

2023年社区禁毒心得体会(优质8篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

社区禁毒心得体会篇一

为了给我们增强一定的医疗卫生知识和体会作为一名医生的职责，在暑假学校给我们安排了一次社区卫生服务，虽然只有三天，但我想目的已经达到了，因为我们的收获都是那么的多。

第一天我们去社区走访，去了解我们那个社区人员的健康状况，刚开始去的时候我很担心我们会很尴尬，因为我们目前还只是大二，专业知识还不是那么的足够。可通过和那里的人们进行交谈，我逐渐了解到此行的乐趣和责任。好多的空巢老人都感到非常的孤单，并且还有好多人在中年就已经患上了高血压、糖尿病、脑卒中之类的疾病。其中有一位张爷爷，儿女都去外地打工了。就剩他和他老伴两人在家。张爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。坚持不懈。一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧。我就问他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，想到现在社会上，好多年轻人十三四岁就开始吸烟、酗酒。我真是希望他们能戒除这些坏习惯，要健健康康的成长。我尽我最大的能力给张爷爷提了一些关于患此病后的建议，还和张爷爷聊了很长时间的，当我见到他那灿烂的笑容，我

知道今天我没白来，因为今天我给这样一位老人带来了快乐。

第二天我们在医院帮助档案处整理档案。，档案室的资料总是井井有条，分类整齐，好几年前建立的档案都还整整齐齐的摆放着。通过管理人员的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。

第三天我们在街上帮过路群众量血压和测血糖。说实在的，在去的时候，我一直在担心我们的活动会不会不受欢迎，但是当我到达时就发现那里已经聚集了很多人，好多群众已经自发的排起了队伍，有的早餐都没吃。先到的同学们已经忙开了，摆桌子，备器材。大家都很高兴，一边干活，一边与群众交谈。我开始被分配的任务是发一个关于预防空调病的传单。其实派传单的感觉并不好受，因为很多人都不愿意接，有的还会很不耐烦的瞪你，那种情况真的很尴尬，但是当有些人向你询问传单里的内容，向你多要一张时，那种感觉就让人觉得那些尴尬不值一提了。后来轮到我给群众测血压。有好几个高血压康复患者都向我询问关于此病的一些建议，我才真正体会到“赠人玫瑰手有余香”的意思。

通过这次的实践活动，我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出校门，参与服务，就不会体会到的；通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。也让我体会到了付出的快乐，体会到“付出”胜于“获取”，参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，在时间允许的情况下我还要多参加这样的服务。

社区禁毒心得体会篇二

今年暑假我参加了社区的暑期社会实践活动，虽然十几天的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。

而且，通过我们自己的研究，知道了废电池的危害和它的治理方案。我国可以大力回收和利用废旧电池。回收和利用废旧除了具有巨大的经济效益，还有巨大的环境效益。具体表现在：废电池的回收直观地表现为减少了废电池等的固体废物对环境造成的影响和压力；同时美化了环境，减少了大气、水、土壤等的污染，很好地保护了人们的身心健康。

废电池的综合利用可以采取清洁生产管理模式，调整产品结构，进行综合回收利用。在电池制造业大力开展有利于环境保护和资源循环的绿色工程，建立绿色标志，绿色产品等。但废旧电池在回收过程中不可避免地要产生废水废气，这是生产过程中必须面对的问题，我们在完善技术水平的同时，也要积极做好废水废气的治理，避免产生二次污染。

尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。每天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。作为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会的全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求

成只能是欲速则不达. 虽然我们是受过高等教育的大学生, 但我们了解的都是理论知识并没有实际经验, 所以或许还不如未受过高等教育的农民, 因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验. 因此, 我们要摆正心态, 拥有一颗平常心, 一颗谦虚求教的心, 一颗乐观的心去面对社会里的人. 在实践中不如意和挫折是不可避免的, 但是我们不能轻言放弃, 我们要把它当作自己的终极目标, 为之努力奋斗!

