

# 2023年指挥中心指挥调度员心得体会(精选8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

## 指挥中心指挥调度员心得体会篇一

第一条：调度指挥准确，做到灵、活、快。布置检查工作时，做到先安全后生产。

第二条：经常深入现场了解情况，在生产建设中遇到不安全问题，及时解决，并向矿领导汇报，督促有关单位抓紧处理。

第三条：要遵守安全规程、作业规程和施工的安全措施，严禁违章指挥，制止违章作业。在工作中要大力支持安全检查人员和瓦斯检查员的工作，确保安全生产。

第四条：掌握了解井上下的安全情况，每班定时向各个生产区队，掘进头和主要峒室进行询问，每班向局调度室和矿领导汇报情况，及时检查督促处理隐患，发现重大灾情，除向局、矿领导汇报外，并做好原始记录，按局、矿领导决定，发布抢险救灾命令，并记录齐全。

第五条：掌握安全技措工程与处理重大不安隐患的工程进度，协调各单位解决问题，对不安隐患积极布置落实，进行督促检查。

第六条：负责对现场抢救事故做到在规定的范围内及时向矿领导汇报。及时调动人力物力抢救事故，并组织负责处理事故。

## 调度所长安全生产责任制

一、在生产矿长的领导下，负责行政业务领导和思想教育工作。根据安全生产的政策和生产计划，对日常生产进行安排和调度指挥。对全矿井生产调度工作失误负领导责任。

二、组织安全生产调度会，组织召开各项专题会议，根据生产平衡会 1

议、生产例会及领导安排决议，负责组织矿井生产，并对有关决议执行情况进行督促检查。对会议质量负直接责任。

三、根据矿长、生产矿长、总工程师意见，负责组织或配合有关单位召开现场会议，并解决生产上关键问题。掌握好生产完成情况和生产动态，搞好综合平衡，协助领导搞好安全生产。对工作被动负领导责任。

四、参加编制年、季、月度生产基建计划和灾害预防措施计划，参与开拓设计和重点规程会审工作。掌握好采掘进度、工作面的衔接和采区准备情况，督促解决生产问题，保证采掘正常接替。

五、负责组织编制季节性的矿井大修计划，并督促检查工程进度情况，协助解决具体问题。

六、掌握生产和生产准备接替情况，配合有关单位及时解决现场生产和管理上存在的问题。

七、负责协调生产单位和辅助单位的关系，组织矿有关职能科室进行工程验收和工程交接。对工程验收交接失误负组织领导责任。

八、负责接受和传达集团公司（矿）领导及上级调度下达的有关安全生产指令和布置的工作，并检查落实情况，对工作

失误负主要责任。

九、经常深入现场了解安全生产、生产准备等情况，发现问题及时督促有关单位解决。及时向领导汇报生产情况，便于领导安排工作。对妨碍安全生产的问题和生产中的薄弱环节，负责组织现场跟班领导小组落实解决。

十、矿井发生重大事故时，在分管矿长领导下负责调动人力、物力、车辆等，对同级业务部门进行统一调度，行使调度职权。对抢救组织工作负领导责任。

十一、参与分析、追查、处理事故，并提出相应的处理方法和防范措施。

十二、负责具体落实全矿通讯管理工作和矿井夏季“三防”和冬季“三防”工作。对工作失误负管理责任。

十三、配合集团公司调度室盘查核实本矿矿石盘吨情况。

十四、负责单位内部工作范围的调整、工作任务的安排，定期召开调度人员会议，及时总结和安排工作。

十五、每月下井次数不少于矿规定次数。

### 调度员安全生产责任制

一、必须经常深入现场和基层，随时了解生产条件和存在的问题，掌握安全生产的第一手资料，每月下井次数不得少于规定，要做到对生产清、问题清、指挥灵、操作熟。

二、交接班要正常，不准迟到、早退，班中不准脱岗。交接班时必须把上班存在的问题，待办事宜，接清接全。接班后先将各施工地点及主要生产环节调度一遍，做到情况明、问题清、数据准。

三、在调度所长的领导下，严格按照《煤矿安全规程》的规定，对矿井安全生产各环节协调配合及正常运转进行调度指挥，对调度指挥失误负直接责任。

五、班中要经常询问各施工地点的安全生产情况，主要运转系统的工作情况，转接电话要及时，对生产中反映的问题要在不违反安全规程规定及施工措施的情况下，积极、主动地给予协调、平衡、解决，做到事事有记录、事事有着落、件件有回音。

