

2023年养多肉心得体会(精选5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

养多肉心得体会篇一

在雷锋精神的感召和鼓舞下，学雷锋做义工精神深入人心，蔚然成风，我们的社会更加文明，城市更加美丽。为了更好地转化大运志愿服务成果，更为了迎接即将到来的新年，九(5)班同学进行了做义工活动。

寒假中的一天，阳光明媚，秋意盎然，我们来到了位于定海区盐仓街道联盟村的盐仓街道养老院。这是我们入学后的第一次义工活动，对于大部分同学来说，这也是生平第一次与养老院的老人交流和接触。我们的出现使略显寂静的养老院，一下子活跃了许多。在活动开展之前，前辈们跟我们说了很多注意事项。盐仓街道养老院是舟山一家各项条件设施都比较先进的养老院，里面的老人大多年龄较大，平均年龄有85岁，并且部分有一些疾病。在陪护老人的过程中，我们尽量避免谈论到老人们的年龄和健康状况，或者他们的子女与家庭。而有的老人们十分开朗，毫不回避自己的年龄，反而会很豁达地告诉我们，他们有腿病抑或是听力不好。我们很快消除了一开始忐忑不安的心情，融入老人们的世界。刚一去，一位奶奶就拉着我去她那先吃点西瓜，每个老人都把我当做自己的孩子，这真是让我很激动。从院长那里我了解到每年都会有好几批大学生来这里进行志愿服务，老人们都很喜欢年轻人这些服务社会的做法。还以为老人拿着自己的党证，激动地告诉我，党的政策好，国家照顾才有今天这样的舒心日子。

老人们看到我们的到来，都很高兴，尤其是那些无儿无女的年过古稀的老人听到我亲切的喊他们爷爷奶奶，都激动的要落泪，我的手就那样被他们握着，微笑并稍许心痛地听他们念叨着好孩子。我们分散开来，有些同学为眼神不好的老人们读报纸，有些同学搀扶腿脚不便的老人们练习走路，也有些老人爱聊天，和我们手舞足蹈的讲历史，兴奋之余还会唱起歌来。我陪护的老人姓张，他告诉我他今年77岁。张大爷不爱说话，腿脚也很不便，大部分时间我们都在陪他静静地坐着，或者给他读读报纸。后来我们扶他上了五楼的天台，晒了太阳很温暖，加之还有几位老人一起互相聊着天，张大爷似乎开朗了一些，也跟我们零星说了些他的经历。张大爷退休前是一位工人，更早之前参加过战争，在空军服役。也许是参加过战争的缘故，老人得知我们来自十四所显得很高兴。你们来了，不图能帮俺们什么，只要能来，就是好孩子，就值得表扬。老人这样真挚的话语，其实深深的表达了他们期待更多关怀，希望获得更多的心灵上的安慰。我看着这位静静安享晚年的平凡老人，很难想像出当年他在战场上挥洒血汗的豪情。对我们而言，他只是一位平凡的老人，他的经历对我们这些涉世未深的年轻人来说很模糊。对他而言，我们也只是几个普通的义工，甚至记不住我们的名字。但是在陪伴他的这两个小时里，我们彼此之间似乎产生了一些情感上的联系。起身离开时，我们跟张大爷告别，他坐在床上笑着对我们说，谢谢啊。窗外阳光洒进来，一切都安详而宁谧。

这次实践中还让我非常感动的是老人们之间互帮互助的精神，院里行动不便的老人，大家帮忙打饭打水，帮助收拾屋子，几个细心的大妈，还隔三差五出去买点水果，分给那些没法行动的老人。还有老人依靠自己的力量，在院子的空地上开辟出了小菜园，老人们这样说，闲着也是闲着，种点菜，大家吃着鲜。

短短3个多小时过去了，爱心小分队的成员们带着留恋，带着美好的回忆与老人们依依惜别，并表示在以后的日子里会经常来看望老人。通过此次活动，大家更懂得如何去关心、爱

护老人家，同样也知道在以后生活中怎样去关心自己的父母、家人。

最美莫过夕阳红。老人们为祖国和社会贡献出了他们全部的青春时光，理应得到全社会的尊重和爱戴，我们希望通过我们的实际行动，传递爱的接力棒，给老人们带去物质支持和精神关怀，引起社会各界对老年人群体更多的关注，只要人人献出一片爱，世界将变成美丽的人间。

这次实践中我培养了自己接近社会，感恩社会的心态，锻炼了自己的韧性，增强了自己助人为乐的生活习惯，认识到了中学生进行社会实践的重要意义，和养老院老人们建立了良好的情谊，也使自己的. 这个假期变的更充实，更有意义。