社区禁毒心得体会篇三

社会接轨的黄金时期, 如何从校园生活向社会现实过渡呢? 这是一个摆在当今高校大学生们面前的一大难题。

20__年4月21日, 对_x药高等专科学校来说是一个特殊的日子, 这天学校_系与东城街办玄妙观社区“大学生党员进社区”服务基地揭牌仪式在社区隆重举行, 开创了中国高校校地合作的创举。这对于大学生走出校园, 走向社会带给了一个广阔的平台; 对于社区而言, 这也是引进高素质人才, 促进社区快速发展的重要举措。深入开展校地合作系列服务活动, 有利于创造学校、学生、社区三方共赢的局面。

虽然, 我出生在农村, 从小就对社区有着浓郁的情怀。但毕竟只是在农村, 人烟稀少, 感受不到那种浓浓的社区氛围。第一次真正接触社区是在20__年4月30日, 那天学校医疗系团总支组织了医疗系09级预备党员、推优对象及10级部分助学金获得者前往东城街办玄妙观社区进行系列服务活动。

春晚的荆州, 阳光明媚, 春意盎然。那天同学们早早地来到东城街办玄妙观社区服务基地, 对社区雅园巷等地进行清洁大扫除。幽深的巷道, 青葱的藤蔓, 杜鹃的啼鸣, 多么祥和而温馨的农家小院啊! 翠绿的柳条, 留下零星点缀的路面, 路的两边在长满了杂草, 路的中间不时见到一些生活垃圾, 一切不尽然。

听说有人自发前来进行义务劳动，引来了不少居民的观看。当他们得知这是一支来自湖北中医药高等专科学校的大学生党员队伍时，他们惊讶之余不自觉地竖起了大拇指，正因眼前的一幕幕令他们无法坚信这是当今大学生党员所做的一一发臭的污水，蔓生的野草，琐碎的生活垃圾……这些居民平时都敬而远之的东西，这群孩子却把它们打理的井井有条，呈此刻居民面前的是干净整洁的路面，优雅温馨的社区环境。

“你们先休息一会儿，让我来吧！”一位老奶奶激动的说，“以前我从这儿飘过，都会为如何趟过这潭污水而发愁，此刻好了，再也不用为这事发愁了。”居民们你一言，我一语，打破了往日的幽静，院子里一下子热闹了起来，一个、两个……更多的居民自发的投身到这支特殊的队伍中。经过一段时刻的劳动，社区的面貌焕然一新，从居民的不舍中，我看到了他们对我们的寄托！

“感谢学校，感谢医疗系领导培养出了这么优秀的学生，”社区主任激动地说，“我们必须会为你们的成长带给力所能及的帮忙，让你们从中学到书本上没有的知识，增加社会实践潜质。”我作为随从记者采访了部分居民，从他们的交谈中得知，他们对大学生党员进社区进行系列服务活动反映良好，他们期望这项活动能够长期坚持下去，期望能与更多的大学生党员交流，学习和借鉴当代大学生党员先进的思想和理念，进而推动社区的发展。

从社区出来，我不由的坚定了一个信念：我要投身到社区的服务中去，我要用我的实际行动为社区的发展贡献出应有的力量。投身到社区的实践中，去磨练意志、去锻炼潜质、去感知社会生活的万象，在实践中锻炼成才！

坚持大学生党员进社区进行系列服务活动，不仅仅能够促进大学生党员进社区的长期化、规范化、阵地化，还能够促进大学生党员成长成才，而且对推动社区的发展起着不可替代的作用，有利于创造学校、学生、社区三方共赢的局面。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。我与社区共成长，将伴随我的大学生活，我将珍惜这次难得机会，创造无悔的青春！

社区禁毒心得体会篇四

在假期期间，应家长建议，我参加了社区的节假日社区实践活动。虽然只是短短几天时间，我感到受益匪浅，特别开心。

当人们正为工作忙碌的时候，还有一部分人被人们、被社会忽视了。无儿无女的孤寡老人，日复一日、年复一年，家里始终冷冷清清，即使节假日除了冷清还是孤单。他们正是最需要我们每个人关心的群体。

我们的实践队到社区里、举行关爱空巢老人活动。我们为老人们洗衣服、叠被，宣传卫生健康知识并且和他们谈心，送上一些年画和生活用品等等，提供我们所能提供的一切帮助。千里送鹅毛，礼轻情意重，虽然我们能为他们做的很少，但从老人脸上绽开的皱纹中，我们感觉到了老人们的兴奋和快乐。我发现老人们包括残疾的老年人的生活有诸多不便，这些最需要别人照顾的人家里却没有人。他们是最需要我们关心和照顾的。看到他们的生活，我深刻的意识到老有所养，老有所医是那么的重要。同行的几个同学眼眶都湿润了，在这样的时候我们发现自己竟是如此的渺小，我们能为他们做的与他人需要我们每一个人来参与。

