

# 矿宿心得体会(优质9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

## 矿宿心得体会篇一

第一段：引言（150字）

矿宿是指在矿区工作期间提供给职工住宿的地方。作为一个城市人，我第一次进入矿宿的时候，感受到了自然环境和生活节奏的巨大变化。矿宿生活让我更加珍惜城市的便利和舒适，同时也让我深刻体会到了农村人民勤劳朴实的生活态度。在这个与城市完全不同的环境中，我学会了适应和感恩，更意识到自己的成长和进步。

第二段：自然环境的变化（250字）

矿宿位于矿山附近，环境与城市完全不同。这里没有高楼大厦，没有繁嚣的车辆和喧闹的人群，取而代之的是一片静谧的田野和清新的空气。每天早晨，我被鸟儿的欢叫声和风吹过稻田的声音唤醒，这样的清晨让我感到宁静和放松。与城市生活相比，这里没有污染和噪音，自然环境更加纯净和健康。在矿宿生活中，我重新认识了大自然的美好，也更加关注环境保护的重要性。

第三段：农村人民的勤劳朴实（300字）

在矿宿生活期间，我了解到矿区附近的居民都是农村人民。他们通过农耕来维持生计，勤劳朴实是他们的共同特点。在石矿山附近，他们采取多种方式来利用土地资源，耕种蔬菜、养殖家禽等。他们从早到晚辛勤劳作，在与土地的矛盾与和

解中过上简单而快乐的生活。在与他们的交流中，我深深体会到了农村人民的坚韧和乐观，他们用自己的劳动创造了生活的价值，也教会了我对生活要怀有感恩之心。

#### 第四段：矿宿的适应和成长（250字）

进入矿宿后，我面临着许多新的挑战 and 困难。首先是生活设施和条件的改变，矿宿的住房和饮食都与城市家庭有所不同。一开始我感到不适应，但通过与同事和矿区居民的交流，我逐渐适应了这种不同的生活方式。在这个过程中，我学会了适应环境的能力和解决问题的能力。同时，我也意识到自己的成长和进步，学会了独立生活和处理人际关系。

#### 第五段：感恩和展望（250字）

在矿宿生活的这段时间里，我意识到了生活的宝贵和珍贵。在与农村人民的交流中，我学会了感恩，感恩他们的勤劳和朴实，感恩自己能够有机会来到这个美丽的地方。通过住在矿宿，我对自己的成长和进步有了更深刻的认识，也更加明确了未来的方向。我希望将来能够为社会做出贡献，帮助更多的人，同时也希望保持对农村人民的感恩之心。矿宿的经历让我明白，生活中的每一个细节都有值得珍惜的意义。

#### 结论（100字）

通过在矿宿的生活，我不仅体会到了自然环境的变化，更加珍惜了城市的便利和舒适。与农村人民的交流让我感受到了他们勤劳朴实的生活态度，同时也学会了适应和感恩。在矿宿的适应过程中，我成长和进步，对生活有了更深入的认识。通过这次经历，我明确了未来的方向和目标，希望能够为社会做出贡献，并保持对农村人民的感恩之心。

## 矿宿心得体会篇二

### 伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着

不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

### 矿宿心得体会篇三

矿宿是一个特殊的宿舍，位于矿山附近，供给给工人居住。在矿宿里，我度过了一段特殊的时间，结识了一群辛勤工作的矿山工人，也收获了许多宝贵的心得体会。通过与这些工人的交流和观察，我明白了其中的艰辛和意义，也对工人们的毅力和坚韧印象深刻。

首先，矿宿生活的最大特点就是辛苦和艰辛。工人们要在非常恶劣的环境下辛勤劳作，忍受着高温和压力。我还记得有一次参观矿山，进入到地下的工作区，骤然间感受到了炙热的空气和沉重的压力。在那种环境下工作并不容易，需要身体力行以及精神上的顽强。

然而，正是因为这种环境下的辛勤劳作，让我对工人们的毅力和坚韧充满敬意。每天他们都要面对危险和艰辛，但他们从不退缩。他们在工作中克服了无数的困难，付出了很多汗水和努力。他们知道自己承担的责任重大，不仅要保持自己

的安全，还要确保矿山的正常运转。他们敢于面对困难，坚持不懈地努力工作。

在与矿山工人的交流中，我也发现了他们的团结和合作精神。虽然每个人的工作岗位不同，但他们经常互相帮助和支持。当一个人遇到困难时，周围的工友们总会伸出援手。在一个艰难的环境下，团结和合作变得尤为重要。他们明白只有共同努力才能完成任务，他们共同面对困境，共同迎接挑战。

除了工作上的困难，矿宿生活也有他们自己的特点。矿宿一般设施简陋，但这并没有影响到工人们的生活。他们都能适应这样的环境，过着朴素而简单的生活。我常常看到他们在休息时间里，相互聊天和交流经验，缓解工作的压力。尽管生活条件艰苦，但他们仍然保持着乐观和积极的心态。

