

# 最新员工素养培训心得体会 新员工素质拓展培训心得体会(优质8篇)

参加培训课程后，我深感写一篇培训心得是对自己学习成果的一种肯定和总结。为了满足大家的需求，小编为大家准备了一些优秀的培训心得范文，供大家参考和学习。

## 员工素养培训心得体会篇一

28日下午两点，由团委组织的新员工素质拓展活动在公司篮球场精彩开始，这一次的活动主要是通过做游戏的方式增进我们新员工之间的了解，同时消除了同事之间的陌生感，让我们在做游戏的同时从中学到团结、协助对于一个团队的意义和重要性。

活动开始时，我们被要求站成四排，女生独立一排，然后按照一二三四循环报数，有点被这突如其来的“怪异举动”搞得晕咯，不过我们很快发现这是精心策划的步骤，目的是把我们随机分成四个队，随后每队分派了2位培训导师。

导师告诉我们需要选出我们队伍的队长和队花，在大家的推举下我来担任我们队的队长，随后我们一起想出了我们队伍的队名、队徽、口号并摆出了我们队伍特有的pose。

接下来，我们在昂扬的斗志中开始了第一场游戏，就是我们小组成员记住本组成员的名字，规则确实有点难度，因为每个成员需要记住自己前面组员的名字，最后一个记住所有人的名字。经过两轮的试记忆，我们发现有些队员的短时记忆力比较强，有些比较弱，因此我们决定重新排列组员的顺序，让短时记忆力比较强的成员站在队伍的后面，记忆力较弱的人站在前面。按着这样的方法，我们成组成员之间都急于完成自己任务卡上的任务，而且完成的很快，成员之间竞争很大，

但是七巧板只有5种颜色，每个队伍却又6个小组，根本是供不应求，于是我们立即做出了改变，大家后来一致认为我们需要更多的团结和协调，共同完成这次任务。

什么是团队精神，团队精神就是牺牲。就是在团队需要的时候可以为团队坐牢牺牲，为整体任务的完成做出贡献。在七巧板活动中，我们队的第5小组，就是为了大家的顺利完成牺牲了自己的进度。同时在最后，第5小组也是冒着很大的压力完成了自己的任务。团队精神就是贡献。在我们需要完成拼出五种颜色的正方形时，第6小组率先完成，这为整个队伍完成任务加了助推剂。团队也是需要正确领导的，团队的领导者，需要明确的知道整个团队的任务是怎么样的，做出统筹的规划和任务的分配，让团队发挥出更大的效用和作用，而成员则是尽全力完成属于自己的任务。只有整个团队的通力合作才能发挥出一加一大于二的作用。

在活动中，也暴露出了很多自己的不足，比如自己对整个队伍的任务都不是很清楚就开始做任务，同时应该分清楚任务孰轻孰重，综合利弊再做出选择优先要做的任务。同时没有很好的动员队伍内部的力量，让大家都积极踊跃起来，自己在这方面的能力还是有待提高，在今后的工作中会多多学习。

没和三五好友一起做游戏，似乎很久很久了，难得的机会，团委组织这一次活动，将大家聚得很紧很紧，彼此的隔阂已然不见，只见心靠得更近。

天空飘下细雨绵绵，从晚上到白天，从未消停过，但却不能将我们的兴奋困缚于心底，沿路走来，草丛中的蚯蚓似乎不能忍受厚土的潮湿，又或许是想来一场酣畅淋漓的雨中漫步，只不定是沿路列队，欢迎我们加入中航标大家庭。步入球场，大家报数分队，到球场的四角只见一人狼豪一挥，援笔立就，“中航标第一帅”五个大字现于我们的旗帜之上，不止帅在人品，更帅在实力。这不，秒针没走多久，大家将彼此的大名牢记于心底，此过程笑声此起彼伏，要不是身临其中，很难

