

# 最新培训按摩椅心得体会总结(精选6篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 培训按摩椅心得体会总结篇一

近年来，随着人们生活压力的不断增加和身体健康的重视，按摩椅逐渐成为许多人选择放松和保健的好帮手。为了更好地了解和掌握按摩椅的使用方法和效果，我参加了一次为期一周的培训班。在这段时间里，我亲身体会了按摩椅的功能和效果，深刻感受到了它对身心健康的积极影响。下面是我在培训期间的心得体会。

首先，在培训班的第一天，我们对按摩椅的基本知识进行了学习。尽管我之前在小众相关资料中了解过一些，但在培训班上，我对按摩椅的工作原理、按摩技术以及对人体的益处有了更全面的了解。我了解到，按摩椅内部装有多个按摩头和气囊，能够模拟人工按摩的效果，通过按压、揉捏和推拿等技术，刺激经络和穴位，促进血液循环和新陈代谢。这样，除了帮助我们缓解肌肉疲劳和紧张，还可以改善睡眠质量、提升免疫力，并对一些疾病如颈椎病、腰椎间盘突出等有一定的预防和辅助治疗作用。

其次，培训班中我们进行了许多实际操作体验。通过按摩椅的各种按摩模式和功能设置，我真切地感受到了不同的按摩手法对身体的影响。例如，跳动按摩可以放松肌肉，减轻疲劳和压力；揉捏按摩可以舒缓疼痛和僵硬，促进血液循环；敲打按摩可以活跃筋骨，增强流通。每一种按摩手法都有其独特的功效，而按摩椅可以根据个人需求和喜好进行调整和组合，提供个性化的按摩体验。不仅如此，按摩椅还具备热

敷、足底按摩和空气压缩等功能，进一步提升了使用者的舒适度和满意度。

在培训期间，我还有幸尝试了手动按摩和按摩椅的对比体验。我们带着纤细的手技，耐心按摩同伴的肩颈和脚底，感受着指尖渗透进肌肤的温热和力度。然而，尽管我们尽力取得了好的效果，但手部的感觉和按摩椅提供的舒适度无法相互比拟。按摩椅可以根据人体曲线自动调整按摩力度和速度，而且自带按摩模式更加全面，可以满足不同人的需求。可以说，按摩椅在实现舒适度和效果之间取得了最佳平衡，并使按摩更加方便和普及。

最后，我还了解到维护按摩椅的重要性。在培训班中，工作人员向我们详细介绍了按摩椅的保养和清洁方法。按摩椅靠近人体，频繁使用会导致皮肤上的汗水和油脂污渍堆积。因此，定期清洁和消毒是必不可少的。此外，也要定期检查按摩椅的零部件是否正常运作，如皮带、轴承和气囊等。只有正确地维护和保养，才能保持按摩椅的使用寿命和效果。

通过这次培训，我深刻认识到按摩椅对个人身心健康的重要性。它不仅是舒缓疲劳和放松身心的好助手，更是帮助我们提高生活质量和保持健康的利器。我相信，在未来的日子里，按摩椅将越来越受到人们的重视和喜爱，并成为人们日常生活中的必需品。

## **培训按摩椅心得体会总结篇二**

通过性格色彩培训后，我不仅了解了自己，正确面对自己并且还学会了去了解身边的朋友、家人、甚至陌生人，培训还教会我正确看待每个人差异的原因，不再去很主观的评判一个人的好坏，“性格是没有好坏，只有差异”，倘若我去和身边的人沟通，去从别人的口里了解我自己，这也决定从今天开始戴一副“有色眼镜”去看别人，“四色性格分析法则”也是本次培训很好的方法。我想我会慢慢去运用它，让

自己更加驾轻就熟此次培训所传授的东西。

色彩性格以简单的红蓝黄绿四种颜色为符号，对相对复杂的性格进行归纳，不同的色彩代表了不同的性格，也反映在他们的情感态度中。红色代表快乐的带动者。心态开放，追求快乐，喜欢体验新鲜的东西，情感丰富而外露，容易情绪化；蓝色代表最佳的执行者。保守内敛，规则和条理性很强，以完美为导向，情感深沉而含蓄，不容易表露；黄色代表有力的指挥者。目标感强，重视结果，以成就为导向，不容易受情绪影响；绿色代表和平的促进者。心态十分平和，随遇而安，以稳定为导向，在情感中比较被动，缺乏强烈的动力和欲望。

