

# 最新铁三角的转化 八年级机械能及其转化教学反思(通用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 大学生志愿服务心得体会篇一

志愿者，这个名词我在之前只是在路上看到过而已，但是他们究竟是做什么工作的，身为学生的我，居然一直都没有了解过！想我现在过了这么久，都已经上了大学了，却也只是对志愿者这个工作有一个模模糊糊的印象，是在是有些惭愧。但正是这样，我才能在这次的志愿者活动学习到更多志愿者的知识，更加的了解我之前所不熟悉的这个光辉的职业。做了一段时间的志愿者，虽然我知道自己其实依然有许多不懂的地方。但是现在就我自己在志愿者工作中的体会来写下这份体会。这是一份很普通，但是对我却意义非凡的体会，希望之后能有更多的同龄人能去亲身体验看看。

我的志愿者心得体会如下：首先说到志愿者，我们总是想到自愿、无偿的去工作。容易让懒惰的人产生一种拒绝的感觉。但实际上，我也是有些抱着这样那个的想法，但是在这次的志愿者活动中，我深深的被队伍中的优秀志愿者们的奉献精神所打动。比如在清理社区的垃圾的时候，我们都拿着劳动工具在社区中清理垃圾，但是有些过高，或是实在是太脏的垃圾，我都打扫的很慢，做的很不情愿。但是在看看那些优秀的志愿者们，他们不顾自己是否被弄脏，只想着将社区的垃圾处理干净，有些还主动的去帮助一些社区的老人做事。这些，都让只知道听从命令做事的我感到敬佩和惭愧。让我在之后的工作中也被他们的奉献精神带动了起来。同样身为

志愿者，但是他们却愿意去做我们不愿意做的事情，这些才是真正的奉献，他们是志愿者中的志愿者。

第二个感受就是对那些乱贴小广告人的气愤，平常只是看着这些小广告碍眼而已，但是当我亲自动手去铲除它们的时候，却发现他们就像是“长在”了墙上面一样，只是一面墙的广告，却让我的手都抬不起来了。这些“长在”城市中的小广告，真是让人有气有拿他没办法，在清理了之后，不久之后还是会在人们不经意的时候“长出来”！实在是坐实了“城市牛皮癣”这个称号。但是，在这次的活动之中，和大家一起劳动，一起在工作中聊些有趣的事情，实在是让人心情愉悦。

看着小区在我们的努力下变得更加干净了一些，听着人们的感谢，我们的心情也变得更加的愉快了。

## 大学生志愿服务心得体会篇二

爱心、奉献，不求回报，讲求付出，从中收获快乐。这是我们每一位大学生志愿者共同的理想和心愿。

我是xx级的一名青年志愿者[]20xx年9月，我加入了xx学院青年志愿者协会。在学长学姐的带领下，组织并参与了一些校内外的公益活动，尽自己的所能去帮助需要那些需要帮助的人。传递自己的快乐和爱心的同时，收获着我们自己的快乐和信念，并且让志愿者的奉献精神传承下去。

有人说，志愿者是“送人玫瑰，手有余香”。的确，加入青年志愿者协会两年多来，让我受益匪浅。首先，丰富了我的个人阅历。作为一名普通的大学生，不单单要学习，还要进行全方面的素质拓展，在学习中成长，在实践中成才。而现在我肩负着不但是普通大学生的责任，而是一名志愿者。作为一名志愿者，我比普通人更多的是激情、热心和奉献精神。只有做更多的志愿服务，才能帮助更多需要帮助的人，才能收

获更多的快乐。

其次，锻炼了我的协调能力。作为一名志愿者，这就要求我们能协调好自己的工作与学习时间，很多时候工作与学习时间是冲突的。学生的主要任务是学习，我们不能只顾工作将学习落下，又不能只顾学习而不工作。在这两年的时间里，我学会了充分协调好工作与学习的关系，两者兼顾。更重要的是：我明确了社会服务的意义。作为一名志愿者，我们应该明白自己做的都是无偿义务活动，价值是不能用金钱来衡量的，是一笔无形的精神财富。我们要用实际行动告诉人们，用心服务，传承志愿者的无私奉献精神，让这精神像阳光一样洒满社会各个角落。

脚踏实地，坚持不懈，才能登上峰顶。踏踏实实的走好每一步，留下的足迹虽然会渐渐消失，但是却教会了我们学会积累。无论做什么事情，态度最重要。有时候我们真心的为每一件事情做好了腕足的准备，但却以失败告终，可是我们不会气馁，我们会逐渐从中获得爬起来的勇气。虽然失败了，却离成功更近了。我们青年志愿者在工作中，也有拼成失败痛楚的时候，但是我们需要做的，是整理好心理笔记，端正态度。只要一直保持着良好的态度，坚持努力不放弃，我们会慢慢成长，成熟，直至成为一个耀眼的星团。切实的为人们做实事，这便让人们心中温存了热，温存了让人快乐，让人感激的热。

