得市场商机，赢得可持续的质量效益型发展，进一步树立最富价值的现代商业银行的信誉形象。该行牢固树立“服务是立行之本”的服务理念，不断增强服务意识，转变服务观念，强化服务措施，从服务质量、服务手段、服务内容、服务态度、服务环境等方面入手，狠抓优质文明服务，提高优质文明服务的整体水平。

认真落实“以人为本，服务至上，全面提升服务形象”的服务理念，以科学发展观为指导，从基础抓起、从细节抓起、从规范抓起，全面打造服务品牌，把“视客户如家人”作为全行员工的服务理念，让客户进入银行行有一种如家的感觉。其中，我们工商银行职员仪容、仪表、礼仪，也对行业站稳市场发挥着积极作用。

2、从银行的晨、夕会，迎宾、仪容仪表、业务受理、服务礼仪、营业环境等进行规范要求，并对全行员工进行服务礼仪、服务形象培训，进一步提升营业窗口的服务形象，强化服务理念教育，打造良好的金融服务品牌，特别是要发挥好大堂经理、理财经理和行领导兼职大堂经理作用，严格按照三声服务、微笑服务、站立服务、现场管理去做；3、核心竞争力的提升，全行员工自觉树立以客户为中心，以市场为导向，以满足客户高层次服务需求为目标，以推进规范化、标准化服务为基础、通过提升员工服务技能和服务效率为重点，改善整体服务环境，完善客户分层服务体系，努力营造大服务格局，全面提升核心竞争力。把工商银行的规范化服务正逐渐演变成一种文化，演变成爱岗敬业的服务精神，演变成全行员工服务为本的道德观、价值观。

通过沈清议老师的这次礼仪培训使我受益匪浅，作为一名工行的服务人员，要严格规范自己的服务言行，在今后的工作中，微笑的聆听客户的来电，耐心的解答客户的请求，用一颗健康的心态来面对我们的客户，用一颗健康的心态来面对自己的工作，用良好的仪容仪表和精神面貌来塑造工行良好的服务品牌形象，使我们的礼仪礼节和良好的服务能够给新老客户留下美好的印象，争取做到一名优秀的工行服务人。

职场要求心得体会总结篇三

一、加强组织学习、增强党性意识：这一阶段通过集中学习和自学的形式，重点学习了党章，系列重要讲话及考察新疆、兵团时的重要讲话和批示精神等。

通过学习使我更进一步的认识到：一是“如何严格遵守党章，增强党章意识，使党章内化于心、外化于行，做到对党忠诚、头脑清醒、立场坚定”的重要性。首先是树立党员意识、执政为民意识，始终保持思想上、行动上的先进性，用自己的一言一行、一举一动去自觉实践党章的先进理论，把党章的宗旨和本质要求贯彻体现到全部工作中去。二是对党有了更进一步的认识，对党的性质，理想目标，指导思想，基本要求，党员义务权益有了更深的理解，又受到了一次深刻的党的政治理论和基础知识教育。三是要联系实际学，根据自己的思想和工作实际，边学习、边思考，做到学以致用、用以促学、学用相长，努力把学习的收获体现到推动公司的工作发展上来。

二、认真贯彻党章做到率先垂范：作为一名领导干部必须带头遵守党章各项规定，实现同频共振、上下一心的工作局面。

在日常工作中以普通党员的身份，积极投身到贯彻党章活动中来，带头查摆自己在思想、作风和工作上存在的突出问题。充分展示敢于正视和解决问题的决心和勇气，带头开展批评与自我批评，胸怀坦荡地亮出自己的缺点毛病，真诚严肃地开展同志间的相互批评，从思想和行动上带头展示共产党人的先进性，为广大党员作出表率。

通过这次“四强”专题教育活动的学习，我认真查摆了自己的问题：首先政治理论学习功底不够扎实，运用理论指导实际工作存在差距。学习的系统性不强。比如：在学习内容上，重数量、轻质量，重实用、轻理论，导致政治理论水平不扎实，党性修养不高。同时在学习中不能很好地理论联系实际，特别是在科学发展观指导工作方面存在着一定的差距。其次在工作中只抓政治工作，对公司经营管理方面过问的不够。廉洁自律上，认为只要自己不犯错误就行了，对班子其他成员要求的不严，没有正确认识反腐败斗争的长期性、复杂性和艰巨性。没有把为民务实清廉和反腐败工作的位置摆正，从源头反腐败的意识不强，工作不扎实，对反腐教育学习的

不够，班子成员对政治的敏锐性和责任意识不强，法律意识、自律意识思想淡化，工作和生活中抱有侥幸心理，只要不犯大是大非的问题，小事无所谓不犯法。对接受群众的监督和自觉约束自己行为的意识淡薄。

