

酒店服务员心得体会分享(大全7篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

酒店服务员心得体会分享篇一

早上来到6楼，客房的姐妹们正准备开会，我们就进去了，主管为我们安排了师傅。会后，她们各自拿着自己的交接本上岗了，我被安排在12楼。我所在楼层的师傅对我很友好，有条不紊地进行着自己的工作，同时和我聊着工作和生活中的一切，看起来她很健谈。

我在工作中有很多失误，是客人、师傅给了我一次又一次的鼓励，使我对工作更有热情。米尔兰德先生曾说过：年轻人天生就需要鼓励。是的，正是这一次次的鼓励使我在工作中勇敢地闯过难关，不断进步。

工作已有一个多月了，在这短短的时间里我真的学到了很多，过去的成功与失败都已成为过去式，我们都不应该以它们来炫耀或为此而悲伤，应该调整好自己的心态去迎接未来的挑战，面对即将来临的难题。人生中有许多要学的东西，趁着年轻我们要多学习知识，那样等到我们年老的时候才不会觉得空虚，仔细想想我们现在学到的还远远不足，那么就更应该准备好下一阶段的学习，有目标的出发，撒下种子，我们还要勤劳地栽培与耕耘，只有努力付出才会有收获。

在旅游业内，一个显著的变化就是消费者越来越强调高质量的服务。只有高质量的服务，才能使旅游者在众多的旅游饭店企业中选中某家企业。为了追求高质量的服务，饭店旅游业的竞争越来越激烈。在今天竞争激烈的环境中，酒店想

要发展，三个最重要的事是：质量、质量和质量。

在饭店和旅游业里，有两种类型的服务质量。一种就是能使顾客满意的产品和服务特性。而另一种服务质量就是对不足之处可以改进的自由度。我们关注的主要是前一种质量，因为它可以影响到顾客的满意程度。客人们只有相信他们所得到的利益比他们所牺牲的东西多时才会沉得物有所值。所以，提高服务质量的关键所在就是如何让客人们觉得他们得到了最大的利益。在这里，客人们所牺牲的东西包括金钱以及花在消费上的时间。

为了保证顾客最大限度的物有所值，就必须有一种能够满足乃至超出顾客期望的服务体系，只有这样，服务体系才能满足客人的需求。美国的一些连锁酒店，像laquintainns和hampton□早就意识到干净而安全的客房及简便快速的入住、离店手续是客人选择酒店时最注重的东西。他们还明白，大多数的客人都是驾车而来，住上一晚后，第二天一大早就启程，所以他们为客人提供了干净而安全的客房，外加免费的欧洲大陆早餐，这顿设在酒店大堂时的早餐使客人们第二天一早就可启程而无需在早餐上花费太多的时间。通过这样做，酒店就为客人们创造了价值。其实，在这一判刑的酒店中，大多数的酒店都以这样或类似的服务作为自己的拳头产品。所以说，一家酒店若想使自己的产品与众不同，就必须在服务体系上寻求改进。如果在客人的眼中，酒店的服务与众不同，就可以给酒店增添许多有形和无形的价值。

在酒店和旅游业中，使客人物有所值可以分以下四个步骤去做：

- 一、认清哪些是可以带给顾客最大的市场环节；
- 二、认清在这些环节里可以提供给顾客哪些价值；
- 三、建立起可以向顾客提供比别的竞争者更好的服务体系；

四、倾听顾客意见，随时修改服务体系。

在任何一个酒店和旅游组织里，要想建立一套优质的服务体系，没有以服务为导向的组织文化是行不通的。一个组织的文化是该组织价值观、信条、理想和外在仪式的一种积淀。而以服务顾客为核心的组织文化的形成对于优质服务至关重要。

根据内部营销的概念，员工的内在市场是激励他们注重服务顾客最好的动力。所谓内部营销，是用一种市场营销的手段来管理公司员工的方法。对于管理者而言，员工本身就是一种目的市场，可以用激励，最后使他们最快速地对顾客的需求做出回应。

