# 2024年职场的成长内涵是 职场成长指导心得体会(汇总19篇)

作者：美好的回忆 更新时间：2024-04-01

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。职场的成长内涵是篇一职场成长是每*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**职场的成长内涵是篇一**

职场成长是每个职场人士都要面临的一个重要课题。对于初入职场的年轻人来说，如何有效地提升自己的个人能力、适应工作环境，取得职业发展，是一个必须认真思考和努力实践的过程。在我自己的职场成长经历中，我体会到了一些指导原则和心得，希望能够与大家分享和交流。

第二段：明确职业目标和规划发展路径。

要想在职场中实现个人的成长和发展，首先要明确职业目标和规划发展路径。这意味着要对自己的职业兴趣、优势和劣势进行深入的思考和分析，并根据自己的兴趣和潜能找到适合自己的发展方向。同时，也要了解当前和未来职场的需求和趋势，及时调整自己的职业规划。通过明确目标和规划发展路径，我们可以有针对性地进行学习和成长，使得自己在职场中能够更好地发挥和施展。

第三段：持续学习和自我提升。

在职场中，持续学习和自我提升是非常重要的。作为职场人士，我们必须面对和适应不断变化的工作环境和技术要求，只有保持学习的状态，才能与时俱进，保持竞争力。在我的职业发展中，我养成了每天学习和读书的习惯，并不断参加各种培训和学习活动，不仅提高了自己的专业知识和技能，还开拓了眼界，提升了综合素质。同时，我也认识到学习是一个持续的过程，需要不断地调整和更新学习计划，关注新兴的职业领域和技术前沿，时刻保持敏感和好奇心。

第四段：加强沟通与合作能力。

在职场中，良好的沟通和合作能力是非常重要的。一个人的职业发展不仅仅取决于个人的能力和工作表现，还与他在团队中的协作和沟通能力密切相关。在我的职业发展中，我不断提升自己的沟通和合作能力，培养和锻炼自己的团队意识和责任感。同时，我也学会了与同事和上级建立良好的工作关系，主动沟通和交流，以便更好地理解和满足他们的需求。通过加强沟通与合作能力，我不仅提高了工作效率，也增强了自己的影响力和人际关系。

第五段：持续反思和自我调整。

职场成长是一个漫长而复杂的过程，成功的关键之一是持续反思和自我调整。在我的职业发展中，我时常反思和总结自己的经验和教训，发现自己存在的不足和需要改进的地方，并主动进行调整和改善。无论是对个人能力的提升，还是对工作方法的改进，都需要持续地反思和调整。同时，我也学会了从他人和环境中吸取经验和智慧，及时修正自己的偏差和误区。通过持续反思和自我调整，我不仅提高了自己的职业素养和工作表现，也将个人成长和职业发展推向了一个新的高度。

总结段：展望未来。

在职场成长中，我们要始终保持学习和进取的心态，不断提高自己的能力和素质，适应职场的变化和挑战。同时，我们也要注重与人沟通合作、持续反思和自我调整，不断完善自己。相信通过不断地努力和实践，我们都能够取得职业发展和成功。让我们共同努力，迈向职场成长的新征程！

**职场的成长内涵是篇二**

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。

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。

**职场的成长内涵是篇三**

我的一位朋友在一家置企业做工程师，他给我讲了这样一个故事：

大学毕业后，一张派遣单把他分到了一家国营企业做保安，每天，他的工作就是看大门，登记外来人员和外来车辆。他想，难道自己的价值就如此低下吗？一年后，他辞掉了这份工作。来到另一个城市后，正赶上一家知名企业招聘工程技术人员。

面试时，负责人问他：“你看我们的广告了吗？”他点了点头。

“你的学历只是大专，你知道参加我们这次招聘的有多少人吗？800！其中本科、硕士就占80％以上，而我们只需要15人，对此你如何想？”

很显然，对方有些看不起自己，

他鼓足了勇气说：“我想，你们不该是仅看文凭来选拔人才的吧？行与不行，试过再说！你们不会吝啬到连这样一个测试的机会都不给我吧？”结果，被录取的15人中，就有他的名字。

在接下来的3个月里，这家公司对他们进行了魔鬼般的考验：每星期考一次，每次淘汰一人。

那段日子，他重温了大学三年的所有专业课程，并攻下了相关的多门学科；每天休息不足5个小时；心中只有一个念头：“不要低看自己，机会在自己手中！”

试用期结束时，他被正式录用了。签订劳动合同时，他发现同来应聘的只剩自己。他惊奇地问那位负责人：“不是留三个人吗？”

负责人笑眯眯地说：“恭喜你！只有你坚持到了最后，那些人不是被淘汰出局，就是心理压力过大，觉得自己没有能力抵挡到最后，主动退出了……”

听完朋友的讲述我在想：如果当初他在人才如云的竞争中低看自己一眼，也许这个故事会是另一种结局；如果没有那么多人低看自己，那么，最终留下的还不一定是谁。

来源：天讯在线。

**职场的成长内涵是篇四**

一、积极应对。

积极应对职场风暴，随遇而安。人生也罢，职场也罢，都在不段变化中发展，所以要以不变应万变，以常态的心理、积极地心态去看待发生的变化，积极迎接挑战。

二、展现自我。

默默无闻，踏实肯干;确实值得褒奖，但是默默无闻的人自己得到了什么呢-适当的展现自己的才华，多为展现自己做准备，机会是平等的，适度的表现，将会使你收益更多。

三、管理自己。

四、弹性工作。

人做事既要有原则，但是也不能太死板不灵活。要不断学习新的东西，才能不断提高。改变现有的习惯规律虽然很难，但是只要对自身有推动的作用，也但做无妨。

经常散步。

工作稍久，不妨站出来，在室内来回走上数分钟，能到楼下漫步走上几圈更好。观察证实，散步是有效改善精神抑郁的好方法。如果你能每周坚持散步4次，每次30分钟，对消除烦恼，提高睡眠质量也大有好处。无论何时何地，当你感到紧张时，走上5～10分钟，都会有明显的效果。

放声大笑。

身边常准备一些能惹人发笑的东西，如笑话集、漫画册或一些小品光碟等，不妨时常看看。当你发自内心大笑时，体内引起紧张的激素会下降，免疫力得到增强，心情也立刻会得到改善。

静坐放松。

静坐在椅子上，让脑海有短暂的空白，啥事也别想，也不必顾虑时间的流逝。唯一需要做的是：双目紧闭，默默地进行一呼一吸，以深呼吸为主。每次静坐5～10分钟，人的心跳会放慢，血压会下降，精神紧张的症状会明显改善。

