

2023年饮食的演讲稿 饮食安全演讲稿(精选10篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

饮食的演讲稿篇一

大家下午好！

我是来自__级班__班的__，

人们常说：“民以食为天”，食以安为先，食品是我们人类赖以生存的基本保障，是我们生活中必需品。

但是，在如今的中国，我们应对的却是染色馒头、地沟油、注水肉，以及残留农药的蔬菜；还有就是问题奶粉，吃出了多少大头娃娃和结石娃娃。难道不是吗？一种.种假冒伪劣食品被揭露、被曝光；一齐起触目惊心的造假案件被查处、被打击；一条条鲜活的生命被残害、被扼杀，一颗颗善良的心灵被愚弄、被震撼。

接连不断发生的恶性食品安全事故，引发了人们对食品安全的高度关注，不仅仅严重影响到了人们的身体健康，造成了巨额的财产损失，而且也影响到了中国的经济发展、食品的出口、社会稳定等一系列问题。

伟大的诗人艾青曾说过：“为什么我的眼里常含着泪水，因为我对这土地爱得深沉”，虽然这天的我们不再需要经历战争的洗礼、也不再担心国土的沦陷。但是，我们有义务为了民族的食品安全，为了民族的未来贡献出自我的力量。

食品安全事件所暴露的体制问题和道德缺失，也向全社会发出了预警信号。我们也就应看到，作为商人的一种道德缺失问题，已经损坏了市场经济的秩序，挑战了社会礼貌的底线——社会主义市场经济，也是法制经济，更是道德经济，一个以人为本的现代社会，决不允许基本道德的失守。

请拷问一下自我的心灵：我们是否离祖先为我们留下的传统美德越来越远？是否已经背离了社会公德？沉痛的教训告诉企业家们：在追逐利润的同时，务必坚守自我的道德底线，承担起应有的社会职责，以牺牲道德和消费者利益换取利润，最终必然付出沉重的代价。

我们肩负着时代的重任，背负着不可推卸的神圣使命，我们要承担起中华民族食品安全自救的职责，这是一场没有硝烟的战争。我们是民族的期望，是社会主义建设事业的生力军，伟大民族的复兴需要我们。

心在哪里，哪里就有风景；志在哪里，哪里就有成功；爱在哪里，哪里就有感动。我们秉持清华人的智慧，用爱战胜所有的不可能，借着博商的平台托起我们民族食品安全的梦想，为博商的明天、为民族的未来谱写新的篇章。

那么来吧，同学们：让我们携起手来共同努力，用实际行动挺起我们民族的脊梁，共同呼唤礼貌和道德的回归，共同呼唤民族精神的觉醒，让中华民族精神的火炬一代一代永远传承！我相信，这是我们清华人的愿望，也是我们博商人的愿望，更是我们中华民族的完美愿望！

饮食的演讲稿篇二

早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！中国政府为了使学生营养宣

传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

1、我们要养成不挑食，不偏食的习惯。

在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

2、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

3、在吃饭时要细嚼慢咽。

吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

4、营养饮食还有一个重点是不吃不洁食品。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和

我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！

饮食的演讲稿篇三

早上好！

今天演讲的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

同学们，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后天春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生活水平的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：

管好嘴，不贪食

多喝开水，少吃零食

经常锻炼，关爱身体

重视三餐，平衡饮食

我的讲话到此结束，谢谢大家！

饮食的演讲稿篇四

重阳节是和春节、清明、中元并行的四大中国传统祭祖节日之一，你知道重阳节特色饮食吗？相信不少人都不是很清楚吧，下面本站小编就给大家介绍重阳节特色饮食，感兴趣的一起来看看吧！

1、花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升”、“寿高九九”之含义，所以“重阳花糕”成了普受欢迎的节日食品。

