# 如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)(八篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-14

*如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)一你们好!近年来大学校园里的安全状况不能尽如人意，大学生中时有发生的安全事件牵动着政府、学校、家庭和社会各界的神经，一次次沉痛的教训警醒着我们必须强化大学生安全教育，树立安全第—的观念，努力打造...*

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)一**

你们好!

近年来大学校园里的安全状况不能尽如人意，大学生中时有发生的安全事件牵动着政府、学校、家庭和社会各界的神经，一次次沉痛的教训警醒着我们必须强化大学生安全教育，树立安全第—的观念，努力打造平安校园。(大学生尤其是新入学的大学生，面临着一系列与中学阶段的学习方法、人际关系、社会环境和生活安排不同的新情况和新特点。比如大学生学习任务、内容、方法、目的发生的新变化，同学之间人际关系的复杂化和社会交往的多样化，远离父母形成独立生活的新环境等等，所有这些都可能使大学生在学习、生活、社会交往等方面出现程度不同的不相适应的情况，出现某些思想情绪的波动，产生某些心理困惑，酿成某些安全隐忧)。

一、大学生面临的安全形势

大学生作为青年一代中思维活跃的群体，将面临诸多的安全问题，具体而言主要包括人身安全、财产安全、交通安全、消防安全、心理安全、网络安全、国家安全、公共事件和其他安全。

1、人身安全

随着各种社会矛盾的出现和高校的不断社会化，危害大学生人身安全的因素也随之增多，高校大学生人身伤害事故和案件时有发生。常见的高校大学生人身伤害事件分为两类，一类是高校大学生人身伤害事故，包括高校群体性活动、体育运动以及实验实习中的大学生人身伤害事故;另一类是人为侵害造成的大学生人身伤害案件，包括故意伤害、抢劫、抢夺、滋扰及性侵害等形式。

2、财产安全

通常情况下，大学生在校园里财产被侵犯的主要形式是盗窃和诈骗，目前大学生陷入传销陷阱的也逐渐增多。

3、交通安全

交通出行是大学生学习生活的一部分。在我们享受便利交通的同时，也时时受到交通安全事故的威胁，交通事故几乎每天都在发生。许多大学生并未意识到交通安全隐患乃至生命危机就潜伏在自己身旁。

4、消防安全

在我们周围，处处都潜伏着火灾危机。高校发生火灾，客观上存在着学生人数多、居住密度高、教学及实验存在一定的火灾危险、电气线路老化等因素;主观上则是由于部分师生消防安全意识淡薄。由于违反学校管理规定及缺乏基本的消防安全常识。造成火灾的主要原因包括违章乱拉、乱接电线，引起线路短路;违章使用大功率电器使供电线路过载发热，加速线路老化而引发火灾;实验室用电设备引发火灾;电器照明、取暖引燃可燃物发生火灾;使用假冒伪劣电器引发火灾等。

5、心理安全

心理上的不安全往往是最大的安全隐患。近几年，随着高校自杀、他杀、伤害、出走等事件的频繁发生，心理问题以及由心理问题引发的一系列不良后果严重影响大学生正常的学习生活，阻碍大学生顺利成长、成才。造成心理安全问题的主要因素包括神经衰弱、强迫症、焦虚症、恐怖症、躯体形式障碍等引起的神经官能症和人格障碍等。

6、网络安全

大学生作为接触网络最广泛的群体，一方面，网络世界以其丰富的知识资源、迅捷的传播方式、实时参与性，成为大学生获取各种信息的重要来源与加强沟通的渠道;另一方面，有相当一部分大学生沉迷于虚幻的网络中，自我保护意识淡薄。大学生涉世未深，缺乏实践经验，对网络信息缺乏必要的甄别能力，因此容易引发安全问题。网络安全犯罪主要指一些不法分子利用网络的隐蔽性和少数网友对网络的轻信，发布虚假信息，实施骗钱害人的违法犯罪行为。

谢谢大家!

我的演讲完毕。

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)二**

光阴似箭，岁月如梭，不知不觉间，四年新鲜而又忙碌的大学生活就要结束了，我们也从懵懵懂懂的大一新鲜人变成了即将步入社会的大学毕业生、全校学生里资历最长的大四学长、学姐。此刻，站在人生的又一个十字路口，回望过去四年的生活，昔日的点点滴滴仿佛电影画面般一幕幕从脑海闪过，心里莫名的生出许多思绪，感慨万千，总觉的应该在离开之前留下一些东西，所以就决定给自己的大学生活做个总结，为这段难忘的经历留下一个完整的句号。

刚刚还记得自己带着家人殷切的期望和鼓鼓的行李离开熟悉的家乡，带着既兴奋又紧张的心情来到这陌生的城市、陌生的学校，开始了别人口中所谓的”象牙塔“生活，转眼之间，我们就又要与这里分别，到其他陌生的地方去了，心中充满了对这里的不舍与无奈，同时也有着对未知生活的希冀与迷惘。看着学校里熟悉的景色、亲切的师长和充满青春活力的学弟、学妹们，不禁想起了四年来自己所走过的路。

20xx年我挤过了高考这座”独木桥“，考上了忻州师范学院，开始了我的大学生活。当我带着无数的憧憬与幻想，兴奋地来到这里时，突然发现这里跟我想象中的大学有所出入，校区不大，而且设施也不是很完善，心中充满了失望的感觉。但是，不管怎么说，这是我努力学习考到的学校，以后四年我都要在这里度过，所以慢慢的心里也就接受了，我的大学生活也正式拉开了序幕。通过这次经历，我也明白了生活不是尽如人意的，有时候我们无法改变环境，而只有通过改变自身去适应环境，才能让自己过得更好!

