

# 食疗心得体会总结(优质8篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 食疗心得体会总结篇一

食物是人类生存的重要元素之一，它不仅能提供人体所需的能量和营养，还能对人体的健康产生深远的影响。食疗即通过调理饮食来维护人体健康的一种方法，它既简单易行，又能达到良好的保健效果。通过长期的实践与体验，我对食疗有了一些心得体会，希望能与大家分享，以期对更多人的健康有所帮助。

首先，食疗养生首重“饮食平衡”。在选择饮食时，我们应该尽量摄取多种类型的食物，保证蔬菜、果实、谷物、肉类以及鱼类等各类食物的摄入，以满足身体对不同营养成分的需求。比如，常食豆腐、黄豆和青菜等富含植物性蛋白质的食物，可帮助人体更好地摄取营养，增强抗病能力。此外，不同年龄段的人对蛋白质、脂肪、糖的需求量也有所不同，因此制定合理的饮食结构，根据自身的体质特点和营养需求来选择食物，是保持健康的关键。

其次，有选择地吃药食同源。在食疗养生过程中，通过食用一些具有药用价值的食物，可以达到预防疾病和治疗病症的功效。比如，常食蜂蜜可以润肺止咳，加快疗伤和修复组织的速度；常吃黑木耳能保持皮肤光滑，防治贫血和溃疡等。虽说是药食同源，但食物并不能完全取代药物，因此在食疗治疗时，应根据症状的轻重及个人的身体状况，多与专业医生进行咨询和指导。

此外，食物的烹饪方法对于它所含营养的保留也起到至关重要的作用。煮食和炖煮是最能保持食物原有营养成分的方法，而油炸、烧烤等高温烹饪方法则容易破坏食物中的营养物质。因此，在食疗过程中，尽量避免高温加热的烹饪方式，选择清淡、易于消化的烹饪方法能更好地保留食物的营养并增强饮食的功效。

最后，食物与情绪密切相关。在食疗中，注意情绪和饮食的平衡也是非常重要的。一方面，我们要避免因情绪波动而过度进食或缺乏食欲。过度进食易导致肥胖和各种疾病，而缺乏食欲则会导致营养不良，影响身体的免疫力。另一方面，我们要注意在饮食中加入一些有助于缓解情绪的食物，如香蕉、黑巧克力和柠檬等，以达到舒缓紧张情绪、增进睡眠质量的效果。

总之，食疗养生是一种相对简单、易行且有效的保健方法。通过合理搭配饮食、选择药食同源的食物、注意烹饪方法并保持良好的情绪与饮食平衡，我们可以很好地保持身体健康和心理健康。在日常生活中，我们应该注重饮食的选择，适时地进行食疗调理，以预防疾病和提升身体的免疫力。希望通过这篇文章的分享，可以帮助更多的人改善饮食习惯，并提高生活质量。

## 食疗心得体会总结篇二

《童年》是高尔基的自传小说三部曲的第一部，第二、三部为《在人间》和《我的大学》。它向我们生动地叙述了19世纪70到80年代的俄国社会风貌。

文中我最喜欢外祖母，她有特殊的亲和力。她保护着高尔基不受邪恶力量侵噬，用善良的心驱走高尔基内心的邪恶。她最喜欢给高尔基讲童话故事，通过她所讲的故事，让高尔基从小就辨别善与恶。外祖母慈祥善良，聪明能干，热爱生活，对谁都很忍让，有着圣徒一般的胸怀。她如一盏明灯，

照亮高尔基脆弱而孤独的心。所以我觉得她对高尔基的教育影响和改变了高尔基的一生!!

每个人都有童年，并且每个人的童年都不尽相同，但是，我们每个人的童年有高尔基那么悲惨吗?不，我们没有，高尔基的童年没有我们幸福，家庭也没有我们美满。高尔基真实地描述了自己苦难的童年，在这样艰苦的环境下高尔基也能成才，真让我佩服。我不禁为自己庆幸，因为我没有出生在那个时代，也不用受到这种苦，我并没有失去我的父母……我感到很幸福，因为我的童年无比的开心快乐，我是爸爸妈妈掌心里的宝，我快乐并享受着!!!我要好好珍惜，更要好好抓住童年的尾巴，努力学习，千万别身在福中不知福。这样优秀的学习环境，这样美好的童年生活，我再不好好学习，那就太对不起爸爸妈妈了。

在生活中，很多的人面对艰辛和苦难会选择望而止步。高尔基却告诉我们，你只有勇往直前才会得到成功的喜悦。这就是巨人的力量!《童年》这本书，让我懂得了执着求知、不怕困难、持之以恒!!我应该用这样积极的态度对待学习和生活!

