

最新煤矿下井体验心得体会(实用7篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

煤矿下井体验心得体会篇一

20xx年5月10日参加了洛阳市实验小学第二届学术艺术节暨“体验式课堂”研讨会（数学），我受益匪浅，真的感觉不虚此行。

洛阳市实验小学是洛阳一所很特殊的学校。洛阳市实验小学的特殊不仅表现在地位上的与众不同——市直重点小学，更表现在它的教育理念上的特殊定位。正如校长所言：“小学教育不是禁锢和束缚，而是释放和体验。”一个小学，不应该只是一座封闭的象牙塔，也应该是一个小小的社会。让学生在体验中快乐成长”，是市实验小学的核心办学理念。该校推行“体验式教育”，根据学生的身心发展规律，注重对学生行为习惯的培养，培养其健全的人格，引导其学会生活。今天的课堂是由许海燕老师讲的四年级下册《三角形的分类》。课堂开始，老师根据爱好、年龄、性别等因素和学生们一起对自己进行了分类，自然而然的让学生感受到分类的好处与作用，其次教师和学生一起根据三角形角的大小和边的长短对三角形进行分类。这些问题通过老师设置情景，学生产生质疑，师生探讨研究，分享结果。拓展结果得到很好的解决。学生们在一次次操作中，切实掌握了“三角形的分类”这些知识和数学以及生活中“分类思想”的应用，同样更多的享受到数学带来的快乐。

通过对“体验式教学”深入的学习，我的心得如下：体验了一个学期的数学教学，我颇有感触。在新课程的标准下，学生需要在自主探究中体验“再创造”，在实践操作中体验“做数学”，在合作交流中体验“说数学”，在联系生活中体验“用数学”。学生体验学习，是用心去感悟的过程，在体验中思考、创造，有利于培养创新精神和实践能力，提高学生的数学素养。而传统的数学教学是学生被动吸收、机械记忆、反复练习、强化储存的过程，没有主体的体验。然而在新课程中，教师只不过是学生自我发展的引导者和促进者。而学生学习数学是以积极的心态调动原有的认知和经验，尝试解决新问题、理解新知识的有意义的过程。

《数学课程标准》提出：“要让学生在参与特定的数学活动，在具体情境中初步认识对象的特征，获得一些体验。”所谓体验，就是个体主动亲历或虚拟地亲历某件事并获得相应的认知和情感的直接经验的活动。让学生亲历经验，不但有助于通过多种活动探究和获取数学知识，更重要的是学生在体验中能够逐步掌握数学学习的一般规律和方法。教师要以“课标”精神为指导，用活用好教材，进行创造性地教，让学生经历学习过程，充分体验数学学习，感受成功的喜悦，增强信心，从而达到学会学习的目的。

（下图）。乍一看，似乎无从下手，但学生经过自主探究，便能想到：长方形的周长不就比圆周长多出两条宽，也就是两条半径，一条半径的长度是3厘米，问题迎刃而解。

教师作为教学内容的加工者，应站在发展学生思维的高度，相信学生的认知潜能，对于难度不大的例题，大胆舍弃过多、过细的铺垫，尽量对学生少一些暗示、干预，正如“教学不需要精雕细刻，学生不需要精心打造”，要让学生像科学家一样去自己研究、发现，在自主探究中体验，在体验中主动建构知识。

教与学都要以“做”为中心。陶行知先生早就提出“教学做

合一”的观点，在美国也流行“木匠教学法”，让学生找找、量量、拼拼，因为“你做了你才能学会”。皮亚杰指出：“传统教学的特点，就在于往往是口头讲解，而不是从实际操作开始数学教学。”“做”就是让学生动手操作，在操作中体验数学。通过实践活动，可以使學生获得大量的感性知识，同时有助于提高学生的学习兴趣，激发求知欲。

如“将正方体钢胚锻造成长方体”，为了让学生理解变与不变的关系，让他们每人捏一个正方体橡皮泥，再捏成长方体，体会其体积保持不变的道理。在学习圆柱与圆锥后，学生即使理解了其关系，但遇到圆柱、圆锥体积相等，圆柱高5厘米，圆锥高几厘米之类的习题仍有难度，如果让学生用橡皮泥玩一玩，或许学生就不会再混淆，而能清晰地把握，学会逻辑地思考。

对于动作思维占优势的'小学生来说，听过了，可能就忘记；看过了，可能会明白；只有做过了，才会真正理解。教师要善于用实践的眼光处理教材，力求把教学内容设计成物质化活动，让学生体验“做数学”的快乐。