大一是在新奇与忙碌中度过的。由于刚从高中的书山题海中解放出来，突然发现自己对周围的一切都有点无所适从，再加上大学的教育方式也与高中有所不同，所以有一段时间是在慢慢适应中度过的。等到适应学校的生活后，我才发现这是一个色彩斑斓的世界，学校不是只是学习文化知识的地方，他还可以让我们学到许多其他的东西，这里有学生自己的组织——学生会，还有许多形形色色的学生社团，让人目不暇接，蠢蠢欲动，虽然我也曾经想要参加这些活动，但最终由于种种原因未能实现。至今想来，我觉得这仍是我大学生活的一大憾事。

不知不觉中，大一生活就在忙碌的学习、生活与新鲜感中度过了。通过一年的生活，我发现我们的学校并没有我想的那么糟糕，他也有很多的优点。虽然这里的硬件设备不是很完善，但学校一直在努力改善。而且这里有认真负责而又亲切随和的老师，有严格的管理制度，这对于我们学习的进步和良好的生活、学习习惯的养成起了很大的作用。

另外，学校也有很强的社会责任感，这点从学校在全国首先推行”扶贫顶岗支教活动“，支持贫困地区农村教育，平时也积极组织捐款、捐物，义务献血等活动就可以看出来。这一点对于一个高等学府来说也是很重要的，学校的行为为我们树立了榜样，让我们懂得了作为一个社会人就应该勇于承担自己的社会责任，培养了我们的责任感，可以让我们成为更合格的人才。最后，学校也很注重培养学生的实践能力，例如学校推行的顶岗支教不仅帮助了农村地区的教育，同时也提高的学生的实践动手能力，不至于让学生变成高分低能的无用之才，在走上工作岗位后手忙脚乱，无法适应。

进入大二后，已经没有了大一时的新鲜感，而且课业负担也加重了，再加上学校要迎接教育部的评估，所以这一年总体来说是很忙碌的。但是在忙碌的过程中，我也体会到了充实的感觉，享受到了成功的喜悦，学会了自己独立处理学习、生活中各种各样的问题。我感觉自己长大了!在忙碌中，我通过了英语四级和计算机等级考试二级，参加了班里组织的学雷锋等各种课外活动，而且学校也顺利通过了教育部的评估。所以这一年是我忙的最有成就感的一年。

升上大三后，我突然发现自己又走到一个十字路口了，又开始迷茫了。大三学年的课业负担不是太多，但新的问题又来了，班里同学已经开始为将来做打算了，许多同学已经开始准备考研了，我又一次迷茫了，而这时我又发现原来许多问题是要自己去面对的，别人是无法替你做决定的，即使这些人是自己的父母，自己的人生是要靠自己走出来的。我知道自己应该去积极面对问题，主动解决问题了。在这一年里我发现自己又长大了一些。

转瞬之间，大四也来了，这一年课程更少了，同学们开始忙着实习、找工作、写论文等一系列毕业前的准备了，看着班里的同学越来越少，我蓦然发现离别的日子临近，我的大学生活也即将结束了，突然有种不想毕业的念头。但是，我知道天下没有不散的筵席，这一天迟早会到来，我们必定要经历这次离别之痛，经历过后，我们会变得更成熟。所以，就让我们笑着接受这一天的到来吧!

总之，在这短暂的四年里，我学到了许多的专业知识和做人、做事的常识，在这里留下了欢乐的笑声、成功的欢呼，伤心的泪水和苦恼的哀叹，同时也结下了珍贵的师生情、同学情和朋友情，这些都将会成为我人生中一笔很重要的财富!

不管将来在哪儿，我都会把这些牢记在我的心里，把我的母校——忻州师范学院记在心里。我相信，经过这四年的积淀，我会带着老师、同学和朋友们的期望和祝福，在以后的道路上走的更有自信，更顺畅!同时也希望老师、同学们在以后的工作、生活中能顺顺利利!希望师院的明天会更美好!

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)三**

之所以会想在这个暑假去参加社会实习，主要是想将自己所学到的东西用到社会工作中去，从而了解自己的长短，对于该继续发扬的东西，我要好好地保持，对于学习中还没有涉及到，而工作中有需求的东西，我将在以后的学习过程中，将它弥补起来，为我以后出身社会工作，打好坚实的基础。

另一方面，关注社会、了解社会、投身社会，是我们大学生对社会应有的态度。作为即将毕业的大学生，我们对社会的了解还太少，也不够深入。而作为一名知识分子，用自己所学的东西，积极回报社会，是我们义不容辞的责任。这点作为大学生的我们做的也不够。利用这次暑假时间的机会，我想让自己与社会接轨，挑战一下自己的性格弱点。

社会实习在我的大学生活中可算是重要的一部分了。从大一开始，我就积极寻找各种机会锻炼自己。家教老师，服务生，推销员等都尝试过，也在这些角色中我也学到很多知识。

忙碌的考试周过去了，我和我的同学一起，拉着行李箱，就开始出发了。拖着重重的行李，兜兜转转，我们终于来到了解放军通讯学院，找到了接待我们的老师。领队老师向我们诉说了关于工作的种种细节，特别交代我们，要对自己接触的新生负责到底，负责从打电话，接待新生参观，还有电话回访，而且必须要至少做满一个月，这让我们几个顿时觉得，这也是一份责任，心里不敢小视这份工作。

学校要求我们对招生学校有细致的了解，学校的办学历程，师资力量，每个专业的特点，专业以后的发展趋势，毕业以后的就业情况等，甚至是学校的住宿情况，生活水平，校园环境，这对我们的电话招生非常有用，否则，我们的招生就会十分尴尬，拿起电话，你讲不知道你要说什么。例如，我曾经有一个学生，他对学校情况的咨询精细到了一顿饭几荤几素多少钱，学校寝室有没有热水器，甚至是校园周边有什么好玩的地方都问了，如果我们之前没有做好充分的准备的话，将会被学生问得哑口无言。

