

# 最新职场课感想 职场情商第一课心得体会(大全9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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 职场课的感想篇一

随着职场竞争的日益激烈，拥有较高情商已经成为职场人士必备的素质之一。最近我参加了一次名为“职场情商第一课”的培训，其中学到了很多关于情商的知识 and 技巧，让我收获颇多。在本文中，我将分享我的心得体会。

首先，培训课程帮助我理解到情商的重要性。情商是指个体在与他人相处中的情感表达和应对他人情感的能力。在职场中，人际关系是非常重要的的一环，一个人的情商高低直接关系到他的成功与否。通过这堂课程，我认识到情商能够帮助我们建立良好的人际关系，增强团队合作能力，提升自我管理能力等，对职场中的个人发展和组织发展都至关重要。

其次，培训课程重点讲解了情商的核心要素。在课堂上，我们学习了情商的五个核心要素，分别是自我意识、自我管理、情绪管理、社交意识和关系管理。自我意识是指认识自己的情感、价值观和目标；自我管理是指管理自己的情感、行为和欲望；情绪管理是指管理他人情绪和自己的情绪；社交意识是指理解他人的感受和需求；关系管理是指建立和维护良好的人际关系。这五个要素相互联系、互为依存，只有在这五个方面都取得平衡和发展，一个人才能拥有较高的情商。

在课程中，老师还讲解了情商的提升技巧。我学到了一些有

关情商提升的方法和技巧，其中印象最深刻的是积极倾听。倾听是人与人之间沟通的基础，却常常被人们忽视。通过倾听，我们可以了解他人的需求和情感，增强与他人的共情能力。除了倾听，还有一些其他的技巧，如表达自己的情感、培养积极乐观的情绪、适应变化等。我会将这些技巧应用到实际工作中，争取不断提升自己的情商。

另外，通过与同学的互动和分享，我了解到每个人的情商都是可以提高的。情商不像智商一样固定不变，它是可以通过学习和实践不断发展和提升的。因此，培训课程的目的不仅仅是为了让我们了解情商，更是希望我们能够意识到情商的重要性并主动去提升。我相信，只要持之以恒地学习和实践，我一定能够不断提高自己的情商，从而在职场上更加出色地表现。

最后，课程的收获不仅仅体现在知识上，更体现在思维方式和行为习惯的改变上。通过学习情商，我开始更加关注他人的感受和需求，尝试从他人的角度思考问题，更注重与他人的沟通和合作。这种改变并不是一蹴而就的，它需要我持续地努力和实践。然而，我相信只要保持积极的心态，并将所学知识运用于实际工作中，我一定能够培养出更高情商，并取得更好的职业成就。

综上所述，职场情商第一课让我深刻认识到情商在职场中的重要性，并掌握了提升情商的方法和技巧。这堂课程不仅帮助我理解情商的核心要素，也改变了我的思维方式和行为习惯。我会将所学知识牢记于心，持续地学习和实践，不断提高自己的情商，为职场发展打下更坚实的基础。

## 职场课感想篇二

在每年九月一号的时候，电视台总会准时播出一个节目——开学第一课。在我的记忆中，它是陪伴我多年的‘老朋友了，一直指引、照亮着我前行。因此每一次播出我从未缺席过，

就好像是“有朋自远方来，不亦乐乎。”

在点的时候，2022年秋季《开学第一课》播出了，今年的主题是奋斗成就梦想，是不是跟去年的很不一样呢！紧接着主持人给我们带来开学寄语，又简单介绍了这次到来的嘉宾有。

当我看完这次的开学第一课之后，有了很深刻的感受，与往年很不一样。以前我觉得只要有一颗爱国的心就可以了，但我觉得我错了，仅仅有爱国之心不够，还要有行动力，有一颗像他们一样，把梦想与祖国及人民的需要联系，梦想才会变得更加坚定，更加有意义，我以他们榜样，为标榜，脚踏实地一步步接近我的梦想，实现梦想，请为我呐喊吧！

### 职场课感想篇三

这个世界上，什么东西“跑”的最快？答案不是猎豹，也不是羚羊，而是眨眼就结束的暑假。假期在盛夏中一晃而过，转眼，我们就走进了收获的金秋，书声琅琅的开学季。

实不相瞒，和往后的日子对比，开学第一天总是最快乐的，和许久不见的同学嬉戏打闹，给崭新的课本包书皮，扑面而来的油墨味令人忍不住深吸一口，当然还有晚上不容错过的节目《开学第一课》。这是为中小学生量身定制的公益节目，它将一个个枯燥无味的大道理，变得生动形象，使人受益匪浅，激励着每一位电视机前的小观众。

