

2023年厨神大赛心得体会(优质10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

厨神大赛心得体会篇一

厨神大赛是一项旨在展示厨艺才能和创新能力的盛会。今年我有幸参加了这一比赛，从中收获了很多宝贵的经验和体会。在这场激烈的竞争中，我学到了许多关于厨艺的技巧，同时也意识到了自己在团队合作和压力管理方面还需要进一步提高。通过这次比赛，我不仅锻炼了自己的实际操作能力，还增加了自信和勇气，对于未来的职业发展也有了更明确的目标。

段落二：技巧和创新的重要性

在厨神大赛中，技巧和 innovation 被赋予了极高的重要性。我意识到，仅仅掌握基础的烹饪技巧是远远不够的。每一道菜品都需要独特的创新元素，才能吸引评委和观众的眼球。因此，在备战厨神大赛的过程中，我不仅仅是熟练掌握了基础的刀工和烹调技巧，还学习了不同的配料搭配和烹饪方法，努力将每一道菜品做出与众不同的味道和形式。

段落三：团队合作的重要性

在厨神大赛中，团队合作是必不可少的。无论是在菜品的策划和准备阶段，还是在比赛现场的协作中，团队合作都是决定胜负的关键因素。通过这次比赛，我深刻体会到了团队合作的重要性。在紧张比赛中，我们充分发挥互补优势，紧

密合作，相互支持，最终成功地完成了每一道菜品。这次经历让我明白，团队合作不仅能提高效率，而且还能培养团队精神和集体荣誉感。

段落四：艰苦与压力的磨练

参加厨神大赛不仅考验着技术和团队合作能力，同时也是一场对耐力和心理素质的严峻考验。比赛要求我们在有限的时间内制作出精美的菜品，而这需要我们保持高度的专注和纪律。在赛场上，有时候会遇到各种困难和意外，比如材料不足、设备故障等，这时候需要我们冷静应对，迅速找出解决办法。这次比赛使我学会了如何在压力下保持冷静，并且团队的精神鼓励和支持也给了我巨大的力量，让我能够克服一切困难。

段落五：未来的展望和总结

通过参加厨神大赛，我不仅获得了锻炼和成长，同时也逐渐找到了自己未来职业发展的方向。作为一名热爱烹饪的人，我决心在厨艺方面不断精进，不断创新。我希望将来能够开设自己的餐厅，让更多的人品尝到我的美食，感受到我的热情和才华。同时，我也会继续加强团队合作和压力管理的能力，为未来的职业发展打下更坚实的基础。

总之，参加厨神大赛是我人生中一次难忘的经历。通过这次比赛，我学到了很多实践经验，也结识了许多志同道合的人。这次经历让我更加明确了自己的职业方向和发展目标，并为我以后的人生之路指明了方向。我将把这次比赛的收获和体会铭记于心，不断磨砺自己的厨艺技巧，追逐更高的目标和更美好的未来。

厨神大赛心得体会篇二

很高兴有机会参加创业大赛，它让我更好的认识到了公司运营。也了解到了创业并非简单的事，创业有挑战性，它是多少人的梦，但最终能实现这个梦的人有多少，因此拥有创业梦的人，需要勇气与决心，更需要毅力。机会只给有准备的人，要实现创业梦的人，要从现在开始准备，为明天的梦奋斗。

我来自工商管理系，在本次大赛中我运用了管理学和市场营销

学的相关知识，还有我会计系的队友运用了会计方面的知识，通过我们共同的努力，最终我们取得可观的成绩，因此我认为创业应具备相关知识，相关技能，和对创业的热情，当然还有团队的合作与沟通，团队很重要，创业不是一个人就能完成的，它需要几个人的合作，在当代企业中，需要团队，没有团队的企业不存在，我们需要唐僧团队，需要唐僧一样的领导人，好的团队在企业 and 创业中起着重要作用。

参加创业大赛我们不是空手而去的，我们是有准备而取的，

- (1) 回答问题是声音要大，要自信。
- (2) 问什么答什么，不要跑题。
- (3) 回答尽量用专业的知识回答。
- (4) 用词要恰当，不要夸大也不要或许，大概是，差不多等模

糊的词，要明确表达你的想法而不是模糊的。

大学生创业，一方面要以个体素质、自身能力、良好心态为基础，大学生自我创业的关键还是在于大学生自己。现代大学生要逐步树立就业形式多样化的观念，绝不能在“一棵树

上吊死”。已有的很多成功的例子一再表明，大学生自我创业不仅解决了自己的就业问题，而且还给别人提供了就业机会和就业岗位，可谓“一举多得”。对当代大学生来说，自我创业是一条光明之路、希望之路。我呼吁广大学子从现在起为创业梦而努力，加入下一次的创业大赛中来。

附录：供创业的学子参考

创业计划书是用以描述与拟创办企业相关的内外部环境条件和要素特点，为业务的发展提供指示图和衡量业务进展情况的标准。

通常创业计划是市场营销、财务、生产、人力资源等职能计划的综合。]

计划书要思考的问题

创业计划书是将有关创业的想法，借由白纸黑字最后落实的载体。创业计划书的质量，往往会直接影响创业发起人能否找到合作伙伴、获得资金及其他政策的支持。创业计划书必杀技如何写创业计划书呢？要依目标，即看计划书的对象而有所不同，譬如是要写给投资者看呢，还是要拿去银行贷款。从不同的目的来写，计划书的重点也会有所不同。

通常一本创业计划书在前面需要写一页左右的摘要，接下来是创业计划书的具体章节，一般分成十大章。

第一章：事业描述。必须描述所要进入的是什么行业，卖什么产品（或服务），谁是主要的客户，所属产业的生命周期是处于萌芽、成长、成熟还是衰退阶段。还有，企业要用独资还是合伙或公司的形态，打算何时开业，营业时间有多长等。