这里的“说数学”指数学交流。课堂上师生互动、生生互动的合作交流，能够构建平等自由的对话平台，使学生处于积极、活跃、自由的状态，能出现始料未及的体验和思维火花的碰撞，使不同的学生得到不同的发展。因为“个人创造的数学必须取决于数学共同体的‘裁决’，只有为数学共同体所一致接受的数学概念、方法、问题等，才能真正成为数学的成分。”因此，个体的经验需要与同伴和教师交流，才能顺利地共同建构。让学生在合作交流中充分地表达、争辩，在体验中“说数学”能更好地锻炼创新思维能力。

学习“圆的认识”后设计游戏：学生站成一排横队，距队伍2米处放一泥人，大家套圈。学生体会到不公平，应站成一圆圈或站成纵队才公平，更好地体会“在同一个圆内半径都相等”。总之，体验学习需要引导学生主动参与学习的全过程，

在体验中思考，锻炼思维，在思考中创造，培养、发展创新思维和实践能力。当然，创设一个愉悦的学习氛围相当重要，可以减少学生对数学的畏惧感和枯燥感。让学生亲身体验，课堂上思路畅通，热情高涨，充满生机和活力；让学生体验成功，会激起强烈的求知欲望。同时，教师应该深入到学生的心里去，和他们一起历经知识获取的过程，历经企盼、等待、焦虑、兴奋等心理体验，与学生共同分享获得知识的快乐，与孩子们共同“体验学习”。

煤矿下井体验心得体会篇二

——基层体验日心得体会

“与大地贴的更近，看天空才会更远”，这是杂交水稻之父——袁隆平院士的名言。作为一名参加工作不久的大学生，作为人力资源部的一名教育培训兼招聘用工管理员，什么是地？××××的各项业务就是地，××××的一线生产人员就是地；什么是天？企业员工的教育培训工作是天，为企业更好发展贡献力量就是天。

只有深入基层，才不会坐井观天；只有深入基层，才能避免主观臆断；只有深入基层，才能对邮政的各项业务了解更透彻、更全面；只有深入基层，才能更好地开展各项工作。根据《关于在全市××企业管理层开展“四个日”作风建设活动的通知》（××委[2012]6号）文件精神，为全面落实“下基层、转作风、促发展”作风建设活动的要求，增进与基层的紧密联系，我于2012年4月14日到××××邮政支局进行了体验活动。

当日早上八点，我来到××××邮政支局，正赶上支局开晨会，开完晨会后便有序地进行班前准备工作，准备迎接新一天的客户和服务工作。××××邮政支局是一个纯邮政业务网点，因为是星期六，除了支局长外只有两名营业员当班，分别是入局有7年多时间的××和新近入局的××。支局

长××认真详尽地向我介绍了支局的基本情况、营业员一天的工作内容、营业员平日的工作、学习、休假情况等，我在一旁观摩学习邮政的业务办理，主要办理的业务涉及挂号、普包、快包、特快、汇兑、获奖明星片兑奖、缴电话费、卖彩票、卖飞机票、卖电影票等业务。作为邮政窗口服务岗位人员，他们都是“三勤”人员，即：口勤、手勤、脚勤，××××支局地处××最繁华的城市中心，人流量大，客户较多，每天都有很大的业务量，面对每一位客户，营业人员都要有礼貌的语言周到的服务；为提升服务质量、提高客户满意率，营业员必须迅速准确地办理每一笔业务，吃饭、上卫生间都须小跑以减少客户等候的时间。

通过这一天的体验，不敢奢谈自己做了多少事，熟悉了多少业务，但仍然有不小的收获，下面是我自己的一些心得体会：

第一，基层是增长知识的课堂。长期在办公室工作就会形成一种惯性，使思维固化，认识也就一直停留在以前的水平甚至退化。对于邮政的许多业务，知其然，而不知其所以然。对邮政各项业务不熟悉制约了平日工作的开展和工作质量的提升，到了邮政生产一线才知道自己懂得太少，需要学习的东西太多。基层，就是一本书、是一个加油站，只有多走、多看、多学、多问、多听、多想，才能提升自身的素养，改进工作的方式方法。

