

最新大学心得体会(优质20篇)

实习心得是对实习过程中所遇到的困难和挫折的总结和反思，对培养坚毅意志和解决问题的能力很有帮助。以下是一些学生实习经历的总结和感悟，供大家参考和学习。

大学心得体会篇一

敬爱的党组织：

光阴飞逝，成为入党积极分子已经一个学年过去了。我很快乐也很荣幸，在这里我从一名普通的大学生，渐渐的变成一名成熟的入党积极分子。我学习了《中国共产党章程》中党的宗旨，现将此次学习心得汇报如下：

党章提到的四项基本要求中第三条是坚持全心全意为人民服务。党章提到党除了工人阶级和最广大人民群众的利益，没有自己特殊的利益。党在任何时候都把群众利益放在第一位，同群众同甘共苦，保持最密切的联系，坚持权为民所用、情为民所系、利为民所谋，不允许任何党员脱离群众，凌驾于群众之上。坚持全心全意为人民服务的宗旨，要坚定不移地、全面正确地贯彻党的基本路线和各项方针政策。

从理论上来说，全心全意为人民服务是我们党的宗旨。我们党的三代领导人对此都有过特别的论说。毛泽东说过“共产党就是要奋斗，就是要全心全意为人民服务”；邓--说过“中国共产党的含义和任务，如果用概括的语言来说，只有两句话：全心全意为人民服务，一切以人民的利益作为党的最高准绳”；江--同志说“全心全意为人民服务，是我们党的根本宗旨，是我们党始终得到人民拥护和爱戴的根本原因所在”。全心全意为人民服务的思想，简而言之，就是为人民谋利益，为人民做好事、办实事。我们党的性质和宗旨决定了党必须把为人民谋利益、谋幸福，作为自己全部工作的出

发点和落脚点。党的路线、方针、政策是工作阶级和最广大人民群众的基本利益的科学表现，维护和贯彻落实党的路线、方针、政策，就是维护工人阶级和广大人民群众的根本利益，就是为人民服务，对党的路线、方针、政策的维护和贯彻，并不能停留在口头上或形式主义的工作中，而是要取得实效，真正的让人民生活富裕起来，否则，为人民服务就是一句空话。

大学生是祖国未来生产建设的生力军，是祖国和民族的希望，我觉得作为大学生的我们应更加努力学习专业文化知识，全面提高自身综合素质，锻炼为人民服务的本领，将来更好地为人福，作为自己全部工作的出发点和落脚点。党的路线、方针、政策是工作阶级和最广大人民群众的基本利益的科学表现，维护和贯彻落实党的路线、方针、政策，就是维护工人阶级和广大人民群众的根本利益，就是为人民服务，对党的路线、方针、政策的维护和贯彻，并不能停留在口头上或形式主义的工作中，而是要取得实效，真正的让人民生活富裕起来，否则，为人民服务就是一句空话。

大学生是祖国未来生产建设的生力军，是祖国和民族的希望，我觉得作为大学生的我们应更加努力学习专业文化知识，全面提高自身综合素质，锻炼为人民服务的本领，将来更好地为人民服，通过对《党章的学习,对于新党章中增加的内容也有了了解。牢记党的宗旨，全心全意为人民服务是我在今后人生道路上时刻记住并付诸实践的信念。此外我结合到了自己的生活中。我觉得坚持全心全意为人民服务的宗旨，既是坚持党的工人阶级先锋队性质的客观需要，也是党性原则的突出体现。每位共产党员都必须通过勤奋学习和实践锻炼，牢固树立起全心全意为人民服务的人生观和价值观，不断提高全心全意为人民服务的自觉性。

在生活中有很多党员贪污腐败的现象，他们只是借着党员的称号为谋个人利益并没有为老百姓服务，在利益面前他们首先想到的是他们自己的利益，而不是把老百姓的利益时时刻刻

刻装在心中。在利益面前，当他们思想上有一丁儿点的犹豫时就意味着作为一名党员他是不合格的。

作为一名党员，我们应该切记：权为民所用，情为民所系，利为民所谋。要把人民的利益高于一切作为自己的行为准则，加深为人民服务的思想意识，做好全心全意服务工作。作为一名党员，我们也应该学习一代又一代共产党员的实践党的宗旨的典范：雷锋把有限的生命投入到无限的为人民服务中去；孔繁森为藏族人民“二离桑梓，独恋雪城”；牛玉儒是党的好干部，人民的好公仆，廉洁为公，执政为民，始终保持公仆本色；焦裕禄为了兰考人民幸福不怕艰苦；任长霞执政为民忠于职守；吴天祥立足岗位服务社会为党分忧为民解困；汪洋湖带领人民群众脱贫致富……如果一名党员能够像他们那样，心中牵系着百姓，思百姓之所想，以民为天，那么我们离共产主义的最终目标也越来越近了。

作为一名入党积极分子，学习党的宗旨对我们广大入党积极分子来说具有很大的现实意义，就应该为同学们提供真诚的服务，要有雷锋精神。通过这次学习我也看见了自己很多的不足，比如社会实践能力比较弱。我会在生活中不断磨练自己。要从生活中的小事做起，比如上课不迟到，不早退，考试不作弊等。要密切联系同学，关心同学，要有强烈的责任感和奉献精神。学习了这些，我更加明确今后努力的方向，争做一名有思想、有道德、有素质的入党积极分子。

通过这次《党章》部分内容的学习，我觉得要想成为一名真正的、合格的共产党员，对自己最起码、最基本的要求就是要学习。通过自我反省，自我改正，并在纠正中发展，在发展中纠正，最后获得较好的整体素质，以保持长久性巩固和发展。最终，才有可能实现自己的理想，有机会更有能力为祖国和人民做出更大的贡献。我希望我的汇报可以向党组织证明我思想的成熟与进步，让党组织更加了解我，更好的帮助我进步，请党组织进一步地考验我。

汇报人：

大学心得体会篇二

大学军训是我经历过为期最长、影响最大的。虽然这次军训时间不长，但它教会我的恐怕不只是那稍息立正的军式训练，更多的，它让我的意志得到了淋浴，精神得到了洗礼。

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在安定的生活，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了集体的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。军训就这样不知不觉的结束了，虽微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。

军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，我军训着，所以我成长。

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

大学心得体会篇三

通过上了这么多节的大学生心理健康课，我深深的体会到了大学生心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名大学生更要了解心理健康的含义与标准，研究大学生的心理发展的特点与影响因素，明确大学生心理健康的理论与原则，把握大学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们大学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到大学生的社

会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

在现代大学生中恋爱已经成为普遍现象，大学生一定要树立正确的`恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。大学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。大学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

文档为doc格式

大学心得体会篇四

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。不同的时间的社会实践，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。社会实践加深了我们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。我在实践中得到许多的感悟！

整天辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我们才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了.我们想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西，最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这些社会实践中使我们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。

在打工实践的地方，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道，这样大家才能服从，才能有助于工作的进行。

俗话说："在家千日好，出门半"招"难！"意思就是说：在家里的时候，我们有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的

时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

五、认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

大学心得体会篇五

敬爱的学院党支部：

在组织的关怀和领导下，我的思想不断得到了提高。现在我向党组织汇报近期的思想状况。

记得还是大一的时候，我曾下定决心要努力学习，把学习放在重要的位置。并且希望自己能够成为一名党员。当我第一次参加入党积极分子失败时，心里多少有点失落。经过一段时间，我对自己做了一次深刻的反省。

