

# 最新社会工作者试用期个人总结 hr试用期工作总结报告(优秀5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

## 锻炼心得体会篇一

运动：满满的情我们是早晨七八点钟的太阳，充满朝气。我们热爱运动，运动场上我们奋力拼搏，永争第一，于是，许许多多的情也就悄然诞生了。

激情：随着那一声久违的枪响，运动员们飞出步子，似箭般向前冲去。烈日当空，汗水湿透了衣衫，但他们依旧向前、向前，这是一种激情，必超越他人，于是，一个个纪录被打破，新的纪录又在同学们的.激情中刷新了。

热情：运动员们终于冲向了终点，累极了，这时，一瓶清凉的水递到他们的面前，真是“好雨知时节，当春乃发生”啊！接着，扶着已无力的他们到场地中央休息。这便是志愿者，他们照顾着运动员们，管理着整个运动场上的卫生，记录着每个班的表现，。穿梭于运动场上，烈日焦灼，他们不累，因为他们正以付出为己之乐。他们的目标不是谁第一，而是公平公正地评出最优秀的班级，这就是他们的热情，一种无私付出的热情。

友情：“加油，加油！”我们为每一位运动员加油着，没有嘲笑、讥讽，有的是对于他们出色表现的欣赏，因为“友谊第一，比赛第二。”安慰着那些没有拿到名次的同学，关心着那些虚弱的同学；照顾着那些身体不适的同学……友情化

成了动力，他们又再次向前冲去，那飞跃的弧线，是温暖的新的希望。

我每天锻炼的是“面壁深蹲”，对此我有四个方面的感想体会，一是要树立起健康生活观和健康运动观的理念；二是要有良好的心态；三是要有坚定的毅力。四是讲究运动质量。日前写了两个方面，你可以参考一下。

1、树立起健康生活观和健康运动观，从心底里感觉这是在每天用自己辛勤的心血和汗水，换取明天的身体更加健康，要学会投资健康，平时多流汗，到时少流血或不流血。有了这样的理念，就能够把习惯养成自然，把理念融会在每天的锻炼中而无怨无悔。

2、要有良好的心态。因为每天晨练似乎重复着单调的动作，从运动初期的枯燥乏味、寂寞、孤独中一路走来，现在的我面对同样的场景，即发生了不可逆转的心理变化，心情变得宁静而充实，面对寂寞，不再想逃避，而是忍受寂寞，甘于寂寞，在寂寞中展开自己心灵的抚摸，让现实的生活像电影一样在心灵中掠过，与心录中的自我展开了对话，对孰对孰非就有了一个适当的位置，在这个意义上的灵魂生活也就开始了。杂乱的现实生活可能就会变得十分有条理，内在规律性的东西可能就呼之欲出了。这就是对“独处”能力的锻炼吧。与人交谈、讨论，那是闲聊；与人游山玩水，那是旅游。只有一个人处在锻炼之中，或欣赏在大家的作品之中，或一个人面对深山大海时，才是真下意义上的“独处”和寻找“自我”的开始，也是灵魂生活的开始。

## 锻炼心得体会篇二

通过这次在舰队的当兵锻炼实习，我看到了自身的优势，同时也看到了自己不足的需要改进的地方，明确了下一步我要改进和努力提高的方向。下面是本站小编为大家收集整理的

当兵锻炼心得体会总结，欢迎大家阅读。

时光飞逝，转眼在某部当兵锻炼实习的日子离我们远去，但实习中的每一幕都留在我的心中。这一次到基层连队当兵锻炼不仅让我看到了基层连队完善的硬件设施，更让我们体会到了基层连队官兵过硬的纪律作风；不仅让我们熟悉基层连队工作的基本情况，更让我们看清了将来在基层工作的广阔空间。这次实习，是我真正第一次接触到部队，将对我今后的学习、生活、工作产生深远的影响。

我们所在的部队是素有霹雳之称的王牌英雄部队的某师，我为能在这样优秀的部队当兵锻炼感到非常光荣。某师生活设施齐全，战士宿舍内全部是木制的单人床，内设学习桌椅，供战士学习使用，另设电视房、健身房，供官兵娱乐健身使用。通过与基层官兵的接触，我们对自己有了清晰的定位，明白了自己的优缺点，清楚了努力的方向和目标，更建立了到部队建功立业的自信心。