### 食疗心得体会总结篇三

食疗是一种通过摄入特定食物来改善身体健康的方法。经过长期的实践和体验，我逐渐掌握了一些食疗的方法和技巧，并且深刻体会到了食疗的效果。在这篇文章中，我将分享我在食疗方面的心得体会，并总结了一些实用的食疗经验。

首先，选择适合自己身体状况的食物非常重要。食疗不同于一般的进食，它可以根据个人的体质状况来选择特定的食物来调理。举个例子，对于体质虚弱、易疲劳的人来说，可以适当食用一些有益于提高体力和养血的食物，比如猪肝、鸡

肉、黑芝麻等。而对于体内湿气较重的人来说，应该避免食用油腻、生冷的食物，选择一些具有清热解毒作用的食材，如苦瓜、黄瓜和莲藕等。

其次，养成良好的饮食习惯对于食疗效果也至关重要。不少人往往只在身体出现问题时才会考虑食疗，这样并不能达到更好的效果。事实上，食疗应该成为我们的日常饮食习惯的一部分。比如，多摄入一些蔬菜水果，因为它们能够提供丰富的维生素和矿物质，有助于增强免疫力。此外，我们还应该合理安排三餐，保持正常的进食时间和饮食量，避免过度消化或过度饥饿对身体造成的伤害。

第三，合理搭配食物是食疗中一个非常重要的环节。一味地大量食用某种食物，或者只注重某一种营养素的摄入，都是不科学的。食物之间存在着相互作用和影响，我们应该根据人体的需求和各类食物的特性进行合理搭配。比如，豆类和谷类的搭配能够提高蛋白质的吸收效果；胡萝卜和菠菜搭配食用可以提高维生素A的吸收量。因此，我们需要了解不同食物之间的营养成分，并通过合理搭配来增强食疗的效果。

此外，食疗也需要持之以恒，不能一曝十寒。虽然有些食物的食疗效果不会立竿见影，但长期坚持的效果会更为明显。例如，蜂蜜具有养颜美容的功效，但每天一点点的食用效果就会更好，而不是一次性大量摄入。此外，食疗也需要根据个人的身体情况来调整，针对性地选择食材和方法。所以，我们需要保持耐心并持续努力，相信食疗会给我们带来更好的效果。

在总结中，食疗是一种有效的调理身体的方法。选择适合自己身体状况的食物、养成良好的饮食习惯、合理搭配食物以及持之以恒地进行，这是我在食疗中的一些心得体会。通过食疗，我不仅改善了身体的健康状况，还学到了很多关于食物的知识。我相信只要我们能根据自身情况进行科学的食疗，就能够获得更好的效果，拥有更健康的身体。

# 食疗心得体会总结篇四

## 一、教学方面

本学期虽然没有做过什么高水平深层次的教学活动探究，可是我的教学工作每走一步都是脚踏实地的，从没有丝毫的放松过。

备课深入细致。平时认真研究教材，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目标、选择教学方法、进行教学设计时，非常注意学生的实际情况。认真进行二次备课，课前做好充分的教学准备。

让学生在课堂上尽量都动起来——动口、动手、动脑、。让学生在课堂上能充分发挥自己的潜能、才能，展开小组学习、自主学习、互助学习；培养学生独自思考、合作探究的学习能力。让课堂和谐、民主，学生敢问、敢说、敢动。

积极参加校内外教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验，提高自己的教学水平。向经验丰富的教师请教并在一起讨论教学问题。这些教研活动使我受益匪浅，知道了课堂上该怎么教和怎么讲。

认真及时批改学生的课内外作业，力求做到全批面改，重在订正，及时了解学生的学习情况，以便在辅导中做到有的放矢。

做好后进生的转化工作。首先我取得了家长对我的支持和信赖。其次在课堂上给他们创造条件，鼓励他们举手发言，及时给予肯定。课外积极辅导、跟踪，多与家长联系，为他们创设一个健康良好的环境。

