# 职场情商心得体会(优秀11篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-06-24

*职场情商心得体会一台湾成功经理人余世维曾经讲过，大凡成功人士不仅智商高而且情商也高，eq追踪20年，在成功人士当中情商高者占80%。智商（iq）是指人的智能表现，既是对科技的理解；情商（eq）是指人的情绪反应，也可称为人际关系。因此情商体现...*

**职场情商心得体会一**

台湾成功经理人余世维曾经讲过，大凡成功人士不仅智商高而且情商也高，eq追踪20年，在成功人士当中情商高者占80%。智商（iq）是指人的智能表现，既是对科技的理解；情商（eq）是指人的情绪反应，也可称为人际关系。因此情商体现管理者的精神内涵，eq具体表现在以下几个方面：

一、管理者个人的自我情绪与情感认知：eq作为有个体特征的心理现象，首先表现为一种对于自我情绪与情感的认知，知已知彼，认识到自己的情绪特征之后，才懂得需要用什么样的人。

二、管理者如何调控自己在企业管理过程中的情绪：在现解段企业的经营管理过程中，企业管理者如何调控自己情绪，直接关联到企业文化、企业凝聚力与企业整体式，一个脾气暴躁易怒的管理者必将塑造一个谨小慎微、阿谀奉承、缺乏尊重的企业氛围。

三、管理者如何善于理解与认知企业员工与客户的情绪与情感需求：企业管理者作为企业营运的责任者，对于构建企业内部的团队精神与发掘外部环境对于企业的情绪认知具有不可推卸的责任。善于发现别人情绪与情感表现，是一个好的管理者的基本素质，企业作为一个团队，队员的情绪发生问题，必然影响到团队的健康，会导致一个企业的团队效率低下。

四、管理者如何通过有效的情绪表现去做好人际沟通与对外沟通，人际关系艺术就是调控与他人的情绪反应的技巧，心理学认为良好的沟通能力是塑造情绪与调控情绪的基本素质，一个具有很强人际沟通能力的管理者，可强化其受社会程度、个人魅力、领导权威、人际互动的效能以及管理的成效，也是增加企业向心力的根本所在。

五、管理者如何激励自己与员工：情绪经常表现为一种隐藏的内心的活动，心理学家认为，激励是一种非常积极的情绪指标，追求热情、专注、干劲、动力、革新、信念、价值、远见、精神以及其他许多积极的情绪会为企业带来巨大财富。管理者的自我激励与激励他人，是培育企业情绪资本的重要方式，正确对待他人的缺点与错误，通过积极的激励情绪去构建自己以及企业、社会的情绪资本，为企业发展创造积极的价值。

经营一个企业的eq，就如同园丁培育一片苗圃。企业员工的情商枝繁叶茂，企业有机体就会开花结果。

**职场情商心得体会二**

第一段：引言（150字）：

职场情商是近年来备受关注的一个话题。在教育和招聘领域，情商已经成为评价个体能力的重要指标。我的职业生涯中，我也深刻体会到了情商在职场中的重要作用。在这篇文章中，我将分享我的观点和心得体会，希望能对职场新人和正在提升自己的职业人士有所帮助。

第二段：了解自己的情商（250字）：

了解自己的情商是提升职场情商的第一步。在工作环境中，我们常常面临着各种挑战和压力，而情商能够帮助我们更好地应对这些情况。通过自我观察和反思，我发现自己在情绪管理和人际关系方面仍有提升空间。因此，我开始积极寻找学习情商的途径，参加培训课程和读相关的书籍，以提高自己的软实力。

第三段：情商的重要性（250字）：

在职场中，情商的重要性不容忽视。与信任和合作密切相关，情商可以帮助我们建立良好的人际关系网络，并在工作中更好地与他人协作。此外，情商还有助于提高沟通能力和解决问题的能力，使得工作更加高效和顺利。在我个人的经验中，那些具备较高情商的同事往往能够更好地处理工作中遇到的种种问题，并取得更好的职业成就。

第四段：提升情商的方法（300字）：

提升情商的方法有很多，但最重要的是持续学习和实践。首先，我会不断阅读相关的书籍和文章，从中获取知识和启发。其次，与人交流也是提升情商的有效途径。我会积极参与团队合作，与同事分享经验和想法，并尝试吸收和应用他们的建议。此外，定期参加培训课程和研讨会也是提高情商的有效方式，通过交流和参与讨论，可以学习到更多的情商技巧和知识。

