

# 最新家校合作方案设计(大全7篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇一

这学期我们课题组对今年流行个人装扮进行了课题研究。

在这次活动中我们学会了很多，了解了很多关于服饰搭配的知识，让我获益匪浅。在今后的实践中，我也将运用到这些知识，为我的生活添姿加彩。

经过这次研究性学习，我感受到这种活动的重要性。社会实践告诉我，在新经济时代学生应当具备创新观念和掌握成熟技术的潜力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要有严密的思辨潜力和理性的思考潜力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会持续同步发展做到与时俱进，不与社会脱节。我也了解到一个人外在形象是很重要的，他给别人留下的印象，会为你赢得多一份欣赏。我们在学习之余，没有太多的时间，没有花在个人装扮搭配上，那么，我们小组针对这一实际问题来研究这个课题，来为我们的同学带给更多的推荐。

我也了解了今年的服饰搭配知识，对我们的学生生活很有用处，所以，我觉得我们就应在以后的研究中多进行这方面的研究。

不同性格的人选取服装时应注意性格与色彩的协调一个人的服装颜色务必与周围环境与气氛相吻合、协调，才能显示其

魅力。

我们要使服饰的色彩搭配协调，原则上，就要尽量使得服饰的色彩属于同一色系。这是一种最基本的搭配方法。要是再结合上面介绍的极色、辉光色的灵活搭配运用，就能使你的服饰搭配得心应手，千变万化！

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇二

### 1、注重统筹规划，实施分层管理。

我校在课改之初就成立了以校长任组长的综合实践活动课程指导小组，召开了综合实践活动动员大会，制定了《南渡初级中学综合实践活动实施方案》，具体确定了综合实践活动的目标、任务、活动主题，以及活动方法和步骤，并邀请了杨裕前等有关专家来校指导综合实践活动的开展。

我校对综合实践活动课程实施分层管理，即学校管理、年级管理、班级管理三层管理模式，各年级根据学校综合实践活动实施方案，结合本年级实际情况制定年级综合实践活动计划，班级则根据学校和年级计划再制定出班级综合实践活动计划。另外，我校还把综合实践活动与地方特点有机结合起来，作为校本课程加以开发。

综合实践活动主题的确立则紧密结合本校的特点，充分开发和利用乡土资源和校本资源，同时在具体的实践活动中，不断修改主题的内涵，完善学校综合实践活动的课程体系。开设综合实践活动课程一年来，我校确定了“以认识计算机病毒”、“我们镇上的水泥厂”、“保护水资源，从我做起”、“走进广告天地”、“远离噪声，享受安静生活”、“传递我们的美——板画设计”、“趣味拼图”等活动主题。通过研究专题的征集，又确定了小组活动的一系列研究性专题，例如“寻访家乡的名人”、“特色家乡菜”、“家乡的方言”等。

## 2、重视点面结合，鼓励教师参与

我校开展综合实践活动的形式主要有两种，一是普通层面的综合实践活动，即以综合性实践为主的学科或学科整合活动；二是深层次的综合实践活动，即以研究性学习为主的小组活动。前者的综合实践活动列入课程表，每周开设三节综合实践课，在具体实施中采用弹性课时制，一般每周安排半天时间，学生全员参与。有时需外出活动，如参观工厂、远足登山、慰问敬老院老人等，则由学校统一安排集中时间。

研究性学习为主的小组活动的时间主要是以周六上午活动为主，同时还充分利用中午、下午放学后等时间，一般由六到八名学生组成活动小组，共同确立一个研究专题，并进行具体的分工，在有关学科教师的引领下，开展研究性活动，由于此类综合实践活动需要的时间、空间较大，经常要走出校门进行参观、采访、调查等，因此，在时间的安排上要给予相当大的自由度。

在综合实践活动中，教师的参与不可忽视。教师和学生一起参与综合实践活动，有利于建立民主、合作、平等的新型师生关系。由于综合实践活动具有活动空间的广阔性和活动时间的延续性，因此，它需要大量的教师参与，学校不应指定专门的教师作为综合实践活动课程的指导老师，而应鼓励更多的教师参与对学生综合实践活动的引领和指导。我校在这一方面做得较好，尤其在综合实践活动主题确立、方案的设计、成果的展示和评价等方面，我校十分重视鼓励教师参与引领指导，要求教师的引领要贯穿于学生综合实践活动的全过程。

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇三

为了提高自己的实践能力、交际能力、思考能力以及为了使自己的假期过得有意义，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，

培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

我按照学校的要求，进行了暑期社会实践，到天津塘沽开发区的清太郎打工，清太郎是一家日本料理。老板是日本人，顾客也有很多日本人，我由于不会说日语，所以不用负责点菜，只是做一些基本的服务员应该做的工作。

首先，通过观察和了解，我觉得一个领导者的管理是很重要的。虽然她不是老板，在清太郎干了八年仍是个服务员，不过她是领班。但她所经历的许多事也许只有她自己知道，她曾经也是被别人领导，而如今她也作为一个管理者去带领她的下属去做好工作，虽然有时她也会小题大做冲我们发火。我们因此心理不舒服，私下对她怀恨在心。但慢慢相处了才发现其实她为人还是不错的，因为她大大咧咧的性格，总难免在忙的时候会有些心急批评别人的时候没有注意语气。

