# 社会工作者的心得体会与收获大全（20篇）

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-09-12

*心得体会是一种对过去经验和教训的总结和归纳，以指导未来的行动。在撰写心得体会时，首先要明确写作的目的与对象。心得体会是我们在学习和工作生活等方面得到的深刻体验和感悟，它可以帮助我们更好地理解和把握所学的知识和经验。如何写一篇较为完美的心得体...*

心得体会是一种对过去经验和教训的总结和归纳，以指导未来的行动。在撰写心得体会时，首先要明确写作的目的与对象。心得体会是我们在学习和工作生活等方面得到的深刻体验和感悟，它可以帮助我们更好地理解和把握所学的知识和经验。如何写一篇较为完美的心得体会是需要我们认真思考和努力实践的问题。以下是小编为大家收集的心得体会范文，仅供参考，希望能够给大家一些启发和帮助。

**社会工作者的心得体会与收获篇一**

我是今年7月博士毕业后进入中科院声学所工作的，能够成为国家顶尖科研机构中的一名科研人员让我感到非常荣幸!虽然到目前为止，我工作的时间才是短暂的几个月，我却时刻感受着关怀与温暖：这里有关注我们成长的领导，他们的谆谆教诲让我获益匪浅，使我得以迅速摆正自己的位置、明确自己的目标;这里有充满热情真诚的同事，他们的帮助使我得以更快地步入工作的正轨、实现由学生向科研者的转变;这里更有一个广阔的科研舞台，供我们施展自己的才华，创造人生的精彩!

曾有一位哲人说过：“选择决定命运”，我为自己当初正确的选择而庆幸，而短短的四天半的新员工培训更让我坚定了这个想法，这次培训虽然短暂，但是课程安排紧凑、内容充实，从所情所规的介绍，到组织文化的宣贯，再到职业生涯的规划和拓展训练的实践，让我的知识得到了升华、团队精神得到了深化、情操得到了陶冶，感慨颇多，归纳如下。

在职工的培训开学典礼上，王小民所长热情澎湃的为我们介绍了声学所的发展历程和取得的丰硕科研成果，从绘制的第一张北京市噪音统计图到人民大会堂的声音设计，从adcp定型样机到“蛟龙号”深海载人潜水器，让我为中科院声学所的傲人成绩而自豪，也深深的体会到创造今日成绩的艰辛。黄曾旸老师的“激励创新、引领未来”的科研讲座，从全新的角度将自己的科研心得与我们分享、交流，从他的身上，让我感受到一个真正的学者所享受到做学问的乐趣，以及对晚辈的殷切期望与无私奉献。

阳光培训的王建军老师，通过他多年培训的丰富经验，循循诱导，对我们进行启发式的讲解，从“人生拍卖”到“模仿互动”，从“挖机”的寓意故事到“细节决定成败”的搞笑视频，寓学于乐，启发了我们的思维，发掘了自身深层的潜意识。其中，我对和尚挑水、挖井的故事印象深刻，颇有触动，同时也联想起彼得圣吉对职场人的一句忠告：“未来惟一持久的优势是，比你的竞争对手学习得更好。”的确学习已经成为工作后赖以生存的手段，谁学习得更快、理解得更深，谁就会走在发展的前列。面对信息领域日新月异的变革，我们更需要不断的更新观念和提高技能，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，建立终生学习的目标。

培训期间，行政机关的各位处长、老师也给我留下了深刻的印象，她们分别就各自主管的工作内容进行了详细的介绍，让我们这些刚刚踏入工作岗位的新人，通过最高效的方式了解了所里的职责分工和福利待遇，让我们在认真做好科研工作的同时，更加充满激励和热情。

最后一天的野外拓展训练，充分为大家提供了一个交流认识的平台，通过团队的协同竞赛，大家已经彼此熟悉，畅所欲言。回顾起这一天紧张有序的课程安排，在“孤岛求生”、“信任背摔”和“毕业墙”的游戏中，增进了大家的沟通技巧与团队协同精神，让我对群体智慧的伟大有了更深刻的感触，就像一粒水珠，只有融入大海的拥抱，才能永远不干涸。

通过这次入职培训，使我全方位的了解了我的科研环境和工作定位，使我更坚信自己的正确选择。对于刚出校园的我们就像是一张白纸，应该怀着一颗空杯的心去对待每一件事，去做好每一件事，扬起风帆，从这里启航，我相信在这里，我的能力能够得到最大程度的提升、我的价值能够得到最大程度的实现!

**社会工作者的心得体会与收获篇二**

社会管理体制的创新发展赋予了社工机构社会治理的重要地位,其发展所需的社会环境也得到极大改善。下面是本站小编为大家整理的社会工作者。

供你参考!

按照贵阳市民政局的统一安排，我于8月20日—26日参加了市民政局组织的浙江大学—贵阳市民政局科级干部社会工作专题研修班，这次培训让我受益匪浅，对社会工作岗位开发和专业人才使用，转型期的中国社会与社会问题、民生问题与和谐社会建设，当前社会工作政策法规解读以及社会工作中的危机管理等有更深一步的了解，对下步我区开展社会工作有了初步的构想。

规章制度。

等等，有了深层次的了解，为今后开展工作提供了一定的依据和指导。这次培训为我们构建了一个相互认识、沟通的平台，我们在融洽的气氛里学习、游戏，为我们日后开展工作有巨大的帮助。

社会管理，说到底是对人的管理和服务涉及广大人民群众切身利益，必须始终坚持以人为本、执政为民，切实贯彻党的全心全意为人民服务的根本宗旨，不断实现好、维护好、发展好广大人民根本利益。社工虽是一项帮助人的职业，但是社工不是万能的，该做的要做，不该做的坚决不能做。社工作为一种职业，很多人都不了解，即使有困难，人们也没有树立起“有困难找社工的意识”，我们应从个人、环境等角度出发，做好本职工作，提供实质性的服务，让用人单位体会到社工是能够真正帮助到他们的，让用人单位进一步认可、接受社工。社工的服务对象是来自不同领域的弱势群体，要真心诚意的为他们提供服务，社工自身也要有较强的心理素质，面对各种批判、评价要认真反思。

社工在工作中也会有困惑，社区网络弱，社工之间、社工和其他专业之间、与妇联和其他部门欠合作。社工需要向三方交代，包括民政部门、服务对象、社工机构(管理部门)，如果沟通不足，协调工作困难大。但同时有来自不同方面的支持，有来自机构的人文关怀，来自督导的悉心指导，来自服务对象的理解以及用人单位的支持，这是社工的优势，也是一笔不可多得的财富，应当好好利用这笔财富。

王曙光教授的曙光。

格言。

我很喜欢：如果你看到明天，你才能拥有今天;如果你看到今天，那你拥有的只是昨天。对照曙光格言，我的理解是我今后的工作要用长远的眼光去思考问题，面对前所未有的困难，前所未有的决策，前所未有的发展，前所未有的机遇，必须增强忧患意识、戒骄戒躁，必须增强创新意识，坚持真理，修正错误，始终保持奋发有为的精神状态，必须增强使命意识，求真务实，艰苦奋斗，始终保持共产党人的政治本色。要有坚持和自信。为此，我还购买了王曙光教授推荐的《新加坡赖以生存的硬道理》及熊卫平教授的《危机意识》两本书认真学习。

