# 最新暑期实践三下乡的心得体会怎么写

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-12

*最新暑期实践三下乡的心得体会怎么写一暑期实践心得体会：\"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，...*

**最新暑期实践三下乡的心得体会怎么写一**

暑期实践心得体会：

\"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。孙中山说\"人既尽其才，则百

事俱举;百事举矣，则富强不足谋也。\"每个人在\"sunshine\"这样阳光的队名中贡献着自己，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阳晒伤，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，sunshine 这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，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。

暑期实践心得体会：

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。社会实践报告 作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层,同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了\"从群众中来，到群众中去\"的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。社会实践报告 \"艰辛知人生，实践长才干\"。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大三学生，即 将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

\"纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行\"。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化\"天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤......\"。

在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。

这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以\"善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活\"为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。社会实践报告 一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识的人。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二.在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三.在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的\"在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。\"其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：\"勇气通往天堂，怯懦通往地狱。\" 四.工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践

是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

暑期实践心得感悟：

暑假来了，这个暑假我一定要过一个充实，满意的假期。于是，我踏上了漫长的社会实践之路。

经过十几个小时的路程，终于到了久违的实践地点——旭日宝业有限公司。

参加工作真是不容易啊。

一、面试，第一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了对就能办好入学手续。记得那天天气很热，当而我们在外面整整 2 个小时再加上我把找人才进入厂里面试部门，但还有 3 个同学在工厂外面晒了3 个小时后还没搞进去面试，最后又等到第 2 天再次排队才获得面试资格。对我面试的是一位年轻的大姐，她第一感觉就是对我头发不满意，烫了，还染了，被她骂死了，她叫我去剃掉，当时心里特别紧张，老老实实的回答是是是......幸好这面试不是很正规的那种，不然我一点准备都没有肯定要拉黑的。

二、寝室，住惯了大学里的四人间寝室的我们这群大学生们第一次走到厂里的那栋宿舍简直惊呆了，12 人一个宿舍，里面除了床位其它什么都没有，床板还破了好多洞，被别人踩的比地板还脏!一层楼只有一间水房和一个厕所，厕所门前走过那气味真叫人想吐，哇噻!看到这样的住宿条

件差点晕倒，我同学说赶快在外面去找房子，找不到就回去，不干了。后来冒这大太阳在附近找了很久，要么太贵(600 一月)，要么太远(走要走40 分钟，那还干什么活啊)，最后真堕气了，幸好我爸爸找人帮我搞到了总厂里住 8 人间的，条件好多了，不然真不知道怎么办，父母永远死我们坚强的后盾啊!三、吃饭，在厂里只吃了一口饭，为什么呢，难吃啊，呵呵就像我个朋友说的，猪都没胃口，总觉得我们很挑剔，这个受不了那个吃不了!四、上班，上班确实......很累，记得第一次第一天上班我和宴兵由于太兴奋 6 点就起床，吃了东西后去厂里居然一个工人都没有，我们就在那干等，一直等到 7 点 45 才上班，我乐呵的说\"真是一对入厂积极份子啊!\"但工作了几天后靠闹钟才勉强在 7 点 10 起床。告诉你我们的工作时间是早上 7 点 45 到中午 12 点 45，下午 1 点 45 到傍晚 6 点 15，晚上 7 点到第二天零晨 00：30 或 1：00，有时要到 2：00!提前 15 分钟打卡，辛苦程度可想而知，现在别说是站着，就是你砍我一刀我都能睡着。减肥效果特别好，猪八戒进来干一个月都得变成孙悟空，我拉上就一个小胖子干了 35天瘦了 21 斤。时间与蜗牛赛跑，却没赢过，这二十几天里，我真是度秒如年阿!而我们的做的就是清洗、组装玩具然后装箱，一条流水线。

五、周末，从工作开始到辞工，厂里只给我们放了一个周末的假，也就是 1 天。当时真是感动死了，但快乐的时光总是走的那么快，周末很快就过去了，明天 7 点起来上班！!六、矿工，虽然工厂只放一天的假，但我休息了 3 个白天，4 个晚上，怎么回事呢，矿工呗，做不下去了呀，真的好累好累!