那次失败后，我曾打算放弃入党的念头。可是，从小受到那些革命前辈的可歌可泣的感人事迹，使我再次坚定了自己的入党决心。于是，我积极在图书馆学有党的思想和理论知识。有时，我也会找一些入党的师兄师姐，向他们请教入党的有关知识。让他们帮我解答自己在学习过程中遇到的种种疑惑与不解。皇天不负有心人，经过一年的努力，我终于成为一名入党积极分子。从这以后，我更加珍惜这来之不易的机会，努力学习中国共产党先进的思想内涵，加强自己的党性修养。这次的这次的成功，让我进一步明确了入党的基本条件和树立正确的入党动机的重要性。通过步步深入的学习，我对入党的要求认识也渐渐从朦胧走向清晰。明白了，不仅要在学习中创造入党条件，更要在实践中不断总结，不断进步。始终将理论联系实际。树立正确的入党动机，拥有持久不衰的

学习动力。这样有可能成为一名合格的入党积极分子。因此，从那以后，我便刻苦学习马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和三个代表重要思想。并且将它作为自己的行动指南。在日常工作和学习各方面，更加严格要求自己，培养和树立正确的人生观。

通过对党的思想理论的学习，逐渐防止和排除了自己种种错误的思想和倾向。我也渐渐明白了“一个人如果要想让自己始终保持思想的先进，思维的活跃就必须学习先进的文化知识。”

作为一名入党积极分子，我们必须学会用马克思的立场观念及方法去观察、分析和解决社会中的实际问题。我们要用科学的理论来武装自己的头脑，使自己的思想认识和客观规律相容。从而坚定自己的共产主义信念。真正做到：不但在组织形式上入党，而且在思想上入党。

汇报人：

年月日

大学心得体会篇六

实践结束后要说的话很多，在这里首先要感谢绿庭投资咨询有限公司所给的实习机会，感谢知道老师张静及其所有领导员工对我的关心帮助包容和理解。

这次实践活动受益匪浅，除了对专业知识以及房地产行业更加了解外，也认识体会到了一些职业者必备的素质，比如责任与创新等等。从干活的第一天起，准确的说从来到公司的第一次，就对公司留下了深刻的印象，和谐的气氛，人性化的管理，以及务实的工作作风深深地感染了我。在张静老师的带领下，我学到了不少东西。从客户潜在分类搜索信息整理信息，客户咨询技巧，到制作文案，每一件工作看似简单，

其实都是需要拿出务实的态度，负责任的心思才能把它做好。

在客户咨询的过程中，一开始出现了些问题。最大的问题出在心态上，最初的时候心态容易受影响，在这里要感谢经理对我的指点和帮助。在搜集信息的过程中，也给予我很多帮助。

作为一名市场部的实习生，搜集信息，市场推广是一项简单而重要的工作。在搜集样本及信息的过程中，我了解到了很多业内的公司及其品牌。了解了从信息搜集，电话跟踪，建立联系，到制作标书，投标中标的整个过程。每一个过程都是简单而不容忽视的，甚至是有有点枯燥的。但是无论多么枯燥，作为一个工作者都要用毅力和恒心来把它做到更好。这是对职业人的考验，也是对职业本身的一种挑战。只有把简单的做好了，才可能把其他付赞的事情做好，也才可能做强做大。

在实习的过程中，也有很多自己积累的经验之谈：首先就目标搜集而言，应全面广域，明确透彻，并非萝卜白菜一箩筐全部要；不是每一家公司都要，应有分类，有的样本本身并没有多大价值。公司的实体实力不一样，发展模式不一样，产品不一样这就导致了对对手了解的潜在上的盲区。要充分地了解对手，就对他们进行有效的分类和筛选。其次是市场推广方面，我个人所感是善用敏锐的眼光，恰当手段，使信息最大化，发布供应信息，挖掘潜在信息，培养价值客户。不仅要在博客，贴吧上做，应该有自己的的一套推广模式。比如论坛，权威期刊。在遍地撒网的同时注重实质内容的提升重点目标的突破：时时刻刻保持信息的最新性，而不是一些内容已经陈旧，链接已经过期的东西。

如果想做公司宣传册，那应该让它成为一个交流平台，鼓励公司每一个人都去看，留下自己的感想感悟。作为我自己，通过宣传册获得的信息是蛮多的。我觉得应该再订阅一些有代表性，行业性更强的报纸。目前的情况是今天这种种报纸，

明天还是这种报纸，而且就那么几张中还有很多广告性的报纸。以至于一个月下来真正有用的信息并不多。

这次实习是快乐的，无论在与公司员工还是与实习生相处过程中，都非常的愉快。大家的敬业精神，合作精神，有效地沟通，深深地感染了我。在相互对比中，也意识到了自己的不足，还需要不断地学习和锻炼。这次实习也是意义重大的，它是我走向社会的第一扇窗户，让我了解到了更加广阔的世界。现实世界的残酷竞争，就业压力，以及个人价值的实现等等都在驱使着我做一个强者。不抛弃不放弃坚持到底！

实习结束了，人虽然离开了公司，可是我的身上已经留下了深深的烙印。无论以后走到哪里，其奋斗精神永远鼓舞着我前行。最后再次感谢公司所有员工。

大学心得体会篇七

随着近几年高等院校扩招工作的展开，大学生越来越多，可是社会需求却并没有明显的增长。人们发现，大学生似乎没有过去那么抢手了，他们也开始挣不到钱，也开始为找不到工作而发愁。

今年我市的高校毕业大军更是让人见识了什么是人才市场的供过于求。就在大部分学生还在为怎样才能够在千军万马中求一份安稳工作而着急上火的时候，我院组织老师给我们上了几堂有关就业指导的课程。

它的出现，犹如一场及时雨，滋润着每一位即将毕业的大学学生心田。作为其中之一我，听了这几堂就业指导课，颇有受益，感触良多！

以前我总是对就业充满着恐惧，担心毕业找不到工作而无颜见“江东父老”，也害怕看到父母为我的就业担心。从由x大学毕业的哥哥身上我也看到了就业形势的严峻，以前从来没有

担心名牌大学的哥哥也会找不到工作，何况我他一直以来都是比较优秀的人，可是他毕业之后的工作并不满意，春节之前就辞职回家了，回到家里，父母非常为他担心，到处托人找关系结果一无所获。

这我也对学习失去了信心，觉得念书没有用处，幸好哥哥通过努力在年初的招聘会上获得了一席之地。这虽然让我们所有人不再为他担心，可是却让我的心里蒙上了一层对工作恐惧的阴影，总是担心毕业后的就业问题，周围的同学也经常给我灌输一些毕业就等于失业的观念，这些外在的环境让我对就业有一种特别的恐惧感。

幸好学校领导及时发现了我们的就业心理问题同时积极采取了措施，开设了就业指导课，这门课的开设彻底改变了我的就业观念，让我不再自卑不再恐惧也不再对前途失去信心。

在第一节课上，老师首先就给我们明确了就业指导课开设的意义即：对我们进行比较系统的择、就业思想和技巧的教育。帮助我们正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期看和就业心理，树立正确的人生观、价值观、道德观和择、就业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，增强适应社会的能力，以保证我们将来能顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使我们了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使我们在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

其次老师给我们分析了目前的就业形势：我国是世界上人口最多的国家、劳动力资源最丰富的发展中国家，也是世界上就业压力最大的国家之一。由于人口众多，失业现象一直很严重，尤其是近几年，由于产业结构调整，大批生产线上的工人失业，官方统计的失业率一直在4~5%之间，在国际公认的失业率的警戒线上下。当然国家也在不断拓宽就业途径，

