# 小学学生心得体会最新5篇

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-02-16

*很多人在生活中得到启发后，都是会认真写心得体会的，心得体会的写作是可以让自己很好的总结出很多的经验的，小编今天就为您带来了小学学生心得体会最新5篇，相信一定会对你有所帮助。小学学生心得体会篇1今天，家里要大扫除，大家正在分工：妈妈擦玻璃，弟...*

很多人在生活中得到启发后，都是会认真写心得体会的，心得体会的写作是可以让自己很好的总结出很多的经验的，小编今天就为您带来了小学学生心得体会最新5篇，相信一定会对你有所帮助。

小学学生心得体会篇1

今天，家里要大扫除，大家正在分工：妈妈擦玻璃，弟弟擦门，姥姥擦衣柜，姥爷擦地，而我是洗碗。

大家都忙碌起来。我来到餐桌旁，先把盘子叠放在一起，再把碗放到盘子上面，两只手从下面慢慢端起来，小心翼翼地走到厨房，轻轻放到洗碗池里，一颗悬着的心才放了下来。接下来是洗碗，我把洗洁精挤到洗碗布上，满是油渍的碗盘，在我的手里变得又白又亮。虽然有点儿累，但看到自己的`劳动成果，还有挺开心的，妈妈也表扬了我。

洗碗是生活中一件微不足道的小事，我也体会到了“腿麻、腰酸”。我只是偶尔洗一次碗，但爸爸、妈妈、姥姥、姥爷每天都在做着这样的“小事”，我和弟弟们还常常把刚收拾好的屋子弄乱。通过这次洗碗，我体会了劳动的辛苦，以后我要多帮妈妈做家务，珍惜别人的劳动成果。

编辑推荐

劳动是非常重要的，是每个人不可避免的义务，劳动之后可以让我们更加重视劳动，重视自己的劳动成果。作为学生，在劳动受到启发后，就可以将它们写成一篇心得体会。那么一篇好的学生劳动心得体会要怎么才能写好呢？请您阅读工作总结之家小编辑为您编辑整理的《五一假期劳动心得体会小学生》，希望能为您提供更多的参考。

今日是星期六，妈妈又想往日一样，在家大扫除。我醒之后也帮着妈妈干起活来。我先是扫地。妈妈说：“让你感受一下劳动的欢乐和妈妈平常的辛苦！”我从楼上扫到楼下，我十分认真的在扫，每个小地方都不放过。我扫来扫去，还是没扫干净。妈妈见此情景，立刻过来给我示范一下，妈妈说：“扫地要计划好你打算怎样扫，心目中还要定下一个汇聚渣子的点。扫的时候力不能太大，太大了会扫过这个点。扫到渣子汇聚点时，手轻轻的把扫把抖一下，这样扫把上的渣子就不会带到其他地方去。”妈妈几下子就把地扫干净了，好像地上的垃圾都乖乖的听妈妈的话。

接下来是拖地。妈妈边拖边教。说：“扫过一遍的地容易拖些，没有渣子沾上拖把。首先把拖把弄湿润，然后只要使劲拖每个地方就能够了！拖地主要是把地上的灰尘和脏印子拖干净，如果碰到难拖的地方，就用手指刮几下。”妈妈拖了

几下之后让我试试，我拿着拖把使劲拖。谁知，不一会儿就汗流浃背了，这让我明白：一件看似简单的事，其实做起来很难。有一句话说的好：台上一分钟，台下十年功！

之后妈妈又教我洗衣服，说：“首先把衣服放在一个很大的盆子里，然后放一些水浸湿，再用肥皂搓，最终再把衣服清洗几遍就完成了。”

我看着妈妈做这些家务活做的有条有序的，让我体会到妈妈的能干和辛苦，我决定以后利用一些假日时间帮妈妈干些力所能及的家务活！

说到做家务，我就很惭愧啊，我从小到大都没有帮父母做过家务，直到最近几年我才做了一些简单的家务，只在每天的饭后帮父母洗一下锅碗瓢盆，但是，今天我想“挑战”一个从未接触过的家务，做饭！我对自己很没有信心，也不知道做出来能不能吃，不过，还是要试试！

我从书柜里找出教授做饭的书，仔细地翻阅了一遍，最后还是决定先做最简单的炒鸡蛋，我先穿上围裙，然后在厨房里找出了做饭的工具和原料，打了两个鸡蛋，手拿油罐，望着灶台，我又发呆了。原因就是我怕火，可是不开火怎么做饭呀！急的围着灶台转来转去。突然，我灵机一动，找来一只厚厚的棉手套戴在手上，轻轻拨动开关，生怕被突然冒出的火苗烫到。火点着了，我将油倒入锅中，发出了“滋滋”的声音，我吓得一颤，来不及看书上的步骤，连忙将两个打好的鸡蛋倒入锅中，手忙脚乱地翻炒起来。过了几分钟，鸡蛋的香味出来了，我将锅放在一旁，小心翼翼地关了火。盛出鸡蛋，颜色有些焦黄，好像有点糊了，用筷子夹起一块放进嘴里，味道还可以，这毕竟是我做的第一道菜啊。我将炒好的鸡蛋摆放在饭桌上，又带着胜利的喜悦进入厨房继续做饭。

剩下的“三菜一汤”我做起来可就熟悉多了，对于怎样用火心里也有了底，拨动开关时已经不再有畏惧感了，并且有了经验，倒油炒菜变得轻而易举了。

爸爸妈妈回到家，看到穿着围裙的我和放在桌子上的“四菜一汤”，都惊奇地睁大了眼。他们异口同声地叫道“我们的孩子长大了”！要是在以前，叫我做饭根本就是不可想象的`事，众所周知的原因就是我怕火。吃饭时，妈妈欣喜而激动流了眼泪，我也开心地笑了。

虽然有些害怕，但是我还是为父母做出了四菜一汤，这才是我的自豪！

通过这次劳动，我知道了劳动的辛苦，平时我不知道珍惜别人的劳动成果，天真的认为劳动十分简单，只要稍微用用力就行了，谁知道劳动这样辛苦，每一个干净整洁的房间，都是由父母的汗水洗刷而成的。想一想自己以前的行为我感到无地自容，感到十分羞愧。

当我在切身体验劳动时，我感受到劳动的辛苦，也感受到劳动的快乐，那种在劳动中大汗淋漓的感觉是我在平时的学习生活中所触摸不到的。

通过这次劳动，我懂得了珍惜和感恩，体会到真正成长。

放寒假，就意味这新的一年就要来临了，而在这个寒假了，除了做作业，玩游戏，锻炼身体……等等的活动之外，还有什么事情要做呢？没错，就是做家务了，做家务我想对于每一个

学生来说也都肯定做过的事了，而且也习惯的了。在我的眼里家务说难也不难，说容易又不易，但要把它做好，却是一件很难的事啊！但只要努力，不怕辛苦的话也可以做的很好的。而且我觉得做家务不仅可以让自己的生活变得更干净，而且还可以锻炼身体呢。

