

2023年上班心得体会 幼师上班心得体会 (通用8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

上班心得体会篇一

首先从工作之前说起吧，从学校学习的时候，我就对幼师这个职业比较憧憬，因为可以说幼师是一个比较伟大的职业，教育祖国的下一代，而且我们是从娃娃抓起的，所以我对幼师这个职业感到十分的自豪，俗话说，工欲善其事必先利其器，在上班之前，我们经历了差不多一个月的培训，也是让我受益匪浅，学到了许多在学校没有学到的知识。

幼师是一个教育祖国下一代的光荣任务，所以，首先要提高我们幼儿教师的个人素质以及文化水平，在这段刚上班的日子里，或许刚开始确实有些不适应，但是幼儿教师是我想作为一生的职业，所以一切艰难要克服，有句话说得好，纸上谈兵，因为幼儿教师是一个工作起来难度比较高的职业，所以有些东西是从书本上学不到的，必须得在班上实践才能得来的，所以在这段刚上班的时间里我确实学到了不少书本上学不到的东西，一开始的不适应，现在也变得慢慢开始有点得心应手了，在小孩子们面前，我已经成了孩子们亲爱的妈妈，这点让我感到了十分幸福，我感觉我已经慢慢的融入了幼儿园这个集体，让我慢慢的适应开了幼儿园快而不紊的生活，我想在以后的日子里，还是要多多和园里领导同事们多多学习，以及和小朋友们多多交流，以便提升我自身的教育水平，增加幼教经验，成为一名合格称职的幼儿教师。

上班心得体会篇二

时至金秋, 暮然回首, 我投身来安县信合事业已1年有余, 我已不在是那个刚刚工作, 刚刚踏上社会的懵懂少年了. 回想当初, 刚刚从学生身份转入上班族的角色时, 我显得有点茫然、拘谨, 对陌生的工作环境有点不适应, 但和蔼可亲的领导, 热情的同事们给予了我细心的教导和关怀, 让我很快就掌握了岗位技能, 迅速的站好记账员岗位这班岗, 渐渐融入了信合大家庭。现在我已从当初的一无所知到对农村金融工作的逐步熟悉, 尤其是对农村信用社“立足农村、面向农业、服务农民”的宗旨, 以及农村信用社支持农业生产、促进农村经济发展等有了更深刻、更具体的体会。作为一名大刚刚毕业的学生, 作为一名年轻人, 特别是我们刚参加工作的员工往往好高骛远, 只想着一蹴而就的实现自己的理想, 根本不明白“千里之行, 始于足下”的哲理蕴含, 往往眼高手低. 现在我明白, 一件事情无论多么简单, 要十年如一日的把它做好, 做专, 做精都不是那么容易, 需要的不仅是耐心, 细心和毅力, 对工作的热情责任等都必不可少. 更何况一名记账员的日常工作是看起来容易, 做起来难, 自己学习的时候才发现并不是想象中的简单, 在此时此刻, 踏入工作一年之久我才能说我深刻的理解一名记账员的工作意义, 才能把这份工作做好做细做精.

况新问题层出不穷, 新知识新科学不断问世。面对严峻的挑战, 缺乏学习的紧迫感和自觉性。理论基础、专业知识、文化水平、工作方法等不能适应新的要求。二是在工作较累的时候, 有过松弛思想, 这是自己政治素质不高, 也是世界观、人生观、价值观解决不好的表现。针对以上问题, 今后的努力方向是: 一是加强理论学习, 进一步提高自身素质。转变工作作风, 努力克服自己的消极情绪, 提高工作质量和效率, 积极配合领导和同事们把工作做得更好。在以后的日子里我应加紧学习, 更好的充实自己, 以饱满的精神状态来迎接新时期的挑战, 总结过去, 是为了吸取过去的经验和教训, 更好地干好今后的工作。工作中的不足和欠缺, 请各位领导和同事批评、指正。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

上班心得体会篇三

第一段：工作激情的重要性（200字）

化工行业作为当今社会不可或缺的一环，对于每个从业人员而言，不仅需要具备一定的专业知识，更需要保持一颗火热的工作激情。正如我在大学期间就读化学工程专业，然后进入了一家化工企业上班。在这个行业中，经历了各种挫折和困难，我深刻认识到保持工作激情的重要性。只有保持对化工行业充满激情，才能在工作中克服困难、取得更好的成绩。

