

针灸推拿美容学心得体会(优质5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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

针灸推拿美容学心得体会篇一

物业管理作为服务性行业之一，主要支出是人力成本的投入，因此打造一支核心团队是物业服务企业最强大的战斗力。从步入社会就一直处在某个“大家庭”的品质管理工作岗位中，曾与领导无数次的提过团队这个词，也曾与各个管理层讨论过什么是团队，也知道团队的力量就是要实现1+12的经济与社会效益；但是没曾想过团队真正的内涵，也没有真正领悟出如何从品质管理的角度来为公司整个团队的建设出一份力，只有在发现问题时会想到持续改进、优化工作流程及确定下一步的工作目标。

钟彩民老师关于《核心团队打造》的培训深刻地阐述了“团队”的内涵及团队的建设、领导的风格、冲突管理等等，在培训过程当中我首次清晰地意识到了自己在团队里的定位，通过角色的描述我属于完美者与实干者，在团队打造过程中具有以身作则的作用，具备推动品质管理的潜质，但缺乏灵活性，易焦虑，对于未被证实的想法不感兴趣。在了解自己的基础上延伸到品质工作岗位中，这次培训让我真理感悟到我的品质管理的理解尚不全面，还缺少一重要的灵魂，在以往的工作当中我忽视了团队建设在品质当中的地位，通过这次培训，我有了一个深刻的反思。

团队，从象形学上来分析，即是一个有口才的人对一些有耳朵的人说话。团队是一个组织，大家为了共同的利益而走到了一

起,通过有效的沟通、共同奋斗、共同负责、共同承诺形成互补、团结和谐的组织。理解了团队的涵义后我深思了品质工作中尚存的另一重要灵魂——团队建设,在物业管理企业旧的管理体系中,是以职务为重心,以职务功能划分部门,各部门相互独立,缺乏横向联系;而现在,对于物业服务企业、物业职业经理人而言,须面对的难题是将部门与部门之间的断层衔接起来,加强各个部门之间的合作意识,将分散的部门有机的结合起来形成一个有着强大战斗力的团队。那么,品质的工作就是根据组织者的标准及团队整体的标准罗列、归纳总结团队内每岗位每天/人做的事情,整理出明确的方向和标准,同时根据实际情况的发展不断的持续改进、优化每步的方向及标准,从而通过内部机制创造战无不胜的团队,让每个人都在快乐工作中来成就自我。

从品质管理的角度来考虑,要打造一支核心团队就需要建立四大机制:

1、决策机制:由组织者牵头组织团队内的每个成员参与决策,对于公司的流程、准则及目标都须广纳意见集众智,不断的补充修正定决策,通过民主决策的过程统一思想而形成共识。大家利益是捆绑在一起的,参与决策是从经济上直接关注了效益,这从根本上凝聚人,调动人的积极心,因此决策机制包含尊重人、依靠人、凝聚人的机制。

2、执行机制:决策之后品质部将会根据结果形成相关的规范、规章,具有合理性、可操作性,在体系的整个运行过程当中就是重在运行,行政指挥有力、技术指导精当、计划调度灵活,必须牢牢抓住积极作为、规范行为,确保每个部门之间的节点没有出现脱节现象。人是执行机制的主体,为提高人的思想境界、业务水平,强化综合素质,得有学习培训机制,同时也得有检查评估机制等等,因此,执行机制包含提高人、激励人的机制。

3、反馈机制:为了保障团队的目标、准则及团队内的成员适

应公司的发展,达到一致步调,保证正常运行,这就需要建立反馈机制。对反馈的信息我们必须进入相关的处理流程,实行闭环性的管理。反馈机制可以形成良好的沟通,从而营造理解、和谐的氛围,这样团队内部就有了带动力、协同力和制约力。因此,反馈机制也是了解人的机制。

4、监督机制:品质部从某定位来说还起到监督的作用,监督机制是保护团队的机制,缺乏制约和约束的企业则会逐步走向松散。监督机制必须要透明,保证团队能够健康地发展,对安全要建立保障机制,定期必须要开展安全宣传、教育、检查活动。监督机制在某种程度包含了关心人的机制在内。

作业物业品质人员,我明白团队解决问题及决策的速度、项目管理的效率、在服务上的创新及其他成就都不太容易量化,但在今后的工作中,我可以借以作为评估团队工作质量最有力的指标之一。

针灸推拿美容学心得体会篇二

前几天我们班学了一些护理课,有理论,有实操,肯能是刚开始实操同学都找不到什么感觉,不知道该用多大的力度顾客才会舒服,手法太僵硬没有一点柔和感,也许是刚进入的缘故,还没有入门吧。我觉得学习美容不仅要有熟练的手法,还必须掌握一定的理论知识,因为理论是指导实践的,不但要用到手,而且要用心,要做的手到心到眼到,理解美容作为效劳行业的真正含义,把微笑真正送给顾客,要我们温馨的效劳让顾客从心里感到舒心,放松,把顾客至上,信义第一的效劳宗旨付诸于行动。