内部营销的概念可以通过以下四个在现实中得以操作：

一、建立起服务文化；

三、向员工传播营销的知识；

四、实行奖励和承认机制。

一般而言，员工喜欢在有趣、激动人心的环境下工作。沃尔特·迪斯尼公司就深谙此道，还将其妥善地加以利用。在公司里，员工们拥有自己的室内娱乐设施、餐厅和图书馆。迪斯尼向员工们传达了这样信息：一、公司关心你们每个人；二、你们的健康和幸福对公司很重要；三、公司希望看到你们个人的成长和发展；四、公司希望你们愉快而放松。

这些看似简单的信息，使迪斯尼公司许多年来在酒店和旅游业中一直独树一帜，因为他们知道自己的位置，他们明白最终的目的。

中国的酒店业今后一定能提高服务质量，并会因此而大大赢

利。

酒店服务员心得体会分享篇二

餐厅是我们市区一家营业不久的新餐厅，我来到餐厅工作也有一段时间了，我是餐厅的一名服务员，在餐厅像我这样的服务员也有很多，在这个比较独具特色的餐厅里，我每天的工作都很开心，我是很喜欢服务行业了，特别是在工作的同时还能够得到顾客的肯定我就更加的开心了，我们餐厅的风格是比较传统化，包括设计，还有菜式，员工服装都是比较古化我觉得这是很值得一提的，很具有传统特色，正式因为这种风格引来了很多的消费者都来一探究竟，越来越多，这样的话我们平时的工作也就很忙了，在餐厅也来了一段时间，我觉得在工作上我应该的去回顾一下自己这段时间以来的服务员工作：

一、日常工作

一名服务员，当然是餐厅的最基层，但是我一直都很喜欢自己的工作，这是我内心对这个行业习的热爱，我一直很希望在服务的同时得到更多的人的肯定，这样我才会有价值，这样才能被称之为一名真正的服务着。

在餐厅我的日常工作是很充实的，每天我们餐厅是十点开始营业，因为不做早餐，我们上班时间比较晚，我很早的就到了，开始自己全新的一天，由于餐厅的名气慢慢的开始大了起来一般不到十一点就会有顾客来吃饭，我们餐厅的服务员还是比较多的，但是在忙起来的时候，大家都恨不得，再长一双手。

作为一名服务员我们要具备这几个特征，耐心，细心，责任心，在顾客点餐的时候我们要态度端正保持微笑，这些是餐厅的基本素养，必须具备，作为服务员同时还要对我们的餐厅的菜单很熟悉，当顾客要我们推荐菜的时候吗，我们要保

持耐心，对于菜品的介绍我们要很熟练，平时自己要花很多时间去了解每一道菜的特点口味，自己更加要认得每一道菜，这样才能够满足顾客的需求。顾客要结账款了也要态度端正，耐心，不要让顾客就等这些都是作为一名服务员的基本技能，餐厅是，在日常的工作中我们要有足够的耐心，去服务好每一位顾客，不能跟顾客大发生争执，这是最不允许的。

因为上班晚，我们平时的工作也比较紧张，所以我们每天晚上九点下班，很充实也很满足，这就是一天的工作。

二、工作的收获

在餐厅工作了这段时间，我一直本着一名服务者的态度在工作中表现的也很好，每天完成了自己的工作任务，从来没有发生过与顾客发生争执，这是不被允许的，我一直都提醒着自己要做一名优秀的餐厅服务员。

酒店服务员工作心得体会（篇4）

酒店服务员心得体会分享篇三

为了提高我们的操作技能、培养职业能力，按照教学计划，我们在大三第二学期进行顶岗实习。经过学校的安排，_年12月20号我们搭乘了去天津，实习基地为天津大营鑫意酒店。古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了五个月的实习期，回首这将近半年的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