三、加强党的纪律，严格要求自己。

基层党支部是直接和职工群众打交道的，如果我们不遵守党的纪律，将会严重损坏党的形象。我作为一名基层的党支部书记要牢记我党的优良传统和作风“始终保持同人民群众的血肉联系”。但是通过学习反省自己，有时还存在不思进取、得过且过的思想，这些问题不解决，将严重影响我们党员领导干部在职工群众中的形象。党的对于改进工作作风、密切联系群众，作出了明确部署，要求“坚持以人为本、执政为民，始终保持党同人民群众的血肉联系”，强调“坚持艰苦奋斗、勤俭节约，下决心改进文风会风，着力整治庸懒散奢等不良风气，坚决克服形式主义、官僚主义，以优良党风凝聚党心民心、带动政风民风”。自己下工地明显比以前少了，坐在办公室听汇报，脱离了职工群众。我们党的事业是密切联系群众，作为党支部书记在今后的工作中，要密切联系群众，从群众中来到群众中去，把我们党的这一优良传统发扬光大。积极主动对自己的言论、行为进行反省，对错误的做法给予更正，最后发挥自己本身的作用，为我支部党员干部做好遵纪守法的好榜样。

职场要求心得体会总结篇四

真诚合作。接待单位各部门的工作人员都要有团队精神，真诚合作，相互尽可能提供方便，共同做好接待客人的工作。

宽以待人。在工作中，对同事要宽容友善，不要抓住一点纠缠不休，要明了“人非圣贤，孰能无过”的道理。

公平竞争。不在竞争中玩小聪明，公平、公开竞争才能使人

心服口服，应凭真本领取得竞争胜利。

主动打招呼。每天进出办公室要与同事打招呼；不要叫对方小名、绰号，也不要称兄道弟或以肉麻的话称呼别人。

诚实守信。对同事交办的事要认真办妥，遵守诚信。如自己办不到应诚恳讲清楚。

尊重领导。树立领导的权威，确保有令必行。不能因个人恩怨，而泄私愤、图报复，有意同领导唱反调，有意损害其威信。

支持领导。只要有利于事业的发展，有利于接待工作，就要积极主动地支持领导，配合领导开展工作。

理解领导。在工作中，应尽可能地替领导着想，为领导分忧。

不管自己同领导的私人关系有多好，在工作中都要公私分明。

不要有意对领导“套近乎”、溜须拍马；也不要走另一个极端，不把领导放在眼里。上下级关系是一种工作关系，自己作下属时，应当安分守己。

遵守时间。汇报工作时要遵守时间，不提早，也不推迟。

注意礼貌。先敲门经允许后才进门汇报。汇报时要注意仪表、姿态，做到文雅大方、彬彬有礼。

语言精炼。汇报时口音清晰，声音适当，语言精炼，条理清楚。

汇报结束后应等到领导示意后才可告辞。告辞时要整理好自己的物品和用过的茶具、座椅。当领导送别时，要主动说“谢谢”或“请留步”。

听取下级汇报时，也应遵行以下礼仪：

守时。如果已约定时间，应准时等候，如有可能可稍提前一点时间，并作好记载要点的准备以及其他准备。

及时招呼汇报者进门入座。不可居高临下，盛气凌人。

善于倾听。当下级汇报时，可与之目光交流，配之以点头等表示自己认真倾听的体态动作。对汇报中不甚清楚的问题及时提出来，要求汇报者重复、解释，也可以适当提问，但要注意所提的问题不至于打消对方汇报的兴致。

不要随意批评、拍板，要先思而后言。听取汇报时不要频繁看表或打呵欠、做其他事情等不礼貌的行为。

要求下级结束汇报时可以通过合适的体态语或用委婉的语气告诉对方，不能粗暴打断。

当下级告辞时，应站起来相送。如果联系不多的下级来汇报时，还应送至门口，并亲切道别。

形象设计大师乔恩·莫利曾经这样解读过职场女性：“穿着不当和不懂得穿衣的女人永远不能上升到管理阶层。研究证明，穿着得体虽然不是保证女人成功的惟一因素，但是，穿着不当却保证一个女人事业的失败。”由此可见着装与形象的重要。

这条“美丽禁忌”让人有些出乎意料，居然是“讲话声音做作，故意发出嗲嗲的娃娃音”。看来如果要学林志玲的说话方式，首先要掂量掂量自己有没有林志玲这等美貌。

觉得熟女抽烟是气质和性感的象征？大错特错！女性抽烟并非像男性抽烟那么容易被认可，它被列为职场第三条“美丽禁忌”，除非你像凯瑟琳·德娜芙般的风华绝代或者像凯特·莫丝

