# 2025年助残阳光行动心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-04-16

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。助残阳光行动心得体会篇一我是一个脑瘫患者，出生时因长时间缺氧所致。...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**助残阳光行动心得体会篇一**

我是一个脑瘫患者，出生时因长时间缺氧所致。医生曾让爸爸妈妈放弃我，妈妈没有同意，她说：“如果我签了字，那不就是把她杀了吗?我宁愿养她一辈子，把她当作一个洋娃娃。”

孩提时代，与同伴说到各自的梦想时，我说我想当一名医生，那时的我不知道这个梦想是遥不可及的，长大以后，我才明白我和别人不同，生活不能自理，手脚都不听使唤，因为我是一个折翼天使。

我没有进过校门，也没有老师。虽然偶像剧和动漫里看过学校，但我是一只无法飞翔的金丝雀。

天下无难事，只怕有心人。通过看电视，我学会了认字;看日本动漫和韩剧，我学会了日语和部分韩语;看别人玩电脑，我学会了拼音字母，但是由于手脚不听指挥，我只能试着用嘴唇敲击键盘，一个字一个字地理解，打一个字比登山都难，但我不觉得辛苦。我一年365天与电脑做伴，遨游网络世界，认真看小说，揣摩那些情节。

看了台剧《终极三部曲》的前两部时，我萌生了改编的想法，很想把它改编成为我想要的结局，于是，2025年我在晋江原创网发表了一部改编自《终极一家》的小说，点击率马马虎虎，毕竟第一次正式写，对话频繁，心理描写太少，写到三十几章时便弃笔了。

休息了半年后，有一天我在网上找唐禹哲的一首歌《只欠一句我爱你》时，无意中看见了一部叫《哲，只欠一句我爱你》的小说。小说阅读网原创首发，内容很吸引我，不过篇幅很短，两天就看完了，正是这部小说激发了我的创作欲望。

20\_年1月，我在小说阅读网注册，开始连载《拽公主的霸道太子爷》，读者很喜欢。2025年4月底，我又开始连载一部名为《死神公主的冷殿下》的小说，发表的第三天便收到了站内信，联系我签约。我当时没注意到信，之后一个编辑加了我的qq，告诉了我并将合约发到我的邮箱中。记得我跟爸爸说起此事，他说：“人家逗你玩呢，你连学校啥样都不知道，能写出什么?”

20\_年5月6日，我与北京小说阅读网正式签约，成为一名“签约作家”。此后，不知不觉我成了公众人物，有关部门开始关注我，记者开始采访，同年荣获镇江第四届大爱之星，我认识到我只有通过文字，来丰富文化生活，回报社会，报答父母。

有缺陷是因为上帝太偏爱我们这些苹果，所以咬了很大一口。庆幸的是，虽然他给我关上了一扇门，但他没有忘记给我开启一扇窗。

**助残阳光行动心得体会篇二**

我们班曾发生过一件不幸的事，张雅慧由于在玩耍时不小心将锁骨摔断了，医生说需要再加静养两三个星期。在张雅慧快要康复的时候，我去她家住了两天，见证了她这个“半残疾人”的痛苦。那天，在她家吃饭的时候，她的手臂还不能高举，只能一口一口小心翼翼地拿起勺子把饭往嘴里送，等我们全都吃好了，她还才吃了半碗饭。她告诉我刚开始的那一个星期，这只手臂根本无法动弹，只要稍稍动一下就有一阵钻心的疼痛。她在家里洗澡也都是她妈妈帮忙，她自己一个人根本是洗不成的。直到后来稍微好一点儿之后，才能慢慢地动一下。

随着时间的推移，张雅慧的手也快好了，可是她当初经历过的那种像残疾人一样的痛苦她是真真切切地感受过了，我也清清楚楚地见识到了。张雅慧断了的锁骨是可以复原的，而那些残疾人受到的伤害可是比张雅慧大得多的，他们生活中的不便也不是我们所能想象得到的。

不要再为你的高矮胖瘦发愁了，也不要为你的贫富美丑犯难了，至少我们都是四肢健全的健康人，我们可以自由地呼吸，快乐地奔跑，尽情地歌唱。可残疾人却难以享受这些在我们健康人眼里最不起眼的幸福。我们应该多多关爱残疾人，使他们不再生活在自卑、孤独的个人世界里。让我们奉献出一点爱给残疾人，使他们的生活更加美好，也使社会变得更加美好!

