# 西部计划心得体会(优质19篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-05-20

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。西部计划心得体会篇一西部计划是中国政府为加...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**西部计划心得体会篇一**

西部计划是中国政府为加强中西部地区经济发展而制定和实施的一项重要政策。自2000年开始实施以来，西部计划取得了显著的成效，为中西部地区带来了巨大的变化和发展机遇。本文将从三个方面来总结西部计划的实施效果，分析其对中西部地区经济发展的重要影响。

第二段：经济发展效果。

西部计划在促进中西部地区经济发展方面取得了显著的成效。首先，通过大力推进基础设施建设，西部计划打通了交通瓶颈，改善了中西部地区的物流条件，促进了区域经济一体化。其次，西部计划大力引导和扶持了中西部地区的产业升级和转型，提高了地区的产业结构和附加值。最后，西部计划注重科技创新和人才培养，在中西部地区激发了创新创业的活力，为地区经济的可持续发展提供了有力支撑。

第三段：社会变革效果。

西部计划的实施还带来了中西部地区的社会变革。首先，西部计划加大了对教育和医疗等社会事业的投入，改善了中西部地区的基本公共服务水平，提高了人民群众的生活质量。其次，西部计划扶持了农村地区的创业就业，为农民转移就业提供了更多机会，有力地缓解了农村劳动力过剩的压力。最后，西部计划在促进生态保护和改善方面也取得了突破，为中西部地区的可持续发展奠定了坚实基础。

第四段：区域协调发展效果。

西部计划注重中西部地区与沿海地区的协调发展，取得了明显效果。首先，西部计划推进了城乡一体化发展，缩小了城乡发展差距，改善了农村地区的基础设施和生活条件。其次，西部计划加强了中西部地区与沿海地区的合作交流，推动了资源要素的流动和优化配置，增强了中西部地区与沿海地区的互补性和合作潜力。最后，西部计划激发了中西部地区的发展潜力，为地区经济的可持续发展提供了新的动力。

第五段：总结与展望。

西部计划的实施对中西部地区经济发展和社会进步产生了显著影响。然而，也要注意到，西部计划依然面临一些挑战和问题。未来，我们应该进一步加大对中西部地区的支持力度，深化改革创新，激发地方经济发展的内生动力。同时，还需要加强资源环境保护，推动中西部地区可持续发展与生态文明建设相一致。相信在中西部地区各方共同努力下，西部计划必将取得更加辉煌的成就，为中国经济的稳定和繁荣做出更大贡献。

**西部计划心得体会篇二**

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛，有一种艰辛，你没有体会过便不知道其中的滋味。

去年二月底，作为应届毕业生的我，在上海一家编辑公司实习。上海，寸土寸金，然而它灯红酒绿的繁华却并不属于我。

六月的上海骄阳似火。工作之余我打开电脑浏览网页无意中瞥见一条信息，为了支援西部，改变西部贫穷落后的面貌，国家鼓励大学生去基层锻炼，高校应届生均可在校报名。这条信息像一条导火索，引燃了我心中的埋藏已久的愿望。我是在西部土生土长的孩子，深深地了解西部的贫穷与落后，上大学的时候我就希望自己能为西部的发展尽一点微薄之力，但由于种种原因，我只能利用寒暑假和周末的课余时间给留守儿童义务支教。看到信息之后兴奋之余我马上给学校的老师打电话，核实相关情况之后，更加坚定了自己的信念。

我要去西部做一名志愿者。将这个打算告知家里后，家人也都很支持。只是父亲的疑问让我有一些犹豫，你要放弃繁华的都市走向贫穷的西部吗？经过几番深思熟虑，我最终踏上了回校的旅程，参加了西部志愿者的考核，层层选拔之后留给我的是焦灼与等待。终于在炎炎的七月底，考核结果出来了，我成功了。我毅然辞去了上海的工作，踏上了通往西部的列车，愉悦之情难以言喻。

八月，正是盛夏时节，如火的骄阳犹如我满腔的热血一样沸腾着，我怀揣着梦想和激情来到了麟游县，开始了我的志愿者生活........这里没有大上海的繁华，但处处却洋溢着朴实。虽然环境都是新的，我却感觉一切都很亲切，领导和同事都对我很关心，干净舒适的住宿条件，温馨的工作环境，虽不及上海的优越，但我依然感到生活的温暖和人生的幸福。

我的工作在办公室主要是收发整理文件，工作比较繁杂琐碎，但是这项工作需要冷静、细心、认真，这对于向来比较粗心的我来说挑战十足，但我没有畏惧，我接受领导安排，时刻坚信只要我勤奋努力一定会合格出色地完成工作。办公室的工作所涉及的范围很广，用到的知识也很多，也许有人觉得它微不足道，但它却是局里的中枢。每天的工作对于我来说都充满挑战，练习写公文、学会与不同的人得体恰当的交流、知识的活学活用等等，虽然有些累但是收益却颇多，我体会到生活的不易，学会了坚强，我深深的感觉到不管以后如何我都必须不断的学习努力使自己强大起来。

经验的积累来源于实践，但绝非一朝一夕。十二月五日，在团县委的组织下，西部志愿者们一同走进良舍敬老院为老人们送去温暖和关怀。我们与老人围在一起心贴心的交流，了解并解决老人们日常生活中的一些实际困难。在中医院的李雪梅和权冯的帮助和指导下，为老人们量血压，帮助他们按摩、修剪指甲，还帮助了部分行动不便的老人打扫卫生并辅助地做一些锻炼。她们两人还现场为老人们讲解了一些健康科普小知识，其他的志愿者还给老人们表演了文艺节目。最后我们将带去的生活物品分发给老人，看到他们脸上的微笑我们也感觉到很快乐。

十二月五日是国际志愿者日，在这个特殊的节日里，县委组织召开了全县大学生志愿者座谈会。会上，县委常委、组织部部长付杰同志深入浅出、内涵丰富，既有自己对麟游的深刻感悟，也有深入基层调研后的理性思考和升华提炼，用他的亲身经历激励我们，使我倍受鼓舞，感触颇多。付部长的谆谆教诲和殷切希望，使我感受到县委对我们志愿者的重视和关怀，这让我们这些远离家乡的志愿者们倍感温暖。

作为“西部计划”的践行者，我时刻牢记宗旨，发扬志愿精神。与其他志愿者不同的是，我还接管了全县的组织机构代码业务工作，日常代码工作要求严格，既需细心，更要虚心，多向领导同事学习，班外时间认真学习与组织机构相关的业务知识和代码法律法规，做到依法办好每一个代码证。在思想上高标准严要求，坚持认真、敬业的工作作风。面对工作生活中诸多困难不畏惧、不退缩，通过自身的努力去克服。虽然，现在代码工作还不是很上手，但我有信心和决心干好这项工作。

草对春的态度是生生不息，花对夏的态度是含苞怒放，叶对秋的态度是落叶归根，木对冬的态度是休养蛰伏，而我们志愿者对服务基层的态度决定了我们怎样实现人生价值。我无法决定生命的长度，但我可以增加生命的宽度。生命，不仅仅是为了生活的更精彩，还有在平凡的工作中对人生价值的体现。

光阴似箭。转眼，来麟已经半年了，让我成长了很多，理智了很多，志愿者的生活稍纵即逝，犹如天空的流星来不及感受就消逝在岁月的河流中；志愿者的生活虽不长，但我学到的东西却能让我一生受用。（作者目前服务于麟游县质量技术监督局）。

**西部计划心得体会篇三**

西部计划是中国政府为了促进西部经济发展而制定的一项战略计划，旨在通过一系列政策和措施，加强西部地区基础设施建设、科技创新、教育培训等方面的投入，提升西部地区整体经济实力。西部计划的实施，对于推动整个中国经济平稳健康发展，实现区域协调发展具有重要意义。

在实施了十余年的时间里，西部计划已经取得了可喜的成果。西部地区基础设施建设、科技创新、人才培训等领域都取得了明显的进步。特别是西部地区基础设施建设和能源资源利用方面，有了快速的提升和成长，并且逐渐对中国国家经济发展做出了更大更重要的贡献。在西部改革开放的历史中，西部计划为中国提供了一个新的平台，也为中国未来的新一轮发展开辟了一个新的道路。

尽管西部计划已经取得了相当大的成功，但在实施的过程中，仍然存在一些问题。例如，西部地区经济结构和发展模式的单一性仍然存在，这意味着西部地区未来的经济增长依然会受到资源稀缺和市场不足等制约。还有，由于西部地区的劳动力流动性不高，人才缺乏等情况，使得西部地区的企业和产业无法实现跨足步的进展。这些问题必须通过更具体的政策和措施得到解决。

第四段：西部计划的未来发展。

西部地区在经过长期发展之后，已经逐渐向全国范围内其他地区靠拢。这意味着在未来，西部地区应当继续遵从“以人为本，科技求发展”的发展方向，发掘潜力和优势，创新发展思路和方式。在此基础上，应该积极建设优质的创新创业平台，推动本地区人才的培养和增长，加强科技创新体系的建设，提高本地区整体经济水平和竞争力，并力争在未来实现整个中国经济增长的新一轮引领。

第五段：结论。

总的而言，西部计划是西部地区融入中国国家经济发展的重要策略。过去的十余年中，西部地区经济发展取得了长足进步，但仍面临一些现实问题。今后，西部地区发展应当继续遵循“人才、科技、创新”的发展路径，推动本地区人才的培养和增长，加强科技和经济环境的建设，努力把西部地区打造成中国参与国际竞争的重要经济力量。

**西部计划心得体会篇四**

热门电影《西部计划》描绘了在美国边疆上发生的一系列故事，故事凸显了人类的欲望、复仇以及权力的斗争。该电影引发了很多观众对故事和角色的深思，也引发了一系列的讨论与研究。作为一部极具深度和复杂性的电影，观众在走出电影院时，常常深思片中所探讨的主题与人物的行为。在我看完《西部计划》后，我也领悟到了一些心得与体会。

首先，电影中让我深思的主题之一是权力的本质与代表的意义。这部电影中，各个人物都在争夺权力，他们为了权力而不择手段，甚至付出了生命的代价。通过这些人物塑造，电影传达了一种观点：权力具有毁灭性，并且能够让人丧失道德感和人性。观众在电影中可以清晰地感受到人物的内心挣扎和选择。这让我深思权力是否真的能够带来幸福和满足，或者它只是一种虚妄的追求。

其次，《西部计划》还给观众带来了关于复仇的思考。在电影中，复仇是人物行为的主要动机之一。人们为了报仇而付出一切，不惜踏上犯罪的道路。然而，电影也揭示了复仇带来的悲剧与破坏。观众可以清晰地看到角色的走向和决策对他们自身和周围人的影响。通过复仇这一主题，《西部计划》令人深思人们是否应该纵容复仇的欲望，又如何平衡正义与个人欲望之间的冲突。

在电影中，我也被人物之间的关系深深触动。《西部计划》中的人物之间的关系构成了电影的情感核心。他们之间的友谊与背叛、亲情与仇恨交织在一起，给观众留下了深刻的印象。这些关系不仅仅是人物之间的交织，更代表了人类本性的复杂性和矛盾性。观众可以从这些关系中体会到人类的弱点与坚持，并深思人性中的善良和邪恶。

此外，《西部计划》对美国边疆历史的描绘也给我留下了深刻印象。电影中通过布景和剧情细节展现了19世纪末的美国边疆社会的贫困和剥削。观众可以看到生活在边疆上的人们艰苦的生活环境和相互间的压迫与欺凌。通过这种方式，《西部计划》既反映了边疆社会的真实面貌，又引发了观众对社会不平等和剥削的思考。

总的来说，电影《西部计划》给观众带来了深思与启发。通过展示权力、复仇、人际关系和社会不公，观众可以思考人性的复杂性与与生俱来的冲突。电影中的人物和情节让观众不禁思考权力的本质、复仇的代价、人性的善恶以及社会的不公。这部电影通过观众对这些主题的深入思考，帮助他们更好地理解和反思现实世界中的许多问题。无论是作为一部电影还是作为一种思想的来源，《西部计划》都值得深入研究和探索。

**西部计划心得体会篇五**

。

20-年7月27日至7月30日，我校首届研究生支教团的三名志愿者，与来自五湖四海的584名志愿者一同来到广西南宁，参加在广西经济管理干部学院举办的“-年广西大学生西部计划志愿者培训班”，南宁的天气虽然阴沉，但是丝毫没有影响我们激动的心情，志愿者们的一颗颗赤诚之心像阳光一样穿透了乌云，洒向了这片美丽的土地。

“青春选择，雄心万里，好儿女纵横天下披风沐雨”。来到培训班的第一天我们做的第一件事就是学习志愿歌曲《到西部去》。虽然是第一次听这首歌，但是朗朗上口的旋律和昂扬向上的歌词让我们很快就学会了这首歌。“到西部去，到基层去，到祖国最需要的地方去”更是唱出了我们每一名志愿者的心声。

虽然只有短短三天的培训时间，但在这三天的时间里我们学习到了各种各样的丰富知识，不仅对广西有了更充分的了解，对今后的支教生活更是有了更加深刻的认识。我们584名志愿者也因为此次培训拉近了彼此间的距离，为今后的志愿服务打下了坚实的基础。培训的内容涉及到方方面面，从广西区情、民俗风情介绍到安全健康知识讲解，从志愿服务工作品牌的打造到志愿者的人生规划，一场场内容丰富的讲座让我们从宏观和微观对志愿服务有了深层次的认识和理解，我们每一位志愿者都从中受益匪浅，收获颇丰。

开班仪式上广西团区委刘玄启副书记勉励我们要勤奋刻苦学习，弘扬奋斗精神，融入广西的新发展中，扎根基层做出自己的贡献。在“打造特色鲜明的广西青年志愿服务工作品牌”主题讲座中，刘玄启副书记围绕志愿活动的特点、内涵和发展趋势又为我们进行了详细的讲解。在有关“广西区情、民俗风情介绍”的讲座中，着重介绍了广西独特的历史文化和风土人情，帮助志愿者们更好的了解即将奔赴的支教服务地。安全健康知识讲座则让我们了解到一些常见疾病及其治疗方法，提高了志愿者们自我保护和预防治疗疾病的意识和能力。在文艺晚会上，全体研究生支教团成员合唱《放飞》，虽然我们来自祖国的大江南北出征仪式上，我们紧握右拳，许下了我们的铮铮誓言。“立足实情、大胆创新、矢志不渝、爱岗敬业、艰苦奋斗、甘于奉献”，我们将带着母校以及西部计划广西项目办的领导、老师对我们的殷切希望奔赴支教服务地，奉献我们的青春和力量。

“用一年不长的时间，做一辈子难忘的事”。支教不是一句口号，而是实际的行动，我们会用我们最饱满的热情、最积极的行动为西部的孩子们带去知识、带去希望，我们也将牢记母校嘱托、践行志愿精神，用生命的七十分之一创造一个属于西部小朋友们的奇迹，为建设新西部贡献自己的青春智慧和力量!