尽力改善这种局面。

然后分析了大学生就业难的原因：

1、高等教育改革发展因素

在市场规模已经成为配置人才资源和劳动力资源的基础的今天，我国的高等教育在教学质量、培训结构和教学模式等方面，还存在许多与市场经济不相适应的地方：从学生的培养质量和模式上看，过于强调学科标准、知识灌输、静态评估，缺乏实际操作能力和创新能力，缺乏个性化特征。

使学生难以适应生产力的发展变化和科学技术的不断进步；从学科设置方面看，专业的划分、招生比例和教学的组织缺乏应变能力，对专业及课程的设置去哦法科学的需求预测和规划，具有一定的盲目性，对当前电子信息、计算机科学、软件工程、电子商务、国际金融、市场营销等热门专业盲目追求，使这些专业的毕业生人数大量增加，导致学校专业失衡，加大了就业的压力与难度。

另外，大部分高校还没有系统的就业引导机构，不能行之有效地为处于迷茫中的学生指路，从而使得原本就没有社会经验的毕业生找不到方向和目标。

2.、劳动力市场日渐饱和。

近几年国家大量的转业军队干部、退伍兵、志愿兵的安置，农村人口的大量涌入等使得就业岗位更加拥挤。再加上现存的十年以来累计的国有和集体下岗职工，使得城镇需要安排的就业劳动力不断膨胀，因此，今后几年劳动力市场都将呈现严重的供大于求的局面。

3、用人单位的要求不断提高，市场竞争不断加剧

当前用人单位对人才的知识结构和外语水平提出了更高的要求：要求员工具备综合素质高、专业素质过硬、懂外语、熟悉国际法律和懂得国际惯例，要求员工具有开拓创新的能力和对待工作持之以恒、坚韧不拔的态度，一些偏科的学生就会因为某一方面的不足而失去被录用的机会。在市场经济体制下，企业在员工的聘任、培训、评估、待遇、沟通、尊重等方面在逐步向国际接轨。

4、毕业生自身因素

一是职业定位模糊。由于是初次择业，多自考毕业生大都抱着“边走边瞧，边走边跳，走一步，算一步”的想法，没有认真想一想自己的职业定位问题，也没有一个职业生涯规划。

二是不能正确地评价自己。毕业生普遍的就业期望值偏高，导致很多大学生眼高手低，不切实际，从而失去了许多就业的机会。有的毕业生在择业过程中总是过高地估价自己，自我定位过高——工资看外企、职位看白领、单位看名气、环境看气派，因此总是找不到一个适合自己的就业岗位，到最后反而“嫁不出去”。

三是社会因素的干扰。一些毕业生往往受亲朋好友的影响较大，自己明明已看好某个职位，该职业也较符合自己的综合能力，可周围的亲友一有反对之声，自己就开始动摇了。现实生活中存在的社会职位竞争的不公平、操作的不规范现象，也常常使自考毕业生感到很迷茫，找不准位置，看不清方向。

其四是心理素质不过硬。当前我国正处于深刻的社会变革时期，一些毕业生没有完全适应这种变革，在职业定位时往往为心理因素左右，因此很难做出理性的选择，在择业中或盲目从众，或消极逆反；不是过于自尊，就是过于自卑，凡此种，都会对自考毕业生顺利就业形成巨大的障碍。

其五是价值观不够积极。由于受市场经济的某些负面影响，

功利主义较突出，社会价值观淡化。现实主义倾向取代理想主义倾向，注重职业的经济利益，追求安逸舒适的工作环境，不愿去老少边穷地区、基层单位、中西部地区等等。另一方面就业观陈旧，希望进国企，享受医疗、养老保障制度等。

最后给我们提出了一些措施：

1、进行职业规划

在认识自我表现，了解职业的基础上，从自身的喜好、优势和社会的需求出发，确定职业的发展方向，明确职业目标，制定一系列长期的学习，培训，实践计划，拟定阶段性的目标，不断的挑战自我表现，超越自我，一步一步的为总体目标的实现打好基础。

2、准确把握自身优势

我们必须较准确地找到自己与聘用单位的共同点。即自己的志向、知识、能力、特长、兴趣、爱好等与聘用单位有共同之处。由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，三类学校的毕业生在社会职业的选择上却常常处于劣势。

由于一些用人单位对其抱有偏见，甚至明确宣布“只要211工程学校”，从而给广大“三流学生”择业就业带来了很大困难。事实上，无论专业知识积累还是动手能力，我们往往都名校生毫不逊色，甚至某些方面比其还更胜一筹。因此，我们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。

3、努力克服心理弱点

对于面临职业选择的毕业生来说，能否战胜自身心理弱点，直接影响到其择业的成败。一是自愧不如的心理。面对激烈的择业竞争，不少毕业生容易在“本科生择业难”的影响下产

生自卑心理和示弱心态：“我能竞争过研究生，名校生吗？”“要是碰钉子多丢人！”“万一失败了怎么办？”这种自我设置的心理障碍，往往使自考毕业生缺乏竞争的勇气和获胜的机会。

4、注意求职细节

首先写求职信时尽量使用简洁明了的语句使你所求的工作在信中的以明析的表达。写自荐书信时，尽量扬长避短，突出重点，简明扼要，措辞巧妙，精辟，以便引起阅读者的重视。

同时在简历中真实的写明自己的专业特长。其次，面试的时候要举止大方，谦虚热情。进入面试场应先敲门，得到允许后方可进入，顺手、轻声关门；在对方介绍情况时要面带笑容、认真聆听，并适时点头、答话，一般不要打断主考官的说话更不能抢问抢答；交谈时要轻松自如目光对接；回答问题时要口齿清楚声音适度，语气适中简明扼要，条理清楚，有理有据。

同时还要自信，诚坦率恳。在回答问题时要据实回答遇到自己不知或不懂的问题，不要闪烁其辞，默不做声，牵强附会，不懂装懂，应该诚恳的承认自己的不足或表示自己曾经学过但一时想不起来，这样反而会赢得主考官的理解、信任和好感。同时还应该会说话，面对聘用单位人员说话时，能够心不慌、脸不红，知道该说、详说那些，那些该回避，简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。面试时还应该抓住时机主动提问，充分显示自己对求职企业以及职位很感兴趣。

5、多样化求职途径

既要利用校内途径也要利用社会途径。在校内可以参加校园招聘，积极配合学校推荐。同时留意学校的招聘信息网上的招聘信息。在社会上可以参加综合性人才招聘会，因为其

规模庞大，招聘单位众多，行业范围广泛，因此给我们求职者更多的就业机会。同时可以通过社会关系介绍、电话求职、直接登门自荐等等方式。在求职过程中还可以好好运用自己的创意进行创意求职，为自己争取更大的求职成功率。

大学心得体会篇八

无论是在学习中还是生活中，你是不是都会碰到这样的状况，老师或者领导都会布置你这样一个任务：“明天交一份你这个这段时间学习活工作的心得体会上来”，这时的你是不是慌了，铺好了纸却无从下笔，不用着急。

转眼已经实习了两个多星期，曾怀念睡觉睡到自然醒的生活。但是此刻建行紧张有序的实习生活让我一改从前自由散漫的作风，自觉融入到这个优良的工作环境中去。生活节奏变得规律，每一天准时上下班，上学时候的散漫、简单的日子一去不复返。分配那天，有点紧张，也有点激动，因为不明白究竟花落谁家。幸运的是，我被分配到了离家不远的厦门建行松柏分行。报到的第一天我遇到了两个校友，他们也是来实习的，我们受到了康经理和林经理的热情接待，他们与我们进行了一番意味深长的谈话。从他们的话语和笑容中我们能感觉到这个__而又热情的团队。随后经理安排我们各自拜师学习，我先被安排到贷后服务的岗位。