**助残阳光行动心得体会篇三**

在我们的身边，有许多残疾人，他们在祖国这个温暖的大家庭中健康而又快乐的活着。他们的生存与成长除了自身的努力之外，更重要的是人们对他们的关心与帮助。

前几天，我看到杂志上面有一篇关于残疾人的文章。写的是一位91岁高龄的老人，长期一人照顾她的儿子。她的儿子不会说话、不会动，只能躺在床上，拿药物来维持生命。母亲对他不离不弃、疼爱有加，就这样照顾了69年。母亲本可以把儿子送到救助站治疗，但为了能更好的照顾他，在亲情的驱使下，她决定自己照顾儿子。这是一位伟大的母亲，世上就是因为她们的付出而有了更多的感动。

吉林的陈彬在世界上有“软件王子”之称。他天生是一个脑瘫患者，不能像正常儿童一样上学。为了他有一个健康的身体、为了他拥有更多的知识、为了他有一个美好的未来，他的父母倾入了他们所有的心血去照料他、培养他。在父母精心的栽培下，他在电脑领域取得了可喜的成绩，得到社会的认可和肯定。

我呼吁人们要关爱残疾人，要主动伸出援助之手帮助他们，让他们感到人间的温暖。正所谓只要人人献出一份爱，世界将永远是春天。

残疾朋友们，你们不要为自己的缺陷而自暴自弃，要把自己的缺陷转化成动力。虽然身残但志不残，要学会永不言败，要有顽强拼搏的精神。我相信，你们的明天一定会更美好!

**助残阳光行动心得体会篇四**

志愿者很平凡，平凡的面容，平凡的制服;志愿者不平凡，不平凡的内心，不平凡的精神。志愿者心得体会志愿者是快乐的凡人，也是人间的天使，而我正是其中一名快乐者，也是一名志愿者20xx对于我来说与众不同而且意义重大。一个偶然的机会，我成了志愿者队伍中的一员。两年多的志愿服务生涯，从作为一名环保卫士到参加义务表演到饮食文化节到盲校志愿者等等。这所有的一切都给我很大的动力，很大的快乐。正是一点一点积累的努力，让我能够站在省运会的舞台上，经过三轮的过关斩将我获得了这个光荣的机会当一名志愿者。这也让我感受颇多，这里有责任、有感动、有收获、有快乐，而更多的还是一种追求和使命。以后，无论走到哪里，我一定会和志愿服务紧紧地连在一起，去帮助需要帮助的人，让人间充满关爱。

常常想象，省运会到来的那一刻，每一天路过这儿的有不同地方的，有老人，有孩子……有来自五湖四海的朋友，而我们，这群志愿者将用微笑迎接，用真诚欢迎，尽地主之谊，让来客感到热情与友爱，让他们享受这片圣地的快乐!这段时期我深深体会到作为一名奥运会志愿者工作的艰辛，快乐和那份责任感所带来的动力。记得曾经一个坐轮椅的老大爷一个人没有办法过台阶的时候，是我们两个志愿者和一个保安人员齐心协力，将老大爷抬过那个台阶。这正是我们中国人团结精神的点滴表现。同时，我也深深体会到了，奥运会志愿者工作是个集体合作的工作。中国在08年也经历了许多艰难与波折，正是我们13亿人口的众志成城才战胜了困难。祖国在经历、在成长;我在思考、在行动，我愿同祖国一起，去迎接那属于我们的彩虹!我想，此刻，彼刻，行动才是我们每一个志愿者、每一个中国人对祖国最好的回报。我们每一位志愿者一定会坚守自己的岗位，直到省运会圆满结束，这是我们的使命，也是我们作为主办方的志愿者们应尽的义务。

造舒心的环境，用微笑带给温暖的同时，我们也学会了理解、宽容和关爱。关爱他人是一种快乐，助人为乐是一种美德，有爱就有希望，文明就在你我身边。我很幸运，可以在这样一个特殊的日子里做志愿者。我很开心，可以跟一群热情大方的朋友一起为省运会服务。在志愿者的快乐岗位上，我用自己的微笑去感染他人，也将这种微笑传递下去。微笑，简简单单的嘴角上扬就是最美丽的风景。

神，要有“矢志不渝”的坚持。当志愿服务成为每个人的人生信条的时候，我们的社会将成为香飘满园的和谐家园。为了这个理想，我会努力做出我的贡献。我为身为一名志愿者而自豪!

