

最新白茶培训心得体会(优秀9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

白茶培训心得体会篇一

20xx年11月2日，我们信息x班参观了鞍山市安居工程的建筑工地和华夏巾帼福利院，对本次社会实践活动，我总结如下。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，我们只有在正确的引导下深入社会，了解社会，服务社会，投身到社会实践中去，才能发现我们自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；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。今后的工作中，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的范围，挖掘实践活动的潜力，与服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。坚持社会实践与大学生课外科技学术研究相结合，培养和提高大学生学术科研能力与水平，因此我们积极地参与了进去。我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

自从走进了大学，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班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，我们走进了一家民营企业——华夏巾帼有限公司，开始了我们今天的社会实践。

走进福利院，首先迎接我们的是院长，一个身材中等的50多岁的老妈妈，把我们带进敬老院，简单的交代活动事宜和要搞得劳动，接着陆续又有了很多老人，白发苍苍的、满脸忧伤的。还是我们的团支书懂事，开始嘘寒问暖，在她的带动下我们也不再拘谨了，我们几人参观了爷爷奶奶的卧室，感觉被工作人员打扫的很好，爷爷奶奶对他们赞不绝口。

福利院有一个奶奶跟我们谈了很久，她曾是辽大教授呢！谈他们得过去，谈他的现在，感叹我们现在的生活。她的生活让我们想得更多，明白了他人生的艰辛与悲惨。

如果只用一个词去概括这次社会调查的感触、体会，那么这个词应该是温馨。温馨意味着我们如何承接这份社会责任。它不能令人有所思索，有所思索，有所收获。通过这次实践，我针对自己目前存在的问题有了更深刻的了解，对自己应该努力的方向有了更明确的认识，我会向着自己的理想继续前进。

白茶培训心得体会篇二

在农村全校各年级开设劳动实践活动课程，是素质教育的一项重要内容。

劳动实践，重在全体同学参与，重在动手，从实践中获取真知。根据德智体美劳等方面全面发展的要求，均衡设置课程。在一周的实践活动当中，安排劳动实践、社会考察和知识讲座等，其中劳动实践所占的比重大一些。一切活动一定要让学生自己亲身去体验、去实践，学校只提供展示学生实践活动的平台、服务和一些必要的技术指导，同时确保所有活动的安全。

1、独立工作能力。无论是个人活动还是集体活动，每个人在活动中都要承担一定责任，为了履行责任，必须要依靠自己的头脑和身体，自主的思考和行动。独立工作的能力是生存的基本能力。

2、交流协作能力。劳动实践活动以集体形式进行，学生交流的机会比课堂上充分，这些交流是多方面多层次的，学生可以在其中学习如何与他人进行思想交流，学习与人合作。

3、语言表达能力。语言表达能力与思维能力的发展是密不可分的。把思想用语言表达出来会使自己的思维活动得到发展。

白茶培训心得体会篇三

作为新时代的大学生，积极参加社会实践活动是非常有必要也是非常有意义的，随着社会的发展，一个只有满腹经纶，却没有实际经验的人，在逐渐被社会淘汰，我们应该在掌握理论知识的基础上，真正的走上社会，将其应用于其中。查字典范文大全为大家整理了一些关于饭店暑期社会实践报告范文的相关材料，希望对各位朋友的工作和生活有帮助。

这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟

我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉得很欣慰，让我懂得了，生活中琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变得多姿，实践让我们的人生变得多彩。

这家饭店是一家四的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得经济效益、弹性的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有不少礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热情和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，因为社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识的一切奉献给祖国和人民。

走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的

欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真正的知道自己有半斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

白茶培训心得体会篇四

自从走进了大学，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，可还在学校里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢为了拓展自身的知识面，为了扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自我的本事，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够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，我在这个暑假再次利用空闲时间去参加了一次社会实践。