因为我以前没接触过，对个贷后中心的很多业务都不懂。“师傅”是一个随和而又豪爽的人，从第一天起，他就仔细给我传授个人贷款业务的点点滴滴。在师傅和领导的关心和支持下，我各方面进步都很快，对银行工作也有了一个全新的认识。在银行工作首先要抱着“认认真真工作，堂堂正正做人”的原则，在实习岗位上勤勤恳恳，尽职尽责。上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，对工作每一笔业务都要谨慎留意。在银行业谁赢得了客户谁就是最后的胜利者。

一颗浮躁的心归于平静，但不缺乏___。刚从学校走入社会的我有一颗不安静的心，而从事工作后，我最大的体会就是个人的发展和潜力的进步不仅仅需要高超的技能，更需要对工作的忠诚和以工作为中心的职业精神，即做事能沉得下心。这主要体现此刻日常工作的许多小事上，从细节处入手。在金融市场激烈竞争的这天，除了要加强自己的理论素质和专业水平外，更就应加强自己的业务技能水平，这样我们以后才能在工作中得心应手，更好的为广大客户带给方便、快捷、准确的服务。同时，我也领悟到学生和社会工作者的区别。工作说不辛苦那是假的，参加工作后让我进一步领悟到生活中的本质东西，即你要成功，你想得到你所期望的状态，首先你务必付出12分的努力。实习以后，我们才真正体会父母挣钱的来之不易，而且开始有意识地培养自己的理财潜力。”在大学里学的不仅仅是知识，更是一种叫做自学的潜力”。参加实习后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们要在以后的工作中要勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己要虚心请教他人，并做好笔记认真的去理解分析。没有自学潜力的人迟早要被社会所淘汰！

我最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界也不是一份平淡，不是一片空白。实习的工作是忙碌的，也是充实的。生活的空间，须借清理挪减而留出，心灵的空间，则经思考领悟而扩展。当我转身面向阳光时，我发现自己不再陷身在阴影里。我开始学着从看似机械重复的实习工作中寻找快乐，我快乐实习工作着，游刃有余。

大学心得体会篇九

敬爱的党组织：

我们皆传闻了党校是桂子山上最好最崇下的课堂，正在大年夜教开教初我们皆自动交了进党申请书，皆念早日进进那个课堂进建，能使本人的思念得到进一步的前进，是本人的思念背党构造挨近，争与早日进党。

固然，讲到进党便会触及到进党动机，我们皆知讲，进党动机便是一小我私人要供进党的本果战目标，有些人是果为对他的信奉与崇敬，她们从内心上阻挡中国目收、政策、目标。念经过历程进建前进本人的思念终极能为人仄易远效率。而有些人呢，她们只是自发的随从，果为身边的同教皆进了党大概成了准备党员，然后便自发的跟从，也念进党，但是他们内心里闭于进党便出有甚么念法。

借有些人对此暗示的立场是无所谓，借有的人是为了当前大年夜教结业后简朴失业，他们觉得“党员”那个代称能为他们当前的失业减少许多压力，果为正在大家的心目中党员是一个很崇下的称吸，党员老是为人仄易远效率而从没有埋怨，他们有很下的素量，假如本人也有了那个称吸，那末正在找工做时是很有开做劣势的。借有的人觉得进进党校进建，进党，皆是对本人很好的锻炼，那个动机虽没有能讲毛病的，但是那个动机的确是没有存的，它从某个意义上去讲也是没有细确的，果为他进党的目标是为了前进本人，前进本人各圆里的素量，而党的目标是为人仄易远效率，从那个角度去讲他的目标没有是为了人仄易远，而是为了本人，。很隐然后里四种进党动机是没有存的，是没有细确的，那是很没有成与的。

我们只要建坐了细确的进党动机，才气有经暂没有衰的动力，刻苦进建马克思主义实际，愈减自发天贯彻施止党的根柢门路，把对奇迹的忠真同施止党的根柢门路同一同去，逐步培养为人仄易远无公奉献的人生代价没有雅观初终晨着既定的目标止进。

那末做为进党自动分子，我们该如何规矩我们的进党动机呢？

我觉得我们该当作到以下几面：

第一，当真进建马克思主义实际，勤劳建坐细确的进党动机。一小我私人进党的动机是没有是细确，常常正在于他对奇迹战无产阶层政党的熟悉细确没有细确深化没有深化有直接干系。那是建坐细确进党动机的思念根底。

第两，经过历程实际锻炼，没有竭规矩进党动机。马克思主义熟悉论报告我们，人们的细确熟悉，要经过实际熟悉再实际再熟悉的历程，其真没有竭循环来去，才气得到。那边最主要的是实际。要供进党的同志唯一进党的火急期视借没有够，借必须睹诸于动做，正在实际中没有竭用切身材验去深化对党的熟悉，从而进一步端副本人的进党动机。

第三，用细确的进党动机抑止没有细确的进党动机。建坐起天下没有雅观战人生没有雅观，专心致志天为党战人仄易远勤劳工做，以真践动做去规矩进党动机。

本人的进党动机是甚么，和如何规矩进党动机，甚么是细确的进党动机，那些皆是我们该当没有竭思考的成绩，只要没偶然候刻的思考那些成绩，我们才气够逐步的规矩我们的进党动机，才气够正在当前进党以后没有会恰好离本人当初进党的目标，能够真实的做到为人仄易远效率。

如古也有一些老党员恰好离本人当初进党的真正目标，他们觉得他们正在年轻的时分为了人仄易远做出了许多奉献，如古也该是享用的时分了，便没有再顾及人仄易远的糊心，没有再把人仄易远的长处放正在第一名，开端了吃苦糊心，那究竟？结果是甚么使他们犯了毛病呢？那是果为他们出有把本人杂粹的进党动机对峙到最后，那便阐明规矩进党动机该当是种贯串我们的平生，我们该其时候的思考那个成绩，用它去警告本人。我们该当以一种崇敬战信奉的立场去看待进党。以上是我对如何规矩进党动机的一些观面。

大学心得体会篇十

上完大学生就业指导课之后，我就自己的一些心得体会在下面谈谈。

作为一名大学生，如果毕业后想要直接就业的话，首先，必须要正确面对社会上的竞争压力，正确认识自我，客观地评价自己，学会主动去适应社会。不少人考虑“我想从事什么职业”、“我愿意干什么工作”，往往从主观因素去了解社会，而很少了解社会需求，很少能用“我能干什么”的眼光全面地审视一下自己，最终导致自己陷入择业期望值过高的误区，从而错过一些机会。在选择职业时，不能完全凭主观意志和愿望行事。如果个人的择业脱离了社会和市场需要，他将很难被社会接纳。只有把社会需要与个人的理想、抱负和志趣结合起来，才有成功的希望！

因此，我们应当给自己做出一个正确的评价，自我评价要全面、客观，既要看到长处的一面，又要看到短处的一面；既要对某一方面的特殊素质进行具体的评价，又要对其他各方面进行综合评价；既要考虑全面的整体因素，又要考虑到其中占主导地位的重点因素。

第一，我们要针对自己的实际情况，做好自己的职业定位，具有针对性和方向性，深入了解自我，清楚自己的优劣势，规划自己的职业生涯；要抓住自己的特点，发挥自己的优势，尽量避开自己的不足，这样，就有可能使你在择业竞争中占据主动。

第二，要根据自己的专业、技能、综合能力和社会用人单位的要求，确定自己的职业定位；另外，我们还要排除各种外界干扰，如果自己和用人单位彼此都很满意，就应该早做决断。尽快签订就业协议；少数人在择业中往往很没主见，人云亦云，别人觉得这个单位很好，他亦认为不错，别人说那个单位很差，他亦认为不行，患得患失，手忙脚乱，心里一片茫然，

