

社会实现心得体会(优秀8篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

社会实现心得体会篇一

对于我们现在的大学生来说，都没怎么吃过苦，也不知道社会究竟是怎么一回事。为了锻炼自己，我决定去参加社会实践，并且选择比较辛苦的行业。这个星期，我来到了某某建筑工地进行为期半个月的实习，通过15天的实习，我初步接触建筑电气设备的一些运作，积累了一定的社会经验。负责指导我们的是建筑工程师和建筑施工员，所以我们的认识实习进行的很顺利。

由于是第一次实习，刚去到工地的时候觉得很陌生，不知道怎样去观察和记录。经过15天的实习后发现，认识实习并不难。因为当我遇到不明白的地方时，我就可以多问，在问的同时，就增添了我和工程师交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了认识实习的集体氛围当中。我学会了在工地里，要勤学好问，多与人交流，而且要注意安全，这是最重要的一点了。

这次社会实践带给我不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还认识了一些工程师和施工员，他们给予我不少的帮助，让我的认识实习更加的有意义。俗语说：纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的。当今大学教育是以理论为主，在大一的时候就能有机会走进工地去认识实习，对我来说是受益非浅的。相

信这次认识实习对我日后参加工作有帮助。

通过这次实习，在自己专业的知识方面我感觉有了一定的收获。认识实习对我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的在工作上的竞争力，为我们能在以后建筑行业激烈竞争下立足增添了一块基石。实习单位的工程师也给了我很多机会参观他们的设计，使我懂得了很多以前不会解决的问题和将来从事建筑电气设计工作所要面对的问题。

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这几天的认识实习是远远不够的，还需要我在平时的学习和在以后的工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。我相信通过这3天时间的认识实习，在参观的过程中所获得的观察经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证。在今后，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作去，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

社会实现心得体会篇二

作为一个刚接触临床不久的医学生来说，要时刻提醒自己，知道自己的目标，必要时要给自己定好位，要有的放矢的来学，抓住重点制定计划，才能收到良好的学习效果。

2、注重细节，提高学习效果

在科室见习的过程中，带着平时学习中疑问和解决不了的难点，有针对性的记住特殊病人的主要症状、体征和辅助检查，而且要记住治疗的具体方法和全部细节：药名、剂型、剂量、

给药途径和给药方法等等，这就需要我们注重细节。经常和带教老师去查房，和患者交流，了解患者病情变化情况。对于在临床中没见到的特殊病例把患者每天的情况、用药后的反应、检查结果都记录在案，有时间的时候就翻翻记录的小本子，有时候真的会对你有所帮助。

3、学习特色，学习后有专长

在见习中，对治疗糖尿病以及糖尿病的相关并发症都进行了了解，熟悉糖尿病的预防措施，做好对病人的科普教育。同时，掌握几种该病种的常见用药与用药计量。

4、培养新思维，发挥医学模式

作用医学是自然科学，发展日新月异，要求我们医学生要不断的学习才能跟得上医学发展的步伐和满足群众的医疗保健需求。因此，在新的医学模式要求下，我们就要转变过去的思维方式和方法，不仅要医好病还要注重病好后该患者对就诊医生和就诊医院的评价及影响，这就要求我们不仅会看病还要学会适应社会环境对医务人员的要求。在学习期间我们和带教老师学到了医疗技术也学到了如何进行医患沟通构建和谐医患关系，使自己的综合素质得到了全面的发展和提高。圆满的完成了学习任务。

见习已经结束，但以后的学习任重道远，希望能到附属医院学习深造，感谢附院对我们学习的鼎力支持！

科主任：

日期：

社会实现心得体会篇三

暑期社会实践活动是大家接触社会、了解社会、运用所学知

识实践的途径与方式。我们也希望通过自己的亲身实践，进一步认识、了解各大高校普通话使用情况。这次活动以大学生是否普遍使用普通话为主题，以形式多样的分析为载体，为普通话的推广而努力。

