

2023年ps心得1000字(大全7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

ps心得1000字篇一

在老师的引导下，我们开始了为期一个月的软件——photoshop课程的学习，对于从来没接触过软件学习的我们来说，这是一项特别困难、艰巨且重要的课程。学习了平面设计这门课程，对于学习这门课程，我既有收获，又有不足之处。

photoshop是图像处理软件，主要应用于平面设计、网页设计、数码暗房、建筑效果后期处理以及影像创意等。photoshop具有风格独特、功能完善、兼容性强、高效、灵活等优势。

通过对photoshop软件的学习，我们可以掌握一些简单基础的做照片或是创意照片的方法、用电脑做一些简单的海报、招贴。可以把原来不在一张图片上的人物放在一张图上，也可以选用这张照片上的背景，而把那张图片上的人物放在这张背景上，这就使许多画面变得丰富、特别且有新意。我们也可以把平时照的照片放在电脑上，对照片加以修改或修复，把原来你觉得照的不理想的地方调整的更加漂亮达到我们所要的效果，或是把我们的照片修复的更加美观漂亮。这些对于photoshop软件来说，都是轻而易举可以实现的。学习了photoshop，我们就不单单是仅会在电脑上上网、查资料、聊qq或是玩游戏，重要的是我们多掌握了一种技能，对于面临社会竞争越来越激烈的我们来说，也是相当必要的。

软件课程对大家的动手能力要求比较强，这就需要我们多练

习、多摸索、多学习。在上课的时候，要注意看老师的示范以及老师强调需要注意的难点、重点。看过以后还需要我们自己自由练习，多练、多问老师，要有不懂就问的精神，珍惜上课的学习时间，只有这时候，才可以发现问题及时问老师。

感觉photoshop真的好神奇，可以把胖人变得瘦长，可以把人的皮肤变得细嫩顺滑，可以把图片光线调亮、调暗，可以把照片颜色调的非主流、复古或是版画、油画、山水画效果等等。用photoshop做的合成图片看起来特别神奇、有趣好玩。能让我们从中领略到在现实的绘画中所体会不到，我们用手绘所不能及的效果。

photoshop只是一个工具而已，它也要靠人来操作，不要把它看的太神秘，不感去打开，认真的做，还有不要死看书，听理论，那时没有用的，看十本书，还不如亲手做一做，做不好也不要气馁。因为你从失败中得到了经验，试图掌握photoshop的每一个功能，熟悉每一个工具的运用，拿到一个例子的时候要分析图形中的每一个元素，(不要看不起每个图形的元素，每个复杂的图形都是由简单的元素构成的)需要用到什么工具，大概在脑子里有个印象，做起来就会比较顺心，但是“认真”和“耐心”还是少不了的，还要学会请教老师和同学问题，不懂`不回的问题就要问，要时常总结、吸收自己和其它人的小敲门、技巧，用一个小笔记本记下来。要学会搜索，找一些photoshop好的例子，自己琢磨，尝试着去做一下。

我感觉到学习这门课程要有耐心，要肯下苦工夫，学习photoshop不仅要懂得技术，更不能缺少艺术和创意，思维要有所发散能做出好的作品。

ps心得1000字篇二

大一的生活接近尾声，最后是具有实践意义的社会认识实习。

社会认识实习有以班级为单位的参观神钢集团，听讲座与交流；还有以小组为单位的查找资料，讨论总结；最后是以个人为单位的自主实践。实习的方式多种多样，都在于学习，吸纳更多的知识以及在过程中的收获与体会。在这社会实习期间，我也思考了这一年内是否成长了，一年内是否学到知识，一年内是否过得充实。

在实习的第一天我们以宿舍为小组，搜集关于在华日企的企业文化，招聘要求等等。我主要查找了在成都的神钢集团，以及在中国的知名品牌，如：松下，索尼，夏普等。对于他们的公司的用人要求，营销策略以及大致了解公司的运营体系。就是关于日本企业的具体信息，企业内部组织及管理、用人标准、企业文化等；或日本企业在中国的发展情况，如业绩、前景、遇到的问题以及对所在地区的贡献等多方面内容。

