# 职场成长体会

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-03-12

*职场成长体会（通用5篇）职场成长体会 篇1 思想上首先要想通： 一是不要轻视任何一份工作，关键是行动。很多工作听起来不那么响亮，甚至有些不好意思，但你真正做起来，带给你的收获可能和你想的完全不一样。我研究生毕业后，很遗憾，由于专业的问题，在...*

职场成长体会（通用5篇）

职场成长体会 篇1

思想上首先要想通：

一是不要轻视任何一份工作，关键是行动。很多工作听起来不那么响亮，甚至有些不好意思，但你真正做起来，带给你的收获可能和你想的完全不一样。我研究生毕业后，很遗憾，由于专业的问题，在我们这个三四线城市，确实不好找工作。关键时候，朋友推荐我去了保险公司(具体名字就不说了，但从我内心来说一直感激)，老总面试后，说可以，但要先做三个月业务，于是我被放到了县一级的营销服务部，做业务真的不容易，我做好了心理准备，也放下了研究生的身段，但还是比我想的要难。虽然我不抽烟，但拉业务要给别人发烟，闲谈了很久，当你满怀希望时，别人告诉你其实已经上过保险了;拉团体业务时，有个单位的老总爱打球，我就在旁边捡球，有时也跟着打两下，只有这样才能对上话。后来调回中支做核保，也是和各种各样的人打交道，工作强度很大，但也挺了过来。

都说保险不是人干的，因为没有尊严，没有自我，眼里只有业务;而我想说，其实在保险公司的这一年，也是我人生中收获最大的一年，让我明白，每个人都有自己的不易，将来角色转化，一定要设身处地替对方考虑;保险公司的严格管理，让我后来工作变化后，把单位的一切规章制度都看得很重，不能迟到早退，全身心投入工作，事前请示、事后汇报，开会时把手机调成静音，这些几乎都成了下意识;还有你要善于应对不同角色的人，保持耐心，与其和客户论短长，不如专心做业务，等等，这些都让我受益终身。

二是不要轻视任何一个人，关键是真诚。现在很火的几个字是： 不忘初心，方得始终。 我们走入社会，走进单位，要和不同的人打交道，在企事业单位，可能是铁打的领导，流水的员工;但在机关单位，往往是铁打的员工，流水的领导。每个领导，每个人都有自己的风格，有的严厉，有的随和;有的喜欢让人捧着，而有的又不喜欢太谄媚;有的兴趣爱好广泛，很容易接近;而有的总是把自己关在房间，完全看不出思想波动。其实，这些都不重要，重要的是自己，真正处理起来，我想最主要的还是努力把工作做好，把和大家的关系处理好。领导是人，也需要关心，平时看见威风、强势，但也有脆弱、失意的时候，也有需要别人安慰、温暖的时候;看门房的也是人，见了面，打个招呼，问声好，他会很开心，哪天有你的包裹而你不在时，他会给你认真放起来。时间长了，形成自己的一个做人做事风格，那就是真诚相待，今天你是领导，我敬你，明天你不是领导了，只要我从心里尊重你，什么都不变;今天我是个凡人，认真对每一个人，明天职位变化了，该怎么样还是怎么样，不要端着、装着。

三是善于发现生活中的美，关键是用心。生活总是单调的，而工作总是会让你在某一个时刻感到厌烦的，但生活还要继续，工作也不能放弃，最主要的还是有一个开放的心态，善于在平凡的生活中发现一些美好，制造一些惊喜。比如，往办公室里放一盆花，吸辐射的同时，每天浇水，隔天修枝，也是一种意境;比如，把健身、阅读、码文、品茶、写字这些提升逼格的事情加入日常生活中，在一点点改变的同时，整个人的气质也会有不经意的提升;还比如，只要你有心，你会发现，生活中每个人都有可爱的地方个，即使平时再严肃，再感觉不好接近，也有发生在他们身上的趣事、糗事;即使笑点再高，也有忍俊不禁的时候;即使逼格再高，也有被揭穿的时候，总之，只要出发点是好的，互相调侃、自黑自嘲都会给普通的生活带来不一样的快乐。

2、当面临选择的时候，我们该如何去做?