般永远走在时尚前列，不过前者也已经戒烟了。

耳语是被视为不信任在场人士所采取的防范措施，在大庭广众之下与同伴耳语是很不礼貌的事。

无论听到什么“惊天动地”的趣事，在社交宴会也得要保持仪态，最多报以灿烂笑容。

在宴会中若有人对你攀谈，要保持落落大方，简单回答几句足矣。切忌向人汇报自己的身世，或向对方详加打探，这样很容易把人家吓跑，或被视作长舌妇。

在社交场合说长道短，揭人隐私，必定会惹人反感，让人“敬而远之”。

参加社交宴会，别人期望见到的是一张可爱的笑脸，即使是情绪低落，表面上也要笑容可掬，周旋于当时的人物环境。

面对初相识的陌生人，可以交谈几句无关紧要的话开始，切忌坐着闭口不语，一脸肃穆表情。

10、不要在众目睽睽之下涂脂抹粉

如果需要补妆，必须到洗手间或附近的化妆间去。

假如发觉有人在注视你——特别是男士，要表现得从容镇静。若对方曾与你有过一面之缘，可以自然地打个招呼。若对方与你素未谋面，不必忸怩忐忑或怒视对方，可以巧妙地离开他的视线范围。

异性相吸乃人之常情，但办公室恋情需谨慎处理。女性较于男性来说情绪化严重，若有情感波动，心情一定会受到影响，以至于带来工作危机。

此外，非办公室恋情的打情骂俏似的的暧昧同样需要注意。

与异性莺声笑语不仅会影响别人工作，也会使你的形象大打折扣，得不偿失。

同事间增进了解的方式除了通过工作熟悉，还有一个途径就是闲聊。这种模式在女同事间普遍适用，闲谈总会拉扯上家长里短，加上女性天生爱八卦的原因总把闲聊的战线拉得很长，势必会影响工作效率。闲聊固然可以，但要学会适时收缩，才不至于被老板看在眼里，记在心里。

职场要求心得体会总结篇五

一、 学到如何树立自己的整体形象

通过学习知道了整体形象在职场的重要性，如何才能使自己的形象得到提升。

首先是仪容要规范，好的仪容能够得到赏心悦目的第一印象，要拥有良好的第一印象就必须注意从发型、面部、手部、气味、口部做起，使其仪容清洁，自然大方，神采奕奕，充满活力。

其次是着装，着装是一个人基于自身的阅历，修养或审美品位，在对服装搭配技巧，流行时尚，所处场合，自身的特点进行综合考虑的基础上，对服装的精心选择，搭配和组合，而个人着装注意的人也会给他人良好的印象，要有得体的着装必须把握着装的原则，即：时间原则、地点原则、目的原则、和谐原则、个性原则、正式和整洁原则。

最后是要有优雅的行为举止，优雅的举止要做到站、坐、行有规范，正确的使用各种手势，懂得握手的礼仪原则。体姿礼仪是我们交往中，为了相互尊重，在身体姿态方面的约定俗成的共同认可的规范。优雅的体姿不仅能以卓越的风姿展示我们的独特气质和风度，还能帮助我们表达自己情感，探测他人的内心世界，毫无掩饰地反映了一个人的心理状态和

内在修养。

同时在职场交往中称呼也要合理，善用客套话，巧妙的赞美。

二、 懂得忠诚敬业与责任

忠诚是一个优秀的人格特质，它时时刻刻伴随着我们的精神力量，它能够很好的约束我们，使我们更加懂得自重，并能带来一个自我满足感，使我们努力做一个益于他人的好人。在面对今天竞争激烈的社会，想要在这个竞争的职场里求得生存的发展，我们就得要懂得用忠诚的态度对待自己企业和领导。一个有气节的员工都应有一个共同的特点，那就是忠诚自己的工作，对工作兢兢业业，忠诚于企业，不计较个人的利益，有时甚至要不惜牺牲自己的利益，因为个我们个人的成长建立在团队成功的基础上，没有企业的状大就没有个人事业的发展，企业的成功也意味着自己的成功。

敬业的精神是个人以明确的目标，选择朴素的价值观，忘我投入的精神，认真负责的态度。从事自己主导活动时表现出来的个人品质，同时也是做好本职工作的重要前提和可靠的保障，每一个员工都应有明确的工作和职责范围，必须把自己的岗位工作做到尽善尽美。

责任感是客观存在，不能依照个人的意愿而进行更改，每个人都有自己的责任和使命，只有勇于承担责任的人才能得到领导的常识和社会的认可，我们每一个人都应该对所担负的任务充满责任感，一个人的责任感的强弱决定了他对工作是尽心尽责不是浑浑噩噩，有责任感的人才会努力、认真的工作。