第二段：学以致用能力（250字）

化学工程专业的学习使我掌握了大量的理论知识，但学以致用的能力对于在化工行业的工作来说同样至关重要。上班后，我发现许多工作内容并非在课本上学到的，需要不断学习和探索。通过实践和经验积累，我不断提高自己的学以致用能力，更好地应对复杂的工作环境。这种能力的培养不仅要求我们对基础知识进行理解和灵活运用，还需要我们具备持续学习的心态和积极的实践精神。

第三段：团队合作的重要性（250字）

化工行业一个著名特点就是涉及到大量的团队合作。在化工工作中，一个人的能力再强也难以胜任所有的工作任务，而团队合作可以凝聚成员的力量，实现更大的目标。在我的工作经验中，通过与同事们的合作，我更好地了解到了团队合作的重要性。我深深意识到在团队中，我们互相合作、共同进步，才能在项目中取得长足的发展。

第四段：安全意识的重视（250字）

作为化工行业从业人员，安全意识的培养和重视是至关重要的。在化工行业中，工作环境复杂，风险较高，不当的操作可能导致严重的后果。因此，我不仅要时刻保持警惕，严格遵循安全操作规程，还要不断提升自己的安全意识。通过积极参与公司的安全培训和知识学习，我不断加强对于安全的认识，提高自己在工作中的安全意识和技能。

第五段：持续学习的态度（250字）

化工行业在不断发展，新技术和新理念不断涌现，因此持续学习的态度对于在这个行业中的人来说尤为重要。我明白只有不断学习，才能不断与时俱进，跟上行业的发展步伐。在工作中，我时刻保持谦虚的心态，不断向同事请教，不断研读行业最新的资料和技术文献。通过积极参加行业研讨会和培训课程，我不断扩展自己的知识面，提升自己的专业能力。

结尾段：回顾与展望（200字）

回顾我的化工上班心得体会，我深刻认识到工作激情的重要性，学以致用的能力、团队合作的重要性、安全意识的重视以及持续学习的态度。在今后的工作中，我将持续保持对化工行业的激情，不断提升自己的能力和水平，并与团队成员一同努力，实现更好的工作结果。同时，我也会不断学习新

知识，保持对行业发展的敏锐度，为化工行业的繁荣做出自己的贡献。

上班心得体会篇四

一年来，在领导的正确领导下，在同事们的积极支持和大力帮助下，我能够严格要求自己，较好的履行一名领班的职责，圆满完成工作任务，得到领导肯定和同事们的的好评，总结起来收获很多。

作为一名超市领班，首先是一名收银员，只有自己的业务水平高了，才能赢得同事们的支持，也才能够带好、管好下面的人员。虽然我从事收银员工作比较久，且取得了一定的成绩，但这些成绩还是不够的，随着超市的发展，对我们收银员的工作提出了新的要求，通过学习，我总能最先掌握电脑操作技术，总能为下面的同志做指导。

领班虽然不算什么大领导，但也管着一堆人，是领导信任才让我担此重任，因此，在工作中，我总是对他们严格要求，无论是谁，有了违纪，决不姑息迁就，正是因为我能严于律己，大胆管理，在生活中又能无微不至的关怀下面的员工。工作中，常听到周围的一些主管抱怨工作的繁忙，总有忙不完的事，总有加不完的班，总有挨不完的骂，总有吵不完的架，等等诸多的抱怨。在这里，粗浅的谈谈如何做好一个领班。

（1）专业能力

作为一个领班，你必须掌握一定的专业知识和专业能力，随着你的管理职位的不断提升，专业能力的重要性将逐渐减少。作为基层的主管，个人的专业能力将非常的重要，你要达到的程度是，能直接指导你的下属的实务工作，能够代理你下属的实务工作。专业能力的来源无非两个方面：

一是从书本中来，二是从实际工作中来。而实际工作中你需要向你的主管，你的同事，你的下属去学习。“不耻下问”是每一个主管所应具备的态度。

（2）管理能力

管理能力对于一个领班而言，与专业能力是相对应的，当你的职位需要的专业越多，相对而言，需要你的管理能力就越少。反之，当你的职位越高，管理能力要求就越高。管理能力是一项综合能力，需要你的指挥能力，需要你的决断能力，需要你的沟通协调能力，需要你的专业能力，也需要你的工作分配能力，等等。管理能力来自书本，但更多的来自实践，因此要提高你的管理能力，需要不断的反思你的日常工作，用你的脑袋时常去回顾你的工作，总结你的工作。

