# 感恩实践活动心得体会100 感恩体验活动心得(9篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-10-08

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇一**

感恩教育实践活动总结 根据县教育局指示精神，结合我校感恩教育实践活动实施方案和学生实际，在活动中贴近生活、贴近学生和知行统一的原则，让学生懂得自己的成长离不开老师、家长的付出，同学的帮助和社会的关爱，学会对别人为自己的付出要感恩，懂得回报他人。培养学生对家庭、对学校、对社会的责任感，让学生知道生命的意义在于奉献。

通过感恩教育

三是使学生善于“施恩”。让学生拥有热情、宽容的心态和不图名利的崇高精神，真心诚意去帮助身边需要帮助的人。感恩的四个主题是：(1)感激父母养育恩;(2)感谢老师培育情;(3)感恩社会关爱情;(4)感激同学帮助情。

(一)是举办一次以“感恩”为专题的班会。

(二)是算一笔感恩帐。各班要充分发挥师生的创造性，精心策划，利用主题班会，让学生在老师和同学面前讲出对父母、师长、亲友的爱。通过算时间帐、金钱帐、感情帐，引导学生算一算自己在成长过程中父母的辛勤养育之恩、老师的细心教导之情、亲友的无私帮助之谊。

(三)是办一期以“感恩”为主题的手抄报。让学生联系学习、生活实际，表达对生活的热爱，对亲情的眷恋。

(四)是做一次感恩作业。结合本班学生特长精心设计“感恩作业”。如：每周回家帮家长洗一次碗、帮父母做一次清洁卫生、为长辈倒一杯水等。

通过这次活动发现，好人好事多了;拾金不昧的多了;学生跟老师、家长的关系更加密切了;在学校的表现更加突出了;在家更知道疼爱父母了;自理的能力更强了;学习更加努力了;报效祖国的心更迫切了。

今后我校立足都要以“感恩”为主题对学生进行感谢老师，感谢父母，感谢所有帮助过自己的人的教育，并让他们把受教育后的体会，发表在小报上、黑板上或用我校校园广播进行播放。学校经常利用班队会、国旗下讲话、各种节日等主题阵地进行感恩教育。结合各种捐款活动，开展意义深远的感恩教育活动，让学生知道扶危济困历来是我们中华民族的优良传统，让学生懂得从小就要继承和发扬这些美德，特别是当别人有困难时，要勇于伸出双手去帮助，让点滴爱心汇聚成爱的洪流。最终把感恩教育活动由学校、家庭延伸到劳动人民和大自然之中去。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇二**

感恩教育实践活动总结根据县教育局指示精神，结合我校感恩教育实践活动实施方案和学生实际，在活动中贴近生活、贴近学生和知行统一的原则，让学生懂得自己的成长离不开老师、家长的付出，同学的帮助和社会的关爱，学会对别人为自己的付出要感恩，懂得回报他人。培养学生对家庭、对学校、对社会的责任感，让学生知道生命的意义在于奉献。

通过感恩教育：

(1)感激父母养育恩;

(2)感谢老师培育情;

(3)感恩社会关爱情;

(4)感激同学帮助情。

(一)是举办一次以“感恩”为专题的班会。

(二)是算一笔感恩帐。各班要充分发挥师生的创造性，精心策划，利用主题班会，让学生在老师和同学面前讲出对父母、师长、亲友的爱。通过算时间帐、金钱帐、感情帐，引导学生算一算自己在成长过程中父母的辛勤养育之恩、老师的细心教导之情、亲友的无私帮助之谊。

(三)是办一期以“感恩”为主题的手抄报。让学生联系学习、生活实际，表达对生活的热爱，对亲情的眷恋。

(四)是做一次感恩作业。结合本班学生特长精心设计“感恩作业”。如：每周回家帮家长洗一次碗、帮父母做一次清洁卫生、为长辈倒一杯水等。

通过这次活动发现，好人好事多了;拾金不昧的多了;学生跟老师、家长的关系更加密切了;在学校的表现更加突出了;在家更知道疼爱父母了;自理的能力更强了;学习更加努力了;报效祖国的心更迫切了。

今后我校立足都要以“感恩”为主题对学生进行感谢老师，感谢父母，感谢所有帮助过自己的人的教育，并让他们把受教育后的体会，发表在小报上、黑板上或用我校校园广播进行播放。学校经常利用班队会、国旗下讲话、各种节日等主题阵地进行感恩教育。结合各种捐款活动，开展意义深远的感恩教育活动，让学生知道扶危济困历来是我们中华民族的优良传统，让学生懂得从小就要继承和发扬这些美德，特别是当别人有困难时，要勇于伸出双手去帮助，让点滴爱心汇聚成爱的洪流。最终把感恩教育活动由学校、家庭延伸到劳动人民和大自然之中去。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇三**

实践能让我们正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，不断实现自我理想。你会写实践心得？快写一篇实践心得回顾自己的实践活动。你是否在找正准备撰写“感恩实践活动的心得体会”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

今日为止我们的电子商务实训课程就正式结束了，按照学院和系部的安排，我们进行了为期两周的电子商务实训，实训中我掌握了许多实质性的操作技能。经过这次实训我更加了解并熟悉了电子商务的操作流程，感觉收获颇多。

我们这次实训的主要资料有:在易趣网上进行网上开店，发布自我的商品，进行商品的买卖、outlook收发邮件(进行加密、数字签名)、使用msn进行商务沟通、访问当当网并了解其网站特点、b2b\\b2c前台应用、后台管理、浏览商务网页进行保存压缩解压等、访问水平(垂直)b2b电子商务网站并了解以下网站的特点和为企业供给的功能、利用新闻组订阅网络信息、证书申请认证等，并且还经过“德意”操作在电子商务虚拟平台了解电子商务的基本流程，同时在虚拟平台上做了操作并经过虚拟平台的模拟操作相应地在网络实践平台做了相应的操作。

