

# 送医药下乡义诊活动总结 下乡义诊活动总结(精选5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。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。

## 劳动教育实践活动心得体会篇一

时间过的真快，转眼间一个月的光阴已经匆匆离去。回顾这一个月所经历的种种可谓是记忆犹新。现将这一个月实习总结如下。

我们自从20xx年05月30日开始进入xx集团xx精细化工园开始实习，到现在已经一个月有余了。进入企业的第一天就开始了一级安全教育，使我对化工厂安全有了和很高的意识，经考试合格后，把我们分到了各个车间岗位。而我和其他五位同学被分到了兴瑞化工有机硅分厂硅烷车间901单体合成工段。

把我们分到各自的岗位后紧接着就是二级安全教育和三级安全教育培训。经过三级安全教育培训后，使我对安全意识有了更进一步的提高，并且对有机硅单体合成这个岗位也有了初步的了解。经考试合格后让我们到车间现场进行熟悉环境，由于整个有机硅是新上项目，自从今年2月份开始试车至今为止还没有正式投产，当然在这的所有员工也就非常的累(我们实习生也不会例外)。

记得我们三级安全教育培训一共三天，其中第一天下午就让我们到现场去熟悉，首先就是帮设备员整理一下管道，阀门(大的阀门我们四个人才抬动，我是真的惊呆了)，垫片之

类的把这些东西放在指定的位置，然后就是的打扫卫生，一个下午就这样在忙碌中度过。

到了第二天下午，还是到现场，本以为没什么事的，可是刚到现场一股刺鼻的气味扑面而来，原来是在排渣浆，等我们反应过来，一个艰巨的任务有来了。让一个比我们少稍大几岁的员工带领我们去推 100个油桶(很大的那种)排渣浆用的，我们一共七个人要推一百个油桶，顿时我们蒙了!任务下来了我们总得要干的，于是我们就开始一人一个的开始推，刚推前几个感觉还不是太累，可是后来感觉越来越累了，可是还有好多油桶要推呢，于是接下来我们就混着推，采取接力式，这样一次可以多推些，也可以减少推的次数。就这样越来越累了，体力严重透支，可是任务还没完成，于是我们就自己为自己鼓劲坚持，终于完成了任务，此时已经接近下班了。到了第三天，上午工艺员为我们讲了有关的工艺流程，下午紧接着就是三级安全教育培训考试。合格后，让我们几个跟着一个上常白班的班长到现场进行为期3天的现场熟悉阶段。

三级安全教育考试结束后的第一天早上我们很早的来到了现场。跟着这个班长我们开始了下一阶段的学习，由于现在试车已经结束，正在进行现场的检修阶段，整个工段一共8层，每层都有许多机修换下来的东西，比如阀门，钢管，废铁，螺丝等等，都需要我们一个个的往楼下搬放到指定的位置，搬完之后就开始从8楼往下一层层的打扫卫生，由于要搬的东西太多了(有的有太重需2人才能抬动)，加之楼层又太高，我们用了整整一天的时间才搬完，一天下来，那才叫累啊，回到宿舍躺到床上就睡着了。第二天就开始从8楼开始打扫卫生花费了整整一天的时间，一天下来仍然很累。本以为活已经干完，可以稍微的休息一下，可不料又有任务交给我们了，先是让我们擦泵，一遍又一遍的擦，好不容易擦完了，又让我们用铲子把上面的污浊刮掉，说是重新刷漆，，然后是擦压缩机等等。这一天又在忙碌中度过。

就这样在忙碌中度过了3天，接下来就把我们均分到各个班中

让我们在班中继续学习。回顾从进入兴发到分到班中之前，让我最大的感触就是“累”，而且是非常的累，但同时让我对各个设备有了大致的了解，对设备的大致分布也有所了解，这些天的确很忙，非常的累，而且心里也有很多抱怨，唯一最大的收获也就是熟悉了一下工作环境对现场有了一个了解。这些天就这样在坚持中度过，同时也增强了我的意志力。

