# 202\_年微笑的心得体会 微笑的鱼心得体会(通用19篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-11-27

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**微笑的心得体会篇一**

在我们的生活中，我们常常受到不同形式的压力和挑战，使我们感到无助和沮丧。尽管这些情况看起来很普遍，但我们仍然需要找到自我愉悦、平静和安宁的方式。在这个问题上，我相信“微笑的鱼”是一个可持续的答案。在这篇文章中，我将谈谈我的一些体验和感受，以及微笑的鱼如何改变我的生活方式。

微笑的鱼是一种减轻压力和焦虑的冥想技术。它的核心概念是像追随一条微笑的鱼一样追寻快乐和平静。通过冥想，我们可以舒缓身体和思维，放松身体和心灵，减轻负面情绪和影响。更重要的是，它是一种易于掌握的练习，任何人都可以在日常生活中应用它，不需要专业知识或经验。它还有助于提高注意力、集中力和个人效率。

第三段：我的体验和感受。

我第一次尝试微笑的鱼时被它简单而有力的概念所吸引。我遵循指导，首先通过关注自己的呼吸来放松自己。我很快就感到放松了，而我之前的忧虑和压力开始减轻。然后，我沿着想象自己的身体像一条鱼一样在水中摆动的方式冥想，这让我感到更加放松。我发现它使我更专注于自己的感觉和思维，而不是过去或未来的担忧。当我准备结束冥想时，我感到更加愉悦和平静，这种感觉帮助我控制自己的压力和焦虑。

练习微笑的鱼有许多好处。它有助于舒缓身体、减轻焦虑和压力、提高集中力和注意力和帮助人们放松。使用微笑的鱼，人们可以更好地处理压力和焦虑，减少受到负面情绪和情绪影响的可能性。它还可以帮助提高运动、睡眠、饮食和心理健康。最重要的是，使用微笑的鱼可以帮助人们更好地了解和接受自己的情绪和反应，进而使人们成为更平衡、更有自律力和更幸福的人。

第五段：结论和展望。

总的来说，微笑的鱼是一种简单易学、实用充分的冥想技术，可以帮助人们减轻压力和焦虑，提高心理和身体健康。我们可以随时随地使用它来改善我们的情绪和情感状态，使自己更加坚定和自信地面对一切挑战。未来，我将继续使用和发掘微笑的鱼的潜力，以实现心理和身体的平衡和幸福。我相信在这条微笑的鱼的路途上，我们可以获得更多的启发和成长。

**微笑的心得体会篇二**

微笑是人与人之间最直接、最简单、最有效的交流方式之一。微笑可以传递友善、关爱和喜悦，能够化解矛盾、缓解压力、增进人际关系。为了学习更好地笑对生活，我报名参加了一期名为“微笑课”的培训班。在这个课程中，我学到了很多关于微笑的知识和技巧，并且亲身体会到微笑的魔力。下面是我对于这次课程的心得体会。

第二段：微笑的重要性和好处。

微笑是我们日常生活中不可或缺的一部分。微笑不仅能够给他人带来舒适和喜悦的感觉，同时也能够积极影响我们自己的情绪和身心健康。通过微笑，我们可以获得身心放松、减轻压力、增加自信和改善人际关系的好处。微笑还能够促进血液循环，提高免疫力，对抗抑郁和焦虑。在这次课程中，我更加深入地理解到了微笑的重要性，明白了微笑对我们和周围人的积极价值。

在微笑课中，我们通过生动的教学、角色扮演和游戏互动等形式，学习了丰富多样的微笑技巧。我学会了如何面对不同的人和情境，运用微笑去化解尴尬和冲突，使沟通变得更加顺畅。我学会了微笑的正确方式和呈现效果最佳的角度、频率和持续时间。通过课程，我意识到微笑不仅是嘴巴的表情，更是从内心发出的真诚和善意。学习微笑不仅仅是技巧的学习，更是一种内在积极心态的培养。

第四段：微笑实践的挑战与成果。

学会了微笑并不意味着事事都能轻松微笑。在实践中，我发现有时会遇到挑战，可能出现犹豫、尴尬或不舒服的情况。但是我也了解到微笑的价值和作用，明白只有克服这些困难，才能真正体验到微笑带来的快乐与积极影响。慢慢地，我开始在日常生活中主动微笑，和他人产生更多的互动和沟通。当我看到对方脸上的微笑和眼神的喜悦时，我感到非常满足和愉悦。

第五段：微笑给我带来的改变。

通过参加微笑课，我对微笑的认识得到了深化，微笑也成为了我生活中的一种习惯。微笑让我更开朗、自信和深情，让我更好地与他人相处，懂得欣赏他人的美好与卓越。微笑让我变得更有亲和力，更能够传递友善与关爱。微笑成为了我面对挑战与压力时的一种释放和调节方式。我从微笑课中受益匪浅，我相信微笑会继续引领着我的人生旅程。

总结：

微笑课是我人生中一次有意义且深刻的经历。通过这次课程，我深入了解到微笑的重要性和好处，学习到了微笑的技巧和方式，并且亲身体会到微笑对自己和周围人的积极影响。尽管微笑的学习和实践中可能会遇到挑战，但是微笑给我带来的改变和快乐是积极而持久的。微笑已经成为了我生活的一部分，我将继续用微笑去面对生活中的挑战，传递爱与善意。

**微笑的心得体会篇三**

微笑是拉近人与人之间距离的桥梁，是传递友善和温暖的神奇力量。然而，日常生活中我们常常被忧虑、烦恼和压力所困扰，很容易失去微笑的能力。为了培养微笑的习惯和能力，我开始进行练微笑的探索。从积极调整心态，改变表情到遇到困难时仍能笑对生活，每一步都让我体验到微笑的力量。以下是我在练微笑中的心得体会。

首先，积极调整心态是练微笑的第一步。微笑并不是一种做作的表情，而是情感的外化。要带着积极的情感去面对生活，才能够流露出真实的微笑。因此，我开始学习调整自己的心态，尽量消除负面的情绪和忧虑。我经常反思自己的想法和态度，试图将消极的观念转变为积极的思考。慢慢地，我发现自己的向上力量增加了，微笑也变得更加自然。

其次，改变表情是练微笑的重要一环。微笑是人与人之间的一种交流方式，能够给人以乐观、友善和亲切的感受。因此，培养良好的表情习惯是非常必要的。我开始时发现自己总是把脸往下掉。为了改变这个习惯，我学会了主动抬头挺胸、微笑着面对人生。当我懂得如何让自己的表情变得温和、真诚和开朗，周围的人也对我产生了更多的好感，我的练微笑之路变得更加顺利。

另外，在遇到困难时仍能笑对生活是练微笑的高级境界。困难和挫折常常会让我们产生负面的情绪，从而丧失微笑的能力。然而，正是在困难面前微笑，才能真正表现出一个人坚韧不拔的品质。就像鲁迅先生说过的，“微笑着面对困难，渡过风雨，带给人生更多的希望和勇气。”我在练微笑的过程中遇到了许多挫折和困难，但我始终保持微笑的表情。这让我深刻体会到微笑的力量，因为它让我更加坚韧，更加勇敢地面对生活的挑战。

最后，练微笑让我的生活焕发出了新的色彩。微笑不仅改变了我自己，也影响了身边的人。每当我微笑着与人交流，我发现他们的情绪也变得愉悦起来。微笑成为了我与他人之间联系的桥梁，传递着善意和温暖，让人与人之间的距离拉近了很多。正是因为微笑的存在，我的生活变得更加丰富多彩，充满了快乐和希望。

练微笑的心得体会实际上就是一次心灵的修炼。通过积极调整心态，改变表情，勇于面对困难，慢慢地我发现自己的微笑越来越自然，越来越美丽。微笑不仅给了我快乐，还使我变得更加乐观、友善和自信。因此，我深深地相信微笑的力量是无穷的，它能够温暖人心，改变一个人的生活。让我们一起练微笑，让微笑的力量传递给更多的人。