**助残阳光行动心得体会篇五**

从降生到牙牙学语，到一步一步成长，经历人生的路途。体验生活的五彩缤纷和爱。跳动的音符与我们一路同行;书本灌输给我们知识;父母给我们无微不至的关怀。可我们不知道残疾人是怎么成长的，他们的每迈出一步都要比我们吃力、艰辛，他们坚持着，不放弃上天给予的生命，创造出一个个奇迹。

在我的记忆中浮起了老家的那位残疾人。那天，我去书店。昨夜下了雨，露珠都沉甸甸的聚在枝头。而我却无心看这些，我只想快点走到书店。突然，前面的一个背影映入我的眼帘。是他——他是我的邻居。他沉默寡言，再加上那条有病的腿，我从来没和他说过话。我决定超过他。我走近了几步，发现他一瘸一拐，一步一摇，真是步履艰难。当我正要加速超过时，他重重地跌在了我的面前。溅起了点点泥水。我想，要不要扶他起来呢，还是自己管自己走呢?我正想走的时候，又想起了老师、父母常常对我们说的话：关爱残疾人。我马上跑了过去，把他扶起来。他对我笑了笑，说了一句谢谢。我也对他笑了笑。校园内，一些同学不但不帮助残疾同学，而且对他们指指点点，说三道四。我觉得这样是不对的。人残志不残，我们不止一次听过这个词语，却没有真正领悟到。残疾人也是生命，我们不知道他们为了和我们一样学习、写字、玩耍，虽然这些在我们眼中看来只是微不足道的小事，但他们付出了多少艰辛的努力，走过了多少坎坷和磨难啊!

现在，我们已经有残运会了，那些残疾人也有自己的奥运会了!残奥会已进入奥林匹克大家庭近50年了，在残奥赛场上，残疾运动员像身体健全的运动员一样，品味竞争之烈，欣赏体育之美，点亮理想之光，分享运动之乐，用摄人心魄的勇气极大地丰富了奥林匹克重在参与的平等精神。北京是第一个执行国际奥委会和国际残奥委会协议的举办城市，响亮地提出“两个奥运，同样精彩”的口号。

海伦·凯勒说过：“世界上最美的事物，不一定能用眼睛看到或用手摸到，他们是必须用心灵去体会的。”残疾人，也是生命，让我们一起关爱残疾人吧。

**助残阳光行动心得体会篇六**

我们每时每刻都在享受着大地带给我们的美好景象，可是，有些人不但享受不到这些景象，而且还要面对着人们的种种异样的眼光，他们就是——残疾人。

残疾人在我们眼里地位很低，他们不但得不到帮助，反而会被人遗弃嘲笑。其实，残疾人也是人，我们不应该去嘲笑那些残疾人。

海伦?凯勒出生于美国南部，十九个月大的时候，因病失去视力和听力，陷入盲聋哑的黑暗，她六岁开始学习说话和盲文书写，后以优异的成绩毕业于哈拂德克学院，成为一名学识渊博掌握英、法、德、拉丁希腊五种文字的著名作家和教育家。她是世界上第一个完成大学教育的盲聋残疾人。从这里可以看出她非常的坚强，勇敢，敢于面对生活，值得我们去学习。

最令我敬佩的是爱迪生，他虽然耳聋，但他依然坚持，做了一千多项发明，其中，他发明的电灯，做了无数次实验，用了无数种材料，失败是成功之母，他经过无数次失败，终于取得成功，他那坚持不懈的精神，也值得我们学习。

张海迪是残联第五届主席团主席，5岁因病而无法上学，便在家中自学完成中学课程，她还自学针炙医术，为乡亲们无偿治疗。后来张海迪还当过无线电修理工。她虽然没有走进校园，却发奋学习，她那种自学能力和坚强的意志力更值得我们去学习。

我们不应该去嘲笑残疾人，因为他们也是人，他们也有自己的尊严。因此，我们要帮助他们，保护他们，学习他们，体贴他们。

**助残阳光行动心得体会篇七**

残联紧紧围绕“关爱孤残儿童，让爱洒满人间”主题，认真组织开展各项系列活动。

一、领导重视，精心安排助残日。

在助残日到来之际，藁城区残联召开残疾人工作议，各乡镇、街道理事长及残工委成员单位参加了会议，专题讨论助残日活动。残联理事长郝根群作了工作部署，对开展好此次活动提出要求，希望各乡镇、街道办残联把活动开展的有声有色，切合主题，让残疾朋友充分体会到党和政府的关爱，憧憬梦想，增强自信，为和谐未来作出努力。

