

找差距不足 心得体会和认识(大全8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

找差距不足篇一

随着年龄的增长和经验的积累，人们对生活、工作、人际关系等方面的认识也会逐渐深入。在我看来，心得体会和认识是我们在成长过程中所获得的宝贵财富，它们会引导我们做出正确的决策，追求内心的平静和满足。以下是我对心得体会和认识的一些深刻体会。

首先，我发现心得体会和认识是相互关联的。人们在面临不同的情况和问题时，会通过思考和观察来积累经验，这就是心得体会。这些积累起来的心得体会会深刻影响我们对事物的认识，形成自己独特的观点和价值观。而这些观点和价值观又会进一步引导我们处理新的情况和问题。因此，心得体会和认识相互促进，既是过去经验的总结，又是对未来决策的指导。

其次，我认识到心得体会和认识是随着时间和经历的积累而变化的。人们的认知和理解水平在不同的阶段有所不同，随着个体成长和经历增加，我们对事物的理解也会逐渐加深。比如，当我还是一个孩子的时候，对友谊、爱情等问题的认识是相对浅薄的，只是片面的理解。而随着年龄的增长，我在与人相处和感情交往中慢慢积累了心得体会，逐渐拥有了更全面的认识。因此，心得体会和认识是与个人成长和经历紧密相连的。

另外，我意识到心得体会和认识有助于我们摆正心态，保持

积极向上的态度。在生活 and 工作中，我们时常会面临各种挑战和困难。如果我们没有积累充足的心得体会，就会陷入消极的情绪中，难以应对问题。而对问题的认识深入，就能帮助我们摆脱困境，重新寻找解决的方法。同时，透过对问题的深度认识，我们能够更好地看到问题的本质和根源，从而更好地应对和解决。因此，心得体会和认识是我们思考问题、面对挑战时的利器。

最后，我领悟到心得体会和认识是通过不断的实践和反思而获得的。只有在实践中，我们才能接触到真实的社会环境和人际关系，才能积累丰富的经验。而通过经验的总结和反思，我们才能从中得出一些有价值的心得体会。因此，我们应该保持对事情的敏感性，时刻关注自己的成长和经验的积累。只有不断实践和反思，才能逐渐获得更多的心得体会和认识。

综上所述，心得体会和认识是我们在成长中所获得的宝贵财富。它们是相互关联的，随着时间和经历的积累而变化，有助于我们摆正心态，保持积极向上的态度。同时，心得体会和认识是通过不断的实践和反思而获得的。我相信，只要我们对生活和工作保持持续的反思和学习，就能不断提升自己的心得体会和认识水平，从而更好地面对各种挑战和困难，实现自己的人生目标。

找差距不足篇二

认识自己，是每个人在人生旅途中必须经历的一场旅程。通过不断的思考和探索，我们可以更好地了解自己的内心世界，找到自己的方向，并不断成长和进步。在这个过程中，我积累了一些宝贵的心得体会，帮助我更好地认识自己。

第一段：“尊重自我”是认识自己的第一步。我们每个人都是独一无二的个体，有着自己独特的特点、价值观和梦想。尊重自己的意味着接受自己的不完美和缺点，同时也意味着珍惜自己的优点和长处。通过尊重自己，我明白了自己的价

值并追求自己的梦想，不再被他人的期望和标准所左右。我学会了坚持自己的原则，不为了取悦他人而放弃自己的真实想法。只有当我尊重自己，才能够真正认识自己，找到自己的方向。

第二段：认识自己需要勇气去面对内心的真实想法和感受。很多时候，我们会因为害怕面对现实而选择逃避自己的内心世界。然而，只有当我们勇敢面对自己内心的真实想法和感受，才能够真正认识自己。在这个过程中，我发现了自己的内心需求和激情所在。我意识到自己对艺术的热爱，并决定将其作为我的事业。这样的决定需要勇气和决心，但我相信只有这样才能让我过上真正属于自己的生活。