不知何去何从，从而错过机遇。

第三，就业过程是一个复杂的过程，往往会遇到这样或那样的困难，这就要求我们努力培养良好的心理承受能力，勇敢地迎接选择未来生活的种种挑战。信心是成功的第一要诀。要相信自己的能力，相信自己能够胜任工作，要发挥自己的优势，扬长避短，要给人感觉到，我是热爱生活、热爱事业的。

其次，大学生要与社会接轨。现代社会发展需要很多人才，社会需要决定着求职的环境。然而，现在，大学生就业难的问题已经是一个不争的现象，尤其是在金融危机的爆发下，且有可能越来越难的趋势。面对日益增长的就业人数，大学生的就业问题成为公众关注的热点。如何提高学生就业竞争力，提高学生的综合素质成为社会关注的焦点。社会方面就业人数激增与就业市场达到超饱和状态的矛盾，高等学校专业调整滞后与市场需求不相适应，毕业生择业期望与用人单位实际需求的矛盾等直接影响到大学生的就业。

第一，虽然如此，但许多用人单位依旧招不到满意的大学生，这说明了“只有社会需要、市场需要，才是就业选择的方向。”职业的前途是与社会需要息息相关的，只有准确把握社会需要，紧跟时代发展步伐，选择的职业才有发展潜力，个人在职业方面的努力和投入才会增值，个人才能获得比较大的发展空间，自我发展才会有可靠的保障。

第二，职业选择本身还是一种双向选择的过程，个人选择单位，单位选择个人。一个人在做职业选择时，还要考虑用人单位的需求，知道自己的优势在哪，这样才能跟单位配对成功。用人单位招聘时往往只是通过简历、面试等一些简单的方式来了解大学生，这时候，我们大学生就要充分做好准备，毕竟“机会总是垂青于有准备的人”，我们要向用人单位展示自己的特色，让他们了解“我就是你们的最好选择！”往往这些，可能从你的简历，你的面试，你的为人处事等等方

表现出来。

第三，职业选择还要符合自己的实际。每个人的性格不同，每个人都有自己的兴趣爱好，因此每个人要根据自己的实际和需求来选择职业。毕竟性格有时候会真正影响到你未来的职业道路，影响到你的工作热情与激情。

综上所述，我个人想，只要我们把个人选择与社会需要相结合，用理性的眼光来看待问题，在拥有实力的同时加倍努力，不断学习新事物，做到思路清晰，行动一致，找到一个理想的工作还是没有多大困难的。

先就业再择业后创业，目前毕业生在择业过程中正在打破一步到位、从一而终的旧的就业观。毕业生也不必急于在短时间内找一个固定的“铁饭碗”，要树立不断进取的职业流动观念，并学会在流动中发现机会、抓住机会、把握机会。

提倡自主创业，自主创业是通过采取单干、合伙等方式创办公司或其他企事业单位，并依法获得劳动报酬的就业方式。自主创业给具有创造力和活力的大学生提供了就业和深造以外的“创新之路”。

走向基层和农村，在目前我国大中城市、主要机关事业单位提供的就业机会日趋饱和的情况下，毕业生如果能结合农村的实际情况，利用专业所学，奉献青春和智慧，将会在当前紧张的就业形势下开创新的天地。

发挥专业所长，毕业生在择业时首先要考虑所学的专业，以做到专业特点与职业要求相配，发挥专业优势；同时也要考虑综合素质和能力，一味强调专业对口，会使毕业生在激烈的竞争中失去很多机会。

二、做足就业前的准备

明确目标，在选择职业时，一定要认真分析自身专业、爱好、特长，多方倾听家长、师长及朋友的意见等，有目标地选择用人单位，既要考虑多选择几个单位，全面权衡，目标确定后咬定青山不放松。

掌握技巧，求职技巧包括自荐技巧、面试技巧、心态调整技巧等等。自荐材料要根据用人单位特点、全面介绍自身情况，详略得当。面试时要调整好心态，对应聘单位有详细了解，做到形象大方，充满自信，语言清晰，思维清楚，有的放矢。

心态健康，有竞争就有风险，参与竞争就难免要受到挫折。对于就业竞争中的大学生来说，尤其要注意提高遭受挫折后的心理承受能力，把挫折看成是锻炼意志、增强能力的好机会。保持良好的竞争心态，主动摆脱受到挫折后的颓丧情绪，认真分析失败原因，调整心态和择业目标，鼓足勇气，争取新的机会。

三、树立正确创业观

认清自己，认清社会，人离不开社会，一个人的工作方向也离不开社会的要求，从而人才能更好地适应社会，改造社会。鲁滨逊被困孤岛，与世隔绝，多年后返回故土，已恍如隔世。一个大学生如果不了解社会需求，恐怕只会在创业道路上连连碰壁。自从国家在1993年2月13日颁布了《中国教育改革与发展纲要》。明确提出了当代大学生“自主创业”地要求。且与1998年8月29日，第九届人民代表大会第四次会议中通过了《高等教育》。进一步对当代大学生自主创业进行明确的要求与规定。这就要求大学生要学会自主择业和主动创业。

大学生要充分了解自己，认识到自己兴趣和长处之所在。“三百六十行”，当前社会的各行各业人才需求量都很大。当代大学生不可盲目为赶时代潮流全都一股脑儿挤到热门专业，其实专业无热冷，只怕学艺不精。不管你的专业是什么，只要你在这个领域确实学有所成，你就一定能利用你在这个领域的知识成就一番事业。大学生毕业以后能有多大的发展空间，

并不取决于他的专业是否热门，而是取决于他在专业学习中是否已掌握了分析问题解决问题的能力。

不要固步自封，要有积极创业的准备。创业是艰难的，有思想准备还是不够的，还要有创业勇气。1998年10月，在法国巴黎召开的世界高等教育大会通过的《21世纪的高等教育：展望与行动世界宣言》中指出，为方便毕业生就业高等教育应培养创业技能和主动精神。创业需要勇气，但需要的是智勇，而不是蛮干。大学生要打破以往旧的观念，树立创新意识，努力提高自主创业能力。

大学心得体会篇十一

我的实习班级是一年级(11)班。

第一天的见面会，我的心里有点小紧张，因为马上就要见到实习班级的指导老师和小朋友们了。我们都觉得第一天要严肃，不能笑，让小朋友们不敢不听我们的话。

见面会开完，我们跟随各自的指导老师去到实习班级与小朋友们见面。我和我的搭档一起跟随着指导老师走。指导老师很亲切，她们把我们这些实习生称为自己的宝贝，尽管这只是一个小小的称呼，但我们心里感觉十分有趣、开心，心里也就不那么紧张了。一路走着，我的指导老师告诉我们对小朋友们要严肃点，不能笑，说到做到，也不能打他们。

到一(11)班，走进门，看见小朋友们很活泼可爱。指导老师介绍我们是新的实习老师后，让我们做自我介绍，叮嘱小朋友们在实习的一个月里要尊重实习老师，实习老师上也要认真听讲。于是我们就开始慢慢融进这个班级体。

一年级的小朋友真的特别活泼好动，上注意力很容易分散。指导老师是班主任，班主任管理班级的能力真的很强，只要班主任在，他们都认认真真的。这时我感到班主任的威严真

的很重要。每个班都有几个特别活泼调皮的小朋友，我们班也不例外。因此，我们特别注意这几个调皮的小朋友。其实，对调皮的小朋友，我们要了解他们，找到他们的软肋，就容易镇住他们了。有的小朋友怕老师拍他不认真的照片给爸爸妈妈看，有的喜欢老师赞他几句，有的需要老师细心与他交流……我发现我们班调皮的小朋友，他们都很聪明，成绩都不错，他们认真起的样子特别可爱。