## 二、班级管理

加强对学生的思想道德教育，继续对学生进行“小学生守则”和“日常行为规范”等行为习惯的养成教育，使学生做到文明守纪，培养学生良好的品质，净化学生的心灵。

响应学校号召，组织学生积极参加学校组织的各项活动。

加强班级管理。教育学生要有主人翁精神，认真做好班级和担当区的值日工作，自觉遵守校规校纪。

### 三、自我完善

## 食疗心得体会总结篇五

食物是人类生活的基本需求，但食物不仅仅是填饱肚子，它们对我们的身体健康起着至关重要的作用。在传统的医学中，食疗被视为一种有效的治疗和预防疾病的方法。经过长时间的学习和实践，我深刻认识到食物对身体健康的影响，下面我将分享我在食疗方面的体会和收获。

首先，食疗的理念是“食补为主”。在食疗中，我们注重通过食物来补充身体所需的营养素，而不是过分依赖药物。比如，对于贫血的患者，传统医学会建议多吃富含铁质的食物，如瘦肉、豆类和黑木耳，以增加铁元素的摄入量，从而提高血红蛋白的合成。通过饮食改善身体状况的方法更加温和、自然，并且降低了药物对身体的负担。在我个人的实践中，我发现食补的效果是显著的，食用富含维生素C的食物，我的感冒持续时间明显缩短了。

其次，合理搭配食材对身体健康至关重要。在食疗中，我们要根据不同人群和不同疾病的需求，搭配适宜的食材，以达到最佳的疗效。以前我患有胃病，由于饮食不注意，病情加重。后来我开始注重食物的搭配，如将含有刺激性食物的摄入量控制在最低限度，多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜和水果。经过一段时间的坚持，我的胃病得到了缓解，同时还

老了许多。

再次，吃得慢、细嚼慢咽有助于健康。当我们急于进食时，容易把没有嚼碎的食物直接吞下，这会给消化系统带来很大负担。而慢慢进食，则有助于充分咀嚼食物，增加唾液分泌，有利于食物的消化和吸收。此外，进食过程中产生的饱腹感也会更明显，有助于控制饮食量。我在实践中也体会到了这一点，每天坚持细嚼慢咽，我的消化问题得到了改善，体重也逐渐趋于正常。

最后，食疗强调平衡饮食。在食疗中，我们不推崇过度或极端的饮食方式，而是强调各种食物的平衡摄入。比如，食疗不会主张完全去除油脂，而是建议选择植物油且控制摄入量。虽然脂肪摄入不当会引发多种疾病，但适量摄入健康脂肪则有助于维持机体正常功能。我通过调整各种食物的比例，逐渐摆脱了对垃圾食品的依赖，我的体重和身体状况都有了明显改善。

综上所述，食疗作为一种传统的治疗和预防疾病的方法，对于我个人来说，是一种改变生活方式的机会。通过食疗，我认识到食物对身体健康的重要性，了解到合理搭配食材对健康有多么重要，学会了吃得慢、细嚼慢咽，体会到了平衡饮食的好处。我相信，只有坚持健康的饮食习惯，才能真正实现身体健康的目标。让食疗成为我们生活的一部分，我们才能享受健康的身体和愉悦的人生。

## 食疗心得体会总结篇六

我们常常困惑于智慧到底从何处来，到何处去，如何才能捕捉智慧的光芒，在成本与利润的衔接点上找到我们需要的平衡。我们也常常困惑，人的力量从何处来，到何处去，我们为何常常在庞大的市场面前惊慌失措，无从观察。能够回答这些问题，我认为只有学习。

列夫托尔斯泰曾经说过：没有智慧的头脑，就象没有蜡烛的灯笼。俗话说活到老，学到老，这话一点不错。即使已经参加工作了，我们也不应该放弃对知识的学习。相反，作为企业的员工，在繁忙的工作之余，读一些开阔心智的书籍，吸取别人的成功经验，大有好处。聪明的人，总是善于用别人的智慧来填补自己的大脑。今年，在全集团范围内开展的学习《成长》一书，让我们受益匪浅。四季度，我们中邮设备沈阳有限公司就组织了每天读书一小时，每月一本书的读书热潮，我们分公司的学习也在如火如荼的进行。下面，就是我在学习之后结合自己的工作有的几点心得体会，希望与朋友们共享，也希望大家能提出宝贵的建议。

销售工作的基本法则是，制定销售计划和按计划销售。销售计划管理既包括如何制定一个切实可行的销售目标，也包括实施这一目标的方法。每个人都有各自的特点，都有各自的方法，关键是要找到最适合自身的一套方式和方法。