体会其中的欢乐与搞笑之处。

随着李姐与安哥将七巧板与任务书发于我们手中，大家忙得不亦乐乎，似乎我们的手上也残留着对胜利的渴望，手急眼快，你一言我一语，顺利的完成了自己的任务，最终轮到拼正方形，大家竭尽心思，依然找不到解决办法，忽然，灵光一闪，正方形终于顺利完成，我们终于走出了正方形的死胡同，似有柳暗花明又一村之感，等至明知就里的领导告诉我们实情，原来一三五、二四六组任务一直，而我们却未发现，深负遗憾，但拼七巧板也如拼凑我们的人生，绚丽图案的背后，必将有一番心酸的汗与泪，人生也要到后面，才能明白很多的事，我们不仅拼凑七巧板，也拼凑了团结。

最终，极限智力挑战开始，我们制定应对计划，破解纸上之谜，由于我们配合不当，错失了绝佳的机会，虽然我们面对五次挑战而全军覆没，但我们发现了我们的问题所在，这对以后的工作或学习将有所裨益。

才华横溢的学员们能歌善舞，伴随着一首首嘹亮的歌曲，此次活动拉下帷幕，歌声飘出场外，飞向云霄，此歌如我们，也如航标件，升则腾云驾雾，飞于云霄之中、宇宙之间，降则乘船驾车，游于大海之中、四海之内。在一起，创造中航美好的明天。

8月28日下午，公司团委组织20xx届新学员在篮球场进行了一次素质拓展活动。内容主要分为四个板块，首先是破冰训练，然后是拼图，然后是达芬奇密码，最后才艺展示。大家的积极性都很高，也遵守比赛规则，活动得以顺利进行并达到了预期效果。

谢谢团委组织的这次活动，让我们新学员在活动中领悟，在拓展中成长。通过这次的素质拓展活动，我们不仅懂得了领导的核心重要性，更学会了团结共享的道理。

为保证活动的顺利进行，我们新学员随机分成了人数相等的四组，每一组推荐一名队长和一名队花，然后进行破冰训练，打破队员之间的尴尬，让彼此熟悉对方。接下来的七巧板活动是一项以队长和队花为核心的活动，通过队长和队花我们可以拿到自己需要的图案小块和指定图案。我们组大家都很努力，也合作得比较到位。虽然我们没有成为最先完成的那一组，但是在彼此的心中，我们是最棒的！

本次活动中令我印象最深刻的是“达芬奇密码”。规则是这样的：整组成员到台上观看卡片，记住卡片上的图样并猜出其表达的数字含义，然后按照从小到大的顺序将原本无序的卡片排列，在规定的时间内完成任务即为成功。卡片有30张，然而时间只有60秒，仅有五次挑战机会！我们组不急不慢第一次只观看卡片，记住图样，猜测数字并共享分析。第二次上台的时候我们采用一个人派发卡片大家同时排列的策略，以失败告终。再确认顺序准确后上台排列卡片，这次我们采用两个人派发卡片的策略以省时间，但由于部分组员反应慢半拍我们还是没能完成挑战。在第四次上台排列卡片的时候我们创新地使用后一个人叫号的方法，在60秒限时结束时我们成功排列了25张卡片。第五次挑战中，我们派发卡片时也做了手脚，一人拿起卡片往空中一撒瞬间便完成了卡片的派发，然而这次我们还是没成功，因为这次挑战中我们换了一名声音洪亮的小伙子叫号码，他不认识队友写的字，不知道念什么，怎么念！！！我们带着遗憾结束了这项挑战。然而我们组每次否在进步，每回都有新的进展，虽然都不如人意，但我们努力了，拼了，就没什么可后悔的。

人生又何尝不是呢，虽然我们很努力的去做到最好，然而我们并没有成为冠军，甚至没能完成任务。可我们努力了，尽力了，去拼了，就无怨无悔了。古语云：谋事在人，成事在天。我们首先要将自己该做的能做的事情做好，至于成功或是失败，管他呢！

## 员工素养培训心得体会篇二

28日下午两点，由团委组织的新员工素质拓展活动在公司篮球场精彩开始，这一次的活动主要是通过做游戏的方式增进我们新员工之间的了解，同时消除了同事之间的陌生感，让我们在做游戏的同时从中学到团结、协助对于一个团队的意义和重要性。