在经过一天的查找资料后，小组四人将收集到的资料进行讨论整理，交流心得。在华日企偏向于培养职员，喜欢零经验的应届大学生；在公司内部实行事业部门制，侧重论资排辈，讲究上下级的礼貌与沟通，不过在大型的日企，外国人很难做到高职位，也体现了日本人的排外心理。日企重视“软件4s”即人员，作风，技巧，最高目标。在管理中重视感情和价值观等因素。了解这些必要的信息之后，我也对自己学习日语的方法和目标做了相应的调整。必须多方面地了解日本的文化，以便于今后与日本人的沟通。小组四人讨论得出结论，并稍作整理，进行总结。最后仔细查看了成都神钢工程机械(集团)有限公司的相关资料，以便于在7月6号的参观工厂的时候理解该公司负责人对公司的介绍。

7月6号的参观成都神钢工程机械(集团)有限公司是我们实习的重头戏，也是我们增长专业与课外知识的好机会。在去神钢集团的路上，充满了期待，想试试自己学了一年的日语可否和日本人做简单的交流。在一个多小时后到达目的地，公司的负责人将我们带到会议室。之后成都神钢机械有限公司的财务总监土野先生带领我们参观了工人的食堂，并和工人

一起吃了一顿丰富的员工饭。在食堂，可以看到不同岗位的工作人员穿着不同的工作服，说说笑笑，井然有序，没有大声喧哗，其乐融融。

在饭后，土野先生继续带领我们参观了公司的工厂，介绍挖掘机等产品的生产流程和厂房，并一一介绍各产品的生产过程以及用途。场地的绿化环境做得很好，厂房也干净明亮。神钢集团主要生产“成工牌”系列的轮式装载机，震动式压路机，平地机和“kobelco”系列的液压挖掘机。参观过挖掘机的部件生产车间后，就到参观成品的场地。土野先生介绍，成都神钢主要生产国际机型20吨级、23吨级、32吨级等具有当代国际先进水平的“kobelco”系列全液压挖掘机。第一次见到如此多的挖掘机排成整齐的队伍，颜色一致，只是因为不同的吨级，规模不一样，场面非常壮观。在介绍挖掘机的高端技术的时候，土野先生还指出，神钢的挖掘机式可以用卫星操控的，可以在操作室看到挖掘机的工作里程和具体的位置。在我们惊叹之余，土野先生还让我们坐到挖掘机的操控位置上试试，果然威风。在搜集的资料中就了解到，成都神钢工程机械有限公司成立于20xx年，在近几年，公司不断进行技术创新和新技术，新材料等等的研发。销售总额不断增加，在20xx年的销售额是20xx年的4到5倍。世界品牌“kobelco”的智能液压挖掘机深得海内外用户和企业的青睐。

之后，土野先生在做完关于神钢集团的发展历史，经营状况等等介绍后，还就我们日语专业的学生关心的日企的用人要求和就业前景做了讲座。土野先生还和我们作了交流，回答我们提出的问题，虽然不懂的地方还是很多，在老师的解释下，交流沟通还算顺利。在听讲座的时候，不懂的地方有很多，也知道自己的日语听力和口语能力还要大大地提高。今后的日语学习也有一定的指向作用。

在神钢的参观实习后，收获和体会都有很多，把那份惊叹和感想一点一点地记下来，也思考了很多。有关于学习，生活，

今后的就业，人就是在不断地学习中慢慢进步。一个企业的成长需要不断地吸纳人才，而我们大学生也有通过不断地努力，成为企业需要的贤才。神钢集团是我接触的第一个日企，搜查资料和实地参观公司之后，我对日企有了一定的了解。

