# 2024年活动的心得体会(大全20篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-12-20

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。活动的心得体会篇一这个活动是我参加的一场公益活动。这个活...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

**活动的心得体会篇一**

这个活动是我参加的一场公益活动。这个活动的主要目的是为了帮助贫困山区的居民，给他们提供必要的帮助。实际上，这个活动一直是我们当地的一项重要的公益事业，每年都会有一批志愿者去参加这个活动。这次我也有幸参加其中，希望能够为这个活动贡献自己的力量。

在参加活动前，我们做了大量的准备工作。首先，我们了解了山区的实际情况，包括山区的环境、居民的生活状态以及他们的需求等等。其次，我们进行了物资的采购和筹备，为山区居民准备了日用品和食物。最后，在参加活动前我们还进行了必要的培训，包括急救知识和应急处理能力等等。这些准备工作对我们的活动进行提供了保障，也让我们更有信心、更加的有准备地去完成我们的任务。

第三段：活动的过程描述。

这个活动大约持续了一天的时间，整个过程异常艰辛才伊科斯头依。我们花费了大量的时间和精力，不顾一切地去帮助需要帮助的人。我们到了山区后，发现了许多问题，包括道路崎岖、通信不畅、救护车不能到达等等。但是，我们并没有灰心，而是努力地寻找解决的方法。我们帮助居民进行了日常生活的补给，如食品、饮用水等，也帮助他们进行了必要的救助。我们积极地为他们提供帮助，充分发挥了我们的优秀品质和团队协作能力。

第四段：活动的收获。

通过这个活动，我获得了很多收获。首先，通过参与这次活动，我学到了许多实用的技能和知识，如急救、灾难救援等等，这让我在以后的生活中更加自信、从容地应对各种突发情况。其次，这个活动让我体会到了团结合作的重要性，团队协作的力量是不可忽视的，只有我们一起团结共同的目标才能让我们实现最大的价值。再次，这次活动让我更加意识到了自己的责任感和爱心，作为一个成年人，我们应该发挥自己的能力和优势，为社会做出真正的贡献。

第五段：活动的总结。

总的来说，这个活动是一场难得的机会，让我得到了很多人生的启示。在以后的生活中，我会更加积极地参与各种公益活动，让自己成为一个有用的人。我相信，只要我们齐心协力，抱着一颗真诚的心，就能够为社会、为人民做些力所能及的事情，让我们一起为这个社会做出更多的贡献！

**活动的心得体会篇二**

本文目录团日活动心得体会团日活动心得体会团日活动心得体会初冬的京城寒风凛冽，长安街上一如既往的人潮涌动，中关村里始终如一的热闹非凡。而我们10021404团支部全体团员难掩内心的激动之情，已经准备好了进入北理之后的第一次团日活动。此次团日活动的目的是为了响应校团委关于“我为社会主义核心价值观代言”的号召，倡导学生团员要从自我做起，努力成长为社会主义事业合格的接班人。

中午时分，带着刚刚考完试的疲倦，我们在北校区门口集结，前往此次活动的目的地，798艺术区。顶着狂风的呼啸，我们步行到良乡大学城北站乘坐地铁。一路上，同学们有说有笑，在交谈中加深了友谊，拉近了彼此之间的距离，增强了班级的亲和力和向心力。经历了2个多小时的行程，我们终于到达了798艺术区。在欣赏中外艺术作品的过程中，我也发现了人类的智慧精髓，虽然有些作品的创作意图令人费解，但是艺术家们的用心良苦理应得到世人的称赞。像徐悲鸿、齐白石、梵高、毕加索这些大师级人物不屈不挠的精神，正是我们当代学生团员所稀缺的个人素质。一个民族，一个国家，要想出人头地，要想走向复兴，就应当拥有一个百折不挠的精神，而我们中华民族正是这样一个伟大的民族。

在之后的随机采访中，我们尝试着与路人进行交流，话题主要从“社会主义核心价值观”展开。这项活动是一次全新的尝试，既锻炼了同学们的语言表达能力，又为我校团委的号召做了社会宣传。我发现，市民对这一概念并不是十分了解，只有少部分人略知一二。通过我和其他团员的耐心讲解，路人对“社会主义核心价值观”也有了一个简单的认识。在讲解之后，我们还邀请路人在横幅上签名，合影留念，并送出精心准备的北京理工大学明信片。活动取得圆满的成果，这与每位团员的悉心付出密不可分。

聚力。

今年我做为团支书，作为这次第六期“活力在基层”团日活动的组织者之一，我觉得我们这次团日活动做的可以用一个词来形容，就是“太棒了”。我觉得我们这次做的事情都是非常有意义的，而且每个环节都还算是比较成功。前期的南沙天后宫的班级建设，对我们本次团日活动起到一个非常重要的作用。我们班里的每个人都很主动地参与进来。我觉得这次活动过后，我们计机081班的整个精神面貌都发生了很大的改变。大家在日常生活中都更加互相理解，互相关心，整个班的凝聚力提升了一个档次。这个为我们后面的以“志愿禁毒，构建和谐”为主题的团日活动奠定了基础。

本次团日活动的一个中心点就是这个“志愿禁毒，构建和谐”的活动。我们是以作为一个志愿者的身份，联合海珠区青协去到南石斗街进行这次活动的。本次活动从刚开始的策划，到人员安排，再到现场的游戏和现场的宣传方式我们都足够地重视。因为我们知道这是一次很有意义的活动，我们做的不是为了自己，更多的是为了整个社会，为了人们。我们本着为人民服务的决心，所以从刚开始的时候我们就有信心把此次团日活动做到最好，而且根据现场参与的人员的反应还有海珠青协那边的反应，我们确实做的很不错。我们每个人都有自己的感受，都有自己的收获。同时，我们不只是单单做此次团日活动，我们还在不断扩大此次活动的印象了，让大家都认识到毒品的危害，让大家都来重视禁毒是我们每个人都应该尽到的义务。此外，我们借此机会来增强学生们的“识毒、防毒、拒毒”的能力。使学生自觉做到珍爱生命、远离毒品、拒绝尝试，为构建和谐社会贡献力量。所以我很自豪我们班组织的这次团日活动。

此次，我想说，辛苦了，各位计机081的兄弟姐妹们。请我们继续努力，把我们班的活动做好。让我们一家人一条心，共同把我们班搞的更好。加油！

【团日活动心得体会】团日活动心得体会3篇|返回目录大学的天空总是那麽地蓝，它总是能让你看到最白、最纯、最理想的云朵在游荡中靠近你，在漫漫中远离你，而后又让你回味，让你遐想。

大学一年级上学年的团日活动让我尽情地享受大学课外活动的丰富与乐趣之余，体会到了自己梦寐以求的团体活动的无限魅力。

一直以来，作为大一新生的我对大学生活尤其是大学课外活动的憧憬总是层层迭出，从未停止过。第一次团日活动是我与同班同学首次共同交流心得、展示个人才艺的第一次集体活动，当得知我和舍友佟斌的双截棍表演将代表我们220宿舍与其他宿舍节目共同为本次活动添光加彩时，我们既高兴又沉重，能在全班同学面前展示自己，并将我们的个人才艺展现给大家可以说是第一次，大学成就了我们这样一个机会，所以我们很高兴。而沉重，同样是因为第一次登台表演，作为新手，没有任何经验，又怕自己中场失手，搞坏活动气氛不说，如果砸到同学我们罪过可就大了。抱着这样矛盾的心情我们准备，一次又一次的练习虽然很累，占用了我们本来上网打游戏甚至学习的时间，但极力想为班级做贡献的我们未曾丝毫的怠工。终于到了上台表演的时候了，之前的自信、自豪在面对全体同学时，一时间紧张起来，手臂也开始发抖，手心开始出汗，握棍的手也不如先前那样有力了。但是同学们鸣般的掌声将他们的热情传递给了我们，从个个感官一直传递到全身。开始—掌声—高潮—掌声—收棍—掌声。虽然短短的几分钟不足以发挥出我们的全部所学，但同学们的掌声丝毫没有因此而减弱。以前总是听说团队精神有多么地重要却从未真实地体验过，这次在表演的过程中，与同伴默契的配合让我从心里真正的体验到了什么叫做“团队精神”、什么是“团队”。

欣赏完自己的表演后，接下来同学们的吉他独奏表演、歌曲合唱、相声表演更加让我感受到了集体的魅力，多姿多彩的节目表演，展现了同学们多种不同的才艺，表现了当代大学生丰姿多彩的才能，被气球和彩带装饰的教室正是因为地方不大，才更显示出了“一家人”的温暖。

