

最新大学心理健康工作计划 大学问题与问题大学(实用8篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看。

社会实践感悟篇一

为了积极响应我校“大学生暑期社会实践活动”的号召，我们热情洋溢地组织参加了“让七天成为每一天”暑期特别社会实践活动。

此次“让七天成为每一天”活动目的在于提高社区居民的数字化网络技术水平，使社区居民更好地了解社区动态，丰富居民的业余生活，为满足居民的求知需要奠定了基础。通过培训，让老一辈人通过网络更多地了解改革开放30年来，我们伟大祖国在政治、经济、文化和社会主义建设等方面的变化，帮助他们进一步了解国情、省情以及世界各地正在发生的重大变化，同时让广大青少年学生在体验人民生活水平的巨大变化中亲身感受建国60年来祖国取得的伟大成就。

20xx年7月20日下午，沈阳建筑大学“让七天成为每一天”暑期社会实践小分队如期到达万科社区，烈日炎炎的夏季，就连空气中都夹杂着几分热气。在这样的氛围下，本次“让七天成为每一天”计算机培训拉开了帷幕。该社区常主任亲自在门口迎接我们的到来，走进办公室，屋里挤满了前来参加培训的老人，这令我们很意外。原定对象人数为14人，一下子增加了一倍，我们觉得一下子就充满了斗志，但同时，无形的压力也向我们袭来。我们有信心以及决心可以成功完成任务。接下来的时间里我们也切身感受到了老学员们热情，一股股无形的力量在我们心中扩散。

为适合老年人的特点，培训从教材选定、教学内容、学习方式、机房安排等方面都作了精心考虑，特别是突出以实际操作为主，尽量做到当场学会。由于指导思想明确，方法对头，尽管时间不多，还是收到了较好的效果，许多以前没有接触过电脑的老同志都基本掌握了汉字输入、用word写文章、上网浏览查找信息、用软件聊天、登录博客和发电子邮件等基本操作方法。为了让成员们的纪律意识更加强烈，我们统一了活动期间的服装，并制作了队旗。统一买好保险，重申了行为准则及安全注意准则，为实践做好了充分的思想准备。

经过了七天的艰苦奋战，沈阳建筑大学信息学院“让七天成为每一天”暑期社会实践活动—老年人计算机培训—终于圆满结束。此次活动让队员们在实践中锻炼了能力，展现了当代大学生的风采，很好地树立了建大学子的良好形象。

这次社会实践，虽然有点辛苦，但很充实。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，这次参加社会实践活动让我深刻地认识到：一次宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头苦学，当我们还躲藏在家长和老师的庇护之下对未来感到渺茫的时候，倒不如鼓起勇气勇敢的踏出第一步，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，有了这样的体验之后，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分淡定和冷静，还有慌乱整理错误的时间，千万不要忽视每一个细微之处，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。

社会实践是一笔财富。有付出，就一定会有收获。通过讲课我们深深地体会到了老师们的辛苦，让自己在沟通表达上得到了很大程度的提高。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。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是实力的“试金石”。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。行不行，实践中看！在实践中我们才能真正的知道自己有几斤几两，不要以为自己是大学生就很了不起，我们需要学习的东西还多着呢。我们需要虚心的向前辈，向同行请教，不断地充实和壮大自己。

总之，通过这次实践让我们学会了很多东西，给予我们很多启发。但实践也只是个过程，真正的目的是要我们改变思想观念，实践与理论相结合，这样才能不断的进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会作出更大的贡献。

社会实践感悟篇二

社会实践真的是一种经历，只有亲身体会才知其中滋味。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如果没有学过系统的会计理论知识，不懂得那些专业的财务词汇，要想完成会计工作，是相当的困难。

会计工作是比较繁琐而细微的，面对的不是深刻的文字，而是反复出现的阿拉伯数字，很容易产生疲倦的感觉。一旦注意力不集中，就会导致账目记录、登录错误，计算的错误等问题。只有静下心来，认真的做，才不会出现差错。因此，工作的时候，绝对的高度集中注意力，不能分心，不能心浮气躁。不然，效率极低，而且错漏百出。

面对着事务所里的律师，看着他们每天从事的工作，其实，本质上都与我的工作差不多，有着不断的重复，但是，他们却从来都是严禁以待，对于每份证据，每份文件，每个程序，每个环节，都要做反复地核对与检查，保证着工作的质量与效率。在诉讼文书上，对每个字，每句话，都有着相当严密的推敲与构思。就如同会计工作一样，一个小数点都得斤斤