进入社会，随着你的努力，各种各种的机会多了，面临的选择也就多了，该如何取舍，总是让人非常的纠结，个人也是这么走过来的，回头想，有的选择对了，有的选择错了，有的选择无所谓对错;更多的选择，需要放到更长的时段去考量，现在好的，未必以后就好，反之亦然。我总感觉，面对选择，要倾听自己内心的声音，知道什么才是自己真正想要的，真正在意的，顾两头的结果是往往是一头没顾，一无所得，举几个简单的例子：

一是大学毕业，是回家还是留在大城市。这个命题在就业界的火爆程度，被提及之多，简直赶上了爱情界的 我和你妈同时掉到水里，你先救谁 ，可见有多经典，多形象。可以说，一千个人有一千个答案，有一千钟选择。个人感觉，选择无所谓对错，是否能够坚持下去，努力下去才是最重要的。在大城市，机会多，压力大，有持之以恒的付出，和近乎苛刻的自律，你很难不成功;在小地方，生活节奏慢，压力小，但同样挣得少，考虑到现在互联网+的无孔不入，完全可以借助互联网的洪流，把自己的生活过得多姿多彩，有滋有味。所以关键不是你的选择，而是你选择后的行动，如果停步不前，在哪里结果都一样。

职场成长体会 篇2

三年前我毕业于一所很普通的大学，当时能够进到现在这家公司实在是一种幸运。我知道自己得到这份工作并不容易，因此十分珍惜。我知道，和我同时进来的同事中不乏优等生、名牌大学生。但是我不担心他们的起点看上去比我高，因为我对自己有信心。

我一开始做的是公司业务助理，其实就是秘书兼打杂。当时进来的一批人当中，有很多人觉得公司的安排不对自己的胃口，要么走了。要么没干多长时间也另谋高就了。而我留了下来。我知道，我要学的东西还没有学到，如果走掉了，情况更糟。于是我仍旧勤恳地在自己的岗位上工作着。有时候老总们要加班开会，我也得留下来进行会议记录，资料整理，还要兼端茶送水，最后将各个老总的要求和安排的任务记下来，次日完成后再交上去。在忙碌的日子里，我一点也不比老总们轻松。我还要想到他们可能会需要的资料，在他们忽然意识到材料空缺的时候，我能够及时地交到他们手里。

一年半以后的年终庆功会上，我的经理赞扬了我一番。那时公司的人员流动很大，因为公司一直业绩困难。他有意要提升我为公司总秘书，但是我谢绝了，我希望自己能够进入到项目开发小组里去，做一个一般的职员。经理略感震惊地看看我，最后应允了我的请求。于是，我顺利地调到了项目组，又从最基本的开始做起，但是这要比当初做助理时所能够掌握到的东西更实在。我知道，能做助理的人有不少，但是能够做项目的人必定不多。我知道自己的选择是正确的，即使现在重新将我放回到市场中去，我也不怕。

在项目组做比做助理要辛苦得多，因为对技能和知识要求更精更细。为此我专门找来一些相关的书籍阅读，然后和一些同事时常交流。有时候利用午餐时间专门等着和经理一道午餐，为的就是从和他的交流中得到一些启示。凡是种种能够学习到经验的机会我都不会轻易放过。

体验感悟：职场中有很多法则，不是写在公司员工手册里的，而是需要你亲历才能悟出的。当然，其间免不了要磕磕绊绊，这就是代价，如果畏首畏尾，害怕犯错，那么你在职业人生道路上只会越走越不顺利。年轻是最好的资本，其中包括可以跌倒而不需要解释，因为命运总是掌握在自己的手里

职场成长体会 篇3

今天和朋友聊了好久关于在工作中的一些问题，感触特别多，结合自己以及周围的其他同学的情况，发现从毕业工作后或多或少我们都有这样那样的挫折，也许这是我们变为社会人的一门必修课，对于这一阶段的成长，我有以下总结，希望自己能变得更强大，更快的成长