一番艰苦的磨炼之后，终于把我们分到班中了，带我的的是一个比我大几岁的年轻小伙，平时我叫他阳哥。跟随着他在现场跑上跑下的，由于现场检修，我们每个班负责一个地方，我们来上班也就是帮机修人员打下手、监护火等等。我跟着阳哥也就跑上跑下的，有时还去仓库领东西，几乎很少有休息的时间，当然下午即将下班时还要打扫卫生，同时他也教了我好多书本上没学到的东西。其中检修时的一天中午，突然间从6楼的一个集油器由于压力过高喷出好多的导热油，喷的1—5楼全是，经过一番抢修后终于把止住了。

由于每层有好多的油，车间主任命令我们用消防水把油冲掉，于是我们又开始忙的不可开交。当冲到3楼时一场不可想象的事故又一次发生了，原因是机修师傅不小心用气割弄错了管道，致使管道泄露再加上我们冲下来的水洒在上面，导致了失火，霎时浓烟滚滚，很是恐怖，在楼上的我们受到通知后马上撤离，好在及时采取了相应的措施，减少了一些损失，要不一场不可估量的毁灭就要发生了。

在这短短的一天内发生了两次事故，对于来实习的我来说，可谓是惊险万分，让我见识到了化工厂里的危险性，同时安全的警钟又一次在我耳旁敲响！但也让我体会到平时把安全落实到位，出现紧急情况是能够及时采取相应的措施，对于我们在化厂工作的安全还是有保障的。这次的确给我上了一场非常特殊的安全教育培训！

经过一段时间的检修，终于等到了开始试车的阶段。这些天我们可以说每天都是常白班没有一天休息过，我的最深感触

还是累，但同时我又学到了更多的东西，这也就是“一分辛苦，一分收获”吧。经过这么多天的磨练，我以前的抱怨也少了好多，有的只是，安下心来努力的学习与工作，同时我心里也在默念“天将降大任于斯人也！”这句话。

经过一番开车前的准备后，车终于开起来了。本以为开车时会轻松些，可是事情没有想象的那么简单，好在是开始了正常的倒班(也就是两白两夜两休，6天一个轮回)。开车期间也是非常忙的，许多阀门都需要人工控制。我和阳哥(带我的师傅)负责的是1—3楼，一楼主要是加催化剂铜粉(还有排渣浆等其它任务归班上其他人负责);二楼是加助催化剂锌粉和少量的锡粉，还有一个粗单体塔放空阀由于气动阀被冻( $\text{CH}_3\text{Cl}$ 结晶)致使失灵，需人工控制(开关频率非常高有时一分钟需好几次)，还有几个氮气阀门也需要人工控制，3楼主要一楼加过铜粉之后需加硅粉(还有其它任务归班上其他人负责)。

就这样整个上班期间不停地忙上忙下几乎也没休息时间，上第一个夜班时我感觉还好，不过第二个夜班时确实很困，由于没有休息的机会，还是忍了下来，更可怕得是水洗塔顶排出来的各种有毒气体使整栋楼都弥漫在毒气之中(排的频率也非常的高)，幸好有阳哥送给我的防毒口罩(不过毒气浓时我们还需撤离)，要不可就惨了。同时在操作期间阳哥很仔细的把每一步操作都传授于我，经过两个夜班和一个白班的学习我对这方面的操作已经基本掌握，到第二个白班时，由于班上人手不够，阳哥被调到了中控室，当然这些操作由我一个人负责了，刚开始我感觉还有些手生，不过经过几次后感觉熟练了好多，这一天下来可把我累坏了，不过感到挺有成就感的。