七、发薪水，第一次发薪水是 8 月 19 号，经过漫长的排队等待，终于等到工资袋送到我面前了，当时真激动啊，就顺嘴对那位 20 岁的文员说了声：\"谢谢阿姨!\"我边数着薪水边走向自己的岗位，耳边都是问发了多少发了多少，我说 1400，1400......工作了 10 天的薪水，\"还不错，很值\"我对自己说。毕竟是人生中第一次发的正规薪水啊!可手还没拿热就上交了，呜呜......八、辞工，8 月 20 号那天早上我们到了主管办公室签卡了，终于辞工了!很兴奋啊，但高兴之余又有点伤感，因为这意味着我们要离开旭日了，更不舍的是那些同事们，相处差不多 1 个月了，还是有点感情的，很不舍得他们，再想想他们还要奋斗很久......哎......九、离开，等了 4 天后终于拿到了 8 月份的工资了，要离开深圳回老家了，坐上缓缓离去的巴士车上，看着远方的旭日厂，眼睛有点模糊，望着一闪一闪而过的小树，感觉时间真是飞速而过啊，虽然累但还是很快就过去了，呵呵。还是停怀念旭日厂的。

十、囧，刚到东莞时我们为了省钱晚上 10 点半悄悄跑到医院病房里住上一宿，把走廊里的床铺全搬到病房中，7 个人挤在一间病房中。第二天被护士敲开门狂骂，后来我说我们是病人的家属，那女护士看着我们七八个年轻小伙子无语～。在厂里晚上下班后走到寝室差不多 1 点多我们没水洗澡居然跟别人一样用消防栓里的水洗，感觉还不错，就是有点犯罪感，洗了几天洗上瘾了，没事就在那洗!上班打卡时由于本人比较斯文，老是被人从里面挤出来，有事时打个卡要让我折腾个半年，打上了心就安稳了，哎～～。

第一次参加社会实践，我明白学校里要求我们参加社会实践是为了引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。1 个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!虽然在这假期我没有在我的专业知识、专业能力上有所提升。但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践 增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

回去了要好好学习，为自己的将来和前途着想，可以的话一定要报效祖国回报社会和学校。钱真的很难挣，回去钱一定要省着花，不要再像以前那样小孩子气了，呵呵，加油！!相关文章

暑期实践心得

暑期实践个人心得

暑期实践职业心得

暑期实践总结心得

暑期实践心得标题

**最新暑期实践三下乡的心得体会怎么写二**

夏日里长长的暑期激起了我要在暑假参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大不知外界社会如何现实.我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径更是大学生回报社会的一种良好形式

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。第一次要参加工作的我真的很兴奋也很紧张，虽然是

到亲戚家工作，但我的心里还是很不安，不过最终还是鼓起勇气接受了这份工作. 办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月的电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家里“大小姐”的待遇和脾气真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

1、 要善于沟通，像和同事之间等

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

**最新暑期实践三下乡的心得体会怎么写三**

暑假对于我们大学生来说，是个难得的假期，因为在这段时间里我们可以充分利用时间做很多自己想做，但平常又没有时间做的事。满满当当的安排假期生活，快乐又充实。很多大学生都会选择抓住机遇，做一些社会实践活动，积极投入到社会这个圈子里，既锻炼能力，又能增长见识，何乐而不为呢？这个暑假我也参加了社会实践活动，让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。整个八月份的时间我都在苏州领航产品质量有限公司进行社会实践。这是一家专门从事产品质量咨询的公司，主要有ul认证，ccc认证，ce认证等服务项目。可能大家和我一开始一样对这些名词都比较陌生，但经过一个月的实践，我渐渐对公司的业务和运行有了一些了解。单位领导知道我是来参加社会实践的，并没有给我分配单一的工作，用他的话说，只有各种工作都尝试过，才能全面锻炼一个人的能力。