1、工作和生活分开，工作中的情绪不必带到生活中去，因为老板不会为这给你额外的工资。

2、我们可以有情绪，但是不能长期情绪化。情绪起伏，沉淀最终使我们成长，但是长期情绪化则使我们抑郁，阻碍我们成长。

3、记住对于同事，在生活上我们可以是朋友，在公司里我们可以是战友，可是在原则利益问题上我们终究还是对手。所以怎么处理与同事的关系你自己权衡。

4、林子大了什么鸟都有，社会这么复杂什么人都有，一句老话害人之心不可有，防人之心不可无。

5、必须善于解决问题，而不是逃避问题。解决问题是最能让自己学习成长的过程。

6、做事要麻利周全，学会分析哪些是必须放在首位处理的，而不是凭难易或者心情，合理规划时间，做到忙而不乱

7、埋头苦干的时代已经过去，我们不仅要做，还要让别人看到。即使没有要求，适当时候向老板汇报工作是必须的。

8、把该做的做到位，这样遇到问题才不至于让对方有机可乘，不属于自己的责任要干脆利落的扣在对方的场地上。

9、慢慢去编织一个自己的人脉关系网，为未来的进一步发展铺路。

10、也是最重要的一点就是不断学习，对自己所做的行业更专业。

先写到这里，是一部分经历的总结也是对自己的提醒。

职场成长体会 篇4

这是一场艰难的谈判。

一天下来，美国约瑟先生对于对手 中国某医疗机械的范厂长，既恼火又钦佩。这个范厂长对即将引进的 大输液管 生产线行情非常熟悉。不仅对设备的技术指数要求高，而且价格压的很低。在中国，约瑟似乎没有遇到过这样难缠而有实力的谈判对手。他断定，今后和务实的范厂长合作，事业是能顺利的。于是信服地接受了范厂长那个偏低的报价。 OK! 双方约定第二天正式签定协议。

天色尚早，范厂长邀请约瑟到车间看一看。车间井然有序，约瑟边看边赞许的点头。走着走着，突然，范厂长觉得嗓子里有条小虫在爬，不由得咳了一声，便急急的向车间一角奔去。约瑟诧异地盯着范厂长，只见他在墙角吐了一口痰，然后用鞋底擦了擦，油漆的地面留下了一片痰渍。约瑟快步走出车间，不顾范厂长的竭力挽留，坚决要回宾馆。

第二天一早，翻译敲开范厂长的门，递给他一封约瑟的信： 尊敬的范先生，我十分钦佩您的才智与精明，但车间里你吐痰的一幕使我一夜难眠。恕我直言，一个厂长的卫生习惯，可以反映一个工厂的管理素质。况且，我们今后生产的是用来治病的输液管。贵国有句谚语：人命关天!请原谅我的不辞而别，否则，上帝会惩罚我的

范厂长觉得头 轰 的一声，像要炸了。

职场成长体会 篇5

最后一堂选修课结束了，对于职场礼仪这门课我的感触颇多，而且在课堂上我也学到了很多。

礼仪是人格素质的基本体现，不管是在日常生活中，还是在工作中，我们都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交往活动中的言行举止。只有规范礼仪，才能赢得他人的尊重，才能成功。然而礼仪的应用也需要把握分寸，适当得体，施礼才不会进入误区。

这个学期学了很多关于利益方面的事情，例如怎么样打电话才有礼貌，例如怎样穿着才得体，例如化妆等等，但是我觉得我最受益匪浅的则是老师教的餐桌礼仪。

说到餐桌礼仪首先要讲讲怎么入座。主人应该先请客人入座。入座时应该从椅子的旁边进入。正确入座后千万不要先动筷子，也不要弄出什么响声来，更加不要又站起来走走坐下又走走。如果实在有什么急事需要离席的话一定要先和主人讲下，在征得主人的同意之后再离席。

