

# 2023年毛概课外实践心得体会(实用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。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 毛概课外实践心得体会篇一

通过这次暑假的社会实践活动，我得到了很大的收获。

### 1、 要有一颗感恩的心。

这次暑假，我帮爸爸、妈妈做了许多家务事，有扫地、选菜、端碗、倒垃圾…虽然事情很小，但从这些琐碎的事情我体会了爸爸妈妈平时是多么的辛苦。以后，我一定要努力学习，好好的孝敬他们。

### 2、 帮助别人是一件很快乐的事情。

当别人有困难时，我们应该立即帮助他们，甚至是素不相识的人。在xx时我帮助门卫伯伯打扫院子里的落叶时，心里甜滋滋的。也感觉到在帮助别人的同时，自己也会有一种特别踏实的感觉。

### 3、 读书真好。

我记得高尔基曾经说过一句名言“当饥饿的人扑在面包上，就像我扑在书本上”。我终于理解这句话的意思，从书中可以学到丰富的知识。我今后一定要养成读书的好习惯。

### 4、 多动手、多动脑。

通过一些小制作小发明，使我的手变的更灵活，同时也锻炼了我的手工能力。使我的头脑变得更聪明。

## 毛概课外实践心得体会篇二

为了响应全国文明城市评比活动，调动城市居民的积极性、关注度，以热情饱满的态度投身与共建文明城市之中，我们趁着暑期社会实践，组成一个名为“丈量城市文明”的实践小分队，开展我们的这次活动，以达到我们预期的实践目的：宣传新时代新宁波的精神，为构建和谐社会和文明城市贡献自己的力量，激发广大群众讲文明、创-文明的热情，提高市民生活质、市民文明素质和城市文明程度。

在14号之前，我们主要进行前期准备工作，制作具体计划和方案。

7月14号是我们第一次进行具体实践活动，我们的内心是雀跃不已的，带着一点点兴奋和一点点紧张。

内容主要是笑容征集，以小见大，反映城市文明的美好面貌。

同时调查的还有公共设施的损坏情况和市民的不文明情况。

在笑容征集活动过程中，我们遇到了不少的阻力，有的人是对我们活动的怀疑，有的是不屑一顾，有的则是以不喜欢照相为由断然拒绝……由于我们是大学生，本身就比较骄傲，一开始被拒，我们还能保持较高的热情，不气馁，知难而进。

但时间一长，次数一多，遇到这样伤自尊的事，原有的工作热情被耗尽，面对困难就变的胆怯起来，成果可想而知。

在经过和其他组员交流探讨之后，信心、热情又失而复得，决定抛下面子，放低姿态，始终保持着笑容，和群众们进行

委婉、耐心的沟通。

这样相机上的笑容越来越多，那些笑容是多么的可爱又亲切，我们也顺利的完成了任务。

通过这样的活动不仅锻炼了我们的交际能力，也是对我们遭受挫折之后如何处理的一个重要考验。

事实证明，我们是最棒的。

下午我们在城隍庙附近地带，进行市民文明行为调查和公共设施调查。

来到郡庙社区我们发现有一民工在隐蔽的地方随地小便，小便后与其他民工在草皮上吃饭严重损坏了花草树木，使一个供人们修身养息，闲暇时间用于活动的地方变的脏乱无序，这种现象在民工中时有发生，屡禁不止，主要原因还是由于他们缺少文明意识，本身的各项素质不够高尚，只考虑到自身的需要，以满足自己的目的为前提，不考虑其不文明行为带来的严重后果。

我认为要制止这类现象的发生前提是要努力提高他们自身的文明意识，培养其具有主人翁意识，为创建宁波文明城市添上亮丽的一笔。

在调查过程中，我们发现城市牛皮癣现象十分严重，在郡庙社区提供的给人们休息的小公园里，坐椅，宣传禁毒的石块上。

很多地方都写有很多办证消息号码，进行这类不文明行为的人，主要是为了在公共场所吸引别人的注意，达到其所要的经济效益。

他们在进行这一行为的时候，只考虑自身的利益，忘了会影

响市容市貌。

整体给人造成不整洁的感觉，破坏了人们休息的良好心情。

市民的一次不文明行为影响后果是多方面的，这种现象并不止于公园的公共设施上，在路面路灯等许多设施中也是显而易见的，虽然只是一张小小的纸，一个办证号码却为清洁工作带来了困难，破坏城市的整体美感，我们应杜绝这累现象，提高市民的文明素质。