在寒假的每一天，我都一定会做家务的，因为做家务对于我来说也是必不可少寒假作业之一。例如浇花，洗碗，洗衣服，晾衣服之类的活儿，而且我有空的时候也还会扫和拖一下地板，擦一擦家具等等……而且我还在做家务的时候发现了一个把窗口擦得更干净的方法，首先就是用一条湿的毛巾把窗从头到尾抹一遍，然后就用报纸或用干的毛巾再抹一次就行的了。因为我每天都这样做，所以我心里也总会一种闷闷不乐的感觉，但是我觉得这也是值得的。而且每次受到爸爸妈妈表扬之后那种疲劳的感觉都没有了。家务对于部分人来说都是一件十分辛苦和枯燥的事，但是只要你用心去做家务的话，不仅可以从中得到不少的乐趣，而且也可以知道很多的东西。所以做家务是很重要的。

同学们，我们一定要从小就要养成做家务的好习惯。久而久之，你会发现做家务不但给你带来许多乐趣，还陶冶了你的性情，你的人生价值也得到了体现。我们从现在就开始学习劳动技能吧！因为不管科学有多发达，社会发展到了什么时代，劳动永远都是人类生存的最基本的技能。没有劳动就不会有幸福和快乐；没有劳动就不会有一个崭新的世界！

劳动创造了美，它是脑力劳动和体力劳动的完美结合。在我们的汗水浇灌下，一栋栋教学楼里外焕然一新--从垃圾散乱到窗明几净，蜿蜒幽曲的林荫小道因为我们的清理而显得整洁开阔，这些凝聚了我们无尽的心血。

劳动培养了吃苦耐劳的精神。当清晨的第一缕阳光射向窗台的时候，我们已经开始忙碌了。一个小时，二个小时风雨之后的校园因为我们而变得美丽，也许是天公不作美，在劳动这周我们都顶着烈日，可我们无怨无悔。同时大家互帮互助使我们又深刻的认识到团结就是力量，众人拾柴火焰高。

劳动使我们明白了无论做什么事情都必须持之以恒，不达目的誓不罢休。劳动如此，学习如此，工作也如此！只有认定目标，脚踏实地，才能绳锯木断，水滴石穿我们会在以后的人生道路上发扬吃苦耐劳的精神。正视一切挫折与困难，不屈不挠，勇往直前。

劳动培养了我们的社会实践能力。劳动是我们认识到：课本知识是远远不够的，我们应当投身社会实践，去经历风雨，去见识世界，去丰富我们的人生阅历。因为今天我们是桃李芬芳，明天我们是社会的栋梁。健全的人格、广博的知识、强壮的体魄、创新的意识、合作的精神等是构成生命华章的要素，是参与竞争的实力。

劳动还培养了我们的责任心，使我们树立了要回报社会，回报人民的人生观。它使我们认识到：职业没有高低贵贱之分，三十六行行行出状元。每一个人都应该在自己的工作岗位上兢兢业业，尽职尽责，鞠躬尽瘁，吃苦在前，享乐在后。努力做一个合格的社会主义新人，为社会主义建设事业添砖加瓦。

灵台空射，一粒沙里看出一个世界，一朵花里演绎出一座天堂。一周的劳动如白驹过隙，但它使我们的思想发生了质的飞跃，它让我们早日屏弃了那些错误的思想，从而树立了正确的人生观、价值观、世界观。我们会在漫漫人生路上勇挑重担，锐意进取，不畏艰险。我们应当保持人格的纯正而自警；为防止人格的下滑而自律；为追求人格的升华自励！

在这一周的劳动体会中，的确给了我们身心的锻炼，作为劳动中的一员这更是让我们感言颇多。在劳动课后，我们全班同学分三组对这次劳动进行了讨论总结，这让我们对劳动有了更新的诠释，更新的认识和理解。

这个假期，我在家写完了作业之后，看了会电视。电视里面正好播了有关做家务的内容，于是我心血来潮的准备进行一次大扫除。平时经常在学校里面做大扫除，现在回到了家，也应该在家做一次大扫除。

在决定好要做家务之后，我先从自己的房间开始整理和打扫，因为整个家最需要打扫的地方就是我的房间了，爸爸妈妈的房间都比较干净整洁。我的东西都比较的多，而且比较的杂乱。因为我喜欢乱丢东西，妈妈因为这个说过我很多次了，但是我就是没有长记性，还是乱丢。我又不想让妈妈给我整理房间，每次她整理完我就找不到自己的东西放在哪里了。我先把我的柜子做一个分区，哪些地方放什么东西。做好计划之后就开始摆放我的东西，在整理完之后，整个房间看起来整洁多了，希望我之后可以一直保持着这样的整洁。

在整理完自己的房间之后，我已经出了很多的汗了。下一步我决定把家里两个床的床单被套都洗一遍，因为网上说隔一段时间就要换洗。在把所有的东西都丢到洗衣机里面洗之后，我又遇到了另外一个难题，我不会套被套。我先在网上找了套被套的视频，跟着学，费了我很大的力我才套完一个，出了很多的汗。在套完两个之后，我已经累到不想动了，还非常的热。但我的家务劳动才刚刚开始，之后还有很多的事情要做。

接下来就是扫地和拖地了，这个我在学校经常做，所以做起来没有那么的困难。但家里和学校是不一样的，学校除了桌子和椅子就没有别的东西了，虽然数量多，但很容易打扫。家里的家具跟学校的相比，就多了很多，还有一些我搬不动的大家具，所以卫生死角比较的多，我很努力的打扫还是没有打扫干净，只能放弃。之后就是擦家具和窗户，虽然我们家楼层比较的高，但窗户上的灰尘还是比较多的，我很喜欢干净到隐形的窗户，所以我花了很多的时间在擦窗户上，不放过一点点地方，但是有些地方确实没办法，还是安全要紧。

打扫完之后我已经出了很多的汗了，把床单晒好之后我就洗了澡，继续坐在沙发上看电视。等爸爸妈妈回家的时候，看到变化很大的家，还夸了我，我心里很开心，以后有时间还是要多做做家务的。不仅能够锻炼自己，还能够让家里变得更加的舒服。

劳动是光荣的，劳动使整个世界变得更加美好，实际的劳动可以让我们亲身体会劳动的艰辛和光荣。作为学生，在劳动受到启发后，就可以将它们写成一篇心得体会。怎么才能在写学生劳动心得体会时更全面呢？下面是工作总结之家小编精心收集整理，为您带来的《五年级小学生五一节劳动心得》，希望能对您有所帮助，请收藏。