这个道理很多人都是知道的，但是何为主座，何为次座我相信大家都不是很清楚。一般上来说，座次是 尚左尊东 面朝大门为尊 。若是圆桌，则正对大门的为主客，主客左右手边的位置，则应该以距离主客的距离来看，越是靠近主客的位置则越是为尊的位置。相同的距离则按照左侧尊于右侧。若不是圆桌，如果房间有大门的则是正对着大门的为主座。如果不是正对着大门，那么朝东面的一侧的右席为主座。一般的桌子就是按照这个方法来确定主座和次座的。

如果这次的饭局有很多人参加，桌子不单单是一张的时候。桌子与桌子之间的排列也是有要求的，桌子也是要划出那个桌子是主桌的。一般上，桌子与桌子之间的排列按照首席居前居中，左边依次2、4、6席的桌子，右边则是3、5、7席的桌子。那种场合里面切忌不要做错了，给人印象是很不好的。

待全部入座后，服务员开始上菜。中国人一般都是很讲究吃，当然也是很看重吃相的。进餐时，主人先先请客人就菜。应该经常动筷子。夹菜时每次少一些，离自己远的菜就少吃一些。吃饭时不要出声音，喝汤时也不要出声响,喝汤用汤匙一小口一小口地喝，不宜把碗端到嘴边喝，汤太热时凉了以后再喝，不要一边吹一边喝。有的人吃饭喜欢用咀嚼食物，特别是使劲咀嚼脆食物,发出很清晰的声音来，这种做法是很不合礼仪要求的，特别是和

众人一起进餐时,就要尽量防止出现这种现象。

有的人喜欢为他人劝菜，甚至于为别人夹菜。有时候饭局上会有外宾，当然外宾是不会有这个习惯的，你要是一再的劝菜，还主动夹菜给他，说不定会引起人家的反感也是有可能的。

饭到尽兴的时候，当然少不了喝酒了。敬酒的时候可不能做错一些不能够出错的事情了。例如：等到领导或者上司敬完就之后才能够轮到自己敬酒，敬酒的话一定要站起来，双手举杯;敬酒的时候可以是多个人敬同一个人，但是切记不要一个人敬多个人，除非你是领导;如果是自己敬别人，如果不碰杯，喝多少可以随兴，但是千万不要比别人喝的少，要知道是你敬的;不要随便帮别人代酒，这样是很不礼貌的一件事情，除非那个人实在是喝不下去了，或者喝酒就会过敏之类的;端酒杯时要知道什么酒杯要怎么握，不要所有的酒杯都是一种握法，这样不雅观，忘记怎么握的时候可以看看旁边的人的握法，进行效仿，也不失为一个好办法;如果桌子上没有什么重要的人物，敬酒的时候最好按照顺时针的方法依次敬酒，不要特别关照某人，给桌子上的别人造成尴尬。

饭桌上要明确此次进餐的主要任务。要明确是以谈生意为主，还是以联络感情为主，或是以吃饭为主。如果是前者,在安排座位时就要注意，把主要谈判人的座位相互靠近便于交谈或疏

通情感。如果是后者，只需要注意一下常识性的礼节就行了,把重点放在欣赏菜肴上。

吃晚饭之后要离席的话，必须先向主人表示感谢，或者就此时邀请主人以后到自己家做客,以示回敬。

这是我课堂上学到的餐桌上会遇见的必须要注意的事情，也学我记得还不是很全，但是，对于我而言已经是受益匪浅了。短短的一个学期很快就过去了，我在此非常感谢我的导师董老师，教了我很多我不懂的，但是在社会交际中一定会遇见的必不可少的一些关于社交礼仪方面的事情。

最后一堂选修课结束了，对于职场礼仪这门课我的感触颇

多，而且在课堂上我也学到了很多。

礼仪是人格素质的基本体现，不管是在日常生活中，还是在工作中，我们都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交往活动中的言行举止。只有规范礼仪，才能赢得他人的尊重，才能成功。然而礼仪的应用也需要把握分寸，适当得体，施礼才不会进入误区。

