

最新郑有料心得体会(通用10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

郑有料心得体会篇一

自古以来，“体会”一词便深受人类喜爱。每个人都有自己的“体会”，即生活中的感受和领悟。正是在不断的“体会”中，我们才能不断成长，不断进步，让自己不断变得更好。在我的成长历程中，我也有着自己的“心得体会”，今天我就想分享一些我体会到的关于生活与成长的重要性、自我认知和感恩的心得体会。

第二段：生活与成长的重要性

生活是我们成长的基础，而成长是我们生活的追求。因此，我们应该对生活与成长都非常重视。生活中的点滴细节，都能影响到我们的成长，所以我们要细心观察身边的事物，挖掘生活中的真谛。在成长过程中，我们也要不断探寻，不停探索，不停尝试，创新自己。只有不断地努力和挑战自我，才能不断成长、发现新天地，在这个竞争非常激烈的社会中获得更多生命的价值。

第三段：自我认知的重要性

自我认知是人类认识自己的能力，是新时代追求自身价值的基础和核心。人们通过自我认知来了解自己的优点、缺点、长处和短处，同时还可以了解自己没有掌握的技能和知识。在自我认知的基础上，人们可以更好的发挥自己的优点，改进自己的缺点，改善自己的短处。因此，在这个时代，更应该注重自我认知的重要性，不断地了解自己，寻求自身潜力

的无限可能。

第四段：感恩的重要性

感恩是一种积极向上的心态和品德，是一种美德。无论是与家庭、朋友、同学、同事，还是与社会，所有人都会接受到别人的帮助和支持。因此，感恩不仅是对当下拥有的一份感激之情，更是对未来承担责任的承诺，是我们成长过程中的重要心理支柱。感激生活中的美好，感激身边的人们，感激命运的安排，让我们感恩的心愿唤起我们更加向前迈进的知觉。

第五段：总结

终究，心得体会不是几句空话，而是真正深入生活、深刻思考的结果。我的心得体会是不完美的，但走在这个道路上，我相信不断的汲取生活智慧和感悟，一定会使我走得更加稳健，成为一个更加优秀的人，让自己的生命在不断的成长和发展中，不断拥有更多的价值。因此，在我们的成长之路上，让我们去体验生命的意义和精彩，深刻感悟每个生命的真正价值。

郑有料心得体会篇二

我读了《小英雄雨来》这一课，我最喜欢文中的雨来，因为他机智勇敢。

有一次，他掩护李大叔被鬼子看见了。雨来把李大叔藏在他家的地洞里，鬼子来到他家问了半天雨来也没有说，鬼子便生气的走了。

后来，雨来又上夜校，看见他爸爸背着步枪从山上回来了，说鬼子又要到我们村了。

第二天，妈妈去买菜了，家里只有雨来一个人，鬼子来到他家找一个人，鬼子把雨来家翻的乱七八糟的，也没有找到，鬼子看到雨来手里拿着一本书，鬼子把雨来揪过来，把他的书撕了。鬼子问雨来说：你看见一个人过来吗？雨来说：“没有”。鬼子打了雨来几个巴掌，见雨来还是没有说，鬼子说把他拖到河边枪毙，就在鬼子要开枪的时候雨来趁机跳到河里了。

乡亲们都到河边去找雨来，大家看到远处露出一个小脑袋，过去一看原来雨来没有死，所以我们一定要贡献祖国。

郑有料心得体会篇三

心得体会是指在一定的时间和经历后，对于所经历的事情、所获得的收获、受到的启示或者教训进行总结和反思的过程。它是我们在成长和学习中不可或缺的一步，可以帮助我们更好地理解 and 认识自己、自己的想法、内心的情感，并更加清晰地认识自己的目标和方向。在我的心得体会中，我深刻地体会到了以下五方面的内容。