计较。看起来是多么的乏味，枯燥。但是，真正用心了，才发现，工作的乐趣，在于过程中的谨慎，与完成工作后的轻松。当你发现自己的工作，做得一天比一天精确，一次比一次有效率的时候，那种精神上的满足感是旁人无法体会的。

偶尔闲暇也与律师们聊天，才发现，他们对着财务的见解，也是相当的独到，让我意识到自己工作的价值。会计是一个经营机构最基本的构建，也是一个掌握经济命脉的关键部门，无论公司大小，都是围绕着经济在运作的。这个位置举足轻重，每一个数字都牵扯到公司的兴衰，毕竟，这个商业社会中，经济牵动着所有的公司与所有的人，日常法律事务，其实也是大部分围绕着经济流转而产生，因此，会计部门的重要性，是不能忽略的，作为掌握一切经济动向的部门，就好像命运的齿轮，一旦它停止了，那么整个公司也就无法再正常运作下去。

良好的专业素质、认真的敬业精神、严谨的工作态度、清廉的道德修养，都是对会计人要的基本要求，此外，作为会计人员，对外的沟通力与交际能力，也是要求颇高的。一个会计的综合素质，体现了一个公司的整体水平。

经过这段时间的实践操作学习，我对会计工作的认识有了更多的提升。会计工作也如同一门艺术一样，要潜心修炼，提高自身，才能得到更多的肯定与承认。仅仅有着专业知识，是无法胜任会计工作的，还必须有着综合素质的修养，才是一名合格的会计人员。只有认识到自身的不足，与会计工作的重要性，才能让自己更了解自己的位置，肩负的责任，与工作的真实意义。也只有坚持不懈，精益求精，才能成为一名优秀的专业会计人。

社会实践感悟篇三

大家好，在这之前我想问大家一个问题。你们对“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的莘莘学子是怎样评价的呢？我

想大家也同我一样，不会赞赏这种“高分低能”的好学生吧！我认为作为21世纪的，应该积极的参加社会实践、亲身体验生活的艰辛、体验劳动的快乐，锻炼自己的动手能力是非常有必要的。

今年寒假，我又一次踏上了南下的火车，来到了现代都市上海。时隔一年，同一地点我不但年龄增加了一岁，而且我明白的道理却是用一年也学不到的。具体我从以下几个方面来谈：

1. 假如是结队出去的，这些人里可以智慧、可以勇气但是绝对不能没有凝聚力，必须要团结。不能因为个人的一些事而独自离开集体。这次出行时一切并没有想象中那么好。其他人可能不知道，在走之前我们一连被四个人晃了，最终确定下了一个人。庆幸的是大家挺团结的没出什么事最终进了单位。

3. 我认识到了任何技能都是熟能生巧的。就像卖油翁说的：“我亦无他，唯手熟耳”。那些长期工和我们实习生相比，工作效率确实相差很多。

4. 我亲身体会到了“资产阶级榨取劳动者剩余价值”这一条政治定理。我们在厂里面，算是最普通的操作员了，每天上班时间平均在12小时左右，每次吃饭时间只有45分钟，中间没有休息时间。假如工作量小了还可以休息一会，说会话放松一下。有时候忙起来连喝口水去趟卫生间的时间都没有。

5. 明白了知识和技术才是硬道理。这次不是道听途说，而是真正的体会到了。比如：就我们和维修组的人员相比，我们用体力工作一天和他们用技术工作一天，前者是手不停的动，后者是只维修几台报废的机子就完事了。工资是一样的但是任务量却是相差接近百分之一。这是何等的不公平。而用知识，技能挣钱更能得到别人的尊重。

6. 我学会了“低调”。这是最重要的一个收获。在这个单位实习生人数接近300. 在这些人当中河南的学生占80%，而在这80%中40%都是河南一等二等的大学。他们不管是在学校和家里都会得到同学和家人的拥护。但为什么也跑出来打工呢？为了能够体验生活，学习经验。他们难道不想回家过年吗？想，当然想。但他们更想更好地去适应这个社会。不像我们，每天总是生活在抱怨当中，抱怨吃的、住的不好，抱怨上班时间长、工资低……我们从来就没有想过，我们是来体验生活来的、是来学习经验的，是为了以后能活得更好而增长见识，了解社会来的。况且只有短短的30天。想到这里我就替自己担心了，本身就相差太多，而且还没有好好的去努力去追求。回学校后只有默默的用知识来充实大脑武装自己吧！

