

2023年辅警个人工作总结德能勤 年度考核表个人总结德能勤绩(大全7篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

三下乡活动心得体会篇一

一晃眼，这十多天的下乡生活就结束了，带着感恩的泪水和不舍，我们准备返程。

在车上，大家都熟睡了，我还在为最后一天的总结奋笔疾书。看着他们疲惫的脸庞，我突然觉得好幸福，联想到在学校的生活，那么慵懒而盲目。而在这些天里，我们都为自己的课程、为各项调查、实践活动不停地奔波劳累，每天早起晚睡，过得非常充实而有意义。心想，这段下乡插曲会为我的大学生活带来怎样的改变呢。

下乡的生活，让我体会到一种辛劳，收获到一份幸福、一份感动、一份难得可贵的情感……我从来没有想过一位教师为了一堂课要付出那么大的努力，而在这16位队员中，我并不是最辛苦的，因为手语课我已经上过很多次了，我主要集中注意力使课堂变得轻松活泼一些，把内容讲得生动具体些，把学生定位准确，就差不多了。而有些队员从来没有上过课去教学生，这些课程也是一些平常不怎么使用的课外知识，所以他们特别花时间去备课。在日常生活中，他们一有空就专研自己的课程，我很佩服他们那一种认真的态度、执着的精神。这让闲着的我很不好意思，所以我常常在课余时间也和小朋友呆在一起。

每次写日总结的时候，我都说我们队员之间的感情越来越深，

每天都有更多的体贴、更多的感动。现在回忆起来，一双帮助的手、一个肯定的眼神、一个依靠的肩膀、一摞洗干净的碗碟……无处不体现着大家情感上的进步、生活上的进步。本来我们是有安排人手值日去做饭的，可是没想到大家有时候真的是忙不过来，所以有段时间的饭菜都是以师姐为主力煮的。虽然师姐的手不慎被烫伤，伤疤很大，但是我相信在她的心里，幸福的滋味一定比痛的感觉多。而我们其他的队员，在生活工作中也是很努力的。我很感动的是有一次我、丁丁、中原去买菜，我们都是第一次，不知到哪里比较便宜，有了几次买菜经验的步源就和我们一起去。那可是要大清早6点就要起床出发的，对于极度疲惫的我们来说，多睡一会儿是多么幸福的事，他甘愿牺牲个人的幸福帮助我们，真的很感动！当然还有很多令人感动和幸福的事，就像我们说的：我们付出爱，收获感动。说实话，在青协一年了，我和他们之间的接触其实很少，但是通过这次的活动，我了解了他们。借用曾颖的一句话：我觉得他们都很美，都很帅！真的，通过美丽的内在影响外在，让平凡的我们都能焕发出无限的光芒！

另一种感情就是我们和小朋友之间的了。这段情感就像22日那天的日食一般难得可贵了。在我心里，我总是觉得小学生都是吵闹的、顽皮的。所以不是很喜欢小学，可是我也不知道为什么我就参加了这次三下乡活动，也许是一种冲动，也许是一次证明，也许是一个梦想，总之，这次我是怀着积极的心态去面对所有问题。说来也奇怪，真的站到小朋友们中间之后，我之前所有不好的想法都跑到九霄云外去了。我努力地使他们安静、努力地上好课、努力地让他们活跃、也努力地和他们友好相处，把我的热情、我的梦想全都给了他们。我发觉我很享受这种当老师又很像姐姐的感觉。我贪婪地吸吮他们灿烂、天真无邪的笑脸上盛产的浆液，我情不自禁地和他们不怀好意的笑一起笑，我无私的和他们分享快乐，我由衷地赞美他们的一切美好……我班上有一个女孩子对我们说：“当明星的感觉很好吧，这么多人围着你们。”原来在他们眼中我们就是明星。可不同的是，我们会被他们整，我们和他们之间的距离不是那么的遥不可及。

在校外的活动，主要有访问和割禾。在访问的过程中，我们都很努力地在行动，不论我们访问到多少家，不论我们面对的是什么样的表情，我们始终热情，学会去谅解村民的不便之处。对于割禾，有几个人有恐怖的经历，而大多数人则是一直快快乐乐的。我觉得这次割禾更像是一次玩耍吧，因为很多人以前没有试过，所以很新鲜，人又多，很快就收割完毕了。总之，我们在那片稻田上收获了丰收也播种了快乐！

