

# 2023年餐饮服务托盘心得体会(优质6篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 餐饮服务托盘心得体会篇一

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训，一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。当我站在1米的高台上做好准备之后，教练向下方向：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最

后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，4米的光滑墙壁，教练只给予我们三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到 $1+1>2$ 的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作

中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更完美、更辉煌！

## 餐饮服务托盘心得体会篇二

我们班进行了为期一天的户外拓展训练，我并不了解所谓的“拓展训练”到底是要做些什么，还以为仅仅是为了让团委放松疲惫的身心而设立的一个名目罢了。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神，为学习注入生命活力。真的，在这次的拓展训练中的活动中，都体现了团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。

团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就。核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转。

团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。团队精神是组织文化的一部分，良好的管理可以通过合适的组织形态将每个人安排至合适的岗位，充分发挥集体的潜能。如果没有正确

的管理文化，没有良好的从业心态和奉献精神，就不会有团队精神。

在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌、队形，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。

一、优秀的团队首先应该有一个优秀的领导者，有一个共同的目标愿景，以及为了实现共同目标而制定的计划。

二、合理分工，相互配合：在一个团队中，每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人都应该各司其职，最大化的发挥自己的特长，我们的团队才会做到最好！在工作中也是一样：每个岗位的人都要相互配合，共同努力，才会取得我们大家共同创造的好成绩。

三、团队中的沟通特别重要。这让我感受到了人与人之间无隔阂、和睦共处、亲密无间的真诚与舒畅。

四、信任，一个多么美好的词语。信任朋友和同事，其实是给自己机会，因为协作和团结才会产生强大的凝聚力。古人尚知用人不疑，疑人不用。

讲究方法论的人会少走弯路，充分利用资源达到既定目的，仅凭个人技巧而不讲方法者往往半途而废，或者几经反复，费尽周折才达到目的。

第一，团队目标应明确，所有的人都应知道该干什么。

第三，纪律与执行力，如果大家不能牢牢抱成团，坚决执行上层的决策，逞个人英雄主义，各自为政，结果只会一团糟。

第四，沟通是一座桥梁，联结人的心智，有完美的沟通，就一定会有完美的结果。还有一点就是我个人认为，我们还应该静下心来，思考一下，我们能否做得更好。

所有的活动，大家都以一种积极的心态参与，有出力的、有出谋划策的、有监督示警的，总之是在一个有序有组织的状态下完成的。按现场活动中对各位成员的临时表现进行分工，虽不是最优，但一定是较优。每一个人按照自己所承担的角色尽快调整心态，全身心地投入到活动中去，全力配合，将发现的问题和存在的隐患及时提出，并提出相应的解决方案供大家决策，从而将失误扼杀在摇篮中，使得各位成员配合默契，在短时间内将一个个项目成功地完成。

在我们的实际工作中，也是如此。一个班级、一个团队，各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短的，只有这样，整个团队才能健康向前发展，对企业的发展也是有利无害的。显而易见的是，企业的进步依托的不是个人英雄主义，而是高度互动、高度合作的组织，没有一个协作作战的团队是不可能取得企业的发展的。

每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越困难，实际上就是看我们有没有信心、有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

前两天公司组织了两天一夜的拓展训练，感觉还不错，正好给缺少锻炼的我一次锻炼的机会，我们参加了很多项目，有信任背摔，爬逃生墙，越断桥，逃出天罗地网，同舟共济，走向成功之路等等。

在这次训练中，我感受到了同事之间的团结友爱精神，几乎每个项目都需要团结协作，才能取得最后的胜利，也学会了要懂得相信别人，你才能通过集体的力量取得成功。

在这次训练中，有一个项目叫高空抓杠，当我爬到7.2米的柱子上的时候，想要站起来的时候，好害怕啊，不敢站，是队友的鼓励，才使我站起来，最终抓到了那根杠，这使我明白了我们要对别人多一些鼓励，只要迈出来，才有可能取得成

功，不然连想要成功的机会都没有。

极限喊唱，真的是已经达到我的极限了，我从来都没有想到，我也会那么的疯狂，不应该用疯癫形容可能会更好一点。我连和朋友一起去ktv唱歌都紧张，更何况是在一群不熟悉的人面前呢？开始是相当的紧张，但是由于教官比较严厉，连续两三次，我连唱歌的机会都没有，就被叫下去了，然后我看到队员的那种拼命的精神，当时我就有一种想法，我也要豁出去，才行。不然就是拖别人的后腿，就达到了忘我的状态了。虽然最后我没有达到要求，但是我已经很尽力了。