如果说第一次团日活动像一颗火炉温暖了交运3班这个大家庭，那么第二、第三次团日活动就是一股生命的力量把这个大家庭由精彩一步步拥向辉煌。在集体参观伊利集团的第二次团日活动中通过了解伊利集团的历史沿革、生产规模还有当前其所面临的国际国内形式，让我感受到中国企业的勃勃生机，特别是那叠放成品牛奶的铁架：真是一座牛奶大厦。第三次团日活动通过讲座的形式，我们又一次切身体味了一番中国古代文化的博大精深，中国先贤的智慧即使用于当今仍然是精华！

【相关内容】。

**活动的心得体会篇三**

活动是我们生活中不可或缺的一部分。不同的活动给我们带来了不同的体验和感受。在参加各种各样的活动之后，我深有体会地认识到，活动不仅仅是娱乐，更是一种学习和成长的机会。在这篇文章中，我将分享我参加的几个活动的心得体会。

第一段：参加一次慈善活动的体会。

慈善活动是我参加过的最有意义的一次活动。我和一群志愿者们一起为一所贫困地区的小学举办了一场爱心义卖会。在活动中，我们将社会捐赠的物品摆放在露天场地上，通过出售这些物品来筹集资金。虽然当天天气非常炎热，但是我们很有使命感地坚持到了最后。通过这次慈善活动，我学到了很多东西。首先，我明白了爱心无国界，我们无论来自哪里，都可以为他人尽一份力。其次，我感受到了付出的快乐，看到那些收入有限的人们因为我们的帮助而露出了幸福的笑容，我心中倍感温暖。

第二段：参加一次户外运动的体会。

户外运动是我特别喜欢的一种活动。最近，我参加了一次徒步旅行，沿途欣赏着壮丽的自然景色，感受到了大自然的神奇魅力。在这次旅行中，我不仅感受到了运动的乐趣，还学到了坚持不懈和合作的重要性。在攀爬险峰的过程中，我们都感到非常辛苦，但是我们相互鼓励、相互帮助，最终成功登顶。这次徒步旅行让我明白了团队精神的重要性，只有通过团结合作，我们才能取得更好的成绩。

第三段：参加一次交流会的体会。

交流会是一个可以结识新朋友并学习新知识的好机会。不久前，我参加了一次中学生交流会。这次活动不仅给我提供了与来自其他学校的同学交流的机会，还有一些精彩的演讲和讲座。通过这次活动，我结识了一些志同道合的朋友，我们在交流中互相学习和成长。同时，我也通过听取其他学校同学的演讲提高了自己的表达能力。这次交流会让我深刻认识到，多方面的交流与学习对我们的成长和发展非常重要。

第四段：参加一次志愿者活动的体会。

志愿者活动是一种可以帮助他人和服务社会的重要途径。我参加过一次志愿者活动，去帮助一家养老院的老人们。在活动中，我陪老人们聊天、给他们按摩、打扫房间。通过和老人们的接触，我真切感受到了他们的孤独和需要关爱的渴望。参加这次志愿者活动，让我学会了尊重和体谅他人，也让我更加珍惜和关爱自己的亲人。

通过参加各种各样的活动，我得到了很多宝贵的经验和体会。无论是慈善活动、户外运动、交流会还是志愿者活动，每个活动都让我学到了不同的东西。通过活动，我不仅提高了自己的综合素质，还培养了合作精神和责任意识。活动让我走出了舒适区，体验到新的事物，也让我更好地理解了自己和他人。我相信，通过参与更多的活动，我将变得更加强大和自信，也将为自己的未来打下坚实的基础。

总结人生中参与各种活动的心得体会，不仅让我深刻认识到活动的重要性，更让我确信活动带给人们的成长和收获是无法用言语言尽的。通过生活中的参与，我不仅明白爱心与合作对于我们的成长至关重要，也学会了倾听和关爱他人。在今后的日子里，我将继续积极参与各种有意义的活动，努力成为一个乐于付出、关心他人、热爱生活的人。

**活动的心得体会篇四**

BPD（边缘型人格障碍）是一种复杂的精神疾病，患者常常面临情绪不稳定、自我认同缺失和人际关系困扰等问题。为了更好地了解和支持这一群体，我参加了一次有关BPD的活动，并在其中获得了一些重要的体验和启示。下面我将分享这次活动的心得体会。

首先，这次活动使我更加深入地了解了BPD是什么以及患者所面临的挑战。通过专业人士的讲解和亲身见证者的分享，我了解到BPD与其他心理疾病的区别和共性。我意识到患者的情绪不稳定并非故意，而是病理性的。他们的自我认同缺失背后隐藏着一种深刻的无助和无控制感。这让我对这些患者产生了更多的同理心和理解，我深刻认识到我们应该用尊重和关爱的态度与他们交流与相处。

其次，与BPD患者直接接触的经历给了我深刻的启示。在活动中，我们组队完成了一项集体游戏，每个队伍代表一个BPD患者，其他人要模拟他们在日常生活中所面临的困难和挑战。通过这个活动，我亲身体验到了BPD患者内心的无力感和恐惧，我感受到了他们在人际交往中所经历的困扰。这让我更加珍惜自己拥有的健康和正常的情绪，并更加理解和关心患者所经历的痛苦。

第三，我从这次活动中学到了如何支持和帮助BPD患者。专业人士教会了我们一些与BPD患者交流和处理情绪的技巧。例如，我们应该尽量保持冷静和理性，避免对患者的情绪过度反应。同时，我们应该尊重他们的感受，给予他们安全感和支持，帮助他们建立积极健康的人际关系。这次活动不仅给我带来了知识，更给了我实际操作的机会，我相信这些经验会在我未来与BPD患者交往中发挥重要的作用。

第四，这次活动也让我认识到了心理健康教育的重要性。很多人对BPD和其他心理疾病存在着误解和偏见，往往会对患者过分要求或剥夺他们应有的权益。通过参与这次活动，我见证了许多改变观念的瞬间，看到与我一样的人们开始关注和学习如何更好地理解和支持这一群体。因此，我相信提高公众对心理健康的认识和理解，开展更多针对心理健康的教育活动是非常重要的，这样我们才能创造一个更加包容和理解的社会环境。

最后，通过参加这次活动，我意识到我能够对BPD患者产生积极的影响。每个人都可以通过倾听和宽容，给予他们支持和理解，帮助他们走出病痛的阴霾。我们作为普通人，也可以帮助他们建立自己的支持系统，与他们一起走向康复之路。我希望通过我自己的努力和行动，也能够为改善BPD患者的生活贡献一份力量。

总结起来，通过参加BPD活动，我深入了解了这一心理疾病的特点和挑战，通过亲身经历和学习，我学到了如何理解和支持BPD患者，并意识到心理健康教育的重要性。最重要的是，我相信我们每个人都有能力为改善BPD患者的生活做出贡献。无论是通过行动、关心还是宣传，我们都可以起到积极的作用。这次活动让我对自己和整个社会的心理健康问题有了更深刻的认识，也坚定了我走在心理健康教育道路上的决心。

**活动的心得体会篇五**

根据集团公司销售条线今年拓客工作的要求，青岛项目从今年年初已经开始深入拓客工作，我们拓客四组按照集团及事业三部的工作要求，从派单、巡展、大客户拜访、异业联盟及企事业单位推介，发展线下经纪人及圈层活动等等几个大方面在循序渐进的开展着拓客工作，取得了一定的成效。

在挖掘渠道的过程中，我带领团队尝试过很多种，传统的派单无疑是最直接有效的方法，与客户面对面交流，但这种大海捞针的方法蓄客需要一个长期的过程，并不能立马带来质的改变。我想到了培训行业，做企业培训的公司，学员大部分是企业老总，拓客工作面向培训行业有三个原因：1、这一批土豪资源是我们的目标客户群体，可以购买住宅甚至商铺；2、他们手下会有大量员工需要购房，我们是李沧区首屈一指的刚需大盘，绝佳的选择；3、既然是企业培训，里面的行业就非常丰富，旅游业、餐饮业、美容养生、绿色农业、铭品销售等等，我们可以利用这些行业去做异业联盟、做推介会，做圈层。