第三段：了解自己的优点和缺点是认识自己的重要一环。每个人都有自己的优点和缺点，我们应该正视自己的优点，并努力发挥它们的作用；同时也要认识自己的缺点，努力改进和弥补。通过不断地反思和自省，我发现自己的优点是坚持和毅力，而缺点是缺乏耐心和容忍度。意识到这一点后，我开始努力培养我的耐心和容忍度，以便更好地与他人相处。了解自己的优点和缺点，可以帮助我们更好地发展自己，实现个人目标。

第四段：认识自己不仅意味着了解自己的内心世界，还包括了解自己的外部环境。我们的家庭、社交圈、教育背景等都对我们的成长和发展产生着重要的影响。通过观察和分析这些因素，我认识到自己的价值观和行为模式是如何由这些因素塑造的。这让我更加明确自己的需求和目标，并为自己的未来制定了更明确的计划。了解自己的外部环境，可以帮助我们更好地认识自己，并找到成长和改变的途径。

第五段：认识自己是一个永恒的旅程。人是不断成长和变化的，因此我们对自己的认识也会随着时间的推移而改变。只有保持思考和反省的习惯，才能够更好地认识自己，并且不断挖掘自己的潜力。我相信通过持续地努力和学习，我可以

更进一步认识自己，并成为更好的自己。

总结起来，通过尊重自我、勇敢面对内心、了解自己的优点和缺点、认识自己的外部环境以及持续的努力和学习，我逐渐认识了自己。认识自己是一个复杂而又深刻的过程，但只有当我们真正做到了解自己，并且照顾好自己的内心需求，我们才能够过上真正富有意义和满足感的生活。在未来的日子里，我将继续努力，不断地认识自己，并不断成长和进步。

找差距不足篇三

学习是无止境的，通过看到的结果，积极思考问题产生的原因以及处理，这样才能在工作中学到更多知识，真正起到理论联系实际的良好实习效果，在处理遇到的工程技术题的过程中，增强分析问题、解决问题的能力。

实习结束后有必要好好总结一下。首先，通过两周的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。所谓实践是检验真理的标准，通过实习，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的知识。

在学习实践了许多课内外的具体施工方法的同时还对许多具体施工细节以及管理过程有了更真实更进一步的了解。

在施工项目管理的过程中涉及到的具体管理进度及计划的变更以及项目进度计划及评价由于受到各种干扰，经常出现实际进度与计划进度不一致的现象。这种偏差必须采取予以纠正。我们通常采用对进度计划的执行情况进行跟踪检查，发现问题后，及时采取措施加以解决。

通过项目经理部的管理施工进度旬月报，对工程的施工进度及存在的问题进行了解。由负责计划的工程师去现场，检查

进度计划的实际执行情况，并定期与不定期的参加现场会议，了解工程实际进展情况，同时协调有关方面的进度关系。在我公司承建的中环线张贵庄路顶管工程中，我项目部采用横道图比较法对照工程的实际执行状况与计划目标的差异。

当出现工程进度出现大于10天以上的偏差时，我们一般要分析偏差的原因，分析偏差是否影响到后续工作和总工期，这种分析是通过时标网络计划进行的。我们在采取了各种手段解决进度滞后问题后，一般还要调整工作顺序、改变某些工作的逻辑关系、缩短某些工作的持续时间等方法，用工期优化的方法对原网络计划进行调整。

在实习中不仅可以学到知识，也可以让你怎样处理好人际关系，施工单位是个人员和复杂的单位，我们要真诚待人。我刚来到时，遇到很多新的面孔，由于和他们未熟悉，所以不敢和他们说太多的话，而且对工作未曾了解，开始觉得不太适应。后来我慢慢发现，只要真诚待人，虚心请教同事，他们也很乐意和我交往。还教会我一些技术，由此我深感真诚的重要性，在公司里不但要学会如何做事，而且要学会如何做人。正确处理同事之间的关系是非常重要的，它会关系到你能否开展工作。孤芳自赏并不能说明你有个性，过于清高是很难融入大集体的。勤学好问。