总结起来，我在矿宿生活中学到了很多。我深刻理解了工人们辛勤劳作的意义和价值。他们的毅力和坚韧让我印象深刻，在他们身上我看到了不屈的精神。他们的团结和合作也让我明白了团队的力量。尽管矿宿生活困苦，但我相信只要大家齐心协力，就能克服任何困难。我希望将来有机会能再次与这些工人们交流和学习，共同进步。

## 矿宿心得体会篇四

在学习中还是在工作上，我们总会遇到这样的一种情况：老师或者领导都会布置你这样一个任务：“明天交一份你这个这段时间学习生活工作的心得体会上来”，这时的你是不是慌了，铺好了纸却无从下笔，不用着急，大学网心得体会频道一定让您“健笔如飞”！

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼

望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他

人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。

人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们可以尝试着慢慢地去接受它们，这些情感也都是自己的一部分，以旁观者的角度观察自己悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云疏。

[]

## 矿宿心得体会篇五

第一段：介绍矿宿的背景和意义（150字）

近年来，随着人们生活水平的提高和对健康的关注，越来越多的人开始关注矿宿。矿宿是一种利用天然矿石制成的住宿环境，具有很高的负离子浓度和较高的氧含量，被认为能改善人体健康、促进睡眠和缓解疲劳。我最近有幸体验了一次矿宿，深刻感受到了它的益处，为此我决定写下这篇文章，与大家分享我的心得体会。

第二段：入住矿宿的感受与益处（250字）

首先，入住矿宿让我体验到了清新的空气和舒适的环境。矿宿通常位于自然环境优美的地方，周围几乎没有尾气和工业污染，每天早晨呼吸着清新的空气，给我带来了身心的舒畅。其次，负离子浓度的提升让我感受到了改善健康的效果。矿宿中的石材释放出的负离子可以吸附空气中的尘埃、花粉等有害物质，净化了周围的环境，同时也可以抑制细菌的生长，减少呼吸道疾病的发生。此外，高浓度的负离子还可以促进

新陈代谢，提升免疫力。矿宿中还常常配备了氧气生成器，提供充足的氧气，令人容易进入深度睡眠，进一步增强了身体的养护效果。

### 第三段：矿宿对心理健康的促进（250字）

除了对身体健康的改善，矿宿还对心理健康有着积极的影响。矿宿静谧的环境和舒适的氛围，可以让人远离喧嚣和压力，放松心情，减少焦虑和疲劳。空气中的负离子可以促进血液中的血清素水平，提升人的情绪，缓解抑郁和忧虑。在矿宿中，我可以尽情沐浴在自然的怀抱中，感受大自然的力量，使我的身心得到了很好的放松和平衡。

### 第四段：矿宿的改善效果并非短暂的（200字）

矿宿的益处并非短暂的，而是可以长期受益的。长期居住在矿宿中，可以提高人体免疫力，减少各种疾病的发生。矿宿中的环境和氛围可以帮助人养成良好的生活习惯，比如早睡早起、良好的作息规律等，进一步改善人体健康。此外，矿宿还能对肌肤、头发等外貌产生积极的影响，让人焕发出健康的光彩。尽管矿宿的费用可能较高，但从长期来看，它对健康所产生的积极影响是超值的。

### 第五段：总结矿宿的益处和心得体会（350字）

通过入住矿宿，我深刻体会到了它对身心健康的重要影响。矿宿提供了清新的空气和舒适的环境，通过释放负离子改善睡眠和提升免疫力，同时也对心理健康起到了积极的促进作用。矿宿的好处并非短暂的，它将带给人们长期的健康和养护。虽然矿宿的费用较高，但考虑到它对健康的影响，也是值得的。我强烈建议有条件的人们尝试一次矿宿的体验，享受自然的恩赐，获得身心的平衡和放松。



## 矿宿心得体会篇六

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着

不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

## 矿宿心得体会篇七

“只要人人付出一点爱，时间将会变得更美好。”不管何时、何处、何事，都可以看见爱与感恩。听完\*老师的演讲后，大家纷纷流下泪，我受益匪浅，懂得了感恩。

在生活中，在学习中，无论是谁，都十分关心我。我不得不感恩。感恩像天边的彩虹缤纷；向红红的晚霞艳丽；像火热的太阳热情。

关老师讲了一个非常精彩的故事：一位母亲为了自己的女儿可以从烧伤中治好病，请求医生治好自己的女儿。她忍着痛，让医生把自己大腿上内部的皮肤割下来，给了女儿。听完这个故事，大家纷纷掉下眼泪。

每当父母唠叨：“做完作业吗？快去洗澡”……每当老师严厉地说：“作业马马虎虎地写，不可以养成这个坏习惯”……每当同学说：“这次分数低没关系，下次努力。”我就觉得：哼！为什么听你们。现在我错了，大家时时刻刻关心着我。