第五段：结语（250字）：

总而言之，职场情商对个人的发展和成功至关重要。通过了解自己的情商，并积极提升它，在工作中更好地管理情绪、处理人际关系以及解决问题，我们可以更有效地应对职场挑战，并实现自己的职业目标。因此，我鼓励每个人都关注和提升自己的情商，努力成为情商较高的职业人士，为个人的职业生涯带来更多的机会和成功。

**职场情商心得体会三**

很有幸在寒假期间参加了市有关“小学生情商教学课程”的学习与实践活动。在生活中，我们看到了太多这样的现象：许许多多的孩子有了良好的学习环境和条件，在家长的一味关爱和督促教导下，他们的成绩也都在不断的“提高”，但与此同时，孩子们中却有绝大多数人常常表现得“情感脆弱”或是“骄横蛮缠”，不善控制自己的情绪，冲动不负责任，缺乏自信心、意志力和耐受力及人际交往能力薄弱等。由于孩子们的自体的情商不够完善，控制力弱，就会给成长中的自己和他人造成不良的影响，甚至是更加严重的后果。

现今，教育的短缺之一就是对学生情商的重视和培养不够，相当多的家长都理所当然地以为孩子越聪明，成功的机会就越大。这种倾向也导致社会上的绝大多数人，只看重孩子们的智商培养。在学习中，我们学习了正在创建“全国义务教育优质均衡发展示范区”的南京市六合区，在合理配置教育资源、加快学校标准化建设、推进均衡发展等方面加快教育强区建设的同时，抓住教育的这根“软肋”，确定以情商为突破口提高全区学生整体素质。活动中孩子们表现出来的问题也是教育应该解决的问题，同时这也是课程改革的需要。”六合区教育局局长陈定宝如是说。

所谓的情商，其最基本的个人认识，就是察觉自己的情绪状态，也就是说，要能很快了解自己的当下情绪。因此父母和老师在这个情况下，应先帮助孩子辨识出现的情绪状态：“所以你不开心了？”“所以你感到委屈了？”帮助孩子辨认自己的情绪状态，会带来非常大的好处。首先，孩子可以从中明了，接下来要处理的是自己的情绪，而不是那个“对方”。也就是说，现在真正该做的事情，不是因自己感到委屈而找对方理论，而是应该意识到，真正的困扰其实是自己的情绪反应。那么随后该努力的，就是如何调适自身的情绪，做出合适、合情的反应。

其次，孩子可以从中学会“换位思考”的能力。比如：这次挨打，心里难受，以后就知道了，若去打别人，别人也就会有这样的感受。这个深刻的`情绪体会，就有助于提升孩子换位思考的能力。在协助孩子辨识情绪之后，接下来，父母或是老师就可以续问：“你要不要告诉我发生了什么事？”这一点是很重要的亲子、师生沟通方式，当父母、老师要学会发问及倾听，孩子就会愿意开口说话，就会让彼此的沟通融洽流畅、让孩子认识到自身的问题同时也感受到来自于家长和老师的关心，让孩子在教育的温馨中健康、快乐地成长！

学习新的思想，实践以“情商”为主导的教育教学目标。新的开端，新的理念。看到南京市六合区的各个学校利用晨会、班会或队会等时间开展活动，相关的教师培训也已经开展，并按照小学低年级、中高年级和初中学生的知识水平，读本有注音版，有光盘，都是通过故事、情景剧和游戏等活动方式演绎心理学中的一些抽象概念，引导孩子们通过玩、通过亲身感受去“悟道”，因而情商课通常是意趣盎然的。参与指导六合区进行情商教育实验的南京市小学教师培训中心的任主任说：“现在智力开发的教材和辅导书有很多很多，但针对孩子成长过程中情商培养的相关材料却少之又少。情商教育不能像书本知识那样照本宣科，亦不能用说教，应该通过活的形式让学生去体验、实践，从体验与实践中获得情感上认知，才能达到事半功倍的效果。在活动的现场中，情商教育实验指出，“情商的认知与提高，才能让孩子们懂得“选择善良不是软弱，选择忍让不是退缩，选择宽容不是怯懦，选择厚道不是糊涂。”孩子们情商的实践感悟，才能心中充满爱意，爱父母，因此懂得感恩，尊老爱幼；爱师长，因此体会责任，回报社会；爱他人，因此理解宽容，友善助人；爱自己，因此自尊自信，享受生活。”