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。这个暑假，过的真的很快，在将近一个半月的实习里，我初步接触了五金的一些基础知识，同时也积累了不少社会经验。实习，不仅仅是学习，更多的是体验生活，在实习开始之前我就想：这次去实习，我不仅仅是去学习实践，更重要的是去观察那些在工厂上生活的人们，不论是普工，部长还是老板。虽然他们的称呼不一样，但我相信在他们每一个人的身上都有值得我学习的东西。实习可称为实践，学习。也许真是我们从大学踏入社会的必经之路，也是开启我们踏入工作，适应社会的钥匙，是我们人生中不可缺少的一部分，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自我所学的理论知识有用武之地。只学不实践，所学的就等于零，理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。经过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，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。并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，

每一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。这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理人际关系这方面有了很大的提高。同时在这次实践中使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，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。

暑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。它使我们走出学校，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，在实践中检验自我。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，原先乏味中充满着期望，苦涩中流露出甘甜。

在这个假期，我去了熟人的工厂里实习，说是实习，其实就是去做苦力活，在别人的介绍下，我成为工厂里的一员，刚进去的时候呢的确挺害怕，不明白社会上的人是什么样貌，能不能应付过来，可是在慢慢接触过程当中，发现他们大部分都是很友好的，虽然刚开始会嫌你这不会那不会，但还是会耐心的去教你怎样做好，教你在厂里的潜规则，告诉你哪个领导好，记得我不舒服的时候，那里的姐姐阿姨就很关心我，问我要不要请假啊，我觉得友好是相互的。有的时候也会碰到很多麻烦，好容易做错事，挨骂的时候就会很委屈，想着还没被谁骂过呢，开始受不了，想放弃，可是想着在外面肯定是不容易的，于是咬牙就过来啦，我胜利啦，一向坚持到了最终。

在那里我学到了许多课本上没有的知识，这次社会实践中掌

握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人人际关系这方面有了很大的提高。同时在这次实践中使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，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。

首先，在与人交流时，即使不是对大人物，我们也要用请教的态度口吻而不是傲慢的姿态与他们说话，因为人不可貌相，很多实用的良师益友往往来自不起眼的生活与工作中。

当在在受到别人对自我的相貌、事情、人品赞扬时，不要表现出理所当然的样貌，也不要假意否认，适宜的方式是表示感激，尤其感激朋友的肯定与支持。例如：说句~不敢当，哪有在座的各位那么厉害呢~每当在饭局是，即使你不是服务人员，在朋友或者同事有客人来的时候主动倒水，会让朋友与同事很有面子，也会让客人觉得你的朋友与同事很有威望。这会让你的朋友与同事异常感激你的姿态。

其次，虽然你觉得你是新手或者地位比较低的人，可是你要勇于不耻下问，也要做到主动询问别人的需要，而不要等领导或者资深的同事对你表现出亲和，因为他们这样表现往往需要异常的努力。记得在别人不在座位的时候很热情地帮忙接听与记录电话、理解信件、传递信息，对团队的同事与同学，提醒他们一些你明白的重要日程。重要的是在征询了别人意见之后才进入别人的房间，阅览别人的书架或者室内物品，在经别人同意的情景下才用别人的电脑，坐在别人的私人座位上，但通常不去翻动别人的笔记本。

再次，在有多个出席者的场合，主动介绍自我的朋友给其他人，或者主动在你认识的朋友之间穿针引线。那些被缓解了陌生感的朋友会异常感激你。在有不一样地位的朋友在的场合中，都要坚持微笑，体贴地招呼下那些内向的、不为人注意的、可能有点自卑感的朋友，在社交中对弱势者的帮忙会

得到别人异常的感激。对于社会地位较低者，尤其在有你不能适应的生活条件与生活习惯时，要克制自我所想表现出的不适感与负面表情，尽量主动先打招呼。如果有人做错了事，不要用情绪性的方式加以批评，尤其要注意就事论事，避免评价了别人的人格、个性与家庭教养。批评时能提出解决方案就更有建设性。批评时应不忘肯定别人的长处。如批评时能较幽默，往往负面效果就更少。被批评者遇到尴尬的时候能幽默自嘲，也能提高交流的建设性。

