# 最新大学生下乡社会实践心得体会(模板13篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-05-31

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。大学生下乡社会实践心得体会篇一这一...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**大学生下乡社会实践心得体会篇一**

这一个月的三下乡活动，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，如果他能继续坚持，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不多说了，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

**大学生下乡社会实践心得体会篇二**

在前期筹备中，xx组和xx组聚集在一起，共同绘制三下乡期间开展各色活动所需的海报，最终完成之后得知我们两天一共完成了30幅海报，我们充斥着不行思议和骄傲感。但在此期间，我因为个人缘由缺席了两个时段的绘制活动，我深感愧疚，还带有一丝丝的缺憾。

一天晚上，xx队实行了我们的见面会，我们进行了自我介绍，以各组为单位进行了才艺展示，开展了击鼓传花等小嬉戏，让我们增进了对彼此的相识。

6日早上，我们实行了共建组内部的工作会议，xx组长跟我们具体地介绍了我们接下来的工作内容，一起探讨了运动会的各项事宜，小伙伴们也主动建言，共同完善着我们的活动策划。xx组长也强调了团结的重要性，希望我们能在接下来的工作中能够很好的实行，提高工作质量。同时，我也感受到了我们组工作内容的繁杂多样以及责任的重大。我们要负责策划各色的活动来充溢小挚友们的校内生活，增长他们的见识，熬炼他们的体魄。在特色活动、课余活动的实行中，我们周详的策划相当于主心骨，同样感受到了压力，希望我们不会有支配上重大失误，也希望我们三下乡之行能够顺当实行。

这次我负责的上课内容是：感恩课堂。面对感恩这个词，我陷入了深思，我应当如何向同学们传递这个词的含义，怎样才能让他们有更深化的理解。我遇到的.第一个难点就是，我已经很久没有接触过小学生了，我不清晰他们现在的理解实力到达什么水准。我原来想用一个视频来引起他们对感恩的共鸣，但是我又怕他们不能理解。所以我上网去找感恩的视频，我希望以动画或者手绘的画面表达。但问题又来了，中国在这方面制作的视频太少了，找到的多数是外国的，又怕一二年级的同学看字幕太慢看不懂，我只能海里捞针或者换一个切入点。

能够参与这一次三下乡我倍感荣幸，期盼接下来在实践中我能够有所收获，有所成长。

**大学生下乡社会实践心得体会篇三**

这个暑假是不同以往的，过的非常充实而有意义，原本的我打算一放假就立马回家，但不经意间听到在学姐学长们还有一些同学说，他们准备在暑假期间去响应学校关于开展榕树计划暑期实践大学生志愿者活动的号召，投身于乡村基础的教育服务中，为乡村的少年儿童带去新的科学知识，同时也为乡村人民树立更好的防风减灾的意识，贡献出自己的一份力量，听到这里我的心情格外激动，对，大学生就应该有这种服务社会，贡献自我，帮助他人的奉献精神，这才是一个大学生应有的情怀。

一种强烈的参加欲望涌上心头，于是我鼓起勇气向团委副书记刘雨报了名，十分幸运的是，我被批准了，我知道等待我的将是一次丰富并有意义的七天生活。x月x日是我们出发的日子，我们一起在学校的田家炳教学楼门前集合，整理好我们的行李并放上车，不一会儿我们的校车就缓缓的驶出校门，开往此次的目的地定安，在度过了两个多小时的车程之后，我们来到了定安岭口镇中心小学，我们即将在此驻扎，也是我们两个支教小学的其中一个，小学不大，一进门，新修的教学楼矗立在眼前，大门的两旁分别是足球场和篮球场，也显得十分的空阔，脑子里浮现出了孩子们嬉戏玩乐的场景，同时也映像出了他们在课堂上仔细认真上课的画面。

这时同伴们下车搬行李的动作发出的.声响将我从遐想中拉了出来，我想美妙的生活即将向我手了，经过短暂的安顿之后，天也渐渐的暗了下来，老师根据同学们的实际情况迅速地为明天的安排做好了准备。

晚霞，清风，伴随着窗外的幽静景象，我们渐渐入梦。第二天的清晨光阳照射着大地，我们整理好我们教学用具前往群山小学，群山小学不大，等待我们的一共是三个班的学生，分别是三，四，五年级，和同学们互相交流了解之后，发现同学生的学习好奇心特别强烈，喜欢问好多的问题，有关于学习，有关于老师家乡的，还有一些动漫和电视，看到他们听的津津有味，老师脸上浮现出灿烂的笑容，在数学课上，学生们专注的神情，在笔纸上努力练算，让我印象深刻，画画课上，学生们纵意驰骋，天马行空的用各式各样的图案来表达他们内心的想法，有的画的惟妙惟肖，十分生动，最好玩当然莫过于游戏课啦，学生们特别喜欢上游戏课，有智力大比拼，有水果蹲等等，他们十分投入，好不快乐，愉快的时光总是飞逝，一天就这样在我们回去中结束了。

接下来活动的日子我们在岭口小学和群山小学之间往返穿行，每一天不同的地方交换给我们留下特别的感受，每一天教学都特别让我们充满新意和充沛的精力，岭口小学的学生更擅长计算和推理，记忆的知识也较全面，的确区域的教育资源可能更倾向镇，县等上一级地区，乡村的教学有待改进和加强，看着小学生们那天真的笑脸，还有的胆怯的眼神，我们希望他们的未来是美好的，他们变得更加勇敢和自信，更勤奋刻苦的学习，改变他们自己以及整个家庭的命运。

