

2023年村委会计划生育证明(通用9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

排练活动心得体会篇一

在这里我学到并且提倡如何搞好优质服务，掌握七大要素：

1、微笑

在酒店日常经营过程中，要求每一位员工对待客人，都要报以真诚的微笑，它应该是不受时间、地点和情绪等因素影响，也不受条件限制。微笑是最生动、最简洁、最直接的欢迎词。

2、精通

要求员工对自己所从事工作的每个方面都要精通，并尽可能地做到完美。员工应熟悉自己的业务工作和各项制度，提高服务技能和技巧。“千里之行，始于足下”，要想使自己精通业务，上好培训课，并在实际操作中不断地总结经验，取长补短，做到一专多能，在服务时才能游刃有余，这对提高ktv的服务质量和工作效率、降低成本、增强竞争力都具有重要作用。

3、准备

即要随时准备好为客人服务。也就是说，仅有服务意识是不够的，要有事先的准备。准备包括思想准备和行为准备，作为该准备的提前做好。如在客人到达之前，把所有准备工作作好，处于一种随时可以为他们服务的状态，而不会手忙脚

乱。

4、重视

就是要把每一位客人都视为“上帝”看待而不怠慢客人。员工有时容易忽视这一环节，甚至产生消极服务现象。这是员工看他们穿戴随便，消费较低，感觉没有什么派头等表面现象而产生的。而现实生活中，往往越有钱的人，对穿戴方面都特别随便，这是他们自信；而衣服根本不能代表财富的多少。我们在这一环节上，千万不能以貌取人，而忽略细微服务，要重视和善待每一个客人，让他们心甘情愿地消费。我们应当记住“客人是我们的衣食父母”。

5、细腻

主要表现于服务中的善于观察，揣摩客人心理，预测客人需要，并及时提供服务，甚至在客人未提出要求之前我们就能替客人做到，使客人倍感亲切，这就是我们所讲的超前意识。

6、创造

为客人创造温馨的气氛，关键在于强调服务前的环境布置，友善态度等等，掌握客人的嗜好和特点，为客人营造“家”的感觉，让客人觉得住在酒店就像回到家里一样。

7、真诚

热情好客是中华民族的美德。当客人离开时，员工应发自内心的、并通过适当的语言真诚邀请客人再次光临，以给客人留下深刻的印象。

现在的竞争是服务的竞争，质量的竞争，特别酒店业尤为激烈。服务的重要性是不言而喻的，我们运用各种优质服务，形成自身的服务优势，以期其在激烈的市场竞争中创造更高

的客人满意度，使酒店立于不败之地！每个职业都需要讲求团队精神，在快乐迪也一样。生意比较忙时，同事间都能互相谅解并齐心分担遇到的麻烦。

平时也有遇到比较刁钻的顾客，一人有难，其他同事也会及时上去调节纷争，使情形不再恶劣。每个人员分工明确、工作积极，真正在行动上做到了一个好汉三个帮的效果。

平时，我也会和顾客谈天，了解他们所喜欢的歌曲并推荐新曲让顾客满意而归。这样就多了几个回头客，让顾客推荐朋友提高了消费率。之后我也会做一些小结，这样日积月累，使我的服务更能为顾客所接受和喜欢。

作为一名服务人员，也会碰到一些挫折和无奈。有些人会觉得小小的一名后勤人员是微不足道的，有些人认为我这个职业是低下而不为人尊重的，可是我要说的是：条条道路通罗马，我为服务别人而快乐，我为能在这里工作而幸福！我能为这个集体工作而自豪。我认为我的职业就像一个表，表面转动的时针能给大家带来时间和欢乐，而里面转动的微小的零部件则是大家难以看到的，但却是必不可少的。

当然学无止境，学到还得运用到以后的工作中，希望领导能多加督促，同事能互相学习，在以后的工作中提高服务效率，努力做到一名优秀的服务工作人员。让顾客在“银都酒店世界”感受到不一般的快乐。