给我印象最深的就是极限喊唱，现在我脑子一处于混沌状态的时候，脑子中想到的就是真心英雄的歌。

虽然这次在身体上有点累，但是我还是比较喜欢这次拓展训练的，克服了我遇见生人的胆怯心情，拓展训练结束了，但是在活动中那种拼搏的精神会一直伴随着我们，很怀恋这次活动。

3月27日 在学工办主任张广磊的带领下，我与赵建成辅导员，还有42名新生班干参加了与郑州市123教育培训机构合作的拓展训练。我们“披星戴月”，天不亮就起床，夜幕降临时才坐上了从新郑龙福山庄返校的车。短短一天的时间，我们收获了很多，团结、信任、承担、沟通、挑战自我、配合等字眼铭记于心。

在辅导员生涯里，这是一次难忘的经历，也是一次难能可贵的机会。在这一天的时间里，当坐上车，教练大卫组织大家进行“起代号”活动中，我就发觉这将是一次不错的人生经历，这个活动完全可以借鉴到我的课堂和平时开班会上，老师和学生的互动，学生自身的体验，学生对老师的回应是多么重要。当学生们走上断桥，将要跨跳的那一刻，我不仅仅暗暗地问自己，如果是我，是否有勇气站上去，是否有胆量跨越那一步，至今，我仍旧没有得出答案。

但至少，在今后的人生路上，我能够更加坚定一个信念——不断超越自我。当大家起队名、编队歌、绘制队旗的时候，真心羡慕他们青春的美好，让自己也有回忆自己青葱岁月的闲暇和机会。

当他们做“盲人方队”的时候，为他们着急，也感慨这个社会人与人之间互不信任的悲哀，感叹人与人之间那堵无形的墙，感受到沟通和信任的重要性。当他们做“同起同坐”游戏时成绩从15多分钟到2分多钟，对这帮孩子们的佩服油然而生。当他们站在“毕业墙”前面的时候，为他们担忧，但是他们的行动感动了我，眼泪藏在眼眶中差点流了出来，举着相机的手停了下来，不自觉地为他们鼓掌助威。

活动结束后一周多了，但那天的场景依旧历历在目，今记文字为念。

## 餐饮服务托盘心得体会篇三

大连麦凯乐总店内部培训师团队开展了一天一夜的拓展训练，此次活动目的是了解自己的伙伴，充分给予帮助与鼓励，建立自信与互信，感受彼此在工作中的密切关系。从入营的教练训导开始，学员们就体验到一种准军事化管理的氛围，大家全心投入。

从有轨电车到自由岛，从过沼泽到空中抓扛，学员们在练中学、学中悟，一天一夜拓展过后，有欢笑、泪水，也有成功的喜悦，但更多的是领悟到了全队的向心力。

为期一天的北海拓展训练结束了，我们怀着兴奋、怀着感激、怀着对明天无限的憧憬……。全体队员们踏上了返程的路途。

还记得有轨电车吗？那是我们第一个项目，面对第一个项目，队员们即兴奋又担心，看似简单的两块板，十三个人手抓住

两侧的绳子，统一步调的让有轨电车开动起来，不是容易的事情，没想到大家心往一处想，劲往一处使，电车开动起来了，随着难度的加大，任务完成也有了更大的困难，在第二轮行进中，电车突然停止不动了，在不准通话的前提下，大家用意念在交流，用眼神在鼓励，电车终于又开动起来，当电车到达终点时，全体队员欢呼雀跃，伸直臂膀大声呼喊，是什么让队员们如此振奋，是什么让队员们如此激情，是团队，是团队的力量让每个人感受到了集体的荣誉。

还记得那三个岛的任务吗？回忆起来，有好多惋惜，嘿嘿~~，不过教官说过，这个项目完成率相当低，当然在教官总结完这次任务的重点后，我们都若有所思，如果不是自己那样坐以待毙，如果自己再为对方多想想，如果自己再和大家多沟通多交流……结果一定不是现在这样子的，虽然也许不能完成，但付出多一点的努力，得到的结果就会不一样，有了责任，担负了责任，是一种荣誉，也是一种自豪。还记得那个地雷阵吗？在我们后来团队总结上，队员们一致认为这个项目是我们今天让每个人都记忆深刻的项目，为什么呢？郁闷到极点的我们，真的就不能完成这个项目吗？答案公布后，我依然记得队员们彼此之间失望、无助的表情，多想再加一把劲，多想再出一份力呀。痛定思痛后，在此项目上，我们缺乏的是分工不明确的问题，大家都在努力，每个人都在做一项庞大的工作，难免力不从心呀。如果我们每个人事先都有自己明确的目标，相信此任务定能顺利完成。