对客户管理有方，客户就会有销售热情，会积极地配合。如果对客户没有进行有效的管理，或者客户关系管理粗糙，结果，既无法调动客户的销售热情，也无法有效地控制销售风险。所以必须想尽方法维护好客户关系，关注客户的各个细节，随时让客户感觉到你与他同在。

信息是企业决策的生命。业务员身处市场一线，最了解市场动向，消费者的需求特点、竞争对手的变化等等，这些信息及时地反馈给公司，对决策有着重要的意义，另一方面，销售活动中存在的问题，也要迅速及时地反馈给公司，以便管理层及时做出对策。业务员的工作成果包括两个方面：一是销售额，二是市场信息。对企业的发展而言，更重要的是市场信息。因为销售额是昨天的，是已经实现的，已经变成现实的东西是不可改变的；有意义的市场信息，它决定着企业明天的销售业绩、明天的市场。

发挥团队的整体效应很重要。充满凝聚力的团队，她的战斗

力是最强大的，势不可挡。所以每一个人，不管自己是哪个部门或哪块业务，都必须时刻记得自己是团队中的一分子，是积极向上的一分子，记得我的行动离不开团队，我的行动会影响到团队。团队为了不断巩固和增强其战斗力，也会义不容辞地支持每一位销售人员的积极行动。共同努力，共同进步，共同收获。

管理当中无小事，一位出色的经理同时也是一位细心的领导者。同样，销售当中无小事。销售更应慎重、谨慎，去寻找一个双赢的法则。在学习、总结、实践、摸索、尝试中提高。

以上几点心得体会，希望对大家有所启发与帮助，也希望大家能与我共同进步！

我相信我们的明天会更好！

## 食疗心得体会总结篇七

河流之主由于并不讨喜的外形成为了冷门英雄，但由于s5总决赛上塔姆被职业选手所使用，才逐渐受到玩家关注。即便被削弱几次但是塔姆作为辅助还是依旧出色，而且随着玩家们的开发，上单塔姆也异军突起，接下来小编给玩家们介绍这两种玩法。

英雄介绍：

了解一名英雄，必然要从他的故事开始说起，塔姆是一个非常自由的水道游历者，他以毫无戒心者们的悲惨喂养着他那贪得无厌的食欲。一次伴随着两件外套的交易也许会带你通往任何想去的地方，但你的旅程几乎必然会在绝望的深渊中结束。

我们能够看出，在设定上这是一位与大嘴一般喜爱美食的英雄。但不同的是，相比于一直在往外吐东西的大嘴，塔姆则

更喜欢将人吃到肚子里。无论是队友还是对手，他都来者不拒，这让他一下子变换成了危险系数极高的存在。

英雄定位：

其实塔姆的其实定位是十分模糊的，虽然英雄最初来到联盟之后，许小伙伴将其定义为上单与打野英雄。但随着s5世界总决赛的进行，由于其保护能力的出众，使得塔姆成为了t1阶段的辅助英雄，可谓红极一时。

不过在s6到来之后，拳头公司就针对他做出了大幅度的调整，而塔姆作为辅助的基本功能也遭到了巨大的削弱。

虽然仍不失为一个名好的辅助，但在不懈努力的开发下，玩家们发现s6到来以后配合新天赋的塔姆不仅有着高加成的血量成长，并且e技能所提供的护盾更是配合肉装能够达到两条命的效果。

而r技能的被动更是保持了应有的输出，而且坦克塔姆相比于辅助而言能在团战中打出更多的w来保护己方后排，在加上线上绝对的控制能力能够轻松配合打野，所以上单也开始成为塔姆的另一条发展之路。

今天我们要讲解的，就是塔姆的上单与辅助的详细玩法。

### 上单辅助技能双重解析

由于要讲解两种玩法，所以今天的技能解析将会以两种思路来做出完美解读。

被动：培养品味

上单技能解析：这个被动对于上单而言就是神技啦，由于大部分上单都是近战英雄，所以很容易就能给塔姆叠满三层，

并且打出应有的控制效果与高额伤害，与辅助相比简直天壤之别啊有木有！

## 巨舌鞭笞q技能

辅助技能解析：这个技能与生化魔人扎克的q技能有着异曲同工之妙，虽然不能穿过小兵，但轨迹速度却十分迅速所以对命中率有不小的提升。而且就短手的塔姆辅助而言q技能几乎是他唯一的消耗手段，短额的cd加上不少的伤害，同时也是塔姆在下路最便捷的叠被动途径。