适当休闲。

苦闷时，最好别呆坐家里。应学会自己找乐。比如：打电话给好朋友聊天，邀约朋友外出美吃一顿;或看看缸中逍遥自在的金鱼、跟宠物玩玩;或者去郊野垂钓、爬山等等，这些都是有效的松弛方法。

摆脱常规。

学会尝试做一些你不常做的事。比如双脚蹦跳着上下楼梯;没有听音乐的习惯，也应打开录音机，欣赏一下曲中情怀与美妙旋律;对着镜子高歌一曲，或摇头晃脑地朗读几句等等。这些都有助于你舒解紧张情绪。

专注于你的感觉。

“花5分钟，重点感受一个行为”，当你走路时可以仔细感受脚击中地面的那一瞬间，以及微风轻轻吹拂在脸上的感觉。吃饭时享受美食的每一口食物的质地和口感。当你花时间在那一刻，专注于你的感觉，并放松。

1、工作狂。

一般人正常工作时间为8-10小时,此为人体健康负荷量。如果长期工作12小时以上,就对人体产生压力。

2、极度失落。

每一个人的一生中,总是会遭受许许多多的不如意,并不是每个人都具备足够的解决能力,因而会产生“失落感”。由失落感所衍生的情绪反应,会使人产生悲观、失望、没有信心,甚至愤世嫉俗的心态。事业的压力对白领男人危害最大。经受不住这种压力,往往会有失落感,也就是人们常说的“灰色”心理。

3、难耐高压。

白领男人的性格和时代的特征联姻,孕育出了竞争。长期处在白热化竞争的气氛中,会使他们心理极度紧张、苦闷和失望,致使情绪跌宕。当不堪忍受这种超负荷的精神压力时,自己往往就不能把握自己而失去自控力。

4、家庭危机。

工作环境、社会环境以及家庭成员之间的价值取舍、感情投向都可能隐藏和引发家庭危机。即使在没有冲突理由的情况下,压力也会通过家庭降临到你头上。

文档为doc格式。

-->

-->

**职场的成长内涵是篇五**

第一段：引言（150字）。

职场成长是每个人所面临的重要阶段，不仅是个人能力和经验的提升，更是人生中不断追求进步的体现。在职场中，我们经历了无数的挫折与考验，但正是通过面对困难和挑战，我们才不断地成长和进步。在这个大家庭中，每个人都有自己的心得体会，共勉成长。

第二段：积极思维的力量（250字）。

在职场中，积极思维是推动个人成长的重要力量。逆境和挫折时常出现，但我们应该学会积极面对。无论遇到什么困难，都要告诉自己：“问题总是有解决办法的。”积极思维使我们更加坚定勇往直前的信心，帮助我们从失败中吸取教训，找到自己的不足，并不断改进。通过正面的思考和行动，我们能将挑战转化为机遇，推动个人的成长和职业发展。

第三段：积极主动的态度（250字）。

在职场中，积极主动的态度是我们成长的关键。积极主动不仅体现在积极寻求机会和学习的过程中，更体现在勇于承担责任和挑战自我。我们应该始终保持主动，主动适应企业的变化和需要，主动学习新知识和技能，主动提出改进和创新的建议。通过积极主动的态度，我们不仅能够增加自己的能力和经验，也能够积累更多的人际关系资源，为自己的职业发展打下坚实的基础。

第四段：学习与反思的重要性（300字）。

学习和反思是职场成长不可或缺的要素。在职场中，没有终点的学习是不可能成为一名优秀职场人士的。我们应该保持学习的状态，关注行业最新的发展趋势和技术动态，不断提升自己的专业能力，增加自己的竞争优势。同时，反思是提高个人能力的重要方式。通过反思，我们可以找到自己的不足和短板，进一步完善自己。因此，我们要善于总结经验，承认错误并及时调整，不断学习和反思，追求职场上的成长与进步。

第五段：共勉与服务的意义（250字）。

职场中的成长是一个整体的过程，我们应该懂得与他人共勉，共同进步。我们可以通过互相分享和交流心得体会，帮助他人解决问题，激发他人的潜力。同时，关注和支持他人的职业发展，建立良好的人际关系网络，也能够帮助我们自己的成长。我们要拥有服务精神，将个人的成长与团队和组织的发展相结合，共同谋求更大的成功。在这个过程中，我们将会获得更多纵深的职场体验和成长。

结尾（100字）。

职场成长是一个需要不断努力和追求的过程，需要我们拥有积极的思维和态度，持续的学习和反思，并与他人共勉和服务。我们要善于总结经验，提升自己的能力和竞争力，实现自身的成长和发展。通过这个过程，我们才能够更好地适应职场的变化和挑战，不断进步和突破，成为一名成功的职场人士。让我们共同成长，共勉互助，在职场中展现出最好的自己！

**职场的成长内涵是篇六**

我们的职业发展和成长，其实有很强的可预测性的，只是，很多时候，我们自己意识不到。但上司往往能看得到。因为他站的角度不同，他看人和看问题的方式跟我们不同。

我们常常会发现这样的情况，上司在谈话间，会有意识无意识提起：“×××不错，××也不错。”而后，如果你用心观察的话，会发现，上司会在自己所能提供的资源和机会方面，会有意识倾斜。慢慢，他口中不错的那些人，便会脱颖而出。

很多人将之解读为：可能是×××马匹拍得好，会讨上司欢心，或者上司偏心××。

其实大部分时候都不是。

我们的职业发展和成长，其实有很强的可预测性的。只是，很多时候，我们自己意识不到。但上司往往能看得到。因为他站的角度不同，他看人和看问题的方式跟我们不同。

我是这样选的：我会先观察谁比较能顾全大局，不斤斤计较。当有紧急意外事故发生的时候，谁会不讲条件，先去顶上。而后，我会将之先候选出来，但不公布，也不会让他自己知道。我在往后的工作中，将难题给他，从旁观察他解决难题的能力，工作的热情程度，他表现出来的无私程度，号召、领导能力，以及承受压力的能力。如果在连续的难题面前，他都能很好的应对，那么他就具备了作管理人员的基本能力。所以，在一个人还没有升职前，我就基本判断出来，他可否胜任更高的岗位，承担更重要的工作和项目。

如果他在这个过程中，比较斤斤计较，多做点会抱怨，有难题会逃避，或者每次做工作的时候，都将将就就，马虎交代了事，即使他很聪明，应变能力很好，我也不会将他选拔出来，做这个团队的管理人员。因为，他不符合当一名管理人员的基本素质和条件。即使有一天，他资历够深，被升起来当管理人员，也可以想象的出他未来的发展：他将很难成为优秀的、可持续成长的管理人员。

这个理由说不说得通?通!如果我们做每天只追求工作八小时，有假日就休，有难题就闪，有委屈就抱怨，有压力就逃避，只想拿最低工资，或者只想混在公司收入最低的一群人中，完全可以。但如果我们想跟他们不同，想得到更多，想出人头地，想超越别人，那么，这个道理就讲不通。

为何?