## 劳动教育实践活动心得体会篇二

近年来，我经过自愿报名和组织推荐，被选派到××\*镇××\*村开展帮扶工作；今年，县委组织部安排我担任队长带领4名队员进驻××镇，开展对××\*三个村的新

一轮帮扶活动。通过近两年的帮扶工作实践，使我深深体会到：要做好帮扶工作，只有以“热心、公心、真心”，才能换取农民群众的“交心、齐心、信心”。

摸实情要以“热心”赢得“交心”。积淀问题多，积累矛盾大，党群、干群关系紧张，是后进村存在的通病。以往由于缺乏沟通理解，干部、群众都各憋了一股怨气，受此影响，工作队进村之后，有的干部群众持怀疑、观望、冷淡态度在所难免。增进理解，缓和关系，取得信任，尽快掌握农民群众所急所盼的第一手资料，是工作队要做的第一位工作。为此，我们通过召开党员、干部、群众座谈会进行宣传发动、广泛征求意见，而且深入到老党员、老干部及农户家中，促膝谈心，广交朋友。我们还采取发放问卷调查表、刷写墙字标语等方式宣传“结对共建”活动，使群众了解熟悉了我们的帮扶工作。我们在生活上不吃群众一口饭、不拿群众一件物、不要群众一分钱，在工作上天天与群众打成一片，处处维护群众的正当利益，更让群众感受到我们就是他们的知心人。我们进村工作人人佩戴党徽和帮扶联系卡，不仅便于群众联系，而且增进了亲和力、信任感。进村半个月时间内，我们共征集到各类意见建议达100余条，收到群众意见信16封，一条条建议，一封封来信充满了群众对工作队的信赖与希冀。

办实事要以“公心”赢得“齐心”。我们××\*镇帮扶工作队负责帮扶的三个后进村，后方单位是财政局、交通局和公安局，由于单位领导认识程度不一样，加之帮扶村与巩固村的工作目标任务不同，三家后方单位对大程庄、后胡楼、赵屯三个村帮扶工作的支持力度、帮扶资金的到位情况亦存在着差别。若按通常做法，后方单位各自为战，一个后方单位所出的人、财、物主要用在所挂钩帮扶的村上，三个村的帮扶工作进度及效果就会参差不齐，必然会出现这个村的各项帮扶任务已顺利完成，那个村的帮扶工作却成效甚微的现象，导致整体工作失衡，负面影响严重。我和队友们坚持从工作全局出发，理出一条三家单位所出资金、物资捆在一起使用的工作思路，并及时向县包挂领导、组织部联络员和后方单

位领导作了汇报，受到领导的重视与认可。然后由县领导出面召开帮扶工作协调会，确定本着量力而行、尽力而为的原则出钱、出力，工作统筹安排，统一使用。县财政局很快调剂出70套办公桌椅，赠送给三个村，充实了村部办公室。由县财政局向上争取资金、县交通局出施工队，投资规模近50多万元的铺路工程已经启动。这条长达10公里，大程庄、后胡楼两村直接受益，且惠及周边万名群众的道路，从根本上解决了七八个村的群众走路难、农产品运输难、学生上学难问题，为广大农民群众齐心协力发展经济提供了便利的条件。从工作队内部讲，也解除了一些队员的思想压力，从而更加团结一致地出点子、想办法，帮民致富。

促增收要以“真心”赢得“信心”。加快后进村转化进程，关键要把党的富民政策、“全民创业”精神真正贯彻、落实到农村和广大干部群众的心里。在帮扶后进村活动中，我们坚持宣传发动与理清发展思路相结合，出资出物与技术信息服务相结合，解决热点问题与建立增收富民的长效机制相结合，促进后进村的转化，进一步增强农民群众创业致富的信心，使农民群众得到真正的实惠，使农村经济和社会事业得到全面发展。为帮助3个村的青年农民走出家门务工就业，工作队多方联系厂家，发放劳务输出信息7000余份，免费技术培训320人，代付路费8000多元，3个村现已向xx市朝阳服装厂等单位输出务工人员500多名，拓宽了农民的就业增收路子。为了帮助农民致富，我们搜集致富信息400多条，开办农技培训班26期；为支持群众创业、我们协调信用贷款300多万元，支付贷款贴息4万多元。为引导群众拓展致富门路，我们重点培养了12个党员群众创业典型。通过扶持后胡楼村胡清华养殖肉牛、胡永洲规模养猪，带动了该村养殖业的发展，且收到了一业促多业的效果，后胡楼村现已发展了规模养牛户32家，养鸭户20家，养猪户18家，板皮加工户16家，新增果品冷库12家；赵屯村新增规模养猪户80家，板皮加工厂46家，就地安置劳动力380人；大程庄村新上10万元以上板皮加工项目19个，废品回收加工厂9家。我们还特别关心3个村30多家贫困户的生产、生活。为使因病致贫的村民胡心昆尽快脱贫