六、及时掌握矿井生产动态，对生产薄弱环节和重点工程进行专题调度，工作有超前性、预见性，积极为生产单位出谋划策，当好领导参谋。

七、必须掌握生产环节中存在的各种问题，消除事故隐患，及时掌握当班各施工地点进度情况。

八、井下发生重大事故时，立即按汇报程序及时准确向有关领导和部门汇报。在队长的领导下，组织、调动一切力量积极进行抢救工作，做到调度指挥有条不紊，组织抢救积极及时，记录真实清楚，对事故汇报的准确性、及时性负直接责任。

九、接到事故汇报时，要问清事故发生的时间、地点、危害程度、影响范围，严格按照重大事故汇报程序进行汇报，并做好详细记录。协助矿总值班人员调动人力物力，积极组织抢救，并随时掌握抢救进展情况，详细认真地做好记录，为事故追查做好资料准备。做到调度指挥有条不紊，组织抢救积极及时，记录真实清楚。

十、认真填写各种记录、台帐、牌板及重点工程的进度情况，要做到数字准确、字迹清晰，对记录数据的准确性负直接责任。

十一、认真学习技术和业务知识，不断提高自己的技术素质和业务水

十二、按时、保质、保量完成领导临时交办的其它各项工作任务。

## 指挥中心指挥调度员心得体会篇二

铁路调度指挥系统是在铁路交通管理中起着重要作用的技术和装备，是确保列车运行安全、高效的关键系统。在参与和了解该系统的过程中，我深深体会到了它的重要性和优势。通过对铁路调度指挥系统的学习和实践，我不仅对铁路运输有了更深入的了解，更对其管理与指挥方法有了更全面的认识。下面我将结合个人体会，对铁路调度指挥系统进行探讨。

### 第一段：了解与认识铁路调度指挥系统

铁路调度指挥系统是一种集计算机、通信、信号、自动控制、决策支持等技术于一体的复杂调度系统。它以调度员的需求为导向，能够实现对铁路运输全流程的综合掌握和管理，提供精确的列车运行信息、车站和线路状态等数据，以便调度员迅速做出决策。铁路调度指挥系统的建设与使用，能够有效提高运行效率、提升服务质量，大大减轻调度员的工作压力。

### 第二段：高效的运行管理与调度决策

铁路调度指挥系统以实时和准确的数据为基础，为调度员提供全面的运行信息。调度员可以随时掌握到列车的实时位置、速度、客流量等数据，方便他们对列车运行进行监控和调度。此外，调度员可以利用系统中的仿真模型，对列车运行和车站状态进行预测和优化，以便做出合理的调度决策。铁路调度指挥系统的运行管理和调度决策功能，有力地提高了列车的运行效率，减少了运行延误，增强了系统的可靠性和安全

性。

### 第三段：全面的指挥和监控功能

铁路调度指挥系统能够全面监控和指挥铁路运输过程中的各个环节。它可以对列车、车站、信号等进行实时监测，自动发现和处理异常情况，并及时向调度员报警和提供解决方案。此外，系统还可以对列车运行进行追踪和回放，方便调度员进行事故和故障的分析和处理。铁路调度指挥系统的全面指挥和监控功能，充分保障了列车运行的安全性和稳定性。

### 第四段：优化列车运行和资源利用

铁路调度指挥系统通过精确的计算和模拟，可以优化列车的运行方案和车站的服务安排，最大程度地提高列车的运行效率和客流吞吐量。系统会根据实时的客流情况和列车运行数据，自动分析列车的应急调度方案，以应对突发情况。此外，系统还能够做出车站动态调整，提高候车区域的座位利用率，方便乘客的乘车体验。铁路调度指挥系统的优化功能，为铁路运输的高效运行提供了有力保障。

### 第五段：对铁路调度指挥系统的展望和启示

铁路调度指挥系统的发展展望广阔，未来可以通过人工智能等技术的应用，进一步提高系统的智能化水平。同时，也需要重视系统的安全性和网络保护，加强对系统的维护和管理。对于我们个人而言，要不断了解和学习新的技术和知识，不断提升自我能力和素质，以适应和推动铁路调度指挥系统的发展。

综上所述，铁路调度指挥系统在铁路运输中具有重要的作用和优势。通过对其了解与认识，我们可以深刻体会到它的高效运行管理与调度决策、全面的指挥和监控功能，以及优化列车运行和资源利用的特点。同时，我们也要对铁路调度指