前途是光明的，道路是曲折的，在今后的工作中，我要好好努力，尽自己的所能，借鉴其它试点社区经验，结合实际，不断摸索、勇于创新。社工是助人自助的职业，我坚信在不久的将来，有困难找社工，人人需要社工的意识一定会深入人心，人们的生活因有社工的帮助而更加美好，社会因有社工而更加和和谐。

20xx年8月份我有幸地参加了在浙江大学举办的贵阳市民政局科级干部社会工作专题研修班学习，在培训中，各位老师带来的专业课程，老师们用幽默诙谐的语言讲述了她在生活、工作中接触的实例，她用心理学的知识和方法解决问题的技巧让我们得到很多启发。通过培训学习，知道社会工作者面对不同的人群要用不同的策略，需要了解不同行为表现人群背后的心理因素，要善于站在服务对象的角度换位思考。因此在今后工作中，我们要耐心倾听服务对象诉说，让服务对象把情绪发泄出来，把不满诉说出来，从细微中洞察信息和服务对象诉求，了解事件背后的深层原因，才能更好的解决问题，提升服务工作水平。

这次培训，内容十分丰富，包含了在社会工作中所需要的各种理论知识和实践经验，让我们学到了宝贵的工作经验。我深刻的体会到，作为一名社工，不仅要有一颗服务的心，还应具备社会工作专业知识及心理学、社会学、政治学、管理学、教育学、法学等多学科综合知识，要熟练掌握与相关工作业务相关的法律、法规、政策知识及个案、小组、社会工作行政等社会工作方法。

作为养老机构的工作人员，自己细小的一句话、一个举动就能感染老人的心，这需要我们在工作中不断的细致完善、不断的学习，努力提高服务工作的本领和水平。在日常工作中熟练运用各种方法为老人排忧解难，为服务对象多办实事，就才是一名合格的社工，这也是我个人理解的本次培训的意义所在!

第一，群众基矗服务群众是社区工作者的出发点和落脚点。一切工作脱离群众都是错误的，不可取的。没有良好的群众基础，就无从谈社区工作，就无法容入社区，更没有归属感。做任何工作都坚持从群众中来到群众中去的原则。

第二，要有责任意识。社区工作系于全局，责任重大，社区工作者要树立干一行、爱一行、乐意吃苦、乐意为人、率先垂范、廉洁勤政、无私奉献精神，要有崇高的事业心和强烈的责任感，始终不能忘记自己的职责，始终不能忘记做好本职工作，从小事入手，从小事做起，树好自身形象，增强自身责任，才能把凝聚党心，民心的工作做好。

第三，激发居民的参与意识。强化思想先行、典型鼓动、服务驱动等行之有效的工作举措，利用居民爱家、爱院的热情，善于做工作，敢于做工作，学会做工作，调动起社区居民的积极性，激发居民的“主人翁精神”，社区工作才能从被动变为主动，从主观变为客观，从低效变为高效，从而达到居民自我管理、自我教育、自我服务，这是群策群力搞好社区工作的前提。因此，社区工作者应尽一切可能、采取一切形式，发动、治安管理、环境保护等活动，培养社区居民的民-主参与意识，为社区工作出谋划策，贡献力量。

第四，坚持以人为本，树立服务第一的观念。我们要一心一意为群众办实事、办好事，从中追求社区居民的认同感和归属感，增强社区的凝聚力。社区工作者要立足于”便民、安民、乐民、亲民、育民、助民”实效，带着感情、带着责任、带着追求，深入居民\\家中了解居民“所急、所需、所盼”，及时解决居民的热点、疑点、难点问题，始终不渝地把党和政府的关怀送到居民的心坎上，当好居民的贴心人。牢固树立“群众利益无小事”的思想，尽职尽责，努力工作。社区是政府面向群众的窗口，所以无论是接个电话还是迎来送往，都要时刻注意自己的言谈举止，不因为自己的过失而影响到整个社区的形象。

第五，树立不断学习的观念。要高度重视政治理论学习，在工作中，坚持一边工作一边学习，不断提高自身综合素质水平。认真学习了马列主义、毛泽东思想、邓-小-平理论、“三个代表”重要思想。努力提高自己的理论，用正确的理论来指导自己的工作实践，指导自己不断改造自己的世界观、人生观和价值观。努力学习与工作相关的各种知识，使自己在工作中不掉队、不落伍，能够更好地胜任本职工作。

第六，搞好团结，加强大局意识。我深刻体会到，在社区工作中团结同事致关重要。做到讲团结、讲大局，做到不该说话的不说，不该做的事不做，不搞小动作，不犯自由主义。在坚持原则的前提下，同志之间讲信任、讲理解、讲谅解，在研究问题时，要本着对工作、对事业、对群众负责的精神，充分发表个人的意见。

我们进入社区工作有优势，也有劣势。我们具有较高的文化水平，又有一定的工作经验，优势是可以为社区带来新的管理理念和创新意识，劣势是经验还不够丰富，还进一步锻炼提高。因此，进入社区后，我们仍需努力学习，向社居委的前辈们虚心请教，另一方面，要充分发挥自己的优势，为创建和-谐社区贡献出自己的一份力量.

**社会工作者的心得体会与收获篇三**

作为一名刚刚走上社会工作岗位的新同志，很荣幸能够参加20xx年12月8日-15日的“江苏省社会工作骨干培训班”的培训，短暂而紧张的培训使我深刻认识到当前正蓬勃发展的社工职业在当前社会建设中的重要性，提升了自己社工专业技能，坚定了对社工职业的信心，同时也让我感到社工之路任重而道远，还需我们大家共同努力。

青年政治学院陈涛教授的《民政部门在加强社会工作专业人才队伍建设中的使命》、北京师范大学张。

网

成教授的《社会工作与社会政策》等课程。通过培训，我有以下几点。

心得。

体会：

的大力支持下当前社工在社区服务发展方面所作出的成效，也得到了一定的认可，但是还是存在社区不理解社工不接纳社工、不了解社工的现象。所以在工作中，我们要加强对自身的宣传力度，加强与社区或用人单位的沟通交流，还要通过实际行动来证明社工的意义。相信通过我们的努力，社工队伍会越来越壮大，社工也会逐步得到全社会的认可。

提供。

交流机会。只有这样，我们才能逐步赢得社会的信赖，才能打造一支素质过硬的社工团队。

最后，我个人觉得社工应积极了解社区或用人单位的需求，多学习基层管理人员的工作经验，提高自身的专业素质和行政工作能力，有效开展工作。

自己的工作成效等等。相信通过我们大家的共同努力，在不久的将来我们就会迎来社工发展的春天。

**社会工作者的心得体会与收获篇四**

户口所在：河北国籍：中国。

婚姻状况：未婚民族：汉族。

培训认证：未参加身高：172cm。

诚信徽章：未申请体重：62kg。

人才测评：未测评。

我的特长：

求职意向。

人才类型：学优。

应聘职位：市场/营销/拓展专员：销售人员，销售代表：，产品/品牌专员：

工作年限：1职称：初级。

求职类型：全职可到职日期：随时

月薪要求：--3500希望工作地区：深圳,,。

工作经历。

公司性质：民营企业所属行业：多元化业务集团公司。

担任职位：业务员。

工作描述：检查经销商店面是否合格，给公司做经销商档案提供资料，对不合格的店面实行整改，形成公司对外形象的统一;检查经销商库存，便于公司统一管理生产和库存，帮经销商搞活动，了解客户需求。