一、实习酒店简介

1、实践地点的选取：

实践地点的选取，开始考虑到去一家民营企业做杂工，但是考虑到在民营企业中所接触的人很少不能够更好的提升自我能力所以我选择了到酒店去当服务员。具体原因是：酒店服务员能够接触到更多的人，在这些人中大多数的人都是在不断变化的，同时在这些人中大多数人都是经商的，还有一部分是政治层面的和其他的。多和这些人进行交流沟通会锻炼到自己的口才，学会见人说话。见到形形色色的人并学习到不同行业的经验体会不同行业之间的辛苦。在逐渐之中提升自己，同时也为日后的面试不紧张做好铺垫。

2、实习职位介绍：本人以担任传菜员及酒店服务员为主，同时协助点菜，同其他服务员送外卖，偶尔也到厨房打杂。以苦力活为主，尽管中途曾几次有过想要放弃的念头，但最终还是坚持了下来。尽管工作很辛苦但是苦中有甜，因为毕竟这是我人生中第一次到酒店来做服务员。

阶段一：此期间的主要工作是熟悉各位员工尤其是大厨；跟随领班了解传菜技巧，熟悉工作流程，力求达到快而稳；工作的重点是学习餐具的摆放与餐厅的清洁工作；熟悉并掌握好餐桌上倒酒的动作和同客人交流的礼貌言行；学会基本的撤餐和清洁餐具的技巧等一系列酒店服务员的工作项目。

小结：通过要想适应环境你就应该付出比别人更多的努力，认真的体会揣摩领班传授的技术要领，在上司传授工作技巧分配工作时一定不要自我表现，打断他的讲话这会自讨没趣。

阶段二(实战练习)：继续熟练第一阶段的各项服务要求。此时基本上消除了同事之间的陌生感，开始彼此之间轻松交谈，可以自由发表个人见解，开始掌握各项工作的特点，主动性和灵活性增强，产生归属感——酒店是我家；依据本人来自农村，干活不怕苦不怕累的个性，酷暑时期耐得住厨房内高温

的烘烤。而且传菜速度比较快，逐渐受到老板的注意，受到表扬的机会增多。偶尔被派出采购商品。

小结：度过工作适应期之后开始慢慢的通过自己的努力把自己的工作态度和乐观的心情在日常生活中表现出来，尽量让工友和老板接受你的价值观，从而让对方更多的了解自己。但是不要过分的表现自己，以免引起不必要的误解。

酒店服务员实习总结

在朋友的介绍下我来到了__，得到要来__学习的消息，我很高兴，很珍惜这样的机会，我学习了五年的酒店管理，都没有怎么实践过，我想一切从头开始，这正是一个很好的机会，于是我怀着热情的心来到了__学习，刚开始是学习文化和理论课程，我很接受__的文化，我也很乐意成为一名__人，在十天理论课程完毕之后我迫不及待的怀着忐忑的心情来来到了__店，来的第一周我被分到了客房，自认为可以吃苦的我已经做好的充分的准备，来到客房，主要和客房大姐学习的就是房间的清扫和铺床工作，虽然已经做了充分的准备，但第一天还是累的只叫苦，甚至怀疑自己能不能坚持下来，在客房大姐的鼓励下我在心里暗下决心，鼓励自己一定要坚持，六天的客房学习中，我学会了打扫一个房间的流程，酒店内最基本的做床，卫生间清扫以及简单的客房服务方法，使我对酒店出售的基本商品有了初步的了解。第二周我被分到了餐厅，向资深的餐厅服务员学习了如何摆台、撤台、点菜、上菜，传菜等一系列基本的餐厅服务方法。并对餐厅的服务流程有了进一步的了解。

第三周我被分到了前台，我很喜欢前台接待这个工作，但我很忐忑，我不知道我能否胜任这份工作，不过令我感到高兴的是，酒店的员工大都都是那样的热情友好，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬，在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人感动，总台是一个酒店的门面，是客人对酒店形成第一印象的

地方。总台的服务基本涵盖了酒店所能够提供的所有的服务项目，因此需要前台服务人员酒店的各个部门都有足够的了解才能为客人提供满意周到的服务。在学习中，我酒店客人如何登记入住和退房等的一些基本的前台日常操作有了深入的了解并进行了实际操作。

uo;