重阳吃花糕始于西汉，当时称为“蓬饵”，亦即黍糕。到宋代，重阳节吃花糕之风大盛，一直流传至今。重阳节吃花糕的起因缘于重阳登高习俗。有山的地方可爬山登高，而无山可爬的地方，就想法找弥补和替代的办法，因“糕”与“高”谐音，就出现了吃花糕的习俗。

现今重阳节售卖的重阳糕，依然会用五彩缤纷的彩纸剪成三角形，用根竹签固定，插在重阳糕上，小巧的模样煞是可爱，也有代替了体型巨大的茱萸的意思。

重阳糕多用米粉、果料等作原料，一些重阳糕，还要加入枣子、栗子为馅料，这也是南京特色，在南京重阳糕又叫早立糕，蕴含着老人对子女“早点自立”的祝福。

花糕的制法是用江米面加水蒸熟，用屉布沾水包起蒸熟的江米面揉均匀至光滑，分成四块，再分别拍成2厘米厚的片放在案板上，抹一层豆馅，再铺一层江米面，依次类推连铺三、四层后，在最上面密密实实的码上煮熟的栗子、桃仁、瓜仁，最后撒上京糕丝、青梅果脯等就算制成。无论看着还是吃着都类似于多层的酥皮儿。

有专家指出，重阳糕作为高碳水化合物及高脂食物，大量空腹食用易造成胃液过多分泌，引起不适。花糕由糯米制成，老年人不易消化，不宜多食。胃肠功能不佳者可食经过发酵的重阳糕。为增加甜腻感，一些花糕在制作过程中会掺入猪油以及各色坚果。患有高血脂、冠心病的老人应选择不含猪油的重阳糕，以清淡为宜。

某些病人要知道如何挑选适合自己的花糕。比如，高脂血症、冠心病患者可以选择不含猪油的重阳糕；胃肠功能不好的人可以自己制作一些经过发酵的重阳糕；胰腺炎患者可以选择清淡的、脂肪含量少的重阳糕；糖尿病患者可以制作一些不加糖的重阳糕等等。

民间还使用红枣、茱萸等作为重阳糕的点缀，药食两用的一些中药材放入糕中，可以达到食疗的效果。只要掌握好自己的饮食选择，对重阳糕的品种进行“改良”，选择或制作适合自己的品种，同样可以增添过节的气氛。

2、螃蟹

重阳节的吃食，还有螃蟹。郑板桥诗：“佳节入重阳，持螯切嫩姜。”就是重阳吃蟹传统的佐证。

螃蟹富含蛋白质，被称之为优质蛋白质食物。蟹肉较为细腻，肌肉纤维中含有10余种游离氨基酸，其中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多，对需要补充营养的人大有益处。

且螃蟹脂肪含量很低，但脂溶性维生素a、e和b族维生素较高，特别是蟹黄中富含维生素a，有益于视力及皮肤健康。

【河北省】：香河县九月九日，有姻亲关系的家庭会互相送礼，称为“追节”。永平府以重阳的天气占未来晴雨。重阳节若下雨，这几个日子也都会下雨。典周县境内无山，县民多于重阳节上城楼登高。

【山东省】：昌邑北部人家于重阳节吃辣萝卜汤，有谚语道：“喝了萝卜汤，全家不遭殃”。鄄城民间称重阳节为财神生日，家家烙焦饼祭财神。邹平则在重阳祭祀范仲淹，旧时，染坊及酒坊也在九月九日祭缸神。滕州出嫁不到三年的女儿，忌回娘家过节，有“回家过重阳，死她婆婆娘”的说法。

