

大学生暑期实践计划书 大学生沟通心得体会(实用9篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学生暑期实践计划书篇一

在当今社会中，沟通可以说是我们生活中不可或缺的一部分。而对于大学生来说，沟通更是至关重要的技能。在这个快节奏的社会环境中，有效的沟通技巧不仅有助于我们与他人建立良好的人际关系，还可以帮助我们更快地实现自己的目标。因此，下面我将分享一些大学生沟通的体会和心得，希望对读者有所帮助。

1. 认真倾听他人

任何一段沟通都需要有两个人参与，而有时候我们总是太着急表达自己的意见，而忽略了对方的想法和诉求。为了更好地进行沟通，我们需要学会认真地聆听他人的意见。在沟通过程中，我们可以使用眼神和言语去肯定对方的观点，并展现出我们的兴趣和激情。这样才能使他人主动地对我们敞开心扉，真正地交流，从而建立互信和相互理解。

2. 表达清晰和简单

在沟通过程中，表达清晰而又简单是十分重要的。我们需要专注于表达自己的思想，并尽可能使用简单的语言来传达自己的想法。在进行沟通时，我们需要注意将信息分段并逐步展开，以确保其他人能够理解我们想要传达的信息。在这个过程中，身体语言也是必不可少的。我们的肢体语言和声音

语调传达的并不仅仅是我们的话语，它也可以体现我们的自信、诚信和关注程度。

3. 积极主动地与人建立联系

人际关系的建立，往往需要积极主动地去付出和建立。我们需要学会主动与他人沟通，并寻找共同话题。而这些共同话题可以是我们的兴趣爱好，也可以是一个共同体验。在建立联系的过程中，我们需要体现出诚信、自然和真实，这样才能让别人对我们产生亲近感，更容易地与我们产生共鸣。

4. 巧妙运用非语言交流

在沟通过程中，非语言交流同样是非常重要的。除了语言交流之外，我们的身体语言也可以传达出我们的意图和情感。在进行面对面交流的时候，我们要注意眼神交流，身体姿态，手势和面部表情等，并且要确保这些都与言语表达相符。在网络通讯时，我们需要注意使用适当的表情符号和字体风格，来传达我们的情感和想法。在这个过程中，建立视觉及情感媒介显得尤为重要。

5. 妥善处理艰难对话

沟通时，总会遇到难以解决的问题，或与他人产生矛盾点。在类似的情况下，我们需要学会妥善处理矛盾点，准确地表达自己的想法和感受，并尽量寻找解决方案。同时，我们也需要理解他人的想法，并寻找到对双方都能够接受的解决方案。这样一来，我们能够顺利解决矛盾，避免产生更大的不满和障碍。

总之，在现代社会生活中，大学生需具备良好的沟通技巧，才能更好地与同龄人和社会交往。我们需要在交往和学习中不断地积累经验，不断学习和提高自己的沟通技巧，以更好地适应社会的发展和变化。只有这样，我们才能更好地实现

自己的目标，与他人建立良好的关系，并取得事业上更大的成功。

大学生暑期实践计划书篇二

进入大学以来，我首先积极端正思想态度，改变学习方法，调整生活规律，较快较好的适应了大学的学习生活氛围和环境，使自己的大学充实而有意义。

学生的天职就是学习，作为大学生，更应时刻牢记自己的目标和责任。在本学年中，我认真完成了学校和学员安排的所有课业任务，课上踊跃配合老师，课下做好对课程的预、复习工作在学期末进项的两次全校考核中，均以优异成绩全科通过。在学年末组织的自然地理实习中，听从老师，组织同学，圆满完成实习。

大学作为一个“亚社会”，我们生活在其中不仅要学习，更要学做人。在寝室、班级、年级、学院、学校等不同的生活环境中，我都能严格要求自己，尊敬师长同学，乐于奉献助人，不仅树立了良好的个人形象，扩大了交际面，还为学院学校增光添彩！在本学期进行的年纪干部委员选举中，以高票得到大家认可。