与同学们在一起的日子里，我深深的感觉他们那内心那天真无邪的可爱，那对老师满满的敬意，同学间玩耍的真诚，是珍贵无价的。

读万卷书，是大学生的追求，行万里路，是亲近每一个需要帮助的人，也是人生的必修课。

**大学生下乡社会实践心得体会篇四**

在这次“送教下乡”活动中，我有幸聆听了xx老师精彩的教学，收获很多。看到这位老师气定神闲，信手拈来，不时激起一个个教学的浪花，不仅令学生陶醉、痴迷，更让我连声赞叹。从中我更深刻地体会到了学习的重要性与紧迫感。下面我谈谈自己的体会：

教学是一门艺术，教学语言更是一门艺术，谁能将它演绎得好，就能抓住学生的心。当我听着xx老师的课时，我想教师的语言竟有如此之魅力，它能深入学生的心灵深处。xx老师和蔼可亲的语言，为学生理解课文内容奠定了基础。老师课堂语言简洁，准确，她用自己的挥洒自如的\'语言引领着学生。

xx老师对教材的处理和把握有其独到之处。她的课严谨到“环环相套，丝丝入扣，行云流水，滴水不漏”。情景导入，教学设计是那么合理，流畅。“把问题抛给学生，让学生自己思索，经历，从而解答疑惑”让他们充分体验思考所带来得成功，树立起学生我能行，我一定行的理念。看似平常的提问，却把学生的思路引向了更高层次的探究世界。xx老师的课亲切、自然，却彰显出多么精湛的功底和高超的教学智慧。

传统教学只注重老师的“讲”，而轻视学生的“说”，这样导致课堂死气沉沉，教学是昏昏欲睡，而在名师的课上，互动的成分比较多，学生不再是听众，而是整节课的重要参与者，老师和学生是在相互讨论和交流的基础上完成整节课的，整个课堂气氛活跃，在这种乐学的过程中，学生更容易接受课堂上的内容。激发了学生的学习兴趣，提高了课堂教学效率，真正体现了寓教于乐的教学理念。

总之，这次听课学习，使我更深刻地体会到了学习的重要性与紧迫感。在此，我感谢为我们提供这次难得的学习机会。在以后的教学中，我要本着吃透教材，吃透学生，提升自身素质去努力，不断学习，博采众长，充分利用一切学习机会，学习百家而顿悟，积淀教学素养。虽不能成为名师名家，但也会亮丽自己的教学生涯。

**大学生下乡社会实践心得体会篇五**

今年的夏天酷热如旧，今年的雷雨急骤如夕。然而今年的夏天我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。我们在学院领导的关怀下,在院团委的支持和系党总之的带领下，肩负着实践党的十七大重要思想,落实“两个率先”的重要使命,在涟水县宁红希望小学举办为期十天的义务支教活动已经圆满结束。

我们上课的形式也是不拘一格，我们要求学生在遵守课堂纪律的前提下可以自主提问；有什么问题可以举手或者直接站起来问老师，当这群孩子跟我们越来越熟悉时，开始在课堂上就变得越来越顽皮，针对这种情况我们小组的老师开会商议，决定开展纪律教育主题班会活动，还有放学回家路上的安全问题，本次班会根据所有老师的教学体会和学生的具体情况以提高学生的自觉性和安全性为目的，自我批评和相互监督的方式进行，会上同学们踊跃发言，指出学习过程中的不良现象，如上课吃零食、讲话，随便走动等，并结合自身情况提出自己的看法(源于)，同时有违纪的同学还要主动站起来承认错误，最后我布置了一篇《我是一名好学生》的小作文 结束了本次主题班会。

虽然这是一次实践活动，我们只做了十天的教师，但我们知道担子并不轻，要上好每一节课，让这些调皮的学生对我们上的课感兴趣这并非是一件容易的事，况且是对于我们自己还是学生的老师，一切都靠自己去探索，去研究。别看这些同学的年龄小要管好他们可得下一定的功夫，我尽量让自己变得严肃，好给他们留下“严格”的映象，可这也并不太管用，他们还是那么调皮，不过经过不断的沟通与交流，我和他们也象朋友一样了，他们会积极的配合我的工作，这使我感到非常高兴。

**大学生下乡社会实践心得体会篇六**

作为当代高校生，在对实力培育这一问题的思索，都有或迷惑或清楚的答案。但是有一点是确定的：实力的培育离不开社会的实践，在实践中学习，接受实践的考验。为了让同学们初步了解社会，初步了解自我的实力定位，真实体会到社会的气息，明确自己须要如何塑造以适应社会需求，从而从现在坐起，时刻谨记提高自己。今年的暑假，对于我来说注定会有不平凡的记忆，因为我荣幸地加入了我们学院的暑期三下乡社会实践团队扬帆筑梦文化支教社会实践队。我们的目的地就是xx市新时代学校。

今日是三下乡的`第一天，是动身的日子，由于我是线上成员所以并没有参加到今日的动身中。但是我看了队员的闲聊以及照片就仿佛自己也在现场一样。通过闲聊得知队员们早上8。50左右就动身了因为很远所以到了中午队员们只能吃泡面，到了下午才到。可见三下乡从起先就是很辛苦的。通过队员到那边的照片初步了解学校环境。

今日是动身的第一天所以又因为我是线上成员所以没有什么工作，也没有什么体会，但是看到队员们辛苦地搬行李和探访学校基地，我由衷的感受到我在线上也要主动协作队员的工作，在之后的调研及其工作的我尽我最大的努力来辅佐队员们完成三下乡工作，争取削减线下成员的工作。