我认为要想在基层部队建功立业，必须拥有合格的思想政治素质，这是基础条件。这就要求基层官兵们耐得住寂寞。以给我们授课的吴扬洲中队长来说，他家住部队只有几个小时的路程，但由于部队工作需要，自从入伍第五年才一趟回家。要想在基层部队建功立业，必须拥有过硬的军事素质，基层部队的工作量很大，没有过硬的身体是绝对不行的。要想在基层部队建功立业，必须拥有渊博的文化知识，国防生拥有更好的校园文化环境和更加宽阔的学习平台，因此我们能吸收百家所长，取精华去糟粕。要想在基层部队建功立业，必须拥有优秀的组织管理才能，基层部队士兵分为三种不同等级的士兵——列兵，上等兵，士官。每一种士兵都有各自的背景，正确处理关系是完成工作的基本条件。

通过这次当兵实习，我们看清了自己优势和劣势，看清了下一步努力的方向。我已经做好了到基层连队工作的心理准备，尽管孤独会伴随我们，但我清楚，既然选择了从军，就得做

出牺牲，勇于奉献，而且抓紧时间强化军人的基本素质。作为国防生，我们感到肩上的责任很重，必须抓紧利用现在在校的每一分钟，好好学习，练就过硬本领，为将来到部队基层工作打下坚实的基础，为成功迈开自己军旅生涯打下坚实的基础。

## 一、本次实习让我懂得学校专业课的重要性

以前曾听一些已经到部队工作的学长们说：“学校里学的专业课到部队里几乎没什么用。”通过本次实习我感觉这句话是不对的。像我所在的主炮班的工作是每天对主炮进行维护检修，保证其在战时能正常运转。我们在学校虽然没有针对性的学习过主炮的相关知识，但是我们在学校学的专业课是机械方面的基础，基础打好了，到部队后无论是从事主炮工作还是其他相关的机械类工作我们都能轻松快速的掌握。我们国防生与军校学员的最大区别就在于我们拥有母校强大的师资力量和良好的学习环境，在一个开放广阔的学习平台上学到了更多更新的知识，广博的知识将是我们在基层部队建功立业的根本。通过这次实习，我感受到基层部队为我们发挥专业知识特长、施展自己才华提供了广阔的空间。

## 二、本次实习让我真正感受了基层部队的生活

在上舰前自己的心情是紧张和激动的。舰上的生活对于那些没有踏入的人来说永远是一个陌生的环境。孩童般的好奇心驱使我要探个究竟，即使不能入骨子，也要知皮毛。曾无数次幻想过舰上的生活是多么的丰富多彩，但当你真正在舰上生活一段时间后你会发现舰上的生活是简单的，甚至有点单调。我们每天做的事情都好像是前一天的复制一样，到什么时候就做什么事情，天天如此。在这单调简单的生活中，我发现战士们都是以积极乐观向上的态度去面对每天的生活，很少有人抱怨生活的枯燥性，这是我在他们身上学到的最宝贵的精神状态，既然我们选择了海军这条路就要学会忍受寂寞，坚定信念，保持一颗平常心，不要让外面繁华的都市生

活扰乱了我们的才智。

### 三、本次实习让我明确了今后努力提高的方向

通过这次在舰队的当兵锻炼实习，我看到了自身的优势，同时也看到了自己不足的需要改进的地方，明确了下一步我要改进和努力提高的方向。

首先我们已经了解了部队的的生活，从现在起我们就要试着去调整心态，做好在艰苦环境工作的心理准备，从我们接到海军学院录取通知书的时候，我们就应该知道我们毕业后要去部队基层工作就应该做好思想准备。通过这次实习，我们也基本了解了基层部队的工作环境，虽然部队生活简单枯燥不像都市生活那样丰富多彩，但是我们既然选择了这条路就要无怨无悔的走下去，每天保持乐观积极向上的工作劲头，相信在基层部队我们海院的兄弟也能闯出一片天地，干出一翻事业。

然后我们要利用剩下的不到两个半月的时间里多提高自己的军政素质，多加强自己的体能锻炼，我们毕业后可能会有人去部队带兵搞政工，这就需要我们多加强自己的管理组织能力和政工写作能力，为适应将来的工作岗位做好准备。