第一，专注于当下的重要性。我曾经有过一个不太好的习惯，就是总喜欢拖延，总觉得还有很多时间可以解决，结果总是把事情拖到最后。慢慢地，我才意识到，生活中最重要的事情就是当下，如果不能珍惜当下，总是抱着幻想，那么不断拖延只会让自己走得更远。因此，我逐渐学会了专注于当下，时刻意识到时间的宝贵和自己所要承担的责任，这让我在工作和学习中变得更加高效和有条理。

第二，勇于尝试的勇气。尝试是一种勇气和豁达，很多人包括我自己，常常会在一些重要的时刻胆怯和心惊，害怕失去或失败。但其实，在新的领域中挑战自己，去试错，不断尝试和学习，才能不断进步。在自己的学习和工作中，我经常被给予新的任务和项目，每一次我都抱着勇敢的态度去面对，积极尝试，努力去解决问题，从中不断学习和成长。

第三，与人为善的理念。与人为善是一种虔诚的信仰和行为，它能让我们拥有一颗温暖的心，并经常关注身边的人和事。在与人相处中，我们应该充满着谅解和包容，帮助别人，关心别人，倾听别人的声音，这样的行为可以让我们获得身心的平衡，也为人际关系的顺畅打下良好的基础。

第四，正面思维的力量。正面思维可以塑造我们积极向上和乐观的性格，也可以让我们战胜困难和挫折，保持一颗平衡的心态。在自己的生活中，我常常会面对不同的挑战和困难，有时候心态不好，很容易就会感到情绪低落，陷入深深的消极情绪中。但我发现，只要积极地认识自己，找到自己的问题，并以积极的思维去对待问题，往往会有更好的收获，遇到挫折时我也会及时沉淀下来，多看积极面，这让我在生活和工作中不断提高自己的心理素质。

第五，感恩的心态。感恩可以让我们珍惜手头的资源和情感，也可以让我们更有耐心和信心地面对未来的挑战。人生虽短暂，却有很多美好的经历和人与事值得我们珍惜，不论是家人、朋友、同事还是追逐梦想的过程中，都是让我们不断寻找前进动力的经历，每每回顾，我们会发现身边有很多值得我们感恩的东西和人。因此，珍惜感恩，让自己充满正能量和感恩的心态，是我一直坚持的生活态度。

总之，心得体会是一种总结和反思的过程，也是我们不断进步和发展的必经之路，它能让我们从已经经历和学习到的事情当中获得更多的知识和智慧，吸取更多的经验和教训，拥有更好的目标和愿景。我希望自己能够一直积极地面对生活和工作中的挑战和问题，始终保持积极的心态，在日复一日的生活中努力学习、感恩生活，以更好的方式度过每一天。

郑有料心得体会篇四

第一段：介绍主题及心得体会的重要性（200字）

心得体会是我们在经历某个事件、学习某个知识或完成某个任务后，对这段经历的总结和反思，以及对自己的成长和进步的认识。它是我们思想的升华，是我们经验的积累，也是我们人生的财富。通过心得体会，我们可以更好地了解自己，发现自身的优点和不足，为个人成长和进步提供指导。因此，对于每一个人来说，积极总结、深入思考、形成心得体会都是十分重要的。

第二段：经历事件的详细描述及对这次经历的观察（400字）

我曾经参加过一次志愿者活动，这是我生命中非常珍贵的一段经历。那时，我和一群志同道合的志愿者一起为一个残障儿童康复中心提供支持和帮助。刚开始的时候，我感到有些迷茫和无措，不知道从哪里下手。但通过观察其他志愿者的行动，我渐渐明白了要做好这项工作，首先需要对这些孩子们进行认真观察，了解他们的需求和问题所在。我专注地倾听他们的话语，观察他们的微笑和眼神，试图理解他们内心的想法和感受。同时，我也留意到有些志愿者能够通过轻柔的触碰和温暖的目光给予孩子们安慰和关怀，这让我意识到我需要更加敏感和细心地对待每一个孩子。