如果把人的成长比作是一场田径比赛，智商的高低能决定一个人会不会输在起跑线上，但能不能赢到终点则取决于情商的认知与感悟。一个人是否具有较高的情商，与早期的教育培养有着密切的关系。说白了，也就是一种心理上的人格塑造的过程。因此，培养情商应从娃娃抓起，让我们的孩子们不光在智商上优越其人，更应在“情商”上得到充分的培养与发挥，使其“智、情”双收，贤德慧中。

**职场情商心得体会四**

在职场中，拥有一定的技能和知识当然是必要的，但更重要的是情商的高低。一位拥有高情商的职场人，不仅能够与同事们和谐相处，还能更好地管理自己和应对各种职场难题。下面，我将分享我在职场中关于情商的体会和心得。

第一段：情商的重要性

在职场上，人与人之间的相互作用和沟通无处不在。高情商的人懂得如何与他人建立良好的关系，了解如何更好地倾听和理解他人，以及如何适应不同的工作和沟通风格。通过情商，人们能够更好地化解冲突，减少误解和矛盾，提高工作效率和团队凝聚力。

第二段：自我认知和情绪管理

在职场中，自我认知是一个非常重要的因素。我们需要了解自己的优点、缺点、价值观和情绪反应。只有通过了解自己，我们才能更好地控制和管理情绪。在工作中，我们可能会面临压力和挫折，但是一个情商高的人会知道如何在困难面前保持冷静、乐观和积极。通过积极的情绪管理，我们能够更好地适应工作环境，并保持良好的工作表现。

第三段：倾听和沟通能力

倾听和沟通是职场中至关重要的技能。情商高的人会重视倾听他人的意见和建议，并且能够真正理解对方的观点。通过倾听，我们能够更好地与同事和客户建立良好的沟通和合作关系。在沟通中，我们要注意用清晰的语言表达自己的观点，并尽量避免冲突或者误解。一个善于沟通的人往往能够更好地解决问题和满足他人的需求，从而在职场中获得更多的机会和成功。

第四段：人际关系与合作能力

在职场中，人际关系和合作能力是非常关键的。一个情商高的人能够与各种不同的人相处，建立良好的合作关系。他们了解到尊重和理解他人的重要性，并能够适应不同的工作风格和团队文化。在合作中，情商高的人也能够更好地解决分歧和冲突，保持团队的和谐和进度的顺利进行。通过良好的人际关系和合作能力，我们能够更好地发挥自己的优势，实现个人和团队的目标。

第五段：职场情商的提升

虽然情商是我们与生俱来的，但它也是可以通过学习和培养来提升的。我们可以通过各种方式来锻炼和提升我们的情商，比如读书、参加培训课程、参与社交活动等。此外，我们还可以通过观察和学习他人，了解成功人士是如何应对不同情况和管理自己的情绪的。不断提升情商不仅能够帮助我们在职场中更好地发展，而且还能够在生活中更好地与他人相处。

总结：

在职场中，情商是一种非常重要的能力。拥有高情商的人能够更好地和他人相处，处理工作中的各种问题和挑战。通过自我认知、情绪管理、倾听沟通、人际关系和合作能力的提升，我们能够更好地应对职场中的各种情境，并取得更好的职业发展和个人成就。因此，我们应该重视情商的培养，不断提升自己的情商水平，从而成为一名更加成功和受人尊敬的职场人士。

**职场情商心得体会五**

余世维博士的《管理者情商》这本书是对管理者应具备的情商要求及具体内容做了详细的描述。

其中令我深有感触的是余博士对情商（eq）的`最高风范—负起责任—所做的的阐述。他在文中写道：“敢于承担责任，关键时刻上得去，迅速解决问题，是一名优秀管理者在工作中的作用体现。”“当自己分管的部门出现问题时，管理者不应推卸、指责和埋怨，而应主动承担责任，从自身的管理中寻找原因，这自然会给员工一种积极的力量。关键时刻上得去，是指在工作需要的时候管理者能走在员工前边，有主见，能妥善地解决问题。这两方面都是影响管理者的管理是否到位的很重要的因素。”

一名优秀的管理者，不仅要有良好的领导水平、管理能力，而且要有能将高层领导下达的命令和任务分解成为具体实施的有步骤地采取行动的能力，并将其贯彻执行下去。而这种执行，也不仅是对员工行动的管理和督导，也包括自身可以在需要的时候顶得上去，亲力亲为地做工作。这才能对员工起示范和带头作用，才能对下级员工产生凝聚力和向心力。

