# 大学生刚踏入职场的心得体会

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-11

*大学生刚踏入职场的心得体会（通用10篇）大学生刚踏入职场的心得体会 篇1 我是个很平庸的2本学生，大学期间不拿奖学金。也不混学生会，觉得那地方太恶心，当干事就是为了明年可以当部长，当部长就是为了明年当主席。每 当有谁在得瑟自己在学生会的事我...*

大学生刚踏入职场的心得体会（通用10篇）

大学生刚踏入职场的心得体会 篇1

我是个很平庸的2本学生，大学期间不拿奖学金。也不混学生会，觉得那地方太恶心，当干事就是为了明年可以当部长，当部长就是为了明年当主席。每 当有谁在得瑟自己在学生会的事我都很敏感的厌恶。我觉得什么为同学服务，我不一口否定全部，但是至少大部分都是口是心非的。即便至今快毕业了我还是一如既 往的厌恶，在我印象中学生会从来就没做过什么实际意义的事，搞的都是一些不考虑成本和意义有让人觉得很2的活动。这话可能惹众怒，但是反正各抒己见，不如 说个痛痛快快。

我也不是个冷僻的人，平时跟同学们还是处的很好的。大一那会傻傻地看着生活委员没人竞选就自己吱了一声，一直做到大四，平时就帮班级管管钱啥 的，大家倒也信任我。只是没想到最后找工作的时候这竟然成为了可以勉强给自己简历里写上点东东，减少点空白的唯一内容了。在校期间成绩平平，没挂科也没拿 过奖状，从大二开始一直就很迷茫，不知道自己将来会做什么工作，有期待，有憧憬，也有忧虑。在大四开始这一学期尤为严重。

从去年开始，急着找实习找工作。因为在杭州，我们有很多同学都进了淘宝公司或者阿里巴巴实习，也有的去了网易之类的感觉挺牛的公司。那会我很着 急，也面试过这些公司的，但是自己真的太菜了，人家不要。很难受，好长好长的时间，看着同学们一个个去上班了自己只能不停地投简历。每次同学回来抱怨说今 天真累啊，但是心里却很自豪的时候，真有些羡慕嫉妒恨的。人多少有些好胜心，为什么人家可以进我不能进，每次面试失败我也会自己总结下。

后来自己也想，大公司看来就算了去小公司吧。杭州小公司还是很多的，也比较缺人，但是工资都很低，基本上向我们这样没什么技术，只能投递运营和 文职的都是清一色1500试用。我是那种转变很快的人，一受了打击就会马上变一个姿态，自己也觉得自己是个比较能吃苦的人。这家公司说起来几个老板和投资 人都是我们学校的校友师兄师姐，但是我要说的是我以后找工作会尽量避开沾亲带故的。

在这边，不知不觉中我确实学到了不少东西的。做淘宝和团购。很累，每天早上7点起床，回到寝室基本上都是10点钟。做的事很杂，什么都做，淘宝 客服、团购客服、打包、松快递、去德邦物流拿货、去四季青、抄单。最恶心的是团购上卖的都是质量不好的衣服，售后问题很多，一天我几乎要接5个小时的投诉 电话，每天一来办公室我就在盘算今天这个电话几点钟会响。而且夏天很困，不知不觉睡着了，老板会冷嘲热讽，虽然是学长。

公司是四个合伙人开的，后来又来了个财团，是一群温州小少爷，说起来那会公司员工就我和我另外一个同学2个人，其他的都是老板!所以会受到各种 恶心，这个老板叫你做这事，那个叫你做那事，后来我也就不管了，我只听我觉得对的那个老板的。那段时间真心很累，头都大了。在哪边做了3个月。我都不知道 自己是怎么熬过来的。相比在淘宝、阿里的那些同学，我付出的是至少两倍，但是工资确是比人家少了500多。之所以会傻傻的留在那里做事，主要就是这群老板 虽然工作上很恶心人，但我们下了班大家处的还算好的，还常常说我们是校友师兄弟，我之前说的找工作不要沾亲带故就是因为如果不带些关系自己真要走会走的干 脆些，少些心理负担。再则，前段时间的碰壁让我觉得找工作也没了自信。

后来我还是走了，因为觉得实在太累，学校经常有些事要回去。那会班级的几个班委要么去实习，要么一直在老家，很多事都委托我帮忙去学校处理下， 我也是个憨厚的人，人家既然叫我帮个忙，能办的都尽量帮办了。到10月份，学校的事太密集。三天两头我就得取下学校。每次我都请假个把小时回去下，但是公 司的那几位不乐意了，说我三天两头的。我也不想呆了，提出了辞职。好不容易20多天了招到人了，我解脱了。我想回学校好好休息段时间。走的时候已经是光棍 节了，淘宝的校招宣讲在杭电，我屁颠屁颠过去了，后来也去了面试。一面就死了。后来据我在淘宝的同学说，这次非技术类的招200个人，已经面了2万个人 了。当时我很震惊，是惊悚。面试失败很沮丧，作为电商专业的学生，淘宝那是梦寐以求的归宿。