而她又何尝不是一样要受老板的管制吗？那里虽然管吃管住，但是伙食确实很差，一天管两餐，午餐当早餐吃，常常是馒头、大饼、咸菜或者凉菜；而晚餐每天都是素菜，有时最多一个月一次荤菜。或许我不应该抱怨这些，我也觉得抱怨不是好习惯，但是如果我是老板，我会让我的员工吃得好，至少吃的健康，要让员工“心甘情愿”的为我干活，就要让员工真真正正的去为自己工作负责，而不是敷衍，而这最基本的需求都不能保障，怎么让员工有充足的体力去工作呢。我觉得员工需要管制也需要激励，而且激励胜过一切的管制。另一个深刻的体会是每天保持心情愉快做任何事情都会更加顺利，如果工作中没有乐趣，就会在熬日子，这是我这段时间总结的经验。我觉得一个人的心态很重要，如果因为领班批评我，而我对她充满怨恨，那么我依然会犯错却依然要接受别人的批评，而如果我心平气和认真改正错误，那么我就能赢得别人的赞许，领班也不会有意为难我了。

另外，我开始一直觉得自己作为一个假期工，那些长期工会欺负我，会什么都让我自己做，所以开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，可是事实并不是那样，她们对我都很好，似乎对我都比较尊重。我十分感谢她们教了我那么多在学校里学不到的东西，也很开心认识了那么多可爱的人们。我不是个自命清高的人，但也不希望自己是一个懦弱的人，为人处事应该谦卑，也要有原则。

以前花钱时从不觉得累，当拿到通过自己的劳动换来的报酬之后，才知道这些钱来的有多不易。从刚开始因为不习惯那种厚跟的拖鞋因此只是脚后跟疼，接着因为床板太硬睡的全身酸痛，后来由于忙的时候来回不停的上菜走的双腿疼，那段时间几乎身上每一块肌肉都疼过一遍。之后就剩下疲惫了，因为睡眠不足，但我仍然充满热情去做好我的工作，而我最大的乐趣就是看着客人进进出出，每当心情不好时遇到友好的客人，就会觉得一切都没什么大不了的(这个世界上还是好人比较多^\_^)。

虽然这次实践与我的专业没有任何关系，但也是一次不错的经历，也是一个难得的锻炼的机会。有，在那我也学到了一些知识，在日本料理的制作上，要求材料新鲜，切割讲究，摆放艺术化，注重“色、香、味、器”四者的和谐统一。主食以米饭、面条为主。米饭按配菜分为咖喱类、炒菜类、油炸类、盖浇饭4类。面条有乌冬面、拉面、荞麦面等。天妇罗听起来似乎是一个很难理解的名词，它实际上是一种油炸食品，是用面粉、鸡蛋、水调成浆状，再将鱼、虾、蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色，吃时蘸酱油和萝卜泥的调汁，鲜嫩美味，香而不腻。是而生鱼片和寿司由前台师傅负责。闲暇之余我偶尔能欣赏到师傅们制作这些美食，有时还能品尝到师傅做的寿司，味道真的很不错。寿司是用掺醋的米饭加咸菜或生鱼片，用紫菜卷成，有卷寿司、握寿司、手卷等。虽然那些美食我不会做，但是我了解了日本人的饮食文化并且知道日本料理传统的吃法。

总之，这次打工的经历真得让我受益良多！在这短短的一个多月里我看到了很多也学到很多知识，更重要的是锻炼了自己的意志，也让我明白了很多道理，这些将为我将来踏入社会作好铺垫。我相信每个人都有他的价值，重要的是怎样让自己活的精彩。

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇四

做饭，虽说用不到什么理论知识，但它确实确实是一种实践，一种社会实践。因为这是一个合格的中华人民共和国公民步入社会所必须掌握的技能。

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，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。这些天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

- 袁蕾

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。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要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础。

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。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗？他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗？他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦！真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让更多的我们接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加

强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

在劳动的过程中，我知道劳动人们的`辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者，在各个城市的大街小巷发宣传弹，宣传“保护环境，爱护环境”。我们周边的环境是美丽的，如果不加以保护，环境将会恶劣，我们就将失去我们生存的地方，地球是我们唯一赖以生存的地方，我们应该加以保护。

通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。

希望学校以后多做一些实践活动，以便增强我们的能力。

- 杜俐

中学生通过开展丰富多彩的社会实践活动，可以逐步了解社会，开阔视野，增长才干，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。这也在无形中使我们对自己有一个正确的定位，增强了自身努力学习的信心和毅力。使我们自己提早走进社会、认识社会、适应社会。

在整个暑期实践中，自己能够不怕苦不怕累，勤奋工作，尽力、认真完成自己的任务；能够积极进行有关方面的自学并积极向别人请教学习；能够热心帮助不同小组去完成他们的任务；能够积极思考并提出自己的建议看法等等；与此同时也发现自己的知识面不够广，还有很多方面需要广泛的学习；自己有时做事还缺少一点耐性和细心。从这次实践中也有不少的收获和心得体会，以下就来分享一下。

一、我们需要坚持团队精神打造奇迹。



这次实践，我想我们其中每一个成员都清楚这一点——我们是一个从开始各不相识，为了共同的目标聚在一起，去完成一项共同任务的团队，只有大家都做好，才能收到预期的效果。而且这样的组队方式可以锻炼与人合作的能力。在等我们组员来的时候，我自己心里一直都想如果再有会，无论有多么艰苦，我仍相信团队。