离职原因：因公受伤回家疗养。

公司性质：股份制企业所属行业：多元化业务集团公司。

担任职位：业务员。

工作描述：在湖南株洲金德管业生产总部实习，学习公司的政策，产品的性能。

离职原因：寒假结束回学校。

公司性质：私营企业所属行业：仪器仪表/工业自动化。

担任职位：社会实践。

离职原因：暑假结束回学校读书。

公司性质：其它所属行业：批发/零售。

担任职位：销售人员。

工作描述：暑假在云南昆明跟人合伙，进行小吃车租赁与销售，自己制作单页，去小区、十字路口等地发放，晚上用多功能小吃车做烧烤卖，给客户做示范，扩大宣传。

离职原因：暑假结束回学校读书。

教育背景。

毕业院校：河北大学。

起始年月终止年月学校(机构)所学专业获得证书证书编号。

语言能力。

外语：英语良好粤语水平：

其它外语能力：

国语水平：精通。

工作能力及其他专长。

专长：学习了近两年的跆拳道。

个人自我评价。

本人在校期间酷爱阅读，大多数时间是在图书馆度过，拜读了大量政治、历史、军事方面书籍;在读书的同时也没忘实践，大一的时候和几个老乡还有同学建立了一个社团，并一直担任主要负责人到大三下学期;同时也没有忘记到社会上去历练，借助5.1和10.1期间到各省区增加见识，先后到过兰州、西安、昆明、郑州、江西新余、湖南株洲、山东济宁等地，开阔了眼界;此外，还从事过很多社会实践，曾在山东防暴器科技有限公司实习，在河北保定参观电动车电池生产车间以后，就去云南和同学代理电动车电池销售并修理电动车社会工作求职简历模板个人简历。1月到3月在湖南株洲金德管业集团实习。参加了这些事情，我的动手能力得到提高，视野开阔了，是一个合格的大学毕业生。

另外，本人性格外向，做事积极;吃苦耐劳，对环境没有刻意挑剔;执行力强，能很好执行上司的指令，可适应外地出差。希望贵公司能给我一个发展的舞台，也希望我的到来，能为贵公司的发展做出贡献。

**社会工作者的心得体会与收获篇五**

社会工作是现代社会结构不可或缺的重要组成部分，是补偿社会变迁带来的损失、修正市场结构失调、追求社会公正合理、提高人类福利的重要社会机制与制度安排。接下来就跟范文大全小编一起去了解一下关于社会工作者心得体会xx年，青年到老年的过程，经历生与死。

在某个敬老院的墙壁上有这样一段话：孩子!当你还很小的时候，我花了很多时间，教你慢慢用汤匙吃东西。教你系鞋带、扣扣子、教你穿衣服、梳头发。这些和你在一起的点点滴滴，是多么的令我怀念不已。

所以，当我重复又重复说着老掉牙的故事，哼着我孩提时代的儿歌时，体谅我。让我继续沉醉在这些回忆中吧!切望你，也能陪着我闲话家常吧!孩子，现在我常忘了扣扣子、系鞋带。吃饭时，会弄脏衣服，梳头发时手还会不停的抖，不要催促我，要对我多一点耐心和温柔，只要有你在一起，就会有很多的温暖涌上心头。

孩子!如今，我的脚站也站不稳，走也走不动。所以，请你紧紧的握着我的手，陪着我，慢慢的。就像当年一样，我带着你一步一步地走。从中我能深切的领悟什么呢?活动告诉了我一切!

这次活动让我从中学到很多，也得到了许多深刻的为人处世的道理。

社会是一个实践的场所,让我们参与社会,在公益劳动的`实践中有所启示。通过自愿服务,启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育,有所感悟的亮点,引导我们去了解社会、感受社会。这些都让我们体会到了老一辈的孤独、我们的幸福和自私。虽然我们满头大汗，但我们很高兴，因为我们心里都有一股自豪感。而这种自豪感不是在平时能够体会到的。公益劳动是不记报酬、不谋私利、不斤斤计较的;公益劳动是忘我的劳动，也是培养我们关心公共事业热情的。参加公益劳动的光荣感，塑造自己美好的心灵。这些都让我们觉得自己是个有用的人。

处于这个时代的我们，大多都是娇生惯养的人，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。而这次的慰问活动，使我体会到了集体的力量、集体的温暖和自己的不足。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误，正确认识自己。而现在，由于一切向钱看的思想的影响，在一些人的头脑中装满了金钱的利益，干什么事都讲钱，干活不讲报酬认为是傻瓜，甚至有的“公益劳动”也变相要钱。在这种情况下，我们组织的公益劳动，对于抵制一切向钱看的思想腐蚀可以起到一定的作用。让我亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿透世界的真理，抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀，避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。公益劳动也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。公益劳动同样培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。

这次走进敬老院让我懂得了公益劳动不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们劳动态度的一个特征。我们讲的公益劳动，就是以不记报酬为前提的;那是根据以公共利益而劳动;我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

回来的路上，我百感交集，老人们在自己的工作上默默无闻的奉献了一辈子，现在尽管子女都不在身边，但是依然保持了一份坚强、乐观的心态，在生活中老有所为。那么作为后辈的我们，更应该力所能及的去帮助他们，关心他们的晚年生活，或许这些老人的处境还算好，社会上还有更多的老人沦落到街头，饱受人世的冷眼。我想，每一个善良的人都不忍让老一辈人在流离失所中，生活在无尽空虚中。就让我们携起手来，献出自己的应有力量吧。慰问活动结束了，我觉得以后我会经常的参加更多的献爱心的活动中，进一步提高自己，培养关爱生命、服务他人的美好情操。

社会工作者心得体会xx年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13。4岁就开始吸烟、喝酒。他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，

胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**社会工作者的心得体会与收获篇六**

年西城区社工工作者培训，经过这次培训，让我端正了态度，从新理解了社工的定义。重新对社工工作有了新的看法和解析。下面我简单谈谈几点。

心得。

体会。在学习的过程中我感受最多的是教授们将我们以往学习的内容进行了梳理，系统地将知识分块。

整理。

后传授给我们。

是互相促进与提升的一种良好方式。并且在

专业的服务和支持，所谓“自助”是通过社区工作的专业服务，来整合社区资源，挖掘潜能，推动困难人群走向“自救、自立、自助和自强”。

协助，从自上而下到平等合作，专业主义与文化敏感性。

第二天，于显洋教授讲的社会组织理论与实践。社区工作者并不是一开始头脑中假设的简单的助人行为，通过学习我了解到，社区工作者的专业知识和职业能力分为三部分：一是价值理念。与其它社区学科不同，社区工作是一个以价值为本的专业,价值是社区工作专业的灵魂。社区工作价值是指社区工作对社区工作者在专业实践活动中所表现出来的价值倾向的要求和规定。

作为一个专业的社区工作者，应具备平等、尊重、民主、接纳、诚信、助人自助、自决等专业价值理念。二是知识体系。社区工作者除应具备社区工作专业知识外，还应具备心理学、社区学、政治学、管理学、教育学、法学等多学科综合知识，应熟悉与社区工作业务相关的法律、法规、政策知识。