活动开始时，我们被要求站成四排，女生独立一排，然后按照一二三四循环报数，有点被这突如其来的“怪异举动”搞得晕咯，不过我们很快发现这是精心策划的步骤，目的是把我们随机分成四个队，随后每队分派了2位培训导师。

导师告诉我们需要选出我们队伍的队长和队花，在大家的推举下我来担任我们队的队长，随后我们一起想出了我们队伍的队名、队徽、口号并摆出了我们队伍特有的pose.

接下来，我们在昂扬的斗志中开始了第一场游戏，就是我们小组成员记住本组成员的名字，规则确实有点难度，因为每个成员需要记住自己前面组员的名字，最后一个记住所有人的名字。经过两轮的试记忆，我们发现有些队员的短时记忆力比较强，有些比较弱，因此我们决定重新排列组员的顺序，让短时记忆力比较强的成员站在队伍的后面，记忆力较弱的人站在前面。按着这样的方法，我们成组成员之间都急于完成自己任务卡上的任务，而且完成的很快，成员之间竞争很大，但是七巧板只有5种颜色，每个队伍却又6个小组，根本是供不应求，于是我们立即做出了改变，大家后来一致认为我们需要更多的团结和协调，共同完成这次任务。

什么是团队精神，团队精神就是牺牲。就是在团队需要的时候可以团队坐牢牺牲，为整体任务的完成做出贡献。在七巧板活动中，我们队的第5小组，就是为了大家的顺利完成牺牲了自己的进度。同时在最后，第5小组也是冒着很大的压力完成了自己的任务。团队精神就是贡献。在我们需要完成拼

出五种颜色的正方形时，第6小组率先完成，这为整个队伍完成任务加了助推剂。团队也是需要正确领导的，团队的领导者，需要明确的知道整个团队的任务是怎么样的，做出统筹的规划和任务的分配，让团队发挥出更大的效用和作用，而成员则是尽全力完成属于自己的任务。只有整个团队的通力合作才能发挥出一加一大于二的作用。

在活动中，也暴露出了很多自己的不足，比如自己对整个队伍的任务都不是很清楚就开始做任务，同时应该分清楚任务孰轻孰重，综合利弊再做出选择优先要做的任务。同时没有很好的动员队伍内部的力量，让大家都积极踊跃起来，自己在这方面的能力还是有待提高，在今后的工作中会多多学习。

### 员工素养培训心得体会篇三

素质拓展训练就有点像电视里那通关节目那样，通过各种设施来锻炼自己。

我们的训练是从昨天下午1：50开始的，通过一天半的时间在今天结束的。在这一天半的时间里我们做了：断桥、雷区取水、电网、逃生墙等项目。在这些项目中每一项都是挑战自我和挑战团队合作的。

在这里就主要说一下：雷区取水和逃生墙吧！雷区取水是在今天上午进行的，就是在一个圆圈范围内，假定这个区域布满地雷，我们的道具只我们24个人和一条绳子要在30分钟内尽可能多的取出雷区中间的水，在大家的相互合作下我们用各种方法取出了13瓶水，大家虽然累但也都坚持到最后一秒种。

逃生墙，就是在从一块4.2米的木板下方翻到上面的平台上去。这一次是140人合为一个队。首先选出几个人在下面做人梯，然后几个人翻上去拉着下面的人上去，最开始我们说的是半个小时，最后我们只用了25分钟完成了。

在这次的训练中不论是那一项运动中，大家都在坚持，都在为自己的队友加油，有的甚至把嗓子都吼哑了。这就是力量，团结的力量。

我在这次活动中深深的体会到团队的力量是无穷的，也是我们应该学习的，或许也是我们缺乏的。如果不信，那么请你想象4.2米的木板你自己能在不借助任何其他器材的情况下你能翻过去吗？或许有的人可以，但你一个人能行并不代表你所在的团队的其他队友都可以的吧！那么在这种时候就需要团队的协作，在团队协作中或许你的个人能力并没有真正的体现出来，但请你不要生气，因为你的团队都能通过。