后来之前的那家小公司有叫我回去帮忙下，想想毕竟大家都是蛮熟的，反正也是闲着，人家都喊你帮忙了，去就去呗。那时候真的没想过其他的，就一个 傻乎乎的义气吧。也就陆陆续续去了好几次。但是最后我和他们决裂了。有一天，财团中的小少爷问我有没有空过去帮个忙，因为前些天另外的那个师兄也问过我， 那天我有事推脱了，这天小少爷说公司真很忙吃不消，我想想就去了。但是到了那之后，发现其实不忙，其实是小少爷想让我留下继续做，因为后来招的新人对工作 熟悉的很慢。但是那几个学长学姐脸就黑了，那学长还冷嘲热讽了一句：到底小少爷有面子，我们几个喊了你好几次都不来。那时候我真的生气了，我来帮你们是理 所当然的么，你们给了我工资了么，而且听那话似乎是说人家小少爷有钱面子就是比咱大啊!那天回去后。我就跟我那同学说，打死我，我也不会跟他们扯上半点关 系。

那时候错过了许多大公司10月的网申期，挺郁闷的。因为之前小公司的事情让我对小公司没了兴趣。陆陆续续投了中国移动、邮政、建行的，都在二面 的时候卡了。我在学校呆了好长一段时间。虽然还是因为没有工作在郁闷在焦急，但是多少平静了些。对工作开始冷静对待，所谓男怕入错行，我是体会到了。学期 结束的时候去邮政2面然后回家了。在家里忽然觉得好害怕。忽然怕被别人说你的大学是白读了，看，还不是没工作。

大学生刚踏入职场的心得体会 篇2

我作为一个学生刚从学校毕业的时候很迷茫，不知道将来上班的公司是个什么样的公司，将来自己从事的工作会是什么样的，这些在还没有经历过的时候就感觉很迷茫。经历对我们每个人来讲都很重要，它可以让人成熟，而并非年龄，一个人在职场上的成败并不取决于他知道多少，而是要他看经历了多少困难。工作在我们一生中占据了大部分时间，每个人想在企业中得到什么?有些人想要得到良好的薪酬福利，这些福利是要在职场上争取的。有些人是想获得工作经验，工作经验不是一天两天就可以获得到手的，它需要自己去经历，自己去面对困境。在工作中我们可以获得广泛的人脉，有了人脉就有了资源，想让人接受你的话，那先要让人信任你，这就要看平时的工作态度，为人处事，工作做法，工作行为。这些对于一个人想要获得更多人脉资源来说起着至关重要的作用。这就要我们在日常工作中需要培养的好习惯。吃亏并不是每个人都能做的到的，因为吃亏是要付出代价的。但李强老师确说吃亏会给自己带来好处，吃点亏会让人更信任你，让人觉得你更厚道，就会有更多的人愿意跟你交朋友。有时候吃点亏睡觉会更踏实，这么多的好处我们为何不去做呢。所以看了这次也给自己一个提醒就是可以吃亏的就吃点亏，少抱怨。

学习之后，我心理面有很大的感触，李强老师说了很多让我们值得深思的话：

1、人心在哪里，收获在哪里;

2、想事不想钱，钱才会来;

3、每个老板都是慈善家;

4、是科技创新要淘汰你，不是老板要淘汰你;

5、只有改变行为模式，才能改变结果;

6、与环境斗其乐无穷;

7、能力是展示在外边创造了结果才叫能力，没有展现的叫废力。黄金埋在土里，还是土，只有挖出来，体现价值了，才叫黄金;

8、如果你今天拿不到什么，一定是你没放进去什么;

9、企业的品牌，不是靠老板、不是靠打广告，而是靠每一位员工精益求精做出来而慢慢形成的;

10，任何事情都可以创造双赢;

11，努力做事，只能把事情做对，用心做事，才能把事情做好;

12工作是要我们用生命去做的事;

13，我们必须比别人付出得更多，才能比别人拥有得更多。

上面每句话都只有寥寥数语，但都值得我们深深思考，慢慢体会，有些人，包括我在内，生活中时常会有一种消极颓废的心态，觉得社会太大，自己所学、所想的在现实中经常行不通。完美、成功的境界离自己更是遥不可及。于是，也跟着垂头丧气，面临人生的路一片茫然，不知所措。也有时候，对自己的工作不满，导致了负面的情绪。其实在工作中不管做任何事都应抱着学习的态度，将每一项任务都视为一个新的开始，一段新的体验，一扇通往成功的 机会之门 。千万不要视工作如鸡肋，食之无味，弃之可惜，如果做得心不甘情不愿，于公于私都没有好处。在工作中，一个人的心态是很重要的，如果保持平衡的话，那么心情就会愉快，自然不管做什么事情都会得心应手。人生离不开工作，工作不仅能赚到我们应得的工资，而且期间所遭遇的困难还能锻炼我们的意志，新任务能开拓我们的能力，与同事的合作能培养我们的人格、训练我们的品性。从某种意义上来说，工作是为了自己。而不单是为了挣钱。在工作中，心烦在所难免，但是只要想一下，我要把它做好，我要向困难挑战，这样于不知不觉中，我们就学会了容忍，虽然我们每天从事着同样的工作，但是这些工作总是需要人来做的。在平凡的人生中做着平凡的事，并能做出成就来，就是一种能耐!