7月15日，我们的实践地点是东门口十字路口地带，那里的人流量大概是700人/小时，车流量420辆/小时，总体情况是人潮拥挤，但是交通较为通畅，没有人为造成交通的严重阻塞现象，但在东门口，培罗成大楼前工交车站，有50左右的乞丐行讨，纠缠不放。

这种现象时有发生，给市民造成一定的困扰。

在附近的也有市民在草坪上睡觉，在一定程度上破坏了草坪。

一路上，宁波二百门口有路面段裂，东西乱丢放现象，但总体路面较为干净，机车，自行车停放有序，垃圾箱，座椅，公用电话没有严重的认为破坏情况，只是依然存在乱贴办证刻章字样的字条，且数量不能用较多来形容，在新华联商厦的门口的十字路口，我们观察到交通还畅通但有闯红灯和横穿马路现象，年龄段分布较广，没有较好的遵守交通秩序，主要原因是家长没有以身作则，给孩子良好的榜样，没有对孩子进行良好的交通安全知识教育，交通文明素质较低。

要解决这一状况，提高市民的文明素质，我们应该加强对青少年在交通安全，公共场所道德等个方面的教育。

从娃娃抓起，重视物质文明与素质文明的有机结合，体现新时代宁波精神，促进两个文明的腾飞。

这次的活动总体给我的感觉是辛苦但又是值得的，我们通过亲身实践，听到了，看到了很多平时被我们所忽略的细枝末节，在广大市民中文明意识在一定程度上还不够被重视，要改进这种状况还需要加大力度，进行精神文明的宣传，提高市民整体素质和城市文明程度。

同时还增加了我们与社会的正面接触，了解社会，走进社会，不至于我们身在校园就沾沾自喜，对校外的生活却是一无所知，无法很好的适应社会。

这次活动对我们自身的能力也是一次关键的考验，在失败中不断总结，不断丰富，不断加强，面带微笑，最终走向成功。

暑假，我到我在所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。

从八月一日到八月七日，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。

但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。

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，若是没有走出家门，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。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，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。

不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。

刘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。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

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了。

我以前曾经问过他，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，现在社会上，好多小孩13.4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。

希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。

听了这些话，我受益匪浅。

等问题。

我们回到学校后会更加要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。

学校组织的公益活动让我从中学到很多，也得到了许多深刻的为人处世的道理。

学校把社会作为实践的场所，让我们参与社会，在公益劳动的实践中有所启示。

通过小组为单位的社区志愿服务，启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育，有所感悟的亮点，引导我们去了解社会、感受社会。

在敬老院中，我们小组的同学毫不嫌脏。

耐心、仔细地帮助老人们洗脚、剪指甲。

这些都让我们体会到了老一辈的孤独、我们的幸福和自私。

我们在那里尽可能地多和老人聊天、谈心，竭尽所能使老人感到温暖。

我们还帮助敬老院的职工一起打扫敬老院。

虽然我们满头大汗，但我们很高兴，因为我们心里都有一股自豪感。

而这种自豪感不是在学校里能够体会到的。

公益劳动是不记报酬、不谋私利、不斤斤计较的；公益劳动是忘我的劳动，也是培养我们关心公共事业热情的。

参加公益劳动的光荣感，塑造自己美好的心灵。

这些都让我们觉得自己是另一个雷锋。

处于这个时代的我们，大多都是独生子女，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。

而这次的集体公益劳动，使我体会到了集体的力量、集体的温暖和自己的不足。

也让我亲身体会到了劳动的光荣感。

这些都促进了我努力改正自身错误，正确认识自己。

而现在，由于一切向钱看的思想的影响，在一些人的头脑中装满了金钱的利益，干什么事都讲钱，干活不讲报酬认为是傻瓜，甚至有的“公益劳动”也变相要钱。

在这种情况下，学校有意识地组织了我们去参加力所能及的公益劳动，对于抵制一切向钱看的思想腐蚀可以起到一定的作用。

让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿早世界的真理，抵制了我们轻视劳动和不劳而获的'思想的侵蚀，避免了我們形成好逸恶劳的坏习惯。