最终，在自我不能有充分把握的时候，用争取与尽量这样的口吻回答别人的邀约，承诺了就要最大限度去履行。诺言是指100%做到的事情。如果你有了三次甚至更多的对同一个人没有履行诺言的记录，那个人通常就不再认真地对待你的约定，这就是所谓的信用问题。虽然在商言商，可是我们要尽量不谈回报地先为别人做点什么，这样就赢得了在心理上比别人优越的债权感。一个人的社会地位是别人对他负有的社会债务感的总和。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情景怎样变化，抓住了最基本的就能够以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实践，虽然时间很短。

可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自我也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的和气生财在我们的日常工作中也是不无道理的。并且在工作中常与前辈们聊聊天不仅仅能够放松一下神经，并且能够学到不少工作以外的事情，尽管许多情景我们不必须遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的，相信人际关系也是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实践时我便有意识觉察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自我也虚心求教，使得十天的实习更加有意义，此次的实践为我们深入社会，体验生活供给了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应当具备的各种本事，利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自我，虚心向财务人缘请教，认真学习会计理论，学习会计法律法规等知识，掌握一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应当多学习什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的工作，走上工作岗位打下基础。

白茶培训心得体会篇五

在注重素质教育的这天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改善青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业潜力的重要途径，一向来深受学校的高度重视。社会实践活动一向被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，透过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；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。今后的工作中，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，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选取自我所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自我一向十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践潜力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有好处的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一．在社会上要善于与别人沟通。经过一段时光的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二．在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的潜力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

四. 工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自我觉得在这次假期社会实践学到了自我觉得在社会立足必不可少的项目。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的潜力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

白茶培训心得体会篇六

战斗一般的期末考试无论成败都已经划了句号，七月的骄阳下，一个学期的学习任务已经结束了。走出考场，我抹了一把脸庞上流淌下来的苦涩汗水，为了期末考试，曾经熬夜背书到凌晨，在热的人一身水的宿舍里一日三包泡面度日，那些日夜的艰苦奋战是无法忘记的。这样的付出，只为走出考场的那一刻能够心情坦然，体味在我所热爱的大学里用知识充实脑海的愉悦和欣慰。

但是，将课本上的知识记在心里装进脑袋就算大功告成了吗？不是的。多年来在学校受到的教育告诉我实践出真知的道理。学生在学校里学到丰富的理论知识，但在实践和尝试运用方面却还是空白。理论知识再丰富，装在心里，得不到发挥和具体的运用，就还是水中之月镜中之花，是虚的，不能让人感受到它实际的价值。

考试结束后学校要求学生进行暑期社会实践。毋庸置疑，这是一个锻炼能力的绝好机会，我决不能浪费它。

开始实习之前我想，虽然不能完成一系列各种各样的会计工作，但在学校已经经历了平日里练习和考试的历练，最基本的知识应该还能够自如运用，根据实例编写简单的会计分录早已驾轻就熟。想到这些，我的心已经禁不住怦怦地撞击胸膛了，心中涌起难耐的激动。

放假回家后我没有多做休息，就迫不及待地开始寻找可以进行实习的单位。这当中自然是有很多的困难的，经济危机的大形势下，数不清的人才被闲置着，我一个小小的大一在校学生人才济济的经济市场中只如一粒微尘而已。

经历了两天的辛苦奔波，终于找到了一家税务师事务所，当事务所的负责人点头表示同意的时候，我感到由衷的快乐。但负责人也明明白白地向我表示，我是大一地在校生，没有任何工作经验可言，所能够负责的会计工作是极其有限的，同意我在此实习锻炼是有条件的，不可挑肥拣瘦，要手脚麻利勤快些，例如一些伸手可做的日常卫生工作要负责。

领导的话说的是相当委婉的，意思却很明白。我小部分的工作是做会计，可能连会计的助理都还算不得，更多的工作是做小小的清洁工。

白茶培训心得体会篇七

在过去的这个假期应该是我到大学以来最难忘的一个假期了，因为我经历了以前的假期生活中从未有过的体验和实践，因为这个假期让我体验到了成为一个社会人的艰辛，也让我深深的体会做销售的艰辛与磨练，但是我也在这次的实践中学到了很多和成长了好多。