（3）沟通能力

所谓沟通，是指疏通彼此的意见。这种沟通包括两个方面，跨部门间的沟通，本部门内的沟通（包括你的下属你的同事和你的上级）。公司是一个整体，你所领导的部门是整体中的一分子，必然会与其他部门发生联系，沟通也就必不可少。沟通的目的不是谁输谁赢的问题，而是为了解决问题，解决问题的出发点是公司利益，部门利益服从公司利益。部门内的沟通也很重要，下属工作中的问题，下属的思想动态，甚至下属生活上的问题，作为主管你需要了解和掌握，去指导，去协助，去关心。反之，对于你的主管，你也要主动去报告，报告也是一种沟通。

（4）培养下属的能力

作为一个领班，培养下属是一项基本的，重要的工作。不管你所领导的单位有多大，你要牢记你所领导的单位是一个整体，要用团队的力量解决问题。很多主管都不愿将一些事交给下属去做，理由也很充分。交给下属做，要跟他讲，讲的

时候还不一定明白，需要重复，然后还要复核，与其如此，还不如自己做来得快。但关键的问题是，如此发展下去，你将有永远有忙不完的事，下属永远做那些你认为可以做好的事。让下属会做事，能做事，教会下属做事，是主管的重要职责。一个部门的强弱，不是主管能力的强弱，而是所有下属工作的强弱。绵羊可以领导一群狮子轻易地去打败狮子领导的一群绵羊，作为主管，重要职责就是要将下属训练成狮子，而不需要将自己变成狮子。

（5）工作判断能力

所谓工作能力，个人以为，本质上就是一种工作的判断能力，对于所有工作的人都非常的重。培养一个人的判断能力，首先要有率直的心胸，或者说是要有良好的道德品质，这是工作判断的基础。对于世事的对错，才能有正确的判断，才能明辨是非。其次，对于你所从事的工作，不管是大事，还是小事，该怎么做，该如何做，该由谁做，作为一个主管，应该有清晰的判断，或者说决断。其实工作的判断能力是上述四项能力的一个综合，主管能力的体现是其工作判断能力的体现。

（6）学习能力

当今的社会是学习型的社会，当今的企业也必须是学习型的企业，对于我们每个人也必须是学习型的主体。学习分两种，一是书本学习，一是实践学习，两者应交替进行。你只有不停的学习，你才能更好的、更快的进步，才能跟上赶上社会的发展。走上社会的我们，要完全主动的去学习，视学习为一种习惯，为生活的一种常态。学习应该是广泛的，专业的，管理的，经营的，生活的，休闲的，各种各样，都是一种学习。未来人与人之间的竞争，不是你过去的的能力怎样，现在的能力怎样？而是你学习怎样，现在的学习是你未来竞争的根本。

（7）职业道德

但丁有一句话：智慧的缺陷可以用道德弥补，但道德的缺陷无法用智慧去弥补。对于工作中人，不管是员工，还是主管，职业道德是第一位的。这就好比对于一个人而言，健康、财富、地位、爱情等都很重要，但健康是“1”，其他的都是“”，只要“1”（健康）的存在，个人的意义才能无限大。职业道德对于工作的人而言，就是那个“1”，只有良好的职业道德的存在，上述的六种能力才有存在的意义，对于公司而言，才是一个合格之人才。职业道德不等同于对企业的向心力，但作为一个员工，作为一个主管。不管公司的好与不好，不管职位的高低，不管薪水的多少，对自己职业的负责，是一种基本的素养，是个人发展的根基。“做一天和尚撞一天钟”，只要你在公司一天，就要好好的去撞一天钟。

以上，仅仅是个人的一些看法，要做好一个领班，要做的事还很多。我坚信一句话：师傅领进门，修行靠个人。一切的一切，个人以为，都要靠自己去感悟，将一切的一切变成自己的东西。

因此他们都非常尊重我，都服从我的管理，一年下来，我们的工作得到了经理的肯定。

收银员的工作不累，但得细心，因此收银员必须任何时候都保持良好的心态和旺盛的精力。因此，在给几名员工作排班时，我总是挖空心思，既要让收银员休息好，又不能影响超市的工作，还要照顾好她们的特殊情况。