结合到自身的工作，我认为我们应具备这一素质：不仅勇于面对问题，提供解决方案，而且要能带领团队共同努力，完成各项工作任务。而一旦任务失败，作为管理者首先要负起失败的责任，并在接受经验教训的过程中继续前行，直到完成目标为止。

这就要求我们首先要做到的就是“实干”：参与每一项实际工作，在这个过程中用心、用脑来学习、总结、分析和思考。因为我们是一名管理者，我们的视野就不能仅仅是“工作的现状”这么窄，而要视线更高、思考更深。

其次，它还要求我们能够带领团队一起朝预定目标前进。为了达到工作目标，在工作中要对下属的前进方向给予指引，出现问题时帮他们一起解决并教会他们自己来处理这些问题的方法。还要为团队营造一个彼此真诚，相互协助、目标一致、行动统一的工作氛围。

自己在工作中无助、彷徨、不知所措。因为出现严重后果的根源就是领导没有将任务分配给适当的人，而且在任务执行中又不能随时关注，在出现问题苗头时不能及时处理，在员工能力不足时不能予以正确指导和调整，以至才会出现问题。所以一项任务没有完成好的原因还是主要在管理者，管理者必须为此承担主要责任。

仍以余博士的一句话作为结尾，与我的同事们共勉：“一个合格的管理者必须能调整自己，勇于面对问题，提供解决方案；既要动脑，也要动手，只愿意指手画脚的人是难有容身之地的。”

**职场情商心得体会六**

职场情商，指的是在工作环境中，人们通过情感和社交技巧来理解和应对他人的情绪，以及有效地管理自己的情绪。在职场中，情商的高低直接影响着个人的工作表现和人际关系。从多年的职场经验中，我深刻体会到了情商对工作的重要性。在本文中，我将分享我对职场情商的心得体会，包括情商的概念、提升职场情商的方法、情商对职业发展的影响等。

第一段：引言及职场情商的概念

职场情商是指在工作环境中，个人通过情感和社交技巧来理解和应对他人的情绪，以及有效地管理自己的情绪。在职场中，情商高的人能够更好地与同事、领导以及下属建立良好的人际关系，从而有助于提高工作效率和工作质量。

第二段：提升职场情商的方法

提升职场情商的方法有很多，首先是情绪管理。个人要学会识别自己的情绪，并能够适时地调整自己的情绪，以保持冷静和理智。其次是积极倾听和理解他人的情绪。与同事沟通时，要真心倾听对方的问题和需求，并尝试理解他们的立场和感受。再者，善于表达自己的情感也是提升职场情商的关键。适当地表达个人情感，能够增进同事间的亲近感和信任度。最后，建立积极的人际关系网络也是提升情商的重要方式。与能力出众、情商高的同事保持良好的关系，能够更好地学习和借鉴他们的经验，促进个人的职业成长。

第三段：情商对职业发展的影响

职场情商的高低直接影响个人的职业发展。情商高的人能够更好地应对工作压力和挫折，保持积极向上的工作态度。他们懂得如何与同事和领导合作，并能够在团队中发挥自己的作用。此外，情商高的人能够更好地掌握自己的情绪，避免因个人情绪而影响工作效率。因此，提升职场情商对于个人职业发展至关重要。

第四段：职场情商在我的职业生涯中的应用

在我的职业生涯中，我通过提升职场情商取得了很多积极的成果。首先，我学会了如何管理自己的情绪。在工作中遇到困难和挫折时，我能够冷静地分析问题，并寻找解决方案。其次，我注重与同事建立良好的关系。我学会了倾听和理解他人的需求，并在帮助他人的同时得到了更多的支持。此外，我积极表达个人情感，使得与同事之间的关系更加亲近和融洽。这些方法的应用帮助我在职业生涯中不断成长和进步。

第五段：总结及展望

在竞争激烈的职场中，情商对于个人的成功至关重要。通过提升职场情商，个人能够更好地应对工作压力，与同事、领导建立良好关系，并实现个人职业发展的目标。因此，我会继续不断学习和提升自己的情商，以成为一个更加优秀的职场人。同时，我也鼓励更多的人关注并提升自己的职场情商，为个人的职业发展打下坚实的基础。只有在情商和智商的双重加持下，我们才能在职场中取得更加辉煌的成就。