在这个假期刚刚开始时我和同学们约起来想要找到一份与我们所学的专业有关的工作做，可是经过了对酒店和旅行社的询问后我们的计划没有实行，但是这一切也没有打灭了我的决心，因为我觉得每次假期我们都只是回到家里帮忙做点家

务活以后就无所事事，只能在家里面做无聊事对于我们大学生来说是没有意义的，我觉得我还是留在学校，离开父母的支持与帮助，然后靠自己的能力去找到一份工作，并且把那份工作给坚持下去是十分有必要的。所以我决心要留在学校，并且找到一份工作，最后把这份工作给坚持到底。皇天不负有心人，我在刚考完试的那天在街上四处寻找打工处时就在xxxx城的门口看到了一个招聘告示，我打通了那个电话，里面的人通知我说明天两点钟过来办事处进行面试，于是这通电话也给了我和我的同学们希望，第二天我就叫上了他们和我一起去面试，我希望我们都能面试通过后有一份工作，并且大家都留下来互相照应。

当我们经过了他算得上是十分残酷的面试后，我们留下来的七个人要面对的.就是他所谓的魔鬼式的封闭培训式修炼。培训的第一天他叫我们做的第一件事就是学会我们的队歌《中国人民的解放军军歌》，我现在都能一点不误的把整首歌唱下来“向前、向前、向前，我们的队伍向太阳……”，因为这首歌是从那次以后的每次我们培训和开会都要唱的，不过说实话我对那首歌从很反感到了喜欢，因为它确实存在着一股力量。他教我们唱队歌，然后又给我们小组起了个名字叫“超级突击队”，我就好像成了大家默认的队长。有时会感觉怪怪的，感觉自己像特殊的工作者，不过在劳累之余我们确实学到了很多。他教了我们很多，他不仅仅让我们认识和熟悉了xx的很多款机子，他也让我们认识了xx这个品牌和团队，他让我们感觉到了成为xx团队队员的荣幸，当然也有一份艰辛。四天的培训我们小组成员都坚持了下来，他对我们的坚持也感到欣慰，其实我们留下来并坚持到第四天就是想向他证明我们师院的学生不仅仅有那么点水平。当培训结束后，第四天下午我们就穿上了他为我们小组特制的服装进入卖场，实际与培训是不同的，尽管我们经过了四天的培训，但是那天下午我们一台机子也没有卖出去。

培训过后他给我们分配了任务，虽然我们在培训期间没有卖

出去机子，但是他说他没有对我们失去信心，他说他相信我们是可以的，只要我们卖出去第一部，后面就会挡也挡不住。第一天，他把我们都分开了，把我们七个人分到了四个xxxx城的店里，我和我老同学被单独分到了一个小店里，而有三个人则被他开除了，因为他对他们的表现不满意，还有另外的两个人也被单独分到了另一个小店里。第一天的工作我和我老同学就给了他意外的惊喜，因为我们两个在小店里卖出了三台的好成绩，听店里的员工们说很少有小店里会一天能卖一个牌子的机子达到两台以上的，而我们却做到了，而且那天连大店里都卖不过两台，而另外的那两个人就没有收获了，他们一台也没有卖出去，看到他们的失落，我们也就只能给予鼓励了。第二天的工作安排还是和第一天一样，我和我老同学合作还是卖了两台，店里面的店员都夸我们能干、勤快，因为对于一个小店来说有很多牌子会连续几天不开张，而我们却打破了那一点。而他们第二天也开了张，但是有一个人却说她没有心思再在小店里干了，她觉得在小店里根本就卖不了多少，她说如果第三天还是在小店，她就退出，结果她退出了，因为第三天还是一样的安排。

就这样，到第三天的时候，我们突击队的队员只剩下了三个人，然后的安排还是一样的，我和我老同学一起在一个店，另一个人在一个店。当过了几天后情况也就变了，她也走了，她不是被开除或坚持不了，而是被他调到了别处，就这样，我们队的队员只剩下了我和我的老同学。后来的日子，我们就各自分到一个小店，各自卖各自的机子。