孤寡老人需要我们的关心，其他的老人同样也需要人关心，我不禁想到一个公益广告：过节了一位老妈妈高兴地预备了一桌菜，想到能和子女们一起吃顿团圆饭她会心地笑了，但是等了又等，等到的是儿女们不能回家吃饭的电话，老人一个人对着一桌丰盛的菜独自垂泪。现在有大部分的老人随着子女的生活水平提高而提高了，繁忙的工作及沉重的生活压力让许多子女忽略了父母的精神生活，忘了在百忙中抽出时间来陪父母说说话，听听父母的教诲。年轻人有许多的娱乐消遣方式，而大多数老人却只能呆在家中看看电视。老有所

享，老有所乐，老有所为也同样的重要，而却被许多人忽视了。

我忽然想到了我的姥爷，还有姥姥，他们在家里除了看看电视，带带小孩，就没有其它的生活内容了，忽然意识到自己应该多去陪陪他们，而且是应该马上行动的，因为老人如夕阳，假如有一天想陪他们也可能不会再有机会了。有许多东西没想到时没发现，到接触了才猛然发现自己做得是那么的不够。我们应该时时提醒自己常回家看看。

这次社会实践，对于现在的小学生来说是十分重要的，让我们真正参与到社会实践中去，学会感受社会，体验社会；让我们见到了社会的真实一面，使我们对生活中的许多方面有了更加深刻的认识和了解，更加懂得珍惜生活里的点点滴滴，它将成为我们人生道路上的一笔享用不尽的宝贵财富，激励着我们不断地进步。

社区禁毒心得体会篇五

之所以我们大家都克服了假期睡懒觉的习惯，是因为我们今天要进行一个特别有意义的实践活动，来给我们这个无聊的假期带来一些新鲜感和体验。

没过多久，我们的人就集齐了，大多都是一些有志于社会实践的年轻人，也有一些从容的面孔，那多半是老员工。就这样，我们这伙人领了袖章和清扫工具后，浩浩荡荡的来到了一个街区，接下来我们有几个工作要去做，不能有半点马虎。

首先我们分工了一下，一部分人去负责铲除掉墙上的牛皮癣广告，一部分人去清扫地面的垃圾，并且我们都要把自己遇见的有损失的公共设施和宣传板记录一下，方便社区后期进行下一步的工作。

而我则被分配到了去铲除墙上的广告纸，这可不是一个轻松的活计，虽然这片社区常有人清理，牛皮癣广告并没有很多，但是这些小广告之说以被称为牛皮癣就是因为它的不好清理，我们只好一点一点的拿水泼，拿小铲子铲，甚至于亲自伸出手用手去清理那些较为顽固的地方，着实将我们这组人累出了一身的汗。

但是当我们一条路走下来后，回头看着我们身后变得干净的社区墙面，心里的自豪感还是压过了疲惫，看哪！这就是我们的劳动成果！

在完成这些基础的清扫工作后，个人简历我们还有一件重要的事情要做，那就是给社区的居民们宣传垃圾分类和环保方面的知识。现在国家大力推动环保，身为祖国未来的我们自然要将自己大学生的响应工作做好，为垃圾分类和环保做宣传只是其中微不足道的一点点罢了。

我们三三两两的拿着宣传单在太阳底下分发着，没有人嫌累也没有人叫一声苦，大家都干劲满满的宣传着这些资料，当然作为宣传者，我们也都仔细的研读过宣传的内容，对于更深入一点的知识也有过一点涉猎。保证在有人好奇询问的时候能够用自信而流利的话解开大家的疑惑。

这次的社区社会实践就在这样热情洋溢的气氛下结束了，组长夸奖了我们每一个人的表现，这是对我们工作的肯定，也是给我们这次社会实践划上了一个让人满意的句号。虽然时间不长，但是给我带来的新奇体验和宝贵经验却不少，如果日后还有类似的活动，我想我一定会做的比这次更加优秀，更加出彩！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

社区禁毒心得体会篇六

十月初我们10福祉系全体同学在刘纯老师，郑沪生老师，及陈文斯老师的带领下我们一行走进了长春市进化社区，这是我们第一次走出教室在社区中参与这种活动，意义非凡，并且收获颇丰。

- （一）调查社区老年人口
- （二）调查如今的养老状况如何
- （三）调查老年人的健康状况，
- （四）调查老年人的生活条件。

（一）首先社区主任为我们介绍了社区的基本状况，等一些列的自然情况，其中提到进化社区老年人数量与其他社区相比人数较多，并且两劳释放人员也居多，老年人口数量每年呈一定数量增加，这是关键所在。

（二）我们由陈老师带队首先走入当地一普通居民家中做实地调查，并发现一些问题，老人通常都跟子女生活在一起，我们调查的这位老人就是跟女儿生活在一起，为了照顾老人，女儿没有任何工作，无收入来源，老人常年吃药，家庭负担较重，且居住条件并不是良好，面临的养老问题十分严峻。