**职场情商心得体会七**

今年深圳在市区找了一家公司做兼职,主要是打印文件，准备材料。这个兼职虽没有挣到多少工资，但我学到了很多。这将成为我走出校园后走向职场的宝贵财富。我个人比较喜欢做总结，就总结一下我的一些收获吧。

1、礼节

我们中华民族自古就是礼仪之邦，身为职场中人，应该熟知职场礼仪，也许有些人会觉得职场有太多的繁文缛节，婆婆妈妈。但是，我觉得我们还是必须去了解这些礼仪，这是我们能在职场混的必备条件之一。每个人都希望得到尊重，然而懂得尊敬他人是我们得到尊重的前提，因为没有谁会尊敬一个不尊重自己的人。谦逊，是最最基础的，或许，自己很有才能，不要忘了“天外有天、人外有人”，学会收敛，虚怀若谷。

2、勤奋

对自己的职业要有一个较为详细的职业规划

勤奋是一个奋进的人必不可少的素质，对自己的事情责无旁贷。对他人的事情，不要只做旁观者。不仅要把自己分内的事情做好做漂亮，更要在别人有需要时甚至不需要的时候都应该主动去做些“与己无关之事”——表面上看来是无关的，其实没有什么是与自己无关的，毕竟我们是一个集体，一个团队。当你习惯了这样并且一直坚持下去的话，你定能赢来很好的口碑，在你遇到事情时，他们也会主动帮你的。至少人们会觉得你和别人不同，你不是那种“够精”的人。

3、大度

关于职场心得体会 成绩，有一个可以展示自己的平台，进而步步高升，成就卓越。切忌，宽容不是退避三舍。

4、方圆之道

“方”是做人之本，是堂堂正正做人的脊梁。人仅仅依靠 “方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，无论是在商界、仕途，还是交友、情爱、谋职等等，都需要掌握“方圆”的技巧，才能无往不利。“圆”是处世之道，是妥妥当当处世的锦囊。现实生活中，有在学校时成绩一流的，进入社会却成了打工的;有在学校时成绩二流的，进入社会却当了老板的。为什么呢?就是因为成绩一流的同学过分专心于专业知识，忽略了做人的“圆”;而成绩二流甚至三流的同学却在与人交往中掌握了处世的原则。正如卡耐基所说：“一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际关系、有效说话等软科学本领。”

圆滑是一门艺术，为人处世，方式方法不得当，就很可能事事不顺，处处受阻。人与人的相处，也就是事情解决的过程，很多问题不是靠一个人的力量就可以解决的，无论喜欢与否，接受与否，都得与人合作。我觉得人的能力也不是说靠学历或者技能或者其他某些特质就能涵盖的，概括一点说，应是解决问题的能力。总有些人带着些鄙夷的眼光看待某些溜须拍马，“礼尚往来”等歪风邪气，我不赞同，我认为这是长久不了的。有些时候，一句妙语，一番恭维也许就能把问题在轻松的氛围中解决，省心省力，既节省时间，又节约成本。当然，违背社会公德伦理之事人人可以嗤之以鼻，得而诛之，在当今这个复杂的社会，着实步履维艰，想做点事，混点仕途，不得不多费点心思。

5、实力

实力，就好比一个国家的国防力量，只有实力足够强大，我们才可以在职场长久地混下去。

只有实力才可让你能够胜任重要的工作，可以成为中流砥柱，人中龙凤。会做人是很重要，但那只是铺垫，关键还要回归到你是不是有能力来担当重任，值得委以重托。再有很重要的是自主学习的能力，刚开始时，大家都站在同一起跑线上，所谓的疏同差距，不甚很大，但随着自主学习所积淀的量的大小，差距就在分秒时日间渐渐拉开了，许多问题不是说你会不会，而是你愿不愿意学，学了也就会了，但机会往往来的出其不意，领导需要的是能帮他即时解决问题的人，不是那些现在去学能把问题解决的人。所以，有实力就不怕没有未来。

这次工作，给我的还有很多，工作期间，对我颇有关照的前辈们给我的影响颇深，在他们身上体现的特质，那些成功必备的、被验证了有助于成功的特质，将使我终身受益。我感谢生命中的每一个人，感谢他们的嘉言懿行，感谢他们的深情厚谊，感谢他们的责备与教训。

