# 202\_年调酒实训总结

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-05-10

*20\_年调酒实训总结 暑假期间，我于7月11日至8月21在南宁新辉煌国际调酒师俱乐部进行了为期40天的实习培训。为了使大家对调酒特别是花式调酒有一个更深层次的了解，我首先作一个简要的介绍： 花式调酒起源于美国，现风靡于世界各地。其特点是在...*

20\_年调酒实训总结

暑假期间，我于7月11日至8月21在南宁新辉煌国际调酒师俱乐部进行了为期40天的实习培训。为了使大家对调酒特别是花式调酒有一个更深层次的了解，我首先作一个简要的介绍：

花式调酒起源于美国，现风靡于世界各地。其特点是在传统的调酒过程中加入一些花样的动作，集音乐、舞蹈、杂技于一体。花式调酒给酒文化注入了时尚风景，起到活跃酒吧气氛、提高娱乐性、调酒的意义更多的在于给顾客视觉享受融洽与客人关系的作用。作为一名职业调酒师，掌握花式调酒的技能，是追求调酒发展潮流的需要，也是谋求高薪的重要手段

在这里，我作为新辉煌国际调酒师俱乐部的一名花式调酒师将从生活、学习、工作及心得体会等方面介绍我的实习生活并形成本次实习总结报告范文。

>一、生活方面

俱乐部的内膳长住人员包括师傅在内共6位，住宿费和伙食费按人头采取AA制。由于以前一直在学校居住，很多方面缺乏精确的估计和充分的认识：

1) 花费费用估计不足。暑假实际花费费用与预期估计费用相比，超出预期费用很大一部分，致使实习培训后期阶段“经费”不足，给后来正常的生活学习带来很大的不便。

2) 人际关系处理欠妥。6个人6张嘴6颗心，不同的人的人生观、世界观和价值观存在很大的差异，同时性格也各异，于是乎在某些方面存在摩擦是必然的。而其中最主要的是当摩擦出现后我们怎么去对待和处理。一是由于我这人性格上的缺陷：说话比较直，不懂通过迂回手段去说服别人做某件事或放弃某件决议，结果经常和双方意见分歧较大而造成不快;二是大家缺乏足够的沟通了解。平时吃完饭后大家基本上是各忙各的，在一起闲聊的时间非常少，对他人的喜好不胜了解致使后来的摩擦不断

3) 生活分工不明确。实习生活初期，由于外面的伙食在较我们的生活水平情况下是偏贵的。于是在我的建议下，经过大家共同商讨决定：在宿舍内部每人教一定的伙食费按一定的标准自行煮吃以节约成本。但由于没有明确的分工，初期经常由某个人负责，这给当事人增加了负担而且因为分工不明确致使俱乐部成员之间常常摩擦不断;还有实习生活后期也因为住宿费用(主要是水电费)的划分不明确导致在接近我实习结束时停止了在宿舍自行煮吃的决议，形成了很大的负面影响。

4) 团队意识薄弱。《亮剑》中李云龙说：兵熊熊一个，将熊熊一窝。一个团队的好坏主要在主帅，同理一个团队是否具有团队精神其关键取决于帅，本次实习培训的俱乐部中的主帅是师傅。现在看来，师傅的领导能力存在很大的不足，希望在以后的岁月里师傅的各项能力能有较大的提高和突破。

虽然在生活中存在很大的不足，但很多方面对我的印象还是很深刻。比方说，一位来自贵港的小伙子(其年龄只有17岁)一次离奇不归，大家焦急不安，分别发挥各自能力通过不同的手段去寻找不归的他，回来后大家还曾为他平安归来喝酒庆祝。这让我看到人性的光辉，凡此种种，数不胜举。

>二、学习

花式调酒不仅要求调酒师能够调制出可口的鸡尾酒，调酒师还要能在众多观众的注视下做出优美的调酒动作，这就需要调酒师根据要求，进行表演方面的练习，从而使调酒师在进行调酒表演的过程中能更好的展现调酒技巧。

1)乐感训练：调酒师在表演过程中经常伴随着各式各样的音乐，所以调酒师的花式动作要与音乐的节奏配合，进行训练。一个好的调酒表演经常是由音乐制造出好的气氛。

2)舞蹈训练：只有漂亮且自如的动作才能给观众好的感觉，练习现代舞蹈可以使调酒师身体的协调性保持良好的状态，使花式表演更加具有观赏性。

3)心理素质：在众多观众的注视下表演必然要求花式调酒师要有良好的心理承受的素质，调酒师在做表演过程中只做自己有把握的动作，并且不要让偶尔的失手影响了后面的表演。

4)基本功训练：使人眼花瞭乱的动作其实是扎实的基本功训练的体现，所以基本功的训练是要进行不断、刻苦的练习。

其一是基本功训练阶段。这个阶段是要付出很大的努力和代价的，期间我是从吃完中午饭开始一直练习到下午六点，然后吃饭晚饭继续练习到差不多晚上12点止，一天下来剩下的只有疲惫。这里有人也许会问：一年之计在于春，一天之计在于晨，早上大好时光为什么不练习了?这句话我觉得得看用在什么人身上，曾经我也经过一段时间的尝试发现早晨练习与我的生物钟相背，于是乎上午那段时间我一般会用来休息或者学习理论知识。花式调酒技术水平的提高需要很大的恒心而且练习过程中还存在很大的风险。实习培训期间，我就曾因为技术上不过关，在脸上留下了两道深深疤痕，至今无法抹去。

其二是乐感和舞蹈训练阶段。这个阶段我们主要采取的是根据自己对音乐的喜好和基本动作的协调程度，来选择合适自己的音乐并配合具有舞蹈美感的动作加以强化练习和融合，最终达到完美的结合的目的。当然这得需要一个过程，其过程的长短得看自己的努力程度和天分。比方说我们俱乐部的一个成员花了一个就月练习到三瓶，但其动作只是形似而非神似，我花三个月也没怎么样，当然还有一位练习了两年其水平还不如练习一年的师弟……凡此种种，一句话：师傅领进门，修行在自身。

其三是心理素质训练阶段。此阶段较前面几个阶段的难度是有过之而无不及，因为这阶段我们采用的方法是在人流量很大的公园或者广场之类的公众场合进行训练。众所周知：台上三分钟，台下十年工。很多人平时台下练习的很好但一上台同样存在怯场的可能，一怯场就注定其努力白费了，所以这方面我们得每天面队一大批陌生人不断地练习、练习再练习直到台上跟台下的感觉一样方好。期间只能用一句话来形容：汗水潇洒脱，付出才有回报。

学习花式调酒让我更深刻地明白了一句话：人生在世，不进则退。只有不断的学习，才会不断的进步，而且调酒这行基本动作的练习每天都会有新的动作，真是学无止境。这让我了解到学习还要学会选择性和灵活学习，避免囫囵吞枣和照搬的学习态度发生，因为有些动作别人用来或许很完美，但到自己身上却不合适。

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！