

# 做蛋炒饭的实践感悟(优质10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得感悟，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感悟吧，我们一起来看看。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇一

为期五天的劳动实践活动圆满结束了，。这是一次成功的劳动实践活动。首先感谢中小学劳动基地为我们提供了这样一个难得的锻炼机会，这次活动让同学们学到了许多在课堂上学不到的东西，更重要的是，大家在集体生活中学会了自理与自立，学会了与他人合作，学会了如何做一个合格的中学生。

有人说：劳动是世界上一切欢乐，一切美好东西的源泉。这次实践，大家掌握了基本的劳动技能，获得了许多生活的常识。同学们在各种劳动实践活动中，真正感受到劳动的辛苦，无论是在野外平整土地，挖沟浇菜，还是在基地帮厨服务，洗衣清扫，同学们认识了劳动的价值和意义，培养了热爱劳动的习惯和吃苦耐劳的精神。

这次实践让同学们品味了劳动有快乐。一个个精美的手机套，一个个漂亮的中国结，一个个精致的小木塔，一个个创意不凡的篆刻作品，一盘盘令人垂涎欲滴的拔丝菠萝，无不凝聚着同学们的心血，无不闪烁着同学们的智慧，无不展现出同学们的个性。这是劳动的收获，更是劳动的快乐。

这次劳动实践也整合出团结向上的班集体，同学们训练在一起，劳动在一起，生活在一起，特别班主任们在生活上无微不至的关怀更加深了师生之间的感情。这次劳动，不少班级

增强了凝聚力，劳动实践让同学感受到团结的力量，集体的温暖。

这次劳动实践正是在我校加大管理力度的基础上进行的。绝大部分同学都能遵守学校、基地的制度，按照基地的作息时间，按时起床、出操、吃饭、休息，培养了严谨、守纪的优良作风。

劳动虽然结束了，但我希望同学们把良好的奋斗精神带回我们的校园。在学习的基地中我们还要继续奋斗。再有两周我们就要进行期中考试，只有抓紧时间，认真复习才能取得良好的成绩。希望同学们能够再接再厉，在期中考试中再创佳绩。

通过这次社会实践，我深刻的认识到‘实践是检验真理的唯一标准’。在这次社会时间实践中，我充分感受到劳动人民的辛苦。正是他们默默的付出才有我们幸福美好的生活。

虽然很累很累，但是我感到很高兴，因为做了一件有意义的事，并且证明了我是有能力应付难题的。而又能利用自己的双手养活自己，不成为社会的负担，不成为国家的负担。非常感谢这次交警给我这个机会，也非常感谢学校的组织。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇二

第一段：介绍劳动实践课程活动的重要性和目的（200字）

劳动实践课程活动是学校教育中不可缺少的一部分，其目的在于通过学生参与劳动活动，培养他们的实际动手能力和团队协作意识。这些活动可以是种植、修剪、维护植物、清洁或整理教室，或是参与社区服务等。劳动实践提供了一个锻炼学生实践能力和培养良好素质的绝佳机会。

第二段：劳动实践课程对个人素质的提升（200字）

通过劳动实践课程活动，我个人感受最深的是自己的学习方法和解决问题的能力得到了提升。在参与植物种植和维护活动时，我学会了观察植物生长的规律，合理施肥和浇水，使植物茁壮成长。在清洁和整理教室的过程中，我学会了合理安排时间和工作，提高了自己的组织能力。此外，劳动实践也提高了我的责任感和团队精神，每个活动都需要我们互相合作完成，并且要保持环境整洁和有序。

### 第三段：劳动实践课程对社会责任感的培养（200字）

劳动实践课程活动不仅对个人能力的提升有帮助，还对我们的社会责任感的培养起到了重要作用。通过参与社区服务活动，我意识到每个人都应该为社会做出一份贡献。这些活动让我明白了关爱他人和热心帮助他人的重要性，并进一步增强了我对社区发展的关注。我愿意将我所学到的知识和技能用于服务他人，帮助那些需要帮助的人，并推动社会的进步。

### 第四段：劳动实践课程对职业规划的影响（200字）

劳动实践课程活动还对我未来的职业规划产生了深远影响。通过参与不同的劳动实践活动，我对各种职业得到了更深入的了解和体验。例如，通过参与植物种植和维护活动，我对农业和园艺有了更大的兴趣；而通过参与社区服务活动，我对社会工作和慈善事业产生了浓厚的兴趣。劳动实践课程让我更明确地认识到自己的兴趣和优势，为我未来的职业选择提供了重要的基础。