今年《开学第一课》的主题是奋斗成就梦想，“时代楷模”、“八一勋章”获得者、载人航天工程总设计师、科学家、冬奥冠军、考古学家等奋斗者，传神地演绎着属于他们的故事，娓娓道来的声音，让人如沐春风，激起阵阵涟漪。看到他们眼含热泪，讲述着他们独一无二的经历，我知道，我被“征服”了。在他们身上，我看到了榜样的力量，也感受到了梦想的伟大，坚持的可贵。而这正是我所缺乏的。

回看如今的我，按部就班地上学、上兴趣班，做一个人父母心中的乖孩子，但是却没有明确的前进目标，不明白我到底想要成为什么样的人。看了这一期的《开学第一课》，听了那么多的榜样事迹，我明白了，我明白作为一名中学生，我所要做的是做什么。

当下日复一日的生活并没有错，也不是要独树一帜才叫做特别。想要为建设祖国出一份力，我便要做好一名学生的本分，用知识武装自己的头脑，用运动改善自己的体能，在此基础上，才可谈未来，才能在祖国需要人才之际，伸出双手，奉献自身的绵薄之力。作为社会主义的接班人，无论祖国是否需要我，我都应时刻准备着，不仅为了大国，也为小家，只有如此，我才能坦然拥抱光明的未来，拥抱养育我长大的父母。

文档为doc格式

## 职场课的感想篇四

职场情商第一课目标明确，希望借助学习情商提升自己在职场中的人际关系和工作效率。经过一段时间的学习和实践，我深刻体会到了情商的重要性和学习情商的必要性。在情商课程中，我学到了一系列关于自我认知和情绪管理的技巧，同时也对沟通和人际关系有了更深入的理解。通过这些学习，我逐渐意识到了情商对于职业发展的重要性，并开始在工作中尝试将这些技巧应用起来。

首先，情商教会了我如何更好地认识自己。在课程中，老师首先引导我们进行自我评估，了解自己的情绪、优点、缺点和价值观等方面。通过这个过程，我对自己的认识更加清晰，知道了自己的优势和需要改进的地方。这个过程也给了我更多的自信，因为我意识到每个人都有自己的特点和独特的价值，只要努力发挥自己的优势，并积极改进自己的不足，就能在职场中不断成长和进步。

其次，情商还教会了我如何更好地管理自己的情绪。在情商课程中，我学到了情绪管理的策略，例如识别和理解自己的情绪，寻找适当的发泄方式以及拥有积极的情绪调节方法。这些技巧在工作中非常实用，特别是在遇到压力和困难时。通过掌握情绪管理的技巧，我能够更好地控制自己的情绪，避免情绪爆发，并保持专注和沉着的心态去面对问题，从而提高工作效率和表现。

第三，在情商课程中，我学到了沟通的重要性和技巧。工作中的有效沟通是职场成功的关键之一。通过情商课程，我了解到沟通不仅仅是说出自己的意见和观点，还应该倾听对方的想法和感受，并积极表达理解和同情。在沟通中，我开始更加关注我的言行举止，以及真正倾听和关心他人的需求。这种沟通方式不仅能够建立良好的人际关系，还能够提高团队协作能力和解决问题的效率。

第四，我在情商课程中意识到了情商对于职业发展的重要性。在过去，我往往只关注自己的专业知识和技能，但忽视了情商的培养。然而，在职场中，人际关系和合作能力同样重要。通过学习情商，我开始重视和加强与同事和上司的沟通和合作，努力建立良好的人际关系，这对于我在工作中的发展起着至关重要的作用。

最后，在情商课程结束之后，我在工作中开始尝试将所学的技巧应用起来，并取得了一些积极的成果。例如，我和同事之间的沟通更加顺畅和高效，我们能够更好地理解和支持对方，共同解决问题。同时，我也更加注重自己的情绪管理，保持积极乐观的心态，能够更好地应对工作中的压力和挑战。这些积极的变化让我更加意识到情商的重要性，并激励我继续学习和应用情商，以更好地适应职场的需求，并实现个人的职业发展。