最后是我们大多数人还是会被分配到技术岗位，那么我们应该在剩下的时间里多去图书馆看看相关知识专业的书，学校的图书馆是很好的一个免费学习地方，里面有各种各样的书籍，趁我们现在还没走上工作岗位没有工作压力的时候，多去看看书，为以后走上工作岗位提前充电加油。

这次实习让我们明白了什么是部队，什么是当兵，什么是军人，还有勇敢、坚强、吃苦、忍耐、服从.....学到了许多我们在学校不知道的东西，很庆幸有这样一次机会，我想不管以后走向什么岗位，这些知识对我们都会很有帮助的，这对我们以后第一任职能力的提高有很大的作用，这一个月收

获的无形资产是我们可能一生也难得获得的。

到昭通支队水富中队当兵锻炼的时间虽然不长，总共也就那么短短的十几天，可在中队里，我学到了很多东西，感受也非常深刻。到中队报道后，和中队的官兵生活在一起，学习在一起，训练在一起。了解了很多在学校没接触过的东西。

熟悉了中队官兵的日常生活和基层单位的日常工作。对一个兵，一个真正的军人有了更深刻的认识，在学校，我们的训练就是那简单的队列和一般的体能，那时，我以为只要搞好队列动作，搞好体能，就可以做一个合格的兵，一个优秀的军人。但在看来，我错了，那时的想法真的太单纯了，太想当然了。要做一个合格的兵不容易，做个优秀的军人更难。军人，就是一种责任，我们是肩上扛有神圣使命的人。在中队做得最多的就是训练和执勤。有时间也组织娱乐活动。训练规划得很科学，短短的几天训练，我的个项军事素质便有了明显的提高。刚来的几天，好多训练的项目根本就没有听说过，班长耐心地给我讲解动作要领，一遍遍给我做示范动作，我都认真的记在心上，没过多久，我就掌握了动作要领，学会了新的训练内容。执勤就是最好的战斗，哨位就是最好的战场。站岗执勤是中队里的一项重要任务。

特别是在奥运安保这个特殊的时期，执勤就显得尤为重要。到我站哨的时候，我也是集中所有精力，不敢松懈一秒钟。每次都认真圆满的完成了任务，我明白在那个时候自己肩上的责任到底有多重。站好岗，执好勤，就是为奥运做的最大贡献。所有的官兵都很认真，敌情观念很强，坚决做到了上哨一分钟，安全60秒。通过这段时间谦虚，谨慎的学习，虽然我还没上过前线，没参加过一次抢险救灾，但对未来的生活我已经有了一个感性的认识。

将来的生活中一定要树立尊干爱兵，爱警习武的思想，努力培养武警部队战斗精神：听党指挥、爱警习武、不怕牺牲、敢打头阵、护法守纪、不辱使命、意志坚强、处变不惊、攻

坚克难、合力制胜。坚定政治信念，培育战斗精神，练就过硬素质，赶好本职工作，守住安全底线。用最高的标准严格要求自己，立志做一个忠于党和人民的合格军人。

结合这次下基层单位学习的感受，我认为基层的工作要做到以下几点：抓好军事训练；加强思想政治教育和文化工作；落实战备工作；严格行政管理；密切内外联系；搞好后勤保障；管好武器装备；加强以党支部为核心的组织建设。基层建设一定要确立几个重要的观念：科学统筹的观念；坚持把政治、军事、作风、纪律、保障各项建设作为一个整体来抓，实现基层建设全面协调发展；围绕中心抓建设，抓好建设保中心的观念；把完成以执勤为中心的各项任务作为按纲抓建的出发点和落脚点，用建设的高质量保证中心任务的完成；以人为本的观念；充分尊重基层官兵主体地位和创新精神，维护官兵权益，促进官兵全面发展，激发建设基层的积极性和创造性；信息主导的观念；积极探索用信息化牵引基层建设的路子，以信息化建设成果提升基层建设的起点和层次；长期打基础，反复抓落实的观念；做到打基础不放松，抓三项经常性工作落实不松动；揭露矛盾求发展的观念；始终盯着薄弱环节做工作，在不断解决问题中推进基层建设创新发展。我始终相信做到以人为本，全面协调，可持续的发展就能把一个先进的基层单位建设好。

## 锻炼心得体会篇三

今年能被组织选派到青川乡挂职锻炼，我本人感觉非常高兴。因为我从小在农村长大，也曾经在农村工作过，对农村有着很深厚的感情。我喜欢和热爱农村，因为我觉得，农民可亲，农村可爱，农业可发展。