### 第五段：总结劳动实践课程的意义和重要性（200字）

从我的劳动实践课程活动中，我深刻认识到劳动是一种对自己和他人负责的态度。通过亲身参与实践活动，我提高了个人素质，培养了社会责任感，并得到了对职业规划的启发。劳动实践课程不仅提供了锻炼自我能力的机会，更为我们的成长和发展打下了坚实的基础。因此，劳动实践课程的重要

性和意义不可低估。希望更多的学校能够注重劳动实践教育，为学生提供更多参与社区服务和劳动实践的机会，从而培养学生全面发展的素质。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇三

劳动炒菜实践活动是对劳动与创造的体验与实践，也是培养学生劳动意识和实践能力的重要途径。在此次活动中，我参与了炒菜实践，获益匪浅。本文将从感受到启示，并结合自身体验，总结分析这次活动的收获与体会。

### 二、感受独立劳动的美妙

在实践活动中，每位同学都被安排了一道炒菜环节，并需要独立完成。起初，我对于自己能否胜任炒菜一度感到担忧，但在老师的指导下，我渐渐摸索到了一些窍门，并开始独立操作。当我翻炒菜肴时，火候掌握得当，菜肴香气四溢，我心中涌起了一丝成就感。通过独立劳动，我不仅学会了一项实用的技能，更感受到了劳动的乐趣。

### 三、收获劳动中的美食与体力

在炒菜实践活动中，我不仅尝到了手工炒菜的美味，更感受到了劳动带来的体力消耗。翻炒过程中，我需要持续不断地搅拌锅中的食材，时间稍长就会感受到手臂的酸痛。然而，当我品尝到劳动的成果时，忘记了辛苦感到了满足。这让我明白了劳动的辛苦势必会换来收获的幸福。

### 四、体会到劳动的社会意义

通过实践活动，我深刻体会到了劳动的社会意义。在炒菜的过程中，我需要从准备食材、清洗切割、火候掌握等方面全方位考虑。每个环节的细微差别都会影响到最终的成品。这让我明白到，劳动不仅仅是具体动作的表现，更需要思考和

创造。而在社会中，每个个体的劳动都会汇聚成社会进步和发展的动力。

## 五、劳动炒菜带给我的启示

这次劳动炒菜实践活动让我深刻认识到了劳动的重要性和意义。首先，劳动炒菜实践活动让我们意识到自身劳动能力的重要性，激发了我们的主动性和创造性。其次，通过实践，我们深入了解到劳动的辛苦和细致，让我们珍惜劳动成果。最后，劳动炒菜实践活动还让我们体会到了集体合作的重要性，强化了我们的团队意识和沟通能力。

## 六、总结

通过劳动炒菜实践活动，我不仅学会了实用的技能，更加深了对劳动的认识和感悟。独立劳动的美妙、收获劳动中的美食与体力以及体会到劳动的社会意义都让我受益匪浅。这次实践活动让我明白了劳动的重要性，也激发了我对于未来更多劳动实践的渴望。活动结束后，我将继续保持劳动意识，积极参与各种实践活动，不断提升自己的劳动能力和创造力。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇四

在学校开设劳动实践课程，对于培养学生的动手能力、实践能力和创新能力起到了重要作用。在这门课程中，我们不仅学到了许多实用的技能，也收获了宝贵的心得体会。下面，我将结合自身参与实践活动的经历，以五段式的形式分享我在劳动实践课程中的心得体会。

首段：介绍劳动实践课程的重要性

劳动实践课程是学校教育体系的重要组成部分。这门课程旨在通过参与实际操作，培养学生的动手能力和实践能力。在课程中，我们可以学习和运用许多实用的技能，例如木工、

电工、园艺等，这些技能不仅可以提高我们的综合素质，也为我们将来的生活和工作提供了很大的帮助。

## 二段：我参与木工实习的经历

在劳动实践课程中，我曾参与过一次木工实习活动。起初，我对木工并不了解，但通过老师的示范和指导，我逐渐掌握了基本的木工工具的使用方法，并且学会了制作简单的木制品。通过实际操作，我发现木工需要细致、耐心和专注。每一步的处理都需要精确的测量和仔细的切削，否则就会出现错误，给整体结果带来影响。这一经历让我深刻体会到了劳动实践课程的重要性，也提高了我的动手能力和耐心。

