# 最新参加毕业展心得体会(模板8篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-01-07

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。参加毕业展心得体会篇一大专毕业后，我...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**参加毕业展心得体会篇一**

大专毕业后，我怀揣着对未来的憧憬和期待，踏上了找工作的征途。然而，刚开始的时候我很困惑，不知道应该从何处着手。面对庞大的就业市场和竞争激烈的求职者，我感到压力倍增。不仅要合理规划自己的职业道路，还要寻找适合自己的工作，这对于一个刚毕业的大专生来说是一项挑战。

第二段：实习的锻炼。

为了增加自己的竞争力，我决定先参加一些实习项目，积累一些实践经验。通过实习，我不仅学到了专业技能，还锻炼了自己的工作能力和沟通能力。在实际工作中，我深刻体会到了专业知识与实际操作的差距，也意识到了自己的不足之处。因此，我努力学习相关知识，不断提高自己的综合素质。同时，实习还为我提供了与企业员工和同事交流的机会，增强了自己的人际关系和团队合作能力。

第三段：面试的挑战。

随着实习经验的积累，我开始参加更多的正式面试。面试是考察一个人综合素质的重要环节，每一次面试对我来说都是一次难忘的经历。面试时机智的回答、深入的思考和沟通能力的展现成为了我在面试中的优势。然而，有时面试官会问一些棘手问题，或者要求解决一些实际问题，这时需要冷静思考和灵活应变。虽然有时会遇到失败和挫折，但我始终坚持相信自己的能力，不断总结经验教训，提高自己的面试技巧。

第四段：就业的挑战。

当我成功通过了面试，获得了心仪的工作机会时，我才意识到工作并不是结束，而是一个新的开始。工作中的困难和挑战远远超出了我之前的想象。适应新的工作环境、学习新的工作内容、与同事协作等等，都需要花费大量的时间和精力。在工作过程中，我不断面对问题和困难，但我始终保持积极的心态和勇往直前的精神。通过不断解决问题，我逐渐提高了自己的工作能力和责任心，得到了上司和同事的认可和赞扬。

第五段：心得与感悟。

通过一段时间的工作经验，我深刻体会到了大专毕业参加工作的重要性和挑战性。大专毕业并不意味着就业之路就会一帆风顺，相反，它需要我们不断充实自己、努力提高自己，与时俱进。工作并不是一蹴而就的，需要我们不断摸爬滚打、迎难而上，才能获得职业发展和个人成长。同时，也要坚持相信自己的能力，保持积极乐观的心态，不断扩展自己的人际关系，做到与人为善、和睦相处。只有在实践中积累经验、取得成绩，我们才能不断提升自己的价值，实现自己的职业梦想。

总结：大专毕业参加工作既是一种挑战，也是一次机遇。通过积极参加实习、不断提高自己的综合素质、善于沟通和适应工作，我们就能够在激烈的就业市场中脱颖而出，实现自己的职业目标。尽管前方可能会有无数的困难和挫折，但只要我们不断努力，保持信心和勇气，我们一定能够取得成功，开启自己的职业新篇章。

**参加毕业展心得体会篇二**

20\_\_年初我踏上了工作里程碑，刚刚毕业的我不知道向何处奔波。那是我一年来最苦的一段阶段，来到北京做过20天的建筑，使我感受到皮肉之苦，吃不好使我感受到上帝给我幼小的心灵的责罚，晚上睡觉都跟泥土作伴，说起来，那段日子是相当的苦，不过，对于一个乡下野男孩还是受得了的。

至于怎么进安得的就不多说了，直截了当的说说我的工作体会吧。

起初做仓管，不知道是怎么回事，以为把货物保管好就没事了，但是慢慢发现，这家伙还不是那么的简单，库存、库位、盘存卡、出库、入库，一大推事情摆在我的眼前，跟同事请教，问这问那，总算知道了一些皮毛，嘿！我这人哪都不好，好的地方就是这张嘴，不懂就问是我最大的缺点，后来慢慢地慢慢地我把一个从卫生很差、摆放很乱的仓库，整理成一个干净、整洁的一个仓库，那个时候刚把仓库整理好，领导要我发这发那还不是一个仓库，起初有点烦，后来才发现领导是在栽培我、是想让我有一个好的发展空间，虽然嘴里不说，但心里对他还是有一种敬仰感的；“好景不长”，就被推荐到运输部门，能留下的只是仓库几张手机照片留作今生的回忆。