（三）在经过我们一番详细调查与沟通后，发现诸多问题，这位老人83岁，有心脏病史等，视力也有问题，但思维相当清醒，老人的身体健康情况不容乐观大病小病总会有些，更

值得我们注意的是老人的精神状况十分不好，对生活没有充满希望，郁郁寡欢，并且不愿意与人沟通，我试着用我在课堂上学的知识与老人进行谈心，努力与老人寻找相同的话题，并手握着老人的手，给与其亲切感，老人在我的带动下与我渐渐的愿意与我交流了，并且难得的是在老人的脸上看到了久违的笑容，可见之前老师教给我们的福祉知识是多么的有用，遗憾的'是自己学到的专业技能不够多，以至于不能更进一步的为老人服务。

（四）老年人的生活条件不容乐观，老人居住的是一幢老居民楼，可谓历史悠久，残破不全，在进入楼里之前我甚至以为这栋楼已经被废弃很久了，然后进入房间后的第一感觉是阴暗，房间窄小，墙上斑驳不堪，家具破旧，且一张床就已经把房间的一半地方占据了，由于是一楼，而且地势较低，潮气重，居住环境根本不利于老人的健康，进入老人家的时候天气已经很冷且没有取暖设备，老人穿的较多，总说冷不爱走动，与老人谈心唠嗑时问起是否参加社区活动，老人根本不知道社区为何物，更别说参加社区活动了。

总结：整个社区之行发现了许多优点，社区主任非常热情，态度很好，耐心为我们讲解，社区也有意识的组织各种文化活动，也有一定的场地与硬件设施，能够丰富老年人的日常生活这是值得我们赞赏的，但是通过调查也发现存在许多问题，首先社区活动的宣传不是很到位以致于许多老人都不知道有社区活动，不能更好的发动全体老人参加，而我觉得更重要的问题则是在于老人当今的自身状况与养老状况令我较为担忧，身体健康状况不好，心理精神状态也不是令人乐观，再就是由于老人自身需要照顾则家庭中必须有一人给与照顾，劳动力减少，家庭的开销增大，收入减少，使家庭生活困难，加重家庭负担，何谈幸福，何谈福祉。

社区禁毒心得体会篇七

在基础医学院团委梁老师的带领以及指导下，200

x年

7月10日我们在兰州市城关区南昌路社区开始了为期一周的社会实践活动，7月16日社会实践活动圆满结束。实践服务队共有九人组成。活动期间我们受到了南昌路社区领导及工作人员的热情接待，在他们的支持和协助下我们顺利完成了本次社会实践活动。此次社会实践是我大学生涯的第一次，对于成天生活在象牙塔内的我像这样直接接触社会的机会很是难得。在此次活动中我学到了许多大学课堂学不到的知识，受益匪浅。在这次实践中通过亲眼所见、亲耳所听，我对南昌路社区的现状有了一定的认识和了解，从而做了深入思考。

如下：

社会实践活动具体内容

实践活动前期，我们就提早进入社区与南昌路社区主任进行了沟通。通过对社区基本情况的初步了解，为南昌路社区“量身定做”了一系列的服务活动。

这次实践服务活动的主题为“预防进社区，健康进万家”，活动内容分为四个部分。

第一，进行常见疾病预防与治疗方法的宣传。7月10、11日，我们在社区主任的带领下进入南昌路社区各楼院，初步了解了住户的生活及健康状况，随后根据实际情况在人口分布比较集中的科学院住宅区进行了实践的第一项活动，具体以出海报、宣传板、发宣传单的形式向居民介绍了常见疾病的预防和治疗，共发宣传资料600多份。我们充分应用自身所学知识向中老年人重点进行心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中）、糖尿病、恶性肿瘤和意外伤害（、煤气中毒）等疾病防治知识的普及。以食品卫生、饮水卫生、合理营养、体育活动、心理咨询，以及控制吸烟、酗酒，控制高血压、肥胖症等疾病为主要内容，开展生动活泼的健康宣传活动。对

于中小学校学生重点进行近视、龋齿、沙眼、肠道寄生虫病、贫血等常见病防治知识及控制吸烟宣传。许多居民主动上前询问糖尿病疾病患者应如何饮食，患胃病应禁忌何种食物，如何治疗皮肤过敏等问题，大家都热情详尽的为他们做了解答。虽然天气炎热，但这丝毫没有影响到活动的进行。