两个星期能够说是很短也能够说是很长，短的是时间跑的飞快，还没让人感觉出其中的味道出来;而慢的确是那种在实训中困惑与艰辛的体验，让自我明白了自我的一些不够与不足，当然那些实训中出现的问题之后都成了一份份收获与成功的喜悦。经过这次实训，我基本掌握电子商务的实际应用，了解并熟悉了b2b及b2c的流程，懂得了三流互相配合的重要性，收获很多。

电子商务此刻已经普遍的运用于各个角落。主要由于:它有着广阔的环境，不受时间，空间且诸多购物的控制，能够随时随地在网上交易。并拥有广阔的市场，在网上这个世界已变的很小，一个商家能够应对全球的消费者，而一个消费者能够在全球的任一商家购物。快速的流通和低廉的价格，电子商务减少了商品流通的中间环节，节省了很多的开支，从而大大降低商品的流通和交易的成本。贴合时代的要求，如今人们越来越追求时尚、讲究个性，注重购物的环境，网上购物，更能体现个性化的购物过程。

这次实训让我懂得了如何在网上开店，如何申请邮件，如何进行outlook设置并用它来收发邮件，如何注册和使用支付宝，如何下载迅雷并用它来下载自我需要的资料，还了解了远程登陆以及浏览web网页并用收藏夹保存信息，也了解了百度、搜狗等搜索引擎等好多知识.很感激这次实训的机会，相信这些东西对我以后的学习、工作、生活会有很大的帮忙!

在实训的过程中，有很多优秀认真的人，除了借此机会向他们学习外，更能看到别人为了目标所付出的努力，同学的优秀深深的震撼了自我。每一个同学在实训的过程中，都能够说遇到过挫折。尤其是有的时候操作得不到结果的时候，伴随而来的压力和毫无头绪的想法，常常令我苦恼，也正是因为这样，使我对自我的本事有更清楚的认识。经过这次实训，我认识到了要学好电子商务，要注重理论和实践相结合，理论固然重要，但实训操作才能使我们更快的掌握这些知识。

实训中学到的理论知识有以下几点:

1.电子商务是指利用算机技术、网络技术和远程通信技术，实现整个商务(买卖过程中的电子化、数字化和网络化。人们不再是应对面的、看着实实在在的货物、靠纸介质单据(包括现金)进行买卖交易。而是经过网络，经过网上琳琅满目的商品信息、完善的物流配送系统和方便安全的资金结算系统进行交易(买卖)。b2b电子商务是指企业与企业之间，经过internet或专用网方式进行的商务活动。那里企业通常包括制造、流通(商业)和服务企业，其最大的特点是:交易双方不以永久、持续交易为前提。b2c是电子商务按交易对象分类中的一种，即表示商业机构对消费者的电子商务。这种形式的电子商务一般以网络零售业为主，主要借助于internet开展在线销售活动。例如经营各种书籍、鲜花、计算机、通信用品等商品。

中信息不确切和不及时问题。经过internet能够将市场需求信息传递给企业决策生产，同时也把需求信息及时传递给供应商而适时得到补充供给，从而实现“零库存管理”。缩短企业生产周期。一个产品的生产是许多企业相互协作的结果，所以产品的设计开发和生产销最可能涉及许多关联企业，经过电子商务能够改变过去由于信息封闭而无谓等待的现象。(5)24小时天无间断运作，增加了商机。传统的交易受到时间和空间的限制，而基于internet的电子商务则是一周7天、一天24小时无间断运作，网上的业务能够开展到传统营销人员和广告促销所达不到的市场范围。

实训中学习锻炼的操作技能有:

1.进行outlook设置并用它来收发邮件，同时对邮件进行加密和数字签名。

2.进行证书申请并认证，并导入到outlook。

3.在易趣网开店，进行店铺设置装修、商品分类管理、实名认证等。

4.在德意电子商务实验室进行b2b、b2c电子商务的前台应用后台管理等。

另外，如果要开展电子商务业务，我们必须注意几个方面:

一、何为电子商务。初期的电子商务认识阶段，已让我深深着迷，原先商务能够这样来做，原先网络不只是玩，这是刚接触网络时的想法!

二、如何去策划电子商务。应对许多的方法和技巧，如果没有一个系统完整有效的策划，开展电子商务真的是很容易半徒而废。

三、实施管理与执行。有好的方法做指导是必要的，可是一个好的过程管理和执行也是必须的，很多企业做电子商务就是停在了执行力上，正常的渠道运营的很好，如果再花钱去投资电子商务，心里没底，短期看不到效果时，就容易产生退缩行为。

四、效果评估。企业做电子商务为了什么最终还是赢利，效果如何，在实施过程中要有一个精准的评估数据，这样才能更好的进行下一步的计划。转化率如何能否最终实现赢利，这些都是必须的，如果不能有效的转化为利润，电子商务也将成为一场空谈。

电子商务作为一种高效率、低成本的新兴商务模式正在以爆发式的速度成长起来。主要由于它有着广阔的环境，不受时间，空间且诸多购物的控制，能够随时随地在网上交易;广阔的市场，在网上这个世界已变的很小，一个商家能够应对全球的消费者，而一个消费者能够在全球的任一商家购物;快速的流通和低廉的价格，电子商务减少了商品流通的中间环节，节省了很多的开支，从而大大降低商品的流通和交易的成本;贴合时代的要求，如今人们越来越追求时尚、讲究个性，注重购物的环境，网上购物，更能体现个性化的购物过程。

所以，我坚信，只要我用心去发掘，勇敢的尝试，必须会有更大的收获和启发，也许仅有这样才能为自我以后的工作和生活积累更多的丰富的知识和宝贵的经验，我会慢慢成长、成熟，我相信不远的未来定会有属于我们自我一片完美的天空。