在学生会工作方面，我先后加入了校学生会宣传部和院学生会文艺部，并积极发挥自己的作用和力量。在“校园文化节”“‘挑战杯’河南省创业计划大赛”“院‘地球日’主题活动”等多个校院级活动中，都有出色的工作表现，并被评为“河南大学优秀团员”。在学年末的基层团支部评优演说中，我有幸代表学院进行了学生会工作的汇报和展示。

丰富多彩的校园活动是一个展示自己的舞台。在这一学年中，我不仅积极参与的广播操、太极拳等全校集体活动，还参加了院迎新晚会、校园歌手大赛、军事协会元旦晚会、开封多所高校联合举行的环保义演...众多文艺活动。在“文都杯”河

南大学辩论赛上，更有突出表现，获得了“决赛最佳辩手”的证书和奖金。在女排比赛中，我作为最年轻的教练带领院女排取得了全校第三的优异成绩，在男排比赛中，我又作为场上队长带领球队顽强拼搏，展现了学院的风采。

“大学之道，在民明德，在新民，在止于至善。”我不能满足于精彩的大一，更要在今后的学习、生活、工作中提高自己，充实自己，完善自己，展示自己！

大学生暑期实践计划书篇三

航拍技术的发展使得航拍成为当下备受追捧的摄影方式之一。近年来，越来越多的大学生加入到航拍的行列中，体验到了这一独特摄影方式的魅力和乐趣。在航拍的过程中，大学生们不仅仅能够捕捉到美丽的景色，还能够培养各方面的能力，享受到心灵的愉悦。在探索航拍世界的过程中，他们收获了许多心得和体会。

首先，航拍让大学生们更加注重细节。航拍需要摄影者在一定高度上将摄影器材悬挂起来，这样的角度使得他们可以更加明确地看到地面上的细小元素。航拍摄影者必须学会注意到每个细节，例如建筑物的纹理、植物的生长状态和人们的活动等等。只有通过关注这些细节，才能在照片中传达出更加真实和有趣的场景。对于大学生来说，注重细节不仅仅是在航拍中可以体现的，更是在生活中，工作中都应该具备的素质。

其次，航拍培养了大学生的空间意识。在航拍的过程中，摄影者需要通过操控遥控器和无人机，调整飞行方向和高度。这需要大学生具备良好的空间感知能力，能够准确地判断机器在空中的位置和姿态。只有掌握了空间意识，摄影者才能够更好地控制机器，获取最佳的拍摄角度和取景。这种空间意识的培养不仅在航拍中用得上，更在现代社会的许多行业中都具备重要意义。

此外，航拍也提升了大学生们的创意思维。航拍不仅仅是简单地把机器升上天空，拍摄下来的照片也不仅仅是一张普通的风景照。航拍摄影者可以发挥自己的创意，通过改变高度、角度和拍摄时间等来创造不同的效果。比如，用全景拍摄展现广袤的自然风光，用俯拍来展示繁忙的都市生活。这样的创意思维让大学生们能够将自己的观察和想象力融入到航拍当中，拍摄出更具艺术和创新性的照片作品。

最重要的是，航拍让大学生们感受到了来自自然和艺术的心灵愉悦。航拍的过程令人兴奋，摄影者可以从一个新的角度俯瞰大自然的壮丽景象。在空中俯瞰大地，人们的心灵得到了洗涤和放松。同时，航拍摄影者也可以将心中的美景用照片的形式展现出来，分享给更多的人。这种共享美好的经历，不仅能够让摄影者感到满足和自豪，也能够给他人带来欣赏和启发，扩展人们的审美视野。

总而言之，大学生航拍心得体会丰富多彩。航拍不仅带给大学生们新的创意和技术挑战，更让他们从中获得了细节、空间和创意思维等方面的成长。航拍让大学生们接触到了更多的美景和艺术，也提升了他们的心灵境界。无论是技术的探索，还是情感的满足，航拍都为大学生们打开了新的世界。在今后的学习和工作中，大学生们可以将航拍带给他们的体验和收获应用到实际中，展现属于自己的风采。