有一两天指导老师要去别的学校听，就让我们管班、上。我们还挺怕自己搞不定这些活泼好动的小朋友。不过，我们两个人互相协助，管班管得还可以，小朋友们都很听话。上他们也很认真听讲，大部分小朋友都很爱学习，连调皮的小朋友也一样。我们看着他们，心里不禁开心地笑了。

这一周的实习里，虽然会感到有点累，但我们收获了很多，特别是从指导老师身上，学到了很多，她有威严，但也有亲切、关爱，对小朋友也很耐心。她对我们也很好，总是很客气、很谦虚、很和蔼，我们问她什么，她总会耐心地回答，鼓励我们慢慢学，慢慢积累经验。同时，我们也很快乐，因为小朋友们很可爱，他们的一些小小的举动和话语会让我们感到很暖心、开心。

大学心得体会篇十二

大学军训对于很多同学来说都是比较困难的，但是军训心得要怎么写呢？下面是本站小编为大家收集整理的大学生军训心得第八天感受范文，欢迎大家阅读。

在这短短的军训期间，做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到

严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

大学的第一堂课一军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的便扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。

每一“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们身边。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没流下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。中午，同学们肚子饿了，劲也不知上哪儿去了，叫苦连天，忍不住双腿的酸痛，对军训有一点灰心丧气。有个别的同学脚下被石头一绊，险些栽了跟头，还好反应机敏，手上只是擦破了一点皮肉，腿也无意间磕在石头上。唉，这才尝到军训的不易呀。休息后，个个前俯后仰，双腿又软又酸，浑身没劲，真想退回去，可又于心不忍，只好像一条条虫子一样在床上蠕动，各自诉说着辛酸史。但身上无数条血管里的血液仿佛在急剧滴血，似乎在劝说不要委屈了自己。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每上步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想

那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为沒有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

通过军训，我懂得了自制、自爱、自理和自强，而不需要靠父母扶着走，我觉得我所走过的每条路，都留下自己的足迹。因为我们已经长大了，有必要去经受风雨的洗礼，在实实在在的生活和学习中，认识自己，提高自己，完善自己。这样

我们的路会愈走愈宽，眼前才会展现出壮美的未来，只有这样我们才会充实，才会感受到幸福。否则，我们的前途是暗淡的，理想是遥远的。我相信终有一天，我们的这一代能够有出息，会有出人头地的那一天。

尽管在初中和高中都参加过学校组织的军训，也听取了许多大学军训“过来人”传授的经验，自己的身体素质又相对较好，可仍不能掉以轻心。

到校后的第一个早上，六点还没到，已被窗外小班长集训整齐划一的踏步声唤醒。透过窗户，望着小班长们黝黑而矫健的身影，在惋惜自己当初没有被选为小班长的同时也暗暗下定决心：一定在军训中严格要求自己，以小班长为榜样，争当优秀学员。

当然，自己的投入也有了一定的回报：被选为小班的副班长，协助班长进行一些组织、训练工作；被挑选为连队阅兵方队的排头兵，将在队列第一排向首长展示五连的精神面貌。

对我而言最具意义的是在所在连队的升旗日。我主动请缨担任旗手，手擎国旗正步走过菁菁广场，在朝阳的光辉中与另两位旗手亲手将国旗升起，并在下午大雨到来前及时赶到旗杆下将国旗降下收回。尽管自己后来被雨水淋透，但那一刻，我感到自己尽了一名旗手的责任，感到无比的光荣和自豪。

转眼，短暂的十四天即将过去。在这十四天中，我体会到了责任与使命，磨炼了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终身！

在家度过轻松愉快的暑假生活后，我们终于踏入了大学的校门，跨过人生道路又一个入口。军训是每个大学生必上的第

一课，作为新时代的天之骄子，我们负担着振兴祖国的大业，只有拥有强健的体魄，坚强的意志，严格的纪律才能出色完成这一任务。

在酷暑烈日下，我们重复着稍息、立正、齐步走，在微凉细雨中，我们喊着嘹亮的口号。在操场上训练的滋味确实不好受，毒辣辣的阳光肆虐扫荡，筋疲力尽的汗水湿透衣衫。在整理内务时，我们叠着豆腐被，齐心协力把寝室打扫的干干净净、整整齐齐。而我们就是要在教官的谆谆教诲下锻炼自己的意志，学会忍耐、坚持、适应、团结。

还记得刚学立正时，我就疑惑，为什么体育课中要常做的动作，早已会的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转一个右转要教官如此煞费苦心让我们练习，实践出真知，军训让我明白，小小一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。站军姿，给了我炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。而军训更教会了我超出这以外的东西，那就是认真对待自己的错误。也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误，那是一种真实的美，不刻意隐瞒什么。

其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。你来一首，我拉一首，气势豪迈的《团结就是力量》，宛如一缕春风拂过心头的《军中绿花》……大家齐声喊出了当兵人的心声，并为之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心……令人难以忘怀。而这些都是我们平日中未曾感受到的。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”是军训的体会，“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。唯有经历过身体上的磨练，才能造就精神上的洗礼，我们以后仍需更多锻炼才能成熟，才能在社会大潮中找到属于自己的港湾。

白驹过隙般的时光像一条潺潺流淌的小河，仿佛一眨眼的工夫，军训生活的句点就来到了眼皮底下。回首丰富多姿的军训生活，我更多的还是感慨——“忆往昔峥嵘岁月，数风流人物，还看今朝。”

大学心得体会篇十三

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。进行了辛勤的实习工作后，如何进行呢？实习为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以供大家作为参考。

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中去，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样

把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出

时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的‘实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

大学心得体会篇十四

不知不觉来公司已经一个月了，这段时间感觉自己每一天都在成长和进步，忙碌的工作让自己个性踏实，不再有悬空的漂浮感，而是把那里当作的归宿，如春蚕吐丝般，尽力去奉献一丝一缕的力量。

行政部是企业的后勤保障部门，作为公司强有力的制度执行官，不仅仅要做好对外关系处理、安全监督，还要做到上下联络沟通工作，及时向领导反映状况、反馈信息，让各部门间相互配合、综合协调。因此，大到公司外联，小到员工手上的每一只笔、每一个本子，都要安排统筹到位。工作的同时感受到了企业以人为本的良好工作氛围，领导对员工的关怀，就像冬日里的阳光，温暖着每一个人的心，同事之间的和睦与融洽，让工作变得更加简单而有力量。

正如河流汇成大海，山川构筑江山一般，一个企业要想做强、做大、做久，务必要有自己独特的企业文化。万千百货倚赖万达集团强大的背景作依托，当然传承了王健林董事长所说的“人生追求的境界是精神追求，企业经营的层次是经营文化”的经营理念。在企业内部，制度保证标准、文化超越标

准。一切事情严格依照制度和流程执行，尽量将复杂的事情简单化，以提高工作效率。正是这样的良性循环，高效的工作模式奠定了万千百货精彩而唯美的开场，注定了它不一样的完美明天！

我们期盼她的完美上演，也将更加努力的去工作。在此祝同事们节日快乐，幸福健康！

大学心得体会篇十五

时间过得真快！一个任期将再次结束。这是我上学期在大学课堂上学习英语的最后一个学期了。说实话，我有点不愿意结束我的英语学习。毕竟，英语在我们的生活中起着至关重要的作用。当我们不坚持学习英语的时候，它总是从坏到坏。

然而，为了我的解脱，我对英语的态度是积极的。至少，我从来没有迟到过，更不用说上课了。我记得有一天，我不得不进行一个物理实验，但我没有要求离开。虽然当时我有点担心。我仍然在等待课的最后，然后跑到实验室去了。

