

# 马拉松活动策划方案 马拉松志愿者活动总结(通用5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 劳动心得体会篇一

学劳动是每个学生在成长过程中必经的一段历程。在此过程中，我们不仅学到了各种实用的技能，也感受到了劳动的辛苦与快乐。加入到劳动中，不仅让我们学到了知识，也培养了我们的动手能力和团队协作精神。以下是我在学劳动中的一些心得体会。

首先，学劳动让我收获了实用的生活技能。在劳动中，我们学会了如何修理自行车、修补电线、种植蔬菜等各种生活技能。这些实用的技能对我们的生活起到了很大的帮助。比如，有一次我家的自行车胎坏了，正好我学过如何修理自行车，于是我就主动帮爸爸修好了。这让我感到非常的骄傲！学劳动不仅可以使我们收获到实用的技能，也培养了我们的动手能力。通过学劳动，我锻炼了我动手的能力，使我的双手变得更加灵巧，也增强了我对生活的热爱。

其次，学劳动让我体会到了劳动的辛苦与快乐。劳动不仅让我们感受到了辛苦，也带给了我们成就感和快乐。记得有一次我们学校组织清洁卫生，我参与了其中。清洁一个教室并不是一件容易的事情，需要我们费尽心思。但是尽管辛苦，当我看到一个个教室变得干干净净的时候，我感到非常的开心。这种成就感和快乐是其他课堂学习所无法带给我们的。

再次，学劳动培养了我的团队协作精神。在学劳动的过程中，

我们不仅要完成自己的任务，还要和其他同学合作完成一些团队性的劳动任务。如何和其他人合作，是学劳动中很重要的一点。记得有一次我们学校组织修缮校园，我和几个同学一起搬运沙子。由于沙子很重，我们专门设计了运输路线和方法，最终顺利地完成了任务。通过这次合作，我明白了只有通过团队协作才能取得更好的成果。团队协作不仅是在学劳动中重要的一点，也是我日后成功的关键。

最后，学劳动让我懂得了劳动的意义。劳动是我们生活的必需品，是我们社会进步的一项基础。通过学劳动，我懂得了劳动的重要性，也对那些辛勤劳动的人表示了更多的敬意。在每个成功的背后，都会有辛勤劳动的人。学劳动不仅让我们明白了劳动的意义，也培养了我们对劳动的尊重，让我们珍惜每一份劳动的成果。

总之，学劳动是我们每个人成长过程中必不可少的一环。通过学劳动，我们不仅学到了实用的技能，也感受到了劳动的辛苦与快乐。学劳动培养了我们的团队协作精神，也让我们懂得了劳动的意义。学劳动不仅是为了将来可以独立生活，更是为了培养自己的健康人生观和工作态度。希望每个学生都能够通过学劳动，更好地成长！

## 劳动心得体会篇二

一、在这次培训中，滨州学院的领导、老师非常重视。我们刚到的第一天，我们的班主任于老师、常老师就在报到地点等着我们，院长张教授出席了晚上的欢迎仪式，并同我们共进晚餐。在这培训期间，于老师、常老师与我们吃住在一起，时刻关心着我们的生活起居，对我们的学习情况做一个全面的掌握，并安排了一些娱乐活动，使我们在感受到学习累的同时，也体会到了学习之后的乐趣。再次对他们表示感谢。

二、获得了理论知识，提高了认识。

综合实践活动课程是国家课程，包括四个指定领域：研究性学习、社区服务与社会实践、信息技术和劳动与技术教育。综合实践活动课程具有实践性、开放性、自主性、生成性的特点。教学中让学生在教师的指导下积极参与实践活动，通过“做、考察、时间、探究、创作、设计、想象、反思、体验”等一系列活动，发现和解决问题，体验和感受生活，发展时间能力和创新能力。综合课程注重的课程教学与生活的联系，发展学生的创新精神、时间能力、社会责任感以及各种良好的个性品质，注重在认知的基础上，倡导时间、探究、开放的学习方法。综合实践活动中劳动技术教育的主要特点是：更注重学习方式的选择、体现实践学习的特点。

劳动与技术是新课程的核心课程，以前，我对这门课的认识就是简单地劳动，和技术没有什么关系，通过讲解才知道原来的错误。这门课程既不是课外活动，也不是活动课程，而是通过教育交往为中心的活动，其强调的是学生的参与，重视的是学生的体验、感受，以学生兴趣和内在需要为基础，以主动探索为特征，以实现学生主体能力综合发展为目的。