《士兵突击》里许三多的扮演者王宝强在接受主持人采访时的一段话，给我的震撼很大，主持人问他： 你当初在剧组里当群众演员时有没有想过，就这样跑龙套、打杂如果得不到机会成不了明星怎么办?他脱口而出： 只要你认真努力的把每件小事情做好，总会有人发现你的 !是啊，这是浅显却不易悟得的道理。态度在王宝强的身上已验证了其价值。我们怕领导没有留意我们所做的每件事，但我们是否留意把每件小事做好。只为了完成工作，那在工作时的外在表现绝不会激情四射。除了工作，没有哪项活动能提供如此高度的充实、表达自我的机会、个人使命感以及一种活着的理由。这与工作仅仅是 为五斗米折腰 为别人干活 的想法完全不同，揭示了工作的真正内涵，为点燃工作激情打下基础。工作不仅能赚到养家糊口的薪水，同时，困难的事务能锻炼我们的意志，新的任务能拓展我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与外界的交流能训练我们的品性。从某种意义上来说，工作是提供给我们成长和各种收获的起点与机会，是为了自己。不懂得这一点，工作起来就会毫无生气，即使是身处高位、拿着高薪也不例外。

试问自己，我在为谁工作呢?我在为自己工作。其一：今天工作不努力，明天努力找工作。我觉得这句话说的很有道理，在竞争激烈的今天，工作机会来之不易，不珍惜工作机会，不努力工作而只知道抱怨的人，总是排在被遗忘的角落，不管他们的学历是否很高，能力是否能够满足基本的工作要求，只能如此而已。其二：只有在热爱自己工作的情况下，才能把工作做到最好。一个人在工作时，如果能以精进不息的精神，火焰般的热忱，充分发挥自己的特长，那么即使是做最平凡的工作，也能成为平凡工作中的佼佼者;如果以冷淡的态度去做哪怕是最高尚的工作，也不过是个平庸的工匠。

我们生而为人，要感谢父母的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢大众的恩惠;没有父母养育，没有师长教诲，没有国家爱护，没有大众助益，我们何能存于天地之间?所以，感恩不但是美德，而且是一个人之所以为人的基本条件!感恩已经成为一种普遍的社会道德。然而，我们常常为来自一个陌生人的点滴帮助而感激不尽，却无视朝夕相处的老板的种种恩惠和工作中的种种机遇。如果我们在工作中，并把公司、同事对自己的帮助视为理所当然，还时常牢骚满腹、抱怨不止，也就更谈不上恪守职责了。

带着一种从容坦然、喜悦的感恩心情工作吧，我们会获取最大的成功的。 每个人都有不同的工作轨迹，有的人成为公司里的核心员工，实现了自己的价值;有的人一直碌碌无为;有些人牢骚满腹，总认为与众不同，而到头来仍一无所获 众所周知，除了少数天才，大多数人的禀赋相差无几。那么，是什么在造就我们、改变我们?是 态度 !我们不能否认，在我们当中，当然也包括我在内，有时怕自己的工作得不到领导和同事们的肯定，有时会找n个理由将今天的事拖到明天再完成，只要不耽误事就行，有时因看不惯某个同事心里就不愿与其合作，想想看工作本身是没有任何情绪的，是人赋予了它一种积极或消极的心态。因此，书中多次警醒人们： 在工作中，不管做任何事，都应将心态回归于零：把自己放空，抱着学习的态度，把每一次任务都视为一个新的开始，一段新的经验，一扇通往成功的机会之门。千万不要视工作如鸡肋，食之无味，弃之可惜，结果做得心不甘情不愿，于公于私都没有裨益。

当你拥有第一份工作的时候，你正在体现你自身的价值;当你做好一件工作的时候，你正在使你的自身的升值得到升华;只有懂得工作是为自己的人，才真正懂得工作是多么的快乐。 李强

总之，我们要抱着与企业同步发展、荣辱与共的心态来改变自己的思想，做好自己该做的事，要记住： 工作是为你自己的 。如果你今天工作不努力，那么明天将会努力找工作，我们要珍惜岗位，在工作中保持积极的态度，不找任何借口，努力提高自己的执行力，恪尽职守的做好本职工作，那么就让我们都快乐的为自己工作吧，去打造一个辉煌的工作生涯!

大学生刚踏入职场的心得体会 篇3

这些工作中的感悟，献给初入职场的一些朋友们，能使你们少走一些弯路，尽可能快的适应这个社会。

1、养成良好的思维习惯

有一个最典型的职场故事，讲两个人去市场买菜的故事。a能把可能发生的事情或其他的菜都记下来回复给老板，b却要老板喊一样，看一样。这就是两个人思维习惯，思维模式的不一样。b不是不想做好，而是他想不到这一层。平时已经习惯了这样的做事风格，一下子让他做某件事情的时候，他总是会丢三落四，不能做全。

所以我经常给小小曹说，平时工作的时候，就要尽心尽力，做好自己应该做的事情，不需要经常被人盯着。如果平时你就习惯了，大小事务都能做的细致具体，到某一天，机会来临的时候，你才能发挥平时你所积累下来的好习惯。做事的习惯直接影响了你的思维习惯，所以从小事做起。

2、打好基础

坚实的基础非常重要，当有一天你到了一个不上不下的位置，如果基础不扎实，你会非常尴尬。

想从事人事的，当你在做前台的时候，就要留心。每个来面试的人登记表格，或者是通知到岗时间这样的小事;

想从事销售管理的，首先要做好自己销售，这个尤为重要，其次，是用心。真正的用心去做这样一件事情，相信就一定能做好。

3、谦虚，虚心，多审视自己

有的时候，在想公司的xx部门如何如何做的不好，转念想过来，我是否应该先把自己目前的工作做好呢?