还有我们平时或许在很多地方都能听到团队合做、团队协作等词语。但你知道要如何做吗？那就是不论在任何团队中你都要全心的投入到团队中去，都要充分的相信你的队友，都不要成个人主义，都要听从指挥，都要有为团队付出的精神，还有不要去责怪你的队友。

这次活动，让我明白了团队的力量，也知道在生活中不论我们有什么想法，都要敢于把你的想法付诸实践，因为只有实践你才知道你的想法是对是错；热知道了在生活中多个朋友多条路的含义。

谢谢这次素质拓展训练，谢谢各位教练，谢谢各位队友。谢谢

## 员工素养培训心得体会篇四

有幸参加了市局(公司)组织的中层干部能力与素质三期培训班，回顾三期的学习，我深深地体会到：每一堂课都是授课老师们多年的理论积淀与实践经验的结晶，每一次气氛热烈的小组交流、专题研讨，都显示了学员们对实际工作深深地思考。各位授课老师水平高超，有效地开拓了我们学员的思路，课程安排内容充实、形式多样而又特色鲜明，达到了学

有所获、学有所成、学有所用的目的。希望今后组织上能更多地举办类似的培训活动，让大家走得更远、学得更多。

培训的内容很丰富，涉及到了现代企业管理、战略管理、绩效管理、目标管理、沟通协作、组织激励、团队领导等各个方面，从三期的培训中，我有以下几种收获：

一是武装了头脑，增长了知识。通过培训，学到了很多未曾涉猎的知识，对一些重大理论和实践问题有了进一步的理解，对现代企业管理、人际沟通、目标管理等方面有了更进一步的理解，学到了许多新观点、新理念、新方法。大家普遍认为，这次培训是一次很好、很及时的“充电”，获得了很多有价值的信息，对今后的工作有很强的指导作用。。

二是开阔了视野，拓宽了思路。通过培训，逐步提升了自身管理能力，提升了战略思维能力，能够站到更高的角度，去看石嘴山烟草的发展。更科学系统地学习了如何做好一名卓越的管理者，如何更好的运用绩效管理、如何培养人格魅力、建立和谐的人际关系、当好中层干部等方面的领导艺术。这次培训，对大脑是一次彻底的清洗，拓宽了知识面，打开了眼界，大长了见识。

三是解放了思想，提高了执行力。通过培训，对提升执行力的必要性有了更深刻的理解，我深切地感受到，我们的专卖工作与先进单位还存在着一定的差距，要缩小差距，迎头赶上，就必须站到更高的角度，认真学习借鉴先进单位的科学理念、发展意识、超前眼光、创新精神，不断解放思想、更新观念、提高执行力，推动石嘴山专卖管理工作不断进步。

结合自身实际，我将着重从以下三个方面下功夫：

一是将学习思考作为终身的习惯。好学、勤学、乐学，把学习当作开展好工作的前提，当作业余生活中的乐趣，当作提升人生品质的重要方式。要乐于学习、善于思考，刻苦钻研



业务，改进工作方法。通过学习、思考、钻研，不断提高个人整体素质，不断提高业务熟练程度，不断提高服务群众的能力，努力使自己成为“想干事、会干事、干好事、不出事”的优秀干部。

二是将工作实践作为进步的阶梯。自觉把深入实践作为成长、成熟、成才的必由之路。在实践中，不仅要干一行、爱一行，更要钻一行、精一行，努力把复杂的事做成功，把简单的事做完美，把平凡的事做出彩，充分发挥中层干部作用，尽力当好称职的桥梁和纽带。在实际工作中，要认真查找不足，勇于完善，在改善服务态度中树立良好形象，在改进工作方法中提高效率，在创新实践经验中提高能力水平，在平凡的岗位上做出实实在在的成绩。

三是将能力提升作为永恒的追求。坚持学有所用、学以致用，充分发扬理论联系实际的良好学风，结合专卖工作实际，努力把所学的各类知识转化为提高工作质量，实现工作目标的本领。

## 员工素养培训心得体会篇五

这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是一一我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程一一原来我是乐观而积极的！在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景一一原来我是勇敢而不服输的！在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力一一原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下一一原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候最大

的感触是所有的人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量.....