因为，上司判断一个下属，看一个人的未来具不具备成长性，不仅仅看他一开始和一段时间内表现如何，还要看他一直表现如何。这叫持续性和稳定性。持续性和稳定性，才是真正预测一个人未来职业发展的重要指标。

如何判断持续性和稳定性?

在制造业里，有一种技术，叫spc(全称是：statisticalprocesscontrol，中文叫统计制程管制)。它用非常科学的方法，实时监控生产过程中产品质量的随机波动与异常波动，对生产过程的异常趋势提出预警。具体怎样操作呢?比如，在现场操作中，有一种方法，主要是将采集到的样本数据，以点的方式，描在图上。图一般有一条上控制线、一条中线和一条下控制线。如果点在中心线上下随机波动，就是正常的，稳定的，若持续保持，可预测未来也会稳定;如果点连续在中心线的一侧，或者连续上升，连续下降，或者超出控制界限，都是不正常的、不稳定的，可预测未来也会不稳定。

至于那个点越描越低的，是有了可预测性，但预测的结果肯定很糟，不用想，有一天，这哥们肯定消极怠工，牢骚满腹，无啥前途可言。

**职场的成长内涵是篇七**

职场是一个人不断发展和成长的地方，而这个过程有时是困难的，需要有人陪伴和指导。在我的职业生涯中，我得到了许多同事和上级的关心与帮助，这些经历让我深感职场成长陪伴的重要性。

第二段：初入职场的迷茫与成长。

刚步入职场，我对自己的能力和方向都不太确定。但幸运的是，我遇到了一位资深同事，他主动与我交流，在工作中给予了我很多帮助和指导。通过他的陪伴，我逐渐明确了自己的方向，懂得了如何提升自己的专业技能和处理工作的方法。同时，在与他的接触中，我也意识到职业发展不仅仅是个人技能的提升，更需要关注人际关系和沟通能力。这样的陪伴让我在职场中快速成长。

在职场中，我的上级也是陪伴我成长的重要力量。我曾经遇到过一位非常慈祥而且有经验的上级，她总是关心员工的生活和工作。她会在工作中给我们提供反馈和指导，并鼓励我们参与一些企业培训和活动来提高自己。她不仅关注我们的职业发展，还注重我们的情绪和心理健康。她的陪伴让我感受到了家一样的温暖，让我更有动力在职场中成长。

第四段：自我成长与他人的陪伴。

在职场成长的同时，我也愿意成为别人的陪伴者。我曾与一位新入职的同事共事，她对工作还不够了解，常常会遇到问题。我主动给予她帮助，分享我在职场中的经验和教训，帮她解决困惑和提供新的思路。通过这样的陪伴，她逐渐摆脱了迷茫，迅速适应了工作环境，并在职场中取得了很好的表现。这种互相帮助和共同成长的关系，让我充满了满足感。

第五段：总结。

职场成长是一个充满挫折和机遇的过程，而陪伴是我们成长路上的一份重要力量。从资深同事的指导到上级的关怀，从我们的帮助他人到他人的帮助我们，陪伴让我们摆脱困扰，迅速成长。我们需要感受到职场的温暖，同时也要愿意成为别人的陪伴者，为他们的成长贡献自己的力量。只有在相互陪伴的过程中，我们才能更好地在职场中茁壮成长。

**职场的成长内涵是篇八**

针对职场人士自我成长及自我成长培训存在的问题，笔者提出以下三点建议，供同行以及对自我成长感兴趣的职场人士参考。

(一)存在问题：

人力资源管理已经从体力、智力、能力进入到潜力时代，传统的“木桶理论”已被“长板理论”所替代，然而，大部分自我成长方式仍然以发现问题、改善问题为导向。

曾经有一个朋友，在心理学培训机构工作，自己也非常热衷自我成长，也通过自我成长改变很多，但是越到后面，发现自己的问题越多，好像永远有改不完的问题，而老师也经常给她提醒，导致她很多自责，觉得自己身上问题怎么那么多，同样的问题老是改不了。

这反映的，其实也是大多数自我成长所面临的共同问题，总有成长不完的问题、总有更深层次的原因。对于心理咨询师来说，这样的成长是没有问题的，自我成长，本来就是每一个心理咨询从业者一辈子的课题，但是对职场人士来说，完全不必如此。大可充分发挥优势，通过团队配合去弥补不足，才是更合适的成长之道。

(二)建议：

职场人士的自我成长，应结合现代管理人力资源管理的发展趋势，以发现、发挥优势为导向。选择合适的机会与环境充分发挥优势，比改善存在的问题更重要。

另外，应充分发现、发挥同事的优势，培养良好的合作关系，通过合作与配合弥补彼此不足，不需要花费大量的时间去改变。传统的自我成长方式需要投入大量的时间与金钱，这对于现代企业培训与职业人士发展来讲，完全是不现实的。

(一)存在问题：

目前的自我成长方法，无论精神分析、家庭治疗、nlp还是身心灵成长，都是以“领悟”为主，背后的改变原理，基本上都是精神分析式的.，即“让深层的潜意识原因进入意识后，行为会自然发生改变”。

正如精神分析式的治疗需要很长的时间一样，以“领悟”为主的成长方式，见效也需要很长时间，这对于企业培训所需要的“短”、“快”来讲，是不现实的。

也有一些方法相对来说是比较行动导向的，比如nlp里面有很多具体的行为改善策略与技巧，但是这些技巧与企业场景的结合程度远远不够，行动改变的计划性及持续性也不足，无法带来工作场合行为表现的实质性改变。

(二)建议：

职场人士的自我成长，应结合日常工作场景，制定可执行的、持续的行为改善计划，然后跟进督促实现工作场合的表现与执行情况。

这样的行动改变计划，直接以实现工作中的表现为成长方式，也直接以实际工作场合的行为表现为改善为目标，对于企业培训、职场人士成长来讲，是可以短期见效的，这种快速见效的自我成长方式，更适合企业培训对“短”、“快”的要求。

