

最新残联志愿活动心得体会 实践心得体会 (优质9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。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下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

残联志愿活动心得体会篇一

“我们党要始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的发展方向，代表中国最广大人民的根本利益。”青年大学生是社会主义建设的重要组成部分和后备军，他们身处文化教育战线，是改革开放和社会主义建设的后备军和先锋队。如果把这些大学生的热情调动起来，创新的潜能挖掘出来，就会汇聚成一股无形的建设战斗力量。所以要让每一个大学生走进实践工作中去，成为先进形象的代表，让广大大学生成为理论知识丰富、实践能力强、建设祖国事业的合格标兵。

为了锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我联系到民生公司进行假期社会实践。

经过在民生公司的1个半月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。实践，就是把我们在学校所学的理论知识运用到客观实际中去，使自己所学的知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合，另一方面，实践可以为以后找工作打基础，通过这一段时间的学习，学到了很多在学校学不到的东西，也锻炼了自己，提高了自己实际操作的能力。而今的中国发展是飞速的，世界

的变化是飞速的，所以，就要求我们不断的更新我们在课本上学到的知识，不断扩展自己的知识面，不断从实践中学习，不断完善自己，武装自己，只有这样，才能在今后的竞争中不被淘汰，才能在今后的学习工作中表现的更好。

社会总是不同于学校的，学校中的那份纯真，学校中那份轻松的气氛，在社会上是不存在的，在学校中，我们所接触的人和事都是那么单纯、那么简单，在学校中，我们除了学习没有多少事情需要去做，生活的轻松而且自在，但在工作单位，就不是那么简单了，我们要做的事情是那么多，那么繁碎，然而，没有人会告诉你，你要做什么，你要怎么做，只能凭自觉去做，要做好，做的认真漂亮，要把最简单的事情以最认真的态度去做，也只有这样，我们才能得到别人不一样的评价，我们才能有一个漂亮的开头，同时，我们也会发现自己的不足，才能向别人学习更丰富的知识，才能学习别人为人处事的方法，才能高自己的能力。

在工作单位，在实际工作中，会遇到书本中没有学到的知识，可能工作中要用到的和书上学的一点联系都没有，有时，实际工作是那么简单，而书上讲的又是那么复杂，有时，书上一两句话带过，而实际操作又那么复杂，这让人很迷惑，不过，书本上的知识是死的，在实际工作中却需要灵活运用，所以大学生的实践活动是非常重要的，必不可少的，毕竟两年后，我已经不是一名大学生，而是社会中的一分子，所以，不能纸上谈兵，要锻炼自己，要成为一名合格人才。

理论需要与实践相结合，只有理论没有实际操作，只是纸上谈兵，是不可能立足于这个社会的，所以，一定要走出校门，接触社会，真正的把理论与实践结合，真正的成为一名合格的会计人员。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这一年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离

的，并且需要进一步的再学习。学习不是局限于书本，而是要对知识有一个比较全面的掌握。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的掌握尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来xx见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量！和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势；养成个性谦虚才能不断进步，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一起完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作；在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一起编写单元20xx年度战略规划。通过踏踏实实的做事，让自己有了

进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

实训，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与时间相结合。另一方面，实践卡可以为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你可以伪装自己的面孔，但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的'协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找合适的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，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。在这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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么做人，，移提高自己的能力。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，尽管是学学搞笑，学生还终归保持着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。

得去面对从未面对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实训生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实训过程中，我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，菜发现自己知道的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

残联志愿活动心得体会篇二

作为一名残疾人专职委员，应发挥应有的作用。自20__年7月份成为一名专职委员以来，在区、街道残联领导的指导下，在所有社区工作人员的鼎力支持下，我能积极配合社区残协做好本社区的残疾人工作，密切联系残疾人，代表其利益，倾听其呼声，反映其需求，掌握本社区残疾人基本情况，建立残疾人相关档案。在工作中我虚心地向陈建平、彭思勤等其他社区的专职委员学习了很多宝贵经验，找到了今后工作努力的方向，同时我也从他们身上看到“仁爱”，我想只要有了“仁爱之心”，就一定能做好残疾人工作。