通过参加此次暑期社会实践活动，使我们受益良多，不仅加深了自己对普通话的进一步理解，还在实践中充分提高了自己的能力，使自己获得了全方位的提高。从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究，我们学会了如何在团队的协作下从头到尾的解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职、互相配合、学会合作，这将成为我们成长轨迹上一次重要的突破，我们想社会实践活动就是这样一座桥梁，引导我们去观察生活。

简短的实践生活，既紧张、又新奇、收获也很多，通过学习，我们对普通话在大学生生活中的重要性有了更深的认识，对它的发展前景有很大的信心。

实践收获，主要有三个方面，一是通过实践活动的过程，学到了实践知识，同时进一步加深了自己的了解，是理论与实践都有所提高；二是提高了实际工作能力，为将来的工作取得了一些宝贵的实践经验；三是团队协作力量是不可估量的，让我们的体会更加深刻。

为期一个星期的调查研究，我们走进了大学，中国科学院，师范大学，晓庄学院以及广电大厦，深入的了解了大学生们使用普通话的情况以及如何正确使用普通话。在此，非常感谢各大高校的学子和从事广播电视工作的人员对我们的大力支持和帮助。

社会实践锻炼了我们，也培养了我们，通过社会实践这样一种形式，使我们在各方面都得到了充分地成长，同时，社会实践也成就了我们，社会实践都已成为了我们大学生展现自我的一个舞台，在这样的一个舞台上，我们可以尽情地展现

我们青春的姿态和敏捷的才思。社会实践是一个窗口，通过这个窗口，帮助我们大学生认识了社会，也帮助社会了解了我们这一群充满理想与朝气的大学生，终有一天我们将真真正正地在社会这个大舞台上展现我们的抱负和智慧。

暑期实践就这样接近尾声了，我们虽然有很多不舍，但是我们都很开心有这么一段难忘经历。在这段经历中，我们在成长，我们学会了耐心，学会了包容，学会了很多很多在课本上体验不到的东西。谢谢彼此的陪伴，让我们更加坚定普通话推广的理念，在今后，我们也会尽自己的力量推广普通话，加油！

社会实现心得体会篇四

我们这一代人从小到大，几乎各个方面都受到家庭的庇护。我们并不了解这个社会，也不知道在复杂的社会中如何生存，如何竞争。从小学到高中，我们一直在受着分数高便胜过一切的应试教育，仅仅知道一些理论上的知识，却很少真真正正在生活中运用这些知识。甚至有时候，在生活中碰到了问题，明明心里知道如何去做，但是由于没有实际操作过而到处出错，使自己变得高分低能。

我们不能甘心做高分低能的人，以前繁重的课后作业让我们在空闲时间只能待在家里学习。现在，大学的假期，不再有高中那样繁重的家庭作业，但是，这并不意味着没有事情可做。作为一名大学生，我们应该好好利用这个假期，多走向社会，了解社会，丰富自己的经验和阅历，在实践中成为一名真正适应社会的人才。

为此，我和几个朋友一起商量了一下，决定做一些成本小、对大家又有足够吸引力的小生意。经过反复的思考，最后我们决定卖遇到紫外线就会变色的手机链。可是，在哪里进货又成了一个问题。我们问了一些有这样类似经验的人，他们说可以去生产这些东西的城市进货，也可以在网上进货。经

过讨论，还是决定在网上进。因为这些东西本来成本就比较小，收益也比较小，再算上车费就赚不了多少了。

于是，我们在网上找到这种手机链，经过比较，发现了一家比较便宜、信誉度又高的店面，价格是0.35元/个。我们在前期对市场的调查中了解到，手机链的平均售价是5.00元。我们觉得这价格有点高，只有一个假期要全部卖完有点难度。所以，我们决定，每个卖3.00元，如果买两个，可以算5.00元，顾客觉得价格很低，就会有吸引力，薄利多销这个方法大家一致认为很实际。事实上，在以后的销售中，也收到了很好的效果。