酒店服务员心得体会分享篇四

20xx年1月20日我们带着期待，带着紧张，开始到济南鲁能新天地实习，现在为期半年的实习已经结束了，总结一下，这半年里我学到了很多。

刚开始实习时，我们有很多不适应，但是我们都在坚持，因为我们知道半年时间很短，我们必须抓住这次宝贵的机会充实自己，完善自己，去接触、去学习在课堂上学不到的东西。

通过此次实习，让我学到了很多不属于课堂的知识，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义。从第一次微笑着向客人问候，到熟练掌握岗位服务技能，再到带领新人，一步一步走下来，我有过挫折，有过委屈，但我知道，永远要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要认真的去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。

实习期间，我从未出现无故缺勤，每天按时上下班，自觉服从酒店管理。我努力把书本学到的知识应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态。实习培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的'工作作风，也培养了我的耐心和素质。我在实习期间能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，能保质保量完成工作任务，实现了

我实习的价值。

和同级之间的关系。除此之外，我也从酒店领导身上学到好多东西，领略他们的风采及他们对每个人不同的待人接物的方法。这次难得的机会，让我们打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习也让我看到了自己的不足，看到了自己需要提高的能力，所以实习明确了我今后努力的方向，我明白了何谓工作，何谓生活，在以后的日子里，我会更加努力，不断完善自己，提高自己，加倍学期以前没有学到的。

最后，感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。感谢酒店给我们提供这个实践的平台，让我们将有机会理论与实际相结合，认识自己不足，提高自己。也感谢酒店领导，同事对我的照顾。

酒店服务员心得体会分享篇五

通过前段时期的员工培训学习，我感觉收益良多。作为xxxx的一位老员工，我非常高兴能有这样的学习机会，我把这种学习机会当作单位能够给予我们的福利来享受，愉快地接受并珍惜拥有。

既然是企业的一员，我们都想做优秀的员工，得到领导和同事的认同与赏识，实现自我价值。但是，怎样才能做一个优秀的员工呢?通过学习，我明白了许多道理。

首先，做一个优秀的员工，一定要忠诚，有高度的责任心，把完成好自己的工作当作自己义不容辞的责任，并且乐于承担更多的责任。只有把工作当作一份属于自己的事业，认真地对待它，我们才能把工作完成得更好。其次，做一个优秀的员工，应该具备良好的工作态度。一位名人说过，世上没有鄙微的工作，只有鄙微的态度。而工作态度完全取决于

自己。在工作中，充满热情，讲究原则，注重细节，追求完美，我们就会在不知不觉中进步许多。

与此同时，作为一个优秀的员工，还应该具有不折不扣的执行能力和较强的团队意识。西方人曾评价中国人“一个人是龙，一群人是虫”，这就是在耻笑我们不善于通力协作。个人有能力固然好，然而，个人的力量毕竟是有限的，不可能一个人做好所有的事情，只有大家齐心协力，才有可能把事业逐步推向顶峰。

以上这些道理都比较浅显易懂。我认为，在本次学习中，最发人深省的一句话是“做事先做人”。细细品来，这句话说得真是太好了！它的内涵如此博大，几乎可以涵盖一切，从而成为我们每个人都必须认真修习的重要课题。

如果我们想成为优秀的员工，想成就一番事业，就要先学习做人。做什么样的人？怎么样做人？——这对于一个人的人生、事业都产生着决定性的影响。要做优秀的员工，我们应该怎样做人？——我以为，我们应该做到以下几点：

这是大鹏展翅的雄心壮志呀！不想当元帅的士兵不是好士兵，没有目标没有志向的人，大概只能终生碌碌无为了。做优秀员工，一定要有人生的志向和奋斗目标，有了志向，才有做人的气魄和胆略；有了目标，才能不断激励自己，超越自我，不断创造新的业绩。所以，做人需要问问你的志向在那里，要问问你有没有信心。