除了对校园的了解，我们还要学会说话上的技巧，打电话不是当面交流，对方无法看到我们的肢体语言，面部表情，只能凭借声音来判断我们是否值得信任，所以我们打电话的时候，一定要注意策略，要知道自己的优势是什么，劣势是什么，吸引人的地方是什么，怎样才能更好的说服学生到该校来学校，这个学校比之其他学校有什么与众不同的地方。

首先，拿起电话，你一定要自报家门，说明来意，不要在跟人家说了几分钟过后，别人还不知道你到底是谁，是干什么的，这样，很多时候，你会被别人当做骗子的。在与学生说话的时候，要尽量的将学生的思路往自己的方向引领，若是让学生把自己领向别的话题，那你就是一个失败的话务员了。在我们的团队里面，有一个队员就遇到这样的情况，当他与愉快的和对方聊着时下的流行服饰的时候，他就是失败的，挂了电话，他才发现，自己根本没有介绍学校，还好经过一段时间的训练后，我们大家都慢慢上路了。在通话过程中，要尽量做到语言简洁明了，有重点，信息齐全，抓住重点，突出重点。

电话招生并不只是在通话过程中做功夫，通话过后的总结工作也是必不可少的一个重要环节。打完电话后，我们可以将电话单里的同学进行一个分类，分出主要目标和次要目标，这样打电话的时候我们就不至于很茫然。细节上，我们还要注意对于一个同学，我们的通话到了什么程度，是他开始有意向了，还是想要看看学校了，还是就差最后一击了。切忌对于同一个人，每天多次的电话，那就不是电话招生，而是骚扰了。

关于态度，在这个暑假，我真心体会到了，态度决定一切。作为一个招生话务员，你自己想要吸引别的学生来到学校就读学习，你的语言就是学校形象的一个缩影，如果你的语言让对方觉得态度不好，那么，连带着，他对整个学校的印象就会在同时大打折扣。与学生交流的时候，我们一定要让学生感受到自己的热情，用自己的热情的态度去感染学生，让他觉得和你一起说话感觉很舒服，没有压迫感，不会受到冷淡的待遇。但是，凡事都有个度，热情过度了，人家就会对你产生反感了，让别人觉得你很虚伪，我相信，只有真实的情感才能赢得对方的共鸣。

另一点值得注意的是，说话的时候，机带有质疑的语言，话务员别别人误会是常有的事情，但是我们不能因为别人的质疑就去和人家理论，比如“你凭什么说我们学校不好？”“你为什么不喜欢这个专业？”“你凭什么说招生的都是骗子？”这样的语言，不但不能帮你赢得学生的信任，反而让学生家中对学校的偏见，更加不喜欢这个学校了。

最后一点，也是十分重要的一点，就是耐心和抗压能力。大家都知道，话务员这份工作是十分枯燥的，每天的工作就是打电话，和不同的人，却要说着相同的话。拿起电话，自报家门，然后说明目的，然后就开始向学生介绍学校的情况，说服他来学校就读。做过话务员的同学都知道，话务员打过去的很多电话，通话都不超过一分钟就被果断切掉。你甚至都没来得及说点什么，对方就挂掉电话了，遇到脾气坏点的，无论接电话的学生或者学生家长态度如何地恶劣，我们都要控制好自己的情绪，不要义气用事，与对方发生冲突。对方的态度恶劣是对方的素质问题，没必要为不值得的人而生气，更别忘记此刻自己的身份是代表中国电信，而非你自己。对你进行侮辱也是常有的。这个时候，你的耐心，你的抗压能力就派上了用场。

的确，每天早上起来，看见清晨的阳光，优势美好的一天，而你却和都长在别人的粗暴打断中结束通话，要不了几天，你就会崩溃。对着长长地电话单，一点打了那么多电话，能说的上话的却寥寥无几，没有足够的抗压能力，几乎就是一件不可能完成的事情。

经过一个多月时间的招生话务员工作的实习，我虽然打了那么多的电话，却只招来了其中很小的一部分学生，但是，我觉得这也是一种收获，这是自己通过实实在在的努力得来的，我为自己的坚持感到自豪。我甚至还和其中的一名学成结下了深厚的友谊，现在也在联系。

在这里工作，我也认识了很多朋友，都是和我年龄差不多的学生。我们虽然来自不同的学校，但我们有着相同的初衷，我们都想在这一次的暑期社会实习中让自己得到锻炼与成长，靠自己的努力赚取生活费，为家里减轻些许经济上的负担。同时我学到了很多课堂上根本学不到的东西，让我深深地体会到，人与人之间的沟通是多么的重要，也是多么的富有哲理，他是需要技巧的，需要长时间的锻炼，才能达到一个高度的。我相信这世界上有嘴笨的人，但我不相信这世界上有一直嘴笨的人。这次暑假让我给我接下来的学习生活定下了一个任重道远的目标，那就是好好学习语言艺术。

在这酷热的暑假，我和我的队员们，带着初来乍到时的好奇与兴奋，带着初次受挫的不甘和委屈，带着越来越成熟的工作经验，终于完成了为期一个月的社会实习，我们收获了很多东西，也了解到了自己的不足之处，相信这次的社会实习，会给我以后的学习生活带来很大的影响，我想在以后的学习成活中，有意识的学习与人沟通的技巧，相信如果有下一次的话务员实习机会，我会做得更好。

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)四**

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。

假期打工的目的很简单，除了赚钱，还可以检验自己的实践能力。同时，通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，并在实践中提高适应能力，为将来积累经验。