第二，基层员工是我学习的榜样。从早上八点到下午六点，每一位邮政营业员一天要连续工作十小时；邮政的业务繁多，各项工作的部署、各项业务的开展都需要基层一一落实，为保质保量地完成工作，为提升服务质量、提高客户满意度，他们兢兢业业，勤勤恳恳；他们始终保持最佳的状态，为顾客提供周到的服务；他们时刻不停地学习提高自身的素质和能力，以应对企业快速发展，各项新业务层出不穷的挑战。企业优秀的一线员工是我学习的榜样，他满对待工作的热情和始终保持积极进取的态度值得学习。

第三，基层体验不能形式主义。虽然基层体验日时间短暂，但不能放松心态、推诿敷衍，因为平日工作繁忙，少有时间去到基层，更应该珍惜深入基层学习的机会。个人感觉去到基层一线的时候，他们或多或少会像对待“客人”一样，反而显得刻意和不自然。去基层体验不能给他们造成影响和不便，也不能只是抱着新奇的心态走马观花地随意看看，更不能以“上头”下来的身份对基层指指点点，而是要切实把自己当作一名邮政的一线员工，将“心”沉入到基层，用心去倾听一线员工的感受和想法，站在基层一线员工的角度同他们交流沟通，认真去学习邮政的各项业务，这样，才能听到基层员工的心声，才能学到业务知识。要真正达到基层体验日的目的，就不能形式主义，而是要常态化。我希望这样的活动能定期进行，增加深入基层学习的机会。

人力资源部 ×××

2012年××月××日

煤矿下井体验心得体会篇三

忙碌了一天，有付出也有收获，总的来讲还是收获大于付出。原因很简单，就是作为一名学体育教育专业的体育人，在心中曾幻想过无数次教师梦终于实现了。

虽然这只是三下乡体验生活中的一部分，教育的也只是暑假招收的一班四年级小学生，但是这种经历却是我正式成为一名老师之前的宝贵工作体验。在没有上课之前，我曾有一种担心，担心我第一次以老师的身份教育学生们会教得不好，担心他们不听我的使唤，怕他们的行为与我说的背道而驰。总之，我的心中既是期待又是担忧。

在他们的班主任把他们带领到我面前交给我教导时，我见到他们个个都那么的活泼可爱，脸上都挂着灿烂纯真的笑容，还有他们能听命令排出整齐的队形，我心中的忧虑就烟消云

散了。

由于他们还是小学生，对于队形队列没有多少了解，所以我对他们的要求不太严格，整理队形时也是亲自上前帮助他们调整好的。

在我对他们说：“同学们好”时，他们却是哑口无言。我知道，这一定是他们还没有适应由一名大哥哥来当他们的老师，所以我也没觉得很尴尬很不高兴之类的。在我说到这节课的课堂任务时，他们却有一部分人说可不可以不学，这的确让我感觉到比较意外。但是俗话说得好：童言无忌。他们说话是有一点直，但却说出了他们心中的想法。我知道一定是这节课要学的东西还没有激起他们的兴趣，所以才会有部分学生产生不想学的想法。作为一名初出茅庐的小老师，上课的任务是让他们喜欢上自己所教的课程。幸好，最后在我的教学魅力下，终于让他们不抗拒我所教的东西。在接下来的几十分钟里，他们都比较认真地学习，他们的悟性也很高，学习能力很强，很快就可以做出我教的动作。

在这之前，我只能体验到作为一名学生被老师教导的感受，却不能体验到一名教育学生的老师的感受。原来当一名老师是这么的不容易，特别是对着一群有点调皮的学生们时，更觉不易啊！然而我却深知，不管他们有多么的调皮，教育好学生始终是老师的责任。

煤矿下井体验心得体会篇四

体验了一个学期的数学教学，我颇有感触。在新课程的标准下，学生需要在自主探究中体验“再创造”，在实践操作中体验“做数学”，在合作交流中体验“说数学”，在联系生活中体验“用数学”。学生体验学习，是用心去感悟的过程，在体验中思考、创造，有利于培养创新精神和实践能力，提高学生的数学素养。而传统的数学教学是学生被动吸收、机械训练的过程，没有主体的体验。随着新课标带来的“以学

生发展为本”的新理念：教师不是“救世主”，教师只不过是学生自我发展的组织者、引导者与合作者。而学生学习数学应当是以积极的心态调动原有的认知和经验，尝试解决新问题、理解新知识的有意义的过程。