公益劳动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。

公益劳动同样培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。

学校这次组织的公益劳动让我懂得了公益劳动不仅能造福社会，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，因为那是我们中学生的劳动态度的一个特征。

不记报酬也是我们中学生劳动态度的一个特征。



我们讲的公益劳动，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。

积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

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。

而学校

组织的劳动，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中学生们，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

### 假期社区服务总结

今年假期我参加了学校组织的假期社区服务活动，虽然三天的时间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。

也通过三天的实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。

高中生暑假社区服务是对自己的一次考验。

在父母羽翼下成长的我们到底有没有能力，在社会上用双手来收获什么。

到底我能干什么？心理上总有这样的疑问，暑假社区服务就是证明自己能力的一个平台，迎接未知，考验自己，把想象和实际联系起来。

看看自己是不是温室里的花朵。

可能高中生的我们还没有多大的本领，但是即将成为栋梁的我们在真正走入社会钱来一次预演。

服务员，送报纸，送牛奶。

## 毛概课外实践心得体会篇三

在全面深化改革的新形势下，我们党的'执政条件和社会环境发生了深刻变化，党的群众工作呈现出新的特点。新时期的群众工作，是摆在我们每一位基层干部面前的重要课题。

在中国各级干部中，村干部最直接面对群众。从这个意义上说，在群众工作能力方面，村干部应该是最强的。同时也要看到，今天群众工作的难度大大增加，同志们面临着新的挑战。现在，农民各种各的地、各耕各的田，人员难组织，会议难召集，信息难沟通，管理起来很不容易。总之，形势不同了，群众工作也要有新办法。面对新情况新问题，把握新形势下群众工作的特点和规律，加强党的群众工作比以往任何时候都显得更为重要。

做好新时期的群众工作，我认为要立足四个着力点。即：一是敢于做群众工作；二是乐于做群众工作；三是勤于做群众工作；四是善于做群众工作。

新形势下的群众工作任务重、头绪多，许多干部往往感到“老办法不管用，新办法不会用，软办法不顶用，硬办法不能用”。时下，少数干部怕与群众打交道，怕做群众工作，这种现象之所以发生，主要是这些干部没有树立正确的群众观，严重疏离群众。或是目中无人，对群众缺乏感情；或是身无才干，做工作缺乏底蕴；或是手脚不净，形象不好，缺乏正气。我相信只要拿出敢“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的勇气，就一定敢于做群众的工作，而且一定能够做好群众工作。

是否乐于做群众工作，首先要解决思想认识的问题。我们要时刻牢记全心全意为人民服务的宗旨，积极主动地做好群众工作。其次要解决为谁服务的问题。感人心者，莫先乎情。只有首先在思想上与人民群众融为一体、打成一片，才会真正站在人民群众利益的基点上想问题、作决策、办事情。充满了感情，与群众的结合就会自觉；就会把群众的安危冷暖挂在心上，倾全力解决群众的困难。事实说明，与群众接触多了，官僚主义就会减少；与实际接触多了，主观主义就会减少；与民情接触多了，形式主义就会减少。

勤于做群众工作，就是要求我们多深入群众，坚持从群众中来，到群众中去，脚步要勤，沉下身去，准确掌握了解广大群众的所思、所需、所盼，帮助群众解决生产生活实际困难，并为有针对性地解决突出、妥善处理矛盾纠纷提供准确的信息。回顾过去，我们的确做群众工作是不够勤，以为坚持群众路线是老生常谈，现在基层出现的问题很多都是因为没有重视群众工作，没有做好群众工作，不会做群众工作，甚至不去做群众工作而造成的。

做好新形势下的群众工作，仅有热情和干劲远远不够，还须有新方法、新招数，善于处理各方面的利益关系，把一切积极因素充分调动起来。具体来说就是要求我们一方面掌握法规，另一方面是掌握方法。

第一，掌握法规，这个是做好群众工作的基础。掌握法规就是依法行政，按章办事。当前，一些干部法律观念淡薄，法律知识浅薄，在群众工作中不同程度地存在着权大于法的思想。结果从表面上看，工作做了，却留下了许多后患，有的甚至还会激化矛盾，造成社会的不稳定和工作的损失。

