# 职场工作总结心经范文13篇

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-03-23

*职场工作总结心经范文 第一篇从这次餐饮服务员，改变我认为干餐饮服务员是没有前途的消极想法;树立了干一行，爱一行的思想，知道了一个人是否有所作为，不在于他从事何种职业，而在于他是否尽心尽力把所从事的工作做好。具备了我的从业意志和端正了我的工作...*

**职场工作总结心经范文 第一篇**

从这次餐饮服务员，改变我认为干餐饮服务员是没有前途的消极想法;树立了干一行，爱一行的思想，知道了一个人是否有所作为，不在于他从事何种职业，而在于他是否尽心尽力把所从事的工作做好。具备了我的从业意志和端正了我的工作态度;知道了成功服务员应有的素质，从而增强我的从业意识，立志要么不做，要做就做一个有理想、有道德、有知识、有纪律的合格服务员

我学会了服务宾客的原则;服务宾客的程序;服务中工作细则;宴会出菜程序;托盘的技巧及端托行走的步伐;铺台、摆台的注意事项;换烟灰缸的重点;点菜、写菜单、取消菜式的注意事项及推销菜品的技巧;斟酒水的基本方法、程序和酒水的一般知识;处理客人投诉及服务工作突发事件对应技巧;餐厅开市的准备工作及收市的注意事项以及各种服务礼仪、餐饮卫生知识、消防知识等等。使我成为一个优秀的服务员奠定了基础。

在这次服务员兼职工作中我总结出作为一个优秀服务员要具备。

热爱你的工作：当你热爱自己的工作，你就会快乐地、更容易地做好你的工作。我们要让就餐的人们获得健康、能量与良好的服务。你就可能将平凡的工作做得不同凡响。而企业最需要的人就是热爱工作的人。

迅速熟悉工作标准和方法：为了自己的企业和自己在激烈的竞争中获胜，我们必须能够尽快地投入工作并胜任工作，以提高工作效率。

要有勤奋的精神：餐饮工作主要是手头工作，通常不会过重，多做一些与不会累坏。所以我们要做到腿勤、眼勤、手勤、心勤。主动地工作，主动地寻找工作。“一勤天下无难事”的俗语说出一个很深刻道理，只要你勤奋成功的大门就为你敞开。餐厅服务员工作心得

要有自信心：与金钱、势力、出身背景相比，自信是最重要的东西，自信能帮助人排除各种障碍、克服各种困难，相信自己是秀的。

要学会做人：做人就是做一位敬业、感恩、乐于助人、讲职业道德的人，真诚做人、认真做事，事业将会更成功。

责任：就是以公司利益为重，对自己的工作岗位负责;就是为客人负责，给客人提供优质的出品与服务;就是“敬无在”，即使没有人监督你，你也会认真地做好工作，这就是责任的表现。

平常心面对工作中的不公平：在工作中没有绝对的公平，位在努力者面前，机会总是均等的。没有一定的挫折承受能力，今后如何能挑起大梁。

团队：发挥团队精神是企业一致的追求，餐饮企业的工作由多种分工组成，非常需要团队成员的配合。具有团队精神、善于合作的员工和企业都更成功。

这次的兼职给我的体会非常的深刻，我觉得我们做每一件事情都是，每天进步一点点：积沙成塔、积少成多，很多成功者就是积累一点点小而成大器的。每天创新一点点，是在走向;每天多做一点点，是在走向丰收;每天进步一点点是在走向成功。

**职场工作总结心经范文 第二篇**

来到所里已经有一年半的时间了，从原来的宠儿到现在的平凡，一直没有好好地总结过。这段时间一直在回忆，同时对比师兄、师姐的良好表现，发现自己的确有好多事情没有做好，要好好批评一下自己。

来到所里之后，老板还是比较器重我的，给了我一个大摊子活，专门找主任给我要了电脑。我觉得自己真的很受器重，来了没有多久，老板就带着我出差4次。从中间学到不少东西，再到后来，然后就没有后来了，好日子到头了。

中间自己犯的错有，以下几个。

1、老板带我出差到沈阳时，有两次，我在和老板交谈的时候，表现的过于谨慎，自己平时就不爱说话，或者说，说话的可听性不强，结果可能给老板造成比较恶劣的影响。

2、第二次出差的时候，交待了打印名单、签字的事，结果，我的\'速度特别慢。这当中主要是由于考虑情况不到位。沈阳的保密工作做的好，不能用U盘，所以又重新打印了一份，而其输入法又是拼音，所以打字就更慢了。然后后面的时间就紧了，要让代表们签字，填写两个名字的，结果我只让他们填了一张，另外一张要他们回来再进行加工，本来是不要的，由此造成我做事不靠谱，所以之后再没有老板带我出去的事情了。错误和不信任总是一步一步造成的。而我的心态总是没有放在一个真正工作应该有的人的心态上，以学生的心态来完成以上一年半的工作，这是我最要命的。

3、说话上，和老板的沟通上，有问题。

4、本身做事毛燥的毛病。这个一定得改了。把做方案的细节想清楚了，然后再执行。

5、中间顶撞了一句老板，这才是所有事情的导火索，以后要记得了。不能这样子悲剧。那天正好是师姐来的那天。我开了手机铃声等她来。结果老板找我谈论技术问题。结果，手机响了几次，讨论的不太好，让老板训了好几回，之后心情有点压抑。结果，在下班前几分钟，他又来问我事，我说我忘了，结果，就这样发生了这一年来的悲剧。然后从天堂到地狱。让他发现了我的众多缺点。教训啊。下次不能再这样了。现在就是把手头的事情处理好。然后就能OK了~~