上单技能解析：与辅助相比，这个技能也同样十分的重要q技能是塔姆最主要的输出来源，尤其在近身贴脸之后，叠满三层的q技能可以达到连续眩晕敌方的超强作用。并且比起其他近战而言q技能的远距离射程更是能够让你无伤消耗别人。

## 大快朵颐w技能

辅助技能解析：这就是塔姆辅助存在的终极意义w技能所提供的超强保护能力几乎等于让adc多了一个会移动的中亚。常常一个好的辅助塔姆在团战中看准局势的一个w往往能够扭转整个局面。尤其是在配合大嘴，金科斯，老鼠这种团战adc时，哪怕仅能将输出延长四秒，那也是足以拯救世界的伤害了。

上单技能解析w技能同样是塔姆上单的精髓，在上路使用时，不仅可以w小兵消耗对手，更是能在近身肉搏时打出百分比生命值的高额输出。而且还能够将对手吐到自己塔下不说w技能的束缚效果更是能够延长打野赶路的时间，上演一场完美的gank当真是杀人放火的必备技能，而且与辅助塔姆一样，上单肉塔姆的保护能力反而会更加强横，在团战里放出更多的w技能。

## 厚实表皮e技能

辅助技能解析：对于塔姆而言，这又是一个塔姆为何会打辅助的原因之一。原本的塔姆作为辅助虽然有着w技能的保护能力，但辅助由于成型过慢很容易遭到敌方秒杀。但这时e技能所提供的高额护盾对于经济不好的辅助而言，简直跟第二条命也没有太大的区别。而且更能够帮助自己完整的帮助adc吃下最猛烈的一轮火力，舍己为人的典范。

上单技能解析：对于上单塔姆而言e技能则更加重要，由于单人线经济来源迅速，再加上r技能被动是通过生命值来增加伤害。所以出肉装往往成为上单塔姆的主流，而e技能所提供的护盾是能够享受高额双抗的加成的存在，这让塔姆在团战之中坚如磐石，让人动都不想动。

## 深渊潜航r技能

辅助技能解析□r技能的被动其实对辅助塔姆来讲实用性不算太大，毕竟经济不好的辅助位难以支撑优秀的装备，即便成型那也早到后期。不过也算聊胜于无，但主动的技能效果却能够配合打野与adc进行他路的支援与绕后，在野辅双游的战术中颇有成效。

上单技能解析□r技能的被动也就是塔姆上单出肉的原因，在初期6级刚点的时候，大概能带来40点左右的全伤害提升。后期正常的装备支持下，能带来180点左右的加成，能够为塔姆提供非常优秀的输出能力。

而主动效果对于上单而言更是必不可少，当前版本所有上单都带传送的情况下，塔姆等于比他人多了一个支援技能。这意味着他有更多的机会去补线与gank□也因此会得到比对手更多的经济。

## 上单塔姆玩法教学

### 符文

符文解析：在天赋上，小编建议大家红色选用攻速，这样在上单的对拼中我们能够快速的叠满三层来打出额外的技能效果。而由于塔姆的所有技能都是法强加成所以蓝色与精华则选择法强来增加技能伤害，最后由于上单ad居多所以黄色带满护甲来增加肉度，当然生命值也是可以的。这套符文适用于一切近战型上单。

### 天赋

天赋解析：由于塔姆上弹的关键输出靠叠出被动3层后吞噬对手，所以点出狂怒能更快速的达到目的，而因为e技能被动存在所以点出符文阔甲能够达到完美的强化，并且上单塔姆由于r技能被动的存在，出肉的收益最高，所以选择耐久作为提高。而终极天赋不灭之握大大增强其换血能力，是一套能打能抗的万金油型上弹塔姆天赋。

### 优劣势分析

优势：上单塔姆的优势在于e技能的存在能够使他成为很肉的英雄，相比于其他上单而言近乎多出一条性命。而且对单体的伤害和控制也很强，不仅能够轻松配合打野，还能够在团中保护关键的c位，并且还具有当前版本上单最需要远程支援的能力。

劣势：劣势就是其实塔姆相比于当今版本火热的重装战士型英雄而言，前期的爆发能力实在太弱。这导致对线期并不会一帆风顺，虽然w技能配合己方打野效果非常好，但没有位移却也成为了敌方打野首要针对的目标。面对gank时将会难以逃脱。