现就我一年多以来所做的工作谈几点自己的想法和体会：

一、是做好残疾人工作，需要跑得多，走得勤，想方设法把有关于残疾人的优惠政策传达给残疾人朋友。

09年7月刚一上岗，我就在社区低保专干王可彬的带领下，对社区所有的残疾人朋友进行了一次全面的走访。通过这次走访，我完善了前任残疾人专职委员留下来的残疾人个人资料和家庭情况，了解了我社区困难残疾人的各项诉求，同时也为我今后工作的开展打下了良好的基础。当然，我很清楚，残疾人朋友的困难不是通过一两次走访就能彻底解决的，于是，我主动担任了低保专干的助手，在低保户每月签到时主动和他们拉家常，了解他们最近的生活状况。在低保入户调查时也主动和低保专干一起下户调查困难残疾人低保户的家庭状况。通过几个月的努力，我和社区残疾人之间建立了充分的信任。

二、是做好残疾人工作，需要有一颗“仁爱之心”。

残疾人朋友都属于弱势群体，在为他们进行服务时，他们会不自觉的把在社会上受到的冷遇，嘲讽等委屈反过来向你发泄出来。如09年9月残疾人换二代证进行目测，我社区有两位

盲人朋友错过了我街道规定的目测时间。在我的联系下，最后定下来在坡子街和他们一起进行目测。目测当天，我带着两位盲人朋友来到坡子街。但经过负责目测的医生查看，由于她们两位虽然是双目失明，但眼珠却显得十分清澈，无法用目测进行判断，必须要到医院进行鉴定。听到这个结论，两位盲人朋友情绪都很激动。她们表示自己明明完全看不见，是货真价实的盲人，为什么要她们再去鉴定，这是歧视残疾人。

再说，她们双目失明，去医院会相当的不便。我首先向她们解释了残疾人目测鉴定的相关规定，表示区残联也是严格按照规定来执行，她们不可能通融，不然对其他有相似情况的残疾人朋友不公平。然后表示，我一定会抽时间陪同她们一起上医院进行鉴定，请她们放心。在我的耐心劝说下，两位残疾人朋友的情绪也从愤怒转为了感激。后来我陪同了其中的一位区医院做了鉴定(另一位由家属陪同去了医院)。现在，每隔一段时间她们就会给我打来电话，询问社区开展残疾人活动的情况，残疾人优惠政策的情况，我们成为了很好的朋友。通过这件事我感到只有怀着一颗仁爱的心，在做残疾人工作时才深刻的体会到残疾人朋友的切实困难，才能更好的解决他们遇到的问题。

三、是做好残疾人工作，需要努力学习业务知识，不断充实自己

虽然我的工作有一点成绩，但离领导要求的还很远，我要在以后的具体工作中百尺竿头，争先进位，担当实干，创新突破，在县、街道残联的正确领导下，继续保持以往工作中的那么一股热情，积极做好每一项应做的工作，为残疾人服好务而努力。

残联志愿活动心得体会篇三

这周三，我们班参加了社会实践活动。

下午，我们整个班的同学一起去了食堂包饺子。刚开始包的时候，心里觉得非常激动，总觉得自己终于可以包一次饺子了，可是不包不知道，一包才知道原来包饺子这么难——倒不是包饺子的步骤难，而是想把饺子包得好看，并不是一件容易的事。

包饺子的时候，我看了一下其他人的“杰作”，不是包完之后饺子“站”不起来，就是饺子里面的馅跑出来了，甚至还有有的连饺子的形状都看不出来。看完一圈之后，我突然觉得自己包的已经算好的了——还可以看出饺子的形状来。