在价格问题解决了以后，面对的下一个问题就是在哪里卖比较好。我们想了很多地方，比较可行的有学校周围、商场周围，还有夜市等。考虑到商品本身的特性(即遇到紫外线会变成紫色，所以最好在白天卖)以及对这件商品感兴趣的人群，最后，我们决定在学校周围试试看。

决定好了有关事宜之后，就开始在网上订货了。几天后，我们收到了货物，很兴奋地打开包装看了又看，把手放上去感觉凉凉的很舒服，终于有机会自己赚钱了。虽然成本很小，收益也不大，但是我们想，有了这次的经历才是最宝贵的。同时让我们有种成熟的感觉。爸爸妈妈也都很支持我们。这样，我们也可以了解到赚钱有多么不容易。

收到货物的第二天，我们就去了母校的门口，没想到第一天就吸引了好多人，也卖出去了很多。虽然天气很热，太阳很晒，但是，看着红火的生意，我们都觉得有超级成就感。当我们卖到第三天的时候，就已经回本了。

虽然每天顶着那么毒的太阳，但我们都认为这很值得。毕竟商品有价而经验无价。

社会实现心得体会篇五

本人积极响应院团委的号召，走向社会参加社会实践活动的潮流中来。实在，我们每一个人都是社会中的独立个体，有自己的独立想法，特别是作为90后的我们更有自己对事物的独特认知，我行我素的特性。同时我们也是极富有生气生机活力的一代，对未来布满了无穷的希看，并且已开始用我们那双洁净的眼睛窥测着社会的动向，蠢蠢欲动的我们，心中燃烧着熊熊的烈火，那就是坚定不移的为理想而奋斗，为祖国的繁华兴盛贡献自己的余力。

社会是由不同的元素组成的，提早接触一些人或事，有益于我们4年以后走向社会遇事而处变不惊，更好的融进这个大家庭中来。社会实践也是一项有益于鼓励当代大学生走出校园，不要死啃书本，在社会中来磨砺。学会分析题目，解决题目的能力。让祖国看出我们是有希看的一代。

我的专业是会计，这让我明确了一个方向就是暑假尽可能找一份与我的专业对接的工作。工夫不负有心人，我终究迎来人生当中首次的社会实践，这让我既兴奋又紧张，紧张的是会计是门极细致的工作，要求集中精力，就恐怕在工作中出错。我的实践单位是我们县城当中提供中高级床上用品的梦洁家纺，在我们当地也算是行业里面的龙头老大。因此，在此处学习我也是非常看重的，不想错过这么好的机会。

初来乍到，我首先是抱着一颗学习的心态来工作的，因此处处我谨慎行事。虽然我学习了半学期的基础会计，对会计的实体也有一定的了解。但是当我真真正正的接触它时，理论和实际还真不是那末回事，我们必须动的理论联系实际。以下就是我的实践内容、目的和工作体会。