大部分的人，可能更多的时间，花在了抱怨别人不好，而没有审视自己是否已经做的最好了。

4、有容人之度，能发现其他人的优点

如果有一天，从你眼里看到的，都是别人的优点，这个时候，你的度量，管理能力都会有很大的提升;

尤其在团队管理过程中，如果你能清楚的知道团队每个成员的优势，从而做出调节互补，团队将发挥最大的力量。

多吸纳优秀的人才在身边。

5、不看重眼前小利

太看重某些利益，或者太注重于一些小钱的，可能最终不会收获太多;

如果你能为了将来的收获，而暂时放弃目前的利益，回报，将是目前你放弃的很多倍。

6、敢想，敢于承担

永远都不要被自己的思想束缚住了自己，不要害怕承担责任。你非常优秀，并且一个敢于承担的人，将能收获更多的信任。

7、做出行动

要做行动的巨人，不要做思想的巨人。我们公司的招聘经理就特别好，时间安排，行动到位，抓住工作当中的每一个空隙做好应做的事情。

总结为十二个字：思为本，列为纲，克为重，行为先

大学生刚踏入职场的心得体会 篇4

我们中华民族素有 礼仪之帮 的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人： 修身养性持家立业治国平天下 的基础。礼仪是普通人修身养性、持家立业的基础，是一个领导者治理好国家、管理好公司或企业的基础。

我们中华民族素有 礼仪之帮 的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人： 修身养性持家立业治国平天下 的基础。礼仪是普通人修身养性、持家立业的基础，是一个领导者治理好国家、管理好公司或企业的基础。

生活里最重要的是以礼待人，有时侯礼的作用不可估量，从某种意义上讲，礼仪比智慧和学识都重要。随着社会的发展，商业银行也是越来越多，面临着日趋激烈的竞争，能否在竞争中保持优势地位，独树一帜，不断发展壮大，因素固然很多，其中，良好的品牌形象无疑会起到非常重要的作用。从某种意义上说，现代的金融市场竞争是一种形象竞争，银行树立良好的形象，因素很多，其中高素质的员工，高质量的服务，每一位员工的礼仪修养无疑会起着十分重要的作用。

我们工商银行是一个服务性行业。在服务中，只有把品牌效应和优良的服务结合起来，才能达到客户满意的效果。优良的服务与人的举止行为有关，与银行员工服务质量的技能技巧有关，更与我们的礼仪修养有关。员工的礼仪修养不仅体现了一个行业自身素质的高低，而且反映了一个银行的整体水平和可信程度。如果每一个工行人都能够做到接人待物知书达礼，着装得体，举止文明，彬彬有礼，谈吐高雅，就会赢得社会的信赖，理解，支持。反之，如果大家言语粗鲁，衣冠不整，举止失度，接人待物冷若冰霜或傲慢无礼，就会有损银行形象，就会失去客户，失去市场，在竞争中处于不利的地位。

随着日趋激烈的金融同业竞争，我们积极应对发挥已有的竞争优势，着力提高核心竞争力，提高服务质量，才能赢得市场商机，赢得可持续的质量效益型发展，进一步树立最富价值的现代商业银行的信誉形象。该行牢固树立 服务是立行之本 的服务理念，不断增强服务意识，转变服务观念，强化服务措施，从服务质量、服务手段、服务内容、服务态度、服务环境等方面入手，狠抓优质文明服务，提高优质文明服务的整体水平。

认真落实 以人为本，服务至上，全面提升服务形象 的服务理念，以科学发展观为指导，从基础抓起、从细节抓起、从规范抓起，全面打造服务品牌，把 视客户如家人 作为全行员工的服务理念，让客户进入银行行有一种如家的感觉。其中，我们工商银行职员的仪容、仪表、礼仪，也对行业站稳市场发挥着积极作用。

工行要积极践行科学发展观，创新、发展、提升核心竞争力，我认为要从以下几个方面做起：

1、必须从员工基本业务操作技能做起，狠抓银行职员的行为举止礼仪的培训，通过深入开展业务技能培训，技术练兵活动，进一步提高全行员工的业务技能和工作效率，全面提升员工综合素质，以扎实的功底和娴熟的技能服务客户，塑造良好的社会形象;