放寒假，就意味这新的一年就要来临了，而在这个寒假了，除了做作业，玩游戏，锻炼身体……等等的活动之外，还有什么事情要做呢？没错，就是做家务了，做家务我想对于每一个

学生来说也都肯定做过的事了，而且也习惯的了。在我的眼里家务说难也不难，说容易又不易，但要把它做好，却是一件很难的事啊！但只要努力，不怕辛苦的话也可以做的很好的。而且我觉得做家务不仅可以让自己的生活变得更干净，而且还可以锻炼身体呢。

在寒假的每一天，我都一定会做家务的，因为做家务对于我来说也是必不可少寒假作业之一。例如浇花，洗碗，洗衣服，晾衣服之类的活儿，而且我有空的时候也还会扫和拖一下地板，擦一擦家具等等……而且我还在做家务的时候发现了一个把窗口擦得更干净的方法，首先就是用一条湿的毛巾把窗从头到尾抹一遍，然后就用报纸或用干的毛巾再抹一次就行的了。因为我每天都这样做，所以我心里也总会一种闷闷不乐的感觉，但是我觉得这也是值得的。而且每次受到爸爸妈妈表扬之后那种疲劳的感觉都没有了。家务对于部分人来说都是一件十分辛苦和枯燥的事，但是只要你用心去做家务的话，不仅可以从中得到不少的乐趣，而且也可以知道很多的东西。所以做家务是很重要的。

同学们，我们一定要从小就要养成做家务的好习惯。久而久之，你会发现做家务不但给你带来许多乐趣，还陶冶了你的性情，你的人生价值也得到了体现。我们从现在就开始学习劳动技能吧！因为不管科学有多发达，社会发展到了什么时代，劳动永远都是人类生存的最基本的技能。没有劳动就不会有幸福和快乐；没有劳动就不会有一个崭新的世界！

好久没有做家务了，我帮助我妈在家中做家务，开始的时候是应为我妈说家里比较脏打扫一下，做着也安心，看到她在那里忙碌，而自己在哪里无事可做，也就顺手帮助。

我接过了扫地擦地板等活，为了能够及时的做好这分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。

走进大二的我迎来了我的第一次劳动周，在劳动周之前，心里有一些畏惧和担心，我想对于一个还从来没干过什么活的我，能把老师交给我的任务做好吗？到了正式劳动的时候，我才意识到，之前的担心和畏惧是没必要的。只要你认真的对待你的工作，勤于动手，不懂不会就问，你一定会把你的工作做好的。工作是这样，学习也是这样。

一周的劳动课，来也匆匆，去也匆匆。苦中有乐，酸中有甜，留下不尽思索。劳动周的第一天，对一些要做的事情还不是很熟悉，干起来有些吃力，总是忙的手忙脚乱，总是问老师，做什么，怎么做。虽然很累，但是感到很充实，使我学到了书本上学不到的东西，很好的锻炼了我的体力，生命在于运动吗？人就不应该总呆着，要适当的做一些劳动。通过劳动，你才可以接触社会，增长经验，增长技巧，丰富你的阅历。慢慢的，我对我要做的工作就很熟悉了，在慢慢的做的就得心应手。

通过本次实习，我知道了，要认真的对待生活中的每件事，即使他是一件小事。不要瞧不起任何一件小事，如果你连一件小事都做不好，更何况大事呢？所以，从现在开始，认真的对待生活中的点点滴滴，为我们的将来打下坚实的基础。同时，做任何事，都要发掘他的技巧，怎么能既简单又完美的完成他，充分发挥我们的聪明才智。

劳动创造了美，它是脑力劳动和体力劳动的完美结合。在我们的汗水浇灌下，一栋寝室楼里里外外焕然一新——从垃圾散乱到窗明几净，这凝聚了我们的无尽心血。

劳动使我们认识到“团结就是力量，众人拾柴火焰高”。这次劳动课，我们总共7个人打扫一栋寝室楼。我们各负其责、配合默契、互帮互助，逐渐缩短劳动时间，提高劳动效率，提高劳动质量。

一周的劳动，虽然时间有些短，但它使我的思想发生了质的飞跃，从而树立起正确的世界观、人生观、价值观，我将会在漫漫人生路上勇挑重担，不畏艰险，奋发有为！

今天是五一劳动节的倒数第二天，爸爸决定带着妈妈、我和妹妹一起快乐地出门玩啦。

大家先找了一家餐厅，美美地饱餐上一顿。酒足饭饱后，我看见妧妧妹妹被爸爸抱着，放在一个大理石做的窗台上，小脑瓜转来转去，大眼睛四处搜寻，一边还咯咯大笑着。我十分好奇，是什么引起妹妹的兴趣呀?于是我走进一看，啊，原来这里的景色这么美丽，放眼望去，一片蓝蓝的大海上漂着一些船，大大小小，形态各异，长相不一，它们横七竖八地穿梭在海面上，让我感觉是一条条鱼儿在玩乐，想来，它们也在过节呢。

这时候我突发奇想，嗯，我可以把妹妹这好奇心拍成一部有趣的电影呀！说干就干，我掏出手机，快速准备了一下，开拍。妹妹这种年龄的小娃娃“演员”可不听使唤的，需要拍摄人员极大耐心和“高超”的技术才能抓拍到每一个精彩瞬间。我先是找来一张漂亮的广告纸，吸引了妹妹的注意力，妹妹瞪着好奇的眼睛，伸出了胖乎乎的小手，好了，现在我可以自由发挥了，我把妹妹各种各样的好奇表情“定格”在手机视频里。说时迟那时快，当妹妹发现我在拍她并且小手快抓住我手机的时候，我即刻用另一只空闲的手摇动起来，模仿妹妹发起进攻的样子，妹妹看到我和她一模一样的动作，又好奇了起来，又被我吸引了注意力，我趁机又拍下了一大段“小演员”天真又好奇的样子。拍完一部后，我觉得还不甚满意，有了经验后，我使劲浑身解数又拍了一部。第二部拍完，为了让自己更满意，我使用了各种软件修片，修片也是需要各种高超技术和审美的，什么时候加入什么光影效果，配合什么音乐，剪辑拼接来渲染气氛等等等，我在窗台上就这么忘我地当了一回有模有样的摄影师。

亲身下河知深浅，亲口尝梨知酸甜。都说小孩不能沉迷网络，电子产品占用小孩时间。我觉得，在科技发达的现在，只要使用得当，电子产品也是有众多优点的，这不，今天电子产品就帮助我做了件特别有趣有意义的事情，用哥哥的视角记录了一个小女孩的好奇心。