大学生暑期实践计划书篇四

第一段：积极参与，开拓视野

新入学的大学生们在校园中度过了一段紧张而充实的新训期。通过参加各种军训活动，他们不仅增强了身体素质，还培养了吃苦耐劳的品质。此外，新训期间还收获了许多宝贵的心得体会，为他们的大学生活铺就了坚实的基础。

第二段：团队合作，锻炼意志力

在军训期间，大学生们分配到不同的连队进行集训，这强调了团队合作的重要性。通过集体行动，学生们学会了互相帮助和支持，共同克服困难。他们从中体验到了集体荣誉感和凝聚力，这对于帮助他们适应未来大学生活中的团队合作至关重要。

第三段：严格纪律，培养自律能力

在军事化管理下的新训期间，大学生们接受了严格的纪律训练。从“三排整肃”到“立正”，他们必须严格遵守训练规定。这也让他们体验到了耐心与毅力的重要性。在纪律的熏陶下，大学生们培养了自律能力和自我约束的习惯，这将对他们的学术和生活产生积极的影响。

第四段：独立思考，培养创新精神

除了严格纪律的培养外，军事化管理还锻炼了大学生们的独立思考能力。在面对各种情况时，学生们需要自己做出判断和决策，通过思考和推理解决问题。这种培养了他们的创新精神，激发了他们的求知欲望，为他们后续的学业奠定了坚实的基础。

第五段：心灵触动，成长经历

在新训期间，大学生们不仅在体能上得到提升，在心灵上也有了深刻的触动。通过与教官的交流和思想教育，学生们对自己的身份和责任有了更深入的理解。他们更加珍惜时间，努力学习和锻炼，并且对未来充满了希望。这段成长经历将激励他们在大学生活中追求卓越，并充实他们的内心世界。

总结：

新训是大学生活中一个重要的组成部分，通过参与军事化训练，大学生们收获了很多宝贵的心得体会。他们学会了团队

合作和艰苦奋斗，培养了自律和创新精神。更重要的是，他们在心灵上有了深刻的触动，成长为更加成熟和自信的人。这段经历将为他们的大学生活打下坚实的基础，让他们更好地面对未来的挑战。

大学生暑期实践计划书篇五

持之以恒的按计划做好手头的每一件事情了。但是未来，我们所不知道的未来，那也许充满光芒，也许也会有些许黑暗的未来，就在我们眼前。两年前当我来到这个学校的时候，还是一个懵懂的孩子，对这里的一切都是那样的好奇而新鲜；如今两年转瞬离去，已经长成一个青年，对现实与未来也有了一些自己的认识和看法；在即将结束这段人生历程的时候，回想我大学生活，可谓是一幅多彩、别致的图画。

大学基本上分为三篇：学习、生活及个人思想。

学习篇

学习是学生的职业，上大学我想应该记住并理解这句话。大学的学习其实“很像吃自助餐先把钱交了吃不吃在你学不学在你”！总结一句话就是态度问题！你一定要记住这句话，还要领会这句话的意思，这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少，代之以主动自觉地学习。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须具备的本领。大学的学习不能象中学那样完全依赖教师的计划和安排，学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容，必须充分发挥主观能动性，发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式，将贯穿于大学学习的全过程，并反映在大学生生活的各个方面。我觉得大学生的首要任务还是学好文化知识，所以在学习上我踏踏实实，一点也不放松。我认为好的学习方法对学好知识很有帮助，所以在每次考试后，我都会总结一下学习经验。一份耕耘一分收获，每每看到自己可喜的成绩，我就会感叹只要你有决心，没有