排练活动心得体会篇二

首先，开展及时，对教学工作十分有利。

集体备课分为个人初备、集体研讨、试行运作、完善教案、课后反思。即每周一次集中集体备课，都有执笔教案老师作为中心发言人，主讲这一周的主要内容、及如何备课。然后大家根据自己的理解，发表自己的看法，提出自己的建议，

最后大家讨论，形成授课思路。之后，老师自己再根据自己的特点，自己学生的情最况，加以修改，形成既有共性、又有个性的备课模式。然后推选出每天讲示范课的人，安排他先讲，老师听课后加以改进再讲。在进行集体备课的过程中，我们采取定时间、定内容、定主题发言人的方法。主题发言人一般由本组成员教案执笔者担任，所有教师都是参与者。这提高教育教学质量和突出教学工作的核心。

其次，新老互相启发， 充满集体智慧。

集体备课的对象是本校的同行，因此，要求教师在备课时，不仅要设计好备课方案，还应针对本学科特点阐述备课体会、教学心得及自己对教材、教案、讲稿设计的理由和意图，同时，还应列出自己在教学工作中的困惑，供集体议课时交流、研讨。通过采取主题发言人主讲制度，高年资教师、骨干教师、学科带头人备课制度，缩小教师在教学水平、能力上的差异，克服了对大纲把握不准，对教材理解深度不一等不足。从使教师集体智慧和优势得到有力的释放，可从中获得启发，交流经验，并对自己的教案、讲稿、教学设计进行有效反思并修改，从而获得提高。尤其，对青年教师的启发、帮助作用尤为突出。

再次，突出创新，经验宝贵。

集体备课并不否认和拒绝教师个人风格的张扬。我们体会到，集体备课可以使教师们在大纲、教案、教材、教学内容、教学方法、教学的疑点、难点等问题上统一认识。同时，我们鼓励教师注意保持个人特色，体现个人风格，并应突出创新；特别鼓励在教学方法、教学手段等方面的创新，通过对教材中的疑点、难点问题，以及教师们关心的问题，共同进行细致的探讨，集中大家的智慧、经验、成果为该课程的课堂教学作准备，充分调动了全体教师的积极性和主动性，使老师们对教材有了更深刻的理解。

总之，实行集体备课，发挥集体优势对我们每个教师都大有益处。我们既要实行集体备课，又要有自己的个体备课，做到资源共享、优势互补。同时，集体备课的开展，可以促使青年教师尽快成熟起来，也让老教师更加谦虚谨慎、严谨治学。

排练活动心得体会篇三

结束了一年忙碌的工作，我们迎来了我们舞蹈团的专场晚会。在这次的晚会中，我很荣幸的参与了的表演。参加这次排练演出舞蹈探戈——《一步之遥》的排练，我们都是一些有接受过专业舞蹈训练，有舞蹈基础的“演员”。想到我们舞蹈团的成员都在为这一次的晚会的而忙碌着，是那样的认真、刻苦，这样我们心中都觉得很充实。

因为大家平时的学习生活都比较繁忙，所以大家定了每周四给召集排练。刚开始排练时，我们先一起先分开跳，一周的工夫，整套舞蹈动作的雏形已经基本确定。在排练的过程中，发现探戈舞蹈完全不是我们想象的那么回事，看似很轻盈简单的动作，一落到实处，就怎么也学不会。在音乐中，平时精干灵动的我们竟是如此的笨拙。一曲下来，整套动作稀里哗啦，记了这个动作，忘了下个动作，大家你看看我，我看看你，相视傻笑。想到这些，我就会情不自禁的笑起来，想到当时的我们是那样的认真，我们每个人之间相处的是那样的和谐融洽，每天都是那样的开心，每天过得是那样的充实。

回顾这一年来我们的舞蹈排练心路历程，从最初刚来到舞蹈团时，对新的人、新的舞种、新的生活的兴奋感和新鲜感。随着经过一段时间的磨合，在这期间，我们会因为某一个动作而烦恼，想到自己跳不好而不安，怕拖累自己的舞伴，所以在我们每个人的心中我们都想着自己不能跳错、不能跳错，在之前我们都是男生单独跳男生的动作，女生单独跳女生的动作，等我们把自己的动作都练熟了之后，新的问题又出现