通过这次培训，当我们断定自己的性格色彩时，关键是不带评判的观察，把自己当做一个陌生人来观察。不再企图改变自己所观察到的内容，无论我们是哪种性格都没有好坏，最重要的是学会接纳最真实的自己。当我们有自己的一套性格理论时，我们会更清晰的了解自己的优缺点，对于自己的性格优势加以培养，对缺点加以克制。且能够知道如何与不同性格的人和谐相处。当我们掌握了自己的性格后，我们就掌握了自己的情绪。

掌握了自己的情绪，我们就是自己的国王，这个课题的'重要性和价值性，通过性格学习让我学会研究自身与周围的人，探讨性格对工作和生活带来的益处，通过相互理解来寻求彼此认可的沟通与影响的方式。与此同时，结合临床诊断服务行业的特点，识己识人、知己知彼，在日常工作中，认识自己性格中的优势并加以发挥，掌握自己性格中的不足并加以抑制。

同时，通过学习和拓展，更好地掌控与人沟通和服务中的主导性，发挥个性化服务的优势，进一步提升服务水准，提升个人素质！通过下来进一步学习，我也学到了很多做人的道理，通过一次次适当的分析，使我去审视自己剖析自己修正

自己，然后使自己更快乐。这节课给了我一双慧眼，去分析人的性格，用五彩的颜色令世界变得如此美丽而精彩，形形色色的人和事让我的周围变得如此丰富而生动。

## 培训按摩椅心得体会总结篇三

按摩椅作为一种现代的按摩工具，以其方便、舒适的特点受到了越来越多人的欢迎。为了更好地利用按摩椅并享受按摩的益处，我参加了一次培训按摩椅的课程。这次培训课程主要包括按摩椅的基本原理、使用方法以及按摩技巧的学习。

### 第二段：认识按摩椅的基本原理和使用方法

在培训课程的第一部分，我们了解了按摩椅的基本原理和使用方法。按摩椅通过利用内置的机械结构和按摩装置，模拟人工按摩的动作和力度来达到按摩的效果。学习了按摩椅的基本原理后，我们进行了按摩椅的演示和操作实践。通过亲身体会，我了解到按摩椅有多种按摩方式和模式可供选择，如揉捏、推拿、敲打等，同时还可以根据自己的需要调整按摩的力度和速度。

### 第三段：掌握按摩技巧和技术

在第二部分的培训课程中，我们进一步学习了按摩的技巧和技术。按摩椅不仅可以用于舒缓身体疲劳，还可以针对不同的身体部位进行有针对性的按摩。通过培训课程，我学会了如何正确地使用按摩椅进行颈部、背部和腿部的按摩。学习了正确的按摩手法和技巧后，我感到自己的按摩能力得到了很大的提升，能更好地缓解身体的疲劳和紧张。

### 第四段：体验按摩椅的益处和效果

通过参加按摩椅的培训课程，我亲身体会了按摩椅的益处和效果。按摩不仅可以放松身体的肌肉，舒缓肌肉的压力和紧

张感，还可以促进血液循环，改善睡眠质量。我在学习阶段就已经感受到了按摩的舒适感，降低了工作和生活压力。在使用按摩椅的过程中，我发现按摩椅的按摩效果比一般按摩更持久和深层。通过定期使用按摩椅，我的身体状况得到了明显的改善，感到更加放松和舒适。

通过这次培训按摩椅的课程，我收获了很多关于按摩椅的知识和技巧。学会了正确的使用方法和手法后，我能更好地享受按摩椅带来的益处。按摩椅不仅可以在家中随时使用，还能帮助我们舒缓身体的疲劳和压力，改善身体的健康状况。通过培训课程，我深刻体会到按摩椅的好处和效果，感到非常满意和愉悦。我相信，通过不断地学习和使用，按摩椅对于我们的生活和身体健康都将有积极的影响。

## 培训按摩椅心得体会总结篇四

——培训新的季节的匆匆正如那昙花一现，我们踏过了暖风，来到了初秋。

首先很感谢公司领导给我这次机会让我参加了这次培训，参加完公司组织的业务和业务助理人员的培训后受益匪浅，这次培训对我们这些参加工作没多久的新人来说，又接受了一次全面系统的企业思想、文化教育，这次培训不仅是对业务知识、技能的学习，也是对自身文化修养的一种提升；它不仅让我们开拓了视野、增长了见识；也使我们精神得到了升华，思想得到了净化。