到了运输部门，我左看看又看看，不知道咋回事，在就在办公室他们能调来大批车辆，使我感到很惊奇，也很好奇，这可能这么办，我能行么？这是我经常的想法，但是我又想了想，我肯定能行，他们能办到的我一定能办到，甚至我要做的比他们还好，不信就走着看。

我写的，但是我能记个差不多，我当时也不明白为什么他不写要让我写，现在发现，孟经理说的是对的，必定咱公司提报告是常有的事，这个不会咋整。做调度期间：我刚开始的时候做的线路是近距离的，货用量是非常大的，旺旺那家伙把我整的，天天晚上加班，其他人都下班了，我晚上9点多了还是办公室，当时我还没有在公司住，弄的孟经理都看不下去，但是没有办法，他老人家还要陪着我，不会的我就问孟总，不管是公司发展进程还是我个人最后怎么发展，刚做调度时真的是相当的苦。

慢慢地我学会了很多东西，打报告、调车渠道、车辆安检、货物配载车型、做协议、付款流程等等，而且做的线路是一天比一天多，旺旺目前的投标线路，我一个人的量达到40%，还有其他业务，许多人都不喜欢做旺旺，原因也很多。

从一个刚开始对运输行业什么都不知道的我，现在已成为一个主调，任务量繁重，\_\_年前因工作量大，整得我生病提前回家看病，在医院待了一个星期到家就过年了，大过年的还有司机和我要运费的，你说气不气人，不过我也理解，这是公司的一种的体制，初4又返公司，做调度可谓是让我操碎了心啊。在安得这个大区域大舞台里，干什么的都有，所以你慢慢也能学到很多，在这个大舞台里，不但是我，就是我们每个人都能学到很多，生活在这个环境里，我感到欣慰的是：我认识了一些能力很强的人、实事求是的人，在这里发展一个人不用说，发展下去的人肯定是将来公司的栋梁，甚至是这个行业的栋梁，所以我打算继续走下去，这样好的机会我还有什么遗憾的呢？这就是我在安得学到的，也是在其他行业无法学到的。

续，我在工作中的一些的经验说没有办法说，只能写点东西供大家参考，也希望我的这点写作能给公司和大家带来启发，最重要的是能够帮我们解决一些事情。

自进公司以来，不断学习不断总结，先后写成《近日工作总结》、《仓库货物整理方法》、《调度工作总结》、《8月份调度工作小结补充》、《解读旺旺机密》、《调度的职责和应注意的事项及补充》、《x年下半年旺旺成本具体下降措施》（挂机密）7篇文章已挂网，同时希望我的这些文章能够给公司员工带来工作中的方便。

在安得成长的经验，使每个人都是无法忘怀的，这个机会也是少有的，所以我个人打算在公司长期干下去，最后做到管理层。

**参加毕业展心得体会篇三**

转眼间离毕业已有一年半的时间了。不知道20xx年是我的本命年还是其他什么原因，总觉得20xx年是我不如意的一年。书生义气、挥测方遒的宝贵岁月已经一去不复返，留下的只是满眼的遗憾。

各位对不住，好像跑题了。言归正传。

本人毕业于一所较高知名度的名牌大学，素有华南第一学府之称，所以毕业时找工作显得不那么艰难。当然，也不能仅仅拿招牌混饭。所以毕业后告别同窗四载的哥们姐妹，来到现在所处的城市。

应该说来到单位领导还算是比较重视的，我们单位下面有将近20多个基层单位，进来单位后我被分配在单位总部的核心部门。

领导来了，不多讲了，我仓促的讲一下我写着篇文章想要表达的意义吧。

最主要是工作一年多来，不喜欢本单位的文化，本单位是一个相对比较官僚，而且等级较为森严的单位，同时在个人发展空间和待遇上特别看重你的工龄。其实从我先现在的收入来看，温饱没问题，一年7.5～8.5万左右，单位还提供免费的住宿，但真的感觉很压抑，没有一种年轻人的朝气，没有一种自己可以发挥理想的空间。