2、从银行的晨、夕会，迎宾、仪容仪表、业务受理、服务礼仪、营业环境等进行规范要求，并对全行员工进行服务礼仪、服务形象培训，进一步提升营业窗口的服务形象，强化服务理念教育，打造良好的金融服务品牌，特别是要发挥好大堂经理、理财经理和行领导兼职大堂经理作用，严格按照三声服务、微笑服务、站立服务、现场管理去做;3、核心竞争力的提升，全行员工自觉树立以客户为中心，以市场为导向，以满足客户高层次服务需求为目标，以推进规范化、标准化服务为基础、通过提升员工服务技能和服务效率为重点，改善整体服务环境，完善客户分层服务体系，努力营造大服务格局，全面提升核心竞争力。把工商银行的规范化服务正逐渐演变成一种文化，演变成爱岗敬业的服务精神，演变成全行员工服务为本的道德观、价值观。

通过沈清议老师的这次礼仪培训使我受益匪浅，做为一名工行的服务人员，要严格规范自己的服务言行，在今后的工作中，微笑的聆听客户的来电，耐心的解答客户的请求，用一颗健康的心态来面对我们的客户，用一颗健康的心态来面对自己的工作，用良好的仪容仪表和精神面貌来塑造工行良好的服务品牌形象，使我们的礼仪礼节和良好的服务能够给新老客户留下美好的印象，争取做到一名优秀的工行服务人。

大学生刚踏入职场的心得体会 篇5

x月xx日参加了总行组织的服务礼仪培训，使我有幸聆听了专业资深专家具有国际标准水准的讲座，接受指导，她们在服务礼仪课程中所陈述的内容，使我深有感触。

作为一家正向国际业务进军的服务性金融企业，不仅要具有先进的设施，舒适的装潢，优雅的环境，更要拥有优质良好的服务，然而这些服务的前提是必须给客人留下良好的第一印象，我个人认为，好的第一印象是从初见客人的礼仪开始的。

应该说，我们每一位员工都懂得最基本的礼仪礼节，但在具体的接待服务工作中，不是我们淡忘了礼仪礼节，就是礼仪礼节做不到位，或者无法明显地表达出来。在这次培训中，老师们讲授了：学会去赞美、发现别人的优点，学会倾听和微笑;学会着装庄重，举止得体，彰显职业品味;了解交际要点，提高交际能力，把握每一个机会，不错失优良客户;提升职业公信度，赢得客户的信赖，增加客户;用包容的心态去看待事物，通过塑造个人的职业形象，提升银行公众形象。总之，要设法使我们的礼仪礼节和良好的服务能够给客户留下美好的印象。

为了切实规范服务行为，我们必须按培训中所讲的服务礼仪要求，努力让自己的规范服务成为习惯，做到标准化、正规化，在为客户提供优质服务的同时，体现自身服务的价值，展示良好的个人修养，通过个人的专业形象与风度，加上周到的服务，提升客户感知的银行形象。

大学生刚踏入职场的心得体会 篇6

刚开始选择商务礼仪的时候对这门课的内容还不是很了解，只觉得选门简单的课，容易拿到该有的学分就行了。但是接触了之后，让我越来越重视它，因为这门课真的很实用，而且孙老师很优雅，有亲和力，而且讲课时候经常举很多具体的例子，使我们切身体会到礼仪的重要性，让我从中学到了很多，使我更加注重在生活中与人交往时候的细节。

一直以来对礼仪只有一个很笼统的概念，就简简单单的认为是对别人的尊重。而它实际上不仅仅如此，通过学习，让我从真正意义上理解了礼仪的含义，礼仪是一种在人际关系和社会交往过程中所应具有的相互表示敬重、亲善友好的行为规范，是人的一种内在涵养的充分体现;从个人角度看，优秀的礼仪素质不仅有助于提高个人的修养，还有助于美化自身、美化生活，并且有利于与他人的交往与沟通，使人获得良好的人际关系，从企业的角度来说，可以美化企业形象，提高顾客满意度和美誉度，最终达到提升企业的经济效益和社会效益的目的。

商务礼仪课上，孙老师给我们讲了很多，让我们从坐姿，站姿，握手，微笑，递名片，服饰等一系列在日常的商务交往中经常碰到的细节问题中感受商务礼仪的真谛。其中我感受最深的就是着装礼仪，因为我觉得人的第一印象是很重要的，而其中个人着装无疑起着很大的作用。着装礼仪主要强调的是颜色和款式两方面，随着年龄场合的不同，都要有所变化。但首先，最重要的是要保持清洁，并熨烫平整，穿起来就能给人以衣冠楚楚、庄重大方的感觉。整洁并不完全为了自己，更是尊重他人的需要，因此这是良好仪态的第一要件。

在日常工作与生活中，着装应当因场合不同而异，以不变应万变显然大为不妥。在不同的场合应该选择不同的服装，以此来体现自己的身份、教养与品位。公务场合其着装的基本要求为注重保守，宜穿套装、套裙，以及穿着制服。社交场合其着装的基本要求为时尚个性，宜着礼服、时装、民族服装。社交场合一般不适合选择过分庄重保守的服装，比如穿着制服去参加舞会、宴会、音乐会等。休闲场合其着装的基本要求为舒适自然，适合选择的服装有运动装、牛仔装、沙滩以及各种非正式的便装，如 T 恤衫、短裤、凉鞋、拖鞋等。老师还给我们讲了衣服搭配的原则，色彩搭配的方法有两种，即亲色调和法和对比色调和法。亲色调和法是将色调近似但深浅浓淡不同的颜色组合在一起。对比调和法是将对比色进行搭配，使之对立，既突出各自的特征，又能相映生辉，也要注意三原色原则。着装上的成功是做任何事情成功的开始。