挥系统的未来与展望有着清晰的认识和规划，以适应并推动铁路交通的发展。

## 指挥中心指挥调度员心得体会篇三

指挥长工作职责： 1、指挥长由当日值班的指挥中心副主任担任； 2、值班时间为24 小时，值班地点在指挥室接处警大厅；3、负责接警大厅全面工作，值班期间重特大案(事)件处置； 4、巡防车辆、人员、各所监控室、警务室、重点岗亭的视频督导； 5、平安民生台办理； 6、四色警情的处理； 7、民警、协警考核管理； 8、涉警投诉处置； 9、领导交办工作。

5、负责交接班、检查设备情况、受理车辆行踪系统报警、报省厅日报表、修改大屏幕欢迎词、研判指令签收流转、每日晨发布巡防预警短信； 6、诈骗短信录入统计、假币警情、涉嫌假币车辆跟踪登记，日常卫生工作检查督促等； 7、受理投诉、电话初步回访甄别，填写办理单、登记表、汇总单。

副班长工作职责： 1、负责ck[]lg[]kk[]押运车报警及处置工作； 2、受理外线电话报警求助、受理各单位警务联系及警情反馈、警情统计表的登记； 3、查看核对案件类警情、抓获登记、报送信息（无锡、市局、电台等信息）； 4、汇总班组情况，值班人员导库、电台点名、检查黑名单布控、冲卡车辆登记布控； 5、协助台长受理车辆行踪系统报警、报省厅日报表、编写警情统计表、警情等级通报； 6、编写每日督导通报、编写巡防及预警提示； 7、处理平安民生服务台签收流转、抓获破案统计、假币警情统计录入等。

接警人员工作职责：

24小时受理110紧急报警和122群众求助。接警员在接到报警后，初步判明警情性质，立即指令辖区派出所先期处警，并视情迅速通知刑侦、治安、内保等部门到达现场。并根据警

情性质不同视情汇报带班领导。

图像监控及警务督导人员工作职责 1、市政府、港口、码头等全市重点目标监控巡查 2、重大突发事件处置及时通知指挥长，并在指挥长的指挥下进行图像调度、切换、跟踪； 3、检查各所、各交巡警中队gps车辆的设备运行状态，并通过gps检查、监督各所巡防车的工作情况； 4、监控督导各所的监控室、警务室、重点岗亭的值守情况； 5、监控督导各派出所执法办案场所工作情况。

5□gps系统服务器管理、监控软件更新维护□gps车辆信息注册及更新工作； 6、全局gps巡防车辆移机、维修； 7、每日派出所大平台反馈数据的检查、监督； 8、其他领导交办的任务。

ck安装及维护人员工作职责： 1、负责市局ck监控中心服务器□fe100接警机等硬件及软件的维护，负责城区七个派出所及乡区13个派出所辖区内用户的ck设计、安装及日常维护的管理。2、对登记的报修用户情况进行梳理，必要时与用户沟通，了解用户报警器故障的具体情况，填写好用户维修单。安排技术人员按照隔夜联系好的用户前往安装，将用户维修单交相应小组，待其安装工作结束后前往维修。对重点用户随技术人员一同前往设计、安装或维修。3、在监控中心对本中心所属的重点单位（包括271户金融用户、31户邮政用户、23户电信电脑用户、575户财务重点单位、59户危险品用户、41个加油站、25个珠宝店、34个枪库）的报警器工作情况进行检查，对布撤防异常的用户及时与登记的负责人联系，询问报警器布撤防情况，发现故障及时派出技术人员上门维修。4、对隔夜安装的新入网用户，通过遥控对其进行编程数据的上载，发现问题，及时修改下载。对正在安装用户的调试信息进行监控，发现问题及时与现场安装人员联系解决。

5、对用户的安装申请及时登记，必要时安排上门先看现场、



指导用户放线。对用户的报修通过询问及调看用户事件报告，判断故障原因，对交流电断电、无外线电话等原因引起的指导用户采取相应措施解决，对于误报警、设备故障的做好登记，安排人员及时前往维修。6、根据待装用户申请的先后顺序安排好次日的安装工作。参加ck监控中心的值班，保障24小时为用户提供技术服务。