了，在和我们的舞伴一块儿跳的时候，我们就不知道怎么跳的，感觉就所有的动作都不记得了，这个情况用了很长的时间才弄过来，我们开始先一个一个动作的配合，想着这样应该能更好，后来发现这样也不行，最后我们想到了新的办法，经过的一段时间的联系，两个人才能跟着音乐完整的走一遍，接下来的任务也很艰巨。因为每个舞蹈在表演的时候都要讲究美感，讲究每一个动作都做到位，逐渐的转变成为习惯和适应了，然后再随着时间的推移，大家都完全适应了这样的日子。

到最后，我们就会因为每周定时的排练而感觉很充实，慢慢的接受这种生活方式，我们都很享受这段过程。我们每个星期四都过的很开心，在后面我们联系是一对一对的来，大家指出那一对的缺点然后马上改正，就这样的排练方式，让我们看到了自己很多的毛病，有时候会因为某一对出现了一个错误大家哈哈大笑，然后自己在后面练，希望自己不要出现这样的错误。

晚上都大联排，就是为了让我们的舞蹈晚会专场那天能更好的表演。

我们还为我们的专场弄了一段视频，是我们舞蹈团所有的成员一年来的排练时候的剪辑，当我们看到的时候，心中又是激动又是感动，那种心情只有我们舞蹈团所有的成员才能体会得到的。

到了舞蹈专场晚会的那天，同学们带着浓厚的兴趣提前来帮忙布置会场，彼此还热火朝天的调侃，那么和谐团结的场面，充分的体现了我们音乐学院的同学坚不可摧的凝集力，我们就是相亲相爱的一家人。

舞蹈晚会的当天大家的精神面貌都非常的好，在开场的前3个小时我们把所有的准备工作做好以后，我们又集体大彩排了一次，虽然在这次彩排中我们发现了一些小的问题，但是我

们在第一时间就将它改正了。

在舞蹈开始以后我们的心中都是无比的激动，当一个一个节目演出的时候，我们心中的感觉是无比的幸福，在到我的那个舞蹈的时候，在上场准备的时候，我的心跳个不停，当音乐响起以后，我们跳着那个熟悉不能在熟悉的舞步，在这个演出之前的一次彩排，我们这个舞蹈的整体美观性还不是那么的好，但是不知道为什么，我们在演出的时候，我们跳得是那样的整齐，舞蹈动作是那样的到位，我后来想了想，可能是我们心中都想着我们一定不能错，我们是最棒的。这样让我们的这个舞蹈能超常的发挥。

要哭了，因为这是我们花了一年时间训练出来的结果，我们为之付出了很多，得到了这么完美的结果，我们都感觉很高兴和幸福。

在这段时间里面让我们的每个人的面貌都焕然一新，每个人都是充满着朝气，懂得了人和人之间的配合，是那么的重要。

通过这次的排练和演出，我发现了自己也是有很好的空间的，知道了不管什么事情，只要我们认真了、刻苦了，就没有什么是做不好的，要相信自己，不要因为一点什么小的苦难就退缩了，让我知道了我今后的学习怎么样才会更好，我还想感谢向老师，让我有了一次锻炼我的机会，让我能看到自己另外的东西，让我学会了很多东西。人不能只在一个方面发展，要在不同的领域去勇敢的挑战和尝试，只有这样我们才不会被这个社会所淘汰，在这次活动中，我还学到了怎么样与人相处，当遇到不同人的时候，新的事物，新的事情，让我有了足够的信心去做我其他不敢做而想做的事情，敢于享受不同的压力，让自己更加的充实和完善。

结束了一年忙碌的工作，我们又迎来了一年一度的新年联欢会。在这次的联欢会中，我很荣幸的参与了现代功夫扇舞蹈《霍元甲》的表演。参加这次排练演出的演员全部由管理分

会的同事组成，我们都是些没有接受过专业舞蹈训练，没有任何舞蹈基础的“演员”，面对这么多的领导和同事，上台表演节目，心里不免有些忐忑。但看到公司上上下下都在为年会的工作忙碌着，我也很想为公司的年会出一份力！