什么事是不可能的。同时我也明白了一个道理——“山外有山、人外有人”，所以不能满足于现状，应该时刻鞭策自己努力奋进，不断学习新的知识，才不会故步自封。对于我们安全工程专业的学生来说，光光学好书本上的知识是远远不够的。放假的时候曾到工程实地进行过实践，让我更加深入的了解我所学习的专业。实践期间，我学到了许多在书本上没有的知识，让我对这个专业产生更为浓厚的兴趣。对于我自己能力的提高也有帮助，锻炼了我全方面的能力，让我对自己更有信心。

生活篇

大学生活其实是很散漫的但你能否在这散漫地生活中独立，是一件很有难度的问题。所为的独立不是一个人为主而是学会沟通学会独立学会学习地方法！大学时期的校园生活是丰富多彩的，刚进校门时，校园里就贴满了招生的广告和五花八门的社团，你可以根据自己的性格爱好参加。那时，我也积极参加过两个社团，并进行了一些活动。还参加过许多学校举办的舞会，和同学去舞蹈协会学习跳舞，这些经历最大的收获就是让我的身心时刻保持愉快，可以认识新的同学，开阔自己的视野，学习别人的长处。同时，参加过社会实践活动，为tcl和创维电视做促销员，这些活动都极大的丰富了我的生活，让我在自力更生的同时，体会到了赚钱的不易，更能理解父母辛苦供我上大学的艰难。如果说大学生活给了我什么的话，那就是友谊和经历。友谊让我有了很多新的朋友，经历让我的思维灵活，可以从多种角度考虑问题。为以后的漫长人生路做好了铺垫。的确，这个社会有很多让人不满意的地方，尤其是当你真正步入社会做点事情的时候。有句话叫做：“你可以不诚实，但是不可以不保持正直”恰到好处为我们提供了解决这个问题的一个很好的原则。诚实固然是一种很好的品质，然而在面对一个经常不诚实的对象时就另当别论了，不然就会吃亏。在个人生活当中，诚实自然是莫高于此的。然而，我们处事或生活过程中，正直才是可以永远坚持的。

个人思想篇

在思想上，我经历了很大的转变。高中时期是为了准备高考，而进入大学，就进入了一个自由、无拘束的天地，没有人管你，你必须有高度的自我约束力。做到自律、自学、自省。我从一开始的散漫自由渐渐转变的自律、自学。在思想上端正态度，树立人生目标、学习目标。大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。一个真正优秀的大学生应该保持雄心，罗曼蒂克式的雄心！在现实的前面还要放好雄心的位置，无论现实多么残酷都不应该散尽雄心，任何时候都对自己的努力满意，保持微笑。在雄心规划下的目标，计划可以作为激励的一个来源，引领困境前行！执着是一个人最难得的品质，扬弃急功近利和浮躁的心，经久必成！有了雄心，决心，我们所需要的就只是是默默无闻，持之以恒的按计划做好手头的每一件事情了。

总结篇

珍惜现在我们所拥有的一点点。但是如果真的有再来一次的机会的话，我会去选择什么样的道路呢？在马路上奔跑中无助的呼喊；在雪地上漫步中怅然的埋头；盯着深邃的夜空企盼着的流星；看着然下落的落叶遮挡着的不断跳跃着的路灯的光芒。年轻时的我们是如何被这种复杂的情感充斥着的内心，到现在又是怎么慢慢的回归到平静与无奈。但是未来，我们所不知道的未来，那也许充满光芒，也许也会有些许黑暗的未来，就在我们眼前。我们所能做的，就是张开双臂，迈开双腿迎接他的到来，并做好万全的准备，养成良好的习

惯。习惯，总是在不经意间养成；习惯，不会在不经意间消逝。当耐得住寂寞成为一种习惯，才会在黑暗中面对那一点光而一路向前；当善良成为一种习惯，才会感觉到这个世界真真正正的充满爱；当幸福成为一种习惯，才会在生活的各个细节之处发现点滴的幸福；当期待成为一种习惯，才会一直奋勇向前去追求自己想要的明天。所以，我们深信并坚信着，明天会更好。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学生暑期实践计划书篇六