第二章：产品/服务。需要描述你的产品和服务到底是什么，

有什么特色，你的产品跟竞争者有什么差异，如果并不特别为什么顾客要买。

第三章：市场。首先需要界定目标市场在哪里，是既有的市场又有的客户，还是在新的市场开发新客户。不同的市场不同的客户都有不同的营销方式。在确定目标之后，决定怎样上市、促销、定价等，并且做好预算。

第四章：地点。一般公司对地点的选择可能影响不那么大，但是如果真要开店，店面地点的选择就很重要。

第五章：竞争。下列三种时候尤其要做竞争分析：1. 要创业或进入一个新市场时；2. 当一个新竞争者进入自己在经营的市场时；3. 随时随地做竞争分析，这样最省力。竞争分析可以从五个方向去做：谁是最接近的五大竞争者；他们的业务如何；他们与本业务相似的程度；从他们那里学到什么；如何做得比他们好。

第六章：管理。中小企业98%的失败来自于管理的缺失，其中45%是因为管理缺乏竞争力，目前还没有明确的解决之道。

第七章：人事。要考虑现在、半年内、未来三年的人事需求，并且具体考虑需要引进哪些专业技人才、全职或兼职、薪水如何计算，所需人事成本等。

第八章：财务需求与运用。考虑融资款项的运用、营运资金周转等，并预测未来3年的损益表、资产负债表和现金流量表。

第九章：风险。不是说有人竞争就是风险，风险可能是进出口汇兑的风险、餐厅有火灾的风险等，并注意当风险来时如何应对。

第十章：成长与发展。下一步要怎么样，三年后如何，这也是创业计划书所要提及的。企业是要能持续经营的，所以在

规划时要能够做到多元化和全球化。

创业计划书意义

创业计划书是一份全方位的商业计划，其主要用途是递交给投资商，以便于他们能对企业或项目做出评判，从而使企业获得融资。创业计划书有相对固定的格式，它几乎包括反映投资商所有感兴趣的内容。

创业计划书的好坏，往往决定了投资交易的成败。对初创的风险企业来说，创业计划书的作用尤为重要。当你选定了创业目标与确定创业的动机后，在资金、人脉、市场等各方面的条件都已准备妥当或已经累积了相当实力，这时候，就必须提供一份完整的创业计划书，创业计划书是整个创业过程的灵魂。

从企业成长经历、产品服务、市场、营销、管理团队、股权结构、组织人事、财务、运营到融资方案。只有内容详实、数据丰富、体系完整、装订精致的商业计划书才能吸引投资商，让他们看懂您的项目商业运作计划，才能使您的融资需求成为现实，商业计划书的质量对创业者的项目融资至关重要。

融资项目要获得投资商的青睐，良好的融资策划和财务包装，是融资过程中必不可少的环节，其中最重要的是应做好符合国际惯例的高质量的商业计划书。目前中国企业在国际上融资成功率不高，不是项目本身不好，也不是项目投资回报不高，而是项目方创业计划书编写的草率与策划能力让投资商感到失望。

创业计划书的起草与创业本身一样是一个复杂的'系统工程，不但要对行业、市场进行充分的研究，而且还要有很好的文字功底。对于一个发展中的企业，专业的创业计划书既是寻找投资的必备材料，也是企业对自身的现状及未来发展战略

全面思索和重新定位的过程。

第七届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛已经结束了。回想起这一年来走过的每一步，参与活动过程中的点点滴滴不禁令人感慨万千。当初茫然又懵懂的结伴组队，一起听动员讲座时的兴奋激动，选择项目时的商议和分歧，一次次团队讨论时大家的思考和完善，走过的每一步都是那么难忘，那么清晰地留在脑海中。

其实当初并没有太高的期待，也许是缘于兴趣，或者说是对于创业的好奇，同窗四年的好友一起报名参加了校级的创业大赛。没有任何经验，没有过来人的指导，老师和同学都是面对着同样陌生的一切，我们只有靠自己的一步步探索。萌生一个小小的想法就及时去互联网查阅相关资料，又从资料中获取新的想法和查阅其中未知的信息，就是靠这样的坚持和不懈努力，点点滴滴的付出成就了最后的项目计划书。

一、项目创意的选择

作为一个省外来的同学，对云南最深刻的体验是它多样化的民族特色。作为一个多民族多文化的省份，云南资源丰富，人文色彩浓厚，这些得天独厚的条件其他省份无法拥有的。也许单从科学技术方面来讲时我们没有优势，但在选择某一项目后，如果在其中适当加入民族特色的成分，就会为项目本身增色不少，也就在很大程度上提高了项目的竞争力并拥有了良好的创意。

二、团队成员的构成

创业大赛不同于一般的比赛，并不是要求所有队员整齐划一，水平相当。它是从创业的角度出发，考虑到创业过程中运用到各种知识和相关的各类人才，而不是要求所有队员掌握相同知识拥有同种能力。因此，在组建团队时要充分考虑各成员的资源互补、优势组合。在团队成员的构成上，除了具

备一定数量的项目专业人员，精通财务知识专业的队员、拥有管理才能的人才、考虑公司将来跨国际发展所需的外语人才、办公自动化必备的计算机人员等都要考虑在内。

三、创业大赛的内涵

使项目计划书的投入运营成为可能。

四、体现团队合作精神

在做项目的整个过程中，秉着团队合作的团结精神，各成员要分工明确，着重负责某版块的相关问题。每位队员负责专一的具体内容，做到精、专、细，真正体现专业性并使个人才华得到尽可能大的发挥。切忌团队成员主次不分、重点不明，对项目内容虽有整体把握，但在提及某一具体层面时模糊不清，只知其然而不知其所以然。其结果只会是在比赛时答辩过程中对评委提问只能够做肤浅回答，队员更可能因紧张而回答得不够自然流畅，所得成绩也就不尽如人意了。团队成员不可能成为“全才”，但对项目某一部分必须成为“专才”。同时，在全体成员要具有合作精神理念的指导下，每位成员要对项目整体内容有充分了解，而不是只专注于自己负责的部分，除此一无所知。只有让每位成员都参与到项目策划过程的每一个环节，才能提高团队的整体合作程度，成员之间才能取得较好的默契度。