养多肉心得体会篇二

这段时间以来，我对自我学习生活做了一些总结，我认为自我在学习上取得了一些提高，主要体此刻以下几个方面：

1、培养了我学会思考的习惯。我记得有人讲过这样的一句话：“学习的过程是一个思考的过程：”我认为的确是这样，因为学习真正的目的并不在于你获得了怎样的成绩，而是在于寻找未来的方向。在这学期我所学习的几门课中我确实感受到了这一点。例如，公共部门人力资源管理这门课，我所要做的一篇作业是关于医疗体制的改革问题。其实看病难，看病贵的问题已经成为一个十分难解决的社会问题，在完成案例的过程中，也让我培养了我自我独立思考的习惯，在完成案例的过程中，需要有必须的思路，并且培养自我解决问题的本事。例如，第三道题是说针对这样的‘现象你有何良策。其实答案是千变万化的。我的答案是从要学会尊重人才和重视人才以及建立健全绩效考核制度等，可是我觉得有一点我没有提到，那就是绩效工资制度，可是由于这是一个新生的事物，有许多的问题会出现，所以没有写上去，但也体现了

我在经济知识上的匮乏。还比如讲，组织行为学这门课，它其实是管理学和心理学的综合课程，在完成作业的过程中，我发觉这是对于人性的解剖的一个过程，我认为自我的不足是对于个性特点的分析，因为人的个性是具有复杂性的，在处理这一问题上，我认为还有疑惑。总之，从自我的学习的过程中，我学会了思考，可是也发现了自我的不足。

2、找到了未来的方向。学习的目的之一就是寻找未来的方向，为自我的职业生涯奠定基础。我也感觉到了这一点。比如讲行政管理这个专业是一个具有思考性和综合性的专业，并且也具有大众化的特点。因为各行各业都需要行政，都需要对于办公室日常事务的管理。其实对于管理知识的学习也有利于我自我的工作，比如讲如何管理自我的工作状态，有控制自我烦躁情绪的本事。还有对于时间的管理、文件的管理等等。从而提高自我的工作效率，将自我的理论知识运用到实践中去，来达到最佳的效果。

我想，仅有经过这种不断地总结，我会不断取得提高，来迎接未来的挑战。

养多肉心得体会篇三

养老教育是近年来备受关注的的一个话题，其重要性也日益凸显。随着我国人口老龄化趋势的加剧，养老问题已经成为摆在我们面前的一个重大挑战。因此，大学生群体加强养老教育的重要性不言而喻。通过参与养老教育课程和实践活动，我深深地感受到了养老教育对大学生的重要性，并以此为契机，形成了自己的一些心得体会。

首先，养老教育让我们意识到养老问题的紧迫性与重要性。在课堂上，老师向我们详细介绍了养老问题的背景和严峻性，让我们认识到养老对每个人来说都是必然要面对的，而且养老的成本是巨大的。通过实地考察养老院和家庭访问等活动，我亲眼目睹了许多老年人面临着的困境和不幸遭遇。这些经

历让我深刻认识到，只有通过养老教育，我们才能提前了解养老问题，做好充足的准备和规划，不至于在面对困境时手足无措。

其次，养老教育提高了我们的关爱意识。通过养老教育，我们更加深入地了解老年人的生活状况和需求，培养了我们老年人的关爱意识。在与老人交流中，我深刻感受到了老人对家庭关爱的渴望和对社会关爱的期待。他们渴望得到家人的陪伴和尊重，也希望社会能够提供更多的关爱和帮助。因此，在学习养老教育后，我开始主动与家人进行亲密的交流，重视家庭关系，也积极参与社会公益活动，为老年人提供力所能及的帮助。

再次，养老教育促使我们树立正确的养老观念。在过去，很多人对养老问题存在误解和偏见，认为养老是孩子的责任、政府的责任，自己与之无关。然而，通过养老教育，我们了解到养老是每个人都要面对的问题，是每个人都要承担责任的事情。这让我深刻认识到，只有通过提前规划和积累，我们才能享受到幸福的晚年生活。因此，我开始主动关注养老保险、理财等问题，并计划自己的未来养老生活，努力提高自己的养老能力。

最后，养老教育推动了社会对养老问题的关注与改进。在养老教育的推动下，越来越多的社会资源被投入到了老年人的关爱中。从政府到企业，从社会组织到个人，各个方面都开始了积极行动，关注养老问题，为养老事业提供保障和支持。养老教育让我们认识到，我们是时代的见证者和参与者，我们的追求和努力能够对养老事业产生积极的影响。我们要积极参与养老志愿活动，传播养老正能量，推动养老事业的全面发展。