如果说锻炼人，我觉得卖手机是很锻炼人的，因为在这样一个通讯十分发达的信息时代，手机已经成为了一个很大众化的东西，而在手机行业内的竞争也是十分残酷的，在卖手机的时候的种种辛酸只有我们经历过的人才会知道。有几次我们都要坚持不下去了，我们也差点退出了这个辛苦的游戏，但是后来还是坚持了下来。

对于我来说，我觉得这次假期我确实学会了很多，毕竟走进

了社会和我们在学校里会有很多的差别。在学校里会有老师和同学的帮助，但是在社会上很多都还要靠自己，但是有时候只要你真心待人也会交到很多的朋友，也会有这些朋友帮你，当然也会经历被别人从背后捅一刀的痛苦，但是再怎么，我不能否认的就是经过了假期我确实长大了很多。

白茶培训心得体会篇八

时间过得很快，转眼间，为期一周的公益劳动结束了。时间虽然很短，却让我们这些久坐在教室里的“书呆子”们懂得了许多，感悟了许多。苦中有乐，酸中有甜，留下不尽的思索。

我们班的劳动任务是整理一块杂草丛生的空地。劳动的确是创造了美好。我们每天踏着晨曦去劳动，不管烈日当头还是斜风细雨，都坚持完成每天的任务。在我们全班同学的集体努力下，杂草被清理干净了，原本满地飘荡的白色污染——塑料袋也被消灭了。

劳动锻炼了我们的吃苦耐劳的精神。劳动周不像平时上课，每天都坐在教室，困了还能趴在桌上打盹儿；更不像在家里，衣来伸手，饭来张口，整天的躺在沙发上看电视，懒懒散散，毫无生气。第一天的劳动让我觉得很新鲜，拿了锄草工具就开始干，因为不得要领，一仗下来累得腰酸背痛。这样的结果导致第二天的劳动中提不起精神来。不过，经过了几天的锻炼，我已有所改变，不怕脏不怕累，俨然一个真正的劳动者了。

劳动使我们懂得了“团结就是力量”的真正含义。我们这个班集体，一直把“团结就是力量”作为我们的班级口号，但是平时都是在忙自己的学习，班级同时作战的机会几乎就没有。而劳动起来就不一样了，大家合作分工，协调好自己的工作岗位，为了同一个目标而努力。同学们团结一致的努力下得到老师的表扬，收到极好的效果。

劳动更使我懂得了做什么事都应该有坚定的信心和坚强的意志。做事不可以半途而废。在学习上如此，在今后的工作生活中更应该像这次劳动一样，一干到底，不留“后遗症”，这样，我们做的任何事情才会在最大程度上达到预期的效果。

一周的劳动确实让我们收获了许多在课堂上不曾学到的东西。我想，我们应该在学好书本知识的同时，多多提高自己课外的实践能力，这样才能提高自己在各个领域的战斗力和适应力。

最后一天，我出于好奇，帮妈妈剖了一次鱼，感觉非常有趣，尽管在一些细节问题上我犯了错误。总结一下，这些家务有的看似简单实际上复杂多变。有的你表面上看起来很容易，但做起来很困难。有的劳动需要动用脑筋，有的需要充足的文化知识来做保证。有的家务考验我们吃苦耐劳的毅力和不畏困难的决心，有的考察我们面对实际生活应用所学知识的能力和水平。总之，这些家务劳动使我得到了充分的锻炼和磨练。从中我也获得了许许多多的体验和感悟，学会了许许多多以前不曾接触的知识和道理。哲学上说：实践决定认识，认识于实践活动。我想，这也是我为什么要投身于实践活动中去的原因之一。不管怎样，我都积极地投入到了这个家务劳动中去了，我认真仔细地对待了这些家务活，我顺利地完成了这项实践活动。我过了一个祥和充实有意义的寒假。

哲学上说：实践决定认识，认识于实践活动。我想，这也是我为什么要投身于实践活动中去的原因之一。不管怎样，我都积极地投入到了这个家务劳动中去了，我认真仔细地对待了这些家务活，我顺利地完成了这项实践活动。我过了一个祥和充实有意义的寒假。从这次“体验家务，感恩父母”的实践活动中，我获得了许许多多的成果。