刚来到单位时，我对很多方面都未熟悉，这就需要我勤学好问。因为对于新人来说是很重要的，不过能学到东西才是最重要的。做事要讲究条理。年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁，这是正常的，但不要急功近利，急于表现自己可能会使自己处于不利地位。我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同。其实我发觉前辈做事有一点很值得学习的，就是他们做事很讲究条理，他们遇到问题会一步步去解决，而不是惊慌失措。多和同事交流。同事们都有工作经验，多和他们交流，能从中学到不少社会经验，也可避免走一些弯路。

紧张的两周的实习生活结束了，在这两周里我还是有不少的收获。以上提到的管理经验与做法，是我几年来在结合知识学习与施工现场工作中得来的。可见要想做好施工进度有效控制，将会成为一个企业能否占领建设市场的一个关键。

施工项目是建筑施工企业对一个建筑产品的施工过程和成果，也就是建筑施工企业的生产对象，可能是一个建设项目的施工，也可能是其中的一个单项工程或单位工程的施工。

其主要特征：

一是建设项目或是其中的单项工程，或单位工程的施工任务；

二是以企业建筑施工企业为管理主体的；

三是任务的范围是由工程界定的。

施工项目管理包含以下几方面内容：

一、施工项目的组织机构管理；

二、施工项目质量管理；

三、施工项目的成本管理；

四、施工项目与文明施工的管理；

管理好一项工程需要从各个方面具体着手控制好各项具体施工步骤。

两周的'实习虽然短暂，让我学会了不少东西，继续回到学校脚踏实地的努力工作学习，摆正自己的心态，从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态，以放松的心情，充沛的精力重新回到紧张的学习工作当中。

这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，徜徉于实事当中，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

此次实习，在社会这个大学校中学习实践知识。这也是我第一次真正接触社会，感受社会。

大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们搭建好的巢穴，独自一人走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番狂风暴雨的。

很荣幸能接触到师傅来带我，给了我工作上的知道和帮助，在实践中使自己能够充分的将所学的理论与实践结合起来，明确了今后的发展方向，虽然在实习的开始过程中碰到了诸如语言等方面的一些障碍，但是更使得自己明确了自身的不足努力学习，踏实工作，积极面对每一次新的机遇。

找差距不足篇四

在实习的开始，我只是做一些简单的工作，整理材料、打印东西、打扫卫生等，随着对实习环境的适应，在完成基本任务的基础上，王老师开始让我学习发盘、询盘以及编制基本的外贸单证，并且这些都不是在模拟软件上做，而是实实在在的实际业务。一开始在做这些工作的时候感觉确实很困难，而且有很多地方和课本上所学到的知识是有出入的。例如，我们在课堂上所学到的单证或者一些商务函电都是基于固定的模板，而在实际操作中这些都是很灵活的，可以说每个公司都有自己的习惯。实习期间，王老师给我演示了erp系统中业务操作的流程，并详细地介绍了每个环节中需要特别注意的地方，让我学到了很多知识，填补了理论知识的空白。同

时，在整个实习过程中，我还接触到了课堂上没有深入讲解的核销单、报关单、信用证审核等内容，让我对外贸业务流程有了更为深刻的认识。王老师告诉我，其实在外贸业务的实际操作中，其实用不到课本上那么多繁琐的东西，但是理论知识的确是基础，还是要打好这个基础的。

实习期间，我多次给客户发盘和询盘，虽然最终并没有达成交易，但是确实让我的实践能力有很大的提高。我和制单员小李前辈一同完成了几个交易的制单，这个过程使我充分地体会到制单的重要性，并且进一步的使得我的实际制单操作更加熟练。虽然在实习期间经常会犯一些小错误，但是这恰恰会使我发现自己的不足，从而积累更多的实践经验。另外，我还学会了编制价格清单，改正了自己在报价时的不良习惯，从而能够根据客户的要求估算价格，向客户合理的报价。

