

舞美工作者感悟(汇总5篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来了解一下吧。

舞美工作者感悟篇一

经过毛概老师一学期生动形象的讲解，这样一本看名字就无聊透顶的书也变得有趣许多。在毛概课上我不由得积极回答问题，不为别的，就是因为喜欢中国的历史，喜欢毛概课，喜欢毛概老师。

我这个人看书有个怪癖，就是读书一定要从头读到尾，一个字也不放过。翻开毛概书，我开始读前言，读到最后，我了解到毛概课要掌握的重点，即要全面、准确地理解和掌握基本理论上下功夫，尤其要深刻理解贯穿于两大理论成果之中的精髓和灵魂，掌握体现在两大理论成果之中的马克思立场、观点和看法。看到这无疑是告诉我学习的方向，为此我开心不已。每次上课前我都要看看这段话，每节课过后我都对他有更深入的理解。

下面我来说说这学期的收获。

首先必须要提的是马克思主义中国化两大理论成果——毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系。

毛泽东思想是马克思列宁主义在中国的运用和发展，是被实践证明了的关于中国革命和建设的正确的理论原则和经验总结、作为中国共产党集体智慧的结晶，其各部分内容又是随着近现代中国历史的发展变化而不断丰富、发展的。所以在

当今时代日新月异的发展下，毛泽东思想仍然发挥着巨大的作用，而且被人们运用于各个领域，起着不可替代的领导作用。毛泽东思想包括了新民主主义革命、社会主义革命和社会主义建设、革命军队的建设和军事战略、政策和策略、思想政治工作和文化工作多个方面的内容以及实事求是群众路线和独立自主三个活的灵魂。毛泽东思想是马克思主义中国化第一次历史性飞跃的理论成果，是中国革命建设的科学指南，是党和人民宝贵的精神财富。

毛泽东思想深深扎根于中国沃土之中，它的产生和发展以及成为中国革命和建设的指导思想过程，也是近现代中国面貌发生翻天覆地变化的过程。毛泽东思想不是一个封闭的体系，而是发展的学说。它是以毛泽东为主要代表的中国共产党人，根据马克思列宁主义的基本原理，对中国长期革命与建设实践中的一系列独创性经验作了理论概括，形成适合中国情况的科学的指导思想。

既然毛泽东思想对中国的发展起到这么大的作用，但是毛泽东晚年却错误的发动了“十年文革”，这十年无疑是中国历史的倒退。那么我们如何科学的评价毛泽东呢？经过本学期的学习，我了解到，毛泽东是伟大的马克思主义者，伟大的无产阶级革命家、战略家、理论家。他为中国共产党和中国人民解放军的创立的发展，为中国各族人民解放的胜利，为中国人民的缔造和社会主义事业的发展，建立了不可磨灭的功勋，为世界被压迫民族的解放和人类进步事业做出了重大贡献，由于在中国建设社会主义是一项崭新的事业，人们对如何让走出一条适合中国国情的社会主义道路还缺少规律性认识，加上当时复杂严峻的国际环境的影响，毛泽东晚年特别在“文化大革命”中犯了严重错误，但是就他的一生来看，他对中国革命的功绩远远大于他的过失。金无足赤人，人无完人，毛泽东的功绩是第一位的，错误是第二位的。

在我看来，毛泽东思想要想经久不衰，在保留自身优秀成分的基础上，必须与时俱进，跟上时代的脚步，以此丰富和发

展他的内涵。

说完毛泽东思想后，我们来说说中国特色社会主义理论体系。我将从其提出的背景，科学内涵，主要内容，历史地位来论述。

中国特色社会主义理论体系，是在和平与发展成为时代主题的历史条件下，在我国改革开放和社会主义现代化建设的伟大实践中，在总结我国社会主义建设正反两方面历史经验和改革开放以来的新鲜经验，并汲取其他社会主义国家兴衰成败经验教训的基础上，逐渐形成和发展起来的。

xx大报告：中国特色社会主义理论体系，“就是包括邓小平理论、‘三个代表’重要思想以及科学发展观等重大战略思想在内的科学理论体系。”这个界定，指明了中国特色社会主义理论体系的时间和空间范围。从时间讲，这个理论体系是中国共产党人在改革开放以来继续推进马克思主义中国化的最新理论成果的统称；从空间讲，是对邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观等重大理论成果的整合。