## 三段：我参与园艺实践的收获

在园艺实践中，我学会了植物的种植和养护。通过观察和实践，我了解了植物生长的基本规律和影响因素。在园艺活动中，我还学会了植物修剪和花卉繁殖的技巧。在园艺实践中，我体验到了与植物共同成长的快乐，同时也提高了我的观察力和耐心。园艺实践的收获不仅仅是技能的学习，更是对大自然的感悟和对生命的敬畏。

## 四段：我参与电工实习的收获

在电工实习中，我学会了使用电工工具和进行简单的电路连接。通过实际操作，我更加深入地理解了电流的原理和安全知识。电工实习对我的实际生活产生了很大的影响，例如我可以自己修理一些简单的电器故障，也能够更加安全地使用电器产品。通过电工实习，我不仅学到了新的技能，也提高了实际问题的解决能力。

## 尾段：对劳动实践课程的总结

通过劳动实践课程的学习，我不仅学到了实际应用的技能，

也收获了宝贵的经验和体验。劳动实践课程培养了我们的动手能力、实践能力和创新能力，让我们更好地了解和适应社会的要求。课程中的实践活动不仅仅是一种技能的学习，更是给予我们成长的机会，培养了我们的自信心和团队合作能力。我相信，在未来的学习和工作中，劳动实践课程所带给我的经验和体验定能发挥重要作用。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇五

今天的小学生承载着明天的希望，担负着建设祖国的重任。然而，随着独生子女的增加，家长对孩子的宠爱之风日益盛行。“四体不勤，五谷不分”“饭来张口，衣来伸手”的学生比比皆是，甚至在我们农村也屡见不鲜。如此现象不能不引起我们教育工作者、家长和社会的高度警惕。虽然随着时代的发展，社会的进步，科学的发达，我们的下一代肯定不是每天都是脸朝黄土背朝天的旧式农民的翻版了，但是中华民族的吃苦耐劳的精神，坚韧不拔的品质，却是我们生活的精髓，不能随意丢弃。\_\_是著名的“银杏之乡”，银杏是\_\_的名片，是学生最熟悉的树种。为了抓好民族精神的教育和培养，真正将新课程的理念全面贯彻落实，让延续五千年的中华民族文明历史得以发扬光大。我校建立了以“银杏园”为劳动实践基地，以“银杏的栽培”为校本课程的劳动实践活动。

“培养学生的劳动意识，让学生掌握一定的劳动知识和技能，最终让学生热爱劳动，感受劳动的快乐。”是我校课外实践活动的指导思想。我们认为学生的素质不仅是基础文化素质，而且还应包括各种体力、能力和知识面，包括正确的人生观、世界观的树立，只有全面地进行教育教学行为，才会让学生形成坚韧不拔、吃苦耐劳、乐观向上、胜不骄败不馁的精神风貌，才会形成客观看世界主观去努力的良好人格。新课程的三维目标：知识与技能，方法与过程，情感态度价值观，三者之间相互沟联，缺一不可。知识与技能是骨架表皮，方法与过程是血脉筋络，情感态度价值观是灵魂思想，学生的

知识与技能除了认真学习书面教材以外，更需要课外的社会资源的大量补充，才能有机地结合社会理解课文，理解社会，形成能力，造就人才。

为了更好地领导开展学校劳动实践活动，开发课程资源，让学生有全面发展的机会，学校组织成立了以校长为组长的劳动实践基地领导小组。制定了详实可行的计划，并选派沈军、常勇、刘国兵三位老师担任劳动实践指导老师。老师学生一起干，全员参与，分工合作，老师教学生，学生教学生，互帮互学，教学相长，营造劳动实践氛围，让大家在劳动中快乐，在快乐中成长。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇六

劳动实践课程作为一门重要的课程，旨在培养学生动手动脑的能力，为学生提供实践机会，锻炼学生动手实践的能力和团队合作的精神。在参与劳动实践活动的过程中，我深刻体会到了劳动的重要性和劳动实践课程的实用性。