我想过年后准备辞职，但总是七上八下。

前两天我忽然感觉到自己像一直温水里的青蛙，温暖的水泡着我，等时间长了，慢慢地、慢慢地，我在也没有能奋力往外跳出的能力了，那是真正悲哀的就是自己了。

真的好矛盾!还望各位多多提点。

**参加毕业展心得体会篇四**

随着我本科学位的顺利获得，我在选择继续深造方向上有了一些迷茫。最终，我决定报考了一所知名的大专学校，并且在毕业之后迅速进入职场。大专毕业后，我获得了一些宝贵的心得体会，这些体会对我职业生涯的发展起到了积极的指导作用。

首先，实践是全面综合素质的重要组成部分。相比于传统的大学课堂教学，大专学校更加注重实践能力的培养。在校期间，我们有许多实践课程，如实习、实验和社会调查等，这些课程让我亲身体验了实际操作的复杂性和挑战性。通过参与这些实践课程，我将所学到的理论知识灵活地运用到不同的情境中，不仅提高了自己的实践能力，也培养了批判性思维和解决问题的能力。这些实践经验使我在毕业后的工作中事半功倍，更快融入并适应职场环境。

其次，团队协作是实现个人价值的关键。在大专期间，我们时常需要与同学们合作完成各类项目和任务。与不同的同学互相配合，彼此倾听和尊重，不仅能够有效地分工合作，还能够发挥团队的优势，共同实现预期目标。在职场中，团队协作同样至关重要。只有在团队中，我才能充分发挥自己的长处，并且与他人互相补充，实现工作的高效与协同。通过与不同职能和背景的同事合作，我逐渐学会了如何倾听、交流和沟通，使得整个团队的合作更加顺畅和高效。

第三，不要把舒适区当成停留的地方。在大专期间，我确实曾经有过舒适地待在自己的圈子里的时候，不愿意尝试新的领域或者接触新的人。然而，我意识到这样的局限性并及时做出调整。在职场中，我开始主动寻找挑战和机会，努力拓展自己的职业发展路径。无论是学习新的技能，承担新的角色，还是接触新的工作领域，这些都让我意识到自己的潜力和成长空间。不断地走出舒适区，我迎来了新的机会和自我提升。

第四，积极的心态是成功的关键。在大专期间，我遇到了各种各样的挑战和困难。有时候我很容易陷入消极的情绪，感到力不从心和自卑。但是，我通过调整自己的心态，不断鼓励并激励自己，保持积极的态度面对困难。在职场中，我同样面临了各种压力和挑战。然而，积极的心态使我能够保持高效工作和良好的团队合作，同时也激发了我个人的创造力和创新力。积极的心态让我更加乐观地看待工作和生活，使我信心满满地面对未来的挑战。

在大专毕业后参加工作的过程中，我获得了许多宝贵的心得和经验。通过实践，我提高了自己的综合素质和实践能力。通过团队协作，我充分发挥了个人的长处和团队的优势。走出舒适区让我开阔了职业发展的视野。通过积极的心态，我克服了各种困难和挑战，获得了成功和成长。这些心得体会将继续指导我在职场中不断努力和进取，迎接未来的挑战。

**参加毕业展心得体会篇五**

毕业后参加工作是每一个大学生的必经之路，是从学生阶段走向成长的一个重要过程。这段过程中，我们会面临个人与外界的不同抉择，也会逐渐体会到在社会中的生存之道。在这里，我将分享我个人参加工作的心得体会。

第二段：摸爬滚打的过程。

刚开始参加工作时，我像大多数人一样缺乏经验和技能，对职场上的事情缺乏预知和计划。在这个过程中，我深切地体会到了学校和职场的巨大差距，跟以往习惯性地以某种方式对待问题、某种态度应对事情不同，我们需要学习如何更快更好地适应职场上的变与不变，呵护自己的一份兴趣，努力学习能使自己更精深的技能。