第二，掌握方法，这个是做好群众工作的关键。掌握方法，做到外圆内方。做群众工作，要善于用群众听得懂的语言、信得过的方式处理问题。什么是群众听得懂的语言、信得过的方式？我的理解，首先，必须加强双向沟通。沟通的关键，先要弄清楚群众想要什么。一方面，我们要放不下架子，深入群众，广泛听取意见，时刻把村民想什么、需要什么放在心上。另一方面，要主动告诉群众，村里正在做什么，最近有什么打算，对他们会产生影响等等。

总之，群众希望村干部听到自己的心声，也希望了解村干部个人的想法，村干部既要作被动的倾听者，也要作主动的宣传员，这既是一种良好的沟通，更能有效避免产生隔阂和误解。其次，要创新宣教的形式。现在向群众宣传政策、决定，靠正式会议、公告栏是远远不够了。要把分散的农民吸引过、组织起来，就必须根据群众的实际需要和生产生活习惯，采取灵活多样、喜闻乐见的沟通形式。比如，充分运用短信、网络等载体，或适当印制有关政策法规的宣传单张，发到各家各户，实现宣教全覆盖。再次，要改善领导方法和工作方法。一位老支书说，村干部的威信来自两方面：农村知识和群众基础。什么是农村知识？我认为其中最重要的一条就是适合农村的工作方法。一要加强宣传和舆论引导。

贯彻上级政策、办一件事之前，要反反复复地宣传，让村民都理解、明白、支持这件事。二要注意把规矩立下来，对事不对人。做什么事先把规矩定下来，别人就无话可说了。三要学会说服而不是压服。做思想政治工作需要平等的交流。否则，很难使群众心悦诚服，甚至可能激化矛盾。总之，我们的基层干部要深入研究新形势下群众工作的新情况、新特

点，善于掌握“一把钥匙开一把锁”的工作方法，以情感人，寓情于理，依法办事，广大群众在生产生活中遇到的各种问题就能很好地得到解决，群众工作就会由难变易、由被动变主动。

## 毛概课外实践心得体会篇四

暑假里的一天，火辣辣的太阳照在柏油马路上，妈妈带着我去调查福彩站点销售情况，体验暑期社会实践活动。调查内容包括：站点月销量、站点销售成本、水电费开支、畅销玩法等。我和妈妈先来到馨泰站点。看见许多彩民正在买彩票，销售员阿姨正低着头认真地给彩民打彩票。见销售员阿姨空了下来，妈妈从包里拿出一叠调查问题并自报家门后，开始询问阿姨相关问题，认真交流着……我在旁边细心聆听着。我要学着妈妈的样子，妈妈看见我紧张的样子，虽然你在第二个站点失败了，但妈妈相信到第三个站点你一定能出色表现的。当我走到第三个站点时”我的心紧张得怦怦直跳，我暗暗地告诉自己。一定要鼓起勇气：完成这次调查问卷，来做社会实践活动。想问您几个问题可以吗，叔叔看了我一眼，高兴地点头答应了?请问您站点的月销量是多少”绷紧的心一下子放松了……在叔叔的配合下。

## 毛概课外实践心得体会篇五

“吾尝终日不食，终夜不寝，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钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的的开始，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有激动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

## 毛概课外实践心得体会篇六

长期以来，社会实践活动一直被作为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪合格人才的重要途径。\_\_年我校组织了“下农村、进社区、到企业”系列活动。

根据学校有关精神，我们组织了“进社区”活动小组，并开展了形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下：

### 一、高度重视、认真组织

假期前，各队积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。6月14日上午我校举行了三支队伍的出发仪式。广大同学都以认真的姿态对待这次社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

### 二、紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

“进社区”小分队社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

(一)从组织形式上看，主要有两种形式：

2、集体组织。组成社会实践小分队，分赴三个社区开展社会实践活动。6月14日义井东社区、6月15日西山朝阳社区、6月16日小店东风社区，其中走访老红军6人。参加人数合计65人次，其中教师有常建有、田晓丽、任云花、杨青会、韩茂忠、韩彦。