之所以选择这家宠物店实习是经过综合考虑的。首先这

家医院地理位置比较不错，开店时间比较长，客源比较多 :

第二、医院的医生虽然学历都不是很高， 但都有丰富的经验， 在天津，北京等大型宠物医院工作过好几年 ;第三、医院设备齐全，像x光、b超、显微观测仪等都有，而且职工掌握 熟练;第四、医院里不仅为动物看病而且买一些宠物专用品 : 第五、医院店面比较大，卫生搞得好，店面清洁干净 ;第六、医院管吃管住。这些条件为我安心工作提供了有利条件，而 且现代化的设备为我提供了好的学习环境。 初次踏上工作 岗位的我确实什么也不会做，所以前一两天我的主要工作是 看、听。而且我发现一个问题就是，在这里如果你不主动请 教别人，别人不会和你讲任何东西，所以作为实习生多看多 听多问多动脑是非常重要的。来到宠物店我才知道宠物病之间传染的厉害，时刻消毒 是非常重要的事情。所以接下来的工作，消毒成了最平常 的工作。每摸完一只狗都要马上洗手，每给一只狗看完病都 要给台子马上消毒，每走一只病狗都要给笼子马上消毒,,各 类的消毒。作为实习生另一个工作就是打扫卫生了。不单说成功的 宠物医生，我觉得任何岗位上的成功人士差不多都要经历这 个的阶段，而正是这个阶段会磨练一个人的耐力和意志力， 会让一个人明白世界上不会有永远的固定的高低贵贱之分。

今天你做老板，说不定明天我就会比你做的还大还强。所以 我明白了永远不要看不起任何人，尽量和下属搞好关系才是 最大的赢家。在宠物店干下来这几天，说实话我发现宠物医 生这个差事确实有点脏，这也是每一位宠物医生一直要面对 的问题。刚大一毕业，只学习了解剖学和组织胚胎学，而这两个 跟宠物医院的工作差不多就是没关系。所以可以说，我什么 都不懂。但是来之前我给自己定的目标是一个月内掌握基本 的诊疗知识，结束实习阶段。在这个压力下我开始努力学习，排着看所有的药物说明书，看所有的诊断记录。这真的不是 一个好差事，非常之枯燥，而且没有学校的理论作基础，我 学起来非常困难。药物看了就忘，再加上我不能亲自用药， 所以对他们的功能主治就不好掌握。 但是“车到山前必有路，船到桥头自然直”，虽然困难重重，但自己还是找各种方法 克服了。看书，上网查，请教别人等，所以由什么药也不知 道到渐渐的都记住他们的名字，再到渐渐了解一些简单的病 该用什么药，一切的一切都在我的努力下渐渐的开始有了起 色。现在回想一下那时的枯燥生活，心里说不出的甜蜜，或 许这就是“梅花香自苦寒来吧”的道理吧。在医院里做的另一件让我感触很深的事就是卖东西了。

也尽量向他们了解各种犬种，了解一些常来客户的情况，增 加共同的话题。这样在我的努力下和他们的关系慢慢搞好 了，气氛也渐渐融洽了，也为我安心学习提供了良好的氛围。

临走时院长对我说：回去好好学习，你会发现潜移默化

中你学到了很多。回来后真的发现很多东西自己会张口就

来，而在医院时根本没有发现自己会这些东西，或许这就是 实践的力量吧。

在医院的这些天也发现自己理论知识的缺乏，回校后我 会好好学习，学好理论知识，为进一步的实践打好基础。并 且现在我觉得有了实践的指导，理论会学的更快更牢固的。

一个多月的实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀。在这一个多月中我们紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我们进步了，成长了，学会了一些在学校以前从未学过的东西。

我于20\_年x月x日至x月x日在亲亲宝贝宠物医院实习，该医院位于x市x超市附近，是一家以私营为主的宠物医院，医院占地面积不大，不超过一百平米，有两个楼层。宠物医院里基础设施还算是比较齐全的，各个必需的手术室、美容室、传染病隔离室等都有设置。但由于规模小，医院尚在发展阶段，所以较为先进的医疗设备不多。在职员工也不多，总共四个人。

该宠物医院主要是给宠物美容、看病、手术、住院，销售宠物食品、宠物玩具、宠物相关用品。每天的顾客流量比较大，我们每天在那里的主要工作就是打扫一下卫生，接待前来就诊的小宠物，帮小宠物做一些简单的美容，给宠物打针，经常性的对医院进行消毒工作等一些比较简单的工作。

前来该宠物医院就诊的宠物主要是犬类，其中以博美、金毛、牧羊犬、吉娃娃、前来就诊的比较多，这些犬大部分是从外省或竖外通过空运被主人所接收的，由于从异地托运，所以或多或少的会带一些疾病。实习过程中，我所接触到的病例主要是：传染病(像犬瘟热、细小病毒病、结核病)、寄生虫病、外科病(像创伤、脓肿)、内科病(口炎、肺炎)、中毒性疾病(有机磷化合物中毒)等一些疾病。

经营这家医院的老板是我们农大的一位师兄，他在工作中严格要求我们，在生活上对我们非常关心，从他及其他宠物医生那里我们学到了很多关于做人、做事、创业的方面的东西，并让我深刻的认识到作为一名合格的宠物医生不仅需要熟练的操作技巧，而且同样需要优秀的职业素质。

宠物行业的每一个人应该对小动物有爱心，热爱宠物工作，献身宠物事业，树立牢固的专业思想;要有良好的医德，认真负责，团结协作。对顾客要态度诚恳，和蔼热情，关心体贴，掌握宠物的心理特点，给予细致的治疗，技术熟练做到准确、安全，精益求精，要有敏锐的观察力，善于发现病情变化，遇到病情突变，既要沉着冷静，又要在抢救中敏捷、果断。

做为宠物医生要有实事求是、勇于探索的精神，要认真掌握本学科基本理论，每项操作都要知其然并知其所以然。作为宠物医生应该努力拓宽自己的知识面!