舞美工作者感悟篇二

根据教育规定，为了大学生的能力发展及更好地了解社会，学习毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论，秉承百年老校—温州大学的莘莘学子前辈的优良传统，那学而知不足的美好学习动力与求知欲。我们学生自行组织进行了一个社会实践。

这样的实践，对于我们的新生代来说，无疑的确系一次很好的将生铁锻造成好钢的机会。我们都应该好好把握这么难得的大学中的机会，将自己好好升华。表面上，这个实践的确是无什么难度的，只要大家在暑假去实地访问与调查就可以很轻松地收集到想要的资料。实际上，却遇到了不少的问题，但经过组员的商讨与协调，不断的修正与发掘，再难的困难

也被跨过了。最终在组长的引导下完成了这次实践，收获很大。

7月10日低碳温州行暑期社会实践队在生活区c区进行暑期实践的启动仪式，并在仪式上进行宣誓。以宣传低碳为目的，以保护地球为主要目标的低碳温州行的暑期社会实践正式开始！

在7月10日，低碳温州行的队员们就早早的在c区的凉亭等候了。即使天下着大雨，但是这样也不能打击同学们的热情。在启动仪式上队长带领了队员们进行了以保护环境，低碳生活的主题的宣誓。宣誓后，领队郭老师进行了发言，郭老师鼓励同学们要积极参与活动但与此同时也要注意人身安全。暑期社会是一个能够锻炼自己使自己适应社会，融入社会，并对社会做出一些贡献的活动。在此希望，低碳温州行暑期社会实践队能够使更多的人了解并积极投入到保护环境爱护自然的队伍中去，让低碳成为一种习惯！

7月11日我们对环保局的汪主任进行了采访，询问1. 有关温州市环保中心任务，2. 对于温州市环保问题的措施，3. 向公众发出倡议。汪主任一一为我们做出了解答。

对于温州市环保中心任务主要分两块一是节能减排。二是生态市建设，在正在做国家环保城市创建工作。对于向工众提出的建议，汪主任是这么说的“低碳节能是工作重心，例如我们在夏天的时候可以将空调调高一度，在冬天的时候可以将空调调低一度等”对于温州市的环保问题的应对措施，他强调要加强基础设施的建设，尤其要大力推进污水处理厂的建设。

低碳的道路任重而道远，我们希望能够凭借自己所学的知识为社会的环保事业出一份力！让低碳之行能够让更多的人注重环保，注重节能！

7月12日下午3点，低碳温州行暑期社会实践的队员们在茶山小镇的镇门口集合。今天他们的活动内容是向行人倡议低碳生活，绿色消费，并附赠写有环保小建议的书签。

下午3时的天气时阴时晴，就向孩儿脸令人琢磨不透，可是天气并不能打击同学们的宣传热情，他们态度诚恳，热情的向每个路过的行人宣传低碳，倡议环保！他们的脸上满是热切的期望，希望他们的建议能够被人采纳。有些路人听的兴起，还与队员们合影留念！更多的路人在我们的低碳横幅上签上了自己的名字，以此表示对低碳的支持。

今天的宣传活动充分展示了地碳温州行暑期社会实践队员们的口才，并且通过队员们的努力，我们的环保倡议被很多人了解与接受，在今后的工作中我们希望能够有让更多的人了解，认可，并为绿色环保出份力！

7月13日低碳温州行暑期社会实践的队员们在金石小区进行低碳宣传。今

天的主要内容是进行有奖知识问答，并希望回答者在横幅上签字，表示对低碳事业的支持。与此同时分派出一些队员对小区内不符合地碳环保的做法向当地居民提一些行之有效的建议。

在今天的有奖知识竞答上，路人无一不八仙过海各显神通，打电话求助，求助亲友团，更有机灵的路人竟打起了队员们的主意，让我们低碳温州行的队员们进行解答。有奖答题活动如火如荼的进行着，可是那些分派出去的队员们也没闲着！他们凭借着他们那三寸不烂之舌竟说服了几位家庭主妇同意以后上街买菜带上菜篮子。