因为平时工作比较繁忙，给每天召集排练带来了一定的难度，所以我们选择每天休息时间进行排练。刚开始排练时，我们先一起熟悉表演曲目，边听音乐边起舞，一周的工夫，整套舞蹈动作的雏形已经基本确定。在排练的过程中，发现舞蹈完全不是我们想象的那么回事，该扭的地方扭不起来，看似很轻盈简单的动作，一落到实处，就怎么也学不会。在音乐中，平时精干灵动的我们竟是如此的笨拙。一曲下来，整套动作稀里哗啦，记了这个动作，忘了下个动作，大家你看看我，我看看你，相视傻笑。但是年会排练哪能容许我们随便怯场，我们知道隔行如隔山，没有专业的基础，不付出辛苦劳动是不可能有效果的。我们每天坚持不懈的练习，功夫不负有心人，几天后我们感受到了舞蹈的乐趣。慢慢地，舞蹈动作已能基本掌握，接下来连续不断地排练，直到完全熟练为止。我们不仅达到自己跳得熟练，整个团队还要互相配合协调。让整个表演看起来更加新颖，我们每人还戴上了一具京剧脸谱。一部精彩的《霍元甲》舞蹈即将揭开序幕！

台上一分钟，台下十年功。排练过程中的辛酸苦辣终于到了收获的时候，上台之前，我们既紧张又兴奋，紧张的是要在全公司的领导和同事面前表演，兴奋的是这么久的付出终于有了展现的机会。我们凭借出色的表演赢得了满堂的掌声和喝彩。虽然只有短短几分钟上场的时间，但是能够用自己的力量为公司的年会增添一分光彩，付出再多的努力也是值得。年会结束了，因为不断学习，让我们从不会到掌握；因为刻苦努力，让我们能够融会贯通；因为团结协作，让我们能够有了最终的完美演出。我不仅要在未来的舞台上做出更好的表现，同时，在今后的工作中，也要发挥不断学习、刻苦努力、团结协作的精神，在工作的舞台上也表现得更加出色。

（供稿：谭国晖）

中文摘要

即将毕业之际，我们也迎来了我们期待已久的演出。2015年12月28日，虽然我只是这次汇演中的一名参与者，但我仍然带着无比激动的心情准备、参加这次青春花开的演出。一个人的幸福再大也是微小的，许多人的幸福再小也是巨大的。有个词叫“痛并快乐”，之所以“痛”是因为活动的开展需要费时费心思，之所以快乐是因为能有一群人陪着你共同参与。通过这次演出，丰富了我们的艺术实践经验，也让我更加喜欢在这所大学里的生活。所以作为这次演出的小小参与者也是幸福的。

关键词： 准备 演出 结果 第一章 前期准备

重要。一个班级的演出是整个班级的事情，是任何一个人不可能独立完成的工作。在为了演出准备过程中，我们会遇到各种突发问题与矛盾问题，如个别同学闹个人情绪等。这些都考验着我们应对突发事件能力和与人协调合作的能力。我们在各种矛盾的解决中相互之间加深了了解和宽容！从来没有演戏经验的我们，第一次参与分工如此精细的演出，除了表演人员外，还有导演、旁白、舞蹈设计、音乐控制、灯光控制等等，每一个步骤、动作都是靠着大众共同努力，经过不断的演练彩排，才得以成就。所有参与演出的同仁为了圆满此次演出，在学业繁重的同时，莫不牺牲自己的时间、体力，全力以赴。

第二章 现场演出

伴着“歌舞青春”欢快的旋律，同学们分别从舞台的两边踏着舞步一一进场亮相，做为本场演出的第一个集体舞蹈节目，大家在演出时都非常的卖力。接下来是我们班同学在两首歌曲我的歌声里，童话的背景音中进行快闪。本场演出爆出了很多的泪点，最让奔泪的还是我们最后一个节目大朗诵“当我的年起不再”，同学们用扎实的朗诵功底，深情的演出、