**职场情商心得体会八**

面对金融危机的突然大幅度爆发，世界经济恢复的格局还未呈现，伴随着企业招聘需求的疲软，证券、银行、保险、期货、房地产等行业招聘岗位数相比往年大幅缩水。在这种情况下，很多求职者明显感到应聘难度加大，一些人甚至在临近签合同时被企业“放鸽子”。在这种极度困难的条件下，如何求得生存和发展，值得我们思考。

有个朋友在4月份去一家基金公司面试，当时部门经理相当满意，连公司一年能享受几次旅游都聊到了，还告诉她马上就能上班了，没料到现在公司却没了动静。事实上，张小姐的情况还并不算太糟糕，有相当一部分求职者甚至连面试机会都很难得到。在房产行业从事行政管理的赵小姐说，自己近期通过各种渠道投出了200多份简历，只有3家公司给了面试机会。她感慨道，“算了一下，发出简历和得到反馈的比率连2%都不到，现在找工作真的是太难了！”。

诸多迹象表明，本次全球性的金融危机的爆发正从虚拟经济逐步涉及到经济实体，并同时伴随着企业大量倒闭。金融危机波及实体经济，对就业市场的影响才刚刚开始，预计年末至明年初就业市场的形势将更为严峻。面对如此巨大的金融危机，职场人士要想安危度过，必须采取稳妥的职业策略，审慎做好应对。处理得当我们还可以化危机为转机。

全力以赴在经济不紧气的时局下，作为职场中人，如何把握住现有的工作机会可谓是迫在眉睫之举。职业专家认为，如何保住工作，使自己的职业生涯走得更加顺利，已经成为所有职场人士皆要面对的事情。一个成熟的职业人，走进职场的第一天，就应该有危机感，这种危机感不仅是来自与职场内同事和职场外同等资质人群的竞争，还包括站在自身长远发展的角度不断引导自己找到更加适合自己的职业发展之路。

金融危机背景下，职场竞争压力也进一步加剧，“加倍珍惜工作机会、全力以赴对待工作”已经成为了职场人士捍卫工作机会的一种必然趋势。

我们要针对现有岗位的职责需求尽量做得好一点，不仅能够出色地完成本职工作，更可以兼任其他岗位的工作，成为节约型人才，这样被别人取代的可能性就会小一点。除了做好本职工作之外，做个职场有心人也很重要，不要只是低头拉车，也要抬头看路。比如关注一些行业的发展动态，因为有些行业确实是受国家产业政策的影响，有时候要有政策性的减产或裁员，所以要及时关注各种新闻及资讯。总之，在平时的工作中，全力以赴地做好每一件事，为公司创造最大的价值，凸显出你的竞争优势，努力获得你的职场最高分，那么当裁员危机来临的时候就可以帮你化解危机。

快速反应金融危机的巨浪面前，能够成功化解失业风险的往往只是一小部分人，有相当一部分职场人士仍将面对残酷的失业现实。失业是令人沮丧的，但是如果你提前为自己做好职业规划，知道自己的职业方向，了解自己的优势与特长，清楚自己能够胜任什么工作，这样就可以快速融入到更加适合自己的新的发展平台，如果做到了未雨绸谋，就很可能不会被金融危机下的失业浪潮所淹没，甚至是可以通过危机事件，让自己重新找到职业定位和目标。

对于有明确职业规划的人来说，失业意味着遭受到外界的强力干扰而形成职业生涯发展中断。那么此时应该整合过往的资历，按照自己既定的规划，找到适合自己发展的与职业发展方向相一致的工作，朝着自己规划的方向走，保持职业生涯的延续性。而对于那些每天混日子对自己没有定位也没有过高要求的人来说，失业后急需解决的是求职问题。这类人首先要调整心态，正确看待企业的裁员问题，不怨天尤人，及时充实自己，加强学习，增强自信；其次是要疏理过往的职业经历，提炼自己的竞争优势，为找工作打好坚实的基础，积极主动地寻求新的工作机会；第三是要做明确的职业定位，有针对性地去找工作，求职目标明确，才能快速找到适合的工作。总之要把“危机”变成“转机”，为争取新的工作积极地出谋划策，以尽快渡过这段非常时期，早日找到适合自己的新的更好的工作。