在这为期一个多月的培训活动中，尽管时间比较短暂，但课程设计合理，教师专业水平较高，学习内容比较丰富，给学员提供了一次难得的充电机会。通过学习，使我拓展了视野，认清了工作方向，理论水平有了一定的提高，有许多的收获和感悟。

这次培训内容主要由以下几部分贯穿：公司的简介，企业理

念与文化，公司的建立以及分公司的分布，还有一部分软件技能、建筑基础、石材产地分布等一系列的学习。通过学习明白了作为一名合格的业务人员所应具备素质。

程助理给我们细致的讲述了公司的文化，让我们对公司从起步到现今有了更多的认识，也让我们明白了一个公司的发展到现在是不容易的，各个分公司的建立，各个部门的相互配合形成了现在的杨艺。我懂得了企业创业十几年来，其中的艰辛与困难。一个组织的信念在企业成功发展中有着不可忽略的精神作用，没有信仰，企业就不会有如今的规模。

崔经理给我们上了一堂生动的cad软件技能课，讲述了如何能快速的运用cad从而来分析图纸，方便快捷的来了解墓碑的建筑结构。之后第二堂课就是孔老师给我们详细的讲解料单的分析，以及下料时怎样才能合理的利用石材使之既简洁又方便。第三堂课是蔡总给我们讲的建筑基础知识，让我们深入的了解基础的结构，基础的分布，以及基础造价等一系列的建筑知识，使我们更清澈的认识到基础的重要性，从而能够对基础进行细致的分析。之后是何总给我们讲述的石材知识，石材分为岩浆岩，沉积岩，变质岩等，从石材的产地分布，稳定性，实用性，颜色差异，湿度、硬度、光滑度、吸水性、耐酸性、耐碱性等一系列细致的分析，石材的选择很重要，它关系到工艺的'加工以及效果的处理，所以选用石材的时候要慎重，这让我们对石材有了进一步的了解。之后是李香君老师给我们讲述的陵园艺术解析，古代的殡葬和现代的殡葬的对比，以及对于现在殡葬行业的美和人们对美的需求。

每一节课都让我们受益匪浅，让我们感觉我们需要学习，需要充实自己，通过老师们的讲解使我们对业务有了更全面的认识和理解。如今社会是信息化社会，是飞速发展的时代。现在人们的观念、思想、产业都在不断的变化。要适应社会的发展，就要与时俱进，“认清形势、努力学习、加强贯注、坚定信念、适应市场，”不断学习，不断追求，才会有不断

的进步。企业的管理与创新都要靠学习、靠培训来“灌输”。通过学习，才能及时掌握公司先进管理理念和方法，才能跟上社会的步伐，才能够不负众望，完成组织交给的各项任务，成为一名真正的合格优秀的企业骨干。

培训仍在继续，而我们现在要做的就是充实自己使自己更加的强大，从而给公司带来更多的利益。未来是美好的，前途是光明的，让我们用自己的双手来创造出一个属于自己的未来吧！

## 培训按摩椅心得体会总结篇五

第一段：介绍按摩椅的背景和目的（150字）

按摩椅作为一种新兴的健康产品，近年来在市场上越来越受到人们的关注和喜爱。为了更好地了解和推广按摩椅，我参加了一次培训按摩椅的课程。培训的目的是让我们深入了解按摩椅的功能和使用技巧，以及了解按摩椅对身体和心理健康的益处。通过这次培训，我收获了很多知识与体会，下面我将分享我在培训中的心得体会。

第二段：介绍按摩椅的功能与使用技巧（250字）

在培训中，我们通过实际操作和理论学习，详细了解了按摩椅的多种功能和使用技巧。按摩椅可以通过多种方式对不同部位进行按摩，比如揉捏、敲打、振动等。在培训中，我们深入学习了按摩椅的主要功能，如舒筋活络、放松肌肉、改善血液循环等。同时，我们也了解到了使用按摩椅的注意事项，如按摩时间不宜过长，应适度调整按摩力度等。通过这些学习，我对按摩椅的功能和使用方法有了更深的认识，也能更好地运用按摩椅来达到放松身心的效果。