作为一个领班，能够在员工一级解决的问题，我决不去麻烦领导，对超市里的大事，又从不失时机的向领导请示汇报。

这一年，虽然工作取得了一定的成绩，但还有很多发展的空间，我相信，只要我和我的员工一起努力，一定会把工作做得更好！

超市上班的工作心得体会篇我从事超市收银工作的时间不是太长，自身的素质和业务水平离工作的实际要求还有一定的差距，但我能够克服困难，努力学习，端正工作态度，积极的向其他同志请教和学习，能踏实、认真地做好本职工作，为超市的发展作出了自己应有的贡献。现针对自己在工作中遇到的问题谈谈自己的心得和体会，也算是对自己工作的一个总结吧。

（一）作为与现金直接打交道的收银员，我认为必须遵守超市的作业纪律。收银员在营业时身上不可带有现金，以免引起不必要的误解。收银员在进行收银作业时，不可擅离收银台，以免造成钱币损失，或引起等候结算的顾客的不满与抱怨。收银员不可为自己的亲朋好友结算收款，以免引起不必要的误会和可能产生的收银员利用收银职务的方便，以低于原价的收款登录至收银机，以企业利益来图利于他人私利，或可能产生的内外勾结的“偷盗”现象。

在收银台上，收银员不可放置任何私人物品。因为收银台上随时都可能有顾客退货的商品，或临时决定不购买的商品，如果有私人物品也放在收银台上，容易与这些商品混淆，引起误会。收银员不可任意打开收银机抽屉查看数字和清点现金。随意打开抽屉既会引人注目并引发不安全因素，也会使人产生对收银员营私舞弊的怀疑。不启用的收银通道必须用链条拦住，否则会使个别顾客趁机不结账就将商品带出超市。收银员在营业期间不可看报与谈笑，要随时注意收银台前和视线所见的卖场内的情况，以防止和避免不利于企业的异常现象发生。收银员要熟悉卖场上的商品，尤其是特价商品，以及有关的经营状况，以便顾客提问时随时作出正确的解答。

（二）认真做好商品装袋工作。将结算好的商品替顾客装入袋中是收银工作的一个环节，不要以为该项工作是最容易不过的，往往由于该项工作做得不好，而使顾客扫兴而归。装袋作业的控制程序是：硬与重的商品垫底装袋；正方形或长方形的商品装入包装袋的两例，作为支架；瓶装或罐装的商

品放在中间，以免受外来压力而破损；易碎品或轻泡的商品放置在袋中的上方；冷冻品、豆制品等容易出水的商品和肉、菜等易流出汁液的商品，先应用包装袋装好后再放入大的购物袋中，或经顾客同意不放入大购物袋中装入袋中的商品不能高过袋口，以避免顾客提拿时不方便，一个袋中装不下的商品应装入另一个袋中；超市在促销活动中所发的广告页或赠品要确认已放入包装袋中。装袋时要绝对避免不是一个顾客的商品放入同一个袋中的现象；对包装袋装不下的体积过大的商品，要用绳子捆好，以方便顾客提拿；提醒顾客带走所有包装入袋的商品，防止其遗忘商品在收银台上的情况发生。

（三）注意离开收银台时的工作程序。离开收银台时，要将“暂停收款”牌放在收银台上；用链条将收银通道拦住；将现金全部锁入收银机的抽屉里，钥匙必须随身带走或交值班长保管；将离开收银台的原因和回来的时间告知临近的收银员；离开收银机前，如还有顾客等候结算，不可立即离开，应以礼貌的态度请后采的顾客到其他的收银台结账；并为等候的顾客结账后方可离开。

上面就是我在实际工作中的一点想法，请各位领导和同事批评指正。

上班心得体会篇五

医院对xx年新招聘员工进行为期半个月的岗前培训教育，通过这次培训，我在思想上有了很大转变，对自己也有了新的认识，确实受益良多。

首先，通过此次培训学习，我对医院的现状、制度有了系统了解。同时也学习了院内感染等有关知识，收获丰富。其次，我进一步认识医疗岗位的特殊性。尤其李院长的讲话，对自己的任务和肩负的责任有更深刻的理解。要想成为一名合格的医务工作者，要想在护理事业上有所成就，要想在护理工

作中立足和发展。就要做到以下几点：

1、掌握自己的工作职责，安心工作，端正思想，遵守院纪院规，踏实工作，互学互尊，不耻下问；时刻为病人着想，对病人态度和蔼；同情关心和体贴病人；摆正自身位置。虽然护理工作是一个非常的岗位，做不出轰轰烈烈的大事，但也是重要和不可或缺的工作。