二、全心全意地投入自己选择所要做的事，尊重选择。

三、既要相信自己，又要相信他人。

我们都知道，天下没有免费的午餐，守株能待兔最终会遭到失败，只有全心投入，才能有真切的感觉。最令我难忘的是在调查过程中请人帮忙填问卷的情境：很多时候两个多钟的时间只做了10来20张的问卷！填一张最多只要5分钟而已！其实也有原因的，主要是不相信，被问人不相信这些，所以拒绝；有时候是我们自己不相信自己，不敢随便问人，因为自己怕被拒绝以及听到一些难听的话语，所以不停寻找一些少拒绝的对象。后来问着问着，可能问多啦，胆子也大了，也可能觉得被拒绝也没有什么，可以再来的，就没有那么多的顾虑了，放开胆子去请他们帮我做调查，被拒绝了，还带微笑说：“没有所谓，谢谢”，情况也便逐渐好多了，自己从中也锻炼了口才。现在再想一想，其实只要正确地看待被拒绝，机会可以自己去创造。我们应该懂得相信自己，也懂得相信别人。

— 马骥

### 【篇一】

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东

西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了新的挑战，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在西山公园里为游客拍照。我和两个朋友一起组织，他们负责拍照，我负责跑腿——去照相馆印照片。在公园里我们设了一个点，一张桌子，一把椅子，一把遮阳伞，一块照片展版，自然还有两台数码相机。看着来来往往的游客，我们信心满满的开始了。不时的有人过来瞧瞧，打听照相的价格，多久才能拿到照片。我们开始忙碌了。他们去拍照，我在那看着，招揽游客。等他们拍的差不多的时候，我就跑去照相馆印照片。虽然有时会觉得无聊，怎么没人来拍照呢，但我们还是耐心地等待，一个一个地问他们要不要拍照。一些游客本不想拍照，后被我们一问心痒了。一天下来，我们还是挺开心的，收获不少，不仅要满足顾客的需要，抓住顾客的心态，在照相馆里我也了解了印照片的各个程序。

在工作中曾不断告诉自己：在今后的大学生涯中必须要更加努力读书，学好一些实实在在的本领，塑造好自己人格和修养。我一直很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。

我觉得参加社会实践，培养与增强了与人相处，交际的能力。虽然我是一个性格较于开朗的女孩，拥有很多的同学和朋友。但是作为一个人，他必需密切与社会相联系。他所接触的不仅仅是几个同学和朋友。因此良好的能力是必须的。在学校接触同学，老师是比较狭隘的范围，只有通过多和人交流，克服自身的弱点，才能更好发挥自己的潜力，做好每件事。在社会上接触的空间广了，接触的人多了，了解的事情也多了。这样才有利于看待各方面的事物。敢于与别人交流，说

出自己的观点和意见，开诚布公，才能赢得对方的认同和信任。

会主义事业的建设者和接班人。在这个信息社会，不进步就是退步，只有不断地掌握知识，才能赶超别人。

锻炼了独立的个性。离开了家长、老师、同学，一切都要靠自己。因为在工作中，个人有个人的事情要忙，给予的帮助也是有限的。做事就不能依赖别人，只有通过自身的努力，走出属于自己的路，才能在竞争中处于有利位置。办事果断，不能唯唯诺诺，才能出成效。在工作中在所难免，会有困难、挫折，在求助别人的基础上，更重要的是自己勇敢地克服，采取积极的态度，培养个人独立处事的能力，必将获得最终的成功。

通过这次社会实践经历，使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的；我在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。总之，这次难忘的假期社会实践经历使我获益良多，对我将来的发展具有十分积极的作用。

## 【篇二】

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力

能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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。

“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我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

暑假的社会实践活动已经结束，但社会实践给我们带来的巨大影响却没有结束，它使我们走出校园，走出课堂，走向了与社会实践相结合的道路，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，20天的实践比较辛苦，回想起来才发现原来乏味中充满希望，苦涩中流露出甘甜。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后我才深刻体会到这句话的含义，除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到很少很少，刚开始去的时候，还真有点不习惯，很多东西都不懂，幸好有叔叔‘阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，更重要的是我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中是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，自己先想方设法的解决，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社会和企业所淘汰。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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，20天的社会实践生活一晃而过，却从中让我领悟到很多的东西，而这些东西将让我终身受用社会实践拉近了我与社会的距离，也让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才之路与肩负的历史使命，社会才是学习和受教育的大课堂，在那边广阔的天地里，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，希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

通过本次实践活动，一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我为社会做出了自己的贡献；但在实践

中我也表现出自己了自己的不足，处理问题不够成熟，书本知识与实践结合不够紧密等问题，我回到学校后会更加珍惜在校的学习时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己所学的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机会只偏爱有准备的人，我们只有他通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，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步，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

这是一次成功的劳动实践活动。首先感谢中小学劳动基地为我们提供了这样一个难得的锻炼机会，这次活动让同学们学到了许多在课堂上学不到的东西，更重要的是，大家在集体生活中学会了自理与自立，学会了与他人合作，学会了如何做一个合格的中学生。