我们在以后的工作中，做到“忠诚企业、爱岗敬业”的职业道德，干事创业，扎实苦干，我们相信公司一定拥有更加光辉灿烂的明天！

在生活中，每一个人都有着自己独特的生活方式与性格，与他人相处中，要因人而异，不能用同一把尺子衡量每一个人，对待不同性格的人交往要用不同的交往方式，只要你有做到有礼有节，成功路上就会事事畅通。

精通的礼仪在于运用，将我们所学的点点滴滴运用到工作中，不但可能提升个人形象素养，同时还使企业形象得到进一步的提升。

职场要求心得体会总结篇六

中国素以“文明古国，礼仪之邦”著称于世，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优秀传统，源远流长的礼仪文化是先人留给我们的一笔丰厚遗产，职场礼仪 心得体会。然而，无论是在日常生活还是在职场的礼节上，我总是觉得在这方面缺少了些什么。

实践求真知，通过20xx年xx月31日领导组织项目部全体人员参加了这次职场礼仪培训，虽然是光盘播放，但是大家都认真的观看，我也感触颇深，原来在平时的工作中我有很多地方都做得不到位。

良好的礼仪可以赢得陌生人的友善，赢得朋友的关心，赢得同事的尊重。礼仪是一个人综合素质的体现，是一个人内在素质与仪表特点的和谐之美、综合之美、完善之美，更代表一种深刻的道德指引。

职场交往是讲究规则的，即所谓的无规矩不成方圆。比如自己的办公桌，即是办公地点，就不能放太多的私人物品，文件归档是否及时归档，办公区的卫生情况，个人着装，这些都代表你的个人和公司的形象，给人第一印象，能够给人以美感。因此，不过是这些礼仪，还有生活中的其他细节都应留意，也要学会设身处地的为他人着想。从小小的电话，短

信用语，鞠躬礼到文明用语，似乎我们都有太多的忽略。比如在平时工作中接电话是否在铃响了3声内接起，是否先报自己的姓名部门以及工作单位，还有我们是否做到了语调热情，大方自然，面带微笑，声量适中表达清楚，简明扼要，文明礼貌，挂电话时要确定挂好电话后再与其他人说话，在身边应经常准备好笔和纸，及时记录。

当开会时手机需静音，重要电话不得不接时，要先向在座各位道歉，然后只听不讲，最好在30秒内结束通话。更要注意的就是不要在会上频发短信，转笔，补妆，跷二郎腿，晃悠，这都是对发言者和其他会上同事的不尊重的行为。打电话时不要吃东西，与领导同乘电梯，是要落落大方，面带微笑，不要拘谨，这可是可遇不可求的机会呀。

同事之间沟通，上下级之间的沟通，一定要会说话，说好话，用语言、文字、肢体、眼神、心灵上的沟通。态度要真诚，公私要分明，不要用手指人，背后不要议论别人，金钱往来要谨慎，私下里面不要抱怨等等。其实我们对礼仪的'认知面还有待加强。所以，我们要趁闲暇时间应多多来加强礼仪这方面的学习，因为我们代表的不仅仅是个人，而是以整个集团公司的形象面对外界，并且还要做到学以致用。

可以说，礼仪是一张人际交往的名片。文明礼仪可以帮助我们“规范言谈举止，学会待人接物，塑造良好形象，赢得社会尊重。”所以说：知礼懂礼，注重文明礼仪，是每个立足社会的基本前提之一，是人们成就事业，获得美好人生的重要条件。而精通礼仪的目的就在于运用，将我们所学的点滴运用到今后的工作之中，再不断地学习，一步一步完善自己，争取尽力为我们的客户提供最优质的服务，个人与集体共同成长。

职场要求心得体会总结篇七

这些工作中的感悟，献给初入职场的一些朋友们，能使你们少走一些弯路，尽可能快的适应这个社会。

1、养成良好的思维习惯

有一个最典型的职场故事，讲两个人去市场买菜的故事□a能把可能发生的事情或其他的菜都记下来回复给老板□b却要老板喊一样，看一样。这就是两个人思维习惯，思维模式的不一样□b不是不想做好，而是他想不到这一层。平时已经习惯了这样的做事风格，一下子让他做某件事情的时候，他总是会丢三落四，不能做全。

所以我经常给小小曹说，平时工作的时候，就要尽心尽力，做好自己应该做的事情，不需要经常被人盯着。如果平时你就习惯了，大小事务都能做的细致具体，到某一天，机会来临的时候，你才能发挥平时你所积累下来的好习惯。做事的习惯直接影响了你的思维习惯，所以从小事做起。

