# 关于如何提升工作效能研讨发言及感悟(二篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-07-09

*关于如何提升工作效能研讨发言及感悟一一、如何提高个人综合能力能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。能力有一般能力和特殊能力之分：一般能力，是指观察、记忆、思维、想象等能力,通常也叫智力。它是人们完成任何活动所不可缺少的,是...*

**关于如何提升工作效能研讨发言及感悟一**

一、如何提高个人综合能力

能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。能力有一般能力和特殊能力之分：一般能力，是指观察、记忆、思维、想象等能力,通常也叫智力。它是人们完成任何活动所不可缺少的,是能力中最主要有是一般的部分;特殊能力，是指人们从事特殊职业或专业需要的能力。例如音乐中所需要的听觉表象能力或是人们从事任何一项专业性活动既需要一般能力，也需要特殊能力。二者的发展也是相互促进的。

无论一个人的一般能力和特殊能力，虽然与大脑的智能有一定关联，但关键在于大量的知识积累和付诸实践中的反复训练，即，积累和实践。因此，提高个人能力主要应该加强以下几个方面的训练。

积累。积累就是通过大量的学习，积累各方面知识。加强学习是提高个人观察、记忆、思维、想象能力重要手段。知识像烛光，能照亮一个人。人只有在一生中不断地加强学习，汲取知识，就会丰富自己的知识面，所谓见多识广。同时，通过自己的认真思考，并加以分析，就会使其所学知识得到升华。学习知识犹如向自己的记忆仓库储存大量有用的东西，当你需要时，随时去取。具体说，学习应从以下几个方面入手：

(1)涉猎大量的哲学、史学、文学等多方面的书籍，即为自己在认知、明志、写作等等方面能力的提高打下伏笔。学习哲学、政治经济学使人能够站在高处看问题，用战略眼光观察问题、分析问题，以提高个人的解决问题、驾驭态势的能力。读史明志，以史为鉴。通过大量的解读历史，可从历史人物与历史事件中总结经验教训，取其精华，去其糟粕，少走弯路。除系统阅读相关书籍外，还要关心时政，通过经常倾听新闻，阅读报纸，培养自己了解社会、观察社会的能力，不致因患近视眼而走错了路，这点对人生非常重要。只有不断提高自己的政治修养，以马列主义哲学思想武装自己的头脑，不断探究适应时代发展的科学的理论;善于运用马克思主义的立场、观点、方法去全面分析问题和解决问题，才能站在较高的层次上不断加深对党的执政规律、社会主义建设规律和人类社会发展规律的科学认识。

(2)广学博才，不断提高个人的综合能力。一个人的能力水平如何，来源于所掌握在知识的多寡。培根说：“阅读使人充实，会谈使人敏捷，写作与笔记使人精确。 ...... 史鉴使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精细，博物使人深沉，论理之学使人庄重，逻辑与修辞使人善辩”。所以，只有广览群书，博采众长，才能不断增加知识,拓宽自己的视野，才可能成为社会所需要的复合型人才。

(3)勤思才能领悟真谛。人在学习知识的同时，还要善于思考。爱因斯坦成为科学家的秘诀就在于思考，再思考。朱子言：“为学壁如熬肉，先须用猛火煮，然后用漫火温。”予生平工夫，全未用猛火煮过，虽有见识，乃是从悟境得来，偶用工亦不过优游玩索已耳，如未沸之汤，遽用漫火温之，将愈翥愈不熟也。以是急思般进城内，以是急思搬进城内，屏除一切，从事于克己之学。”说明了学习中的“看”与“读”有如猛火煮肉，还需慢火温之。这就是要不断地温习功课，通过“勤写、勤问、勤思”的过程，才能领悟书中的精髓和真谛。

实践。在掌握大量知识的基础上，要在社会实践中反复运用才能将书本上的知识变成自己在社会实践中的真正本领。积极向上的心态，勇于拼搏的精神和服务于人民的胸怀与抱负，有助于综合能力的迅速提升。否则，即便智力超长的人，能力也不可能有多大的长进。

以积极向上的心态，学习和掌握服务于社会的技能，有助于动手能力的提升。要想自己在众多的人群中脱颖而出，首先要认真钻研自己的业务与技能，使自己能在短时间内熟悉业务，掌握一种或几种技能。要善于发现现有技术或工作中的薄弱环节并加以改进，不仅是对现代科学技术的革新和改造(或管理工作的优化)，更主要地是培养了自己的动手能力和创造思维的能力和开拓精神。一个人谋取了一份工作容易，难的是把这份工作做好，做得出色，并加以拓展。只有业务或技能上的优秀，才不至于在工作中当“白帽子”，不管今后提升到哪个岗位上，说话才能有的放矢，才能博得大家的认可。

二、如何提升个人交际能力

(1)要持友善态度。(2)接纳他人的性格和观点，不可强求改变他人。(3)注重个人风格，不可一味向朋友作出奉献，朋友相交要以互助为原则。(4)向朋友叙说你的感觉和想法，但因注意彼此相交的深浅程度，以免出现尴尬局面。(5)要明白真正的朋友有这样一些特点：不会贬低你来抬高自己;会保守你的秘密;不会恶言中伤你，不会介意你的衣着如何;不会断然断交。(6)要有乐于变化的心态，时时准备变化、变革，要有伸缩、创造性，要有民主、平等的性格和守法、守诺的精神;要使人个技能不断提高和善于自处。现代人应该认识到，一个人的前途与生活，最根本是靠自己的技能。这是当今具有时代感的特征。

另外，在社会交际中运用语言交谈的同时，还有一种不可忽视的因素，就是非语言因素。何为非语言因素呢?是我们交谈和交际过程的动作、表情、环境等，这些因素每时每刻都在影响着我们的交际。

三、真象告诉读者就是我们的责任，创建和谐社会就是我们的使命。因为我们坚相，只要我们写的新闻是真实，我们自身是光明磊落的，诚实坦荡，不说假话，我们就什么也不怕。 总的来说，现在开始，自己这样时刻要求自己。希望以后能成为一个有所出息的新闻人或者对社会有贡献的人。

**关于如何提升工作效能研讨发言及感悟二**

有交际的机会，你才能展示你的口才能力，而要成功交际，你绝不可缺少胆量。要提高胆量，你就再不能自顾自乐，而是放开身心，走进人群，学会如何与人攀谈，训练你的胆子。

如何提升自己的交际口才能力文章如何提升自己的交际口才能力出自

当你碰到团体讨论的场合时，你可以加入，融入其中，与他人来一场讨论。你可以大胆提出自己的想法，不要害羞，也不要沉默寡言，好的口才能力会在讨论过程中锻炼出来。

利用空闲的时间，多阅读一些口才类书籍，你就能获得正确且较全面的提升交际口才的方法。其实，你不仅要多读口才类的书籍，还要涉猎其他学科的书籍，这样有助你积累谈资呢!

如何提升自己的交际口才能力韩国料理你可以多运用顺叙、倒叙、插叙等等叙述方法与人分享你所经历的事物或你看过有趣的文章，这考验了你的记忆力、表达能力与交际能力。

在交际中，切忌说话内容空泛与絮絮叨叨，所以你该训练自己的口才与提高自己的文化修养，令自己说话简洁、具体，使对方能迅速获取你想表达出来的信息，提高交谈效率。

学会了以上的提高交际口才的方法后，你就再也不怕在交际时遭遇尴尬了!

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！