二、形式多样，开展系列助残活动。

1、藁城区残疾人日间照料中心正式挂牌启用在“全国助残日”到来之即，“藁城区残疾人日间照料中心”正式启用，启用仪式上区残联领导对中心的开展提出了要求和目标，对在中心参加日间照料的残疾人提出了希望，并祝他们节日快乐，尽快掌握生活和劳动技能，融入社会大家庭。

2、走访慰问孤独症儿童和脑瘫儿童，上午区教育局、区卫生局、区妇联、区残联领导到区特殊教育学校和区残联康复中心看望慰问残疾儿童，给他们带去了学习用品、玩具和食品等，并倡导特殊教育工作者人人多献出一份爱，让残疾儿童生活在和谐、温暖的环境当中。鼓励家长配合训练，早日康复。

3、举办残疾人举办文艺联欢为了活跃残疾人文化生活，焕发残疾人精神面貌，树立残疾人自信心，区残联组织残疾人歌唱爱好者举行“唱出激情，憧憬梦想”庆祝助残日文艺联欢。联欢活动当中10多位残疾朋友踊跃上台表演，节目有戏曲、歌曲、琵琶独奏、唢呐二重奏等。此次活动促进了残疾人的文化生活，展示了残疾人特殊艺术才华，反映残疾人平等参与社会生活、共享社会文明发展成果以及和谐友爱的人文环境。

4、开展法律援助、法律服务进企业活动助残日前夕，市残联董庆国副调研员带领残联维权部和法律专家老师一行，来到藁城开发区河北欣望精制棉业有限公司，开展法律知识讲座、普法知识宣传和法律咨询等系列服务活动，公司全体残疾职工和班下部分职工与专家老师进行了现场互动，效果很好，深受大家欢迎。

通过此次全国助残日系列活动，进一步弘扬了中华民族扶弱助残的传统美德，逐步形成了全社会理解、关心、帮助残疾人的良好氛围和社会风尚;增强了残疾人自尊、自信、自立、自强的信念，为促进扶残助残关心残疾人事业持续、健康发展受到了良好的社会效果。藁城电视台对整个活动进行了全程录像，并在藁城新闻播出。

**助残阳光行动心得体会篇八**

在匆忙的五月中，有许多的纪念日以及节日。经第七届全国人民代表大会常务委员会第十七次会议通过的《中华人民共和国残疾人保障法》，自1991年5月15日起实行。残疾人保障法第四十八条规定：“每年5月第三个星期日为全国助残日。”今年的五月二十日，就是助残日。

这是我在广播里听到的，每年五月的第三个星期日，助残日。

我本以为没有人会在乎这个小小的纪念日，但后来我才知道，我错了。在这个世界上，还是有这样好心的人的。去一个小小的例子吧。就在我们家对面的商店门前，有一个双腿不是很利索的老者。他只能每一天都坐在轮椅上，可他还是用自己的手艺为他人补鞋来赚钱养家糊口，好多人都很敬佩他。今天，他依旧像原来那样坐在门前补鞋，即便是今天。”一助一送温暖”是助残日的形式之一。有一个哥哥办到了。

在这个老人刚刚接到了一个新活儿时，在他身旁坐着的一个大哥哥站了起来，走到老着身旁，蹲下。然后，亲切地问：“大叔您好，请问能帮您做什么吗?”老人看了看这个青年，用沙哑的声音说：“你会补鞋吗?”“我会。”年轻人答道。老人听后，将刚刚接到的活儿递到年轻人的面前，笑了笑“请你帮我把它补好，行吗?”说完，拿出了一瓶矿泉水，刚要喝时才发现已经没有水了，他只好舔舔嘴巴，把水平放下。年轻人看见了，把自己的水拿了出来，递给老者，还帮他拧开了盖子。“我喝了，那你呢?”“没事没事，您喝吧。”年轻人笑了，那个老人也笑了。他们边聊边补鞋，显得轻松又愉快。过了不久，鞋补完了，老人说：“年轻人啊，谢谢你了，给你补鞋钱吧。”刚要下手掏钱，就被年轻人拦住了。他朝老人笑笑，没等老人问他的名字，就走了。老人看看鞋子，露出怀念的神色。