三下乡之前，我兴奋地同老朋友说：“我选上了，我可以去三下乡啦！”等他们弄明白三下乡的意思之后，就对我说：“我们都是乡下来的，还有什么没有体验过……”可是我却因为没有这句话而对这次活动失去期待，我对自己说：我一定要好好地过这十多天，我要告诉他们有什么不同。虽然时间短暂，不足以让我去认识和了解带给我感动的孩子们。但他们带给我的感动和热情是那么的让我感到快乐，同时也更让我明白自己的责任。我要带给他们知识，我要引导他们向善，我要激发他们学习的兴趣……我努力去做了，尽心尽力去做了，结果还让我感到满意。而我们队员之间相互关心，相互帮助，同甘共苦也让我感到在这样的环境中有这样温暖的集体是如此幸福。每一顿都吃到大家一起动手做的饭菜是那么得香，也正是因为下乡才使我们这群平时并不是很熟的同学真正懂得了团结协作，成了有着一份共同的特殊经历的朋友。我还想到了父母，真感谢他们带给我那么幸福的生活，多么希望我将来能为许许多多的人创造幸福啊！

三下乡结束了，想念那群孩子亦如他们想念我们一般，愿自己能把从他们那儿得到的东西作为鞭策自己前进的动力，在大学甚至社会上永远积极向上！也希望我们三下乡的同伴能永远相扶相助！

三下乡活动心得体会篇二

在我国乡村地区，医疗资源匮乏，医护人员数量少，医疗水平也较低。针对这种情况，学校组织了一项“三下乡”公益

活动，希望能够借此活动，让我们医学生更好地了解乡村医疗现状，为构建健康中国献出一份微薄之力。

第二段：感悟

在这次“三下乡”活动中，我最深刻的体会就是了解了乡村医生的工作情况和生活状态。他们常年在基层一线奋斗，工作实际上并不轻松。在乡村，医生要承担的工作量非常大，常常因为资源匮乏，尚未足赤手空拳能够收治所有的病患。而且，在乡村医疗环境下，无论是医生还是患者，都面临着各种与城市不同的问题，这使得他们需要承担更多的心理压力。在这种情况下，我对乡村医生内心的坚持和奉献精神深感钦佩。

第三段：收获

这次活动，我们还与同时前往“三下乡”的其他专业的同学进行了交流互动。在同学们的引领和帮助下，我更加认识到各个专业的重要性，更加明确了我们在各自领域上所需付出的努力。同时，我还了解到了一些我之前并不了解的医学知识。通过这次活动，我对乡村医疗的实际情况有了更深入的了解，这对我日后的学习和工作也将有着积极的影响。

第四段：反思

通过这次活动，我也发现了一些我自己的不足之处。在实践中，我发现自己的沟通能力和学术素质还存在一些不足，需要不断地学习、充实自己。除此之外，我也意识到自己在态度和行动方面可以做得更好。作为一名未来的医学专业人员，我需要具备更好的奉献精神，不断地为社会做出贡献。

第五段：总结

通过这次“三下乡”公益活动，我对我所学的医学知识有了

更深入的了解，也更加深刻地认识到了自己对于乡村医疗的责任和义务。我在这次活动中从乡村医生身上学到了很多，从尚未完善的医疗体系中探寻到了自己的使命。此次活动不仅让我对学习和未来的职业有了更明确的目标，同时也让我更加深入地了解到了健康维护的重要性，让我更加坚定地选择了医学专业。

三下乡活动心得体会篇三

一个酷暑的季节，一次难忘的经历，一份无闻的付出，在这骄阳烈似火的假期，唱出了心中真情豪迈的歌声，为这片灼热的土地浇灌了温情的甘霖，滋润xx一方，性格开朗，积极向上，不怕困难，不怕累，不怕苦的我有足够的理由相信，这次暑期社会实践活动会镌刻在我的心头，直到永远！以下是我的心得体会。

骄阳熬不走我澎湃的激情，挡不住我似火的热情，劳累更驱不走我激荡的豪情。用笑遮盖劳累，用歌声感动烈日，要让自己的青春在奉献中飞舞。当我穿着学校发的三下乡衣服，拿着队旗，激情昂扬地参加出征仪式时，激动的会场让我觉得无论多辛苦，一切都会值得的！在xx的日子里，每天都把工作排得满满的，白天和队友们一起出去活动，晚上回来做总结到凌晨，拖着疲惫的身体上床睡觉，经历了很多，收获很多。回来之后，我开始梳理自己的思想，发现这一路的经历让我着实成长了很多。在三下乡的全程中我求真、务实、创新、乐善。