### 第二段：劳动实践的经历

在劳动实践课程中，我参与了种植花草、修剪树木等活动。通过这些实践活动，我能够亲身感受到劳动的辛苦和劳动者的付出。在种植花草的过程中，我需要去挖土、施肥、浇水等。这些看似简单的工作实际上需要我付出大量的体力和时间。而在修剪树木的过程中，我需要选择合适的工具、掌握正确的技巧，这让我意识到劳动实践并非只是简单的动手能力，还需要技术和经验等方面的支持。

### 第三段：劳动实践的收获

通过参与劳动实践，我不仅学到了专业知识和技能，还培养了一种踏实肯干的工作态度。在劳动实践中，我学会了与他人合作、沟通和协商的能力，提高了解决问题的能力。在团



队合作中，我们相互依靠、相互支持，共同完成了一些看似不可能的任务。同时，通过与劳动者的接触，我也更加深入地了解到了劳动者的辛苦和付出，对他们的辛勤劳动充满了敬意。

#### 第四段：劳动实践的启示

劳动实践课程使我认识到劳动不仅仅是一种手段，更是一种精神。劳动实践课程教会了我劳动是创造的过程，是一种发挥个人才能、实现个人价值的方式。在实践中，我体会到了劳动的乐趣和满足感，这让我对未来的职业选择更加明确，使我更加珍惜我们的资源和环境。

#### 第五段：结语

劳动实践课程的活动使我学到了许多知识和技能，同时也培养了我的动手动脑能力和团队合作意识。通过实际实践，我更深刻地了解到了劳动的重要性和意义。劳动实践课程不仅拓宽了我的眼界，还让我明白到只有通过劳动才能更好地理解世界，培养出更多的实践经验。我相信，在未来的学习和工作中，劳动实践课程所教给我的理念和经验将起到积极的作用。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇七

庆祝五一，丰富校园文化生活，培养学生的实践能力和审美情趣，提高综合素质。让学生明白，劳动是最光荣、最幸福的，要热爱、珍惜劳动成果。4月27日，\_\_小学召开主题为“我工作我快乐”的班会，迎接五一。

学校根据学生实际，开展了内容丰富、形式多样的班会活动，如“手抄报”、“板报”、“手工制作”、“绘画”等。每个班的活动都很有趣。在活动中，老师用发生在学生身边的一个个感人的劳动故事教育学生，让他们明白我们的生活离

不开劳动，他们应该感谢为祖国建设而努力的父母、老师和领导。我们应该尽可能地帮助父母做一些家务，减轻他们的负担，用他们勤劳的手和聪明的大脑美化我们的家和校园。

这项活动不仅培养了学生的创造能力，提高了学生的学习兴趣，丰富了他们的' 课余时间，而且增强了他们的劳动观念，培养了他们热爱劳动的良好习惯，激发了他们热爱劳动的情感。同时也为节日的到来营造了喜庆的气氛。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇八

近日，我的学校组织了一次劳动实践活动，我们的任务是对学校的草坪进行除草。通过这次活动，我不仅锻炼了自己的体力和动手能力，还获得了许多宝贵的经验和体会。下面我将通过以下五个方面来分享我的心得体会。

首先，劳动实践除草活动让我意识到了劳动的重要性。除草看似简单，但实际操作起来并不轻松。蹲在泥泞的草地上，挥舞着锄头，不停地肆意行动，尽管使我双手起了几个水泡，但从中，我体会到了辛勤劳动带来的成就感。通过劳动，我明白了只有通过自己的努力，才能够真正理解工作的价值。

其次，劳动实践除草活动增强了我与同伴之间的团队合作意识。在除草过程中，我们分工合作，共同完成任务。我们互相帮助，互相激励。当有人感到疲倦时，其他同学会鼓励他们休息片刻。在这个过程中，我意识到团队合作是无法缺少的，只有团结一致，无论遇到什么困难，我们才能共同克服。

第三，劳动实践除草活动教会了我因地制宜的实际操作技巧。虽然除草看似简单，但实际上需要一定的技巧。如果不正确的操作，不仅会浪费时间和精力，还有可能引起一些意外伤害。通过这次活动，我学会了仔细观察草坪的情况，合理选择除草工具，以及正确的使用方法。这些操作技巧与理论相结合，使我能够更加高效地完成任务。