2、打好基础

坚实的基础非常重要，当有一天你到了一个不上不下的位置，如果基础不扎实，你会非常尴尬。

想从事销售管理的，首先要做好自己销售，这个尤为重要，其次，是用心。真正的用心去做这样一件事情，相信就一定能做好。

3、谦虚，虚心，多审视自己

大部分的人，可能更多的时间，花在了抱怨别人不好，而没有审视自己是否已经做的最好了。

4、有容人之度，能发现其他人的优点

尤其在团队管理过程中，如果你能清楚的知道团队每个成员的优势，从而做出调节互补，团队将发挥最大的力量。

多吸纳优秀的人才在身边。

5、不看重眼前小利

太看重某些利益，或者太注重于一些小钱的，可能最终不会收获太多；

如果你能为了将来的收获，而暂时放弃目前的利益，回报，将是目前你放弃的很多倍。

6、敢想，敢于承担

永远都不要被自己的思想束缚住了自己，不要害怕承担责任。你非常优秀，并且一个敢于承担的人，将能收获更多的信任。

7、做出行动

要做行动的巨人，不要做思想的巨人。我们公司的招聘经理就特别好，时间安排，行动到位，抓住工作当中的每一个空隙做好应做的事情。

总结为十二个字：思为本，列为纲，克为重，行为先

职场要求心得体会总结篇八

套用米哈伊尔·伊凡诺维奇·加里宁提出的“教师是人类灵魂的工程师”我们从事着太阳底下最光辉的事业。每位教师都具有自我发展的能力，自我专业发展意识是教师发展的最主要动力。近几年幼教领域掀起改制热潮，对幼儿教师冲击颇

大。在这一转轨时期，社会的发展及对幼儿教师要求的提高，幼儿教师职业压力越来越大，这必然影响着工作效率和从业坚定性，从而容易导致部分幼儿教师职业幸福感不断下降。因此，我们幼儿教师要注意加强自身的心理保健，努力避免走进职业的倦怠状态，做一个健康、快乐、幸福的幼儿教师。

1、幼儿教师错误的职业观

一个人若要追求和获得幸福感必须实现其核心自我，即实现自我价值。在此职业观下，有人教师选择这一职业仅仅作为谋生的工具，而对于自己职业的价值认同；自己所具有的实际才能、个人兴趣和意愿等因素的必要考虑则是残缺的，如此一来，教师是很难获得职业幸福感的。

2、幼儿教师自身的自卑感和职业厌恶感

在不发达地区特别是农村，人们对幼儿教师的认识和重视程度普遍不高，导致对幼儿教育和幼儿教师误解。在无意中把幼儿教师排斥在教师队伍之外，这些观念和态度反映出人们都对幼儿教师的轻视。久而久之，幼儿教师便会产生职业厌恶感，甚至希望立马脱离幼儿园这片苦海。

3、幼儿教师工作量大

目前幼儿园里，班级人数会过多，必然增加了教师的工作量。其次，幼儿教师每天面对的3~6岁的幼儿，这一群体年龄小，独立性差，生活难以自理，这就决定了幼儿教师在教育的前提下首先要提到保育作用，照顾到每个幼儿的吃喝、冷暖、安全等问题，使得幼儿教师工作量大并且繁琐，再包括还要担任全科教育的责任，而且需要制作各种创意教具，根据幼儿的心理特点，还需不断更换墙饰，写教案、反思、家园联系、听课记录等。这就把工作时间大大延长了。工作地点也从幼儿园延伸到家庭中，使幼儿教育工作融入教师的生活中，成为其生活方式。幼儿教师会把工作中的不良情绪带到家庭

中，久而久之，便形成一张恶性循环的不良情绪网，却找不到放松的时间与场所，幸福感自然而然荡然无存。

首先，我觉得幸福感是对于幸福的追求方式，从前现代时期主要表现为哲学家的思辨和人们个体生活方式的选择，到现代时期出现了付诸社会运动和制度建构，这体现了一种历史性的进步。现代化给人类带来的一个重要成就无疑是物质生活条件的不断改善和生活质量的日益提高。然而，现代化又是一个充满悖论的进程，与客观福祉的提高形成比照的是主观幸福并没有呈现相应程度的上升，这无疑构成了现代化的一种困境。

拥有职业幸福感是教育者最基本的职业素养，如果没有，一切的教育方式、教育技巧都将是机械的、枯燥的、模式化的操作，只有教育者是幸福的，才有可能给孩子带来幸福。否则，就不能算是真正的教育者，更不能走近教育的内涵。

1、树立正确的职业观

职业观是人们对职业范畴的认识、观念和态度，是价值观的职业人士、观念和态度上的具体体现，职业幸福感的获得与职业观是紧密相关的。教师职业幸福感是内话语教师生活方式之中的，生活方式缺失活着错误，幸福感便失去了依托的载体。幼儿教师只有把自己的职业观与生活方式融为一体，才能发掘自己的教学欲望，享受教师育人的乐趣，自由创造的喜悦和自我价值的升华。