第一天上班，管财务的陈阿姨首先叫我先熟习一下工作环境及业务，比如：了解一下出库单，进库单，调货等内容，这其实不像企业单位财务那末复杂，因此，刚开始我熟习业务

时还比较顺利。接下来，她叫我把凭证分类，这样是便于等一下登记账簿时的方便。因此我谨慎翼翼的把凭证依照四件套、枕套、床席、太阳伞等产品按由小到大的编码分类。当时我感觉特别的幼稚，这么简单的事情还要我来做真是有点大材小用。我怀着这样一种心情做完此项工作。当我把做好的凭证放到陈阿姨的办工作上时，她对我说，觉得是否是不是太简单，我点点头，实在这也是一项工作，做好它就可以更好的做好接下来的事情，每做一件事情都是有它的道理的，其实不是空**来风。仔细揣摩揣摩也是这个理。既然来实践就是来从各方面升华自己的。登记账簿，是我在学校都已接触到的东西自我感觉应当没甚么题目，可是到真实的接触它时我还是不是的出一些过失。由于工作量大，我渐渐的感觉有点心烦意乱，没有当初那股劲头了。人到了一定的限度有一个疲惫期，可是该完成的任务我们必须要保证按质按量的完成，这就是一个态度加责任的题目，要从始至终都要有负责的精神，这就是我小小的体会。领悟到：认真做好每件小事就可以顺利完成每件大事。看见自己完成的成果内心会非常的兴奋。时间也过得挺快的，这样也就结束了我的工作。放工回到家，认真休息。有充足的经历完成接下来的任务。回家又像放电影似地回顾今天的工作。还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好预备，呜呼！这就是会计所从事的工作。

了或是用橡皮擦涂了就算了，每个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔画横线，再盖上责任人的章，才能作废。而写错摘要栏，则可以用蓝笔画横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了避免摘要栏被人任意篡改。对数字的书写也有严格要求，字迹一定要清楚秀气，按格填写，不能东倒西歪的。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这其实不是造作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个单位的帐务，是一个以后制定发展计划的根据。了解其存活多少的根据，不然就可能致

使实物与账面的不符合。那样不但要耗费大量的工作量还要浪费精力。从制单到记帐的整个进程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐究竟是怎样一回事。有了个基本熟悉以后学习起来就会更得心应手了。

正好我赶到了他们月末要制作月销售报表，这样就能够看出盈利及是不是亏损。在我的印象当中我还没搜索到这方面的知识。总感觉会很难。有点打退堂鼓。由于时间一定和理论有一定的区别，因此，在陈阿姨的带领下，我们在电脑里制定了一张销售报表的模样，然后她给我大概先容了一下填制方法，因而我就开始了新一轮的实战演练。我战战兢兢的把这个月份所卖的产品记录下来，卖了多少，调了多少货到其他地方。是不是送的礼品等一系列题目都要弄清楚。还有一些我不太理解的专业术语弄懂。把产品的型号与账簿对接，算利润。这段路程对我这个新手来讲还是比较费劲的，因此，花费的时间也相当的长。还有就是算总销售价格，由于本月的销售量也比较好，我首先用电脑算了总价，然后再自己用计算机算惟恐出错，真的按键按得手抽筋。这类认真的工作态度也想给他人留一个好的印象。由于自己的认真，上天给我的回报就是与之前的数值完全吻合，心中还是有点小小的窃喜。在实践当中我还了解一些会计电算化的知识，现在社会是一个知识融会贯通的时代，把握不好电脑知识也很难胜任会计这份差事，因此要时刻警省自己，必修课一定要学好。

我深知，会计是一项实践工作很强的专业，我在这片领域上的学习的道路还是蛮漫长的。在会计中，学的知识还有很多，我们时刻敲响紧钟，把自己培养成一个专而精的人才。

会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、猜测、参与决策、实行监视，旨在进步经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计专业作为利用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，进步经济效益的

重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。虽然我是在一个小的地方实习，但是我能从中得到一些锻炼，给自己已提供很好的社会实践机会，在大二期间更加奋发学习，为自己打下坚实的基础。毕业以后能找到一份心满意足的工作。

和上级相处的，而自己也尽可能虚心请教，不耻下问。要弄好人际关系其实不仅仅限于本部分，还要跟别的部分例如市场部的同事相处好，那工作起来的效力才高，人们所说的和气生财在我们的平常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与先辈们聊聊天不但可以轻松一下神经，而且可以学到很多工作之外的事情，虽然很多情况我们不一定碰到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。实在在上面我也谈到了很多的体会，现在总结一下就是，工作细致，认真，负责，不推辞责任，学会尊重。当一个称值的职员。这是我对工作上的体会。在学习中，应当学会不懂就问，不会就学的劲头。

社会实现心得体会篇六

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，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社会、了解社会的