充实的快乐，是本人五一在家做家务劳动的感受。本以为会让自己累得不行，后来做完了家务劳动才发现，原来在家多做做家务劳动，反而会因为活动了筋骨而更加舒服，而且时间用来做家务劳动之后，整个人也更加充实的快乐了。

这一次五一在家做家务劳动之前，我从来没有在家做过家务劳动。家里所有的家务活都由我的爸爸妈妈做完了，每次我想要抢着做家务活时，他们总是以“你好好学习就行，其他的都别管”为由，拒绝我的请求。这一次我申请在家做家务劳动，还是因为我说老师让我们五一做家务劳动再写做家务劳动的感受，他们才同意的。

当我在家做那些家务劳动时，我的爸爸妈妈还总是跟在我的身后盯着，生怕我在劳动的过程中出现什么闪失。后来还是我赶走他们，才落得一个清净做家务劳动的过程。我在家先是学着扫了扫地，本以为扫地应该是非常简单，我一拿起扫把就会的，之后真正扫起地来了才明白，那些卷在掉在地上的头发里的灰尘就好像是专门跟我作对似的，我往这边扫，它们就飘去了那边，怎么都不让我扫进簸箕里似的。最后我只好非常小心翼翼地把那些灰尘和头发，扫一下就撮一下到簸箕里面，以防扫的过程中，那些灰尘又飞得到处都是。

这次在家里除了扫地，我还进行了好几项家务劳动。比如说洗碗，比如说擦灰，比如套被子。这些家务劳动中，我最不怎么喜欢的是洗碗，我觉得最好玩的是套被子，而最让人喷嚏不止的是擦灰。本来我洗碗也还是遭到了我的爸爸妈妈反对的，他们怕我把碗都给摔碎了，我坚持保证我不会给摔碎，他们才半信半疑的让我洗了碗。不过我洗完碗后最大的感受就是洗碗真是太油腻了，洗完之后整个手都像是浮了猪肉似的难受。

在给家里的桌子柜子椅子擦灰时，哪怕是我戴上了口罩才去擦灰的，也没什么用，我在擦灰过程中一直打喷嚏，让爸爸妈妈赶紧让我洗洗手去套被子。套被子可以说是我家的家务劳动中最有趣的家务劳动了。以前我总是笑话我的爸爸套被子的时候把自己给套进去了，这一次我套被子不仅套了一个小时，还也把自己套了进去，最后还是爸爸妈妈大笑着把我“救”出来的.。

这一次的家务劳动，让我感到了一种充实的快乐，是我平日里只知道的玩，所没有的体验。

作为幸福的一代，我们每天都享受着爸爸妈妈的照顾。当看到妈妈每天下班回家还得辛辛苦苦做家务时，我就深深地感到妈妈很不容易，所以今天我想为妈妈做一顿晚餐——手擀面，希望能够减轻妈妈的负担，使她感到欣慰。

通过这次家务劳动，我体验到父母的辛苦，以后要经常帮父母分担家务，我在今天的劳动中也收获了很多道理，父母给了我们生命，也给了我们一生的爱。无论岁月如何轮回，无论形势如何变化，父母的爱才是最真最纯的。

星期六，我早早的醒了。躺在床上，回忆着老师说的话“回家以后，一定要帮父母做家务事，报答父母平时为我们做的事。”我继续回忆母亲为我做的每一件事。都是那么辛苦。

我想了想，老妈平时又要上班，下午回来做家务，还要为我辅导，多么辛苦啊。我一定要帮她做一件事，让老妈周末好好休息一下。

我想，我还是先把卫生打扫干净吧。便高高兴兴来到洗手间，拿拖把在水里打湿，等水少点儿了，我拿着拖把来到书房，看见爸爸在玩儿电脑，心里十分想玩，可又一想，一定要让老妈周末休息一下，就努力不让自己看电脑，只在一旁拖地，可有禁不住去看，我急急忙忙拖好书房，逃命一般的出来了。

接下来我来到老妈的房间，为了让老妈的房间非常干净，我特地在拖把上放了洗衣粉，在老妈的房间里疯狂地拖来拖去。出了一身大汗，终于拖完了。我一看地板是花的，高兴劲一下就消失得无影无踪，十分灰心。时间一分一秒的过去了，我想了许久又开始拖了，这次我聪明点儿了，顺着地板的纹路细细的慢慢拖，拖了没多久，豆大的汗珠从脑门上流下，可我一点也没觉的累，反而觉得开心，我稍作休息又开始拖了，过了没多久我把老妈的房间拖完了。

我看着闪闪发光，一尘不染的地板，十分开心，我突然看见有香水的瓶子，于是我拿起香水在老妈的房间里喷了几下，房间里顿时香气四溢。我心想，老妈看见自己的房间是那么干净，那样清香，心情也会十分好吧。

老妈下班回来，进屋一看，本来一脸的疲惫，现在全没了，变得就像天使一样春风满面。原来老妈的心也容易被儿子的一小点儿的“成就”满足的。“可怜天下父母心啊。”我做儿子的心里乐开了花。

劳动是辛苦的，但同样也是伟大的，实际的劳动可以让我们亲身体会劳动的艰辛和光荣。作为学生，在劳动有了一些收获以后，写心得体会是一个不错的选择。学生劳动心得体会的内容具体要怎样写呢？工作总结之家小编特地为您收集整理“大学生劳动周劳动心得体会”，但愿对您的学习工作带来帮助。

经过一个星期的劳动，我们有艰辛的付出，也有劳动后的回报，我们付出的是体力上的汗水，收获的是精神上的升华。

这周我们班是值日班，每位同学被安排了不同的工作。而我有幸被安排与其他五位同学一起前往学校南门值日站岗，看见骑车的同学督促其下车推车入校，碰见迟到的同学提醒他刷卡入校门。这些工作并不累，只是现在正处于寒冬，凛冽的寒风让我们不时地发抖，可是一看到我们身旁坚守岗位的保安大叔日复一日地坚守岗位，我们就不由自主地挺直了身体。

——先生有句话说得好，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更深入的理解。

劳动周期间，我们每天从事的都是一些简单的劳动，有的打扫公共走廊，有的清扫阶梯教室，还有的如我们一样在学校门口站岗。这些事情都很小，也很琐碎，需要耐心和认真。可能有些同学不屑于做这些小事，认为它们烦人而且劳累。其实做什么事情都需要脚踏实地，需要把每个细节做好。没有在每件事上的认真负责精神，任何事情都不会办好。古话说，一屋不扫，何以扫天下？我们要培养的就是这种做事情干工作的良好品质。