【江西省】：广丰县九月九日打糍粑，德兴县九月九日割晚稻。

【安徽省】：铜陵县以九日重阳为龙烛会，以迎山神。削竹马为戏，据说可以驱逐瘟疫。

【湖北省】：武昌县于重阳日酿酒，据说此所酿之酒最为清冽，且久藏不坏。应城县重阳节是还愿的日期，甚家皆于此日祭拜方社田祖之神。

【河南省】：中国开封菊花花会始办于1983年，开封是以菊花每年举行一次年会的唯一的城市。

【上海市】：上海豫园于重阳节办菊花会，以新巧、高贵、珍异三项评分定高下。

【浙江省】：绍兴府重阳节互相拜访，除非亲友家有丧事，才往灵前哭拜。桐庐县九月九日备猪羊以祖，称为秋祭。同时也在重阳节绑粽子，互相馈赠，称为重阳粽。

【陕西省】：西乡县重阳节，亲友以菊花、菊糕相馈赠。

1. 石榴

重阳节吃石榴也正是时候，石榴形状如瘤，皮内有子，秋季果实成熟时采收食用，其口味大致有酸、甜两种。鲜艳夺目的石榴红如玛瑙、白似水晶，十分惹人喜爱，石榴鲜食味甜微酸，加工制成饮料也清凉可口。石榴含有丰富的维生素，其中维生素c以及维生素e族的含量居高，蛋白质、脂肪以及钙等含量也不低，其中维生素的含量要比苹果高出很多倍。

2. 无花果

现代研究发现，无花果中含有补骨脂素、佛柑内酯等活性成分及芳香物质苯甲醛，可抑制癌细胞生成，可预防肝癌、胃癌的发生，延缓、抑制移植性肉瘤、自发性乳癌、淋巴肉瘤的发展或恶化，最终可致肿瘤坏死、退化。无花果含有的大量糖类、脂类、蛋白质、纤维素、维生素、无机盐和人体必需的氨基酸等营养成分，能提高机体免疫功能。

3. 橘子

橘子富含维生素c与柠檬酸，前者具有美容作用，后者则具有消除疲劳的作用。如果把橘子内侧的薄皮一起吃下去，除维生素c外，还可摄取膳食纤维eu——果胶，它可以促进通便，并且可以降低胆固醇。橘皮苷可以加强毛细血管的韧性，降血压，扩张心脏的冠状动脉。

4. 山楂

山楂又名山里红、红果、胭脂果，是蔷薇科山楂属中的果实，有很高的营养和医疗价值。常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，保持骨骼和血液中钙的恒定，预防动脉粥样硬化，使人延年益寿，故山楂被人们视为“长寿食品”。

5. 猕猴桃

猕猴桃有着“水果王”之称，是一种高档的水果品种，10月就可成熟上市，重阳节吃正好合适。猕猴桃的营养价值非常的高，它除含有较丰富的蛋白质、糖、脂肪和钙、磷、铁等矿物质外，最引人注意的是它的维生素c含量，据分析，每百克果肉含维生素c100~420毫克，在水果中居于前列。此外还含有多种氨基酸。

饮食的演讲稿篇五

大家好！

下面我讲几点关于食品安全的注意事项。

1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。

2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。

3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜

苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

让我们携起手来，树立餐饮安全意识，注重餐饮安全，加强安全防范，从自己做起，从身边做起，珍爱自己的生命，珍爱他人的生命，使我们大家身体健康，生活充满欢笑，公司充满生机，未来充满希望！

谢谢大家！

饮食的演讲稿篇六

大家好！

今天我演讲的题目是《健康饮食》。

再看看，很多三无食品里，都含有“苏丹红”，这是一种有毒的物质，可以致癌，严禁用来做食品。那些食品的包装上常常没有厂家的地址。为了保证他们出产的不合格食品不会坏掉，大量的添加防腐剂或人工色素，甚至加入工业盐，吃进去后大量的细菌进入人体，引起吐泻，这些东西一生产出来，它里面所含的味精就严重超标，非常不适合食用。

医学专家说，这一些垃圾食品会引起人的记忆力衰退，对青少年的身体很不利，长期吃还会对肝的代谢有很大影响。有些同学因长期吃路边的三无产品而得了白血病，有的脸上会长痘痘，长色斑。