此次实习给我印象最深不是如何的给宠物看病，美容，而是惊叹越来越多的人群对宠物关注，这些人群主要体现在青年人上面，还有一些白领阶层，这可能跟经济和不同年龄阶层的人的观念以及人们心态的变化有很大的关系。每个养宠物的主人对自己的宠物都像对待自己的亲人一样，很是费心费力的去为宠物生活的方方面面着想。

一个月的实习生活让我获益匪浅。实习，不仅是我人生中一段珍贵的记忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做的很好。

刚刚开学我们就进行了一个星期的电子商务概论的实训，可能是刚刚开学的缘故，玩心还很重!所以在刚刚开始实训的第一节课，我基本上没有做什么事，不是和同学聊天就是浏览网站，并没有照教师说的认真操作。在这之后，我也认识到了此刻是实训，应当认真的做好教师交代的事情。

在接下来的几节课中，我开始认真的做题。刚刚开始做“电子商务相关的基本操作”与“网上银行服务”操作的时候，做的还挺顺手。

可是越是到后面就越不行。当我做到“电子钱包管理与使用”的时候，我就遇到了问题，怎样做都不成功。看到别人已经做到实训四，而我还在实训三慢慢的摸索，可还是毫无结果，伴随着这样的压力，我的心里十分着急。也最终明白电子商务必须好好的学习，不然你永远也不会成功。于是我不得不请教同学，经过同学的指导，才完成了这些操作。

接下来我便操作了电子商务“b2b”，“b2c”与“c2c”这三种网上交易的方式，要做好这些操作也并非一件容易的事，因为那里面每一个细节的操作都是很重要的，稍有错误就完成不了交易。这使得我不得不仔细的操作每一个步骤，直到最终完成整个交易。

在做到“网上单证“的时候，可能是系统故障，做不了!

“edi模式”、“ca认证”，还有“电子合同”都是比较容易操作的，我很容易就操作完了这些，感觉自我做得还能够。

经过这次实训，使我收益匪浅，我学到了许多我以前不会做的操作，接触到了自我以前没有接触到的东西，并让我掌握了电子商务的一些业务流程，也使我进一步了解电子商务，为以后从事电子商务打下坚实的基础。

更使我明白遇到什么挫折，不气馁，不放弃，勇于探索，才会让自我离成功越来越近!俗话说:知之为知之，不知为不知!不要不懂装懂，有什么不懂的要敢于向\"知之者\"请教!

知识是慢慢积累而成的，我们学习不仅仅要学习理论知识，而实践也是十分重要的，仅有当两者结合，才会获得收获!

一、实习时间和单位

实习时间:\_年3月7日——\_年4月15日

实习单位:\_x有限公司

实习单位简介:

\_x有限公司始创于1998年，是以品牌管理咨询、企业文化咨询为主的综合性文化传媒机构，服务资料涵盖品牌形象推广、企业文化咨询、媒介整合、公关促销活动、平面与影视广告创作、产品包装设计制作、展示与环境艺术设计制作、网站建设等。公司地处重庆江北cbd中心，拥有近700平米的办公场所。

秉承“用心生产智慧”的理念，红石曾多次在全国专业大赛上获奖，阿一次又一次为客户创造了骄人的业绩。公司现已构成含品牌管理中心、企业文化咨询中心和电子商务中心在内的70多人的架构，并拥有以百脑汇威客网为平台的庞大的人才资源库，可为各行业客户供给强大的智力服务。目前服务客户已遍布全国32个省、直辖市、自治区和香港、澳门异常行政区。

二、实习目的

本次实习是学习了三年多的电子商务专业后进行的一次全面的实践性练习。其目的在于加深对电子商务基础理论和基本知识的理解，将课堂知识与现实工作进行结合，到达理论与实践相结合的目的，想经过亲身体验社会实践让自我更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的才干，培养自我的韧性，更重要的是检验一下自我所学的东西能否被社会所用，找出自我的不足之处，以便更好的取长补短，提高个人素养，为即将进入社会做好准备和进行必要的热身及适应。

三、实习资料

对于一个大学生而言，敢于理解挑战是一种基本的素质。虽寒风凛冽，冰天雪地，我毅然踏上了社会实践的道路。\_年3月7号，我带着忐忑与兴奋来到了重庆红石传媒有限公司，一进公司大门，公司的整齐干净让我十分喜欢，让我对未来的工作产生了好奇与憧憬。我带着行李走进人资处，人资处的两位教师热情的接待了我，填表格、报到、安排住宿，参观公司。那里的热情让我没有一点陌生感，刚来时的忐忑也随之烟消云散。

从3月7号到4月15号，公司对我们几个新来的实习生进行了半个多月的培训，第一周让我们了解公司的大概情景，公司的文化理念、经营理念、管理理念、人才理念、工作作风等等。第二周就对我们进行了专业培训，经过多重考核，我顺利上岗，在网络部担任网络策划推广。

一培训完，我立即投入到了工作中，即参与公司的网络策划推广工作中。李总说网站存在一些问题，需要我去解决，于是我在各大网站上去搜索、比较，参考别的网站的优势，看自我的不足。然后拿出一个解决方案。去找李总谈了一个午时，最终敲定了解决方案。我也从李总的谈话中体会到了，凡事不能急于求成，要把问题的来龙去脉理清楚之后，再找准时机行动，把握时机十分重要，不能提前也不能延后，要刚刚好才能做好事情。