一般来说，我总是有预习课文之前，老师教。我不仅会写新单词的解释，而且我还可以自己完成所有的练习。有时我很难正确地翻译成英文。但当我不知道如何翻译的句子在练习中，我会转向字典的帮助，而不是从互联网上寻求答案。此外，由于上午的阅读，我可以在课前彻底地学习功课。

坦白地说，我仔细地听老师讲课。因为老师不仅教我们课本上的知识，她还对我们的生活提出了一些建议。她建议我们应该学习一些文科来丰富我们的生活，因为我们是专业的理科生。此外，她提醒我们要提前做好就业准备。我喜欢以这种方式学习英语。然而，有时我却心不在焉的在上课。有时我忍不住和别人说话。（这种现象很少见）使事情更糟，我很少回答老师问的问题。事实上，有时候，即使我知道答案或我做了准备，我也不会伸出我的手来回答这个问题。一句话，

我缺乏信心和勇气，这让我失望了。我试图站起来几次，但我没有使它在长度。也就是说，我在班上的表现不太好。更糟糕的是，在这个学期里，我没有参加这么多的英语比赛。对我来说，我失去了一个伟大的机会，以提高自己。以一种方式，这是我的损失。

最近几天，我一直忙于准备考试。为了其他活动，我花了一点时间准备考试。与cet-4到cet-6需要英语和更多的实践，扎实的基础。作为后果，获得高马克的机会是渺茫的。但我还是会不顾一切的努力去实现我的目标。

通过这样一个学习英语的一个学期，在某些方面，也许我已经提高了我的英语水平。但我发现，我越来越悲观。从我的心底，我很明白，我应该把这一切归功于我的英语发音。我总是认为我的发音很差。因此，我不敢站起来回答任何问题。很明显，自卑的情绪导致了一切。对于这个问题，我必须找到一个解决办法。不幸的是，我们不会在下学期上英语课，但我还是会坚持自己学习英语，尤其是提高我的发音。无论我遇到什么麻烦，在任何情况下我都不会放弃。

大学心得体会篇十六

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。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。在实践中，我通过帮助管区工作，了解基层的工作内容，帮助村民解决生活难题，配合工作人员给村民做核酸检测，学会人情事往，学会与各年龄段的人打交道这也让我深刻的体会到了基层工作人员的辛苦。作为一名新时代大学生，我非常珍惜这次社会实践的机会，志愿服务是人生中不可缺少的一次宝贵经验，借此机会积累了自己丰富的社会经验，从中学到了许多我原本缺乏的东西。希望以后会有更多社会实践的机会，能够开阔视野并锻炼自身能力。

大学心得体会篇十七

在酷热中迎来了我作为大学生的第二个暑假，也满怀激情的参加了暑期社会实践活动。

“吾尝终日不食，终夜不寐，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。在实践中，我们在锻炼，在成长。也许每天都拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的调查与宣传做着准备，但我觉得这是快乐的。

艰难的期末考试终于结束了，意味着我们的暑期实践活动开始。活动的主题是‘卫生保健室基层，铁筑方圆助和谐’，地点是在xx□离我家乡比较近，这也是我选择这个队的一方面原因。我和其他队友对这次活动很激动，也非常有热情。虽然只有短短的一个星期，但是我们学到了很多，不但包括知识，更重要的是学会了如何做人处事。学会了书本上所学不到的知识，并且把所学知识应用到了实践中，真正做到了理论联系实际。

我们活动的第一站是参观xx市的xx纪念馆，了解一些当地的历史知识；第二站也是活动真正的开始，我们的行程是在xx市立医院见习。一大早的我们就来到了医院门口，接待我们的是该医院的护理部主任。她把我们的队员分成了五组，安排到不同的科室进行见习；第三站是在王延里小区，在这里为当地居民做些简单的测量血压和夏季常见疾病的预防及急救知识的宣传；第四站是在别的社区为居民测血压等，使更多的居民受益；第五站是去了福利院，看望这里的小孩老人，给他们温暖，与他们游戏聊天谈心；第六站是体验农家乐，我们在一起队长家包水饺，其乐融融；第七站，收官之战，比较轻松，安排的任务是与xx四中的同学们聊天。当然在这几天的活动里，当然有穿插着一些逛夜景，吃小吃的活动啦。

总体下来，整个活动是顺利的，但我们不免也会遇上麻烦。在测血压的时候，有些人故意刁难我们，总是找我们的不是，尽管不停的解释。还有在进行问卷调查的时候，也碰了非常多的壁，最主要的是群众人民的不配合，不想帮忙填写问卷，他们有的是怕耽误时间，有的怕麻烦，有的人说不识字，总之什么理由都有。

活动中我们接触了形形色色的人，让我们更进一步的了解了社会，让我们看到了学校与社会之间的差距。着不仅让我感觉到了校园是那么的淳朴，人与人之间是那么的直白，同学间是那么的信任，而社会恰恰相反，这让我提前知道了如何在社会上做人处事，为进入社会做好准备。

但这次活动收获最大的的是一个意外的家，没有父亲母亲，只有老大排到小六的六位成员。我很高兴自己是其中的一位，排行第二。真不敢相信这么短暂的时间能建立如此深厚的友谊。因为活动住宿的局限，我们被安排早一起居住，起先我还担心自己会被另外五位从未接触过的队友排挤，至少他们之间都已经认识了。不过只经过一天的接触，我们的感情便渐入佳境，我们之间的行为时那么的夸张，我们之间的语言是那么的搞笑，我们之间的活动是那么的雷人。在这个家里，每一天都能笑的胃抽筋，每一天……总之收获这个家，我非常的开心。

在大家的共同努力下，我们的暑期社会实践活动圆满结束。大家也都带着一份感动与追求踏上了归途。想想我们共同度过的点点滴滴，想想我们共同留下的足迹，想想我们着几天所做的每一件事……这将是人生中的一笔财富，他将在我的脑海里留下不可磨灭的记忆，值得我永远珍藏。

大学心得体会篇十八

暑期社会实践给我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。在这二十多天的实践中，我在实践中成长，

提高了与别人交流的能力，养成了按时按点、礼貌待人的好习惯，但在实践过程中，我也表现出了经验不足，处理问题不够成熟等问题。我会努力弥补我的不足，将这份实践中得到的宝贵经验永远铭记于心。回到学校后会更加珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

大学心得体会篇十九

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

疫情突袭，我市青年闻令而动，以必胜的决心战斗在第一线，用爱与责任筑起了一堵防护墙。大学生疫情防控心得及感受有哪些你知道吗?一起来看看大学生疫情防控心得及感受，欢迎查阅!