我想，如果所有人都像这个哥哥一样的话，那么这个世界将会有多么美妙。这次助残日让我明白了很多，那个哥哥的影子总在我的脑海里，我一定要向他学习，做一个乐于助人的人。

**助残阳光行动心得体会篇九**

在我们的身边，生活着一些不幸的残疾儿童，身体的残疾让他们无法享受人生的快乐，他们有的永远生活在黑暗的世界里，不知道世界如此多彩而美丽;有的永远生活在无声的世界里，从没听过小鸟欢快的叫声，不能用话语表达自己的愿望，更不能用歌声表达自己的快乐;有的因双腿残疾而无法快乐地游戏;有的因双手残疾无法正常地生活。

因此，我们每个人都应该感到幸福，因为我们都拥有一个健康的身体，能感受大自然的美丽与神奇;我们能用眼睛饱览多彩的世界，我们能用耳朵欣赏美妙的音乐;我们能用甜美的嗓音说话、唱歌;我们能快乐地游戏，尽情地玩耍。而有些残疾人却依然顽强地和生命作斗争，《假如给我三天光明》中主人公海伦?;凯勒的故事使我深受感动。

海伦从小就失去了视力和听力，丧失了语言能力，脾气十分暴躁。是莎莉文老师在这黑暗和寂寞的时候，点燃了她生命的火花。是她让海伦张开了心灵的眼睛，是她用爱拯救了海伦。在安妮?;莎莉文老师的耐心调教下，学会了拼写单词和与人交流。最后凭着她坚强的毅力以优异的成绩考上了哈佛大学。从此，她用那颗充满希望的心走上了写作之路，成了一位受人尊敬的作家。要是没有莎莉文老师的耐心教导，那么海伦就永远不可能走出黑暗的世界。

在生活中，像莎莉文老师一样热心帮助残疾人的人很多。我在电视《家有真情》栏目看过这样一件事：有一位残疾儿童先天性白血病。他家很贫穷，无法为他治病。新闻报道后，社会各界人士向他伸出了援助之手。希望工程也纷纷捐款给这位残疾儿童。残疾儿童感到从未有过的幸福和温暖。他的病房充满了温馨，因为有许多人关爱着他。他不再绝望地等死，反而觉得无比快乐。他的病奇迹般地好起来。他要做的第一件事就是报答曾经帮过她无数次的吴先生。他不辞辛苦地寻找那位吴先生，一找就找了三年。在市工总会的协助下，记者找到了那位吴先生。圆了残疾儿童的心愿。只见残疾儿童紧紧地握住吴先生的手，顿时热泪盈眶。如果没有吴先生的帮助，残疾儿童的病就不会好。正是因为有了别人的关怀，他的病才会好。

同学们，行动起来吧!一起来帮助和关爱残疾人吧!让残疾人永远感到社会的温暖!

**助残阳光行动心得体会篇十**

20\_\_年，我们社区残联工作进行的十分的顺利，我们社区的所有残疾人都在我们社区残联的帮助下，找到了生活的乐趣。这才是我们工作的动力!

一、组织残疾人参加丰富多彩活动。

在市残联和镇残联的帮助下，组织辖区残疾人参加丰富多彩的文化活动，今年在主抓社区残联的带领下，今年组织社区残疾人和家属参加了社区歌咏比赛、第十八个世界精神卫生日宣传活动、全国助残日、市残疾人运动会、在10月为联合法律人士残疾人送法上门活动，通过举办这些丰富多彩的文体活动，把欢乐与喜庆传递到每一个残疾人的心中，促进残疾人平等参与社会，提高残疾人的文化素质和生活水平。

为保障残疾人的合法权益，帮助残疾人平等参与社会活动，促进社会和谐，认真开展购买社会医疗保险调查，依法帮助名一级重度残疾人办理了参保登记手续。

二、协助解决残疾人职业康复。

我们社区根据残疾人的需求提供康复训练指导、心理疏导、知识读物等。本年度我社区已经有\_位残疾人在我协助下成功就业上岗了。这一年里我们社区干部尽职尽能带动更多残疾人走出家门，回到康复的道路上，让有需求的残疾人得到不同程度的康复服务。

三、领导重视、组织建设得到进一步加强。

20\_\_年的一年来，也是残疾人事业十五计划的起步之年，我市残疾人工作在市委、市政府的正确领导下，在上级残联的指导和翠竹街道的大力支持下，认真学习贯彻江泽民同志三个代表的重要思想，开拓创新，努力拼搏，全面完成09年度残协会各项工作任务，始终坚持“以人为本”以残疾人需求为导向，紧紧围绕残疾人“人人享有康复服务”目标，确定各项工作任务，抓重点、攻难点、开拓进取、扎实工作，今年工作上做了以下内容：