说农民可亲，是因为我们中国的农民，尤其是北方的农民，

是全世界最吃苦耐劳、最朴实善良的农民。他们的感情最真挚，他们的胸怀最宽阔，他们的心灵最容易被打动。只要领导干部为他们做一点小事，他们就很感动；只要领导干部做的事光明磊落，他们就很敬佩；只要领导干部能站在他们的角度考虑问题、部署工作，他们就很拥护。他们是国家的基础，党的事业的柱石，更是中国历史的谱写者。农民，他们有着无穷的力量和无穷的智慧。翻看历史，我们会发现，如果把中国比喻成一列火车，那农民就是推动火车前进的车轮。中国的朝代更迭，历史发展，时代变革，农民都是最重要的推动力量。把农民的智慧集中起来，就没有解决不了的问题；把农民的力量凝聚起来，就没有逾越不了的障碍。

说农村可爱，是因为农村的天最蓝，农村的水最绿，农村的山最青，农村的土最肥。虽然有了些破坏，但环境还是要比城里好很多。在农村你能呼吸到最清新的空气，你能吃到最绿色的蔬菜，你能受到最热情的款待，你能体会的最淳朴的民风。走在田间地头，满眼郁郁葱葱，我感觉心是宁静的，身是闲逸的。夜宿小村，繁星满天，蛙声阵阵，我感觉觉是香甜的，梦是惬意的。

说农业有发展，是因为农村和农业正面临着前所未有的挑战和机遇。三十多年前的分产到户，推动了农业的大发展，发展到今天，原由的土地经营方式已经如同孩子穿小了的鞋，不再和脚了。曾经推动生产力发展的经营方式已经成为了农业发展的桎梏，如画地为牢一般将大量的农村劳动力束缚在土地上，将农业定格在小农经济阶段。农业如何打破僵局，走出困境，是摆在我们面前的前所未有的难题。破解这个难题，必将带动农业实现新的跨越式的发展。现在也有一些提法，如公司加基地、基地加农户的模式，或者是协会加农户的模式。但从我感受的情况来看，理论上的空谈比较多，付着实践并取得成功经验的比较少；聚敛财富，成就企业的比较多，致富农民，实现民企双赢的比较少。真正符合农村实际，明显提高农民收入，全面带动农业发展的道路等待我们去开创。我们延寿县，有着丰富的劳动力资源，土地肥沃，适合



很多作物的种植，在山产品和绿色食品的开发上具有一定的优势，应该说我县农业蕴涵着极大的发展潜力，农民有着强烈的渴求发展的意愿。今年县委开展的“解放思想，加快发展”大讨论活动，也必将对农业发展形成有利的推动。农业发展需要的正是解放思想，农业发展就需要打破条条框框，用全新的理念和思维来谋划发展。

通过这段时间在青川乡挂职，我有这样几点收获：

一是对乡镇工作有了新的认识。我虽然从农村走出来，也在乡镇工作过，但经历了这几个月的挂职，我发现我对乡镇工作的认识是不全面的，也是比较陈旧的。乡镇工作远比我想象的要复杂的多，艰苦的多。税费改革后，乡镇财政捉襟见肘，要维持运转，全靠乡镇领导争取资金，招商引资。各项公益事业地开展也比较困难。乡镇政府机构庞大，职能弱化，干部多，没事干，干部的监督管理存在一定困难。历史遗留问题多，如乡村债务问题、土地问题、干群关系问题等等，处理起来都比较棘手。

挂职锻炼心得体会 - 三联阅读

二是在乡镇学到了很多工作方法。青川乡的书记徐新，年轻有为，为人谦虚，工作务实，观念新，方法活，在干部群众中，有威信，有口碑。乡长董秀，农村工作经验丰富，为人宽厚平和。班子里的其他几位同志也有着很强的工作能力，大家都能以诚相待，团结协作。在这样的一个集体里工作，能学到很多农村工作的方式方法；在这样的一个集体中工作是开心的，愉快的。