第三段：对自身的反思和成长（300字）

通过对这次经历的观察和总结，我意识到自己的不足之处，并力求改进。我发现自己有时候在与孩子们交流时缺乏耐心，总是急着寻找问题的解决方案，而忽略了与孩子建立起真正的沟通。在和其他志愿者交流时，我也发现自己有时会控制话语权，不给予他人足够的表达机会。这些问题让我深感自己还有很多需要学习和改进的地方。因此，我开始主动寻求其他志愿者的建议和意见，并且积极参加相关培训和学习课程，希望能够提高自己的沟通能力和团队合作能力。这个经历让我成长了许多，也让我更清楚地认识到自己的不足之处并着手改进。

第四段：对社会和他人的影响（200字）

通过这次志愿者活动，我意识到自己的行为和态度对整个团队以及康复中心的孩子们都有很大的影响。我发现，当我能够用耐心和关怀与孩子们进行沟通交流时，他们会敞开心扉，更积极地参与康复训练。同时，我也感受到了其他志愿者对我的支持和鼓励，他们的行为和积极态度也激励着我不断进步。这个经历让我明白了一个重要的道理：我们每个人的行为都会对周围的人产生影响，因此，我希望自己能够成为一个积极的榜样，通过自己的努力和行动影响他人，激励他人。

第五段：总结和展望（200字）

通过这次心得体会，我深刻体会到了总结和反思对自我提升的重要性。在今后的生活和工作中，我会继续坚持记录和总结，不断反思和改进自己。我相信，只有通过不断地思考、总结和反思，我们才能不断成长，并在成长中发掘自己的潜力。心得体会是一个循环的过程，对于每一个人来说都是至关重要的，它能够让我们更好地了解自己，提高自我，迈向更好的明天。

郑有料心得体会篇五

2016年10月26日晚8点，由中央组织部、中央电视台联合录制的“两优一先”“两学一做”特别节目《榜样》在中央电视台综合频道播出。作为一名共产党员、一个普通的组工干部，看后感触颇深。

“不忘初心，继续前进”这一主题贯穿在《榜样》的始终。节目中邀请了11位今年受到表彰的全国优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表到场，通过老党员现场讲述、典型访谈、先进事迹再现等形式，向我们讲述了他们平凡而感人的事迹。节目中有个特别的环节，在现场准备了心形的印模，通过这样的方式留下在场每一位优秀共产党员的

手印，“每一个誓言都能看到你的初心，每一道掌纹都有一个动人的故事”，围绕这些手掌背后的故事，生动诠释了中国共产党人坚定信念、无私奉献、执着坚守、有所作为、敢于担当、勇于创新 and 承担责任的高尚品格，向我们传递了“向榜样看齐、做合格党员”的时代感召。

握住“老茧”的手，感悟信念罗官章。基层老党员，退休后做了普通的农民，回乡扎根深山老林19年，发扬“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，带领和帮助乡亲们发家致富。他决定在牛庄大山里进行天麻有性繁殖试验。经过无数次失败，在付出鲜血和伤痛代价后，终于换来了沉甸甸的成果。罗官章收获了人工有性繁殖的第一粒种子，之后他将这粒天麻种子播在密环菌材上，通过密环菌提供营养，生长出42颗栽培种。后来罗官章将试验田扩大到46平方米，收获的天麻卖了5万多元。第一批跟着他种天麻的10多个贫困户，每户增收超过10万元，成为轰动土家山寨的特大新闻。他说“对党的事业我负了责任，没有辜负党对我的信任”。罗老的手布满了“老茧”，但是正是这双长满老茧的手，帮助乡亲们发家致富，展现了共产党员坚定的理想信念。