>错的原因：

1、以工作的人的心态来做事。

2、本身做事方法有问题。

>后事如何：

1、在老板底下，已经再也受不到重用了。这是我的一个悲哀的地方。原来我是受器重的。这个实在是我该好好总结教训的地方的。我以后不知道怎么办？

2、加紧处事的锻炼，一定要让自己变的干练。

3、加强说话。口头表达能力。给自己做出goal，按smart原则确定方法和方式。

4、养成一个好的生活习惯。一定要健康。一定要善良。按SMART

5、按GTD方式组织自己的生活。一定要有条理，工作]方法恰当。

**职场工作总结心经范文 第三篇**

在刚到岗位的一个月时间里，自我觉得值得肯定的是能够保证把领导交代的任务定时的完成，并且不懂的就及时问清楚，任务完成了也能够听取领导的反馈情况。

有一件事特别给予我鼓励，就是要求我们每个人各自完成各省的总结分析时，我在听取要求的基础上没有模仿同事的模式，而是融入了自己的想法，虽然最终并不是经理需要的分析形式，但是经理肯定了我做事的创造性想法。

这件事使我意识到，长期常规化的工作往往让人按照即成的一套做事方法来办事，而疲于去挖掘思考一套崭新的方法，而尝试着创新改变是我们职场新鲜人需要保持的一种品质。当然对于一个刚入职场的菜鸟级人物在完成任务中存在很多的不足，这段期间我就因为自己的粗心大意而犯了错误。

在做汇报前临时发现PPT一个图表的数据出现了问题，赶紧改过来才避免了影响经理的汇报。这件事更多的提醒我工作时一定要细心，一个小小数据的改变可能会造成蝴蝶效应。

除了这方面，在工作中，我发现自己在软件应用方面还有不足之处，如何能够更有效率的完成表格、PPT的制作，这是以后需要完善的方面。以上就是我七月份的总结报告，未来我会努力的适应这份崭新的工作，更加完善自己。

**职场工作总结心经范文 第四篇**

时光如梭，转眼间\_\_年的运输生产工作圆满结束了。我班组在车站党委和车间领导的正确领导和关怀帮助下，全体组员严格要求自己，落实作业标准化，牢固树立爱岗敬业的主人翁精神，立足于本岗位，勤奋学习，扎实工作，坚持积极认真的工作态度，求实务真，爱岗敬业。刻苦钻研技术，熟练掌握作业技能，能够把所学技能熟练应用到实际工作当中去。彻底贯彻领导指示精神，较圆满的完成了各项运输生产安全任务。得到了领导肯定和同志们的一致好评，连续两年被评为站级优秀班组。作为班组长，我把我班组今年的工作做一下总结，以便大家相互交流。总结如下：

一、认清当前形势，努力学习业务知识。

二、熟知本岗位的重要性，作业的关键环节。

调车工作是铁路运输生产重要组成部分，是实现列车编计划、列车运行图，加速车辆周转，质量良好的完成运输生产任务的重要环节。而调车工作的重点在于安全、及时、有效的完成任务，首先确保安全就是我们工作的重中之重，我们要始终牢固树立这一思想。确保安全的全体就是我们要严格落实作业标准，规章制度是我们的工作准则，我们要无条件的去贯彻执行。另外调车作业我们要熟知调车作业计划，掌握调车作业的作业目的和这批计划的关键环节。例如，精品库区送车，我们要掌握大门的开放状态，进入库线前一度停车，限速5公里进入库线，领车人员禁止探身，这些要求都是我们提前要做好预想作业时严格卡控的。调车作业有几个方面我们是必须严格卡控的，信号、进路、距离、速度、防溜等。我们只有掌握这些关键点，才能重点去卡控。这就要求我们平时工作要善于总结，注意工作经验的积累。总之，我们要牢固树立安全第一的思想。

三、落实安全风险管理，掌握工作中的安全隐患。

今年全路深入开展安全风险管理工作的学习，全路强化安全管理，大力整治安全问题和隐患。我站积极响应上级领导号召，多次组织职工学习安全风险管理新理念。开展了“四查、六整顿”活动，并成立督导组现场掌握进展程度。作为北京西站的职工，通过学习，我们深刻了安全风险管理的重要性。我们班组利用业余时间多次开展了这方面的学习，结合实际工作查隐患，并制定相应的整改措施。

人员素质方面：我班组有两名连结员，由于入路时间较短，从事本职工作时间不长，工作经验较少，人身自保意识不高，对于这两名新职人员，我班组发扬互助互爱精神，特意为他们制定了学习计划，工作时，由老职工多帮带，人身安全方面和作业关键点方面，我作为调车长采用多提示的方法，卡控好每个环节，每个大班做一次工作总结。现在正值冬季，冬季作业我们更应提高安全意识，作业时的着装，作业地点的结冰处，雪后捆绑防滑垫，这都是我们加倍注意的。只有熟知本岗位的安全隐患，树立安全思想，我们才能将事故防患于未然。

四、学习事故案例，吸取事故教训，防微杜渐。

对于事故案例的分析和学习是我们提高安全意识和增强业务知识的必要途径，从事故案例分析中，我们能看到我们工作中的不足和安全薄弱环节，从而加以防止，坚决杜绝类似事件的发生。我班组利用业余时间多次组织关于全路事故通告的学习，对于事故原因深入剖析，并结合我们现阶段实际工作查找自身安全隐患，牢固树立了我们“安全第一，预防为主”的思想。