## 锻炼心得体会篇四

积极响应院党委基层锻炼号召，按照统一安排，我与王韶霞到了生态地质中心东营项目部。《东营市重点行业企业用地

调查信息采集及质量控制》项目工期不到3个月，需要调查120多家企业，时间紧，任务重，标准高，要求严，工作难度可想而知。

由于该项调查对象涉及石油、化工类高耗能高污染企业，进入厂区调查需要经过专门的安全培训，并采取严格的防护措施，遗憾的是，我们无法深入企业现场调查。

项目组长张兼任临沂市调查项目的组长，他们每天早出晚归去企业调查，晚上整理收集的资料，加以分析上传，总是加班工作至深夜，长期在野外一线工作所承受的压力超乎我们的想象。

平时与他们交流最多的就是宣传院里的各项政策制度、民生福祉，了解他们的工作、学习、生活情况，对他们关心的职称评聘、财务报销、单身职工宿舍等耐心热心予以解疑释惑。我们心贴心、面对面，站在对方角度想问题、看事情，大家都敞开心扉，畅所欲言，毫无保留地表达诉求，为开展好帮扶工作打下坚实基础。

项目组坚守初心，加班加点，不休周末，无法和家人团聚，打造标杆项目，体现了他们的无私奉献、勇于担当的801精神。我想，再普通的岗位，再平凡的工作，都会成就非凡之举，而只有当你真正地深入到他们中间时，才会感同身受。

新时代工会工作也需要在群众观点、群众立场、群众感情、服务群众方面找差距、找不足，不断拓宽新思路，探索新方法，紧密结合地勘工作实际，更进一步找到更加贴切的融合点，更好地为职工群众服务，维护单位和谐稳定，这就是我们工会干部的职责使命。

## **锻炼心得体会篇五**

经过这次的暑假社会实践我明白了：我们不应当是象牙塔里

不能受风吹雨打的花朵，社会实践的磨练，让我更加深深地认识到社会是一所更能锻炼人的综合性大学，仅有我们正确的深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们更好的发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会奠定良好的基础；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。所以我认为今后的工作就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、民族、社会的全面发展出谋划策。社会实践是我们一笔巨大的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，认真地学习党和国家的方针政策，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，使学院给了我机会，也给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，仅有懂得全面的发展自我，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供给了广泛接触基层、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，认识到仅有到实践中去、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”。经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我的位置，发现了自我的不足，对自我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。

“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。经过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身特色，在实践中检验自我的知识和水平。经过实践，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“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短四天的实践活动中，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。我们把学校坚强的精神带去了平顶山，把学院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。

## 锻炼心得体会篇六

在古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。

健康需要运动，运动营养体魄。科学适宜的运动，让我们身体强健，远离疾病；让我们精力充沛，敏锐智慧。磨练意志的运动，使我们的生活阳光、美丽；使我们的学习自主、从容，即使面临再多的困难，我们都会积极乐观，顽强坚韧。

与运动相伴，磨砺自我，精彩生活，必将使我们拥有强健的体魄、健康的心灵、青春的活力。

生命需要运动，运动孕育精彩。篮球场上，那一次次配合是团队的默契合作；拔河现场，那一声声呐喊是集体的精诚团

结;绿茵跑道上,每一幕向终点的全力冲刺彰显着对成功的追求;撑杆跳高,每一个向上的高度都昭示着意志与超越。运动——一个永远不会落下的大浪,一颗最闪亮的星星,一束最灿烂的花朵,它永远诠释着生命的最高境界,永远展示着团结的真正含义,永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机,让生命更加精彩!

“东方神鹿”王军霞、“亚洲飞人”刘翔、“灌篮高手”姚明、“乒乓女皇”邓亚萍、“跳水冠军”伏明霞……当这一个个辉耀着阳光、雨露和汗水的闪光名字每一次出现在我脑海中时,运动不仅使我激动,更使我倍感祖国的强大!

少年智则中国智,少年富则中国富,少年强则中国强,少年进步则中国进步。同学们,阳光已经拨开了云雾,天气也慢慢明媚起来,那金色的阳光召唤我,召唤你,让我们奔向操场,一起阳光运动,为祖国的强盛努力吧!

