

# 劳动实践做饭心得体会(汇总8篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我们帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 劳动实践做饭心得体会篇一

为期一周的劳动周结束了，然而这短短的一星期却已然成为我大学生生活中十分珍贵的一段回忆。欧文先生曾经说过这样一句话——“完善的新人应该是在劳动之中和为了劳动而培养起来的”，恰是这次劳动周，让我对这句话有了更真切与深入的理解。

劳动周期间，我们每天从事的都是擦玻璃、拖楼梯一类简单的劳动，乍看起来并不多的劳动却往往需要一个多小时才能完成，稍事休息后的片刻才渐渐发觉麻木的肢体上传的酸痛。在此之前，我们从未想象过，在我们每天都要接触到的角落也可以隐藏如此灰尘，清洁那些我们每天上下楼的必经之路原来需要这么辛苦。

大四的时光对于每个学生都有特殊的意义，成长的欣喜、离别的愁苦，更夹杂未知的迷茫与不解的慌乱。恍然间四年的美好年华已成逝水，对这校园中的一草一木都是如此熟悉，却因为早已习惯而从未发觉，自己每天所处的洁净环境中蕴藏的关爱与辛劳。

这里是我们的家，我们可以在整洁的环境中无忧无虑的快乐成长，是因为有一群人甘愿忍受艰辛、默默付出，她们所期望的不是关切的话语，而仅仅是尊重与体谅；我们有属于自己的家，那个曾经给予我们温馨与关爱的天地，亦曾有那样一

个身影每天日日夜夜穿梭于卫生间、洗衣机、厨房之间，忙碌不休，而她所期望的从不是自己所得，而是孩子的未来。

我们这一代人被媒体戏称为“80后”，标新立异的背后或许隐藏了一些“爱之深、责之切”的期许，这些期许来源于生活，更成就于生活。劳动中，我们品尝了生活的艰辛，更对我们多年来的洁净生活进行反思，对多年来已经习惯的家庭生活进行感恩。短短几天，我真切的看到自己的成长与蜕变，也对自己的生活前所未有的乐观与满足。不久后，我们即将满怀期待走入社会，踏上征途，用同样的精神去奉献社会、关爱他人。或许多年后，我们将成长为父母，将被子女问及自己的过去，如果那样，“劳动周”将是我大学回忆中不可错过的精彩一笔，我会语重心长的告诉他，这不仅仅是一次劳动，更是一份发自内心的反省与感恩。

年一度的寒假即将结束，迎接我的又将是新的一个学期，在新学期即将来临之际，我决定写这篇文章以对我的寒假生活作一个简单的小结。

寒假是短暂的，但是它有许多值得我们留恋的地方。短暂的3个星期就有一个星期是在过新年(另外还有一天是我的生日)，而剩余的两个星期又要被复习、做作业、预习所充配，真正属于我们自己的时间真的是很少，因此如何合理地安排时间成了一个很重要的问题。

这个寒假老师布置了不少的作业(还较往年多了2/3)，不想暑假，虽然作业也不少，但作业总量也不过就是寒假的两倍，充其量是6个星期的作业，还有3个星期来供我们缓冲。而寒假的时间则被整整占得一干二净，有时还要出去旅游(最可恨的是寒假节假日那么多，而暑假则根本没有)，所以我想经过这个暑假应该很多人都懂得了如何安排时间。

以前寒假天天睡懒觉(平时起床太早加天冷)，现在不行了，睡到7:30就差不多了，最晚也不能超过8:00，晚上也不能早

早地就上床睡觉，要到9:30才行。其间14小时，非吃饭作业莫数也，然吃饭之时，则一手拿筷，一手翻书，桌上多长米饭，汤流大瀑，飞漱其间，悲惨情形，别样风景。故李白做诗：“飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”

所幸通过我们十几天的努力奋斗，换来了宝贵的2、3天，这可是不愿做(作业)奴隶的人民用血肉筑起的长城(保卫自己的时间)。在这最后的2、3天中，我们打了那么一会儿游戏，正如孙同志所说“短得你连游戏都没有打通关”，也正如张同志所说“顶着n座大山”。2、3天的时间还没登记我们用完，我们就又投入了预习中。

