

# 山猫心得体会 山猫堵洞心得体会(优质8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？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。

## 山猫心得体会篇一

“山猫堵洞”是一个广为流传的故事，讲述了一只山猫为了获得自由而努力奋斗的故事。山猫在困境中找到了出路，并从中汲取到了许多经验与智慧，这也激励着我们在遭遇困境时，以乐观积极的态度去面对。

### 段落二：故事分析

“山猫堵洞”这个故事是一种比喻，通过山猫的经历来告诉我们如何在遭遇挫折和困境时克服自己，找到出路，最终实现自己的梦想。在故事中，山猫一开始被关在黑暗的洞里，失去了自由。然而，山猫不愧是山林中的顶级捕猎者，它思考了自己的处境，决定堵住了漏洞，从而最终重获自由。故事中，深刻地表达了“困境是进一步发展的契机，所谓危机就是转机”的思想，意味着遇到困难我们应该勇敢面对，从挫折中汲取经验，实现自己的梦想。

### 段落三：思考深化

故事中的山猫并不是那种盲目的，听天由命的动物。相反，它具备了很强的思考能力和自救能力。因此，我们从这个故事中可以发现，即使处在极度的困境之中，只要我们能发挥自己的智慧，积极地行动，就能摆脱困境，获得自由。因此，在面对任何的挑战和困境时，我们都可以从这种积极向上的态度中得到启示，勇往直前，不断前行。

## 段落四：道理的应用

在面对个人生活中的困境和问题时，我们可以关注事情的结果，从而找到解决方法。当遭遇人生道路中的坎坷、阻碍是，我们不能垂头丧气，也不能逃避，而应该调整自己的心态，积极寻找解决问题的方法。在解决问题的过程中，我们需要发挥自身的智慧，寻找解决问题的方法和途径。最终，只要我们坚定信心，细心谋划，一定可以从困境中摆脱出来，迎来成功和自由。

## 段落五：总结

通过“山猫堵洞”故事的分析与应用，我们更加深刻地认识到，困境是必经之路，而面对困境则需要以积极的态度和无限的智慧来加以克服。这种积极乐观的态度，是面对任何处境时都十分重要的态度，而只有这样，我们才能够在人生道路上走得更加坚定和自信。通过这样的体验，我们能够在以后的生活中更好地应对各种困境，为自己的未来奠定更加坚实的基础。

## 山猫心得体会篇二

我们来到学校开始军训，让我们我们基本上适应了军营的紧张环境，生活状况，讲究规范的生活习惯，严明的纪律。刚开始，教官就教我们怎样军训是辛苦的，是能够锻炼毅力的…他告诉我们要仔细作好每件事情不能马虎，部队里最重要地是服从，不能由自己的性格做，一切必须听从教官、领导的指令。刻苦认真，实事求是的锻炼。太阳炙热地烧烤着大地，大地像甲壳一样开裂，烤得人们像土地一样干瘪。人们吸着闷热的空气，吐出更炙热的浑浊气体。虽然环境如此，我们还是一丝不苟地站着军姿，练着跑步，一遍又一遍，幸运的是我们中间还可以休息一会。教官说他们以前不论天气多么恶劣，都会为一个动作练上几个小时，并且不休息。刻苦认真地训练，实事求是，不弄虚作假，可想而知那种情

况比我们要辛苦百倍!真是理解了“从来好事天生俭，自古瓜儿苦后甜”的意思。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家过惯独女生活的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光!

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。一俟意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的’感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团结观念;提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质!

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们最大的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye-bye勇敢地走向前方，去创造新的生活。

### 山猫心得体会篇三

“山猫堵洞”是一项富有挑战性的户外运动，旨在锻炼团队合作和解决问题的能力。在这个游戏中，一群人必须合作完成一个任务：阻止山猫从一个洞中逃走。这项活动可以让团队成员更好地了解彼此，并为实现共同目标而努力。在我完

成这个任务的过程中，我学到了很多关于团队合作的重要性和如何应对挑战的经验。

## 第二段：了解游戏规则

在“山猫堵洞”游戏中，团队成员需要将纸箱和其他材料用于掩盖洞口。游戏的规则是，山猫将会在一定时间内尝试从洞里逃走。如果团队无法在规定时间内阻止它逃跑，那么游戏就宣告失败。我意识到，如果这个任务要成功，团队的每个成员必须非常清楚自己的角色和职责。