在妮维雅美容培训学校学习美容的每一天都很快乐,刚来学校的时候我就感觉这里的老师,前台都很有亲切感,让我有一种温馨的感觉,同学之间互相学习,互相帮助,就如一家人一样。首先作为一个美容师,更重要的要善于学习,因为美容师的日常工作,对顾客的的护理手法以及跟顾客如何沟

通，都是很好的学习时机，做到工作中学习，学习中工作，让我们的手法和口才有进一步的提升，我们在工作中会遇到形形色色的顾客，遇到挑剔的顾客，我该如何处理，那么通过处理这样的顾客，应该总结出一套专门应对这类顾客的方法，美容师是美容行业的一线人员，是顾客带来美的天使，所以作为美容师应该放心急躁，踏实前进，通过不断的提升，表达自己的价值。

来妮维雅美容培训学习，我想每个人都有自己的理想，我也一样，我的理想就是希望在不久的将来有一间化妆品店，我以前一直在工厂里面打工，虽然工资待遇还可以，但我不甘心就这样在工厂里一辈子，我想学一技之长，有自己的事业，预算我今年坚决把工作辞了，周围的朋友，亲戚都不怎么看好，连我的老公也不怎么理解支持我，但是他还是尊重了我的选择，我知道我是一个有家，有孩子的人，而且还欠了房款，辞掉工作对我老公有很大的压力，在这学习的过程中，老师除了教我们美容知识，还教我们做人和成功的道理，我坚信，我学了这三个半月后会比现在更自信，更坚强，就如蒋老师的一句话：选择妮薇雅我不懊悔！

针灸推拿美容学心得体会篇三

实训课已渐入尾声，透过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

透过实训中心老师的课堂讲解与企业化标准的培训，使我加深了对自我专业的认识。从而确定自我以后的努力方向。要想在短暂的实训时间内，尽可能多的学到东西，就需要我们跟老师或同学进行很好的沟通，加深彼此的了解。只有我们跟老师多沟通，让老师更了解我们，才能跟真切的对我们进行培训工作。由此，班级的文化“共享”就在生活中慢慢构成了。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在这短短的时间里，让我深深的感觉到自我在实际应用中所学专业知识的匮乏。让我真真领悟到“学无止境”这句话的涵义。而老师在专业认识周中所讲的，都是课本上没有而对我们又十分实用的东西，这又给我们的实训增加了浓墨淡采的光辉。我懂得了实际生活中，专业知识是怎样应用与实践的。在这些过程中，我不仅仅明白了职业生涯所需具备的专业知识，而且让我深深体会到一个团队中各成员合作的重要性，要善于团队合作，善于利用别人的智慧，这才是大智慧。靠单一的力量是很难完成一个大项目的，在进行团队合作的时候，还要耐心听取每个成员的意见，使我们的组合到达更加完美。

这次实训带给我太多的感触，它让我明白工作上的辛苦，事业途中的艰辛。让我明白了实际的工作并不像在学校学习那样简单。

人非生而知之，虽然我此刻的知识结构还很差，但是我明白要学的知识，一靠努力学习，二靠潜心实践。没有实践，学习就是无源之水，无本之木。这次实训让我在一瞬间长大：我们不可能永远呆在象牙塔中，过着一种无忧无虑的生活，我们总是要走上社会的，而社会，就是要靠我们这些年轻的一代来推动。这就是我们不远千里来实训的心得和感受，而不久后的我，面临是就业压力，还是继续深造，我想我都就应好好经营自我的时间，充实、完善自我，不要让自我的人生留下任何空白！

实训中除了学到不少专业知识，也了解一些社会的现实性，包括人际交往，沟通方式及相关礼节方面的资料，对于团队开发来说，团结一致使我深有体会。团队的合作注重沟通和信任，不能不屑于做小事，永远都要持续亲和诚信，把专业理论运用到具体实践中，不仅仅加深我对理论的掌握和运用，还让我拥有了一次又一次难忘的开发经理，这是也是实训最大的收获。

此刻我对“一个人最大的财富是他的人生经历和关系网络”这句话十分的有感情，因为它确实帮了我们不少。除此课本上的知识毕竟有限。透过实训，我班同学都有这样一个感觉，课本上的理论知识与实际工作有很大差距，只有知识是远远不够的，专业技能急需提高。

从最初的笨手笨脚，到此刻能够熟练的按照流程开发软件，这都与我班每个人的努力是分不开的。十个月的实训，教会了我们很多东西，同时也锻炼了大家踏实、稳重的潜力，每个人都很珍惜这来之不易的实训机会。