还记得那个空中抓杠的任务吗？当所有人看到那九米半高的铁杆，那斜上方的三角架，都不由的倒吸一口气，我能做到吗？我行吗？相信每个人心里都在这样的问自己。在教官一系列的讲解安全措施和我们每个人的任务后，一开始浮躁不定的心绪开始缓和了，继而是为自己加油，为团队加油的信念油然而生，不要忘掉我们是一个整体，是一个团队，不再是我们自己一个人。那句口号你真的很不错，你真的很不错，你真的很真的真的真的真的很好依然回响在耳边……在每个人拍打队友，大声哦喊着这句话的时候，我们何尝不是在为队友

加油的同时，也在为自己加油呢！怀着这样一份信心，怀着全体队员的期盼，完成任务就是完成自己的一次超越。当完成任务后，那份释然、那份镇定、那份感动，我们全体队员为你骄傲！结束了，结束了……教官、队员围成一圈，为我们今天的超越一起呐喊，一起欢呼！

毕业会上，大家围桌而坐，和刚开始来到这里的心情截然不同了，我们懂得了什么是团队，什么是责任，什么是信任，在遇到困难时队友的一句鼓励多么重要！望着队友们，我心潮澎湃，感动，感恩，感谢身边的每个人！一个公司，大家劲都要往一处使，企业的巨轮才能在指定的轨道上顺利前行。

## 餐饮服务托盘心得体会篇四

当太阳还在沉睡的时候，我们已经整理好我们的行囊，踏上了去户外拓展的道路，全体队员凭借坚强的意志与努力使得军训拓展训练取得圆满成功虽，然活动中还有很多不足之处，但我们相信只要经历这种磨练，才能全面提高全体队员的意志力与凝聚力。我们正在这条道路上努力着。

第二天，我们学会了服从，体会到军事拓展训练不光是对体能的一种锻炼，更是对身心的一种考验。一个人只要有坚韧不拔的毅力、坚强的意志，相信在工作与生活中，遇到挫折时，我们会勇敢地站起来，去迎接更大的挑战。

我们明白未来的发展之路必须经受这一切的洗礼，才能取得成功。其实回头想想，我们失去的只不过是几滴泪几滴汗，而是获得广大客户与加盟商的支持与认可。此次的军训活动我们付出了汗水。然而得到的却是一份沉甸甸的收获。我们学会了坚强与团结，同时让我们懂得高品质的团队是可以经得起一切磨砺与挑战的。军人的豪迈加上铁一样的纪律这正是我们在往后的工作中持之以恒的参照目标。

时间是如此的短暂，离开军事拓展基地的这天，看着教官，虽然只是短短的两天时间，面对昨日还是严肃的教官今天突然产生难舍的感怀。时间虽然短暂，但是留给我们的将是永恒的记忆。

漫长的军姿，踢不完的正步，挨不完的训斥，使个个脆弱的我们慢慢变的坚强，严肃的训练场使我们每个同学英姿飒爽，但绝没有矫揉造作，有的是勇敢，坚强。

严明的纪律，严格的'要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

事情每天都有发生，有些事就像那过眼云烟，转瞬即逝；有的却犹如热铁烙肤，难以忘却。入了八月的广州，燥热的天气并没有给人渐入凉爽的感觉，除了这天气深深地给记忆划上了一笔外，四号在黄埔军校的军事拓展训练也早早地注定了要在大家的心上再留下一道痕迹，正如高中、大学时军训的画面，会永远挥之不去。

迎着久违的清爽，乘坐着早班车，我们出发了。不在乎路途的我们，欣赏着沿途的风景，满怀憧憬，嘻哈一路，当然，也会有些许忐忑藏于心间。上午先是参观黄埔旧址，瞻仰先烈前辈，触发了心灵的震撼与感动，带着激动，我们转战去了训练场。更快地更换好军装，站齐了队伍，正式展开了场地上的训练。这次的拓展和曾经经历过的军训有所不同，没有了夹着帽檐顶着太阳军姿一小时，没有了正步，没有了饭前一支歌.....主打的是团队的协作。