这就是我们的寒假生活，有苦也有乐。

## 劳动实践做饭心得体会篇二

我接过了扫地擦地板等活，为了能够及时的做好这份工作我可是费了不是力气。要打扫就必须要把桌椅等家具都挪开，毕竟在家里放了那么长时间，下面都落了厚厚一层灰，这些都该清理了，为了避免灰尘弄脏沙发桌椅，母亲及时把家中的一些破旧衣服和被单照在上面。这一打扫就是一天的时间，让原本没有怎么做家务的我累了够呛。

以前在家中觉得人来及很方便，也就没怎么注意，没想到距离上次打扫才过去多久，一个月的是那都不不到，灰尘都起了厚厚一层，把地面都覆盖住了这样严重的问题已经让我明白了想要改变这样的状况我不得不注意一个问题，那就是要保证卫生，平时的时候都需要多注意，在我们生活中也是一样的，不要认为很多事情并不需要，但是日积月累下来也会很多，比如学习学习就是一个不断堆积的过程，需要的是慢慢学。

从家务中我发现自己的身体状况并不好，没有做多么累的活，就已经气喘嘘嘘，非常疲惫，非常乏力了我不得不为自己的

状况考虑以前因为懒惰，没想到自己的耐力这么差，比我自己想象中的要差很多，也不符合自己的要求，想要适应需要的还是自己的改变之的发展就要在艰苦的工作中不断的提升和锻炼，不够强就更加需要加大的自身的锻炼，。

而且家务也需要经常打扫，不能一直耽搁，时间长了也不知道会留下多少污秽，自己看不到不代表没有，任何时候都应该重视卫生问题，原本还算干净的家中，经过打扫发现很多地方都有着各种各样的问题，有很多的地方都需要注意，其中在这次家务中感受到最多的就是细节问题，如果不注意细节，会留下很多的问题，这次不解决下次会积累更多，一旦积累的'多了就会造成严重的障碍问题，影响到我们的健康。

这和做事也是一样的，如果我们不在意同样也会影响到基本的安全，无论是学习中还是生活中细节都需要重视，很多时候如果没有抓住细节容易犯的错误就是让自己的努力白费，不要因为不起眼就不注意，也不要因为不想麻烦就放弃，一旦积累的多了，就像这灰尘一样把原本洁白的地面都盖上一层厚厚的灰，使得我们都不得不重视，所以今后在学习中认真细心，在生活中会注意细节，不会犯同样的问题犯相同的错误。

政治劳动实践活动心得体会2

## 劳动实践做饭心得体会篇三

新学期的第一天下午，学校组织了锄草劳动。

教学楼旁边的一块煤渣地，杂草已有一尺来高，这是我们的“战场”。老师分配了任务，同学们拔的拔，扯的扯，不一会儿，空地上堆起一个小小的草堆。可越往里边，草长的越扎实，根连根，又扎得深，仿佛是孙悟空施了定身法，任

凭你左扯右拔，草纹丝不动。唉！望着一大片“草原”，大家都有些泄气。

“快来呀！卷草皮！”何保奇的叫声吸引了大家。你看他用力扯起一连串草根，边抠边翻边卷，就像卷地毯似的，一卷一大片，真是好主意。大家三个一群，四个一伙，学他那样，向杂草发起了“进攻”。

草堆堆得快一人高了。休息了一会儿，老师又下达了“运草”命令。大家各显神通。有的抱起一团草，有的找两根棍，交叉搭起一个“轿子”（抬草）。我们像一只只忙碌的小蚂蚁，来来去去的终于搬走了那些草。

夕阳西下，大家你看我，我看你，一个个跟灰猴似的，不禁会心地笑了。因为这次劳动磨练了我们这些“小皇帝”、“小公主”的意志，又美化了校园。

时间慢慢的走了，星期五来了，王老师看见花圃里这么多乱成一团的杂草，就在上课的时候吩咐我们，说要把花圃里的杂草消灭干净，叫我们中午上学的时候带一个口袋来，下午用我们洁白的双手把杂草一网打“净”。

时间一分一秒的过去了，下午终于来到了。可是我这个马大哈竟然把除草的事忘得一干二净了，当我疑惑的看着同学们拿着口袋都往教室外面走时，心里还在想：这些同学带口袋干吗？他们上课又不呕吐。这时我脑子里有什么一闪而过，我才知道今天要除草！我晕。