(二)从社会实践的类型看，主要有以下几种：

- 1、开展便民服务。和社区合作组建了技术小组，利用各自的技术在市场上设立单车修理、义务宣传等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。
- 2、开展社会调查活动。有人利用假期对社会一些活动进行调查，取得了可喜的成果。
- 3、开展文艺宣传活动，以健康向上的、自编自导的文艺节目进社区进行演出，受到当地群众的喜爱和好评。
- 4、环境保护。组织学生积极参与社区组织的社会环境卫生清理。
- 5、考察实践。有的同学到工厂参加实践考察活动，了解工人师傅的工作环境和工作情况。
- 6、开展板报活动。根据当前形式配合本社区更换板报10块，同时也宣传了我校\_\_年招生专业情况。

### 三、经验和收获

- 1、我各级领导的重视，广大师生和同学的积极参与，是我校院这次社会实践活动得以成功的重要保证。多年来，我校坚持开展社会实践活动，并作为学生素质教育的重要形式，每年拨出专项经费用于社会实践，并组成社会实践领导小组，指导社会实践活动的展开，并把社会实践列入德育教学计划，形成制度加以保证。全校广大同学自觉把社会实践作为了解社会、接触社会、投身改革、锻炼才干的重要渠道，积极深入生产第一线，体验生活。
- 2、各级部门的大力支持，是社会实践活动顺利进行的有力保证。各社区给予了我们极大的支持。为这次活动提供了各种便利，保证了社会实践活动的顺利进行。



3、学生的思想素质有了明显的进步和提高。通过实践活动，认识社区工作的重要性和艰巨性，了解到国有企业改革的艰巨性和帮助下岗职工解决再就业问题的必要性。虽然这次活动时间较短，但是客观现实给同学们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。

参加社会实践活动心得体会2

## 毛概课外实践心得体会篇七

“垃圾怎么倒，倒垃圾，要把垃圾分类记在心里。新时尚做什么最最有型，垃圾分类再垃圾倒”

我国现在开始逐步实施垃圾分类政策，今天我们也学习了有关垃圾分类的理论知识。在学习理论知识之前，我本以为垃圾分类是一件非常简单的事情，但是学完之后，不得不承认这是令人头大的一件事情，但这更是一件有意义的事情。

垃圾处理已经成为我国乃至全世界的发展障碍，新能源新技术的开发已经不是像前些年那样是一个时髦话题了，垃圾分类取而代之成为了人们最关注的话题。其实，在我们的日常生活中，有许多的资源无形之中被我们浪费，比如纸张、饮料瓶、废旧电池等等很多东西都是可以回收利用的。所以，采取分类式的垃圾桶可以方便我们将可以回收利用的资源再次收集起来，既有利于环境的保护，又有助于资源的合理利用，实现垃圾分类的良性循环。

“你知不知道垃圾要焚烧彻底，才可以分解会致癌的二恶英，二恶英，二恶英，非常恶心，所以湿垃圾和干垃圾要分分清，

可回收物变废为宝，不是垃圾，包括废玻璃金属塑料废纸和旧的衣服床上用品；有害垃圾，不分类就会污染环境”就像歌曲里唱的，在许多国家，关于垃圾的去向仍然是以焚烧处理为主；然而，经过高温焚化后的垃圾虽然不会占据大量的土地，但它不仅耗费大量的财力、物力、人力，并且会增加二次污染的风险——产生二恶英，二恶英这种的剧毒致癌物质，是垃圾焚烧后产生的气体的主要成分之一。所以，在垃圾分类回收的问题上，我们要学会垃圾分类，将垃圾回收再利用，对不同的垃圾要有不同的回收容纳点进行不同的处理，只有这样，才能实现垃圾真正地循环利用和可持续发展。

垃圾分类看起来是一件非常不起眼的小事，但是当你真正的行动起来的时候就会发现他给我们带来了很多很多我们之前没有发现的好处，所以我们要从现在开始，学好垃圾分类，自觉主动地做好垃圾分类，减少环境的污染。

## 垃圾分类社会实践活动心得体会

今天我们班级组织了学习垃圾分类知识的活动，同学们积极参加，认真听讲，经过将近两个小时的学习，我收获了很多，也了解的许多，感受颇深。

首先对于讲座的开始，我们看了一部八分钟的小短片，短片虽然时间不长，但内容确实十分震撼，其中有一句话使我印象很深：大自然不需要人类，人类需要大自然。多么引人深思的一句话，是啊，大自然没有人类的出现，会比现在好多少倍不止，而自从人类出现后，大自然遭到了严重的破坏，当人们在破坏自然的时候，实际上也是在破坏自己的家园，最终受害的是我们自己啊！