例如，关于\_\_年5月31日\_\_站利用本务机调车作业，造成调车脱轨一般D2类事故的学习。事故原因扳道员未准备好进路盲目显示开通良好，司机未认真确认道岔位置，臆测行车，造成车辆脱轨。从这起事故中，我们学习到推进车辆时，领车人员一定要严把近进路关，作业时加强确认，我们车站是集中联锁设备，动车前必须与集中楼做好调车联控。尤其是零活作业压绝缘牵出时，调车长必须联系彻底，得到值班员准许后，方可动车，动车后落实领车确认制度。遇到特殊天气时(雨、雪、雾)，我们作业时还要时刻注意设备变化，加强联系。还有关于11月份全路路内伤亡事故的学习，事故原因主要是横越线路时未执行“一站、二看、三通过”制度，盲目抢越线路，人身自保意识淡薄。

我站随着京广高铁的开通，动车组的开行密度相当频繁，动车组速度相当快，而且动车组和电力机车运行时的声音特别小，我们横越线路前，一定要确认好再通过，严禁在运行中的车辆前抢越。作业时走规定径路，尽量避免横越线路。作业时，时刻注意邻线机车车辆动态。现在正值冬季，人员穿戴较多，听力下降，手脚笨拙，我们作业时一定要加强瞭望，尤其是道口和盲区，提前鸣笛警示，紧急情况果断停车。通过对这些事故案例的学习，我们的安全意识有了显著提高。我们要做到安全警钟时刻长鸣。

以上就是我们班组对于\_\_年的全年工作总结，有什么不足之处，恳请领导加以指正。在今后的工作生活中，我班组会继续发扬团结互爱精神，积极进取的工作态度，携手并进，共创辉煌。为\_\_\_站安全运输生产工作奋斗终生。

**职场工作总结心经范文 第五篇**

回首过去一年来的机加车间工作，内心不禁感慨万千，在公司领导的指导和各部门的协助配合下，在全体员工的共同努力下，取得了可喜的成绩，在各方面的实践工作中锻炼和提升了我们的生产队伍，现对今年工作进行总结，为明年的工作做好充分的准备和规划。

一、生产管理方面

进行现场定置管理，设置现场管理看板;为了加强公司员工产品质量意识，提高产品质量及工作效率，杜绝产品出现不合格现象，对加工的零件质量严格执行三检制度;为了节约能源，强化物料的领用规定，坚持执行以旧换新的领用原则;为了配合协助三水新厂的搬迁，完成了车间搬迁和整理，清理了大部分呆滞物料。

二、生产工作方面

随着品种增加和交货期的缩短，为充分发挥设备效率和减少频繁变换品种型号，尽量实现统一品种地全线协调生产，集中力量完成统一品种，再转型号以提高生产效率;为尽快实现生产力，实行强化培训法，针对机加工组织集中强化的理论、实操培训，通过短期内学习及考核，使得新员工及时有效的独立上岗，为生产任务争取了宝贵时间;为提高车间员工工作效率及安全，在现场进行了设备工具使用及安全生产知识培训。

为降低轴头不合格率，组织机加工进行了轴头加工工艺的理论和现场实操培训学习，使得员工对产品质量的意识进一步的了解及提高;坚持月度安全检查工作，及时发现安全隐患，进行整改跟踪，没有出现重大安全事故;配合工艺部对相关设备进行改造，增加安全防护设备以提高员工的安全性，如：机加三车床增加电器箱漏电开关，防止铁屑飞贱造成不必要的伤害;为了满足生产需求，落实机加工早晚班考勤制度，制定单班任务，相互制约员工，从而提高员工的纪律性。

三、存在问题

返修率过高、频繁的打磨量过大：特别是单点悬挂类和德式轴的打磨量过大，导致生产效率过低，劳动强度大，且影响生产现场环境;产量增加致使物流量增大，搬运量增大，在很大程度上影响生产周转的及时性;缺乏沟通这个桥梁，团队的任何建设都将毫无意义。各部门间应相互依存、同舟共济，互敬互重、礼貌谦逊;他们彼此宽容、尊重个性的差异;彼此间是一种信任的关系、待人真诚、遵守承诺;相互帮助、互相关怀，大家彼此共同提高;利益和成就共享、责任共担。良好的合作氛围是高绩效团队的基础，没有合作就谈不上最终最好的业绩。

新的一年意味着新的起点新的机遇新的挑战，希望配合各部门顺利完成公司新一年的目标，为实现我们的共同目标而奋斗!

**职场工作总结心经范文 第六篇**

伴随着新年钟声的敲响，又迎来了崭新的、充满期待的20xx年。回望20xx年度的工作生活，感受到公司及身边的人这一年来发生的巨大变化，我们的品牌在快速提升着，身边的同事也都在不断进步着，朝着同一个目标奋斗着。新的一年到来了，也带来了新的挑战，在我们准备以全新的面貌来迎接新年的到来时，也不忘来回顾和总结过去一年来所做的努力。

人力资源部自成立到现今已经一年半时间了，很荣幸本人参与了人力资源部成长的历程，从无到有，从当初的不完善，慢慢成长到今天的成熟。

自20xx年以来，人力资源部的队伍在慢慢壮大，引进了专业人才，专业水平得到了很大的提高，人力资源建设正在逐步走向规范，职能作用也在逐渐得到体现。

公司领导对人力资源部的建设极为关心，这对于人力资源部同事来说无疑是最大的强心剂。过去，大家可能对“人力资源”这个词语感到有点陌生，不知公司设如此部门真正的用意在哪里。通过今年大家的同心协力，已慢慢取得了公司各部门绝大多数人的认可与支持。

上半年因部门人手紧缺，使得一些工作无法真正展开，一直在做着基础工作，今年上半年莫总监任职以来，对人力资源部工作进行了整理，明确了每个人的工作职责，使分工更加细致化，现对于今年的工作总结如下：

>一、为人力资源规划工作提借准确的信息

对于公司员工的人事档案及其他资料进行收集及管理，使其更加完善化，保持公司档案的完整性，为保证日后的分析工作提供更准确的信息。因档案内容涉及公司有关机密，期间我保持着极高的警惕性和很强的保守意识。协助上级掌握人力资源状况；填制和分析各类人事统计报表。