有人说：劳动是世界上一切欢乐，一切美好东西的源泉。这次实践，大家掌握了基本的劳动技能，获得了许多生活的常识。同学们在各种劳动实践活动中，真正感受到劳动的辛苦，无论是在野外平整土地，挖沟浇菜，还是在基地帮厨服务，洗衣清扫，同学们认识了劳动的价值和意义，培养了热爱劳动的习惯和吃苦耐劳的精神。

这次实践让同学们品味了劳动有快乐。一个个精美的手机套，一个个漂亮的中国结，一个个精致的小木塔，一个个创意不凡的篆刻作品，一盘盘令人垂涎欲滴的拔丝菠萝，无不凝聚着同学们的心血，无不闪烁着同学们的智慧，无不展现出同学们的个性。这是劳动的收获，更是劳动的快乐。

这次劳动实践也整合出团结向上的班集体，

心得体会

同学们训练在一起，劳动在一起，生活在一起，特别班主任们在生活上无微不至的关怀更加深了师生之间的感情。这次劳动，不少班级增强了凝聚力，劳动实践让同学感受到团结的力量，集体的温暖。

这次劳动实践正是在我校加大管理力度的基础上进行的。绝大部分同学都能遵守学校、基地的制度，按照基地的作息時間，按时起床、出操、吃饭、休息，培养了严谨、守纪的良好作风。

劳动虽然结束了，但我希望同学们把良好的奋斗精神带回我们的校园。在学习的基地中我们还要继续奋斗。再有两周我们就要进行期中考试，只有抓紧时间，认真复习才能取得良好的成绩。希望同学们能够再接再厉，在期中考试中再创佳绩。

虽然很累很累，但是我感到很高兴，因为做了一件有意义的事，并且证明了我是有能力应付难题的。而又能利用自己的双手养活自己，不成为社会的负担，不成为国家的负担。非常感谢这次交警给我这个机会，也非常感谢学校的组织。

千渭初级中学七一班

符怡璇

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇五

裴斯泰洛奇曾说：“实践和行动是人生的基本任务；学问和知识不过是手段、方法，通过这些才能做好主要工作。所以人生必须具备的知识应该按时间和行动的需要来决定”。这说明知识和实践永远是分不开的，在实践中可以检验真理，也可以培养自己的能力，提高自己的效能，弥补不足。

为了开拓自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我们四十三个人怀着同样的梦想参加了这次的暑期三下乡活动，在活动中我们受益匪浅。我们不仅下乡带去知识，还深入农村，了解当地的民情。参加这次的暑期“三下乡”，使我有了一个验证自我的机会，使我无论是能力上还是心灵上都有了更深一层的进步，同时也看到了自身的缺点和不足。

维持了十二天的暑期三下乡社会实践结束了，辛苦而充实，沉重却又充满欣慰。经过这半个月的旅程，受益匪浅。我们团队四十三个人给\_\_市\_\_小学那群淳朴的孩子以及热心的村民带去了些微薄的帮助和浅显的知识，却带回了多少钱也买不回的一种态度，一种责任，一种深刻，一种认识。

明朝的王廷相说过：讲得一事，即行一事，行得一事，即知一事，所谓真知矣。徒讲而不行，则遇事终有眩惑。确实，这是个奇妙又难忘的社会实践，一方面，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地，只学不实践，那么我们所学的就等于零。另一方面，通过实践可为以后找工作打下基础。通过这段时间的实践，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

回顾这段难忘的旅程，我感慨良多，留给我们的不仅是感动，还有成长。那天晚上，我想了很多，每个孩子都应该得到他们应有的欢乐和关爱，无论是谁对谁错，他们在这个年龄段的笑容应该是最灿烂最美丽的，大人们纷纷扰扰的世界不应该殃及到小孩子，尽管这一切有多不尽人意。家庭问题是影响小孩子心理发展的一个关键，我觉得家长们是不是应该多多关心一下自己孩子的心理健康发展呢？你们在责怪孩子不听话不懂事的同时，是否也应该反省一下自己的教育方法呢？是



不是应该多一份细心呢?也许他们的一些过激行为正是想得到你们那可怜的关注呢?为了生存也好,生活得更好也罢,真的希望更多的父母和社会能真正关注孩子们的心理健康,真正地与他们进行一次心与心的沟通,哪怕是一次。长大的我们,希望能够像孩子一样,真诚,像夕阳一样,温暖。保持心里的那份纯真,勇敢成熟地迈出成长的每一步。仔细数数,我们比这群可爱的学生大十岁左右,其实我们是他们的老师的同时,也是他们的哥哥姐姐更或是朋友。在最后那天,我们在黑板上给他们留下了联系方式。回到湛江,不少家里有条件的学生都和我们联系上,在网上和我们聊天,亦或借用家人的手机和我们发短信息。一声声谢谢,真的很想与\_\_小学每一位可爱的孩子说,谢谢你们赐予我一段这么难忘的旅程,你们在学习的同时,我们也同样获益匪浅。看到你们天真无邪的笑脸,我的脸在笑,我的心也在笑。

对比以前,感觉自己成长了不少,变得更加成熟、勇敢、自信。生活对我如此慷慨,让我在付出一点点的时候却让我收获了很多,学会了很多为人处事的道理,而这些全都是我人生不可缺少的财富。第一第二课堂支教、健康知识宣传、趣味运动会、文娱汇演……这段时间的点点滴滴,我仍然历历在目,却无法用笔一一记录。每次,当我想起大家在每晚的例会上激烈讨论的情景,我满腔热情;当我想起在每次活动中大家忙碌的身影时,我满怀感动;当我想起学生天真稚气的笑容时,我满盈开心……成长看似是一瞬间的事情,但我知道,我是在经历中体会成长。这种成长,何其珍贵!