第二，利用有限的时间对社区居民进行健康体检。7月12、13日，我们应用体重计、血压仪、听诊器等一些常用测量仪器为社区居民进行了体检。许多社区居民都积极参与了这一项活动中，他们排着长队等着这次难得的免费体检。根据在体检过程中发现的问题我们有目的性的向社区居民介绍了高血压及低血压患者在日常生活及饮食中应该注意的问题。通过一系列准确可靠医学研究资料向居民们讲述了过度肥胖易及过度减肥会引发的疾病，身体的不良影响。

第三，举行了两场健康专题讲座。7月14日，我们在社区工作人员的积极协助配合下，在南昌路社区活动室举行了健康知识讲座。早晨讲座围绕糖尿病的预防与前期治疗展开，讲座尚未开始活动室已座无虚席。我们通过与在座社区居民们的沟通，了解了部分糖尿病患者的基本健康状况及饮食搭配情况，通过综合分析后以建议的方式从七个大的方面向社区居民们介绍了糖尿病患者正确合理的饮食及综合治疗方法，比如应该多食多糖类食物，患者应注意补充维生素b和维生素c等。讲座的参与者老人居多，他们还询问了糖尿病发展到何种程度需要注射胰岛素，糖尿病是否会引起眼部疾病等问题，实践服务队队员们为他们做了一一详尽的回答。下午进行的是冠心病如何早防早治的专题讲座，我们就冠心病的相关知识及居民如何在饮食、运动、用药等生活方式方面防治冠心病做了深入浅出的讲解。经过总共近5个小时的沟通和交流，讲座圆满结束。

第四，社区居民对各种常见疾病的了解认识程度及预防意识强弱做了问卷调查。在活动早期，指导老师便和队员们一起，通过网络、相关书籍以及学院专家、学者的建议，编辑整理

精心准备了调查问卷。调查内容包括：你是否知道目前自己的体重，当你感觉自己身体有所不适时是否及时到医院进行检查，你是否知道那些因素容易导致胃部疾病，你是否了解中暑的预防及治疗方法等等。一开始社区居民有抵触情绪，觉得调研是搞形式主义，经过我们的耐心开导，和居民们坦诚交流，他们才逐渐不再拘束不安，而且还向我们诉说生活中遇到的种种问题。通过我们的不懈努力，最终获得了比较准确的信息，真实的反映了社区居民对于疾病预防与治疗方面的认识。

社区禁毒心得体会篇八

对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气寒冷，寒风刺骨，我毅然踏上了社区服务的道路。想通过，亲身体验社区服务让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社区服务，找出自己的不足和差距所在。

在实践的这段时间内，我穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。在学校，只有学习氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。

回想这次社区服务活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取，耐心虚心的接受。

社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。培养了我们的竞争意识和开拓

进取

的精神。社区服务不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们大学生的劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们大学生劳动态度的一个特征。我们讲的服务，就是以不记报酬为前提的；那是根据以公共利益而劳动；我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极为社区服务是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

以前总是把事情想得很简单，做事也从来不考虑那么多，经过这次实践，才真的觉得做事要考虑的很多，应该仔细的将事情的前后都考虑好，还有可能会遇到的各种突发状况，以及解决的办法，千万不要等到真的发生了又手忙脚乱，这样很麻烦的。

参加这类实践活动，对于现在的大学生来说是十分重要的，一是锻炼我们的实践能力，这也是这个活动开展的初衷；二是

增加学生与外界的交流，使得学生不再死读书，读死书，而是在实践中发现真理的所在；三是让学生们学会感受社会，体验社会，真正参与到社会实践中去，让我们自觉地去发现生活中的美好，去感受更广阔的人生。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，此类活动正逐渐壮大，成为校园里一道亮丽的风景。显然，这种活动已成为一种势不可挡的社会潮流，学生更趋向于全方面发展。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。

看到了成绩，也看到了自己存在的不足。我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。学习也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。

通过这一次做志愿者的社会实践，终于从很深的程度上理解了助人为快乐之本这句话，以前虽然也帮助别人，但都是举手之劳的事，可是这一次不同，这一次是真正意义上的帮助别人，从心里就是以帮助别人为目标的，做的事也都是为了帮助别人，甚至为了帮助别人而做了许多准备工作，这样当你真的帮到别人的时候，就会体会到一种发自内心的快乐，当别人对你说谢谢时，就觉得自己所有的努力都是值得，所有的辛苦都没有白费，也突然间觉得自己并不是一无是处的，原来自己也可以做很多的事。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社区服务，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。