紧之后，我被安排做公司的品牌宣传册文字部分，得知领导的意图主要是展示公司的业务范围和竞争优势，力求精简与吸引人，我们就开始工作，花了两天的时间，把公司的宣传册做出来了。

然后手头还剩下老总交代的一份大工作，就是网站的改版方案。网站改版已经做了很久了，可是直到此刻还没有完成，而营销方案的最终敲定还需要我的配合，所以我要在最短的时间内熟悉网站改版的营销方案，以便提出比较适宜的营销方案。我召集网络推广部的几位同事一齐讨论，给他们解释我对于网站改版的一些方案，请他们在改版的时候作为参考，可是不幸的是，我提的方案基本全被否定了，因为他们说我的方案有的在之前老方案中已经有所体现，有的则欠缺研究，这让我感觉十分失败。下班以后，我就不断的反思，我到底失败在哪里了思来想去，还是觉得自我太浮躁，太急于求成，这就是我们刚入社会学生的通病，总是想尽快的做成成绩，才会造成研究不周的情景。第二天，我又仔细看了一遍了方案，这次我先了解了情景，然后在开会讨论的时候虚心听取大家的意见，而不是自我天马行空的去想，最终总结出了属于大家的改版方案，这次总结出的方案得到了老板的肯定，我心里面十分的开心。

接下来，我就开始了公司网站维护工作。网站维护是我比较擅长的一项技能，虽然电子商务专业开设的关于网站方面的课程比较少，但由于我对网站比较感兴趣，所有看了不少关于网站设计方面的专业书籍，并且大三、大四时曾在教师的指导下自我做过一个小的网站，学过一些ftp软件的简单维护工作，所以对网站维护已有了必须的功底了。但在具体的网站维护时我遇到的难题还是不少，因为公司的正式网站与自我的网站无论在性质还是在资料上都是有比较大的差异的。幸运的是我在李总监的指导下，凭借我对网站维护的浓厚兴趣和已具备的功底，很快地战胜了一个个难题。

经过了这些工作我已做到李总监所说的“很好地掌握到理论知识与实际情景、实践工作之间的差距，更好地将理论知识和实际情景、实践工作紧密结合”了，基本上适应和到达了职场的各项条件和要求，基本完成了由学生到职场职业人的转型。

完成这些工作之后接踵而来的任务就是参与关于该公司的其他宣传工作。这些工作都进行得很顺利，我已经能够得心应手地圆满完成任务了。

经过了这为期近一个多月的实习，我做到了将本专业所学的电子商务概论等专业知识和技能投入到具体实践工作中，增加了生活阅历，增长了见闻见识，获得了比较丰富的实际工作经验和如何处理好职场人际关系等职场的其它方面的技巧、本事、素质与经验，全方位地锻炼与提升了工作本事、学习本事、工作经验、专业知识和专业技能等各方面本事及素质，尤其很好地学习、掌握了企划方面的实践知识和技能，并且我对企划方面的工作产生了更加浓厚的兴趣。

四、实习总结

近两个月的实习，使我真正体会到工作的乐趣。在这不到两个月的时间里，我帮忙接电话，复印资料，整理文件，参加各种会议组织和实施等，无不感受着工作的氛围。在大学，仅有学习的氛围，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而那里是工作的场所，每个人都会为了取得成就感和获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的本事。记得教师以往说过大学是一个小社会，但我总觉得学校里总少不了那份纯真，那份真诚，还始终坚持着学生的身份。而走进工作单位，接触各种各样的同事、上司等等，关系复杂，但我得去应对我从未应对过的一切。在这次实践中，我感受很深的是，公司的理论学习很多，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情景。但也要感激教师孜孜不倦地教导，我比一部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

回想这次实习，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，自我的本事也得到了提高，而这些在公司里是学不到的。千里之行，始于足下。这对我以后走向社会起到了一个桥梁作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有很大帮忙，同时也让我明白了许多做人道理，向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的各项规章制度，与人礼貌友好交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这近两个月所学到的经验和知识大多来自领导和同事的教导，这将是我一生的财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事坚持良好的关系是很重要的，做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处，是现代社会做人的一个最基本的问题，对于自我在校大学生，面临踏入社会的人来说，需要学习的东西还很多，他们就是最好的教师，正所谓“三人行，必有我师。”我的这次实习，使我真正从课本走到现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，是一次成功的社会实践。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇四**

人常说，三十而立，我是三十而悟，在我有了自己的孩子，成为了母亲之后，我才悟出了怀胎十月的艰辛，在孩子的成长过程中，孩子生病、打针吃药、读书写字，甚至是穿衣吃饭、教育等问题，我都要亲力亲为，我才悟出了父母养育儿女的一片真心与良苦用心。“不养儿，不知父母恩。”我深深的体会出了这句话的含义，悟出了一份生活的真谛，一颗感恩之心。没有父母，就没有我的一切!我小的时候，家境贫穷，父母却养育了七个孩子，种着十亩田地，为了能供我们几姊妹上学，父母总是早出晚归、省吃俭用，父母的辛苦可想而知，父母生活的艰辛深深的铭刻在我的心底，它时刻在我心里，敲着警钟，告诫我不能忘记父母的养育之恩;在父亲过世之后，我更是告诫自己要尽心尽力孝敬好自己年迈的母亲。“谁言寸草心，报得三春辉”，父母的养育之恩一生难报啊!