2、我们要坚持自己的信念，兢兢业业工作，刻苦勤奋学习，严格在工作和学习中要求自己，不断更新知识，提高技术水平。一个人要实现他的人生价值，须不断付出努力。只有认真工作学习，把理论与实践结合，刻苦钻研工作技能，在工作中不断充实完善自我，才能实现理想。

3、要有团队协助精神，在抢救病人时，大家齐心协力，我们才能更好地抢救生命。

4、提高整体思想素质，我们不仅要严格遵守技术规范，还要崇尚学习，加强思想政治修养。

短暂的培训结束了，但我受到的启迪和教育将对我以后的发展起到很大作用。我会将此次培训所得的收获，运用到今后的工作中，不辜负领导的期望，争取为医院护理事业的发展贡献自己的微薄力量。

还记得初参加工作时，内心没有多大热情，现在不知不觉已过了好几个月了，原本大脑中对护理一片空白，现在却有了许多抹不去的记忆。

之前常常为工作中的小事，因为不理解而情绪激动或是郁闷，但是随着时间的推移，我了解了也明白了许多：护士所做的工作就是护理患者，让患者受益，让患者满意，更要让患者尽快的康复！这就是我的工作！患者对我提出的意见那是我的不足，并不是他们无理的要求！如果连患者的需要我都没

有了解到、没有及时地给予，那就是我的失职，更没有资格去谈工作的高尚了！只有患者的赞许才最高的荣誉！

在护理工作中我们应该是“做”和“说”同时进行的，甚至有些时候“说”要比“做”来得更为重要。在与病人沟通中技巧占据着很大的因素，我们科的责任护士在这方面有着很深的“功力”，让人不得不服。

从工作中使我意识到护理工作要顺利展开，首先要取得患者信任，信任是双方交往的基础，是人和人之间最美丽的语言。在交流过程中，要讲究语言的艺术性，避免套用生硬的医学术语，善于使用非语言沟通技巧，运用亲切的目光，良好的言行举止，缓和患者因紧张造成的紧张心理，使患者积极配合治疗，最后获得双赢。

“信任”是我们护士和病人之间最好的桥梁，让我们把这座桥梁搭得牢固些吧，用我们的细心，获取患者的舒心！

上班心得体会篇六

作为一名，目前新的幼教资料 and 理论层出不穷，让我大有眼花缭乱之感，异常是近年来幼教体制的改变，再加上幼教观念随着《新纲要》的颁布和实施，很多教育资料在社会和家長的要求下进入了幼儿园，珠心算教育就是在这样的情景下涌进了我区的幼教行业，在进行了多种学科的叫许后我深深体会到们学习珠心算的辛苦，珠心算本身是一门枯燥的学科，异常是它强调技术的娴熟，手脑的多次练习到达配合一致，这就要求孩子们要有很多的时间积累基本功，还需要花费很多的时间熟练所有的技能，才能真正到达眼手脑合一的目的，而在练习的过程中，我发现学习珠心算的孩子速算本事是很厉害，可是相应而来的还有很多的問題。

比如：珠心算算理与目前的数学是有相异之处的，异常是孩子们一旦建立了脑中珠像之后，对分解组成的理解和使用就

大打折扣，这就十分不利于小学的思维训练中的要求，异常是在对数进行深层次的学习时很多的用到数的分解组成，学珠心算的孩子表现出明显的反应慢。另外就是孩子在最初的基本功练习中由于长时间应对小小算盘上的某几档，视力也受到了影响。

那么能够发展智力的方式很多，有没有必要花费很多的时间和精力让幼儿选择珠心算来发展呢？我自我带着这样的困惑，在给孩子教学时就常常所以而事倍功半，异常是家长总向我抱怨孩子回家光忙于练习珠心算了，没有时间做别的，还有孩子对此抵触情绪很强，我常常自问：究竟该不该让孩子学习珠心算呢？期望有感想和有经验的同行能就此畅谈一下。

上班心得体会篇七

作为一名新员工进入工厂上班，我充满了期待。起初，我对于厂里的工作流程和环境都感到陌生，不知道该如何适应。与此同时，我也感受到了工厂这个大家庭的热情和团结。在导师和其他老员工的指导下，我渐渐熟悉了各种工作操作和规范。通过与同事们的交流和合作，我迅速适应了工作的节奏，并且开始了自己的岗位工作。