第三段：描述按摩椅对身体健康的益处（300字）

按摩椅对身体健康的益处是我们培训中的重要话题之一。通过理论学习和实践操作，我了解到按摩椅可以促进血液循环，舒缓肌肉酸痛，改善睡眠质量等。当我们长时间坐在办公桌前时，肩颈酸痛是很常见的问题，而使用按摩椅可以有效缓解这种疼痛感。此外，使用按摩椅还可以减少压力和焦虑，提高身体的免疫力，促进新陈代谢等。我在培训中有幸亲身体会了按摩椅的功效，感受到了身体得到放松和舒适的状态，这让我对按摩椅的效果更加坚信。

#### 第四段：谈及按摩椅对心理健康的影响（300字）

除了对身体健康的益处，按摩椅对心理健康的影响也是不容忽视的。按摩椅能够帮助人们释放压力，改善情绪。在培训中，我们学习了按摩椅的放松功能，它可以通过模拟按摩手法来促进身心的放松，缓解焦虑和紧张情绪。我亲自体验了按摩椅在放松方面的效果，不仅身体得到了舒缓，内心也变得更加平静。这种心理上的放松对于提高工作效率和生活质量有着积极的影响。

#### 第五段：总结并提出个人体会（200字）

通过这次按摩椅的培训，我对按摩椅的功能、使用技巧以及对身体和心理健康的益处有了更全面的了解。我体会到按摩椅的确可以帮助我们放松身心，缓解肌肉疲劳，改善睡眠质量。同时，按摩椅对于减压、放松心情也有显著的效果。作为一种新兴的健康产品，按摩椅不仅可以用于家庭，也可以应用于公共场所，为人们提供便捷和舒适的按摩体验。通过这次培训，我对按摩椅有了更多的认识和理解，也对自己的身心健康有了更多的关注和重视。我相信，按摩椅将会在未来的健康领域发挥越来越重要的作用。

## 培训按摩椅心得体会总结篇六

今年跟以往一样，我们还是在学生开学前一周里参加了学校



组织的老师集体培训。今年的培训时间不长，只有两天半的时间，但是却很实用，学习完以后，无论在对自己内心的洗涤还是对自己的一线工作都有很大的帮助，让自己能够在新的学期里对自己的生活或者工作有了更加明确的目标与指引。

8月21日我们开始的培训。在培训之前，我就告诉自己，无论我们培训的什么内容，自己是否感兴趣，都要努力认真的去听，因为想到给我们培训的老师肯定在培训之前做了很多的准备，肯定都为这次的培训付出了很多精力与努力，无论老师们讲的好不好，作为一名学生，我们都应做到洗耳恭听，只有这样我觉得才不会辜负学校领导的良苦用心，才是对做课老师的一种尊敬、恭敬。所以我就抱着这样的心态参加了本次的培训。后来我发现，因为我认真去听了，所以老师讲的内容我居然也都听懂了。而且培训完之后，我发现，其实益的就是自己。接下来就和大家一起分享一下我的收获。

21号上午陈老师给我们讲的“再读《论语》”，感受孔门气象，体验说乐人生。其实《论语》这本书的名字对我们来说已经很熟悉了，但是它要告诉我们的是什么呢，它真正的意义何在，它讲的到底是什么我却不知道。老师先给我们解读论语，从孔子一生遇到的四大劫难开始讲。当我知道孔老夫子55岁才开始周游列国去讲道，传道，历经14年才重返故乡，而且在此过程中他老人家和他的弟子们历经磨难，有好几次命在旦夕时依然能够坚持苦中作乐，对自己要做的事情不动摇。当孔子听到别人说自己长的像贤人，却狼狈像丧家之犬时，孔子却很平静的说自己哪有像贤人呀，不过确实像丧家之犬等等。我觉得孔子的这些胸怀气度非一般人能做到的，真是了不起的圣人。当时我就对照自己，想到自己总是喜欢听好话，当别人否定自己的时候，就会很纠结。想想自己的这些思想真的是太狭隘了，亏自己还一直在学传统文化，学了这么多年也没能改变自己身上的不良习气。