当然，人们正常的生活能对大自然破坏多少呢？主要是因为人们不计后果的创造垃圾，使垃圾胡乱堆放。在中国，地上的垃圾随处可见，你可能觉得随手扔一个垃圾都无所谓，但那恰恰是对地球的伤害啊！队长用了许多生动的小故事将我们

引入垃圾分类这个主题中，他告诉我们垃圾分类的必要性。

垃圾就是放错地方的资源。令我震惊的是，垃圾的利用价值还是非常高的，例如，一吨废纸可生产品质良好的再生纸850公斤，节省木材3立方米，节省化工原料300公斤，节煤1.2吨，节电600度，使用废纸造纸比原木纸浆可减少75%的空气污染、35%的水污染、60%的用水、40%的能源消耗，并可减少大量的废弃物。多么令人振奋的数据。而且垃圾是永不枯竭的资源。

人们是垃圾的制造者，我们都在无时无刻制造着垃圾。但是，如果能将垃圾分类的话，对于环卫工人来说是不是更轻松了呢？答案必定是肯定的。垃圾分类对于我们来说是真的十分重要。这不仅可以缓解我们的环境问题，还可以帮助环卫工人们更轻松的工作，对于我们来说，也可能只是举手之劳。尽管有那么一点麻烦，但毕竟垃圾是我们制造的，我们更有义务去做这些，作为地球的子民，我们更有保护地球的义务。

x队长说，老一辈的人都知道垃圾分类，而我们年轻人却不注意这些，只懂得一味的制造垃圾，浪费资源，完全不懂得如何去保护环境，未来的地球是给我们自己的儿孙，我们不应该给他们一个垃圾场般的环境。所以，从现在做起，从我做起，争做保护环境的小能手。不要一味的叫喊那些口号，更要行动起来！

## 毛概课外实践心得体会篇八

腊月二十三晚上，我和妈妈妹妹一起到青龙温泉大酒店参加了“大爱无疆，真爱永恒”为主题的新春公益晚会。刚到酒店电梯口，正想着打电话问问晚会在几楼，这时一位年轻人热情的招呼我们并带领我们进入会场。

人好多啊！已经没有了位置，会场两侧礼服模样的人引起我的注意，他们脖子上都挂着“志愿者”的牌子，个个彬彬有

礼，在过道两旁不时地维持会场秩序，给后来的观众安排座位，我们很快就找到位置坐下来。这时，我看到更多的志愿者有的在端水果，有的在打扫卫生，有的在整理座椅，有的带领小演员到舞台候场，整个会场热闹而又不混乱。他们中间，有五十岁左右的阿姨叔叔，也有十几岁的哥哥姐姐，像经过专业训练的礼仪小姐一样，热情有礼貌。我想他们一定很开心，很充实，在为大家默默服务的同时实现了人生的价值。节目很精彩，有歌曲舞蹈，有戏曲小品，有器乐演奏，有太极武术，还有模特走秀，台下不时爆发出阵阵掌声，我妹妹也表演了舞蹈，听主持人介绍，所有的节目都是公益演出，没有一点商业化炒作，所有的服务都是社会各界爱心人士提供赞助，不收任何费用，志愿者也是不辞辛苦，在不同的岗位上奉献自己的力量。

听妈妈说，巩义市志愿者协会经常举办公益性活动，

腊八节那天早上，就有很多酒店饭店为清洁工、学生，交-警，孤寡老人免费提供八宝粥，志愿者用自己的实际行动温暖着人们的心。

这个短暂的夜晚，对我来说收获满满，这是我走向社会认识社会的一个桥梁，传递爱心，传递正能量是我今天最大的收获，我也想参加志愿者，为更多的人服务，为社会上更多需要帮助的人奉献我的爱心。

时光飞逝，大学的第二个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动。在这个火热的七月，我们暂别舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

实践工作是很重要的，从一个学生的成长过程来说，我经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段。而实习就像一个链子连着学习和工作。实践是学生把所学知识运用到实践中去的过程。实践的目的