但也有一个前提，负责指导成长的导师，需要真正对企业、职场人士的日常工作场景有足够的了解，才有可能协助职场人士制定可执行的行动计划。

(一)存在问题：

目前的自我成长培训，基本都是以大而宽的理论、方法指导为主，不考虑具体问题的针对性，都直接从自我价值、自我接纳、关系模式、童年成长经历入手。

确实，所有问题的根本原因，都与童年父母的教养方式、现在的自我价值、自我觉察与接纳水平有关，这些方面成长了，所有问题都会跟着改善，无论自信、婚姻关系、亲子有关系、职场表现等都会改善。

但也正是因为这些是深层原因，并且持续时间非常久，改变起来也是非常困难的，需要相当长的时间，这种长时间的等待无论对于职业人士来讲，还是对企业来讲，都是很难接受的。

(二)建议：

自我成长，如果完全不分析深层次的原因，很难发生革命性的改变。虽然优势发挥应当成为职场人士自我成长的主题，但是有些优势的发挥、有些能力的实现，必需对某些缺点进行改进，而很多缺点是有深层的潜意识原因的。

仅仅通过行为计划去改变，经常会发现计划做了很多，但总是执行不到位或者效果不理想，多次尝试总是无效，一般都是因为背后有深层次的潜意识原因。

对职业人士的深层原因分析，应以具体问题为导向，只分析与问题相关的深层原因，而且也应该以问题解决、行为计划可执行为目标，而不是以所谓的“成长”为目标，持续的进行分析。

如果确实需要对某些问题进行深层次分析，也应针对具体问题，以解决问题和消除限制为主，而不是一味鼓励成长。

**职场的成长内涵是篇九**

随着社会的发展和经济的繁荣，职场竞争日益激烈，每个人都渴望在工作中取得成功。然而，要想在职场中不断成长，需要不断学习和吸收经验教训。在我多年的职场经历中，我深刻认识到成长之道的重要性。通过总结和思考，我获得了一些关于职场人士成长之道的心得体会，希望能与大家分享。

首先，了解自己的优势和劣势是成长的基础。每个人都有自己独特的优势和劣势，了解自己的优势可以让我们更好地发挥潜力，而了解自己的劣势则可以帮助我们改进不足之处。例如，我善于沟通和协调，但在时间管理方面需要提高。通过对自己的优势和劣势进行深入分析，我可以制定出适合自己的成长计划，并不断完善自己。

其次，积极主动地学习是成长的关键。职场是一个永无止境的学习之地，只有不断学习才能不断进步。我通过持续的学习和自我提高，逐渐成为了在岗位上备受赞赏的员工。我每天都会主动寻找学习机会，不断扩展自己的知识面。在工作中遇到问题时，我会积极向同事请教或向上级寻求指导，通过解决问题的过程不断积累经验。同时，我还会利用业余时间进行专业相关的培训和学习，以保持自己的竞争力。

再次，与人为善是职场人士不可或缺的素质。职场中，人际关系至关重要。与人为善、积极沟通可以建立良好的合作关系，帮助我们在职场中更好地成长。我通过与同事建立起良好的沟通和合作关系，有效地解决了工作中的问题，取得了良好的成绩。我也会虚心请教他人的意见和建议，希望能从他们的经验中吸取一些有益的东西。与人为善的态度不仅能提升自己的形象，也能为自己以后的职业发展打下良好的基础。

此外，保持积极的心态是职场人士成长的重要条件。职场中难免会遇到各种困难和挫折，这时候保持积极的心态尤为重要。我在职场中也遇到过很多挫折和失败，但我从未气馁。相反，我会以积极的心态面对困境，寻找解决问题的办法。我相信每一次挫折都是成长的机会，只要我们持续努力，终将迎来成功的一天。

最后，不断反思和总结是实现职场人士成长的必要步骤。我们需要反思自己的工作表现，发现不足之处，并总结经验教训。通过不断反思和总结，我发现了自己在某些方面还有很大的提升空间，例如领导能力和创新能力。于是，我制定了相应的改进计划，并逐步提升自己。反思和总结还可以帮助我们发现自己的成长方向和目标，继续前进。

总结而言，要想在职场中不断成长，我们需要了解自己的优势和劣势，保持积极的学习态度，与人为善，保持积极的心态，并不断反思和总结。这些是我个人在职场成长中的心得体会，希望对大家有所启发。只要我们坚持不懈地努力，相信在职场中迎接更大的成功将不再是梦想。

**职场的成长内涵是篇十**

刚进公司的时候，一切的东西对自己来说都是新的，会有很强的新鲜感，同时在刚开始的那段时间，工作热情也会高涨，激情充沛。但是努力不一定会有好的结果，有的时候往往因为自己的方向问题，导致自己做了很多无用功，这时候会丧失自己的斗志。

有时候公司让你往东走，你只想往西走，慢慢的只要角落里的新人会被公司打磨，自己在一些事情上的主观能动性也会降低，进入公司内部的“老油条”，这样会导致恶性不好，只对自己有利、、 听公司的安排并不意味着你会对工作失去热情和热情，热爱工作，保持新鲜和炎热，这是一个新的人应该做的，而不是学会如何圆滑和聪明。

公司的人事调动是一件很正常的事情，有的学生时候，为了提高公司的大局着想，可能通过适当的会给企业员工调岗，之前做销售的可能短期内让你去做招聘，做运营的可能让你去做这些产品项目经理，这是一种很正常的事情。这样的随意调换工作岗位，不仅不能让我们自己在一个研究领域内深耕，同时也容易让自己学习缺乏社会核心技术竞争力。

有些人在我们自己的岗位上但凡受到了一点委屈，就会忍不住想要辞职，想要和领导大闹 ，但是对于职场工作就是一个职场，大家学习都有受委屈的时候，不是因为只有你自己作为一个人，大家来说都是看结果的，你的个人主义情感没有人会去在意，大家可以没有那么多的时候去倾听你个人的倾诉，所以他们无论学生自己时代新人还是社会职场老油条，提高管理自己的抗压能力很重要。

放低自己，就像弹簧萨一样，把自己压得越低，最后释放的能量就越大，新人刚进公司就是去学习的，年轻是自己的资本，但是同时也要记住，你除了年轻什么都没有。准确判断自己的定位，放低心态，谦逊学习，你能得到更多。

脚踏实地，踏实的做好自己的事情，你会发现你的能力会越来越强，这会让你快速成长，之后成长的空间也会越来越大，老板看重的是结果，把事情做好就是对自己能最好的诠释。永远不要觉得自己小有成就就不可一世，山外有山，人外有人。