机会。

"千里之行，始于足下"，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体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。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

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，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生寒期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，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、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社

会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

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，锻炼和提高自己的潜力，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，我开始了我这个假期的社会实践一走进xx市xx副食品店。

实践，可为以后找工作打下基础。透过这段时间的实习，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，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在这天就已经被淘汰掉了，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，实践中学其它知识，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。

在食品店里，别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。我的工作是在那做销售员，每一天9点钟一下午2点再从下午的4点一晚上9点钟分段时间上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这

是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。

在食品店里虽然我是以销售为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说这天做些什么，明天做些什么，但在那里，不必须有人会告诉你这些，你务必自觉地去，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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，以提高自己的潜力！记得老师以前说过大学是一个小社会，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，学生还终归持续着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去应对我从未应对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作潜力与在校理论学习有必须的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的状况。

或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢这是社会与学校脱轨了吗也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，就应懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年之后，我已经不再是

一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

社会实现心得体会篇七

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

社会实现心得体会篇八

在大一结束的暑假里，我参加了学院组织的去xx分院的暑期社会实践队伍，成为导医志愿者中的一员。在为期几天的培训和服务过程中，收获很多，感想很多。

我们的任务是引导病人的挂号、候诊、检查和解决一些看病环节上的问题。虽然是微小的职位，但导医的存在能帮助病人更方便地看病，其工作还是很有意义的。

我认识到这是一个服务至上的工作，所以在培训期间就表现积极，争取能回答病人尽可能多的问题，给予他们力所能及的帮助。在服务时，我非常注意个人礼貌。患者在偌大的医院里不知道哪里挂号，哪里检查，哪里去检查报告的焦虑心情我能理解，所以我们要带着微笑去回答他们的问题，缓解他们的紧张。有时候患者会因为不会使用自助挂号而无助，也会因为不知科室分布而焦虑，这都需要导医热情服务，主动帮助。

我在这短短几天中，不仅学会了医院看病的大致流程，也懂得了急人所急，耐心地为患者解答问题。掌握了一些语言沟

通技巧，特别是如何与老年患者交流。也体会了一把志愿者的心情。帮助别人的快乐是无法用物质衡量的，当看到患者和家属的微笑和感激的眼神，志愿者的心里也是温暖的。我们用自己的行动帮助他人回馈社会，这是一次有意义的行动，希望以后能继续参加。

伴着阵阵微风，透过斑驳的树影，跟随着张水利老师，开始了与大自然的亲密接触。一边走，一边学，手中的标签纸一点点减少，采集袋也渐渐丰富。为了采到一株较好看的标本，队员们在保证安全的前提下，不顾阳光直射、蚊虫叮咬，攀上岩石，举着高枝剪剪取。有位队员为了采挖一株石苇，努力爬过石堆，用铲子、锄头费尽心思终于得到。当他带着辛勤劳动得来的成果，激动地返回时一不小心，招惹了马蜂，所幸没有被蜇。来不及平静下心情，就匆匆忙忙赶上前去，学认下一种植物。经过一上午的忙碌，队员们带着满满的收获，回到宿舍，准备下午的标本压制。

展平一张张吸水纸，细致地铺上采集的植株，一点点展开每一张叶片，再仔细盖上一层吸水纸。听完老师全面的讲解，队长手把手领着队员们制作。由于只有四位队员，任务艰巨。又因为植株能保存的时间并不长，为了压制更好看又完整的标本，队员们只能抓紧时间赶制。无奈手法生疏，队员们还是没能及时在下午完成，只能在晚上休息时间进行。天色渐渐暗了，标本也基本完成了，队员们整理完东西又乘着夜色，将采集的植株移植。

结束了一天的实践，虽然有些累，压标本也有点烦，但看到渐渐变厚的标本夹，队员们都很欣慰，既增长了知识，又得到了体验，也许这就是累并快乐着吧！