就是运用，就是去指导工作。实践是一个锻炼的平台，是展示自己能力的平台。

想要有一份自己心仪的工作，又谈何容易啊！

。。。。。。“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。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。尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，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。

暑期社会实践给我们提供一个走出校园，踏上社会，展现自我

的绚丽舞台。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。我们回到学校后会更加要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。

暑假的社会实践活动已经结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的脑海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西也增长了不少才干。使我懂得了在将来不管做什么要有坚持不懈的精神。要勤劳，要虚心学习，

不耻下问。要明确目标，端正态度。我觉得不论做什么工作，都要学会微笑。这样别人才会对你真诚，总是一些看似细微的东西可实际上却是至关重要的。比如一句简单的问候，但却能表现出你对别人的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。沟通也是一种技巧和能力，要巧妙运用。在社会上要善于与别人沟通需要长期的练习。社会是残酷的，光是有文凭没有社会经验，在社会中生存会有一些的阻碍。在这次实践中，通过亲身体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，找出自己的差距与不足。

识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

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。在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的工作的有了一个的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

在今后的学习和生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。我还要参加更多的实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，这次实践，让我对社会有了基本了解，也对自己的能力有了基本评估。社会随着时间成长，但社会的进步是全体人类的共同努力成果。实践让我们成长，做事要注意细节，即使很小也会改变很多。实践让我进步。让我懂得如何在社会上立足。以后我会更加努力，跟随时代的步伐，迎接美好的明天！

作为一名在校的大学生，我在完成学习任务的同时利用假期间开展了十分有意义的实践活动，我进行了本社区的义工活动，通过这次的实践活动增强了自己的社会责任感，使我不断成长成熟。

活动当天，我们组织了一批志愿者前往社区，社区阿姨给我们大家讲好活动的大致内容，并向我们分发了劳动打扫的工具，钳子、手套和垃圾袋，接着大家就热情洋溢地出发了，顺着街道走去，在开始时，我们觉得有些窘困。不仅是因为我个人的性格不善于做这些需要面对许多人好奇的目光的任务，还因为开始时并没有感受到打扫社区这个任务的重要意义。然而，在我拿起扫帚的一刹那，我感受到了它的重量，拿在手中感觉沉甸甸的。

刚开始垃圾不是很多，大家都争抢着去抢着捡，都说这是第

一桶金。不知不觉间队伍渐渐拉长开去，大家都相当仔细地搜寻着各式各样的垃圾，也生怕自己忽略掉该捡的垃圾。记忆最深的一个地方是一个楼房背后的小陡坡，由于有一定的危险，队中的男生主动揽下了清理这个小坡的任务，真可谓是不去不知道，一上去吓一大跳，上面形形色色的垃圾什么都有，还会发出阵阵水果腐烂的臭味，男生们顶着臭气，有点步步维艰地小心迅速地开始清扫，大概足足花了20分钟终于把这个小山坡打扫干净，虽然当天不热，但是男生们还是已经汗水布满了额头，但是看着我们清扫干净的地方，我们还是相当地感到自豪的！还有个困难就是有很多垃圾都是掉落在花坛的小树丛中的垃圾，男生手上拿的小钳子根本够不到，于是这时女生手中拿着的长钳子发挥出了自己的作用，虽然速度比较慢，但是还是把垃圾打扫干净。

尽量多的参与实践体验，并带动更多的同学参加实践体验活动，带动身边的人成为更多的志愿者，积极投身于社会实践活动中来，让自己在活动中，更加成熟，更加充实。

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”。通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。平时，在家的時候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，这次我们算是亲身实践了，并且我们努力的去做了。最后当事情全部完成的时候，我们松了一口气，嘴角露出一丝笑意。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。这使我想到了我以后的学习和生活，生活中万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难、认真踏实做事才会成功。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。学习也是一样“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。认真学习了，会有好成绩；认真工作了，会有成果。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。



通过这次劳动，使我明白了我们应该尊重和珍惜他人的劳动成果。这样的一次劳动对我的身心都起到了积极的作用，我想不管以后从事什么样的工作都得认真负责，以主人翁的态度来对待，这样所得到的和所收获的经验 and 价值是值得学习和珍藏一辈子的。