社区残疾人协会成立3年了，我们深入辖区残疾人家中进行详细摸底调查，了解残疾人生活情况，目前辖区共有残疾人41人，(其中：肢体残疾有\_\_人，智力残疾\_人，视力残疾\_人，听力残疾\_人。)精神残疾\_人。我们首先为他们建立了残疾人档案。制定了残疾人工作计划和制度，及时为他们解决一些生活上的实际困难，使残疾人生活得到保障。

四、积极做好残疾人宣传工作。

做好社区残疾人宣传工作，充分利用社区的宣传栏宣传健康知识讲座、心脑血管疾病的防治、康复训练的保健知识等一系列义务咨询活动。并且不定期的到残疾人家中进行走访慰问，了解他们的疾苦，尽的努力帮助他们。进行广泛宣传，提供法律援助，提高残疾人工作者和广大残疾人的法律素质。通过开展系列活动，不仅宣传了正式实施的《残疾人保障法》，也为建立平等，互助的社区氛围，维护残疾人合法权利，发展残疾人事业、构建和谐社区打下坚实基础。我们及时向政府网站传送有关工作文章。

**助残阳光行动心得体会篇十一**

在2\_年五月13日在肇庆的波海公园举行游美丽绿道树自强不息建幸福广东”——肇庆、珠海、江门三地万名残疾人畅游美丽绿道启动仪式。我参加了这次活动的志愿者工作。那是风和日丽的日子，虽然下了点雨，但也不能阻挡我们服务的热情。

接着我后来主要负责的工作是陪同一位残疾小朋友畅游绿道。我喜爱他们!因为他们身上有着正常小孩子所没有的可爱之处!

孩子们总是那么的可爱!坐在轮椅上，看的是那样的认真，那样的入神。玩的时候，有时那样的忘乎所有，自由自在……!似乎世界上没有其它，只有我们的存在，我觉得，我好似也变成了小孩子，跪倒地板上，真的和小孩子们玩到了一快，快乐到了一快，心灵沟通到了一块。听到孩子们那动人而天真的笑声，我的内心开心极了!感觉，此时，我就是世界上唯一的，最幸福的人。

面对相机的镜头，他们做出各种各样的pose，灿烂的笑容照亮我们每一个人那枯燥的心灵，我感受着他们喜悦的气氛中，洗礼了我在现实中已丢失童真的心灵。我是幸福的，所以我应该每天都积极面对现实每一件不愉快的事，要淡定冷静地处理。相信明天会更好!

在此，我还有一个心愿，希望以后能够多多的参加这种活动，走向街头，深入社区，用自己微薄的力量，为社会奉献自己的一片爱心，为需要帮助的人们作出自己仅有的贡献!为他们送去爱心，送去温暖，为构建和谐社会做出自己应有的贡献!

只要人人都献出一点爱，世界将变得不再冷淡，人们将会不再“孤独”下去。愿我们的爱，能早日唤醒人们沉睡的心灵。

这仅仅是作为志愿者为人们服务的开始，也是我学习进步的开始。今后会有更多的志愿者活动，当然我也会积极的加入。通过参加的这些活动让我知道只要你付出就有回报，对方的一句“谢谢”，一个笑脸，一个眼神，一个动作，足以体现出我们志愿者的价值所在。当今后人们问起的时候，我会很骄傲的告诉他，我是一名志愿者。我参与、我奉献、我快乐!

**助残阳光行动心得体会篇十二**

为了进一步发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，宣传文明创建，提高公民素质和文明程度，我校认真贯彻执行社会志愿服务工作实施方案，积极开展志愿服务活动，受到了社会各届的好评。现将活动开展情况具体汇报如下：

一、认真组织、确定志愿服务者。

按照上级文件精神要求我校认真组织、宣传、发动，共确定了11位志愿服务者。根据各自特长和意愿选择相应的服务项目，主要有关爱留守儿童志愿者、志愿者助交通、文明风尚志愿者、关爱残疾人志愿者、清洁工程志愿者等项目。

二、志愿者热心服务，效果明显。

一是志愿者走进街道清理垃圾，消除白色污染，得到了群众的欢迎和好评，既改变了环境卫生，又把文明、环保的理念带给了身边的人们。

二是走进社区关注留守儿童，给他们补课，关注他们的生活和心理健康，使他们不再孤单，热情面对生活。

三是走上街道维护交通秩序，引导过往行人和学生遵守交通秩序，安全出行。四是走进特殊学校为聋哑、残疾儿童慰问演出，让他们得到了温暖和社会的关怀。

三、志愿服务的收获。

通过参加志愿服务活动，使每一位志愿者感受到社会各个层面的生活，进一步加深对社会的了解，特别是理解了社会下层人员生活的艰辛，产生了极大地同情感和社会责任感。同时通过帮扶，也是大家感受到自身能力的不足，从而促进了学习和进步，提高了自身能力，为搞好本职工作、更好服务社会打下坚实基础。