其中有一家《影响力集团》对这种合作方式颇有兴趣，这是一家集团化公司，在北京、上海、青岛等都有分公司，经过几次电话沟通，邀请影响力青岛公司的行政负责人马经理到会所现场考察场地，因为他们当时有一个大约200人的培训“领袖的\'风采”，经过培训公司讨论，会所二楼多功能厅场地有限，这次暂时不与中南合作，以后可以选择xx0-100人数的机会合作。但是我并没有放弃这个客户，知道这批资源很好，我进行了有效的跟进和维护，双方虽然没有达成合作但彼此留下了很好的印象。

培训公司最终将场地定在了市南区的丽晶大酒店，因为之前彼此留下很好的印象，培训公司邀请我免费参加为期两天的培训，我带著名片到达现场，已听课学员的身份与企事业单位的老总互换名片，交换了一批电话资源。现场进一步与影响力公司沟通，我们可以提供一些免费随手礼给学员，顺便发放项目资料，最终培训公司同意此种合作方式。当天晚上带领团队准备约200份手提袋，内置项目资料、户型及随手礼，于课程第二天在学员课间茶歇处进行推介，学员下课离场时发放手提袋，当天手提袋全部发完，也经过短时间洽谈置换到6xx组有效电话资源，后期可以通过电话回访做进一步跟进，现场到访12组，洽谈认筹4组，企业资源发展异业联盟，团购洽谈等。

这次圈层活动取得了一定的成效，但是也有不足之处，因为是第一次与这种行业合作，有些小细节的衔接还需要进一步完善，在分享经验的同时我也总结了很多不足之处，希望再以后的圈层活动中能为自己和团队积累更多的经验。

**活动的心得体会篇六**

教育观念的转化为教师的教育行为，需要教师对自己的工作不断反思，加以改进，才能实现这种质的飞跃。教育观念转为教育行为才能使工作落在实处。师生间的平等、尊重，使得对于幼儿的“反常行为”象课堂上的反驳等才能认可。承认幼儿间的差异，才能给每个幼儿不同的等待时间。才能调动每个幼儿的积极性、主动性。

2、用辨证的观点看待自主性的三个方面。

我们一直在谈幼儿自主性的培养，其实人的自主性有正反两面方面。独立需要过程，往往不能遵守社会道德规范，视其为束缚自己的绳索。过于自负则听不进他人意见。思维独立性过强，也往往爱钻牛角尖。所以，幼儿的自主性也要因人而异，对于自主性过强幼儿，教师在教育中要加以控制。把握好幼儿自主性培养的度，才能造就适应社会需要的人。

在培养幼儿自主性的过程中，虽然涉及了幼儿生活经验的习得，但不够深入，还需要在今后工作中进一步探讨。

通过整个课题的研究发现在整个开放性学习区域的活动过程中，教师应始终把幼儿放在游戏的主体地位，放手让幼儿以自己的能力去实践与环境的交互作用，尽量允许幼儿自由表达自己的意愿和情感，给幼儿创造一种宽松、愉快、自由平等的氛围，激发并吸引幼儿在开放的交往中获得情绪情感的满足和社会性的发展。开放性学习区域活动由于给幼儿提供了较多的自我表现的机会，创造了较为宽松、没有压力的学习环境，而且又能满足幼儿好奇好动的特点，能使幼儿通过自身积极主动的活动，激发他们探究的动机，产生自豪感、自信心。教师要充分调动幼儿活动的积极性，鼓励幼儿与环境的交往，通过自主地探索来获取知识，促进幼儿自主性的发展。因此此课题的研究和实践在日后的活动中是切实可行的。

**活动的心得体会篇七**

开展好\"结对子\"、\"师徒\"帮带活动不仅可以完成学校\"以老带新、共同发展\"活动的任务，而且可以迅速加强我们教师队伍建设，提高我校师资水平，还可以促进教师的团结与融洽，更有利于继承和发扬我校的优良传统，加强教育教学科研，使我们教师共同发展、共同进步、共同提高。

在师徒结对的两年中，我努力践行着做为师傅所应尽的责任。赵娓与娄佳老师非常好学，在教学中肯钻研，肯动脑，上进心很强，一个问题非把它\"吃透\"为止，这种钻研精神令我感到佩服，所以在帮助她们的同时，我也在她们身上学到了很多东西，也让我有了一定的提升。作为一名新教师，她们深爱自己从事的教育事业，在教学上，能认真对待每一项教学工作，认真学习，深入研究教法，经常翻阅各种优秀教案及参考资料，关注教育网站，及时了解教育教学动态，认真开展好日常工作。抓住每一次学习的机会让自己得到及时的充电。平时很虚心地向同学科教师请教教学中的问题。赵老师与娄老师是位聪颖、充满睿智的老师，教学经验不够丰富的她们，经常要求主动听课，虚心学习，勤学勤问，在我的悉心指导下，加上她的努力，进步很快，已经能较好的掌握小学课堂教学的一些教学常规做法。她的努力也换来了学生的爱戴，家长的肯定，赢得了众多老师的`好评。

郑老师与邵老师是一位悟性十足的老师，有自己的思考，自己的见解。在平时，她们坚持\"每课必备\"的原则，按照教学计划认真备好每一节课，不但备学生，而且备教材备教法，能够根据教学内容结合学生的实际情况设计好相应的教学过程及方法，做到\"有备而来\".课后能对自己的教学反思小结。课外注意收集素材及知识要点。我与她们之间经常的进行沟通与交流，不仅增进友谊，同时还加强了合作，互谈体会，在教学上，为了指导好她们的教学，我也在课外研究教材，经常挤出时间和她们一起探讨教学中的疑惑，对于她们在教学上还认识不深的问题，我给予耐心的讲解、分析。同时也征求她们的看法和意见，共同提高，就这样，我们的这种活动方式得到了认可，也达到了很好的效果。这四位教师都具有充沛的精力，好学的热情，丰富的知识和创新的能力。而我作为师傅应该乐意把自己的一切毫无保留地传授给徒弟。因此，我们的师徒结对结出累累硕果，徒弟快速成长，更上一层楼。我在帮带徒弟的过程中也不断完善自己，取人之长，补己之短。我也十分感谢工作室给我们提供这样一个极好的学习机会，在听课、学习过程中，我也受益匪浅，使我在教育教学中更加游刃有余。师徒结对的活动让我自身也进步不少，在这两年里，我基本做到带着精心的设计走进课堂。因为徒弟要去听课，总是怕丢了师傅的面子，另外也是为了去听徒弟的课能说出更多有针对性的意见。

**活动的心得体会篇八**

第一段：介绍BPD的背景及目的（150字）。

BPD是一种常见的精神障碍，患者通常表现出情绪不稳定、自我认同问题、人际关系困难等症状。为了帮助BPD患者更好地理解和管理自己的情绪，提高生活质量，我们组织了一次专门的BPD活动。活动中包括心理教育、互动讨论和认知行为疗法等环节，旨在为患者提供情绪调节和心理成长方面的支持。

第二段：活动内容和体验（250字）。

活动的第一部分是心理教育，专业心理专家向参与者介绍了BPD的症状、原因和常见的治疗方法。这让我们有机会更深入地了解自己的病情，并且明白到我们不是孤立的个体，许多人都在和我们有着相似的挣扎。这种认识让我们感到温暖和安慰。

第二部分是互动讨论，我们可以分享自己的经验和感受。通过倾听他人的故事，我们能够找到共鸣和理解。这种互相扶持的氛围让我们感到团结和成长。同时，我们也可以从他人的经验中汲取智慧，学习到一些实用的应对策略。这种互动形式让我们感到被认同和重要。

第三部分是认知行为疗法，通过专业心理健康治疗师的引导，我们学习了如何识别和改变负面的思维方式和行为模式。这对于我们掌控情绪、减少自我伤害和建立积极的自我形象非常有帮助。同时，认知行为疗法的学习也让我们意识到自己在情绪和行为上的改变是可能的，让我们更加有信心去面对挑战。

第三段：收获与成长（250字）。

通过这次活动，我们不仅收获了知识和技能，更重要的是收获了对自己的理解和接纳。我们学会了在困难时寻求支持和帮助，学会了倾听和给予他人支持。通过互相分享和交流，我们意识到自己并不孤单，我们有着共同的困扰和成长的潜力。我们也学会了如何更加积极地看待自己，以及如何通过积极行动来改变自己的生活。

第四段：对未来的展望（200字）。

这次活动让我们认识到心理健康是一个长期的过程，我们要继续坚持自我探索和成长。我们希望未来能有更多的这样的活动，为BPD患者提供更多的支持和帮助。我们期待能够与更多的心理专家和同伴交流，共同探索心理健康的无限可能。