五、团队要具有表现力

团队成员一定要充满自信，展现当代大学生的朝气和拼搏精神。但自信并非盲目，而是来自于对团队项目的整体把握和某一部分的专业性认识。每位成员都要对项目内容达到绝对熟悉，做到熟记于心。这样才能够在回答相关提问时能够流畅自然地表达出来，而不是内容生疏，对概念一知半解，理解仅停留在较肤浅的层面。只有这样才能够在答辩时应对评委提问时适时作出灵活反应，体现一定的思维能力和随机应

变能力。例如，公开答辩时，感光胶片项目队员的回答就相当令人称赞，其表现出来的应变能力相当精彩。

除了以上几点，在网络模拟运营赛中，由于时间紧、数据多，繁杂的账务计算靠计算器和人工记录很难完成，因此要求队员最好在比赛前能够熟练掌握excel技术，便于计算数据并节省时间进行更多的运营模式思考。

另外，也许整体实力的提高需要付出长期的较大的努力，但在服装穿着方面稍微的与众不同，就会使评委眼前一亮。从云南省的优势出发，尽量在项目中酌情加入一点民族成分，使民族服装成为呈现在评委眼前的别有一番风味的亮点，也就为项目增色不少。就全国范围来讲，仅有极少数省份可以运用民族特色，我们应该充分发挥自己的优势，也就可以使团队形象脱颖而出，区别于大众化的职业装形象。

以上即为参加创业大赛的心得体会，只是从个人感受方面进行了总结概括，希望能够对以后参与此项赛事的同学有所帮助。大学四年，因参加了创业大赛而变得更有意义，这份经历使我们成长，使我们不再胆怯。虽然这只是一次尝试，但它却使我们认识到了创业的艰难，锻炼了我们在克服各种困难的勇气，使我们以后的人生路更加宽阔。同时真心感谢各位老师在比赛各个方面给予的热心指导和足够重视，真心感谢老师们的不辞辛劳和辛勤付出，以及对我们的关怀和帮助，师生感情的交流使参赛过程更加令人难忘，这份感动不会因创业大赛的结束而模糊，只会清晰地永远存留在大学生活的记忆之中。

出席本次大赛的嘉宾有向书记，还有美女和帅哥。虽然名字我记不起来，但我还是觉得她们好漂亮，呵呵！重点是参赛有十大组，有大四的是师兄姐，还有白云的小小师妹。十大组各有千秋，一段5分钟的ppt演讲带领我们去傲游他们的大学创业梦，还有就是充满刁钻的评委提问与建议，其实我觉得评委的提问更有味道，像一把企业家的刀毫无留情的给予

我们这些所谓小鲜肉的警惕与告诫。

如果我没记错的话，应该是e-袋果蔬团队夺冠，第二名是满座茶楼团队。首先说说second团队吧，毕竟上台的都是来自白云校区的漂亮小师妹，容易记。他们是在大学城那么二手市场的影响下，自己再组一个前所未有的新的第二大学城市场，把二手的书、物品回收再包装出售，做到盈利为首，团队至尊！“我们大学四年都在白云，我们有毅力做到我们的团队梦想！”说的理直气壮的。“这个二手市场，许多年前就有人一直在做，你拼什么做的比人家好，白云相对海珠就是一张白纸，海珠什么都有了，白云什么都没有，所以这更加有利于你们大学生创业，开拓你们的思维。”我觉得评委老师说的太好了，这就是机遇，这就是市场，作为一个创业者必须具备的思维素养！把一块空旷的土地变成一块黄金！

本次大赛，响应了推动创业的理念，大赛评委针对大学生创业的发展势头给予了肯定，鼓励学生开拓思维为传统行业注入新鲜力量，融合互联网+模式，打造具有青年特色的创业项目，并分析大学生的创业背景，指出了创业前景，给予了十分贴合青年创业的建议，参赛队伍及在场观众都受益匪浅。此次大赛对学校的创业进程和学生创新教育起着重要的推动作用。

广州联炬孵化器有限公司董事长唐自力最后做总结说了好多。“对于你们这些大学生，你们是幸运的，你们正赶上这创业的浪潮。我们那么年代，哪有什么创业，我们那时最好的就是考一个什么公务员在一个岗位一直干到死，这已经算很好了。你们这些小鲜肉就应该保持新鲜感，不仅仅是新鲜的身体，还有新鲜的思维和想法，这是必须的！”我顿时就心里隐隐作痛，我曾经也多想这样子，不受老一辈的牵制，做一些有想法的，有内容的东西，失败率，在站起来，一直走下去！

一句话，谢谢这次的《“赢在仲园”创业大赛》，让我了解

了许多关于未来的事物，关于创业的想法，关于新生大学生的魅力与激情，关于评委老师的精彩点评。

厨神大赛心得体会篇三

大家好，我是某厨神大赛的参赛者。在这次比赛中，我经历了前期的筹备工作、比赛过程以及最后的心得体会交流会议。厨神大赛是一个为了提升厨艺水平、促进厨师交流的盛会，吸引了来自全国各地的厨师参与。在这次的会议中，我们分享了自己的体会和心得，彼此借鉴，共同进步。