了解了这些，你还敢吃三无食品吗？为了不吃到三无食品，同学们除了要有坚定的意志，抵制垃圾食品，还要掌握一些认识三无食品的技巧：无厂名、无厂址、无生产日期，一般都是用劣质材料制作的，没有保质期，质量就不可靠。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”同学们，为了自己

的健康，希望大家能拒绝三无食品，能管住自己的嘴。只要能管住自己，就是给自己的未来一片蔚蓝的星空！

谢谢大家！

饮食的演讲稿篇七

大家好！

我是xxx□来自xx班，我非常的感谢大家，因为你们的支持，我才能够站在这里演讲，这次我演讲的主题是关于健康饮食这方面的。

大家都是高中生，手里头都有着不少的零花钱，在家时父母会监管着我们，阻止我们吃那些不健康的東西，但当我们到了学校后，没人管着我们了，很多人就开始放纵起来了。学校小卖部每天都挤满了人，很多人都不怎么吃饭，吃零食、吃泡面，我们现在都是正在发育，正在长身体的时候，这些垃圾食品对我们的身体无疑是非常不健康的，所以我们都格外注意这方面。

由于我现在所处的这栋教学楼离小卖部很近，我只要站在二楼走廊的最左边，我就能清晰看清楚整个小卖部，在知道要做这样一次演讲后，我经常站在走廊上，观察着那个小卖部。我看到有一位同学，每天都会往小卖部跑，每天中午都会去吃泡面，有时候晚上也是吃泡面，这样的行为看的我非常的痛心，但是我又不能去制止她，我只能现在这个年龄是最不服管教的时候，就算我上去说她也只会迎来她的反感。所以我希望能够通过这次演讲，让所有人都意识到这件事情的严重性，自己主动的去抵制这些垃圾食品。

大家不要一味追求好吃，垃圾食品几乎没有什么营养的，你吃一天的垃圾食品还不如吃一顿饭。除开健康方面外，经济上也划不来，中午吃一点零食根本不足以支撑你到晚上的消

耗，而且学校里的饭比零食便宜多了，希望大家能够体谅父母赚钱不易，尽量减少一下自己的开支。

健康的饮食不仅仅只是不吃垃圾食品而已，在平时吃饭的时候，我们尽量要做到不挑食偏食的习惯，荤素搭配均衡，这样对我们的身体才好。我们高中生是最难度过的一个阶段，尤其是高三，学习任务更加繁重，因此经常熬夜到很晚，没有一个好的身体是坚持不下去的，你们更加需要注重身体的营养。当然高一高二的学生也一样，你们离高三不远了，早点为高三做好准备，给自己的身体打下一个好的基础。

我说了这么多，希望同学们能够听进一二，我们的身体也不是我们一个人的，是我们父母给予的，看到你们不健康饮食，父母也会很心疼，同学们，希望你们从现在开始，注重健康饮食。

谢谢大家。

饮食的演讲稿篇八

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

饮食的演讲稿篇九

大家好！

俗话说“身体是人们一生的本钱”健康是我们所有人都需要的，健康的身体是生活中取得成功的关键，调理好自己的身体是每个人重要的责任。

财富是什么？是诚信、快乐、还是经验？不，这些虽然都很重要，但都比不上一个人的身心健康。

同学们，培根曾经说过：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱”由此可见，健康真的非常重要，注重健康就是关爱自己亦是关爱他人。只有注重健康。才能幸福一生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

饮食的演讲稿篇十

提起铁板烧，大家可能首先会想到在一张大大的铁板上，直接做菜，会不会有致癌或者致病的物质呢？这个就请您放心吧，咱家的铁板那可是很有考究的，采用的是电、液化气的无烟铁板烧设备，既美观又安全，让您既享受美食又体验健康，饮食演讲稿。