第二段：工作期间的感悟

在我上班的这段时间，我意识到工作的重要性 and 价值。每天早晨的第一缕阳光透过厂房的窗户洒下，我就会决心为这个工作付出一切。无论是生产线上的重复操作还是需要做的繁琐检查，我都理解这是为了确保产品的质量 and 安全性。我明白了工作不仅仅是为了工资的付出，更是为了为社会创造价值。这份工作是我为自己和家庭奉献的方式之一。

第三段：困难和挑战

我所面临的最大困难就是在厂里的加班和高强度工作压力。

面对繁忙的工作和紧迫的生产任务，有时候我会感到疲惫和压力。但是，我也学会了如何正确应对这些困难。通过良好的时间管理和合理的休息安排，我能够保持工作的效率和产能。同时，与同事们的相互支持和鼓励也让我更加坚定了要坚持下去的信心。

第四段：工作中的成长和收获

在这个工厂工作的期间，我收获了许多宝贵的经验和技能。通过不断学习和实践，我逐渐掌握了更加熟练的操作技巧，提高了工作效率。在与不同部门的同事合作中，我也锻炼了自己的沟通和协作能力。此外，我还学到了坚持和耐心的重要性。在机械设备出现故障或生产任务紧张时，我能够保持冷静，及时找到解决问题的办法。

第五段：对未来的展望和总结

通过在这个工厂的工作经验，我逐渐明确了自己的职业目标和发展方向。我深深体会到了对于自身职业生涯的规划和提升的重要性。未来，我希望能够继续在这个行业中深耕，并且不断学习和提升自己的专业技能。我追求的不仅仅是物质的回报，更是对于工作的热爱和追求卓越的态度。通过不断努力和进步，我相信我能够取得更大的成就。

总结：

通过在厂上班的经历，我领悟到了工作的重要性 and 价值。困难和挑战并不可怕，只要我们以正确的心态去面对，就能够在工作中收获成长和提升。我对未来充满信心，相信通过自己的努力和拼搏，我能够在厂上班这个大家庭中发光发热，创造属于自己的崭新未来。

上班心得体会篇八

第一段：介绍土建工作的背景和重要性（200字）

土建工作是指建筑工程中的基础和主体施工，涵盖了建筑、桥梁、道路、隧道等多个领域。它的重要性不言而喻，是保障人们生活质量和基础设施建设的重要一环。土建工作需要严谨的工作态度、扎实的专业知识和卓越的技术水平。

第二段：追求卓越和团队合作（300字）

在土建工作中，追求卓越是至关重要的。作为一名土建工作者，我深刻体会到，只有不断追求卓越，才能为项目注入更多创意和潜力。在这个过程中，团队合作起到了重要的作用。我与同事相互配合，共同努力，不仅减少了工作中的困难和痛苦，还有效提高了工作质量和效率。

第三段：注重细节和安全意识（300字）

土建工作是一个细致和复杂的过程，注重细节是保障工作品质的一项重要原则。在每一项工作中，我都把每一个细节都看作是重要的，并将其做到位。同时，安全意识也是至关重要的。无论是自我安全还是他人安全，都是我们在土建工作中必须时刻牢记的事情。只有保证了安全，我们才能保证工作的顺利进行。

第四段：忍耐和解决问题能力（300字）

土建工作中，时常会遇到各种问题和困难，这时候的忍耐和解决问题能力就显得尤为重要。我深知，解决问题需要耐心和冷静的思考，不能轻言放弃。在这个过程中，我学会了纳数计算，并运用科学方法解决问题，取得了很好的效果。忍耐和解决问题能力不仅在土建工作中有用，在生活中也同样适用。

第五段：总结土建上班的体会和成长（200字）

通过这段时间的土建上班工作，我不仅通过实践学到了课本之外的知识，还锻炼了自己的工作能力和素质。在每一次的挑战中，我都能不断地超越自己，取得更好的成绩。我深深地感受到土建工作的重要性和魅力，我将会继续努力，不断进步，为社会的发展和人民的生活质量做出更大的贡献。

总结：

土建工作是一项细致、复杂且重要的工作。在这个过程中，追求卓越、团队合作、注重细节和安全意识、忍耐和解决问题能力都是不可缺少的要素。通过土建上班的体会和成长，我深深地感受到了这些要素的重要性，并将继续努力，为建设一个更好的社会做出自己的贡献。