1）、上班初体验

于是我开始了从7月26日到8月31日为期一个多月的实践生活。工作每天时间为上午8点30分到下午5点，中午休息一个小时。第一天上班的时候我早上五点多紧张得就醒了，一想到待会要面对全新的工作环境和陌生的人，心里不由自主就开始打退堂鼓了。终于等到了8点，我开始向公司出发。我以为我很早，没想到当我到公司的时候毛工程师（简称毛工）已经到了，我结结巴巴的和他打了招呼，小心翼翼的坐到了自己的位子上。毛工看出了我的紧张，他首先向我介绍了公司的情况，并询问了我社会实践的目的。他说既然是来社会实践的，就要通过实践更好的了解社会，而不能仅仅坐在办公室里，必要时还应到外面跑跑。认识到自己要多锻炼做各种事，以后每天我都8点钟到公司开始打扫卫生，把它也作为我的工作之一。

因为我是英语专业的，我的第一项工作就是翻译文件。这是一本ul的英文目录，我要做的就是把它翻译成中文输入电脑。一开始我以为很简单，就66页，内容也不是很多，满以为不用多久就能搞定。没想到正式开始翻的时候就不行了。那都是一些专有名词，即使你知道它的意思也没用，折腾了半天也没翻出来几个。毛工大概看出了我的问题，说不是专门搞这方面的肯定不太清楚一些专有名词的，让我先翻，一些专有名词到时候再查查。再加上好久没背单词了，一些单词的意思都忘得差不多了，整个翻译过程可谓是困难重重啊！折腾了一上午，才翻了4页。看着剩下厚厚的一沓，我知道我必须得加快时间了，于是我给自己定了每天翻10页的任务。结果几天下来，我明显感觉顺手了，因为我渐渐熟悉了一些专有名词的翻法。有了自己给自己设的目标，我每天都要求自己一定要完成任务，下班没做完就留下来完成，有时还能超额完成，于是不到六天的时间我就把ul翻完了。

2）、具体知识初步了解（ul，ccc）

由于暂时没有文件让我翻译，我的下一项任务就是跟着其他职员做事，顺便了解下公司的运行情况。公司是专门从事ul，ccc，ce，cqc等产品质量咨询的。所谓产品质量认证是认证机构证明产品符合相关技术规范、相关技术规范的强制性要求或者标准的合格评定活动。即由一个公正的第三方认证机构，对工厂的产品抽样，按规定的技术规范、技术规范中的强制性要求或者标准进行检验，并对工厂的质量管理保证体系进行评审，以作出产品是否符合有关技术规范、技术规范中的强制性要求或者标准，工厂能否稳定地生产合格产品的结论。如检验如评审通过，则发给合格证书，允许在被认证的产品及其包装上使用特定的认证标志。而我们公司要做的是为需要做认证的公司提供专门的技术咨询和相关服务，帮助他们顺利通过审核。现在我就来简单介绍下我学到的关于ul及ccc方面的知识。

ul是英文保险商试验所（underwriterlaboratoriesinc。）的简写。ul安全试验所是美国最有权威的，也是界上从事安全试验和鉴定的较大的民间机构。它是一个独立的、非营利的、为公共安全做试验的专业机构。ul认证主要从事产品的安全认证和经营安全证明业务，其最终目的是为市场得到具有相当安全水准的商品，为人身健康和财产安全得到保证作出贡献。就产品安全认证作为消除国际贸易技术壁垒的有效手段而言，ul为促进国际贸易的发展也发挥着积极的作用。ul的产品认证、试验服务的种类主要可分为列名、认可和分级。产品申请ul标志包括五个步骤：