2、正确的角色定位

幼儿教师是孩子的“第二任母亲”，是孩子接受正规教育的施教者。所以，应该正确定位自己的角色，提高自信，肯定自己，并在教学以及家园联系中通过行动来提升自己的地位。

3、丰富自己的专业素养

教师要不断学习和更新知识，丰富自身知识体系。通过不断学习，及时充电，提高自身的职业道德素质和业务水平，尤其在精神文化生活上不断充实自己。让自己具有更好的心理优势，做事得心应手，高效完成各项任务，也是对个人的一种心理满足。

4、在工作中，以欣赏、审美的眼光看幼儿

长时间和幼儿在一起教师有时会不自觉的以一种居高临下的眼光看幼儿或者把幼儿仅仅看成是自己的教育对象。我们应该以欣赏、审美的眼光看幼儿身上的优点，把幼儿看成活生生的富有灵性的个体，完全的接纳他，而不是带着自己的有色眼镜来审视他。完全的接纳幼儿，教育意味着教师所持的是一种宽容的态度，意味着教师对儿童文化的尊重和理解，而这种尊重和理解本身也会给教师带来幸福。天真无邪是儿童身上最宝贵的品质，是拯救异化的成人生活的一剂良药。幼儿的天真无邪使教师因看到了人性最本源的美而体验到一种幸福。苏霍姆林斯基曾说：“幼儿内心生活时刻给我们带来满意和不满意、高兴和苦恼、忧愁和欢乐、疑惑和差异、宽慰和愤怒。在儿童世界给我们带来的极广阔的情感领域内有愉快的和不愉快的、高兴的和伤心的曲调。善于认识这种和谐的乐声，是教育工作者精神饱满、心情愉悦和取得成功的最重要条件。”如果你把孩子看作是令自己心烦的人，那么你就会感到心烦；如果你把孩子看做是可爱的天使，那么你就会变成快乐的天使。

5、将工作与生活分开

这里所指的是在实际教学中要将工作与生活分开，尽量利用在课余时间完成工作任务，不把工作带回家，更不把不良工作情绪带回家。让工作与生活协调，并在这种协调的过程中寻找职业幸福的平衡点。

幸福是人生的主题。教师的职业幸福感是教师在创造物质生

活和精神生活的实践中，感受理想目标和理想实现而得到的精神满足，从而在追求理想与目标的过程中的到的愉悦感受，是教师从工作理想到现实的最美的情感体验。总之，教师是专门与人的心灵世界打交道的人，是各种职业最直接感受到他人感情的人。正如徐特立所说：“教书是一种很愉快的事业，你越教越爱自己的事业。当你看到你教出来学生一批批走向生活，为社会作出贡献时，你会多么高兴啊！”，每一位老师都要格外珍惜和不断积累这种愉快、热爱的真情实感，使它成为推动我们在道德上日益充实起来、丰富起来、高尚起来的巨大力量。做一个快乐健康的幼儿教师，对人，对己，对社会都是有益的！

老师们，试着改变一下自己的工作方式，寻找一些工作情趣和精神寄托，保持良好的心态，充实自己的精神生活，学会工作与休闲，学会苦中寻乐，学会享受生活、享受教育。让我们在工作中体验快乐，在职业中品尝成功，在事业中感悟幸福！

一直在追求属于我的职业幸福，但总是感觉幸福好像离我越来越远。是什么阻止我踏上幸福的彼岸？当拿到《教师的幸福感》这本书，我似乎明白了，其实幸福就在我的心里。

应该说是书名中的“幸福”这两个字吸引了我，谁不想拥有幸福呢？我非常想做一个在付出的同时又能够拥有幸福的教师，更想在这本书中寻找到一个幸福教师的捷径。翻开书后，我一下子就被里面的文字所吸引，我领会到了什么是“迫不及待”、什么是“如饥似渴”，陶继新老老师的思想在我的脑海里闪光，与我的心灵碰撞，给了我思想的洗涤。

首先要懂得享受课堂。课堂是我们展示我们自身价值的舞台，一个懂得享受上课的人，课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台，营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起痛苦、一起欢乐，幸福感就会油然而生。每当激情满怀地上一节课，面对孩子们跃跃欲试举起的小手和争先恐后的抢答，总免不了