第二段：谈谈自身在比赛中的表现和遇到的挑战

在厨神大赛中，我经历了各种挑战。首先是与其他参赛者的竞争压力。每个参赛者都是经过层层选拔才能入围的，他们的厨艺水平都非常高，这让我感到压力倍增。其次是比赛的时间紧迫和高强度。每个菜品的准备时间非常有限，而菜品质量对于评委的要求也非常高。在比赛中，我不仅要有高超的厨艺，还要有良好的心理素质和时间管理能力。

第三段：分享他人的优秀经验和自己的取经之处

在会议中，我听取了其他参赛者的分享和讨论。他们在比赛中获得的经验给了我很多启发。有的厨师强调了细致入微的刀工和调味，这对于菜品的味道和外观都非常重要；有的厨师讲述了他们在紧张的比赛如何保持冷静和集中注意力；还有的厨师分享了平时的技巧和经验，例如如何快速熟练地处理食材。我都汲取了他们的经验，并在自己的训练中加以应用。

第四段：总结此次比赛的体会和收获

通过参加厨神大赛，我不仅提升了自己的厨艺水平，还结交

了许多优秀的厨师朋友。比赛之前，我自认为自己的厨艺已经相当不错，但在比赛中我才发现自己的不足之处。这次比赛让我看到了更高水平的艺术风格和技术，也让我对自己有了更高的期望。我相信，通过不断地学习和努力，我一定能够实现自己的厨艺理想。

第五段：展望未来，分享对厨艺的热爱和坚持

在此次的心得体会会议中，虽然我们各自都在彼此的经验中获益，但我们的共同点就是对厨艺的热爱和坚持。无论是参赛者还是观众，我们都对美食有着深厚的热情。未来，我们将继续努力学习，打破自我，不断创新，在自己的领域里做出更多有创意和独特的美食。我们相信，通过我们的共同努力，中国的厨艺水平将会越来越高，我们也将为此感到骄傲。

通过这次厨神大赛心得体会会议，我深刻体会到了自己在厨艺上的不足之处，也受益于其他厨师的分享和指导。我将把这次会议的收获用于日常的训练和实践中，不断提升自己的厨艺水平，成为真正的“厨神”。同时，我希望能够参与更多类似的活动，与更多优秀的厨师交流和学习，实现自己在厨艺道路上的梦想。因为我相信，只有持之以恒地热爱和追求，我们才能成为真正的大师。

厨神大赛心得体会篇四

20xx年全国报关技能大赛在天津落幕，学校本着进一步调动学生学习积极性，提升教学质量，达到以赛促学的目的，报名参加了本次全国报关技能大赛。我很荣幸能够参加本次比赛，很感谢学校，老师给我一次参加社会实践，展示自我，建立自信，面向未来的机会，以及对报关员职业特定技能的掌握和报关员职业属性的认识。

从本次报关技能竞赛中我明显的体会到行业前沿的发展要求、专业学校的教学方向以及行业专家的指导思想，即“重技能，

轻知识；重操作，轻理论；重行业需要，轻资格考试”的思想意识，正好与我们“重知识，轻技能；重理论，轻操作；重资格考试，轻行业需要”的学习模式相反，是对我们学习的指导与建议。

在团体赛中，对重知识的考察不到整个赛程的2%，在个人赛重对重知识的考察不到15%，其余都考察的是对知识的实际应用和知识与能力的转换，这充分体现出“重技能，轻知识”的理念。

不论是团体赛还是个人赛都以仿真软件在仿真环境下完成，都以模仿现实操作为主，这充分体现出“重操作，轻理论”的理念。

本次竞赛在内容的安排上，团体赛主要是对“海关监管货物报关程序”的考察，在仿真环境下以报关企业的身份根据委托企业的实际案例需求完成了通关方案设计，如实上报、配合查验、缴纳税费、提装货物等相关报关服务现场作业，重点考察了报关单的填制和选手的办事能力；个人赛主要考察了“商品归类、税费核算和报关员基础知识”，考察形式打破了传统的报关员资格考试的形式，传统的报关员资格考试以考察知识点为主进行考察，而本次竞赛则以委托企业实际案例为背景材料进行考察，抛开客观理论考试的模式，以报关企业在实际工作中与到的问题为试题模型进行考察，以重点知识和能力考察为主，以体验能力的知识为主，以实际业务中经常与到的问题为主，这充分体验出“重行业需要，轻资格考试”的理念。

在整个比赛过程中无论是团体赛还是个人赛，都充分涉及到了工具书的应用，这是对能力层次的要求，是实际业务的体现，尤其是在税费核算中对不同工具书的配合使用体现的淋漓尽致。

无论从考察内容、考察形式、软件的应用还是工具书的使用

上来说，本次竞赛都体现出行业对报关员业务能力的要求，都站在行业前沿的高度、引领未来、为职业发展和专业教学指明方向。

本次竞赛不光是对我们学习的检验，更中重要的是对我们学习思维和方法的冲击与改变，更确切的说不是一次考试，而是一次报关企业的实训，是对实训的考察与鉴定。

本次竞赛虽然对我来说不理想，但让我认识到了行业发展的要求、明确了专业建设的方向，市场对从业人员的要求，是对思维模式的考察与转变、为今后的学习和工作奠定了基础。

厨神大赛心得体会篇五

在没有学习这个信息化教学大赛之前，我对教学三维目标的理解可以说是半桶水，对知识目标、能力目标和情感目标的理解不深。教学目标要定位合理准确，简单明了，例如，情感目标定位为今后工作打下基础，这个目标在本节课里就是太远大了，目标不明确，应该将目标越细越好，要达到本节课的什么效果。每个目标里只有一个目标就够了，太多目标不好，学生也完成不了。