第五段：总结（250字）。

这次BPD活动不仅是一个学习和成长的机会，更是一个宝贵的社交体验。通过活动的互动性，我们感受到了团结和支持，并且从中收获了对自己的理解和接纳。我们相信通过持续的努力和互相支持，我们可以更好地管理和控制情绪，塑造积极健康的心理状态。希望这次活动能够给更多需要帮助的人带来改善和希望。让我们共同加油，迎接更美好的未来！

**活动的心得体会篇九**

我参加了学校的CEC（CommunityEngagementCommittee）活动，并深受启发。在这次活动中，我意识到社区参与对于个人发展的重要性，同时也感受到了团队合作的力量。通过这次活动，我明白了社区参与对于建设一个融洽、和谐的社会的重要作用。

首先，CEC活动为我提供了一个机会，让我认识到个人的力量是有限的，只有与他人合作，我们才能实现更大的目标。在这次活动中，我们的任务是组织一次社区义卖活动，筹集善款用于改善学校的环境。我发现单凭一个人之力是无法完成这个任务的，需要大家的共同努力。在活动的初期，我们遇到了很多困难，每个人都面临压力和挑战。然而，正是因为我们意识到只有通过团队合作，我们才能克服这些困难。我们彼此支持，相互帮助，分工合作，最终圆满完成了活动。这次经历让我深刻体会到了团队合作的力量。

其次，通过参加CEC活动，我了解到社区参与是建立一个融洽、和谐社会的关键。在这次活动中，我们不仅仅是为了增加学校环境的美观度而努力，更重要的是我们改善了社区内部的人际关系。通过组织义卖活动，我们邀请了社区内的居民参与其中，他们参与进来，感受到了社区的温暖和关怀。活动结束后，我们注意到社区内部的合作和互动变得更加频繁，人们之间的联系更加紧密。这证明了社区参与的重要性，当人们参与到社区活动中时，整个社区就能够团结起来，形成一个融洽、和谐的社会。

第三，CEC活动激发了我对社区参与的兴趣和热情。通过这次活动，我亲身体验到社区参与的乐趣和收获。在活动中，我遇到了很多志同道合的伙伴，他们与我一起为社区的发展而努力。我也遇到了一些困难和挑战，但通过与大家的讨论和合作，我学到了很多解决问题的方法和技巧。参与CEC活动让我感受到了成长与收获的快乐，我决定将来继续参与社区事务，为社区的发展做出自己的贡献。

最后，通过CEC活动，我了解到社区参与不仅仅局限于学校环境的改善，还可以拓展到更广阔的领域。社区参与不仅仅是为了自己的利益，更是为了社区的共同发展。通过参与社区活动，我们不仅能够改善社区的环境，还能够提高社区居民的生活质量，推动社区的发展。社区参与的影响是长远的，它激发了个人的责任感和使命感，让我们明白了自己对于社会发展的重要性。因此，我决心将社区参与作为一个长期的目标，并积极参与到社区事务中。

综上所述，通过参加CEC活动，我深刻体会到了个人在社区参与中的作用和团队合作的重要性。社区参与不仅仅是为了自己的利益，更是为了社区共同发展的责任。我将以此次活动为契机，将社区参与作为一个长期的目标，并积极参与到社区事务中，为建设一个融洽、和谐的社会做出自己的贡献。

**活动的心得体会篇十**

为进一步推动医院发展，凝聚广大干部职工的智慧和力量，在全院营造团结、和谐、稳定的发展环境，以优异成绩迎接十八大的胜利召开，近日，医院召开动员大会，在全院开展以“精诚团结促和谐，持续稳定谋发展”为主题的教育实践活动。本人通过参与主题学习活动，切实使自己的思想得到一次真正洗礼，对“精诚团结促和谐持续稳定谋发展”这一主题有了进一步深刻的认识，作为一名中医院职工，我要从我做起，从身边小事做起，把“精诚团结促和谐持续稳定谋发展”贯穿到整个工作中去。从个人来说要努力做到以下几点:。

一、勤奋学习刻苦钻研。

作为中药房的一员要具有良好的理论素养，应该努力学习、善于学习，在做好本职工作的同时，能够主动自我加压，利用一切工余时间学习，钻研技术和业务知识，使自身工作能力和业务素质很快得到提高。另外既要学习专业方面的知识，又要学习政治理论方面的知识，并努力把两者结合、转化为自己的工作能力。同时，不断提高在各种压力、困难和考验面前自我调控的能力。

二、努力工作踏实肯干。

作为一名医院工作人员应该用满腔热情，恪尽职守，勤奋踏实工作，以持之以恒和坚忍不拔的意志去完成各项工作任务。在工作中避免出现的衙门作风。一是要务实，想问题，办事情，要以是否符合客观实际为标准。二是要勤勉，就是要发扬“老黄牛”的精神，把全部精力都用在工作上。三是要吃苦，就是要经受住苦与累的考验，勇挑重担，敢于到艰苦岗位和困难多的地方去工作，永葆艰苦奋斗的作风。可以说，一个人能力水平和服务意识提高了，不但自己受益，而且还能更好的为人民服务。

三、加强团结深化合作。

意识决定行动。积极营造“精诚团结促和谐持续稳定谋发展”的氛围，使每名员工在和谐发展的道路上紧紧拧成了一鼓绳，发挥出了集体创建的巨大力量，坚持依法治院，以德治院，民主治院，科学治院，坚决贯彻执行上级指示和文件精神，认真完成上级交给的各项任务，各部门分工合作，提高工作效率。团结的最终目的就是把工作做好。大家团结了，那么我们这个团队就有凝聚力、有战斗力，在工作中不管遇到什么困难都能够迎刃而解。

四、善于批评与自我批评。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”批评同表扬一样，都属于一种工作方法，也是一种交流、一种关爱。我们要敢于拿起批评的武器，更欢迎别人的批评。敢于亮丑，严于解剖自己，是自我觉悟的表现，是进步的开始，得到的将是领导和周围同事的赞许和肯定；善意地、实事求是地指出他人的缺点和错误，是关心和帮助同事的善举，得到的将是同事的理解和感激；虚心地自觉地接受别人的批评，展示的是自己的宽广胸怀和知错就改的勇气，得到的也将会是自己的进步和同事的信任。只有经常地开展批评和自我批评，虚心地接受批评，才能不断地改造自我、提高自我、完善自我。

医院风气的好坏直接影响到全区人民的健康和社会的和谐发展，因此我们每一个医院员工都应该积极投身到这次活动中去，认真学习活动精神，大力倡导医院良好风气。正所谓“医者仁心”，我们应该热情周到的对待每一位患者，维护医院在老百姓心目中的良好形象，真正做到为人民服务，让群众满意！

虽然我在这次“精诚团结促和谐持续稳定谋发展”主题实践教育活动获得了一定的进步，但仍然存在一些差距和不足，针对这些问题，我决心做到在以后的工作中，我要做到对照先进的典型、榜样，认真对照检查不足，切实改进提高工作，努力提高工作质量和工作水平。爱岗敬业，关爱患者，不断加强医德修养，树立良好医德形象。以更饱满的精神状态，以更务实的工作作风，扎扎实实、兢兢业业做好自己的本职工作，使自己的工作不断进步。

**活动的心得体会篇十一**

活动是人们日常生活中不可或缺的一部分，它们可以让我们放松身心、开拓眼界、结交朋友。经历了一次丰富多彩的活动后，我深刻地体会到了活动的重要性以及它给我带来的种种收获。

首先，活动让我学会了如何放松身心。在繁忙的生活中，我们常常会被琐碎的事物所压迫，难以找到放松的机会。然而，参加各种活动可以帮助我们远离日常的烦忧，放松身心。比如，我曾参加过一次户外徒步活动，这让我感觉自己置身于大自然的怀抱中，远离了城市的喧嚣。徒步途中领略到的美景和与队友们的亲密合作，让我暂时忘记了生活带来的各种压力和困扰。活动的过程中，我可以尽情地享受，放松自己，从而恢复了旺盛的精力和斗志。