**微笑的心得体会篇四**

经过一个月以来细读《带着微笑去工作》一书，令我感触颇深，使我深刻的认识到微笑的魅力，原来微笑对我们的生活和工作是多么的重要。读完这本书，不但让我学会了微笑，还学会了很多为人处事、学会了快乐轻松工作。下面就谈谈我的体会。

首先，让我学会了微笑。书中第一章一句“今天，你微笑了吗？”让我思绪万千，平时紧张而繁忙的工作和生活让我遗失了不少的微笑。微笑其实很简单，只需嘴角轻轻往上一扬，但这一个简单的面部表情，却是一个一人内心世界的真实写照，这种笑容是发自内心的，它能给人以春风拂面的感觉。微笑还可以传递快乐、赞赏、同情、认定、尊敬……等等。在工作中，当你对别人直言相劝或是批评对方的错误时，送上一个真诚的微笑可将不快化解。因此，学会微笑吧，因为微笑不会付出太多的代价，就会换来丰硕的果实。

第三，变压力为动力。随着社会的进步和发展，我们的工作压力越来越大。但是，我相信大家都听过蚂蚁的故事，蚂蚁虽然承受着比自己大上百倍的压力，但它并不会因此被压垮，而是运用正确的方法去控制和调节压力，最终让它成为自己跨越地缝的得力工具。人类向蚂蚁学习的不仅是顽强的抗压能力，还有如何将压力化为动力的智慧。有时压力愈大因此而爆发的力量也就愈剧烈，所以，面对压力时我们需要的\'不是怯懦与烦躁，而是要化压力为动力，让它成为我们的武器而不是敌人。

第四，学会干一行，爱一行。

所谓“三百六十行，行行出状元”。一位平凡的掏粪工人，“宁肯一人臭，换来万户香”的敬业精神感动了万千中国人。我们的工作不分高低贵溅，只要能将自己的岗位看做是实现人生价值的平台，你就会欣然接受自己的职业。干一行，爱一行是一种爱岗敬业的精神，是新时代员工基本的职业道德，如果不热爱自己的工作，就不会取得好的成果，也就无法实现自我价值。因此，我们必须要干一行，爱一行。在工作中，我们也许一度时期对工作很满意，但随着时间的推移，周而复始的工作，对工作的满意度日渐降低，这时候我们要学会平衡自己，正确认识自己的岗位，让自己能够在现有的岗位上发挥更大的作用。热爱工作，珍惜这来之不易的工作，它将成为实现自己人生价值的媒介。

第五，停止抱怨，积极工作。由于工作的繁忙和压力，我也难免对自己目前的工作不满意而喋喋不休的抱怨。尽管无数的抱怨也不能解决问题。因为抱怨不是解决问题的有效途径。因此，无论工作中遇到怎样的不如意，都不能急着抱怨，与其花大量的时间和精力去抱怨，倒不如静下心来好好反省一下自己，将问题搞清楚，并通过自己的努力将它最终攻克，老老实实做人，踏踏实实做事，这样才能取得应有的回报。

第六，面对工作，少找借口。工作中无论失败还是失误，再华丽的借口也只是暂时的掩饰，它根本不会触及成功与失败的根源，如果只为自己找各种各样失败的借口，虽然可以在短时间内得到心灵的安慰与平衡，但若时时找借口、事事找借口，只能是一个自欺欺人的懦弱者。所以，不要让借口成为自己的面具，应该勇敢的担当。

第七，工作中制订计划，抓住重点工作。因为工作中的大事小事非常繁杂，有时会手忙脚乱，忙得头昏脑胀也豪无头绪，常常还会出现一些差错。通过学习，要为自己制定合理的工作计划，分步骤、分阶段地去完成，分清轻重缓急，抓住重点，才能有效提高工作效率。

第八，学会用一颗宽容的心对待同事。比地大的是海，比海大的是天，比天还要大的则是人的心灵。在日常的工作中，当有人在背后传播你的谣言或是说你的坏话时，要用一颗宽容的心对待他人。因为宽容不仅可以使自己从仇恨与烦恼中解放出来，还可以让自己的身体放松而健康，更能拥有一个好人缘。工作中，多一些宽容，多一些忍让，不管是同事无意中的伤害，还是对手的恶意欺辱，要学会相视一笑泯恩仇，化干戈为玉帛。

第九，学会说话做事委婉一些。因为委婉可以让沟通变得顺利，也可以避免尴尬的发生。委婉还是工作中良好关系的催化剂，能够让你与同事之间的关系更加密切，从而更加有助于工作的开展。当对方情绪高涨时，不能说一些扫兴的话，当对方情绪低落时，不能深深地伤害他，委婉是调适对方情绪的好办法。委婉的劝说远比冷漠、呵斥要好得多。委婉是一种语言修养，也是一个人智慧的表现，更是智者的艺术。

工作虽忙碌，但同样需要微笑的点缀，微笑会使你的生活更加精彩绚烂！

**微笑的心得体会篇五**

微笑心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的微笑心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【微笑心得体会精品5篇】，供你选择借鉴。

微笑是人与人之间沟通的一道桥梁，连接心与心之间的纽带。微笑的力量犹如冬日的阳光，可以融化人们内心的积雪，犹如夏日里的清泉，给人以清凉的甘饴。

开站以前的实习让我特别深刻，带我们的老班长是春雨服务的标兵，让我十分佩服的是他十年如一日的微笑服务，对每个人的微笑都是一样的真诚甜美，当我问及老班长怎么会坚持做到这么久时，老班长告诉我说：“因为微笑，可以化解困难，带给人心的温暖。在以后的工作中你会体会到的。”就是这句话让我至今手艺匪浅。

司机常常问我，你为什么这么高兴啊，怎么这么开心?我经常不知道该如何回答，是制度的规定?是工作规章的要求?这些都不重要，是看到司乘安全到达的喜悦，是你们满意服务的感谢，是内心的快乐由衷的表达。

两年来，我坚持微笑服务，遇到有司机刁难冲突时，我都会用我真诚的微笑来坚持，当我用诚心来对待时，矛盾也一个个的被化解，司乘的一句感谢，一个满意的眼神，就是我工作最大的动力。

我会一直保持微笑，让我们的窗口服务更加完美，为高速建设添砖加瓦。

微笑服务是从事高速公路等服务行业最起码的职业要求,一般情况下,绝大多数被服务者是有所表示的或点头示意、或回以相同的微笑,双方都处在一种惬意的心情中,司乘人员身心愉快,收费人员亲切有加,这自然是一种最理想的互动状态,是司乘人员心中所要求的,也是高速公路管理方所追求的,而它是最核心内容就是微笑传递,微笑传递含有收费人员与司乘之间,收费人员与收费人员之间两个要素。

一、收费人员与司乘之间。

有的收费人员发自内心的微笑,即微笑传递中的“传”,就有了基础,有了做好服务的首要条件,但如何让对方再递过来呢,有几个问题要解决,一是看收费员的微笑是否从心底发出的,即“真诚微笑”,这一点常在高速公路走的司乘人员一眼便能洞察到,二是与微笑配套的服务要跟进.有的收费员很会微笑,让人看上去很甜美,很受司乘人员的赞赏,但服务意识不强,服务水平不高,这也难以得到司乘人员持续的回应,久而久之,司乘甚至会产生出一个不好的看法,这个收费员只会傻笑,其它什么也不会,回应也就慢慢由淡漠减至消失.。

二、收费员与收费员之间。

有车辆进站,当班收费人员除微笑服务外,其它收费人员应呼应当班收费人员的服务,以形成整个区域的微笑氛围.有司乘人员对路线不熟悉,特别是本路段路标不清楚,有时个别司乘人员会报以质问埋怨,甚至发脾气,时或收款过程中,当班收费员不便立刻回应时,用一种亲切得体的语言和微笑通知其它收费员为其指路,一个微笑,一个示意,充分显示一个团队的整体服务风貌,司乘人员也会有所理解,至少气氛可以得到很大程度的缓和,不再有不必要的争执和磨擦.。