>二、负责管理员工劳动合同

负责管理员工劳动合同，办理劳动用工及相关手续；到目前为止，劳动合同的签属工作开展的不是特别的顺利，主要因为市场推广部业务人员较散，集中的机会较少，经常都是来去匆匆，致使部分业务人员至今未能签署劳动合同。计划争取过年这个机会，把合同签署工作完成好。

>三、结合公司制度及国家规定管理员工考勤和请休假管理，按月准确出具考勤报表

其中员工考勤又是一个难点，公司实行上班刷卡办法已经一年半时间了，由于部份员工一直未能适应新的考勤办法所以效果一直不太好。今年人力资源部特意为此问题进行了考勤重申，并与综合管理部技术人员讨论后改善了考勤系统，但因公司许多工作岗位性质的不同，员工工作时间经常需要弹性化管理，还是不能很好的交上令人满意的考勤数据，但为了防止有些员工“言过其实”，照成考勤不公的结束，考勤系统还需更加完善。

>四、执行规章制度

执行各项公司规章制度，处理员工奖惩事宜；对于有些员工不遵守公司规章制度，致使工作上出现较大失误或较大错误，人力资源部通过周密调查之后，给予了合理公正的行政处罚，并对当事人进行了思想教育。本年度共有约十人左右人接受了公司不同程度的行政处罚，均认识到了自身的错误。

>五、充分考虑员工的福利

比如以往只有市场推广部人员才享有的品牌推广用烟，在本部也得以实现；每月协助行政部人员进行生日活动的策划及实施工作，丰富了员工的业余生活；考虑到员工的安全保障问题，公司也已为全部员工购买了平安团体意外险及医疗险等险种，保险期间有一员工不慎摔伤，我们及时与保险公司取得了联系，并申请了相应的理培，解决了员工的后顾之忧。等等这些都大大调动了员工的工作积极性，从而起到了激励员工的作用。

>六、进行促销人员的管理工作

自今年9月份以来，人力资源部正接手促销人员的管理工作，通过资料收集分析，发现虽然制定了相应的管理制度，但是发现许多市场并没有严格按照制度来执行，随意性较强，人员增长率过高。促销人员是五叶神市场的重要组成部份，加强促销队伍的管理迫在眉睫。下一季度计划尽快重新制定促销人员管理制度，并严格按照规章制度办事。控制好人员的增长速度及提高整体素质水平，为公司的将来储备更多的业务人才。

>七、协助招聘

协助做好招聘与任用的具体事务性工作，包括发放招聘启事、收集和汇总应聘资料、安排面试人员、跟踪落实面试人员的情况等；

>八、建立良好的员工关系

帮助建立积极的员工关系，协调员工与管理层的关系，协助组织员工的各类活动；

此外，在部门领导的指导帮助下，对员工考勤制度、劳动合同管理办法等相关的人事制度进行了修改工作，使其更加人性化，合理化，符合了公司“以人为本”的人才理念。

对个人来讲下一步重要应该在认真工作之余加强学习，不断提高自身专业素质，才能面对更大的挑战，也才不会被时代的潮流所淘汰。珍惜来之不易的机会，扎扎实实做好每份工作。20xx年人力资源部的责任将更加沉重，人力资源部一定安排并实施好新的一年的工作计划，用实际的工作业绩来说话。

最后，祝愿公司在新年里一帆风顺，一年更比一年好！

**职场工作总结心经范文 第七篇**

思想汇报

—研发中心：赵晓娅日复一日，年复一年，光阴如梭，年华稍逝。两年时间，我们已经退去学生的青涩，参加工作让我们趋于成熟。然而成熟之路坎坷万分，让我们尝尽酸甜苦辣、悲欢离合!不得不说：工作真的是磨练人的意志，考验人的耐心。生活的压力，让我们趋于平凡，工作的压力，让我们趋于体制化。

在维特，我是幸运的!师傅的细心指导，领导的悉心栽培，让我觉得工作之路一路顺风。工作中有差错、有磕碰，在所难免。但是有错误可以改，有问题可以商量。例如我们研发中心，有时候设计的产品到现场安装，因为实际情况与理论肯定会有差距，我们只能说尽量减少，不可避免，每次与安装人员都是在一起有商有量，解决肯定很快!如果我们都一起互相指责对方，那么不仅是工作做不好，客户对我们的印象就回大打折扣，而且损伤公司形象、利益!也直接影响着我们自己。

工作中所有流程只是让大家做事井然有序，并不是用来推卸责任我觉得当问题出现的时候，在谁手边，咱们先解决，后找问题出处，并且最后的责任问题，先找自己的，而不是先指责别人的不是，有则改之，无则加勉。

咱们都是维特人，大多数都是老员工，公司的产品大家都有所了解，不是说谁负责这项就只有他知道，出问题就找一个人，咱们单位所有的产品每个人都有责任监督，都可以在发现问题时提出。

我们是一个团体，每一项产品都是我们的心血，就像自己的孩子，在成长路上都需要我们所有长辈的照顾与看护!即在维特，那么这份责任推不了，扯不掉!只有我们大家共同努力，才会辉煌公司，增色自己!我觉得我们新员工不论是在哪个岗位，都应该对公司产品有个大概了解，至少一些基本的功用、使用场合都应该知道!一定要离开自己那一亩三分地上，才会增长见识，才会有自己见解，提出更好的建议来为维特增砖添瓦!俗话说：“有能者居之”，假如以后让你当领导，不是要只对自己的事情了如指掌，而是全局掌握。

懂得多，知道的多，才能服众，才能为自己铺平以后辉煌的道路!“春蚕到死丝方尽，人至期颐亦不休。一息尚存须努力，留作后代好范畴”我们的坚守!我们的永远的誓言!总之，我们要记住维特是一个大家庭，需要我们每个人的力量去努力才能使它变的更好!它的每一砖每一瓦都是需要我们共同的关怀!我们不需要陈旧的规矩、永远的职场潜规则，我们是新生力量，有新的激情，斗志昂扬!同志们：改变源于自己，大家共同努力，共创维特美好未来!