最后由于时间关系就先谈到这里吧！

王冬

20xx年3月3日

社会实践感悟篇四

转眼间暑假又过了，又迎来了充满挑战新学期。本人在xx的会计部进行了社会实践学习，以下是本人此次学习的一些心得和体会。

xx的会计部并没有太多人，设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而教导我的是老会计李姐。刚到会计部李姐就叫我先看她们以往所制的会计凭证。由于以前的暑假有过类似的社会实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来李姐让我尝试制单的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、

发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，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，才能为记帐做好准备。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随使用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，每一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划横线，再盖上责任人的章，才能作废。而写错摘要栏，则可以用蓝笔划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，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

所有的帐记好了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在李姐教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。

从制单到记帐的整个过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到底是怎么回事。李姐很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。说起税控机还是近几年推广会计电算化的成果，什么都要电脑化了。税控机就是打印出发票联，金额和税额分开两栏，是要一起整理在原始凭证里的。其实它的操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它了。可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了。于是我便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根本就没提过这种新的机器。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。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，而自己也尽量虚心求教，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。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。

以前，总以为自己的会计理论知识较扎实，在会计工作中应

该不会有很大问题。然而，通过这一个月的实习，明显的意识到，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性，许多知识都是我从课堂里学不到得。一些工作明明知道其理论原理，却不知道从哪下手，该怎么做。

然而，在公司前辈们指导、帮助下，使我对会计的工作有了进一步的了解和熟悉。第一，从出纳的岗位上，了解到了现金出纳工作的基本流程，知道了现金收付的要点以及保存。要做到日清日结，超过规定数额的款项在当日及时送交银行，不得“坐支”；每日做好日常的现金盘存工作，做到账实相符；一般不办理大面额现金的支付业务，支付用转账或汇兑手续，特殊情况需审批等。

第二，在费用报销的岗位中，学习到了费用报销的审核、费用报销的标准以及费用报销的基本流程。在日常的费用报销中，报销人整理报销单据并出具对应的凭证，再由部门领导签字审核，财务部门复核，报总经理确认签字，直至出纳处报销。

第三，整理、装订凭证。在整理凭证的过程中，一定要细心，要注意凭证的连号和单据是否齐全；在存取凭证的时候，要按顺序编号摆放入柜，以便他人使用。

第四，初步接触了固定资产的盘点，大致了解了公司的设备盘存情况。

社会实践，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了大学这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生；社会实践，让我们更多贴近社会，去感受最真实的社会生活，体味最真实的人生。

在整个实践过程中，我不仅仅得到提升与锻炼，更重要的是

收获到了许许多多最真诚的友谊，无论在什么时候，我都能发现那一张张真诚的笑脸，给了我莫大的支持与信心，让我更坚定前进在社会实践的道路上。小明的经典口头禅，玉兰的经典语录，阿山的经典身材，还有许许多多的人还有画面，都定格在我的脑海中，亘古不变。

社会实践：“传服务火炬，颂无悔青春”，我们挥洒青春，收获了精神上的升华和珍贵的友谊，它将永远珍藏在我们记忆中，成为人生宝贵的一笔财富。

社会实践感悟篇五

这一个月三下乡活动，对于每个人来说都有很大的收获，我能亲眼见证身边的好友同学前进的脚步真是一件颇为感慨的事。某人真是突飞猛进，在这里我也不点名道姓了，如果他继续坚持，未来一片光明。

下面就先介绍下三下乡大概内容，因为签过保密协议，一些东西不方便透露。我就大致说下整个流程：第一天我们下乡找老百姓通知他们体检，然后第二天给他们做问卷检查，第二天的下午继续下乡找人，如此循环。步骤十分的简单，但是现实却十分的繁琐，老百姓们一般都比较急，做检查往往没什么耐心，这之间的‘苦辣’我们就多说了，毕竟一说就会牵出一大堆抱怨和无奈的话。我就主要说说我们所干的事。

我们是流行病组，又叫入户组，说白了就是跑

社会实践感悟篇六

转瞬即逝，一个月的暑期社会实践匆匆而过，留下的是满满的回忆和那一份深厚的情谊。一个月中承载了太多太多，我们带着青春的朝气，走进了__，在这里，我们感受到七月的炎热，教官们的热情，伙伴们的团结……在这里，到处都充满了__正能量！在这里，乏味中也充满着希望，苦涩中也流露着