跟进服务，能够对。

提供。

的专业服务质量和效果进行评估，能够制定科学合理的工作。

方案。

和发展规划，整合、运用相关社区服务资源，拓展服务领域，影响社区政策。社区工作是在利他主义指导下的科学服务，它对促进社区管理的作用在于：

（3）社区管理者可以吸收社区工作的价值进行人性化的管理，提高管理效果；

（4）在“小政府大社区”格局下，社区工作机构与政府之间的伙伴关系有利于形成社区的善治结构。

第三天吴刚教授讲的加强和创新社会领域。

党

建工作。明白了作为一名共产。

党

员的重要性，端正了入。

党

动机。时间过得很快，转眼间社工培训已结束。在这次朝阳区组织的培训中，我们每一个人都认真听取了一次次精彩而又有现实意义的课程。新一代的社工应该以创新的理念在社区这个基层岗位发挥他应有的作用。而作为年轻一代的社工，我们要把学习培训同践行科学发展观结合起来，不妄每一次的培训和学习。在日常工作中脚踏实地，勇挑重担，努力提高服务居民、服务群众的本领和水平，真正为基层建设做出贡献！为民排忧解难，为民多办实事，真正做到“民有所呼、我有所应；民有所求、我有所为”，通过这次培训，我明天了做好一名社工师多么的重要。

**社会工作者的心得体会与收获篇七**

回顾20年上半年的工作，我经历了三个阶段的工作变化，第一季度在烟草酒店工作，第二季度在直属分局工作，20年3月借调分公司工作，在此期间得到了各级领导的指导和帮助，无论在哪个岗位，都较好地完成了本职岗位的各项工作任务;半年来，我从基层到机关，思想上得到了提高，工作能力也在不断进步，现将20年上半年的工作小结如下。

一、努力学习，提高个人素质。

20年上半年是我们烟草行业改革深入推进联合重组的半年，烟草的生产经营稳步发展，做为一名烟草企业的职工，无论在思想上、知识上、行动上都必须跟上时代的发展要求，不然就会被淘汰，为了做一个合格的烟草人，我不断告诫自己，“学习、学习、再学习”，自觉养成勤于学习、勤于思考的良好环境，在学习中加强自身修养，不断提高自己适应改革发展的能力，增强个人素质。在政治思想理论学习的同时，还注意学习业务理论知识、法律知识和科技知识，以达到尽快适应业务工作的需要，今年3月份安排我到分局工作，由于工作涉及到部分相关法律、法规知识，才能干好本职工作，为此我利用下班和空余时间，尽快掌握了“专卖法”、“经济法”等相关法律法规，很快适应了工作。积极参加市局(分公司)组织的“求真务实、埋头苦干”作风建设活动，切实把“敬业、爱岗、奉献”的精神体现到实际工作中去;在实际工作中不计个人得失，使自己的思想得到了升华，个人的品质得到了净化，工作干劲也足了。

二、诚实做人，扎实做事，脚踏实地干好本职工作。

20年上半年，我的工作调整了2次，每次面对的都有许多新面孔、新工作，为了尽地熟悉身边的人和事，尽快适应新的工作岗位履行职责，首先注意纠正自己在工作中存在的不足;努力做到以诚待人、文明礼貌、尊重老同志，多请教、多请示，团结同志，工作中努力做到不怕苦、不怕累，克服懒惰思想，遵守企业的各项规章制度，扎扎实实干好领导交给的各项工作。今年3月份组织上安排我到分局工作;在此期间，干过专管员、稽查员及科室内勤工作。每干一项工作，除了认真学习本职业务知识外，“诚实做人、扎实做事”是指导我干工作宗旨，干专管员和稽查员时，虽然工作艰苦又累，自己都能够克服困难，力争做到了干一行、爱一行，不讲条件，服从领导，与商户发生矛直的时候，做到了坚持原则有耐心，严格遵守了专卖工作人员的“六条纪律”，不但较好地完成了工作任务，同时与同事、与商户相处的很融洽。为诚信经营管理做出了努力。

**社会工作者的心得体会与收获篇八**

第一段：引言(100字)。

社会工作者是为了服务社会、改善社会福利和社会公正而存在的。作为未来的社会工作者，我参加了社会工作者课程，并从中受益匪浅。本文旨在分享我在课程中获得的经验和体会。

第二段：理论知识的重要性(200字)。

社会工作者课程为我们提供了丰富的理论知识，在实践中起到了重要的指导作用。通过学习社会学、心理学、法律等学科的理论知识，我更加深入地了解了社会工作的本质和目的。我学到了如何与不同背景的个体和群体沟通，如何发现和解决问题以及如何促进社会变革。这些理论知识不仅完善了我的专业技能，也培养了我的社会责任感和对弱势群体的关注。

第三段：实践经验的重要性(200字)。

社会工作者课程注重实践性培养，通过实践经验的积累，我们才能更好地适应工作环境，提供质量高效的服务。在课程中，我参与了社区服务项目和实地考察，与真实的案例接触。这些实践经验让我真切地感受到社会工作的现实挑战和困境，帮助我更好地理解课堂知识的意义。此外，实践还培养了我的创新思维和解决问题的能力，提升了我的专业水平。

第四段：团队合作与交流的重要性(300字)。

社会工作是一个团队合作的工作，而团队合作离不开良好的沟通和交流。在课程中，我们进行了大量的小组讨论、案例研究和项目实践，培养了我们的团队意识和合作精神。我学到了如何与不同个性和背景的同事合作，如何有效地沟通和协商，如何处理分歧和冲突。这些技能能够帮助我更好地与同事合作，提高工作效率，并为服务对象提供更好的支持和帮助。

第五段：持续学习的重要性(200字)。

社会工作者课程并不是结束自我的地方，而是一个开始。社会工作是一个不断学习和成长的领域，我们需要不断更新我们的知识和技能，以应对社会变化和需求的不断变化。通过社会工作者课程，我了解到学习是一个持续的过程，在工作之余，我会继续学习社会工作相关的最新知识和技术，以提升自己的专业素养，为更多的人提供帮助和支持。

总结：(100字)。

社会工作者课程为我提供了丰富的理论知识和实践经验，培养了我的专业水平和社会责任感。通过团队合作和交流，我提高了自己的团队意识和合作能力。然而，持续学习是我未来发展的关键，我将继续学习和成长，不断提升自己的专业素养，为社会福利和公正的实现做出更大的贡献。

**社会工作者的心得体会与收获篇九**

年5月份我参加了在松江区西林成校举办的社会工作者培训班，经过这次培训，我对社会工作、社会工作方法、社会工作价值观等都有了深刻的认识，下面我简单谈谈几点体会。

个性。

质明确又处于发展中的专业和社会服务，我对社会工作的多种理解——科学的助人方法，是助人活动，是一种艺术，是一个专业。现代社会工作的本质特征：秉承利他助人的价值观，综合运用社会工作专业知识和方法，为有需要的个人、家庭、群体、机构和社区。