致富，工作队集资1.3万元帮助他家发展了肉鸭规模养殖业，已售出三批成鸭赢利上万元。通过倾心帮扶，加快了3个村经济发展、农民增收的步伐，据测算年内3个村人均增收都在450元以上。

感激励着我们再接再厉，继续奋进。在今后的工作中，我们将配合三个村党支部认真组织开展好保持共产党员先进性教育活动，进一步加强“双强”型村党员、干部队伍建设，为群众留下一支永不撤离的工作队。深入推行党务公开和村务公开，转变农村工作管理机制。继续协调后方单位出资出物，改善群众生产、生活的基础设施，使村容村貌得到明显改善，使三个村尽快步入先进行列。

### 劳动教育实践活动心得体会篇三

作为一名在校大学生，课外活动非常的丰富，但是作为志愿者去参加关于留守儿童的关爱活动确实第一次。在接触这个这个活动之前，我一直不知道，原来留守儿童需要这么帮助，也不知道原来留守儿童的数量居然这么庞大，而这些留守儿童需要的不是敷衍的关怀，而是我们发自内心的帮助和真诚以对。看到他们的微笑的时候感觉他们好像都是一群可爱的小天使一样，让人不由自主的想要让他们一直这么开心的微笑下去。第一次去六甲小学的时候，其实我是怀疑的。因为六甲小学其实看起来，并不是我想象中的那种贫苦学校的样子，觉得这里的学生很幸福啊，怎么会需要帮助。可是当我们去到儿童之家的自习室，和孩子们交流才知道，他们多是父母来昆明务工人员，父母能给的陪伴时间很少，有几个孩子甚至非常的内向，我当时就想，我要对他们好，我要让他们变得活泼开心。看到了孩子们脸上洋溢的笑容，不管再辛苦，也值了。是的，微笑是世界上最好的良药，也是最好的明信片，孩子们那天真无邪的笑脸，就像那纯洁的百合花，在这里肆无忌惮的绽放着。也许，当我们抬头仰望蓝天时，我们会发现，其实这个世界上一切都是那么的美好，只因我们曾经努力过，曾经付出过，只因我们真正地体会过了，什

么是乐于助人，当你真正奉献出爱的那一刻，你是幸福的。

我也很希望能有更多的参加用心来关爱和帮助每一个需要我们帮助的人。每一次都是一次锻炼自己的机会，每一次都在不断的成长，在不断的积累经验。每一次的活动中，都让我体会良多，带着这种那个心情进行了活动，我们很开心，也很尽兴；我们很努力，也在不断地追求做得更好。关爱留守儿童，不仅体现了志愿者的无限爱心，同时也体现了志愿者对整个社会留守儿童的倾注的关怀与无限的期望。留守儿童黄新园给我的第一印象是比较害羞的，他不愿意多说话，性格比较内向。这可能是因为父母长期不在身边，他变得比较自闭的缘故。在谈话中，我们也建议他要多多参加集体活动，多多感受集体中同学和老师们的关爱。才能够打开自己的心房。留守儿童比较缺少父母的关心和爱护，作为一名志愿者，我们不要怜悯他们，要怀着一颗真挚的心给他们多一点关爱和支持，鼓励他们在学习生活中自立、自强。同时，我也建议班主任定期与其临时监护人进行电话交流，及时了解学生的思想动态及性格特征，这样方能对学生对症下药，因材施教，使学生感受到老师时时刻刻在关心他、关注他，感受到老师的温暖。我们第一次的活动带领他们做沙画的这个活动。我们先在网络上订购沙画，然后第一个周二带着我们的沙画就出发了。在路上我们六个人一直很紧张，在讨论见到孩子们以后应该说什么应该做什么。就在一路紧张的讨论中我们到了六甲小学。看到小学的时候其实我是失望的，因为我觉得想象中的留守儿童的学校应该不是这样的，这个学校环境好，物质也非常好，后来老师告诉我们应为这个学校有很多好心人士社会捐赠所以才会格外的好打消了我心中的疑问。到了儿童之家的教师以后，那是我第一次接触这些孩子们，跟我预料的不一样，他们很活泼，也很可爱，在我不知道应该做点什么的时候，有个女孩子小声的叫我，老师，老师，能不能告诉我这个题怎么做啊。听到她叫我的时候，我的心都化了。因为我的性格很欢快，很快就和孩子们打成一片，叫他们做作业，作业做完之后。我们开始作沙画活动，几个小姑娘做完以后，过来教我怎么弄，还告诉我哪个颜色跟哪