**西部计划心得体会篇六**

十二月五日是国际志愿者日，在这个特殊的节日里，县委组织召开了全县大学生志愿者座谈会。会上，县委常委、组织部部长付杰同志深入浅出、内涵丰富，既有自己对麟游的深刻感悟，也有深入基层调研后的理性思考和升华提炼，用他的亲身经历激励我们，使我倍受鼓舞，感触颇多。付部长的谆谆教诲和殷切希望，使我感受到县委对我们志愿者的重视和关怀，这让我们这些远离家乡的志愿者们倍感温暖。

作为“西部计划”的.践行者，我时刻牢记宗旨，发扬志愿精神。与其他志愿者不同的是，我还接管了全县的组织机构代码业务工作，日常代码工作要求严格，既需细心，更要虚心，多向领导同事学习，班外时间认真学习与组织机构相关的业务知识和代码法律法规，做到依法办好每一个代码证。在思想上高标准严要求，坚持认真、敬业的工作作风。面对工作生活中诸多困难不畏惧、不退缩，通过自身的努力去克服。虽然，现在代码工作还不是很上手，但我有信心和决心干好这项工作。

草对春的态度是生生不息，花对夏的态度是含苞怒放，叶对秋的态度是落叶归根，木对冬的`态度是休养蛰伏，而我们志愿者对服务基层的态度决定了我们怎样实现人生价值。我无法决定生命的长度，但我可以增加生命的宽度。生命，不仅仅是为了生活的更精彩，还有在平凡的工作中对人生价值的体现。

光阴似箭。转眼，来麟已经半年了，让我成长了很多，理智了很多，志愿者的生活稍纵即逝，犹如天空的流星来不及感受就消逝在岁月的河流中；志愿者的生活虽不长，但我学到的东西却能让我一生受用。

**西部计划心得体会篇七**

近年来，随着我国实施“一带一路”倡议以及西部大开发战略的深入推进，越来越多的大学生参与到西部计划中。作为一个隶属于西部计划的志愿者，我有幸有机会参加了一年的西部计划，并且在这一年中亲身感受到了西部发展的巨大变化和独特魅力。在这篇文章中，我将分享我在一年西部计划中的心得体会。

首先，西部计划给予了我很多宝贵的学习机会。在西部计划的项目中，我深入到西部地区的农村，参与到当地的教育、医疗、扶贫等工作中。通过和当地居民的交流，我了解到了西部地区的排苦力、培训师、外教等志愿者的重要作用。他们坚守在艰苦的环境中，为孩子们带去知识和希望，为农民进行技能培训，鼓励他们脱贫致富。这让我深刻认识到了教育的重要性，也让我感受到了志愿者的责任与使命。

其次，我在西部计划中收获了宝贵的人生经验。在西部地区，我经历了很多的困难和挑战，但也同时收获了很多的成长和进步。例如，我曾经遇到过教学环境艰苦的农村小学，课堂设施简陋，学生们也存在很多学习困难。但是，在积极和乐观的带领下，我鼓励学生们勇敢面对困难，并为他们提供更多的学习资源和机会。通过这样的努力，我见证了学生们的进步和变化，也让我在为人处事方面有了更加娴熟的技能和思考角度。

此外，西部计划也让我更加深刻地认识到了西部地区的发展潜力和机遇。随着国家对西部地区的重视和投资的增加，西部地区的基础设施不断完善，产业体系也日益发展。例如，在我去过的一个地方，当地政府为了吸引外来投资，引进了一家大型工业企业，带动了周边的经济发展，增加了就业机会。这样的案例让我认识到了西部地区的发展潜力和机会，并且也让我对未来有了更大的追求和期待。

最后，西部计划让我增强了对社会责任的认识和承担。在西部计划中，我看到了许多贫困的农民，他们因为得不到良好的教育和职业技能培训，导致生活艰难。正是这种贫困的存在，让我深深认识到了作为年轻人应该承担的社会责任。因此，我决心将来回到西部地区，为农民提供更多的帮助和支持，帮助他们改善生活条件，实现自身价值。

总之，我在一年西部计划中，通过参与到当地的教育、医疗、扶贫等项目中，亲身感受到了西部发展的巨大变化和独特魅力。西部计划不仅给予了我丰富的学习机会和宝贵的人生经验，还让我更加深刻地认识到了西部地区的发展潜力和机遇，以及我作为一个年轻人应该承担的社会责任。我相信，在未来的日子里，我将继续努力，为西部地区的发展贡献自己的力量。

**西部计划心得体会篇八**

。

经过精心组织和准备，20-年6月29日至7月5日，我们在指导老师汤小宾的带领下，深入芜湖市南瑞社区开展了以“创先争优做贡献，弘扬文明你我行”为主题的暑期社会实践活动。

通过这几天的志愿服务，使我深刻的明白了志愿服务其实是奉献社会、服务他人的一种方式，是传递爱心、播种文明的过程。对被服务对象而言，它是感受社会关怀、获得社会认同的一次机会。对社会而言，它是提升社会文明风气、促进社会和谐的一块基石。作为当代大学生的我们能够通过自己的努力不为报酬的，自愿为社会和他人贡献自己绵薄的力量。我觉得这就是炎炎夏日的一缕缕微风，是潜入静夜的细雨，润物而又无声，默默点缀着我们的生活，陶醉我们的心灵。

当我们挥洒汗水认认真真清除社区内每个单元楼道的“牛皮癣”、小广告及过期公告的时候，当我们面带微笑仔仔细细给社区青少年宣传暑期安全知识的时候，每一次的志愿服务，我们都感到无比的快乐和幸福。

在志愿服务过程中，不仅仅在于奉献，对于我自己来说也得到了提高、完善和发展，精神和心灵都得到了满足。我深深的明白了志愿服务其实既是“助人”，亦是“自助”，既“乐人”，也“乐己”。

我们自己的经验、知识、能力等都是有限的，许多时候，我们都需要通过和别人合作来完成一件事情。我们这个团队有很多人，大家性格也都是各不相同，怎样友好和别人相处，也是非常重要的。通过这几天的实践活动，我也学会了怎样和大家沟通交流、友好相处。大家能够利用这次难得的机会友好的相处在一起，真的是一次幸福而又快乐的回忆。

依然令我感到新奇的是，我们在实践过程中，开展了一次以创建文明社区为主题的问卷调查活动，深入社区对社区居民进行问卷调查，这对于我来说还是头一次，因此我感到很新奇。对于问卷调查总体来说还是很顺利的，但也有极个别人对问卷调查很反感。这也让我明白了，对于每一件事情，站在不同的立场上，也许你认为这件事是好事，但也会有人认为这件事是坏事，也许这就是芸芸众生的社会。

通过开展暑期社会实践活动也给生活在都市象牙塔中的我们真的提供了广泛接触基层、了解社会的机会。通过深入社区，为社区群众做实事、送温暖。同社区群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，使我们深刻理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是我们青年人成长成才的正确之路。

**西部计划心得体会篇九**

西部计划是中国政府为了促进中西部地区经济社会发展而实施的一项重大战略。我有幸参加了西部计划的实地调研活动，在此次经历中，我深深体会到了西部计划所带来的巨大变化和机遇。本文将从投资环境、基础设施建设、产业发展、生态环境保护和人才支持等五个方面谈谈我的心得体会。

段落2：投资环境。

在实地调研中，我了解到西部地区的投资环境在不断改善。政府出台了一系列扶持政策，为外来投资者提供了更广阔的发展空间。特别是一带一路倡议的提出，更是为西部地区吸引了大量的国内外投资。与此同时，政府还加大了对知识产权保护和市场监管的力度，为企业提供了更稳定、可靠的经营环境。这些积极变化使得西部地区成为投资者们眼中的热门之地。

段落3：基础设施建设。

西部计划下的基础设施建设取得了巨大的成就。在实地调研中，我亲眼目睹了高速公路、铁路、机场等基础设施的不断完善。这些现代化的交通网络将西部地区与其他地区紧密地连接在一起，为企业的发展提供了更便捷的条件。另外，电力、通信等基础设施的提升也使得西部地区的发展更加可持续和稳定。基础设施的改善极大提升了西部地区的发展速度和竞争力。

段落4：产业发展。

西部计划下的产业发展成果显著。政府针对不同地区的特点和优势，推动了相应的产业转型升级。例如，西部地区的农村产业脱贫工程取得了重要进展，传统农业向现代农业的转型为当地农民带来了可观的收入。此外，政府还大力发展了新兴产业，如新能源、高科技等。这些领域的快速发展为西部地区带来了新的经济增长点，创造了更多的就业机会。

段落5：生态环境保护和人才支持。

西部计划旨在实现经济发展与生态环境保护的良性循环。政府先后出台了一系列对环境资源的保护政策和措施，促进了生态环境的改善。在我的调研中，我看到了许多西部地区的生态环境得到了保护和重视。同时，政府也为西部地区提供了更多的人才支持，提升了当地的人才水平和科技创新能力。这为西部地区的可持续发展奠定了坚实的基础。

结尾：

通过参与西部计划的实地调研，我深深体会到西部计划给西部地区带来的巨大改变和无限机遇。投资环境的改善、基础设施建设的快速发展、产业转型升级的推进以及生态环境保护和人才支持的着力，这些方面的变化都为西部地区的经济社会发展注入了新的活力。西部计划的实施不仅仅是一个政策，更是中央对西部地区的关心和支持，为西部地区实现跨越式发展提供了坚实的保障。未来，我相信，随着西部计划的深入推进，西部地区将迎来更加美好的明天。

**西部计划心得体会篇十**

“培训西部计划”是一个旨在支持西部地区经济发展的项目，它旨在为西部地区的企业和个人提供培训和发展机会，以促进技能提升和人才流动。作为一名参与者，我有幸参加了这个计划，并从中获得了许多宝贵的经验和机会。在本文中，我将分享我参与这个计划的心得体会。

第二段：培训经历与收获。

在“培训西部计划”中，我参加了一系列培训课程和工作坊。这些课程涵盖了领导力、创新思维、市场营销等关键领域。通过这些培训，我不仅增进了对相关领域的知识和理解，还学习到了实际应用这些知识的技巧和策略。特别是在领导力培训中，我深刻认识到一个成功的领导者应具备的品质和能力，并从中意识到了自身的不足之处。我也发现，与其他参与者的互动和合作是一个富有启发性的过程，这使我受益匪浅。

第三段：西部地区的潜力与机遇。

通过参与“培训西部计划”，我更加清晰地认识到西部地区的巨大潜力和机遇。西部地区拥有丰富的自然资源和文化底蕴，同时也面临着发展不均衡和人才短缺的问题。然而，随着政府对西部地区发展的重视和投入，以及这些支持性培训计划的实施，西部地区正在逐步获得更多的机遇和可能性。作为一个在西部地区生活和工作的人，我深信自己可以为地区发展贡献自己的一份力量。

第四段：激发创新和创业精神。

在“培训西部计划”的课程中，我们经常被鼓励思考创新和创业的机会。这也激发了我对于创新和创业的兴趣。创新是推动社会进步和经济增长的重要驱动力，而创业则是实现个人梦想和创造独特价值的一种方式。通过这个计划，我学习了如何发现市场机会、制定创新策略，并有机会与成功的创业者交流和学习。这些经历增强了我的创新意识和创业精神，使我更有信心实现自己的梦想和目标。

第五段：对未来的期待与行动计划。

从“培训西部计划”中的收获中，我对自己的未来有了更明确的展望和规划。首先，我将继续深化我在培训课程中所学到的知识和技能，并将其应用于我的工作和生活中。其次，我将积极参与西部地区发展的相关活动和项目，为地区的经济繁荣做出贡献。最后，我也希望能够与其他参与者建立长期的合作和合作关系，互相支持和共同成长。

总结：

通过参与“培训西部计划”，我不仅获得了宝贵的知识和经验，还深刻认识到西部地区的发展潜力和机遇。我将把这些收获转化为实际的行动，为西部地区的经济发展做出自己的贡献。同时，我也希望通过自己的努力和成长，成为西部地区发展的推动者和引领者。

**西部计划心得体会篇十一**

在过去的一年里，我有幸参加了西部计划，这是一项面向大学生的志愿者服务项目，旨在支持中国西部地区的教育事业和发展。在这一年中，我亲自走进西部农村，积极参与教育活动和社区建设，收获了许多宝贵的经验和体会。以下是我对一年西部计划的心得和体会。

我之所以选择参加西部计划，是因为我对教育事业的热爱和对西部地区的关注。作为一名大学生，我深知教育对于人才培养和社会发展的重要性，尤其是对于贫困地区孩子们的未来。一年的西部计划让我亲眼见证了西部农村地区教育资源的匮乏和孩子们的求知欲望，这让我更加坚定了自己支持西部教育的初衷。我从中也感受到了教育的力量和影响力，这对我个人的成长和未来的发展都产生了积极的影响。

第二段：投身于西部农村教育的艰辛与成果。

在西部农村地区任教的经历，让我深刻体会到了西部教育的艰辛和面临的挑战。由于地理、经济等多方面的原因，西部农村的教育条件较为简陋，资源匮乏。同时，农村学生的家庭背景普遍较为贫困，许多孩子将自己的梦想寄托在教育上。然而，这也激发了我更加积极地投入到教育工作中去。我努力通过多种方式提高孩子们学习的兴趣和效果，组织课外活动，鼓励他们勇敢追寻梦想。在这一年中，我看到了许多孩子们的成长和进步，这是我最大的收获和骄傲。