提供。

专业社会服务，帮助其舒缓、解决和预防社会问题、恢复和发展社会功能、促进社会公平正义的职业活动。

在学习过程中我感受最多的是老师将学习的内容进行了梳理，系统的将知识分块。

整理。

后传授给我们。例如根据介入方法分为小组和个案两个专题，又根据服务对象分专题讨论。这种“专题”式的授课模式让我们更专注于各个不同领域呈现出来的问题及针对的技巧，在归纳与分析中加深了对不同技巧的认识和运用，可谓是“温故”。同时，在课堂上通过分小组讨论让同学积极表达自己的看法与观念，是让同学们积极投身到知识创新与分享上来的一种良好方式，既活跃了课堂的气氛又增加了与老师的互动，可谓是“知新”、一举多得。我本人非常喜欢课堂上这种讨论的环节，觉得在讨论过程中表达自己观点的同时能听取其他人的观念和。

思想。

是互相促进与提升的一种良好方式，并且在展示小组成果时展示的是智慧也是分享的喜悦。

跟进服务，能够对。

提供。

的专业服务质量和效果进行评估，能够制定科学合理的工作。

方案。

和发展规划，整合、运用相关社会服务资源，拓展服务领域，影响社会政策。

时间过得很快，这次社会工作者培训已结束。在这次培训中，我认真听取了精彩而又有现实意义的课程，虽然培训中的课程并不一定与平日工作有直接关系，但社区工作分工不分家，掌握各个条块相关政策、情况是每位社会工作人员都应该做到的。

新世纪的社工应该以创新的理念在社区这个基层岗位发挥自己应有的作用，

而作为年轻一代的社工，我们要把理论与实践结合起来，在日常工作中脚踏实地，勇挑重担，努力提高服务对象的本领和水平，为基层建设做出贡献!

**社会工作者的心得体会与收获篇十**

社会工作者课程在现代社会中扮演着重要的角色。社会工作者通过专业化的知识和技能，帮助个人和群体解决各种社会问题，促进社会的和谐与稳定。社会工作者课程涵盖了社会学、心理学、法律、社会工作伦理等学科，为学生提供了一系列实用的技能和工具，以应对社会工作实践中的挑战。通过学习这些课程，我深刻体会到社会工作者的使命和责任，同时也充实了自己的知识和能力。

社会工作者课程涵盖了广泛的内容，其中最核心的是社会学和社会工作理论。在社会学课程中，我们学习了社会结构、社会关系、社会变迁等重要概念，帮助我们了解社会问题的根源和背景。社会工作理论课程则通过介绍社会工作的原理和方法，培养我们分析和解决社会问题的能力。此外，心理学、法律和社会工作伦理等课程也为我们提供了必要的专业知识和道德指导，使我们能够更好地服务于需要帮助的人群。

通过学习社会工作者课程，我深刻认识到社会问题的复杂性和严重性。社会问题不仅仅是个体或群体面临的困境，更反映了社会结构和制度的问题。我们作为社会工作者，不能仅仅关注个案，而是要站在更高的层面，思考社会的根本性问题，努力寻求根本解决之道。此外，社会工作者课程也给我带来了对人性的深入思考。通过了解心理学的基本原理，我更能够理解人们的行为和需求，从而更好地帮助他们解决问题。

社会工作者课程注重实践和应用。在课程中，我们进行了大量的案例分析和角色扮演，模拟了社会工作实践中的各种情境。通过这些实践，我学会了如何与不同背景的人群进行交流和沟通，如何有效提供帮助和支持。这些实践让我更加自信和专业，为未来的社会工作实践做好准备。

第五段：结语（200字）。

社会工作者课程是我大学生涯中的重要组成部分。通过学习这些课程，我深入理解了社会工作者的使命和责任，培养了专业技能和职业素养。我坚信，只有通过专业的知识和技能，我们才能够更好地服务于社会、推动社会进步。因此，我将继续努力学习，提升自己的专业素养，为建设和谐、公正的社会贡献自己的力量。

出处 faNWeN.ChAZIdiAN.CoM

**社会工作者的心得体会与收获篇十一**

第一段：引言（约150字）。

PHP是一种常用的为网站开发和程序设计提供支持的开源语言。在学习PHP的过程中，我深入地了解了它的功能以及在实践中如何使用它。通过这方面的学习，我已经从PHP中获得了很多宝贵的心得以及经验。在这篇文章中，我将分享关于PHP的一些学习心得体会以及我对此语言所产生的看法。

第二段：学习过程与理解（约250字）。

我最初接触PHP时，我发现PHP并不像一些其它的开源语言那样有很多特殊的库或框架。它可以轻松地实现在Web开发中经常使用的一些任务，例如从数据库中获取数据或者处理表单。即使在学习过程中遇到一些困难，它也容易通过调试和查看文档来解决。我花费了很多时间来理解PHP的核心概念，例如变量、数组、循环和条件语句等。当我掌握了PHP基础语法的核心之后，我开始探索PHP的高级功能，例如面向对象编程和MVC模式等。

第三段：实践中使用PHP（约250字）。

我使用PHP为我的项目开发软件解决方案。PHP在这方面的表现非常出色。它的优点之一就是非常灵活。在我的项目中，我使用PHP与MySQL数据库交互以存储和检索数据。我还使用PHP的电子邮件库来发送邮件和谷歌MapsAPI来创建动态地图。尽管在其中遇到了许多不同的问题，但是通过PHP高度灵活的编程策略，我可以快速地解决它们。这让我对这个语言的复杂性和应用性有了更深刻的理解。

第四段：PHP对编程能力的提升（约250字）。

学习PHP不仅帮助我更深刻地理解了Web开发，同时也提升了我的编程能力。通过学习PHP高级概念，例如面向对象编程和MVC等，我深刻理解了这些思想对软件开发的影响。同时，我学会了如何更好地管理我的代码库，产生更清晰的代码和更好的文档。这让我在我的编程壮大了大有作用的策略和渠道，给我的职业生涯带来了更大的编程信心。

第五段：结论（约300字）。

总之，学习PHP是一个非常值得的投资。它可能不是最先进的语言，但它可以帮助开发高质量的Web解决方案。通过学习PHP，我不仅学到了Web开发的基本概念，还提高了我对软件开发的理解，而且也增强了我的编程能力。无论是初学者，还是有经验的软件开发人员都可以从PHP的学习中受益。当然，从长远考虑来说，我们还需要关注我们自身的知识储备，展开更多的学习门路，这样才能更好的为我们的职业生涯打造增长的阶梯。

**社会工作者的心得体会与收获篇十二**

时间过得真快，冬奥会要在北京和张家口举办了，全国上下举国欢腾，世界各国的运动员汇聚在我国张家口，我好想去冬奥运现场看一看啊，这在这时，我的眼前一亮，漂亮的冰墩墩和雪容融出现在了我的面前，你是阳阳同学吧，我们知道你想要去参观奥运会，特意过来接你。

在冰墩墩和雪容融的带领下，我来到了张家口，这里太热闹了，各个国家的运动员都在这里，大街上我看到很多外国语，他们亲切的和我身边的冰墩墩和雪容融打招呼，听到他们在感叹，中国的城市发展的太快了，中国好美丽啊。

冰墩墩和雪容融给我介绍了参加奥运会的各个国家和项目，原来有这么多的国家啊，还有这么多的奥运项目，滑雪，滑冰，冰球，冰壶，还有很多我听都没听过的运动项目，看到他们的表演真的太精彩，他们太厉害了。冰墩墩和雪容融告诉我，每名运动员都不简单，这都是他们平常努力付出的结果，我这一天过的太开心了，我要向他们学习，好好学习，将来为国家争光。