近期，国内疫情零星散发、多点散发，甚至局部出现聚集性疫情，疫情防控成为常态。作为山西医科大学汾阳学院的一名学子，放假回到家乡，我选择做一名光荣的志愿者，为疫情防控做一些力所能及的事情。我参加了乌兰察布市卓资县疾病预防控制中心的志愿者招募并成为了一名大学生志愿者。

在参加志愿者服务期间，我感触最深的是参与配合型过氧乙酸消毒液的配置与发放。在这期间，我的工作是对ab两种原液的出库及使用量的记录，以及记录化学反应的时间，及时报送反应完成的时间，以及辅助专业技术人员的工作。记得第一次进入消毒液配制实验室的时候，带着n95口罩的我在高浓度的原液的强烈气味的刺激下，鼻腔和喉咙干疼，眼睛被强烈的气味刺激得“眼泪汪汪”。那时的我就觉得那些在这里工作的“幕后英雄”非常伟大。除了过氧乙酸消毒液的配置，我还参加了对隔离宾馆和隔离病房领取0.3%过氧乙酸的登记工作。后来由于工作的需要我又参加了为交警等卡口单位人员和类似政务大厅这样的窗口单位人员发放一次性

医用口罩、配制84消毒液的工作和进入疾控中心的外来人员的预检分诊等工作。

参加志愿活动已经半个月了。在疾控中心专业技术人员的指导下和防疫工作长辈们的关心下，我们用心开展志愿服务工作，认真履行志愿者职责，在工作潜力、思想素质等方面都有了进一步的提高。就我个人而言，作为一名医学检验系的大学生，在志愿者工作中我们的专业技术能力得到了锻炼，最重要的是深刻体会了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。在以后的学习生活、工作中，我将以这次志愿者工作经历鞭策自我，继续弘扬志愿精神，在社会中履行好自己的义务，尽自己的努力为社会做贡献。

在这场没有硝烟的战争中，无数医护人员义无反顾驰援疫区，无数不知名的志愿者前赴后继奔赴一线。每个工作岗位都有着不同的意义，虽然作为医学生的我们还不能像医务工作者一样在与死神战斗，但是排查返乡疫情、提醒居民做好防护措施，保障防疫物资的及时供应，在战场后方的我们也要尽自己的努力去发光发热。

疫情无情人有情，疫情无情我先行。我相信我们一定能够战胜疫情，待春暖花开之时，我们繁华与共！

这个冬天，因为新型冠状病毒的到来，每家每户只能宅在家里，开学也没有如期而至。虽然打断了我们的学习规划，我们不能去学校上课，但是学校给我们专门定制了在家就可以上课学习的“空中课堂”，停课不停学使我们在足不出户的情况下也能学习，得到更多的知识，同时让同学们在家里也都定制了一份充实的“宅计划”。

进入“空中课堂”，就可以看到老师为我们精心安排的课程表，每天的学习任务都被安排的井井有条，每节课后还有休息的时间让同学们放松或进行体育锻炼。上课时，老师还可以通过提问，检查同学们的认真度和理解状况，这种互动的

方式也使空中课堂变得更加生动有趣。同时，空中课堂中视听并用的记忆效果，远远大于单纯的看和单纯的听，它的生动性，趣味性，动态效果有效的吸引了学生的注意力。空中课堂教学以一种全方位的方式向学生展示一个美好的世界，在多种感官的刺激下，能更好的开发学生的创造力，想象力，给学生一个更好的学习空间。它真正的做到了寓教于乐，实现了教学的高效性。可是，空中课堂毕竟不是我们真实的学校，它也存在很多的不足。

在上课时，由于网络的问题，经常出现卡顿，听不见声音或者看不见ppt的情况，导致不能完整的理解内容，影响了学习的效率。一节课90分钟，老师会因为课程的问题，把90分钟安排的紧紧的，有很多内容便粗略的讲一遍，就过去了，学生对重难点就回理解的不透彻。此外，学生上课时一直盯着电脑或手机屏幕，一天下来，眼睛也会感到疲劳，影响视力。尽管它有许多不足，可是目前为止空中课堂是我们的学习方式，我们应该克服这些困难，利用空中课堂有效的学习，合理的利用时间。同时也希望疫情赶快结束，加油，中国！

突如其来的疫情打破了我们宁静的生活。受我同事的影响，我主动请缨参加志愿者。好男儿就应当为社区做些什么，随后我也报名参加了志愿者，有幸被分配到忆江南小区二十二号楼守点。当看到身穿防护服的抗疫人员时，我内心是很火热的，因为我觉得在这紧要关头尽一点绵薄之力是我们每一个居民应当做的。抗疫工作很繁重，我们要确保小区内每家每户做核酸检测。

从早晨的五点一直忙碌到晚上的十一二点，甚至更晚，我们所有的抗疫人员都是在咬牙坚持，他们不是超人，但他们却拥有“钢铁之躯”。在抗疫工作当中，做核酸检测的女同志们，从早晨五点一直工作到夜晚十一二点，这一幕幕我都看在眼里，深受触动，真当是巾帼不让须眉，我从心底由衷的敬佩我们这些抗疫女同志，她们都是我学习的榜样。

抗疫工作尚未结束，这场没有硝烟的战争还在继续。而我所能做的就是服从组织上的安排，尽自己的力去为我们社区的居民做服务。我相信，最终的胜利属于我们，而胜利之日也会很快到来！宁夏加油！青铜峡加油！

今天，我班观看了疫情防控视频，对此，我深感而发。我们都知道当前疫情对国家、民族、个人都是一种磨难，中华民族历史上经历过很多磨难，但是从来没有被打垮过，以爱国主义为核心的民族精神就是凝聚中华民族的力量。

我们要做的就是坚信科学理论的指引，弘扬中华优秀传统文化，同时也要具备宽广的国际视野，再者要相信群众并依靠群众。最重要的是，一定要坚信在党的领导下，我国的发展一定会越来越好。

今天的这堂课，老师分析了大学生受疫情影响的心理变化，并给我们提供了一些非常实用的解决方法。同时还针对大学生目前存在的睡眠问题和网络成瘾问题进行了分析。最后，老师给我们提供了一些疫情下保持心理健康的方法：正确认识新冠肺炎、学会和不良情绪共存、利用好网课资源、规律作息健康睡眠、合理的饮食和运动、合理宣泄不良情绪等。总之，今天的课程对我来说非常有帮助。

我是一名在校大学生，疫情之际，正值春节期间，我正好闲在家。起先，我跟其他大多数人一样，其实并没有太过在意，总觉得这场灾难离自己很远，然而，疫情发展迅速超乎想象，全国患病人数不断增加。我突然意识到我应该做点什么，所以立刻响应了政府的号召，成为一名防控疫情的志愿者。

在本次疫情期间，很荣幸能够作为志愿者为抗击疫情贡献自己的一份力量，为家乡的防疫工作贡献自己的一份力量。志愿工作主要是在路口设卡排查，对外来车辆和人员进行劝返，对进出本小区居民进行登记，为小区居民普及防控相关知识，提醒居民出门戴口罩，居家常通风，勤洗手等。疫情形势如

此严峻，在这个特殊的假期里，还有许许多多的人自愿放弃休息时间，为抗击疫情贡献自己的力量，每每想到还有许多人奋战在一线，就觉得自己做的实在还是太少。所以身为当代青年大学生，我们着实应该用实际行动谱写出一曲曲赞歌。把志愿服务当作情怀，用实际行动助力疫情防控，争当“逆行者”，为社会送上温暖和关怀，坚决遏制疫情扩散，用责任与担当筑起抗疫防线，展现我校团员青年时代风采。

;

大学心得体会篇二十

在这短暂的假期里，从20__年__月__日到20__年__月__日，我到离家不远的一家餐馆里打工。第一天，什么都不知道，什么都要多问多动。幸好有个前辈很热心，带着我先熟悉工作环境并介绍了我的工作内容。之后，我就真正认识了工作的忙碌!由于我工作的汤馆是我们那儿比较有名的特色小餐馆，店面不大还可外卖，一到吃饭时间人又特别多，所以经常忙得头晕目眩，不知东南西北!因此我刚刚工作那会儿做事不得法，效率低还老犯错。分不清在正忙时该先做什么事后做什么事，怎么做会更好更快。例如，一看见有客人走了应该要搁下其他事先把桌子清理干净，以免让其他客人久等;取菜时用托盘会更好更快。

主要体会

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。工作的时候要学会全力以赴，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人

能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

经历了将近两周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，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社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。

做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对自已的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，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、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

我的思考

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也

开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我的寒假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受，和一定的影响吧！