值得一提的是，我们大学生往往都认为自己的专业课学的很好，所以肯定能够适应工作岗位的要求，这种想法是不正确的。我在写询盘、发盘、销售合同等英语文件的时候深刻体会到这一点，虽然我们的理论知识学的很好，但是往往拘泥于某种形式，在实际操作中，我发现很多专业词汇、句型都写不出来，英语口语不达标，每个交易中的要求也是不同的，所以是需要长期的工作中不断摸索的。

在跟着王老师学习的期间，除了学到在信函、单证等方面的知识，我还学到了许多课本上学不到的东西。在生活、学习和工作中，要善于和别人交流，良好的交际能力是一个人发展的重要条件。还有，要有自己的原则，在考虑到别人的感受的基础上，坚持自己的立场，不要总是处在被动的地位。

我的建议

我认为不论是学生还是学校都应该注重理论与实践的结合。如果是单纯的学习理论，偏离了实践操作，可能不会有太大的意义。理论知识应当能够充分地运用到实践中去，通过实

践来巩固和加强理论知识，提高分析问题和解决问题的能力。

要想成为一名优秀的外贸工作人员，英语能力是非常重要的，包括英语的听说读写各个方面。在外贸工作中需要和客户交流、互通信函，因此需要加强英语的学习，尤其是口语能力的训练。

很多事情不是我们自己能够独立完成的，所以要培养团队协作精神。团结协作才能够使得我们面对的困难容易解决，得到最好的效果。

找差距不足篇五

每个人的一生都是一次机会，而在走过人生的道路上，我们都会获得不同的经历和体验。这些经历和体验大大地影响了我们对世界和自己的认识，也塑造了我们的心得体会。从我个人的角度来看，心得体会和认识是一个人不断成长和发展的标志。在本文中，我将分享我的五个关于心得体会和认识的观点。

首先，我认识到生活中最重要的事情是关爱和珍惜。这个世界充满了无尽的诱惑和繁忙的事务，人们往往忽略了那些真正重要的东西。有一次，我照镜子发现自己的头发开始变白，这让我惊慌地意识到时间的流逝。我开始反思自己的生活方式，我发现我总是过着匆忙的生活，没有花时间去陪伴和关爱我的家人和朋友。于是我决定改变，我努力地学会平衡工作和生活，把更多的时间留给我爱的人。我发现，真正的幸福不是来自金钱或地位，而是来自关爱和珍惜身边的人。

第二，我认识到成功的关键是努力和坚持。在生活中，我们常常面临挑战和困难。这些困难有时会让我们感到沮丧和无助，但只有通过努力和坚持才能战胜困难，取得成功。我有一个朋友，他想成为一名优秀的音乐家，但起初他并没有天赋。然而，他没有放弃，他每天都用特殊的方法练习，坚持

不懈地追求自己的梦想。最终，他成为一名出色的音乐家，并获得了许多奖项。这个故事给了我很大的启示，无论面对什么困难，只要努力和坚持，就一定会取得成功。

第三，我认识到教育是改变人生的关键。在我成长的过程中，我发现，教育是培养一个人的能力和智慧的关键。通过教育，一个人可以获得知识、技能和经验，为自己的未来打下坚实的基础。我记得有一段时间，我一直很懒散，在学习上没有任何进步。然而，当我意识到教育对我来说有多么重要的时候，我决定拼尽全力去学习和提高自己的能力。通过自己的努力，我取得了很大的进步，也为自己的未来打下了坚实的基础。

第四，我认识到只有接受失败，才能取得真正的成功。成功和失败是人生中常常遇到的两个极端。有时，我们会遭遇失败和挫折，这时候我们可能会感到沮丧和失望。然而，我发现，失败是成功的一个重要组成部分。只有通过失败，我们才能认识到自己的不足和问题所在，进一步提高自己，最终取得真正的成功。我曾经有一次考试不及格，这让我很灰心，但我没有放弃。我找到了自己的不足之处，并努力弥补。下一次考试，我取得了好成绩，这给了我很大的信心。