“人之初，性本善”。善良是人性光辉中最温暖、最美丽、最让人感动的一缕。善良是和谐、美好之道，心中充满慈悲、善良，才能感动、温暖人间。没有善良，就不可能有内心的平和，就不可能有世界的祥和与美好。所谓善良，无非就是拥有一颗大爱心、同情心，不害人、不吭人、不骗人。有了善良的品性，就有真心爱父母、爱他人、爱自然的基础和可能。一个善良的人，就象一盏明灯，既照亮了周遭的人，也

温暖了自己，善良无须灌输和强迫，只会相互感染和传播。所以，做人不一定要顶天立地，轰轰烈烈，但一定要善良真诚。善良的品质，使你更容易和人沟通，更容易得到别人的认可和帮助，也更容易走向优秀，走向成功。

有知识不等于有智慧，知识积存得再多，若没有智慧加以应用，知识也就失掉了价值。智慧是头脑的智能，是一种洞察力和判断力。知道你在做什么事，知道能把什么事做成什么样，这就是智慧。只有方向，而没有智慧，方向本身就成为了没有意义的。技能加智慧，你会更强大。

如果说“智”在于治大，那么，“慎”则在于畏小。一次深思熟虑，胜过百次草率行动。谨慎是“不糊涂”的基础。一个处事谨慎的人，必然是头脑清醒的人，必然在大是大非面前不糊涂。人生在世，有招来祸患的言语，有招来耻辱的行为，要接近成功，当然要格外谨慎。低调做人，虚心做事。远虑在先，就能近处无危。谦虚谨慎，则事易成。谨慎还是远离危险，确保安全的良方。所以，做人需要智慧，也需要谨慎。

海纳百川，有容乃大。做人做事，心胸不可太狭隘。尺有所短，寸有所长，金无足赤，人无完人，赏识别人的优点，包容别人的不足，靠的是有爱人之心，有容人之量。善待别人，等于就是善待自己，无论生活受到怎样的伤害，不必忿忿不平、耿耿于怀、怀恨在心。要学会忘记，忘记是对自己的保护；要学会感恩，感谢生活给你磨砺自己的机会。心灵若能充满阳光，生活自然灿烂无比。

做人还需要正直。做人要正派，做事要堂堂正正，公公正正，这是我们的立身之本。品行端正，做人才有底气，做事才会硬气，“心底无私天地宽，表里如一襟怀广”——襟怀坦荡，光明磊落，就会赢得他人的信赖与尊敬。所以，做人要宽容正直。

以上几点，并不足以完全注解“做事先做人”这样精辟的人生哲理，只不过是我个人的一些粗浅认识罢了。我和各位同事一样，也想做个优秀的公司员工，希望通过和大家一起不断地努力，把我们xxxx大酒店管理得越来越好，铸造出属于我们xxxx的新的成功与辉煌！

酒店服务员心得体会分享篇六

20__年来，在领导的正确领导下，在同事们的积极支持和大力帮助下，较好的履行楼层领班职责，圆满完成工作任务，得到宾客和同事们的好评和领导的肯定。总结起来收获很多。现将20__年的工作总结以及下年的工作计划如下：

20__工作总结

一、加班加点工作，早日完成装修

今年客房最重要的工作是前装修工作，自_月份接到通知上班后，为了使新客房早一天投入使用，我和大家克服了重重困难，发扬不怕苦、不怕累的精神，每天在完成自己本职工作的基础上，加班加点、连续作战，利用了很短的时间就完成了房间新旧家具清理、摆放和装修前期，中期和后期的室内外卫生清洁工作，确保了客房的装修和及时出租，为公司增加收入做出了我们的贡献。

二、协助部门经理做好客房部的日常工作

为更好的协助部门经理做好日常工作，今年以来领班一直进行常白班制。这项制度的实施就意味着领班必须每天参加工作，每天监督和参与各项服务工作。

操心、费力、得罪人的活一个干了，还不一定落好。但是，为不辜负领导的重望，不影响公司的正常运营，我不辞劳苦的每天上班，除因伤不能参加工作的几天病休外一直参加工

作。使我们二三楼未因监督不力或人为因素出现意外。

三、合理安排楼层服务员值班、换班工作

楼层服务员换班值班是一个非常重要的环节。做到让服务员既做好公司工作又不误家里的事宜，我们采取领班每天跟白班的方式，使领班将能操的心都操到，能够即时的监督服务员的每一项工作，尽可能做到只有做不到的，没有想不到的。使每个工作人员都能无后顾之忧的满腔热情的投入到服务工作中，每天以崭新的姿态面对客人。