第三段：学到的技能。

毕业后参加工作后，我逐渐懂得并学习到了一些必要的职场技能，如时间管理、沟通能力等，如何紧盯目标和工作要求，提升自己的应变能力和批判性思考能力，以及如何运用关键的角色扮演来获取团队上的信任和支持。

第四段：职业规划的重要性。

职业规划是参加工作的重要一环，只有通过清晰的职业规划，才能更好地确定自己的职业发展方向，并在这方面进行更加专业化的学习。因此，我认为每个大学生步入职场后，都需要制定出一份相应的职业规划，这将帮助他们避免在职业生涯中走弯路，提高职场发展的效率和质量。

第五段：结语。

我的毕业后参加工作之旅，充满着挑战和机遇，虽然经历同样的过程，但每个人的人生轨迹都是不同的。只要不断思考、总结和学习，我们可以不断地提高自己，成为未来的领袖。在这个过程中，我们还需保持谦虚和自律的态度，更重要的是，在投入付出的同时，也要享受专业和人生生活带来的各种快乐。

**参加毕业展心得体会篇六**

转眼间离毕业已有一年半的时间了。不知道是我的本命年还是其他什么原因，总觉得20是我不如意的一年。书生义气、挥测方遒的宝贵岁月已经一去不复返，留下的只是满眼的遗憾。

各位对不住，好像跑题了。言归正传。

本人毕业于一所较高知名度的名牌大学，素有华南第一学府之称，所以毕业时找工作显得不那么艰难。当然，也不能仅仅拿招牌混饭。所以毕业后告别同窗四载的哥们姐妹，来到现在所处的城市。

应该说来到单位领导还算是比较重视的，我们单位下面有将近20多个基层单位，进来单位后我被分配在单位总部的核心部门。

领导来了，不多讲了，我仓促的讲一下我写着篇文章想要表达的意义吧。

最主要是工作一年多来，不喜欢本单位的文化，本单位是一个相对比较官僚，而且等级较为森严的单位，同时在个人发展空间和待遇上特别看重你的工龄。其实从我先现在的收入来看，温饱没问题，一年7.5～8.5万左右，单位还提供免费的住宿，但真的感觉很压抑，没有一种年轻人的朝气，没有一种自己可以发挥理想的空间。

我想过年后准备辞职，但总是七上八下。

前两天我忽然感觉到自己像一直温水里的青蛙，温暖的水泡着我，等时间长了，慢慢地、慢慢地，我在也没有能奋力往外跳出的能力了，那是真正悲哀的就是自己了。

真的好矛盾!还望各位多多提点。

**参加毕业展心得体会篇七**

随着求学生涯的结束，我们踏上了新的征程——参加工作。在这个过程中，我走过的弯路、领悟到的道理、遇到的挑战，都让我深有体会。下面，就让我在这篇文章中，分享一下我毕业后参加工作的心得体会。

一、心态决定结果。

在找工作的过程中，由于自身条件和面试经验的不足，曾一度遇到挫败和失望，陷入一种“找不到工作”的僵局中。后来，我认识到面对困难，重要的不是怨天尤人、责怪环境，而是调整自己的心态，树立信心，积极应对。所以，我会告诉自己，“即便先前没受到青睐，但不代表以后没人重视你。只要坚持下去，机会就会降临在你的身上。”果然，不出几天，我就接到了一家单位的录取通知，这样的结果，让我深刻认识到：心态决定结果，越是自信、积极，越能创造新的可能性，越能在工作岗位上发挥自己的优势。

二、学以致用。

毕业后，我进入了一家金融公司工作。在公司的内部培训中，我学习到了大量的金融知识及业务技能，但仅仅是学到这些是不够的，更重要的是将它们付诸实践，确保自己做到了“学以致用”，即在实际工作中根据所学知识能够做出最正确的决策、最优的解决方案。不同于学校，工作岗位是一个充满挑战和竞争的舞台，在这里，仅仅有着坚实的知识基础是不够的，能够将知识运用到实际工作中，才是一个优秀员工的标志。因此，我会时刻发掘自己的不足，去寻找适合自己继续提升的方向，并在实践中完善自己的知识体系，用真实的工作学习方法来丰富自己的经验积累。