卢梭说：“劳动是社会中每个人不可避免的义务。“”因而人来的生活离不开劳动，没有劳动就没有正常人的生活。而劳动集体又要有组织性，纪律性，坚毅精神及全体的团结一致，才可取得最后的劳动成果。

懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体;经常用的钥匙，总是亮闪闪的。学校为了让我们成为一把亮晶晶的“钥匙”，开开了许多关于劳动的活动，有锄草，擦窗子，打扫操场……多种多样。

而让我最难忘的一次劳动则是每个星期五下午的全级大扫除。那是一个秋风徐徐的下午，第四节课上课铃一响，班主任大人就给我们布置任务了：“第一组打扫课室，第二组打扫操场，第三组打理花圃，第四组打扫草圃。马上行动!”一身令下后，我们便井然有序地进杂物房拿清洁用具。我们第四组拍着整整齐齐的队伍来到目的地后，看见草圃里垃圾满地，野草丛生，便拉起衣袖，蹲下身子，干了起来。拔草的拔草，捡垃圾的捡垃圾，遵从组长的安排，埋头各干各的事。捡垃圾的同学，不怕脏累，纷纷把牛奶盒，塑料袋和纸团捡进了垃圾桶，不一会儿，就捡了满满一桶;除草的的也不甘示弱，眼疾手快，使出自己的火眼金睛，把野草“揪”了出来，不让它在青青绿草里“滥竽充数”。我们组越干越有劲，越干越得心应手。虽有秋风送爽，但是我们也大汗淋漓，筋疲力尽了，但谁也没有一句怨言。半节课后，我们组就完成任务了，又去帮其他的同学。我们班的同学同心协力，团结互助，把工区和教室把扫得干干净净，得到了机组的一致好评。这可是我们班付出汗水和艰辛的回报哦!

这些劳动，即磨练了我们这些“小公主”，“小皇帝”，又让我们在劳动中学会了团结，学会了纪律，还培养了勤奋，不怕苦不怕累的良好品格，让我们终身受益匪浅。

劳动最伟大，让我们用自己的双手去创造美好的生活，开辟自己的一条辉煌人生路吧!

人们常说，劳动是伟大的，是光荣的，没有劳动就没有这个丰富多彩的世界。也就是说，只要是劳动，不论是什么劳动，都是光荣伟大的。11月22号在年级办老师的组织下，我们党校学员义务给机关楼的人事处的三个办公室进行了清扫。风忽忽的刮，学员们还是热情饱满的认真工作着，顶着寒冷的天气，不怕冷不怕辛苦，将办公室的地面，桌椅和窗户都擦的干干净净。

这次义务劳动的实践，通过小组为单位的劳动，启发了我们在义务劳动中寻找能使我们受到教育，有所感悟的亮点，引导我们去了解劳动的价值。我们小组的同学毫不嫌脏，仔细地打扫着办公室，看着桌上，地面，窗台的明净，看着自己辛勤劳动的成果我们都会心的笑了，都不因天气寒冷而退缩，是这些成果完全让我们忘记了劳累。

义务劳动是忘我的劳动，也是培养我们关心公共事业热情的。参加义务劳动的光荣感，塑造自己美好的心灵。处于这个时代的我们，大多都是独生子女，父母对我们的宠爱，使我们对劳动的概念了解肤浅。这次的集体义务劳动，使我们体会到了集体的力量、集体的温暖，也让我亲身体会到了劳动的光荣感。老师有意识地组织了我们去参加力所能及的义务劳动，让我们对劳动有一个更深入的认识，让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动的光荣，让我们重视劳动，重视自己的劳动成果。义务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。学校这次组织的义务劳动让我们了解劳动的光荣和价值。

这次的义务劳动让我们明白了学会劳动的重要意义。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些在校的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的问题。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。我们应该做我们力所能及的事情，从小事做起、从我做起，不辜负党组织对我们的要求。

星期天早上，我看见妈妈正准备洗衣服，于是就兴冲冲地走到妈妈身边主动帮忙。

看着洗衣池里的衣服，我撸起袖子，模仿着妈妈以前洗衣服的样子开始忙碌起来。我先打开水龙头放满一盆水，再在盆子里面倒入一点洗衣粉，接着把衣服浸泡在水里。等几分钟后，我拿起一件衣服开始搓了起来，正当我两只手准备使劲时，谁知这衣服根本就不听使唤，一会儿卷到左边，一会儿滑到右边。无赖之下，我就用左手抓住衣服，准备用右手来搓，可是衣服还是很调皮，一下子又滑了下去，掉在装满水的盆子里，水和泡沫贱得我满脸都是。

妈妈看到了，笑着说：“小花猫，你还小，手臂力气不够，可以把衣服放在搓衣板上，比较脏的部位用刷子刷一刷，刷完后再放到盆子里，打开水龙头，把泡沫冲洗干净，再从盆子里拧起衣服把水拧干就可以了”。妈妈说的方法听起来很简单，但是，我洗起衣服来还是很难，很辛苦。就这样，我在妈妈的指导下跟衣服奋战了好久，才终于洗完衣服！这时的我才发现我的腿麻了，腰酸了，手臂更是酸。心想：干这么小的一件家务活都这么累，妈妈平时要做那么多的家务活该有多累啊！

这是我第一次洗衣服，我不仅学会洗衣服的方法，还深深体会到爸爸妈妈劳动的艰辛！以后，我一定要多做一些家务活，自己能做的事尽量自己做，好帮爸爸妈妈分担一点家务活的负担。

劳动虽然很辛苦，但也很快乐，我喜欢劳动！

时间过的可真快，焕然之间，五天劳动节的假期就这样过去了。但是在这个五一劳动节的假期里，我却做了一件十分具有纪念价值意义的事情，让我觉得这个五一劳动节变得十分的不一样起来。

在还没有放假之前，我们的老师就给我们布置了一道特殊的任务。那就是回家帮我们的爸爸妈妈或者是其他家人干一些家务活，并且还要写下我们的心得体会。一开始我是排斥这个任务的，但是在现在，在经历了一场酣汗淋漓的劳动体验后，我又有了完全不一样的心境。

五一这一天，我一大早起来就为了完成老师给我们布置的任务，帮我父母做家务活。更准确一点来说，是帮我妈做家务活，因为我爸平日里要忙于工作，经常不在家，所以大部分的家务活都是我妈在干。

首先，我来到了客厅里，我打算先从客厅收拾起。客厅的茶几上，沙发上，地上全都是我昨晚晚上一边看电视，一边吃零食，而弄在上面的渣渣。费了我好大一会劲，我才成功的把零食垃圾全都清理干净，这也让我开始后悔我平时在吃零食的时候为什么不多注意一些。把垃圾清理完，我就开始整理茶几上的东西，开始拖地。还没拖到一半，我就已经开始有一些不耐烦了，因为我已经感觉到了腰酸背痛，但是转念想了一想，既然我已经在做了，我就一定要坚持做下去，而且还要做好。于是，我又一鼓作气的接着做了下去。