了沾沾自喜，我想这是一种幸福吧。

其次要懂得享受学生。教师的幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对自已的真情回报，影响教师职业幸福感的许多不利因素都可以从学生对教师的尊重、理解、感激中得到弥补。当教师节到来之际，一份份带着童真童趣的贺卡和一束束芳香四溢的鲜花，我收获着人世间最纯真的祝福；伴随新年钟声的敲响，一条条饱含真情的问候短信悄然来到我的身边，我便沉浸与无限的遐想；当我由于生病状态不佳时，一副副小大人的模样关切的目光和安慰的话语，让我忘记病痛的折磨而坚强依旧。这一切的享受是因为我知道，要让学生感恩自己，首先必须学会感恩学生、呵护学生、尊重学生，如此这般，幸福就会离我们越来越近。

最后要懂得研究教学。把教学工作看做是一种简单的重复，那必然厌倦，也无言幸福。在努力营造教研氛围后，把研究教材、教学当成提高自己素质的必经之路，把教学作为自己实现人生价值的一个体现，幸福感就会伴随自己的整个教学生涯。

说到底，教师的职业幸福就是一种心态和状态，也是信念与追求的体现。教师是学生精神世界的引航者，我们必须拥有好的心态面对工作和学生。心态决定状态，有了好心态就有了好心情，心情是可以传递的，教师是爱的事业，有了好心情，就能笑对生活，就能爱每一个学生，同他们“打成一片”，就能通过言传身教让学生陶醉，接受情感的洗礼、引导和激励。有了一份好的心态，就会少一些烦恼多一些快乐，少一些狭隘多一些豁达，就会把教育视为一种艺术，在忙碌与创造中收获更多的幸福，乐此不疲虽苦犹甜。我认为，当我们的付出被家长和社会认可时，必然会带来无比的快乐，会被幸福紧紧地“包裹”着。

透过《教师的幸福感》这本书，我深深的体会到，幸福就是一种感觉，只要自己认为是幸福的，再苦再累的工作也会其

乐无穷。让我们保持一颗进取的心，在教书育人的长路上追寻并享受属于自己的幸福吧！

幸福，使人心情舒畅，称心如意的境遇或生活。幸福，是生活在这个世界上的所有人都十分向往的最美境界。没有哪个人不渴望得到幸福，拥有幸福，享受幸福。也只有生活在幸福中的人们，才会得到生命的活力，保持愉快的心情。幸福是人生的主题，只有感到幸福的人，才能给人以幸福。尤其是教师，能否时时处处感到幸福是很重要的。因为这不仅仅影响着其人生是否快乐，更影响着学生，只有教师幸福，学生才会感到幸福。

教师从事着既消耗脑力、消耗体力的工作，又承担着沉重的工作压力，由此带来的健康隐患是多方面的。相当多的教师处于亚健康状态。

教师总是时刻面对几十名的学生，这些需要耗费大量的情感和精力。随着班级人数的膨胀，加上过多的考试压力与授课数量，教师的工作负荷量正逐年增长。同时教师职业负有重大的社会责任，社会对教师的期望甚高，且复杂多样。教师不但要付出许多时间和精力来照顾学生，同时还要面对来自家长、社会的诸多要求以及现实环境的种种限制，一旦教师犯了错，就会招来一片指责声。然而教师收入虽有改善，付出和回报也不成比例。

那么该如何追寻教师的幸福感？

一、要研究教学。只有在富有创造性的合作性劳动中教师才能更好地实现自己的价值，才能更多地体验到职业的幸福感。

二、要享受课堂。课堂是教师生命最重要的舞台。一个懂得享受上课的人，课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台，营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起痛苦、一起欢乐，你就会少了许多教学的焦虑和烦恼。

三、要享受学生。教师职业幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对你的真情回报。但要让学生感恩你，你就必须学会感恩学生、呵护学生、尊重学生，真正做到这点并不容易，但如果你只知道权威，那也许你会离幸福更远。

四、要创建和谐的人际关系。教师不仅要善于与学生分享知识和经验，而且要善于与同事、与学生家长进行平等的交流与合作。从多方面吸取教育的智慧和力量的源泉。

五、要享受生活。幸福不仅仅来自工作，更来自生活。家人、朋友、闲情、雅趣是幸福生活不可或缺的。

当教师在工作中得到了发展，获得了理解、感受到了成功，体现了价值，那么也就找到了“幸福感”。

职场要求心得体会总结篇九

虽然，在秘书、接待员等一类的招聘中，对女性的要求往往是“美丽”比“本科”重要。但更多的就业领域中，在今后的工作竞争中，外表的“美丽”只是“开场白”而已，真正的机会还是取决于自己在工作中的勤奋、才干和智慧。