其次，活动拓宽了我的眼界。在日常的生活中，我们往往只是局限于熟悉的圈子和思维模式里，难以看到更广阔的世界。而参加各种活动可以帮助我们与不同的人交流，感受不同的文化氛围。比如，我曾参加过一次音乐节活动，那是一个汇集了各国音乐和文化的盛会。在那里，我结交了来自不同国家的朋友，品尝了各式各样的食物，欣赏了不同类型的音乐和舞蹈表演。这次活动让我意识到，世界是如此多元化而丰富，而我不应该局限于自己的小圈子里，应该敞开胸怀去接纳和体验更多的事物。

此外，活动还让我结交了许多朋友。在平时的生活中，我们可能由于各种原因而难以与他人建立真诚的联系。而活动提供了一个机会，让我们有机会与陌生人交流和沟通，结交新朋友。比如，我曾参加过一次志愿者活动，与一些志同道合的人一起为社区服务。在活动中，我们一起分工合作，不仅完成了任务，还建立了深厚的友谊。这些交往与合作的经历不仅让我认识到了他人的价值和能力，也让我感受到了团结与合作的重要性。通过这些新交到的朋友，我不仅扩大了人脉圈，而且也丰富了我的社交经验。

最后，活动让我更加认识了自我。在参与各种活动的过程中，我不断挑战自己的极限，探索自己的潜能。比如，我曾参加过一次夏令营，那是一个充满挑战和变化的环境。在夏令营中，我尝试了各种我从未接触过的活动，比如攀岩、皮划艇等。尽管一开始我感到害怕和不安，但是在指导老师和朋友的支持下，我逐渐克服了恐惧，取得了可喜的进步。这次经历让我明白了自己的潜能是无穷的，只有不断挑战自己，才能不断成长。

总而言之，活动为我们提供了丰富多彩的经历和机会，让我们能够放松身心、拓宽视野、结交朋友、认识自我。通过参加各种活动，我收获了许多宝贵的经验和教训，这些经验将继续对我的人生产生积极的影响。因此，在未来，我将继续积极参与各种活动，为自己的成长和发展创造更多的机会。

**活动的心得体会篇十二**

八十一年前的今天，是世世代代中国人都不会忘记的一天。

我们永远不会忘记那一天，中国人民伤亡无数，每十三秒就有一个爱国人民死去，有无数孩子蹲在父母身旁抖着身体，哭泣。

那时，很多日本人都说我们是“东亚病夫”，因为他们认为中国人弱不经风，很怕他们，不敢反抗。

中国人，终于振兴中华，团结一心，终于将自己的国土保护住了。可是，这次战斗死去了许许多多的中国人民。在这次持续好几年的战斗中，中国也有许许多多的爱过人民值得我们学习!

离那次战斗已经很长时间了，我们中国也是对日本很友好，没有招惹过日本，井水不犯河水。

现在，八十一年后的今天，日本又一次来找中国的麻烦了。这一次，日本把目标锁定在了我们的钓鱼岛上，钓鱼岛明明是中国固有的领土，可是日本人却说，钓鱼岛应该属于他们，他们还要非法购买钓鱼岛。真是可恶的日本人!

今天是国耻日，日本人想在这个时候侵占钓鱼岛，不是很明显的在藐视我们中国人吗?所以，我们要展现出我们的勇气，用智慧保护钓鱼岛，向他们证明：我们是中华少年，不会是那“东亚病夫”，更不会是日本人的奴隶!

9.18，不忘国耻，今天，在全国各地，警钟响起了，这声音，提醒着我们八十年前的事情，提醒着日本人以前、现在对中国人民是什么态度!

爱我中华，用口头说说是没用的;爱我中华，抵制日货，从我做起;爱我中华，用我们的毅力，让日本人再也不敢欺负我们!

爱我中华，五十六个民族，14亿人民如果团结一心，保护祖国，保护祖国的领土，那么外国人，即使再怎么样欺负我们，我们也不会屈服的!

现在，在大街小巷上，都可以看到“誓死保护钓鱼岛!”“日本人，滚出钓鱼岛!”“宁可大陆不长草，也要保护钓鱼岛”等等一系列子祥，我们中国的土地上，早晚有一天会洒满日本人的献血，告诉日本人，我们中国不是好欺负的!这几十年的仇恨，堆积在每一个中国人民的血液之中，今天，这仇恨爆发了!我们实在是忍受不了日本人的不讲理了!

今天，我想提醒一下大家：勿忘国耻，振兴中华，发奋学习，只要团结，没有不可能!让我们一起努力，保护我们的祖国母亲!

**活动的心得体会篇十三**

活动，作为人们生活中不可或缺的一部分，既是人们娱乐和休闲的方式，也是人们增进交流和沟通的途径。通过参与各种各样的活动，我不仅体验到了乐趣，还获得了许多宝贵的经验和心得体会。

首先，活动可以让我放松身心并获得快乐。在繁忙的工作和学习中，活动是我释放压力和疲惫的方式之一。一次次的户外运动、音乐会和展览等活动，让我远离了烦恼，充实了自己的精神世界。比如，我曾经参加过一场户外探险活动，这个活动让我亲近自然，感受大自然的神奇和美丽，舒缓了我内心的紧张和疲劳，重新找回了自己的活力和自信。

其次，通过参与各种活动，我拓宽了自己的视野，提高了自己的知识水平。活动不仅可以让我感受到乐趣，还可以让我学到很多新的东西。比如，我曾经参加了一次艺术展览活动，在展览中我了解到了许多艺术家和他们的作品，增加了自己的艺术鉴赏能力和文化素养。此外，我还参加了一次学术讲座活动，这次活动让我更深入地了解了一个专业领域的最新研究成果，提高了我的学术水平和专业能力。

除了放松身心和提高知识水平外，活动还是我与他人交流和建立友谊的重要途径。通过活动，我结识了许多志同道合的朋友，和他们一起分享快乐，相互支持。比如，我曾经参加了一个音乐节活动，这个活动让我结识了很多热爱音乐的人，我们一起玩音乐、唱歌、跳舞，成为了彼此的好朋友。此外，我还参加了一次志愿者活动，通过帮助他人，我与其他志愿者建立了深厚的友谊，这种友谊不仅让我感到温暖和幸福，还让我明白了友谊的重要性和珍贵性。

最后，通过活动，我还学会了如何团队合作和解决问题。活动往往需要团队的配合和协作，而我的参与让我学到了如何与他人合作、沟通和协调。比如，在一次戏剧演出活动中，我和其他演员一起排练和表演，通过相互之间的配合和努力，我们成功地完成了一场精彩的演出。在这个过程中，我学会了倾听、协商和迅速解决问题的能力，这对我之后的工作和生活都有很大的帮助。

综上所述，活动是我生活中不可或缺的一部分。通过参与各种各样的活动，我不仅能够放松身心、获得快乐，还能够增加知识、拓宽视野，建立友谊、提高交流能力，学会团队合作和解决问题。活动为我的生活增添了色彩，让我更加充实和快乐。我相信，通过参与更多的活动，我将继续获得更多的乐趣和经验。

**活动的心得体会篇十四**

紧张的期末考结束后，xx大学法学院暑期社会实践团在辅导员石老师的带领下前往开封市兰考县进行了为期六天的社会实践活动，此次活动主要是针对现在留守儿童问题越来越突出的现状进行更深入的调查，帮助留守儿童加强法律意识，树立法治观念。此外，我们还针对基层群众对廉政方面的认识和了解进行了一些调查。

能够参加此次暑期实践活动，我感到很荣幸，虽然要比其他人延迟回家，也不能和小伙伴提前约，但是此次活动确实让我受益良多。比如说，亲自参与到问卷调查的过程中，不仅能够让我直接了解留守儿童以及其他群众对法律的了解情况，而且能够通过数据对这种现状有更直观的认识，更重要的是，将理论实习与社会实践相结合，让我们在调查的过程中将理论归到实际中去指导社会实践。

六天时间很快过去，但我却记忆犹新。还记得第一天出发前我们的创意合影，在炙热夏日下，那一群充满活力的蓝精灵。第二天，我们就正式前往开封市兰考县进行社会实践，上午我们进行了关于廉政的问卷调查，第一次做这种事情，当然非常兴奋，也很有热情，但是发放问卷的过程中难免被人拒绝，有好几次已经踏入店门口，又被店主的冷漠逼退，感觉挺尴尬的。渐进中午，天气也越来越热，心里的热情都被炎热和疲惫所浇灭。下午我们到兰考县焦裕禄干部学院进行学习，听了一个焦裕禄精神的报告，走进大厅，席主席题的红色大字赫然醒目，焦裕禄同志用自己的实际行动，塑造了一个优秀的共产党员和优秀县委书记的光辉形象，铸就了亲民爱民、艰苦奋斗、科学求实、迎难而上、无私奉献的焦裕禄精神，这种精神是保持党的先进性、纯洁性的必需，艰苦奋斗、科学求实、迎难而上、无私奉献的精神值得我们每一个人学习，更需要我们每一个人传承和弘扬。