真诚的感恩之情演绎了这首诗歌，打动了在场的每一位观众，台上台下顿时哭声一片。“不要问不要说，一切尽在不言中，这一刻让我们静静的渡过，”虽然今朝一别各西东，但我们期待明天重逢在灿烂的季节。在演出过程中，当我第一次站上舞台，感受着掌声和闪光灯，感受着台下数百观众的目光，好吧，我承认我差点忘词，我内心的冲动达到了极点，当观众的笑声响起，当观众的掌声不断，我感到了无比的自豪和感动。这将是未来的宝贵回忆。

第三章 小结

值得的。天赋，只能给予先天，后天的努力是有办法弥补的，每个人都不是完美的，只有努力才能证明你是不是付出过。这次演出，真的是老师和同学们用心努力换来的结果。不管结果如何，这都是我们共同努力换来的，因为我们努力过，奋斗过，争取过。今天，青春花开演出结束了。辛苦努力了两个多月，一个多小时就结束了。大家很紧张，但结果还是很不过错的，演出很成功，大家的努力和老师的付出都没有白费。这场演出带给大家的，不仅仅是这两年来我们的努力，也包含着我们对艺术追求的毅力。我相信，在大家的共同努力下，我们已经让同学和学校领导们记住了我们包装专业。

我们的节目让台下的观众欢笑声不断、掌声不断；不言而喻，此次晚会我们收获的是成功！正所谓“台上一分钟、台下十年功”，一系列的表演都很精彩，每一项活动都凝聚着汗水、收获着喜悦。晚会的成功离不开学校领导和教师的重视和大力支持，离不开组织者的精心策划、离不开工作人员的积极配合，离不开各节目编导的智慧和汗水、更离不开全体演职人员的努力。做为亲自参与其中的一员，我深深的体会到这些演员的不容易，不管他们是专业的为了能把这次节目演好，我们不怕苦不怕累，每天坚持上课，讲课余时间都投入这次汇演的准备工作之中。当大家可以轻松的坐在家里看着电视、玩着游戏时，我们还要带着疲倦进行节目的排练；深夜当大家可以进入梦乡时，我们还要把排练时所存在的问题一遍又

一遍的在脑海里回想，各自琢磨着自己的角色应该怎样才能演到位。

排练活动心得体会篇四

10月23日，我有幸到实验中学观摩集体备课和评课，活动先是听一节古诗的复习课，接着评课，再展示实验中学的集体备课流程，最后校长总结。这次观摩活动，让我感悟到：一花独放不是春，百花齐放春满院。

1. 交流性。集体备课的过程教师人人都主动参与和发言，在集体讨论交流中相互沟通感情，共同提高，增强教师的团队意识和合作意识。

2. 同级性。集体备课是学科组教师间的教研行为，在同年级、同学科的教师间进行，设立年级学科备课组长和中心发言人，他们具体组织各备课组开展活动。

3. 内容的连续性和创造性。划定备课任务考虑到教材内容的内在联系，保持其内容的连续性，同时，照顾到各班学生有其各自的特殊性，授课者在集体备课时也阐述出本班的特殊性，借助集体智慧解决这一难题，课时教案发挥教师的主观能动性。观摩该校的集体备课，让我产生了一些不成熟的想法，第一：首先公立学校教师配置比较合理，每人每周的课时量不多，能在上班时间内开展类似的教研活动是非常科学的。

再次，公办教师比较稳定，一般都是从事教学几年或十几年的老师占大部分。他们对教材和要求比较熟悉，开展这样的教研活动对整体教学能力的提高是非常有利的。作为民办学校，开展这样的活动也是十分有必要的，但民办学校，教师人员配置少，教师课时量又比较多，从哪里抽出时间搞教研呢？这是我们应该值得思考和尝试的问题。

第二：该校的集体备课环节适用于有教学经验的教师群体，一个有教学经验的教师，阅读了教学内容，脑子里面就会形成教学目的和教学难道和重点，而作为一个新教师来说，要想看完教学内容就达到能设定教学目的、重点、确定难点是有难度的，如时间允许，我们在集体备课时候，要先找个时间梳理教材，再抛开教案，根据教学参考书要求，根据任教班级实际情况，定出该教学内容每一课时教学目的、重点、难点。最后授课者才开始备课、说课、老师们提见解、修改、试上课、修改、到自己班上上课。这种集体备课环节能更好地帮助新老老师能在最段时间内得到更大的提高。如民办学校也要开展类似的教研活动，建议要多设一个被课环节。