到了我的第二项任务，就是清洁厕所。忍着厕所里的味道，和心里面的抵触，我开始刷起了马桶，这还是我第一次做这种事情，而我妈却每天都要进行这样辛苦的任务。我突然觉得自己这个女儿做的也太不合格了，平日里只知道享受着家里面给予的一切，不仅不懂的回报和感恩，而且还经常抱怨。连个打扫房间的家务活也从来没有主动的帮母亲承担过一次。想到这里，我就加快了我手中干活的速度，只想在那一天里尽可能多的帮母亲做一些家务活，好让她也体验一天在家里面轻松的日子。

在干完所有的活之后，这一天也快要结束了。有了这一天家务活的体验，不仅让我体会到了我母亲平日里干活的辛苦，还让我感受到了劳动的价值和乐趣。虽然在这一天里，我一直处在一种疲惫的状态中，但是能收获到这些我也感觉很值得。

我经常帮助妈妈做家务，一般都是整理房间，刷刷碗，偶尔拖拖地，做一些力所能及的家务劳动。做家务是一件很累的事，有时候做了一半就想放弃了，但是为了减轻妈妈的负担，想想自己已经是个男子汉了，就又挺起胸膛继续劳动。每次看着自己的劳动成果非常有成就感，感觉自己长大了，能为家里分担一些事情了，“美德在劳动中产生”，劳动让我学会了很多，也明白父母为我付出的汗水，体会到了他们的辛苦，同时我也学会很多生活常识和技能，做事情更细心不会那么笨手笨脚了。我学会了做早餐，父母累的时候给他们做一顿早餐让他们多睡一会，看着他们幸福的笑容我真的很开心。在书上看到马克思说过“劳动创造世界”，我也要用劳动创造我的美好世界。

劳动是每个人的义务，因为劳动世界才如此美好，劳动可以增加我们的光荣感，塑造美好的心灵。当我们在劳动积累了新的体会时，应该马上记录下来。那么如何写好我们需要的学生劳动心得体会呢？请您阅读工作总结之家小编辑为您编辑整理的《一日劳动心得体会大学生》，欢迎阅读，希望您能够喜欢并分享！

今天，那冬日里久违的阳光照耀着大地。瞧，我们三(1)“xx”中队的同学们在班主任老师的带领下兴高采烈地来到“xx”农场基地参加内容丰富的劳动实践体验活动：有的除草、有的收菜，有的做观察记录、有的喂喂鱼儿……

我们小组的伙伴们热情高昂，先是欣赏着基地里菜苗，被它们的长势吸引着。你看，那些菜苗有挨挨挤挤，谁也不让谁。有探出小脑袋的小白菜；有长势很好的嫩绿的水白菜；有绿油油的大葱；有根根挺拔的莴笋；有茂盛的花菜；有排列整齐的胡豆苗……小伙伴们好奇地问这问那，老师都逐一细致地进行讲解着，我们聆听着，在快乐中学习到了书本中没有的知识呢！

接着，我们蹲下来或弯下腰开展了观察记录活动。两三个一组，三五个一群，有的拿着直尺量一量莴笋叶子的尺寸，高声说道：“24厘米。快，快记录！”旁边同学迅速地拿出早已准备好的本子认真地记录着；有的高兴地说：“这莴笋长得可真快，几周不见就拔高了一大截”；有的轻轻拨开小白菜丈量它的直径；有的张开小手想捧起那嫩油油的小菜亲一亲；有的按耐不住激动的心情跑得很快，想去最远的花菜地目睹花菜的“美貌”；有的用钢笔勾勒着胡豆那整齐而又对生的叶子图，还沾沾自喜地说：“瞧，我画的不错吧！”还有的……

我们认真地观察着、记录着、欣赏着、谈论着、收获着……温暖的阳光照耀着大家，那红扑扑的脸儿上洋溢着开心、自信和幸福！

时间过得真快，下课了，我们又一次依依不舍地离开了“孝笑”农场。在活动中我们体验快乐，收获着成长！

充实的快乐，是本人五一在家做家务劳动的感受。本以为会让自己累得不行，后来做完了家务劳动才发现，原来在家多做做家务劳动，反而会因为活动了筋骨而更加舒服，而且时间用来做家务劳动之后，整个人也更加充实的快乐了。

这一次五一在家做家务劳动之前，我从来没有在家做过家务劳动。家里所有的家务活都由我的爸爸妈妈做完了，每次我想要抢着做家务活时，他们总是以“你好好学习就行，其他的都别管”为由，拒绝我的请求。这一次我申请在家做家务劳动，还是因为我说老师让我们五一做家务劳动再写做家务劳动的感受，他们才同意的。

当我在家做那些家务劳动时，我的爸爸妈妈还总是跟在我的身后盯着，生怕我在劳动的过程中出现什么闪失。后来还是我赶走他们，才落得一个清净做家务劳动的过程。我在家先是学着扫了扫地，本以为扫地应该是非常简单，我一拿起扫把就会的，之后真正扫起地来了才明白，那些卷在掉在地上的头发里的灰尘就好像是专门跟我作对似的，我往这边扫，它们就飘去了那边，怎么都不让我扫进簸箕里似的。最后我只好非常小心翼翼地把那些灰尘和头发，扫一下就撮一下到簸箕里面，以防扫的过程中，那些灰尘又飞得到处都是。

这次在家里除了扫地，我还进行了好几项家务劳动。比如说洗碗，比如说擦灰，比如套被子。这些家务劳动中，我最不怎么喜欢的是洗碗，我觉得最好玩的是套被子，而最让人喷嚏不止的是擦灰。本来我洗碗也还是遭到了我的爸爸妈妈反对的，他们怕我把碗都给摔碎了，我坚持保证我不会给摔碎，他们才半信半疑的让我洗了碗。不过我洗完碗后最大的感受就是洗碗真是太油腻了，洗完之后整个手都像是浮了猪肉似的难受。

在给家里的桌子柜子椅子擦灰时，哪怕是我戴上了口罩才去擦灰的，也没什么用，我在擦灰过程中一直打喷嚏，让爸爸妈妈赶紧让我洗洗手去套被子。套被子可以说是我家的家务劳动中最有趣的家务劳动了。以前我总是笑话我的爸爸套被子的时候把自己给套进去了，这一次我套被子不仅套了一个小时，还也把自己套了进去，最后还是爸爸妈妈大笑着把我“救”出来的.。