进行检查，每日约90起案件，参照市局办公室情报信息、警情等级通报、刑侦日报等发破案情况，于每周一发布一周检查通报； 8、根据我局违法犯罪案件应用系统全市发案情况，统计、分析。每周一报突出警情周分析，短信发张德根副局长、巡防大队、澄江分局、各派出所领导； 9、根据我市一周发案情况，突出警情，写警方提示，每周五报政治处每周警情治安周报； 10、每周五上午，统计一周无锡市级情报平台重点人员管控抓获情况，报市局办公室、无锡指挥中心；（重点人员动态管控信息快报）11、根据违法犯罪案件应用系统即时警情、周边地区发案情况，发巡防预警提示，挂市局主页； 12、每日无锡市级情报平台重点人员管控、110接警台旅馆、线索抓获情况，信息上报市局办公室； 13、省厅、无锡指挥中心情报信息综合应用各类专项行动。

## 指挥中心指挥调度员心得体会篇四

近年来，伴随着我国铁路网络的不断发展，铁路调度指挥系统在铁路运输中起到了至关重要的作用。作为一名铁路工作者，我在实践中深切感受到了铁路调度指挥系统的重要性和效益。在日常工作中，我不断与这一系统进行接触和学习，积极参与各项应用项目，有了一些自己的体会和感悟。以下是我对铁路调度指挥系统的心得体会，希望对其他从业人员提供一些启示。

首先，铁路调度指挥系统的核心是信息化。随着信息技术的发展，铁路调度指挥系统已经从传统的人工调度模式逐渐向信息化调度方向发展。通过这一系统，我们可以实时获取列

车的运行状态、货物运输情况以及线路设备的运行情况等信息，准确高效地对铁路运输进行调度和控制。与传统的人工调度相比，铁路调度指挥系统能够大大提高调度的准确性和效率，减少人为失误和交通拥堵等问题。在我亲身经历过的例子中，一次列车因故出现故障，导致列车大面积延误，但通过铁路调度指挥系统，调度员准确把握了列车故障的情况，及时采取了相应的措施，最终使得列车晚点时间大大缩短，减少了旅客的损失和不便。

其次，铁路调度指挥系统的操作便捷性大大提高了工作效率。在铁路调度指挥系统的支持下，调度员可以通过计算机等终端设备轻松完成列车的排班、调度和控制等工作。不仅如此，铁路调度指挥系统还具备自动化和智能化的特点，能够根据列车和货物的实际情况进行智能调度，提供更加精确和全面的信息，并能及时预警和处理各种运输问题。例如，在一次大雾天气中，铁路调度指挥系统能够根据气象信息和列车速度的变化，灵活调整列车的行驶速度和运行间隔，从而保证了列车的安全行车和旅客的安全。

此外，铁路调度指挥系统的应用逐渐推动了铁路运输行业的创新发展。在这一系统的支持下，铁路运输不仅能更好地应对常规运输任务，还可以实现更加灵活多样的运输方式，提供更加精准和便捷的服务。铁路调度指挥系统的应用，不仅极大地提高了铁路运输的能力和水平，更加深化了运输服务的智能创新。例如，铁路调度指挥系统结合物联网技术，实现了智能货运车辆的跟踪和运行管理，使得整个货运过程更加便捷高效，大大减少了运输成本和资源浪费。

最后，铁路调度指挥系统的发展离不开全体铁路工作者的共同努力。作为铁路工作者，我们要不断提高自身的专业素养，积极参与培训和学习，深入了解和掌握各种信息化技术和系统操作。只有这样，我们才能更好地应对铁路运输中出现的各种问题和挑战，确保调度工作的顺利进行。同时，铁路调度指挥系统的建设和应用需要各级领导的关心和支持，需要

各个岗位的密切协作和配合，形成一个风清气正的工作环境。

总之，铁路调度指挥系统的应用已经成为我国铁路运输领域的重要推动力。通过对这一系统的实际应用和体验，我深刻地认识到了铁路调度指挥系统对于铁路运输的重要性的价值。通过合理利用这一系统，我们能够更好地提高铁路运输的效率和安全性，为旅客和货物提供更加便捷和高质量的服务。我相信，在信息技术的不断发展和铁路调度指挥系统的不断完善下，我国的铁路运输事业将会迎来更加美好的发展前景。