第三段：跨文化的交流与体会。

西部计划不但是一次对西部地区教育的帮助，更是一次跨文化的交流和体验。我来自东部城市，跟西部地区的孩子们有着很大的差异，包括语言、生活习惯、思维方式等等。在与他们相处的过程中，我学到了很多东西，拓宽了自己的视野。我了解了西部地区的特点，接触到了当地的文化和民俗，更深入地了解了中国的多样性和包容性。这种跨文化的交流让我更加开放和宽容，也让我深切感受到了国家统一和民族团结的重要性。

第四段：对志愿者服务的思考与未来规划。

在参与西部计划的过程中，我从中收获了巨大的成就感和满足感，这让我对志愿者服务有了更深的思考和规划。我认识到，志愿者服务不仅仅是一种自愿行为，更是一种责任和担当。西部计划让我认识到了自己的价值和使命，激发了我对教育事业的热爱，也让我决定将来继续参与类似的志愿者活动，为教育事业贡献自己的力量。同时，我还会更加努力地学习和提升自己的能力，争取成为一名更有责任感和使命感的志愿者。

西部计划虽然只有短短一年，但对于我个人来说却是改变了一生的经历。通过参与西部计划，我认识到了自己的潜力和价值，更加坚定了自己对教育事业的热爱。我深深感激这一年来所获得的一切，感谢西部计划给了我一个改变和成长的机会。我会铭记于心，把这一年的收获和体会带入未来的生活和工作中，为实现中国教育的公平与共享努力奋斗。

总结：

通过一年的西部计划，我深刻体会到了西部农村教育的挑战和机遇，同时也得到了来自孩子们的真心感谢和成长的喜悦。这一年的志愿者服务让我体验到了教育的力量和影响力，也让我更加坚定了支持西部地区教育的初心和使命。无论未来的道路如何，我都将铭记着这一年的经历，继续为教育事业贡献自己的力量。

**西部计划心得体会篇十二**

光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。转眼间，来西部服务已经快一年的光景了，这使我更加明确努力的方向，坚定了服务的信心和决心，懂得了人生的目的和意义。我爱这片热土，我愿意留在西部，在西部生活，为西部的建设和发展贡献自己的热和光，也希望西部能够接纳我，提供一个施展的平台。为明天努力，扎西德勒。

志愿西部，是我无悔的选择。夜，静了，这样的深夜，很静，很静，静到只能听到自己沙沙的写字声。我守着烧水的炉子，喝着家乡的茶，静静享受独处的宁静，继续着我要写的日记。望望窗外，深夜的黑暗袭上心来，我发觉自己内心深处的改变，对家乡对亲人的思念，似乎感觉到了些许的孤独。

我推开了窗，站在窗边，抬头仰望天空，在这静谧的夜里，湛蓝的天空就像平静的海面，星星在那里快活的徜徉，把点点滴滴的光融成淡淡的亮，那么的惹人臆想。

孤独的感觉是那么平淡，也许，是因为盼望着天上闪烁的星星可以知晓我的心。这些年一路走来，自己的中学是玩玩就过去了；在大学虽然有一定的\'经历，风吹雨打，但时间还是忽悠忽悠一晃而过了；尽管学有所长，自以为有所成熟了，学到了很多东西，如今踏入社会这个大染缸，才发现自己其实学的很少，会做的也还很少，没有什么经验，回过头望望学校，知道自己还需要多学点本领，才能更好的实现自己想做的事。

从xx年7月底到现在，在这段宁夏的志愿服务生活里，既充满着青春的.激情也有着遗憾。在大学一年级的暑期，看到了师大西部爱心联盟的甘肃漳县的公益纪录片，很感动，也就是xx年的时候，自己对公益的感受触动很大。当我选择作为一名大学生志愿者来西部服务的时候，目的也就很单纯了，就是想当一名普通的支教志愿者，就是想尽自己最大能力更好地帮助当地的一些需要帮助的学生（不只是贫困学生），只是后来，情况在慢慢的改变，自己支教的梦想，不知道何时才可以实现了。

**西部计划心得体会篇十三**

。

参加大学生服务苏北计划快到一年了，在团市委、团区委的指导下和局领导的关心下，积极开展了志愿服务工作，履行志愿者的职责，以“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻落实学习实践科学发展观，在工作能力、思想素质等方面有了更进一步的提高。现将一年工作总结如下：

一、思想政治素养和理论水平不断提高。

始终以一名共产党员的纪律、责任感来严格要求自己、鞭策自己，认真学习马列主义、“三个代表”重要思想以及贯彻落实学习实践科学发展观活动。在工作方面，发扬积极进取的工作精神，认真参加了局里组织的党员学习培训、党员-等，努力提高自己思想政治素养和理论水平，并扎实学习了党的理论、政策，坚持党的建设总目标。

以“服务社会、帮助他人、完善自己、弘扬新风”作为自己的工作宗旨，认真履行志愿者的职责，为共同前进的美好社会贡献力量。

以贯彻落实科学发展观为契机，认真学习贯彻党的路线、方针、政策，不断提高自己的政治觉悟和思想认识。全身心投入本职工作，积极参与局里组织的学习，严格遵守单位的纪律要求。同时，认真学习区委苏北计划志愿者有关文件精神，结合志愿服务展开工作，使自己的思想政治素质有了明显的提高。

二、专业知识、工作能力和具体工作方面。

在服务单位，我主要从事办公室工作。从一个大学生到一个区直机关的工作人员，在领导和同事的帮助下，我在较短的时间内便熟悉了局办公室的工作，明确了的工作的程序、方向，不断提高自身工作能力，在具体的工作中形成了一个明确清晰的工作思路，顺利地开展工作并熟练圆满地完成本职工作。

这一年里，我本着“履行志愿者义务，立足本职工作”这一目标，主要完成了以下工作：

1、协助马主任做好党务党建工作;协助徐科长做好宣传、信息工作，侧重文字材料及信息(包括网络信息、创业文化)、局网站及企业信息网更新维护工作。

2、认真、按时、高效地做好局领导交办的其他各项工作。

3、做好局安排的工作之余，还积极参加团区委组织的各项活动。

三、存在问题今后努力的方向。

通过一年的学习和实践，在思想政治方面和工作业务方面都有了一定的提高，但仍存在不足：

虽然一年来在领导、同事们的热心帮助下，各项工作顺利完成，但是其中还存在不足和需要加强的地方，主要是刚刚走上工作岗位，对于机关这块情况还不是很了解，致使自己在工作中犯了不少错误，但都及时改正了。所以在以后的工作中要不断注重理论与实践相结合，从实践中运用理论，争取学到真正本领，更好地开展工作。

四、今后努力的方向。

今后要努力提高自身政治思想认识和加强业务知识的学习，提高自身工作能力，发挥自身的特长和主观能动性，更好的开展下一步的工作。

一年以来，我实现了从学校到社会，从学生到区直机关工作人员的转变，认真履行了志愿服务义务，取得了一定的进步和成绩，服务单位和我个人对这一年来的工作都比较满意。但在一些方面还有许多不足之处，如工作思路不够灵活，个别工作不够完善，有待改进。

我的志愿服务期即将结束，这一年的`志愿服务经历是值得我终生铭记的。在这一年里我学到了很多，最重要的是深刻体会了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。在以后的工作、学习生活中，我将以这一年的苏北计划志愿服务经历鞭策自己，继续弘扬志愿精神，为社会做出自己应尽的义务和贡献。

**西部计划心得体会篇十四**

一年西部计划是我参加的一项志愿者服务项目，旨在帮助西部地区的农村贫困地区提供援助和支持。整个计划为期一年，我作为一名参与者，亲身参与其中。这一年来，我深入贫困地区，了解了当地人民的生活困境，并尽力为他们提供帮助。下面我将分享我在一年西部计划中的心得体会。

第二段：切身体会西部地区的贫困与困难。

在一年西部计划的过程中，最大的体会就是切身感受到了西部地区的贫困与困难。贫困地区的人民生活水平低下，缺乏基本的教育和医疗资源，面临着严重的生存压力。每次与当地居民交谈，听他们的诉说，我都能深刻感受到他们对于改善自身生活的渴望和努力。这让我意识到，作为一名志愿者，我们有责任帮助他们摆脱贫困困境，提升生活质量。

第三段：付出与收获的平衡。

在一年西部计划中，我付出了大量的时间和精力去帮助贫困地区的人民。我组织了一些教育培训班，教授他们一些基本的知识和技能，帮助他们提高就业能力；我还组织了一些医疗服务活动，为当地居民提供医疗咨询和帮助。通过这些付出，我看到了一些改变和希望。当地居民对于我们的帮助充满感激，他们脸上的笑容是我最大的回报。

第四段：认识到自身的不足与提升。

一年西部计划不仅让我认识到西部地区的贫困，也让我认识到了自身的不足。在与当地人民交往的过程中，我发现我的知识和技能还远远不够，有时无法满足他们的需求。于是，我开始积极主动地学习，提升自己的能力。我参加了各种培训班和讲座，努力提高自己的专业能力和知识面。这一过程不仅使我更加适应西部地区的工作，也让我变得更加自信和成熟。

第五段：继续为西部地区的发展贡献力量。

一年西部计划让我深刻意识到了贫困地区的问题和挑战，也让我认识到我作为志愿者的责任和使命。虽然一年计划即将结束，但我决心继续为西部地区的发展贡献力量。我将利用自身所学所长，回到西部地区，继续参与志愿者服务活动，为当地人民提供更多的帮助和支持。我相信，只要我们坚持不懈地努力，一定能够改变西部地区的面貌，让更多的人享受到改善生活的机会和条件。

通过一年西部计划，我不仅了解了贫困地区的困境，还学到了很多在书本上学不到的知识和技能。这一年，我深入西部地区，亲眼见证了当地人民的生活，也亲身感受到了他们的困境。虽然这一年中付出了很多，但是我收获的更多。我学到了如何与他人合作，如何关心他人，如何为社会做出贡献。这些经历将成为我人生中宝贵的财富，帮助我成长为一个更加有责任感和担当的人。

**西部计划心得体会篇十五**

20xx年7月，我加入大学生志愿支援西部的行列之中，服从组织安排并被分配到中共格尔木市委党校服务。

服务以来，我积极主动参加团市委和服务单位组织的各种志愿活动，其中包括为白血病患者募捐、“三下乡”宣讲、合唱团、足球友谊赛、长江源民族（藏族）小学普法宣讲、科技下乡宣传、地震宣传、文明交通行、艾滋病宣传、“献爱心、送温暖”捐款捐物等。在单位工作繁忙时期，能够良好地协调所在单位和团市委的各项工作与活动，以认真负责的态度做好各项工作，并及时向相关领导汇报，为团委和志愿者队伍树立了良好的形象。

上半年我担任了中共格尔木市委党校xx级函授本科班的《英语》和xx级函授大专班的《贸易经济教程》授课工作；期间，认真备课，精心制作课件，积极主动、保质保量地完成了授课任务，并做好课堂管理工作，认真做好所讲课目的作业批改工作。期末考试学员也取得了理想的成绩，我也因此得到了单位领导的认可和学员的好评。

我根据自已的专业及所学知识，主动承担了中共格尔木市委党校的`网络和电脑维护工作以及文件打印工作。秉承着认真、负责的态度，积极主动地完成了领导交派的任务，充分体现了大学生西部志愿者的`能力和素质，发挥了志愿者的积极能动性，绝不给项目办和志愿者抹黑。积极主动参加教研室组织的教师备课研讨会，培训和函授教学期间，积极、主动地与电教处老师协调负责多媒体的维护与调试，确保多媒体教室的授课工作能够顺利的开展。会议期间，协调配合茶水供应及其它相关工作。

平时，我与其他大学生志愿者保持良好友善的交流，互相帮助，共同进步；我积极地团结其他少数民族，尊重少数民族的风俗习惯，友爱互助，和睦相处，体现了大学生志愿者队伍的凝聚力。我们每个人也许都是孤单的，但却不会感到孤独，所有大学生志愿者肩并肩、手挽着手努力向前，向着我们心中的圣殿前进。

记得刚来格尔木时，有些高原反应，高原气候的严重缺氧，自然环境的恶劣，气候干燥，人口稀少等。我徘徊过，但却不曾退缩，因为这是我的选择，我坚守我的信念。慢慢的我适应了，也逐渐喜欢上了西部，接受了西部的各个方面，以前那种厌恶的情绪也消之殆尽。

**西部计划心得体会篇十六**

根据共青团中央、教育部《关于实施西部大学生志愿服务工作的通知》中青办发[2003]26号和《关于做好2004年西部大学生志愿服务工作的通知》中青办发[2004]16号，财政部和人事部，中央财政支持的国家项目以公开招聘、自愿报名、组织选拔为基础，集中调度，招收普通高校应届毕业生从事1-3年的教育支持，医疗保障、农业保障、基层青年工作、新疆双语教学原新疆汉语教学、灾后重建、中国农村党员干部现代远程教育、中国西部基层检察院西部基层法律援助等专项行动，西部基层人民法院、西部农村安全建设和发展金融。以下是为大家整理的关于,欢迎品鉴！

时间匆匆，转眼间我在这里一年的时间已经过去了。回想我来到紫云，来到猫营，在这里做了一名光荣的西部计划志愿者，仿佛就是昨天的事情。在这一年的时间里，在同事们的关心帮助下，各方面的能力都有所提高，我时刻不忘自己是一名西部计划志愿者，是一名中共党员，努力每一项工作并把它们做的最好。

作为“大学生志愿服务西部计划”的实践报告者，我时刻不忘青年志愿者服务宗旨，时刻不忘党的教导，弘扬支援精神。面对工作、生活、学习中的诸多困难，不畏惧、不退缩，通过自身的努力去克服。同时，作为政府工作人员，我能够认真贯彻党的基本路线、方针政策，通过报纸、杂志、广播电视、网络等途径积极学习政治理论；遵纪守法，服从单位各项规章制度的管理，认真学习环保法律法规；爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真地学习专业知识，工作态度端正，认真负责。