两年前当我来到这个学校的时候，还是一个懵懂的孩子，对这里的一切都是那样的好奇而新鲜；如今两年转瞬离去，已经长成一个青年，对现实与未来也有了一些自己的认识和看法；在即将结束这段人生历程的时候，回想我大学生活，可谓是一幅多彩、别致的图画。

大学基本上分为三篇：学习、生活及个人思想。

学习是学生的职业，上大学我想以该记住并理解这句话。大

学的学习其实“很像吃自助餐先把钱交了吃不吃在你学不学在你”!总结一句话就是态度问题!你一定要记住这句话,还要领会这句话的意思,这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少,代之以主动自觉地学习。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须具备的本领。大学的学习不能象中学那样完全依赖教师的计划和安排,学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容,必须充分发挥主观能动性,发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式,将贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生生活的各个方面。我觉得大学生的首要任务还是学好文化知识,所以在学习上我踏踏实实,一点也不放松。我认为好的学习方法对学好知识很有帮助,所以在每次考试后,我都会总结一下学习经验。一份耕耘一分收获,每每看到自己可喜的成绩,我就会感叹只要你有决心,没有什么事是不可能的。同时我也明白了一个道理——“山外有山、人外有人”,所以不能满足于现状,应该时刻鞭策自己努力奋进,不断学习新的知识,才不会故步自封。对于我们安全工程专业的学生来说,光光学好书本上的知识是远远不够的。放假的时候曾到工程实地进行过实践,让我更加深入的了解我所学习的专业。实践期间,我学到了许多在书本上没有的知识,让我对这个专业产生更为浓厚的兴趣。对于我自己能力的提高也有帮助,锻炼了我全方面的能力,让我对自己更有信心。

大学生活其实是很散漫的但你能否在这散漫地生活中独立,是一件很有难度的问题。所为的独立不是一个人为主而是学会沟通学会独立学会学习地方法!大学时期的校园生活是丰富多彩的,刚进校门时,校园里就贴满了招生的广告和五花八门的社团,你可以根据自己的性格爱好参加。那时,我也积极参加过两个社团,并进行了一些活动。还参加过许多学校举办的舞会,和同学去舞蹈协会学习跳舞,这些经历最大的收获就是让我的身心时刻保持愉快,可以认识新的同学,开阔自己的视野,学习别人的长处。同时,参加过社会实践活动,为tcl和创维电视做促销员,这些活动都极大的丰富了

我的生活，让我在自力更生的同时，体会到了赚钱的不易，更能理解父母辛苦供我上大学的艰难。如果说大学生活给了我什么的话，那就是友谊和经历。友谊让我有了很多新的朋友，经历让我的思维灵活，可以从多种角度考虑问题。为以后的漫长人生路做好了铺垫。的确，这个社会有很多让人不满意的地方，尤其是当你真正步入社会做点事情的时候。有句话叫做：“你可以不诚实，但是不可以不保持正直”恰到好处为我们提供了解决这个问题的一个很好的原则。诚实固然是一种很好的品质，然而在面对一个经常不诚实的对象时就另当别论了，不然就会吃亏。在个人生活当中，诚实自然是莫高于此的。然而，我们处事或生活过程中，正直才是可以永远坚持的。

在思想上，我经历了很大的转变。高中时期是为了准备高考，而进入大学，就进入了一个自由、无拘束的天地，没有人管你，你必须要有高度的自我约束力。做到自律、自学、自省。我从一开始的散漫自由渐渐转变的自律、自学。在思想上端正态度，树立人生目标、学习目标。大学校园就是一个大家庭。在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。同学们就像兄弟姐妹，我们一起学习，一起娱乐，互帮互助，和睦的相处。集体生活使我懂得了要主动去体谅别人和关心别人，也使我变得更加坚强和独立。我觉得自己的事情就应该由自己负责，别人最多只能给你一些建议。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。一个真正优秀的大学生应该保持雄心，罗曼蒂克式的雄心！在现实的前面还要放好雄心的位置，无论现实多么残酷都不应该散尽雄心，任何时候都对自己的努力满意，保持微笑。在雄心规划下的目标，计划可以作为激励的一个来源，引领困境前行！执着是一个人最难得的品质，扬弃急功近利和浮躁的心，经久必成！有了雄心，决心，我们所需要的就只是是默默无闻，持之以恒的按计划做好手头的每一件事情了。