个人觉得大学生学习商务礼仪真的很有必要，最主要就是它可以提高个人的素养。在当今社会，大学生的就业压力越来越大，为了在庞大的就业压力与挑战中崭露头角，在面试中给主考官留下一个好印象，就需要好好的学习礼仪。很多公司在招新人，除了考虑学历，更会观察是否有良好的礼仪规范，从最基本的穿着打扮，到言谈举止，主考官可是看的很清楚呢。因此有人说礼仪是面试成功与否的重要砝码是很有道理的。良好的礼仪表现会给主考官留下最好的第一印象，进而取得他们的好感，尊重与信任，而没有什么会比信任更为重要了。

礼仪对每个人来说是非常重要的，无论是会见亲朋好友或者是与人打交道上，都离不开礼仪。礼仪被认为是一个人道德修养的表现，一个人若毫无礼仪可言，那么他在学习或工作时都将不会很顺利，因为没有人会愿意和这样一个人相处。如何才能脱颖而出，除了需要卓越的能力外，还要掌握有效沟通及妥善人际关系，注重个人的谈吐和修养，建立良好优雅的形象，才会得到更多的机会和别人的赏识。而现在的商务活动离不开交流，没有交流就不会有团结合作和发展，因此商务礼仪便起到了一个十分重要的作用。它教给我们的不只是一种行为规范，更是一种良好的生活态度和生存技能。

大学生刚踏入职场的心得体会 篇7

当社会发展到一定的阶段，当人们对物质或精神的要求达到一定的层次， 服务 也就不再是一句口号或一种简单的形式，它必须要注入更新的元素，提升到一个更高的档次。一个单位的服务水平和服务质量，将直接影响其整体形象及其经济效益和社会效益。

通过参加为期两天的礼仪培训，使我有机会能聆听礼仪培训师李老师的讲座，面对面地和李老师进行交流，接受指导，对礼仪培训中所讲的内容，我颇有感触。

首先，仪容规范：头发保持清洁、不染发，不使用香味过重的洗发产品。女性如有长发应盘起，刘海不要过眉，佩戴统一发饰。不留长指甲，注意指甲清洁，不使用浓郁型香水。女性要化淡妆上岗，不使用彩色指甲油。统一穿工装，注意服装清洁，保持服装平整。其次，仪表规范：1、站姿，身体端正、挺胸、收腹，眼睛平视前方，双肩放平，面带微笑。女性可右手放于左手之上，交叉放于身前，左脚跟靠右脚中部呈 V 字型站立，女性需表现出典雅、娴静的气质，给人以静态美的感觉。站立时不得背对客户，不宜依靠其他物体，不宜双手插兜或做小动作。2、坐姿：上身需正直或稍向前倾，双肩放平，下颌微收，眼睛平视前方，面带微笑，一般坐于座位的1/3处，落座前需用手将裙子向前拢一下，两腿并拢，两脚向同侧倾斜;3、手势：指引手势：即为客户指引方向时使用的手势，这也是银行服务，特别是网点服务中最常用的手势。左手或右手五指并拢，手掌微向上倾斜，以肘为轴，向所指方向伸出手臂。指示方向时，上身需侧向客户，待客户清楚后放下手臂，不可以食指指向他人。请坐手势：左手或右手屈臂向前抬起，以肘为轴，向座位方向伸出手臂，请客户落座。不宜用手指指点客户。

再次，语言规范：1、与客户交流时目光注视小三角区，面带微笑，表情神态谦恭、友好、真诚。2、谈话时声音音量以听者清晰听见、不超过客户音量为宜。3、认真倾听客户要求，不东张西望，显出不耐烦，不中途打断，与客户保持情绪同步。4、手势不宜过多，幅度不宜太大。5、使用文明用语金十字 请 您好 谢谢 对不起 再见 。

李老师培训的内容，在没有参加培训之前我都认为是很小的事情，没有重视它，换个角度来看这些礼仪之后，才发现这些不起眼的小细节的基础性和重要性。每一位工作人员都是建行的一员，我们的一言一行都代表着建行的形象，所以我们每一位工作人员都必须重视服务礼仪,注意自己的形象。应该说我们每一位员工都懂得最基本的礼仪礼节，但在具体的接待服务工作中，不是我们淡忘了礼仪礼节，就是礼仪礼节做不到位，或者无法明显地表达出来，在这次培训中我学会了去赞美、发现别人的优点;用包容的心态去看待事物，微笑待客，让走进我们建行的每一位客户都能感受到我们这个大家庭的热情;要学会倾听，懂得回应别人;我们大家都明白尊重是互相的，只有我们尊重客户，客户才会尊重我们，试想如果我们对我们的客户大呼小叫，那么客户还会尊重我们吗?还会信任我们吗?我们没有了客户，我们去哪创造业绩呢?所以我们要把握每一个机会，不错失优良客户，提升职业公信度，赢得客户的信赖，增加我们银行的客户;塑造良好的个人职业形象，用良好的仪容仪表和精神面貌来塑造我们建行的品牌形象，使我们的礼仪礼节和良好的服务能够给客户留下美好的印象。