指导老师说过，"三下乡"是全国各大中专院校组织的长期活动，学校每年都要为此拿出不少的经费，目的是要增强大学生的社会实践能力和历史责任感，因而我们要以改革创新的精神深入基层、了解基层、服务基层，搞好这次活动，实现下乡的最大价值。xx老师语重心长的话语，无疑给我们的准备工作添加了浓墨重彩的一笔，我们在下乡过程中也一直铭

记于心。所以我必须拿出愚公之志，精卫之愿，在三下乡期间开展了一系列的活动中身体力行，悉心调研，诚心服务，服务“三农”。

开展社会调查，通过走进社区，真切的了解社区市民们的实际生活状况，尤其是普遍关注的社区群众文化活动的开展情况。为了更深入更具体地了解村民们的具体情况，通过走访了村里的各家各户、实地考察、问卷调查、专人座谈、交流记录等丰富多彩地形式了解当地农民的生产生活情况，掌握我们需要的第一手资料，体验农村生活，成为穿梭村里的一道亮丽的风景线。

由于我们队中的人都没有过“三下乡”的实践经验，因而我把精心准备、全力以赴作为搞好这次活动的第一步。利用在学校的简短几天的时间，通过向有经验的老师、同学请教、上网查找相关信息、集思广益等方式最大限度地把准备工作做好。制作了几个标语横幅、复印了xxx多份宣传材料、准备了统一的服装等，并对有可能出现的变化作了相关的应对措施，还通过各种渠道了解目的地xx的基本情况。

另外，为了更好地普及相关惠民的政策法律法规，精心准备了多份宣传资料、法律知识小册子、调查问卷、图片展示等，通过派发、深入家庭调查等形式展开了普法活动，吸引了村民们的关注并得到了赞赏。此次普法的内容与农民农村农业等息息相关，主要按农民日常生活中常遇到的法律纠纷分成土地承包，外出务工等部分，对于提高村民们的法律意识具有相当的作用。

通过实践，通过自己的调查了解、耳濡目染，特别是与广大农民接触中，了解了过去，了解了经济发展的历程，让我振奋精神，勤奋学习，开拓进取，努力把自己培养成为“三位一体”人才，才能不辜负时代的要求。责任和使命不仅使我忍受了从未有过的困苦，迸发出从未有过的热情，而且使我们在无私奉献知识和爱的过程中体验到一种从未有过的幸福

感和成就感。

磨练了意志，奉献了爱心，培养了理论联系实际的良好学风，并将把它深化到平时的学习生活中去。建起咨询服务台进行政策咨询和知识宣传、实践服务，为当地群众传播了法律知识和惠农政策，办了实事，丰富了文化生活，在一定程度上为促进当地经济、政治、文化的发展产生了积极的作用。自身的价值得到了体现，实现自身价值同服务人民有机地统一起来。

短短五天的“三下乡”社会实践活动已经圆满结束，这是一次有组织的大学生暑期社会实践活动。我作为这次青年志愿者服务队中的一份子，对能够参加这次活动并在活动中尽自己所学而感到了一份特别的骄傲和自豪。

三下乡活动心得体会篇四

回顾我作为一名警院学子参加的三下乡活动，让我接触到了真实的乡村社区生活，认识了一群朴实勤劳的农民，也收获了许多宝贵的经验和体会。这次活动不仅丰富了我们的警务知识，还加深了我们对乡村社会的了解，引导我们始终保持与基层群众的联系，更好地服务社会。

第二段：感受农民的辛勤劳作

在乡村社区中，我们亲眼目睹了农民的辛勤劳作。他们无论是在田间地头耕耘，还是在果园里栽培，都付出了巨大的努力。我们与农民们相互交流，了解到他们的困难和问题，认识到了农民的辛劳与执着。这让我们深刻体会到警察应该更加关注基层群众的需求，提供更好的服务，帮助他们解决困难。

第三段：提升警务能力和服务意识

三下乡活动是一次宝贵的实践机会，我们学到了很多实用的警务知识和技能。我们参与了社区巡逻，学习了如何处理突发事件和急救等基本技能，也了解到了警察在乡村社区的职责和任务。通过亲身体验，我们认识到作为一名警察，我们应该时刻保持高度的警惕和责任心，提升自身的专业素养，为社区提供更优质的服务。