1、申请人递交有关公司及产品资料

2、人根据所提供的产品资料作出决定

3、申请公司汇款、寄回申请表及样品

4、产品检测

5、申请人获得授权使用ul标志

ul的跟踪检验费用由两大部分组成，其一是年度服务费，其二是跟踪检验费用。其年度服务费为580美元，在每年的一月份，ul会将帐单寄到工厂，这对于r类和l类产品都相同；如果，跟踪检验细则中要求送样到美国进行测试，则ul还会向工厂收取测试费用；对于跟踪检验费用，r类和l类产品有着很大的区别。

3c认证的全称为“强制性产品认证制度”，我们在很多电器上都可以看到，它是各国政府为保护消费者人身安全和国家安全、加强产品质量管理、依照法律法规实施的一种产品合格评定制度。所谓3c认证，就是中国强制性产品认证制度，英文名称chinacompulsorycertification，英文缩写ccc。我国政府为兑现入世承诺，于xx年12月3日对外发布了强制性产品认证制度，从xx年5月1日起，国家认监委开始受理第一批列入强制性产品目录的19大类132种产品的认证申请。

需要注意的是，3c标志并不是质量标志，而只是一种最基础的安全认证。3c认证主要是试图通过“统一目录，统一标准、技术法规、合格评定程序，统一认证标志，统一收费标准”等一揽子解决方案，彻底解决长期以来我国产品认证制度中出现的政出多门、重复评审、重复收费以及认证行为与执法行为不分的问题，并建立与国际规则相一致的技术法规、标准和合格评定程序，可促进贸易便利化和自由化。

3c标志一般贴在产品表面，或通过模压压在产品上，仔细看会发现多个小菱形的“ccc”暗记。每个3c标志后面都有一个随机码，每个随机码都有对应的厂家及产品。认证标志发放管理中心在发放强制性产品认证标志时，已将该编码对应的产品输入计算机数据库中，消费者可通过国家认监委强制性产品认证标志防伪查询系统对编码进行查询。

3）、实际操作

但是光学习些理论知识是不够的，还必须知道在具体事务中如何操作，所谓纸上谈兵就是这个道理。恰逢太仓一灯具厂要做cqc的监审，在做完cqc网上申请后，毛工带着我和另外一个职员小王一起去太仓准备审核用的文件，感受下是怎样实际操作的。cqc产品认证的模式是：型式试验+初次工厂审查+获证后监督，认证的基本环节包括：认证的申请，型式试验，初始工厂审查，认证结果评价与批准，获证后的监督。太仓的这家灯具厂去年已通过cqc的认证，今年监审就比较简单。所需的文件大概有产品描述，关键元器件和材料的进货检验/验证记录及供货商提供的合格证明，工厂检查必要的工艺作业指导书、检验标准、仪器设备操作规程、管理制度等文件。这些文件的准备想来非常简单，但在具体操作中却有很多问题。大多数厂家对于资质认证都处于一知半解的状态，并不知道该准备哪些认证所需的文件，怎么准备，我们就必须指导他们。有些厂家缺乏专业化的管理，并没有保留一些关键元器件和材料的进货检验及合格证明，因此我们必须帮助厂家在短时间内获得这些文件。除了要有这些专业能力外，与人的沟通能力也是非常重要的。一方面，我们必须与认证机构沟通，了解认证的具体要求，另一方面，我们也必须准确的向厂家传达信息。让他们充分了解这些要求，配合有关的工作。这是一个同时考验与人的沟通能力，办事的细致性与专业知识的工作。

由于我们是一家产品质量咨询公司，公司的运转建立在需要做认证的公司的基础上。因此是否有公司找我们做认证关系着公司的生存。虽然常有公司打电话过来咨询，但很多都是问问情况却并不打算真的让我们做的。有时候我们也需要主动出击，打电话给相关公司询问是否有认证需要。这是一项考验人的沟通能力与心理素质的工作。所以首先我们必须组织好语言，以简练的语言向对方准确我们的意思。碰到态度好一点的人还好，有的时候对方会很不客气，嫌烦或直接把电话挂掉。每当这个时候总会觉得心情一下掉到了谷底。