民办学校教师流动性大，没教学经验的教师占的比例大，如不增加环节，就按照实验中学环节进行集体备课，不符合民办学校的实际情况。民办学校应该创设一个好的备课平台，缩短年轻（新）教师的成长周期，促进学校教学质量的整体提高。

排练活动心得体会篇五

舞动青春，舞动梦想。大二的第二学期我选得是您的大学体育舞蹈。

正所谓“万事开头难”。

大学以前，没接触体育舞蹈。只是每每看到老师或电视上的国标舞表演，特别是看到那一身绚丽飘舞的长裙，心里便顿生渴望：真的很想象他们那样，用优美的肢体语言展示心中的梦想，用优雅的舞步表达内心的激情。我甚至愿意作一条“一天到晚游泳的鱼儿”，在舞蹈的海洋中尽情遨游。在大一下学期的体育课我更是义无反顾地选择了体育舞蹈。我重燃着自己胸中的激情，极力寻找着属于自己的梦。然而，我很清楚自己的情况，身材条件和现实状况已经限制我在这方面有所成就，所以虽然着迷，但不妄想，只把体育舞蹈作

为修身养性、锻炼身体的一种途径和体验，只在音乐的旋律和舞动的步调中愉悦身心、陶冶情操、享受艺术、享受我的大学生活。

首先，我笃信一点，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识 with 感受也会在掌握科学知识方面有所帮助。气质也会有助于别人对你的接受与沟通。另外，舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一分自信，让我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每个人。将近一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的改变，个性的开朗和自信心的树立了，我想，这就是舞蹈的魅力所在，之所以让我着迷的原因所在吧。

其次，我体会到体育舞蹈不仅要能跟着节奏跳正确，更重要的是要在舞蹈中加入自己对音乐和舞种风格的理解，不仅要“形”到，更要“神”到，姿态往往比舞步更能显示一个人的舞蹈素养。在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，机械地模仿，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。

总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还应注重面部表情的配合，与舞伴的交流，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情，绝不能“邯郸学步”。这样才可以表达出舞之神韵。

最后，我觉得和舞伴的配合是十分重要的。体育舞蹈不是一

个人的表现，而是两个人的艺术。没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这就给我们提出了一个要求：必须学会“带领”和“跟随”。在学习中，我和我的舞伴是临时组合的，虽然我俩都学过一个学期的体育舞蹈，但以前从没在一起配合过，自然经历了一个磨合的过程。开始时，我们都很固执，都过于自信，都觉得自己跳的正确，不管对方。有了错误也总是说对方的不对，于是总踩不准音乐，更不用说表现舞韵了，磕磕绊绊倒成了家常便饭。我们试图把动作跳得饱满一些可还是不由得跳得匆匆忙忙。但好在后来我们都懂得配合的重要，于是开始跳得“有那么点感觉”了。这更加增添了我们的自信，也促使我们更加严格要求自己，精益求精。其实，舞蹈就是用我们的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。

排练活动心得体会篇六

从这次餐饮服务员的经历，改变我认为干餐饮服务是没有前途的消极想法；树立了干一行，爱一行的思想，知道了一个人是否有所作为，不在于他从事何种职业，而在于他是否尽心尽力把所从事的工作做好。具备了我的从业意志和端正了我的工作态度；知道了成功服务员应有的素质，从而增强我的从业意识，立志要么不做，要做就做一个有理想、有道德、有知识、有纪律的合格服务员。

我学会了服务宾客的原则；服务宾客的程序；服务中工作细则；宴会出菜程序；托盘的技巧及端托行走的步伐；铺台、摆台的注意事项；换烟灰缸的重点；点菜、写菜单、取消菜式的注意事项及推销菜品的技巧；斟酒水的基本方法、程序和酒水的一般知识；处理客人投诉及服务突发事件对应技巧；餐厅开市的准备工作及收市的注意事项以及各种服务