三、重视职业规划。

毕业进入职场后，这是我开始认真思考未来，初步构思我的职业规划的阶段。在这个过程中，我清楚地认识到，只有拥有清晰的职业规划，在前进中才能更具备方向感和内在动力。因此，我会不断地研究，了解当前行业的变化和发展趋势，在先进公司里积累更多的经验，为自己清晰、明确的职业规划和进步制定更加清晰的目标和计划，从而能够更好地维护自己的职业权益，迅速成长和进步。

四、珍惜时间，不断努力。

年轻的我们总是觉得时间很充裕，但随着时间的流逝，才真正认识到时间是多么的有价值，机会也是多么的宝贵。因此，珍惜时间，不断努力，是我在工作岗位上最重要的任务之一。在工作中，我常常会制定时间表，为自己规定好每天的工作任务，并通过随时审视，不断纠正以收效果，从而更好的安排、利用好自己的时间，实现自己对时间的充分利用。

五、不忘初心与人为本。

面对各种工作场景，提到而得到的宝贵经验，我不断遵循一个原则：“不忘初心，人为本”。职场中，总是有一些人只顾着自己，不顾及全组织或是与之合作的人，而人心，是关键。一个企业成型，成熟，成就是由人来实现的，所以要从自己做起，以自己为中心，高度认同企业目标，紧紧团结同伴，融入“我们的团队”这个大家庭，保持良好的工作风貌，以“人为本”的现代管理理念激发自身工作热情和干劲。

在这个充满机遇和挑战的职场中，一路走来，我体会领悟到的在工作中的经验和感悟，远不止这五点。毕业后一定要充分利用时间，学会学以致用，进行职业规划，不断努力提升，思考自我，合理安排时间，以及明确特色、不忘初心和人为本。相信，打基础、保持好的状态和心态，将会在日后的工作中不断给我们创造机会和收获成功。

**参加毕业展心得体会篇八**

大学毕业生工作一年，有了一点工作的经验，要学会工作心得，不断努力学习，完善不足。下面是带来的毕业工作一年心得，欢迎查看。

于20\_\_年7月离开学校，在公司设备部简单的实习后，担任机械技术员。主要负责现场部分设备的管理，现场主要有电动单梁起重机、龙门吊、蒸汽锅炉、高频振动器等大小型设备，尽管在学校学的是机械专业，但是对于现场的机械设备还是所知甚少，因此一切还需要从头开始学。

现场机械设备起着举足轻重的作用，机械设备运转良好情况不仅直接影响现场的生产进度，大型设备还存在着一定的安全风险，因此机械设备的管理也甚为重要。让我这刚毕业的女生来讲感觉到肩上的担子很重，压力很大，还有就是艰苦的工作环境，一度让我有退缩的心理，为了磨练自己和多学点东西，最终选择了坚持下来。

我每天的工作是到现场，将所有设备巡视一遍，检查有没有故障或者隐患存在，如果存在故障，赶紧电话联系当场的维修工，立即处理，在最短的时间保证设备正常运转，这看似很轻松的活，但事实上并没有那么简单，因为设备的运转是否良好密切影响着生产，甚至会带来很大的经济损失。在众多设备中最让我提心吊胆的是电动单梁、龙门吊和蒸汽锅炉这三种大型设备，我每天神经都紧绷着，为了减少故障和及早发现隐患，对这大型设备每天检查，组织人员定时进行润滑保养，每月进行安全检查，并做好相关的记录，在同事和工友的帮助下，由刚开始很陌生逐渐熟悉，再加上现场有许多经验丰富的老工人把手，我紧绷的旋终于稍微放松，但是现场的设备还是会经常故障，特备是电动单梁，电动单梁在运行过程中经常脱轨，一部分是由于轨道安装不平的原因，还有一部分在于操作手操作时注意力不集中，根据故障原因，逐一进行处理，并加强检查和保养力度，后来工作逐渐上手，电动单梁等设备发生故障的次数也慢慢减少，确保了现场设备的正常运转。