接下来的几天我们做了关于留守儿童的问卷调查，发放宣传手册，接受法律咨询和表演模拟法庭。在对留守儿童的调查过程中，我们更加深切的认识到留守儿童的现状，留守儿童中家庭贫困者占多数，他们的父母为了使其得到较好的物质生活而外出打工，留下年幼的孩子们在家与爷爷奶奶或外公外婆共同生活。我们所接触的留守儿童性格大都比较内向，不善言谈，我也是生在农村、长在农村的孩子，在我的身边就有很多这样的留守儿童，他们因为长期与父母分离，在成长阶段缺少父母对其思想的及时引导和教育，且与父母关系淡化，因而在父母面前变得更加叛逆，导致很多问题的发生。所以说，他们需要的不仅仅是物质上的丰盈，更重要的是精神上的陪伴。

无论是每天在外发放问卷接受法律咨询被烈阳晒伤，汗水浸湿全身的衣服，还是每天早晨就开始的路途奔波，每天的走访，吃饭，总结，休息，成为了我们的主线。在实践当中我们是xx大学法学院社会实践团队，我们要注意个人形象，不能有损学校的形象，损坏了学校的名誉;在与村民的交流过程中，我们是他们的朋友但更是有素质、有专业知识的大学生，对于他们不理解、不明白的方面要耐心讲解，有理有据，让他们信服;尽我们所能帮助他们，为他们答疑解惑。纵然我们知道出现这样的情况根源很深，但是能做多少就做多少，至少问心无愧，哪怕只是让他们感到一点点的温暖与关爱，但只要有个开始我就相信未来会是美好的。

古语有云：三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。此次社会实践历时六天，也能算是一个不短的时间了。在这段时间中，我认识到了自己的缺点，如做事不经过缜密思虑就会出现事倍功半的结果;有时候不能固执的做独行侠,更多时候需要我们团队协作;也学到了周围同伴的优点：自信开朗，敢于与他人交流，不怯场;会为周围人考虑，热心体贴，不会以自我为中心;遇事沉着冷静，不人云亦云;尤其是在模拟法庭上，这些参加表演的同伴们头顶烈日，没有阴凉的树阴、也没有遮阳伞，大家却毫无怨言，只为不辜负这么多天的排练，不辜负这么多同伴的配合，力求为群众呈现一个相对完美的庭审现场。通过此次社会实践，我不仅增加了对自己的认识，还意识到人外有人，我还有很多东西需要学习，我应该总结经验吸取教训，这些足以使我获益终身。

在社会实践结束后，大家及时分析数据，撰写社会实践总结、心得体会。在将近一周的社会实践过程中，全体成员都有很大收获，在实践服务过程中大家学习如何运用理论知识结合实践，寻求专业知识的进一步的丰富与提高，在工作中大家既有分工又有合作，使合作意识在队员们的心中得到了进一步升华。我深深地感受到大学生除了学习书本知识，参加社会实践的必要性。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所需要的人才。正因为如此，我们要珍惜现在每次参加社会实践的机会。

实践归来后我也总结了许多，这些天来，虽然付出了不少汗水，感觉很辛苦，但借此也使我的意志力得到了不少的磨练，而且也感受到了与同伴一起奋斗的快乐。我觉得通过社会实践加深了我对社会各阶层人的了解，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社会责任。社会才是学习和受教育的大课堂，大学生应该更多的走出校园，深入社会，实践成才，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在这片广阔的天地里，我们的人生价值将真正得到体现，我们要珍惜每一次锻炼的机会，不辜负他人的期望，让自己的人生无憾。通过这个锻炼自我、提升自我的平台，我学到了许多，也感悟到了许多。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，当我们走进群众的法律生活，才真切的感受到不懂法律、用不起法律的悲哀，为在将来真正努力把法治深深植入人心注入无穷动力。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式;我们要抓住培养锻炼才干的好机会;提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，勇担责任，为成为优秀的法律人增添一份力量。

希望未来某一天法律教育能走到中国的每一寸土地，法律能走进每一个人的生活，即使对于最底层的人来说，它也不是遥不可及的天书，而是每个公民合法权益受到侵害时触手可及也最有力的武器。

**活动的心得体会篇十五**

通过认真学习十八大会议精神，学习解放思想改革开放创新驱动科学发展大讨论的有关文件，联系自己的工作实际，对照大讨论内容的精神实质，着眼于本职，结合自身实际工作，个人心得如下：

第一，要勤于学习。应时刻不忘学习，正所谓“学海无涯”，“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”。首先要树立终身学习的观念，活到老学到老，利用休息时间、利用工作之余，切实做到工作学习两不误；其次要会学习，要有方法，学习要有针对性，更要有时效性，切实做到学以致用；最后要坚持学，持之以恒，不浮躁，在学习中努力增长自己的才干。要深入系统地学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想及党的路线方针政策，时时关注国家新的政策方针，刻苦钻研业务知识以及科技、管理、哲学、历史等各方面的知识，全面提高自身素质，以丰富的理论知识武装头脑。在学习中要向领导学，还要虚心向身边的同志、群众学习，在实践中学习。通过不断的学习，深刻思想，更新工作观念，掌握业务和工作方法，从而创新工作思路，适应新时期经济工作的需要。

第二，要善于思考。“学而不思则罔”，一个人仅仅学习而不思考，等于什么也没有学到。思考是一种能力，要根据掌握的第一手资料，运用自己所学的知识，按照正确的方法进行加工，“去粕留精”，转化为自己的东西。工作不会一帆风顺，难免会遇到困难与挫折，这时要正确认清形势，把握好大局，妥善处理好矛盾。在工作中一定要注意方式和方法不能一成不变，要开动脑筋，要充分运用所学的知识和工作经验，根据岗位工作职责，积极思考如何打开工作局面。

第三，要勇于实践。就是要牢固树立“重在行动，贵在落实”的理念，要将学习与行动结合起来，在学习中实践在实践中学习，这样才能出思路，出新思路。

第四，要敢于转变，在我们工作的过程中，会面临各种各样的人和事，面临各种考验，通过学习，认真总结，积极主动解决认识上的问题，转变工作作风，提高自己的职业道德和职业素养，在工作中既要把握好原则性又要灵活多变，同时，要能放下身段，破除旧观念，热情周到地为地方政府部门做好服务。

脚步不到的地方眼光可以到，眼光不到的地方思想可以到，思想到了的地方脚步和眼光就有可能达到。只要我们勤学习、善思考、勇实践、敢转变，彻底解放思想、转变观念，将所学所思在实践中运用，在实践中检验、在实践中升华，从自身做起，认真履行职责，努力做好服务，我们的事业一定能够得到发展。

**活动的心得体会篇十六**

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，但是也充满着欢声和笑语。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矗机遇只偏爱有准备的头脑 ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

一、管理学方向参考题目

1、论企业核心竞争力

[提示]核心竞争力的理论渊源;核心竞争力的基本内涵及理论体系;该理论的基本命题研究，如积累性学识、路径依赖、边际搜寻、能力演进和起源，等等;创新与核心竞争力;企业专业化、多元化和战略联盟发展与核心竞争力;企业战略理论的新发展——核心竞争力的管理;我国企业核心竞争力现状、问题分析以及如何提升企业核心竞争力;核心竞争力的比较方法研究。

2、现代管理理论热点问题研究

[提示](1)学习型组织问题研究：学习型组织的类型;学习型组织的特点和功能;学习型组织的结构和管理;学习型组织的设计原则;如何培育和建立学习型组织。

(2)企业团队管理：群体的特点与结构;群体规范与劳动效率;团队与群体的关系;如何塑造高效的团队;团队成员间的.合作与协调;团队的领导者与团队的管理。

(3)企业家与职业经理人问题研究：企业家人力资本的作用;企业家特征及企业家阶层的形成;企业家特点及企业家生存环境研究;企业家成长模式;中国企业家特点及相关问题研究。