**大学生下乡社会实践心得体会篇七**

大学是一个小社会，经过大学的洗礼，社会实践的磨练，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花骨朵，我深深地认识到社会实践是一笔宝贵的人生财富。它不仅能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，还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。今年暑假我参加了我系组织的法律援助中心成员社会实践活动，这是学校课堂教育向外的一种延伸。通过这次与司法局的交流实践，锻炼了我的意志，增长了我的见识，促进了我的全面发展，使课本理论知识更好的同实际相合。

这次与司法局的实践交流给我提供了广泛接触基层、了解基层，更深入的了解司法局的工作职能的机会。它主要负责指导管理人民调解工作，参与调解疑难、复杂民间纠纷;组织开展对社区服刑人员的管理、教育帮助;指导管理基层法律服务工作;协调有关部门和单位开展对刑释解教人员的安置帮教工作;组织开展法制宣传教育工作;组织开展基层依法治理工作，为乡镇人民政府(街道办事处)依法行政、依法管理提供法律意见和建议;协助基层政府处理社会矛盾纠纷;参与社会治安综合治理工作;完成上级司法行政机关和乡镇人民政府(街道办事处)交办的维护社会稳定的有关工作。在同司法工作者的谈心交流实践中，我学到了许多书本上学不到的东西，深刻理解了\"从群众中来，到群众中去\"的内涵，提高了我的思想觉悟。

我与司法局多次上访拆迁户，讲解拆迁事宜，做群众的思想工作，疑难解惑。在工作中遇到的困难非常多，有的居民因有事外出，造成了联系上的不便，我们得通过多渠道联系屋主或他们的近亲属;有的避我们如瘟神，拒绝与我们交谈，更有甚者一开口就谩骂;有的在讲解中同意拆迁，可临到签约时又反悔......但是我们还是积极与他们沟通，讲解拆迁给他们带来的好处、利益，使他们清楚认识其中的影响、实惠，也促进我们完成工作任务。每一次的上访我们都会针对居民的情况，实际问题写一份工作总结或入户情况调查表，向上反映居民的情况、意见，分析他们不愿拆迁的\'具体原因、困难，做到及时反馈，及时解决。\"艰辛知人生，实践长才干\"，半个月的实践活动中，头顶烈日的奔波，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛，但是它增加我的社会经验，提高实践能力，丰富假期生活。

有的时候在局里帮忙整理材料，写会议记录，文件通知等材料工作，因为司法工作与自身专业联系比较紧密，在实践中我检验自己的知识和水平，理论知识与实践环节相互补充，加深了对基本原理的理解和消化，专业理论知识得到巩固和提高。同时，提高了我的沟通能力，逻辑思维能力，加强了我的抗压能力，克服自己胆怯的心态，使我明白了知识的积累对今后的成长、成才是至关重要的。因此，我必须改变自己在学习中散漫的态度，端正思想，好好学习，天天向上，做一个\"有道德、有理想、有文化、有纪律\"的四有青年。

实践的过程就像是一个孩子在成长、锻炼过程，跌跌撞撞，且歌且行。尽管每天都要为了当天的任务而焦头烂额，为明日的工作做着准备，但我们有付出、有收获、有快乐、有感动。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。没有经历过痛苦的雕琢，怎能有一颗坚毅勇敢的内心?没有经历过挫折的锤炼，怎能承担起时代赋予的重任?在大学的第一个暑期实践活动结束了，可是我还是沉醉在自己暑假社会实践的收获中。

**大学生下乡社会实践心得体会篇八**

为了顺应全国大学生下乡社会实践活动的潮流，响应学校追寻中国梦的号召。我们一行x个人。一位老师，十七位学生，来自各个学院的学生成员组成了〝三下乡〞社会实践活动团队。

我们因为拥有相同的梦想相聚于在一起，又因为怀揣同一个目标我们开始了三下乡社会实践活动，我们分工合作心手相连，我们凝聚力量携手相行，我们深知：一个优秀的团队与其中每一个成员息息相关，大家必须团结协作，共克难关，才能取得最后的胜利。

当我们到了目的地的时候才知道听闻不如亲看，这个村庄四周多环山，马路干道笔直，天气比较阴凉，在我们采集素材的时候，路过了很多村民家，也有进行深入的交流以便于活动的进展，很多农户都有养猪，每家农户的门前就是他们自己的土地，水稻，玉米，一眼望去映入眼帘的全是水稻，具有强烈的视觉冲击感。这里的村民民风淳朴，都比较好客，知道了我们是学生来此的目的都会很热情的献上板凳和茶水，在深入的交流中我们了解到，多数的农户都是只有老人在家，儿女都外出打工。

在这次三下乡中，我学到了很多东西。不论是做什么工作或者事情，团队精神是最重要的，奥斯特洛夫斯基说过，共同的事业，共同的斗争，可以使人们产生忍受一切的力量。虽然在这次〝三下乡〞挺苦的，但是我们是一个整体，还是为了一个共同的目标而忙的不亦乐乎。

在一个团队的运行中，沟通与交流是必不可少的我们在实践中，有时候沟通不够，导致我们走了一些不必要的弯路。所以在今后的学习和工作中，我觉得应该及时和他人进行沟通交流，及时表达自己的想法和看法，将思想传递他人，共同做好每一件事。团队精神是高绩效团队的灵魂，是团队成员为了实现团队利益和目标而互相协作，尽心尽力的意愿和作风。