《新课程标准》指出：“要积极开发并利用校内外各种资源，让学生通过实践，增强探究和创新意识，学习科学研究的方法，发展综合运用知识的能力，增进学校与社会的密切联系，培养学生的社会责任感。”因此，作为教师要因地制宜、，充分开发利用各地教育资源，包括校内资源、社区资源和学生家庭中的资源，拓展劳动与技术的实施空间，真正给学生一个素质教育的天空。

劳动技术教育的目标为：认识劳动世界，形成正确的劳动观念和热爱劳动的思想感情；培养学生积极的态度；是学生掌握基本技术与技能；关注职业领域，增进职业认识，形成初步的职业选择意向和初步的创业意识。所以，劳动与技术教育具有其它学科所不可替代的教育功能，劳动与技术课程是每个人生存的必修课。滨州学院教师教育学院张道祥教授为我们山东省劳动与技术教育第三期学员作了报告《劳动技术课中的生命安全教育》，张教授讲课风趣幽默，教室里时时

响起掌声，张教授从六个方面阐述了生命安全教育在学校教育特别是劳动技术教育中的地位、现状及反思等，生命安全教育渗透在我们日常生活的方方面面，培养学生的安全意识也是学校教育中的一个重要方面。汶川大地震轰然倒塌的校舍留给我们血的记忆，而在地震中安县的`桑枣中学却在大地震中安然无恙，给我们留下了深刻的教训与反思。在学校里我们每天都在讲安全，但还是出现各种大大小小安全事故，安全问题无小事，安全教育大于天！

于教授讲学的内容让我们真正感悟到情绪对我们的工作，生活的影响。拥有乐观的心态，保持积极的情趣，对我们的心理健康和人生目标的实现十分有益，反之，消极的心态，会给我们带来负面的影响，视频《鹰扬万里》告诉了我们生活的真谛：控制情绪，修心炼气，终会成为生活的主宰者。突出了劳动与技术教育是以学生获得积极劳动体验，形成良好技术素养为主要目标，且以操作性学习为主要特征的国家指定性学习领域。它强调学生通过人与物的作用、人与人的互动来从事操作性学习，强调学生动手与动脑相结合。

### **劳动心得体会篇三**

家庭劳动不仅是家庭成员分担家务的责任和义务，更是家庭成员之间互相关心、理解和支持的体现。在我家，家庭劳动一直是一个重要的主题。通过家庭劳动，我不仅学会了独立生活的能力，而且培养了责任感和团队合作精神。下面我将结合自己的亲身经历，谈谈我在家庭劳动中的心得体会。

首先，家庭劳动让我学会了独立生活的能力。年幼时，我对家务毫无了解，一切都依赖家人的帮助。饭来张口、衣来伸手，让我习惯了依赖他人。然而，随着年龄的增长，家人开始要求我分担一些家务，比如整理房间、扫地、洗碗等。起初，我觉得这是一种负担，但渐渐地，我发现通过自己的努力，我能够熨衣服、做饭等，这让我感到非常自豪。家庭劳动让我学会了独立生活的技能和方法，不仅让我获得了满足

感，而且也为将来的生活打下了坚实的基础。

其次，家庭劳动培养了我的责任感。每当我看到家人忙碌的身影，我会主动地向他们伸出援手，积极参与到家庭劳动中去。通过分担家务，我深刻地体会到每个家庭成员的辛勤付出，也意识到家庭的幸福离不开每个人的努力。尤其是在父母忙碌工作的时候，我承担起照顾弟弟妹妹的责任，给他们洗衣、做饭、帮助他们完成作业，这让我更加明白了家庭成员间的关爱和关系。家庭劳动让我懂得了承担责任的重要性，也让我更加珍惜家人之间的互相支持和帮助。

此外，家庭劳动还培养了我的团队合作精神。在家庭劳动中，每个家庭成员都有自己的分工，我们互相配合，共同完成家务。我记得有一次，家里来了一些客人，为了准备晚餐，我和姐姐并肩作战。姐姐负责炒菜，我负责洗菜和切菜，在紧张而有序的合作中，我们迅速完成了一桌丰盛的晚餐。通过这次合作，我深刻地感受到了团队合作的重要性，只有大家齐心协力，才能将事情做得更好。家庭劳动让我明白团队合作是一种必备的能力，无论在家庭还是在社会生活中，都受益匪浅。