## 员工素养培训心得体会篇六

昨天(4月24日)，我参加了学院组织的素质拓展培训。通过这次机会，以游戏的形式体验了一个团队实现目标的过程，作为团队中的一分子参与其中，我受益匪浅，感触良深！短短一天的培训，不仅把妙趣横生的游戏同人生、事业、团队、伙伴联系在了一起，更给我们全体参训人员带来了无穷的乐趣、信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！

我们九点到达山东省青少年素质拓展中心，进行短暂的休息后，教练将我们分成十三个队，还有一个特殊的队伍，那就是我们的教师队伍。我们每个队都有自己的队长、口号，每个队相互竞争，又相互鼓励，通过这种形式是大家打破了隔阂，更加积极的融入到团队之中，让我们的团队变得更好、更强。

九点半左右培训正式开始。一共七个项目——“不倒森林”、“穿越时空”、“激情节拍”、“野炊”、“游轨电车”、“罗汉塔”和“穿越毕业墙”。

“不倒森林”、“穿越时空”和“激情节拍”这三个项目是上午做的，我们一、二、三、四队被分在第一小组，每小队之间进行pk。教练对我们进行了游戏示范还有必要的规则后，让我们每个小组自己进行训练。在训练过程中我们每个人都积极发现问题、总结经验，还有研究策略。经过半个小时左

右的练习我们已经熟悉了游戏。在最后的比赛中我们四队也获得了优异的成绩。临到中午刘教官对我们的比赛做了细致的总结;通过这个项目，我们体会到团队协作的重要性。通常在一个团队中决定团队效益的往往不是最快的那一个，而是最慢的那一个，因此，由游戏延伸到工作中，我们如何提高团队的效益，值得我们每一个人深思。还有教导我们要学会宽容、学会信任。

中午的野炊是我们最轻松的时刻，我们分工明确，有人洗菜、有人切菜、有人做菜、有人点火、还有人在做准备工作。每个人都有自己的任务，并且很好的完成了任务，为大家准备了一个丰富的午餐。通过野炊人我们学会要学会发挥每个人的优势，学会分工，同时也加强了我们的互相了解。

下午进行了“游轨电车”、“罗汉塔”。“游轨电车”这个游戏 是为了考验我们团队之间的团结协作的能力还有默契程度。结果我们在队长的统一领导下还有我们各位组员的努力下很好的完成了比赛，并获得第二名的好成绩。“罗汉塔”这个游戏重在考验我们团队的思想统一问题，一开始我们总是出现一些失误，但是经过我们的讨论，我们有了还几套方案，最后并且出色的完成了任务，他教育我们做什么事要有目的性，还要有几套方案以防止一些意外的事情。通过这两个或浓厚我们来的毕业墙。而本次培训的最后一个项目“翻越毕业墙”则是让我们永生难忘的。

当教官告诉我们仅仅用了26分钟就顺利地完成了任务，我们每一个人都雀跃欢呼。最后大家流着泪拥抱到一起时，我真正的感觉到我们的团队是是最伟大的，我的伙伴们是最可爱的人!这一刻我们为自己骄傲，为英才骄傲。

这是一个不同寻常的项目，它让我身临其境地体会到了团队的力量。更为重要的是，让我知道了这世界上没有什么事情是不可能的。做任何事情我们都要有目标、计划和信心!我们的潜能超出了我们的想像!竞争与合作都是达到目的的手段!