(4)项目管理：项目管理的基本程序、内容及研究方法;项目管理中涉及的人际关系、沟通技巧等主观经验问题研究;项目管理风险分析;如何提升项目管理者的能力和技巧。

(5)企业联盟问题研究：联盟的类型及形式;联盟的作用及特点;战略联盟与学习型联盟组织的特征;联盟战略模式的理论分析;中国人世以后，联盟企业的发展模式。

3、消费者行为研究

[提示]消费者心理分析;消费者购买行为模型;流行时尚研究;针对消费心理的各种营销模式;影响消费心理的社会因素(文化、习俗、生活方式等);未来消费心理变化趋势分析及企业营销模式。

4、现代商务谈判

[提示]谈判基本问题研究;谈判的理论分析;谈判的基本原则与规则;谈判中的心理分析;商务谈判的策略技巧研究。

5、激励理论的研究

[提示]激励理论的产生与发展;激励机制;有代表性的激励理论分析与评价;激励理论的应用(如何提高激励的有效性)。

6、领导理论的研究

[提示]领导者的素质;影响领导行为的因素;如何提高领导的有效性。

7、组织发展与变革

[提示]组织行为合理化的标准;组织发展与变革的动因;组织发展与变革的阻力与对策;组织发展与变革的模式;组织发展的新趋势。

8、企业文化模式研究

[提示](1)目前我国许多企业在进行企业文化建设时存在一个误区：“文化是个筐，什么都可以往里装”。对企业文化的构建应该有一个正确的指导，按照“战略+文化=卓越”的指导思想，选择或培养适合本企业生存和发展的文化内涵。

(2)对优秀企业或成功企业的文化模式进行总结、分析和提炼，以便推广。

9、“扩展企业”运作研究

[提示](1)企业虚拟组织：企业之间的联盟，达到准一体化运作(比如海尔的“工业王国”)。这种经营组织形式可从虚拟开发(企业之间科研人员的虚拟组织)扩展到虚拟生产、虚拟销售、虚拟管理、虚拟服务等。

(2)在电子商务时代，传统的企业虚拟组织达到了升级。一条供应链上紧密联系的企业集合(b—b)，在其经营组织过程中，信息技术的连接和控制起主要作用，能够达到生产经营的同步化运作，从而实现零库存。这样的企业集合被理论界称为“扩展企业”。

(3)描述其同步化运作过程和企业内部团队精神外化------企业团队。

10、企业协同效应研究

(2)企业并不是规模越大越好，并不是规模越大越强。如果不存在资源互补的组合效果，如果不存在资源共用带来的范围经济性，那么其企业规模的扩大就是非理性的。

(3)需要研究一个小企业或大企业发展如何获得协调效应的战略性理论与方法。

11、企业智力资本研究

[提示](1)优秀企业的发展过程一般是：产品经营——资产经营——资本经营。在第三阶段，企业的价值增长点变了，经营方式也不同于前两个阶段。

(2)企业需要识别自己的智力资本存量。一般来说，智力资本构成：人力资本+结构性资本+顾客资本。

(3)目前国内，对智力资本的研究和对企业智力资本经营策略的研究尚处于起步阶段，研究的潜力还很大。

**活动的心得体会篇十七**

活动心得体会是我们对于参加各类活动后所得到的思考和感悟的总结和表达。它不仅有助于我们更好地理解活动的目的和意义，还能够帮助我们从自身的角度思考问题，提高自身的见识与能力。参加活动心得体会的撰写既是对于自身经历的回忆，也是为了与他人分享自己的体验和感受。在我的五段式文章中，我将分享我参加一个志愿者活动对我的影响以及我从中所获得的心得体会。

第一段：介绍活动的背景和目的。

在本段中，我将介绍参加的活动的背景和目的。例如，我可以谈论参加一次清洁河流的志愿者活动。我会介绍清洁河流的目的是为了保护环境，净化环境，提高人们的环保意识等。此外，我还可以提及活动的组织者和参与人数等相关信息，以便让读者了解活动的规模和重要性。

第二段：描述活动的过程和自己的参与。

在这一段中，我将详细描述我参加活动的过程以及我在活动中所做的事情。例如，我可以描述我是如何加入这个志愿者团队的，活动的具体流程以及我参与的具体工作内容。我可以描述我是如何捡拾垃圾，清理污染物，清洗河岸等等。同时，我也可以谈论在整个活动中我所感受到的挑战和困难，以及我是如何克服它们的。通过这样的描述，读者可以更加直观地了解我对活动的投入和贡献。

第三段：分析活动的意义和影响。

在这一段中，我会分析活动对环境和社会的意义和影响。我可以谈论清洁河流活动对于改善水质和保护生态环境的重要性，以及对于提高人们环保意识的影响。此外，我还可以探讨活动对于我个人的意义和影响，例如，我通过这次活动了解到环境保护的重要性，提高了自己的环保意识，并且意识到每个人都应该为保护环境贡献一份力量。

第四段：总结我在活动中的收获和体会。

在这一段中，我将总结我在活动中获得的收获和体会。我可以谈论我从活动中学到的知识和技能，如如何正确分类垃圾、如何进行河流清洁等等。此外，我还可以探讨我在团队合作、领导能力等方面的提高，并且我如何将这些经验应用到日常生活中。这些总结可以帮助读者更好地了解我在活动中的成长与收获。

第五段：展望未来的行动计划和建议。

在最后一段中，我将展望未来的行动计划和给予他人的建议。例如，我可以提出在日常生活中如何更加注重环境保护和提高环保意识的实际行动建议，如减少塑料使用、定期参加环保活动等等。此外，我还可以鼓励读者加入志愿者团队，为环境保护做出自己的贡献。最后，我可以感谢组织者和参与者一起为活动做出的努力，以及对活动的未来发展提出一些建议。

通过这样的五段式结构，我将清晰地呈现出我参加活动后的体验和感受。通过分享自己的心得体会，我希望能够鼓励更多的人关注和参与到各类活动中来，积极投身环保事业，为社会的进步和环境的改善做出自己的努力。通过这样的心得体会，我相信活动的意义和影响会因为更多人的参与而被进一步扩大和延续。

**活动的心得体会篇十八**

20xx年1月中旬，按照常例，我们旅游、酒店管理专业的学生进行实践，有许多酒店供我们选择，经过认真思考，我们旅游管理二班的其中九名学生有幸来到了郑和国际酒店，也包括我在内，进行我们为期7个月的专业实践。这是我们初次真正接触社会，难免心里会有些害怕，事后经过职位所需以及领导的分配，我被分到中餐厅，带着一份兴奋而紧张的心情开始了我们的实践。实践的7个多月里，我感受颇多，受益非浅。

太仓郑和国际酒店20xx年开业，是太仓首家以“郑和下西洋”为主题的四星级精品酒店，酒店秉承“人文郑和，科技郑和”的宗旨，在设计上以“郑和七下西洋”的历史事件为为主题，加入了古典和现代的设计元素并融入了世界海洋文化，体现郑和特有的风格。整个布局更是着重营造文化氛围，将东方文化与世界海洋文化精彩合璧，使酒店充满着浓郁的地方文化特色和海洋文化特色，为宾客营造一个温暖舒适的文化氛围。

太仓郑和国际酒店包厢均以郑和下西洋时的航海线路命名，使酒店充满着浓郁的地方文化特色，让宾客在享受美食之外还能体验一番郑和远航的乐趣。太仓郑和国际酒店设有餐厅、大堂吧、会务、康乐及客房，采用现代化信息管理体系，使来宾在酒店内一边感受这里的郑和文化，一边享受多种现代信息服务，给宾客的旅居生活带来一番别样的体验。

来到郑和国际酒店后，虽然是最忙的时候，但是也没让我们急着上岗，而是培训部先给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7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践的7个月，由部门负责人员为我们进行不间断的技能指导，7个月的实践让我们对部门工作有了深入的了解，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。

中餐厅是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为服务员的工作时间不固定，有时会很晚，也没有具体的工作描述，很多时候会受到客人的刁难，心理上也要承受各种打击。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定流程和要领，只是听从领班和老员工的安排，庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，领班还专门为我们每人安排了1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。

我们的工作除了中餐的一些摆台、折口布、上菜、撤台布等，有时还得在会议帮忙我们的上班时间是8小时工作制，但实际上不固定，经常加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休。我们开始是每周休息一天后来改成一天半。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店统一发放，但我认为我们中餐服务员的制服颜色太暗穿在身上，看起来都没精神，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践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。