**职场工作总结心经范文 第八篇**

通过一周对整个工作流程的实战演练，掌握了工作流程中各项重要的注意事项，并且认识到了实际工作中可能存在的不足之处。随着时间的堆积，通过对参展商手册的学习和平时 在学习中存在问题的解决提高了自己的服务意识，强化了自己的专业知识。

一、工作总结

本周完成的工作主要学习参展商手册，熟练掌握参展商手册中各项注意事项，熟悉展会 的流程，学习演练工作中需要填制工作表格的方法等。

二、在工作中存在的问题

1、演练过程中由于发现的诸多问题或者统一标准的改变，导致演练时意见的分歧和格 式的不统一 。

2、对于展位的基本工具的作用及专业的名称有待系统化的了解，可能在实际工作中会 存在一定的问题。

三、工作心得

1、在工作中提高自己的服务意识，以专业的态度对待每一位客户。

2、在实际演练中发现实际工作中可能存在的问题，更好的解决现场出现的突发事件。

3、通过多次是实战演练，提高了工作的效率，总结出了自己容易出错的地方并加以改 正。

4、长时间的学习和对专业的认识，明确了自己在工作中所扮演的角色和所需要承担的 责任。

四、工作教训

1、通过这段时间的学习，熟练掌握了工作流程，但是在工作习惯和严谨上还需要向公 司的老前辈们学习。

2、现场工作经验应该有一个全面的认识，了解现场的实际工作与演练的不同之处，把 现场的服务工作做到更好。

3、虽然自己学习了这个专业，但会展是一个需要多方面专业知识的行业，目前我所了 解的知识远远不够，在继续学习中了解这个行业的发展，行业的专业知识。

**职场工作总结心经范文 第九篇**

医学生有着比其他专业学生多得多的课业。因此，在平常的学习生活中基本以理论学习为主，很少有接触临床实践的机会。所以，寒暑假就成了医学生巩固自身知识，提高临床技能的主战场。在进入大学的第一个暑假里，在强烈求知欲的驱使下，我就迫不及待的开始了充满新奇、挑战和责任感的临床体验。

体验职位的选取：本次职位体验选取临床外科。外科学是医学科学的重要组成部分，是一门理论与实践紧密结合的学科，外科学的每一重大进展，都体现了这一原则。因此，学习临床外科必须亲自参与实践。仔细观察患者个系统、各器官的形态和功能变化；认真参与包括手术与麻醉在内的各种诊疗操作；密切注意病人对药物和手术治疗的效果；认真总结疗效与经验。基于此，要想成为一名具有高精尖技术的外科人才，必须要善于分析实践中遇到的各种问题，通过独立思考，把感性认识与理性知识结合起来，从而使自己能够早日成为一名具有发现问题、分析问题和解决问题能力的优秀外科人才。

体验职位的简介：临床外科是一个主要运用手术或手法对疾病进行诊断和治疗的一门学科。临床外科疾病大致可分为五类：损伤、感染、肿瘤、畸形和其他性质疾病。它不仅包括疾病的预防、诊断与治疗，还需研究疾病的发生和发展规律。优秀的临床外科医生需要具有良好的医德、医风，才能为病人减少痛苦。同时，跨入21世纪后的外科学发展突飞猛进，外科医生必须刻苦努力钻研实践，才能满足我国社会发展的需要。因此，我们每位医学生都有责任成为既有高尚医德，又有过硬本领的德才兼备的青年骨干医学人才。

体验过程简介：本次职场体验为20xx年8月3日至20xx年8月5日，

学到的专业知识：

1、局部麻醉；简称局麻，是一种简单易行、安全有效的麻醉方法，局麻要求熟悉局部解剖和药物的药理作用和掌握规范的操作技术。在注射局麻药时要先进行回抽，目的是判断针头是否进入血管。如局麻药注入血管，1ml即可导致严重的昏迷，如出现上述情况，应立即急救。

2、简单创伤的治疗；创伤是机械性致伤因素作用于人体所造成的组织结构完整性的破坏或功能障碍。创伤是继心脏疾病、恶性肿瘤和脑血管疾病之后的第四位死亡原因。在进行创伤治疗时，第一步为创口清理，简称清创，如果患者就诊是创口出血，应用止血带结扎伤口近端并用清水或肥皂水清洗；第二步为消毒，用碘伏对创口消毒，消毒是应注意无菌并保持每次消毒的方向一致。药棉球不能重复使用。最后是包扎，若创口较小，则消毒后仅用无菌纱布包扎即可，若创口较宽，则应进行缝合；若创口较深，包扎后应注射破伤风杆菌疫苗，以防出现感染。在包扎时，纱布的缠绕要适度，不能太紧和太松，同时确保纱布的良好透气性。

3、手术前的消毒；一般的手术，在进行消毒时应从手术部位起，向四周扩展消毒，但肛门附近除外，原因是肛门是人体最脏的部位，如果先对肛门进行消毒，可能使其附近的细菌无法在短时间内杀死，则会造成对周围消毒区域的污染。