从这次活动进入最后的筹备开始,我就感受到了大家的团结。我们认真的备课,我们紧张的排练,我们激励的讨论。这一切都是“我们”,而不是“我”,一个团队的合作精神就应该是这样的。四十三名队员在陌生的地方,面对陌生的人群,总有众多挑战和艰难。但是,当我们四十三个人的智慧融合在一起,任何问题都可以迎刃而解。

在实践的期间内,我们穿街走户地接触各种各样的人和事,

这些都是在学校里无法体会到的，在学校里也许有老师或者助班分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到，必要时还要通过自己的努力主动去寻求帮助。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，来提高自己的能力！

躺下来静静地回忆这次的实践，发现我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。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，事半功倍。别人给你的意见，你要耐心、虚心地去接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。但是只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇六

作为一名党员，学习科学发展观，更要结合自身实际情况，把学习践行科学发展观与自身的工作结合起来，着力提升自己教书育人的执行力、操作力、创新力、融和力和组织力。下面是本站带来的党员实践学习心得体会，希望对大家有帮助。

9月，很荣幸，在即将毕业前的最后一个暑假可以参加学校的优秀学生干部、党员夏令营。一共是三天的行程：苏州 木渎古镇，沙家浜。

木渎是与苏州城同龄的水乡古镇，迄今已有2500多年历史。相传春秋末年，吴越纷争，越国战败，献美女西施于吴王。

吴王夫差为取悦西施，在秀逸的灵岩山顶建造馆娃宫，又在紫石山增筑姑苏台，三年聚材，五年乃成。源源而来的木材堵塞了山下的河流港渚，积木塞渚，木渚便由此得名。木渚古镇也曾是乾隆六次下江南临巡的地方，不免让人神往。游过严家花园，虹饮山房，坐在苏州的小船上，看过往船只，行人，杨柳依依：听耳边声声小调，吴侬软语，感受着这个古镇的古，原汁原味。现实的喧嚣让我们遗忘太多古朴的东西，作为一个现代的大学生，不仅该学会扎实的专业知识，锻炼自己的工作能力，更应能在背后的时候沉思自己，审视自己，树立好人生的导航标。

之前对于沙家浜的记忆，差不多都来自于戏剧与电视《沙家浜》，并没有真正的去了解过沙家浜的历史。借此次夏令营的机会，终于得以机会进入沙家浜。听着导游的点点讲解，似乎可以像放映电影一样想象着那时的情景。坐在小船上，感受着那片芦苇荡，俗话说“沙家浜最美不过芦苇荡”。这片芦苇荡曾经以生死不渝的忠诚，抵御日本强盗的枪弹，护卫着新四军伤病员。如今，片片芦苇又以证人的身份，向人们诉说军民鱼水情，共同抗敌的历史故事。然而芦苇荡中还有另一种让人心疼的情节。曾经有一个叫朱凡的女革命同志，被俘后，面对敌人残忍的迫害仍坚守党的秘密，最后敌人将朱凡的脚绑在船后，在芦苇荡中行驶而过，任凭那犀利的芦苇划过她的身体。芦苇青青，看上去含蓄深沉。芦苇只是一种极普通的野生植物，但它生命力颇强。在泥土中蔓延着匍匐伸展的根，有保堤护岸之功能，而且经受得住风雨的摧折。它虽无杨柳的婀娜多姿，却透露着不懈的顽强，它虽无妩媚的色彩，却绿的让人肃然起敬。

沙家浜的一切让人不禁沉思现在的我们，沉思现在的每一个学生干部、党员。我们作为所谓的优秀学生干部，优秀党员，是否实实在在的在其位谋其职了，是否在从思想上行为上真正的合格。苏州的怡静，社会的喧嚣，现实的盲目，在潜移默化中，我们不禁慢慢沦陷，还有多少纯真，还有多少坚定的信念，沙家浜的点点滴滴，有刚强，有柔情；有心疼，有喜

悦，让人想把它收进心底，匿藏起来。

在三年的大学生活中，每年都参加了暑期社会实践，每次都是一种锻炼，一次学习，一场经历，从而收藏更多的感受和经验。大学就像一个调色盘，白色的纯，橙色的激情，灰色的萎靡，转眼即逝，那该用什么颜色来结束。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。大学四年已过半，留给我的经验和历练将是我最大的财富。这些必将是推动我未来继续执着无悔地前行、思索、再出发的动力之源。

汗水出成绩，实践出真知；行走于历练中，成长于磨砺中！

作为一名党员，学习科学发展观，更要结合自身实际情况，把学习践行科学发展观与自身的工作结合起来，着力提升自己教书育人的执行力、操作力、创新力、融和力和组织力。提高教书育人和优质服务的能力。