通过这次实践我发现自己确实对社会有了点初步的了解，生活确实不像我们想象中那么简单。首先，我发现在学校里学到的知识根本不够。在翻译文件中，我深刻的理解到英语知识的匮乏，很多的单词都是闻所未闻的偏词，甚至在字典中都是查不到的。这就要求我们不能局限于课文中，要广泛的涉猎。除了翻译方面，我还发现很多电脑操作技术是非常重要的，除了最基本的word文档的编辑，excel的操作，还有photoshop，cad等技术，都是很多人都不曾掌握的。像我们英语专业的计算机只要求过一级，但在实际运用中，这是远远不够的。现代社会不懂电脑的人就相当于文盲，所以我认为我们还应尽可能多学些电脑方面的知识。其次，对工作要抱有热情。热情是从事所有事情的基础，没有热情任何事都不可能成功。在我翻译ul目录的时候，我深深地觉得这一点。整天对着一大堆枯燥的英语专业术语，要是换了平常早就想放弃了，但我认识到这是我的工作，我必须把它翻完。有了这份热情，我每天都振作精神投入其中。有时都顾不上吃午饭，有事没完成任务还要带回去加班。在翻译的那几天里，我觉得生活特别充实。我想这就是拥有对工作的一份热情的结果吧。最后，也是最重要的是，我发现沟通能力在这个社会真的是非常重要的能力。很多事情成功与否都取决于此。我本身是一个比较内向的人，不善与人沟通，一紧张就说不出话，在开始的工作中碰到了很多麻烦。不太能和公司的其他人交流，好在他们都是非常友善的人，给了我很多帮助；公司来了电话不敢接，总是等着别人去接；不敢主动打电话给相关公司，怕说错话。但是这样的工作，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的积累得来的。作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

主要体会：这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。一。工作的时候要学会全力以付，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。二。不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

我的思考：第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个多月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。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。

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来了对于人生感受，对未来产生了一定的影响吧！

**最新暑期实践三下乡的心得体会怎么写四**

一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，比如务必在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关系，而这些东西将让我终生受用。而对于大学生而已，敢于理解挑战是一种最基本的素质。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自我，这些是我在大学课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一齐，让我明白了自我是否拥有好的交流技能和理解沟通潜力。而交流和理解将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这是我一个多月来的感受。社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

“艰辛知人生，实践长才干”。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很梦想。透过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自我的知识和水平。透过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自我在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，透过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会带给宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。暑期社会实践活动一向是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的情绪，这种感觉真的很不一样。真的期望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生除了学习书本知识，还要进行社会实践。因为很多大学生都清醒的明白“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。大学生人在实践中培养xx思考，xx工作，xx就解决问题的潜力。所以我觉得在校大学生要借机培养自我的实践和创业潜力。同时在实践中帮忙别人。

在这个暑假里，我参加了关于农村教育问题的社会实践，在短短一个多月中，我尽我所能，把我所明白的知识全都交给他们，孩子们也都十分认真的学习着。在和孩子们的交流中我了解到，他们大多梦想着成为大学生，成为科学家等，对外面位置的世界充满了好奇和憧憬。但当我问到以后回不回家乡的时候哦，大家都沉默了。也许是孩子们太小，不能理解这件事的含义，也许是另一种思想一向影响着他们“离开农村，去城市才不用过苦日子。

孩子们是渴望知识的，农村也是需要人才和技术的。但一些客观现实又使我们的教育观发生变化，造成人才流失，如今人们的思想不断提高，越来越多的人已经意思到了教育的重要性，但在教育观念上也产生了不一样角度的分歧，有部分学生和家长教育观念有些偏激。所以支持农村教育不仅仅仅知识财力上的帮忙，还应是教育人才和教育观念上的帮忙。要让孩子们在学习知识的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和大局。

此次暑期实践使我感触颇多，不仅仅使个人得到了必须的社会锻炼，也帮忙了部分小学生，自我感觉是一次成功的社会实践。

**最新暑期实践三下乡的心得体会怎么写五**

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道 “两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

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