在服务过程中，我接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的嘉奖，也曾招受客人的投诉，但是我并没有因此骄傲或不满，而是认真反思我做的不对的地方，争取下次不再犯同样的错误，尽力为每一个客人都提供更好的服务，在西餐时经常会遇到外国客人，可是我的英语不怎么好，开始不敢说出口，后来慢慢的我敢说了，而且可以和外国人进行简单的交流，在此我感觉到英语的重要性，要好好学习英语。

通过这次实践真正学到了很多实际的东西，而这些恰恰是在课堂上所学不到的。虽然之前上课就知道酒店行业是很注重实践和细节的，但是在实践中就没想到酒店里注重的细节会细到那种连物品的摆放都有规定的程度。在实践中学到的都是基层服务员的工作技能，并且加以熟练了。

另外，在管理上最重要的是要妥善处理和下属员工的关系，而要做到这点，最重要的是需要务实，从基层干起，出于基层而脱颖于基层，一个成功的管理者必然是这样产生的，成功的管理者能把所有员工团结起来，这样实现的是整个企业的目标。所以说，日后酒店需要的管理人才，必然是经验丰富从基层升上来的，而不是一个具有多高学历却没有实际工作经验的人，酒店需要的服务员，必然是很有服务能力，极其重视细节的人，并且将向普遍性的酒店“金钥匙”方向发展。

酒店里要学到的东西很多，比如说餐桌上的礼仪，和客人打交道，还有就是做为四星级的服务员该怎么面对客人的不同要求。在中餐厅，接触这方面的知识相对于其他部门而言还是比较多的。当我们去做一桌客情，看着客人入座，一些客套话，和一些敬酒方面的，都会学到一点点，还有一些比较重要的就是人与人之间的交往，就是所谓的“为人处世”，要懂得尊重人。：能满足领导终极期望的人常常会有更好的职业发展前景。

现在内向性格的人比较多，而工作中的关注点绝大多数只是在于尽善尽美地想法子完成领导交给他们做的任何事情，其实在酒店待了这么长时间，我觉得不仅要完成领导交给自己的事，还应该积极地站在领导的角度考虑问题，这样不仅解决了领导想到的问题，而且还主动帮领导想好答案或解决方案，所以说，要想真正的在社会上立足就要懂得学会积极主动。在实践的过程中，看着那些被动的人被领导看不起，就像酒店里或者一些大型企业里组织和带动的一些活动，除了积极地响应和号召之外，更重要的就是结合于实践，马上实施起来，而有些人吩咐干什么就干什么，一点主见意识都没有，这样的人就永远得不到领导的重视，而且也没有多大的出息。

当出现一些问题时，你自己若要有很好的意见就可以主动提出来，不要放在心里而不说，那样就是不懂得好好把握机会，从而自己就会处于很渺小的地位。还有做事也要讲究个度，就像在酒店里，在每个领导或是同事面前话也不能太多，那样也会贬低自己的身价，凡事装个心眼，做人也许就是这样吧，也算是磨练自己。

在郑和酒店实践的日子结束了，这次酒店实践也是本人的第一次专业实践我认为我的选择没有错，因为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，虽然服务员的工作简单不起眼，但却是必不可少的环节，影响着酒店的正常运转，所以在工作中我一丝不苟，竭尽全力为宾客提供最优质的服务，面带微笑，让每一位宾客都能开心而来满意而归，这之中虽然辛苦，但我得到别人赞许时却还是很开心。

更为重要的是，在7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。我战胜了我自己，终于跨出了第一步，那是一个属于我自己的舞台，不管以后遇到什么样的困难，我都不会害怕了，因为我相信我自己！

最后感谢系领导以及老师能给我们提供这样难得的实践机会，这是我跨入工作岗位的第一步，我会好好珍惜，永远不会忘记，在此祝愿郑和国际酒店生意越来越红火，学院越办越好。

**活动的心得体会篇十九**

活动是为了增进人际交往、开阔视野、提升自我等目的而进行的一种集体性的行动。在执行一个活动的过程中，我们常常会有所得与所失，有所收获与所感。因此，写一篇关于活动的心得体会是很有必要的，本篇文章将从印象深刻的活动、获得的经验和教训、对自己的认识、对他人的印象以及活动带给我的启示这五个方面来谈谈我的心得体会。

活动中有一个我印象非常深刻的瞬间。那是在我参加暑期社会实践活动的最后一天，我们参观了一所地方的贫困幼儿园。在现场，幼儿们英姿焕发，互相玩耍。他们虽然来自贫困家庭，但都非常活泼可爱，丝毫看不出他们的身世带给他们的阴影。这让我深深地感受到了贫困并不能成为阻碍我们向前的理由，只要我们克服困难，勇敢向前，就一定能够摆脱困境。

在活动中，我获得了丰富的经验和教训。首先，我明白了团队的力量是无穷的。在活动中，我们团队紧密协作，共同努力，才得以顺利完成各项任务。其次，我也发现了自己的不足之处。在面对困难时，我往往会感到无助和迷茫，缺乏自信。因此，我认识到要学会坚持、勇敢面对困难，提升自己的能力，并在困境中找到突破。

活动让我对自己有了更深入的认识。在团队活动中，我发现自己是一个有责任感并且积极主动的人。在活动中，我主动承担起一些重要任务，积极参与讨论，发表自己的观点。这让我意识到，只有主动参与，才能实现自己的潜力。同时，我也认识到自己还有很多需要改进的地方，比如缺乏耐心和善于倾听他人的问题。这次活动让我明白了“世界上没有完美的人”，我会努力改正自己的不足。

通过活动，我也对他人的印象有了新的认识。在活动中我与很多陌生人成为了朋友，我们合作愉快，并一同取得了很大的进步。我发现每个人都有自己的闪光点，只要去发掘他们的优点，我们就能相互帮助，共同成长。遇到困难时，朋友间的互助才是最有力的支持。

这次活动让我领悟到了许多道理，也给我带来了启示。我意识到每个人都有自己的潜力，只要我们用心去发现和发展，就能够不断提升自己。同时，我明白了要珍惜机会和友谊。活动中，团队的友谊和合作是我们成功的关键，我要好好地珍惜这些宝贵的情谊。

总结而言，活动给予我许多宝贵的经验和教训，让我对自己有了更深入的认识，对他人有了更全面的了解。通过团队合作和个人努力，我充分体会到了困难不可怕，只要敢于面对，就能勇往直前。活动带给我的启示将在我今后的成长道路上起到积极的推动作用。我相信，通过这次活动，我将变得更加自信、积极，并勇于迎接未来的挑战。

**活动的心得体会篇二十**

今年是全国节能宣传周30周年。今年的宣传活动将于6月29日—7月5日举办，主题为“绿水青山，节能增效”。为落实好新冠肺炎疫情常态化防控要求，结合今年经济发展形势和特点，全国节能宣传周在往年活动安排的基础上，对活动内容和宣传方式上都进行了丰富和创新。

一是推广高效节能产品，促进绿色消费。今年恰逢我国能效标识制度实施15周年，为推广高效节能产品，宣传周期间，多家主要家电企业将率先响应，通过让利促销、“以旧换绿”等方式，开展绿色消费活动。同时，为改善贫困地区贫困户的照明环境，降低照明能耗和用电成本，我委将会同有关部门向部分贫困县捐赠半导体照明产品，助力脱贫攻坚。

二是推广先进节能技术，推动绿色创新。节能技术创新对节能提质增效、推动能源转型具有重要作用。近年来，我国积极推动节能技术研发推广工作，加快新型节能技术装备研发和产业化。宣传周期间，我们将积极利用新媒体，通过线上技术展览等方式宣传和推广最佳节能技术和实践，推动节能产业发展。

三是推动绿色生活方式，践行绿色发展。为加强塑料污染治理，电商、快递、外卖等新兴领域相关行业企业，主动发起“应对塑料污染推广绿色包装”的联合倡议，号召使用绿色循环包装，发展绿色物流，减少一次性塑料制品使用，助推新兴领域绿色转型;有关方面还将开展废旧物品回收、绿色骑行等活动，动员全社会积极践行绿色生活方式，减少能源消耗和环境影响。

宣传方式上：今年宣传周期间，将围绕“云”上节能周策划开展一系列线上活动，通过新兴媒体加载节能宣传视频、线上节能知识讲座、线上先进节能技术展览、线上答题活动等，普及节能知识，倡导全民参与节能降耗，鼓励大家积极践行绿色生产和生活方式。同时，将在委门户网站开设专栏，宣传各部门、各地区、各行业节能工作实践和成效，并通过委门户网站和“两微一端”实时推送宣传周最新活动进展。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找