首先，从认识层面上来说，我真切地感受到父母要操持这个家是多么的不容易。他们为此付出了巨大的牺牲，他们在我身上倾注了如此多的血汗。我应该时时刻刻胸怀一颗感恩之

心，力所能及地做一些家务劳动来为他们分忧。同时，我认识到做任何事，不管是大事小事，都要以一颗认真严肃的心去对待，这是走向成功的不二法门。还有，我更新了旧有的观念，发现只有投身实践才能出真知。要积极投身社会实践，努力增加自己的人生阅历，拓宽自己的人生视野，这样的人生才会有厚度。其次，从能力层面上来说，家务劳动提高了我的动手能力，增强了我面对困难的毅力和恒心。同时，它让我掌握了许多新知识，比如说礼仪知识。再次，从家庭氛围上来说，这次家务劳动体验让我对家人有了一个新的认识，增强了我与家人的沟通和理解，让整个家庭充彻着满满的温馨与和谐。再者，我明白我已经长大，我明确了自己在家里所肩负的责任，增强我的家庭责任感。

真的很感谢这次家庭角色体验实践活动，让我收获到了这么多的东西。以后，我更要发挥积极劳动的精神，将家务劳动一直做到底，时时刻刻地感恩我的父母。

寒假转眼即逝，我的家庭角色体验活动要暂时告一段落了。在这最后，我想说的是，我们的父母真的很不容易，他们风雨兼程一路走来，包含多少艰辛和疲惫。在过去的十几年的风风雨雨里，他们从来没有放弃过，甚至从来不曾说过半句抱怨的话语。他们真的很伟大，我向他们致敬，向全天下的父母致敬。我要我真诚地希望自己在这次体验活动过后，能真正地像个男子汉一样，敢想敢说敢做敢担当，真正的以实际行动来为我们的父母做点事情。这次的社会实践可以说是异彩纷呈，扮演不同角色的我也在这个过程中遭遇了各种艰难。爸爸给我上的理财课也给我很大启发。我有时会想，如果我做了妈妈，我能不能像我的妈妈一样给我的孩子提供一个良好的生活环境，能不能让他在衣食无忧的环境中成长，在他该天真的年龄里保持童真。爸爸的理财经告诉我君子爱财，取之有道，生财之道有很多，一个真正精明的人需要眼观六路、耳听八方，需要开动脑筋、勤于思考。所谓劳心治人，劳力治于人。在现代社会拥有商业头脑、广播的知识、触类旁通的本领终生受用。

俗话说的好，“一屋不扫何以扫天下”，年轻人难免会有很多激情和冲动，有一种想成就大事得到别人尊重的理想，做任何事都要本钱，做大事凭的是本领，青年人正处在风华正茂的阶段，正是踏踏实实学习本领的年纪，学本领就要从小事做起。无论是谁，只要是家里的一份子，都应该为家里做点什么。只有这样才能够了解爸妈的辛劳。

在这次家庭角色体验活动中，我学到了很多自己从没有意识到的东西，获得了能力的很大提升，已经向真正的大人又前进了一步。体会到父母的艰辛，收获到许多课本上学不到的知识，正可谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。只有将知识运用到实践之中才能真正领会到他的真谛。更重要的是我能出我的一份力去分担父母的劳累，培养了我的独立自主生活的能力，因此这次家庭角色体验活动对我来说意义是我人生中的一种很重要的体验。

寒假劳动带给我的是欣喜，是得到成果后的喜悦。一方面，我锻炼了自己的能力，在劳动中成长，在劳动中学习，充实了自我，真正地走出课堂。去帮助家人，让家人享受自己的成果，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。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有劳动经验，没有与人配合，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，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，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的综合能力。

通过这次劳动，我知道了劳动的辛苦，平时我不知道珍惜别人的劳动成果，天真的认为劳动十分简单，只要稍微用用力就行了，谁知道劳动这样辛苦，每一个干净整洁的房间，都是由父母的汗水洗刷而成的。想一想自己以前的行为我感到无地自容，感到羞愧万分，感到耻辱。