工作中存在的问题：临床外科工作充满挑战，病人的处置过程的每一步都应谨慎认真。在短暂的职场体验过程中，由于自己的经验不足，也在工作中遇到了一些问题。

1、与患者的交流方式偶有不当，在进行问诊时，会参杂一些专业术语。

2、专业知识薄弱，患者提出的问题无法正确解答。

3、对手术的熟悉度和手术技巧的熟练程度不足，手术过程略显笨拙。

解决问题的方法方式：

1、由于不同的患者有不同的文化背景，所以他们对各种医学词汇的理解有较大差异。与患者交谈，必须用常人易懂的词语代替难懂的医学术语。有时，要对难懂的术语进行解释后在使用，如“你是否有过尿血，换句话说有没有尿色变红的情况”。

2、对于患者提出的问题，当自己不懂时，不能随便应付，不懂装懂，甚至乱解释；如知道部分答案和相关信息，可以提供给病人供其参考，或者自己查书请教后再回答。

3、针对手术过程中存在的问题的解决方法，一是要在术前做好复习，对手术中涉及到的专业知识要做到清晰有条理。同时，要多参与实践以提高手术熟练程度，但切忌为了提高手术技巧而对患者进行手术，这是极没有医德的行为。

对体验职位的分析：临床外科是一门知识深奥的学科，想要成为一名优秀的外科医生，必须刻苦专研，努力实践，找到最好的治疗疾病，解除患者痛苦的的方法。同时，外科医生在医药卫生事业的发展中发挥着重要作用，承担着数十亿人民的生命健康。尽管工作十分艰辛，不能好好休息，从来没有节假日，每天都是工作日，但每位优秀的外科医生都任劳任怨。因此，临床外科是一个十分神圣的、崇高的、伟大的职业。

自身的认识变化：一直以为外科治疗就是手术，但通过实践使我了解到外科治疗除了以手术为主要疗法的疾病为对象外，还包括以手法为主要疗法的疾病。而且外科疾病并不是都需要手术的，如化脓性感染，早期一般采取药物治疗。由于外科治疗中多以手术或手法为主要治疗方法，因此会给患者带来较大痛苦，所以，治疗过程中能用不进行手术的治疗方法就用不进行手术的疗法，能用创伤较小的治疗方法就不用创伤大的治疗方法。一名优秀的外科医生要有精湛的技术和高尚的医德，要全身心的想一切可能的办法以最小的创伤为患者解除痛苦。

对自己就业和将来职业发展的帮助：自己作为郑州大学临床医学七年制的学生，我们有着更加充裕的时间来学习专业知识，进行临床实习。通过三天的职场体验，我真正的感受到了正在遭受病痛折磨的患者对医生的期盼；真正感受到了医务工作的辛苦，有时甚至是误解。但每当我们为一名患者解除痛苦之后，愉快的心情又会重新洋溢在我的身边。虽然辛苦，但看到患者康复后的一张张笑脸，我就更加坚定了自己将来走向人类卫生事业的决心。在接下来短暂的六年学习时间里，我将努力学习各门专业知识，通过不断的临床实习，培养自己高尚的医德。使自己早日成为一名具有精湛专业知识的外科人才。

**职场工作总结心经范文 第十篇**

时光似箭，岁月如梭，转眼进入公司已经有将近半年的时间，在公司领导的强有力的领导以及关心支持下，个人在xx年度取得了不小的进步。

>一、年度工作情况

1、熟悉了解公司各项规章制度。

我于20xx年8月进入公司，为了更快更好地融入公司这个团队，为以后的工作打好铺垫，我加紧对公司的各项规章制度进行了解，熟悉公司的企业文化。通过了解和熟悉，我为能进入公司这个团队感到自豪，同时也感到自身的压力。在以后的工作中，我将以公司的各项规章制度为准则，严格要求自己，更快更好地完成工作任务。

2、熟悉了解工作流程

作为设计师助理，我的职责是帮助设计师完成谈单过程中的各种图纸及文档，为设计师签单做好充分准备。经过一段时期的磨合，我逐渐知道自己该如何去做并做好手头工作，在设计师的指导带领下，不仅懂得了许多专业方面的知识，也懂得了许多做人处事的道理。

>二、存在的不足以及改进措施

20xx年已经随风逝去，回想自己在公司将近半年的工作，工作量并不是很大，闪光点几乎是不存在，许多工作还有不尽如意之处，总结起来存在的不足主要有以下几点：

1、 缺乏沟通，不能充分利用资源

在工作的过程中，由于专业知识不够扎实，又存在一定惰性，遇事考虑不够周全、不够细致，不积极向其他同事求教，造成工作效率降低甚至出现错误，不能达到优势资源充分利用。俗话说的好“三人行必有我师”，在以后的工作中，我要主动加强和其他部门同事的沟通，通过公司这个平台达到资源共享，从而提高自己的工作效能。

2、 缺乏计划性

在工作过程中，由于缺乏计划性，工作目的不够明确，主次矛盾不清，常常达到事倍功半的效果，领导不满意不说，自己还一肚子委屈。在以后的工作过程中，我要认真制订工作计划，做事加强目的认识，分清主次矛盾，争取能达到事半功倍的效果。

3、专业面狭窄

作为一个现代化人才，他应该是一专多能的，这样的人才才符合时代以及公司的需求。自己的专业面狭窄，对其它专业的基本认识都没有，这都限制了自身的发展。在以后的工作过程中，我将加强其他专业的学习，充分利用公司资源，提高主观能动性，争取能成为一专多能的复合型人才。

>三、20xx年目标计划

1、加强自身学习，结合实际，多从细节考虑，认真做好本职工作，积极配合同事工作项目。继续加强对公司各种制度和业务的学习，做到全面深入的了解公司的各种制度和业务。用公司的各项制度作为自己考勤工作的理论依据，结合实际更好的开展考勤工作。