握住“粉笔”的手，感悟奉献支月英。山村教师，在偏远山村一呆就是36年。有人说她是傻子，她说山里需要我这样的傻子。学生说“老师对我们来说就像抓住了一根救命稻草一样”。女儿说“你是一个好老师，但你不是我的好妈妈。”在现场采访她时，主持人问是什么原因让她选择了36年仍然坚守在这个岗位，她说“我不是因为有希望才选择坚守，而是因为只有坚守了才有希望”，多么朴实却又富有哲理的话。她希望通过自己的坚守，看到山里孩子的成长，让他们学有所成。“36年里面我做到了一个人民教师、一个党员应该做好的事，姑娘的抱怨是对的，因为对他们我实在亏欠的太多太多了，但是女儿在行动上还是支持了我。这36年的坚守离不开我女儿和家人的支持。我决定不退休了，一直一直教下去，教到自己教不动的时候为止”。支老师的手是握粉笔的手，也是因为这双手，撑起了山里人整整两代人求知的天空，

展现了共产党员的无私奉献。

握住“焊枪”的手，感悟坚守李万君。一位焊接师，创造奇迹的大国工匠。他说焊接工作“不仅是一门技术，更像是一门艺术，一门功夫。”焊接工作又苦又累，20多年间，用焊枪证明了自己。看到高铁，他说说不出的自豪，最想做的就是把这种光荣和精神传承给更多的人。隔着20多米就能知道电流的大小。他希望徒弟技能不断提高，在生产中不断创新，都能成为大工匠。有一次一位新加坡的老板开出了比现在高10倍的价钱挖他去那边工作，被他拒绝了，他说“做人要知恩图报，我的技能和荣誉是企业、是党给的，尤其我作为一名党员更要在自己的岗位干出个样来。”这就是独具匠心的大国工匠，展现了共产党员的执着坚守。

握住“党旗”的手，感悟作为苗振水。河北省驻京党工委书记，先进基层党组织的代表。给流动党员过生日，强化党的意识，了解流动党员的情况，给特困党员捐款。在农民工中建立党组织，在各个党支部增经济信息委员和法律咨询委员，得到了北京各级党委的赞扬。使流动的党旗撑起一面旗帜，给他们撑起精神的家园。这些党支部书记都不要报酬，是他们让流动党员有家了，让流动红旗分外的红了。这就是充满爱的基层党组织，展示了基层党组织的有所作为。

握住“拿枪”的手，感悟担当李贝。一位女警察，她的简历很简单，9个字：“救过人、卧过底、毙过匪”，她是一位妻子、一位妈妈，而她的爸爸也是一位优秀警察。她选择自己热爱的职业苦也好、乐也好都会是一种享受，这是李贝经常挂在嘴边的一句话，身材娇小的她遭受过各种压力，但她从不惧怕，说自己身上要有那么一股子正气。对毒贩以心换心、交代遗言的是被她抓回来的死刑犯。她荣获一等功1次，二等功三次，三等功4次。面对生死和压力，对亲人亏欠很多，这份职业异常忙碌，但她说要在这条路上坚持下去。李贝的这双手不仅仅是一双拿枪的手，是一双帮助别人的手，更是一双为我们撑起了平安的手，展现了共产党员的敢于担当。

握住“键盘”的手，感悟创新王恩东。中国工程院的院士，随着是时代的发展，从打电话、发微信到个人银行存款，再到国防卫星安全，无疑不涉及到计算机服务器。原来中国没有自主生产的能力，如果服务器出现故障，服务器的数据往往会被维修单位就会被掌握，为保障国家信息安全，中国要研发自己的高端服务器，2008年王恩东承接了自主研发计算机的任务。“核心技术是买不来的，只有通过自主研发、自主创新来实现”，王恩东团队的研发是从零开始的，攻破了一个个技术难题，在研发过程中申请专利1147多项，获得授权100多项。这双手是敲打着键盘的手，但这更是一双开拓创新的手，展现了共产党员的勇于创新。

握住“掌舵”的手，感悟责任“琼沙3号”党支部。有一条船，一直被人们称为“生命之船”，因为它连接着海南和西沙的一条脐带，每个月散沙市的居民都在掐着指头算着它什么时候来，这就是“琼沙3号”船。船上共有船员36人、党员8人，承担着给岛上军民补给淡水和生活物资以及人员上下岛的重任。为贯彻落实国家“经略南海”的战略部署，确保“琼沙3号”轮的正确航向，轮党支部紧扣三沙市维权、维稳等中心工作，充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋带头作用。长年行驶在大海中的“琼沙3号”党员们，风里来浪里行，需要的不仅是过硬的技术，更需要过硬的思想作风。在三沙，出海就是出征，安家就是卫国，工作和生活就是奉献。老政委说“我们的岗位是责任、担当、热爱”。这些是掌舵的人，这都是握着方向的手，展现了基层党组织的责任之心。