于是我在顺德德力机械铸造有限公司做仓管员。在我的工作岗位上，虽然没有什么技术含量，但是不容许马虎，因为完成货品入仓、后勤发货包装及处理发货账务都必须有详细的入出库数量和日期，在仓库里面最应注意的就是先进先出，如果因为不甚造成的数量及日期错误，那是一件很严重的问题，轻者受处分，重了会导致公司严重的资金损失，甚至会造成车间生产的产品有严重的质量问题。

我虽然第一次做仓管员，但和其他仓管员一样需严格按照”仓库单据作业管理流程”中有关“收货确认单”的流程进行作业。

当新的货物入库时，仓库人员需要将货物放到仓库内部，不允许放在仓库外，尤其不能隔夜放在仓库外，下班后必须将货物检查放在仓库内部。

收货时一定要见入库单，没有时需要追查，直到拿到单据为止。仓库人员有追查和保管单据的责任。

所有物料确认前由仓库员对物料进行正确标示。新产品更应重视标示。

所有产品确认必须仓库人员和采购共同确认。新产品尤其需要共同确认。

仓库安排打印条码时对物料进行扫描确认。新产品需要仔细核对物料的产品描述，以避免出错。

仓库与送货方共同确认物料数量时，如发现货单上的数量不符，应找相应人员签字确认，由送货方联络处理数量问题。

物料摆放需要按照划分的区域进行摆放，不得随意摆放物料，不得在规划的区域外摆放物料，特殊情况需要在2小时内进行整理归位。

原则上当天收货的物料需要当天处理完毕。当天安排点数、打印条码、贴条码、打印收货确认单、进行入库信息的统计，点数入库。

仓库入库人员必须严格按照规定对每一个入库物料进行数量确认，即是确认登帐入库数量和实际入库数量（可查贴条码人员最后点数数量和自己点数确认的数量）是否相符，不符合的需要追查原因到底和解决完成。

入库物料需要摆放至指定储位，物料盒（袋）放不下时可以放在箱子里，箱子不能放在超过2米远的地方。

所有入库物料需要贴完条码，且外箱上需要有物料标示，包含物料的质量和储位信息。

“收货确认单”需要按流程要求先给仓库入库人员确认登记再给到仓库经理签字后才能入库。

不仅如此，还要平时应定期对货物进行盘点，从工作中熟悉产品；每天开始拣货之前，需要了解新入库的货物有哪些、是否摆放在属于自己编码的位置上面，确定不会有货物漏拣；包货要注意编码与实物是否一致，警惕拣货单是否存在着错误编码的情况；发现库存物料不良时需要及时处理或报告上级处理；掌握物料质量、数量、卫生、保质期情况，落实防盗、防鼠咬、防变质、防火灾等安全措施和卫生措施，保证库存物料完好无损等等。

以上看似简单，但每天将每件简单的事都做好是一件不简单的事。

通过这一段时间的仓管实习，让我更深刻的认识到了仓管员的责任。虽然自己之前没有做过仓管员，遇到很多不太清楚的。幸好周围同事们热心帮助我，以及他们敬业的工作态度和融洽的工作气氛，让我感受到能在这个集体中工作是件愉快的事情。而自己各方面的素质也在亲身实践仓管员的过程中得到提高。因为，在仓管工作中熟悉自己不内行的物料才是现在最基本的工作任务，是自己适应工作的要求、提高办事效率的需要，也是为能够随时进入其他部门学习的一个基本工作技能。

其中最让我难忘的莫过于单纯的拣货。拣货，好像没有什么技术含量，会给人一种枯燥无味的感觉。但既然公司安排自己负责这一职位，那就是公司对我的信任，给我学习的机会。所以我们应该抱着一种感恩的心去完成自己的工作，竭尽全力完成它，不断提高自己的效率。

拣货是工作的首要任务，发错货、帐目错乱，会给后续工作带来很大压力，会使公司利益与形象受损。所以要看好实物、对准确编码，提高注意力，确保在第一个环节上就做到百分百的正确无误；另外还需要了解仓库当日入库的货物，多关注仓库的信息，以确保仓库是否有足够的库存。

要用为公司服务的理念去工作，把公司当做是自己的家，融入到这个大家庭，齐心合力经营好这个场所。

仓库的一切工作不可能走捷径或一蹴而就，很多都看似小事，偏偏小事都是一环扣一环支撑起全部工作流程得以顺畅、正确。

当然在实习中，我也遇到了很多的苦难，也曾一次次的受挫过，但也就是因为这样，我又一遍遍的去寻找解决的方式和途径，使这些难题得以顺利解决，这个累积的过程，也就成了我实习期间宝贵的经验与财富，相信对我以后的生活也会有很大的帮助。

从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。虽然这次实习的业务多集中于比较简单的入库与出库，但是，这帮助我更深层次地理解入库与出库管理流程提供了极大的帮助。我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来验证真理，使一个大学生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。此次实习，真是受益匪浅。

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)五**

今年暑假，我十分荣幸地加入了我们这个生机勃勃，活力四射的“ 助学 筑梦 铸人”实践团队。在7月份中下旬，我们在队长的井井有序的带领下，我们先后采访了山东大学(威海)、哈尔滨大学威海分校、威海会计工业学校的学生资助管理中心的负责人，详细了解了各个学校的\'学生资助形式以及变化趋势。同时我们还采取网上发问卷的形式，调查社会各界的人对助学贷款的了解程度，个人评价以及大学生贷款违约的成因等。随机调查的方式，使各种层次的人均可以参加，我们的调查数据更具普遍性，更具说服力。