## 第三段：团队的结构和角色

在游戏的初始阶段，我们花了一些时间彼此了解，让每个人能够更好地理解自己的责任和角色。我们确定谁将负责装配纸箱，谁将负责掩盖洞口，以及在确保山猫无法逃脱的过程中，每个人都需要做出什么贡献。这种组织结构和明确的角色将是实现任务成功的基础。

## 第四段：挑战与解决问题

在游戏过程中，我们遇到了许多意外的情况和困难。有时候，我们的纸箱不够大，有时候洞口被设计成我们无法完全封闭。然而，团队成员都表现出良好的解决问题能力，积极地尝试各种方法来克服障碍。这种解决问题的能力是非常重要的，因为即使有最完美的计划，也需要在实践中调整和灵活的应对意外情况。

## 第五段：结论

在完成“山猫堵洞”的任务后，我们每个人都有了更大的信心和团队合作能力。在这个过程中，我发现了教练先前没有提示的几个策略。例如，在每个人都很忙的时候，有一两个成员需要背靠背地工作以节省时间。此外，定期进行沟通和

总结是非常重要的，这种总结的方式有时确实非常及时。在未来的团队合作中，我将遵循我们学到的经验，更好地解决问题并取得更好的成果。“山猫堵洞”不仅是一种富有挑战性的活动，而且是一种有用的经验，可以让我们在日常生活和工作中运用到团队合作中。

## 山猫心得体会篇四

开学的第一周，我们迎来了新学期里的第一堂课——电子工艺实训课。对于新学期里的新课程、新知识，我有种迫不及待的感觉。

在这一学期里，我们首先接触的是对电子元件的初步认识，还有电路的结构和布局。而这一实训课里最重要的东西便是日常生活里所见到的电焊。在课堂上，老师指导了我们对电焊的使用，由于在焊接过程中，加热的电焊是比较具有危险性的，如果使用不当会对自己或别人造成伤害。所以我们必须严格按照相关规定及正确的使用方法去使用电焊，避免烙伤事故的发生。

当我们初步掌握了电子元件的焊接方法技巧之后，便可以开始尝试焊接一些电路板元件了。其中电子元件的布局是很重要的。因为它关联到电路连接的方便简洁。

实训课已渐入尾声，通过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

## 山猫心得体会篇五

在人们的印象中，山猫是一种神秘的动物。它们生活在偏远的山区，很少被人们所见。但是，在我最近的一次登山旅行中，我有幸亲身接触到了这种神秘的生物——山猫。这次旅行给我的生活带来了很大的改变，我深深地感受到了山猫身

上那种独特的、与众不同的品质，于是我决定写下这篇文章，与大家分享我的心得与体会。

## 二段：初识山猫

第一次看到山猫的时候，我真的被它们的美丽惊艳到了。它们体态优美，身姿轻盈，毛发呈灰褐色，非常柔软。在阳光下，它们的毛色发出淡淡的金光，远看还以为是金灰色的。在山林里，它们总是悄悄地行动，不会发出太大的声响。一直以来，我都认为自己很了解动物，但是这次看到山猫，却让我更加深入地理解了动物的生存方式和生活习性。

## 三段：山猫的生活习性

山猫是一种夜行性动物，它们喜欢在晚上或者清晨活动。在白天，它们通常躲在岩石之间或树木下面休息。在活动的时候，山猫通常非常警觉，它们会用尖锐的视觉和听觉来追踪猎物。与狮虎不同的是，山猫通常只在捕猎自己的猎物，并不会攻击比自己大的动物。看到这样有自我控制的动物，我深受感动，开始思考自己在生活中的行为习惯和态度是否也应该如此。

## 四段：山猫的品质

除了它们的生活习性外，山猫的品性也非常值得我们学习。在旅行中，我注意到，山猫很少表现出攻击性或自我保护的本能。即使我们靠近它们，它们也并不会发出威胁的信号。这种在自然环境中所表现出的平和而谨慎的品质，使我感到一些启示。我们人类在生活中往往会有暴躁、缺乏耐心等消极的品质，而山猫的平和和从容则会给我们带来一些启示，让我们意识到我们需要更多的耐心和自制力。