结束了在学校的实习之后，我参加了广东省雷州市的大学生志愿者联合会，加入了其中的经验交流部。主要是和即将升入高三的学生介绍自己的学习方法和交流心得，最后回答学生提出的问题。之后还参加了义教，有点波折还算顺利。和学弟学妹的相处，也让我觉得应该做个好榜样，应该告诉他们更多的学习方法和调整心态的方法。同时也反省自己在大学的一年，比高中松懈了许多，有时候也迷茫啦！回到曾经拼搏过的地方，有点找回似曾相似的感觉。接下来的大学生生活要找回高三时拼搏的干劲，对自己说：我可以，因为我曾经做到了。

实习期间以及结束之后，有很多的感慨，最主要的是内心的波动。对自己的要求也变得严格，也找到了继续努力的动力和目标。接下来的大学生生活会更加充实，也会有目的地增加实践的机会。因为很快我们就要步入社会大课堂，面临着择业和就业的问题，这样我们就很需要在专业方面有比较深刻地认识，掌握专业上所需要的一切知识，这样在今后的工作中，我们处理起问题才能够游刃有余，不会被困难压垮，机遇只给有准备地人，只有我们不断的充实自己的头脑，才能够更有信心的微笑着面对挑战，让自己成为生活和事业上的强者。

ps心得1000字篇三

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。

口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄；扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到时间点，下午到时间点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在

休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张的思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归……”了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑，在暴雨中狂奔，全身湿透；我们为了把动作练整齐，反反复复地练；知道全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

在军训中，我最喜欢的是军姿。军姿是最美好的姿态，双脚分开约60°，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首

《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

动员大会，我很认真地听，领导老师们讲得头头是道，方方俱全，会场不时发出一阵一阵的掌声。军训是必不可少的，在坐的每位学生都要经历这种磨练，并提高自己的意志力，还可以是学到一些东西，能强身健体。没想到这么快就上大学了，真可谓光阴似箭哪，我得好好珍惜这个学习机会，借此来体会一下高中生活的那种苦。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，这些动作平常看起来非常简单的，而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望。站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

ps心得1000字篇四

到xx中学已经一个多月了，自己上台讲也有一个月了，在这一个多月的期间自己收获良多。

首先，从指导老师听时，提出的意见先说。在我最先开始上台讲是因为杨老师要出差一周，而自己要带她的，刚开始的时候会有紧张，自己都没有听过，就要上台讲了，其实自己真正上台讲的时候，心中就没有太多的紧张了，更多的是如何引导孩子去认真听，仔细记。杨老师第一次去听我的时，我讲的莫怀戚的《散步》，以前我觉得自己的板书有点乱，所以很少写板书，一般记的时候就是用说的，学生遇到不会写的字，我才会黑板上写。但是杨老师下就给我指出了，必须有板书，乱没事，乱可以慢慢的改，但是不能不写；说话时语速要慢，不能太快，必须让每个学生都听清楚老师说的每个字。这是杨老师给我指出的两点错误。

听了杨老师的指导，知道自己哪里有问题，才能对症下药。在以后的教学中，自己有板书了，但是板书的设计不能说没有吧，而是没有太清晰的调理性。希望在接下的三个多月的顶岗实习中有所改进，为以后的教学打下良好的板书基础。

其次，就是学校请的名师听，给我们实习生提出意见，以及如何上好一节语。老师去听了我的，指出了好多错误。第一，在讲诗歌鉴赏的时候，只说了答案，没有说方法。我自己要为自己辩解一句，没有具体讲是因为这首诗歌是内的，在上已经都讲过；而且当时没有时间了，所以只是把答案告诉了他们。第二，老师指出了我口头语太多，在讲中要用普通话，这一点我的注意到了，但是不太容易改，以后自己会更加注意这个问题的。