## 1、广博的文化底蕴。

当代教师的文化底蕴，首先要渊博，这种渊博，主要体现在对人类文化的各个领域、各个层面都要有所涉猎，熟谙诸子百家，略通天文地理，能够广泛猎取，并取舍吸收，长成自己的人文的血肉。其次，要形成自己对生命、对生活、对历史、对社会的独特理解、感悟、态度和信念。因为，人文中的文化是人类千百年积淀下来的精华，不仅仅指知识(经验)，还包括价值规范和艺术，这一切，无疑对当代教师的人文素养提出了新的、更高的要求。

## 2、敏锐的时代感悟。

当代教师的时代感悟，首先应表现为一种状态，它要求教师随时张开获取信息的触须，时政的、自然科学的、教育教学的 现实生活、当代社会的各个领域、各个 层面，都应是当代教师视野所及的 这是一种生命的状态、生活的境界。其次，

这种时代感悟还应能客观地、无需回避地审视自我，从职业道德上解剖自己，从知识结构上权衡自身，在总结审视、分析的基础上理出经验、教训和不足，在总结的基础上自我奖励，在制定明确的目标上不断发展自己。正是这种个性化的、深刻的洞察和体验，反思和批判，感悟和思考，才是当代教师应有的时代感悟。

### 3、鲜明的个性魅力

当代教师的个性，首先应该是独特的。这种独特性，应渗透于教育教学的全过程：对教学内容的独特感悟，对教学素材的独特呈现方式，对学生多元反应的独特处置方法。其次是鲜明，如果说独特指向性质，那么鲜明指向强度，它将使教师的教学烙上个性印记，深刻而隽永。再次，应是开朗乐观，幽默风趣，充满生活的机智；丰富而多姿多彩，充满动感和蓬勃朝气；昂扬而奋发进取，充满对理想生活的执著追求。

总之，教师的素质直接决定其教育行为。人都是有感情的，尤其是当代中小学生，他们的情感思想较之成人往往更纯真，也更容易受伤害，他们要求成人以同样纯真的感情来对待他们。作为教师只有具有渊博的知识、敏锐的感悟和独特的个性素养，掌握关于青少年心理发展的科学知识，按照科学的发展规律和方法开展教育工作，处理学生日常表现出的心理问题 and 意外事件，才能真正担当起时代赋予的教书育人的使命。

最近我系举行了学习实践科学发展观调研总结会 作为一名预备党员我参加了此次大会，并作了详细的笔记，下面是我对这次学习活动的认识。

我系在开展学习实践科学发展观的学习阶段，我系党支部积极部署、成立领导机构，定期组织党员同学学习，通过考试检查党员的学习效果，并充分利用现代化的通信工具如飞信、邮箱等向同学们宣传科学发现。党员同学认真负责积极投入，

每个党员都有专门的笔记本记录学习体会，定期向党组织汇报心得体会，同时各支部做好考勤、会议记录。

我系还对学生家长和用人单位进行调研，通过邮箱、电话等方式进行了万名教师访万家的活动，家长们发现学生进入大学后变得更懂事了，他们感谢学校对学生的培养，家长还对我校提出了合理化的建议，如：提高师资的总体水平、学生专业课的设置考虑市场和就业的因素、在生活方面加强安全教育工作，提高学生的自我安全意识、重视大学生的心理健康教育提高学生综合素质的提高。用人单位在感谢我校为社会培养出这么多好学生的同时，也提出了宝贵的意见，如下：缺乏实践经验、对学生教育因人而异，发掘其潜力、注重学生品德的培养，德才兼备。对于家长和用人单位提出的宝贵意见，我系会认真考虑，积极改正，使学生培养工作更适合社会的需要。

作为一名大学生根据用人单位和家长的意见，我觉得应该自我反省，找出自己的不足认真改正。坚持理论与实践相结合的理论，多多参与实践活动。

大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望和祖国的未来。促进和实现大学生的全面发展是科学发展观的根本要求。我们作为大学生就是要深入贯彻落实科学发展观，而我们要落实它，最基本最重要的就是全面协调的发展自己。

深入贯彻落实科学发展观要求我们全面、协调的发展自我，不仅仅是体现在完善知识结构上，还要求我们要拥有健全的人格。人格健全的大学生能够积极的开放自我，正确地认识自己，坦率地接受自己的围限并对生活持乐观向上的态度；心胸开阔，善解人意，宽容他人，尊重自己也尊重他人，对不同的人际交往对象表现出合适的态度，既不狂妄自大，也不妄自菲薄，在人际关系中具有吸引人，深受大家的喜欢；人生态度乐观向上，生活态度积极热情，有正确的人生观与价值观，能够用理性分析生活事件，头脑中非理性观念较少；人格

独立、自信自尊，并具有自我发展、自我塑造与自我完善的能力。更重要的是能够充分开发自身的创造力，创造性的生活，发现生命的意义并选择又意义的生活。所以，我们要努力做一个人格健全的大学生。

作为一名学生党员，要自觉地用科学发展观指导学习，踏踏实实干好工作，认认真真完成工作任务。从做人、做事，当同学好榜样三个方面做起：一是真心做人。做人是做事的基础。我要树立正确的世界观，人生观，价值观和道德观，坚定共产主义信念，为人民办好事、办实事。这样，我们做人才会有充足的底气，做事才硬气。二是精心做事。我们要树立起群众所需无小事的思想，哪怕是一点小事，我们都要以和蔼的态度认真对待，因此，我们要配合老师，努力完成工作任务。三是做同学的好榜样。立党为公，执政为民，是三个代表重要思想的核心。德莫过于爱民，行莫过于利民，我们做任何事情，都必须把同学的利益放在第一位。作为党员，应该处理好同学关系，生活上热心帮助有困难的同学，学习上，比同学更先一步，起到带头的模范作用。