在把饺子端去煮之前，我又去看了一下其他人的成果，虽然谈不上有什么进步，但却比刚开始的时候有趣了许多，有些男生因为觉得自己包的饺子不好看，所以就拿饺子皮折飞机玩，还有人包馄饨、包烧卖，更有趣的是，有人包实心饺子——把饺子皮当饺子陷用。。。。。

煮好的饺子被端了出来，我们每一个人都品尝着自己的成果，我心里顿时觉得很开心，因为自己终于会包饺子了(尽管包得不太好看)。另外，我还觉得包饺子看起来非常简单，可要是自己包起来，绝对要下很大功夫，但还是越包越好，可以用“熟能生巧”四个字来形容。结束之后，我明白了：不管我们在做什么事情，都要用心去做，即使是再难的事情都可以迎刃而解。

世上无难事，只怕有心人，让我们一起努力，朝着成功出发吧！

残联志愿活动心得体会篇四

我在成都理工大学习英语专业，今年大四，大学口译实践心得□xx年来到成都通译机构参加口译培训，在这里我遇见了优秀的老师，学到了口译训练的基本方法，这些都最终坚定了我将口译当做今后事业的决心。口译的学习是艰苦和枯燥的，因为这意味着持续的训练，而这期间充斥着困难，如果没有战胜困难的勇气我们很难坚持下去。而一次次的口译实践恰是勇气的来源。光说不练就如纸上谈兵，没有上过战场的口译员不能称为一名真正的口译员。有幸，在通译机构，我获得了很多这样的机会。

我的第一次实战是在xx年的9月26日，中国四川省——美国密执安州经贸合作洽谈会上。美国众多企业家和来自川渝的企业代表们展开洽谈，挖掘合作商机。我很荣幸的为美国ross decco company做一对一的对口洽谈。我也将平时点滴积累的知识运用到了实践中来。

第一□ross decco company主营阀门，所以对于专业词汇有很大的需求，这就要求译员在译前准备上下功夫，我在网络上搜寻到了公司的主页，了解公司的主营业务，经营特色，与中国已经建立的商业合作关系，心得体会《大学口译实践心得》。最为重要的是，了解公司此行的目的，合作意向，不然在口译的过程中就如无头苍蝇，找不到方向。同时我还总结出必须要牢记洽谈者的title和name□如果对方公司来者不止一人，更是应该重视。同时整理出自己的glossary□以备不时之需。这些都是细节，但很多时候细节决定成败。

第二点心得，是在会场上得出的。这家公司的总裁是一位非常nice的美国人，但是也非常的talktive并且带有一点点口音，在总裁说了一大段话之后，这时如果做笔记反而显得累赘，不妨发挥我们的记忆力和概括能力，向对方清楚的表达总裁的大体意思即可，不必把每个字都翻出来，不然反而会降低

整个洽谈效率。

以上就是我在第一次实战中的收获，当然还包括了以变制变的心态，在遇到困难和变化时唯有冷静才能解决问题，而这也是除了口译技巧之外对于议员来说必备的素质。在之后的一次次实践中我不断地提高自己的能力，锤炼自己的心态。

我是幸运的，因为通译给予我实践机会，在这其中不断的提高自己，而这第一次很愉快的实战经历增强了我的信心，同时也看到了自己的不足，并不断总结，不断前进。俗话说良好的开端是成功的一半。我将怀揣着对于口译的热爱，在这条路上渐行渐远。

残联志愿活动心得体会篇五

一、贯彻执行有关残疾人事业的法律、法规和政策，结合本地实际,积极协助政府研究、制定、实施残疾人事业的发展计划、规划、政策和措施，落实各项优惠残疾人的政策和规定，发展和管理残疾人事业。