所以，只要大家努力，凝聚力就能产生高绩效团队的灵魂。整个活动中，我们一路遇见的问题困难多不胜数，无论是工作还是生活，无论是个人还是团队，我们的队伍始终站在同一阵线，团结的力量让我们相互包容，给我们勇气直面困境。我们执着于我们的信念，从启程之日起，就已做好乘风破浪的准备，我们坚信，没有跨不过的坎，没有攻不克的难题，因为我们有青春的激情，有不灭的意志。在这个团结的队伍中，在队员的相互协调和帮助下，最终我们克服了重重困难，顺利的完成了这次〝三下乡〞实践活动。那些艰难的过往让我知道了理想与现实的差距，想和做有着本质的差别，同时也让我见证了并肩作战的巨大力量，意识到了团队合作的重要性。

实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗。当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这次的暑期实践活动给我自己好好地上了一节思想教育课。还是大学生的我们很年轻，没有经历过艰苦的时代，无法通过切身感受去体会人生的道理，然而这却不是我们可以不懂事不成熟的借口，了解历史，在心中铭记教训，也可以让我们懂得很多的道理，让我们更加成熟。在年轻的心上留下年代的印记，以史为鉴，才能更加珍惜现在，更好地把握未来。懂得付出与奉献，懂得感恩，才能成为一个真正对家乡和祖国的建设有用之人。

**大学生下乡社会实践心得体会篇九**

xx月xx日至xx日，怀着对家乡的热爱和对社会的感恩之心，我们一行xx人在xx县xx中心校开展了暑期的三下乡活动，在各方的共同努力之下，这次的社会实践活动取得了很大的成功，我作为下乡队伍中的一员，也获益匪浅。

1、明白了团队精神的重要性

这次活动不免需要大家共同行动，例如搬椅子、早上要一起早起、布置广场、共同商量活动等。如果其中一个人不懂得配合。将会浪费大家很多时间，而且事情也会处理的不完善，下乡结束以后，我更加体会到了这个团队精神的重大。

2、赢得了友谊

这次的下乡为我们提供了一个相互认识并且相处的机会，让我认识到了很多热心家乡建设的优秀大学生，相互之间建立了友谊，并且在下乡以后还保持着联系，这是这次下乡的.一大收获。在下乡期间，我们相处融洽，发挥了互助互爱的精神，虽然也有意见不一的时候，但是作为一个团队，我们还是很紧密地团结在一起的。在相互相处磨合的过程中，我们更加意识到了团队合作以及在发生分歧的时候寻找合适方式解决问题的重要性，也让我体会到了团队协作一致的重要性。

3、明白了感恩

过去我总会抱怨自己一点也不幸福。但是这次三下乡我们去了老人院，在那里我们见识了各式各样的人。他们没有亲人，甚至他们有些已经生活不能自理，身体上有缺陷，还有些已经失去了理智。这些人们没有自己亲人的陪伴。我不知道他们如何度过家人团聚的节日。而我父母都在，还天天抱怨，我一定要悔改。

4、锻炼了解决问题的能力

1、不遵守自律

首先我得先向我们的领队道歉。自己一直是个不怎么遵守团队自律的坏孩子。每次领队再三强调一定第二天要准时八点二十分集合。而自己却总是拖时间。最后一天更过分。为了做发型直接拖到八点半。看着领队的表情我才明白自己犯了一个大错误。我一直以为这没有什么。当那一天看着所有的人在等我们几个我才明白自己有多么的愚蠢。所以在这里我先向领队以及所有队友道歉。

2、做事情不积极

首先这不仅是这次本人的过错。也是这次我们团队大部分的队友通病。大家都抱着事不关己高高挂起。可是要明白一个道理。团队的力量是伟大的，团队的智慧是无限的。例如何必多事情都要领队去叫，我们才动手，而只要有人去做，其他人就不愿过去过去帮忙，宁愿浪费时间。尤其是本人。总是盼望着别人不要注意到我。这样就可以少做事。但后来想想自己实在是太傻了。这样的三下乡无法很完美的锻炼自己的能力。

这次的下乡，我并没有觉得吃了什么苦，只觉得每一天都是过得充实而有意义的，现在想起在冷坑中学的情景，更多的是怀念以及对参加这种活动的渴望。

如果有机会再次参加类似的下乡活动，我一定会积极参与，投入其中享受每一个瞬间。在下一次我希望我可以做的很好，至少要比这次好。我不能再留下一丝遗憾。如果有机会带学弟学妹，我也会有经验。

**大学生下乡社会实践心得体会篇十**

在烈日炎炎的夏天，我参加了暑期“三下乡”社会实践活动——去xx手袋厂做兼职。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存之道，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养自己的韧性，检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认，想通过社会实践，找出自己的不足和差距。

终于开始第一天的工作了，第一次进厂什么人和事都不熟悉，又被分配到工作起来比较辛苦和累的裁床组，感到有点孤单和害怕，但心里还是怀着一丝丝说不出的兴奋。

刚开始的时候我觉得这份工作都是挺容易的，只要不停地数就行了，但过了一会儿，想法就完全改变了。我发现原来在这个部门工作是那么的忙碌，很少会有空闲的时间让你休息，有时会忙得连喝水和去厕所的时间都没有，而自己除了会数数之外还有许多工作都不懂，之前的复杂工作只不过是她们帮我做好了而已，所以我才觉得简单。在xx工作不能什么事都靠别人帮你做，很多事情都要自己亲历亲为地去做才行，别人帮你做都只是短暂的事，她们都还有自己做不完的工作要做。