第四，劳动实践除草活动使我意识到保护环境的重要性。在除草过程中，我们不能使用化学除草剂来杀死杂草，而是采用了人工除草的方式。这不仅避免了对环境和植物的伤害，同时也让我们意识到了环保的重要性。只有保护好我们的环境，才能让我们的学校更加美丽，更加宜人。

最后，劳动实践除草活动让我深刻体会到了劳动的辛苦与意义。在之前，我常常认为劳动是一种痛苦的付出，但是通过亲身参与，我理解到了劳动的乐趣和价值。劳动可以提高我们的动手能力，培养我们的毅力和耐力，也是我们实现个人价值的途径之一。只有通过劳动，我们才能更好地了解社会，成为对社会有用的人。

总之，通过劳动实践除草活动，我不仅提高了自己的动手能力和实际操作技巧，还意识到了劳动的重要性和意义。这次活动使我更加珍惜劳动带来的成就感，并对保护环境有了更深刻的理解。我相信这次经历将对我的成长和未来产生积极的影响。我将继续努力，通过劳动实践活动，不断锻炼自己，提升自己的能力。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇九

为期五天的劳动实践活动圆满结束了，这是一次成功的劳动实践活动。

首先感谢中小学劳动基地为我们提供了这样一个难得的锻炼机会，这次活动让同学们学到了许多在课堂上学不到的东西，更重要的是，大家在集体生活中学会了自理与自立，学会了与他人合作，学会了如何做一个合格的中学生。

有人说：劳动是世界上一切欢乐，一切美好东西的源泉。

这次实践，大家掌握了基本的劳动技能，获得了许多生活的

常识。

同学们在各种劳动实践活动中，真正感受到劳动的辛苦，无论是在野外平整土地，挖沟浇菜，还是在基地帮厨服务，洗衣清扫，同学们认识了劳动的价值和意义，培养了热爱劳动的习惯和吃苦耐劳的精神。

这次实践让同学们品味了劳动有快乐。

一个个精美的手机套，一个个漂亮的中国结，一个个精致的小木塔，一个个创意不凡的篆刻作品，一盘盘令人垂涎欲滴的拔丝菠萝，无不凝聚着同学们的心血，无不闪烁着同学们的智慧，无不展现出同学们的个性。

这是劳动的收获，更是劳动的快乐。

这次劳动实践也整合出团结向上的班集体，同学们训练在一起，劳动在一起，生活在一起，特别班主任们在生活上无微不至的关怀更加深了师生之间的感情。

这次劳动，不少班级增强了凝聚力，劳动实践让同学感受到团结的力量，集体的温暖。

这次劳动实践正是在我校加大管理力度的基础上进行的。

绝大部分同学都能遵守学校、基地的制度，按照基地的作息时间表，按时起床、出操、吃饭、休息，培养了严谨、守纪的优良作风。

劳动虽然结束了，但我希望同学们把良好的奋斗精神带回我们的校园。

在学习的基地中我们还要继续奋斗。

再有两周我们就要进行期中考试，只有抓紧时间，认真复习

才能取得良好的成绩。

希望同学们能够再接再厉，在期中考试中再创佳绩。

通过这次社会实践，我深刻的认识到‘实践是检验真理的唯一标准’。

在这次社会时间实践中，我充分感受到劳动人民的辛苦。

正是他们默默的付出才有我们幸福美好的生活。

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。

虽然很累很累，但是我感到很高兴，因为做了一件有意义的事，并且证明了我是有能力应付难题的。

而又能利用自己的双手养活自己，不成为社会的负担，不成为国家的负担。

非常感谢这次交-警给我这个机会，也非常感谢学校的组织。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。

我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，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。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有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，才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；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。

今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。

坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。

此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市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。

深入基层，同基层领导谈心交流，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，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，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。

通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。

这在无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。

尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。

通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。

就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。

通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。

必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。

在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。

但我们选择了坚持。

我们把永争第一的精神带去了社区，把学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。

在社区人民的心底留下了美丽的印象。

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，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

学生素质教育, 加强和改进青年学生思想政治工作, 引导学生健康成长成才的重要举措, 作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径, 一直来深受学校的高度重视。

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。

寒假期间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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践, 而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货, 过的十分充实。

在此次实践过程中我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。

也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。

社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式, 对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作



用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。

这次的社会实践收获不少。

我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。

经过一段时间的工作让我认识更多的人。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。

以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。

与同事的沟通也同等重要。

人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。

别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二. 在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。