二、听取残疾人意见，反映残疾人需求，维护残疾人合法权益，全心全意为残疾人服务。

三、宣传残疾人事业，沟通政府、社会与残疾人之间的联系，弘扬人道主义，动员社会理解、尊重、关心、帮助残疾人。

四、团结教育残疾人遵纪守法，履行应尽义务，发扬乐观进取精神，自尊、自信、自强、自立，为社会主义建设贡献力量。

五、开展残疾人康复、教育、劳动就业、职业培训、文化、体育、用品用具供应、福利保障、无障碍建设、残疾预防、社会募捐和社会服务工作，创造良好的环境和条件。

六、做好残疾人信访、维权工作，开展残疾人事业的对外交流。

七、认真组织好“全国助残日”、“国际残疾人日”、“国际聋人节”、“国际盲人节”等活动，组织好“红领巾助残”、“结对帮扶助残”以及适合当地特点的助残活动，发动社会力量，深入开展“帮、包、带、扶”活动，促进扶残解困工作走向社会化。

八、准确调查、掌握残疾人的状况和需求，建档立卡。

九、承担政府残疾人工作委员会的日常工作，搞好综合组织、协调和服务工作，指导各村(居、社区)残协开展工作。

十、完成党委、政府和上级残联交办的其他工作。

残联志愿服务活动心得体会篇六

一、贯彻执行有关残疾人事业的法律、法规和政策，结合本地实际，积极协助政府研究、制定、实施残疾人事业的发展计划、规划、政策和措施，落实各项优惠残疾人的政策和规定，发展和管理残疾人事业。

二、听取残疾人意见，反映残疾人需求，维护残疾人合法权益，全心全意为残疾人服务。

三、宣传残疾人事业，沟通政府、社会与残疾人之间的联系，弘扬人道主义，动员社会理解、尊重、关心、帮助残疾人。

四、团结教育残疾人遵纪守法，履行应尽义务，发扬乐观进取精神，自尊、自信、自强、自立，为社会主义建设贡献力量。

五、开展残疾人康复、教育、劳动就业、职业培训、文化、

体育、用品用具供应、福利保障、无障碍建设、残疾预防、社会募捐和社会服务工作，创造良好的环境和条件。

六、做好残疾人信访、维权工作。

七、认真组织好“全国助残日”、“国际残疾人日”、“国际聋人节”、“国际盲人节”等活动，组织好“结对帮扶助残”以及适合当地特点的助残活动，发动社会力量，深入开展“帮、包、带、扶”活动，促进扶残解困工作走向社会化。

八、准确调查、掌握残疾人的状况和需求，建档立卡。

九、承担政府残疾人工作委员会的日常工作，搞好综合组织、协调和服务工作，指导各村(居、社区)残联开展工作。

十、完成党委、政府和上级残联交办的其他工作。

1、团结教育残疾人，遵纪守法，自觉履行公民义务，发扬乐观进取精神，倡导“四自”精神。

2、心想、情系、利谋残疾人，全心全意为残疾人服务，切实帮助残疾人解决实际困难。

3、承担党委、政府和上级残联交办的工作，承担本级残疾人工作的日常事务。

4、做好有关残疾人生活保障、就业、教育、康复、维权、文化教育等工作。

5、宣传残疾人事业，大力倡导扶残助残良好社会风尚。

6、承担为残疾人提供“量体裁衣”式个性化服务的主要工作，包括入户调研、制定个性化服务方案、落实个性化方案。

7、帮助残疾人办理《中华人民共和国残疾人证》。

8、负责做好对残疾人扶助项目的申报工作。

9、管理好残疾人工作档案。

10、指导本辖区内社区(村)残联开展工作。

乡镇残联工作主要职责

一、听取残疾人意见，反映残疾人需求，维护残疾人权益，为残疾人服务。

二、团结、教育残疾人遵守法律、履行应尽的义务，发扬乐观进取精神，自尊、自信、自强、自立，为社会主义建设贡献力量。

三、弘扬人道主义，宣传残疾人事业，沟通政府、社会与残疾人之间的联系，动员社会理解、尊重、关心、帮助残疾人。

四、开展残疾人康复、教育、劳动就业、扶贫、文化、体育、科研、用品供应、福利、社会服务、无障碍设施和残疾预防等工作，创造良好的环境和条件，扶助残疾人平等参与社会生活。