想到这里除了我和另一位同学是生手以外其他的都是熟手，她们工作是那样的快，而自己就连数数也是那么的慢，心想在这短短的一个多月里我也要学到她们那么快的速度，熟能生巧就行的了！目前之计我就是要学会点数，点得太慢会有堆积成山的裁片等着我数的，要想在裁床组做就必需要提高点数和写挂牌的速度才有时间来去做自己想做的事情，但事与愿为，我点得快反而增加了我的工作量，一个人需要点两到四台机，感觉真的很累，腿累手累身心也感觉到很疲惫，每天下班回到宿舍就想躺下不愿动，工作了一天，站了一天，脚都很软了，很累了，但上级主任的一句关心话，辛苦吗？累吗？能站吗？你们比员工还要坚强！

就把我一天来肩膀边的酸软，工作的辛苦，腿的累忘干净了！心想主任这么好人，能为他效劳我任劳任怨，我一定能把工作做得更好的，但每天一上班就想起每天要工作11个小时，站11个小时，就觉得时间过得是如此的慢，心情就会好低落，为什么还没到下班的时间呢？终于等到一天的工作结束了，心情真的感觉很舒畅，但一想起明天还要工作还有11个小时在等着我，就有一种无能为力的感觉，好想放弃啊！好想当逃兵啊！但日复一日，很快我就适应了这种进厂打工的生活了！

在上班的时候让我感触的确实很多，每天上班总有做不完的工作，且面对着一个凶巴巴的女人，只要犯了点错就会被她骂得狗血喷头，心情很不爽，很不想面对着她，但我相信性本善这个道理的，她的本性一定不是那么坏的，我一定能用我的和蔼可亲改变她对我的凶的，刚开始由于我的不懂老是遭到她对我的怒孔，但很快我就学会了，这也许是被别人骂得多自然就会的道理吧！在和她相处的日子里，虽然我曾感觉过日子的难过，但我还是应该感谢她纠正了我不少我在工作犯的错误，避免了不少公司的损失！

当拿到第一笔工资时，我感到好开心又好累，这就是我理应所得的价值，回想起那些日子真的过得很辛苦，想想自己是怎样度过的呢？工作环境的恶劣，大皮机组人员的不好，天天都要受她的挨骂，我相信去xx工作的同学当中没有几个会比我更加辛苦的啦！但和我一起点数的那些同事她们都能和我融洽相处，互相帮助，她们让我亲身体会到人与人之间配合的巨大作用。一个人的能力毕竟有限，在别人有困难的时候，伸出自己的手去帮助她，在自己有困难的时候，别人也会伸出她的手来帮助你的！

在xx手袋厂工作的这段时间，由于人手不足我被分配到裁床组工作，一切都是由刚开始的无知到认知，再到深入了解，渐渐地让我熟悉了这个部门的所有工作流程，在我的虚心请教，认真负责，且不断提高工作效率的工作态度下，我得到了上级的认可，并委以重任让我教新人，心想我一定不会辜负你期望的，我一定会认真地教会每一位新人，她们的学会就是我最大的安慰。

在工作期间让我体会到学习的过程是最苦最累也是最美的，它让我经历了很多不同寻常的体验，别人是无法体会得到的。在此期间，想说的很多，几乎每一天的上班我都有自己的想法，但总的来说可以归结为以下几点：

我们不管到哪家公司实践或工作，刚开始也许会遭受到很多困难和挫折，例如被别人骂得狗血喷头，受了一肚子的气却又无法跟别人诉说的苦闷，别人教都教不会觉得自己很笨等等，而恰在这个时也就是我们最容易放弃，最容易产生离开、不想干的念头，此时我们一定要有一种坚持的信念，不要轻易说放弃，轻易放弃只会让自己后悔。

我们到公司去实践，公司多数是把我们当学生看待，不会让我们做一些有危险的工作，就连机器也不让我们动，时刻以我们的安全为主。而公司也不会一下子就给重要的工作给我们做，可又不想让我们闲着，就随便找了一些基层的工作给我们做，因此，我们应该主动找一些事情来做，从日常生活的小事做起，不要让自己闲着，这样公司的同事才会更快地接受你，领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。

态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，记得我刚分配到裁床组这个岗位工作的时候，根本就不清楚自己的工作应该怎样去做，况且这和我所读专业没有必然的联系，老员工刚开始也不会一下子就把她会的都传授给你，她只会叫你把这一百捆起来，把这个挂牌给挂上去就行了，思想汇报专题至于这些刀模叫什么名字，挂牌怎么写我都觉得很模糊，但只要我们在工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后就亲自动手去多做，其实并不是很难的。

只要你工作了一个星期左右你就会明白了它们的是怎样的，很快你就能熟能生巧了。一切工作的困难都难不到你的拉！光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，即使工作中有很多的不满，我们都应该学会容忍，培养多点吃苦耐劳的精神，少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

人无完人，这句话我们常听说，每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，同事会帮你纠正，但自己也要深深地把自己错在哪里记在脑海里，防止下一次再犯，事不过三，这是我常提醒自己的做事道理，做错事就要自己常反省。

在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑期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，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。在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、回味无穷。俗话说：一份耕耘，一份收获。社会实践活动给生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。

短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。

现在的我，虽然还不知道xx手袋厂究竟给我带来了什么，但有一点可以肯定的那就是它锻炼了我的意志，提高了我吃苦耐劳的能力！从每天6点多钟起床，7点多钟上班，一天站11个小时，手还要不停地工作，有时还要经常走来走去做杂活，刚开始的我，确实很难接受这一切，但我还是经常鼓励自己坚持了下来，坚持！坚持！美好的日子终有一天会来临的。虽然在xx工作的时间只有短短的一个多月，但却让我深深地体会到生活的艰辛。也许现在的苦，换来的却是将来的一种财富。人不能后悔自己的选择，只要想做的就一定要做下去，哪怕是苦是累都要坚持到最后，实践过后你会发现，你收获的将是另一片天地。