在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。

你没有社会工作经验没有关系。

重要的是你的能力不比别人差。

社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。

开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。

自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。

几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。

如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。

”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。

战胜自我，只有征服自己才能征服世界。

有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

”

四. 工作中不断地丰富知识。

知识犹如人体血液。

人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此

生活而倍感荣幸。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。

实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。

亲身实践，而不是闭门造车。

实现了从理论到实践再到理论的飞跃。

增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。

为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础

时间如同白驹过隙，一转眼，我即将告别大一的生活，奔向大二。

现如今，想要立足于社会，仅仅靠书本上的知识是远远不够的，我们还应该不断提高自己的'社会实践能力，将理论运用到实践中，把理论与实践有机地结合在一起。

根据团中央及院团委的相关精神，为了进一步充实学生的暑期生活，全面提升学生的综合素质能力，同时也为了学生在今后的学习、生活和工作中能够更好地发展，特意安排了社会实践活动，要求学生们走入社会、走入公司实践。

我积极响应经济系的号召，也想让自己的暑假更有意义。

因此，我为自己找了一份暑期工作。

从这份工作中，我学到了很多，也感悟了很多。

我是在本地的一家小公司找的工作。

公司先把我派到当地的一家超市，让我做超市促销员。

刚开始觉得这个工作挺难的，总觉得不知如何把东西卖出去。

在一位员工阿姨的帮助、指导下，我逐渐地学会了如何把东西卖出去，也就不觉得那么难了。

要想把东西卖出去，主要是需要我能够准确地抓住顾客的购买心理，热情一点，嘴甜一点，耐心一点。

在超市里，我应该主动与顾客接近，拉近与顾客的距离，然后耐心地推销产品。

几天后，我很快就习惯了这个工作，也认识了超市的其他员工。

## 做蛋炒饭的实践感悟篇十

近期，我校开展了一次劳动实践除草活动。通过这次活动，我深刻认识到了劳动的重要性，并得到了一些宝贵的心得体会。下面，我将从劳动的意义、团队合作、自我提升、环境保护和结合学习五个方面展开介绍我的心得体会。

首先，劳动的意义对于我们每个人而言是非常重要的。在这次活动中，我们除草帮助了学校的花坛和操场恢复了整洁的面貌。通过亲身参与这项劳动，我深刻体会到了劳动的辛苦和重要性。劳动是人类社会发展的基石，是个人价值实现的手段之一。只有通过劳动，我们才能为社会创造价值，让自己得到尊重和成长。

其次，团队合作是成功的关键。在除草活动中，每个人都分工明确，紧密配合，共同完成了除草任务。大家在工作中相互协作，相互帮助，这种团队合作的精神为我们成功完成了

任务提供了保障。通过这次活动，我明白了一个道理，就是团队合作能够将个人的力量汇聚成强大的力量，实现更大的成就。

第三，劳动实践可以促进个人的自我提升。在除草过程中，我学到了许多新的技能和知识。我了解到不同的植物需要不同的除草方式，也学会了使用一些施草剂。同时，劳动实践也锻炼了我的意志力和耐力。劳动的过程虽然辛苦，但是看到一片干净整洁的花坛和操场，我觉得非常满足和自豪。通过参与劳动，我深刻体会到了劳动带给我成长和提升的力量。

环境保护是劳动实践的重要目标之一。在这次除草活动中，我认识到了环境保护的重要性。除草不仅仅是为了美化学校环境，更是为了保护植物的生存环境。我们要珍惜自然资源，爱护植物，保护生态环境。只有我们每个人都积极参与到环境保护中，才能创造更美好的未来。

最后，我认为劳动实践应该与学习结合起来。在这次除草活动中，我发现了许多不同的植物，特别是一些我平时没有注意到的野花。我需要学习更多关于这些植物的知识，了解它们的特点和生态习性。通过与劳动相结合，我能够更好地记住学到的知识，提高自己的学习效果。

总之，通过这次劳动实践除草活动，我深刻感受到了劳动的重要性的意义。劳动实践不仅能够提升自我，锻炼意志力，还可以促进团队合作，保护环境，丰富学习内容。劳动是人类社会不可或缺的一部分，只有通过劳动，我们才能实现个人的自我价值，为社会创造更多的财富和价值。因此，我们应该积极参与劳动实践，共同建设美好的未来。