进入青协一年以来，我们的干部干事秉着“我们是一家人”的思想，大家拧成一股绳，一起努力奋斗。家人，就是有困难的时候我们一起度过，快乐一起分享。这个家庭里，充满温暖，协作，宽容和快乐。我们一起工作，一起学习，一起帮助需要帮助的人，我们一起进退，青协的荣辱与我们每个人都息息相关。我们学会付出，让别人得到暖心热，我们学会宽容，让别人得到更多的机会，我们学会给予，让别人收到更多的甜果。青协是一个值得信赖的团体，我们相信，我们能用我们灼热的心，融化冷漠和无情，让世界处处充满爱，

处处都有志愿精神。

我相信，只要人人都献出自己的一点爱，世界将变得更加美好。不论时间怎么变，我们助人为乐的传统美德没有变。不论人们怎么变，我们的爱心没有变。时间在前进，志愿者们精神，也再前进。

## 大学生志愿服务心得体会篇三

身为当代大学生，我们是社会中的一个活跃群体，也是未来社会的主体与支柱；大多数90后大多数是独生子女，有些孩子会不自觉地流露出自私的一面，做事往往只考虑自己不考虑别人，但是作为祖国未来栋梁的我们，必须有责任感，有爱心，有义务为弱势群体献爱心。因此杭州师范大学青春健康志愿者协会定于20xx年3月7、8日在二期广场举办女人“最美”宣传活动。

- 1、通过发小卡片给楼管阿姨、帮阿姨看门等一系列活动，来表达我们对阿姨的祝福，减轻阿姨的负担。
- 2、在活动中，我们能体会劳动的艰辛，既锻炼了身体又获得参与志愿劳动的积极体验和丰富经验，同时也让自己成为有责任感、有爱心的当代大学生。

活动时间：

3月7、8日

活动地点：

二期广场 活动对象：全校师生

传单发放：

以发传单的形式发放相关宣传资料

活动主题：

女人“最美” 活动内容：

1、 在二期广场上，在两个食堂中央陈列出准备好的大量关于楼管阿姨和女老师风采的海报，图片，展板等（可提前一天摆出）从而让我校的广大师生对女人“最美”有个更深入的了解。

2、 让广大学生写下对楼管阿姨的祝福或者是对老师的祝福，由我们保管。

3、 在8号统一送给楼管阿姨和老师，并为楼管阿姨和老师献花。

4、 在8号，替阿姨打扫卫生，帮阿姨看门

（1）由外联部维持活动现场秩序，保证会场的气氛与纪律。严防活动现场出现拥挤事件。

（2）适当梳理活动现场（图片展现场）的人数，以防事故的发生，积极应对突发事件。

（3）做好各方面的准备，争取更多的人参与其中。

## 大学生志愿服务心得体会篇四

一向以来我都想做一名志愿者，为社会献上自己的一份绵薄之力。所以，这个寒假，我利用自己的时间、自己的专业知识、自己的经验主动为那些备战高考的辅导。在20天的志愿活动中，我收获颇多，感慨颇多。虽然这次志愿服务充满了挑战和劳累，可是细细回想，却是幸福和欢乐的记忆占据了

脑海的大部分空间。志愿服务的感觉，就像加了糖的咖啡，初尝是苦的，涩涩的，但不久之后，就会感到沁人心脾的醇香。

在这短短的20天的志愿活动中，我付出了汗水却感受到了无尽的喜悦！在辅导中，我为同学们掌握了以前不懂的问题而高兴，为同学们背过一篇文章而喜悦，为同学们们在考试中取得好成绩而激动。当我结束这一段辅导回家时，收到同学们精心准备的小小的礼物而感到欢乐。有的同学说“姐姐，这些天辛苦你了，等我们高考完之后必须去找你玩啊！”听到这些话真的让我感动万分。人需要欢乐，欢乐的来源多种多样，但奉献的欢乐却是其他欢乐不能比拟的。志愿服务就是一种生活态度，选择做志愿者就是一种生活方式。“送人玫瑰，手有余香”，我在奉献的同时，收获着精神上的愉悦与满足！

志愿服务是奉献社会、服务他人的一种方式，是传递爱心、播种礼貌的过程。对被服务对象而言，它是感受社会关怀、获得社会认同的一次机会。对社会而言，它是提升社会礼貌风气、促进社会和谐的一块基石。在这次辅导中，我毫无保留的，不求回报的向那些需要我帮忙的同学们伸出了援助之手。社会实践既帮忙了那些同学，同时在志愿服务过程中，我自己也得到提高、完善和发展，精神和心灵得到满足。志愿服务既是“助人”，亦是“自助”，既“乐人”，也“乐己”。在帮忙别人的过程中，纯洁的是自己的心灵，净化的是自己的灵魂！

## 大学生志愿服务心得体会篇五

xx团委在团区委的指引下，结合春节时间，共发布两场志愿活动。第一场是由我办环保办工作人员带领志愿者们进行环保宣传与调研，第二场是组织各志愿者到所在社区协助社区开展疫情防控工作。此两场活动中，人数一度出现爆满情况，甚至有其他乡镇、街道的志愿者前来询问、参与活动，我街