做为领班，最主要的工作是配合部门经理做好各项上传下达疑难问题等。开张初，各项工作有待理顺。我在手伤未愈的情况下投入到开张顾客的接待工作中。很多的顾客，有的是住酒店的，有的是来庆贺的，众多陌生的面孔来来往往，加上一大部分工作人员也是新手。

我暗暗稳住自己，对每个工作人员的每一个细节进行跟踪，提醒，做细致的安排，使开张接待工作顺利进行。新装候的客房存在水、电、电话等各项维修问题，每一个细节都做详细记录并及时上报给经理迅速解决，以免给初来的顾客留下不良影响。同时也及时将工作人员的期望心声通过正常渠道上报给领导，期望领导予以解决。

五、做好楼层的安全、防火、卫生工作

从参加工作的头一天，公司领导对安全问题再强调，所以安全问题始终是我们平时工作的重中之重。所以每天安排工作的每一项我都强调安全问题。查房时注意环节，床铺上面、地板上面，楼道内地毯上面的烟头是隐患。理所当然是首查问题。

其次，为做好卫生工作，我们也做了细致的安排：即“三净”“三度”“二查”制度，“三“净”卫生制度”，它包

括房间卫生、床铺卫生、卫生间卫生三“净”等，“三度”即床铺被子有角度，家具擦示有亮度，工作过程有速度；“二查”制度即搞完卫生本人自查、要求领班复查。坚持空房“一天一过”制度，及时发现存在问题并及时解决，力争将疏漏降到最低。

六、以身作责，监督、检查楼层服务人员做好服务工作

身先士卒，以身作则是我做好工作的关键，也是用来服人的法宝。除每天上常白班外。大卫生清洁过程中，本人一直直接参与打扫卫生，并且在发现有不合程序或者清洁不彻底时，不但指出问题所在，而且自己重做示范，使同样的错误不在同一个人身上出现两次。

这样新工作人员会很快适应工作，老工作人员不但每个人都可以做好做到位，而且同样可以带任何一新参加的工作人员。

在日常服务工作中，我们几乎做到有求必应。回答顾客问题，引导顾客开门，指导顾客用客房内的设施等，甚至在不忙的情况下帮助顾客在门口小超市购物。所谓大河有水小河满。我们希望用我们优质的服务换来公司的长足发展。希望我们的劳动不会被浪费。

七、做好服务工作的同时抓好思想工作，做到团结友爱、相互帮助、共同进步

思想工作是一切工作的首要工作。做好思想工作，其重点工作就完成了一半，在我们二三楼这个小团体里，怎样使其达到适当团结，充分发挥小团体的整体作用。

这项工作是一个长期的也是日常的工作，我们的工作人员在不断的更换，结构也在不断的调整。思想工作的内容在不断的变化。

在日常工作中了解她们的个性，讲话方式，生活状况，以便对症下药。我们总以公司的投放资金为引子，以公司将来的发展规模为目标，以目前全球经济状况为主例谈就业难，谈前景发展良好，谈公司效益就是我们自己人的效益。使工作人员从思想深入深刻认识，从而认真的投入到工作中。

八、切实履行职责，认真完成上级交办的其它工作

对于经理安排的各项工作我们总是不折不扣的完成。当然对于工作人员的要求和希望我们也及时的上报给上级领导。我认为只有做到工作人员从内心深处满意才能更加热忱的全身心的投入到他所在的工作中。只有工作人员身心喜悦的面对顾客，才能使顾客有真正的宾至如归的感受觉。