后来老师又给我们讲了孔子的几个有名的学生，让我更加了解到了子路的率真、狭义、敬爱老师以及他的鲁莽之气。颜

回的道深德高、不迁怒、不贰过、可谓的孔子心目中贤人。子贡的聪明、机智、能够跨越政商两界而不受名利局限，而且能为老师守丧6年，对老师情深意切。曾子做事光明正大、严肃、认真、一丝不苟。当老师讲到孔子面对挟持、强迫的情景之下所签的合约坦然违约时，让我们更加了解到了一个真真实实、自自然然的一个可亲可敬的孔子绝对不是礼教、宗教的束缚。所以通过上半场的学习，我想，以后自己要试着去向颜回那样，能够做到不攀比、能够做到精神上、内心上的充实与满足，因为其实幸福很简单，知足常乐。也要试着做到犯过的错误不要再犯，严格要求自己。少抱怨，多学习，多反省，做到“见人善，即思齐”。

下半场陈老师给我们分享了“体验说乐人生”。让我们了解到，我们学习传统文化，一定要让国学经典回归到现今社会的生命个体。虽然这句话我听得似懂非懂，但是我知道，只要我们学习了就要用，知道了就要做。就像拜师礼上说的那些话一样，虽然对我们这些平凡之人来说，目标确实太大，我们也做不到，但是至少我们可以修己安人，做个踏实之人，做个好人，不做损人利己的事，这就是修己安人。在听了老师的讲解之后，我内心也少了许多的纠结。以后自己在面对的一些困惑要心平气和的接受一切，只要自己尽力了就好。对于周围的人和事知道就好。所以培训至今，我一直在心中默念老师的话语，凡事不要太纠结，知道就好。对于一些事情自己要尽力、踏实去做，肯定或否定的话语，自己也会欣然接受。说的再好，对孩子、家长不好，本分工作没有做好，一切都是零。所以接下来我要求自己像颜回那样，学习“不迁怒、不贰过”。在接下来的工作当中努力、认真、踏实去做一名合格的好老师。后来老师又讲了“感而遂通”，告诫我们未来的精神疾病，与自然隔开、进入虚拟社会的危害。这一点我也深有体会，因为自己的爱好就是看电视。自己曾经因为过度看电视而伤了眼睛，导致今天的严重近视。曾经因为上网而导致深夜未睡，从而影响到次日的生活安排。最重要的时，因为痴迷网络深夜未睡，而伤了身体，这和我们传统文化当中讲到的二十四节气对身体的影响是息息相关

的。尤其是学习了华德福的教育，成人对幼儿的典范榜样作用，让我意识到自己不能再看电视、不能再上网，自己作为父母也好，作为老师也好，一定要为我们的孩子树立好榜样，因为孩子时时刻刻都在模仿我们成人的行为，绝对不能让孩子染上这种恶习，从小就活在网络的虚拟世界。就像老师所言，我们需要的是有温暖、有情感的教育。

在听完陈老师的讲课之后，我觉得，虽然我们做不到贤人，但是我们知道什么是贤人，我们有看齐的目标，至少我们会努力做个好人。当我们面对问题的时候，要学着欣然接受好的、不好的，只要我们尽力去做就好。

影片当中，毛主席不但有智慧，关键在于有胆识。凡事光靠嘴上讲道理是远远不够的，只有去做，才是真道理。这让我想到弟子规里的一句话“不力行，但学文，长浮华，成何人”。说的再多，不如真正去做，只有做出来的才是硬道理。所以我就在想，平时给家长开会、说教，给家长分享的东西都是那么的好，家长带着一种期盼把孩子送到这里，是因为他们以为，我们做的真的和我们说的那样一样的好，可是当我们没有做到的时候，光靠嘴巴给家长讲的时候，真的是底气不足，心虚。但是，如果我们做到了，然后我们再给家长讲的时候，那种底气、那种气场是不一样的，只有做到了你说的话才会有说服力，这样才会“理服人，方无言”。所以在接下来的工作当中，我要和我们班的两位老师齐心协力把孩子照顾好，把家长工作做好，认真努力做好每一件事。除此以外，我们要学习影片当中的杨老师，对学生因材施教。其实这一点大家都知道，但是真正实施起来却不那么简单。因为对于一些很个性的孩子，他总是挑战老师的底线，但是做个好老师是我的目标，所以在接下来的工作当中，自己要在实践中慢慢去体会这句话，慢慢的去寻求方法，让每个孩子在我们爱的呵护下健康成长。