防范风险受金融危机影响，大多数产业都减少了招聘计划，伴随着整体经济的下滑，企业的产品销量受到一定打压，许多企业面临减产，有些企业为了降低成本甚至大幅裁员，导致社会失业人口骤增。在企业减产的情况下，员工的工作量将随之减少，原来一天八小时的工作量可能缩减为六个小时甚至更少，许多企业出现人员轮班制，即在保留原有工作人数的前提下将人员分成两至三批，每周轮班上岗作业，等待产量回升后再恢复正常工作量。在这种形势下，员工们就有必要合理利用闲暇时间，加强自己的竞争力，进行有针对性的培训和训练，等待冬天过去后的新生活。

面对这场扑面而来的职场危机，我们在处于整个职业生涯发展的高度为自己进行规划的同时，还需要时刻保持职业危机感，除了学习与自己工作有关的专业技能，还要积累一些可转换技能，如沟通能力、协调能力、管理能力等，这些是许多岗位/职业所必备的技能。在认清自己优势与劣势的基础上，清楚地知道自己需要加强哪些方面的学习与培训，在不断认知自己的过程中正确地做出定位，明确自己的发展目标，快速地找到自己的发展平台，提升核心竞争能力，做好危机预案，加强防范意识，让职业生涯发展得既快又好。

面对金融危机，最好的预防措施就是确保做到未雨绸缪。在目前，最重要的是就是规划自己的职业生涯，作好危机预案是非常有必要的。对于一个有着清晰职业规划的人来说，危机往往可以转换为一次转机，他能把握好自己的发展轨迹，在更好的平台获得更大的发展；而对于没有规划的人来说，任何一种外界带来的风险都很可能将是一次灭顶之灾，因为没有规划和目标，他在哪里都将是一事无成。做好职业规划，让所有危机防范于未燃，胸有成竹地面对危机，这才是当前金融危机下的最重要的职场生存之道。

**职场情商心得体会九**

职场情商，在现代社会中日益受到重视，它是指一个人在职场上，合理运用情感和智力的能力。作为一个职场新人，我在工作中不断感悟和学习，积累了一些关于职场情商的经验和体会。以下是我对于职场情商的认识和心得，希望对广大职场新人能够有所启发和帮助。

首先，建立良好的人际关系是提高职场情商的重要因素之一。在职场中，一个人的成功往往不仅仅取决于其能力和业绩，更取决于与他人的和谐关系。在与同事相处时，要学会倾听，尊重他人的观点和意见。同时，要善于交流，主动与他人沟通，建立友好的人际关系。这样，不仅可以增进合作和团队的凝聚力，还能获得更多的帮助和支持，为自己的职业发展打下坚实的基础。

其次，正确管理情绪是提高职场情商的关键。在职场中，人们经常面临各种压力和挑战，如果不能正确地管理自己的情绪，很容易陷入消极情绪的泥沼中。因此，我们需要学会控制自己的情绪，保持积极乐观的心态。当遇到挫折和困难时，不要抱怨和埋怨，而是要学会面对，寻找解决问题的方法和途径。同时，也要学会释放压力，在工作之余寻找一些自己喜欢的事物进行放松和调节，以保持良好的工作状态及心理素质。

再次，学会与人沟通和协调工作是提高职场情商的重要手段。在一个团队中，每个人都有不同的能力和性格，因此，在工作中很容易产生摩擦和矛盾。如果不能及时进行有效的沟通和协调，就会影响工作的进行和团队的凝聚力。因此，我们需要学会与人沟通，了解他人的需求，解决各类问题。同时，要学会协调工作，合理安排和调配资源，使团队的目标能够顺利地达到。

最后，持之以恒地学习和提升是不断提高职场情商的关键。职场是一个竞争激烈和快速变化的环境，只有不断学习和提升自己，才能适应并立于不败之地。因此，我们应该不断学习新知识和新技能，不断提高自己的综合素质和能力。同时，要保持对工作的热情和专注，努力做到事事有回音，始终保持一颗求知的心态。

总之，职场情商对于一个人在职业生涯中的发展起到至关重要的作用。通过良好的人际关系、正确的情绪管理、有效的沟通和协调以及持之以恒的学习和提升，我们可以不断提高自己的职场情商，为自己的职场发展打下坚实的基础。希望我的心得与体会能够对广大职场新人有所启发和帮助，让我们共同走向一个更加成功和幸福的未来。

**职场情商心得体会篇十**

有个小姑娘跟我吐槽说，因为自己的疏忽影响了团队的业绩，她被团队成员孤立起来了。

小姑娘觉得自己很委屈，平时大家都各忙各的，没有人教她，结果出了问题，大家都讨伐她。

小姑娘问：“职场都是这么没有人情味的吗?”