五、贯彻执行《中华人民共和国残疾人保障法》，实施残疾人事业的政策、规划和计划，调查掌握残疾人状况，向政府提出决策建议，对有关业务领域进行指导管理。

六、承担乡镇残联日常工作，做好综合、组织、协调和服务工作。

七、协助有关部门组织实施残疾人分散按比例就业工作。

八、协助有关部门组织实施残疾人专项扶贫工作。

九、组织开展为残疾人事业募捐活动。

十、承担党委、政府和上级残联交办的其他工作。

乡镇残联工作职责范文

一、贯彻执行有关残疾人事业的法律、法规和政策，结合本地实际，积极协助政府研究、制定、实施残疾人事业的发展计划、规划、政策和措施，落实各项优惠残疾人的政策和规定，发展和管理残疾人事业。

二、听取残疾人意见，反映残疾人需求，维护残疾人合法权益，全心全意为残疾人服务。

三、宣传残疾人事业，沟通政府、社会与残疾人之间的联系，弘扬人道主义，动员社会理解、尊重、关心、帮助残疾人。

四、团结教育残疾人遵纪守法，履行应尽义务，发扬乐观进取精神，自尊、自信、自强、自立，为社会主义建设贡献力量。

五、开展残疾人康复、教育、劳动就业、职业培训、文化、体育、用品用具供应、福利保障、无障碍建设、残疾预防、社会募捐和社会服务工作，创造良好的环境和条件。

六、做好残疾人信访、维权工作，开展残疾人事业的对外交流。

七、认真组织好“全国助残日”、“国际残疾人日”、“国际聋人节”、“国际盲人节”等活动，组织好“红领巾助残”、“结对帮扶助残”以及适合当地特点的助残活动，发动社会力量，深入开展“帮、包、带、扶”活动，促进扶残解困工作走向社会化。

八、准确调查、掌握残疾人的状况和需求，建档立卡。

九、承担政府残疾人工作委员会的日常工作，搞好综合组织、协调和服务工作，指导各村(居、社区)残协开展工作。

十、完成党委、政府和上级残联交办的其他工作。

残联志愿活动心得体会篇七

活动安排：11月7日到11月14日为活动准备阶段

1. 人员确定

2. 方案制定

11月15日到11月20日为活动实施阶段

问卷编写

问卷发放

11月21日到11月27日为活动统计分析总结阶段

1. 问卷统计

2. 问卷分析

电子宣传单的发布

11月28日到12月5日为活动交流阶段

1. 总结撰写实践报告

地点：宿舍楼旁。

小组成员：张宇，王文慧，金晶，王亚楠，韩金平 活动形式：
以发放调查问卷的形式，了解饮料矿泉水瓶的详细流向，期

间以此为平台想同学们宣传统一处理饮料矿泉水瓶的优点，调查问卷收集完成后，做数据的总结与分析，根据情况，确定具体的宣传方式，已达到环保的宣传目的。

目标：以实际行动践行绿色校园的理念并通过宣传达到星火燎原的目的。培养大家环保的生活习惯，宣传生态文化。

具体分工：问卷编写;张宇，王文慧，金晶

放问卷：王文慧，金晶，王亚楠

结撰写实践报告:张宇，王文慧，金晶，王亚楠，韩金平

络宣传：王亚楠

可能遇到的问题：1. 被发放问卷调查的学生不配合

2. 收回问卷过程中存在问卷丢失的可能

3. 宣传过程中可能出现点击不高等问题导致宣传效果不佳

由于该实践在校园内进行，环境较为熟悉，所以有较大可行性。

经费预算：300份 0.1元每份 总计30元

? 思修实践活动总结

本次活动我们以塑料瓶的使用为主题，以发放问卷及发放电子宣传单为主要方式，积极开展活动。在活动的过程中，我组成员积极配合，从编写问卷到统计分析，都表现出充分的热情。