## 团战的发挥

塔姆与其他上单英雄不同，团战时候在考虑吸收伤害的同时考虑更多的是应该保护谁，这需要你结合游戏中的发展情况来决定是保护ad还是保护ap，同时尽量用q打出更多的控制来造成敌方的困扰。

而且在己方有风女与布隆这类英雄的情况下，塔姆也可以通过r技能的远距离传送配合打野直接绕后去进行开团刺杀，先通过q技能减速来靠目标，如果能够叠满三层将对手核心吃到肚子里，那这场团战已经胜利了一半。

反之如果己方处于劣势，且辅助的保护能力不强。这时就需要你改变打法，要围绕着家里最肥的一个点去进行团战。在承受伤害的同时，利用普攻和q叠加被动再q击晕对手阻止敌方前排的刺杀，同时w用在己方c位身上，来形成无可匹敌的屏障，而且有着e技能作为后盾你将更有可能成为活到最后的救世主。

## 进阶技巧

对线近战英雄：如果你想玩好塔姆，那一定要注意以下几点。首先就是在面对近战的时候，虽然看不出来，但塔姆的平a距离其实是近战里最长的，所以对线时一定要尽量躲在小兵的身后来去拼血，这在面对技能伤害递减型英雄时将会非常的关键。

而且对于q技能的使用最好要等到敌方英雄在补兵之时再去使用，这样能够大大增加命中的几率。一旦到达3级后，这时你就可以选择去和对手换血，由于e技能所提供的高额护盾与不灭之握的血量恢复，这使你总能够占到便宜，如此强大的回复能力会让敌人步履阑珊。

对线远程英雄：相比于近战而言，远程英雄对于塔姆来说当真是困难模式了。由于被动的机制存在导致塔姆在面对远程英雄时很难打出应有的效果。但好在不灭之握与e技能的存在让你难以被对手击杀。

小编在这里建议3级后可以通过走位去利用q技能换血，由于是远程对手，所以想要叠满三成w将会非常的困难。这时w小兵去造成aoe效果来达到清线与消耗的效果，不过还有一个绝招，就是召唤打野爸爸的gank，要不然只能猥琐的等到六级之后再寻找时机去支援他路了，谁让你是个短手呢。

## 辅助塔姆玩法教学

### 符文

符文解析：作为辅助的塔姆无疑需要走肉装的路线，由于大招被动与e技能的存在，黄色带生命值不仅可以提升塔姆的伤害。红色蓝色选择双抗会让你在下路的对线过程中更有持久力。而且身为辅助，在对拼过程中w吃人的伤害与控制至关重要，腿短的塔姆往往很难达到这一功效，所以移速大精华往往会在关键时刻帮你扭转局势。

### 天赋

天赋解析：由于要打辅助位，机动力与补给只管重要，所以选择了漫游者与饼干，而且探云手也能够配合q技能的远程能力为塔姆带来较为丰富的经济收益。而在坚决系中，本着塔姆要出肉的核心理念，所以与上单的差别并没有太多。唯有最后一层选择了顽石契约，因为塔姆一旦被选择出场，往往都是被当做战略性四保一的角色存在。这个天赋在帮你减免伤害的同时，还能够更加容易的去保护adc，是辅助塔姆的不二之选。

## 优劣势分析

优势：在s6这个号称adc崛起的版本里，其实反而是上单真正的开始肆虐。在重装坦克横行霸道的同时，adc的生存空间越来越受到压缩。所以塔姆w技能的超硬性保护能让adc的生存空间大大提升，哪怕仅仅只能提升adc几秒钟的输出，那也是至关重要的。

而且自s5以来，野辅双游的局面逐渐扩散开来。往往下路到达六级之后，辅助大部分时间都会将目光放向他路。而塔姆的大招就会成为打野最佳的伙伴。由于其半球流的特性，你可以直接出现在任何刁钻的位置进行跨地形gank，而且成功率非常的高。

劣势：这就老生常谈了，塔姆一直以来被人诟病了就是较为弱势的对线能力。短手因素导致下路组合在消耗上很难赢过对手，而且再加上新版本中w队友过程中的加速已经被取消很容易就会被敌方打野针对，因为一旦被绕后，即便你吃下adc但在没有加速的情况下依旧难以摆脱追击。