滴水之恩，当涌泉相报。老师是春蚕，是蜡烛，更是我们的恩人。母亲像夏天的冰块，同学更是学习中的好伙伴、好帮手。

感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，假如一个人感恩也不知晓，那么他必定拥有一颗冷酷无情的心。

刚从出国留学仆仆地回到学校，急急赶往汇演厅，很静，进去之后，一阵抽泣声让我的心一动。仔细往台上一看，一位年轻的女子，不急不慢，用缓缓的语气在讲故事，讲的是亲子故事，仿佛就是在说她自己，凄楚的表情，默默的眼神，一句一句象是摧泪弹，台下学生的眼泪如泉湧，这样的场景，无法用语言描述。有不少家长也陪坐在学生身旁，一个个眼睛红红的，那绝对不是眼睛里掉进了沙子。主讲的老师来自中国感恩教育报告团，她叫陈月辛，一身黑色的衣服，着学生打扮，不施粉黛，俨然是一名初中学生。她用那极富感染力的语言，一遍又一遍地敲击学生的灵魂，让莘莘学子重归真善美。

大约两个小时后，陈老师不再一个人讲了，她把讲台让给了台下的学生、家长、老师，一时间，群情激昂，大家纷纷涌向讲台，30秒钟的时间把一个大大的舞台挤得满满的，学生们争相发言，没有长篇大论，没有固定格式，没有羞涩与胆怯，有的是一颗真挚而火热的心，忏悔、感激之情溢于言表。老师被感动的学生一次次请上讲台，道歉、感激、拥抱让在场的人无不为之动容。

家长说，这样的讲座太及时了，老师说，这样的讲座太有水准了，学生说，这样的讲座太感人了。是啊，许多没到场的老师、家长感到惋惜，后悔没有亲自到场听这场特殊的讲座。学校虽然全程录了像，制作了光盘，但这怎么能还原当时的场景和氛围呢。

我不由得想说一句：水平不在年高，感情存乎自然。一切死板的、教条的、僵化的东西必然不受欢迎，一切发自内心的真情流露必将赢得人心。“教有教法，但教无定法，”在这里被演绎得淋漓尽致。这并非溢美之词，任何一个搞教育的都不得不承认这是一次非常成功的教育。在我们平时的教育中，为何不多学习一点“动人术”呢。教育要晓之以理，导之以义，动之以情。我们用得最多的是前两者，对动之以情似乎不太钟爱，导致教育方法简单甚至粗暴，让我们的教育效果也大打折扣，若能受这次报告的启发，改进自己的教育方法，和谐的师生关系、文明的校园之风必将形成。

记得在我上三年级的时候，由于我只想着玩，结果耽误了学习。有一天，妈妈对我说：“你将来要想上好的中学，必须要勤奋学习！”妈妈又以表哥学习认真努力，终于取得好的成绩考进重点中学的事例来教育我，我使劲地点了点头。在上课的时，我专心地听老师讲课；回到家认认真真地写老师布置的家庭作业；每天晚上在临睡觉前看一个小时的课外书。就这样，我埋头苦学，希望靠自己的勤奋来取得好成绩。在期末考试那一天，监考老师拿着一沓试卷微笑着走进了教室，试卷发下来了，我迅速地看了看试卷，拿起笔，便胸有成竹地做起了试卷。最后，我自信地把试卷交到了监考老师的手里。公布分数了，我紧张地听着老师念着。“杜京睿，数学100分，英语100分。”我听了欣喜若狂，心里比吃了蜜还要甜。是啊，这是我勤奋学习的结果，以后，我无论学习什么都要勤奋。

学习贵在勤奋，虽然有时也会失败，但也不要放弃，让我们

记住：失败是成功之母。只有这样，希望之光才会驱散绝望之云。最后，只要我们坚持勤奋，就能得到满意的收获。

## 矿宿心得体会篇八

我们来到学校开始军训，让我们我们基本上适应了军营的紧张环境，生活状况，讲究规范的生活习惯，严明的纪律。刚开始，教官就教我们怎样军训是辛苦的，是能够锻炼毅力的…他告诉我们要仔细作好每件事情不能马虎，部队里最重要地是服从，不能由自己的性格做，一切必须听从教官、领导的指令。刻苦认真，实事求是的锻炼。太阳炙热地烧烤着大地，大地像甲壳一样开裂，烤得人们像土地一样干瘪。人们吸着闷热的空气，吐出更炙热的浑浊气体。虽然环境如此，我们还是一丝不苟地站着军姿，练着跑步，一遍又一遍，幸运的是我们中间还可以休息一会。教官说他们以前不论天气多么恶劣，都会为一个动作练上几个小时，并且不休息。刻苦认真地训练，实事求是，不弄虚作假，可想而知那种情况比我们要辛苦百倍！真是理解了“从来好事天生俭，自古瓜儿苦后甜”的意思。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家过惯独女生活的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光！

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。一俟意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的’感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团结观念；提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质！

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们最大的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye-bye，勇敢地走向前方，去创造新的生活。

## 矿宿心得体会篇九

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性的必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。