这一次的家务劳动，让我感到了一种充实的快乐，是我平日里只知道的玩，所没有的体验。

暑假里，我在家里自己闲着没有事情干，就想帮妈妈做一点家务，可是干什么呢？扫地？地上连一颗灰尘也没有；拖地？地板干净的发光；洗碗？没有碗要来清洗。那我来干什么呢，对了。就帮妈妈熬一次饭吧。

昨天做的是一次大米饭，今天做什么饭呢？那就来熬一次小米饭吧。先往里面倒入多少的水呢，想不到还没有熬上饭，“拦路虎”就出来了。如果就这样随便倒水，水少了就稠了，水多了就稀了，怎么办？哦。我知道了，就倒入少量的水吧，如果不成功，下一次就吸取教训了。水开了，把事先准备好的一勺小米倒进去。

可是这时候，又有一个“拦路虎”跳了出来，需要开多大的火候呢？开大了不行，开小了就太慢了。这个问题急得我团团转，不如先开大火，等快熟了的时候，开小火候着。哈哈。终于解决了。

经过漫长的熬制，终于，喷香的小米饭出锅了，哈哈。不稠不稀，不多不少正正好。啊。闻起来就很香，我自己恨不得一口气把它喝完，全家人都说好喝，我觉得这是我喝过最好的饭。

这次做家务，我体会到了家长们的艰辛，我以后会多帮家长做家务的。

在这个暑假里，带给我的收成是领会到了家人做家务的辛苦与疲乏。爸爸和妈妈都上班去了去了，做家务这一项“重任”便落到了我的身上。我扫地拖地，洗碗刷锅，收拾床铺，样样都不在话下，虽然做家务活所用的时刻并不算太长，但是，我仍然觉得自己身心疲乏。我躺在沙发上，不论心里怎样劝说自己不要放下站起来继续劳动，但都在此时无济于事。

就在我汗流浃背的诉苦家务活又累又繁琐的时分，我才领会到了爸妈的辛苦，每一天早起晚睡，从来没有真正的放松歇息过，整天像陀螺相同转来转去。而我呢每一天坐在家中只是写作业、玩电脑、看电视，哪有他们辛苦我只会借着爸妈比我大，小孩子只用专注学习不用做家务之类的托言把所有家务活都推到他们身上。

在这个暑假里，我才发现原先自己能做的有如此之多，我也知道到我已经长大了，我不就应什么事情都交给爸爸妈妈来处理，我就应在自己有充足时刻的情况下，帮家里人分管一些家务活，自己的事情我有必要会自己做，我不会再像以前那样淘气固执耍赖皮了。我有必要尽我的努力，减轻他们的负担，让他们也能够抽出时刻来放松自己，享受日子。

自此之后，我懂得了要时刻继续家里的洁净整洁，珍惜别人的劳动成果。每一个人的身上都有着自己不行推脱的责任，我不能再以年纪小，学业重为理由而不干家务了。责任跟着年纪的增长逐渐增多，越来越重。此刻我的责任是：为了长大的日子，要好好学习;为了不让爸妈操心，要照顾好自已、学会自立。

这一次的做家务让我明白了大人的辛苦与自己的责任、义务。感谢这次做家务的时机。

每一天外公从早上就开始买菜、洗菜、配菜，然后烧给我吃，我觉得外公很辛苦，先要帮忙，可是我还小，不会烧菜，所以决定想外婆学习洗碗。

我想洗碗很简单，只要把碗放进水里，放点洗洁精，再洗一洗、冲一冲就好了。所以外婆要站在旁边看我洗的时候，我很自信的让她去休息。按照步骤，我先把脏碗放进水池，然后放了满满一水池的水，倒了很多的洗洁精，拿起百洁布，把脏碗一个一个的洗一遍，洗过的碗放在了水池边上，最终再用清水冲一遍就好了。流到地上了。外婆看了也大声惊呼：“水漫金山了！”我只能对着外婆傻笑，赶紧帮忙拖地板。

之后外婆和我说，你只要把脏碗放在一个大盆里。此刻冬天在盆里放点热水，直接就能够洗了。因为我们平时吃的也不油腻，所以一般热水就能够洗干净了，不需要用太多的洗洁精，洗洁精会有残留。这时我才明白原先还有这个道理。不要看小事情，有时候小事情也有大道理的哦！

经过这次我有经验了，以后我会再帮忙做家务的。

看到这个习作题目，我不由犯了难，仿佛历来没做过甚么家务，写甚么呢思来想往，终究记起曾帮妈妈做过一次早餐。

那是一个星期六的早上，我和平常上课一样起得很早，天都没有大亮。一个人在屋里转了一两圈，真不好玩。忽然血汗来潮：帮妈妈做早餐吧！

我首先把高压锅用净水洗了洗，然后把锅放在灶上。该盛多少水呢仔细回忆了一下，想起妈妈仿佛都装两碗半水呢！因而我也照样盛了水。该放米了，盛米的桶里有一只小碗，平常爸爸妈妈都是用它来衡量米的多少的，我想：一家三口人，爸爸一碗、妈妈一碗，加上我??

小碗，这简单！学着妈妈的模样，我把米淘了两次，便放进锅里。盖上高压锅的盖，按了一下电磁炉的开关，滴地一声长响，灯亮了，电磁炉开始呼呼地排气了。我自得地想：爸爸妈妈醒来后一定会夸我能干的。

不一会儿，锅盖上的排气孔开始哧哧地响，阀门开始匀速地转动。这时候，妈妈起床了。她笑了，说：飞扬，今天真能干。我的心里别提有多美啦。过了几分钟，妈妈叫我关了电磁炉，说：别急着打开锅盖，高压锅里面气压高，这时候是不能打开锅盖的。终究，我等到气阀落下往，迫不及待地打开锅盖。呀，我不由傻了眼，我明明做的是稀饭，怎样是白花花的一锅干饭呀?