切实规范服务行为，我将按照李老师所讲的服务礼仪的要求，努力规范自己的服务行为，做到标准化，正规化，在为客户提供优质服务的同时体现自身服务的价值，展示良好个人修养，通过个人的专业形象和风度，加上周到的服务，提升客户感知的银行形象。

大学生刚踏入职场的心得体会 篇8

大学生是知识层次较高的群体，在道德水准上，在礼仪修养方面应当提出更高的要求。法国作家大仲马说过： 有些人学了一生,而且学会了一切，但却没有学会怎样才有礼貌。 因此，开展礼仪教育和教学，进行标准的礼仪训练，通过礼仪这个 尺度 ，规范大学生的言谈举止，矫正粗俗、丑陋行为，已经成为培养大学生良好形象、优雅气质和风度的必修课，必须引起高等院校教育工作者和大学生的普遍重视和关注。

第一、提升个人的素养，比尔 盖茨讲 企业竞争，是员工素质的竞争 .进而到企业，就是企业形象的竞争，教养体现细节，细节展示素质。

第二、方便我们的个人交往应酬。我们在 商业交往中会遇到不同的人，对不同的人如何进行交往这是要讲究艺术的，比如夸奖人也要讲究艺术，不然的话即使是夸人也会让人感到不舒服。

第三、有助于维护企业形象。在商务交往中个人代表整体，个人形象代表企业形象，个人的所作所为，就是本企业的典型活体广告。一举一动、一言一行，此时无声胜有声。

通过学习商务礼仪，我们懂得了：

第一， 在商务活动中，我们要注意自己的仪容礼仪，仪容必须符合社会对该角色所规定的要求，给他人留下良好的形象;还要注意自己的服饰礼仪，着装的搭配以及职场仪态，认真的微笑和真诚的眼神是商务人员的基本表情。即懂得了基本的商务形象。

第二， 我们学会了办公室礼仪，特别是办公室会谈座次安排原则：远离门的座位为上座，靠近桌子的座位为上座，国际惯例是 以右为尊 ，但国内也有 以左为上 的习惯，在实际操作时可按照具体情况灵活处理。还有办公室的禁忌礼仪，电话礼仪和接待礼仪等。

第三， 在通用商务礼仪礼仪中，我们了解了握手，名片接收与递送，交谈和互赠礼品的相关礼仪等。

第四， 知道了通用会务礼仪中的几种会议礼仪：工作会议礼仪，洽谈会礼仪，新闻发布会礼仪，茶话会礼仪，参览会礼仪及庆典活动礼仪等的具体安排。

第五， 同时我们学习了商务住行礼仪和商务餐饮礼仪。对入住宾馆和商务出行及中西餐方面的礼仪知识都有了一定的了解。

大学生刚踏入职场的心得体会 篇9

金融工程学学习心得|金融培训学习心得体会 《金融工程学》这门课把我以前所学的金融学知识，以一种新的纽带联系了起来。让我有了很多新的认识。以下三个部分阐述了我的一些学习收获： 一、金融市场 经济学只能解决一个经济实体的问题;博弈论阐述了两个经济实体之间的合作或对抗的机制;而金融学则解决三个或多个经济实体之间利益分配的问题。 可见在金融市场活动中，我们要遵守另一套游戏规则。 首先看看金融市场有何与众不同吧。在实物交易的商品市场上，一物品最后的价格是由双方的供求关系所决定。而在金融市场上，资产的价值却是由投资人对资产的预期所决定的;实物交易市场上传递的是买卖双方关于商品的供求消息，这能帮助人们更好的满足自身的需求，而金融市场上传递的是关于资产自身价值的信息，这能帮助人们对资产进行更准确的预期。 由此看来，预期在金融市场中扮演了一个很重要的地位，它决定了金融市场上所有的资产的价格。

x月xx日参加了总行组织的服务礼仪培训，使我有幸聆听了专业资深专家具有国际标准水准的讲座，接受指导，她们在服务礼仪课程中所陈述的内容，使我深有感触。

作为一家正向国际业务进军的服务性金融企业，不仅要具有先进的设施，舒适的装潢，优雅的环境，更要拥有优质良好的服务，然而这些服务的前提是必须给客人留下良好的第一印象，我个人认为，好的第一印象是从初见客人的礼仪开始的。

应该说，我们每一位员工都懂得最基本的礼仪礼节，但在具体的接待服务工作中，不是我们淡忘了礼仪礼节，就是礼仪礼节做不到位，或者无法明显地表达出来。在这次培训中，老师们讲授了：学会去赞美、发现别人的优点，学会倾听和微笑;学会着装庄重，举止得体，彰显职业品味;了解交际要点，提高交际能力，把握每一个机会，不错失优良客户;提升职业公信度，赢得客户的信赖，增加客户;用包容的心态去看待事物，通过塑造个人的职业形象，提升银行公众形象。总之，要设法使我们的礼仪礼节和良好的服务能够给客户留下美好的印象。