经历了这次实践活动，我了解了更多关于学生助学贷款的相关情况。现阶段，各学校助学贷款的形式依然是更侧重于物质补助，也就是通过助学金的发放，奖学金的设置，以及勤工俭学的岗位设置等方式对学生进行经济补助。例外，通过国家相关政策的引导，各个高校也开始将助学方式向精神资助方面深入。比如：开展就业培训，联系企业提供实习岗位等，为贫困学生提供一些企业的入门砖，尽量让贫困学生与其他学生有相对平等的就业机会。

不仅如此，为了做好这次的活动，我也查阅了很多相关的资料，也读了一些现阶段与这方面有关的国家政策的书籍，涉猎面开阔了很多。

更重要的是，通过这次活动，我的综合能力得到很大的提升。

在这次活动中，我前期主要负责实践地点的联系。接到任务时，说实话，我心里是挺胆怯的，毕竟自己不太会正式的与人交谈，与人沟通的能力相对较为贫乏。但是，没办法，队长发话了，就只能硬着头皮上。

现今，我还清清楚楚的记得我打第一个电话的场景。看着电话，我先是做了几个深呼吸，之后，我慢慢的拿起手机，颤颤巍巍的拿起手机，缓慢的播出号码，“嘟……嘟……”电话正在接通，而我的心情也是越来越紧张，心跳极度加速，手心里都是汗……“喂……”接通了，瞬间，我脑子里一下子空白。果不其然，我紧张到语无伦次，吱吱呜呜说不出重点。(尽管事实上我在私下已经练习了好几遍。)没办法，第一次电话约访以失败告终。

但是，当进行第二次询问时，我就发现自己有极大地进步。话语变得逐渐流利起来，(最起码能流利的说一句有重点的话)，手心的汗也少了，心跳也没那么激烈了……之后，第三个，第四个……，随着次数的增加，我也慢慢变得驾轻就熟，可以很随意的打电话向陌生人说话。说实话，我发现自己进化为如此状态时，自己也着实被吓着了……

不过，我的这些改变都要感谢我们的队长，有压力，才有动力，这句话绝对是至理名言。

经此一役，我充分认识到挑战自我的重要性。人不是生下来就什么都会的，所有的熟练，所有的镇静，也都不是与生俱来的。一如花草，只有暴露在广袤的天空下，经历春雨的沐浴，夏阳的暴晒，秋风的肆虐，冬雪的倾压，才能将根深植于土壤，吸收养分，茁壮成长。

而我们，也要坚信“保剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”这句至理名言,勇于在逆境里磨练自己，直面人生的风风雨雨，不断向自己的弱项发起挑战，一一克服，一一完善，向更好的自己稳健进发，百折不挠……

青春，最诱人的地方便是激情无限。因为年轻，我们有资格去拼搏;因为年轻，有心力去奋斗;也正是因为年轻，我们就算做错什么也有机会，有时间去改正……年轻的我们有资格犯错，也有本钱犯错……

所以，不要怕犯错，不要怕撞了南墙，头破血流，一切都会伤疤在时间的流逝中也会渐渐消失于无痕。而在这一路上，我们积累的经验，我们相交相知的朋友都会使我们一生受益无穷，这份美好会将我们所有的伤痕修复。

所以，现在开始，动起来，不要浪费咱们的大好青春，不要放着这么多的独权也不知道享受。让自己的青春焕发她应有的活力与阳光，用自己的热血，用自己的激情为她灌输无限的生命力!

不断地挑战自我，完善自我，超越自我，这才是真正的无悔青春!

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)六**

敬爱的党组织：

我叫，年毕业于学院，现在是xxxxxxxx工作人员。我是沐浴着党的阳光,在党的教育下成长起来的.在成长的历程中,我深深感受到在党的领导下,在全国人民的共同的努力下,祖国所谱写出的一曲曲绚丽的华章。我的父亲是xxx，母亲xxx，哥哥xxx，从小我就在父母的细心呵护下健康的成长。

我就开始了我的小学生涯，小学的时候，开始朦胧地感到要为四个现代化奋斗，要为人民服务，虽然不知道真实的含义，但是我也努力学习，参加劳动，同时也为父母分忧解难，心想，他们支撑着一个家是多么不容易，有机会念书是很幸运的，要珍惜。在小学二年级的时候我光荣的成为一名少先队员。20\_年我以较好的成绩考进了xx中学，在这里，我真正了解了中国共青团，知道了共青团是党是联系青年的桥梁和纽带，是广大青年的一面旗帜，还是党的助手和后备军。我渴望加入这样的一个组织，可以让我更好地为大家服务，所以我更加应该严格要求自己：学习上,一丝不苟;生活中，和同学们打成一片,成为他们的知心朋友，互帮互助，共同进步;工作中，认真负责，是老师的好助手。在初中二年级终于盼来了期待已久的入团宣誓!从此我时时处处严格要求自己，在各方面起模范带头作用，曾多次被评为三好学生和优秀团员。

我参加中考，由于我学习一直比较认真，考上了县里面的重点高中——xx中学。从初中成为一名光荣的共青团员到后来的我以优异的成绩考进了重点中学，我一直严格要求自己，在各个方面都力求起到先锋模范作用。特别在高中的时候，我接受了党组织的更加全面的教育，对中国共产党的认识更加深刻了。我还关心国家大事和国内外形势，养成了经常看新闻报道，报纸的习惯。我深深感受到了党领导的重要性，祖国的强大,人民的团结。我多么渴望加入党组织，就像我所看到的事迹一样，走在服务人民的最前线。