我急忙也拿起口袋，跟着同学们来到了花圃，由于走得急，一不留神猛地一扑，摔到了地上。同学们见了哈哈大笑，我脸都红了。下次再也不要把事情忘记了。

终于“开工”了，我们像在搜索“地雷”一样，仔细在花草中搜寻着杂草。有的杂草长得像花草，与花草乱在一起都分

辨不开，但是我一个“火”眼“金”睛，就认出了它们，用一个“连环爪”把它连根拔起。有的轻轻一拔就起来了，还有的草，根长得非常深，一拔只把草叶子拔掉了，它的根还牢固的立在土里，雄赳赳的，似乎在向我示威：嘿！你拔不掉我吧。我心里一想，怎么才能把它拔出来呢？终于我想到了一个好办法，用小木棍撬！当我用小木棍，把这雄赳赳的小草连根撬出来，拿在手里骄傲的对小草根说：“怎么样？你还不是被我撬出来了吗？”

王老师见垃圾多了，就叫我与唐龙、蒋相杰等人一起去倒垃圾。我们抬着一大堆草，把“它们”倒进了垃圾场。经过我们不懈的努力，这片长满杂草的花圃，被我们这些“小卫士”清理得干干净净。我们高兴的回到了教室。

## 劳动实践做饭心得体会篇四

在我国，劳动实践培训活动一直被广泛认可和重视。这种活动不仅可以提高人们的劳动技能，更能够锤炼人们的意志品质，塑造人们的品德修养。在我参加的劳动实践培训活动中，我深刻感受到了自己的成长与进步，同时也领悟到了很多有益的理念。

### 第二段：体验

在实践中，我学会了很多基本的劳动技能，如种植、石工、木工、水电安装等。这些技能的学习除了将会在以后的工作和生活中发挥作用，更让我体会到了劳动的不易和珍贵。在这个过程中，我学会了与同事合作，彼此协作配合，独当一面，没有一个人有自己的分量，只有一个团队的分量。

### 第三段：思考

劳动实践培训活动不仅提高了我的技能，还带给我了更深远的启示：一方面，劳动是一种美德，不仅仅是一种职业。不

同的劳动可以是一种精神需要，可以铸就一种人格境界。另一方面，劳动服务于社会，是为了更美好的生活环境和人类进步而奋斗。因此，每个人都应该充分认识到劳动的重要性，尊重劳动，爱护劳动者，回报社会。

#### 第四段：应用

通过这个活动，我不仅学会了劳动技能，也增加了作为一个人的自信心和积极性。一些关于工具的基本操作，我完全掌握了；而在工作中的一些小细节里，我发现了自己的不足，也发现了需要不停学习、实践和改进的领域。学习和实践是劳动实践培训活动的一部分，也是对于今后的工作和生活提供了诸多的帮助和参考。

#### 第五段：总结

劳动实践培训活动是一次实践和体验的过程。在这个过程中，我不仅学会了劳动技能，更发现了劳动的真谛和生活的真实。通过这个活动，我的意志品质、人格修养得到了进一步的锤炼，显得更加成熟，自信，勇敢。未来，我将不断学习、改进和进步，在为自己创造美好生活的同时，也为这个社会做出最大的贡献！

## 劳动实践做饭心得体会篇五

21世纪的社会是法治社会，我们国家也正从各个方面努力促进社会法治文明。法律不但是我们维护自身权益的重要武器，同时也必将成为我们工作生活的重要准则。只有当大家具有了法律意识，会用法律这个强有力的武器时，维护自己合法正当的利益。

我们针对大家法律知识较匮乏的现状，特此进行普法宣传，旨在更好地为大家服务，帮助解决其身边的法律问题，履行一个社会主人翁的责任，增强社会使命感，为未来真正为人

民服务作准备。也希望通过这次活动使大家了解到更多法律知识，避免违法事件发生，促进和谐社会的建设，形成一定的法律意识，在今后时常关注法律知识。带动人们学法、守法、用法，切实保护好自已的利益，为创建和谐雅安做好准备。

而社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在暑假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大四的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应在结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

20xx年7月28日，我们作为暑期班级社会实践小分队的一员参加了由本班同学组织的名叫“暑期普法”的社会实践活动，目的想通过社会实践让自己在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，尽管活动会辛苦，但重要的是检验自己的能力能否被社会所承认，这使我对真实的社会有更深切的体会。