通过这次劳动我学会了珍惜，懂得了感恩。知道了不珍惜别人的劳动成果就是不可饶恕的犯罪。知道了不管任何事都需要劳动与汗水才能成功。任何事都不会不劳而获，都不回天上掉馅饼。任何事付出与收获都成正比，没有付出就没有收获。

在这次劳动中，我增加了劳动经验，提高了与人配合的能力。感受到了劳动的快乐知道了劳动最光荣。而且在这次劳动中我感到自己的心灵有了巨大的升华，仿佛甘霖的滋润，让我心旷神怡。

当我在切身体验劳动时。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的。

白茶培训心得体会篇九

时间过的真快，转眼间一个月的光阴已经匆匆离去。回顾这一个月所经历的种种可谓是记忆犹新。现将这一个月的实习总结如下。

我们自从20xx年05月30日开始进入xx集团xx精细化工园开始实习，到现在已经一个月有余了。进入企业的第一天就开始了一级安全教育，使我对化工厂安全有了和很高的意识，经考试合格后，把我们分到了各个车间岗位。而我和其他五位同学被分到了兴瑞化工有机硅分厂硅烷车间901单体合成工段。

把我们分到各自的岗位后紧接着就是二级安全教育和三级安全教育培训。经过三级安全教育培训后，使我对安全意识有了更进一步的提高，并且对有机硅单体合成这个岗位也有了初步的了解。经考试合格后让我们到车间现场进行熟悉环境，由于整个有机硅是新上项目，自从今年2月份开始试车至今为止还没有正式投产，当然在这的所有员工也就非常的累(我们实习生也不会例外)。

记得我们三级安全教育培训一共三天，其中第一天下午就让我们到现场去熟悉，首先就是帮设备员整理一下管道，阀门(大的阀门我们四个人才抬动，我是真的惊呆了)，垫片之类的把这些东西放在指定的位置，然后就是的打扫卫生，一个下午就这样在忙碌中度过。

到了第二天下午，还是到现场，本以为没什么事的，可是刚到现场一股刺鼻的气味扑面而来，原来是在排渣浆，等我们反应过来，一个艰巨的任务有来了。让一个比我们少稍大几岁的员工带领我们去推 100个油桶(很大的那种)排渣浆用的，我们一共七个人要推一百个油桶，顿时我们蒙了!任务下来了我们总得要干的，于是我们就开始一人一个的开始推，刚推前几个感觉还不是太累，可是后来感觉越来越累了，可是还有好多油桶要推呢，于是接下来我们就混着推，采取接力式，这样一次可以多推些，也可以减少推的次数。就这样越来越累了，体力严重透支，可是任务还没完成，于是我们就自己为自己鼓劲坚持，终于完成了任务，此时已经接近下班了。到了第三天，上午工艺员为我们讲了有关的工艺流程，下午紧接着就是三级安全教育培训考试。合格后，让我们几个跟着一个上常白班的班长到现场进行为期3天的现场熟悉阶段。

三级安全教育考试结束后的第一天早上我们很早的来到了现场。跟着这个班长我们开始了下一阶段的学习，由于现在试车已经结束，正在进行现场的检修阶段，整个工段一共8层，每层都有许多机修换下来的东西，比如阀门，钢管，废铁，螺丝等等，都需要我们一个个的往楼下搬放到指定的位置，搬完之后就开始从8楼往下一层层的打扫卫生，由于要搬的东西太多了(有的有太重需2人才能抬动)，加之楼层又太高，我们用了整整一天的时间才搬完，一天下来，那才叫累啊，回到宿舍躺到床上就睡着了。第二天就开始从8楼开始打扫卫生花费了整整一天的时间，一天下来仍然很累。本以为活已经干完，可以稍微的休息一下，可不料又有任务交给我们了，先是让我们擦泵，一遍又一遍的擦，好不容易擦完了，又让我们用铲子把上面的污浊刮掉，说是重新刷漆，，然后是擦