这个学期学了很多关于利益方面的事情，例如怎么样打电话才有礼貌，例如怎样穿着才得体，例如化妆等等，但是我觉得我最受益匪浅的则是老师教的餐桌礼仪。

说到餐桌礼仪首先要讲讲怎么入座。主人应该先请客人入座。入座时应该从椅子的旁边进入。正确入座后千万不要先动筷子，也不要弄出什么响声来，更加不要又站起来走走坐下又走走。如果实在有什么急事需要离席的话一定要先和主人讲下，在征得主人的同意之后再离席。

这个道理很多人都是知道的，但是何为主座，何为次座我相信大家都不是很清楚。一般上来说，座次是 尚左尊东 面朝大门为尊 。若是圆桌，则正对大门的为主客，主客左右手边的位置，则应该以距离主客的距离来看，越是靠近主客的位置则越是为尊的位置。相同的距离则按照左侧尊于右侧。若不是圆桌，如果房间有大门的则是正对着大门的为主座。如果不是正对着大门，那么朝东面的一侧的右席为主座。一般的桌子就是按照这个方法来确定主座和次座的。

如果这次的饭局有很多人参加，桌子不单单是一张的时候。桌子与桌子之间的排列也是有要求的，桌子也是要划出那个桌子是主桌的。一般上，桌子与桌子之间的排列按照首席居前居中，左边依次2、4、6席的桌子，右边则是3、5、7席的桌子。那种场合里面切忌不要做错了，给人印象是很不好的。

待全部入座后，服务员开始上菜。中国人一般都是很讲究吃，当然也是很看重吃相的。进餐时，主人先先请客人就菜。应该经常动筷子。夹菜时每次少一些，离自己远的菜就少吃一些。吃饭时不要出声音，喝汤时也不要出声响,喝汤用汤匙一小口一小口地喝，不宜把碗端到嘴边喝，汤太热时凉了以后再喝，不要一边吹一边喝。有的人吃饭喜欢用咀嚼食物，特别是使劲咀嚼脆食物,发出很清晰的声音来，这种做法是很不合礼仪要求的，特别是和

众人一起进餐时,就要尽量防止出现这种现象。

有的人喜欢为他人劝菜，甚至于为别人夹菜。有时候饭局上会有外宾，当然外宾是不会有这个习惯的，你要是一再的劝菜，还主动夹菜给他，说不定会引起人家的反感也是有可能的。

饭到尽兴的时候，当然少不了喝酒了。敬酒的时候可不能做错一些不能够出错的事情了。例如：等到领导或者上司敬完就之后才能够轮到自己敬酒，敬酒的话一定要站起来，双手举杯;敬酒的时候可以是多个人敬同一个人，但是切记不要一个人敬多个人，除非你是领导;如果是自己敬别人，如果不碰杯，喝多少可以随兴，但是千万不要比别人喝的少，要知道是你敬的;不要随便帮别人代酒，这样是很不礼貌的一件事情，除非那个人实在是喝不下去了，或者喝酒就会过敏之类的;端酒杯时要知道什么酒杯要怎么握，不要所有的酒杯都是一种握法，这样不雅观，忘记怎么握的时候可以看看旁边的人的握法，进行效仿，也不失为一个好办法;如果桌子上没有什么重要的人物，敬酒的时候最好按照顺时针的方法依次敬酒，不要特别关照某人，给桌子上的别人造成尴尬。

饭桌上要明确此次进餐的主要任务。要明确是以谈生意为主，还是以联络感情为主，或是以吃饭为主。如果是前者,在安排座位时就要注意，把主要谈判人的座位相互靠近便于交谈或疏

通情感。如果是后者，只需要注意一下常识性的礼节就行了,把重点放在欣赏菜肴上。

吃晚饭之后要离席的话，必须先向主人表示感谢，或者就此时邀请主人以后到自己家做客,以示回敬。

这是我课堂上学到的餐桌上会遇见的必须要注意的事情，也学我记得还不是很全，但是，对于我而言已经是受益匪浅了。短短的一个学期很快就过去了，我在此非常感谢我的导师董老师，教了我很多我不懂的，但是在社会交际中一定会遇见的必不可少的一些关于社交礼仪方面的事情。

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！