本次活动中，我们充分体会到团队合作的必要性，大家集思广益，相互支持，体会出彼此纯洁的友谊。虽然在发放传单

的过程中我们遇到了许多困难与尴尬，但是组员们相互激励，并尽力完成每个阶段的发放任务，在一起克服困难，享受成功。同样，我们在宣传的过程中也在渐渐增长环保意识，提高个人修养。

总之，本次活动我们学到了很多，虽然会花费很多时间，但每一次的努力都是我们成长的篇章。大学里，实践活动是我们学习的重要环节，我们一定努力完成每一次任务，在点滴中学会生活。

（王文慧）

xx年11月21号到22号我小组成员分别自一食二食附近进行了文件调查：根据本次调查问卷显示：被调查的同学中绝大部分人对饮料矿泉水瓶的制作原料了解较少，原因大概是大家对这些领域的关注较少。而这些看似只是理论知识的東西恰恰是我们增强环保知识和意识的途径，因此，我们应该多多普及这方面的知识使同学们能够更加了解环保方面。大部分同学没有携带水杯的意识，因此会购买矿泉水，由此我们可以看出矿泉水带给人们生活的便利，并且在快节奏生活学习工作的人们更倾向于便利服务与产品。不仅仅是矿泉水，许多一次性产品成了人们偏爱的对象，由此我们应该认识到，很多白色污染的产生都是这样的。要想解决这样原因的问题，十分的棘手。我们要做的还有很多，但是我认为首先要做的应该是转变人们的生活观念和生活方式。在人们观念的转变下，行为便会发生改变。我们所倡导的低碳经济和低碳生活便是这些方案的开始。这些转变必须渗透到我们生活的方方面面，需要我们每一个人做出一步步的努力，任重而道远。

（王亚楠） 同学们每周购买的矿泉水数量普遍不算太多，但这应该是与季节天气有关系。在近期较为寒冷的时期，大家的购买量不会太多。但随着天气回暖，气候炎热的夏季，矿泉水瓶数目的增多将会是可以预见到的。极少数的同学表示会在生活当中重复使用矿泉水瓶，资料显示，矿泉水瓶的用

途在生活中并不是十分显著，同时，不恰当的使用矿泉水瓶将会产生危害。所以，我们应该关注和普及关于矿泉水瓶的利用问题。在我们能力能够达到的前提下，努力将浪费和污染降低到最小化。值得我们关注的另外一个问题是有一半的被调查者对空瓶的处理时直接扔进垃圾桶。大部分同学是知道废旧水瓶是可以进行粉碎处理作为工业原料，但是很少的人会回收利用，更没有注意到回收方式的不同会影响到矿泉水瓶的回收利用，他们知道如果处理不当会有害土壤水源，使用这种塑料水瓶也会是人体致癌。然而很少有人采取行动避免危害。这就是缺乏环保意识的表现。

物品进行了低效的处理，对环境的污染，绝大多数的同学可以认识到矿泉水瓶对环境的危害，却没有对其进行正确的处理方式，是我们宣传的不够，或是环保意识不强，亦或环保组织的形式不完善。

（金晶） 在调查过程中绝大部分同学对于矿泉水瓶对环境及人的危害都有一定认识，但仅仅停留在知道废弃的水瓶会产生危害的层面，而至于矿泉水瓶的制作原料有高达73%的同学表示不知道。

相对于饮料矿泉水的购买情况，空瓶的回收利用情况却不乐观，大多说同学选择将使用后的空瓶丢入垃圾桶或是宿舍出售。购买情况与回收利用情况存在巨大差异的原因简析，购买时，同学会考虑购买成本及过多饮用饮料所产生的对身体的不良影响，可能同时也会减少塑料瓶使用的环保意识，然而回收的同时，客观上由于没有统一的组织收购。主观上同学们仅知道丢弃水瓶不利于环境的保护，但并没有意识到我们每一个废弃的矿泉水瓶虽然很微小，但累积起来将产生巨大的影响，而回收重复利用矿泉水瓶是我们为保护环境能从身边做起的一些事，即对丢弃水瓶的危害认识深刻。所以我们现在的任务应该是普及环保知识，帮助大家树立环保意识，这是我们努力的目标。