“我始终认识到我们中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党”这是一位104岁的老战士、老党员秦华礼在节目一开始说的话，同时也印证了他这么多年来一直恪守初心、不负使命的原因所在。毫无疑问，优秀党员是一面旗帜，是大家学习的榜样。但是，一提起“优秀党员”，不少人又觉得渴望而不可及。实际上，优秀共产党员之所以能称之为“优秀”，就在于他们处理问题、面临选择时，自觉超脱个人情感，将为人民服务理念落实到他们平常的工作和点滴的生活

中。

通过观看《榜样》，给我们提供了可以直接学习的标杆，既让我们受榜样的激励而努力向他们看齐，同时只要我们借鉴他们的做法，传承和发扬优秀共产党员的精神品质和高尚情操，在平凡的岗位上，坚持全心全意为人民服务的理念，不忘初心，继续前进，同样也可以成为优秀共产党员。榜样的力量是无穷的，让榜样的精神永绽光芒。

郑有料心得体会篇六

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书层打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》（分男生版和女生版），这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

郑有料心得体会篇七

作为一个自学者，我经常感受到学习的艰辛和困难。而在这个过程中，我也积累了很多关于“心得体会”的经验和感悟。以下是我对这个主题的五段式连贯文章。

第一段，以个人经历为例，谈谈心得体会对学习的重要性。在自学的过程中，我们经常会遇到各种各样的困难和问题，这时候及时总结和反思就显得尤为重要。通过写心得体会，我们可以梳理自己的知识点和理解，更好地检验自己的学习成果和反思自己的不足。同时，也可以给其他人提供参考和帮助，达到共同进步的目的。

第二段，讨论心得体会的写作方法。写心得体会需要我们理清自己的思路，确定主题和内容，抓住关键点，以清晰明了的语言表达出来。首先，我们需要学会“聚焦”，即抓住学习过程中的重点、疑难点和思考点，不要把篇幅浪费在无关紧要的事情上；其次，要学会“积累”，及时记录学习过程中的感悟和收获，将其汇总形成体系化的知识结构；最后，要学会“沉淀”，将自己的经验和心得体会不断完善和更新，以便日后的学习和交流。

第三段，谈谈心得体会对工作的影响。在职场上，心得体会的作用同样非常重要。通过不断总结工作经验和方法，我们可以逐渐形成自己的工作风格和工作方式，从而在工作中收获更多的成果和成功。同时，通过与同事、领导之间的分享和交流，也可以促进团队合作和共同进步。

第四段，探讨心得体会对生活的启示。生活中我们也需要不断总结经验和感悟，将其转化为自身的生活智慧。这时候我们需要学会“反思”，即对自己的言行和生活方式进行反思和检验，找出自己的不足和改进方向；同时也需要学会“借鉴”，从身边的人和事中寻找灵感和启示，使自己更好地融入生活。

第五段，总结全文，呼吁读者行动起来。总结和总结，一直是这篇文章的主题和要义。通过心得体会的写作，我们可以从各个方面发掘出自己的优缺点和潜能。因此，我希望读者们能够加强自己的总结能力，将自己的经验和感悟转化为生活和工作中的实际行动，建立自己的知识体系和生活方式。闲时敲键盘，忙时总结笔记，让我们抓住每个机会，通过总结来提高自己的生活和工作水平！