珍惜现在我们所拥有的一点一滴。但是如果真的有再来一次的机会的话，我会去选择什么样的道路呢？在马路上奔跑中无助的呼喊；在雪地上漫步中怅然的埋头；盯着深邃的夜空企盼着的流星；看着倏然下落的落叶遮挡着的不断跳跃着的路灯的光芒。年轻时的我们是如何被这种复杂的情感充斥着的内心，到现在又是怎么慢慢的回归到平静与无奈。

但是未来，我们所不知道的未来，那也许充满光芒，也许也会有些许黑暗的未来，就在我们眼前。我们所能做的，就是张开双臂，迈开双腿迎接他的到来，并做好万全的准备，养成良好的习惯。习惯，总是在不经意间养成；习惯，不会在不经意间消逝。当耐得住寂寞成为一种习惯，才会在黑暗中面对那一点光而一路向前；当善良成为一种习惯，才会感觉到这个世界真真正正的充满爱；当幸福成为一种习惯，才会在生活的各个细节之处发现点滴的幸福；当期待成为一种习惯，才会一直奋勇向前去追求自己想要的明天。

所以，我们深信并坚信着，明天会更好。

大学生暑期实践计划书篇七

作为中国传统文化的核心之一，儒家思想对中国人的思想观念、价值观念以及道德规范产生了深远的影响，尤其是对大学生的影响更加显著。在大学生阶段，他们正在面临学业压力和生活压力的双重困扰，儒家思想成为一种解决问题、指导行为的良好方法，对于大学生的成长和发展具有重要的指导意义。

第二段：儒家思想中的“中庸”理念

儒家思想强调“中庸”理念，即追求心境的平衡，避免极端，达到一种温和、稳定和和谐的状态。大学生作为一个处在过渡时期的群体，往往易受外界影响，容易情绪波动和丧失理

智。而儒家的“中庸”理念能够引导大学生始终保持理性、冷静和稳定的心态，避免过度沉迷于一时的得失，做到在患得患失之中看到更深远的发展。

第三段：儒家思想中的“仁”的价值观

儒家思想中的“仁”是至善至美的最高道德追求，意味着心地善良、感恩、宽容和关爱他人。在如今的大学生群体中，常常出现竞争激烈、利己主义泛滥的现象。然而，儒家的“仁”理念教导着大学生要具备博爱的心态，学会关心他人、帮助他人，与他人和谐相处。大学生通过儒家思想中的“仁”，可以树立正确的价值观，表达个体和社会的团结。

第四段：儒家思想中的“孝”

在儒家思想中，“孝”被视为传统伦理的核心，是社会和家庭的基石。作为大学生群体，他们具有理解力、创新力和挑战传统的能力，这也使得他们往往在与父母和家庭抵触的问题上有自己的看法。然而，儒家的“孝”理念告诉大学生要尊敬父母、感恩家庭的养育之恩。儒家思想引导大学生学会以孝为本，维系亲情、传承家风，为个人的成长注入温情和力量。

第五段：儒家思想对大学生的启发和指导

无论是“中庸”理念、还是“仁”和“孝”的价值观，儒家思想都为大学生提供了宝贵的启发和指导。在追求个人发展的同时，儒家思想教育大学生形成健康的心理状态和正确的价值观，帮助他们明确自己的责任与义务，树立正确的人生目标。大学生应通过儒家思想的熏陶和自我修养，努力成为一个具有仁爱之心、有益于社会和家庭的人。