此次社会实践告诉我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每个人都渴望成功，那么我们就应该在刚刚起步的时候，用我们充分的准备，去面对不知的过程，迎接满意的结果。我觉得本次社会实践仅仅是为我以后社会实践开了一个好头，我将以本次实践为点，多多总结经验，以后自己为自己多创造一些社会实践的机会，使自己真正从中受益。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”在短短数天的实践活动中，在炎炎夏日里有苦更有累，但是我们选择了坚持。我们把城市学院优良的校风、永争第一的精神带到了实践当中，把学院学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。给xx手袋厂的单位人员留下了美丽而深刻的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

**大学生下乡社会实践心得体会篇十一**

七月的阳光格外的耀眼。正是这样的盛夏时节，一年一度的大学生暑期社会实践热火朝天的举行。今年仲夏，xx大学xx学院20xx暑期“三下乡”赴xx修水队10名队员在团委xxx老师的指导下认真出色的完成了为期七天的暑期社会实践活动。

回想下乡准备前期，我们经历过如火如荼的报名和严格苛刻的队员筛选工作，下乡服务队活动方案的撰写工作，精诚团结完成了的紧锣密鼓的准备。难忘那段各个小组为了确保下乡期间的万无一失而做出的十分严格要求的下乡筹备的日子，更忘不了那段难割难舍的师生情，服务情，奉献情。

短短的七天，我们成功圆满的完成了既定的参观考察、学术调研、关心关怀、走访座谈等相关活动和工作。实地考察上，我们在当地领导的带领下，下到了xx县xx乡、xx乡、xx镇、xx乡四个乡镇，参观了xx乡的蚕桑、吊瓜、杨梅基地，xx乡的生态果园，访查了xx镇的xx敬老院、工业基地等地，了解了xx县的生态绿色建设情况；调研工作上，也受到了当地领导的重视和大力支持，并且获得了许多有益的信息，通过进一步的和农户的接触，进行问卷调查，切实了解xx湖生态经济建设给农民带来的变化，体会了解xx湖生态经济区建设的重要意义和本质内涵，为xx湖生态与经济协同发展的经济模式和xx县的发展献计献策；爱心关怀上，为当地的学生带去了许多没有接触过关于自护、防火防盗的新知识，激发了同学们的学习热情，同样在教学效果受到了乡镇教务处主任和老师们的一致好评和认可；走访座谈上，在各个乡镇与各乡镇长的座谈了解了当地近年来经济发展情况和发展形式，以及xx湖生态经济建设对区域经济发展的辐射作用，在xx镇通过与大学生村官xxx的座谈，充分认识了大学生投身新农村建设的机遇与挑战。

七天的时间不长，但一路走来，对于我来说，收获颇多，也给我留下了很多深刻的记忆。

第一，懂得知足，学会珍惜，敢于不断开拓。平日里不乏我们学习生活环境等的抱怨，当我走到xx乡小学时，面前一栋三层楼，一间教室只可容纳三十余人，连电灯、电扇简单的设备都没有的教学楼让我内心为之一振，食堂也只是有几张桌椅。而那些孩子们的纯洁简单的笑，眼睛里流露出对知识的渴望更是炙烤着我的心。小小的屋檐下绽放出了这片灿烂的光芒。与其相比，我们的学习生活环境是多么的优渥，宽敞明亮的教室，多功能媒体设备样样俱全，食堂桌椅、电梯、空调齐全，环境舒适。而我们大部分人在享受环境的同时，只是一味的向往更好的环境，却忘记了艰苦奋斗。我们应该懂得知足，学会珍惜，珍惜身边的一切，珍惜让我们富有！

第二，投身新农村建设是大学身面临的新的机遇和挑战。x月x日，我们乘车来到了xx县人口多大6万，占地面积的镇——xx镇。镇长亲切接待了我们，在了解了我们此行的目的后，安排了我们与大学生村官xxx进行面对面的交流。在张委员带领我们参观考察了当地的工业园区、茶叶基地后，座谈会上，张委员谈到当地政府工作的时候，深有体会的说：大学生应该出来多锻炼锻炼，接触社会，磨练自己。当初我来这个乡工作的时候，第一，环境比现在恶劣多了。没有水泥路，连像样的厕所和澡堂都没有。现在可好了，随着十二五规划的提出，乡镇经济建设的发展，新农村的建设，家家户户都奔小康生活水平，装上了热水器空调，门前铺上了水泥路，还买了车，厕所、澡堂和食堂也全部焕然一新，生活水平得到极大的提高。第二，在基层工作，有三个字要牢记：亲，勤，忍。亲。是指要对老百姓要亲。在基层工作，无论是政府还是党组织，最直接面对的是老百姓，亲民，护民，爱民，老百姓才能拥护你，你的工作才能更好的完成；勤，是指工作要勤。基层的工作很多，有时小到鸡毛蒜皮的事也要去处理，只有做到嘴勤，手勤，脚勤，才能做好工作，为老百姓谋幸福，才能取得老百姓的信任与支持，政府工作也就能更好的展开，社会和谐发展，实现双赢；忍，是指做到三忍三不发：坚持做到嘴忍、手忍、心忍，不能对老百姓发脾气，不能在工作中发脾气，不能对同事发脾气。骂不还口，打不还手，面带微笑，时刻保持良好心态。老百姓是你的衣食父母，即使误会你，你也不能发脾气。如果没有他们，你也不可能有今天的成就。所以说，做好基层工作，为百姓造福，是非常能锻炼人的。大学生应该多去基层锻炼，从实践中来，到实践中去，为将来的发展打好坚实的基础。听完张委员的话，我心里感到很震惊，如今，我才明白，我们大学生在象牙塔里，做研究，很少有实践经历，应该多到基层去锻炼自己，磨砺自己，投身到社会主义现代化建设当中去，为百姓谋福利，为国家做贡献。