综上所述，大学生养老教育是一项重要的任务，通过养老教育，我们不仅能够意识到养老问题的紧迫性和重要性，提高对老年人的关爱意识，树立正确的养老观念，还能够推动社

会对养老问题的关注与改进。因此，我希望更多的大学生能够认识到养老教育的重要性，并通过行动积极参与到养老事业中，为老年人的幸福生活贡献自己的力量。

养多肉心得体会篇四

随着现代化的发展和人们生活水平的提高，更多的人关注到了身体健康和养生的重要性。而在年轻人中，大学生的养生更是备受关注。因为大学生正处在人生的黄金时期，过好这个时期不仅能为未来打下基础，而且也能让自己远离各种疾病。本篇文章就是结合大学生人群，深入调查探讨大学生的养生问题。

第二段：调查结果分析

为了更好的了解大学生的养生情况，采用问卷调查的形式，总共有120名大学生参与了本次调查。结果显示，大学生在养生方面的认识比较薄弱，仅有60%的人了解到了养生的真正含义。在养生方法上，30%的大学生选择了食疗，10%的大学生会进行瑜伽和其他健身锻炼，还有15%的人会定期去体检。更有甚者，依然有一定比例的人从不关注自己的饮食习惯和身体状况。

第三段：心得体会

在调查过程中，可以发现大学生的生活节奏极快，而工作压力也相对较大。养生问题虽然重要，但很多人往往会忽视它。仔细想想，养生其实是一个需要付出和细节的过程。在大学生们的养生中，食疗、运动和休息都是很重要的。重视饮食的品质和量的摄入，控制甜食、油炸、冷饮等对身体的不良影响，增强体质和免疫力，减少生病的几率。多吃一些运动，可以增强身体的代谢能力和免疫能力，同时还可以改善心情，避免压力过大造成不良影响。定期休息，保持心情愉悦，也非常有助于身体的健康。

第四段：如何进行养生

要想进行养生，首先要了解到什么是养生，它的意义是什么。只有了解了原理和方法，才能更加有效地开展养生工作。并且更要坚持长久的养生计划，这是非常重要的。在日常生活中，可以采取改变饮食、塑造良好的体育和工作习惯以及增加各种跟休息和放松有关的活动等多种方式，来进行养生。

第五段：总结

总之，养生就是把身体、心理状态和应对挑战的能力都保持在一个好状态的过程。大学生时期是人生的黄金，同时也面临着较多的压力和挑战。克服这些障碍，从养生开始是一个很好的开始。认真探讨养生问题，转变不良生活习惯，注重个人的身体和心理健康，才能迎接人生的每一次挑战。养生不仅可以保持身体健康，更可以提高生活质量，让自己在学业和工作中创造更加优异的成绩。因此，对于大学生来说，养生如此重要，我们值得花更多精力和时间去关注和实践养生的理念。

养多肉心得体会篇五

在许多人眼里，敬老院是孤寡老人栖息之所，而此刻许多子女成群的老人们也主动进去敬老院。里面有许多老人以前都有值得骄傲和让人敬佩的职业，如：军人、教师、干部等！他们选择敬老院，有的是因为子女工作忙，家里楼层高，没人陪自我聊天而感觉生活寂寞；有的是因为在那里与同龄人朝夕相处，拥有共同的兴趣，相近的人生观念和相似的人生态度，让他们更能感受到夕阳无限好的生活乐趣。拒老人进入敬老院时办理的手续来看，有50%的老人生活不能自理，所以才来到敬老院，在那里有专门的人手负责照顾他们，他们的饮食都是根据老人们的需要，并且每个人每月还有必须的补助金！

每周日的午时，老人们都会聚集到敬老院内的一个礼堂里，

并且有代表到台上提出在生活上遇到的困难，以及老人们的需要，且在某段时间内发放老人们的生活必需品，还将老人所喜爱的菜列出，再投票决定本周的菜谱，在此同时，发放生活费！

理员一齐帮忙老人们进行就餐，有的老人就餐不方便，需要喂才行。这时我主动给老人喂饭，虽然笨手，但见到老人们开心的笑脸就心满意足了。我感觉到了一家人似的其乐无穷。大多数老人在那里过的很开心，他们有时在房间过楼下的广场看电视或者锻炼身体，所以，老人们在那里能够算是晚年安康了！