自己刚刚上讲台差不多一个月，知道自己经验肯定不太丰富，要虚心接受老师们提出的意见，知道哪里有错误，才能有针对性的解决。在没有的时候，自己就会多去听一听其他有教

学经验老师们的上，有经验的教师讲时，思路清晰，连贯，引导学生回答问题。

名师说的一句话让我印象最为深刻“一节4分钟，老师讲20分钟，其他时间都教给学生支配，这才算一节好”。可是我自己现在还没有达到这种程度，希望在不久的将来能达到这种要求。上一堂好，让学生注意力集中在我身上，更好的引导学生回答问题。

ps心得1000字篇五

甲方：身份证号：

乙方：身份证号：

双方经反复协商一致，为了“和气生财，互惠互利，双方共赢”的原则，就下列事宜达成协议：

一、甲乙双方自愿签订本协议(合同)书，双方同意在花都豪利花园白云阁1号租赁店铺作为开设美容院场地。

三、本合伙美容店经营期限为年。如果需要延长期限的，在期满前六个月双方自愿办理有关手续。本合伙依法组成合伙店铺(企业)，由甲负责办理工商等相关手续登记。

四、双方协商确定的职责：

甲方作为投资主体出现，负责管理和外围事务，包括办证与外商、半生缘总部洽谈业务，与联系，都要主动出现，行使老板的权利和义务；平时一般不住在店铺里，上班是坐在前台处理接待任务，安排美容师为客人服务，或跟那些等待的客人聊聊天宣传美容知识；也要电话联系客户，还有处理相关财务，收钱，过账、缴款等日常事务；负责招聘美容技师的把关等事务等。

乙方负责会计记账事务，充当本店的店长，负责安排外派或者是聘请来的技师参与美容，负责带领新手学艺，清理采购产品清单，看护本美容院；晚上一般都住在店铺里，防止产品被盗，一般不宜透露自己已经入股，对美容技师要严格管理，强调技师整齐划一，手法到位；提醒其他美容师认真做好本职工作，注重平时的技师培训等工作；有空闲也要打电话联系客户，主动与客户交流等；每天上午在别人上班时，要带领美容师穿好整齐划一的衣服在外面做早操，或者主动与客人打招呼等；在平时没有事情做的时候，负责带领团队去各地花园或者商场里发放传单等。

五、双方协商确定：

1、义务

2、双方任何一方有空就去菜场购食品菜肴，回来如果有时间要及时做饭，不存在推诿；当然做饭也可以轮流做饭或购菜等；有客人过来咨询美容要热情接待，遇到特殊事情都有义务先处理好事情再跟对方报告。平时双休日是客人来体验最多的时间，任何人不得迟到，乙方住在店铺里，晚上十一点关门，有客人做美容必须推迟关门，临睡觉前要打扫好店内卫生，第二天不得迟于九点半开门；甲方上午不得迟于十一点到岗，下午下班可以在学生放学之前离开，如果生意好，客源多，平时双休日或者学生放假尽量住在店铺里。

本店本着合伙双方共同经营，共同劳动，共担风险，共负盈亏的原则处理日常事务等。

2、利益，双方暂时不领取工资，等到赚到更多的钱，也就是账上有储备的万元，能基本交齐一年租金之后，双方就可以领取基本工资。甲方每月领取元，乙方每月领取元。到了年底根据所赚钱的总数，甲乙双方按照比例领取分红。分红的前提是账上必须有万元的铺底资金。

3、权利，甲、乙方如果能做美容，洗脸、按摩、吹头发、减肥等工作都有提成；如果甲方不是以技师出现，基本工资可以提高。

双方有责劝告或者提醒对方出现的错误，有事情一定要好好商量，不得把话滥在肚子里。美容店就是自己的家。本着把美容店做大做强原则，一定要和气生财。将来的理想是双方合伙再开几家美容加盟店。目前是创业阶段，只能本着节约开支，事事处处要以节约为本。