最后，我认识到人生的意义在于给予和帮助他人。在这个快节奏和竞争激烈的社会中，我们常常被自我中心和功利主义所支配。然而，我相信，人生的真正意义在于给予和帮助他人。只有通过帮助他人，我们才能真正实现自己的价值和意义。我经常参加一些志愿者活动，帮助那些需要帮助的人。在这个过程中，我体会到了帮助他人的快乐和满足感，这对我来说是无价的。

通过我的个人经历和体验，我认识到了生活中最重要的事情是关爱和珍惜，成功的关键是努力和坚持，教育是改变人生的关键，只有接受失败，才能取得真正的成功，人生的意义在于给予和帮助他人。这些认识和心得体会塑造了我的人生

观和价值观，也为我未来的发展和成长奠定了坚实的基础。我期待着在未来的日子里，继续学习和成长，为自己和他人创造更多的价值。

找差距不足篇六

可能就是整个工厂成本居高不下的关键所在。还有就是我们的实际动手经验的匮乏，同学们面对机器是的茫然，不知所措，都让我们真正认识到闭门造车的不可能性。让我们了解到了生物工程的相关企业的规模水平，生产流程以及一些常规产品的制作，在以后的学习中会有很大的帮助。也让我们对生物工程的重要性有了深刻的认识，也了解了我们现在的生物技术还是很落后，相对国际先进水平还有很大差距，但是，效益良好的制药工厂让我们看到我们专业的'曙光，增强了同学们对我们专业的信心，我相信，我们生物工程行业会有更大的发展生工的明天会更好。

短短的4天时间，我们收获良多。在这里我要感谢我们生科院的领导老师们的精心安排，感谢康师傅饮品有限公司、大连吉翔农业科技有限公司、大连汉信生物技术有限公司、大连富d□在隔音效果上来说，砖混住宅的隔音效果是中等的，框架结构的隔音效果取决于隔断材料的选择，一些高级的隔断材料的隔音效果要比砖混好，而普通的隔断材料，如水泥空心板之类的，隔音效果是很差的。

实际工程的对比：对于砖混结构，近来在城市较少见，因为国家规定了建筑物要达到的抗震等级，无论是砖混还是框架，都要达到这个等级，而从上面的抗震性能对比中我们可以清楚的看到框架结构在这方面的优点，所以近来框架结构多见。当然我们也能从造价对比出可以知道在能够国家规定的建筑物要达到的抗震等级情况下。建筑方还是回选择砖混结构。

这就是为什么我们在这次实习中在南充市的各施工现场不仅能看到砖混结构建筑还能看到框架结构建筑。当然钢结构也

有自己的特点：

一、钢结构重量轻钢结构的容重虽然较大，单与其它建筑材料相比，它的强度却高很多，因而当承受的荷载和条件相同时，钢结构要比其它结构轻，便于运输和安装，并可跨越更大的跨度。

二、钢材的塑性和韧性好塑性好，使钢结构一般不会因为偶然超载或局部超载而突然断裂破坏。韧性好，则使钢结构对动力荷载的适应性较强。钢材的这些性能对钢结构的安全可靠提供了充分的保证。

三、钢材更接近于匀质和各向同性体钢材的内部组织比较均匀，非常接近匀质和各向同性体，在一定的应力幅度内几乎是完全弹性的。这些性能和力学计算中的假定比较符合，所以钢结构的计算结果较符合实际的受力情况。

四、钢结构制造简便，易于采用工业化生产，施工安装周期短钢结构由各种型材组成，制作简便。大量的钢结构都在专业化的金属结构制造厂中制造；精确度高。制成的构件运到现场拼装，采用螺栓连接，且结构轻，故施工方便，施工周期短。此外，已建成的钢结构也易于拆卸、加固或改造。

五、钢结构的密封性好钢结构的的气密性和水密性较好。

六、钢结构的耐热性好，但防火性能差钢材耐热而不耐高温。随着温度的升高，强度就降低。当周围存在着辐射热，温度在150度以上时，就应采取遮挡措施。如果一旦发生火灾，结构温度达到500度以上时，就可能全部瞬时崩溃。为了提高钢结构的耐火等级，通常都用混凝土或砖把它包裹起来。