所有的社会实践前期的工作都是辛苦繁琐的，我们也不例外：调查单内容的选材与问题的制作，宣传单的规划和打印，地点的选择，口号的确定，人员的招募等等这些虽然都看似简单，但是其中遇到许多的我们意想不到的问题，我们积极的去分析，并思考解决。

活动地点最终定于市沙依巴克居民区。7月28日，我们的主要宣传手段：进行定点的咨询，细心的向居民讲解分析所遇到的疑惑，并散发法律常识传单。旨在让大家在心里形成一种遇到问题找法律，用法律来保护自己的切身利益的意识，活



动持续了一天，虽然时间不是很长，但是我们的收获真的不少。同学们都头顶骄阳，不厌其烦的细致，细心的给居民讲解，解释生活中经常遇到的法律问题，并提供合理的解决方案。

在实践中，也深切感觉到“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。社会实践活动中，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。对于在实践中，我们表现出了经验不足，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。

通过此次暑假社会实践活动，感受颇多，受益匪浅：

- 1、通过此次普法实践活动，让部分缺乏法律知识的居民了解到了基本法律常识及维权途径与手段。
- 2、通过本次暑期社会实践调查活动，到了锻炼的机会，提高实践能力。
- 3、增强了我们的团队合作能力，让我更加充分地发挥了团队精神。
- 4、提高了我们的社会交际能力。
- 5、丰富大家的暑期生活，积累更多的社会经验，更好的完善自我，为以后进入社会工作打下良好的基础。

社会实践拉近了我与社会的距离，实践的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事。虽然受到的挫折也是很多，但这恰恰是我们应该吸收的最重要的地方，是我们仍然需要

努力的地方。努力才有进步，通过弥补自身的不足才能走的更远。同时也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。

社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。只有经过社会实践的磨练，我们更加成熟，更加自信。追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才，这是我们的心声。

## 劳动实践做饭心得体会篇六

随着冬天的到来，天气逐渐寒冷，雪也开始下起来。而对于城市来说，这意味着必须进行除雪工作，以确保交通畅通和市民的安全。在这样的背景下，我参加了一次除雪劳动实践活动，并从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我的体验，并详细描述我在除雪劳动实践活动中所学到的东西。

### 第二段：聚焦活动

这次除雪劳动实践活动让我意识到，除雪并不是一件简单的事情。为了清除积雪，我们必须做好准备工作，并掌握正确的清除方法。我们首先清扫了雪，然后撒上除雪剂，最后用扫雪机将雪堆清除干净。在这个过程中，我意识到，除雪工作需要精细的规划和组织，以确保工作效率和安全性。

### 第三段：提高自我修养

此外，除雪劳动实践活动还让我认识到了个人修养的重要性。在工作中，我们必须遵守安全规则，并尊重其他人的工作。我们必须注意我们自己的行为，避免在工作中引起任何问题。我们需要积极的态度和团队合作，这样我们才能真正做好除雪工作。这种思想让我认识到，个人素质的提高对于实现团

队目标是至关重要的。

#### 第四段：锻炼身体

通过除雪劳动实践活动，我意识到必须保持良好的体能。除雪工作需要走动和搬动沉重的物品，这需要足够的力量和耐力。因此，我决定增强自己的体能，远足、游泳、跑步等等，以提高自己的身体素质，并在实践中更加高效地完成除雪工作。

#### 第五段：反思与总结

总的来说，参加除雪劳动实践活动是一次宝贵的经验。不仅让我提高了工作效率和实践能力，还让我了解了工作中的个人素质和团队合作意义。通过这次活动，我更加理解了“共同发展，团结合作”的原则，更加乐于助人，以此为发展方向努力。我期待下一次除雪劳动实践活动的到来，以深化我的知识和经验。

## 劳动实践做饭心得体会篇七

今年，我在美佳物业伟柏花园进行了物业管理实习工作。在实习期间，我依次对设施管理、事务管理、保安管理进行了实习。在实习中，我在管理处指导老师的热心指导下，积极参与物业管理相关工作，注意把书本上学到的物业管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的物业管理理论，探求物业管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对物业管理工有了深层次的感性与理性的认识。