六、甲乙双方经营的美容店是共同承租的，其费用纳入成本积累，如果资金短缺，也是共同承担出资再增加成本，不得依靠任何一方。

七、支付方式：办理银行开卡机，必须有公用的账号，如果不申请公用账号，必须有记账本随时查阅，账务必须在双方合伙面前做到日清月结，大家心里有底。

八、违约责任：双方好说好算，如果有一方在合约期间，提出辞职或者另谋高就，自动放弃者，在合约期内不准收回任何成本。如果本店有相应的债务，则按照分红比例负担。如果有外债，双方任何一方有空就去菜场购食品菜肴，回来如果有时间要及时做饭，不存在推诿；当然做饭也可以轮流做饭或购菜等；有客人过来咨询美容要热情接待，遇到特殊事情都有义务先处理好事情再跟对方报告。平时双休日是客人来体验最多的时间，任何人不得迟到，乙方住在店铺里，晚上十一点关门，有客人做美容必须推迟关门，临睡觉前要打扫好店内卫生，第二天不得迟于九点半开门；甲方上午不得迟于十一点到岗，下午下班可以在学生放学之前离开，如果生意好，客源多，平时双休日或者学生放假尽量住在店铺里。

甲方：

乙方：

ps心得1000字篇六

为期六天的军训结束了。想想六天前，我们是多么渴望这一天。但当这一天真正来临时，我们又舍不得，舍不得林教官，以及那些回忆。

记得教官来的第一天，我们不安地想：这个教官会不会对我们太严厉？见到林教官的时候我们都放心了，因为他怎么看都不像个“凶”的人。他对我们说：“我姓林，双木林的林，你们可以叫我林教官。”

从第二天开始，每天我们都要学军歌。那时我们围着那个铺着草皮的沙坑坐，林教官就站在沙坑的中间，林教官唱一句，我们跟一句。《团结就是力量》是我们学会的第一首军歌。刚开始，有很多人都不好意思开口，但到了最后，所有人都唱起来了。林教官告诉我们要唱到一块去，这样声音才会响，才能叫团结。

第二天学歌，林教官教完我们，就带着我们去和六连拉歌。我们大声喊着口号，精神抖擞。那时的我们都是快乐的，我们盼望每天下午都能够这样。军训在我们眼里，不再变得单调乏味。

令我难以忘怀的，不仅仅是拉歌、唱歌。记得有一次学齐步走，因为我们的腿、手抬不起来，口号喊得不响，林教官就让我们一直踏步。也许当时踏的时间实际上并没有那么长，但在我们看来，每一分、每一秒都是漫长的。当时我们不明白林教官为何要让我们那样练，因为我们都感觉“好累啊！”不过现在明白了，林教官是真的希望我们能努力一些，再努力一些，其实我们满可以做得更好。

闭训仪式那天上午，我们没有练更多。“临时抱佛脚是不行的，”林教官说，“关键要看你们平时的训练。”他和十四连的教官一起给我们唱了一首歌，是《朋友》。也许，我们

不只是林教官的学生，他的兵，也同样是他的朋友。林教官对我们说：“我每天晚上还要训练，我不知道我到底能不能教好你们……”这个时候，我真想对林教官说：您已经尽力了，过去几天，是我们不听话，也许是我们没有令您满意，但我知道您已经尽了您的全力。您永远是我们心中最好的教官！

闭训仪式结束了，林教官马上要走了，我们的眼睛都有点红。可林教官说：“不要哭！眼泪并不值钱。你们人生中还将会遇到很多过客，我也是你们人生中的一个过客。”话虽是这么说，可林教官您知道吗？在我们心目中，您绝对不止是一个过客，相反的，您是一位点灯人，教会我们团结、坚强、刚毅的品质，来照亮我们前方的路。

这几天里，有喜有忧，有笑有泪，一切的一切，都是那么美好，那么难忘。过去了，就会成为回忆，而这段回忆，将永远留在我的心田！

ps心得1000字篇七

转眼间，20__年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里，有失败，也有成功，遗憾的是；欣慰的是；自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进；他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到

一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力；这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。”“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，__年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据__年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。