6月参加了高考，我的成绩出来后，令我很意外，我发挥失常，从第一志愿滑落，被衡水学院录取了。8月份收到了大学录取通知书，心里有点失落的同时，也感到高兴!我翻开了我人生征程崭新的一页，我对着新的目标开始了新的奋斗和跋涉。大学时期，经过对马列主义学说的进一步学习，我对马列主义学说以及共产主义有个更进一步的认识。从此，我抱着为共产主义事业奋斗终身的决心，时时处处用党员的标准严格要求自己，我没有辜负老师和同学的希望，踏踏实实工作学习，经常为同学做一些力所能及的事，关心同学们的学习和生活，在各方面起到表率作用。发挥自己的特长为集体争光，为集体获得了足球联赛第二名。我还在思想上积极进取,努力向党组织靠拢，认真学习党的章程，对党的认识逐渐清晰，同时我也认识到，我对党的认识仍较肤浅，需要不断学习与锻炼来提高自己。这样，我的政治理论水平得到进一步的巩固，对党的认识又有进一步提高。

毕业之后，我回到了自己的家乡——xx。并且立志服务家乡，建设家乡，让家乡更加美好。怀着这个梦想，我毕业之后开始积极的找工作。我来到了xx县人民检察院，被聘为渝西预防职务犯罪警示教育基地的一名讲解员，并负责维护设备。在这里，我认真工作，勤勤恳恳，得到了许多领导和同事们的好评。在此期间，我也学习到了不好对自己，对家人，对社会的危害，并且立志做一个清廉的人。20\_年12月，我成功的考上了xxxx市政监察文秘岗，并被分配到党政办工作。我感到非常的荣幸，初到乡镇党政办工作，由于完全没有基层经验，这让我有过不适应。但接着我发现基层工作虽然复杂、艰苦，但是内容丰富生动，是真正提升自身理论素质、工作能力的大课堂。在领导、同事们的指导帮助下，我熟悉了工作，并很快进入了工作角色，并且也下定了加入中国共产党的决心。

回顾我的成长过程，除了自身努力，主要是学校、同事们对我的熏陶：不仅在思想上启发提高我的政治觉悟，还给我压担子，创造各种有利我成长的机会，使我在政治上日趋成熟，在组织的关心教育下，不断的学习，不断的提高，不断的实践，不断的收获。长时间的学习和深刻的思考以及广泛的社会实践，使我入党的愿望更加强烈，信念更加坚定。我要积极向党组织靠拢，忠诚党的事业，不断加强政治修养，努力学习，勤奋工作，干好每一项上级交与的任务，用行动向当组织证明自己的思想，用行动向党组织表示自己加入党组织的决心，使自身完成从团员到党员的质变!现在的我正处在人生中最美好的时刻，我会把最多的精力用在加入到中国共产党中来，我会做好我自己，将我的思想，理论、学习水平全部提高，我想我凭借自己的努力，是能够符合党组织对党员的要求的，我会做的更好!

请党组织在实践中考验我!

此致

敬礼

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)七**

虽然我们只在酒店进行为期六个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：一是人事部的岗前培训，进行了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，同时也对我们进行了员工素养及酒店管理制度的培训，这让我们对工作有了大概的了解；第二是消防安全意识培训，酒店特别安排了工程部的经理助理为我们现场讲解授课，让我们对酒店安全和消防常识有了更深入系统的了解；第三是业务技能培训，这一培训贯穿着我们实习的一个月，由部门负责人员为我们进行不间断的技能指导，一个月的实习让我们对部门工作有了基本的了解，这也得益于酒店系统而全面的培训。这些培训对于我们以后的学习和工作都是非常有用的。餐厅主要承担的是团队客人和散的用餐，有时候也承办大型的宴会和其他活动，餐厅员工有将近20人，包括主管一名和若干领班及服务员数名，工作比较繁忙。

xx是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为酒店并没有给服务员们制定具体的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了两名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活。我们实习生的上班时间是8时工作制，一个月休息4天，主管根据我们的需要，为我们排了两头班，即上午上4小时和晚上4小时，这样我们中午就有了休息的时间。但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休，虽然没有加班费，但每个月都会有个中提成，我觉的这种制度还是很灵活合理的。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店统一发放换洗，但我认为酒店的服务员制服太过简单而且比较陈旧，常有破损的现象。不过令我欣慰的是：酒店的员工大都是热情友好的，不管哪个部门，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬；在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的”辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，我们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，没有什么架子，但偶尔还的会对没有做好工作的下属发发脾气。

以上是我在实习过程中的一些感受，经营管理过程中出现的一些问题的个人看法：

一、各项规章制度落实不是特别到位。

所有酒店的管理制度其实是大同小异的，关键是要看谁落实的怎么样，效果怎样。北京xx饮食有限公司的各项规章制度也很完善，但我个人认为贯彻的就不是很好，毕竟北京xx饮食有限公司是一所全国连锁店，服务需要标准化，所以我觉得建立一套规范的服务执行和监督机制是酒店管理的一个当务之急。

二、加强对餐厅卫生的管理和监督。

曾经在网上看过一个调查，有70%的人对酒店的餐饮卫生不放心。在餐厅实习的一个月的时间里，通过自己的切身体会，也确实感受到了其中的问题。据我观察，餐饮部门并没有一个明确的对与员工个人卫生要求的条例，而且员工的卫生意识也并不是很强，如没有养成经常洗手的习惯。

三、建立一套公开透明的激励机制和晋升制度。

据我了解，很多老员工工作的时间已经很长了，个人服务意识和技能也达到了非常高的水平，但是由于酒店的相关机制的限制，他们并没有获得什么激励和晋升，而个别员工表现的并不是很好却能依旧留在原职；另外酒店的激励机制中也过多的注重于物质上的激励（最多也只是发钱），事实上，除了传统的奖惩激励外，还有很多的激励方式值得我们管理者借鉴。