从小学到初中，乃至中专、成人大学，在我求知的路上，我遇到了多少个老师，哪一个不是孜孜不倦、含辛茹苦，哪一个不是呕心沥血、恨铁不成钢，又有哪一个不是毫无保留地把知识灌输给我们，生怕我们没有听懂、没能吃透，他(她)们默默地奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。 还记得小学校门口，班主任李老师为我掌起的那把黑乎乎的老式雨伞，他帮我将雨水的冰凉抵挡，还记得初中三年级时，语文老师送给我的一大堆参考书，初中毕业时，我以同届毕业生中的语文最高分毕业于勤丰中学。多少年过去了，那些情景历历在目，终生难忘。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况老师为我付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。

走入社会，参加工作在不同的领导手下做过事，相处过太多的同事和朋友，他们对我而言也许一生都是最大的财富。他们淳朴善良，让我感动，他们的关心与帮助，在那个情绪低落的冬季犹如暖暖冬阳，给我坚持的勇气与希望;他们雷厉风行的工作作风时刻影响着我，他们的办事风格、工作经验让我在工作上避免了不必要的弯路，他们言传身教的为人处事，教会我“要想学会做事必须先学会做人”“做人应该低调，做事必须高调”的道理。工作上，一些棘手的事，通过与股室的协调、同事的帮助与配合，再困难的问题也能在瞬间迎刃而解。此时，我总会心存感激，常怀感恩，感恩为我人生做出榜样、竖起典型的一届届领导，他们的人格魅力时刻影响着我，他们的谆谆教导时刻鞭策着我，同时，我也要感恩我的朋友、我的同事，赞叹友情的可贵、团队精神的伟大，感慨合作的力量无与伦比。因为感激、因为心怀感恩，工作上，尽力去帮助每一个需要我帮助的同事，在分工不分家，分工有合作的思想指导下，认真去完成每一件工作，努力在自己的岗位上履好职，尽好责。

俗话说：“百年修得同船渡”，如果用“百年修得同船渡”来权衡，我想我们是用了三生三世的时间才修来了今生作为同事或朋友的这种缘分啊。想想这些，还有什么人是不可原谅的?有什么事是不可宽容的?有什么矛盾是不可化解的?又有什么坎是过不去的?常怀感恩，无论是为人处世、为事、为学、……无论是对待家人、友人、同仁……，甚至是对待误解和偏见、野蛮与骄横，我都将会变得坦荡;常怀感恩，无论做什么事、在哪个岗位，我都会尽心，尽力，尽职，尽责。无论是三十岁还是五十岁我都将以积极、友善的心态对待身边的人与事，以一颗平常心对待生活中的每一天。

社会犹如一个大熔炉，面对重重困难、挫折，经历了人生的 坎坷、甚至是磨难，我们被不断磨砺得睿智、成熟和坚强。怀揣一颗感恩的心，过错有时也会变成一种施舍，失败乃是成功之母。因此，我要感恩给过我批评又热情鼓励我的人、感恩帮助过我的人、感恩为我指明方向的人、感恩在我工作出现疏忽、遗漏时提醒我的人，我还要感恩与我有过隔阂、甚至伤害过我、绊倒过我的人，从逆耳中我寻找到自身的不足，在竞争中我丰富了自己，伤害使我变得坚强、独立 ，欺骗使我变得智慧。这样一想，心中定会豁然开朗，定会感谢所有得到和失去的一切，感谢一切使自己成长的人和事，感谢生活、感谢日出日落、感谢养育我的这片土地;定会对生活更加热爱、对人世更加宽容，对社会更具爱心。

让我们怀着感恩的心面对每一天的工作与生活吧!只要我们每个人都怀揣一颗感恩的心，我们的工作就会多一些责任，少一些失误，生活就会少一些指责和推诿，多一些宽容与理解;同事之间就会少一些非议与冷漠，多一些和谐与温暖;就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结，我们的精神家园就会永远年轻，我们的事业就会蒸蒸日上。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇五**

“感恩”是中华民族的传统美德，“滴水之恩，涌泉相报”“谁言寸草心，报得三春晖”，这是祖先为我们留下的教诲。作为学生要懂得感恩，感激给你生命的父母，感激教育过你的师长，感激曾经帮助过你的人，感恩磨难磨砺了你的意志。成长中的学生，要懂得感恩是一种生活态度，是一种美德，不懂得为别人的难处考虑的人是自私的，没有一个人能离开别人的关心和帮助而成功。让学生怀着一颗感恩的心看世界，乘着感恩的翅膀成长翱翔。

(1)“对父母的五个一”感恩活动：给父母端一杯茶、给父母洗一次脚、让父母满意的一次决定、给父母交一份科学合理的学习计划、给父母写一封表达感恩的书信。

(2)“对老师的七个一”感恩活动：为老师写一封信、谈一次心、做一张贺卡、提一个建议、标一个决心、送一句话、写一首诗歌。

(3)“对同学的一帮一”感恩活动。

(4)“对社会与自然的感恩教育活动”等。

全校性的活动还有吟诵有关感恩的诗歌、听有关感恩的演讲、看有关感恩的电影、学唱感恩歌曲、出一张与感恩有关的手抄报，评选“感恩之星”等。我们将评出最佳贺卡、最佳寄语和最佳书信，并结合上述活动和平时表现评选出“感恩之星”。

其中，最重要的一个活动之一就是书写家书。“家书”这个传统由来已久，也是表达感情的重要渠道，品读名人家书，我们时常被书中蕴涵的殷殷关切、希望与爱所感动，所折服。希望同学们能在老师的指导下，认真回忆家长对你的付出，把它写下来，并且发动家长积极参与，写一封回信或一段寄语。我们希望通过“家书”这样的形式，培养学生感恩父母的情感，在校园内开展一次对学生也是对教师自身的感恩教育活动，让每一个参与其中的人都能感受到恩情的可贵、生活的美好，共建和谐融洽的校园文明和家庭环境!