期间一共做了两个团体活动：信任背摔，还有个被称作挑战国际记录的拍数字。在经历第一个信任背摔时，每个战友都吼出了对集体的坚信，仰天后摔，接着躺进集体的怀抱，安全着地。我去掉了眼镜，虽然近视度数一般，不过突然取下，

还是不习惯。

当我站在上面的那一刻，真心一毫也不担心我的身重体胖，满怀着对集体的信任，准备一躺而就，外加上不戴眼镜让我有点发晕，后仰的那一瞬，我闭上了双眼，结果落地安好。虽然一个人摊开一双手很难接住一个高处倒下的人，但是一群相互鼓励相互抵掌的战友，却可以万无一失地完成。

这就是信任的力量，团队的力量。也许这个游戏让我们觉得团队是存在的，团队的力量也不能忽视，不过似乎没有让大家切身感受到少了团队的支撑会怎样。接下来的训练就让我们深有感受。

“拍数字”，我们第二队，第一次拍前，大家讨论试图采用听手掌拍地次数来操作，“疾水冲不了满杯”，结果第一次违令，第二次中途断线，下来后，我们讨论了场地嘈杂环境不允许，听音也没有视觉传输快准，最终采用了守住自己的号码，盯住上家，最后几个人拉抱结合拍30的方法。

经过训练我们一次次刷新成绩，尽管最终的团队自我突破中，大家高度集中的神经出现了断点，没能实现拍入六秒的成绩，七秒多也是新进步。如果没有大家，单凭个人，30个散布着的数字，会拍多久试想便知。

团队的执行力，凝聚力，无需言他，行胜于言。训练中的感动也是时时存在，相信每个人都不会忘记第一队，他们在80深蹲时，相互打气，数着数字，那画面很温馨，团队一直都在。

拓展仅仅是一天的时间，时间虽短，记忆长存，时时的感悟，团队精神也会永生。从讲解员起先的讲解，思考着军团的努力，终得救民就国，大家的努力，也会让工作更完善，后又训练场荷枪实弹，体会着团队的意义。

脱下军装，坐在归去的班车里，这一路退后的夜景，逝去的时间，邂逅的黄埔，长存于心，再也无法忘却。感谢公司让我们有了这次体验和感悟，也感谢身边的战友，她们以实际行动感染着我，感谢集体，感谢有你。

## 餐饮服务托盘心得体会篇五

长长的学期结束了，我迎来了快乐的寒假和热闹的春节，也迎来了我的体能集训。

放假前，我的网球教练说，假期把我送去黄埔区的网球队进行体能训练。我一直很纳闷，区队是怎么样的呢？教练凶不凶呢？……所以我带着紧张和好奇来到训练队。

第一天，我们要跑“越野”。“越野”是什么？原来就是跑到体育场外面的公园，我们跑步，教练骑单车。这个教练很高大，也很幽默，但也很凶。跑“越野”的时候，我上气不接下气，不过我早就预料到。出乎意料的是，我不是倒数第一，原来还有人比我体能差。接着是打网球，分成两组。我们这组和教练对打，每人打10拍，每一拍都要打到一个点上，而且打几个球就捡几个球。后来教练对我们做了总结，告诉我们打球要预判，脚步很重要。

第二天，我们跑了5圈标准400米球场，接着进行跳绳训练。先跳两组，每组200个。随后打完手抛球，再进行三组跳绳训练。

第三天，我们竟然要跑10圈400米球场。不过我迟到了，所以只跑了9圈。接着我们进行5组跳绳训练，还是每组200个。随后，我们就开始打球了，我们和教练对打，打6拍就换人，如此循环着。打完球，我们还要拉一字马，可真疼死我了。

虽然体能训练很辛苦，但也是有好处的，训练能使我的身体

更强壮。

## 餐饮服务托盘心得体会篇六

首先是第一天的^v^杨总做的培训，讲到了职场人和，我记得最清楚的一句话就是：一个成功的团队中没有失败的个人，一个失败的团队中没有成功的个人。一直在强调团队协作的重要性，没有一个成功是一个人的成功，都是一个团队的努力才有的成功。一个公司前景好不好，其实看他的员工之间是否团结、互助；还有就是看一个公司里面的工作气氛就可以了，环境给一个人的影响真的很大。

第一天上午看了xx企业的宣传片，一个了不起的公司靠的不是块头大也不是规模和力量大，而是靠的企业文化和理念，因为任何的东西都可以被复制，但文化和理念是模仿不来的。每一个公司的发展经历都会像一个人的成长一样，从一个懵懂的小孩开始摸索世界的每处角落，会碰壁，会有成功的微笑和掌声，也会有失败的泪水和指责的辛酸话语。但唯有坚持下来，经历过后，是一个四肢健全，头脑开阔的青年，总会有一个发展鼎盛的阶段。坚持就是胜利。创新引领未来。