第三，处处有真情，夕阳无限好。俗话说：“孝，天之经，地之义，民之行也。”知老、敬老、爱老、助老，为老人撑起一片蓝天，助老人发挥人生最后美丽的光辉是中华民族的美德。xx镇敬老院便是如此。这所敬老院占地面积达近200亩，配备了太阳能热水器、电视、电扇、洗衣机等硬件设施，是九江市的一所四敬老院。走进院内，一派祥和的景象：老人们悠然的闲聊，不时发出阵阵笑声，厨房的烟囱冒出缕缕青烟，飘出阵阵菜香。在与敬老院院长的交谈中，我们了解到这是一所由政府出资、社会扶持修建的敬老院。为了均衡老人们的身体健康，均衡营养，敬老院食堂合理搭配安排饮食。敬老院采用了自给自足的方式，合理利用了土地，圈地建立了猪圈、鸡圈、菜园。敬老院内为了丰富老人们的精神生活，还设立了老人活动中心。这里为老人们提供了一个良好的生活环境，让无所依靠的老人们能够安度晚年。

第四，齐心协力，共创辉煌。此次“三下乡”我们营队一起圆满完成了下乡所有任务。这一路走来，我从中学到了很多，团队协作、与人交流、学会理解和包容等。在整个行程中，我们始终以集体为重，一切服从集体，一切从团队着想。问卷调查的时，我们头顶着烈日，一村一村的走，一家一家的访，耐心地为村民讲解不懂的问题。在遇到冷眼旁观使，我们相互勉励。在我们这个集体当中，队员们用自己的心去关怀，去奉献，使我们的行程充满了欢声笑语。有付出就有收获。我们营队的成绩引起了xx县电视台的注视，被电视台大力报道，

**大学生下乡社会实践心得体会篇十二**

为了顺应全国大学生下乡社会实践活动的潮流，响应学校追寻中国梦的.号召。我们一行18个人。一位老师，十七位学生，来自各个学院的学生成员组成了传媒学院(新媒体学院)重庆师范大学“三下乡”社会实践活动逐梦者实践团队。赴往巫溪县文峰镇的三宝村。

我们因为拥有相同的梦想相聚于重庆，又因为怀揣同一个目标我们从重庆来到三宝，我们分工合作心手相连，我们凝聚力量携手相行，我们深知:一个优秀的团队与其中每一个成员息息相关，大家必须团结协作，共克难关，才能取得最后的胜利。

在此次三下乡实践中，我们的逐梦者实践团队将围绕“两依托”展开系列活动：一是依托重庆市乡村市民学校建设、高山生态扶贫搬迁移民安置点市民学校和巫溪乐和家园模式，实地观察了解调查农村义务教育薄弱地区留守儿童教育发展现状，关爱留守儿童的心理健康、艺术兴趣培养及体育健康状况及农村文化艺术科普;二是依托重庆市乡村市民学建设和高山生态扶贫搬迁移民安置点市民学校进行摄影创作，用影像展现基层教育改革新局面。以“两依托”为基础，“逐梦者”也将深入社会调研，观察农村基础教育领域变迁发展的历史和现实，为新农村建设、推动社会管理创新、留守儿童教育发展建言献策。今年恰逢重庆师范大学建校60周年，我们以‘影像记录中国梦，献礼重师60年’为主题，用镜头记录三峡库区20年来的辉煌成果，展现三峡移民20年来的中国梦，用实际行动献礼重师甲子校庆。

文峰镇三宝村位于渝巫路主干线上，东距巫溪县城40公里，西距文峰镇政府2公里。海拔在780米至1400米之间，年平均气温17℃，适宜种植水稻、玉米、烤烟、马铃薯等农作物。先后被重庆市委市政府评委“文明村”“先进集体”等称号。2025年被确定为重庆市级“新农村示范村”。2025年被评为“全国民主法制村”。但是当我们到了那个地方的时候才知道听闻不如亲看，这个村庄四周多环山，马路干道笔直，天气比较阴凉，在我们采集素材的时候，路过了很多村民家，也有进行深入的交流以便于活动的进展，很多农户都有养猪，每家农户的门前就是他们自己的土地，水稻，玉米，一眼望去映入眼帘的全是水稻，具有强烈的视觉冲击感。这里的村民民风淳朴，都比较好客，知道了我们是学生来此的目的都会很热情的献上板凳和茶水，在深入的交流中我们了解到，多数的农户都是只有老人在家，儿女都外出打工。

几次的探访，我们和这些村民建立了一个良好的关系，一次我们早早在大本营吃了午饭，怀着了解村民吃饭的生活水平的目的再次进行了材料的收集，热情的村民都邀请我们和他们一起吃，其中我观察到了一些东西，最后总结出来，每户的村民几乎顿顿都有马铃薯，这估计和在一旁不远的马铃薯脱毒基地有关。不是马铃薯片就是玉米羹加土豆，或者凉拌土豆，很少有看到吃肉的。据观察和了解，我看到每户村民的家里面都有大堆的土豆，破了的坏了的，比较小个的都是用来喂猪的，大个的卖相好的土豆都是自己吃的。