今天的活动办的非常的成功！这得益于金石小区里的居民们的理解，当然分不开队员们的努力！希望低碳能够走进千家，让我们一起携起手来共创低碳社会。

7月14日，今天低碳温州行暑期社会实践的队员们组织金石区的居民们看了一场有关低碳的电影《你的幸福》，并在观看完电影后征集关于低碳生活的标语，选出优秀的并给予奖励。

在宣传低碳的这条道路上我们会越行越远。

7月17日是我们温州大学低碳温州行暑期社会实践队的最后一天！在这天里，队员们与温州市第四中学的同学们尽情的狂欢，分享友情带来的快乐。

珍视天空，关爱大地；

抵制污染，植绿护绿；

珍爱生命，节约资源；

保护环境，保护自然；

绿色消费，绿色人生。

让我们高呼“地球是我家，我爱我的家”

最后让我们共同呼吁，让低碳生活理念根植于每个人的心中！

素质教育的重要环节，是适应新世纪社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径。积极投身社会实践，深入群众，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的真确道路，是青年学生运用所学知识和技能，发挥聪明才智积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会从社会实践中检验自我。在实践中积累经验，在实践中提高自己的能力，这将为以后走出社会

打下坚实的基础！

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开拓！我们年轻而勇敢，我们都想成为在天空展翅翱翔的雄鹰，去搏击浩渺的蓝天；我们都想成为在草原上自由驰骋的奔马，来一个惊天动地的嘶鸣；我们都想成为在史册著名的伟人，在人生的画图上留下光彩的一笔！

舞美工作者感悟篇三

通过这几周的社会实践调查，自己从现实生活中切身感受到和学习到很多东西，觉得自己又有了新的成长和认知。

完成一项实践调查报告，特别是需要团队合作的实践作业，选好队员是至关重要的，这些队员需要的一项最重要素质就是对于实践活动积极主动，愿意承担相应的责任和义务。我们组队员在这次实践调查活动中都很主动，对于自己的任务都很用心。当我听到别的同学抱怨的时候，我觉得自己特别幸运。所以这也让我知道，以后在小组中千万不能懈怠，也不能让别人的消极情绪影响到自己。或许我们只是万千器件中一颗小小的螺丝钉，但是也只有我们充分发挥自己的作用力，才能让一切有条不紊的运行，也才彰显了我们的重要性和不可或缺。相反，我们就会形成一种消极心态而不再被别人所需要，就会更加消极和自卑，从而形成一种恶性循环。

实践调查需要尽心做好前期准备，明确实践活动的主题和调查方式、调查内容、组员的任务安排等。这些都是全体组员一起商讨的，当然，在讨论的过程中存在很多分歧，我们采取了以少服多的方法，所以大家会根据优劣选出最好的方案。而在组员任务分配上，我们也是各用所长，充分利用自身资源。在做好前期准备后，在这几周的实践中，也出现了不合理的地方，比方说修改了一些调查内容，又在报告内容中增添了一些新的想法等等。实践活动并不是一蹴而就的，它的完成需要根据实际进行反复的修改，这都需要我们的耐心和

互相支持迁就。

在这次实践活动中，我帮负责分发问卷的同学分发问卷。我发现并不是所有的人都有时间或愿意帮我们做问卷，起初有些心灰意冷，其实换个立场也可以充分理解。所以，我们为了让大家愿意帮助我们，与他们耐心沟通，并一边又一边的说明我们的意图，一边一边的微笑谢谢。其实，这让我们知道，我们不能把事情强加到别人身上，而是用我们自己的努力去让任务完成的很好，让自己很满意。我们已经是大学生了，从某个程度说，大学就是半个社会，我们除了好好学习课本知识，很重要的一点就是学会与人沟通，这是在某种程度上臂我们的课本知识更重要的一项基本技能。而掌握好这项技能技能需要我们丰富的知识和阅历。这就要要求我们理论与实践相结合，多接触社会上的东西，而不能停留在纯粹的理论中。尽可能的拓张自己的知识，为以后迈入社会做好准备。