最后，家庭劳动也让我明白了家庭的重要性和美好。在家庭劳动中，我感受到了家人之间的温暖 and 爱意。每当我在家里做完家务后，看到家人满意的笑容，我觉得这份成就感是无法用言语来表达的。家庭劳动不仅仅是一个分担家务的过程，更是家人之间的交流和沟通的机会。通过家庭劳动，我和家人之间更加贴近，感受到家人之间的默契和团结。家庭劳动让我明白，无论是在成功的事业背后还是在幸福的家庭后面，都离不开每个人的努力和付出。

综上所述，家庭劳动在我的成长过程中起到了积极的作用。不仅让我学会了独立生活的能力，培养了责任感和团队合作精神，还让我明白了家庭的重要性和美好。在以后的生活中，我将继续努力，发扬家庭劳动的精神，将其应用到自己的工

作和生活中去，为实现个人价值和家庭幸福作出贡献。

## 劳动心得体会篇四

哲学上说：实践决定认识，认识于实践活动。我想，这也是我为什么要投身于实践活动中去的原因之一。不管怎样，我都积极地投入到了这个家务劳动中去了，我认真仔细地对待了这些家务活，我顺利地完成了这项实践活动。我过了一个祥和充实有意义的寒假。从这次“体验家务，感恩父母”的实践活动中，我获得了许许多多的成果。

首先，从认识层面上来说，我真切地感受到父母要操持这个家是多么的不容易。他们为此付出了巨大的牺牲，他们在我身上倾注了如此多的血汗。我应该时时刻刻胸怀一颗感恩之心，力所能及地做一些家务劳动来为他们分忧。同时，我认识到做任何事，不管是大事小事，都要以一颗认真严肃的心去对待，这是走向成功的不二法门。还有，我更新了旧有的观念，发现只有投身实践才能出真知。要积极投身社会实践，努力增加自己的人生阅历，拓宽自己的人生视野，这样的人生才会有厚度。其次，从能力层面上来说，家务劳动提高了我的动手能力，增强了我面对困难的毅力和恒心。同时，它让我掌握了许多的新知识，比如说礼仪知识。再次，从家庭氛围上来说，这次家务劳动体验让我对家人有了一个新的认识，增强了我与家人的沟通和理解，让整个家庭充彻着满满的温馨与和谐。再者，我明白我已经长大，我明确了自己在家里所肩负的责任，增强我的家庭责任感。

真的很感谢这次家庭角色体验实践活动，让我收获到了这么多的东西。以后，我更要发挥积极劳动的精神，将家务劳动一直做到底，时时刻刻地感恩我的父母。

寒假转眼即逝，我的家庭角色体验活动要暂时告一段落了。在这最后，我想说的是，我们的父母真的很不容易，他们风雨兼程一路走来，包含多少艰辛和疲惫。在过去的十几年的

风风雨雨里，他们从来没有放弃过，甚至从来不曾说过半句抱怨的话语。他们真的很伟大，我向他们致敬，向全天下的父母致敬。我要我真诚地希望自己在这次体验活动过后，能真正地像个男子汉一样，敢想敢说敢做敢担当，真正的以实际行动来为我们的父母做点事情。这次的社会实践可以说是异彩纷呈，扮演不同角色的我也在这个过程中遭遇了各种艰难。爸爸给我上的理财课也给我很大启发。我有时会想，如果我做了妈妈，我能不能像我的妈妈一样给我的孩子提供一个良好的生活环境，能不能让他在衣食无忧的环境中成长，在他该天真的年龄里保持童真。爸爸的理财经告诉我君子爱财，取之有道，生财之道有很多，一个真正精明的人需要眼观六路、耳听八方，需要开动脑筋、勤于思考。所谓劳心治人，劳力治于人。在现代社会拥有商业头脑、广播的知识、触类旁通的本领终生受用。

俗话说的好，“一屋不扫何以扫天下”，年轻人难免会有很多激情和冲动，有一种想成就大事得到别人尊重的理想，做任何事都要本钱，做大事凭的是本领，青年人正处在风华正茂的阶段，正是踏踏实实学习本领的年纪，学本领就要从小事做起。无论是谁，只要是家里的一份子，都应该为家里做点什么。只有这样才能够了解爸妈的辛劳。

在这次家庭角色体验活动中，我学到了很多自己从没有意识到的东西，获得了能力的很大提升，已经向真正的大人又前进了一步。体会到父母的艰辛，收获到许多课本上学不到的知识，正可谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。只有将知识运用到实践之中才能真正领会到他的真谛。更重要的是我能出我的一份力去分担父母的劳累，培养了我的独立自主生活的能力，因此这次家庭角色体验活动对我来说意义是我人生中的一种很重要的体验。