锻炼心得体会500字篇3

## 锻炼心得体会篇七

悄然间,五个月的当兵锻炼时间就要结束了。步入2012年的元旦时,就设想着这可谓煎熬的五个月时间如何度过,如何扛起军人的使命与职责,让自己沉甸甸的梦想得到积淀,可是,生活在继续,穿上军装的路途上需要砥砺意志,锤炼自我。

回顾这五个月的当兵锻炼,有收获也有辛劳,也有自己以往从未遇到过的困难,可谓充实,可谓辛苦,用那句最简短的话语总结:累并充实地快乐着。回顾这五个月,身上的肌肉似乎多了,军人的气质也稍显了,走在警营成熟的路上,我看到了自身的转变。

不再是那个被困难吓到的男生，变得坚强与刚毅，血气方刚的好男儿。这是我感觉自己身上很明显的一个转变。出生80年代后家庭生活和校园生活的安逸舒适没有经历更多挫折和困难，于是当穿上军装，真正从一名士兵做起，体会到了肩上的职责与使命，体会到了自己应该学会担当与坚强。学会面对很多事情，因为我是一名军人，是一名将来为社会、为国家奉献使命的军人。精神意志的转变使我军人梦想更坚定。

学习业务与理论，不断充实自己的知识系统。充分结合自身所学专业 and 消防业务理论知识之间的关联性让自己掌握更多的技能素养，为将来真正工作打下坚实的基础。面对一门新的课程，我深知自己有很多要学习，无论时业务例如挂钩梯、灭火救援、抢险救助、水带操法、器材操作、消防基础知识、政治理论、后勤管理等等，这些都需要自己重新界定与摸索学习。平时自己充分利用时间学习理论知识，在训练的时候多向老士官学习，充分掌握消防基础业务技能，为将来的任职打下基础。

扎实进行体能训练，强身健体的同时，增强了自身的业务技能基础。做为一名军人将来可能会面对繁重的任务与工作，可能会在灭火救援、抢险救助的一线指挥或者参与其中，这对于将来投身基层建设的大学生来讲，是一项挑战也是给予我们更多的要求，要求我们要加强训练，不能就此拖了自己的军事基础。

学习中队日常管理，从现任主官身上寻求适合自身的管理经验和办法。基层中队也是我们将来需要面对和管理的对象，自己在当兵锻炼的同时也应该多想想自己会采取什么办法管理中队，需要学习他们优秀的管理经验，为自己开展中队管理工作奠定基础，也是自己不断成熟不断进步的一个平台。

五个月的锻炼生活，看到了很多、学到了很多也悟到了一些，自己对于这些转变将会认真总结吸取经验为自己的警营生涯装饰更多的点缀，让未来的从军路更踏实、更坚定。

## 锻炼心得体会篇八

忆起往昔，历历在目，即将离开工作近四个月的岗位，心中恋恋不舍。我于今年x月上挂到\_\_农商银行业务发展部学习锻炼，四个月时光飞快的从指缝间溜走，而我收获满满，内心充满对领导、同事的感激。

我在业务发展部担任系统管理员，身负全行的信贷档案管理、大额贷款的电子指令审批及支付、信贷系统日常管理维护、征信系统日常管理维护等工作，同时也是风险把控的重要关口。我从一个柜面新手上升到业务高层面，一时间难以胜任，与核心系统的截然不同，让我有点摸不着头脑。师傅手把手教我操作信贷管理系统，不厌其烦的传授工作经验，我慢慢听她讲，用笔记本记下了每一步操作。看似简单的操作，却要付出大量的时间和精力，以至于我在每天下班后都觉得体力和脑力消耗巨大，回家倒床就睡，而经过几个月岗位的历练，如今的我工作开展的得心应手。

因为对机关部室的工作缺乏了解，一直以为机关工作会非常轻松，基层支行提交起来的指令或文件，只需要批一下就行了，平时工作三点一线，周末双休，会比基层柜员岗位轻松的多。然而，在机关近四个月的信贷管理岗位锻炼，刷新了我对机关工作的认知，其实并不是想象中的那样轻松。在上挂的这几个月里，我经常加班，也经常为业务而绞尽脑汁，我深知自己距离岗位能手相差甚远，同时也深刻认识到从事信贷管理岗位工作的职责之重，从事信贷管理岗位所必备的能力之高。

要想做一名优秀的农商行员工，首先要不断加强学习，努力提高个人素质，任何岗位都要保持一如既往的热情，刻苦专研、努力学习。其次是遵守各项规章制度，加强自身作风建设，才能更好地规避风险，有效推进业务发展。自身作风好、人品正，客户才能真正信赖我，领导才能真正放心我。最后是虚心，无论从事什么岗位，都不能因为自己的经历而骄傲