虽然每节课的内容不同，但是你想把它设计好，它的套路都有异曲同工之处的。首先最好采用视频情境导入法，接着是讲授新课，再跟着是采用任务驱动法或项目法来解决本节课的内容，最后是采用拓展法和层层深入法来提高学生的知识水平。

现在网络通讯的发展和微机的普及已经使自主学习成为可能，教师可以把学习中的重点和疑难点问题制作成微课，上传到网上，学生可以随时点播学习。首先，虽然我们所教的是职校生，自控能力比较差，但是班上还是有很多同学想读书和学习的，他们晚自修遇到不懂的问题时，也不一定能找到能解决该问题的老师。其次，由于制作成为10分钟左右的视频，

学生学起来很轻松，所以成绩一般的学生也能将注意力在这10分钟里集中起来。所以，基于上述两大因素的考虑，我觉得可以在班里建一个q群，老师把制作好的微课放在q群文件夹里，供学生有需要时自己学习，及时把疑难题解决。

信息化教学，是指在教学中应用信息技术手段，使教学的所有环节数字化，从而提高教学质量和效率。信息化教学就是采用声、像和频等来教学，能很直观反映出状况，吸引学生的注意力，教学问题也很解决。例如，我上《液压与气压传动》这门课，讲单向阀、换向阀和溢流阀等阀时，采用flash动画来演示器工作过程，学生就能很直观看出来它们的工作过程，假如在采用液压设备来讲这一节课，确实不能够收到这样的效果。但也并不是采用信息化教学就一定是好的，例如，同样《液压与气压传动》这门课，测量沿程与局部压力损失，要测量真实数据，假如采用信息化教学就达不到很好的效果。所以信息化教学是好，但是不能完全代替传统教学，另外，信息化教学还涉及软件，所以教学难度较大。

以上四点就是我在信息化教学大赛培训班学习到的新知识，感谢学校领导给予我这次机会学习。

厨神大赛心得体会篇六

时光匆匆，为时五天的社团干部培训生涯悄然而逝。其中留下了许多精彩的回味：“专题研讨会”、“专题讲座”、“团队素质拓展”等等，这些都深得人心‘虽然培训仅仅才五天，但也让我学到了许多丰富的知识。

一、真诚！（美而不粗鲁）首先要自我认识，其次要自我接受，最后要自信的表达出来。

二、“非占有性的爱”也就是“平等、尊重、包容”要做到

1、生而不有，2、为而不恃，3、长而不宰。

三、如何提尖锐问题，而不伤害对方？其中有：

1、倒推三步开始问，2、借用他人的问法，3、把审判的语气改为“直接描述具体等。还有经典的“三明治”法，即是先抑后扬再来抑等等。

第二次的“专题讲座”则是从实战出发，讲师是一个经验丰富的企业领导人士。讲师提到：怎样才能营造和谐的团队？一个团队的领导人应具备良好的心态、要有强烈的责任心。一个和谐的团队是要：彼此了解、尊重理解、换位思考、求同存异！领导者要把工作任务安排合理，考核实施透明公开，重视团队人文关怀，共同参与制度建设等等。

第三次是“团队素质拓展”这是游戏环节。一共有17个关卡（游戏）让我们各社团的干部全部融在一起，分组进行游戏闯关！从而增强我们的团结合作精神，体会团队的集体荣誉感。让我们各大社团的干部互相认识、交流，齐心协力地把我们学院的社团办的更丰富多彩。

总而言之，此次的学生社团干部培训很有意义。这次的活动让我们各个社团之间有了更深的了解之外，让我学会了很多作为领导者需要具备的一些条件，让我学会了应如何来营造一个和谐的团队，让我懂得了社团之间经常互相交流与学习，团结合作的重要意义。接下来，我们会更会尽心尽力把学院的社团文化发展的更丰富多彩，让更多的同学学到更多的有实质意义的知识。

叶育滔

二0一0年十一月十五日

厨神大赛心得体会篇七

以“爱岗敬业、立德树人、练就本领、导航青春”为主题的

第一届辽宁省高校辅导员职业技能大赛已经胜利闭幕，很荣幸能够成为来自省内82所高校246名参赛辅导员中的一员。

虽然最后我们没有进入决赛，但是我们很荣幸的获得了主题活动一等奖，当然更加珍贵的是参加此次大赛所获得的人生历练和感受。

赛后上班很多同事都问起比赛的详情和感受，每每谈起这些大家都深表认同，写下此篇日志和大家分享，同时也为自己人生的这段经历画上一个句号。

本次大赛分初赛、复赛和决赛三个阶段进行。经过学校的选拔，我和另外两位同事被选中代表学校参加了20xx年4月21日在辽宁省高等学校辅导员培训与研修基地的大连理工大学举办的复赛。

二是学生辨识环节：同样分为两部分一是信息爆炸，

三是描述定位，此项比赛重点考察的就是我们辅导员的基本功了。

考察对所带学生基本情况的把握程度，包括：姓名、民族、班级、政治面貌、寝室、家庭经济状况、家庭住址、学号、生日、宿舍内其他成员的姓名等内容。决赛于第二天进行，设置“才艺展示与应用”“快速抢答”“情景案例”“主题演讲”四项比赛内容。每所高校的3名参赛选手全部参加现场比赛；“快速抢答”环节3名选手共同完成；“情景案例”、“主题演讲”两个环节每队分别选派一人参加；“才艺展示与应用”环节不要求人数。

从开始准备参赛，其实理论学习是我最排斥的，因为从中央到省里，再加上辅导员章程和学生管理制度实在是太多了，不像背学生情况那样是日常工作熟悉的，再加上自己工作以来没有养成晚上学习的习惯，开始的阶段就在排斥，但随着