总而言之，情商第一课给我带来了许多启示和收获。通过学习和实践情商技巧，我更加了解自己，并学会了更好地管理

情绪和与他人进行有效的沟通。同时，我也意识到情商对于职业发展的重要性，并开始在工作中应用所学技巧。这样的改变不仅提高了我的个人效率和工作表现，也对我个人的职业发展起到了促进作用。因此，我将继续学习和应用情商，以进一步提升自己在职场中的竞争力和成功率。

## 职场课感想篇五

“跟班学习第一课心得体会”，是我在自己手机上下载的一个应用程序，这个程序主要教授个人与职场上的各种技能和实用知识。当我顺着第一课的脉络学习，深感此课程对我的生活与职业发展具有极大的帮助，下面将简要阐述我的心得体会。

### 第二段：学习此课程的原因

在现代社会中，个人能力与职业能力的提升与发展越来越关键，而“跟班学习”能够给我这样一个提升及培养的平台，提供了针对性、实用性的课程，让我可以在自己的空余时间里不断地充实自己，提高自己。

### 第三段：课程内容的收获

此课程所包含的内容涵盖了个人管理、职业发展、沟通技能等多个方面，让我受益匪浅。由于自身的职场经验和能力不足，我选择了以提升职场沟通能力为主要学习目标，这节课让我从交际行为的基本特征、沟通方式、口语表达、非语言表达等方面进行了系统、详细的学习与探讨，特别是对于一些实战技巧的介绍及实例演示，让我受益匪浅，使我在以后的职场发展中更加得心应手。

### 第四段：优势与亟待改进之处

此课程在理论讲解上与教学方法上，处处充满了优势，课程

设计得很系统、循序渐进，大大减少了我在自学上的困难，减少了我在就业和生活中的犹豫、迷茫等心理问题。但我认为此课程在视频制作的质量和互动性方面仍需加强，让学员在学习过程中感觉到更加亲近，更加真实，互动更加活跃。

## 第五段：结语

总之，“跟班学习第一课心得体会”，对于我个人的成长发展，还是有很多积极意义的。在学习的过程中，我充分利用自己的时间，学到了很多新知识，提升了自己的职业能力，为自己的未来奠定了坚实的基础。同时，我也希望此课程的讲授方以及教学人员能够不断完善教学内容和方法，让更多的人受到更多更好的帮助，让更多的人可以在生活中发现自我，在职场中更好地腾飞。

## 职场课感想篇六

跟着大佬学习，一定要把握好心得体会这个环节，这是反思自己学习的机会，也是巩固所学知识的途径。下面，我将就“跟班学习第一课心得体会”这一主题，进行五段式的连贯写作，希望能给大家带来一些借鉴和启示。

### 1. 概述心得体会的重要性

心得体会是学习过程中的一种反思方式，可以帮助我们总结经验，发现问题，改进策略。通过体会和思考，可以更好地掌握学习内容，加深理解，还可以留下有意义的纪念。心得体会其实也是自我检讨的体现，可以让我们在不断的进步中，更好地应对各种挑战。

### 2. 跟班学习培训课的心得体会

第一课的内容主要是介绍跟班学习的意义与方法，知识点并不新奇。但通过学习，我意识到跟班学习的受益是很大的：

可以在真实工作场景中学习，增加工作经验，获取导师的指导和支 持，提高工作效率。而方法上，我更愿意称其为“跟随方法”，即要断线重连思考，站在导师的角度思考问题。在跟班学习过程中，要时刻明确目的和收益，谦虚学习，勇于尝试。同时，也要主动寻求导师的帮助和指导，不怕问问题，不轻易放弃。

### 3. 心得体会的转化与应用

课程结束后，我兴致勃勃地开始了跟班学习的实践。我认为，心得体会在实践中是不能被孤立的，它必须要与实践相结合，才能更好地发挥作用。因此，在具体实践过程中，我充分运用所学习的跟随方法，主动寻找导师，并向导师详细咨询相关工作流程，不断增加自己的实战经验。在与导师们共事的过程中，我也积极学习他们的工作方式和态度，努力做到进取、尽责。在实践过程中，心得体会不断产生，我也养成了及时记录心得的习惯，并不断进行反思和总结。