在本次活动中，大家有一个最深的感受就是：帮助别人，提升了自身的价值。他们一致表示，要坚持把志愿服务活动搞下去，让爱心永远传递下去，为创建和谐陕县、生态文明做出应有的贡献。

**助残阳光行动心得体会篇十三**

一直以来我都想做一名志愿者，为社会献上自己的一份绵薄之力。因此，这个暑假，我利用自己的时间、自己的\_知识、自己的经验主动为那些备战高考的同学辅导。在20天的志愿活动中，我收获颇多，感慨颇多。虽然这次志愿服务充满了挑战和劳累，但是细细回想，却是幸福和快乐的记忆占据了脑海的大部分空间。志愿服务的感觉，就像加了糖的咖啡，初尝是苦的，\_\_的，但不久之后，就会感到沁人心脾的醇香。

一、纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

作为教育学\_的学生，我在学校中学习了很多关于如何教育学生的知识。但都是通过课本学来的，对于很多知识的掌握只是一知半解，这次辅导活动给我提供了一次实践的机会，让我更加深刻的掌握了教育学的许多\_知识。比如：“师者，传道，授业，解惑也。”虽然，我们都知道这是作为老师最基本的职能，但是，唯有真正的实践，我们才会懂得要想做好这一项是多么的难啊!在给同学们讲解题目的过程中，我学会了如何用简洁明了的语言表达数学公式中那些晦\_的文字，如何编顺口溜让同学们记住地理上难记的地名，如何讲解英语语法让同学们记得更牢固。在辅导中，我虽然遇到困难、压力。但一路走来，真是获益匪浅，我学会了培养自己的耐心、细心;培养自己的组织能力;如何与同学们搞好关系。更重要的一点就是让我真正明白了陆游的那句“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

二、赠人玫瑰，手有余香。

在这短短的20天的志愿活动中，我付出了汗水却感受到了无尽的喜悦!在辅导中，我为同学们掌握了以前不懂的问题而高兴，为同学们背过一篇文章而喜悦\_们在考试中取得好成绩而激动。当我结束这一段辅导回家时，收到同学们精心准备的小小的礼物而感到快乐。有的同学说“姐姐，这些天\_苦你了，等我们高考完之后一定去找你玩啊!”听到这些话真的让我感动万分。人需要快乐，快乐的多种多样，但奉献的快乐却是其他快乐不能比拟的。志愿服务就是一种生活态度，选择做志愿者就是一种生活方式。“送人玫瑰，手有余香”，我在奉献的同时，收获着精神上的愉悦与满足!

三、志愿活动点缀生活，陶醉心灵。

志愿服务是奉献社会、服务他人的一种方式，是传递爱心、播种文明的过程。对被服务对象而言，它是感受社会关怀、获得社会认同的一次机会。对社会而言，它是提升社会文明风气、促进社会\_的一块基石。在这次辅导中，我毫无保留的，不求回报的向那些需要我帮助的同学们伸出了援助之手。社会实践既帮助了那些同学，同时在志愿服务过程中，我自己也得到提高、完善和发展，精神和心灵得到满足。志愿服务既是“助人”，亦是“自助”，既“乐人”，也“乐己”。在帮助别人的过程中，纯洁的是自己的心灵，净化的是自己的灵魂!

今年寒假，我和我们班上的几位大学生来到了我们县上的敬老院，看望住在那里的老人。老人们一看到冒着寒风赶来看望他们的学生，立刻关心起来，拉着我们的手问寒问暖，十分关心我们各方面的情况，体现出了老一辈对年轻一代殷切的希望和关怀。还有一些老人们也是高兴的合不拢嘴，与同学们分享自己“想当年”的“金戈铁、马万户侯”，并与同学们聊了一些日常生活中的点点滴滴，同学们也很关切地询问老人的身体状况和生活情况。