总结段：儒家思想的创新与传承

儒家思想作为中国传统文化的重要组成部分，其对大学生的教育具有重要意义。大学生在学习和生活中，通过儒家思想的启示和指导，可以培养积极的价值观、健康的心态和正确的人生目标。然而，在现代社会，儒家思想需要与社会需求相结合，为大学生提供更多的实践方法和应用路径，让儒家思想焕发新的生命力，并推动其在大学生中的传承和发展。

大学生暑期实践计划书篇八

人的一生体会会有很多，经过一天的素质拓展活动，没想到会带给我那么的体会和人生的宝贵经验，一直带着好奇与猜测度过了短暂的一天，我带着无尽的感慨和收获满载归来，素质拓展心得。所谓素质拓展是要求大学生首先满足基本素质要求，即大学的培养目标规格基础上，培养具有充分个性和丰富创造精神与实践能力的素质。全国高校普遍开展的“挑战杯”、“文化、科技、卫生三下乡”活动等，均是大学生素质拓展训练的有效载体。同时，大学生素质拓展的过程就是促进大学生社会化的过程。因此，实施“大学生素质拓展计划”要求我们主动加强与社会的沟通与协作，积极争取社会参与到大学生素质拓展的过程中来。在素质拓展训练中，要采取“请进来”、“推出去”等多种途径，通过组织开展社会实践活动和等活动，通过与企业联合举办大学生文化艺术活动和科技创新活动，让学生能够更多的与社会接触，从而能够深入社会，了解社会。在大学生素质拓展工作中积极吸纳社会的参与，不仅能够增强大学生自觉提高综合素质的主动性，而且使社会在参与大学生素质拓展工作的过程中强化对“大学生素质拓展证书”的认同。

以前我对“素质拓展”并不是很清楚，通过这一天下来，我才明白原来这种活动是一种考验人的意志和智慧，挖掘人的潜能，培养团队协作精神的运动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。

集合后，经过简短报数分组。每支队伍都出色地制定了自己队伍队训、队名，展示了本队伍的才智魄力和精神风貌。

这次素质拓展活动最大特点是充分挖掘人的潜能。每项高难度项目中都包含着自信心——挑战自我，战胜自我，攀爬八米高的山，没有恐惧心那是根本不可能的事情；每一个项目的侧重点虽然不同，但是都会带给我们深刻的思考和启发，让我们懂得了团队项目不是单凭一两个人的冲动和体力就能完成的。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有团队中的个体相互信任，相互支持，才能共同达到团队的目标。

全体队员在挑战困难的同时，最大限度地挑战了自我，更重要的是在活动中彼此之间更多了份信任、理解、包容、默契、鼓励。每次训练后，我们都围坐一起总结训练情况。在分享彼此胜利的喜悦同时，也分析队友失误的原因，并能将每次训练与日常工作情况联系起来，我想这也是素质拓展的成功之处。

这次素质拓展活动给我留下的印象极深，得到的知识与心得体会也非常丰富，总结起来，有以下几点：

- 1、潜能是一种埋藏在我们内心深处的力量，无论智者还是愚者，每个人都拥有它，而当这种能力被激发出来时，常常也是出人意料的！

而大多数人的志气和才能都深深地潜伏着，要靠外界的东西来激发它。智者之所以为智，是因为他们善于通过外界的条件把自身的潜能激发出来，创造出更大的成就；愚者之所以愚，是因为他们只懂得埋头苦干，而不晓得挖掘自身的潜能，使固有的才能变得迟钝并失去了它的力量。

- 2、勇气是我们的第一潜能。俄国伟大诗人普希金说：“勇敢是人类美德的高峰。”英国哲学家培根说：“如果问在人生中

最重要的才能是什么?那么回答是：第一，无所畏惧。第二，无所畏惧。第三，还是无所畏惧。可见勇为德之首。

3、分层管理、明确领导极其重要。每个人的岗位职责确定之后，各司其职，有利于明确责任，发挥个体的主观能动性，使其既知道自己应该做什么，又思考怎样做好。

4、做事要先做计划，再开展行动。这就是“磨刀不误砍柴工”的道理，做过电网项目的人都知道，大家先不急于过网，而是每个人找好自己的位置，充分论证，最后一举通过。

素质拓展，促进了我们之间的了解，密切了我们之间的关系，我和大家一样更加热爱我们这个集体、这个大家庭。经过了这次活动，极大的增强了我的自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的工作学习中，我更会懂得生存之道，更能为我们的明天增光填彩。