### 4. 心得体会的价值与局限

在实践过程中，心得体会能够促使我们找出问题，并锻炼我们发现问题和解决问题的能力。每次实习后的总结，都会让我发现自己的优点和不足，同时也能让我感受到导师们的指导和关怀。但是，心得体会也有其局限性，尤其是在面对某些专业性比较强的技能方面，心得体会便显得有些无力与不足。此时，则需要我们找出更多的学习方式，多去理论学习，积累更多的知识。心得体会不能取代必要的知识储备，只有在某些经验与管理层面上才有更大的价值。

### 5. 心得体会带来的启示与收获

通过跟班学习以及对心得体会的实践与沉淀，在工作与学习的过程中，我认为我获得了许多宝贵的启示。首先，跟随是很重要的，因为它能够带给我们很多意外惊喜并让我们发现



新的方向；其次，心得体会的功效是显著的，然而它需要付出持久的努力和坚定的信念。最后，珍惜自己所得的一切，不管是工作经验还是人际关系上的成长，都值得我们铭记于心。我们所学到的经验和经历，都有可能成为我们未来发展的契机，我们应当反思总结所学所得，做到不断进步与完善。

以上就是我对“跟班学习第一课心得体会”的总结与思考。无论是学什么东西，我们都要保持着一颗虚心好学、不断反思的心，不断寻找适合自己的学习方法，不断提高自己的素养和实际操作能力，让我们在未来的工作和人生中更具有竞争力和发展空间。

## 职场课感想篇七

“跟班学习第一课”是绍兴某知名企业推出的一项学习计划，旨在通过让员工“跟班”学习上司的做法和思维方式，提高员工综合素质和工作能力。我作为该企业的一名员工，也参加了这个计划。在第一次跟班学习中，我深受启发，收获颇丰。

### 第二段：学习过程和感受

这次跟班学习，我被分配到了一名高级经理身边。高级经理一开始就告诉我，此次跟班学习重在学习方法和思维方式，而非具体的业务操作。在跟班过程中，我深刻感受到了高级经理的专业素养和深厚的工作功底。他处理问题的方式为我所感触，非常务实、系统化，一步一步走，不虚张声势，而且总能找到最佳解决方案，并且让几乎所有问题得以迎刃而解。同时，他还不断强调自己的目标管理和做事方法，并亲自指导我认真学习。

### 第三段：学习成果和启示

跟班学习的成果显而易见：培养了我们认真负责、靠谱的态度

度；以及实现了经验不断累积、所学理论在实际操作中得到升华的目的。从高级经理身上我还学到了更多：首先，一个领导者不仅需要拥有经验和学识，更要有正确的行为规范，包括了对待业务处理态度和处理流程，关乎公司及员工整体利益。其次，要想做好领导，必须把领导的职责担当起来，付出更多努力。最后，一个优秀的领导是目标导向的，坚持做到以需求为导向，主动消解企业内外的各种风险，引领公司持续发展和壮大。

#### 第四段：自我反思和提升

通过这次跟班学习，我发现自己在工作中还存在一些不足。首先，我需要做好自我管理和自我控制，在各种应急情况下不要过于慌张和失措。其次，在面对复杂的问题时，我还需要学习高效地使用各种工具，包括各类软件、外部信息流和人际关系等。最后，在工作中，我要学会合理有效分配时间和工作任务，克服分散注意力的动力和习惯，减少不必要的计划变更，把时间花在真正重要且紧急的事情上。

#### 第五段：结语和展望

跟班学习让我体会到更多工作中的技能和态度方面的提升之路，更有助于我从各个角度理性思考我的工作和生活中遇到的问题，积极改进行为定势、充满决心向更高更远的目标前进。我相信在今后的工作中，我一定能够表现出更好的工作态度和提高的工作技能，切实将高级经理的学习成果带入到我们团队中，以良好的表现回馈公司和客户的期望，能够以更加饱满和热情的心态投入到未来的工作中，充满信心地向目标奋斗。