个颜色好看。我觉得真的很开心。有几个孩子很内向，我悄悄的过去看着他们弄，然后试探着跟他们交谈，一开始，他们都很害羞，不愿意跟我说话，可是在我坚持不懈的努力下，他们还是被我逗笑了。虽然讲得逻辑混乱，也很幼稚。但是第一次去六甲小学的事情，一直在我的脑袋里面。在参与活动之前，我从来不去了解这些事情，可是在参与了这个活动之后，我开始不由自主的关注新闻的这类事情，也在关注这些孩子的生活。是这个活动改变了我。而我在活动中从他们的眼里我看到了坚强，读懂了他们内心其实还是无比的想念父母。虽然父母为了赚钱很少陪伴他们，但是我们这个社会没有忘记他们，我们每个人都很关心他们，一样他们可以开心快乐的健康成长。每一次都是一次锻炼自己的机会，每一次都在不断的成长，在不断的积累经验。每一次的活动中，都让我体会良多，带着这种那个心情进行了活动，我们很开心，也很尽兴；我们很努力，也在不断地追求做得更好。关爱留守儿童，不仅体现了志愿者的无限爱心，同时也体现了志愿者对整个社会留守儿童的倾注的关怀与无限的期望，在孩子们身上，我们看到了他们对父母的期待，每个孩子都需要父母无时无刻的关爱，我们希望通过这次活动，让孩子们更加懂得怎样去理解父母，感恩父母，希望孩子们在今后的学习生活中能够发奋图强，争取将来成为有用之材。在活动中，我们表现出了非凡的创造精神、奉献精神和团队精神。今后我们还将继续关注留守儿童，给与他们最好的帮助。

这是我们作为新一代的使命也是我们的义务。我们既然能做，就应该去做，而不是犹豫和不关我事的心态。这是祖国未来的花朵，我们应该竭尽所能的帮助他们，在力所能及的范围内给他们帮助。同时号召社会，多多关心这些孩子，带给他们温暖和帮助，让他们可以健康的成长。

小组成员评分 李燕飞 98

管婷 98

卫敏霞98

张萌萌98

张晓瑜98

林媛100

行政管理胡月

20142135078

## 劳动教育实践活动心得体会篇四

为提高大学生理论联系实际的能力，接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于社会实践心得体会实践吧。

暑假如其而至，这是我在大学的第一个暑假，比以往的暑假时间都要长。学院给我们布置了社会实践这个任务。我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立

足之地甚至拥有不败之地。

## 一：实践要求

社会实践鼓励学生运用所学理论深入实际，深入群众研究新问题，总结新经验，以小见大，提高运用理论分析和解决问题的能力。

## 二：实践目的

大学生暑期社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。为帮助、引导青年学生投身社会，主动进行实践，丰富广大青年的暑期生活，充分发挥大学生的科技文化优势为社会服务，把所学知识运用于实际生活，为家乡、为社会经济发展作贡献。

## 三：实践的过程

暑假刚到之时，我回到家就马上去找工作去了，可是很少要招收暑期工的，找了几天都还没找到。这让我知道了找工作的艰难和社会竞争的激烈。

之后，我妈妈就跟她工作厂里的老板打了个交道，让我去她那帮忙干活。妈妈是在一家花边厂工作的，是和缝纫机打交道的。可是从小到大我都没碰过那玩意，叫我跟缝纫机一起配合工作想想都好可怕啊！原本我想推辞，可是我又有有点想工作，又还要完成学院布置的社会实践，我就决定跟妈妈一起去她那工作去了。