看的文件增多，感觉自己越来越充实，工作中的一些疑惑或者方向上的迷失，在政策中有很规范很详细的指导，比如《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见16号》中就很清楚的指出了辅导员工作的原则、指导思想、具体方向和重点，这些为自己工作方法的调整和工作能力的提升都起到了质的提高。

以前总是觉得“扎实”就是做事认真，但是经历了这次比赛让我对扎实二字又有了新的认识。比如理论考试中有一道简单题：比如：心理有问题同学工作案例分析；比如现场组织一次班会关于诚信考试；再比如才艺如何和工作相辅助，很多理论上的内容平时在工作中只是倡导同学去学习，自己确浏览网页式的一带而过，只能大致说明方向；开会的时候也是事务性的通知些事情，不是很在意开会的形式和方式；工作案例只是靠经验和领导的指示去完成，缺乏理论的支撑和指导，等等的这些，虽然平时做了很多，付出很多，但是拿出来比赛就显得不正式、不完善、不扎实，这和一直强调的专家化、专业化辅导员的标准也不符合。

在准备比赛的过程中和比赛之后，每天背些学生的基础信息，当学生来办公室的时候，我很准确的说出他们寝室其他室友，说出他们家庭所在地的时候，学生都会称赞我很“厉害”；工作中，准确的说出学生的家庭住址，指导他回家工作的好处，学生也会点头对我很认可；甚至平时天天下班之后在办公室或者在自习室中背文件的时候，学生也会肯定老师的认真和付出，真的很感谢此次比赛，感谢领导能给我这次机会，让我获得了经验和成长，收获了学生的尊敬和信任；收获了好的学习习惯和工作方向。

这是在比赛前领导和我说的一句话，比赛之后感受更深，和大家共勉。

厨神大赛心得体会篇八

在平日里，心中难免会有一些新的想法，可用写心得体会的方式将其记录下来。这么做能够提升我们的书面表达能力。下面小编在这给大家整理了一些技能大赛心得体会，希望对大家有帮助！

紧张的技能竞赛已经结束，过程艰辛，有得有失，感受颇深。

此次省技能竞赛成绩不太梦想，原因主要有三：

一，学生训练少，时光短，效益低。

临时组赛突然打破英语组训练方案，加大了训练难度，再加上对学生的现状把握不够，辅导资料多，在短期内无法有针对性的进行训练。造成对学生的培训不够具体，不够前面。本次比赛专业服务类共有12支队伍参赛，而其它专业即非服务类仅有5所学校参赛，估计很多学校是因为临时要更换学生而退出比赛。

二，参赛选手英语底子薄，无法发挥好的水平。

不管是临时派出的选手(如本校)，还是从初赛一飘过关斩将的其它学校的种子选手。此次比赛都在考验学生的英语综合潜力，如词汇量、语音、语调、语法、听力、口语的表达、礼仪、应变潜力，自信程度等等。成绩当然跟训练息息相关，但或许更考验学生平时学习过程的积累。基础不牢固则无法在短期内取很好的成绩。

三，学生锻炼少，不太适应外面的竞赛环境。

本次参赛的两名选手各方面都不如初赛的两名选手刘洁和黄媛，经过多方面的锻炼和磨练，刘洁和黄媛基本上都能应比

较赛，做到镇定自若，甚至超常发挥。而后两名选手缺乏自信，比赛紧张，不能发挥正常水平。

应对策略：

一，英语教师在平时的教学中应加大对学生的英语技能的训练，注重英语综合潜力的培养。杜绝语法的单一传授，着力听力、口语的练习。课堂形式多样化，多进行英语方面的表演，提高学生的勇气，培养自信。

二，善于发现人才，充分挖掘人才。培养一批潜力强的英语选手，以备每年一次的技能竞赛。

三，针对技能竞赛作出一些有针对性的调整，如上课的资料可适当融入技能竞赛的资料，譬如图片描述，职场运用等。让学生在平时的学习中接触这些东西，不至于到比赛时感到陌生和恐惧。

总之，这次省技能竞赛虽然没能取得好成绩，但我们跨出了第一步，我们学习了，见识了，锻炼了，有经验了，相信透过我们不断的努力，在以后的比赛中会有好的成绩！

20__年__月__日上午，我校在多功能报告厅举办了__职教中心技能大赛20__年总结表彰大会暨20__年动员大会。

会场隆重热烈的氛围使同学们深受感染。第一个环节是公布获奖名单。一串串的名字在耳边飘过，虽然名单中没有自己的名字，但心里还是有说不出的激动，真心为那些获奖的老师和同学感到自豪，敬佩和羡慕之情油然而生。接着是学校领导老师发表了重要讲话，同学们个个聚精会神的听着，仔细去领会其中的道理。第二项则是令人鼓舞的颁奖仪式了。随着颁奖乐的响起，获奖的同学们一个个迈着自信的步伐，青春洋溢的走上主席台。他们一个个精神抖擞，散发着朝气。接着是获奖代表发言。每段慷慨激情的获奖感言结束后，就

会赢得同学们热烈的掌声，这掌声中包含了对他们的敬佩，包含了对他们的祝福，我们也衷心的祝愿他们再创佳绩，为学校赢得美好的荣誉。我也暗下决心，争取早日成为获奖队伍中的一员！

教师教学技能全员培训，为培养教师良好的学习、锻炼意志、提高综合素质和技能水平提供了一个很好的学习机会。当前的教育发展形势需要以人才为本，而我们作为教师，是一支培养人才的人才队伍，要充分认识提高自身素质和技能水平的重要性。

这次的培训，还为我们提供了一个互相了解、集中学习的机会，让我们能及时补充新知识，掌握新技能，扩展新视野，提高专业素养和技能。因此，我们要把学到的新的东西应用到教学实践中去，在教学实践中不断提高自身的业务能力，提高专业水平。