生活中，美女好办事，这已经是不争的事实。在应聘技术要求不高的岗位时，容貌会起很大的作用。

相貌不美的人尽管大胆地去应聘文秘，你成功了，说明这一家值得待下去的公司，因为你是凭能力入选的。如果因外貌因素没成功的话，那么这家公司所招聘的可能不仅仅是文秘，得考虑好了再去。除了演员、空姐等特殊行业要求“形貌端丽”之外，外貌只应放在学历、能力之后。

如果女性想在职场中出人头地，那么千万不要打扮得花枝招展。

着装个人的衣着占第一印象的90%，所以一定要慎重，要适应职业，这样你才能升职。想当女王，首先要穿得像女王。

衣着可以突显我们的长处，遮盖我们的不足。穿着和化妆是不同的。我们穿的衣服和戴的首饰要得体，要符合我们的职业和社会地位。银行家的穿着不同于广告商，而广告商的穿着不同于模特和记者。我们用我们的行头展现我们的个性。

其他人看不到我们个性的价值。如同一个名牌产品需要精美的包装一样，我们的价值也需要靠衣着突显。如果希望别人尊重和尊敬你，你得注意您的穿着。

想在五年时间里成为行业里的第一高手，穿什么衣服合适呢？或许你可以花几周时间专心读一些杂志，从杂志上剪下一些在你的行业里顶尖高手的照片。

那些想成为事业有成的妇女的穿戴有以下共同点：她们穿传统的服装，即短上衣和裙子或制服上衣；她们衣服的颜色很少超过两种，身体的裸露部分非常少；夏天她们穿半高跟鞋和同肤色的连袜裤；她们都化妆，大部分留短头发；戴首饰的很少，要是戴首饰其价格比较昂贵；戴普通的手表和大耳环；她们的指甲很短，都修剪过，大部分人的指甲都涂不太艳丽的指甲油。她们大部分人多年来一直保持这种风格。如果女企业家不断改变发型、头发颜色和服装，就难以为男性顾客接受。这样对她们是十分不利的。

职场要求心得体会总结篇十

现在职场中的人大多感觉累，这种累主要源自于心理上的，而不是来自于体力上的。每天大多座在电脑前，悄无声息地工作，看似沉默，而似一场没有硝烟的战场。职场上的尔虞我诈、勾心斗角搞得职场中人身心疲惫，降低了我们的幸福度。其实这种累，主要是来自于自己的内心深处，有这么一句话：要我们心中简单，这个世界就简单。我们追求的越少，

背的包袱就越轻。如果我们满脑子里都装满了名利，那么我们前行的步履就会很沉重。

人生在世，名也我所欲也，利也我所欲也，鱼和熊掌都想兼得，但这大多是不可能实现的。所以首先要端正自己的心态，我们只重过程，不重结果。做人做事应保持以下态度，会使自己活得更轻松，更自如。

一、低调、再低调。在职场中一定要保持低调，记住枪打出头鸟，学会夹着尾巴做人。因为山外有山，人外有人。别说自己没有什么炫耀的资本，即使有技高一筹的方面，更应低调。这样不会引起他人的注意，不会招来别人的妒嫉。从而减少他人设你的绊脚石。古往今来有多少例子，因出生牛犊不怕虎，最终倒在别有用心人的语言里，死在他人的阴谋诡计中；默默无闻地人有可能在沉默中爆发，一举成名。

低调是保护自己最好的身符，得意是低调，失意是不气馁，始终朝一个方向努力，做人低调，做事认真。

二、学习、学习、再学习。我们在职场中要想立足，就要拥有过强的业务本领，这种本领不仅是来自于书本中的，还要在实践中摸索，坚持学习。因为社会在发展，知识在更新，仅靠书本里的知识，是不能满足于工作上的需求，书本上的知识只是理论方面，我们不仅要掌握理论知识，且要不断更新理论知识，还要与实际工作结合起来，提出对工作有指导意义的独特见解。这样就要坚持学习，方能在社会上立足。活到老，学到老。

三、认真、认真、再认真。做任何事情，从事何种工作，都要认真，战略上轻视它，战术上重视他。再单事情，如果不用心去做，对工作不认真，都不会把工作做好，无论难事、易事，只要把我们放在那个岗位上，我们就要敬业、精业，一屋不扫，何以扫天下。所以无论做什么事情，都要认真，这不仅是一个工作态度问题，而且也是谋生的支撑点。

所以在工作中不要急于求成，不要轻视它，更不能放松了自己的责任心，对工作要有敬畏之心。

并且要保持一颗好的心态，摈弃名利。每个人的背景不同，不与他人攀比，只做最好的自己，耐得住寂寞，守得住清贫。

在这个喧嚣的社会里为自己的心灵营造一块栖息地。人生百年，弹指一挥间，何必过多地去计较得失，属于你的早晚都是你的，不属于你的也不要强求。随遇而安，凡事坦然、淡然。