在国外有这样的格言“微笑是没有国界的语言”,我们的微笑是不收费的,在炎热的夏天,一个真诚的,发自内心的微笑能给来往的司乘人员带来一阵凉爽的清风,在冬天,一个温暖甜美的微笑能带给司乘人员一缕灿烂的阳光,即使隔着窗,微笑拉近了我们与客户的距离,消除了我们之间隔阂.试想,徜若窗内是一张冷若冰霜的脸,谁愿意看你的脸色办事,谁能对收费管理所留下美好的印象?现在收费管理所就是要打造出一流的“温馨收费亭，愉快伴你行”的服务环境,微笑服务是每一位收费人员共有的名片.请不要吝啬你的微笑,因为“微笑”让你我如此美丽。

在武汉西所学习了两天后我终于明白了什么是起真正的含义。对于广大的司乘人员来说，收费人员硬挤出来的笑还不如不笑。若我们只顾一味“开发小的资源”，强求自己向司乘人员去笑，这是不明智的做法。微笑，是一种愉快心情的反映，也是一种礼貌和涵养的表现。我们并不仅仅在工作岗位上展示微笑，在生活中都应该有微笑。在工作岗位上只要把司乘人员当成自己的朋友，你就会很自然地向他发出会心的微笑。因此，这种微笑不用靠行政命令来强迫，而是作为一个有修养、有礼貌的人自觉自愿发出的。唯有这种笑，才是我们最需要的笑，也是最美的笑。

当我们遇到了不顺心的事，难免心情也会不愉快，这时强求自己对司乘人员满脸笑容，似乎是“强人所难”。可是工作的特殊性决定了我们不能把自己的情绪发泄在司乘人员身上，所以我们必须学会分解和淡化烦恼和不快，时时刻刻保持一种轻松的情绪，让快乐永远伴随自己，让快乐传递给过往的每一位司乘人员。

收费人员要想保持愉快的情绪，心胸宽阔至关重要。在具体的服务过程中难免遇到出言不逊、胡搅蛮缠的司乘人员对收费人员的服务提出不满，收费人员一定要记住“忍一时风平浪静、退一步海阔天空”。当你拥有海阔天空的时候，工作中的你就不会患得患失，接待司乘人员也不会斤斤计较，你就能永远保持一个良好的心境，微笑服务就会变成一件轻而易举的事。

微笑服务不仅仅是一种表情的展示，更重要的是和被服务对象感情上的沟通和交流。微笑体现了这种良好的心境。微笑服务并不意味着脸上挂笑，应是真诚服务。试想一下，如果一个收费人员只会一味地微笑，而对司乘人员有什么要求却不知道，那么这种微笑又有什么用呢?因此，微笑服务，最重要的是感情上把司乘人员当亲人，当朋友，与他们同欢喜，共忧伤，成为司乘人员的知心人。至所以它们的微笑服务能做的那么好，正是因为他们能做到上述这些要求。这正是我们要像他们学习的那样。我们要通过费亭的温馨，早日实现公路的文明，社会的和谐。

微笑是全世界最美的通用语言，它传递着亲切、友好、愉快的信息。随着我国社会的发展，时代的进步，对于各种服务行业而言，微笑已不再是一种表面的东西，它在工作中被赋予了更加深刻的内涵，是一种美德。

微笑服务是企业文化和优质服务的外在表现和延伸，是一种高层次、高规格的礼仪服务。在当前行业竞争越来越大、消费者对被人尊重的需要以及自我权益保护的情况下，体现文明、体质、规范的\"微笑服务\"，越来越被企业所重视，甚至被当做本单位树立形象、创建品牌的名片。

对于高速公路这个纯粹的服务行业来说，我们的服务就是我们的产品。文明服务，微笑服务，是高速公路收费窗口规范化建设的基本要求，也是收费人员责无旁贷的一种责任，是高速公路企业良好形象的展现。微笑是一种无声的语言，是人类一种高尚的表情，还是对工作意义的正确认识，表现出乐业敬业的精神，通过它可以让我们向顾客展示高速公路的企业精神和我们高速人的内在素质。在高速公路收费窗口服务中，我们要想用户之所想，急用户之所急，帮用户之所需。在为车主用户服务过程中，还需要具备娴熟的业务技能，精通的业务知识，努力为车主用户提供温馨、舒适、快捷的通行环境。前不久，一辆超宽车从我站通行，进入道口时，引起方向盘失控，撞在收费亭的护栏上。突如其来的惊吓，令浑身疲惫的司机沮丧到了极点。这时一声\"师傅，你先不要急，请坐下来喝杯水，我们帮你想办法。\"我们当班班长亲切的微笑，朴素的语言，犹如一弘清泉滋润了司机急躁的心田，司机很快地冷静了下来，六神无主之后有了主心骨。我们班长带领在场的同志卷起衣袖，挥汗如雨，帮助换上备胎，清理现场，顺利解决了困难。事后，司机感动的说，你们收费站同志的微笑让人感觉遇到了家人，心不慌，人也不急了。有时候我们还需要在微笑中承受着委屈，这也是一种美德，记得有一次，我们站的一收费员，一名货车司机向少交通行费，被她严词拒绝，恼羞成怒的司机破口大骂，并将唾液吐在收费员的身上，但是她并没有还击司机，只是忍住心中的委屈，将泪水往肚子里咽，他做到了坚守岗位，在微笑中承受着屈辱。

文明微笑的服务可以让企业得到效益，让单位的形象得以维护，让更多人了解单位的文化。笑迎天下客，誉从信中来。在高速公路收费服务工作中，我们的每一位员工都代表着高速公路的服务窗口和形象，这就要求收费员从细节做起，从微笑开始，用微笑表达情感，发扬这种美德。通过一言一行树立高速完美形象。

贴心的服务以及良好顾客关系的建立，就显得尤为重要。

微笑是人与人交往最好的开场白，如果每一位收银员在为顾客提供服务时，都能面带微笑的来招呼和协助顾客，并且和顾客稍作家常式的谈话，将使顾客在购物之余，还能感受到愉快及亲切的气氛。也许顾客并不会当面称赞或感谢，但是当顾客再度光临我们收款台时，就是肯定我们服务的最好证明。

在与顾客交往的过程中应随时保持笑容，注意一些细节，服务细节决定成败，有时候一声温馨的提示就能让顾客对你的服务感到满意，态度贵在真诚，微笑是发自内心的微笑，把顾客当做是自己的亲人来购物。微笑是一种语言，是和人相处的一种最好表达方式。所以我们时刻记住微笑!

。

**微笑的心得体会篇六**

集团公司开展微笑服务四年多以来，已得到上级领导和社会各界好评。微笑服务不仅仅已成为集团公司对外的形象品牌，并且也延伸运用到各行各业，但荣誉的背后，更多的是我们一线收费员工付出的努力和艰辛，用心微笑，真诚服务一贯是我们的收费员工作的基本目标。

作为一名工作三年的收费员工，微笑服务使我重新审视了行业服务态度，也促使我在工作上的提高，如何使自我情绪愉快地和司乘人员交流以及为司乘人员服务，是我们的工作中心。在这三年时间里，发生了许多关于微笑服务事迹令人难以忘怀，有夸奖，有感动，有谩骂，有蛮横，可是我们都报以微笑来应对每一位司乘人员，用实际行动来帮忙需要帮忙的每一位司乘人员，用微笑来化解人与人之间的矛盾，这也是微笑服务魅力的所在之处!