四、树立一种能够凝聚人心的精神性的企业文化。

一个民族有它自己的民族文化，一个企业同样也需要有它自己的企业文化。在一个月的实习过程中，我发现泉州太子酒店似乎并没有一个深入人心的文化核心（可能是我工作的时间太短了），即员工在里面没有一个统一的坚定的信念，似乎很多员工纯粹是为了自己的生活而工作，工作的积极性不够，而且工作缺少创造性。

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习也是本人的第一次专业见习。总的来说，在这些日子里自己确学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自己的心态，如何处理好自己的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道；同时，更让我认识到作为一个服务员应该具有强烈的服务意识；更为重要的是，在一个月的工作中，我深刻地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，更加明白了自己以后学习的方向和侧重点。最后，感谢酒店能提供这样的实习机会，在此祝愿酒店能够越办越好。大学生实习报告 篇7

我们本着现实性、生活性、真实性、的原则，进行了模拟公关策划模拟和问卷调查的活动。经过一周的实习使我们了解了当代大学生的公关意识成为影响大学生成材和发展以及整个社会发展和进步的重要因素。

在实习的一周里，我们公共事业管理专业的两个班共同做了关于包含八个主题的媒体访谈、新闻事件、危机处理、公关策划的公关模拟活动，紧接有进行了关于大学生八个方面的问卷调查，并将有关课题一一分组做了实践活动。在公关策划中，我们几组运用了情景体验，现场模拟的方式，对公关“是什么，怎么做，做的怎样”有了详细了解，有利于提高我们的学习积极性与掌握程度。策划中每组成员都能够按照规定的策划程序：

1、确定公关目标；

2、设计主题；

3、界定公众；

4、选择媒体；

5、公关预算；

6、审定方案；

7、计划书。

将方案确定下来；在模拟方案时，我们师生共同讨论，争辩、评判，在点评时间里，每组成员都能够认真听取其不足及优点，并及时对自己组的方案做及时的补充与修改，以求更精。

中我组活动所做的课题为危机事件，主题为肯德基苏丹红事件。事件的中心内容：围绕着肯德基——中国地区销售处，在其食品中发现含有危害人体健康的苏丹红，对此，肯德基中国代理商进行了事件调查，并对此事件进行了一系列相关处理，最终圆满化解危机。

事件安排：组员将事件发展设置为三个场景；

场景一：医生为病人看病，并诊断为食物中毒疑似是吃肯德基引起的（根据今日消费者来院的病例所得）这位病人为此投诉到肯德基。

场景二：肯德基负责人接到投诉，立刻汇报上级并立即组建公关调查小组，调查此事件。已顾客为首要对他们进行了慰问。

场景三：关于此事件的发生，中国销售处召开记者招待会，借用媒体向消费者道歉。

事件结尾事件完善处理，危机成功度过，销售业绩逐渐上升。

此活动策划的开展，使我们开括了思路，锻炼了分析问题和解决问题的能力，有新意，可行性高。接下来的几天，我们各个组将所抽到的调查问题，经过小组讨论专题调查，坚持客观性、全面性、典型性、及时性、定量化的原则，按照调查的一般程序，运用了开卷式问卷方式，将制好的问卷发放，随后又用抽样法进行了回收统计，调查结果所反映的问题情况，我们又以报告的形式做了总结，寻求了解决方案。

在实习活动的进行中，我们从中学到了当一个组织怎样处理公共关系，在面对公关危机时，组织应用的策划技巧：

1、保持镇定，判定情况；

2、谨慎从事，坚决果断；

3、言语委婉，态度尊重；

4、争取主动，及时报道；

5、注意措辞，统一口径；

6、多管齐下，多方出击。

作为一个企业，要树立好形象，就要不断充实自己，在突发事件，企业要有：一、当企业形象遭受损害时，应及时采取一系列有效措施，查清事实，揭示事件真相，化被动为主动，挽回声誉。化危为机，变短期公关约为长期公关月，可以把企业公关活动推上一个新台阶。对此，企业还应具备形象意识、沟通意识、公众意识、责任意识、合作意识、未来意识，及时不断推动企业发展。同时，我们在沟通、表现等法面得到了锻炼，增强了自信心与公关意识，提高了我们办事效率预处理事情的能力，让我们了解了公共关系实实在在就在我们生活中，就发生在我们身边，学会了怎样利用公共关系处理与人的’关系，懂得了良好的形象的建立要细致微且，忌“大行不顾细谨”；任何成功人士的背后都会有一群坚定的支持者；良好关系的.建立需要有恰当的沟通等等。

在实习中，我们有以下几个获得：

1、获得良好传播效果

2、锻炼了师生专业技能

3、广交了朋友，加深了友谊

出现问题主要是时间把握不准，表演仍有待加强，使案例得到充分发挥。周密性应予以高度重视，注重实际生活中的点点滴滴。

此次公关实习，为我们提供了实践教学成功的模式，加深了我们公关意识，让我们在实践活动中迈出了一大步，达到了所需效果，希望本次活动能都为以后活动提供经验教训，同时感谢，老师为我们做的详细点评。大学生

**如何写大学生三支一扶社会实践心得体会范文(精)八**

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。置身于真实的法律职业环境中，才能清楚的感受到理论和实践的差距。在\*\*\*\*律师事务所进行的为期七个月的实习过程中，我遵守律所纪律，积极完善律师交办的工作。在律师的指导和自己的努力下，我了解和初步掌握了律师事务所的运作程序和律师的办案经过及技巧。在此，我整理实习记录，对在泉兴律师事务所实习期间的见闻、时间和感受写下这份实习报告。