我所实习的美佳物业管理有限公司，隶属于香港沿海绿色家园集团。目前，该公司拥有员工近1500人，在深圳、厦门、福州、上海、武汉、鞍山、北京、大连、长沙等大中城市均

有物业管理的项目。管理面积约300万平方米，管理项目类别有大型住宅区、高层商住大厦、商场、公寓、别墅、酒店、高等院校等物业。伟柏花园是其所管辖的物业管理项目之一。伟柏花园由2栋19层高的塔楼组合而成，小区面积约29000平方米，居住270户，居住人口近一千人，管理处员工26人，其中：管理人员6人。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对伟柏花园管理处的物业管理工作的开展有了进一步的了解，分析了管理处开展物业管理有关工作的特点、方式、运作规律。同时，对管理处的设施管理、事务管理、保安管理有了初步了解。

做好员工的入职、在职培训工作。美佳物业对新招聘的员工进行上岗前的相关培训工作，使员工对小区的基本情况、应开展的工作心中有数，减少盲目性；随着市场竞争激烈，知识、技能的不断更新，对在职员工提供各类专业性的培训机会。美佳物业提倡“工作就是学习，工作就是创新”，每位员工都争做“学习型、创新型”员工，员工中形成了一种积极向上的比帮赶超的竞争氛围。从而，使员工个人素质得以提高，管理处的管理服务水平和管理效益得以提高，树立了良好的企业形象。

从实际出发，管理处严格参照ISO9000质量体系运作，制定了严格的规章制度和岗位规程、工作标准、考核标准。管理处根据员工的工作职责，制定全方位的上级、平级、下级的360度考核办法；制定量化考核标准，实行定性和定量考核相结合，增强了考核的可操作性，减少考核时人为因素的影响；建立完善考核机制，实行末位淘汰制，避免了考核走过场的现象，通过考核机制的建立，增强了员工的危机感、紧迫感，促使员工不断提高自身素质。

在实习中，我看到一套由沿海集团、易建科技、美佳物业合作自行设计开发的“一站式物业管理资讯系统”物业管理服

务软件。该软件包括：“一站式客户服务、一站式资讯管理、一站式数码社区”三大体系，是一个利用网络、电子商务、科技手段来提高物业管理水平和服务质量，有效地开发、整合、利用客户资源的资讯系统。管理处全面提倡“一站式服务”、“最佳保安”的特色管理服务。从而，实现了高效的管理运作，解决了业主的奔波之苦，创造了一种无微不至、无所不在的’服务，提升了服务效率，提高了业主满意度，提升了物业管理服务的水平和服务质量，最终提升了公司在激烈的市场竞争中的核心竞争力。

## 劳动实践做饭心得体会篇八

中职劳动实践活动是一项十分重要的教学活动，旨在让我们在学校外部接受一些社会实践的锻炼和考验，以便更好地适应未来的职业生涯。在这次实践活动中，我有了许多难忘的经历和简单而实用的技能，并且深刻体会到了技能、工作纪律和安全生产对任何工作都极其重要。

### 第二段：实践感受

在实践活动开始前，我们团队学习了非常多的理论知识，理清了工作流程，并且接受了安全生产教育。此后，我们在工作场所展开了工作。我们的任务是为师生们搬运课桌椅。这似乎是简单的任务，但是小组合作顺畅、明确的指令和良好的工作纪律是我们成功完成任务的基础。而最重要的是，安全生产，这是工作中需要注意的最重要的方面，任何不尊重安全的行为都可能导致极其严重的后果。

### 第三段：职场能力

这项实践活动，使我更加积极地学习了职业技能。我了解到许多课程涵盖了计算机技术、财务记录等多个方面。此外，良好的工作纪律和清晰的交流是我们在工作中必须掌握的基本能力。通过实践，我感受到了这些技能和能力，我相信它

们对我的未来职业生涯会非常有用。

#### 第四段：社会责任

这项实践活动也锻炼了我更好地承担社会责任。我们的工作不仅仅是为了完成任务，更是为了为教室师生提供舒适的学习环境。如果我们一直抱着投机取巧的心态，在工作中放松警惕，不遵守规定和安全制度，那么我们的表现将会直接影响到办公室的学习环境，感觉很不好。

#### 第五段：结论

总的来说，这次中职劳动实践活动对提高我们的技能，职业素养和责任感都有很大帮助。同时，这种实践也让我们认识到了自己的不足和需要提高的地方，帮助我们更好地了解自己，对未来的学习和职业生涯做出了更好的规划。希望在未来的劳动实践中，我们可以继续努力并逐步提升自己的技能和素养，成为更加成功的人。