这次社会实践活动也丰富了我们的日常生活，让我们觉的有了不同以往只是学习和上网的新的感受，体会到了理论结合实践的一种现实感，都觉得课本知识也不是那么刻板，其实也可以用很多方式来实现它们的实际意义。增强了我们学习知识的信心和动力。

舞美工作者感悟篇四

1. 共同营造良好的就诊环境，方便患者就诊

1.1门诊部各楼层均设立挂号处、分诊台、导诊护士，收费处、增设候诊区、配置电视机，为每位患者候诊提供方便，各楼层导诊护士每日主动向就诊患者介绍当日出诊专家及医院就诊流程，维持好各楼层各诊室秩序，做到“一室一医一患”，为就诊患者提供良好的就诊环境。

1.2门诊部大厅设立咨询服务台，为患者提供方便服务，提供

保健知识咨询，分发健康教育处方，设立电话咨询、预约挂号室，介绍专科特色、医生特点等，为体弱不便的患者提供优质护理服务。

1.3营造全心全意为患者提供服务的氛围，制定优质护理服务标准和门诊优质人性化服务的具体措施，如：军人优先、80岁以上老年人优先、残疾人优先等，并视就诊患者情况予以合理安排，树立全新的“医-护-患”服务思维模式，以赢得就诊患者对护理管理的理解、配合和支持。

2. 健全护理服务制度，规范护理质量管理体系

2.1建立并落实医-护-患沟通制度，及时处理患者就诊过程中遇到的各种疑问，满足患者不同层次的需求，尊重、关爱患者。

2.2对于每一个工作岗位，我们都制定明确的规章制度和岗位责任制度，每一位工作人员都必须严格执行各项规章制度，并体现在工作中，从而使护理管理工作有序可循，保证各项工作更好的落实。

2.3由护士长组织，每周进行一次周讲评，总结一周工作中遇到的各个问题及处理意见，好的意见及处理措施继续发扬，从中找出不足之处，加以更正，使门诊的护理工作做的更好。

3. 加强护理人员的素质培训，提高护理人员整体素质

3.1增强护士的团队意识，认真做好本职工作，门诊护士要有团队精神和全局意识，在做好护理工作的同时，设身处地为患者着想，主动调控，正确处理医护患人员之间的关系，及时准确的处理就诊过程中遇到的各种问题，保证就诊流程的顺利进行，提高患者的满意度。

3.2有扎实的理论基础和熟练的操作技术能力，精通护理专业

知识，了解各个亚专科新技术、新业务的发展和现代医疗高新技术的应用，丰富知识面，提高学科的修养。

3.3有良好的沟通技巧，门诊患者不同于住院患者，多数为初次就诊，而且有好多慕名而来的外地患者，对医院的环境陌生，不熟悉就诊流程，普通话不标准等增加了就诊难度，护士必须要有丰富的经验，能在短时间内以主动、热情的态度为患者提供就诊指导和健康宣教，达到最佳服务效果。

4. 体会

总之，随着各大医院的不断发展和患者对医疗护理工作需求的变化，门诊护理工作不断系统化、规范化和全面化，极大提高了门诊部护理工作的效率，激发了门诊护士的工作热情，最大限度满足患者的就医需求，提高了就诊患者的满意度及护理服务质量，取得了良好的社会效益。

舞美工作者感悟篇五

为提高大学生理论联系实际的能力，接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于社会实践心得体会实践吧。

暑假如其而至，这是我在大学的第一个暑假，比以往的暑假时间都要长。学院给我们布置了社会实践这个任务。我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一：实践要求

社会实践鼓励学生运用所学理论深入实际，深入群众研究新问题，总结新经验，以小见大，提高运用理论分析和解决问题的能力。

二：实践目的

大学生暑期社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。为帮助、引导青年学生投身社会，主动进行实践，丰富广大青年的暑期生活，充分发挥大学生的科技文化优势为社会服务，把所学知识运用于实际生活，为家乡、为社会经济发展作贡献。