但现实工作当中，我们有好多同事努力在做好微笑服务，却并没有收到好的效果。也有一部分同志整天都在说做好微笑服务真累，可实际状况这部分同事微笑服务做得并不好，反而感觉笑的硬邦邦，很假的感觉。以下是我结合自身工作经验，谈谈如何做好微笑服务的看法。

有句话叫做勤能补拙，运动员仅有透过刻苦训练才有可能取得好的成绩，做好微笑服务同样是这个道理。微笑不自然能够透过镜面练习，对笑容的幅度进行自我调整，微笑服务动作不正确之处，能够透过专人指导，多加练习，练习多了就会熟能生巧，这样能够练就扎实的微笑服务基本功。

开展微笑服务的目的主要有两方面。一是让收费员工时刻持续较强的微笑服务意识，二是让收费员工在微笑服务上要统一规范，统一标准，减小收费员与收费员之间的微笑服务差距。

对微笑服务通报表扬的同志要给予表扬和加奖，对后进批评的同志应给予鼓励和指导。对奖惩制度落实状况必须要及时迅速，使收费员工有做好微笑服务的上进心和信心，从而到达设立制度的目的。

值班长，班长，收费员应与监控员加强交流沟通，针对收费员工动作上和微笑上的不足，能够透过回看录像找出问题所在。针对不足之处，立即改正，加强练习，做到知错能改的好习惯。

我个人认为营造好的班前氛围，值班长和班长要主动带头微笑开好班前会。另外也能够采取一系列小活动来调节班前氛围，例如安排收费员每班次轮流唱支欢快的歌曲，以到达精神亢奋。也能够采取不一样形式的方法来调整。

说做微笑服务累的同事，我认为是重复做机械式的发卡收费流程，缺少与司乘人员的交流。眼睛是心灵的窗户，透过眼睛能够传递感情，眼神的交流和彼此的礼貌点头，更能激起收费员做好礼貌服务的动力。这个推荐不妨能够尝试下。以上是我认为做好微笑服务最好的方法，但提高微笑服务的根本要懂得中华传统美德，以礼待人，彼此尊敬。这样才能够用“心‘来微笑，用平和的心态对待工作，体现微笑服务的真正价值。

**微笑的心得体会篇七**

在我们忙碌的生活中，微笑往往是被忽略的一件小事。然而，每年的5月第一周都是被定为了“微笑日”。这是一种国际性的活动，它的目的在于鼓励人们积极面向生活，以微笑对待世界。在今年的微笑日，我认真体会了微笑的力量，也深刻领悟到了其对于个人以及社会的意义。

第二段：微笑对于身体健康的积极影响。

微笑可以给人带来欢愉感和放松感，它不仅可以提升心情，还可以消除紧张情绪。在微笑日活动中，我注意到了一个有趣的现象，那就是笑容很容易感染别人。当我向行人微笑时，他们通常会回礼。微笑不仅可以消除个人的压力，还可以促进社交互动，打破沉默。除此之外，研究证明微笑也可以增强人体的免疫力，降低血压，减轻疼痛。

第三段：微笑的社会价值。

微笑除了对个人身心健康有益之外，在社会中也有着重要的价值。微笑可以让人们更加友好和亲切，对于处于困境中的人来说，微笑可以给他们带来心理上的支持和激励。另外，微笑也可以减少争吵和冲突，促进人与人之间的和谐与理解，让社会更为稳定和谐。在世界范围内，“微笑行动”已经成为了一个常见的形式，人们以微笑的方式传递着爱和关怀。

第四段：如何在生活中更好的微笑。

微笑不是只在5月的第一个星期，而在我们的生活中也需要保持微笑的态度。为了让微笑成为一种习惯，我们可以先从日常生活中开始，例如在与家人、朋友、同事交流时，尽可能多地笑一些。在遇到不愉快的事情时，尝试着不要抱怨，而是以更积极的态度去面对它。当然，也可以自然地练习微笑，或者通过看一些幽默的东西来放松心情。无论何时何地，微笑都是表达对生活积极态度和乐观精神的最好方式之一。

第五段：总结。

微笑虽然是生活中的一件小事，但是却对我们的人生态度和社会环境产生着深远的影响。通过微笑，我们可以更好的保持身心健康，让人与人之间更加融洽和谐。不论是在微笑日还是日常生活中，我们都应该学会微笑，用微笑来迎接生活中的每一个挑战。

**微笑的心得体会篇八**

微笑，是一种美丽的心情；是一种人生的态度。

有时候工作中我对司乘朋友微笑也会有种失落，看着别人冷漠的表情连句话都不说，甚至眼睛都不看一眼交完费就走了，心里很不是滋味。工作中当我们迎接老朋友时，请微笑吧，微笑能使老朋友更信赖我们；当我们接待新朋友时，请你微笑吧，微笑能令新朋友迅速消除疑惑，接受我们；当我们与别人发生矛盾时，请微笑吧，微笑能抚平愤怒、化解矛盾。

我们知道，人生并非坦途，我们也会有伤心，也会面对挫折，我们并不能时时刻刻保持好的心情。但是不管是为了自己，还是为了我们工作，我们都要学会控制自己的情绪，保持良好的心态，保持微笑，用微笑来回报生活，回报关心我们的朋友。

微笑吧！从现在开始，让别人看到我们的微笑！我相信微笑可以传递！

**微笑的心得体会篇九**

有了一些收获以后，可以记录在心得体会中，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会到底应该怎么写呢？下面是小编收集整理的微笑服务心得体会，欢迎阅读与收藏。

笑，人人都会。微笑您会吗，您在工作生活中一样带着微笑吗？感动人不一定要用泪水去感染，有的时候微笑也能让别人感动，一个微笑就能感动你的上帝，一个微笑就可以产生社会效益和经济效益的双重意义。

“你今天对顾客微笑了没有？”

微笑着为顾客做些什么，要让顾客感动于你发自内心的微笑。微笑，它不花费什么，但却创造了许多尼意想不到的结果。微笑是人的天性，是内心真诚的外露。它丰富了那些接受的人，而又不使给予的人变得贫瘠。他在一刹那间产生，却给人留下永恒的记忆。它不仅缩小心理距离、达成情感交流的阶梯。

我们所提倡的微笑服务，是健康的性格，乐观的情绪，良好的修养，坚定的信念等几种心理基础素质的自然流露。是真诚的微笑，不是讨好的媚笑；是发自内心的微笑，不是暗含讥讽的嘲笑；是轻松自如的`微笑，不是皮笑肉不笑的干笑。一个人可以没有资产，但只要有信心、有微笑，就有成功的希望。

微笑是一种力量，在营销市场竞争激烈，强手林立的今天，要想使自己占有一席之地，优质服务是至关重要的。而发自内心的微笑，又是其中的关键。谈到微笑服务促进服务事业的发展，没有比美国的希尔顿饭店更为成功的了，“希尔顿饭店服务员脸上的微笑永远是属于旅客的阳光。”在这条高于一切的经营方针指引下，希尔顿饭店在不到90年的时间里，从一家饭店扩展到目前的210多家，遍布世界五大洲的各大城市，年利润高达数亿美元。资金则由起家时的5000美元发展到几百亿美元。老希尔顿生前最快乐的事情莫过于乘飞机到世界各国的希尔顿连锁饭店视察工作。但是所有的雇员都知道，他问讯你的第一句话总是那句名言：“你今天对客人微笑了没有？”

微笑是一种抚慰，它可以对他人“一笑值千金”。如果把这种微笑与友善、热诚的目光、训练有素的举止自然地融为一体，那实际上就是一道令他人赞不绝口的“美味佳肴”。他人一见就知道你是乐意助人，乐于为他人服务的。中国有句老话叫做“朱唇未启笑先闻”，其实从某种意义上讲，微笑本身就是语言的一种，或者说是语言的添加剂。

微笑服务可以使客人产生宾至如归之感。“笑迎天下客，满意在我家”，保持微笑服务的人，走到哪里都是受欢迎的，谁都喜欢同其打交道。微笑着赞扬他人使对方感到你的诚心，微笑着批评他人使对方感到你的善意，微笑着拒绝他人使对方体谅你的难处。而不知道微笑服务的员工使顾客避之犹恐不及。这样，服务工作的优劣，经济效益的高低也就自然泾渭分明了。

微笑是对顾客最好的礼遇和尊敬也是最基本的表现!