群体的力量是无穷的！

这一次的拓展培训让我感触良多。我体会到以下几点：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员。团队的力量是巨大的，有很多事情必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会了“人的潜力是深不可测的”这样一个道理。当你完成了原先想都不敢想的事时，就觉得自己还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，很多机会就不会轻易放弃，今后的自我一定会更好。

## 员工素养培训心得体会篇七

通过此次精神素养提升会的学习，我充分认识到青春与青年的重要作用，一个民族与国家只有寄望青春、永葆青春，才能兴旺发达；青春的力量，青春的涌动，青春的创造，始终是推动中华民族勇毅前行、屹立于世界民族之林的磅礴力量。我清楚的认识到了新时代青年学习的重要性，不仅仅是在工作与实践中学习实操性的本领，还需在业务时间提高精神文明素养，双线并举，相辅相成，实现青年的自我提升，才能更好的强国兴企，投身于自我理想的建设。在之后的学习与生活中，我不仅是要在财务知识和实操上加强学习，还要提高日常财务工作效率，也需要拓展财务思维，打开工作眼界，提高精神素养。

## 员工素养培训心得体会篇八

服务是每个行业越来越关注的话题，不仅是营业部门的员工，办公室的每一位员工都必须懂得最基本的礼仪礼节，但在具体的工作中，往往不是我们淡忘了礼仪礼节，就是礼仪礼节做不到位，或者无法明显地表达出来。通过这次短短一周的培训感触颇深，使我从真正意义上理解了礼仪的含义，礼仪是一种在人际关系和社会交往过程中所应具有的相互表示敬

重、亲善友好的行为规范，是人的一种内在涵养的充分体现。

通过公司这次组织的礼仪培训之后，我对礼仪、教养的认知得到了升华。作为公司的一员，我们的经营理念、企业精神、服务宗旨、员工信条，都是我们必须熟记的。首先，员工的仪态、礼貌、礼仪包括：1、仪容、仪表；2、姿势、姿态；3、工作礼节；4、眼神处理；5、服务礼节。这么多条规范礼仪当中，按照我个人的看法多数在我的身上都是适用的。其中有一些，比如礼仪中讲的：与别人交谈时，眼神的处理等等，很详细。结合实际来看，确实是的！在没有系统的学习礼仪之前，这些现象在我身上时常存在，这次系统的学习、规范之后，礼仪这个词就深深的印在了我的心里，再加上日常生活里的耳濡目染让我在现在的工作中，无论发生什么事情、面对什么难题，都能大方得体的处理。其次，工作中自律要做到六不和四要，关系的协调，服务的七大要素，职业道德这些都是培训中学习到的内容，不经意间，礼仪已经成为了我面对人和事的一种本能反应。在本次培训中，陈经理给我们讲了一个史密斯的例子，他在面试中没有通过，从中学习到了很多，因此写感谢信给面试他的那家公司，最后几个月后，该公司欠缺人员时还会想到他，我受益匪浅，任何时候，我们都要充满感恩的心，用感恩的心态去对待每一件事情，那样机会才会属于你，机会也是可以自己创造的。王店给我们讲的是几个比较印象深刻的例子，蒙牛和伊利是怎么分家的？阿里旺旺的老板创业是如何坎坷走过来，从中领悟到做任何事情，只要放正心态做事情，坚持下去都会成功的。

体能培训中的站军姿、蹲下、跨立以前在学校也有严格训练过，但和服务行业的还是有一定的差异，比如：鞠躬，是以前从来没有接触过的，从小小的鞠躬礼到文明用语，似乎我们都有太多的忽略，比如在平时工作中鞠躬礼不标准、文明用语声音太小、面部无表情等常见问题我们好象都不会多加注意。

对个人而言，礼仪体现了人的教养、风度和魅力，还体现了

一个人对社会的认知水准以及自己的学识、修养和价值观。对集体和社会而言，礼仪的作用是巨大的，她可以有着安定团结、发展和稳定的魔力。含有礼仪成分的积极体态语言能塑造努力、认真、负责、可信等正面形象，而一些不合乎礼仪规范的消极动作，诸如：抖腿、不加掩饰的哈欠等传达的则是懈怠、懒散、不可靠等负面信息。