礼仪、餐饮卫生知识、消防知识等等。使我成为一个优秀的服务员奠定了基础。

在这次服务员兼职工作中我总结出作为一个优秀服务员要具备。

热爱你的工作：当你热爱自己的工作，你就会快乐地、更容易地做好你的工作。我们要让就餐的人们获得健康、能量与良好的服务。你就可能将平凡的工作做得不同凡响。而企业最需要的人就是热爱工作的人。

迅速熟悉工作标准和方法：为了自己的企业和自己在激烈的竞争中获胜，我们必须能够尽快地投入工作并胜任工作，以提高工作效率。

要有自信心：与金钱、势力、出身背景相比，自信是最重要的东西，自信能帮助人排除各种障碍、克服各种困难，相信自己是最秀的。

责任：就是以公司利益为重，对自己的工作岗位负责；就是为客人负责，给客人提供优质的出品与服务；就是“敬无在”，即使没有人监督你，你也会认真地做好工作，这就是责任的表现。

平常心面对工作中的不公平：在工作中没有绝对的公平，位在努力者面前，机会总是均等的。没有一定的挫折承受能力，今后如何能挑起大梁。

团队：发挥团队精神是企业一致的追求，餐饮企业的工作由多种分工组成，非常需要团队成员的配合。具有团队精神、善于合作的员工和企业都更成功。

这次的兼职给我的体会非常的深刻，我觉得我们做每一件事情都是，每天进步一点点：积沙成塔、积少成多，很多成功

者就是积累一点点小而成大器的。每天创新一点点，是在走向；每天多做一点点，是在走向丰收；每天进步一点点是在走向成功。

排练活动心得体会篇七

从九月__日开始为期两周的新生军训活动在足球场顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短两周军训的日子，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。

俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们方队的男女生面对面的坐着，在训练员队长的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添可许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，听讲座等等。这些活动，既磨练可我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生干部队伍的沟通能力和凝聚力，又改善可我们的精神风貌，提高可我们的综合素质，团队精神，为交院的人才发展奠定可坚定的文化基础和扎实的能力。

白驹过隙的，时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，两周的军训生活就到眼皮底下。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。__的明天会更加辉煌灿烂。

在这短暂的五天里，我们尽情地磨练自己，挑战自己，严格要求自己。

军训期间开展的一系列活动，使我们加强了集体荣誉感和组织凝聚力，让我们体验到良好的团队合作精神和灵活应变技巧在我们今后实际工作中的重要性；立定、稍息、原地转向、齐步走、跑步走和正步走等训练项目，让我们体会到了在建设新世纪的社会主义现代化事业中必须具备艰苦奋斗、吃苦耐劳的优良传统。严格的管理、严谨的训练也增加了我们的自我约束力和时间观念。

军训是酸的。每天我们连续训练两个多小时，昂首，挺胸，这些是最基本的要求。不用一天的时间，脖子、肩膀、手腕、腿都酸了。

军训是苦的。经过了三天的训练，腰酸背痛不用说了，大腿更是连走路都忍忍作痛。可这么一些劳累算得了什么呢？忍着痛，我仍尽力地将每一步走好，坚持到最后，虽然这当中包含着多少的艰苦。

军训是辣的。严明的纪律，在军营生活中必不可少，一不留神听错教官的口令或者完成不好标准动作就要被点名单独出列加操，脸上火辣辣的滋味真的不好受。

军训是甜的。用“苦尽甘来”四个字来修饰军训很合适。五天的刻苦训练终于换来了第五天，也就是最后一天。

阅兵场上，一排排整齐的“立”在上面的是一片绿色，太阳此时很准时地从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼

的光芒，一缕缕阳光洒在这一排排迷彩上，形成了一道奇异的风景线，为这个世界增添了生机与活力。

一声声哨响，一阵阵踏步声，一句句口令声，奏出了属于军人的气质，奏出了军人的灵魂，更奏出了迷彩的本色，一顶顶帽子，一条条腰带，一套套军装，穿出了军人的生活，穿出了军人的习惯，更穿出了迷彩的本色。