**微笑的心得体会篇十**

微笑日是一个非常特殊的节日，它的存在并不是为了庆祝什么盛大的仪式，而是为了提醒人们微笑的重要性。当我们忙碌和疲惫的时候，经常会忘记微笑的力量可以很快的让我们放松并平衡压力，当我们对周围的生活失去热情的时候，微笑可以唤醒我们心底的感受和善良。在这个特别的日子里，我不仅选择了微笑，更是感受到了微笑的真谛，让我收获颇丰。

二、微笑的力量。

“微笑是一种感染力非常强的语言，它不用我们去花时间花心思去打磨，它可以在短时间内传递出去，它不仅仅能改变自己的心情，而且可以影响周围所有的人。”总的来说，微笑是一种无形但有强大的力量，可以瞬间缓解紧张、压抑和烦躁的情绪，可以让人们充满自信和快乐。例如，在上班地铁中，当我看到自己的同事的灿烂笑容时，我的内心变得轻松了许多，我可以顺着大家的好心情开始一天的工作。

三、微笑传递的附加价值。

微笑本身就是一种人际互动，你的微笑可以感染别人，鼓励别人，伴随着微笑的是一种积极阳光的愿景，它可以建立你与他人间更紧密的联系。当我上街购物时，售货员一开始有些冷淡的时候，但当我对他们微笑之后，他们脸上的目光变得更加温柔，对我更加周到。这种扭转微笑的效果让我意识到，让他人对你有好感的方法，就是从微笑开始。

四、微笑与健康。

微笑可以改变我们的心态和生理状态，可以帮助我们减压和预防某些疾病。当我们微笑时，脑内会分泌皮质醇，这种激素可以增强我们免疫力，并降低患上大量压力疾病的风险。此外，微笑还可以加快心跳和呼吸，在身体内产生快乐激素——内啡肽，有助于使我们感觉幸福和轻松。非常符合那句话：“开心，就是一种健康”。

五、微笑之外的收获。

微笑日不仅仅是一个单纯的微笑，它带给我们的是一种全面的生活体验，它教会我们怎样以积极的心态去了解他人，走向社会、生活和工作品质的更新。在微笑日中，我不仅仅是微笑，我更多的是学会了一些积极的生活态度，不再固守旧时的悲观；对于他人的态度也有了调整，开始去了解和理解别人的行为，变得更加宽容。总的来说，微笑日让我明白了很多的技能，让我拥有了一些日后抵御压力的武器。

六、结语。

微笑日虽然只有一天，但它可以带来长久的好处，它不仅让我们感到快乐和幸福，更是一种积极阳光的生活方式，能让我们在快节奏的环境中保持心态的平衡。在微笑日中，我收获了些微笑为代表的宝贵财富，也希望更多的人加入到微笑的行列，让温暖和友爱感染这个美丽的世界。

**微笑的心得体会篇十一**

微笑是人与人之间沟通的一道桥梁，连接心与心之间的纽带。微笑的力量犹如冬日的阳光，可以融化人们内心的积雪，犹如夏日里的清泉，给人以清凉的甘饴。

6月1日，我站组织了为期7天外出参观学习，重点学习了南宁高速公路收费站微笑服务。

在南宁收费站我留意到收费亭内外、车道干净卫生，玻璃干净明亮；其中印象和感触最深的就是收费员的微笑服务，她的一个微笑让我们感受到了温暖，让我们享受到了服务，不得不让我们联想到微笑可以拉近与司乘人员距离、微笑可以化解司乘人员心中的不满、微笑可以体现我们的服务水平。

通过参观南宁收费站的微笑服务，实实在在地感觉到了我们之间存在的差距。就如何做好微笑服务谈以下几点：

第一、要调整好心态，从心底里树立“车主至上”的服务理念。首先要给自己定好位。收费过程是服务过程，而不是执行过程。只有定好位，充分认识到自己的角色，才能更好的投入到工作中去。其次要注意克服机械化倾向。文明用语天天说、车车说，时间长了，感觉变得迟钝，工作倾向机械化，但服务对象却每时每刻都在变化，他们很有可能是第一次行驶我们高速公路，所以要从心底里树立“车主至上”理念，把每位司乘人员都当成第一个客户，永远从“零”开始，做好服务工作。

第二、要带着感情做好收费工作。言行是思想的体现，思想指导着行动，只有带着感情文明服务，每一句问候才会真正发自内心。要坚持文明用语每车必说，但绝不是那种对着微机说的“有口无心”，也不是说给监控听的“摆摆样子”，而是要等司机摇下玻璃后递上通行卡时，用洪亮的声音、友好的态度和富有亲和力的面部表情去说。同时还要能够主动换位思考。收费人员每天要和各种各样的司机打交道，被骂几句是常有的，因此在工作中要践行“把微笑奉献给社会，把委屈留给自己”口号，注意加强与司乘人员的沟通，充分发挥微笑服务的优势，以平和的态度，对无理司机循循善诱，耐心解释，以礼感人，以情动人，以理服人，相信精诚所至，金石为开，只有这样，才会把工作做到司机的心坎上。

第三、要苦练基本功。从使用文明用语，唱收唱付，微机操作，到微笑服务，钱票收发，每个环节，各道工序，都要在“精”字上狠下功夫，要能够做到判别车型一眼准，打票收费一手快、唱收唱付一口清、点钞识钞一指明，快捷、准确、方便地为司乘人员服务。当然基本功并不局限于此，为司乘人员提供安全畅通的道路，为他们清楚地指引道路，及时向他们宣传解释高速公路有关规定，为他们提供力所能及的帮助都是我们做好收费服务工作的基本功。

第四、自觉遵守收费站各种规章制度。收费员必须自觉遵守站里的规章制度和国家的法律法规，自觉按章办事，遵纪守法，服从安排，尊重领导，团结同志，以站为家，准确无误的完成自己的收费工作，为收费站增光添彩，圆满完成站领导交给的各项工作任务。

只要我们收费人员真正把三尺岗亭当作传播社会文明的窗口，当作为过往群众做好事、办实事的阵地，在收费服务中坚持一张笑脸、一声问候、一句祝福，坚持用心服务、用情服务，让服务对象切身感受到收费人员的魅力，提升我们高速公路的良好社会形象，我们的收费服务工作就会做到让领导放心，让社会满意。

开站以前的实习让我特别深刻，带我们的老班长是春雨服务的标兵，让我十分佩服的是他十年如一日的微笑服务，对每个人的微笑都是一样的真诚甜美，当我问及老班长怎么会坚持做到这么久时，老班长告诉我说：“因为微笑，可以化解困难，带给人心的温暖。在以后的工作中你会体会到的。”就是这句话让我至今手艺匪浅。

司机常常问我，你为什么这么高兴啊，怎么这么开心？我经常不知道该如何回答，是制度的规定？是工作规章的要求？这些都不重要，是看到司乘安全到达的喜悦，是你们满意服务的感谢，是内心的快乐由衷的表达。两年来，我坚持微笑服务，遇到有司机刁难冲突时，我都会用我真诚的微笑来坚持，当我用诚心来对待时，矛盾也一个个的被化解，司乘的一句感谢，一个满意的眼神，就是我工作最大的动力。我会一直保持微笑，让我们的窗口服务更加完美，为高速建设添砖加瓦。

排着整齐列队、迈着整齐的步伐依次走进岗亭。上班进入岗亭后，相互交接有关事项，填写值班日志，开始了一天的工作。

见到有车辆进入车道，收费员们绽开了今天第一个美丽的笑容，清脆甜美的嗓音，带着美丽亲切的笑容，365天如一日。

当车辆进入收费车道时，收费员伸手示意司机减速停车，车停稳后，收费人员面带微笑，使用文明用语“××好！”刷卡后收费员继续使用文明用语“请缴费××元”，“收您××元”、“请稍后”、找您××元”、“请走好”，并点头示意，目送司机，当车辆驶出车道后，方可关闭窗户，一辆车操作结束。

在收费过程中处理各种特殊情况，如军警车、免费车、防汛指挥车等，都要一个不漏的及时上报监控员。如遇到挑衅司机强行倒车复磅，冲磅、跳磅等，甚至还有恶意伤人的行为时，收费人员仍必须始终面带微笑，用真诚的语言耐心解释，以树立高路人良好的工作形象和高速公路优质的服务品牌。

这就是高速公路收费员的一天，八个小时的工作，平凡、琐碎、单调、枯燥。不管是白天还是黑夜，不管是严寒还是酷暑，我们日复一日，月复一月，年复一年。以高度的责任感挑战着生理的极限，承受着精神极限。