道团委的活动得到志愿者们一致认可，打下了良好口碑。

疫情就是命令，防控就是责任。社区书记根据总体安排，结合实际，精准细化措施，强化干部，合力而为，做实做细，确保各项防疫措施有效落实。

春节，在每个中国人心中象征着团圆。春节将至，不同省市的人员开始返回家乡与家人团聚，人员流动大。因此，疫情防控态势也更加严峻。工作人员在全力以赴做好社区疫情防控工作，每天认真登记社区返乡人员，打电话询问居民家中外来人员返乡情况是必要的工作，也是我们的责任。

这次活动的。主要阵地是在各居民小区推广天府健康码，讲明健康码的重要性和申领方法，挨家挨户走访宣传，登记健康码的使用情况，帮助不会使用的老人进行申领和使用，引领外来人员主动登记，规范小区管理。这项工作由我们志愿者和社区人员负责，做好提示提醒，监督小区居民外出戴好口罩。

此次志愿活动中，在各商场、各小区、各商铺都能见到我们xx志愿者的身影。他们挨家逐户对场所码进行宣传，引导商家使用场所码，为疫情防控，追根溯源打下了坚实基础。

在志愿服务的每一天中，都能感受到身边人的温暖与善意。居民朋友、商铺店家从最初对于测量体温，佩戴口罩，出示健康码进入小区等要求的无视、没耐心，再到后来的主动配合，这一系列的变化都是对志愿者们疫情防控工作的肯定。这令我们的志愿者数九寒冬心里也暖。

通过本次疫情防控活动的顺利开展，天府健康通码和场所码得到了有效推广和使用，也为全国疫情防控工作贡献了xx力量。今后，在团省委、团市委和团区委的引导支持下，xx团委会继续广泛开展各类志愿服务活动，各个社区将积极发挥好组织协调的牵头作用，积极帮助、扶持志愿者解决各种困难，

发展志愿队伍，扩大影响，弘扬正气。

## 大学生志愿服务心得体会篇六

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、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。

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。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗?他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗?他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦!真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，



环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多吃一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

## 大学生志愿服务心得体会篇七

寒假期间，为了响应系里的要求，我决定到村委会进行志愿服务。主要工作是打扫村委会的办公室以及整理一些文件材料，每一天工作2-3个小时。时间是从20\_\_年1月30日到20\_\_年2月6日，经过这几天的志愿服务我深有感触，于是阐述一下自我的感受。

我的志愿服务期已经结束，这个假期的志愿服务的经历是值得我一生去铭记的。在这个看似短暂的几天里，我学到了很多，重要的是深刻的体会到志愿服务的内涵和精神。

作为有梦想有素质的当代高校大学生，我们的任务已经不仅仅是学好科学文化知识、努力丰富自我的学识、关注自我的健康，更应当树立一种胸怀天下的大爱、博爱，去关心国家的大事，关注身边的小事，力所能及的去为社会贡献自我的一份力量。

在这几天的志愿服务活动中，虽然会遇到一些问题，尽管有些累，但我还是努力的把它做完了。打扫村委会确实是有累，这是事实。在整理文件的过程中，我也遇到了一些问题，种类比较多，整理起来比较繁琐，但我还是耐心的整理完了。我觉得自我应当为此感到高兴。

毕竟，劳动是中华民族优良传统美德，我们作为21世纪大学生，有着较高的文化素质，应当进取参加劳动。胡锦涛同志曾在八荣八耻中明确提出：以辛勤劳动为荣，以服务人民为荣。

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。”劳动改造人，经过这次的志愿服务活动，我懂得了很多道理。我想应当是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。工作中，我明白了许多自我的不足之处。平常，在家时爸爸妈妈总是对我们太好，经过这次的志愿服务，让我真正体会到了工作的不易。

每一天都是扫地、拖地、擦窗、整理文件等等，或许每一天重复着相同的工作很无趣，但其实在工作中还是能够找到乐趣的。每一天把工作做完了，我就会松一口气，嘴角露出一丝笑意。刚开始工作是有点累，但很高兴，有种成就感。我感触深的是万事都不是那么容易的，仅有自我不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真的做一遍，就发现不了自我的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”仅有自我体验了才明白。自我付出了多少，就得到多少回报。仅有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩；认真工作了，会有成果。经过自我的努力，不管结果如何，那个过程自我肯定是会受益不少的。志愿服务当以爱心为前提。服务社会，帮忙他人不能流于形式，而是要发自内心，真正的去帮忙应当帮忙的人。我们应当从小事做起，一点一滴都应当努力做到最好，并且要严格要求自我，仅有这样才能让自我成长起来，磨练自我的本事。我们应当从每一次的志愿服务中逐渐积累今后所必须的社会经验和阅历。我们每一个人都有自我的惰性，如何控制自我的惰性，调整自我，克服自我的困难，是应对今后学习和生活的必要途径。我们在工作的时候，要时刻把工作作为自我必须承担的职责和应尽的义务，无论如何都要尽自我最大的努力做到最好。只要是自我选择的就要克服一切困难把它完成。