8月22日上午，杜老师和我们分享了中文经典在幼儿园的实践分享。分享当中老师说“生活教育就是力行生活，经典诵读

就是学问”，我们要以礼对待我们身边的每一个人。接下来老师又和我们分享了经典带给我们孩子的益处。例如：记忆能力的提升、语言表达能力的提升、识字能力和阅读能力等等，然后又和我们分享了各个年龄段孩子每学期的诵读内容计划，还有就是如何开展有效的诵读活动以及每个年龄段的孩子在诵读经典时应达到什么样的能力等等。听完以后，觉得老师真的很用心准备，和大家分享得很清楚，能够结合纲要指南，根据孩子身心发展特点来制定诵读教学目标。虽然自己在上学期才开始带领孩子复习诵读内容，但是通过短暂的复习过程，我感觉自己都体会到了经典带给我的益处。例如：我有时会不自觉的用《弟子规》或者《三字经》里的句子来对照自己的行为，真的是不自觉当中养成的，这是在先锋这么多年，一直带数学科目时从未有过的。然而就从上学期，短暂的一学期里自己就有了这样的体会，那么我相信在接下来一起和孩子读经的过程当中，自己会和孩子一起学习经典，一起分享经典带给我们的快乐及幸福。

下半场苏老师和大家分享了“如何让幼儿快乐的参与诵读课堂”。老师分享了读诵的导入方法，过程，结束方法及在具体组织时应注意的事项。老师准备的也很用心，很全面。自己通过学习，更加的清楚了以后自己在带孩子上诵读课时应该怎么上，每一个环节应如何衔接，如何让孩子快乐诵读。就像杜老师说的，想让孩子喜欢上诵读，首先老师得喜欢上诵读，其次就是老师得熟读经典内容，了解其每句的含义，无形当中渗透给孩子。然后结合苏老师提到的这几种上课的方法，形式，根据每个班每个年龄段孩子的特点，采取相应的方法，让孩子轻松快乐诵读。以后在实施的过程当中可能会遇到困难，但是只要我们抱着学习的态度，多请教这些有经验的老师前辈，自己会慢慢的寻找到其中方法，让自己和孩子一起见证经典的魅力。

22号下午，我们在薛老师、徐老师、王老师和冯老师的带领下一起体验了感官游戏。通过做游戏，让我意识到不同年龄段做的游戏带给孩子不同的体能锻炼，有时同一个游戏，但

是不同年龄段孩子的完成目标是不一样的，我们可以根据孩子的年龄特点来制定体能游戏。另外薛老师、徐老师通过让大家体验顺产的过程及一些触觉游戏，让我体会到抚摸、拥抱孩子、这种给孩子身体上的抚摸是言语无法代替的。尤其是通过亲自的体验被触摸的过程，那种温暖是可以滋养到一个人的内心的。所以，以后自己在带班的时候，一定要多抱一抱我们的孩子，尤其是那些有个性的孩子，一定要多拥抱他们，给孩子更多的关爱，无论是言语上还是身体上，让孩子身心一起健康，快乐成长。

最后一天的上午，邵老师和赵老师和大家分享了修身习养的收获感受。赵老师通过老师们的模拟情景，让大家发现问题并研讨。其实在研讨的过程当中，我们每个老师都能学到很多别人身上的优点，“三人行必有我师”，有时别人的一句话，一个小小的细节就可以点化一个人。在研讨中有一点我非常的受启发，就是每天放学时，我们要引导孩子向老师行离别礼仪。我们作为一所学习传统文化的学校，礼仪是最基本的要求，所以我们一定要和孩子一起认真落实。

下半场宋老师和我们分享了大户外。明确告诉我们在大户外时应如何引导好家长，及户外的准备、老师的准备、活动过程应注意的事项等等。老师分享全面具体，我想大家通过学习，在接下来的大户外时，对于活动的目标、准备、过程当中应注意的事项及活动总结会更加的明晰清楚。接下来是王老师和李老师关于什么季节种什么蔬菜及食育课的股份。老师讲到了不同年龄段适合做的糕点及次数，以及操作流程。通过老师们的讲解，我相信我们大家在接下来的学期当中更加的清晰了我们当下的工作重点。

有了方向、目标，我们只要认认真真、踏踏实实朝着那个方向努力去做就好。滴水穿石，我相信，只要我们把当下的每一件小事认真做好就是一件了不起的大事。新的学期，新的开始，让我们调整好我们的心态，时刻提醒自己多学习，多自省的同时，认真、努力的做好身边的每一件小事，积极乐

观的迎接每一天。我也相信，我们明智八班的三位老师，在我们的共同努力之下，我们一定会天天向上的。加油！明智八班！