对于一个从未碰过缝纫机的我来说，都那玩意一点也不了解。所以在去厂里干活之前，妈妈让我在家里的缝纫机上先学着做做。第一次坐在缝纫机前，什么都不会，说实话蛮紧张的，

课还好是在家里。穿线不会穿，底线有不知道怎么锁，也不知道该放在哪个地方。所以妈妈就先给我弄好了，她一边弄一边叫我学着。一切准备工作做好后，妈妈就给了块布给我，让我踩缝纫机在布上乱弄，结果一开始，我踩下缝纫机踏板，布在我手中划过的速度很快，还差点把我的手给伤到，此刻的我更紧张了，突然一下子就从椅子上站了起来，不敢再坐下来了。后来，我妈妈突然说叫我弟弟来叫我，我弟还真比我踩得好。

我心一想，不行，弟弟都会我怎么能不会呢！接着妈妈跟我说，脚尖往下踩是机子前进的信号，脚跟往下踩就是刹车。原来缝纫机还有刹车。听完后我就决定再试一试，坐下后我就慢慢地踩着踏板，布也没之前走的那么快了，我的心也就慢慢的放松了。通过这事的发展，我明白了重要的一点：有什么不会的，我们不能逃避，要勇敢的面对，相信没有什么是我们不会的，只要你敢尝试！没过几天，我就跟妈妈去她厂里工作了，因为在家里学过的关系，到厂里之后我也没之前那么害怕了。过了一会，管理的那个阿姨分了些工作，然后教我怎么做，之后我按着她说得做。做了一会，她过来检查了，居然说我做的很好，还问我以前是不是做过。听到这话后，我很开心，后来我就越做越顺手了。

#### 四：实践总结

1. 在我打工这段时间，我学会了做好多东西。比如枕套，抱枕，暖脚垫。虽然都是些很普通的东西，但我还是很高兴学会了这些东西的做法。而且对缝纫机有了一定的了解。同时我还明白了同事之间是相互竞争的，相互追赶的，也许这样才会有进步吧。也明白上级与下级之间的交流很重要，老板和工人有事会在价格上发生冲突，要通过一系列的沟通从而达到一致。经过跟老板的几次交流，也让我知道，老板也不是那么好当的，他们所肩负的压力是巨大的。有时候我们真要换个角度思考问题。

2. 这些天我明白了最重要的一点就是知道了这几年妈妈为了我们这几个孩子是这么辛苦的工作。每天起早贪黑，拼命的工作。从没想过给自己放个假，甚至身子不舒服的时候还要去上班。经过天跟妈妈一起工作，我觉得我们应该更加尊重父母！他们对我们的批评我们不应该计较的。

## 五：实践中明白的道理

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次活动时间很短，但是社会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适应社会的重要性。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。

我也从实践中学习到了人际交往和待人处事的技巧，在人与人交往中我能看到自身的价值。总之，这次的实践给了我留

下了很深的印象，对我影响也很大。

我在酷暑中迎来了作为大学生的第二个暑假，当然，也是我再一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本素质。虽然天气暑冷，我毅然踏上了社会实践的道路。亲身体验社会实践，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，通过社会实践，找出自己的不足与差距所在。

为了拓展自己的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到一家服装厂，开始了我这个假期的社会实践。

天勤服饰有限公司是一家以加工外贸服饰为主的服装加工公司，所生产的服装大都出口欧美。公司的企业文化就是我前面所提到的“天道酬勤”。

公司主要有裁剪，车缝，包装三大车间，而我所从事的品质检验工作则是处在车缝车间和包装车间，确保从裁片流入车缝车间加工开始，至做成成衣装箱结束的每一个步骤不出现差错。尤其是在车缝车间，无论是哪一个工段，稍有不慎就会有大批量次品流出，所以必须打起十二分的精神，成衣进入包装部门整烫之后还要有一次检验，要确保烫后尺寸及质量。最后一步就是配比装箱，装箱后也要按比例开箱抽检，以确保包装及配比正确，如上步骤都结束之后就可以等客户来验货了。