自满，我会虚心向老同志们学习，争取在工作上做出成绩。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江河。”我会把这次挂职锻炼的经历，当作自己职业生涯中一种充实、丰富、完善自己的机会，通过不断的积累工作经验，来实现自己人生价值。

## 锻炼心得体会篇九

今天我主要汇报两项内容，一是挂职锻炼的一些体会和收获，二是就挂职锻炼和学校工作提几点意见和建议。不当之处，敬请批评指正。

### 一、挂职锻炼的体会和收获

一是备受鼓舞，观念得到了更新。与市政府研究室、办公室的干部们在一起工作，他们身上所体现出来的高度责任感、对业务的透彻掌握，对我影响很大。特别是四月底市委、市政府组织开展“转方式、调结构”大讨论活动以来，我感觉“转方式、调结构”的思想始终贯穿于他们认识问题、解决问题的始终，他们能够善于从大局和长远出发，制定工作规划，这一点对我触动很大。

二是了解情况，推动本职工作开展。为全面了解我市发展情况，更好地推动本职工作的开展，在挂职锻炼期间，我铺下身子，认真阅读各种文件资料，对我市经济运行情况等有了更加深入的了解。我对做好学校工作信心倍增，把握更大。

三是广交朋友，拓宽信息渠道。本着谦虚谨慎、甘当学生的态度，我真诚与市政府研究室、办公室的干部相识、相知、相处，真诚赢得他们的理解和信任，拓宽了交往面。从他们身上获得信息，受益匪浅。



四是促进合作，取得实效。校地工作上携起手来，感情上拉近了，关系深入了。科研合作方面，与市政府研究室的几位同志共同申报了潍坊市科技开发研究课题；学术交流方面，与市政府领导协商，邀请到了有关专家，近期将来我校免费作学术报告。

五是严格自律，展示形象。在工作、生活上严格要求自己，时时处处注意维护和展示我校干部的良好形象，做到了时间靠得上，工作抓得紧，生活严要求。例如，在本月开展的“转方式、调结构”大讨论期间，我负责各个市直部门上报材料的审核、修改和编发简报工作。对每一份报上来的材料都认真研读，认真核对，认真修改，确保了已经下发的近20份简报无一字错漏，受到了领导和同事们的好评。

## 二、几点建议和意见

1、回首两个多月的挂职学习，我更加深刻地认识到了实施校地、校企合作，这是学校党委和市委的英明决策。事实上，要加快和深化校地、校企合作进程，我们还有许多工作可以做。其中，一项最基本的办法，就是校地、校企之间人员的加快感情交流和思想沟通，只要思想上有共同语言，感情上就能相互交流，因此，建议学校加大干部挂职锻炼的力度，人员上可以多一点，时间上再长一点，效果可能会更好。

3、加强合作，提高主动服务地方经济社会发展的意识、能力和水平。在19世纪以前，世界范围内的生产力水平比较低，农业经济占据主导地位，对知识和技术的需求不很强烈，高等教育与区域经济建设之间关系并不密切。但随着经济的发展与社会的进步，特别是英国新航线的开辟和贸易往来的发展，英国成为第一个将高等教育与区域经济建设联系起来的国家。目前，主动服务地方经济社会发展意识不强，高等教育对地方经济社会发展贡献率低下，是地方高校存在的共性问题。在4月20日山东社科普及周潍坊行活动中，感觉我校服务地方经济社会发展应该有所作为，而且应该大有作为，在

上百人的专家组成人员名单中，居然没有一个潍坊学院教授的名字，这与潍坊学院在潍坊市的地位很不相符，我校有不少大师级的人才，没有推介出去。我校应该充分利用高校人才汇聚、学科综合交叉的能力优势，全方位开展服务，进一步推进产学研用结合，加快科技成果转化，积极参加文化建设，引领社会文化，积极参与决策咨询，充分发挥智囊团、思想库作用。牛书记主持的“潍坊现象研究”，在全市内刊上发表后，引起了很好的反响，这是对潍坊社会的一个很大的贡献。但在科技成果转化方面，我校还存在不少问题。据统计，欧美国家的科技成果转化率在68%作用，而我国的只有6-8%;包括大学生的创业项目，每年获得全国奖励的都在80项以上，但真正付诸实施成功创业的也只有2-3项。究其原因，就是高校科研主动服务地方经济社会发展的意识不强导致的，大家为了科研而科研，而不是为了教学而科研。