**职场的成长内涵是篇十一**

看一个人的未来具不具备成长性，不仅看他一开始和一段时间内表现如何，而且还要看他一直表现如何。这叫持续性和稳定性。

我们常常会发现这样的情况，上司在谈话间，会有意识无意识提起：“×××不错，××也不错。”而后，如果你用心观察的话，会发现，上司在自己所能提供的资源和机会方面，会有意识倾斜。慢慢地，他口中不错的那些人，便会脱颖而出。

很多人将之解读为：可能是×××马屁拍得好，会讨上司欢心，或者上司偏心××。

其实大部分时候都不是。

我们的职业发展和成长，其实有很强的可预测性。只是，很多时候，我们自己意识不到。但上司往往能看得到。因为他站的角度不同，他看人和看问题的方式跟我们不同。

我是这样选的：我会先观察谁比较能顾全大局，不斤斤计较。当有紧急意外事故发生的时候，谁会不讲条件，先去顶上。而后，我会将之先候选出来，但不公布，也不会让他自己知道。我在往后的工作中，将难题给他，从旁观察他解决难题的能力，工作的热情程度，他表现出来的无私程度，号召、领导能力，以及承受压力的能力。

如果在连续的难题面前，他都能很好应对，那么他就具备了作管理人员的基本能力。所以，在一个人还没有升职前，我就基本判断出来，他可否胜任更高的岗位，承担更重要的工作和项目。

如果他在这个过程中，斤斤计较，多做点会抱怨，有难题会逃避，或者每次做工作的时候，都将将就就，马虎交代了事，即使他很聪明，应变能力很好，我也不会将他选拔出来，做这个团队的管理人员。因为，他不符合当一名管理人员的基本素质和条件。

即使有一天，他资历够深，被升起来当管理人员，也可以想象出他未来的发展：他将很难成为优秀的、可持续成长的管理人员。

也有人抱怨，说：我曾经是多么多么努力，多么多么无私奉献过，多么多么热情工作过，但上司瞎了眼，就是看不到，打击了我的积极性，所以我才变得消极了。

这个理由说不说得通?通!如果我们每天只追求工作八小时，有假日就休，有难题就闪，有委屈就抱怨，有压力就逃避，只想拿最低工资，或者只想混在公司收入最低的一群人中，完全可以。但如果我们想跟他们不同，想得到更多，想出人头地，想超越别人，那么，这个道理就讲不通。

为何?

因为，上司判断一个下属，看一个人的未来具不具备成长性，不仅看他一开始和一段时间内表现如何，而且还要看他一直表现如何。这叫持续性和稳定性。

持续性和稳定性，才是真正预测一个人未来职业发展的重要指标。

如何判断持续性和稳定性?

比如，在现场操作中，有一种方法，主要是将采集到的样本数据，以点的方式，描在图上。图中一般有一条上控制线、一条中线和一条下控制线。如果点在中心线上下随机波动，就是正常的，稳定的，若持续保持，可预测未来也会稳定;如果点连续在中心线的一侧，或者连续上升，连续下降，或者超出控制界线，都是不正常的、不稳定的，可预测未来也会不稳定。

至于那个点越描越低的，是有了可预测性，但预测的结果肯定很糟，不用想，有一天，这哥们儿肯定消极怠工，牢骚满腹，没啥前途可言。

**职场的成长内涵是篇十二**

近年来，职场人士竞争激烈，想要在职业道路上取得进步并实现个人发展，关键在于制定明确的目标和计划。首先，我们应该明确自己的职业发展目标，例如成为一个优秀的经理或者专业领域的专家。然后，制定可行的计划，包括学习和提升自己的技能，积累经验和知识，并与行业内的优秀人士建立联系以求得更大的机会。

第二段：不断学习和提升自己的能力。

在职场竞争激烈的环境中，只有不断学习和提升自己的能力，才能不被淘汰，不断进步。首先，我们应该保持好奇心，不断寻求新的知识和技能，通过参加培训班、读书和参与行业活动来拓宽视野。其次，我们应该利用工作中的机会来学习，并且在工作中发挥自己的潜力，不断提高工作效率和质量。最后，我们可以利用社交媒体和行业组织等平台，与其他职场人士交流和学习，互相分享经验和知识，进一步提升自己的能力。

第三段：培养自信和积极的心态。

自信和积极的心态对于职场人士的成功和成长非常重要。首先，我们应该相信自己的能力和价值，不断挑战自己，勇于面对困难和压力。其次，我们应该保持积极的心态，对待工作和生活中的种种挑战，不抱怨和埋怨，而是积极寻找解决办法，并从失败中吸取经验和教训。最后，我们应该与乐观向上的人士保持良好的关系，从他们身上学习到积极的思维方式和健康的心态，以助我们在职场人生中迈步向前。

第四段：注重团队合作和人际关系。

在职场上，团队合作和良好的人际关系是取得成功和成长的关键。首先，我们应该主动与同事建立良好的合作关系，尊重和欣赏每个人的贡献和力量，并且乐于分享自己的知识和经验。其次，我们应该培养良好的沟通技巧，包括倾听和表达自己的观点，尊重和包容不同意见，并迅速解决冲突和问题。最后，我们应该注重团队合作，在工作中积极承担责任，帮助他人，共同努力实现团队的目标。

第五段：持之以恒，成就非凡。

最后，持之以恒是职场人士成长之道的关键。职业发展需要时间和耐心，而不是一朝一夕的事情。我们要稳扎稳打，坚持努力和追求卓越。同时，我们要积极寻找机会，勇于挑战自己，不断突破自己的极限。只有坚持不懈地努力，我们才能在职场上取得成功，实现自己的梦想。

总结：

在如今竞争激烈的职场环境中，职场人士需要有明确的职业发展目标和计划，不断学习和提升能力，培养自信和积极的心态，注重团队合作和人际关系，并持之以恒，才能在职场上取得成功和成长。希望以上经验和体会能够对广大职场人士有所帮助，助你在职业道路上迈向更高峰。

**职场的成长内涵是篇十三**

有“初生牛犊不怕虎”的闯劲，面对新环境不畏惧，相信自己是最棒的。积极主动的去完成力所能及的事。即使自己不能独立完成的工作，也要向领导表达你想要参与的心，即给领导留下积极主动、求上进的印象。

有超强的洞察力，懂得察言观色。上班的时候一定要有“眼力劲”。有些工作上不明白的事，一定要在领导高兴的时候去咨询，去求教。以免触其菱角。同时，尽快熟悉工作，尽可能的了解领导一个眼神、动作的深意。从而满足其要求。这类人被提拔的可能性更大。

有一个“知无不言，言无不尽”的师父，初入职场师父会起到至关重要的作用。当然，凡事都是相互的，在其尽心尽力教你时，你要表现出强烈的求知欲。让你的师父了解你是一个爱学习求上进的小孩。那么他/她也会在领导面前替你美言几句的。