所以，广大司机朋友们，微笑着为你们服务，希望我们的不辞辛苦的工作，或是一个点头、一个笑容能够温暖你们的心。

**微笑的心得体会篇十二**

第一段：引言（大约200字）。

微笑，这是一种最简单却又最具力量的表情。它可以轻易地穿透陌生人之间的隔阂，化解同事之间的格格不入，甚至可以在家庭和社会中平息矛盾。微笑看起来微不足道，却可在日常生活中发挥重要的作用。在我自己的生活中，微笑也是一个很重要的主题。这篇文章就是关于我对微笑的心得和体会的分享。

第二段：微笑在日常生活中的重要性（大约250字）。

微笑是最基本的语言，是所有文化和语言都能理解和接受的。无论是在公共场合还是私人生活中，一个微笑可以立刻让来自不同背景和信仰的人们建立联系，从而缩小彼此之间的差距，并且带来相互的尊重和信任。更重要的是，微笑可以使人心情愉悦，减少紧张和压力，增强自信和勇气。它可以打败解决许多日常问题的难度，让我们在压力和挑战的环境下找到内在平衡。身边有微笑的人会让我们感觉到轻松自在，温暖美好。因此，微笑是让我们在日常生活中感到幸福和成功的关键。

第三段：微笑的力量（大约250字）。

微笑看似温和柔软，但却蕴含着巨大的力量，尤其在管理和领导方面。我们都知道，每一个领导者都需要能与人沟通，协调和鼓励团队的谦虚和友善的态度。微笑可以帮助领导者促进团队的凝聚力和增强团队的合作性。并且在一些情况下，微笑甚至可以赢得敌人的友谊和信任。当然，微笑并不是唯一的领导方式，但在特定情况下是非常有效的利器。

第四段：微笑在社交方面的作用（大约250字）。

微笑不仅在日常生活中对个人有很大的益处，在社交场合中也同样重要。在社交场合中，微笑可以让你在不同的人群中建立关系，让你更容易获取人们的信任和共鸣。如果我们总是以一个好心态面对别人，别人也会更愿意接受你并回应你的好意。在社交场合中，微笑也可以为你打开许多新的朋友和机会。一个友善热情的微笑，即使只是短暂的，也会留给他人一个温暖和愉悦的印象。使用微笑来交流和增加对方信任，不仅可以建立更深的联系，还可以增加交际者的自信和快乐感。

第五段：微笑对幸福的贡献（大约250字）。

微笑不仅可以改进人际关系和社交场合，还有助于提高我们的愉悦感。微笑释放着身体内的一些化学物质，例如多巴胺和其中的酪氨酸，这些化学物质有助于改善心情，从而让我们感到快乐。研究表明，笑容的张开能够产生治疗功能，减轻焦虑和紧张，不仅可以让我们感到愉快和幸福，还可以影响我们的身心健康。因此，我们应该多笑一点，用心去体会微笑的力量，从中获取更多的平衡和快乐。

结论（大约200字）。

从我的观点来看，微笑是一种简单却又可贵的东西。它可以在我们的精神和生理上产生积极的影响，并且在我们的人际关系和社交方面发挥巨大的作用。微笑可以帮助我们更好地应对压力和挑战，以及更好地与他人相处和互动。它是一个非常有效的情感表达方式，是我们每个人在日常生活中都可以使用的强大工具。让我们更加注重微笑的行动，从而在我们自己的事业和生活中更获得成功。

**微笑的心得体会篇十三**

微笑日（WorldSmileDay），是美国一位善心的商人哈维·鲍尔（HarveyBall）发起，旨在倡导人们积极乐观的心态，通过微笑带来更多的好心情。这个节日是一个慈善节日，也是一个积极向上的双手盘身心健康，享受每一天生活的特别节日。

第二段：微笑的力量。

微笑是一种神奇的力量，它能够温暖人心，消除矛盾，化解冲突。它源远流长，由远古时期的人们就开始用微笑来交流、交往。日常生活中的微笑也是可以用来传递爱和关怀的。当我们微笑时，就会表现出积极向上的心态，而这种心态也会感染身边的人，让环境更加温暖。

第三段：微笑对身体的好处。

微笑能让我们的身体产生许多积极的反应，它能释放出快乐激素，刺激身体免疫系统的功能，放松紧张的情绪等。同时，微笑还能降低压力，让我们更亲切、更有亲和力。长期保持微笑的习惯，能够提高人的幸福感，增强生命力、自信和爱。

第四段：如何常保微笑。

尽管微笑的好处很多，但是人们在日常生活中往往被繁琐的琐事所困扰，很难保持微笑。但是，只要掌握了几个小窍门，我们就能常保微笑。首先，积极面对生活，尝试从好方面去看待每件事情。其次，多与朋友、家人进行交流，尽量与积极向上、阳光的人为伴。第三，使用有趣的元素来调节心情，看一部好电影、读一本好书、听听音乐等，这些都是让我们微笑的好途径。

第五段：微笑，改变我们的生活。

微笑这个简单的行为，可以改变我们的生活。当我们不断保持微笑的态度，我们的世界将会变得充满爱与阳光。每当你觉得挫败、无助时，请仰起头，微笑着面对生活，你会发现，所有的挫折都会在微笑中消失，它能够照亮我们前行的路。所以，让我们一起共同维护微笑日，传递爱与幸福，让微笑在我们的心中持续闪耀吧。

总之，微笑是一种生活态度，是心理的一种调整，更是一种文化，让我们更好的去拥有，享受生活的过程。当你微笑的时候，别人也微笑，这就是微笑的魅力所在。并且，当你感到生活苦闷时，一笑即可让一切变得美好。所以，让我们常保微笑，用微笑传递幸福。

**微笑的心得体会篇十四**

微笑，是一种简单而又常见的表情，是用唇角微微上扬，面部肌肉轻轻收缩产生的。微笑有着明显的积极作用，能够改善人际关系，减轻压力，缓解痛苦，提升身心健康。在日常生活中，我们可以通过微笑来传递善意，展现友善，让彼此更加幸福。

一、微笑拥有神奇的力量。

微笑，是人类最自然而然的表情之一，它可以传递积极态度，打破僵局。举个例子，当你走在恶劣的天气下，可能会遇到一位笑容满面的路人，这位路人的笑容就是给你一个温暖的问候，一次精神上的交流。微笑承载着沟通文化交流的重任，缓解不必要的紧张，将人们聚集在一起，互相帮助、支持和慰藉。

二、微笑有助于提高幸福感。

微笑可以影响人的情绪和心态，研究表明，每当一个人微笑的时候，大脑会释放出一些促进积极情感的化学物质。面对困难，开心乐观的心态会让我们更加乐观，也会感染其他人。而微笑正是一个非常好的方式来展现你的幸福和快乐。放宽心态，保持微笑，能让你感受到更多的快乐和满足。

三、微笑是增强亲密关系的一个重要因素。

亲密关系需要相互的理解和支持，而微笑是亲密关系中的一个重要元素。当你面对伴侣或亲密朋友时，你的微笑会让他们感到温暖和安慰，让彼此的关系更加深厚。微笑可以缓解人际关系中的矛盾和压力，大大提高沟通效率和信任感。时刻保持微笑，让你的亲密关系更稳定和融洽。

四、微笑对健康有积极影响。

微笑不仅能够改善情绪，缓解压力，还能促进身体的健康。微笑时，嘴巴会拉伸，从而扩大肺部的容量，加快氧气流通。同时，微笑还能够降低人体中的压力激素水平，降低心脏病、高血压等疾病的风险。所以，保持微笑可以提高身心健康，增强我们的抵抗力和免疫力。

五、微笑是一种交流的桥梁。

微笑是一种面部表情，但其实它更是一种语言。无论是面对生活中的善意提醒，还是工作中的朝气蓬勃，微笑都能在不同的场景中发挥重要作用。而这个微笑，不仅仅是一种沟通和交流的方式，也是一个展示自己的机会。微笑让你的身份地位更加优越，让自己在别人眼中更显得亲切和可信，同时更容易获得别人的信任和支持。

总之，微笑是一种简单而有力的方式，可以让我们获得很多意想不到的收益，给自己和他人带来更多的快乐和幸福。米歇尔.奥巴马曾经说过：“一个人的微笑是最强大的武器”。在生活的每一刻，无论遇到什么困难和挑战，都不妨运用这个简单而又有力的武器，用你的微笑去洒扫善意和幸福。