我们作为新世纪国家的栋梁之才，要成为优秀青年必须具备应有的素质，用党的纲领和精神指导自己，用科学文化知识武装自己，力求在学习科研中做好工作，有所创新，起到先进党员的先锋模范作用。

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇七

按照中央的统一部署条件规划，我区第一批学习实践活动高标准高质量完成了各阶段各环节的工作，达到预期目的。第二批学习实践活动开始启动，自治区党委召开动员会议并作出部署。

当前，国际金融危机还在蔓延、尚未见底，对我国、我区经济影响压力加大，因经济增速减缓引发的不确定、不稳定因

素增加，保持经济平稳运行困难增多。能否变环境压力为发展动力，化经济危机为发展契机，考验着我们驾驭复杂局面的能力和智慧，考验着我们逆势前行的信心和勇气。参加第二批学习实践活动的单位多、领域宽、范围广，直接面对基层，面对群众，肩负着把党的方针政策、把自治区党委政府的决策部署落实到实处的重要职责，特别是市县机关，起着承上启下的重要作用。广大党员干部必须深刻地认识到开展好学习实践活动的重要意义和深远影响，清醒深刻地认识到掌握科学发展理论的必要性和重要性，把思想和行动统一到中央和自治区的决策部署上来，确保学习活动扎实开展，务求实效。

扎实开展，务求实效，要把保持经济平稳较快发展，维护社会和谐稳定作为重中之重。在学习实践活动的各个阶段，要密切联系当前外部环境与经济变化形势，密切联系保增长、保民生、保稳定、保发展的实际，密切联系我区实现发展新跨越的实际需要和现实要求，在解决影响和制约我区跨越发展的突出问题上下功夫，在维护社会稳定、推动社会和谐上下功夫，在转变工作作风提高行政效能上下功夫，在解民忧、化民怨、增民利、聚民智上下功夫。运用科学发展理论对本地区、本单位存在的突出问题和矛盾细审视，再分析，早谋划，巧解决，着力推动“党组织服务年”、“服务企业年”、“项目建设年”活动扎实开展，以更具特色的实践，确保经济平稳较快发展和社会和谐稳定。

党员干部受教育是学习实践活动的基础，科学发展上水平是核心，人民群众得实惠是目的。只要更加突出实践特色，更加注重作风建设，更加务实联系群众，把科学发展理论转化为创新思路、破解难题、迎接挑战的实际行动，转化为解决突出问题、驾驭复杂局面、把握发展规律的能力和水平，上下齐心，干群齐心，逆势而进，我们就一定能在应对危机中闯出一片新天地，推动我区实现科学发展、和谐发展、跨越发展。



## 最新社会实践心得体会大学生优质篇八

随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都面对严峻的就业形势伤透露了脑筋，都努力学习、实践为自己的将来补充“能量”。

的确如此，如今的现实生活丰富多彩、形形色色、深不可测，是我们很难适应。星期六的时候我和同学们在组织下参加了社会实践，我忽然觉得自己成长了不少！我们这次的实践地点是位于金尚小区的唐庄别墅，这里有许多海外居民，来到这里我第一次感受到了祖国的“大好江山”。我们在保洁员阿姨的帮助下渐渐开始了实践。

我们这次的任务是——打扫草坪上的落叶！这个任务挺艰巨的，不过我却不肯认输，望着辽阔的草坪我第一次知道了作为一个保洁员是多么的辛苦，多么的伟大啊！于是我的保洁员生涯就这样开始了！我拿着沉重的扫把，手足无措，不知道到底该怎么开始，就在这时我看到了妈妈！于是在妈妈的帮助下我渐渐学会了控制着难缠的“小家伙”。看着妈妈熟悉的操控着扫把，我心中不禁有一股心酸的感觉，妈妈还没有很老，却已经是满头白发。妈妈拿着扫把还边告诉我们说：“这种扫把很重，你们扫的时候要很小心，不要伤到了！而且它是要倒着扫，否则不干净！”我一字一句的听着，心中总有一种用语言形容不出来的感觉，而且我发觉自己的眼泪已经在眼眶里徘徊了，但我还是努力憋住。看着这落叶满天飞的草坪，我的心里不禁发出了感叹！时间毫不留情，渐渐的我们已经实践了1个小时了，可是看看这草坪，我不禁感到自己是这样的懦弱无能，时间已经过去这么久了，而我们的成果却只是这么一点点。后来我吸取了妈妈的经验，渐渐掌握住了这调皮的小家伙，实践就这样渐渐结束了！看着这绿油油的草坪我第一次感受到了“劳动最光荣”。来往的人们总是不断得夸我们打扫得很认真。

这次实践我非常的佩服——洪新异。她是我们班也个身体上有缺陷的同学，而这次实践让我充分知道了她的内心多么的善良!她没经过一个地方总会用双手把一些打扫不了的垃圾在保证不伤害任何东西的情况下，把它扔进垃圾桶!