三：实践的过程

暑假刚到之时，我回到家就马上去找工作去了，可是很少要招收暑期工的，找了几天都还没找到。这让我知道了找工作的艰难和社会竞争的激烈。

之后，我妈妈就跟她工作厂里的老板打了个交道，让我去她那帮忙干活。妈妈是在一家花边厂工作的，是和缝纫机打交道的。可是从小到大我都没碰过那玩意，叫我跟缝纫机一起配合工作想想都好可怕啊！原本我想推辞，可是我又有有点想工作，又还要完成学院布置的社会实践，我就决定跟妈妈一起

去她那工作去了。

对于一个从未碰过缝纫机的我来说，都那玩意一点也不了解。所以在去厂里干活之前，妈妈让我在家里的缝纫机上先学着做做。第一次坐在缝纫机前，什么都不会，说实话蛮紧张的，课还好是在家里。穿线不会穿，底线有不知道怎么锁，也不知道该放在哪个地方。所以妈妈就先给我弄好了，她一边弄一边叫我学着。一切准备工作做好后，妈妈就给了块布给我，让我踩缝纫机在布上乱弄，结果一开始，我踩下缝纫机踏板，布在我手中划过的速度很快，还差点把我的手给伤到，此刻的我更紧张了，突然一下子就从椅子上站了起来，不敢再坐下来了。后来，我妈妈突然说叫我弟弟来叫我，我弟还真比我踩得好。

我心一想，不行，弟弟都会我怎么能不会呢！接着妈妈跟我说，脚尖往下踩是机子前进的信号，脚跟往下踩就是刹车。原来缝纫机还有刹车。听完后我就决定再试一试，坐下后我就慢慢地踩着踏板，布也没之前走的那么快了，我的心也就慢慢的放松了。通过这事的发展，我明白了重要的一点：有什么不会的，我们不能逃避，要勇敢的面对，相信没有什么是我们不会的，只要你敢尝试！没过几天，我就跟妈妈去她厂里工作了，因为在家里学过的关系，到厂里之后我也没之前那么害怕了。过了一会，管理的那个阿姨分了些工作，然后教我怎么做，之后我按着她说得做。做了一会，她过来检查了，居然说我做的很好，还问我以前是不是做过。听到这话后，我很开心，后来我就越做越顺手了。

四：实践总结

1. 在我打工这段时间，我学会了做好多东西。比如枕套，抱枕，暖脚垫。虽然都是些很普通的东西，但我还是很高兴学会了这些东西的做法。而且对缝纫机有了一定的了解。同时我还明白了同事之间是相互竞争的，相互追赶的，也许这样才会有进步吧。也明白上级与下级之间的交流很重要，老板

和工人有事会在价格上发生冲突，要通过一系列的沟通从而达到一致。经过跟老板的几次交流，也让我知道，老板也不是那么好当的，他们所肩负的压力是巨大的。有时候我们真要换个角度思考问题。

2. 这些天我明白了最重要的一点就是知道了这几年妈妈为了我们这几个孩子是这么辛苦的工作。每天起早贪黑，拼命的工作。从没想过给自己放个假，甚至身子不舒服的时候还要去上班。经过天跟妈妈一起工作，我觉得我们应该更加尊重父母！他们对我们的批评我们不应该计较的。

五：实践中明白的道理

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次活动时间很短，但是社会实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力，更让我们明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。

对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

我也从实践中学习到了人际交往和待人处事的技巧，在人与人交往中我能看到自身的价值。总之，这次的实践给了我留下了很深的印象，对我影响也很大。

我在酷暑中迎来了作为大学生的第二个暑假，当然，也是我再一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本素质。虽然天气暑冷，我毅然踏上了社会实践的道路。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，通过社会实践，找出自己的不足与差距所在。

为了拓展自己的知识面，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，以便在毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到一家服装厂，开始了我这个假期的社会实践。

天勤服饰有限公司是一家以加工外贸服饰为主的服装加工公司，所生产的服装大都出口欧美。公司的企业文化就是我前面所提到的“天道酬勤”。

公司主要有裁剪，车缝，包装三大车间，而我所从事的品质检验工作则是处在车缝车间和包装车间，确保从裁片流入车缝车间加工开始，至做成成衣装箱结束的每一个步骤不出现差错。尤其是在车缝车间，无论是哪一个工段，稍有不慎就会有大批量次品流出，所以必须打起十二分的精神，成衣进入包装部门整烫之后还要有一次检验，要确保烫后尺寸及质量。最后一步就是配比装箱，装箱后也要按比例开箱抽检，以确保包装及配比正确，如上步骤都结束之后就可以等客户来验货了。