其实不然。

如果你把职场当学校，就会发现职场是冷血的;只有把职场当职场，你才会发现职场是有温度的。

从学校到职场，我们从知识的索取者变成了价值的创造者，思维方式自然也要跟着转变。

有些“学生思维”带到职场上来是很可怕的，不仅会让我们觉得自己受到了不公平的对待，有时甚至还毁掉我们的上升空间。

但是，近9成职场人，几乎都掉过“学生思维”这个大坑

**职场情商心得体会篇十一**

愤怒，确实是普通人最不善于处理的一种情绪。美国弗吉尼亚州林奇伯格市的愤怒化解研究所主任道尔・金特里博士曾统计过，每人每周会发怒两次，男人发怒的强度要大一些，女人每次发怒的时间要长一些。美国生理学家爱尔马教授的研究发现，人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。

“向来以隐忍著称的中国人，也越来越压不住火。”究其原因，主要有以下四点：首先，生存压力成为人们易怒的根源。第二，价值观的碎裂，让人们觉得未来无法把握，而曾经教导人们“温良、忍让”的传统文化，也面临消亡；第三，自然环境的缺失，钢筋水泥的围绕，使人们越来越不安；第四，缺少朋友、缺乏沟通，让坏脾气只能通过谩骂得以宣泄。

当你感到愤怒时，你全身的肌肉，你的脖子后的汗毛，你的血压，你的血糖水平，你的心率，你的呼吸频率，你的肠道，甚至你手指头的温度……都会发生反应。陕西省人民医院精神科主任医师张天布对此也表示：“人生气时，肾上腺素、血管紧张素等激素分泌都会增加，严重影响心脑血管系统的健康。”

虽然生气和长跑同样会造成人的血压上升、心跳加快，但长跑是血压缓慢上升且心跳加快的过程，回落过程同样缓慢；生气则是瞬间上升，身体不好的人或老人，很容易出现脑溢血、心脏并心肌梗死，还伴有头晕、多梦、失眠、心情烦乱等，这些心理和生理的异常因素如果相互影响，会带来恶性循环，诱发疾病。

除影响健康外，怒火还会使人的判断力降到零点，并严重破坏人际关系。负面情绪可能伤害工作和家庭关系，从而导致丧失别人的尊重和自尊心。当我们在愤怒的情况下，会自以为是对威胁立即做出反应，但事实上，这个时候的我们看起来无比愚蠢。

解决心情，才能解决事情。美国佐治亚理工学院心理学博士张怡筠常说这句话。压抑情绪有害健康，但没有节制的发火同样于事无补。即便你再猛敲方向盘，也不可能让前方的红灯变成绿灯；对送快递的小伙子发火，他下次只会最后一个给你送件。我们需要做到的，不是随意发泄一通，这样只会让你事后懊恼、悔恨，甚至吞下错误决策的苦果。对此，建议大家随时备好8个“灭火器”。

1、语速降低2/3，音量降低2/3。人们在发火时，主要表现就是声调变高，语速加快。下次，即便你怒火中烧，也一定要求自己用缓慢的语调说话，声音大小使对方能听到即可。

2、闭上眼睛。人们形容生气时常用一个成语，“怒目相视”。当你生气时，尝试闭上眼睛或将目光从对方身上移开，可以快速浇灭怒火。

3、转转脖子。细心观察能发现，人发怒时，脖子是前挺僵直的。这时，不妨将脖子向左右两肩处转动，缓解僵硬。

4、拥抱自己。发怒其实是疏远自己的过程，用双臂紧紧拥抱一下自己，可以缓解紧张和不安定感，更加从容。

5、闻闻植物。嗅觉对于人体的影响，可以直达后脑、前脑和丘脑。生气时，将鼻子放在离绿色植物10厘米左右的位置，深呼吸5次即可。

6、自我解嘲。幽默是一剂良药。下次你忍不住要拍桌子时，想象一下你看起来多么傻，或表达愤怒不当时多么可笑。

7、击掌、跺脚。如果你生气时旁边无人，也可以用击掌和跺脚的方法来缓解怒气，时间不需要多，两三分钟即可。

8、有备无患。对于开车人群，应提前选好行车路线，避免拥堵；适当开空调，让自己凉快下来；行车时听轻松舒缓的歌曲；常备一瓶水，为身体补充水分，不易上火。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！