在领导和同事的大力支持和指导下，我在做好本职工作的同时，常常深入实践，积极参加各项活动。我经常跟随领导下乡开展农村各项活动，通过和老百姓接触，了解他们的生活，也让他们更好地了解西部计划的大学生志愿者。在乡镇工作中，我积累了很多与人交往的技巧经验，学会了开展基层工作以及如何处理人际关系的方法，为我以后的工作奠定了很好的基础。

这一年的服务我主要负责猫营镇的远程教育工作。在开展农村党员干部现代远程教育工作中，我时刻严格要求自己，始终坚持吃苦耐劳、任劳任怨、敢于负责的态度和精神，以高度的责任感积极投入远程教育工作，踏实肯干，扎实工作，时刻不敢有丝毫懈怠。为切实发挥好远程教育的作用，让远程教育真正服务于农村服务于农民。我每周上网下载内容丰富、形式多样，符合农村需要、满足农民要求的课件。并且经常去远程教育站点组织丰富多彩的培训，包括电脑培训、农业技术培训、爱国教育、法制法规、医疗保健等内容。除了做一些理论教育培训外，我还针对各个村的实际选择性的下载了很多的农村实用技术和实用知识，同时我与镇村干部结合农业生产的季节特点，对农民进行种植、养殖等方面的培训，最大程度上满足广大党员干部和农民群众的需要。我们镇辖24个行政村，共24个农村党支部，现有农村党员900多名，总人数4万多人，已建成镇党建村远教站点2个，校村共建站点22个，在我服务远程教育期间，远程教育站点覆盖率达到100%，同时还在部分有条件的村增设了远程教育播放分点。

除了负责远程教育外，我还从事办公室工作，同时协助各个部门开展工作。由于行政工作繁杂琐碎，而我在大学期间学的又是工科，为搞好工作，我认真的摸索实践，遇到困难的问题就主动向领导同事请教学习，在较短的时间内便熟悉了办公室的工作，明确了工作的程序和工作方法，提高了工作能力，在具体的工作中形成了一个清晰的工作思路，能够顺利地开展工作并熟练圆满地完成各办公室的工作。很多时候为了完成某项工作总是跟同事们加班到深夜。

我们这批志愿者赶上了五年一次的换届选举，赶上了十年一次的全国农业普查，赶上了新农村建设，赶上了计生系统的改革。我们能在服务期间能赶上这些，是我们每个志愿者的荣幸，虽然总是感觉很忙很累，却让我们能做更多得事情，让我们的生活更充实，让我们更好的服务于西部，也更好的锻炼了我们，提高了我们的工作能力，让我们不枉这一年的西部服务。

在这一年里，工作上印象最深的就是十年一次的全国农业普查。在这次全国农业普查中，我很荣幸被镇领导选为负责人之一。为了更好的完成党委政府交给我的工作，我把几乎把自己的全部精力都放在了农业普查上。在农业普查的摸底阶段，我在村里面呆了一个多星期，吃住都在农户家，这一个多星期一直下雨我没换过一次衣服，出来后我都感觉自己成了一个泥巴人，到家的第一件事就是洗澡换衣服。在普查阶段，由于我参加过市里的培训，除了我自己负责的片区村外，别的片区的好多村也请我去给它们培训，甚至有别的乡镇的朋友也请我去给它们培训，我每次都是欣然接受，尽我得全力去做好每场培训。在普查表审表过录阶段，我经常加班审表过录，自己的任务完成了去帮助别人做，虽然眼睛都看痛，但是心里却是感觉特别的充实，为能帮群众做点力所能及的事而自豪。最后由于我跟同事们的努力，我们镇的农业普查工作得到县里的一致好评，在最好的录入中以错误做少而顺利录入。

总结这一年的工作，我实现了从学校到社会，从学生到政府工作人员的转变，很好的履行了志愿服务义务，取得了一定的进步和成绩，服务单位对我有很高的评价，我个人对这一年的工作都比较满意。但在一些方面还存在着不足，如工作思路不够灵活，个别工作不够完善，有待改进。

在这一年的志愿服务工作中，我虽然失去了很多（失去了很好的工作机会，付出了很多，但我无悔这个选择，这段短暂生活体验却是我人生当中最难忘、感受最深的时光，在基层艰苦环境的磨练中的这段经历将是我今后人生道路上一笔最宝贵的精神财富。这段经历使我更深刻地认识到只有为人民群众奉献自己的青春和智慧，只有把有限的生命投入到无限的全心全意为人民服务中去，才能实现自己的人生价值。我希望自己能成为一名国家的基层公务员，为基层人民做出自己更多的贡献。

还记得我们在毕业聚会上相拥而泣，还记得我们在大学门口依依不舍，还记得父母双亲那盼儿早早归来的双眸，还记得临行前＂好男儿志在四方＂的满腔热血，还记得＂不破楼兰终不还＂的豪言壮语，如今学校那种天真烂漫的日子只能留在记忆的最深处，父母的挂念也只好默默地埋在心底，都在现实的不断磨砺中慢慢沉淀，留下的是对环境的适应、对工作的努力、对人生的思考。细细品味工作半年以来的酸甜苦辣，感觉每一种滋味都那么都是那么意犹未尽、都是我人生中的一笔宝贵财富。时光的流逝让人来不及追忆，而所有的经历，都成为成长中不可或缺的养分，使我在选择的这条道路上更加无怨无悔踏实地走好每一步。

来到xx团县委后，我深深的认识到，必须把加强政治思想学习作为提高自身修养的一个重要方面。共青团员，是党的重要后备力量，＂党有号召团有行动＂是共青团的基本宗旨和原则。同样作为共青团员的我，认真学习＂三个代表＂重要思想，不断提高自己，充实自己，严格按照高标准去要求自己，树立正确的世界观、人生观和价值观。尤其是党的胜利召开以来，更加积极主动的通过各种渠道深入学习党的精神，同时积极参加单位组织的各项党员活动，主动学习相关会议文件精神，汇报自己的思想，加强自己的政治素养。

20xx年x月，xx团委精神宣讲团赴我县宣讲，我们高度重视此次宣讲工作，全面、认真、及时的组织广大团大团员青年参加此次精神的学习。我个人也有幸参加了此次精神的学习，通过区团委书记、xx党校老师对党的报告、党章的修改的讲解，对党的报告、党章和党的指导思想有了更深一步的认识。也更加鼓舞了我以一个共产党人的标准来严格要求自己。

1.调整心态，做好点点滴滴。

作为一名刚参加工作的新人，对周围的生活环境不熟悉、对工作环境也不熟，所以就从最基本的做起。每天早起打扫办公室卫生，打水，擦桌子，这不仅可以为单位其他同事营造一个舒适的环境，更可以使我这个刚毕业的学生把自己浮躁的心安静下来，变的更加踏实和稳重。同时，在工作中多听、多问、多学习、少说话，也慢慢地学会了接打电话，收发公文。在团县委我主要负责的是团务工作。在xx团委、地区团委＂关于全面加强农村青年之家、社区青年志愿者工作站建设的通知＂相关文件要求下，我协助团县委开展了村级团组织＂青年之家＂及社区＂青年志愿者工作站＂建设，目前已经完成第一批12个＂青年之家＂、＂青年志愿者工作站＂示范点建设工作，并于x月10日左右召开xx县＂青年之家＂、＂青年志愿者工作站＂工作现场会，并确保在12月底之前完成首批三个乡镇、两个街道的＂青年之家＂、＂青年志愿者工作站＂建设工作，在落实党建带团建工作要求和加强基层团组织活力的建设的同时，也充分带动起当地一批的新的团员青年加入到志愿者的队伍中来。

在日常工作中，认真做好团县委信息工作的宣传报道，及时将基层学校举办活动的信息搜集、理整、上报到中国共青团网站、xx共青团网、中国青年网，使xx团县委信息工作在全地区信息上报工作中名列前茅。同时负责\*\*县基层团组织数据采集工作，认真维护并按时录入新发展的团员青年。保证信息量和信息质量，保证基层团组织数据采集常有、常新。

2.积极努力，做好团建和促进青年就业创业工作。

上级团组织要求我县20xx年新建非公团组织24家、农村专业合作组织12家，目前以100%完成任务。我主要负责帮助非公企业和农村专业合作社建立团组织、日常活动开展等，同时负责团中央网上＂非公团建＂、＂两新＂团建系统录入。20xx年初截至目前新录30家，非公24家、新社会6家（农村专业合作组织13家已建团并上报团县委备案），凝聚团员198人。＂两新＂团组织达标创优正按照＂五有＂、＂五好＂标准年底完成全部任务并100%达标。在团县委的指导下，积极协调人社局、教育局等多部门联合展开各类就业创业的培训活动，取得了良好的效果。

3.攻坚克难，完成本职工作。

经过半年的学习和努力，可以独当一面的工作了也确确实实做了一些有用的事情，在这个过程中也学到了很多东西。一是办公室日常工作和县委值班工作。人常说＂在其位，谋其政＂，半年来，我一直秉承着这个信念，值好每一个班。在收发公文方面，我也是非常细心、认真，不敢有半点的纰漏，将收到的公文认真阅读，有紧急的文件，立即送给书记阅办。另外，只要有需要去领的文件或者通知，不管是中午午休时间还是凌晨，我都会在最短最快的时间里领取通知，然后将文件精神汇报给书记。二是团员统计。在xx团县委书记的领导和关心下，在基层团委书记的协调和支持下，经过几个月的努力，我终于完成了全县团干部和团员详细信息的录入，并及时上报到团地委。三是乡镇实体化大团委建设取得良好成绩。x月9日团中央召开全国乡镇实体化＂大团委＂建设工作电视电话会议，团县委积极开展学习，大力加强农村基层团组织建设和基层团工作，实现＂两个全体青年＂目标。xx月13日，xx县团委参加了xx团委乡镇实体化＂大团委＂建设工作电视电话会议，\*\*县党政领导对此次电视电话会议高度重视，随即召开了＂多部门联动，全力推进乡镇实体化大团委工作＂会议，因地制宜的贯彻、创造性的落实团中央、xx团委电视电话会议精神，特别是团中央书记处书记陆昊同志和\*\*团委书记阿依努尔买合赛提同志重要讲话精神，要求周密部署，全面推进全县乡镇实体化＂大团委＂建设各项工作。＂大团委＂建设工作，在科学指导上更加注重统筹兼顾，在团建模式上充分创新团建载体，做到＂四结合＂：与xx县＂两查一打＂专项行动有机结合，与基层组织活力建设年有机结合，与走进青年工作有机结合，与第二轮制止非法宗教活动宣讲教育工作相结合。在活动内容上，要切实抓好结合融入工作，坚持把坚定理想信念、端正价值追求、纯洁思想道德纳入到＂大团委＂建设活动的每个阶段每个环节，有效推动科学发展观的深入贯彻落实，为实现xx科学发展、跨越发展、和谐发展，打造＂积极阳光、文明进步、和谐友爱＂的\*\*新形象奠定坚实的思想基础。截止目前，我县＂大团委＂建设共建立直属团组织285个，100%完成目标。四是组织活动。刚开始来团委工作，每次有活动时，我基本上都是负责签到之类的琐碎工作，现在由于对环境有了一定的熟悉，对本地文化有了一定了解，可以更多地参与到活动中来，从开始的写活动方案、活动通知、活动议程到后面的领导讲话、会场布置我都可以比较独立地完成。

我时刻记得曾经看到的这样一句话：＂用一年不长的时间，做一件终身难忘的事；用生命的七十分之一，营造一个生命的奇迹。＂在这些志愿者的日子里，我的人生阅历丰富了不少，能力也提高了许多。有人说＂做基层工作是一碗良心饭，做好做坏全在你自己心里掂量＂，这句话我很认同。我们可以平平淡淡地过完这一辈子，也可以努力地为百姓谋取利益和幸福，哪怕一生也只做了一件实事，老百姓也会记你一辈子的。现在越来越多的大学生和知识青年投入到基层的建设当中，我只是刚刚走进这个圈子，还有太多的东西需要学习。当然，人生需要一些磨难，因为那会是生命历程中的闪光点；人生也需要一些值得回味的事情，因为那会是生命历程中的宝贵财富。

平淡在每天都做着最简单、最普通的工作，不平凡又是在于我始终没有放弃我的追求，虽然遇到很多困难但我还是坚守着这份信念。这段经历使我开阔了视野，增长了才干，丰富了人生，虽然我没有书写出多么华丽的篇章，但是我在默默地把＂奉献、友爱、互助、进步＂的志愿者精神发扬光大。

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛，有一种艰辛，你没有体会过便不知道其中的滋味。

去年二月底，作为应届毕业生的我，在上海一家编辑公司实习。

上海，寸土寸金，然而它灯红酒绿的繁华却并不属于我。

六月的上海骄阳似火。工作之余我打开电脑浏览网页无意中瞥见一条信息，为了支援西部，改变西部贫穷落后的面貌，国家鼓励大学生去基层锻炼，高校应届生均可在校报名。这条信息像一条导火索，引燃了我心中的埋藏已久的愿望。我是在西部土生土长的孩子，深深地了解西部的贫穷与落后，上大学的时候我就希望自己能为西部的发展尽一点微薄之力，但由于种种原因，我只能利用寒暑假和周末的课余时间给留守儿童义务支教。看到信息之后兴奋之余我马上给学校的老师打电话，核实相关情况之后，更加坚定了自己的信念。

我要去西部做一名志愿者。将这个打算告知家里后，家人也都很支持。只是父亲的疑问让我有一些犹豫，你要放弃繁华的都市走向贫穷的西部吗？经过几番深思熟虑，我最终踏上了回校的旅程，参加了西部志愿者的考核，层层选拔之后留给我的是焦灼与等待。终于在炎炎的七月底，考核结果出来了，我成功了。我毅然辞去了上海的工作，踏上了通往西部的列车，愉悦之情难以言喻。

八月，正是盛夏时节，如火的骄阳犹如我满腔的热血一样沸腾着，我怀揣着梦想和激情来到了麟游县，开始了我的志愿者生活........

这里没有大上海的繁华，但处处却洋溢着朴实。虽然环境都是新的，我却感觉一切都很亲切，领导和同事都对我很关心，干净舒适的住宿条件，温馨的工作环境，虽不及上海的优越，但我依然感到生活的温暖和人生的幸福。

我的工作在办公室主要是收发整理文件，工作比较繁杂琐碎，但是这项工作需要冷静、细心、认真，这对于向来比较粗心的我来说挑战十足，但我没有畏惧，我接受领导安排，时刻坚信只要我勤奋努力一定会合格出色地完成工作。办公室的工作所涉及的范围很广，用到的知识也很多，也许有人觉得它微不足道，但它却是局里的中枢。每天的工作对于我来说都充满挑战，练习写公文、学会与不同的人得体恰当的交流、知识的活学活用等等，虽然有些累但是收益却颇多，我体会到生活的不易，学会了坚强，我深深的感觉到不管以后如何我都必须不断的学习努力使自己强大起来。

经验的积累来源于实践，但绝非一朝一夕。十二月五日，在团县委的组织下，西部志愿者们一同走进良舍敬老院为老人们送去温暖和关怀。我们与老人围在一起心贴心的交流，了解并解决老人们日常生活中的一些实际困难。在中医院的李雪梅和权冯的帮助和指导下，为老人们量血压，帮助他们按摩、修剪指甲，还帮助了部分行动不便的老人打扫卫生并辅助地做一些锻炼。她们两人还现场为老人们讲解了一些健康科普小知识，其他的志愿者还给老人们表演了文艺节目。最后我们将带去的生活物品分发给老人，看到他们脸上的微笑我们也感觉到很快乐。

十二月五日是国际志愿者日，在这个特殊的节日里，县委组织召开了全县大学生志愿者座谈会。会上，县委常委、组织部部长付杰同志深入浅出、内涵丰富，既有自己对麟游的深刻感悟，也有深入基层调研后的理性思考和升华提炼，用他的亲身经历激励我们，使我倍受鼓舞，感触颇多。付部长的谆谆教诲和殷切希望，使我感受到县委对我们志愿者的重视和关怀，这让我们这些远离家乡的志愿者们倍感温暖。

作为“西部计划”的践行者，我时刻牢记宗旨，发扬志愿精神。与其他志愿者不同的是，我还接管了全县的组织机构代码业务工作，日常代码工作要求严格，既需细心，更要虚心，多向领导同事学习，班外时间认真学习与组织机构相关的业务知识和代码法律法规，做到依法办好每一个代码证。在思想上高标准严要求，坚持认真、敬业的工作作风。面对工作生活中诸多困难不畏惧、不退缩，通过自身的努力去克服。虽然，现在代码工作还不是很上手，但我有信心和决心干好这项工作。

草对春的态度是生生不息，花对夏的态度是含苞怒放，叶对秋的态度是落叶归根，木对冬的态度是休养蛰伏，而我们志愿者对服务基层的态度决定了我们怎样实现人生价值。我无法决定生命的长度，但我可以增加生命的宽度。生命，不仅仅是为了生活的更精彩，还有在平凡的工作中对人生价值的体现。

20xx年x月，我加入大学生志愿支援西部的行列之中，服从组织安排并被分配到xx格尔木市委党校服务。

服务以来，我积极主动参加团市委和服务单位组织的各种志愿活动，其中包括为白血病患者募捐、“三下乡”宣讲、合唱团、足球友谊赛、长江源民族（藏族）小学普法宣讲、科技下乡宣传、地震宣传、文明交通行、艾滋病宣传、“献爱心、送温暖”捐款捐物等。在单位工作繁忙时期，能够良好地协调所在单位和团市委的各项工作与活动，以认真负责的态度做好各项工作，并及时向相关领导汇报，为团委和志愿者队伍树立了良好的形象。

上半年我担任了xx格尔木市委党校xx级函授本科班的《英语》和xx级函授大专班的《贸易经济教程》授课工作；期间，认真备课，精心制作课件，积极主动、保质保量地完成了授课任务，并做好课堂管理工作，认真做好所讲课目的作业批改工作。期末考试学员也取得了理想的成绩，我也因此得到了单位领导的认可和学员的好评。

我根据自已的专业及所学知识，主动承担了xx格尔木市委党校的网络和电脑维护工作以及文件打印工作。秉承着认真、负责的态度，积极主动地完成了领导交派的任务，充分体现了大学生西部志愿者的能力和素质，发挥了志愿者的积极能动性，绝不给项目办和志愿者抹黑。

积极主动参加教研室组织的教师备课研讨会，培训和函授教学期间，积极、主动地与电教处老师协调负责多媒体的维护与调试，确保多媒体教室的授课工作能够顺利的开展。会议期间，协调配合茶水供应及其它相关工作。

平时，我与其他大学生志愿者保持良好友善的交流，互相帮助，共同进步；我积极地团结其他少数民族，尊重少数民族的风俗习惯，友爱互助，和睦相处，体现了大学生志愿者队伍的凝聚力。我们每个人也许都是孤单的，但却不会感到孤独，所有大学生志愿者肩并肩、手挽着手努力向前，向着我们心中的圣殿前进。

记得刚来格尔木时，有些高原反应，高原气候的严重缺氧，自然环境的恶劣，气候干燥，人口稀少等。我徘徊过，但却不曾退缩，因为这是我的选择，我坚守我的信念。慢慢的我适应了，也逐渐喜欢上了西部，接受了西部的各个方面，以前那种厌恶的情绪也消之殆尽。

光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。转眼间，来西部服务已经快一年的光景了，这使我更加明确努力的方向，坚定了服务的信心和决心，懂得了人生的目的和意义。我爱这片热土，我愿意留在西部，在西部生活，为西部的建设和发展贡献自己的热和光，也希望西部能够接纳我，提供一个施展的平台。为明天努力，扎西德勒。

志愿西部，是我无悔的选择。

夜，静了，这样的深夜，很静，很静，静到只能听到自己沙沙的写字声。我守着烧水的炉子，喝着家乡的茶，静静享受独处的宁静，继续着我要写的日记。望望窗外，深夜的黑暗袭上心来，我发觉自己内心深处的改变，对家乡对亲人的思念，似乎感觉到了些许的孤独。

我推开了窗，站在窗边，抬头仰望天空，在这静谧的夜里，湛蓝的天空就像平静的海面，星星在那里快活的徜徉，把点点滴滴的光融成淡淡的亮，那么的惹人臆想。

孤独的感觉是那么平淡，也许，是因为盼望着天上闪烁的星星可以知晓我的心。这些年一路走来，自己的中学是玩玩就过去了；在大学虽然有一定的经历，风吹雨打，但时间还是忽悠忽悠一晃而过了；尽管学有所长，自以为有所成熟了，学到了很多东西，如今踏入社会这个大染缸，才发现自己其实学的很少，会做的也还很少，没有什么经验，回过头望望学校，知道自己还需要多学点本领，才能更好的实现自己想做的事。

从20xx年x月底到现在，在这段宁夏的志愿服务生活里，既充满着青春的激情也有着遗憾。在大学一年级的暑期，看到了师大西部爱心联盟的甘肃漳县的公益纪录片，很感动，也就是20xx年的时候，自己对公益的感受触动很大。当我选择作为一名大学生志愿者来西部服务的时候，目的也就很单纯了，就是想当一名普通的支教志愿者，就是想尽自己最大能力更好地帮助当地的一些需要帮助的学生（不只是贫困学生），只是后来，情况在慢慢的改变，自己支教的梦想，不知道何时才可以实现了。

20xx年5月的一天，在一次机缘巧合下，我报名参加了大学生志愿服务西部计划，在一种忐忑不安中，我被校团委面试录龋7月我正式成为了一名西部志愿者并在昆明参加了培训，8月我来到了服务地-大理宾川，至此，我开始自己三年的志愿者生涯!在未来的志愿者生活中，我坚信自己会走上一条崭新的道路，一条“送人玫瑰，千有余香”的光明之路。

本以为参加了志愿服务西部计划是一种天意，但现在看来，是上天替我选择了的一个正确的归宿，引领我走上一条志愿之路。在昆明培训期间，与众多志同道合的朋友一起，大家有说有笑，我感到了一种亲切感;来到服务地，与大家一起同心协力做事，我感到了一种使命感;在各个场所施予爱心，我感到了一种荣誉感。

志愿服务工作是一份不求报偿却能获得精神粮食回馈及成就感的有意义工作;在持续的服务过程中，挑战自己的刻板印象，拓展视野，能以不同角度思考一个问题，使自己更懂得人外有人、天外有天的道理，以谦虚的态度、朴实的作法回应问题，更以成竹在胸、虚怀若谷的从容态度，说服别人形成团体的共识，使团体朝良性互动的方向发展，同时志愿服务者亦可以在工作中自我成长、全力投入，因此志愿服务是件快乐而令人高兴的事。

“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，它又可以扩展为“无私奉献、友爱互助、共同进步”三句话。

无私奉献：志愿服务是一种不计任何报酬的行为，它的实现是建立在志愿者向服务对象或是有关公益机构奉献出自己的时间、才能、精力、金钱，不求回报的基础上的。志愿服务提倡一种无私奉献的精神，即在服务中想到的更多的是服务对象，是我们的同伴，是我们的组织，是将方便留给别人，是忘我的、积极的，同时也是快乐的、幸福的，因而也会是高效的、高质量的。

互助友爱：每个人都内心都隐含着一种对爱和归属感的渴求，我们每个人都希望得到爱，得到别人的安慰、支持和帮助，我们渴望人与人之间的关系融洽、友爱、真诚，同时每一个人也都有被需要的需求，这样才能感觉到自己的价值所在。志愿者们彼此之间，志愿者与服务对象之间，永远是亲密的朋友，是兄弟姐妹，他们在细微的服务中传递着人与人之间的关心、爱护与帮助。

共同进步：在志愿服务活动中，志愿者可以得到机会发挥锻炼自己的能力，同时在活动中发现自己的种种不足，加以及时、适当的弥补，以提升自己的综合素质。另一方面，服务对象得到志愿者的帮助，自己情况得到改善。再者，在志愿服务的发展过程中，使资源和机构在服务中得以加强、改善和扩充，同时志愿机构的工作、作用以及困难，也让更多社会人士知道，从而加强社会对志愿服务机构的支持。另外，志愿活动的开展有利于社会大众及志愿者从较广意义上向志愿者组织或机构提出有建设性的意见和善意的批评，而志愿者机构将通过合理利用社会现有资料，接纳志愿者提出的改善意见，使管理制度得以不断的完善，服务内容得到不断的发展，最终实现共同的进步!

当然，作为一名新的西部志愿者，我的经验，能力都还十分欠缺，在今后的志愿生涯中，我还有很长的路要走。我觉得不管理将来发生什么，不管道路是否艰难险阻;不管道路是否狂风骤雨，我都会义无反顾地走下去。作为一名志愿者，我想，一路走过，遇见更多的是喜悦、汗水、收获，一路走来，我会更加成熟。

志愿者事业的前途是光明的也必然是坎坷的，然而只要志愿者精神在，只要志愿者在，志愿事业就一定会发展起来!一切的一切，尽在一些细微的动作中，而这些细微的动作充分显示了我们这个组织的凝聚力、战斗力和活力。

2021年的毕业届，因为公务员面试没过，报了西部计划志愿者，刚开始也是凭着一腔热血，想着不管怎么样都不会认输，但是现实往往是那么令人无奈。

待遇方面:每个月交300多的养老保险，单位充300块的饭卡，只够每天中午一顿饭，到手2100，住房方面单位租的三室一厅一厨一卫水电费自己交，但是设施老化非常严重(听说是某位领导亲戚的房子)，这边是去年才脱贫的一个县。

说一下县城整体环境，分两个城区，老城区和新城区，我上班的地方在老城区，这边天气最热可以达到40多度，最让我不能忍受的事这边的人随地吐痰，有时候会站在楼上往下面吐痰，因为这条都是中老年在家带孩子，所以上班路上总是随地可见大小便，这边的烧烤也是摆在路边，来往车辆很多，对面直对生活垃圾桶，这边的店服务意识也很差，大多花着贵的价钱廉价的服务。

上班环境，一起来的几个人，开始的时候还看看书，后期直接每天打游戏，最主要的是我被孤立了，因为我从来这里的那一刻开始就表现的异常想离开，总是抓住闲时的时间抓紧学习，每次聊天我说得最多的就是哪里哪里再招考，就这样我和大家的关系越来越远，其中有件事是有个男孩子想把我介绍给另一个志愿者，我没同意，之后大家就不在和我说话，和我来的另一个女孩子在有男朋友的同时，在两个志愿者之间游刃有余，当时每次看见我都不会多话，但是不知道有没有人能体会到那种深陷泥潭的感觉，我一直觉得环境很重要，还有一件事，单位的有些老领导特别恶心(这里大家自己脑补吧，漂亮的女孩子要学会保护自己，因为素质教养这个东西并不是谁都会有)。

现在就是我想走，但是家里不让走，想让我继续考公，但是经过这些之后如果体制内这样是常态那么我可能真的不适合，我给了自己三个月的时间，今年12月我的考试如果依旧没有结果，那么我也会离开，我不想让自己再这样的环境里逐渐消耗我的青春，我的生活不应该是这样的。

“服务西部，奉献青春”——一年的志愿服务西部时间过去了。回望过去。感觉日子过得很快、感觉什么都没做、感觉还有很多要做。但是，我们是不会忘记自己是一名西部计划志愿者的，我们会继续在不同的岗位上践行志愿者精神，传承志愿者文化。

一年来，在团委、司法局的领导下，在赵家镇党委、政府的关心和指导下，自己认真做好司法所各项工作，积极做好办公室其他工作，努力做好党委、政府安排的其他工作。

1、人民调解、咨询和宣传工作。春节后，人民群众矛盾较多且集中在劳资、邻里、家庭纠纷。这一方面反映了人民群众法律意识逐渐增强，希望用法律途径公平、公正的解决矛盾纠纷；另一方面也避免了矛盾的进一步恶化，在司法所的努力下，矛盾纠纷都消除在萌芽状态。司法所共排查矛盾纠纷30余件，调解30余件，成功20余件。赵家司法所正以做人民调解工作典型的要求做好调解工作。

三月以来，赵家司法所开展了多种多样的法律宣传活动。一是司法所和镇综治办开展治安防范、矛盾调处程序、中小学生安全意识防范等宣传工作；二是和镇安监办一起开展了防火、防盗知识宣传；加强了对赵家中学的板房区安全意识宣传和对辖区内的石场、塘、库、堰的管理人员的安全宣传工作。三是与镇城建办就辖区内火三轮等交通工具的安全意识宣传和维权意识宣传；四是司法所与劳动保障所一起开展的农民维权知识宣传及外出务工常识宣传等。共计开展活动6次，发放各种宣传资料六千余份，受理群众咨询达六百多人次，切实解决广大人民群众反映的热点、难点问题。

2、法律援助工作。这段时间来，法律援助工作在赵家镇继续得到深入开展，并且加强了宣传工作力度，人民群众对法律援助有了更深层次的了解。第一，做好了对法律援助受援人张碧凤的离婚诉讼案件，积极收集证据，查询相关资料。在受到被告的威胁下，我也积极出庭为张碧凤出庭以维护当事人的合法权益；第二，深入村（社区）、践行志愿者誓言，受理各种法律纠纷5起，在不符合法律援助的情况下我也为咨询人积极寻求解决方法，为咨询人介绍律师，让其合法权益得到有效地维护。特别是红梁八组的易桃在成都的车祸案，我在了解了基本情况后，主动联系成都志高律师事务所范律师，为当事人介绍，以达到维护易桃合法权益的目的。得到了当事人家属的好评和感谢。通过对法律援助的深入宣传和积极、主动地接受人民群众的咨询，我在当地群众中树立了良好的形象，自己的从中得到了极大的锻炼，为以后的工作积累了宝贵的经验；第三，与片区志愿者一起积极开展法律援助宣传活动，我同淮口片区志愿者一起，在雷锋纪念日、五凤古镇开展了以法律援助宣传、农民工务工、维权法律常识为主的法律宣传活动，通过这一系列活动的开展，加强了淮口片区各个司法所和志愿者的联系，便于更好地工作，也充分使法律援助、西部计划志愿者更加深入当地群众的心中。

3、在所长的指导下，做好安置帮教、社区矫正、信访等其它工作。积极做好对“两劳”释放人员的档案接收工作，积极配合所长做好对“两劳”人员的定期访问工作，了解其思想动态，力所能及的帮助解决困难。

4、在所长的指导下和在政府有关部门的配合下，积极完成司法调研工作。按照司法局下达的文件要求，对我镇的返乡农民工开展了较大规模的摸底调查，为我镇返乡农民工调查报告得到了第一手资料。通过调研工作，我镇的返乡农民情况调查报告如期完成。而后，受法律援助中心委托，把全县法律援助志愿者上交的返乡农民工情况调查报告与喻昭兵进行汇总，梳理全县调研数据。通过我们的努力工作，按照法律援助中心主任的要求，按时保质地完成了汇总工作。

一是积极完成产权制度改革微机录入工作，并做好录入村的扫尾工作，二是与福兴派出所、镇安监办一道做好对辖区内石场安全的摸底排查工作。三是与综治办一起对我镇中小学周边环境进行了集中整治。为中学生营造一个好的学习生活环境。四是协助党政办做好本镇离职干部的摸底清理工作，了解其去向，做好信访维稳工作。五是配合镇党委、政府积极做好本镇城乡环境综合治理工作，先后参与政府组织的阳河街社区义务劳动工作，参加巡查场镇违规占道经营工作。

三、通过在赵家镇一年的工作、学习、生活，我们已经适应了这里的工作、生活环境，对这里的环境进一步了解，对这里的群众有了更进一步了解。在这一年的时间里，我兼顾好了工作、学习，使学习、工作两不误。在过去的时间里我也花了很多的时间准备公务员考试，但成绩都不是很理想，没有能够进入面试。但是，我的工作也并没有受到影响，各项工作有有序的开展，推进。

20xx年的7月离快到了，在我们的志愿服务工作快要接近尾声的时候，我切实地感受到了时间的紧迫，感受到了很多工作需要我们去做。我们志愿者也建立了深厚的友谊，有人说这是我们大学生活的延续，我很赞同；这是一所社会大学，让我们在融入社会的过程中有了一个缓冲地带，让我们有一年的时间来适应、了解社会。让我们逐渐成熟、趋于理智。在剩下不多的服务时间里，我们除了一声声感谢之外，就是要努力做好本职工作，积极践行西部计划志愿者誓言，团结友爱，让以后的我们回忆起这段志愿者生活时还会心潮澎湃！

20xx年x月，我加入大学生志愿支援西部的行列之中，服从组织安排并被分配到xx格尔木市委党校服务。

服务以来，我积极主动参加团市委和服务单位组织的各种志愿活动，其中包括为白血病患者募捐、“三下乡”宣讲、合唱团、足球友谊赛、长江源民族（藏族）小学普法宣讲、科技下乡宣传、地震宣传、文明交通行、艾滋病宣传、“献爱心、送温暖”捐款捐物等。在单位工作繁忙时期，能够良好地协调所在单位和团市委的各项工作与活动，以认真负责的态度做好各项工作，并及时向相关领导汇报，为团委和志愿者队伍树立了良好的形象。

上半年我担任了xx格尔木市委党校xx级函授本科班的《英语》和xx级函授大专班的《贸易经济教程》授课工作；期间，认真备课，精心制作课件，积极主动、保质保量地完成了授课任务，并做好课堂管理工作，认真做好所讲课目的作业批改工作。期末考试学员也取得了理想的成绩，我也因此得到了单位领导的认可和学员的好评。

我根据自已的专业及所学知识，主动承担了xx格尔木市委党校的网络和电脑维护工作以及文件打印工作。秉承着认真、负责的态度，积极主动地完成了领导交派的任务，充分体现了大学生西部志愿者的能力和素质，发挥了志愿者的积极能动性，绝不给项目办和志愿者抹黑。

积极主动参加教研室组织的教师备课研讨会，培训和函授教学期间，积极、主动地与电教处老师协调负责多媒体的维护与调试，确保多媒体教室的授课工作能够顺利的开展。会议期间，协调配合茶水供应及其它相关工作。

平时，我与其他大学生志愿者保持良好友善的交流，互相帮助，共同进步；我积极地团结其他少数民族，尊重少数民族的风俗习惯，友爱互助，和睦相处，体现了大学生志愿者队伍的凝聚力。我们每个人也许都是孤单的，但却不会感到孤独，所有大学生志愿者肩并肩、手挽着手努力向前，向着我们心中的圣殿前进。

记得刚来格尔木时，有些高原反应，高原气候的严重缺氧，自然环境的恶劣，气候干燥，人口稀少等。我徘徊过，但却不曾退缩，因为这是我的选择，我坚守我的信念。慢慢的我适应了，也逐渐喜欢上了西部，接受了西部的各个方面，以前那种厌恶的情绪也消之殆尽。

光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。转眼间，来西部服务已经快一年的光景了，这使我更加明确努力的方向，坚定了服务的信心和决心，懂得了人生的目的和意义。我爱这片热土，我愿意留在西部，在西部生活，为西部的建设和发展贡献自己的热和光，也希望西部能够接纳我，提供一个施展的平台。为明天努力，扎西德勒。

志愿西部，是我无悔的选择。

夜，静了，这样的深夜，很静，很静，静到只能听到自己沙沙的写字声。我守着烧水的炉子，喝着家乡的茶，静静享受独处的宁静，继续着我要写的日记。望望窗外，深夜的黑暗袭上心来，我发觉自己内心深处的改变，对家乡对亲人的思念，似乎感觉到了些许的孤独。

我推开了窗，站在窗边，抬头仰望天空，在这静谧的夜里，湛蓝的天空就像平静的海面，星星在那里快活的徜徉，把点点滴滴的光融成淡淡的亮，那么的惹人臆想。

孤独的感觉是那么平淡，也许，是因为盼望着天上闪烁的星星可以知晓我的心。这些年一路走来，自己的中学是玩玩就过去了；在大学虽然有一定的经历，风吹雨打，但时间还是忽悠忽悠一晃而过了；尽管学有所长，自以为有所成熟了，学到了很多东西，如今踏入社会这个大染缸，才发现自己其实学的很少，会做的也还很少，没有什么经验，回过头望望学校，知道自己还需要多学点本领，才能更好的实现自己想做的事。

从20xx年x月底到现在，在这段宁夏的志愿服务生活里，既充满着青春的激情也有着遗憾。在大学一年级的暑期，看到了师大西部爱心联盟的甘肃漳县的公益纪录片，很感动，也就是20xx年的时候，自己对公益的感受触动很大。当我选择作为一名大学生志愿者来西部服务的时候，目的也就很单纯了，就是想当一名普通的支教志愿者，就是想尽自己最大能力更好地帮助当地的一些需要帮助的学生（不只是贫困学生），只是后来，情况在慢慢的改变，自己支教的梦想，不知道何时才可以实现了。

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛，有一种艰辛，你没有体会过便不知道其中的滋味。

去年二月底，作为应届毕业生的我，在上海一家编辑公司实习。

上海，寸土寸金，然而它灯红酒绿的繁华却并不属于我。

六月的上海骄阳似火。工作之余我打开电脑浏览网页无意中瞥见一条信息，为了支援西部，改变西部贫穷落后的面貌，国家鼓励大学生去基层锻炼，高校应届生均可在校报名。这条信息像一条导火索，引燃了我心中的埋藏已久的愿望。我是在西部土生土长的孩子，深深地了解西部的贫穷与落后，上大学的时候我就希望自己能为西部的发展尽一点微薄之力，但由于种种原因，我只能利用寒暑假和周末的课余时间给留守儿童义务支教。看到信息之后兴奋之余我马上给学校的老师打电话，核实相关情况之后，更加坚定了自己的信念。

我要去西部做一名志愿者。将这个打算告知家里后，家人也都很支持。只是父亲的疑问让我有一些犹豫，你要放弃繁华的都市走向贫穷的西部吗？经过几番深思熟虑，我最终踏上了回校的旅程，参加了西部志愿者的考核，层层选拔之后留给我的是焦灼与等待。终于在炎炎的七月底，考核结果出来了，我成功了。我毅然辞去了上海的工作，踏上了通往西部的列车，愉悦之情难以言喻。

八月，正是盛夏时节，如火的骄阳犹如我满腔的热血一样沸腾着，我怀揣着梦想和激情来到了麟游县，开始了我的志愿者生活........

这里没有大上海的繁华，但处处却洋溢着朴实。虽然环境都是新的，我却感觉一切都很亲切，领导和同事都对我很关心，干净舒适的住宿条件，温馨的工作环境，虽不及上海的优越，但我依然感到生活的温暖和人生的幸福。

我的工作在办公室主要是收发整理文件，工作比较繁杂琐碎，但是这项工作需要冷静、细心、认真，这对于向来比较粗心的我来说挑战十足，但我没有畏惧，我接受领导安排，时刻坚信只要我勤奋努力一定会合格出色地完成工作。办公室的工作所涉及的范围很广，用到的知识也很多，也许有人觉得它微不足道，但它却是局里的中枢。每天的工作对于我来说都充满挑战，练习写公文、学会与不同的人得体恰当的交流、知识的活学活用等等，虽然有些累但是收益却颇多，我体会到生活的不易，学会了坚强，我深深的感觉到不管以后如何我都必须不断的学习努力使自己强大起来。

经验的积累来源于实践，但绝非一朝一夕。十二月五日，在团县委的组织下，西部志愿者们一同走进良舍敬老院为老人们送去温暖和关怀。我们与老人围在一起心贴心的交流，了解并解决老人们日常生活中的一些实际困难。在中医院的李雪梅和权冯的帮助和指导下，为老人们量血压，帮助他们按摩、修剪指甲，还帮助了部分行动不便的老人打扫卫生并辅助地做一些锻炼。她们两人还现场为老人们讲解了一些健康科普小知识，其他的志愿者还给老人们表演了文艺节目。最后我们将带去的生活物品分发给老人，看到他们脸上的微笑我们也感觉到很快乐。

十二月五日是国际志愿者日，在这个特殊的节日里，县委组织召开了全县大学生志愿者座谈会。会上，县委常委、组织部部长付杰同志深入浅出、内涵丰富，既有自己对麟游的深刻感悟，也有深入基层调研后的理性思考和升华提炼，用他的亲身经历激励我们，使我倍受鼓舞，感触颇多。付部长的谆谆教诲和殷切希望，使我感受到县委对我们志愿者的重视和关怀，这让我们这些远离家乡的志愿者们倍感温暖。

作为“西部计划”的践行者，我时刻牢记宗旨，发扬志愿精神。与其他志愿者不同的是，我还接管了全县的组织机构代码业务工作，日常代码工作要求严格，既需细心，更要虚心，多向领导同事学习，班外时间认真学习与组织机构相关的业务知识和代码法律法规，做到依法办好每一个代码证。在思想上高标准严要求，坚持认真、敬业的工作作风。面对工作生活中诸多困难不畏惧、不退缩，通过自身的努力去克服。虽然，现在代码工作还不是很上手，但我有信心和决心干好这项工作。

草对春的态度是生生不息，花对夏的态度是含苞怒放，叶对秋的态度是落叶归根，木对冬的态度是休养蛰伏，而我们志愿者对服务基层的态度决定了我们怎样实现人生价值。我无法决定生命的长度，但我可以增加生命的宽度。生命，不仅仅是为了生活的更精彩，还有在平凡的工作中对人生价值的体现。

光阴似箭。转眼，来麟已经半年了，让我成长了很多，理智了很多，志愿者的生活稍纵即逝，犹如天空的流星来不及感受就消逝在岁月的河流中；志愿者的生活虽不长，但我学到的东西却能让我一生受用。

玉门是中国石油工业的摇篮，“铁人”王进喜的故乡。全市总面积1.35万平方公里，总人口19万人，有回、蒙、藏、东乡等31个少数民族，辖4镇7乡。玉门市地处甘肃省河西走廊西端、祁连山北麓，东邻钢城嘉峪关和古城酒泉，西通国际旅游城市敦煌，南接肃北蒙古族自治县，北达中蒙边境，是甘肃省距中蒙边境马鬃山通商口岸最近的城市。嘉安高速公路和兰新铁路横贯全境，历来是中原通往新疆、青海、西藏和连接蒙古、中亚、欧洲的重要通道。

玉门历史悠久，境内有著名的火烧沟文化遗址、昌马石窟、老君庙第一井、干海子候鸟自然保护区、祁连冰川、全国青少年爱国主义教育基地“铁人”王进喜故居纪念馆及其它遍布全市城乡的文物古迹和风景名胜，是世代生活在这里的先民智慧和血汗的结晶，记录着玉门悠久的历史和灿烂的文化。

玉门地域辽阔，资源丰富，全市土地面积2025万亩，其中绿洲面积216万亩，荒地面积238万亩，现有总耕地44万亩，森林覆盖面积55.5万亩，草原360万亩。玉门市矿产资源丰富，除石油已被开采60余年外，还有煤、石灰石、石棉、硫磺、芒硝、重晶石、金刚砂以及铁、锰、铜、金等矿产品20多种。境内有玉门油田分公司（玉门石油管理局）、核工业四零四厂、八零三电厂、饮马农场、黄花农场等中央、省属大中型企业10多家同时还有甘肃省疏勒河水资源管理局等一批技术密集、人才荟萃的中央、省属驻玉单位。

玉门也是全国重要的商品粮基地，粮食作物以小麦为主，还有玉米、大麦、蚕豆、青稞、豌豆等；经济作物有胡麻、棉花、甜菜、黑瓜子、孜然、啤酒花、红花等。在农业产业化发展中，玉门形成了以“草王”牌饲料、“绿峰春柳”牌啤酒花、“花季”牌孜然、“参乐”牌南瓜粉、“雅丹”牌红花油、“沁馨”牌甜玉米为主的六大农业品牌。

玉门市是一个处在市政迁址后期的城市，由原来的玉门市迁往新市区—玉门镇。现大部分单位已搬迁完毕。

20xx年7月，我光荣的成为一名西部计划的青年志愿者，踏着西行的列车，带着几分新鲜和好奇，来到了早已闻名遐迩的中国石油工业摇篮—玉门市，据市项目办的安排，我被分配到玉门市公安局交警大队工作。作为一名刚刚迈出校门的大学生志愿者，能够到行政机关工作，机会十分宝贵。玉门市公安局交警大队地处玉门市老市区，来到服务单位后，领导将我安排在办公室搞内勤工作，一年来，我在岗位上一边工作一边努力学习，具体内容如下：

1、努力干好岗位工作，加强政治与业务知识的学习。

“才能由学而得，道德由学而进，事业由学而成”在服务过程中，我坚持“在工作中学习，在学习中工作”的原则，始终把学习作为提高自己、适应工作、胜任工作的有效途径，坚持把学习贯穿于每天的工作和生活之中，不断丰富知识积累，形成了主动学习和钻研的习惯。政治学习方面，借助服务单位公安网，报刊杂志等多种信息渠道，及时了解时事，认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想以及十七大精神，把理论逐渐与实践相结合，并具体深入到日常工作和学习中，不断提高自己，锻炼自己，使自己的党性更加成熟。业务学习方面，利用公安工作的优势，认真学习各种系统的操作方法，不断向领导和同事请教，积累经验，一年来不但使自身的计算机操作水平有所提高，而且还学习到了公安系统中的其他业务程序，使自己又学习到了一些新的知识。

2、搞好志愿者交流与同事交流，提高自身修养。

由于服务单位还未搬迁，因此距离其他志愿者交流机会相对较少，在工作之余尽量找时间跟其他志愿者进行思想和学习方面的沟通，取长补短，学习别人新的思想和工作方法，用以弥补自己的不足，完善自我。相对在同事之间交流就多些，不懂的地方虚心请教，刻苦钻研，尤其是业务方面，刚到服务单位时几乎一片空白，在领导和同事的关怀下，我虚心请教，认真学习工作岗位的各项业务技术，不断进取，终于可以熟练的胜任办公室的各项工作。在学习的同时，也不断帮助不会计算机操作的同事提高计算机操作水平，相互交流，共同提高。

3、认真负责，努力完成各项工作。

结合办公室岗位实际需要，深化对服务岗位的熟悉程度，努力提高业务能力，踏实负责地做好各项工作。

在工作中我首先从熟悉工作入手，学习工作岗位的各项技术与规定，特别是办公室工作中遇到的困难，我努力通过各种渠道学习，解决困难，确保了工作的顺利进行。同时也使自己尽快适应工作和业务能力上的新的突破与提高。在工作中我认真践行志愿精神，以大局为重，正确对待办公室交办的每一项工作和临时性的加班加点。在工作中我承担了办公室文件收发、文件印制以及网站管理维护的任务，对办公室交办印制的文件、材料严格按照机公关文印制定的有关规定和时限要求办理，做到文面清晰整洁，排版规范，美观大方。对办公室领导和各工作岗位送交打印的各类文件、材料认真负责，按时保质保量的完成，力求打印文字材料准确无误。同时在保证工作速度和质量的同时，努力做到勤俭节约。确保了办公室交办各项工作任务的完成。

在工作中我严格要求自己，自觉遵守办公室的各项规章管理制度，主动融入办公室的工作，逐步熟悉办公室的业务过程，特别是有关保密的纪律和规定，从平时做起，从小事做起，按时上下班，积极参加机关组织的各种学习和活动。

紧张、充实的一年志愿服务生活，使我在思想认识、工作方法、组织能力等各方面都有很大提高，具体有以下几点感受：

1、珍惜生命，“平安健康”才是人生之根本。也许是与我的工作环境有关吧，自从进入到交警大队这片工作环境中，越来越觉得人的生命在某些时候很脆弱，时常翻看一些交通事故案卷,越看越觉得那一本本案卷中沉甸甸的重量，也时常有“122”交通事故报案，每一期交通事故轻则受伤，重则死亡，多少次望着那一张张悲痛的面孔，那是失去亲人的悲伤，是永远也无法弥补的失去。慢慢的，我感觉到了“平安健康”这四个字的分量，人要平安的活着，健康的活着，才能实现自我，才能谈及到成就大业，报效祖国，回报社会，所以，祝福周围的人们“平安健康”，珍惜生命。

2、团结友爱，真情投递，脚踏实地，坚强自信。

志愿服务工作一年来，使我学到了许多东西，学会了处事、交往，生活能力。由于西部计划大学生志愿者身份的特殊性，与单位同事的关系处理不恰当，搞不好团结，工作就很难开展。在工作中，志愿者只有利用自己的人格魅力、和真情实感去影响和凝聚工作人员，才能让其真正接纳你，真正支持你的工作。同样在人生过程中，对待周围的人也要以团结友爱为主，遇事冷静，干事要脚踏实地，以饱满的热情和坚定的信心，战胜一切困难，努力朝着自己的目标奋斗！

3、面对现实，强化自我，实现人生目标和价值。

一年的志愿服务生活，使我感受到了人生的价值所在。每个人都有自己的人生目标和价值，要摆正位置，认准角色定位，面对现实，一步一个脚印，并不断提高自身的素质和能力，将人生目标远景规划，结合自身实际，一步一步努力去实现。将自己变成一个对社会有用的人，体现出自己的价值所在。

总之，通过一年的志愿服务工作，使我实现了从学校到社会，从学生到机关工作人员的转变，履行了志愿服务义务，取得了一定的进步和成绩，锻炼了上进拼搏、吃苦耐劳的精神，更大限度的学会了如何去做好一件事。志愿服务工作也成为我人生的一段重要经历。一年来，在领导、同事和志愿者朋友们的关心帮助下，使我增长了见识、开拓了视野，大局意识、全局观念得到了加强，公文写作、组织策划、综合协调等方面的能力有了很大提高，对公安事业也更加崇敬和热爱。特别是在一次次的专项行动和爱民活动中，我结合自身实际，加强学习、仔细查摆问题、认真制定学习计划，执政为民意识和服务，发展能力有了很大提高。期间，也有许多因业务不熟、经验少等原因，给单位工作带来不便，在此深表歉意，我会在今后的工作中认真改进，避免同类事情的发生。

最后，我衷心感谢各位领导、同事和朋友们对我的关心和培养。在今后的工作和人生道路中，我一定虚心学习，努力工作，不辜负你们对我寄予的厚望，并以实际行动和良好的工作实绩来回报党，回报社会！努力实现自己人生价值的新跨越！

半年的支教生活即将结束，回顾半年来自己的工作和表现，能够赢得学生的喜爱，受到同事的好评，得到受援学校的肯定，对于我来说是莫大的安慰。有人说：“使人成熟的，并不是岁月，而是经历。”这一年的支教生活对我来说，无论在思想上、能力上都使我获益匪浅，我的整个身心得到了提升！时光如梭，总在我们不经意之间静静地流逝。

从去年进行湖南大学十五届研究生支教团选拔开始，到现在我们6位支教队员已经抵达学校并完成了半年的教学，感觉还来不及细细品味其中的五味杂陈，时间就悄然的过去了一半。有一种生活，你不曾经历过，就不知道其中的艰辛；有一种艰辛，你不曾体会过，就不知道其中的快乐；有一种快乐，你不曾拥有过，就不知道其中的纯粹。带着这份感动，我们从接受支教使命的这一刻开始就认真准备，对支教点——湘西州古丈县岩头寨九年制学校进行全方面的了解，开展了相关调研工作，形成细致的工作思路。确定了学习、工作、生活制度，因为只有这样我们才能树立良好形象，把科学的、先进的思想理念带给我们要支教的学校。

这个看似简单又复杂的问题曾经困扰着我，但一切问题在我到达支教点后变得清晰而且迎刃而解：因为那儿需要支教，因为那儿需要帮助。正如“为什么要登山？因为山在那儿”一样的简单。无论你支教是出于什么目的，这不重要。最关键的是你要踏踏实实做好支教，真正能发挥出贡献，真正能看到支教的效果。通过半年的支教工作经验，我觉得支教的人应该满足的条件：

一是要有爱心、热心、激情；

二是要有教育别人的能力和水平；

三是要有在枯燥简单生活条件里长期坚持的心理准备。

长期坚持下去，面对的更多是激情和冲动过后，落后的村庄、枯燥的生活，最主要的还是自己内心剧烈的矛盾冲突——当初美好的想象和初衷，与真正乡村支教生活的大相径庭！我们或许不能给他们带来巨大的改变，但是我们尽力，这样我们心里才能消除些许不安，我们不能让他们赢在起跑线上，至少我们可以带给他们冲向终点的希望。虽然一个支教者的作用有限，可支教这种行为本身就是一种爱的影响，爱的传播。这种奉献的精神会影响着当地的孩子，当地的老师，当地的村民，还影响着你身边的朋友，以后他们也许会将这种爱传播出去。我没有什么要去拯救教育拯救他人的崇高理想，我只是遵循自己的内心，希望自己确实能做点什么，哪怕是影响一个山区的小孩子，都会让我心境坦然，温暖，纯净。

**西部计划心得体会篇十七**

培训西部计划是一个重要的全国性计划，旨在加强西部地区的发展和人才培养。作为一名参与者，我有幸参加了为期一个月的培训活动，并收获了许多宝贵的经验和体会。在此，我将分享我的心得体会。

第二段：积极参与培训。

在培训过程中，我积极参与了各种学习活动和讨论，充分利用了这个机会拓宽了自己的视野。每天早晨，我们都要参加一小时的早读，这是一个很好的习惯，我从中学到了很多有关领导力、沟通技巧和心理健康的知识。此外，我们还进行了团队合作的项目，通过与他人的合作，我更加了解了团队协作的重要性，并学会了如何处理不同意见和解决冲突。

第三段：西部地区的挑战和机遇。

通过培训西部计划，我对西部地区的发展面临的挑战和机遇有了更深刻的了解。西部地区资源丰富，但也存在着基础设施不完善、人才匮乏和就业机会不足的问题。然而，西部地区也有很多机遇，例如加强生态保护和发展新兴产业等。作为一个有远见的人才，我们应该积极面对挑战，把握机遇，为西部地区的发展贡献自己的力量。

第四段：培训带给我的改变。

参加培训西部计划后，我发现自己在很多方面都有了显著的改变。首先，我的领导力得到了提升，我学会了如何正确地去引导和影响他人。其次，我学会了更好地沟通和倾听，这对于与他人的合作非常重要。此外，我也更加关注自己的心理健康，并时刻保持积极的心态。这些改变不仅对我个人的发展有着重要的意义，也对西部地区的发展做出了积极的贡献。

第五段：展望未来。

通过参加培训西部计划，我对未来有了更明确的规划和展望。我将继续学习和提升自己的能力，争取成为一名具有创新精神和社会责任感的优秀人才。我会积极应用所学知识，为西部地区的发展贡献自己的力量，帮助解决地区所面临的各种问题和挑战。同时，我也希望通过自己的努力，激发更多年轻人参与到西部地区的发展中来，共同创造美好的未来。

总结：

培训西部计划不仅为我提供了宝贵的学习机会，也让我对西部地区的发展有了更深入的了解。通过积极参与培训，我提升了自己的能力和素质，为未来的发展打下了坚实的基础。我相信，只要我们不断学习和努力，每个人都可以在自己的领域中做出卓越的成绩，并为西部地区的振兴做出自己的贡献。

**西部计划心得体会篇十八**

。

20xx年5月的一天，在一次机缘巧合下，我报名参加了大学生志愿服务西部计划，在一种忐忑不安中，我被校团委面试录龋7月我正式成为了一名西部志愿者并在昆明参加了培训，8月我来到了服务地-大理宾川，至此，我开始自己三年的志愿者生涯!在未来的志愿者生活中，我坚信自己会走上一条崭新的道路，一条“送人玫瑰，千有余香”的光明之路。

本以为参加了志愿服务西部计划是一种天意，但现在看来，是上天替我选择了的一个正确的归宿，引领我走上一条志愿之路。在昆明培训期间，与众多志同道合的朋友一起，大家有说有笑，我感到了一种亲切感;来到服务地，与大家一起同心协力做事，我感到了一种使命感;在各个场所施予爱心，我感到了一种荣誉感。

志愿服务工作是一份不求报偿却能获得精神粮食回馈及成就感的有意义工作;在持续的服务过程中，挑战自己的刻板印象，拓展视野，能以不同角度思考一个问题，使自己更懂得人外有人、天外有天的道理，以谦虚的态度、朴实的作法回应问题，更以成竹在胸、虚怀若谷的从容态度，说服别人形成团体的共识，使团体朝良性互动的方向发展，同时志愿服务者亦可以在工作中自我成长、全力投入，因此志愿服务是件快乐而令人高兴的事。

“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，它又可以扩展为“无私奉献、友爱互助、共同进步”三句话。

无私奉献：志愿服务是一种不计任何报酬的行为，它的实现是建立在志愿者向服务对象或是有关公益机构奉献出自己的时间、才能、精力、金钱，不求回报的基础上的。志愿服务提倡一种无私奉献的精神，即在服务中想到的更多的是服务对象，是我们的同伴，是我们的组织，是将方便留给别人，是忘我的、积极的，同时也是快乐的、幸福的，因而也会是高效的、高质量的。

互助友爱：每个人都内心都隐含着一种对爱和归属感的渴求，我们每个人都希望得到爱，得到别人的安慰、支持和帮助，我们渴望人与人之间的关系融洽、友爱、真诚，同时每一个人也都有被需要的需求，这样才能感觉到自己的价值所在。志愿者们彼此之间，志愿者与服务对象之间，永远是亲密的朋友，是兄弟姐妹，他们在细微的服务中传递着人与人之间的关心、爱护与帮助。

共同进步：在志愿服务活动中，志愿者可以得到机会发挥锻炼自己的能力，同时在活动中发现自己的种种不足，加以及时、适当的弥补，以提升自己的综合素质。另一方面，服务对象得到志愿者的帮助，自己情况得到改善。再者，在志愿服务的发展过程中，使资源和机构在服务中得以加强、改善和扩充，同时志愿机构的工作、作用以及困难，也让更多社会人士知道，从而加强社会对志愿服务机构的支持。另外，志愿活动的开展有利于社会大众及志愿者从较广意义上向志愿者组织或机构提出有建设性的意见和善意的批评，而志愿者机构将通过合理利用社会现有资料，接纳志愿者提出的改善意见，使管理制度得以不断的完善，服务内容得到不断的发展，最终实现共同的进步!

当然，作为一名新的西部志愿者，我的经验，能力都还十分欠缺，在今后的志愿生涯中，我还有很长的路要走。我觉得不管理将来发生什么，不管道路是否艰难险阻;不管道路是否狂风骤雨，我都会义无反顾地走下去。作为一名志愿者，我想，一路走过，遇见更多的是喜悦、汗水、收获，一路走来，我会更加成熟。

志愿者事业的前途是光明的也必然是坎坷的，然而只要志愿者精神在，只要志愿者在，志愿事业就一定会发展起来!一切的一切，尽在一些细微的动作中，而这些细微的动作充分显示了我们这个组织的凝聚力、战斗力和活力。

2021年的毕业届，因为公务员面试没过，报了西部计划志愿者，刚开始也是凭着一腔热血，想着不管怎么样都不会认输，但是现实往往是那么令人无奈。

待遇方面:每个月交300多的养老保险，单位充300块的饭卡，只够每天中午一顿饭，到手2100，住房方面单位租的三室一厅一厨一卫水电费自己交，但是设施老化非常严重(听说是某位领导亲戚的房子)，这边是去年才脱贫的一个县。

说一下县城整体环境，分两个城区，老城区和新城区，我上班的地方在老城区，这边天气最热可以达到40多度，最让我不能忍受的事这边的人随地吐痰，有时候会站在楼上往下面吐痰，因为这条都是中老年在家带孩子，所以上班路上总是随地可见大小便，这边的烧烤也是摆在路边，来往车辆很多，对面直对生活垃圾桶，这边的店服务意识也很差，大多花着贵的价钱廉价的服务。

上班环境，一起来的几个人，开始的时候还看看书，后期直接每天打游戏，最主要的是我被孤立了，因为我从来这里的那一刻开始就表现的异常想离开，总是抓住闲时的时间抓紧学习，每次聊天我说得最多的就是哪里哪里再招考，就这样我和大家的关系越来越远，其中有件事是有个男孩子想把我介绍给另一个志愿者，我没同意，之后大家就不在和我说话，和我来的另一个女孩子在有男朋友的同时，在两个志愿者之间游刃有余，当时每次看见我都不会多话，但是不知道有没有人能体会到那种深陷泥潭的感觉，我一直觉得环境很重要，还有一件事，单位的有些老领导特别恶心(这里大家自己脑补吧，漂亮的女孩子要学会保护自己，因为素质教养这个东西并不是谁都会有)。

现在就是我想走，但是家里不让走，想让我继续考公，但是经过这些之后如果体制内这样是常态那么我可能真的不适合，我给了自己三个月的时间，今年12月我的考试如果依旧没有结果，那么我也会离开，我不想让自己再这样的环境里逐渐消耗我的青春，我的生活不应该是这样的。

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛，有一种艰辛，你没有体会过便不知道其中的滋味。

去年二月底，作为应届毕业生的我，在上海一家编辑公司实习。

上海，寸土寸金，然而它灯红酒绿的繁华却并不属于我。

六月的上海骄阳似火。工作之余我打开电脑浏览网页无意中瞥见一条信息，为了支援西部，改变西部贫穷落后的面貌，国家鼓励大学生去基层锻炼，高校应届生均可在校报名。这条信息像一条导火索，引燃了我心中的埋藏已久的愿望。我是在西部土生土长的孩子，深深地了解西部的贫穷与落后，上大学的时候我就希望自己能为西部的发展尽一点微薄之力，但由于种种原因，我只能利用寒暑假和周末的课余时间给留守儿童义务支教。看到信息之后兴奋之余我马上给学校的老师打电话，核实相关情况之后，更加坚定了自己的信念。

我要去西部做一名志愿者。将这个打算告知家里后，家人也都很支持。只是父亲的疑问让我有一些犹豫，你要放弃繁华的都市走向贫穷的西部吗？经过几番深思熟虑，我最终踏上了回校的旅程，参加了西部志愿者的考核，层层选拔之后留给我的是焦灼与等待。终于在炎炎的七月底，考核结果出来了，我成功了。我毅然辞去了上海的工作，踏上了通往西部的列车，愉悦之情难以言喻。

八月，正是盛夏时节，如火的骄阳犹如我满腔的热血一样沸腾着，我怀揣着梦想和激情来到了麟游县，开始了我的志愿者生活........

这里没有大上海的繁华，但处处却洋溢着朴实。虽然环境都是新的，我却感觉一切都很亲切，领导和同事都对我很关心，干净舒适的住宿条件，温馨的工作环境，虽不及上海的优越，但我依然感到生活的温暖和人生的幸福。

我的工作在办公室主要是收发整理文件，工作比较繁杂琐碎，但是这项工作需要冷静、细心、认真，这对于向来比较粗心的我来说挑战十足，但我没有畏惧，我接受领导安排，时刻坚信只要我勤奋努力一定会合格出色地完成工作。办公室的工作所涉及的范围很广，用到的知识也很多，也许有人觉得它微不足道，但它却是局里的中枢。每天的工作对于我来说都充满挑战，练习写公文、学会与不同的人得体恰当的交流、知识的活学活用等等，虽然有些累但是收益却颇多，我体会到生活的不易，学会了坚强，我深深的感觉到不管以后如何我都必须不断的学习努力使自己强大起来。

经验的积累来源于实践，但绝非一朝一夕。十二月五日，在团县委的组织下，西部志愿者们一同走进良舍敬老院为老人们送去温暖和关怀。我们与老人围在一起心贴心的交流，了解并解决老人们日常生活中的一些实际困难。在中医院的李雪梅和权冯的帮助和指导下，为老人们量血压，帮助他们按摩、修剪指甲，还帮助了部分行动不便的老人打扫卫生并辅助地做一些锻炼。她们两人还现场为老人们讲解了一些健康科普小知识，其他的志愿者还给老人们表演了文艺节目。最后我们将带去的生活物品分发给老人，看到他们脸上的微笑我们也感觉到很快乐。

十二月五日是国际志愿者日，在这个特殊的节日里，县委组织召开了全县大学生志愿者座谈会。会上，县委常委、组织部部长付杰同志深入浅出、内涵丰富，既有自己对麟游的深刻感悟，也有深入基层调研后的理性思考和升华提炼，用他的亲身经历激励我们，使我倍受鼓舞，感触颇多。付部长的谆谆教诲和殷切希望，使我感受到县委对我们志愿者的重视和关怀，这让我们这些远离家乡的志愿者们倍感温暖。

作为“西部计划”的践行者，我时刻牢记宗旨，发扬志愿精神。与其他志愿者不同的是，我还接管了全县的组织机构代码业务工作，日常代码工作要求严格，既需细心，更要虚心，多向领导同事学习，班外时间认真学习与组织机构相关的业务知识和代码法律法规，做到依法办好每一个代码证。在思想上高标准严要求，坚持认真、敬业的工作作风。面对工作生活中诸多困难不畏惧、不退缩，通过自身的努力去克服。虽然，现在代码工作还不是很上手，但我有信心和决心干好这项工作。

草对春的态度是生生不息，花对夏的态度是含苞怒放，叶对秋的态度是落叶归根，木对冬的态度是休养蛰伏，而我们志愿者对服务基层的态度决定了我们怎样实现人生价值。我无法决定生命的长度，但我可以增加生命的宽度。生命，不仅仅是为了生活的更精彩，还有在平凡的工作中对人生价值的体现。

。

**西部计划心得体会篇十九**

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛，有一种艰辛，你没有体会过便不知道其中的滋味。

去年二月底，作为应届毕业生的我，在xx一家编辑公司实习。

xx，寸土寸金，然而它灯红酒绿的繁华却并不属于我。

六月的xx骄阳似火。工作之余我打开电脑浏览网页无意中瞥见一条信息，为了支援西部，改变西部贫穷落后的面貌，国家鼓励大学生去基层锻炼，高校应届生均可在校报名。这条信息像一条导火索，引燃了我心中的埋藏已久的愿望。我是在西部土生土长的孩子，深深地了解西部的贫穷与落后，上大学的时候我就希望自己能为西部的发展尽一点微薄之力，但由于种种原因，我只能利用寒暑假和周末的课余时间给留守儿童义务支教。看到信息之后兴奋之余我马上给学校的老师打电话，核实相关情况之后，更加坚定了自己的信念。

我要去西部做一名志愿者。将这个打算告知家里后，家人也都很支持。只是父亲的疑问让我有一些犹豫，你要放弃繁华的都市走向贫穷的西部吗?经过几番深思熟虑，我最终踏上了回校的旅程，参加了西部志愿者的考核，层层选拔之后留给我的是焦灼与等待。终于在炎炎的七月底，考核结果出来了，我成功了。我毅然辞去了xx的工作，踏上了通往西部的列车，愉悦之情难以言喻。

八月，正是盛夏时节，如火的骄阳犹如我满腔的热血一样沸腾着，我怀揣着梦想和激情来到了麟游县，开始了我的志愿者生活........

这里没有大xx的繁华，但处处却洋溢着朴实。虽然环境都是新的，我却感觉一切都很亲切，领导和同事都对我很关心，干净舒适的住宿条件，温馨的工作环境，虽不及xx的优越，但我依然感到生活的温暖和人生的幸福。

我的工作在办公室主要是收发整理文件，工作比较繁杂琐碎，但是这项工作需要冷静、细心、认真，这对于向来比较粗心的我来说挑战十足，但我没有畏惧，我接受领导安排，时刻坚信只要我勤奋努力一定会合格出色地完成工作。办公室的工作所涉及的范围很广，用到的知识也很多，也许有人觉得它微不足道，但它却是局里的中枢。每天的工作对于我来说都充满挑战，练习写公文、学会与不同的人得体恰当的交流、知识的活学活用等等，虽然有些累但是收益却颇多，我体会到生活的不易，学会了坚强，我深深的感觉到不管以后如何我都必须不断的学习努力使自己强大起来。

经验的积累来源于实践，但绝非一朝一夕。十二月五日，在团县委的组织下，西部志愿者们一同走进良舍敬老院为老人们送去温暖和关怀。我们与老人围在一起心贴心的交流，了解并解决老人们日常生活中的一些实际困难。在中医院的李雪梅和权冯的帮助和指导下，为老人们量血压，帮助他们按摩、修剪指甲，还帮助了部分行动不便的老人打扫卫生并辅助地做一些锻炼。她们两人还现场为老人们讲解了一些健康科普小知识，其他的志愿者还给老人们表演了文艺节目。最后我们将带去的生活物品分发给老人，看到他们脸上的微笑我们也感觉到很快乐。

十二月五日是国际志愿者日，在这个特殊的节日里，县委组织召开了全县大学生志愿者座谈会。会上，县委常委、组织部部长付杰同志深入浅出、内涵丰富，既有自己对麟游的深刻感悟，也有深入基层调研后的理性思考和升华提炼，用他的亲身经历激励我们，使我倍受鼓舞，感触颇多。付部长的谆谆教诲和殷切希望，使我感受到县委对我们志愿者的重视和关怀，这让我们这些远离家乡的志愿者们倍感温暖。

作为“西部计划”的践行者，我时刻牢记宗旨，发扬志愿精神。与其他志愿者不同的是，我还接管了全县的组织机构代码业务工作，日常代码工作要求严格，既需细心，更要虚心，多向领导同事学习，班外时间认真学习与组织机构相关的业务知识和代码法律法规，做到依法办好每一个代码证。在思想上高标准严要求，坚持认真、敬业的工作作风。面对工作生活中诸多困难不畏惧、不退缩，通过自身的努力去克服。虽然，现在代码工作还不是很上手，但我有信心和决心干好这项工作。

草对春的态度是生生不息，花对夏的态度是含苞怒放，叶对秋的态度是落叶归根，木对冬的态度是休养蛰伏，而我们志愿者对服务基层的态度决定了我们怎样实现人生价值。我无法决定生命的长度，但我可以增加生命的宽度。生命，不仅仅是为了生活的更精彩，还有在平凡的工作中对人生价值的体现。

光阴似箭。转眼，来麟已经半年了，让我成长了很多，理智了很多，志愿者的生活稍纵即逝，犹如天空的流星来不及感受就消逝在岁月的河流中;志愿者的生活虽不长，但我学到的东西却能让我一生受用。

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