郑有料心得体会篇八

作为一名普通的职场人，我也曾经历过许多的成功和失败，在这个过程中，我也有许多的心得和体会，下面就给大家分享一下我所学到的一些经验，希望能够对大家有所启发。

第一段，心得体会通常来源于生活的经验。每一次的成功或失败都会给我们带来一些新的体验和感悟，这些经验和感悟不仅帮助我们更好地规划未来的发展，也能够让我们更加从容地应对当前面临的问题。例如，在某些困难的时刻，我常常會回想起自己曾经遇到过类似的问题，思考如何应对，然后慢慢解决问题。当我们在职场中遇到一些挑战时，我们也可以运用这种方式来解决问题。

第二段，心得体会需要及时总结和记录。在日常的工作和生活中，我们经常会遇到各种各样的问题，如果我们不及时记录并总结，很可能对我们今后的发展产生不良影响。因此，我们应该时刻积累和记录这些心得体会，以便随时查阅并应用。尤其对于一些重要场合，比如重要的会议、谈判或面试等，我们更应该提前对相关的心得体会进行充分的准备和总结，以便在关键时刻能够更加从容应对。

第三段，心得体会的应用需要有所取舍。尽管我们在日常的工作和生活中会积累许多心得体会，但不是所有的都可以适用于特定的场合和情况。因此，在应用这些心得体会时，我们需要根据具体的情况进行取舍，选择最为合适的体会进行

应用。要想在职场中取得成功，我们必须学会善于把握机会，灵活运用自己的心得体会，以便在关键时刻能够尽快找到最佳的解决方案。

第四段，心得体会需要持续地更新和完善。由于生活本来就是一个不断变化的过程，我们所积累的心得体会也需要不断地更新和完善。只有不断地学习和调整自己的思路，我们才能够不断地保持竞争力，面对变化的职场环境和市场环境。

第五段，心得体会对于个人成长有着重要的意义。作为一个职场人，我们除了要考虑自己的发展和成长，还需要关注公司及行业的发展和成长。我们所积累的心得体会和经验不仅能够帮助我们个人更好地成长和发展，也能够为公司及行业的发展作出更为积极的贡献。

总之，心得体会是我们在职场中不可或缺的一部分，只有不断地总结和应用自己的心得体会，我们才能够更加从容地应对各种挑战，取得更大的成功。我相信，只要我们不断地学习和取舍，不断地更新和完善自己的心得体会，我们一定能够在职场中取得更多的成功。

郑有料心得体会篇九

人生快事，莫如读书。它能让我们知天地、晓人生。它能让我们陶冶性情，不以物喜，不以物悲。书是我们精神的巢穴，生命的源泉。古今中外有成就的人，到与书结下了不解之缘，并善于从书中汲取营养。

我的书有很多，如“《哆啦a梦》、《十万个为什么》、《老夫子》……”

在《名人传》这本书中，我最敬佩的名名人是达芬奇：达芬奇在学画画的时候，老师总是叫达芬奇画鸡蛋，达芬奇觉得有点不耐烦了，就想让老师让他画另一些物品，老师就拿出

各不相同的鸡蛋出来，让达芬奇观察这些鸡蛋有什么不同，达芬奇最后发现，全部的鸡蛋都是各不相同的，虽然看起来是个很小的鸡蛋。从此，达芬奇都很认真地观察身旁的物品，凭他的努力，最后成为了一名著名的绘画师。

正是达芬奇这种精神让我懂得了只要认真仔细地观察身旁的物品，凡事从小做起，才能发现更有趣的事情，也会取得更大的成功。

朋友们，快来进入书的海洋吧，你会获得更多。

郑有料心得体会篇十

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6:20到晚上20:30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

转眼间，已经在三高中度过了一个月的时间，有欢笑，有泪水，在过了3年沉寂的大学生活后，我的生活多了一些改变，在这里，我每天过着朝五晚九的生活，虽然很累，但很充实，很满足。

在这里我接触时间最长的人莫过于我的学生了，每每谈起他

们，我就有很多话要说。一个月的时间把我和同学们之间最初的师生关系变成了朋友关系，我与每位同学都进行过交谈并且能马上叫出他们的名字。由最初的惜字如金变成了现在的无话不谈，每每都会被他们逗的哈哈大笑。