第四段：密切联系基层群众

参与乡村社区活动，我们深刻感受到了基层群众的关怀和期待。他们对我们的到来充满热情，并积极参与我们组织的各项活动。我们与基层群众建立了密切的联系，了解到他们的需求和意见，也感受到了他们对警察工作的赞许和支持。这次活动让我们认识到，警察工作本质上是为人民服务的，我们要时刻保持与基层群众的紧密联系，听取他们的声音，共同构建和谐社区。

第五段：活动的收获与反思

通过三下乡活动，我们不仅拓宽了视野和知识面，还提高了实际应用能力。我们与村民们一起开展了各种活动，如秋季义务劳动、社区清洁等，不仅提升了我们的团队合作能力，还让我们感受到了集体的力量和凝聚力。同时，我们也反思到还有许多需要努力改进的地方，需要继续提高自身的素质和服务水平。这次活动是一次宝贵的经验，我们应该牢记所学所感，不断完善自己，以更好地服务社会。

在警院三下乡活动中，我们通过和乡村社区群众的交流与互动，加深了对基层群众生活的认识，提升了警务能力和服务意识。我们也明白了警察工作的本质，即服务人民群众，帮助解决问题，建设和谐社区。这次活动让我们更加坚定了报效人民、为社会做贡献的决心，也让我们更加深刻地理解到，作为一名警察，我们的责任重大，我们要时刻保持对社区群众的关注与服务，为实现社会的安宁与和谐贡献自己的力量。

三下乡活动心得体会篇五

当听到学校有“三下乡”这个活动的时候，我感到非常高兴，下定决心要参加这次“三下乡”活动，觉得这是一次非常有意义的活动，后来我报名参加了，终于成为了一位“三下乡”的志愿者。以下是我的心得体会。

我们由xx个人组织成一支xx服务队，队员跨班跨系，此次活动的目的地是xx省xx县xx□活动的内容主要是宣传茶文化知识，同时对当地的经济和教育情况做个调查问卷，帮当地农民干些农活。

活动当天，我们怀着一颗为农民服务的心，背负着xx职业技术学院暑期“三下乡”志愿者的光荣使命，在xx火车站坐火车向我们的目的地出发了。经过漫长的xx个小时，我们终于来到了xx省xx县。当地的经济不是很发达，但教育却很不错，对教育也很重视，这里的xx县中学，考上国家重点大学的学生有很多，这是让我感到惊讶的。据当地的人说，历史上有很多文人墨仕出于此，可见这里的人文气息是比较浓厚的。

后来，我们一行人来到了xx□这是个四周环水的小岛，由xx个自然村组成，生态环境保护得很好，当地的农民主要以种植茶叶为经济作物，当天，我们便展开了“三下乡”活动。我们开始做的是有关茶文化知识的宣传，我们把宣传资料发到村民的家里。在做宣传时，深有感触的是，虽然这里的人都是种茶的，但对茶的相关知识真的是知之甚少，他们把摘好的茶叶，直接卖给了当地的茶叶加工厂，所得的收入也并不多。

通过走访，发现这个村里的人基本上都是老人和小孩，年轻人都出外打工了，我想这也是这里发展落后的一个原因吧。同时，我们还做了问卷调查，了解当地的经济、教育发展情

况。村民们普遍认为这村里的最大变化是村里修了水泥路，交通方便了，对于农村的一些培训，村里却没有举行过。

做了几天的茶知识宣传和问卷调查，接着帮农民干农活。第一次抛秧，第一次摘花生，第一次摘茶叶，特别是摘茶叶的时候，要弯着腰，一棵一棵认真仔细地摘，不能摘得不干净，这对第一次摘茶叶的我是多大的考验啊！让我真正感受到了干农活的辛苦，深深体会到农民们的艰辛，在烈日炎炎下干农活，弄得汗流浹背，干了一天就已感到身心疲惫，没有做过农活真的是体会不到农民的辛苦啊！农民的吃苦耐劳精神，真的值得我们每一个人学习。

这次“三下乡”活动看似简单，但意义对我来说却很重大，能把我们所学到的知识宣传给农民们，做一些我们力所能及的事，这对我来说感到非常的高兴，同时农民的朴素、热情与大方让我非常感动，没有深入到农村去，是不会感到农民的真切情怀的。

虽然这次“三下乡”活动的时间不长，但让我认识到很多东西，感受到了很多东西，真的受益匪浅！在我们这个xx服务队的集体生活中，大家互相帮助，关心彼此，团结一致的精神，相信我们的每一个人都是不会忘记的。