东北的冬天来得特别早，因此在10月份我就得顶着寒风踏着白雪，从办公室到生产地，虽然距离不远，但是还是不想离开暖和和的办公室，但是想到身上的责任，我必须要去现场，不情愿的穿着很厚的衣服，踏着厚厚的积雪，艰难的向现场迈去。记忆很深的是有一次龙门吊由于工人违规操作，将龙门吊脱轨滑出好几米，龙门吊钢架都被拉出裂痕，已接到龙门吊故障的电话，赶紧往现场跑去，到了现场才发现事情比我想象的严重，顿时手足无措，不知道咋办才好，还好修理工经验丰富很镇定的指挥着现场的工人忙这忙那，我跑前跑后帮他们取需要的工具，忙到下午很晚，才将龙门吊恢复正常，终于舒了一口气，在往办公室走的路上突然感觉到脚好疼，原来是长时间站在雪地里脚冻疼了，这时眼泪不争气的哗哗下流.........

这半年时间虽然过得辛苦，但是感觉很值得，首先让我们这一直生活在温室的花朵得到了一定的锻炼，知道了生活的艰辛，磨练了我吃苦的意志，这是我毕业后收获的第一笔很大的财富，这也会成为我人生旅程中又一转折点。

由于气候原因，冬休了3个月，到3月份才又开始上班，我转为设备部的内业员，主要负责现场机械设备运转台班资料的收集整理、整理机械设备台帐合同等，在办公室呆着不用风吹日晒了，刚开始长时间呆在办公室，我还很不适应，老感觉在办公室没有在现场学到的东西多，心里还失落了一阵子，但是在后来慢慢习惯了这种生活，才知道做内业员也有很多东西需要学习，一样能了解到现场设备的使用情况。现在在办公室呆着干完手里的工作后还有很多空闲时间，可以学学其他自己感兴趣的东西，慢慢喜欢上了这种懒散自由的生活。但是去年的那段工作磨练一直藏在心底，激励我要不断学习。

时间飞逝，去年的一切还历历在目，但是距现在已有一年的间隔，我已由刚踏出校门无知无畏的黄毛丫头转变为稳重踏实的丫头，回想这一年的旅程，途中有酸甜苦辣，有哭有笑，似乎很平坦，但是也充满着一点点荆棘，不过也是顺顺利利的，这只是一个开始，以后的路还很长，也有很多未知在等待着我，以后不管是生活中，还是在工作上，我都还需不断学习，不懈努力，不断完善自我，在人生旅程中体现我的人生价值!

转眼间离毕业已有一年半的时间了。不知道是我的本命年还是其他什么原因，总觉得20是我不如意的一年。书生义气、挥测方遒的宝贵岁月已经一去不复返，留下的只是满眼的遗憾。

各位对不住，好像跑题了。言归正传。

本人毕业于一所较高知名度的名牌大学，素有华南第一学府之称，所以毕业时找工作显得不那么艰难。当然，也不能仅仅拿招牌混饭。所以毕业后告别同窗四载的哥们姐妹，来到现在所处的城市。

应该说来到单位领导还算是比较重视的，我们单位下面有将近20多个基层单位，进来单位后我被分配在单位总部的核心部门。

领导来了，不多讲了，我仓促的讲一下我写着篇文章想要表达的意义吧。

最主要是工作一年多来，不喜欢本单位的文化，本单位是一个相对比较官僚，而且等级较为森严的单位，同时在个人发展空间和待遇上特别看重你的工龄。其实从我先现在的收入来看，温饱没问题，一年7.5～8.5万左右，单位还提供免费的住宿，但真的感觉很压抑，没有一种年轻人的朝气，没有一种自己可以发挥理想的空间。

我想过年后准备辞职，但总是七上八下。

前两天我忽然感觉到自己像一直温水里的青蛙，温暖的水泡着我，等时间长了，慢慢地、慢慢地，我在也没有能奋力往外跳出的能力了，那是真正悲哀的就是自己了。

真的好矛盾!还望各位多多提点。

实习一年结束了，感受到工作给我带来的快乐和痛苦。回到家里，去了多位在工作的哥们朋友那，也感受到他们的幸福与艰辛。工作成为我们生活的一部分，或者是生命的一个坚实支柱。每每和他们坐在一起，很大一部分是在讨论着各自的工作，无论是现状还是前景，大家都是对现状很是不满，但又对前景充满着希望。