《数学课程标准》提出：“要让学生在参与特定的数学活动，在具体情境中初步认识对象的特征，获得一些体验。”所谓体验，就是个体主动亲历或虚拟地亲历某件事并获得相应的认知和情感的直接经验的活动。让学生亲历经验，不但有助于通过多种活动探究和获取数学知识，更重要的是学生在体验中能够逐步掌握数学学习的一般规律和方法。教师要以“课标”精神为指导，用活用好教材，进行创造性地教，让学生经历学习过程，充分体验数学学习，感受成功的喜悦，增强信心，从而达到学会学习的目的。

第一，自主探索-----让学生体验“再创造”。实践证明，学习者不实行“再创造”，他对学习的内容就难以真正理解，更谈不上灵活运用，如学完了“圆的面积”，出示：一个圆，从圆心沿半径切割后，拼成了近似长方形，已知长方形的周长比圆的周长大6厘米，求圆的面积，乍一看，似乎无从下手，但学生经过自主探究，便能想到：长方形的周长不就比圆周长多出两条宽，也就是两条半径，一条半径的长度是3厘米，问题迎刃而解、教师作为教学内容的加工者，应站在发展学生的思维的高度，相信学生的认知潜能，对于难度不大的例题，大胆舍弃过多，过细的铺垫，尽量对学生少一些暗示，干预。正如“教学不需要精雕细刻，学生不需要精心打造”，要让学生像科学家一样去自己研究，发现。在自主探索中体验，在体验中主动建构知识。

第二，实践操作-----让学生体验“做数学”。教与学都要以做为中心，陶行知先生早就提出“教学做合”的观点，在美国也流行“木匠教学法”，让学生找找，量量，拼拼-----因为“你做了你才能学会”。皮亚杰指出：“传统教学的特点，就在于往往是口头讲解，二不是从实际操作开始数学教

学，“做”就是让学生动手操作，在操作中体验数学。通过实践活动，可以使学生获得大量的感性知识，同时有助于提高学生的学习兴趣，激发求知欲。在学习“时分秒的认识”之前，让学生先自制一个钟面模型供上课使用，远比带上现成的钟好，因为学生在制作钟面的过程中，通过自己思考或是询问家长，已经认真地自学了一次，课堂效果能不好吗？如：一张长30厘米，宽20厘米的长方形纸，在它的四个角上各剪去一个边长5厘米的小正方形后，围成的长方体的体积，表面积各是多少？学生直接解答有困难，若让学生亲自动手做一做，在实践操作的过程中体验长方形纸是怎样围成长方体纸盒的，相信大部分学生都能轻松解决问题，而且掌握牢固。

再如“将正方体钢胚锻成长方体”，为了让学生理解变与不变的关系，让他们每人捏一个正方体橡皮泥，再捏成长方体，体会其体积保持不变的道理。在学习圆柱与圆锥后，学生即使理解了其关系，但遇到圆柱、圆锥体积相等，圆柱高5厘米，圆锥高几厘米之类的习题仍有难度，如果让学生用橡皮泥玩一玩，或许学生就不会再混淆，而能清晰地把握，学会逻辑地思考。

对于动作思维占优势的小学生来说，听过了，可能就忘记；看过了，可能会明白；只有做过了，才会真正地理解，教师要善于用实践的眼光处理教材，力求吧教学内容设计成物质化活动，让学生体验“做数学”的快乐。

第三、合作交流-----让学生体验“说数学”。这里的“说数学”指数学交流。课堂上师生互动、生生互动的合作交流，能够构建平等自由的对话平台，使学生处于积极，活跃、自由的状态，能出现始料未及的体验和思维火花的碰撞，使不同的学生得到不同的发展。因为“个人创造的数学必须取决于数学共同体的裁决，只有为数学共同体所一致接受的数学概念、方法、问题等，才能真正成为数学的成分。因此，个体的经验需要与同伴和教师交流，才能顺利地共同构建。让学生在合作交流中充分地表达、争辩，在体验中“说数学”

能更好地锻炼创新思维能力。

第四、联系生活——————让学生体验“用数学”。《数学课程标准》指出：“数学教学要体现生活性。人人学有价值的数学。”教师要创设条件，重视从学生的生活经验和已有的知识出发，学习和理解数学；要善于引导学生把课堂中所学的数学知识和方法应用于生活实际，既可加深对知识的理解，又能让学生切实体验到生活中处处有数学，体验到数学的价值。总之，体验学习需要引导学生主动参与学习的全过程，在体验中思考，锻炼思维，在思考中创造，培养、发展创新思维和实践能力。当然，创设一个愉悦的学习氛围相当重要，可以减少学生对数学的畏惧感和枯燥感。让学生亲身体验，课堂上思路畅通，热情高涨，充满生机和活力；让学生体验成功，会激发强烈的求知欲望。同时，教师应该深入到学生的心里去，和他们一起历经知识获取的过程，历经企盼、等待、焦虑、兴奋等心理体验，与学生共同分享获得知识的快乐，与孩子们共同“体验学习”。