4、加强合作，争取地方政府的大力支持。美国于1862年颁布《莫雷尔法案》之后，赠地学院和州立大学确立了为区域经济社会发展服务的办学方针，把培养实用型人才作为目标。威斯康星大学作为美国的第一所与政府合作的地方院校，其服务区域经济发展的办学理念影响广泛而深远。该校积极加强校地、校企合作交流，实现了校地、校企良性互动。州政府尊重高校师生的科研才能，接纳大学各学科的教师在州政府各部门任职，担任技术顾问或相应的领导工作，不少教师在大学和州政府里身兼数职，同时为州政府和大学提供服务。威斯康星大学文理学院院长伯格就在州林业委员会、自然资源保护委员会和渔业委员会同时担任职务;校长范海斯除任州地理、自然保护委员会主席职务外，还担任州政府森林委员会和公共图书委员会的成员，并领导木材产品的实验室工作。到1920xx年，威斯康星大学已经有35名教授在本州政府兼职。威斯康星大学也热诚邀请州政府的一些官员和专家到校讲学。国内不少地方和高校借鉴美国的成功做法，在高等教育发展中取得了可喜成绩。上海浦东大学城的建设，安徽池州学院的建设，五邑大学的建设，以及临沂师范学院的建设等，都取得了明显实效。目前，我校在校企、校地合作方面，已经

取得了一些可喜成绩，特别是在重点学科建设和重点实验室建设方面，已经积累了成功经验。王院长在《中国教育报》4月26日高等教育版上撰文介绍了我校的做法，明确了我校紧密联系地方实际，致力于为区域经济社会发展服务的学科建设，纵横立项和科研经费大幅度增加，为各个学科的建设提供了理想的科研平台，较好地推动了学校工作的全面发展。

但也应该看到，我们面临的办学经费不足的现实困难问题。国家教育研究中心张力主任日前介绍说，统计到20xx年，办学拨款经费国内最高的为24380.4元/生，最低的是3713.46元/生，相差达到6.57倍。我校生均拨款还处在全国较低的水平，这与我校的社会贡献以及潍坊市的发展需求和实际状况，严重不符。目前，我校人才培养与专业设置，还不能很好地满足地方经济社会发展需要；科研与市场结合不够紧密，科技成果转化率低；因此，我校要不断优化学科专业结构，建立动态调整机制，以适应地方经济社会发展需要。在此基础上争取地方政府的大力财政支持。

5、我校未来发展，面临着越来越严重的形势考验。马丁·特罗在30年前首次描述了高等教育存在着三个以数量为标准的发展阶段。这一理论是基于当时部分发达国家高等教育完成“大众化”或“普及化”的现实，但是遭到了不少学者的批评；日本广岛大学教授有本章提出的后大众化理论，就是对马丁·特罗高等教育阶段理论最有代表性的创造性批判。在后大众化时期，我们面临着严峻的竞争形势。目前全国各类高校有2367所□20xx年将发展到3000所，每年只增加50万大学生，国家重点建设若干所世界一流大学和一批高水平研究型大学，各地积极鼓励发展职业教育，像我们学校这样的地方本科院校，将在夹缝中生存，前有标兵，后有追兵，标兵实力很强大，追兵势头很威猛。因此，我们要认真设计学校的建设和发展路径，科学做好“”规划，共谋学校的长远发展。

当务之急，是更新思想，转变观念。观念是行动的先导，在学校组织的“科研强校”“人才形校”等各个大讨论中，要

紧密结合市委、市政府组织的“转方式、调结构”大讨论活动的开展，更加具体地分析形势，查摆问题，贴近自己的单位、贴近自己的岗位、贴近自己的职能、贴近自己所处的环节，深入细致地思考学校发展大计，要对照学校党委的要求找问题，对比先进典型找差距，按照学生成长成才的愿望找不足，有什么问题找什么问题，有多少问题摆多少问题。爱因斯坦说，发现问题，比解决问题更要重要。所以，下一步我们要在学校党委的坚强领导下，从自身做起，切实把制约学校发展的问题找准、找透、找具体。制订针对性措施，逐步把问题解决。

后期的打算：加强学习，加强调研，多做实事，总结经验，加强高教研究，积极参与学校“”发展规划的制订工作。