2、积极向同事学习，虚心请教，并以实践带动学习，全方位提高自己的工作能力。

3、克服自己本身存在的诸多缺点，加强学习，为公司的发展壮大贡献自己的绵薄之力。

末，要感谢所有的同事，谢谢你们半年来的相伴，让独闯异乡的我倍感温暖和亲切。要感谢公司，感谢公司能给刚毕业且什么也不懂的我一个这么好的教学平台，让我在这些日子里学到了太多不曾有过的东西。

真诚的感谢。也真挚的希望我们在20xx年越走越好。

**职场工作总结心经范文 第十一篇**

\_\_年就快结束，回首\_\_年的工作，有硕果累累的喜悦，有与同事协同攻关的艰辛，也有遇到困难和挫折时惆怅，时光过得飞快，不知不觉中，充满希望的\_\_年就伴随着新年伊始即将临近。可以说，\_年是公司推进行业改革、拓展市场、持续发展的关键年。现就本年度重要工作情况总结如下：

一、虚心学习，努力工作，圆满完成任务!

(一)在\_\_年里，我自觉加强学习，虚心求教释惑，不断理清工作思路，总结工作方法，一方面，干中学、学中干，不断掌握方法积累经验。我注重以工作任务为牵引，依托工作岗位学习提高，通过观察、摸索、查阅资料和实践锻炼，较快地完成任务。另一方面，问书本、问同事，不断丰富知识掌握技巧。在各级领导和同事的帮助指导下，不断进步，逐渐摸清了工作中的基本情况，找到了切入点，把握住了工作重点和难点。

(二)\_\_年工程维修主要有：在卫生间后墙贴瓷砖，天花修补，二栋宿舍走廊护栏及宿舍阳台护栏的维修，还有各类大小维修已达几千件之多!

(三)爱岗敬业、扎实工作、不怕困难、勇挑重担，热情服务，在本职岗位上发挥出应有的作用

二、心系本职工作，认真履行职责，突出工作重点，落实管理目标责任制。

(一)\_\_年上半年，公司已制定了完善的规程及考勤制度。\_年下半年，行政部组织召开了年的工作安排布置会议年底实行工作目标完成情况考评，将考评结果列入各部门管理人员的年终绩效。在工作目标落实过程中宿舍管理完善工作制度，有力地促进了管理水平的整体提升。

(二)对清洁工每周不定期检查评分，对好的奖励，差的处罚。

(三)做好固定资产管理工作要求负责宿舍固定资产管理，

对固定资产的监督、管理、维修和使用维护。

(四)加强组织领导，切实落实消防工作责任制，为全面贯彻落实“预防为主、防消结合”的方针，公司消防安全工作在上级领导下，建立了消防安全检查制度，从而推动消防安全各项工作有效的开展。

三、主要经验和收获

在安防工作这两年来，完成了一些工作，取得了一定成绩，总结起来有以下几个方面的经验和收获：

(一)只有摆正自己的位置，下功夫熟悉基本业务，才能更好适应工作岗位。

(二)只有主动融入集体，处理好各方面的关系，才能在新的环境中保持好的工作状态。

(三)只有坚持原则落实制度，认真统计盘点，才能履行好用品的申购与领用。

(四)只有树立服务意识，加强沟通协调，才能把分内的工作做好。

(五)要加强与员工的交流，要与员工做好沟通，解决员工工作上的情绪问题，要与员工进行思想交流。

四、加强检查，及时整改，在工作中正确认识自己。

(一)开展常规检查。把安全教育工作作为重点检查内容之一。冬季公司对电线和宿舍区进行防火安全检查。

(二)经过这样紧张有序的一年，我感觉自己工作技能上了一个新台阶，做每一项工作都有了明确的计划和步骤，行动有了方向，工作有了目标，心中真正有了底!基本做到了忙而不乱，紧而不散，条理清楚，事事分明，从根本上摆脱了刚参加工作时只顾埋头苦干，不知总结经验的现象。就这样，我从无限繁忙中走进这一年，又从无限轻松中走出这一年，还有，在工作的同时，我还明白了为人处事的道理，也明白了，一个良好的心态、一份对工作的热诚及其相形之下的责任心是如何重要

(三)总结下来：在这一年的工作中接触到了许多新事物、产生了许多新问题，也学习到了许多新知识、新经验，使自己在思想认识和工作能力上有了新的提高和进一步的完善。在日常的工作中，我时刻要求自己从实际出发，坚持高标准、严要求，力求做到业务素质和道德素质双提高。

五、要定期召开工作会议，兼听下面员工的意见，敢于荐举贤才，总结工作成绩与问题，及时采取对策!

六、存在的不足

总的来看，还存在不足的地方，还存在一些亟待我们解决的问题，主要表现在以下几个方面：

1、对新的东西学习不够，工作上往往凭经验办事，凭以往的工作套路处理问题，表现出工作上的大胆创新不够。

2、本部有个别员工，骄傲情绪较高，工作上我行我素，自已为是，公司的制度公开不遵守，在同事之间挑拨是非，嘲讽，冷语，这些情况不利于同事之间的团结，要从思想上加以教育或处罚，为企业创造良好的工作环境和形象。

3、宿舍偷盗事件的发生，虽然我们做了不少工作，门窗加固，与其公司及员工宣传提高自我防范意识，但这还不能解决根本问题，后来引起上级领导的重视，现在工业园已安装了高清视频监控系统，这样就能更好的预防被盗事件的发生。

七、下步的打算

针对\_年工作中存在的不足，为了做好新一年的工作，突出做好以下几个方面：

(一)积极搞好与员工的协调，进一步理顺关系;

(二)加强管理知识的学习提高，创新工作方法，提高工作效益;

(三)加强基础工作建设，强化管理的创新实践，促进管理水平的提升。

在今后的工作中要不断创新，及时与员工进行沟通，向广大员工宣传公司管理的相关规定，提高员工们的安全意识，同时在安全管理方面要严格要求自己，为广大公司员工做好模范带头作用。在明年的工作中，我会继续努力，多向领导汇报自己在工作中的思想和感受，及时纠正和弥补自身的不足和缺陷。我们的工作要团结才有力量，要合作才会成功，才能把我们的工作推向前进!我相信：在上级的正确领导下，\_的明天更美好!