验货的过程是很紧张的，每当客户qc过来验货时，我们的心情就极其忐忑，因为每个订单的质量要求是不一样的，要严格按照aql比率标准来执行的，而且还要看来验货的客户qc脾气怎么样，如果陪脾气差一点的qc验货，一旦出现问题，我们就会被骂得狗血淋头，并且整批服装全要拆箱返修重检，这个过程是相当麻烦的。

通过这段时间的实习，我学到了一些在学校里学不到的东西，因为环境的不同，所接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不同了。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织之后，国内外经济日趋变化，每天对于人才的要求都会越来越高，我们不止要好好学习学校里所学的知识，还要不断从生活中，实践中学习其他知识，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。

在实践的这段时间里，我接触到了各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做什么，明天做什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须知道要做什么，要自己去做，而且尽自己的努力做到最好。

记得老师曾经说过 大学是个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生终归还是保持着学生的身份。接触那些刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没有学到的，又可能是书本上的知识一点都用不到的情况。

回想这次社会实践活动，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，而这些是学校学不到的。

在社会上要善于与别人沟通，是需要长期练习的。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，有时会使谈话冷场，这是很尴尬的。人在社会中都需要融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事过程中更融洽，事半功倍。别人给你的意见，要听取，虚心接受。

在工作上还要有自信，同时知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了血液知识头脑就会枯竭。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次社会实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这群学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，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，能够及时适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

通过朋友的帮忙，放假后在家呆了几天我就跟朋友一块到了东莞，来到了东莞宝俊鞋材有限公司，宝俊鞋材下属于宝建科技有限公司，宝建科技是为宝成国际集团旗下全球化布局的化工材料研发销售公司，在鞋材方面服务的国际品牌有nike□adidas□new balance□reebok□rockport□babolat□timberland□sacouny□converse□clark□asics tiger...等国际知名品牌。紧接着于7月x日下午到公司去应聘作业员。带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交

了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，负责人给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。第二天下午我们又参加了考试，考试内容主要是培训所讲的东西。接着保安人员又给我们安排了三个小时的军训。两天的培训就此结束。南方的工厂一般都要进行培训。

7月14号上午在其他工作人员的带领下，我们进入车间，该厂共有12个车间，每个车间生产不同的产品。我被分到了六部一，刚进去的时候，感觉很陌生，车间有十几条流水线，每条流水线上都有十几个人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。

一工作就是十二个小时之后，中间没有空闲时间偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了！虽然工作看起来挺简单的，但长达十二个的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了。接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，一定要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的！，虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到这里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生的不堪一击！才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十二个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的

知识，但没想到来到这里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到这里真的是一种浪费。

在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自己的大学光阴了，要努力学好自己的专业知识！没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资！当时有一种想逃跑的冲动，但经过几天的思考，还是决定留下来，因为即使自己以后毕业了，到企业仍需要适应新的环境，现在何不抓住机会锻炼一下自己的心智呢？自己的专业知识没有学到，但这却是我毕业之前最后一次能够很好地接触社会的机会了，留在社会，我要学到更多的东西，带着这些渴望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活。

最后我也是受益匪浅！由于时间的限制，我只在厂里工作了34天，这个厂有白班和夜班，每一个月倒一次，每天工作十二个小时，白班每天早上八点到晚上八点，夜班从晚上八点到第二天八点。一周上五天班，偶尔周末会加班，我在那里上了十天白班，每天早七点五十就得去做早操锻炼身体，但我发现大家都没有认真的对待，只是随意地伸伸腿胳膊，不知道为什么大家都不认真地对待，后来才知道打工时间长了，大家对厂里的活动都比较不屑，只顾干自己的事，即使有意义的活动大家也都是很少参与。

很高兴自己能有这次社会实践的机会，通过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了坚实的根基。