“学高为师，身正为范”，我们不仅要有良好的专业技能，还要有良好的道德品质，这样才能有资格为人师表，才能更好地教育和影响学生。因此，我们要有爱岗敬业的精神，对学生要有爱心，工作作风要端正，要有职业使命感。

总之，通过这次的培训，我要把以后的各项工作做得更实，把教育工作不断推向前进。

20__年4月我很荣幸观摩了成都市简阳教育局组织的“中小学班主任技能大赛” 教训活动。由衷感谢学校领导给我们一线班主任提供这个学习、交流的机会，使我领略了一位位这么优秀的班主任的风采，虽然活动已经告一段落，但那精彩的一幕幕仍萦绕在我的脑中久久不能忘怀。班级活动方案撰写、治班策略展示、模拟家长会发言、班主任礼仪规范、学生心理个案分析、主题班会课展示六个版块进行了培训学习。

总之，班主任技能大赛，展示了老师们良好的素质，也能督

促我们老师在工作之余全方位的给自己充电，让所有老师都能把平凡的工作做的更有艺术性、科学性。班主任的素质不是与生俱来的，而是在长期的教育实践中进行修养与锻炼形成的。聆听一些班主任的教育方式方法，感觉那些案例的真实性，从而提高班主任的自身素质。

20__年4月25

非常有幸今年能够代表公司参加“交通工匠杯”职工职业技能大赛，这次是我第二次参加大型技能赛事，20__年我参加了公司举办的“收费工匠杯”技能竞赛，并取得了第二名的成绩，本次又成功闯入集训队前五名。代表公司参赛，对于我来说无疑是更大的挑战，从我参赛的那一刻起，我告诉自己，这是我职业生涯中难得的证明自己，展现风貌，获得职业尊严的机会，我一定要牢牢抓住公司提供的成长机会，全力以赴。

在参赛之前我参加了公司的集训，此次集训历时近三个月，很感谢公司给予的平台，也十分感谢所里领导和同事的大力支持和白洋管理所无微不至的照顾，让我能够心无旁骛的全身心投入到训练中。

这次集训的时间分配较为紧张，上午8：00—11：30背诵8面白皮书的理论知识，下午2：30—5：30为实操练习及测验时间，晚上7：00—9：30为检验理论时间，也会用来考试和讲题。而此次集训的内容也非常多元化，有收费管理部随机拟课题即兴演讲，也有自己拟课题做ppt充当内训师到其他支部交流，自己排练节目到公司表演等。

比赛当天分为上午笔试下午实操，在笔试环节中，我觉得最重要的是审题，让我印象最为深刻的是连线题，需要将集卡车通行的港口、收费站、路线编号、路线名称相互连接起来，审题时我没有注意，只将港口与收费站、路线编号与路线名称分别连起来而没有将收费站与相应的路线编号相连，后期

是在省厅一位工作人员的提醒下才发现自己漏填了。实操时最重要的就是策略和心态了，前两批选手准确率都保持的很好，但速度略慢，于是最后一批选手选择背水一战，冲刺速度，反而另辟蹊径。实操时操作位置较小，选手之间隔得很近，容易被干扰，此时静得下心来非常重要。

回所后我认真思考这次参赛的所得所获，有如下总结：

第一个是适时调整。这个调整指的是心态和状态，最开始到白洋参加集训，学习和生活上都非常不适应，特别是心理压力，十一位集训选手坐在一个房间里面，每天的理论 and 实操成绩排名后在群里公布，每天晚上都要面对其他选手和讲师流利过关理论，心理压力非常大，也曾打过退堂鼓，但后期经过黄所、陈所的谈心及自我纾解，我渐渐开始适应环境甚至去享受训练的过程。特情练到一半进入瓶颈期，长时间没有进步，整个人也开始急躁起来，连正确率都无法保证，但通过调节，静下心来又练了一段时间后，不仅速度有所提升，正确率也保持在一个理想的状态。在比赛中，面对来自全省各条高速上的佼佼者，也能调整好心态，正视压力。

第二个是善于坚持。这三个月中我深刻体会到两句话，第一句是“万事开头难”，集训的第一个星期是最难熬的，作息时间的改变、繁重的学习任务、沉重的竞争压力都让我难以适应，但熬过一周后，身体与大脑都适应了这种节奏；第二句话是“行百里者半九十”，当新鲜感开始褪去，当疲惫刻上心头，此时的坚持最难能可贵。

第三个是勇于挑战。在集训中我的同伴和对手是来自公司各个管理所精心培养的优秀员工，实力都非常强劲，三人行必有我师焉，在这种环境中保持自己技能优势的同时学习他人的强项经验，从而补上短板是一个很有意思的事情，大家互相学习，同时进步，每天你追我赶，在这种良性竞争的气氛中，我们有两位选手刷新了公司点钞点卡技能记录。在比赛当天面对两三百位竞争对手，与他们同场考试时不怯场、不

畏缩，能够不受影响发挥出自己的正常水平，这也是一种挑战。勇于挑战不仅仅是挑战对手，更要挑战自己，强大的自己来自强大的内心，第一次参加这么长时间的脱产集训，第一次自己选题做ppt到别的支部充当讲师的角色跟同事交流，第一次代表公司参加大型比赛，这些都需要敢于挑战的勇气，同时也需要对自己的肯定及自信。

为了参加这次竞赛，我从去年公司的比赛结束后就一直在准备，前期在所不间断的练习为这个目标的完成奠定了一定的基础，让我能够被选入集训队。公司领导经常探班，对我们关怀备至，这在集训及参赛期间给了我们莫大的支持。各个管理所的收费管理员放下所里的事情，轮流陪着我们学习，提供现场知识解答。收费管理部的精心安排，包括出试卷、后期派专人驻守指导，组织解压小游戏等让我们劳逸结合。白洋管理所的周到服务给我们营造了一个良好的生活环境和学习环境，提高了我们的学习效率。