铁板烧是一种即席料理，大家围坐在铁板的周围，厨师给您现场进行制作，为您进行零距离的精彩表演，所以吃铁板烧是个慢功夫，可以边吃边聊，还可以欣赏厨师表演的令人眼花缭乱的“杂耍”。日式铁板烧是较高档的日本料理，要求原料的高品质和绝对新鲜，制作之前不经过腌制，只在烧烤过程中加入盐、胡椒两种调味品，品的jiu是食物的原始味道。

铁板烧的品种虽然有不少，但这日式铁板烧与法式、泰式的截然不同，它最注重的是食材的原汁原味。没有事先的腌制，吃的就是那股清淡滋味。咱想要吃的咸点？辣点？甜点？酸点？没问题！只要您与厨师进行交流，提出要求，大厨都可以直接按照您的喜好来烹调。

大块的黄油拿出来，看上去像极了奶酪，很容易让人产生咬一口的冲动。那新鲜的银鳕鱼在黄油的滋润下，变得异常的鲜嫩醇美；还有一上铁板就红的大虾，沾染了柠檬汁的酸甜，散发着一股清新独特的滋味，再配上我们甜甜的青梅酒，那可真是人间极品呀~还有一道很著名的菜——火焰牛排（菲力），在稍煎了一下的牛排周围洒上一些白兰地，腾地一下，高大明亮的火焰就会升腾在人们眼前，把一群人的情绪带动到顶点。牛排点着之后，模样非常喜人，燃烧的白兰地为牛排完美地去腥添香。

菲力的鲜嫩是看得到的，在锋利的刀子面前牛肉更是少有的

温顺。快速地翻炒几下，五成熟的菲力最是鲜嫩多汁。

还有那玲珑雅致味美香甜的银耳莲子羹，啊~~那种唇齿留香、回味无穷的感觉，您肯定过口不忘！

在漫漫的人生历程中，多数人都是在平凡的生活中度过的。然而，有的人在平凡的岗位上做出了许多不平凡的事；有的人就在平凡中碌碌无为地消磨着岁月。任何事物都是从平凡中开始的，平凡的起点总是迈向成功的第一步。

今天，我们怀着无比喜悦的心情，聚集一堂，在这里召开“弘扬五四精神、展现时代风采的演讲赛”。此时此刻，我们更加怀念那些为祖国、为人民谋幸福而长眠于地下的仁人志士。他们的爱国主义精神，将永远激励我们后来人为社会主义建设事业贡献一切。我在服务员的这个岗位上已经工作有足足2年的时间，在这个平凡的岗位上使我得到了很多锻炼，学会了很多知识。我热爱这平凡的岗位，能够有机会把我在工作中的心得和大家交流，我感到非常荣幸。

曾记得我还是一名学生的时候，每次在路边高耸矗立的楼阁里，看到那些热情微笑，举止端庄大方的服务员，心中便不时涌起一个愿望，希望有一天，我也能够穿上某家宾馆的制服，那该多好。

我很羡慕她们能够工作在优雅的环境里，服务于来自各国的宾客中间，多么像一座桥梁，一座架起中国人民和世界各国人民的友谊之桥。在我心中它是一项高尚，神圣而又意义深远的职业！

风会错过季节，雨会错过沙漠，可幸运的是，我没有错过命运中的机遇，终于如愿以偿的到x宾馆做了一名服务员，我的心情像比赛赢得了冠军一样高兴。然而过了一段时间后，我对这份工作的新鲜感便在每天重复的铺床、吸尘、抹灰等工作中一点点的磨逝着，厌烦的情绪也随之渐渐的产生，我怎