**职场工作总结心经范文 第十二篇**

一、加强专业理论知识的学习。

要想在医生这条道路上走的长远，只有不断充实自己，跟上时代的脚步，才能跟好的为病人服务。医学是一门博大精深的课程，无论是中医还是西医，都需要不断深研，学习更多的专业知识，这是对自己负责，也是对患者负责。\_\_年，我跟随导师学习，积极参加医院内外组织的业务学习，积极主动发言，提出自己的见解与看法。参加各种医学学术会议，做好笔记，查找资料，对于不懂之处进行解答。追求知识的道路是漫长的，但是我不会放弃，为努力成为一个更好的医生积累资本。

二、遵守医院制度以及加强服务意识。

严格遵守医院的规章制度，遵循规矩，将自己的行为融入到生活中的细节中去。为了不放松自己，坚持从小事做起，每一件事都完整有序的记录。在工作中，工作前请求指示，不擅自行动，工作之后有汇报，对成绩不隐瞒，诚实做自己。

在治疗病人时，给予详细的解答，对待病人真诚友善。在与患者交流时，始终耐心、细致。做好自己的本职工作，积极热心帮助病人，不断强化自己的服务意识。

三、加强对新兴技术的了解与学习。

因为在医院见到生命的脆弱，所以就更加尊重生命，也更想为病人做一些什么，缓解他们的痛苦，延长他们的生命程度。在医学上，跟上世界的步伐，根据现有的条件，给病人采取更加有效、方便的治疗。这就需要我们医务人员加强学习新的技术、学习新兴设备。\_\_年，在科主任的帮助下，积极尝试新的技术给予患者治疗，大大缩短了患者的住院时间，并且没有造成其他的不良后果。

综上所述，我在\_\_年里，做了许多工作，但是也有许多不足之处，在各方面也需要不断提高。展望\_\_，我会继续严格要求自己，向前辈学习，注重细节，将缺点与不足加以改正与提升，争取做一个更好的自己，不负初心，继续努力践行在刚入医学学府发下的誓言。

**职场工作总结心经范文 第十三篇**

实践，是一个学习体验的过程，是检验真理的过程。

我的职业目标定位在教师行业方向。作为一名数学专业师范类的学生，我一直坚信培养好自己的教师技能，是我以后找工作的金钥匙。所以我一直试着在各种与人交流的场合发挥自己的职能，比如说平时参加学校组织的义务家教、支教活动，自己寻找校外家教做兼职，在很多平台上试讲、说课比赛。

但令我感触最深的是今年暑假在南宁一所小学一个班担任为期一个多月的辅导员兼职工作。

今年暑假，我没有像以往那样一放假就回家，我选择了在校外做兼职来锻炼自己，同时积累社会经验。我和同班几位同学商量好，我们一放假就开始了奔波找兼职之路。一开始我们也没有专门寻找辅导员的工作，我们本来打算在餐厅里做服务生，我们几乎是挨家挨户的咨询，每次看到招聘二字的红纸，我们都上前咨询，但很多次都是被“已招满”或“不招短工”给拒绝了。但种种的碰壁并没有打消我们求职的热情，我们从中午一直走到了下午，结果是咨询店面无数，只有几个留下了联系方式，只能说机会还是有的。

第二天，我们又来到了人声嘈杂的市中心。这天，我们依旧充满信心，果然，功夫不负有心人。我发现了在路旁的一根石柱上贴着一张招聘大学生做兼职的广告，内容是定期给一个小班的小学生们复习功课和讲解题目。我通过了上面的联系方式联系了过去，电话那头是学校的主任。他跟我说了一下，定好了下午去和他当面洽谈的面试。下午，我按着他描述的地点来到了那所学校，那是一所私立的小学，我主要是负责给学生们讲解习题和复习，每周去3次。主任跟我谈好的是50块钱两个钟的报酬。

我想了一会，接受了他的条件。我想这种兼职的辅导员工作不就是我们以后出来要面对的教育方向吗？于是，我暗自欣喜自己找到了这份工作，虽然说价钱不是很高，但我想得到的是更丰富的体验和经验，所以为了做好这份工作，我重新查阅了他们的教材，自己大概温习了一下内容，同时拟好提纲，如何给他们上好每一节课。

在兼职的过程中，我感叹时间过得飞快，在为期一个多月的辅导过后，由于我们也快开学了，所以停止了我暑假的兼职体验历程。

类似的经历也大概能说是职场体验吧，过程中我收获了很多东西和得到了丰富的经验，现总结如下：

虽然是寻找兼职，但依然能够感受到求职的艰辛，所以我明白要想有所收获，必须得坚持；不要有太多的抱怨，踏踏实实；

选择了，就要努力去做，不是“玩玩”而已；对待学生要有耐心和细心；

不要歧视差生，设身处地地帮助他们进步才是最重要的；要懂得和自己的领导处理好关系；

兼职是锻炼人的工作，别要求太高，只求有所收获；

学会总结，慢慢地学会策划、组织一些活动。

以上是我暑假兼职中，做班级辅导员工作的体验总结。通过此次的经历，我了解了社会求职的艰辛和一份工作的来之不易，今后，我将学会总结自己经历中所收获的，以更高要求严格对待自己，为以后真正出社会求职做好准备。

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！