此次参赛我学到了很多，不仅在业务能力上得到了提升，在语言表达、组织能力、抗压能力等方面也得到了锻炼，对高速行业的发展前景也有了新的认识。回所后我将我参赛所取得的经验传递给了站所的其他同事，让大家都能以一种新的角度去参与竞赛。虽然这次参赛有很多遗憾，但更多的却是收获，我希望自己和各位同事们都能对业务技能保持一种不断寻求进步、寻求突破的心态，守护自己的初心，向着理想不断前进。也真心希望如果以后再有这样的赛事和机会，我能和更多的同事们并肩同行。

厨神大赛心得体会篇九

高职汽车维修技能大赛在我们学校举行，我很高兴能够代表自己的学校参加比赛。我所在的小组虽然获得了技能大赛的一等奖，但是我为我在比赛中的失误和大意感到遗憾，因为在整车故障排除中因为我的大意没有能够把所有的故障检查

测出来。

因为比赛前的培训时间比较紧凑，从x月15日开始，每天的训练项目都安排的比较满。我们虽然很累但是想到能在培训中学到更多的知识和其他同学共同进步，而且老师也在我们旁边指导我们，我们就更加的努力训练。让老师和自己的付出有所收获。

比赛前的理论培训中，谭老师都很认真耐心的为我们解答难度较大试题和我们没有学习过的知识。每天晚上老师都上课到十点钟，但是在这次理论比赛中我们却没能够发挥出理想的成绩。而且在这次技能大赛上我的理论水平和其他学校参赛选手的理论水平差距还比较大，就在理论部分我们组比的相差7分。我觉得我们应该加强理论学习。不仅不能在理论部分落后其他学校，更要其他学校。

在发动机拆装部分，熊老师、孟老师和黄老师在培训中都是在旁边指导我们操作。他们按照比赛要求指导我们反复练习，使我们在短时间里熟练的拆装发动机各项目。在比赛的时候，我们因为紧张的原因在检查工具项目中把调节正时皮带张紧轮的专用工具没有从工具车里拿出摆放在工作台上。最重要的还有一些项目还不是很熟练，但是在比赛中没有抽中，例如润滑系统检查项目，进气系统真空度检查。我们必须还需要加强训练。

在整车故障部分，韦老师，周老师和李老师都很认真的指导我们。特别是韦老师，他在整个培训中都是陪在我们旁边，知道我们学习每一个发动机传感器的原理、线路及位置。为我们准备了大量的培训资料，给我们在熟悉发动机和线路中很大的帮助。在整车故障排除中，我们小组顺利的排除了4个故障，我们就认为我们已经将在所有的故障排除完毕，就没有等到发动机工作到正常温度再检查发动机，从而少排除了一个发动机故障。

我在参加这次比赛，不论在培训中，还是比赛中都学习到了很多的东西，有知识理论的还有人生哲理的。而且我在比赛中犯了很大的错误，就是学习知识太局限，不能全面的考虑解决问题，还有急性，粗心大意，自满。经过这次比赛后我不仅发现了我的技能方面的不足，还发现了我自己的不足和缺点。所以我要在今后的学习和生活中，弥补自己的不足，改正自己的缺点。

最后我觉得学校应该给我们足够的时间来培训，让我们的实际操作能力得到加强，在今后的比赛中取得更加好的名次。

厨神大赛心得体会篇十

一、认真部署，充分动员。

为办好这次技能大赛，团××市市委广泛宣传，全面发动，积极协调，联合市旅游委、市人社局下发团市联字〔2014〕9号文件部署此项工作，并与市旅游协会密切联系进行比赛动员工作。另外团××市市委还通过分发海报、微博、微信、等多种途径进行比赛宣传和动员，并与海南交通广播联合举行出租车驾驶××市初赛。全市共有三十多家企业的一百六十余名员工参加了此次比赛，还吸引了来自德国的喜来登酒店的选手本杰明参加比赛，这也是首次有外国选手参加此项大赛。

二、组织培训，提高技能。

为充分准备好此次比赛，南山文化旅游开发有限公司、财富海湾酒店等参赛单位都组织进行培训，并筛选优秀选手报名参赛。珠江花园酒店等单位还进行了内部技能比赛，通过单位内部的竞争选拔，选手的技能都有了明显提高。

三、竞赛公平，保证质量。

为保证这次比赛的公正性，团××市市委严格按照竞赛要求，对照评分要求进行评分并写明扣分原因，在美发、西式烹调项目安排监审员，保证竞赛秩序公正，比赛成绩公平，使技能大赛发挥应有的积极意义。

四、针对提高，精益求精。

在通过××市赛区初赛每个项目选拔出六名选手参加

全省决赛后，××市技工学校的老师针对客房、餐厅等项目选手在比赛过程中出现的问题和存在的不足进行指导，并将往年全国技能大赛及职称考试相关试题给选手准备，提高选手的理论水平。在全省决赛中，来自××市的选手获得一个一等奖，两个二等奖，三个三等奖，十八个优秀奖，充分展示了××市旅游行业从业人员的风采。团××市市委获得组织奖。

五、看到差距，努力改进。

此次比赛，虽然取得了一定成绩，但仍有很大的提高空间。一是从参赛选手的比赛情况看，部分选手理论知识比较薄弱，客房服务实操分数第一的蓝玲理论才40多分；二是整体发展不平衡。有的单位培训基础工作做得扎实，对比赛也比较重视，比赛成绩连年上升。有的单位培训工作目标不够明确，比赛成绩一般；三是动员力度仍有待加强，个别企业不知道此项活动。