## 玩法与团战

你在选择塔姆辅助之时，首先要注意的就是队友是何种adc，因为塔姆的终极目的就是保护adc在团战中的生存，所以最好要挑那种缺乏位移但却有着较高输出的后期英雄。如同大嘴，金克斯，老鼠这种。如果己方选择了ez女警这种多位移与手长的英雄，你的塔姆将很难发挥出应有的作用。

其次塔姆在对线期的作战能力是十分薄弱的，尤其在搭配后期adc的时候，缺乏爆发的你们很难再对拼之中占到便宜。所以最好的办法就是怂着补兵，一旦度过前期达到了六级就是你的强势时期。因为这时你可以呼叫打野或者中单过来，利用深渊潜航深入到毫无防备的敌人后方进行一波最为致命

## 的gank

最后在团战中，你要时刻记住唯一的目标就是保护好adc的生命，塔姆的w技能对于adc而言就是一个沙漏加闪现这二者的结合。与上单不同，由于辅助的经济不好所以不要贸然的出去买肉，以免导致最后秒躺来不及发挥保护的作用，而且e技能使用的时机一定不要太早，否则会少吸收更多的伤害。

## 最佳搭档

### 与adc配合

身为辅助，那么自然要考虑与那个adc才能够成为陪伴自己一生的好基友。

身为瓦罗蓝大陆上最捣蛋的姑娘，金克斯同样也是一个以后期能力闻名的adc。早在s5春季赛的舞台中，他就被edg战队的deft所大放异彩，甚至一度在世界赛上将skt压的抬不起头。

不过随着重装战士版本的来临，这名英雄也很快的被小跑这种更安全的存在所取替。但塔姆的出现也又一次让金克斯焕发了第二春。与大嘴不同的是，金克斯在保持高额输出的同时，被动还能够提供追杀的收割能力。所以团战中只要你只要把她吃到肚子里随后扔向敌方残血，往往就能够让她轻松的飞起来。

### 与打野的配合

当然了，其实也并非只有adc能够与辅助塔姆相配合，中单打野亦是最佳的选择。在六级有大招之后，塔姆的r技能绕后往往能够达到出其不意的gank或者开团的效果，我们先来看看什么样的打野需要塔姆的帮助，首先他要缺乏位移，同时要有不俗的控制或者足以秒人的爆发，同时还不能太脆以免瞬

间被秒。

小编这里也列出几人，第一个是狼人。作为一名有着极强单体爆发于控制的打野英雄，狼人没有位移成为了毕生的遗憾。而塔姆的r技能不仅能够帮助狼人快速接近敌方后排，还能让狼人省去闪现留下作为追击技能。

第二个就是阿木木了，作为版本最强的团控之一，啊木木的q技能位移的不确定性太大，所以配合塔姆直接飞到敌方后路是最完美的选择之一。不仅能够省去q不到人的尴尬，更能够提升大招的命中率，何乐而不为呢。

结语：

塔姆是一个异常肉厚的英雄，拯救与队友于危难之间。无论上单还是辅助，他都是如今版本t1级别的存在，希望摒弃外观塔姆是个非常强大又利用团队作战的英雄，希望玩家们能够喜欢。

## 食疗心得体会总结篇八

1、拥有自信是事业成功的关键。作为管理者一方面要提高自己的自信心，另一方面要保持不骄不躁的作风，建立正确的态度，树立正确的人生观。

2、不断充电，不断学习，汲取新知识。如何服务、如何促销、如何管理等等，这些不仅是一门技术，它更是一门艺术。要对此成功驾驭，是需要一番奋斗的，是需要长期坚持的。

3、站经理是与员工以及终端客户交往最最密切的基层最高领导，其言行、举止将直接影响加油站经营、业绩、销量。所以作为领导要注重语言文学的培养，提高自己即兴讲话的水平。言简意赅、声文并茂，这很重要。

4、经理职责以及牢固的基础。知道其职责才能明确其所从事的工作内容，从而有的放矢；具有了牢固扎实的基础，才能应付自如，比如发电机保养、加油机滤网的更换以及照明电路的短路等等。