初入职场，在了解公司文化及基本工资职能的同时，职场新人应该保持“不求有功，但求无过”的心态。所以只要你的师父倾囊而授，你就可以逐步提升。

有一个朋友般的前辈，其实每个公司都有自己的“套路”，都有公司不断积累下来的人际关系分配和处事方法。既然你进入了公司，那么你就要熟悉并灵活运用这些“套路”。这时朋友般的前辈就可以为你保驾护航。他/她哪些事情该做，哪些事情不该做。公司最忌讳员工做什么事。有他/她在，你将不会踩到“雷区”。

机智灵活有思想的大脑，不论你职位高低，既然你来到公司，那公司就需要你尽可能的贡献自己最大的力量。如果你想尽快成长，得到领导的认可。那么你就要体现出你的`价值。所以职场新人一定要有思想，可以机智灵活的完成工作。

**职场的成长内涵是篇十四**

小时候，看过这样一句话：“人与人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间。”前半句好像是爱因斯坦说的。

一天睡觉8小时，上班8小时，这两个8小时大家几乎是一样的，剩下的8小时则完全是自己的时间，怎么利用真的很重要。我一般下班后会做好多事情，有一项就是写博客，坚持写了4年，很快就要出版自己的第一本书。有人坚持在下班后学习岗位和行业知识，在跳槽的时候，很有底气地去更好的公司要一个更好的薪酬，即使在工作中没有实战过，可有一个正确清晰的思路，也是很重要的。

有人说，我平时上班就挺累了，还经常加班，回去就想歇会儿，什么也不想干。也行，毕竟生活最重要的是过得开心，只是如果你有心的话，完全可以随身带一本书，利用在地铁上的碎片时间，看上十几页，别小瞧这十几页，上下班路上的时间如果都能利用起来的话，一本书一周左右就可以看完。

朋友victor毕业时进了500强企业，每天工作很忙，可工作一年多后，他跟领导提离职时，已经考上了我们当地的公务员，大家感受下他是怎样利用下班时间学习的。

到底怎样才算一份好工作?

记得今年夏天跟产品部的同事一块儿开会，一个毕业于中科院的同事问：“怎样才是一份好工作?”我和另一名同事综合起来的回答是：“在一个热门且喜欢的行业中的一家飞速发展的有名的大公司，在一个核心的部门，有一个在公司能说得上话的直属领导，且愿意带你，身边有几个同样岗位的同事在一起能共同学习，共同交流，且工资给得不错。”当然，这是按照完美的标准在说，很少有这样完美的工作，且有点偏向于互联网公司。

其实我眼里最完美的工作是：不工作。因为工作几年后你就会发现，去再好的公司也会有各种吐槽，会有各种不满意，因为欲壑难填。我们上班是拿钱的，什么东西一旦跟钱扯上关系，都变得不那么单纯，而且拿多少钱，操多大心，顶多大压力，越往上越难。只是如果你选的是自己喜欢的工作，这样烦恼会相对少一些，你坚持的时间也会长一些。

什么情况下可以辞职，怎样辞职?

在hr眼里，如果跳槽太过频繁，简历是会直接被拒的。正常来说，一份工作至少要做一年，在hr眼里才算过关。如果真的不幸，跳槽有点频繁，要跟hr讲清楚跳槽的原因，要在可接受的范围内。

在一家公司，一定要拿到自己想拿到的东西，有时候是钱，有时候是学到经验。那正常情况下什么时候才能辞职?当你发现在公司已经接触不到新东西，而且看不到发展空间时，可以考虑，当然只是考虑，并不是说这时候就要走。自己可以先看一些机会，看自己喜欢的岗位有什么新的要求或者技能，如果缺乏的话，工作中接触不到，可以在下班时间自学。

如果真到了那种在公司待一天就烦，恨不得马上就要辞职的时候，也尽量找好下家、拿到offer再提离职，因为如果直接裸辞，一是没有收入来源，二是在新公司谈钱的时候，hr会拿这个压你，而自己也没有太多底气。当然，如果实力够硬或是资金充足，可以忽略。

怎样跟同事处好关系?

在公司，每天和同事接触的时间还是挺多的，如果每天跟一群不喜欢的同事在一起上班，那种感觉真的很难受，所以，跟同事处好关系，就显得尤为重要。虽然多数同事，工作上不一定有交集，只是认识或是点头之交，可以在有限的时间内，跟同事多打打招呼，平时一起多吃吃饭，或是买水果和零食的时候，多和大家分享下，起码大家会比较喜欢你，这样真的能增进感情，起码在工作中，跟大家不会有太多的阻碍。

上班时老抓不住重点怎么办?

这个很常见，尤其是对于刚参加工作的新人。比如一会儿邮件来了，qq弹消息了，微信有人点赞了，一会儿电话响了，只恨自己没多长几只手。一周开始的时候，可以先在本子上列一个计划，大概写下这周要做哪些事情，按优先级一件一件地做，最好是一件事完成后再去做另一件事，完成以后可以在后面打个钩，这样每周汇总的时候，之前写的工作计划，加上做的结果，就可以成为一个大概的工作。这是一个非常好的职业习惯，可以让你有条不紊地处理各种事情，而且在自己可以控制的范围内。类似职场上的好习惯还有保持学习，有主观能动性，多和领导沟通，多换位思考等。

记得快毕业时，学校的一个老师跟我聊天，中间他说的一句话直到现在我都记忆深刻：“人这一辈子，其实说到底就4个字—自作自受，你不要把它想成一个贬义词，而是想成一个中性词，自己做的，自己去承受。成功是自作自受，失败也是自作自受。多努力一点，你就能多享受一点，少努力一点，你就多忍受一点。”

职场相对来说还算是一个比较公平的地方，多努力一些，多承受一些，时间花在哪里，最后的结果都是能看到的，只是我更加明白了：自己没有展露光芒，就不能怪别人没有眼光。希望大家在自己的岗位上勇往直前，光芒四射。

**职场的成长内涵是篇十五**

在劳动者维权高涨的今天，一些劳动者成功维权，也有些劳动者拿到了胜诉判决却未能拿到钱，最终功败垂成，让人惋惜，海淀法院法官针对这些案件，总结出劳动者维权三字诀：稳、快、勤。