么也没想到心中一直向往的工作竟会是这样，想象和现实相差的太远了，使我真的有些招架不住了。

记得有一次，我在清扫房间卫生时，发现客人的房间弄的非常脏、非常乱，于是我一边捂着嘴，一边硬着头皮做打扫，嘴中还不时的低声报怨，碰巧就在这时候客人回来了，看到我有些不高心的说：“房间是我包住的，快点给我打扫。”听到客人的这番话，我像被针扎了一样，委屈的丢下手中的清洁用具，哭着跑到休息室。领班看到后，就问我是怎么一回事，我哭着向她讲述了这件事的经过，她听后摇了摇头，而后语重心长的对我说：“我们的工作就是为客人提供一个优雅、整洁的环境，客人入住后，不只是购买了一个可供休息的地方，他们更要求在这里享受到最好的服务。换个角度，站在客人的位置上考虑问题，你就不会这样委屈不平衡了。

刚才你的行为是不对的，和我一起去和客人道歉解释一下吧！”我有些不高心地望着她，心想：就算我错了，知道就可以了，还要去道歉，多没面子。我坐在椅子上没有动。这时领班似乎看出了我的想法，微笑着鼓励我说：“敢于正视自己的缺点和错误，向前跨出一步，你会有完全不一样的心境和感受，同时也会得到一种崭新的工作动力。”说完后她转身出去了，剩我一个人呆坐在休息室里，想着班长对我说的这番话，又想起开始参加工作的誓言和信心，最后我还是鼓足了勇气来到房间门口，打算主动向客人解释道歉。

可映入我眼帘的一幕却是：领班正面带微笑，而大方得体的对客人说：“您好先生，非常抱歉刚才那位服务员是新参加工作的，对您有冒犯之处请您多原谅，我代她向您道歉对不起。”她边说，边恭敬的为客人送上了热茶，而后又以娴熟的服务技巧，为客人整理房间，这时客人有些不好意思的说：“都是我不好，把房间搞的太乱了，应该请你们原谅才对，代我向刚才那位服务小姐说声对不起，请她别介意我刚才说话时的态度。”这时站在门口的我脸一下子红了起来，望着眼前刚刚发生的一切，感触很多，不同的服务态度和处

式得到了二种截然不同的效果，这使我深深懂得用“心”去为客人服务，不但客人满意，我们自身也能够从实践工作中体味到这平凡岗位中的不平凡。

转眼间，时光飞快流逝，虽然这件事已经过去很长一段时间了，但它却始终深深的影印在我脑海里，不断地鞭策我、鼓励我克服在工作中碰到的种种困难，使我经受住了一次次的考验。我们用规范得体的语言、甜美的笑容、端庄的仪表，为客人提供最好的服务，当风尘仆仆的客人入住宾馆时，立时送上香巾，递上热茶和亲切的问候，当在客人眼中看到一丝询问的神情时，我们会马上应声答复：“您好先生，我能为您做些什么？”碰到多变的天气，外地客人很容易气候不适应，这时我们会细心的提醒客人多加些衣服，或别忘记带上雨具。这些细微的小事在工作中很多很多，但正是这些细微的小事，汇聚出我们独具特色，细心体贴的服务。

一年多后，由于工作的需要，我受房务部的指派，担当领班的职务，从那天起，我更加觉得肩上的责任重大，时刻严格要求自己、以身作则、吃苦在前、办事公平、用自己的实际行动去影响和带动班组成员。在楼层人员短缺，赶上清扫工作量又很大时，我主动放弃自己的休息时间，把集体的荣誉放在第一位。处处以大局为重，渐渐地，班组中奉献爱岗的事迹越来越多，记得有一次，迎接一个很大型的卫生检查，碰巧赶上旅游旺季，工作任务量本来就很大，同时又需要我们对房间和公共区进行仔细彻底的清扫。当时我很担心不能在规定的时间内完成工作任务，此时班组成员主动找到我说：“我们宁可休息，也一定在规定的时间内完成工作任务，不会因为我们给集体带来任何影响。”很朴实的话，体现了班组成员的主人翁意识和责任感在不断的加强。最后我们不仅用汗水为宾馆赢得了荣誉，维护了集体利益，也用行动证实了自己的价值。