(张宇)

措施:

2. 组织志愿者去统一收集空瓶并集中处理, 方便同学对空瓶的回收
3. 开展重新利用空瓶的创意活动
4. 开展“塑料瓶的危害”专题教育活动
5. 在垃圾桶旁边设置塑料瓶回收专用容器, 方便回收利用

? 附件

调查问卷

请问您知道饮料矿泉水瓶的制作原料吗?

d.不清楚

饮用完后您对空瓶的处理方式是?

a.垃圾桶 b.宿舍收集出售

请问您每周大约购买的饮料瓶数是?

a.1-4 b.5-9 c.10瓶以上

请问您有重复使用饮料矿泉水瓶的习惯吗?

a.有 b.有过, 很少 c.没有

请问您通常是为什么购买饮料或矿泉水?

a.水杯忘带 b.习惯 c.不习惯 教学楼的热水

请问您了解饮料矿泉水瓶集中处理后的流向吗？

a.统一焚烧 b.集中掩埋 c.粉碎做工业原料重复使用

请问您了解饮料矿泉水瓶对人体的危害吗？

a.只会造成轻微疾病 b.致癌 c.没有危害

请问您了解饮料矿泉水瓶对环境的危害吗？

? 易分解，危害小 b.不易分解，有害土壤水源 c.不了解

查结果

请问您知道饮料矿泉水瓶的制作原料吗？

15% 13% 0 d.不清楚72%

饮用完后您对空瓶的处理方式是？

a.1-4 83% b.5-9 13% c.10瓶以上4%

请问您有重复使用饮料矿泉水瓶的习惯吗？

a.有12% b.有过，很少43% c.没有45%

请问您通常是为什么购买饮料或矿泉水？

a.水杯忘带79% b.习惯14% c.不习惯 教学楼的热水7%

请问您了解饮料矿泉水瓶集中处理后的流向吗？

残联志愿活动心得体会篇八

不知不觉,在超市工作也已经一个多月了。从刚开始的生疏到后来慢慢的熟练,也经历了一番磨练,这期间感触颇多,我不仅学会了很多专业知识,而且也学会了人与人之间的交往,特别是怎样与顾客沟通。这对我来说是莫大的财富,因为曾经我是一个多么不善于与人沟通的孩子。

在局外人看来,收银是件很容易的事,收银员只负责收银,其他方面不用多考虑。刚开始我也是这么认为的,不过后来等我成为一名超市员工的时候我才发现并不是想象中的那么简单。我们不只是收银,每天早上我们来到店里首先要开会,然后才开始一天的工作。

上岗时我们要做好上岗5部曲,工作时我们也不仅仅只是简单的收银,在面对顾客时要真心的为顾客服务,特别是在顾客到收银台的那一刻我们自始至终都要把最美的微笑最好的心情带给顾客,在与顾客交流的过程中礼貌用语更不可少。如:“您好,欢迎光临”“请稍等,请拿好”“请慢走,欢迎下次光临”。

在短短的一个多月收银过程中,虽然有时会有些失落,不过,也有过很多的欢喜,特别是每次听到顾客说这小女孩的态度真好,我心里就特开心……还有,每次有不懂的问题时,老员工都会积极的告诉我应该怎么做这都使我特别感动。其实做什么工作都会遇到困难,难免有些失落,不过只要我们能积极的去问努力的去学习,我相信没有什么做不好的。在工作的这段期间中,我觉得对顾客的服务态度是极为重要的。