稳：稳妥搜集证据。

案例：万军为华天公司在烤肉餐馆装修项目的经理，未签订劳动合同，工作期间，其右手被玻璃台割伤严重，华天公司支付了医疗费，但拒绝支付拖欠的三个月的工资和补偿。万军劳动仲裁时，仅提供了住院病例和烤肉餐馆负责人发送的短信，仲裁以证据不足，驳回了万军的请求。万军定痛思痛，继续搜集了以下证据：印有华天公司标志的装修图纸，华天公司向万军发送的开会短信，烤肉餐馆员工证明万军为项目经理的证言，烤肉餐馆所在物业出具的万军为项目负责人的`证明等，法院认为，以上证据已经形成证据链，可以认定双方存在劳动关系，华天公司应支付双倍工资和赔偿共计4万余元。

法官解读：所谓稳即是指劳动者维权的思路要稳，证据要扎实。民事诉讼法规定，当事人应当提供证据证明自己的主张，否则要承担不利后果。一些劳动者维权时，未能稳妥搜集证据即提起仲裁和诉讼，以致因证据不足而败诉。本案中万军在仲裁阶段证据准备不足败诉，在诉讼阶段，将多方搜集的证据形成了完整的证据链，才胜诉，也说明在维权时务必稳妥搜集证据，不可急于求成。

快：快速维权、快速了结。

法院维持仲裁的裁决后，高某等人继续上诉，中院维持原判，待高某等人申请执行时，已经过去十个月时间，执行法官发现，餐馆账户已经注销，财产已经不存在，经过法院和高某等人的艰难寻找，历时四个月才找到餐馆的法定代表人，经过法院劝说，高某最终交纳了全部执行款。

法官解读：所谓的快，就是劳动者维权的速度要快，不能拖、不能等。出现纠纷时，要尽快仲裁、尽快起诉，尽快执行、缩短裁判的时间，避免维权期间，企业关闭、溜之大吉最终无法执行的现象发生。高某等人的维权路正说明了维权要快，要审时度势、抓住有利时机，能调解的争取调解，最好在企业正常经营时拿到赔偿，否则企业一旦停业，会给执行工作带来极大的困难，耗费更多的精力，甚至无法执行。

勤：勤于搜集信息。

案例：王英因工资和劳动保险等问题与所在的劳尔公司发生争议，经法院判决，劳尔公司赔偿王英24000元，在仲裁及诉讼期间，劳尔公司将所有的资产全部转出，变更了经营地址。王英申请执行后，劳尔公司仍拒不履行，法官先是与劳尔公司的法定代表人李华电话联系，对方撒谎称并非李华，已经从公司辞职。法官与王英共同查找了劳尔公司在互联网上登记的五个地址和六个电话，经逐个核实，均非劳尔公司。王英又找到了李华的住处，就在法院计划上门的时候，李华却搬到了别处，王英又与以前的同事和朋友多方联系，找到了李华的新地址，经法院两次上门寻找，找到了李华，在强制执行措施和法院劝说的双重压力下，李华终于让公司控制人交纳了全部案款。

法官解读：民事诉讼法规定的强制执行措施主要是针对财产和人身的，现实中有些被执行人为了规避执行，将自己名下的财产转移，导致执行阶段法院无财产可供执行。被执行人也和法院玩起躲猫猫，以致“人财两空”。本案中，劳尔公司在诉讼期间成功转移了公司的财产，所有人员也全都销声匿迹，法人多次变更住所，以致使执行工作陷入困境，所幸，王英锲而不舍，勤于寻找执行线索，才使该案圆满执行。

总之，劳动者维权时思路要稳妥、证据要扎实，速度要快，勤于搜集单位的线索。

**职场的成长内涵是篇十六**

升职了反而失眠，跳槽后却一味想逃避，由于不适应更高要求的工作，不少人会遭遇职场“成长危机”。专家认为，这实际上是一种心理失衡的表现，解决的方法是：一方面要注重自我心态的调节，另一方面要多多充电提高自己。

30岁刚出头的李名从机关跳槽到某公司担任部门主管，原本是件值得高兴的事，但他却因此开始失眠，为如何当好一个领导而烦恼。李先生表示，做一个普通职员，搞好自己的工作就行了，不需要为别人操心。而现在，不但要在其他部门主任面前为本部门“争地盘”，还要与其他部门协调工作。这些事让之前从未接触过任何管理技巧的他每天都要紧张一阵子。最近几天，李先生更是连续失眠，记忆力开始下降，心情烦躁不安，动辄发火。

心理专家认为，“成长危机”是指个人从某一发展阶段转入下一阶段时，原本的技能和知识无法应付新的岗位要求，由此产生暂时的适应性障碍、短期行为混乱和情绪失调。这同现代社会快节奏的生活方式有关，更与过大的心理压力有关，不少人经常会感到难以应对目前的处境。

专家认为，面临升职，首先要确定一个自我目标，保持平和的生活和工作心态，对于某些负面影响要有足够的心理准备;其次是制定一份工作规划，做好进入新环境的准备;最后，应尽量抽些时间参加业务方面的培训，多充电对白领今后的职业发展大有裨益。

**职场的成长内涵是篇十七**

作为一名职场新人，其实只要用心去做，坚持去做，耐得住寂寞，用心学习稳步成长，短则二三年长则五六年便可转身成长为企业骨干或者中层，甚至迎来自己梦想的白领生活。

一、职业规划。年轻人一定要有职业规划，规划对工作前两年没有影响，但对未来的发展却起着决定性的作用。因此在学校以及刚参加职场半年到一年的时间给出自己一个规划(现在和将来干什么职业)非常的重要。用心分析一下自己喜欢什么，自己适合做什么，而环境是否允许。给自己的职业定一个方向以及发展的未来规划。个人的规划一旦确定便轻易不要更改，今后任何的工作和学习都要围绕个人的规划去做。而与规划无关的工作无论收入多高，尽量不要参与。许多年轻人在选择工作时往往对收入投入过多的关注度，忘记了自己的职业规划，导致几年后自己没有形成在某一职业领域内的职能积累，面对职场竞争和刚刚毕业的大学生相差无几没有优势可言，而原来那点较高的收入也被限制在原来的高度。

二、选择行业，选择企业。在明确了自己的职业规划后，要选择一个有发展前景的行业，最好处于发展期的行业，因为这样对于职场新人发展有更多的机会。选择一个有前景的行业后，选择一个优秀的企业，尤为重要。看看这个企业的企业文化，员工氛围，自己的学习培训机会，以及未来自己的发展空间。在行业和企业都有了好的选择后，一支作风顽强团结的团队以及一名优秀的团队领导或者你的职业导师，则会让你的职业生涯发展踏上一条高速公路。