压缩机等等。这一天又在忙碌中度过。

就这样在忙碌中度过了3天，接下来就把我们均分到各个班中让我们在班中继续学习。回顾从进入兴发到分到班中之前，让我最大的感触就是“累”，而且是非常的累，但同时让我对各个设备有了大致的了解，对设备的大致分布也有所了解，这些天的确很忙，非常的累，而且心里也有很多抱怨，唯一最大的收获也就是熟悉了一下工作环境对现场有了一个了解。这些天就这样在坚持中度过，同时也增强了我的意志力。

一番艰苦的磨炼之后，终于把我们分到班中了，带我的的是一个比我大几岁的年轻小伙，平时我叫他阳哥。跟随着他在现场跑上跑下的，由于现场检修，我们每个班负责一个地方，我们来上班也就是帮机修人员打下手、监护火等等。我跟着阳哥也就跑上跑下的，有时还去仓库领东西，几乎很少有休息的时间，当然下午即将下班时还要打扫卫生，同时他也教了我好多书本上没学到的东西。其中检修时的一天中午，突然间从6楼的一个集油器由于压力过高喷出好多的导热油，喷的1—5楼全是，经过一番抢修后终于把止住了。

由于每层有好多的油，车间主任命令我们用消防水把油冲掉，于是我们又开始忙的不可开交。当冲到3楼时一场不可想象的事故又一次发生了，原因是机修师傅不小心用气割弄错了管道，致使管道泄露再加上我们冲下来的水洒在上面，导致了失火，霎时浓烟滚滚，很是恐怖，在楼上的我们受到通知后马上撤离，好在及时采取了相应的措施，减少了一些损失，要不一场不可估量的毁灭就要发生了。

在这短短的一天内发生了两次事故，对于来实习的我来说，可谓是惊险万分，让我见识到了化工厂里的危险性，同时安全的警钟又一次在我耳旁敲响！但也让我体会到平时把安全落实到位，出现紧急情况是能够及时采取相应的措施，对于我们在化厂工作的安全还是有保障的。这次的确给我上了一场非常特殊的安全教育培训！

经过一段时间的检修，终于等到了开始试车的阶段。这些天我们可以说每天都是常白班没有一天休息过，我的最深感触还是累，但同时我又学到了更多的东西，这也就是“一分辛苦，一分收获”吧。经过这么多天的磨练，我以前的抱怨也少了好多，有的只是，安下心来努力的学习与工作，同时我心里也在默念“天将降大任于斯人也！”这句话。

经过一番开车前的准备后，车终于开起来了。本以为开车时会轻松些，可是事情没有想象的那么简单，好在是开始了正常的倒班(也就是两白两夜两休，6天一个轮回)。开车期间也是非常忙的，许多阀门都需要人工控制。我和阳哥(带我的师傅)负责的是1—3楼，一楼主要是加催化剂铜粉(还有排渣浆等其它任务归班上其他人负责);二楼是加助催化剂锌粉和少量的锡粉，还有一个粗单体塔放空阀由于气动阀被冻(CH_3Cl 结晶)致使失灵，需人工控制(开关频率非常高有时一分钟需好几次)，还有几个氮气阀门也需要人工控制，3楼主要一楼加过铜粉之后需加硅粉(还有其它任务归班上其他人负责)。

就这样整个上班期间不停地忙上忙下几乎也没休息时间，上第一个夜班时我感觉还好，不过第二个夜班时确实很困，由于没有休息的机会，还是忍了下来，更可怕得是水洗塔顶排出来的各种有毒气体使整栋楼都弥漫在毒气之中(排的频率也非常的高)，幸好有阳哥送给我的防毒口罩(不过毒气浓时我们还需撤离)，要不可就惨了。同时在操作期间阳哥很仔细的把每一步操作都传授于我，经过两个夜班和一个白班的学习我对这方面的操作已经基本掌握，到第二个白班时，由于班上人手不够，阳哥被调到了中控室，当然这些操作由我一个人负责了，刚开始我感觉还有些手生，不过经过几次后感觉熟练了好多，这一天下来可把我累坏了，不过感到挺有成就感的。