**微笑的心得体会篇十五**

有一句苏格兰谚语说得好：\"微笑比电便宜，比灯灿烂\"的确，一个小小的微笑，毫不费力，却能产生无穷魅力。微笑是不用翻译的世界语言，但它却能传递亲切、友好和愉悦。

农凤娟团队的微笑服务培训，从高速公路明服务的意义、微笑服务的意义、微笑的标准、练习微笑的方法、明服务用语，肢体礼仪标准等方面为我们进行了细致讲解和示范，让我们领略到了微笑服务标杆团队的专业化和规范化，深刻体会到微笑服务深植于心的强大力量，让我们明白了缺少微笑的服务是不完美的服务。

\"高速公路收费站是一扇展示社会明形象的窗口，每个人坚持微笑服务是一项光荣的使命\",基于行业竞争越越激烈的现状，一线员工的微笑服务是整条高速形象和服务质量的代言，彰显着整条高速公路的管理水平和服务水平。

通过培训，我们可以了解到微笑服务的重要性在于，第一，微笑服务能带良好的印象，要想通过短暂的\"一面之缘\"创造美好的影响力，微笑服务必不可少；第二，微笑服务能提高工作效率，员工自己热情、主动、自信、微笑地进行服务，不仅利于身心健康，还能调动司乘内心的好感，稳定焦虑急躁情绪，从而有利于收费工作的顺利进行，大大提高工作效率；第三，微笑服务可以创造更多的效益，窗口服务人员体现着高速公路和收费站的形象，如果每个员工能做到微笑服务，司乘人员对收费人员就能产生良好的印象，从而给予收费站和整条高速路的认可，实现多收费、收好费的任务。

张承高速是名副其实的生态路、旅游路、景观路、奥运路。微笑服务对于我们说至关重要，因为作为张承高速的一员，我们要通过明服务和微笑服务传播中华礼仪，展现现代中国精神风貌，展示张承高速的靓丽温馨。当然，可能我们的收费是一个不断重复的枯燥过程，若能始终保持愉快的心情，保持良好的心态，\"微笑服务\"也就变成了一容易的事。

随着社会的发展，人们注重服务的意识越越强烈，要想在竞争中求生存，求发展，就必须以具有特色的微笑服务赢得更多人的青睐。收费站作为明窗口，只有微笑温馨，服务用心，才能拉近彼此的距离，让服务在真情中延伸。

**微笑的心得体会篇十六**

自从上次经过“微笑礼仪培训”以后，我的收获特别多。对其中微笑服务理念“1+1=100，1001=10”印象非常深刻，“一流的管理加一流的服务赢得司乘人员百分之百满意”、“发挥团队精神，必须十全十美，100个人里面一个人做得不好影响整个团队”。面对司机，自然的微笑会给人一种亲切、和蔼、热情的感觉，根据多年的工作经验，我体会到了一些微笑服务的经营法则。

微笑服务可以使服务对象需求得到最大限度的满足。能够给服务对象以精神上、心理上的满足。实践证明，笑脸增友谊，微笑出效益。

笑有很多种，要笑得亲切、甜美、大方、得体，只有对服务对象尊敬和友善及对自己所从事工作的热爱，才会笑容满面地对待每一位顾客。

微笑服务作为工作规范，应贯穿在工作的全过程，顾客是“上帝”，我们在岗位上，应该把个人的一切烦恼、不安置于脑后，振作精神，微笑着为每一位宾客服务，要把学到的微笑礼仪应用到工作中去，不要把生活中的各种情绪带到工作中，以实际行动，从现在做起，从点滴做起，用微笑去服务过往司乘人员，把工作做得更好。

**微笑的心得体会篇十七**

我是农信社乡镇上的一名普通的柜台服务人员，这段时间，经历的事情不断，我的感触颇多。其实我的工作就是与客户进行交流，帮他们进行存取款和各种业务咨询，两年来，不觉得工作难，只要“真情服务”，通过语言和动作便可以把我们的微笑传递到客户的心里。

我相信，每个人都有过遭遇蹙眉冷脸的经历，在那一刻，谁的心里不曾渴望灿若阳光的笑脸？微笑是世间最美的花朵，微笑是人际间永远的春天，它的力量如此之大，以至于当你面对它时无法愤怒，无法责备，更无法拒绝。

虽然我们面对的绝大多数客户都是农民，而且年龄介乎50至90岁不等，难度可想而知，老年人的听力、视力和动作的协调力都会对我们的工作进度造成一定的延缓，你可以对他们大呼小叫吗?你会狠心那么做吗？会适得其反，老年人的倔劲会让你更着急，进度更缓慢。微笑，不是一种职业化的笑脸，而是一种情绪，是微笑者积极的人生态度的表现，是他们充盈的内心世界真实而自然的流露。微笑不仅仅是一种面部表情，更重要的是与客户进行感情上的沟通。老年人看见你的笑容会对自己更有信心，更能快速的配合你的工作，所以，请奉献笑容，尊敬客户，尊敬老者。

生活就像一面镜子，当你对它展颜欢笑时，它所回报给你的一定也是醉人的笑容。微笑是人与人之间美好感情的传递，发自内心的微笑使人觉得你宽厚坦诚、和蔼可亲。在服务的过程中，由衷地对客户奉献笑容，客户身心均能感受得到，自然而然会令客户产生亲切感。而用微笑来诠释自己的工作，从中体会乐趣和成长，也可以减轻客服工作自身所面临的情绪和心理压力。微笑，是释放压力、舒缓心情的最好方式之一。微笑，是做好客户服务工作的“基本功”，我们要把快乐传到每一个角落，把微笑传递到客户的心中。

微笑服务是服务行业的基本职业要求。对客户以诚相待，把他们当作亲人和朋友，真心为他们提供切实有效的咨询和帮助，才能让我们真心热爱这份工作。微笑具有穿透心灵的力量，它能够消除所有的猜忌与误会，能够冰释所有的哀怨与愁苦。一句关怀的话语,一个甜美的微笑,甚至在我们看来只是些微不足道的帮助,都会给予客户们莫大的鼓励和感动，让我们微笑着迎接每一位农信社的客户，微笑着迎接每一个或晴或雨的日子。

xx高速公路一直以来都推广使用文明用语。提倡微笑服务，以优质的服务，良好的窗口形象作为公司的服务品牌。收费站作为交通行业的窗口单位，文明礼仪服务始终是收费工作的主要组成部分，但随着时代的变化，服务的要求也相应地在不断变化。对一线员工的服务意识、服务水平和服务技巧也有更高的要求。

我们锡东站为了提升收费员工的服务水平，特地组织了一次标准化礼仪服务培训。由武汉逆风飞扬服务管理公司的礼仪专家方老师，给收费员工主讲。培训内容紧密联系实际。参加培训的收费一线员工经历了一次思想风暴的洗礼和观念时空的飞跃。从收费人员的仪容仪表，到收费员的服务语言，服务手势，再到坐姿、站姿、走姿等。都一一进行标准规范的讲解。使收费员们对服务的理解更加透彻。对行业所应展示的形象和需要提供的服务有了更深刻的认识，虽然高速公路收费工作有别于航空、银行、电信等其他行业，但所有的收费人员都应该以更专业的形象，更周到的服务面对南来北往的司乘人员。

推行标准化礼仪服务就是要创造收费队伍的阳光心态，使员工对待岗位和职责时，意识到爱岗敬业的重要性，这是每一名员工应该履行的义务，使员工热爱岗位快乐工作。形象和手势能表达对人的一种尊重，表情是人与人沟通的桥梁和纽带。通过形象，手势语言，可以向驾乘人员传递我们的服务，通过微笑更可以提升我们的服务。学会微笑，而且更应该追求发自内心真诚的微笑。