在实际工作中经常会和不一样的人打交道，然而他们的态度是不可恭维的，你会感觉到他的不耐烦以及他的高傲，所以这就需要学会沟通的方式及说话技巧，学会灵活应对。透过这十个月的实训，我班同学都收获颇丰，总体来说对这次实训还是很满意的。尽管实训很累，每一天早出晚归。但真的很感谢学校能够带给我们这样好的实训机会，以及东软给予我们的实训平台。我们深刻的了解到，只有经历过，才明白其中的滋味。对于我而言，喜欢体验生活，能够说透过这次实训，真真切切的让我了解了什么是软件开发，什么是软件工程，让我对于软件最初的观点也有了本质性的改变！程序员不仅仅是一份职业，更是一份细心加一份耐心加一份职责心=人生价值的诠释。即将走向工作岗位的我们更要不断加强自我的专业技能，社会不会要一个一无是处的人，所以我们要更多更快的从一个学校人向社会人转变。为此我们将会在今后的日子里继续努力，不断激励经验，不断磨砺自我，早日走向工作岗位。

针灸推拿美容学心得体会篇四

早在先秦时期，就有了中医美容的萌芽。逐渐发展到今天，已经趋于成熟，各种技能方法与技能都有了很大的提高。多朝代的史书上或各种古代医学书籍上都有较多的记载。我国生活美容和医学美容相互促进发展，构成了中医美容的悠久

历史。从远古的最简单的美容方法开始逐步摸索，前进取得了无法比拟的成就。由此也可以看出中国科技水平的发展和人们生活水平的提高。

中医美容有历史悠久，时间丰富，对生活美容的介入，有较坚实的理论基础，具有整体观和辨证论治等特点。有多种美容方法，如：食膳美容，针灸美容，推拿按摩美容，气功美容等方法，可见中医美容的多样性。中医美容还分为多种临床学科，有皮肤美容，眼科美容，耳鼻咽喉科美容，内科美容等，可见中医美容的兼容性。

学习了中医美容，不仅对中医的一些基础理论有了初步了解，还掌握了一部分美学和美容学的知识。这不仅对今后的生活有帮助，而且对临床医学的学习也开辟了一条新道路。中医是一门博大精深的学科，中医美容更是一门要求技术精湛的学科，学好中医美容，会对我有很大的帮助。

以后还会学到中药美容的知识，要求掌握的知识会更谨慎，精准。在这短短的半学期学习到的虽不深，但是已经激起了我的兴趣，我会继续努力，让自己的水平更上一层楼。

1. 简述中医美容的历史沿革
2. 中医美容方法有那些?
3. 请叙述两味美容中药的性味，功效，主治，并结合临床实例谈谈自己的体会
4. 列举瘦身常用穴位并说明其体表定位与操做方法
5. 如何理解中医美容学的基本理论特色并举例说明

针灸推拿美容学心得体会篇五

时间如脱缰的野马，在我晃神的这么一会已经飞奔出去了老远，回想一下，也已经过去了这么久，是时候将这段时间的工作都好好的总结一下了。虽然看着简单，但是毕竟每天都要面对这么多的顾客，没点儿准备是很难做好这份“简单”的工作的。

本次工作总结从_月开始至今，回想到在这段时间发生的事情，真是又有欢笑又有尴尬，收银员的工作就是如此，会面临各种各样的顾客，我们必须随时做好因对突发情况的准备。虽然其实这样的事也不是经常发生，但有准备总是没错的。为此，我在这段时间的工作总结如下：

一、在思想上

作为__商场的收银员，对自己是一个服务者的定位一定要清楚，我也花了一段时间才彻底转变过来。但是也不能给自己太大的压力，只有带着一颗好心情去参加工作，工作才会越来越顺利。

二、在工作上

作为商场的收银员，我们做得也是服务类的工作。虽然不用像酒店收银前台那样做的毕恭毕敬，但是基本的礼貌也是因该的。在培训的时候，我们被教导到无论何时面临顾客都应该是笑脸相迎。虽然学的时候很简单，但是当我们真正做起来的时候就容易了。因为我们这里是商场，每天的客流量可远高于酒店。每天面临着庞大的人群，一开始我实在难以在后面的工作中保持笑容，但是到了后面，笑容也渐渐成了一种常态，就像同事们说的，习惯了就好。

虽然我来到__商场已经有那么几个月了，但是我还是依然在工作中不断的学习，每经过了一段时间的工作后，都会有一

份新的收获。面对顾客的经验，遇上问题的解决办法……这些总是让我惊讶这份收银员的工作其实并不简单。

在平时的工作上，其实大部分时间都挺轻松，最多只是在商城搞活动的时候劳累忙碌了一点而已。但是在这么多的人群中，也会有那么一两个挑剔的顾客，容易在结算的时候引起骚动。在这段时间的工作中，我也遇上了不少。有几个顾客是为了优惠券方面的问题，我在详细解释后大部分顾客都能理解，但有些难缠的顾客却不依不饶，但我们也只能一直和他说抱歉。

三、总结

工作了这么些日子，我也熟悉了来这里上班的生活，但是我不会就满足于现状，我会继续努力的提升自己，让自己能在专业方面做得更好。人生的旅途还没到停下的时候，我的学习也不会停止！