为了切实规范服务行为，我们必须按培训中所讲的服务礼仪要求，努力让自己的规范服务成为习惯，做到标准化、正规化，在为客户提供优质服务的同时，体现自身服务的价值，展示良好的个人修养，通过个人的专业形象与风度，加上周到的服务，提升客户感知的银行形象。

大学生刚踏入职场的心得体会 篇10

在高中生活中，我们天天被练习题覆盖着，同学之间沉默寡言，甚至作为同桌也交流很少，大家处在猜疑之中，又处在高考的压力之下，往往容易引发矛盾。走进大学这个小社会，第一个让我深深感受到沟通困难的是入学不久的各个社团的面试。

经过高考的束缚，刚从高考走出的我对面试这个词是陌生的，我开始慌张，猜想着他们会出什么样的题，担心我自己在面试中因紧张而说出一些与问题无关的话语。我参加了四个不同的面试，面试的题目多种多样，但我发现面试官们，也就是那些各个社团的负责人，问的最多的是关于与同学朋友们之间相处的问题，其中有一个问题让我印象深刻 如果你被分到你讨厌的那一个人的小组，你会怎样处理你与她之间的矛盾? 我记得我当时脱口而出 沟通 二字，我说我会找到与她的共通点，主动接近她与她交流。但后来我发现我所说的沟通在生活中并不是件易事。我开始学习，并得出以下结论：

第一，良好的沟通建立在礼节之上。人们都说第一印象很重要，而我觉得第一印象之中除了外貌之外，还有一点就是基本的礼节。礼，是表示敬意的通称，是人们在社会生活中处理人际关系并约束自己行为以示尊重他人的准则。 礼表现在四个方面，仪容仪表要整洁，美观，在搭配衣服时要注意场合;在公共场所举止要优雅，有风度，而且我认为举止行为是从内心自然散发的，不可生搬硬套。要举止的真正优雅要增长自己的德才和学识，要注重培养自己的素质。举止方面要注重容貌、仪态、谈吐、个人卫生，等等;第三方面是要有礼貌的语言;在不同国度或地区要注重宗教礼仪。

第二，沟通需要观察、洞悉。我有接触到管理学这门课程，其中有一个重要的环节是沟通，要做一个好的管理者，首先要会处理自己身边的人际环境，如果做不到则不会成为管理者。沟通在很多学科中都作为了一个重要课题，而我上大学所悟出的道理有二：其一为 以言揣人 ，就是通过谈话洞悉人心，其二为： 以心品人 ，通过自己和别人对待某事的态度来学会与他人沟通。我的姑父是位成功的企业家，他介绍我看几本书，其中有本叫《不抱怨的世界》，我们身处在人际环境中，我发现任何矛盾的根源都是抱怨，自己总是抱怨他人，其实我们是在折磨自己。我们总是抱怨为什么上天为什么把我们安排在贫穷家庭，却没想过怎么样才能改变自己，改变周围的环境。从现在起不要抱怨，试着去宽容人，宽容事，扩大自己的胸襟，你会发现沟通不是件难事。

可是，我们能时刻做到这一点吗?像我，我有时这种只能维持一天，第二天可能因为事情的增多而回到原状，我们不是机器人，我们有自己的情绪，我们需要释

放自己。什么能让我释放自己，我选择运动。通过运动把自己的不快释放出来，会发现自己对同样事情有了不一样的看法。

现如今，大学生由于从中学的应试教育大环境中进入大学，许多学生感到学业压力相对较小，成长环境相对宽松，在大学的环境中应该如何使自己尽快成长成才，以达到顺利就业的目标，是学生最迫切的需要。而沟通和交际是这个时代的主题之一,沟通能力已成为21世纪人才竞争的重要因素之一。我个人认为沟通能力，是我们当代大学生必修的课程。

大学生在沟通和人际交往中主要存在问题的原因是传统教育方式存在缺陷。大学生沟通能力的欠缺与中国的教育方式有关。在学校方面，在其教育中，通行的是灌输式的教育，基本上都是老师讲、学生听，而且多数教师并不喜欢同学提问题，也不太鼓励学生有自己独立的思想，造成学生缺乏沟通的主动性。。其次在家庭教育中，尽管许多父母在生活上对独生子女很娇惯，但是并未真正与孩子平等相处，去鼓励孩子自由地表达自己的想法，而更多的是长辈进行说教，使孩子处于一种思想压抑的状态，也更谈不上有意识地教育孩子要有自己独立的见解了。家长在要求孩子追求高分和证书的获得的同时，忽视沟通能力的培养，这种过分地强调成绩的第一性，优秀的学习成绩是父母的唯一期望，认为它是获得一个好工作的重要前提和必备条件。这样的意识观念至今还影响着相当一部分大学生。同时，大部分同学是独生子女，一部分家庭家长自身素质水平的制约,教育子女方法不妥,对孩子过分的关心甚至溺爱,使孩子形成不良的性格特征,诸如自私、不合群,缺乏集体荣誉感的现象较为突出。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找