“冰墩墩”和“雪容融”分别是北京冬奥会吉祥物和北京冬残奥会吉祥物。“冰墩墩”是只可爱的熊猫，身穿超能量的冰晶外衣，酷似宇航员，能够创造、探索和冲向无限可能的未来。“雪容融”是一个红彤彤的灯笼娃娃，喜庆、温暖、热情。

20\_\_年北京奥运会的成功举办，赢得了国际社会的普遍赞誉，向全世界展示了中国良好形象。而此次北京冬奥会的筹备和举办，更是推动中国文化传播和塑造国家形象的契机。

彰显创新大国形象。全球第一条360度回旋的雪车雪橇赛道、帮助运动员备战的风洞实验室、首都体育馆声光电技术打造的“最美的冰”着眼科技创新，中国用更高的标准为冬奥皇冠镶上一颗颗璀璨的明珠。从冬奥会所有竞赛场馆完工，到京张高铁、京礼高速全线通车;从众多冰雪项目从无到有，到部分项目从有到强，一系列科技创新成果成为中国最闪亮的名片，向世界展现着中国科技的魅力。

俗话说“不出正月都是年”，20\_\_年北京冬奥会正好在正月里举办，这是中国在邀请世界各地的朋友们来“家里”过年，感受一场中国元素的文化盛宴。从会徽“冬梦”到吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”，从国家速滑馆“冰丝带”到国家跳台滑雪中心“雪如意”，一幕幕具有中国文化特色的形象景观，讲述着中国发展故事，传递着中国价值。

展现文明友好形象。“有礼仪之大，故称夏;有服章之美，谓之华”，中国素来有礼仪之邦的美誉。作为东道主，冬奥会的成功举办离不开中国人民的参与和支持，北京冬奥会计划招募志愿者2.7万名，61.6万人积极报名，各省市包括海外青年学生占到了81%，他们将以优质的服务诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，以最饱满的热情展现中国文明友好形象。

“三亿人上冰雪”的愿景正在走向现实，让我们携手走进冬奥会的“北京时间”，讲好中国故事，塑好中国形象，一起拥抱美好未来。

**社会工作者的心得体会与收获篇十三**

近些年来，PK（PeerKudo）作为一种普及的学会学习方法受到了广泛的关注和应用。PK不仅能够增强学生的学习动力，还能够培养学生的自我评价和互助精神。在我个人的学习过程中，我也深刻地体会到了PK的种种好处和收获。以下将从提高学习效果、培养自我评价意识、增强团队合作精神、激发竞争潜力以及促进个人成长等五个方面来进行阐述。

首先，PK对于提高学习效果有着显著的作用。在PK过程中，每个学生都要展示自己的学习成果，这使得我们会更加认真地对待学业。因为我们知道，只有通过努力学习才能在PK中取得好的成绩，并得到同学们的赞赏。所以，PK逼迫着我们要在学习上花更多的时间和精力，这将直接促使我们提高学习效果。

其次，PK还能够培养我们的自我评价意识。在PK过程中，除了获得同学们的赞誉，我们也会得到同学们的批评和指导。这些批评和指导一方面可以帮助我们修正学习上的不足，提高自己的学习水平；另一方面也让我们更加清楚地认识到自己的不足之处。通过这样的反思和总结，我们会对自己的学习成果有更准确的评价，并能够明确今后的努力方向。

其次，PK能够增强我们的团队合作精神。PK不仅注重个人的学习成果，更关注整个团队的表现。在PK过程中，我们需要与团队成员分享学习心得、互相帮助和支持。这种互助精神使得我们更加融洽地相处，学会了团队合作。同时，在PK过程中，我们也能够从团队中学习到更多的知识和经验，进一步丰富自己的学习内容。因此，PK培养了我们的合作意识，提高了我们的学习效果。

进一步地，PK激发了我们的竞争潜力。在PK中，每个人都会争取取得好的成绩，得到同学们的认可。这种竞争关系可以激发出我们内心的斗志，让我们更加努力地学习和进步。与此同时，PK也鼓励我们相互竞争，不断超越自我。当我们看到同学们取得好的成绩时，我们会觉得勉励去学习。这种竞争意识使得我们进一步提高了学习效果，也为我们日后的成长打下了坚实的基础。

最后，PK促进了我们个人的成长。与传统的学习方式相比，PK更能够激发学生的学习兴趣和学习动力。通过PK，我们会发现自己取得了意想不到的成绩，这将为我们的自信心增加了很多。同时，PK还培养了我们的自我管理能力和时间管理能力。通过PK，我们能够更好地管理自己的学习时间，合理安排学习任务。这种管理能力将会在我们的个人发展中起到积极的作用。

总之，PK收获心得体会是多方面的，既有从学习效果、自我评价意识、团队合作精神、竞争潜力到个人成长方面的收获。通过这篇论文，希望读者能够更加深刻地认识到PK的重要性和好处，进一步推动PK的应用，提高学生的学习效果和素质。

**社会工作者的心得体会与收获篇十四**

转眼间，20\_\_年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，\_\_年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据\_\_年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

**社会工作者的心得体会与收获篇十五**

社会工作是现代社会结构不可或缺的重要组成部分，是补偿社会变迁带来的损失、修正市场结构失调、追求社会公正合理、提高人类福利的重要社会机制与制度安排。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于社会工作者。

20xx字吧!

作为一个社会普通的一员,我总觉得在现实生活中缺少一点什么,总是呆在安全的象牙塔里做着天真的事,今天,作为一名高中生,我有幸跟随同学们到了敬老院,一路上心中起伏不断,有点顾虑会不会又是千篇一律的活动,然而整个上午的感觉,却把这个的顾虑冲击得云消雾散,这确实是一次爱心之旅,更是对人心的洗礼。

这次敬老院之行在略表心意的同时，更只在现实客观地诠释和谐二字的涵义，让更多处于黄昏时段的老人感受到社会的温暖。的确，创建和谐社会离不开社会经济与自然环境的和谐发展，更离不开人与人之间关系的和谐构建,一到敬老院我们就开始干活了,扫地的,和老人聊天的、谈心的,竭力尽所能使老人感到温暖。

我们每个人都会经历孩童到青年，青年到老年的过程，经历生与死。我们现在还是青年阶段，未来还有相当长的一段路要走，如何走下去，我想，每个人都应该心中有数。也许当我们走完我们的人生旅程，该休息时，是否也会象敬老院的老人那样地度过自己的晚年呢?在某个敬老院的墙壁上有这样一段话：孩子!当你还很小的时候，我花了很多时间，教你慢慢用汤匙吃东西。教你系鞋带、扣扣子、教你穿衣服、梳头发。这些和你在一起的点点滴滴，是多么的令我怀念不已。所以，当我想不起来，接不上话时，请给我一点时间，等我一下，让我再想一想……极可能最后连要说什么，我也一并忘记。孩子!你忘记我们练习了好几百回，才学会的第一首娃娃歌吗?是否还记得每天总要我绞尽脑汁，去回答不知道你从哪里冒出来的吗?所以，当我重复又重复说着老掉牙的故事，哼着我孩提时代的儿歌时，体谅我。让我继续沉醉在这些回忆中吧!切望你，也能陪着我闲话家常吧!孩子，现在我常忘了扣扣子、系鞋带。吃饭时，会弄脏衣服，梳头发时手还会不停的抖，不要催促我，要对我多一点耐心和温柔，只要有你在一起，就会有很多的温暖涌上心头。孩子!如今，我的脚站也站不稳，走也走不动。所以，请你紧紧的握着我的手，陪着我，慢慢的。就像当年一样，我带着你一步一步地走。从中我能深切的领悟什么呢?活动告诉了我一切!