## 职场课感想篇八

通过认真研读《国家中长期教育改革和发展规划纲要》、收看中央电视台教育频道《仰望星空》栏目推出的《我看纲要》

系列节目讲座，进一步领会了纲要的基本精神和要求，作为一名教育工作者在振奋精神的同时也深感责任重大。

纲要的制定过程体现了“教育振兴，全民有责”的时代主题，昭示着中国教育改革的又一个崭新起点。

1、明晰了今后教育工作的基本方针和任务。《纲要》中提出的“优先发展，育人为本，改革创新，促进公平，提高质量”的二十字工作方针对当前和今后工作具有十分重要的指导意义。《纲要》在继续教育部分提出了“加快发展继续教育、建立健全继续教育体制机制、构建灵活开放的终身教育体系”、“大力发展现代远程教育，建设以卫星、电视和互联网等为载体的远程开放继续教育及公共服务平台，为学习者提供方便、灵活、个性化的学习条件”、“搭建终身学习“立交桥”。并提出了在2020年，努力形成人人皆学、处处可学、时时能学的学习型社会。这些论述高屋建瓴，总揽全局，是我们推进教育改革发展的重要指导思想。

2、提高自身的理论素养和专业化素质。教育的改革和发展需要教师队伍的保障和支撑。在《纲要》中提出，要建设一支高素质的教师队伍。要让我们的教师努力成为教育家，要建造一种专业、职业的教师队伍。作为一名多年从事教学工作的教师更要注重自身素质的提高，配合学校开展的“学习工程”，立足本职工作，在提高教师内涵上加大工作力度。把本职现有工作做好做到位，然后在此基础上从思想政治素质、业务技术能力、支持服务等几方面有意识、有目的的进一步丰富和充实，进一步加强主人翁意识和忧患意识培养，自觉地把个人发展和学校的发展紧密地联系在一起，明确支持服务的丰富内涵，提高服务的质量和水平。以学生为中心，以教学为中心，努力营造人人是老师、处处是课堂的育人环境。

3、提高教育教学质量。提高教育教学质量，是一项全面协调的系统工程。在学校的'全面发展中应作到规模、质量、结构、效益协调发展；作到教学管理制度化、支持服务人性化、质

量监控全程化。教师高质量的教的行为、学员有效参与学习的行为是保证远程教育教学质量的最基本的两个方面，应该齐抓共管，齐心协力，规范和提高教师教和学员学的行为，两手都要抓。只抓教学，忽略管理；只抓教师，不管理学生，提高教学质量就是空谈和空讲。

《纲要》的出台充分体现了党和国家对教育事业的高度重视。我们要紧密结合我校发展实际，积极思考如何更好地抓住发展机遇，甚至创造发展机遇，突出远程开放教育的办学特色，走特色发展之路；要遵循远程教育发展规律，进一步解放思想，坚持思想先行，理念先进，观念更新，推动学校又好又快发展。

## 职场课感想篇九

我从小就有一个梦想，就是做一个作家，写一本属于自己的小说，有一个梦想需要完成，但是我到了四年级才开始写一本小说，没有动力，怎么办？直至9月1号，我看了《开学第一课》，才懂了办事不可以舍弃，要坚持不懈！

廖智，便是一个最典型性的事例。她，爱唱歌，爱民族舞蹈，是个舞蹈老师。在一次512地震中，闺女和用于跳舞的双腿，顷刻间，都没了。一个民族舞蹈者，没了双腿，是一件多么的痛楚的事啊，她以前想躲避，想舍弃民族舞蹈，但她自始至终不甘，为何自身失去双腿？失去就不可以跳舞？！对啊，不可以舍弃！她装上义肢刚开始学走路，她坚持不懈出来了！她还试着干了她之前还没有做了的事，他说过：一旦发觉你己不害怕担心，艰难也不是那麽无法击败。是的，做一切事，必须对自己说是我梦！

父母常常会让我们钱财、礼品但这类方式是不断不上好长时

间的，假如那样，那小孩长大以后该怎么办？我觉得写小说，写小说，要有动力，如何有动力呢？看过廖智的故事，我明白了要坚持不懈！办事如同登山一样，爬，就需要一次性，坚持不懈地爬完，不必时断时续。爬了一段，不爬了，便会比他人慢，慢一倍，长此以往，每个人都爬到峰顶了，你也有一大间距。我是个没有动力的人，渐渐地，没动力就变成了有动力。做一切事必须有动力！

理想，一个多么的美好的词啊！梦想的翅膀，是使我们来勾勒的。理想无需过多的释意，靠的是坚持不懈与英勇。使我们伴着梦想的翅膀翱翔吧！

的路上，我可以出一份力量，哪怕再渺小，因为有无数个我组成的话，那就不会渺小了。相信未来的中国一定会更加好，更加强大，更加繁荣。