作为服务行业中的一员,让顾客满意而归是我们对自身的要求。这就需要我们时刻保持好良好的情绪,做到热情耐心的对待每一位顾客,在工作中不要将自己的小情绪带进来,特别是当顾客对你发火时,我们一定要面带微笑真诚的向顾客解释。

结账过程中,当商品标价与电脑不符时,我们要及时通知课组人员并进行核实,然后要积极向顾客解释并请顾客耐心等待。还有,就是一定要运用微笑服务,微笑是最为迷人的表情,一个微笑不费分文却给予甚多,懂得对生活微笑的人,将会拥有美丽的人生。

拿到工资的那一刻我心里真的很复杂,有开心,有激动,有不舍,也有欣慰,很多很多滋味涌上心头!真的很感激这次工作,他给了我很多在学校家里所学不到的东西!所以只要有机会我还会去工作!下个假期我又会做些什么呢,很期待,但是我知道无论做什么,我都会成长!

残联志愿活动心得体会篇九

转眼间21天的区残联实习就结束了,每一次的实习对我们而言都是一次既辛苦又难忘的宝贵经历,有言道“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。在大学里我们与社会的接触其实并不多。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。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会,品尝社会的酸甜苦辣中不能灵活运用,那就等于没有学。实习就可以将我们在课堂上学到理论与实际紧密的结合在一起。

由于时间紧张,我们只进行了不到半天的培训就开始了实习的工作,刚开始做调查的时候也是错误百出的,课本理论与实际操作的冲突,不同调查对象的变化多样,所以最初的几天我们实习群里的负责老师几乎是时刻不停的要回答我们的各种问题,这种状况直到我们后面熟练了整个流程才相对的减少。面对各种各样的残疾,各式各样的家庭背景及环境,以及多种多样的态度,整个调查过程对于我们这些整天在学校里学习的学生来说无疑是有些巨大的冲击的。这次实习仿佛才让我们真正的意识到了学校与现实生活的距离与差别,而且在实习的过程中,我们接触到了不同的阶层,有很多

的人可能本身并没有生活质量很高，甚至很困难但依然来支持我们的工作并理解我们的用心，也有觉得可能残疾等级不高没有很多的福利，所以不愿配合我们甚至抗拒的人，这是生活的常态，我们就在不断的调整着自己去适应生活，克服困难砥砺前行，而这不同的突发状况对于我们来说也无疑是一个锻炼和成长。

这些残疾的家庭有条件比较好的，但更多的是各种各样的困难家庭，有坚持照顾弟弟的姐姐；有奔波寻医的父母；有孝顺善良的子女；但也有不闻不问的亲人。刚开始我们调查时候对于那些狠心的亲人还予以了严厉的谴责，但后来调查时一个社区负责人无意中说的一席话让我们感触良多，她说“家家有本难念的经，谁都有自己的小家庭，你不站在她的位置上，没有经历过她们所经历的，怎么知道她们的困难与不易呢，又怎知她不想供养自己的亲人呢。其实狠心的人没有我们想象中那么多，更多的是站着说话不腰疼。”听完她的话后，哪怕后来见识到了更为严重悲惨的，我们也没有置喙，因为我们不是当事人，并不知她们的心酸与无奈，更没有体会到她们的艰辛与不易。

虽然有不配合不理解的，但更多的是她们希望得到帮助的面孔，在调查的过程中不停的询问着相关的信息，双手合十的拜托我们给予帮助。每当看到这一幕我们的心里就会翻江倒海，不知是何滋味。所以我们只能询问的仔细一点，再一点；把她们的信息填写的认真一点，再认真一点；将她们需求描述的用心一点，再用心一点。我们是他们传达心声的桥梁，尽自己的最大努力来让他们的需求可以被注意到。

整整二十一天的残联实习就这样不紧不慢平稳的度过了，困难是有的但身为社工勇往直前的心也一直在！我们也是真心地希望我们这一份绵薄之力能派上用场吧！

出现在公众的视线里，让他们的需求和声音可以被像残联这样的组织和群体能够听到。