## 指挥中心指挥调度员心得体会篇五

今年第9号台风(苏拉)正逐步逼近浙闽沿海，很可能对我市造成严重影响。省委、省政府高度重视此次台风防御工作，7月31日晚，省防指召开防台会商会议，省委副书记李强就防御9号台风工作作了重要讲话。温州市委、市政府高度重视此次台风防御工作，省委、市委书记陈德荣，市委副书记、市长陈金彪昨天和今天分别就防御此次台风做出重要指示；今天晚上全省会议结束后，市防指召开成员单位防台工作会议，副市长、市防指指挥任玉明就迅速贯彻落实全省会议精神，做好此次防台工作作了重要讲话。为认真贯彻落实省、市领导重要指示精神，进一步做好台风(苏拉)防御工作，现将有关事项通知如下：

一是思想高度重视，加强组织领导。当前防台风形势十分严峻，各地各部门务必要引起高度重视，迅速传达、贯彻、落实省、市领导重要指示精神，把防台抗灾作为当前的头等大事来抓，以最坏的打算做最充分的准备。各级领导要按照防台预案要求进岗到位，停止一切与防台工作无关的外出活动，抓紧部署落实各项防台措施。各级责任人要坚守岗位，切实加强防汛值班。各新闻媒体要加大防台宣传力度，将台风动态和防台部署及时向公众发布。

二是要进一步加强海上防台工作。水上防台分指挥部和沿海

地区要及时对船只避风情况进行全面检查，确保各类船只按要求在8月1日14时前全部进港避风。同时要加强港口、码头、航线和沿海施工作业、无动力船只的安全监管，做好沿海养殖人员的防台保安工作，确保人员安全。

三是要强化水利工程安全管理。各地要加强水库、海塘等水利工程排查，认真查找薄弱环节，及时加固危险地段、非标准海塘及标准海塘薄弱段。要加强洪水调度，做好水库、河网的预泄、预排，处于高水位运行的要立即降低水位，腾出库容，提高防洪排涝能力。

四是要加强城市防台风工作。城市防台分指挥部和各地要切实加强城市、城镇特别是城市新区、开发区的防洪排涝工作，全面排查地下空间设施和低洼易涝区域，发现隐患、及时处置。同时要加强电力通信、施工工地及工棚、户外广告牌等市政公用设施、高空设施和城乡危旧房等安全管理，严防发生伤人事件。

五是要做好山洪与地质灾害防御工作。“苏拉”很可能给我市带来强降雨，强降雨容易引发山洪地质灾害。各地要充分发挥基层防汛防台体系和山洪灾害防治县级非工程措施作用，各类责任人要及时进岗到位，加强对山洪灾害易发区、地质灾害易发点等危险区域的巡查监测，发现险情，及时预警并转移危险区域的群众，确保人员安全。

## **指挥中心指挥调度员心得体会篇六**

### **一、调度指挥中心调度长岗位职责**

1、定期组织召开生产调度例会，协调安排各部门生产任务，研究解决生产运行各种问题，确保生产运行各环节、各部门有效运转。

2、指导计划管理人员编制用气计划，协调上下游及各方关系，

全力保障气源，合理调配气量。

3、实时掌控管网设施运行参数，有效组织突发事故的应急处置。

4、对日常维修任务的处理情况进行监督、抽查、回访，保障维修任务及时、优质、全面完成。

5、负责调度值班工作的安排、管理、监督，确保安全生产有条不紊。

6、协助分管副总经理做好安全生产和稳定供气各项工作。

## 二、调度兼计划管理员岗位职责

1、协助调度长督促、协调、落实生产部门各项工作任务。

2、协同市场部、站场管理部掌握市场发展趋势，及时统计整理计量数据，做好年度用气量及相关数据的分析核算。

3、及时进行上下游气量申报、变更、协调、沟通，了解上下游运行动态，保障正常稳定供气。

4、按期编制、上报各类报表。

5、对管网设施运行参数进行实时监测并反馈相关部门。

6、协助调度长做好其它工作。

## 三、电话受理员岗位职责

1、严格履行服务规范和标准，做好维修、报警、咨询等电话的受理和记录工作。

2、及时指派维修任务，接收维修反馈信息，做好维修单据的

统计、整理和存档工作。

3、对可以通过电话解决的售后服务问题、咨询问题和其它问题进行耐心、合理、细致的解释回复或业务链接，重要事项及时向部门及公司相关领导汇报。

4、接到抢险报警电话要在第一时间通知调度长，并按规定程序立即通知相关应急抢险人员，保障接警迅速、处置有效。

5、及时进行用户回访，做好用户投诉记录并上报相关领导。

6、做好领导安排的其它工作任务。

## 指挥中心指挥调度员心得体会篇七

记得以前还没学过合唱指挥课时，觉得合唱指挥是件很容易的事以为只要会唱歌的就可以参加合唱觉得有手的就可以指挥有种“站着说话不腰疼”的感觉以为指挥很简单只要手随便划划几下就是指挥了，自从学了这个课我才知道合唱指挥是一门多么有学问的一门课程。