这次活动让我从中学到很多，也得到了许多深刻的为人处世的道理。

社会是一个实践的场所,让我们参与社会,在公益劳动的实践中有所启示。通过自愿服务,启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育,有所感悟的亮点,引导我们去了解社会、感受社会。这些都让我们体会到了老一辈的孤独、我们的幸福和自私。虽然我们满头大汗，但我们很高兴，因为我们心里都有一股自豪感。而这种自豪感不是在平时能够体会到的。公益劳动是不记报酬、不谋私利、不斤斤计较的;公益劳动是忘我的劳动，也是培养我们关心公共事业热情的。参加公益劳动的光荣感，塑造自己美好的心灵。这些都让我们觉得自己是另一个雷峰。

处于这个时代的我们，大多都是娇生惯养的人，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。而这次的慰问活动，使我体会到了集体的力量、集体的温暖和自己的不足。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误，正确认识自己。而现在，由于一切向钱看的思想的影响，在一些人的头脑中装满了金钱的利益，干什么事都讲钱，干活不讲报酬认为是傻瓜，甚至有的“公益劳动”也变相要钱。在这种情况下，我们组织的公益劳动，对于抵制一切向钱看的思想腐蚀可以起到一定的作用。让我亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿透世界的真理，抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀，避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。公益劳动也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。公益劳动同样培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。

这次走进敬老院让我懂得了公益劳动不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们劳动态度的一个特征。我们讲的公益劳动，就是以不记报酬为前提的;那是根据以公共利益而劳动;我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

回来的路上，我百感交集，老人们在自己的工作上默默无闻的奉献了一辈子，现在尽管子女都不在身边，但是依然保持了一份坚强、乐观的心态，在生活中老有所为。那么作为后辈的我们，更应该力所能及的去帮助他们，关心他们的晚年生活，或许这些老人的处境还算好，社会上还有更多的老人沦落到街头，饱受人世的冷眼。我想，每一个善良的人都不忍让老一辈人在流离失所中，生活在无尽空虚中。就让我们携起手来，献出自己的应有力量吧。慰问活动结束了，我觉得以后我会经常的参加更多的献爱心的活动中，进一步提高自己，培养关爱生命、服务他人的美好情操。

暑假，我到我所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。从8。10。到8。17，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料和文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13。4岁就开始吸烟、喝酒。他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，

胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**社会工作者的心得体会与收获篇十六**

ICU（IntensiveCareUnit）是指重症监护室，是医院中最现代化、最安全、最生命力强的部门之一。作为医疗领域的顶尖技术和最高水平的服务，ICU是医院的“命脉”，也是许多患者最后生命的延续之地。我曾在ICU实习，深刻体会到了这个部门的重要性和医护人员的辛勤付出与坚韧精神。

第二段：对ICU的深入了解。

ICU是医院中最专业、也是最危险的部门之一。这里主要接收危重病人，如心脏病、肺炎、创伤等，他们需要24小时的护理和监测。ICU的医护人员必须精通各种诊治技术和掌握各种救治技能，要随时把握病情的进展和变化，采取相应的措施和治疗方案，以确保患者的安全和康复。

第三段：在ICU实习的收获。

我在ICU实习期间，亲眼见证了医生和护士为患者不遗余力的付出和奋斗。在这里，我学会了端正态度，严谨负责，在工作状态上做到随时待命，备份数据，保证病人的生命安全。每天早上我带着充满期待的心情去ICU，为患者提供贴身照看、关心病情和情绪，为医生提供协助和支持。在这个过程中，我深刻领悟到了医护人员的责任和使命感，让我对医学专业更加敬畏和尊重。

第四段：对ICU医护人员的赞扬。

功夫下于平常。在平凡的日子里，ICU医护人员每天都在默默地付出和奉献，没有人知道他们的压力和辛劳。为了抢救患者的生命，他们一次次地彻夜未眠，多次面对危险和风险，置自己的生命于不顾。但是，他们从不抱怨，一直默默耕耘，他们付出的是他们的毅力和生命力，并且以他们的付出改变了很多患者的人生轨迹，挽回许多生命。不仅是挽救患者的生命，更是让他们和家人感受到了无尽的爱和关怀。

第五段：总结。

ICU是一所医疗行业的楷模，是医学进步的重要标志。从ICU医护人员身上，我们看到了中国医生的辛勤付出、苦心经营与无私奉献，充分体现了人性的美好和社会贡献的精神价值。在性命攸关的重症监护室，医护人员面对的不仅是病人，更是生命。人们尊重医护行业，是尊重生命的表现。在这里，向所有ICU医护人员致以崇高的敬意和由衷的感谢，也希望更多的人可以参与其中，献出自己的细心和关怀。我们的生命，是在他们的呵护下逐渐成长起来的。

**社会工作者的心得体会与收获篇十七**

作为一种广泛应用于Web开发的脚本语言，PHP已经成为了开发人员必不可少的技能之一。通过学习和实践，我深深意识到了PHP在Web开发中的重要性和应用价值。在这篇文章中，我将分享我在学习PHP的过程中所获得的心得和体会。

第二段：学习过程及感受。

在学习PHP的过程中，我遇到了各种挑战和困难。但是，随着不断地学习和实践，我越来越熟练地运用PHP来编写代码，实现Web应用程序的开发。通过学习，我发现PHP的语法简洁明了、易于理解和学习，以及具有快速开发和调试的优势，不仅提高了我的开发效率，而且为我的职业发展打下了坚实的基础。

第三段：应用实践及体会。

在实际应用中，我使用PHP开发了多个Web应用程序。通过实践，我深刻认识到PHP的应用范围无处不在，从简单的表单处理到复杂的电子商务系统，都能够快速高效地完成。在使用PHP开发项目的过程中，我还发现了一些特殊的技术和技巧，如框架、MVC模式等等，利用这些工具可以更快速地完成项目的开发和维护。

第四段：团队协作及体验。

随着我在PHP开发中的成长，我很幸运地加入了一个团队，进一步锻炼了我的团队合作能力。在团队中，我不仅学会了与其他开发人员协同开发，解决各种技术问题和互相提高的方法，而且学会了与其他团队成员沟通和协调，保证项目的进度和质量。通过这些经历，我感受到了团队协作的重要性和必要性，对人际关系和沟通技巧也有了更深刻的认识。

第五段：总结。

PHP作为一种广泛应用的脚本语言，在Web开发中发挥着越来越重要的作用。通过学习和实践，我不仅掌握了PHP的语法和技术，还深刻体会了PHP的应用价值和团队协作的重要性。在未来的工作和学习中，我将不断提高自己的技术水平，努力发挥PHP在Web开发中的优势，为实现更好的项目贡献自己的力量。

**社会工作者的心得体会与收获篇十八**

PS(Photoshop)被广泛应用于珠宝、服装、鞋帽、家具、汽车等行业，具有不可替代的地位。在我初次接触PS后，深受其强大的功能所吸引，在不断的学习和实践中，我深切感受到PS带给我的收获和心得体会。本文将就此展开叙述。