9月1号，我参加了xx三高的开学典礼，内容跟每年的开学典礼基本一样，但最大的不同是参加的身份变了，我不再是搬着板凳跑去操场的学生，而是以一个老师的身份坐在那里，意义不一样。

来到这，还有一个不同的是每周一都要参加升旗仪式，一直都觉得升国旗是一项庄严地事情，每次都很享受那个过程，看着自己国家的国旗升起，每次都觉得很骄傲，自豪。

最近一直都在忙着十一国庆晚会和月底运动会的事情，第一次接受这样的工作，工作中碰到了好多问题，每次都觉得好难，好想放弃，但看到我们班的孩子们，我又不忍心，于是告诉自己坚持下去，正是因为他们，我有了解决问题的动力，可能结果并不是我想要的，但我至少努力过。

最近由于班级里有打仗的情况，也跟着指导老师学着怎么样处理这方面的问题。

除了在班级管理上的进步，我也跟着指导老师听了一个月的英语课，还听了10节其他老师的公开课，每节课都不落，只要有机会我就要去听，多听老师讲课，并自己思考，如果我是站在前面的老师，我该怎么讲，我怎么能讲的让同学们都听懂，我认真揣摩指导教师的每个教学细节，并用积累本记录下来，努力学习。

这一个月用充实、刺激形容一点也不为过。我很满足这里的生活，并且很期待接下来的日子，不管艰苦还是高兴，我都很期待，很期待接下来的惊喜和挑战。马上就要召开运动会了，祝愿我的班级可以取得好成绩呦。

我于8月12号从西安坐火车于13号怀着复杂的心情来到唐山，14号正式在唐山冀东乐业维修车间实习。初到这里，这边饮食习惯跟西安差别比较大，住宿条件也不太理想，心中多少有点失落感。但我也做好了心理准备，毕竟我来这边不是为了旅游玩耍，是来实习学东西，条件越是艰苦，就越发要好好实习，好好学东西，不然对不起自己大老远的辛苦的跑过来，也对不起公司的栽培。所以在这边我没有载声怨道，而是默默无闻的向这边的师傅们学习。所以工作热情高涨、积极性很高，为能够多学点东西工作也更勤奋。这边维修师傅人也挺好的，对我也比较照顾，对此我表示感谢。

来唐山至今已有一个来月了，再苦再累都熬过来了，通过一个多月的实习在这边学到了太多太多东西，使我受益匪浅。刚来这边车间里面工作流程跟我在西安工作单位差别比较大，而且从西安来这边的师傅工作经验都非常丰富，而我工作经验比较短，唯一的优点就是理论知识比他们丰富，所以刚来这边的时候压力比较大。

但是来了这长时间这种压力渐渐的减轻许多，因为来了这长时间学的东西实在太多，对奥迪车辆的维修流程渐渐的了解和接受。对奥迪车辆的常见维修保养也基本了解，所以回西安工作我也不会因此手忙脚乱。所以来唐山冀东乐业实习收获是极大的，付出是值得的。在此我把我在唐山冀东乐业实习心得和体会和大家一起分享。

首先，这一个来月的实习让我对奥迪4s店特别是冀东乐业维修车间工作流程大致了解熟悉了，特别是从维修车辆进入维修工位开始、经过车辆内外和底盘检查、常规保养维修操作流程、领料流程、打保养表、填写保养表、填写诊断报告书以及交前台跟前台沟通流程、直至最后交质检验车整个流程有了一个清晰的认识和了解。对整个车间的日常运作流程也大致能够了解。