煤矿下井体验心得体会篇五

各位老师同学：

下午好！我来自高一12班。作为一名高中在校学生，我们都很期望能够通过将来所从事的职业来最大程度地实现自我的价值。提前介入、提前体验、提前启动职业生涯指导就显得尤为关键。而建平给了我们这样的平台和前瞻性的指导。

假期里，怀着激动与期待的心情，我们小组一行三人来到上海天马微电子股份有限公司开始了首次职业生涯体验。

从陌生到熟悉，从略带羞涩到大方得体，也许这是每位参加职体同学的感受吧。正如初春的芽，像是在探索这个新奇的世界，在不经意的一天，却已然华丽转身悄悄地成长为参天大树。

在工程师的带领下，我们首先参观了公司的展厅，了解到天马公司拥有一条4.5代薄膜晶体管液晶显示器件生产线，产品主要应用于车载、医疗、工控类显示屏及模块。我们有幸领略到了多项在国际上处于领先地位的高科技产品，比如堪称世界上清晰度最高的显示屏，颜色更为鲜艳的有机显示屏，可弯折的超薄显示屏等等，令人大开眼界。未来这些产品都可能陆续应用于我们的日常生活中。

其中令我们印象最深刻的就是那神奇的显示屏幕工作室。由于必须保证产品的清洁度，我们也按照规定要求穿上无菌服。第一次穿戴无菌服，很多细节还没有完全弄清楚，在工作人员的悉心帮助下终于彻底搞定，看着同学们仅露出两只眼睛的模样，不禁笑出声来。我们穿过因切割玻璃而有些噪音的走廊，来到检验及研发工作室。两位工程师正在探讨产品设计上的细节问题。见我们到来，其中一位放下手头工作，对于他们的研究内容向我们作简单讲解。原来小小的手机屏幕，方寸之间，亦有大学问。广泛使用的电容屏由五层叠加而成，电信号在底板上形成回路，才能显示图像。他在电脑上为我们展示了一些基础显示屏的设计图，对比实物，鼓励我们也试一试挑出半成品的不妥之处，画出改进后结构图。调整灯光，小心翼翼的将半成品放在手中观察，大家紧盯设计图，小声交流成果，绞尽脑汁，终于找出漏洞。看着我们亲手检验过的显示屏沿着生产线继续它的下一道工序，满满的成就感油然而生。

短短的职业生涯体验，是一个角色的转变，更是一次新奇的历练。不仅让我们对前沿科技有了更新的认识，对电子行业最新发展趋势产生了浓厚的兴趣，还学会如何与人相处，发挥团队优势，在科学态度和人文情怀的熏陶培养中不断锻造领袖气质。我们还学习了天马公司“激情高效共赢”的企业理念；那阳光、开放、分享、群策群力的工作氛围，还有实现整体价值最大化，勇于担当，实质重于形式，化繁为简的企业文化，都很值得我们继续深入地学习、研讨。我们所有的努力所有的奋斗，都是为了拥有一个美好的大未来和塑

造一个完善的自我。关注科技，放眼未来，以青春为名，为梦想而奋斗！

以梦为马，我们不负韶华。今后的暑假职体以及两周的集中职体，我们一定会继续全身心地深入进去，认认真真地感受、实践、领悟、规划，期待能有更加精彩的收获。

谢谢大家！

煤矿下井体验心得体会篇六

在寒假期间，我们小组一行六人来到了位于四里河路上的星辰浴池开始了寒假职业体验。

我现在没别的什么奢求，现在当然是把磨练自己放在第一位。在这一个多月里，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有虚心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了，也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。针对自己的职位特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。工作要求行文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对未来的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。高中生职业体验是高中生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

煤矿下井体验心得体会篇七

新工作岗位心得体会

青龙管业有限责任公司 销售部职员田彦有

时间如白驹过隙，转眼间来公司快一年了。我也从机修车间被调到了销售部管件制作技术员岗位。在新的工作环境下每天都有新东西在涌入大脑，工作总是不停的忙碌，稍有停顿便踏不上步子。虽然如此，但感觉过的很充实。人生就是不断的学习，不断的进步。用知识不断充实自我，走向更高更远的地方！