寒假劳动带给我的是欣喜，是得到成果后的喜悦。一方面，我锻炼了自己的能力，在劳动中成长，在劳动中学习，充实了自我，真正地走出课堂。去帮助家人，让家人享受自己的

成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有劳动经验，没有与人配合，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的综合能力。

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，感到羞愧万分，感到耻辱。

通过这次劳动我学会了珍惜，懂得了感恩。知道了不珍惜别人的劳动成果就是不可饶恕的犯罪。知道了不管任何事都需要劳动与汗水才能成功。任何事都不会不劳而获，都不回天上掉馅饼。任何事付出与收获都成正比，没有付出就没有收获。

在这次劳动中，我增加了劳动经验，提高了与人配合的能力。感受到了劳动的快乐知道了劳动最光荣。而且在这次劳动中我感到自己的心灵有了巨大的升华，仿佛甘霖的滋润，让我心旷神怡。

当我在切身体验劳动时。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的。

## 劳动心得体会篇五

劳动实践是一种重要的教育形式，通过劳动实践，让学生深



入参与社会实践活动，了解真实的社会现象。我很幸运能够参加劳动实践，通过实践体会到了劳动的重要性和价值，也意识到了自身的不足之处。在本次劳动实践中，我从各个方面获得了很多收获和体会。

首先，在劳动实践中，我深刻认识到劳动的重要性。劳动是人类社会发展不可缺少的一部分，它不仅创造了物质财富，也有助于个人的成长。在实践中，我参与了室内外清洁、搬运物品、整理图书等工作。通过这些劳动，不仅提高了自己的实际动手能力，还培养了我对工作的认真态度和责任感。实践告诉我，只有通过劳动，我们才能真正理解知识的应用，才能将理论与实际结合，做到知行合一。

其次，劳动实践让我认识到团队合作的重要性。在实践中，我意识到一个人的力量是有限的，只有和团队成员紧密配合，才能完成任务。在整理图书的过程中，我们需要分工合作，有的负责整理书籍，有的负责记录，有的负责装订。大家相互帮助、互相配合，共同完成了任务。通过与他人合作，我学会了倾听他人的意见，学会了与人沟通和协商，也提高了我的团队合作能力。团队合作不仅能够提高劳动效率，还可以培养自己的协作精神和集体荣誉感。

第三，劳动实践让我更好地了解社会，了解社会的属性和规则。通过参与社会实践活动，我不仅接触到了不同的社会群体，还了解到了不同的社会问题和困难。在帮助孤寡老人打扫卫生时，我看到了他们孤独的生活状态和需要帮助的情况。通过劳动实践，我认识到自己是一个成长中的人，有义务去关心社会，去关心他人。在劳动实践中，我还学到了遵守社会规则的重要性，只有遵守规则，才能更好地完成任务，保证工作效果。

第四，劳动实践让我认识到自身的不足之处。在实践中，我发现自己缺乏一些实际动手的技能，对一些工作不够熟练。例如，在整理图书时，我遇到了一些困难，不知道如何分类，

不熟悉图书编号等。这让我意识到自己的不足之处，激发了我学习的动力。通过实践，我认识到自身的不足，并且努力进行学习和提升，以期在以后的实践中能够更好地发挥自己的作用。

最后，劳动实践让我明白了虚心向他人学习的重要性。在劳动实践中，我碰到了一些工作经验丰富的老师和工作人员。他们耐心教导我如何做好工作，分享他们的经验和技巧。在他们的指导下，我学到了很多实用的知识和技能。通过实践，我明白了虚心向他人学习的重要性，只有不断学习和积累经验，才能在工作中不断进步，不断提高自己的能力。

总之，劳动实践是一种重要的教育形式，通过参与劳动实践，可以使我们更好地了解劳动的重要性和价值，培养团队合作能力，认识社会规则和问题，认识自身的不足之处，以及学习他人的经验等。通过本次劳动实践，我深刻认识到了劳动的重要性，通过团队合作，我完成了任务，获得了乐趣和成就感。劳动实践让我更好地了解了社会，促使我思考如何为社会做出贡献。通过发现自身的不足之处，我更加努力地学习和提升自己。在劳动实践中，我也学到了虚心向他人学习的重要性。总之，劳动实践让我受益匪浅，对我的人生路径和未来发展产生了积极的影响。