“感恩”是一种生活态度，是一种品德，是一片肺腑之言，如果人与人之间缺乏感恩之心，必然会导致人际关系的冷淡，所以，每个人都应该学会“感恩”，这对于学生来说尤其重要。学生现在都是家庭的中心，平时只知有自己，不知爱别人。所以，学生要学会“感恩”，其实就是要让学生懂得尊重他人。对他人的帮助时时怀有感激之心，让学生知道每个人都在享受着别人通过付出给自己带来的快乐的生活。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇六**

品味清茶可以一杯一杯，品味自己却要一生一世。 为积极响应市委号召，在深入开展“党政机关下基层、党员干部进万家”活动中，关景龙校长、李艳和我一行三人于6月17日第一次走访了家住平山区建平街低保户王翠霞。

当我们走进这户人家，给我的第一感觉是这是一户很勤劳的人家。当我们说明来意后，她非常高兴，热情地把我们请到屋里。通过聊天，我们从她那语伦无次的话语中全面地了解贫困家庭的贫困原因及生活状况。我所帮扶的低保户王翠霞没有工作，她一人和女儿生活在32平米的楼房里。她的头部曾做过开颅手术，现在有脑血栓，高血压等病，勉强在外干一些力所能及的事情，不久前父亲去世了，她还要照顾年迈的母亲。孩子在辽宁科技大学上二年级。我了解此户情况后，鼓励她要树立生活的勇气，相信党和政府不会放弃他们，会帮助他们解决困难，生活会越来越好。我们把她的联系方式留了下来，以便今后的帮扶和联系，决定从解决她需要的实际困难做起，尽自己的所能为她服务。

当我们把慰问物品和200元钱送到王翠霞的手中时，眼神中满是感激，看得你心里很酸很酸。面对王翠霞，我的心灵深处受到了一次震撼，作为一名已有十几年党龄的中国共产党党员，今天我第一次以一名党员干部的身份踏上了帮扶之路，未去之前，我是抱着为了完成党支部布置的任务的心态去的，回来之后，此期间的一幕幕浮现在我眼前，我作为一名帮扶战线的新兵能根据他们的需要去帮助他们，这是一件多么幸福的事情，这次活动使我真正的了解了作为一名共产党员所肩负的责任，全心全意的为人民服务不只是一个口号，应该落到实处，我们应该多走进这些困难群众，让他们感受到我们的爱，也许他们需要的并不是物质上的慰问，更多的是我们的关爱。

帮扶活动——重在行动，贵在落实。如今，我们都已经在物欲横流的社会里失去了太多的东西，所以，有的时候我们觉得希望渺茫，有的时候觉得生活不公，有的时候怨天尤人，有的时候……但想想我们的帮扶对象，会让我们顿然醒悟，原来是我们已经对幸福的感觉麻木了，让我们不得不重新演绎“幸福”二字的含义。作为一个人，一个生活在芸芸众生中的个体，也有必须要为那些生活贫困的人做点什么，这也是一种责任。更何况我们是党员，党的女儿，当然，我们所能够做的事情，也许会很渺小，也许会微不足道，也许不能改变他们的生活，但是我们做了，让他们体会到了党的温暖，树立生活的勇气和信心。

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”如果我们心存感恩，则可以沉淀许多的浮躁与不安，消融许多的不满与不幸。我们要感激父母把我们带到这个五彩缤纷的世界，要感激学校的老师给予我们的教诲与温暖；感激同事们给予我们的友爱和帮助。让我们学会感恩，为父母留下一个真心的微笑；学会感恩，为朋友留下一双支持的友谊之手；学会感恩，为陌生人留下一丝心灵的温暖。只要我们常怀一颗感恩的心，我们便会发现，生活原来是如此的和谐和美丽！

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇七**

现在不少孩子太缺少感恩情怀了。独生子居多，父母亲太过于溺爱，从而养成了孩子对现有的条件不珍惜，只顾一味地索取，把一切都看做是理所当然的，这样的孩子怎能学会感恩？ 现在，让我们一起来探讨该如何加强孩子的感恩教育吧。记得有一次，我膝盖关节疼痛，走起路来一瘸一拐的。孩子看见后，不是关切地问我痛不痛，而是哈哈大笑。不仅如此，孩子不懂得关心别人，还挑吃、浪费粮食，自己喜欢吃的东西不会与人分享。虽然我不指望孩子将来会有怎样的报答。但孩子的表现着实让我感到有些寒心和担忧。可仔细一想，其实孩子的本性是善良的。楼上的大爷腿脚不好，上下楼梯不方便，孩子看到后会关切地说：“大爷，您小心，要走好”。小区里的.邻居和同学的妈妈经常夸赞她懂礼貌，懂得与大人打招呼，老师也称赞她在校能够尊敬老师，团结同学，对人热情。

如今，孩子已经开始学会了怎样去关心别人。我的腿磕着了，她会急切地问：“妈妈，疼吗？”外婆的眼睛进了灰尘，她会关心地问：“外婆，你的眼睛好点没有？”爸爸睡觉时，她会给他盖被子。同学流鼻血，她会主动地递上纸巾。孩子也懂得了帮大人分担家务活，跟我抢着叠衣服……看着她一点点地进步，我感到欣慰。

其实，孩子自私、缺乏责任感和感恩的心理，独立性差，经受不起挫折，这都是家长过分溺爱所造成的。小学时期，学生的行为习惯正在逐步形成，如何培养孩子健全的人格，这不仅是家长的责任，也是学校教育必须解决的一个重大课题。

滴水之恩当涌泉相报。学会感恩、知恩图报是中华民族的优秀传统，需要我们不断继承和发扬。只要我们家校配合，用心去观察，用心去了解，用心去教育，让孩子经常站在别人的角度，设身处地去想别人之所想，哀别人之所哀，急他人之所急，乐他人之所乐，积极学会体验他人的内心世界和内心的情感。我想，孩子们会懂得感恩社会、感恩父母。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇八**