甘甜。步入__，仅仅只是一个精彩的开始。

步入__的第一天，这里的一切都充满了新鲜感。尽管来时匆匆，在简单的修整之后，我们便迎来了第一件任务——整理宾馆，闷热的天气在宾馆这狭小的空间里发挥得淋漓尽致，伙伴们个个汗流浹背。在忙碌了一个下午之后，吃过晚饭，是王子教练给我们开的第一次见面会，就这样我们和__的23位教官们一起开始了短暂的27天暑期社会实践，就在这短短的27天里我们收获了成长和友谊。

来到__的第二天，我们迎来了一批新学员——__二中高二年级的学生们。第一次体验到了作为一个教官的感受，心里有着一丝丝的喜悦和担忧，但在接下来的三天带队过程中，又给了我完全不一样的感受。在自己以往的军训生活中，教官对学员都是严格要求，严格训练，严格惩罚，一切以严为标准。而在__，我深切地体会到了身为一个助教的责任感和事业心，在__的每一位教官对学员都是无微不至的关照，他们身上流露出更多的是责任感和事业心，他们能关注到每一位学员的感受，他们能用一颗炽热的心去感化每一位学员，帮助学员培养良好的习惯，让他们学会感恩，这让我由心地敬佩。

在短短的三天与学员们相处的过程中，自己能切身的感受到自己与学员们的共同成长。融入一个团体里，自己的一言一行不仅关系到自己更关乎一个集体的荣誉。三天中与学员们共同参与的每一个项目，每一项游戏都能看得到一个集体应有的凝聚力，一个团队的旗帜和灵魂。高空项目，军事绳木组合，民防三项，平衡圈……在每一个项目和游戏中，尽管会碰到各种各样的困难，但令我欣慰的是没有学员轻言放弃，他们都在不断地挑战自我，超越自我，一次又一次的失败他们并没有气馁，而是更加紧密地配合，越挫越勇，取得了最终的成功。

在__短短的三天带队中，我庆幸拥有此次机会参与暑期社会

实践活动，__别具一格的赏识教育，每一天的总结交流会都让我收获颇丰。在__的每一天都在成长，每一个项目，每一个游戏在开展过程中存在的问题和不足，都得到了及时的反馈和解决。来到__的第二天，就真正的感受到了这里有家的气息和氛围，和教官们能轻声地问候能默契地配合，和学员们由最初的有所顾忌到最终的融入角色，让我懂得了和学员们的相处之道：对学员们坦诚相待，融入角色，进入他们的内心世界，才能发现他们身上存在的不足和闪光点。从教官们的身上我看到了赏识教育的巨大能量，赏识教育有着批判教育无可比拟的正能量，一句肯定的话语，一个会心的微笑，一个称赞的手势，对学员们都是莫大的鼓舞，让我看到了赏识教育取得的意想不到的效果。王子教练的话也让我倍受启发：“不要去改变别人什么，而是为别人增加什么。”来到__我觉得自己增加最为明显的是自己慢慢地养成了一个好习惯，在自己的潜意识中早已把自己当成__的一份子，教官们身上的那些优秀品质也一点点地融入自己的生活中，也许会因为这一些小小的改变，让我受用一生。

来到__的另一件大事就是当裁判了，当裁判对我们而言是个“意外”，但同样也给了我们意外的收获。第一天当游泳裁判，有着说不出的骄傲和喜悦，第一次尝试有着莫名的成就感。但坚持几天后渐渐地感觉到裁判工作有点枯燥无味，伙伴们尽管还是尽心地做好裁判工作，但是可以明显感觉到伙伴们的激情在慢慢地消减，这也许就是对我们最大的考验。几乎没怎么间断，连续十几天的裁判工作，还好我们学会了“苦中作乐”，裁判工作虽然辛苦，但大家都是在愉悦和快乐中度过这十几天。这十几天的裁判经历还是让自己回味无穷，简单的裁判工作，也有着大学问：十分的用心+十分的耐心+十分的细心=合格的裁判。所以想当好一名裁判没有想象中那么难，也没有想象中那么容易。人生中最难得的是学会了将坎坷踏成坦途，无论面临何种境遇都能有“闲看云卷云舒，静观花开花落”的情致，这是人生中对自己而言最为宝贵的能力，相信这样的人生无论走到哪里都很快乐。