这次实践我充分体会到了，帮助人原来可以这么的高兴!但是我同时知道了工作的不容易!因此，我们以后应该好好学习而且还要社会实践能力，抓住机遇，迎接挑战，适应复杂多样的现实生活!还要向毛主席所描述的那样，向雷锋同志学习!所以，我们都要做生活中的活雷锋，帮助需要帮助的人们，当然是在我们力所能及的范围内!

## 最新社会实践心得体会大学生优质篇九

在学习《office高级应用》之前，对office理解不是非常深刻，认为这只是一个很普通的文字编辑软件，从小学就开始学，根本就没有什么学习的价值，在学习之后才知道office功能的强大，我们所了解的只是皮毛，在课程结束之后，我感觉受益匪浅，知道了很多以前不知道的，也能很好的使用office来处理一些学习和工作上的事情，对自己以后的学习和生活有很大的帮助。

word的更好的应用能大大缩短我们对文章排版的时间，使我们把更多的精力花在完善自己的论文上面而不是去排版excel的更好的应用能让我们更好的处理身边的一些数据，更直观的看待一些数据，给我们的生活带来很大的帮助powerpoint的很好的应用能让我们做的ppt更加美观具有观赏性，在众多的展示自我的平台上，一个好的ppt让我们能给别人先留一个很好的印象。

### 一、主要学习内容

《office高级应用》这门课程主要学习了以下内容：

(1)word2003文档制作、文档格式设置、文档的高级处理技巧；

### (一)word篇

word是一个文档处理的软件。应用该软件，可以进行文本的输入、编辑、排版、打印等工作。一般应用于公司制作简报、电子贺卡、编辑公告、文案等。

1、页眉和页脚：页眉和页脚通常用于显示文档的附加信息，例如页码、日期、作者名称、单位名称、徽标或章节名称等。其中，页眉位于页面顶部，而页脚位于页面底部word可以给文档的每一页建立相同的页眉和页脚，也可以交替更换页眉和页脚，即在奇数页和偶数页上建立不同的页眉和页脚。

2、页面设置：从菜单中选择【文件】-【页面设置】命令，显示“页面设置”对话框，选择【纸张】选项卡，然后根据需要选择合适纸张；如果先录入内容，最后再设纸张大小，由于默认是a4纸，如果改用b5纸，就有可能使整篇文档的排版不能很好地满足要求。所以，先进行页面设置，可以直观地在录入时看到页面中的内容和排版是否适宜，避免事后的修改。

3、分节符：将不同的部分分成不同的节，实现分别针对不同的节进行设置。定位到第二部分的标题文字前，从菜单选择【插入】-【分隔符】命令，显示“分隔符”对话框，选择“分节符”类型中的“下一页”，并单击【确定】按钮，就会在当前光标位置插入一个不可见的分节符，这个分节符不仅将光标位置后面的内容分为新的一节，还会使该节从新的一页开始，实现既分节，又分页的功能。用同样的方法可对文章的其他部分分节。

4、标题格式套用：**【格式】-【样式和格式】**命令下，“正文”样式是文档中的默认样式，新建的文档中的文字通常都采用“正文”样式；“标题1”~“标题9”为标题样式，它们通常用于各级标题段落。例如对于文章中的每一部分或章节的大标题，采用“标题1”样式，章节中的小标题，按层次分别采用“标题2”~“标题4”样式；文章中的说明文字，采用“正文首行缩进2”样式；文章中的图和图号说明，采用“注释标题”样式。

5、表格制作及计算：表格的制作可以手动绘制也可以自动生成，对于创建和编辑好的表格，如果对它们再做一些修饰，例如，进行边框的处理，或给部分单元格添加底纹，则会突出所要强调的内容或添加表格的美观性。在表格中还可以利用公式工具进行一些数据的计算与统计。

6、快速定位：菜单选择**【视图】-【文档结构图】**命令，可在文档左侧显示文档的层次结构，在其中的标题上单击，即可快速定位到相应位置。从菜单选择**【视图】-【大纲】**命令，进入大纲视图。文档顶端会显示“大纲”工具栏，在“大纲”工具栏中选择“显示级别”下拉列表中的某个级别即可。

“显示级别”中，可指定目录中包含几个级别，从而决定目录的细化程度。如果要设置更为精美的目录格式，可在“格式”中选择其他类型。通常用默认的“来自模板”即可。单击**【确定】**按钮，即可插入目录。

8、几个小技巧：

(1)输入三个“=”，回车，得到一条双直线；

(2)输入三个“~”，回车，得到一条波浪线；

(3)输入三个“\_”或“-”或“#”，回车；

(4) 在单元格内输入=now()显示日期在单元格内输入=choose(weekday(i3,2),星期一,星期二,星期三,星期四,星期五,星期六,星期日)显示星期几。

#### (5) 数字格式批量转换

用“ctrl+h”组合键调出查找和替换对话框，将光标定位在“查找内容”框中，然后单击“高级”展开对话框，再单击“特殊字符”并选择“任意数字”，这时“查找内容”中会自动显示为“^#”。将光标定位在“替换为”框中，然后在“特殊字符”中选择“查找内容”，将显示“^”。接着单击“格式”为数字设置一些特殊格式，比如字体加大、文字加粗以及特殊颜色等。最后单击“全部替换”就可以了。