在我们的生命中，有太多太多的人让我们感动，值得我们去感激。我们的恩师，我们的挚友，我们的亲人………甚至是匆匆走过身旁的给了我们灿烂的微笑的陌生人。

感恩是中华民族传统美德，更是整个人类的一种精神美德。我们生活在这个世界上，时时都接受着社会的“恩赐”：父母的养育、师长的教诲、朋友的关爱、大自然的慷慨赐予……我们的生命、成长、健康、财富以及我们每天享受着的空气阳光水源，莫不应在我们的感恩之列。“羔羊跪乳，乌鸦反哺”，动物尚且感恩，何况作为万物之灵的人类？感恩又是一种处世哲学，是一种良好的生活态度，你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有。可以说，常怀感恩之心，不仅是健康人格的基础，也是人生幸福的基础，更是和谐社会的需要。

我们感恩于给予了自己生命、哺育自己健康成长的父母，感恩于给了自己教诲、让自己增长知识的老师，感恩于给了自己友爱与情谊，使自己在漫漫的人生旅途中不再孤单的朋友，我们也应感恩于为我们提供工作机会、培养和造就自己、实现自身价值的学校。

具有一颗感恩的心首先应该具备以下几个：

（1）懂得珍惜， 珍惜已有的，别等它失去才知可贵，譬如友情、爱情、生命。

（2）懂得宽容，宽容是一种胸怀，感恩的心便拥有这种胸怀。

（3）懂得奉献，象蜡烛给黑夜以光明，象绿叶给花朵以衬托。“予人玫瑰，手有余香”，感恩的心是温暖的，如冬日的阳光，驱散着寒冷，感恩的心在奉献中求得平和，在付出中感受安然。

学校今年开展的`“感恩教育，让爱常在”活动，就是要培育和弘扬学校感恩文化。一个知道感恩、懂得感恩的人，才会时时怀揣着一颗感恩的心，去回报生活给予的一切。一个具有感恩文化的学校才会是一个有凝聚力、竞争力的学校。

教师应感恩学校给予了自己工作岗位，为自己提供了生存及生活的基本保障，更提供了实现自我、发展自我的舞台。 “是态度而不是才能决定着你在生活中所达到的高度。”一个有着感恩之心的教师，会把对学校的感激转化为勤奋工作、刻苦学习、奉献社会的实际动力。一个有着感恩之心的教师，会执着而无私，博爱而善良，敬业而忠诚。能够常揣感恩之心去工作，那你一定会被学校接纳、被事业接纳、被成功接纳、被你的梦想接纳。

常怀感恩之心，我们便会更加感激和怀想那些有恩于我们却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，我们才有了今天的幸福和喜悦。常怀感恩的心，便会以给予别人更多的帮助和鼓励为最大的快乐，对别人也就会少一分挑剔而多一分欣赏。

**感恩实践活动心得体会感恩体验活动心得篇九**

感恩教育实践活动总结根据县教育局指示精神，结合我校感恩教育实践活动实施方案和学生实际，在活动中贴近生活、贴近学生和知行统一的原则，让学生懂得自己的成长离不开老师、家长的付出，同学的帮助和社会的关爱，学会对别人为自己的付出要感恩，懂得回报他人。培养学生对家庭、对学校、对社会的责任感，让学生知道生命的意义在于奉献。

通过感恩教育：

一是使学生“知恩”。让学生明白，在这个社会里，爱从来都是双向的，每个人每时每刻都在享受父母、老师、朋友、学校和社会的恩惠。让学生懂得在正视个人价值的同时，还应顾及他人的利益。培养学生与人为善、乐于助人的良好品德和健全人格;

二是使学生学会“感恩”。要让学生明白，胸怀感恩之心是每个人都应该具有的基本道德准则，是做人最起码的修养;

三是使学生善于“施恩”。让学生拥有热情、宽容的心态和不图名利的崇高精神，真心诚意去帮助身边需要帮助的人。感恩的四个主题是：

(1)感激父母养育恩;

(2)感谢老师培育情;

(3)感恩社会关爱情;

(4)感激同学帮助情。

学校非常重视这次感恩教育活动，并按着方案要求，搞了以下感恩教育活动：

(一)是举办一次以“感恩”为专题的班会。

(二)是算一笔感恩帐。各班要充分发挥师生的创造性，精心策划，利用主题班会，让学生在老师和同学面前讲出对父母、师长、亲友的爱。通过算时间帐、金钱帐、感情帐，引导学生算一算自己在成长过程中父母的辛勤养育之恩、老师的细心教导之情、亲友的无私帮助之谊。

(三)是办一期以“感恩”为主题的手抄报。让学生联系学习、生活实际，表达对生活的热爱，对亲情的眷恋。

(四)是做一次感恩作业。结合本班学生特长精心设计“感恩作业”。如：每周回家帮家长洗一次碗、帮父母做一次清洁卫生、为长辈倒一杯水等。

通过这次活动发现，好人好事多了;拾金不昧的多了;学生跟老师、家长的关系更加密切了;在学校的表现更加突出了;在家更知道疼爱父母了;自理的能力更强了;学习更加努力了;报效祖国的心更迫切了。

今后我校立足都要以“感恩”为主题对学生进行感谢老师，感谢父母，感谢所有帮助过自己的人的教育，并让他们把受教育后的体会，发表在小报上、黑板上或用我校校园广播进行播放。学校经常利用班队会、国旗下讲话、各种节日等主题阵地进行感恩教育。结合各种捐款活动，开展意义深远的感恩教育活动，让学生知道扶危济困历来是我们中华民族的优良传统，让学生懂得从小就要继承和发扬这些美德，特别是当别人有困难时，要勇于伸出双手去帮助，让点滴爱心汇聚成爱的洪流。最终把感恩教育活动由学校、家庭延伸到劳动人民和大自然之中去。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找