验货的过程是很紧张的，每当客户qc过来验货时，我们的心情就极其忐忑，因为每个订单的质量要求是不一样的，要严格按照aql比率标准来执行的，而且还要看来验货的客户qc脾气怎么样，如果陪脾气差一点的qc验货，一旦出现问题，我们就会被骂得狗血淋头，并且整批服装全要拆箱返修重检，

这个过程是相当麻烦的。

通过这段时间的实习，我学到了一些在学校里学不到的东西，因为环境的不同，所接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不同了。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织之后，国内外经济日趋变化，每天对于人才的要求都会越来越高，我们不止要好好学习学校里所学的知识，还要不断从生活中，实践中学习其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己表现自己。

在实践的这段时间里，我接触到了各种各样的人和事，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什么，明天做什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须知道要做什么，要自己去做，而且尽自己的努力做到最好。

记得老师曾经说过 大学是个小社会，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，学生终归还是保持着学生的身份。接触那些刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没有学到的，又可能是书本上的知识一点都用不到的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些是学校学不到的。

在社会上要善于与别人沟通，是需要长期练习的。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，有时会使谈话冷场，这是很尴尬的。人在社会中都需要融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事过程中更融洽，事半功倍。

别人给你的意见，要听取，虚心接受。

在工作上还要有自信，同时知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了血液知识头脑就会枯竭。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次社会实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这群学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，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，能够及时适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

通过朋友的帮忙，放假后在家呆了几天我就跟朋友一块到了东莞，来到了东莞宝俊鞋材有限公司，宝俊鞋材下属于宝建科技有限公司，宝建科技是为宝成国际集团旗下全球化布局的化工材料研发销售公司，在鞋材方面服务的国际品牌有nike□adidas□new balance□reebok□rockport□babolat□timberland□sacouny□converse□clark□asics tiger...等国际知名品牌。紧接着于7月x日下午到公司去应聘作业员。带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，负责人给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。第二天下午我们又参加了考试，考试内容主要是培训所讲的东



西。接着保安人员又给我们安排了三个小时的军训。两天的培训就此结束。南方的工厂一般都要进行培训。

7月14号上午在其他工作人员的带领下，我们进入车间，该厂共有12个车间，每个车间生产不同的产品。我被分到了六部一，刚进去的时候，感觉很陌生，车间有十几条流水线，每条流水线上都有十几个人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。

一工作就是十二个小时之后，中间没有空闲时间偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了！虽然工作看起来挺简单的，但长达十二个的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了。接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，一定要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的！，虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到这里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击！才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十二个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到这里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到这里真的是一种浪费。

在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自

己的大学光阴了，要努力学好自己的专业知识!没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资!当时有一种想逃跑的冲动，但经过几天的思考，还是决定留下来，因为即使自己以后毕业了，到企业仍需要适应新的环境，现在何不抓住机会锻炼一下自己的心智呢?自己的专业知识没有学到，但这却是我毕业之前最后一次能够很好地接触社会的机会了，留在社会，我要学到更多的东西，带着这些渴望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活。

最后我也是受益匪浅!由于时间的限制，我只在厂里工作了34天，这个厂有白班和夜班，每一个月倒一次，每天工作十二个小时，白班每天早上八点到晚上八点，夜班从晚上八点到第二天八点。一周上五天班，偶尔周末会加班，我在那里上了十天白班，每天早七点五十就得去做早操锻炼身体，但我发现大家都没有认真的对待，只是随意地伸伸腿胳膊，不知道为什么大家都不认真地对待，后来才知道打工时间长了，大家对厂里的活动都比较不屑，只顾干自己的事，即使有意义的活动大家也都是很少参与。

很高兴自己能有这次社会实践的机会，通过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了坚实的根基。

## **劳动教育实践活动心得体会篇五**

在过去的一学年中，我一直保持着较高的思想觉悟，严格要求自己，积极贯彻党的方针政策。在学生工作方面，我一直本着锻炼自我、服务大家的宗旨，参与各种形式的实践工作。在这段时间内，我一直以一名学生干部的身份严格要求自己，认真负责，圆满的完成了组织交给的各项任务。