我们一线收费员，首先要从良好的心态来对待这次标准化礼仪服务活动的推行。你改变不了司机，你可以改变自己。你改变不了政策，你可以改变态度。人与人之间尊重与被尊重应该是相互的。驾乘人员最想得到的`是我们优质的服务，真诚的微笑。对这一点我也有切身体会..许多驾乘人员对我们形象的提升感到惊喜，常常听到一些赞美之词，我想这就是达到了“温情在宁沪”的良好效果。而且从观念上也要从领导要我做转变到我要为驾乘人员做，相信假以时日，经过我们全体收费员工的共同努力，“温情.微笑”一定会洒满我们宁沪的每一个角落。成为所有驾乘人员所喜爱的一个高速公路品牌。

美学家认为世界万物中人是最美的，而人的言行举止中微笑是最美的。微笑，是一种美丽的心情；是一种坚强的意志；是一种人生的态度；是一座通向成功的桥梁。

有人说，微笑很简单，只要嘴角上翘就能做到。有人说，微笑很难，难在持之以恒天天做到。我们生活在这个世界，如果能把一个甜美的微笑挂在脸上，那么这个世界也将会更加美好。一个真诚的微笑，可以打动多少善良的人，赢得多少真诚；一抹自信微笑，可以征服全世界；一个温暖的微笑可以点亮多少冷漠的心灵；那么，不管是简单还是艰难，微笑都应该成为我们每天工作和生活的的重要内容。

可是，这么美好的事物却常常被我们不经意的忽略了。在日渐繁重的工作和不断增加的工作、生活压力之下，在社会对我们的要求越来越高之时，在年复一年，日复一日重复的生活、工作中，我们的激情逐渐减弱，我们忘记了怎样保持微笑。就从现在开始吧，我们要时刻保持微笑，让别人看到我们的微笑。真诚微笑是一种风格，微笑服务更是一种理念。

就从这一刻开始，当我们迎接老朋友时，请微笑吧，微笑能使老朋友更信赖我们；当我们接待新朋友时，请你微笑吧，微笑能令新朋友迅速消除疑惑，接受我们；当我们与别人发生矛盾时，请微笑吧，微笑能抚平愤怒、化解矛盾，亲切的微笑能使对方感激莫名而对我们肃然起敬！

我们知道，人生并非坦途，我们也会有伤心，也会面对挫折，我们并不能时时刻刻保持好的心情。但是不管是为了自己，为了我们的朋友，还是为了我们工作，我们都要学会控制自己的情绪，保持良好的心态，保持微笑，用微笑来回报生活，回报关心我们的朋友。地球上惟有微笑才会构造美的和平，他人的微笑导致理解，自我的微笑则是心灵的净化剂，忘记微笑是一种严重的生命疾患。一个不会微笑的人可能拥有名誉、地位、金钱，但一定不会有内心的宁静和真正的幸福。我们往往因成功而狂喜不己，或因挫折而痛不欲生，但是我们千万不要将微笑遗忘，惟有微笑能使我们享受到生命底蕴的醇香，超越悲欢。

微笑吧！微笑是清晨的一抹亮丽的阳光，微笑是雨后的绚丽的彩虹，微笑能净化我们的心灵，宽广我们的心胸。微笑吧，朋友，只是轻轻地牵动嘴角，我们的脸上就会带着微微的笑意，捧出我们的热情，真切地向朋友昭示诚信。

你还等什么，就从现在开始，从你我做起，让别人看到我们的微笑！

**微笑的心得体会篇十八**

微笑是一种非常简单而又独特的表情，他可以是一种亲切的问候，也可以是一种给予安慰的姿态。然而，微笑的背后却隐藏着很多深刻的哲学思想。无论是对于个人还是对于整个社会来说，微笑都有着巨大的意义。在这篇文章中，将从自身的角度出发，为大家分享一下微笑给自己带来的感悟和体会。

第二段：微笑的力量。

微笑能够让人们感到温暖和关爱。当我们面对压力或者不开心的情绪时，微笑可以释放出积压在内心的负面情感。正如一句名言所说：“微笑是最美丽的语言，是沟通人与人之间的桥梁。”无论身处何时何地，只要你微笑，就会给你周围的人带来积极的影响。同时，微笑还是一种很好的自我调节方法，能够缓解心理压力，改善整体心境。

第三段：微笑的影响。

每个人内心都有一种力量，影响着周围的人和身边的环境。微笑就是一种可以传递正能量的力量，因为他能够激发人们内心的愉悦和幸福感。微笑不仅能够让我们充满自信和勇气，同时也能够让我们开拓自己的视野和拥有更开阔的心态。在与人交往中，微笑也是一种很好的礼仪，可以表现出友善和敬意。

第四段：微笑的适用场合。

微笑既可以在职场中使用，也能在家庭生活中使用。在与客户沟通时，微笑不仅可以缓解紧张气氛，还能够为企业赢得好口碑，提高客户满意度。在与家人相处中，微笑也能够打造和谐的家庭氛围。在生活中，微笑也能够解决日常问题，缓解矛盾，让生活更加美好。

第五段：微笑的启示。

微笑不仅仅是一种表情，而是一种心态。在面对生活中的痛苦和挫折时，我们应该保持微笑，放下心中的负担，让心灵得到解脱。除此之外，微笑也能够让我们在生活中拥有更加积极的态度和更加开放的心态，让生活更加有意义、丰富和有趣。

总结：

微笑是一种人类的自然表达方式，他带给我们无尽的力量和启示。无论是在职场还是在生活中，微笑都是一种非常重要的沟通工具，在我们与人交往中扮演着重要的角色。希望通过这篇文章的分享，能够激发大家更多微笑的力量和正能量，让我们用微笑来面对人生的一切挑战。

**微笑的心得体会篇十九**

第一段：引言（200字）。

微笑带班是一种领导方式，将微笑作为带领团队的工具和策略，可以促进团队成员之间的沟通与合作，提升工作氛围和效率。在这个快节奏和高压力的社会，微笑带班不仅能够提升团队的凝聚力和战斗力，也可以改善人际关系，创造积极愉快的工作环境。本文将分享作者在微笑带班中的心得体会。

第二段：微笑的影响力（200字）。

微笑是人类最简单、最直接且最具感染力的表情之一。作为一名带班负责人，用微笑对待团队成员，可以传递一种友好、和谐、亲近的信息。微笑能够让团队成员感受到领导者的关心和尊重，激发积极性和主动性，提升工作热情和创造力。在紧张的工作环境下，一次微笑也能舒缓紧张的氛围，给予团队成员一种轻松和安心的感觉，有助于提高工作效率。

第三段：微笑改善人际关系（250字）。

微笑是一种语言，它能够拉近人与人之间的距离，化解矛盾，增进友谊。在带班中，领导者的微笑可以化解紧张的局势，减轻纷争和矛盾。当团队成员遇到困难和挫折时，领导者的微笑能够给予他们信心和希望，鼓励他们坚持下去。微笑还能够帮助建立更加良好的人际关系，增加彼此的交流和理解，减少误解和摩擦，为团队成员之间创造更加融洽的工作氛围。

第四段：微笑的有效沟通（250字）。

微笑又是一种沟通方式，它能够用最简单的方式传递最直接的信息。领导者的微笑可以传达出鼓励、支持和赞许的信息，让团队成员在工作中感受到被认可和重视，从而激发他们的工作热情和积极主动性。微笑还可以减少语言交流中的误解和不良情绪，促进更加顺畅和高效的沟通。领导者的微笑不仅是一种姿态的展示，更是一种于心无忧、对团队充满信心的心境。

第五段：转化微笑的力量（300字）。

微笑带班的过程中，并不是说只要一直微笑就能解决所有问题。微笑只是带班过程中的一个工具，更重要的是微笑背后的真诚和关心。领导者需要发自内心地关心团队成员的生活和工作，从而让微笑更加自然和有效。此外，领导者还需要注重培养团队成员的能力和态度，让团队成员在微笑的感染下，不仅能够享受到愉快的工作氛围，更能够有机会成长和发展。最终，微笑带班能够激发团队成员的潜力，推动团队不断进步和发展。

总结（50字）。

微笑带班是一种有效的领导方式，它可以改善人际关系，促进良好的沟通，提升工作效率。然而，微笑只是一个工具，领导者还需要关心团队成员的生活和工作，培养他们的能力和态度。只有这样，才能真正发挥微笑带班的力量，推动团队的发展。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！