## 五段：结语

在这次旅行中，我与山猫产生了深深的连接。通过观察它们的日常生活和倾听山岭中回响的声音，我发现我已经在不知不觉中汲取到了许多灵感和启示。这次经历激发了我重新审视我的行为和思想，并让我更加意识到我们需要从动物身上学到更多。通过这次旅行，我理解到了一些关于自我控制、耐心和平和的品质的的重要性。我相信，我将继续保持开放的心态，随时学习和成长，并回想起这次旅行中的感动和体验。

## 山猫心得体会篇六

不过，好在我不是一个人在战斗，在我们2010级电气10班所有同学的相互帮助和相互鼓励下，我们克服了许多困难，也解决了不少问题。从这前后加起来相当于9天的电工电子实习中，我所学到和收获的，不仅仅是收音机的工作原理和架构组成，还有如何分析处理解决问题的能力，当然，我所在的班级也在这次的实习过程中也变得更加团结和友爱了。

对于这次实习，我获得的心得体会大致总结如下：

1. 我对电子技术有了更直接的认识，对放大和整流电路也有了更全面的了解，虽然曾经也自己拆装过简单的单管收音机，但与这次的相比，无论从原理还是实际操作上来讲都是不能相比的。

2. 对焊接程序也有了更清晰的认识，也更熟悉了焊接的方法技巧。

随着实习的进行，我深刻体会到了事前分析规划的重要性，相信这是没有进行过这种实践活动的人所体会不到的。

4. 对电子产品的调试纠错有了更多的经验。我的收音机制作真的可谓命途多舛，从第一次接通电源它一点反应都没有，到最后可以收听多个频道的广播，我进行了多天的调试和纠错，在仔细检查每一个焊点，分析电路板的接线后，最终才

完美解决了问题。

5. 对团队合作的意识培养起到了很大的帮助，虽然抓烙铁的是一只手，可是后面有许多个头脑在指挥和支持着，大家一起分析电路图，一起解决我们面前的每一个难题。也使班上同学之间的友谊更加深刻，班级更加团结了！

## 山猫心得体会篇七

山猫，是一种生活在山林中的野生动物，多为夜行性动物，因其身手敏捷，爬山跳跃迅猛而备受人们的喜爱。然而，当我在山林中观察这些神秘的生物时，却发现它们的身上有许多值得我们学习的地方。在接下来的探索中，我逐渐领会到了山猫的那份敏锐、勇气和坚韧，以及适应环境的能力。

第二段：

首先，山猫非常敏锐，它们在野外习惯狩猎及逃避天敌，因此具有较高的观察和反应能力。我在观察山猫的过程中发现，它们对环境的变化尤为敏感，一旦察觉有异动，立刻就会采取行动。这点常常提醒我们，无论在生活中还是工作中，都应该保持警觉，及时做出反应，避免因为一丝不慎而产生不可挽回的后果。

第三段：

其次，山猫极其勇敢，无惧天敌。在野外生存中，山猫经常面对各种飞禽走兽的威胁，但它们总是能够以一种不屈不挠的精神来对抗，勇往直前。因此，我们从山猫身上也得到了鼓励，无论在何种环境下，都要勇敢面对，以坚定的信念和精神，攻克面临的一切困难与挑战。

第四段：



另外，我们还可以从山猫身上看到一种顽强不屈的精神。山猫生活在崎岖不平的山林中，能轻松跳跃，连续爬越，这离不开它们强大的肢体力量和训练有素的技能。此外，山猫在遭遇困境，如渴风饥饿之时，也能以其顽强的生命力来挺过困难时刻。这告诉我们，面对困境时，要坚持不懈，顶住困境，直至逢山开路、遇水搭桥。

第五段：

最后，我感受到山猫强烈的适应能力和自救能力。山猫自助力强，适应能力强，能在山林中找到自己的食物。它生存于严酷的自然环境中，几乎可以从山上到山下，但生存下来的山猫，每一只都拥有强烈的自我救生能力和适应能力。这让我明白到，在适应变化的时刻，我们应该像山猫一样，不断改变自己的生活方式和思考模式，适应新的环境和变化。

总之，从山猫身上，我们可以学习到杰出的观察力、勇气、坚韧和适应能力，这是一份非常宝贵的心得体会。相信通过这样的学习，我在今后的生活与工作中，一定能够以山猫的精神为指南，开创更加美好的未来。

## 山猫心得体会篇八

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我们学生走出校门，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”。

这句话对我来刻苦铭心，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。

幸庆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。

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。

## 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我们工作做，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。