老人们都感慨地说道，正是有了国家的各种福利政策才有了这样无虑地安享晚年的今天。更多老人表示同学们的到来为他们平淡的生活带来了生机和乐趣。我也详细询问各位老人的生活起居情况，与老人们聊起了家常，帮助他们打扫卫生，很快就融入其中。我们没有因为酷热的天气埋怨过一句，取而代之的是满腔的热情。因为这次看似普通的活动其中实际上蕴含了巨大的人\_价值，它是一种美德，更是老人与大学生之间心与心的交流与沟通。

这里的老人并非每个都还有健康的身体，他们是社会的弱体，他们更需要社会的关注。在雨天，由于身体的原因，也许他们正忍受着各种疼痛的折磨;在雪天，由于环境的限制，也许他们正忍受着寒冷的侵蚀，那我们又在干嘛呢?倾听雨的欢唱，感叹白雪美丽，在和煦的阳光下嬉戏。相比而言，我们是快乐的，而老人们是痛苦的。但是，我们又能做什么呢?我们可以做的只能使给他们我们最真挚的祝福;看望他们，给他们少许的快乐!我们要解读他们的人生，即将走到生命末端的他们又何所思何所想呢?未来的我们会像他们的儿女一样吗?把至亲至爱之人就这样托付给敬老院吗?如果是那样，那么当最爱你的父母走了之后，一定会后悔!

当今社会，不知道孝敬老人的人不在少数，他们忘记了他们的父母含\_茹苦的把他们拉扯，在自己有能力挣钱吃饭后，就将年老的父母给抛弃!任由他们艰苦度日。

在回来时大家都笑容满面的说：“来到这里，是一种教育，也是一种锻炼，老人需要社会的关心，社会也应该给予这些老人一定的关注。敬老爱老应该是社会主义精神文明常抓不懈的工作，我们当代大学生有必要和老人们多交流沟通，明白老人的苦处、难处，这有利于提高当代大学生的思想素质和道德素质。

老人，他们是社会的弱者，可曾经他们也是社会的创造者，祖国之栋梁!

到敬老院去做些力所能及的事，将自己活力释放的同时，我们感到一种充实。这些活动很好的展现了当代大学生的风采，一方面培养当代大学生关心他人，敬老爱老的美德，另一方面也是接触社会，了解社会，锻炼自己，我们有责任、有义务去关心他们，献出自己的一份爱心。

老人，是需要我们关心的一个弱群体，我们应该不懈努力的为他们创造一个良好的生存环境，以报答他们曾经为社会做出的贡献!也将我们\_的传统美德继续更好的传承下来!

**助残阳光行动心得体会篇十四**

广大志愿者朋友们：

你可曾想过，有这样一群特殊而困难的人:他们虽然有眼，但看不见五彩缤纷的大千世界；他们虽然有耳，但听不到时代的呼唤；他们虽然有口，但无法吐露真诚的心声；他们虽然有脚，但却在人生的里程中艰难地爬行……他们是生活在社会边缘的残疾人，他们也是我们的兄弟姐妹。

残疾，是人类发展进程不可避免要付出的一种社会代价。自有人类，就有残疾人。作为我们这个社会中一个特殊的困难群体，他们多么渴望有社会的关爱，多么渴望有温馨的生活！他们在生活保障、医疗康复、文化教育、平等参与社会生活以及维护自身合法权益等方面都存在着一定的障碍，需要全社会的理解、支持、关心和帮助。关爱、扶助残疾人，体现着社会文明进步程度，是衡量社会和谐的重要标志。

今天是志愿助残阳光行动主题日，主题是：“弘扬志愿精神，承担社会责任，为残疾人朋友共谋福祉”。发展残疾人事业不仅是党和政府义不容辞的职责，也是每一位健全公民的责任。爱心无止境，助残见真情。为了生活在同一蓝天下的残疾人朋友能与我们共享社会文明成果，让我们大家共同伸出援助友爱之手，以拳拳爱心为残疾人撑起一片晴朗的天空。我们热切期盼着您的支持和关爱。“滴水汇成大江，碎石堆成海岛”，当一个人有难的时候，众人的帮助将是克服困难最大的力量。扶残助残是中华民族的传统美德，同在一片蓝天下，同在一方热土中，我们有责任和义务关爱他们，力所能及地帮助他们！

送人玫瑰，手有余香。你的爱心和善举给生活在贫困中的残疾人带来温情和希望的同时，你的人生也因此增添一分亮色，一分欣慰，一分成功的快乐！只要你真诚地帮助残疾人朋友解决康复、就业、扶贫、就学、居住条件改善等的困难和问题，你就为构建和谐社会做出了自己应有的贡献。我们真诚期待你的参与！

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