第一段：天生我材必有用。

在使用PS进行许多设计的过程中，发现设计并不是灵机一动的刹那，而是建立在扎实的基础之上的。因此，我们必须学习合适的设计语言和技能。设计语言包括美感、色彩、布局、风格等，而技能则包括取样、处理图形、使用字体、掌握PS基本操作等。只有深入掌握这些技能，才能让我们的设计更加出色。

第二段：独善其身不如众善其道。

在学习的过程中，人们往往自己摸索一番，但这样往往是不够高效的。相反，我们可以尝试去了解一些设计大师的思路、生产设计，以及其他百度、Youtube等优秀的设计资源，这对我们的学习有很大帮助。这些资源不仅可以给初学者提供启示，而且还可以对于已经有一定经验的设计师进行修正。

第三段：更进一步的变化。

在经过一段时间的学习后，PS能力会有明显的提高。可以通过一系列的工具去创造出令人惊叹的效果，让人们为之倾倒。例如头像美化、海报设计、更换场景等等。当您达到这种水平的时候，PS就开始变成了您的武器，您可以随时随地打造您的创作。

第四段：发挥自己的能力。

一旦您基础打好，您便可以开始挑战一些新的项目。比如去创作自己的海报、卡片、画册等等。尝试去思考一些新颖的想法，从而去通过PS转化为现实。这样的创作有助于提高自己的设计能力和创造力，并且能让我们得到更多认可和荣誉。

第五段：人无完人，学无止境。

PS不仅是影像处理，更是一个设计、创意的过程。无论是新手，或是专家，都需要不断的学习、探索，并不断地激发创造力。因此，我们不能停留在原地，要继续努力，提高自己的设计水平以及创新能力。

综上所述，PS是我们不能缺少的一款软件。在学习使用它的过程中，我们应该注意提高自己的基本技能、去了解其他大师的思路，不断地挑战自己，并且保持学习的热情，努力成为一个优秀的设计师。

**社会工作者的心得体会与收获篇十九**

每个人的一周都是忙碌而过的，其中充满了各种各样的事情和感受。当周末来临时，总是能有机会好好回顾一周的收获和体会。本文将分享我的周收获心得体会，探讨一周中对自己的成长和改进的影响。

第二段：表达对具体收获的思考。

要写下周的收获，首先要仔细回想这一周的经历和所做的事情。我发现，在本周的工作中，我收获了很多掌握新技能的机会。例如，在团队中的一个项目中，我不仅能够学习到新的软件应用，还学到了如何更好地与同事进行沟通和合作。这不仅对我的职业发展有帮助，还提升了我的人际交往能力。

第三段：讨论对内心的影响和成长。

除了技能方面的收获，本周我还体会到了内心的成长。在一个重要的决策中，我需要在两个选择之间做出决定。经过深思熟虑后，我学会了跳出舒适区，勇敢地迎接挑战。这次决策不仅让我更了解自己的潜力，还加强了我的自信心和决断力。这对于未来的发展将有着重要的影响。

第四段：谈论对他人的影响和启发。

除了个人成长，周收获也对他人产生了积极的影响和启发。在经历一次成功的谈判后，我收到了同事的表扬和赞赏。这让我意识到，在我们的行动中往往会给他人带来影响，而且有时我们甚至不自知。通过这次经历，我更加关注自己的行为对他人的影响，努力以积极的方式对待每个人，并成为一个可靠的榜样。

第五段：总结并展望未来。

回顾一周的收获，我意识到每一天都是一个宝贵的机会。每个人都应该努力抓住每个机会，学习成长，并将其转化为对自己和周围人的积极影响。未来，我将继续保持学习的态度，保持积极的心态，并将周收获的经验应用到生活和工作中，以实现更大的成功和成就。

总结：

回顾一周的收获，除了对技能和知识的积累，更重要的是对自己内心的成长和对他人的影响。每一天都是一次机会，改变生活的一小步都能产生积极的影响。因此，让我们珍惜每一个机会，不断努力学习和成长，为未来的成功铺路。只有不断总结反思，我们才能不断取得进步，成为更好的自己。

**社会工作者的心得体会与收获篇二十**

第一段：介绍月收获的概念和重要性（150字）。

“月收获”这个词汇，意味着每个月结束时我们应该回顾过去的一个月，并从中找到我们取得的成就和经验教训。月收获是一种反思和自我成长的过程，它能帮助我们更好地了解自己，并在日后的工作和生活中取得更大的进步。通过月收获，我们可以发现自己的优势和潜力，同时意识到自己的不足和需要改进的地方。月收获不仅有助于我们个人的成长，还能提升团队的凝聚力和效率，以及组织的整体运营。

第二段：个人月收获的体会和经验（300字）。

我深刻体会到月收获对于个人成长的重要性。每个月结束时，我会花时间回顾过去的一个月，思考自己的工作和生活的方方面面。我会列出当月完成的任务和目标，不仅为了记录自己的成就，更重要的是将这些成就联系起来，看看是否有一些通用的原则和方法。通过这种方式，我可以发现自己的优势和擅长的领域，进而在未来的工作中更加专注和有效。

另外，我也会关注自己的不足之处，并思考如何改进。在每个月收获中，我会列出当月面临的挑战和困难，并尝试总结经验教训。例如，如果我在某个项目中遇到了困难，我会思考是什么原因导致了这一问题，以及如何避免类似的情况发生。通过这种方式，我可以不断提高自己的能力和技能，从而更好地应对未来的挑战。

第三段：团队月收获的重要性和影响（300字）。

月收获不仅是个人成长的过程，对于团队来说也至关重要。在团队的集体收获中，我们会共同回顾过去一个月的工作，分享每个人的成就和经验教训。通过这样的交流，团队成员可以互相学习和借鉴，提高自己的工作能力。

此外，团队月收获还能增强团队的凝聚力。当团队成员共同分享自己的心得体会时，会增加大家之间的了解和信任。这样的交流过程可以帮助团队建立更好的合作关系，并促使大家更加积极地投入到工作中。一个高效的团队总是能够取得比单个个体更好的成果。

第四段：组织月收获的利益和好处（250字）。

在组织层面上，月收获有助于提升整体运营效率。通过回顾过去一个月的工作，组织可以更好地了解每个部门和个人的工作进展，从而及时调整和分配资源。这样，组织可以更加高效地运作，同时减少资源浪费和不必要的沟通成本。

此外，组织月收获也有利于组织的长期发展。通过不断总结经验教训，组织可以发现自己的竞争优势和潜在问题，并做出相应的调整和改进。只有不断适应和创新，组织才能在激烈的市场竞争中保持竞争力并取得成功。

第五段：总结重申月收获的价值（200字）。

月收获是一种反思和自我成长的过程，对于个人的提升、团队的凝聚力以及组织的发展都有积极的影响。通过月收获，我们可以发现自己的优势和不足，并不断提高自己的工作能力和专注度。团队在月收获中可以互相学习和借鉴，增强合作关系，从而更好地实现共同目标。组织在月收获中可以及时调整和改进，保持竞争优势。因此，无论是个人、团队还是组织，都应该重视月收获的过程，不断反思自己的工作和生活，从中获得成长和进步。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！