递给合唱队员，在合唱指挥中指挥的地位是很重要的。

2、 节省：提倡以最节省的指挥动作来达到最好的演出效果，没有过

多的花样和无目的的多余的指挥动作。

3、 美观：一方面在外型上应保持整洁和大气，另一方面在指挥动

作上不应该有丝毫的夸张和拘束，扭捏作态和滑稽式的动作。总之，要把合唱作品的内在情感反应出来就要求合唱指挥具备高度的热情，丰富的音乐修养，充沛的思想感情，敏锐的

听觉，有很好的声乐鉴赏能力，掌握正确的发声方法、呼吸方法及咬字吐字等有关知识，熟练地指挥技巧，很强的理解能力，丰富的想象力，鲜明的节奏感，很好的记忆能力，善于内在的交流，赋予表情的眼神和有潜伏的能力。

## 指挥中心指挥调度员心得体会篇八

通过这次志愿者活动也认识了很多朋友，我们互相帮忙，互相支持，志愿者维护交通秩序为厦门增添了一道亮丽的风景，活动还有一个多月，我们会坚持到底，勇往直前。

在这次平安志愿者活动中，我们在枣阳路梅岭北路口站岗执勤，每天执勤的两个时段是车站人流量相比较一天来最大的。作为一名志愿者，我所做的并不是执行某一项制度或是法令，所要做的是文明交通劝导，具体任务是劝导行人不闯红灯，不乱穿马路，遵守交通规则，保障交通的畅通，通过我们的行动，让更多市民消除不文明交通的陋习，引导广大市民文明行车，安全出行。城市良好的文明形象的树立需要靠每一个市民的共同努力，通过我们在站岗值勤期间的以身作则，及时提醒，礼貌劝导和文明监督，让更多的市民养成良好的文明习惯和道德行为，努力形成“文明礼让，互相帮助，以礼待人，尊老爱幼”的文明社会氛围。

从这次活动中，我学习到了很重要一点，那就是如何与人正确的交流沟通。别人横穿马路的时候，该怎么规劝才能让他们真正的认识到横穿马路的危险性与不负责任性，从而以后再也不做类似的事；而不是迫于我们的劝导过意不去，暂时选择走斑马线，当没人监督时又再次横穿马路了；别人向你问路时你又得如何讲才能让人明白，而遇到自己不清楚又该怎么办，一句“对不起，我也不知道”呢还是怎样？所有这些要真正学起来还真不是一件容易的事。

作为志愿者，我认为最大的义务就是服务别人，帮助别人，只是希望我们的辛劳能够带给他人予方便，并不要求得到什

么。别人一句温馨的谢谢，一个浅浅的微笑，我们都会倍感甜蜜，心中的自豪跟喜悦顿时油然而生。一些很小的孩子在我们帮助的时候还会亲切的叫声姐姐，我们都会感觉好温暖。而所有这些就是对我们付出的最好回报了，也是我们最大的收获，没有什么比这更好的了。

难能可贵的是，从这次活动中我也认识到了自己的许多不足，本身存在不少坏习惯及缺点：像闯过红灯，不走斑马线，也乱扔过垃圾；别人帮助你时没说谢谢，不懂得感激，感觉理所当然；也似乎很少主动回报过别人，哪怕是向别人给予你帮助的一个小小微笑？？这些都是在不经意间的举止行为，然而从这些不经意间的举止行为便能折射出一人的素质修养水平。这些行为放在平时可能感觉没什么，而一旦放在工作岗位上，便可能放大成为你身上一个致命的缺陷，进而影响并决定你的前途甚至一生的走向。如果没有这次活动，或许我还会一直蒙在鼓里，原来我是有多么的不值一提，一无是处。己所不欲，勿施于人，因此还是先从自己开始做起吧！

总之，参加这次平安志愿者活动真是收获良多，希望以后还能有这种实践跟锻炼的机会。