我不仅在学校的工作中积极要求进步，同时更加注重在社会中锻炼自我，服务社会。因为我知道，要成为一名优秀的符合社会需要的大学生，不仅要有一定的科学文化技能，更重要的是有奉献社会的精神并且懂得如何把自己所学的东西运用到社会生活中去。因此，为响应社会实践锻炼能力的号召，我组队参加了\*20xx年暑期社会实践活动。

本次实践我从五月开始策划，从组队、策划到联系实践场地、主要由我完成。正式实践从6号开始，6号从合肥出发，10号晚上返回合肥，总共五天，七号我队在经济技术开发区调研了四家著名企业，他们是世林、龙华、源牌、一隆。调研方式主要有走访、参观、座谈等。八号我队重点调研四翔铝业有限公司，在公司里，我队通过座谈、参观、走访、与工人接触等方式一方面搜集实践资料，另一方面体验农民工的工作环境。九号我队在县政府召开座谈会、在城关发放调查问卷、并在下午返回团县委道谢和告别。十号我队上午赴四翔递交初步的汇总，并道谢告别。结束了五天的霍山之行，返校后，我积极组织队员们对收集的材料进行整理、分析、总结。认真撰写调查报告。

在活动中，我严格要求自身和队员，认真实践，得到各实践单位的一致肯定，并得到众多媒体的报道，向当地人民展现了当代大学生的风采。

我知道以上的成绩只能代表过去我在社会实践活动中所做出的努力。我也深知，自己还有许多不足之处有待进一步提高和完善。但今后，我将继续以积极的态度，饱满的热情，把握机会，投身到社会实践中去，为社会做出自己应有的贡献！

## **劳动教育实践活动心得体会篇六**

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的'贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够

成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。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，是使促使大学生投身改革建设，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在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。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐渐了解了社会，并开阔了我的视野，增强了才干，并在社会实践活动中认识了自己的位置，发现了自己的不足，对自身的价值能够进行客观的评价，这无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

经历了暑假的社会实践，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。在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

## 劳动教育实践活动心得体会篇七

这次暑假时间比较长，为了不浪费宝贵的暑假时光，我决定去走一遭，去体验社会生活，去锻炼自己。

我把我的想法与爸妈说明，他们也非常同意我的做法，并且给我提意见，告诉我一些常识，告诫我当心上当受骗之类的。我也认真的听取了爸妈的建议，我也开始跨出家门去闯荡了，暑假来临很多地方都在招暑假工一开始我不明白其中的关巧，我还是听了其他人才知道，暑假工，是非常廉价的劳动力，因此，很多商家都愿意招，当然我们出来的目的不是为了赚钱，主要是磨砺自己。

半天，才说的出口，并且还非常笑声，经常被经理教训，随着时间长了，我也得到了一些前辈的指点，慢慢的融入工作了，不在那么束手束脚。经过了这样的工作锻炼我才发现，简单的事情同样藏着大道理，大学问，虽然我做的只是一个小小的服务员，但是在工作中需要的.技巧非常多，在接待客户的时候怎么说话，能够让客户开心，观察客户一般需要什么，这都需要不断的极了，不断的学习。

工作了这次暑假工作我学会了与人相处，以前的我不会与人交流，在与人交流是很少会考虑到别人的感受，更多的是站在自己的角度，这样根本就不利于我们成长，因为一个以自身为中心的人会让你变得自私，没有出去就没有这样的感受，在工作的时候我经常需要学很多东西，发现远离了学校一样离不开学习，在我们学习的时候我们经常会因为学习枯燥而不想学习，想要离开学校去外面的世界，直到我来到了社会我才知道工作要比我们学习累多了，每天都有大量的工

作在等着你去完成，每天都做不完，这才发现学习是多么快乐的一件事情，在社会上我知道了学历非常重要，高学历的人往往都会受到他人的重视，在找工作的时候也非常容易，因为学历也是一个门槛。

因此我要努力学习，考上好的大学为了自己的以后着想现在我会加倍努力的去学习去奋斗，去实现自己的梦想。