三、谦虚低调。现在的年轻人一般比较张扬或者个性十足，而这恰恰成为职场发展的第一个障碍。刚刚进入社会，面对领导同事前辈，谦虚低调，可以让自己获得更多的支持理解，包括学习提高的机会。张扬与个性和过分的自信，只能换来冷落，被边缘化失去接受工作任务的机会。不要抱怨老员工不接受自己，企业不包容新人，只有谦虚低调的努力工作，尽快融入团队，做一些对团队对老员工力所能及的工作，甚至一些琐碎的事情，包括抢着去做一些公共事宜例如打扫卫生、打水等，去赢得老员工的认可，老员工也会给予你更多的帮助，这样为自己赢得更多的发展机会。

四、脚踏实地。除了谦虚低调外，脚踏实地的工作作风，会给自己换来更多或者更重要的工作机会，逐步成为业务骨干。面对每次的工作和任务，都要高度重视，注意细节，圆满的完成领导每次布置的任务。严谨的工作作风让领导每次给你的工作与任务都放心，将为自己的发展赢得更多的机会。严谨的工作作风也是个人工作能力的一个标准。

五、用心工作积极主动。在日常工作中，除了保质保量的完成自己的本职工作，除了敬业，更要用心，不断的完善或者提高本职工作的各个环节。相比敬业的人，用心工作积极主动工作的人，业绩可以更突出，并会影响感染带动其他人。这样的工作作风，能力的提升会更加明显，并可以赢得更多的晋升机会。将简单的工作，不仅做完，更要做精，精益求精的工作作风在未来走向管理岗位或者领导岗位后会显现出巨大的优势。

六、贵在坚持。短暂的激情是不值钱的，持久的激情才能赢得成功。在自己的职业生涯中，会遇到许多困难，有的人选择了放弃，变换了工作甚至职业。企业如果真的不再有机会了可以放弃，而职业不要轻易放弃。有许多年轻人，企业换来换去，职业也换来换去，几年了还不知道自己到底将来要干什么，使得自己在应聘新工作时，总是和刚毕业的学生一起从新人实习做起，职业发展缓慢甚至原地不动。保持一颗积极向上的心态，坚守一个职业一个行业，尽量在一个企业发展，较长的职业与行业经验和企业工龄都可以成为自己的优势，赢得发展或者晋升的机会。

七、不断发展。从发展的角度要求自己，在职场中随着时间的推移，无论是否变换企业，自己的能力与职位一定要不断的提升。不断的学习充电，争取各种培训学习机会，用自己突出的业绩不断提升的能力脚踏实地的工作作风为自己赢得提升的机会。能力与工作平台的发展远远比薪资的提高更为重要。

八、水到渠成。不把眼光紧紧盯着在收入和岗位晋升上，良好的工作作风，突出的业绩、不断提升的能力、良好的人脉等等，职场的提升则是水到渠成的事情。在瞬息万变的今天，企业间的竞争更是人才间的竞争。脚踏实地用心积极主动工作的员工，是每个单位都需要的。机会总是留给有准备的人，只要你认为自己是优秀的，并且按优秀的标准去要求自己，只要付出比别人多一点，用心多一点，主动多一点，一定会打造一个完美的职场生涯。

**职场的成长内涵是篇十八**

有很长一段时间，我的工作状态非常不好，觉得老板太不重视，下属太无能，公司太不规范，总之没有一件顺心的事情，可坐下来想想，到底是哪里出了问题?是别人吗?不，是我自己。

一、正确地看待工作。

许多人把工作想象得非常有趣，或者想象着兴趣和工作能完美地结合，我并不这么认为，起码大多数时候不是这样。

我们需要明白这一点：工作首先是为了生存。

二、不要抱怨。

工作中有。

这时候应该认真分析工作的问题，下次我们就不会犯同样的错误了。我有个下属，在公司里属于老字辈，可交代他的任务完成得老是有问题，很让人恼火。可静下来想想，我没有问题吗?有，太高估他的能力了，交代任务的时候不够细致，把一些他无法独立完成的工作交给了他，在方法上也缺乏必要的指导，出了问题还一味地批评。下属抵触情绪非常大，自然不会把工作干的很好。后来针对这些问题制定了一个解决方案，给他布置合适的任务，进行必要的指导，对他的工作结果还进行适当的表扬。慢慢地工作顺利多了。大家工作起来也舒畅了许多。

我们需要记住得第二点是，工作出问题是很自然的事情，不要抱怨，积极行动起来。

三、不要索取太多。

**职场的成长内涵是篇十九**

职场新人，想要快速成长，早日在职场站稳脚跟。就要做个优秀的人，但不需要刻意去讨好，不用主动献殷勤，在工作中有活力有激情，能主动学习，这样的你在领导眼中就是优秀的。

step1：有主动学习的意识。

初涉职场，你要做的不是积累人脉，不是讨好领导，想要平稳度过新人期，要做的就是主动学习。每一家公司都有自己独到的地方，无论是各种规章制度，还是内部检查的文件，甚至是对外宣传的口号，都值得你去认真研究。

有些大公司非常注重企业文化培养，有自己公司的理念，精神等等，若你熟知这些东西就可以在跟领导交流的时候掌握大方向;有些公司更注重标准化，满满的条条框框，细致到键盘鼠标的摆放位置都要固定;摸清楚公司内部的一些“套路”，增强自身的业务知识才是入职初期最该认真对待的事情。

step2：积极融入团队。

但你很乐意做这些，很会帮领导分担，让领导给你安排这些活的时候没有负担，新人要有新人的觉悟，拿出你还年轻要多学习的态度，领导会记住你的。

团队建设，部门聚餐，表现的活跃一些，团建的时候做游戏一定要主动参与，什么队名口号都给点意见，领导都会喜欢你。

step3：跟对人，走对路。

对于新人，公司都会安排一个老员工去带其熟悉工作流程，这个人可以是同部门同事，可以是人事部培训专员，也有可能是你的直接上司。这个人是你在新手期接触最多的人，他对你日后的升迁或者帮助都有很大影响。

与人交往，最重要的是要真诚，不在背后说人坏话，因为你不知道谁和谁私下有联系，但有时候需要表明立场的时候，与领导与导师站在一边是没错的，能被安排带新人，说明导师的业务水平与责任心都很强，所以导师身上有很多能帮助我们的东西。

step4：做好准备，迎接挑战。

有些东西不是偶尔，也不是运气，就看你是否做好准备，无论是新公司的规章制度，还是在团队建设中表现积极，甚至是被一个优秀老员工提携，都是在为接下来的挑战做好准备。机会没来的时候要时刻准备着，这样才能在机会到来的时候紧紧把握住。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com