在销售部的这段时间，我深深感受到公司企业文化纲领中的“以市场为导向，以客户为中心，以销售为龙头，创新机制，创造活力，创建优势”这一理念的深刻内涵以及公司企业文化的重要性。看一个公司业绩，看什么？当然是看销售业绩。再好的产品卖不出去，还是没用。在以销售为龙头的引领下，灵活组合“三创”想必公司业绩会更上一层楼。企业文化是企业将从来没有过的人文理念以人性的方式融入经营体系，从而快速提升企业的凝聚力，并且增强了经营体系不断创新的能力。而创新又不仅是企业家或员工个人价值的体现，也是企业的一种超越传统的经济行为更是是一种生命力更强的，创造价值更高的经营要素。以下是我在新岗位期

间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

第二，积极进取的工作态度：在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，像我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在公司业务繁忙的时候，要积极乐观的去做一些事情，这样才能多积累多提高。

第三，团队精神：工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通，交流的能力以及与人合作的能力，合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。现在几乎大家都在讲团队，可如何才能在实际工作中实现团队精神？这才是重中之重。公司有各个部门，各有其责，但当遇到棘手问题时各推其责，达不成共识，无益于问题的解决。因此“团队”二字应当时刻印在员工脑海中，且付诸于实际行动中。

第四，为人处事：之前作为学生面对的无非是同学，老师，家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导，同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

以上是我对自己工作的一些总结和体会，总结是为了寻找差距，修订目标，是为了今后更好的提高。通过不断的总结，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

销售部：田彦有 2011年6月20日

职业体验的心得体会

在寒假期间，我们小组一行六人来到了位于四里河路上的星辰浴池开始了寒假职业体验。

我现在没别的什么奢求，现在当然是把磨练自己放在第一位。在这一个多月里，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有虚心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了，也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。针对自己的职位特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。工作要求办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。高中生职业体验是高中生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

个人工作感受

时间过得飞快，在不知不觉中我来天野化工甲醇部工作已经一个月了，在这一个月里，我学到了很多，虽然是大学毕业，但是还是觉得自己什么都不会，不论是专业知识应用，还是实际工作中对仪器的操作，我应该学的东西都很多。因为自己的原因，有很多事做不好，但我也在努力的学习，努力改正，希望能把工作做的更好。这一个月我最大的感受就是，在工作中要有责任感，自己做错就要自己承担责任和后果，也许由于自己的不小心，就可能给别人或给车间带来巨大的损失，只有自己有高度的责任感，才能更好的避免自己无数的不小心。

在工作中，师傅们常常顶着高温、认真投入的工作景象，让我敬佩万分！在这良好的工作氛围下，我很快的融入了工作当中，更加努力的学习知识。有时候也会受到批评，虽然被批评是很难受，但是这样才能在失败中吸取教训，为以后的工作打好基础。同时，我发现自己不仅在思想上成熟了，在行动上也稳重了，让我学到了很多，也成长了很多，也许，这就是经历，就是拥有。在生活中，让我感触较深的还是甲醇车间各位领导的平易近人和师傅们的兢兢业业。对待新人，领导和师傅们的关心与问候，让我心存感激。领导为了让我们新人能学到更多的东西还单独在我们工作之余免费开设了单身小课堂，对我们进行理论指导和实践问题互动讨论，短短的一个月时间里，我收获良多：我不仅收获了知识、收获了技能、也收获了快乐！

总结一个月来的工作，虽然取得了一定的成绩，自身也有了很大的进步，但是还存在着以下不足：

以后我将进一步发扬优点，改进不足，做好本职工作。不积跬步，无以成千里；不积小流，无以成江海。在过去的一月中，由于工作经验和知识的欠缺，在实践中暴露出了一些问题，虽然因此碰了不少壁，但相应地，也得到了不少的磨砺

机会，这些机会对我来说都是实际而有效的。现在吃的苦，所经历的一切都是为了以后而服务，未来的苦还很长，没有三五年的磨练，不多受挫折，那么成功将永远不会来！所以，趁现在年轻，多经历些，经历多了懂得也就多了，要学会慢慢成长，相信自己，我可以的，我知道，前面的路十分艰辛，但是，我也会勇敢面对，努力做到最好。