大学生暑期实践计划书篇九

作为一名当代大学生，应该为自己确立好人生的目标、应该对自己的人生有一个导航。通过学习xx老师关于大学生人生导航的报告，让我能更好、更合理地为自己的未来确立目标，使我更好地成长。列夫·托尔斯泰说：“理想是指路明灯，没有理想就没有坚定的方向，没有方向就没有奋斗目标”。因此，我应该建立崇高的理想，坚定的科学信念。但理想也不能脱离实际，基于对客观世界的认识和现实生活的了解。通过这阶段的党校培训，我找到了我的奋斗目标，就是积极向党组织靠拢，争取早日加入中国共产党。

在培训中，我明确了什么才是正确的入党动机。懂得区别什么才是正确的入党动机。当代的大学生有很多要求入党，往往有着很多不同的目的和想法，有些只是随大流，根本从未意识到自己的这种想法是极为荒谬的。有些则是为了满足一些个人的物质欲望，想到入党能有好工作，有丰厚的收入。有

的是为了能当官，受人景仰，最后还是为了能以权谋私等等。而真正正确的入党动机则应该是能始终将人民的利益放在首位，为了最终实现共产主义而奋斗终身。对于大学生来说，摆在我们面前的是如何为了实现社会主义现代化事业而出谋划策，努力奋斗。

通过党校的学习和平日里对关于“xx大”讲话的学习。我深刻地领悟到，当前科技革命突飞猛进，经济全球化、政治多极化趋势日趋明显，中华民族的振兴和发展面临新的机遇和挑战。在这样的形势下，要巩固我们党的执政地位，使中国更强大，就必须迅速发展生产力，提高综合国力，使中国经济社会的发展，始终符合先进生产力的发展要求；继承和弘扬中华民族的优秀文化传统，吸纳人类有史以来的一切文明成果，使中国文化的发展符合先进文化的发展方向；迅速提高人民群众的生活水平，充分满足人民日益增长的物质文化要求。

我知道，在新的历史条件下，深入学习和自觉学习党史，党章和三个代表”的重要思想，对于巩固我们党的执政地位，把建设有中国特色社会主义事业不断推向前进具有十分重要的现实和长远意义。

通过这次的党校培训，我更加深刻认识到一名新时期入党积极分子所应具备的历史责任，坚定了我“全心全意为人民服务”的信念，更加端正了我的入党动机，以实际行动向党组织靠拢。我也明确了自己在今后必须努力的方向：

第一、努力学习党的有关理论知识，以一名共产党员的标准来严格要求自己，用党的理论知识作为武器来武装自己的大脑。重视对自己的世界观、人生观、价值观的学习和创造，为社区居民多做实事，多做好事。

第二、必将坚定共产主义信念，不断增强克服困难的信心和能力，端正自己的入党动机。只有端正正确的入党动机，才能产生和保持正确的入党行为，才能经受住党组织的长期考

验和考察，才能正确对待争取入党过程中遇到的一些具体问题。

第三、我将坚持学习，做到持之以恒，谨记组织上入党是一生一次，思想上入党是一生一世，先使自己思想上做到入党，对照党员的标准找出自己的差距，以高度的自觉性，正确的认识自己，严于剖析自己，坚定信心，执着追求，使自己更加进步。

我深知，要想成为一名共产党员很难，要成为一名合格的共产党员更难。前面的道路并非一帆风顺，但是我决不气馁，无论什么样的挑战我都会接受，因为我心中充满了希望和信念，我想入党的这种坚定信念更不会随着时光流逝而淡化，它只会更加的强烈，有了它的指引，我必能勇往直前，努力学习，积极实践，争取早日成为一名共产党员。