一、关于实习目的和实习计划

（一）实习目的

1、通过实习，将在研究生期间所学的理论与法律实践相结合，巩固知识，发现不足，以求积累经验、适应实践；

2、通过实习，培养及完善独立发现问题、分析问题和解决问题的能力；

3、通过实习，培养社会适应能力和人际交往能力；

（二）实习计划

1、熟悉律师事务所的各项管理制度；

2、熟悉与律师业务相关的法律法规及律师执业纪律；

3、熟悉律师事务所的业务来源、执业范围和执业环境；

4、掌握一般办公技能；

5、整理卷宗、资料查询、法律文书撰写；

6、协助律师接待当事人，组织证据，开庭；

7、请实习单位出具实习鉴定；整理实习记录，撰写实习报告。

二、实习经过

明确的实习目的和实习计划，多位律师的提点和帮助，我很庆幸在七个多月的时间里收获良多。法律是社会学的一部分，它同所有社会文化一般需要掌握自有理论，同时法律又是一项技术性的实践。基于此，我认真抓住这次实习的机会。

进入律所的第一步就是整理卷宗。完整有序的卷宗，让法学新面孔直观的了解到案件在法律流程中的开始与结束。整理卷宗，看似简单的工作其实需要对案件流程的准确掌握。接触真正的各种法律文书，并快速准确的判断法律文书的类型及顺序，该证据是何种类型等等诸多判断都是必不可少的。以民事卷为例，律师承办案件首先是要有律师事务所的批单，然后与当事人签订委托代理协议，去的授权委托书；然后是根据接相关资料料形成的证据，包括谈话笔录、书证物证等了解案情，接着撰写的起诉书、上诉书或者答辩状。经过开庭审理后，得到该案判决书。

法律文书是头脑中法律针对特定案件的在不同处理过程中所形成的书面载体。一份合格的法律文书属于公文书，有其自身的格式和要求。撇开格式和要求，法律文书的撰写要求精、准、透，这体现着律师的业务水平和写作水平。律师收取代理费，运用法律知识帮助他人在案件中维护被代理人的合法权益。因此，律师本身被赋予了较高的职业素质，要成为一名合格的律师必须具备相关的文书撰写能力和法律业务分析处理能力。在实习中,我从案件事实、证据真伪证明力和法律程序这些方面着手撰写了起诉状、辩护词、代理词、与被代理人的谈话笔录等多种文书。

在律所实习中，我本身并没有跟随一个固定的律师。因此在这段时间我获得了多位律师的帮助。在不同的律师之间比较着他们不同的办案风格。有的律师严谨机智，处处体现着大家风范，许多被代理人常常被这类律师的办案能力折服；有的律师幽默风趣，虽然年轻，却依然拥有较好的业务量；有的律师阅读速度快语速也快，初次会见当事人时足足让我震惊了他们的反应能力。游走于不同的办案风格中，我深切感到自己在浏览文件中抓重点和反应的时间过长，在分析证据，查找漏洞的角度和深度明显不够。为了弥补自己的不足，这段期间我看完了律所中大部分的律师文摘，经常中午在会议室朗读法律文书，不断完善自己。

律师的工作是严谨和实事求是，律师的思维是敏锐与辩证。面对案件，律师根据自身知识和经验往往很快便能着手解决。而面对问题的分析讨论，律师更是滔滔不绝，有理有据。我喜欢讨论，更喜欢与律师讨论。律所中许多案件都是多位律师一起讨论。好记忆不如烂笔头，在实习中我备了一个笔记本，每天回到住处都习惯将当天的心得体会记录下来。之后，坚持阅读相关法律书籍。与这些优质律所接触后，我更加体会到律师应该是通才。做建筑案件就需要学习建筑结构工程承包等相关知识，仅仅凭借法律知识是办不了案件的。例如跟着黄律师办案时他所代理的工程款的纠纷，在这个案件中需要清晰的分辨不同建筑材料的施工费用，工程高度的费用标准，许多建筑专业的名词都是第一次听说。

三、实习心得

律师需要拥有缜密的思维、熟练的业务技巧和渊博的法律以及相关行业的知识。这就要求他们具备较高的文化素质。同时，法律代表了公平正义。律师是法律职业者之一，律师的职业道德必须得到严格遵守。作为自由职业者，在得到自由的同时，必须承担相应的风险。没有最低工资保障，所获得的一切都得靠自身的业务努力。在外行看来，律师的社会地位较高，但在中国法律职业环境中，在公检法律师这些行业里，律师多数处于弱者的地位。某些律师，在相对恶劣的执业环境中，放弃了自身的职业操守，沦为诉讼恶棍。诚然，各行各业都有自身的难处，律师秉承公平正义，但律师既不是天使也不是魔鬼。律师服从的是法律，看到的也是因由证据和程序所体现的公平正义。跟随着多位律师会见当事人或

是进出法院旁听法庭辩论过程或是出入公司，周边出现的不是书本上描述这里是公平正义那里是程序严格遵守，制度是死的，人是活的。总有一些事让你觉得人的主观能动性真是伟大。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，我所学的都是大法或者说是严格意义上的法律，但在具体实务中，有很多起作用的其实是部门规章或者某个具体规定。法律是上层建筑，实务性很强，每年两会过后都有新法产生，各部门各行业都在摸索中不断改革。律师的学习能力和接受能力始终得保持着高度自觉。在接受之后，又需要将文件上的与实际情况相协调，寻找平衡点和漏洞点。

在律所实习这段期间，我对自己大学四年的经历感到愧疚。我立志加入法律职业者行列，却没能在本科阶段最大限度的挖掘自己。辩论赛、控辩大赛、征文征稿基本不参加，所看的专业书籍少之又少，其他类的工具书也少有涉及。无论是知识层面还是技巧层面都与合格的法律职业者大有差距。大学虽说是自由的时代，大学生基本上也是成年人，但是大多自制的能力不怎么强，由被动到主动需要一个引导过程。我觉得学校及教师在相关方面应做些工作。

千里之行，始于足下，这三个多月短暂而又充实的实

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