爸爸妈妈笑了，告知我米加太多了，米煮熟后，是会涨大的。哦，原来是这样，做饭也是有学问的呀！

这就是我第一次做饭的经历，固然有遗憾却很成心思，我以后一定会帮爸爸妈妈、爷爷奶奶多做事，做一个懂事的孩子。

小学学生心得体会篇2

2024年7月31日，2024冬奥会举办宣布在北京的瞬间，全国人民欢呼雀跃！随着奥运的临近，我也从一个稚嫩的孩童成长为一名阳光自信的少先队员，每当我看到五星红旗冉冉升起，我的内心都激动不已，好似乘上时光穿梭机，以多种不同的身份，来到了2024年的冬奥会场……

我是一名滑雪运动员，赛场上的我，好似翻飞的雪地蛟龙，赛道上的我心只有一个信念——为国争光，我以高超娴熟的技艺表达对祖国的热爱。

我是一名现场记者，激动地将自己看到的、感受到的冬奥会情形，用流利的语言向电视台前的观众们播报现场的场景，让场外的观众们通过我的精彩播报，身临其境地感受现场激烈比赛角逐的幕幕场景……

我是一名志愿者，以满怀的热情，面带微笑为各国来宾提供帮助，每天穿梭在赛场的各个角落捡拾垃圾，维持秩序，用自己平凡的举动，向全世界展示我国的热情与文明……

铃铃铃……上课铃声将我的思绪拉了回来，我要以“积跬步，行万里”的姿态，好好学习，汲取知识，为中国加油，为2024年冬奥会加油！

小学学生心得体会篇3

“网络”早已不是什么新鲜事了，它已经普及了全世界。现在生活中处处可见“低头族”，人们来到一个地方，第一句话就是“有wifi吗？”即使是朋友聚会，也是各顾各的手机，在饭店里不是吃饭，而是“吃手机”。人们对网络系统的依赖大大地超乎了想象，“微信”、“qq”、“网购”……甚至连小学生的作业也是通过网络发布。

网络无处不在。但是，网络一旦被坏人利用，麻烦可就大了。

今天，舅舅在朋友圈上说，他不小心点到一个“钓鱼网站”，狡猾的“黑客”通过一个链接轻轻松松“拿”走了舅舅2万元。舅舅急得象热锅上的蚂蚁，可是又有什么用呢？想必“黑客”一定在享受得手的喜悦吧！我真痛恨这些“黑客”啊！

新闻也常常报道此类恶性案件，一些诈骗团伙利用网络的便利性，通过网络游戏交易、网上中奖等层出不穷的手段，骗取了大量的资金。大明星汤唯都曾经遭遇电信诈骗，被骗走21万余元。

那么怎样才能防范这些网络技术，掌握先进的科技知识，合法利用网络的便利性，让网络成为我们的好帮手。其次应当克制自己，不让自己沉迷于网络中，成为“网奴”。

保护网络安全，迫在眉睫！在此，我呼吁大家，为了网络安全，我们这一代青少年要努力学习，积极进取，成为一个个保卫网络的勇士，共创和平家园！

小学学生心得体会篇4

上次学校组织我们去雨花营地进行军训。老师说：“吃苦耐劳是劳动人民的本色，你们不是去享清福的。”听说那里的管理非常严格，如果稍有不是，就会“活该”。我的每根神经绷得紧紧的，但无可奈何，只好随大流，乘车来到雨花营地。刚下车，教官就对我们说：“先跟我站二十分钟再说。”一分钟过去了，两分钟过去了，三分钟过去了，四分钟过去了……太阳的\'脸涨得老大，把我们烤得头晕脑胀，豆大的汗珠像断了线的珍珠，从我头上掉下来。泪水流进眼里，也不敢擦，同学眼巴巴的你望着我，我望着你：“百思不得其解。”这时，一位教官对我们大声说：“现在你们跨进了这营地，就是一名军人。

虽说是军人，可你们合不合格还是得要严格的训练。”站完二十分钟后，教官对我们说：“如果你不想接受雨花营地三天魔鬼般的军训的话，你可以退出，现在还来得及。”不知道是没有听见还是胆子小，同学中没有一个人举手。这时教官为我们拿来了崭新的军服。我们穿上军装后，教官正式宣布，我们已经是一名小军人了。我高兴极了。吃饭也有纪律。一上午的艰苦训练，我的肚子开始抗议，咕嘟咕嘟直叫。我实在忍不住了，口里吐清水了，铃声一响，教官一声令下：“集合！”——终于可以吃饭了。可是，还要先学会唱军歌，总教官只教三遍，教完三遍后我们开始唱，他对我们的“杰作”评价是还可以。

总教官对我们说：“吃饭的时候不准说话，谁说话就给他们连扣分。营地里的饭是我们家里从未吃过的饭菜。米饭有的蒸得稀稀的，没有一点饭味；菜则是一碗酸菜汤、一份腐乳、一丁点瘦肉炒一大盘辣椒。虽然看起来不起眼，可真是好吃，现在回想起来，还觉得很香。舍不得教官，舍不得营地。三天后，我们要回学校了。在这三天里，我们已经合教官建立了深厚的感情。虽然我们舍不得教官，但是我们还是要回学校。最后那一刻，我们全体同学流下了眼泪。我将永远记住我在雨花营地训练的三天。

小学学生心得体会篇5

暑假里我进行了多项体育锻炼。如：跳跳绳，打羽毛球，游泳等等。在这些运动的过程中，我们往往会有以下一些情况发生，参加某项有趣活动时间过长，完成某个动作强度较大，过多重复进行，参加体育比赛中，由于运动量的突然加大，往往会使人感到四肢肌肉酸疼，不适，这是一种很自然的生理现象。

人在参加体育运动时，全身的肌肉，特别是四肢的肌肉交替进行着强力和迅速的收缩，同时肌肉组织也在发生一系列化学变化，即物质代谢的过程。肌肉组织内的化学变化有两个阶段；一是无氧阶段（没有氧气参加的化学反应）；二是有氧阶段（有氧气参加的化学反应）。在无氧阶段中，肌肉中的三磷酸腺苷，磷酸肌酸和肌糖元等。（这些都是供给能量的基础物质）分解，同时放出能量，供给肌肉收缩。肌糖元在缺氧的条件下，分解产生代谢产物乳酸。在进入有氧阶段时，乳酸被氧化成为水和二氧化碳，同时亦时放出能量。但贝氧化的乳酸只有约1/5，而4/5的乳酸可重新变化成为糖元。

当运动量和强度突然加大，使四肢血液供给不足缺少氧气的情况下，肌肉中的乳酸不能及时被消除而产生堆积，并刺激其中的化学感受器或由于积累的乳酸量太多，使肌肉膨胀，都会使肌肉产生酸痛不适的感觉。但是，这对人体并没有什么害处。只要经过一段时间的锻炼，逐渐适应了加大的运动量，这种现象就会随之消失。

如果肌肉酸痛的太厉害，则可以进行按摩热敷或用松节油，红花油等药物来揉擦痛处，还可以进行热水浴，这样能促进血液循环，加速肌肉中乳酸的转变，排出，使酸痛减轻或较快地消除。因此，在体育锻炼中遇到这种情况就不必有顾虑，仍可用较小的运动量或调整锻炼计划，也可进行一些其他身体部位的辅助锻炼，逐步提高肌体的负荷能力，只要合理安排运动量，持之以恒地进行体育锻炼，就能闯过肌肉酸痛关。

所以要想在体育锻炼中取得成效，就必须坚持不懈，不要放弃！

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！