七、钢材易于锈蚀，应采取防护措施钢材在潮湿环境中，特别是处于有腐蚀介质的环境中容易锈蚀，必须刷涂料或镀锌，而且在使用期间还应定期维护。当然随着人们生活水平和科

学技术的不断提高，人们对自己所处的建筑空间已经不仅仅单纯从数量上提出更高的要求，而且从质量上也提出了更高的要求，要求环境的美观，有一定的舒适度与安全性（尤其受四川5.12大地震影响，对此提出更高要求），再加上能源的紧张。这就对建筑的结构提出了更高的要求。究竟未来的建筑物以其结构类型回是什么样，这还得看社会的发展和我们的努力了。8月30日上午参观完五泉山山脚的一个地下基础以后，我们为期一个星期的土木工程认识实习就算正式告以结束。

找差距不足篇七

第一段：导入

心得体会和认识是人们在日常生活中不断成长和进步的过程中所积累的宝贵财富。通过对自身经历的总结和吸取他人的经验教训，我们才能更加清晰地认识自我，进而更好地适应环境和完成各项任务。

第二段：经历与思考

个人成长离不开各种经历。在我成长的过程中，我经历了许多困难和挑战，但正是这些经历让我学会了坚持和勇敢面对困难。我曾经参加过一个志愿者活动，前期的筹备工作非常繁琐，中途遇到了许多困难，但是在团队的共同努力下，我们成功地完成了任务。通过这次经历，我学会了坚持和团队合作的重要性。

第三段：学习与反思

学习也是增长心得体会和认识的重要途径。通过在学校的学习，我认识到了自己对于某些学科的喜好和擅长，并且在这些领域不断精进。同时，我也意识到了自己的不足之处，并积极寻求改进的方法。例如，在数学学习的过程中，我发现

我的逻辑思维能力有待提高，于是我开始主动参加数学竞赛，并参加辅导班系统地提高自己的数学水平。

第四段：他人的经验

他人的经验也是我们积累心得体会和认识的重要来源。和别人交流和倾听他们的经验教训，可以帮助我们避免重走他们的弯路。我曾经参加过一次讲座，讲座的主题是成功人士对于自己成功的经验总结。通过倾听他们的经验和故事，我学到了很多宝贵的东西，比如成功需要坚持，需要克服困难，并且需要付出努力和耐心。

第五段：总结心得

通过自身的经历和学习，我深刻体会到心得体会和认识对于个人成长的重要性。心得体会和认识不仅能够帮助我们更加全面地认识自我，还能够让我们更好地适应环境和完成各项任务。同时，通过倾听他人的经验和故事，我们也能够加速自己的成长和发展。因此，我会继续保持对于心得体会和认识的重视，不断总结经验，提高自己的认知水平。只有这样，我才能够不断进步，迎接未来的挑战。

找差距不足篇八

进入公司后，给我最大的感触就是学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的默默关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。2个月的实

习时间让我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问等等。

从思想方面让我感觉在社会中，对于工作方面只能靠自己的能力来做事情，别人是帮不了自己的。因为每个人都要生存，每个人都要工作，每个人都是为了自己的生活而努力工作，是没有时间也没有义务去别人做事的，因此出来实习，我的大部分时间是自己在学习研究的，只有确实没有办法做出结果或是完全不懂得时候去请教别人，而且讲解的时间是非常短暂的。而在学校大家可以互帮互助的，在遇到困难的时候可以向别人请教或者是大家一起讨论，像以前的这种思想，在我实习的这个阶段让我完全的改变了。现在让我更加深刻的理解了“人要靠自己”这就话。从生活方面让我感觉唯一不变的就是家人的关心，虽然在工作的时候别人也会关系你的生活问题，但是是很少的一部分。自己遇到的问题不能像以前一样向同学、向朋友倾诉，只能自己慢慢的解决消化。同事之间并不是无话不谈，而是有话少谈。即使是聊天、谈话也是关于工作方面，很少涉及到自己的私人情感，家庭矛盾或者是目前处于的困境无法解脱。