5、多读多学管理方面的书籍，利用节假日时间，参加一些经理人的培训，塑造自己独特的管理风格。

## 二、缩减加油站的日常开支，做到人人节约

1、用水、用电方面，经常检查厕所、浴室、休息室、厨房，制定相关制度，派人巡检。

良性互动，建造一个完整高效的采购链。因为低价的购入，这将意味着采购成本的降低，从而为加油站节约了一笔非常可观的开支。

3、饮水机、办公桌、热水器等等方面，能尽量修要及时修好，以便快速投入使用。

三、设备的维护，定期对加油站各设备进行检查，比如油枪是否漏油、发电机是否运转正常等等，如发现隐患问题，及时解决，使之扼杀在萌芽状态。

## 四、对员工的管理

1、作为经理不要摆架子，因为员工具有独立思考的能力，他们有自己的价值观和远大的抱负，他们往往和经理一致，在某一领域的其它界面，有其高度的见解。我认为明智的管理者应该放下架子，主动把自己摆到与员工相同的位置上，应该谦虚地接受员工的批评，并与员工一起讨论改进工作中的问题。

2、管理者应讨论和命令并重。员工从自身角度来说，不太喜

欢被别人命令，而是喜欢根据自己的意愿去做事。但当大家在一起讨论而达不成一致时，就需要进行决策，必要时只有采取命令强制执行。

3、要敢于批评，不必担心员工害怕批评。其实每个员工都不喜欢被别人批评，但是只要通过批评来说服员工，员工往往不但不会生气，而且也会因此事佩服你的管理才能。对员工进行批评除了有理有据以外，同时要注意表达三种意思：[1]. 你的工作做得不错，但凭你的才能还可以做得更好；[2]. 我对你的要求和其他员工要求相同；[3]. 你们也可以以同样的要求去对待我。

4、制度的公平，我觉得比合理更重要。某条制度的某一款项可能不尽合理，但只要公平，对每位员工一视同仁，往往不会产生太大的矛盾。制度的合理性可以根据加油站的需要，不断地改进，而制度执行的公正性一定要至始至终地坚持下去。

5、上级对下级要忠心。我们不要一味地命令下级对上级的忠心，同时，我们上级也要对下级忠心。不可以试图欺骗自己的下级，上级应积极维护下级的利益，在证据各方面不足的情况下，要假设下级是无辜的，如下级出了差错，作为领导也要承担责任，不能把所有过错推给下级。

6、有效的员工管理，可以使员工具有团队精神，有了团队的向心力和明确的方向，做起事来才能事半功倍。对于员工管理，一方面要恰到好处勇于激励员工，对于员工成绩要给予肯定，要认可。在员工具有不满的情绪时，管理者一定要控制自己的情绪，认真对待并弄清事情的原由，并及时快速解决问题。想方设法与员工打成一片，经常与员工进行交流，打破员工与领导的隔阂。

五、提高服务水平，加强促销力度，从而提高油品的销量。

1、要提高服务水平，首先对员工自身形象、态度的培养，遵守公司规章制度，认真履行服务规范各条款，是每个员工责任；其次是对员工市场意识的培养，要增强员工的危机意识，并逐渐提高员工的市场竞争意识，从“要我服务”向“我要服务”的转变。员工服务意识提高了，以顾客为导向的服务运作链才能得以发挥，以客为尊，使得顾客有了尊贵感，有了宾至如归的感受。良好的服务从某种意义上来说，是留住老客户、抓住新客户的关键。

2、促销形式多样化，对固定的客户群体要进行定期拜访，挖掘潜在客户。抓住一些特殊的机会，加强宣传，提高协和石油在顾客心中的地位。

六、加强财务、消防以及环境方面的管理。

1、作为一个站经理，要具有财务管理方面的知识：这包括包括资产负债表、损益平衡表、原始凭证、周报、日报以及月末润滑油、小商品、主油品的盘存等等。

2、为确保资金安全，必须严格执行公司资金管理的制度。比如对于一些赊销客户，要采取积极有效的措施，保证公司资金安全回笼。

3、对于大量金额增值税发票的填开，必须请示上级。对于增值税发票抵扣联未拿的，不得擅自进行作废。

4、认真执行公司制定的加油站环卫标准，每天检查，包干到人，以确保加油站清洁卫生。

5、经常开展安全教育，提高全体员工的安全意识。如站内严禁拨打手机，严禁烟火等等。

计量等政府机关的积极配合，一方面争取把费用降低到最低限度；另一方面要争取最短时间内办成，使之不影响加油站正

常的运作。

只要是块铁，肯定会炼成好钢。“管理有路勤为径，学海无涯苦作舟”，勤学善思，刻苦奋斗，我愿意成为协和的一块好钢。