酒店服务员工作心得体会（篇3）

酒店服务员心得体会分享篇七

20__年__月__日对酒店所有员工来说都是个不平凡的日子，这天酒店组织半数员工到__拓展训练场进行了拓展训练，其目的是加强团结合作，培养团队凝聚力。

通过参加这次拓展训练，使我感悟很多。拓展训练以简单的游戏，揭示了深刻的道理，让我找回了工作中被时间磨蚀掉却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我更深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来，只要自己有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。虽然拓展训练只有短短一天时间，却收获很大，感受颇深，使我开阔了视野，增长了知识，对团队有了更深的认识。感谢公司给我们这个拓展训练的机会，让我体会到人生十分有益的感悟。同时也要感谢我们的队友在这次训练中给我的帮助和关爱，让我走过拓

展的这段路程。

回顾拓展训练的全过程，还是历历在目，从团队呼啦圈的相互扶持，到拯救大兵的自我突破，再到空中断桥的相互勉励，以及最后毕业墙的上下一致的通力合作。我们一次一次的完成了自我的突破和飞跃。全体队员上至队长下至成员，人人都无所畏惧，大家都能凝心聚力，发挥个人聪明才智，各个表现坚强勇敢，充分体现了挑战自我的团队精神。

我们首先做的游戏是团队呼啦圈，虽然是个不起眼的小游戏，但在游戏结束后，教练解说这个游戏的含义，大家才意识到酒店和战鹰拓展的教官们，在背后付出得太多。一个简单的游戏旁敲着我们的工作态度。在我们每次遇到问题的时候，我们能弯弯腰，能低低头，能顾及他人的感受，能及时为他人解决面临的问题，帮别人一把，我们的这个团队将更稳固。其实问题很简单，只有自己勇于面对，在团队的努力下一定能够赢取最后的胜利。这个游戏在全体队员中留下了深刻的印象，这个项目安排在第一个是有它的意义的。因为有了这个起点，有了这次的经历让大家知道在以后的游戏或在工作生活中，尊重大人，比尊重自己更重要。

在拯救大兵游戏科目中更能体现出我们的团队沟通能力和变通技巧，大家要众志成城，处处充满合作，关心、支持、包容、建议和谅解。在三局中我们赢了二局我们很高兴，但在失败后领导接受惩罚我们又觉得自己差得很远。如果我们在任何一环中出现失误，我们在团队协作中不紧密配合，只顾自己眼前的事情，不顾及大局，出问题后我们的领导将承受更大的责任，那不只是领导的责任，那更是我们的责任！

下午首先迎接我们的项目是空中断桥和毕业墙。在空中断桥中我们的队友都表现得非常的勇敢，我们的后勤队伍也非常强大，我感到非常欣慰，在一个一个队友上去征服自己的同时，在那一大步跨过断桥的同时，大家都明白只要跨过那道坎，迎接最后的就是胜利，就是欢呼，就是从内心征服了自

己，面对困难无所畏惧。

临终了大家又聚到一起，最后一个项目摆在了我们面前，毕业墙我们来了，我们要毕业了，我们要为今天的拓展画上一个圆满的句号。在一天的拓展和教练的讲解中大家明白规矩是多么的重要，4.5米的高墙，我们要搭着人墙才能翻越过去，更不能触犯教官所定的规矩。我们一共__位队友，共同定下了120分钟把它拿下的任务目标。在墙的第一轮中我们的队友还是有人犯规了，我们的队长受到了严厉的惩罚，看着队长一个又一个的俯卧撑，我感触了为什么我们在一个小小的问题面前，我及我的队友到现在还是在触及它。大家都在自责，我见到有的队友和我一样，流泪了，那是自责的泪。我发誓我一定会坚持到最后。第二轮开始，大家表现得无比坚强，男同胞们个个都是儿子娃娃，在困难和挑战面前，男同胞们用他们宽大的肩膀和夯实的脊梁，让一个又一个队友朝胜利的旗帜冲去。上至顾问，下至普通员工都无所畏惧，大家能凝心聚力，发挥个人聪明才智，前面的队友支撑不了了，后面的立马补上，那一刻是在见证着团队的力量。