接下来是《建陶基础知识》讲到了很多很多专业性很强的东西，比如建陶的工艺、陶瓷的分类、陶瓷产区、制陶原料等等，这些知识都是以前我从未听说过的，让我感觉到每个行业都有那么多的秘密，有那么多的知识宝库。要想真正了解一个行业真的，如果你不花上一两年的时间，真的做不到是了解了这个行业，每个行业里面也有好多人做成功了，但有更多的人做的不是很成功，郑州xx做成功了，也许是他们的城市特点，也许是因为他们有那么一支团队，但这些终究是我们在给自己找的一个说服自己的一个理由，给自己一个没有做到成功的借口。

不为失败找理由，只为成功找方法；当你在去往成功的路上时，记住，不要去在意别人说你的坏话，要知道，当有一天

你成功的时候，那些人会把所有说你的坏话变成好话。

其实到今天为止，我们还有多少人依然存在着梦想，梦想着有一天我还可以怎么怎么样，再去问问自己，你的这些梦想，会坚持多久，你要什么时候去行动，去为了自己的梦想一步一步走下去，去一天一天的接近你的梦想。（这些事情需要我们每个人去深思，想好了，再去做，虽然有人在说中国人就是晚上想千条路，早上起来走原路，但又有多少人每天苦恼着，我想他们一定连路都没有想过。所以时刻思考自己，总结、管理、结束，给自己一些空白的的时间，没有电话声，没有电脑声，只有自己的呼吸，去想好未来的每一步）其中职场人和中讲到的最重要一点是树立管理者的威信：以身作则，以人品树立威信；精通业务，以内行造就威信；展现才华，以能力提高威信；信守承诺，以诚信扩大威信；体察下属，以关怀巩固威信。

这其中一直在讲威信，可见一个管理都要在企业中，在员工中树立自己的威信是多么的重要，这就要讲究方法和技巧，无非就是关怀员工，责备之前记得还赞美，问事之前先关心，委任之前先体察。威信不是要别人什么事情都服帖自己，不是被震慑到，而是一种真心诚意的佩服。

记住所有的幸运和成功背后都有无数个感动故事，也有许许多多的辛酸付出，成功只是浮出水面的冰山一角。每个人都应该去向成功者学习，不是学习如何得到的荣耀结果，而是背后无数个辛勤和努力的过程，去学习支撑他们的信念和要他们一直坚持下来的理由。其实我很赞同每个人都给自己树立一个心目中的偶像，也许他是一个歌手、一个演员、一位领导、一个司机、一个军人……总之你认为他比你成功，当你去欣赏、崇拜他的时候，你会发现自己会无意识的学习他的每个动作和做事的细节，在被他影响，慢慢你会发现自己在一点点的改变，这就是进步，有努力才会有收获，你学习他，当有一天你成为和他一样优秀的人时，你会发现自己已经有了一个新的偶像，他依然比自己优秀，比自己出色，

你依然想着怎么样成为像他一样成功的人。一点一滴的学习和模仿，一点一滴的努力和付出，你会变得越来越优秀，越来越接近自己的理想一个高度。所以在自己的每个人生阶段去为自己精选一个值得自己去学习和模仿的偶像，你的人生未来会充满希望的阳光。

第二天的时候是涂生平讲师做的一个《超级导购标准话术训练》对一名身为导购者来讲，如何更好的把握每一个客户，如何让自己的讲话变得惟妙惟肖。

每个行业里都有许许多多的门道，想生存下来的唯一办法就是学习，努力学习行业知识，但学习的目的在于巧妙的运用自己的专业来吸引每位和自己谈话的人。

然后在晚上我自己的演讲也还蛮不错，其实我没预料自己会得奖，其实我的确也没得，但我认为自己表现的还好，虽然总分不占优势，但评委得分最高的一位。原因是郑州的群众分太高，在人家的地盘上，作不了主。

总而言之，每一次经历我都不后悔，因为我始终相信每个岔路口的选择，都是一次美丽的邂逅，因为谁都预料不到岔口的前面是地狱还是天堂。就像我对待自己的高考一样，虽然模考每次五百分，高考却只考了三百多，但我不想去追究自己的原因，也不想再去回头，因为我相信前方的未来有好多精彩在等待着我，我不可以给重头再来留时间。