之前我在西安工作4s店跟这边的工作流程模式区别很大，现

在对冀东乐业这种工作流程已经深入我心。还有对奥迪车系有了更全面的认识和了解，之前对奥迪车系也知道但只是一点皮毛，现在对奥迪车系的了解更加全面，从奥迪a4、a4l、a6、a6l、a8、q7以及新款奥迪a5的认识更加深刻，对这些车系的仪表使用、mmi使用更加熟悉，以及对这些车系的维修保养也更加了解，这些车系维修保养相同和不同之处认识也更加全面，比如老款a6清洗喷油嘴跟其他车系不一样，因为老款a6燃油系统有个回油管，所以清洗喷油嘴的时候必须拿一个卡子把回油管卡住，不让清洗液回流，记得有一次师傅没有把回油管卡死，结果几秒钟时间清洗液全部流回油箱了。

还有奥迪a6l2.8清洗喷油嘴也很特别，别的车系清洗喷油嘴在发动机里面把进油管接好就行，而这款车清洗喷油嘴须在底盘下面跟汽油滤芯进油管接口接在一起清洗。还有对于奥迪车系每款车机油加入量也有一个大致的了解，对于四缸发动机老款加入量不到4升、新款发动机4升多一点，对于六缸发动机一般都是6.5升左右。

还有不同车系加入的机油也不一样，对于进口车奥迪a8、q7加的是高档机油金嘉护机油，记得有次去库房给奥迪a8打料，库房人把机油给错了，给的是奥迪原装机油，结果可想而知，我把机油给加错了。对于这种错误今后我一辈子都不会再犯。

其次通过这一个来月的实习使我的思想感悟极深，使我的工作态度更加端正、提高了我今后工作的责任心，对我今后的职业生涯规划有及其重要的影响。在这一个多月的实习期内我也犯过不少小错误，比如加机油有几次加多了、观擦不够仔细误导师傅工作，现在想起这些错误简直不可思议、不相信自己会犯如此低级的错误，有时候这些小错误会给我这天的工作带来非常不愉快的影响。现在想想其实人都有犯错误的时候，犯错误不要紧，关键是遇到错误要不断的进行自我反省，为什么会发生那样的错误，怎样才能避免发生那样的错误，做到杜绝老错误，尽量避免新的错误的发生。记得我

这组吴师傅给了我一句很经典的评价：“你用心去观察去学习，但是观察的还不够仔细不够专一”。

这句话对我来刻骨铭心，时常在我脑海里荡漾，想想这一个来月犯的错误都可以用这句话来总结了。这句话对我以后的工作包括我回西安工作都将产生重大的影响，它就想一个警钟随时提醒我无论以后何时何地任何工作都要做到用心、仔细、专一的.去工作才能把工作做好，特别是汽车维修，作为一个技术岗位，由于其岗位的特殊性、给人感觉又脏又累，甚至在某些人眼里是很“低卑的工作”，所以要求从事该工作者还要有不怕苦不怕累的品质，以该工作为荣。我虽是一名大学生，我记得教育部部长周济说过一句话“今后的大学生要把自己定位为普通的劳动者”。

我一直把自己定位为普通的劳动者，尊重该岗位，工作没有贵贱之分，之前我这种信念不是太强烈，有点轻视汽车维修工作，认为没什么了不起的，只是换件，技术含量不是太高，可来这之后我出现我许多低级的错误才知道想把汽车维修干好不容易，用一句话形容最恰当不过了“看起来简单做起来难”，只有把平凡的工作做好才是不平凡。说到这里我得向冀东乐业维修车间里面的师傅学习，想当初他们能够达到现在的水平他们付出了很多很多，学习他们那种对待工作认真谨慎的态度。

庆幸的是我现在明白这个道理，其实应该这样说，之前我也明白这个道理，只是现在用教训明白的更加深刻。所以以后回西安庞大乐业工作我得吸取教训，对于任何简单的工作都得以认真的态度去对待，做到心无杂念，戒骄戒躁。这样才能把简单的工作做好，接着师傅领导都放心把复杂的工作交给我，我的工作能力才能不断得到提高。

实习心得体会及收获

本人于2013年7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了

为期20天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，新的想法，我下来主要有以下几点：

1. 上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等；上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业；上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训；出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生生活，让大学生涯充实无憾。

2. 适应

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

3. 坚持大三暑期实习心得体会

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

4. 多做事，少说话

我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。