一种角色的转变总是伴随着一个过程，其中也必将是种.种价值取向、思维方式、行为特征等渐变的过程。在这个过程总充满了自我怀疑和自我否定，从而才有可能重新自我定位。当然这将是一个痛苦的程序，无论是在身体还是精神方面。改变是为了更好的适应，使自己更能舒适。这是需要时日才能完成的，而进化的速度与程度就看个人的意愿和意志了。

当我们第一次进入工作环境时，当然会以一种兴奋的心情和自我准备充分的心态走入工作场合的。但是，不久现实就会以一种近似无情的方式告诉你：这是工作场合，你的身份是employee!就像现实的大学不是你高中所想象的那般一样。无论是多大的委屈，还是多累的工作量，在一个刚刚进入正式工作的新手来说，这是必须要做好心理准备来应付的。因为你是新人，而且是刚刚乳臭未干的小孩，这多是个人工作史上必经的课程。记得刚刚上船几日，在处理焚烧炉油柜时由于一个放残阀没有处理好，导致在驳油时出现漏油，致使地板大面积积油。作为仅有的几个劳力马上就行清洁，近2个小时的紧张处理才收拾好现场，最后还受到“工作不负责”的批评。出事了就要有人来解决，也要有人为之承担相应的处罚。那我们这个刚刚工作而又参与这个悲催事件的人就是最好不过的人选了。

有了心理准备，就是工作态度了，特别是关于工作本身。我们的教育使我们很有责任感，特别是集体感和正义感。但是这些往往是使我们新手遭到老手的利用和厌恶的原因。

刚刚工作时，我们总会以一种极强的主人翁的心态和强烈的自我表现态度投入到工作的。自己刚刚忙完手头的工作就想看看他人是否需要自己的帮忙，甚至在不经他人同意的情况的下自我乐于助人的帮人完成工作。这是新手最易发生的情况，特别是性格外向自我感觉很好的男孩子。上班首先应确立对待工作的一个态度是：明白自己的责任和工作范畴。所有做的一切在此之内，除上司特别安排或有人请你帮忙的在外，其他均属越权和违规。无论是否出于什么想法，做不属于自己职权和责任的事，做好的可能是会有人夸奖下，但很多时候是让他人感到你厌恶，多嘴或手长，做不好你就是百口难辨，结果无法承担。无论怎样，我们要明白：公司雇来的每个人都有它的责任和工作范围，依此而付给职员相应的报酬，这是规则。在工作中，除非是朋友性的帮忙外，其他帮忙就是破坏规则。记得一个朋友说：很痛苦的一件事就是看着本来自己可以做好的事却让他人给办砸了。我想说：任何时候都有事会办砸的几率，特别是工作。不是你做，说明是他人的责任。你只能也只应该为自己的工作负责，其他人的只需祈祷就好。只要各自做好自己的，就是尽了自己的主人翁的责任了。

这段时间到几个工作的朋友那进行了骚扰，尽管没有到过他们的工作场所，但大都感到他们工作的压力和生活的单调。基本朝九晚五的生活现状，回到住的地方不想过多的动弹。回想在船的工作和生活，也基本这样。想想有点明白，工作给我们带来兴奋的时候往往是出结果的那一刻。过程大都是枯燥繁琐的。即使是轻松或者外人所羡慕的有趣的工作，其本身的大把空余时间也可以是一个人的杀手。无聊的人是总是重复一种生活的人!还有工作之后无论是自己住，还是合租，大家基本要面对做饭这一难题。想想工作一天，半个小时或者更长拥挤的交通，回家路上还要记得买菜，经过油烟的洗礼后，才能慰劳一下自己，这种情景是我们在校不会想象到的。这是考验我们的一大关，只有经过一段时间才能适应这样自己动手丰衣足食的生活。所以，没有工作的人在有时间赶紧学学切菜、做饭。就像朋友说的，现在就喜欢下班做饭的这段时间，有女朋友陪着，一起做饭，聊天，吃饭，洗碗。不知道多少人会有这样的境界?!但是环境改变，而心态和想法不变，必然会使我们的生活进入地狱深渊。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找