其实来到这个村庄时对什么都充满了好奇，个人最好奇的就是这个村子的名字的由来，在经过探访村民的过程中，我从一个耄耄之年的老人了解到，这个村子之所以叫做三宝村，是因为在康熙年间，和珅路过了这个小村庄看到了这小村的三条河，古语有云，靠山吃山，靠水吃水，三河取名为三宝，由此而来，听完这个简短的故事顿时有点失望，一直觉得这个这个村庄的名字由来应该具备一点传奇色彩，后来抱着不放弃的心态继续问了几个老人家，得出了不同的答案，也许是年代久远了，真实的历史早已无从考证，不过不管怎么样，这也只是我们来到这里的一个小小的目的，我们应该要以大局为主。

在这次三下乡中，我学到了很多东西。不论是做什么工作或者事情，团队精神是最重要的，奥斯特洛夫斯基说过，共同的事业，共同的斗争，可以使人们产生忍受一切的力量。虽然在这次“三下乡”挺苦的，但是我们是一个整体，还是为了一个共同的目标而忙的不亦乐乎。

在一个团队的运行中，沟通与交流是必不可少的。我们在实践中，有时候沟通不够，导致我们走了一些不必要的弯路。所以在今后的学习和工作中，我觉得应该及时和他人进行沟通交流，及时表达自己的想法和看法，将思想传递他人，共同做好每一件事。团队精神是高绩效团队的灵魂，是团队成员为了实现团队利益和目标而互相协作，尽心尽力的意愿和作风。

所以，只要大家努力，凝聚力就能产生高绩效团队的灵魂。整个活动中，我们一路遇见的问题困难多不胜数，无论是工作还是生活，无论是个人还是团队,我们的队伍始终站在同一阵线，团结的力量让我们相互包容，给我们勇气直面困境。我们执着于我们的信念，从启程之日起，就已做好乘风破浪的准备，我们坚信，没有跨不过的坎，没有攻不克的难题，因为我们有青春的激情，有不灭的意志。在这个团结的队伍中，在队员的相互协调和帮助下，最终我们克服了重重困难，顺利的完成了这次“三下乡”实践活动。那些艰难的过往让我知道了理想与现实的差距，想和做有着本质的差别，同时也让我见证了并肩作战的巨大力量，意识到了团队合作的重要性。

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

令我记忆深刻的是跟当地留守儿童的交流,由于父母外出打工或者离异,孩子只能留在农村读书,跟爷爷奶奶一起生活,没人能听到他们对父母的思念,没人能理解他们的真实想法没人能看到他们对学习的渴望。跟他们接触的这短短的一段时间,却感受到了他们的无助,如今国家还在发展,制度还不够完善,需要更多的人去关注留守儿童,父母也应该在赚钱养家的同时关注孩子的成长问题。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗。当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。

这次的暑期实践活动给我自己好好地上了一节思想教育课。还是大学生的我们很年轻，出生在90后，没有经历过艰苦的时代，无法通过切身感受去体会人生的道理，然而这却不是我们可以不懂事不成熟的借口，了解历史，在心中铭记教训，也可以让我们懂得很多的道理，让我们更加成熟。在年轻的心上留下年代的印记，以史为鉴，才能更加珍惜现在，更好地把握未来。懂得付出与奉献，懂得感恩，才能成为一个真正对家乡和祖国的建设有用之人。

**大学生下乡社会实践心得体会篇十三**

机缘巧合，我在队长xxx的邀请下，参加了这次华南师范大学社会实践服务队的三下乡活动，活动的名称就叫做“怀岭归燕”顾名思义，就是怀集学子饮水思源，在暑假期间下乡支教，为家乡人民做一些微小的贡献。于是，在7月15日，来自华师，华农，华工，广工，广技师，广大，肇庆学院等不同高校不同届的怀集大学生聚集在一起，开始了为期一周的三下乡社会实践服务活动。

我们的活动是在怀集冷坑中学进行的。目的是针对当地农村初一学生开展一系列的“第二课堂”活动和授课，丰富学生的课外活动以及关于学习，日常生活的知识，扩展学生们的视野。因此，我们的团队分成调研组，支教组，文娱组，后勤组等几个小组，分工合作，灵活协调，不仅开设了计算机，普通话，风土人情，实用地理知识，日常保健，英语，趣味数学等课时，还开展了跳舞，唱歌，军体拳，手语等兴趣班，队员们各展所长，竭尽自己所能用心传授，引起了学生们极大的兴趣去参加各种兴趣班，并始终保持着很高的学习劲头，甚至在兴趣班结束时还积极要求老师们留下继续这些活动的学习。看到学生们求知若渴的神情队员们都不忍心拒绝，我们的队员虽然辛苦了一点，内心却是很高兴，也乐意延长授课时间，去解答孩子们的疑问。

在七天的时间里，陆续和学生们开展了各种第二课堂，趣味运动会，手工剪纸制作，文艺汇演等活动，都取得了意想不到的成功，这些成功很大部分取决于学生们的积极参与和配合，也当然离不开队员们的深思熟虑，策划安排和亲自精心的准备，从拉赞助到布场工作，每一步都渗满了队员们的汗水和辛劳。但即使在炎热的天气里，我的同伴们没有叫一声苦一声累，任劳任怨，学会苦中作乐，才能把每项工作做好，从这次活动，我也深深体会到了什么叫做团队精神。

当然，这次三下乡的成功还要感谢华南师范大学以及当地学校领导的大力支持和帮助、我们才能心无旁骛地开展工作。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn