

社会主义核心价值观基本内容

富强、民主、文明、和谐，自由、平等、公正、法治，爱国、敬业、诚信、友善。

青春，就是敢于创新实践

青春就是敢于实践、敢于创新、敢于冒险。为了实现自己的梦想在春节前大批有志青年北上广去闯荡。

-----题记

2013年12月21日紧张的期末考试终于告一段落，这意味着我的大三生活已过半。回顾过去两年似乎都在迷茫中度过，这美好的青春怎能如此荒废？将近两个月的寒假应该去体验生活参加社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。一方面理论应该与实践相结合可以提高学习效率。另一方面，实践可以为以后找工作打基础。

12月28日怀揣着梦想与激情来到了上海，然后与上海敏慧劳务派遣公司签约劳务派遣后进入到一家大型日企Pioneer上海先锋高科技有限公司工作。在正式进入生产线前公司教育部门安排两天的时间给我做了公司简介和关于工作内容的学习。

上班的第一天我被分到了第一生产车间制造二科的MT3线，我们这条生产线主要从事TOYOTA旗下的雷克萨斯和丰田汽车的音响制造。每条生产线都有一名线长、工程长、机动长。带领我的是一位四十多岁的线长——顾瑞华，一位看上去严肃却又不失柔美的地道上海女人。公司的宗旨是“追求卓越，共创未来”，为了更好的服务客户，因此对于生产的每一个环节都非常重视。当天，主要目的是了解生产线的流水工位作业，线长给我安排的工位是组装并且给我发了仕様书。于是一个下午我都在按照仕様书学习。

第二天上班后，线长给我做了操作式样后让我我按照仕様书作业。尽管高中学的是理科也经常做实验，但此刻我才知道理论的东西当运用到实践中时是多么的不容易，平时在学校大多是学习理论的东西，虽然能够看懂仕様书，但当亲自动手操作时才发现有诸多困难。比如面板组装，看上去好似在玩变形金刚但只要稍微一不小心就会划伤面板，触触掉支架或者其它小部件，为了提高效率并保质量的情况下需要操作技术熟练、耐心和仔细。

由于我们生产线负责多个品牌汽车音响的制造，所以刚去的时候基本上每天都在学习生产新機種，每天的生产量视機種类型而保持在200台到600台之间。

虽然我只是负责比较简单部分，但能把自己在学校学到的相应的知识真正运用出来也使我颇感兴奋在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争中失败。记得印象比较深刻的一件事是刚上班的第二个星期，我在组装面板时就因为自己的疏忽大意没做好员数管理不小心掉了一个导电垫，于是整条生产线的同事都停下手中的活帮我寻找。还好最终找到了，没有给公司带来损失，线长没有责骂我，但因为我一个人的失误而影响了整条生产线的进程。因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个方程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不要像在学校一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。通过这件事我深刻意识到自己的粗心程度不好，需要集中精力不能疏忽大意，这件事也让我明白了一个道理“众人拾柴火焰高”的团队精神。

打工的日子，有喜有忧。每天站立工作8到12小时，早晨6点起床吃早餐上班，晚上8、9点下班回寝室，这也让我深深体会到了父母艰辛。但总的来说这短短几十天的生活也过得挺充实的。它是我人生迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一份财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同等重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。尤其是像先鋒这样的外企，他对员工的要求比一般的国内企业要求高，这也是为什么大学毕业生很难进入外企的一大原因。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧患和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒假打工。寒假虽然只有短短的五十多天，但是在這段时间里，我们却可以体会到一个工作的辛苦，锻炼一下意志品质，积累一些社会经验和工作经验。同时也让我更加珍惜在学校学习这来之不易的机会。

在这次的暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，懂得外帮的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习，工作也有很大的帮助。这次的打工经历将是我人生后的一大丰富收获，我将无法忘记这期间所学到的一切。或许多年后我会再去上海，但将会是不同的心境。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”、“从实践中学习，从学习中实践”。接下来的日子我会努力学习，争取突破自我，做一个对社会有贡献的人。（2011级医事法律B班 杨梅）

燃烧吧 青春的火焰

锦瑟年华谁与度？

大学生参与社会实践，可不是什么新鲜事。如果说在不新鲜中，参悟出“新鲜”道理，又当别论。请赏析，这些个在你们身边的学弟学姐们，寒假的社会实践心得，可否给你带来些许感悟？如果没记错，今年的高校毕业生将达727万人。意味着又将有一大批青年才俊走向社会。但十年间全国普通高校毕业生从338万人增长至727万人，总数翻了一番还要多，据此，专家分析，今年大学生就业依然严峻。毕业、拼爹妈、拼运气的年代正在消退，凭本事、凭能力，风清气正的环境悄然来临。那么，我们该怎样装点自己，才赢取一个绚丽的未来？同在一个环境中生活，强者与弱者的分界，就在于谁能改变它。倘若，你只是沉溺于个人小天地，碌碌无为，嗟叹：“锦瑟年华谁与度？”闲白了少年头，也难以“颜如玉”芳春。“时刻准备着，当机会来临的时候，你就成功了”。这是哈佛大学的校训。

虽然，今天我们还在校园，但市场激烈竞争的炮声，不时也会在耳畔回响，能迎着炮火前进的人，必定是作好了准备的人。因此，你作好准备了吗？回望历史，但凡有成就的名人，哪些个不是在风华正茂的年龄，已然人生芬芳，笑傲江湖。“遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间、檣虏灰飞烟灭”。而中流击水，浪遏飞舟的伟人们，绝大多数是“书生意气，挥斥方遒”。学生时代，就胸怀鸿鹄之志，立志报效祖国。因此，别低估了一次小小的社会实践，那是踏入社会的从零起点，倘若运得好，必将成为你一生回味无穷的经典。诗人普希金吟咏：“我们要把心灵里的美丽的激情献给祖国”。今朝，中华民族的伟大复兴梦，是这个时代的鲜明印记，更是中国青年的光荣和梦想。把个人的价值观与民族的命运，与国家的核心价值观紧密相连，爱这片土地，爱这个国家，爱这方人民，在锦瑟年华，探寻真理，求索知识，磨砺自己，为中国的崛起，尽染青春风采！



在实践中丰满自己的羽翼 ——寒假社会实践活动体会

寒假社会实践，我又不容辞的选择了“教书育人”。藐视着铮铮的欲望，让自己去适应这繁杂的社会，我和伙伴们来到了新东方教育集团培训中心，在这里，我仿佛忘记了自已是一名学生，倒像一名刚工作的新人，刚到那里，招生成为了我们最热门的话题，因为这是我必须单独完成的任务，有时候真有点措手不及。

带着心中的胆怯、困惑，我走进了“试讲”的环节，我是一名英语老师，当看到台下的家长和学生，刚开始我真的无地自容，想悄无声息的离开，但想到这份兼职来的不易，于是我鼓起勇气一边翻书一边自我介绍到“my name is Li De Huan”跟着以前老师上课的脚印，我慢慢的进入了状态，同学们也大声的读着教给他们的单词。我给他们谈着大学里生活趣事，相信“只要功夫深，铁棒磨成针”于此，我真的希望他们能够成功的通往大学的门槛。坚守生活的历练，书写出人生的绚丽篇章。通过几轮的比拼，我总算得到了领导和同学们的认可，看到自己能够站在曾经羡慕

实践让我开阔视野

2月27日下午，学院召开学生社会实践活动座谈会。会上，同学们畅谈了自己在寒假期间参加社会实践活动的心得体会，结合梁伟教授关于对社会主义核心价值观的爱国、敬业、诚信、友善等24个字的理解，再加上自己假期一个多月来的体会，对于我们医学生而言真的受益匪浅，也使我深深认识到，我们在校大学生，只有将书本上学到的东西通过大量的实践活动，才能验证出经验和真知，在今后的工作中我们才能做到对患者负责，对社会负责。

所谓的“爱国”就是爱国主义的思想感情和行为准则，就是以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻。是中华民族最深厚的思想传统，最能感召中华儿女团结奋斗。我们现在能做到的是关注身边这些事，努力完善自己使自己具有爱国的能力；敬业就是敬仰和热爱所从事的职业。核心是强调热爱劳动、勇于奉献，以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。脚踏实地、做一样爱一样的心态投入自己所从事的工作中；诚信就是对待每一件事都能够以良心作为尺度，怎么做人怎么做事都是一种体现；友善就是团队合作的重要性，能够自如地与人交流，是一个即将步入社会的大学生的一门必修课。

医疗卫生也是深化改革的重点之一。最根本的问题是要提高人民的健康水平。以农村为重点、中西并重，按照保基本、强基层、建机制要求，重点推进医疗保障、医疗服务、公共卫生、药品供应、监管体制综合改革，完善国民健康政策，为群众提供安全有效方便廉价的公共卫生和基本医疗服务。近年来，国家针对医药行业的一些弊端，多次进行了重大改革，使得一些小型的而且不符合国家相关的

实践出真知 ——寒假参加社会实践活动点滴体会

转眼间也开学半月，可寒假参加社会实践那段日子的每一个情景却历历在目。寒冬腊月之际背上行李离开校园，踏进社会的大门，有几分胆怯，有几分茫然，但更多的是热血！我清楚服务行业的实践性，只靠书本上的知识是远远不够的，如今社会也不需要那样的人才，而更急需的是社会阅历丰富的人。结合酒店管理专业的实践性，在经过深思熟虑后我选择了一家名为“时代永利海鲜酒楼”实习。我带着学习的心去，就想在我空白的纸上用刻苦苦干画上一幅美丽的图画！书本与实践相结合，掌握更多的实践操作技能，努力提高自己的综合素质，使自己的能力逐渐丰满，将来成为一名适合现代社会需求的酒店管理人员。俗话说得好，生活在城堡中的孩子是永远经不起风吹雨打的，就像温室里的花朵一样，一旦离开了的看护经受过风雨它便不再娇美美丽。我们这些生活在大学校园中的学子又何尝不是，校园的风景固然美丽，但你又何曾想过现实社会的残酷？非但在实践中去，用知识来武装自己然后小心翼翼的学会在社会中如何立足，这样你才会成长！学会才是真正的大学生，有着永远学不完的知识与学问！

在酒楼上班的那些日子，让我深有感触，也使我懂得了酒楼能分布和严格的食品卫生标准。酒楼的岗位分为经理、主管、部长、收银、迎宾、服务员、传菜员、厨房、保安及工位等等。经理可谓是公司的心脏，他的跳动带动着公司的整体运作。计划着公司的整体运作及日常安排。而主管便是人体的主动脉，链接到心脏与毛细血管之间，上至经理下到每一个部门及成员，每一处都在思考中进行，任何一个环节都是紧密相连，不可分开更不能出错。小小的毛细血管你可别小看，他们可是战场的先锋军，每一个地方都有他们的身影，遍布整个公司，其实他们才是公司的真正英雄！虽说他们分工不同，但都是为了酒楼生命的存在而共同努力，缺少谁都可能导致它走向死亡的坟墓。分工虽多而不乱，合理有序，工作虽忙而不慌，有礼有节，其间更多体现的是在合作中共赢的原则！对当天工作的安排及要求，或者是谈论一些人生道理及人生哲学等等！这让每一个员工都信服，也使得每一天的工作都在有条不紊的进行着，使得酒楼生意日渐兴旺！这不得不让我去思考，光是有合理的安排是远远不够的，得用嘴去激发他们的斗志与信心。口才才是强心灵的子弹，得当的安排与分工和恰当的演说能使人心甘情愿，俯首称臣。待到毕业凯歌奏响时，我们也是一名管理者的时候，我们应

提高社会实践的深度 ——寒假医院见习的思考

大学与高中，虽然看似相近，但本质已相差甚远，在高中以前，父母和老师已经规定了路线，我们所需要的，只是按照他们所规定的路线走下去，而在这条路上，许多人都需要放弃很多东西比如自己的个性、自己最喜爱的兴趣、失去更多的是真正属于自己的时间。

这样的成长之路，会使我们不能很快的适应将来不可避免的社会。人人都说大学是一个微型的社会，微型是指它的范围小，但提高是说它是社会，是因为它具备了成为社会的条件。在大学大家都是自由的，没有了父母与班主任的强势监督，我们真正拥有属于自己的时间，有的同学会选择考各种证书，有的会选择沉迷网游，还有的会选择沉迷在爱情的甜蜜中。而且，在大学很多时候只能靠自己，因为每个人的想法不一样，处理的方式不一样，只有自己为自己考虑，才是最好的，即使是错的，也可以当做教训，当做成长；最后，也是最重要的，大学是考验一个人为人处世的时期，和室友、同学、老师。

正因如此，我们需要社会实践，并且社会实践的深度在逐渐增加，不光只是在社会实践中学会什么，还要从社会实践中

在希望的田野上 ——参加家乡文化、科技、法律、卫生“四下乡”活动见闻

为促进农村文化建设，改善农村社会风气，在全国范围内普遍开展文化、科技、法律、卫生“四下乡”活动。活动在宣传党的方针政策、解决三农问题、推进新农村建设过程中发挥了重要作用，成为一项为农村服务、让农民受益的品牌工程。2013年12月23日上午，我随叔叔一道，参加了西畴县“四下乡”活动。我们来到蚌合乡，举行科普知识宣传、涉农图书赠送、法律常识宣传、医疗卫生下乡及文化演出等活动。

一大早，县“四下乡”活动的各组织和参与人员就到了会场忙碌起来，搬桌子、抬椅子、搭建临时舞台等等。当我去到会场的時候，就看到穿着白大褂的白衣天使在为乡亲们免费量血压，并发放健康常识的小手册，教人们怎样在日常生活中注意自己的身体健康，教人们怎样在自己日常生活中注意自己的小病，而不用到拥挤的医院去排队长队。一位大叔对我说：“这些医生真好，还免费为我们测量血压，我把老身体带，去年就一查大病了，还好血压正常，现在我不再担心啦。”看大夫脸上洋溢的笑容，就知道，“四下乡”活动受到百姓们的热烈欢迎。医疗组的那边很多人，有的量血压，有的宣传健康常识。

说起宣传队，他们还真真是想得周到，他们把预防艾滋病知识印在环保袋上，乡亲们都争着去抢一个不一个，医院的环境保洁员就发愣了，去还有一堆人争完恐后的去测量血压，一位老百姓说：“真是政策好了，都到哪里来免费为我们测量血压，真是国家发展得好啊，我们这些老百姓的日子会越来越好的。”看着白衣天使们默默无闻的服务，我想，作为一名医学院学生的我，虽然以后不能做一名白衣天使，但他们的精神在激励着我，让我为民服务。

沐浴法律阳光 欢乐写在脸上 现场孩子最多的地方，应当数法律服务队的了，他们为了吸引乡亲们的注意力，带来了学生们学习用具——作业本。你看，那些在上学的孩子听说法律服务队这边有人，都争先恐后的跑来领本子。一个小孩子，可能有七八岁的样子，他拉着他妈妈来到法律服务队的桌前，腼腆的问道：“叔叔，我要一个本子，多少钱。”那位司法人员被孩子的可爱劲逗笑了，对他说：“孩子，这个本子不要钱，但是，你要把这几本法律常识的手册带回去，好好学习，你才能免费得到作业本。”孩子高兴的说：“叔叔，我一定带回去好好学习，等下次你再来的时候，我就背给你听。”那位司法人员哈哈大笑，说：“好的，那我就多给你几个。”孩子拿着本子高兴的去走了，尽管是寒冷的冬日，见到这一幕的人也不禁感到温暖如春。

要。而我也参与到送农技图书的行列中，在活动现场，县农科局的展台格外引人注目，不仅有免费的农业实用技术手册发放，更有关于科技创新的宣传册，许多农民朋友纷纷围在展台前，看得仔细，听得认真。一位农民朋友走到台前，拿起一本《拖拉机安全使用手册》询问起来。我问他：“老乡，你家里有没拖拉机。”他很诚恳的说，我对他说：“家里有拖拉机就把这本小册子带回去，认真看一看，学习一下怎样安全的使用拖拉机，避免在使用的时候受伤。”他说：“可是我认字呀呀。”我说：“没关系，带回去让你的孩子看，让他念给你听。”他又问：“这个要多少钱？”我对他说：“这个不要钱，是送给你们学习的，你拿回去看看吧。”他就笑嘻嘻的拿着走了。

今年西畴下了一场大雪，大雪整整化了五天才完全退去，这雪一下，庄稼可是高兴了，但是，那些三七的农民们就有说不出的苦了。大雪压垮了保护三七的大棚，一些三七被冻死、一些被压死了一位大叔说：“家里的三七棚全都垮了，三七的价钱跌下了，唉，今年都不知道该怎么办了。”县农科局的一位工作人员就给了我们一本小手册，跟他解释说：“大叔，这是怎样保护三七提高三七产量的手册，您拿回去看一看，说不定对你有帮助。”大叔接过手册，边看边说，真好啊，现在科技发达了，技术也比较成熟了，我也不怕我的三七卖不出去了。看着他高兴的样子，我也打心底感到高兴，也为我们发展得越来越好的国家而感到自豪。

播出文化大餐 百姓享受视听盛宴 活动现场，不仅有县文化局的文艺演出，还有