

2023年感恩父母实践活动方案 感恩父母 实践活动心得体会(实用5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

感恩父母实践活动方案篇一

人们都说：“父爱如山，母爱如海”，但在我的世界观里，那些言辞早已不足挂齿，早已成为了仅给父母的一种名号，那是因为父亲的爱已远远高于山峦，母亲的爱也超出了大海的辽阔无边，父母的爱相加，那便是整个世界！

父亲的爱没有母亲那么细腻，但是他并不是爱得不多。从我们出生之时，那一份重大的责任便让父亲担当了起来，父亲需要照顾好我们和母亲，让我们都快乐，无忧。

五六年前的我并没有意识到父母对我们的恩情有多重，那时候的我只懂得去依赖他们。刚上小学，老师的第一次家庭作业便是和父母握一次手，要用心去感受。同学都地在欢笑中期待这次简单的作业的，大家甚至在怀疑老师在和我们开玩笑，但是当我们去完成作业时，都明白了。我微笑着、和妈妈说着老师给我们留作业的经过，并且出手要和妈妈的手握在一起。

妈妈刚刚还在笑，但在我伸出手的一刹那，她却变得像一个无助的小孩子一般，将双手藏到身后，无论我怎么劝说她都不肯将双手伸出来，经过强拉硬拽之后，我握住了母亲的手。摸起来干巴巴的，并不像我好朋友那样软软地，我不禁将妈妈的手捧在手心，仔细一看，上面全部都是一道道口子，有的还在渗着血，我也不知怎么了，眼泪一个劲儿地掉个不停。

母亲的爱虽没有父亲的高大，但并不是她没有大胆去努力的爱。如果说父亲对我们的责任是重大的，那母亲对我们的责任就是不可逾越的，从我们的生命到来的那一刻起，她们便让我们成为了最幸福的人，母亲需要将我们哺育长大，抚养成人，这一切的一切都在向她们指出：我们的到来只会让她们受苦，但她们还是将我们带到了人世间，而且从未后悔过。

感恩父母实践活动方案篇二

在繁忙的工作中不知不觉又迎来了新的一年，回顾这一年的工作历程，作为__服装超市的一名员工，我深切感到__服装超市的蓬勃发展的态势，__服装超市人的拼搏向上的精神。祝愿__服装超市__年销售业绩更加兴旺！

20__年，我柜组在公司党委的统一领导和部署下，在兄弟柜组的支持下，经过全体会员的共同努力，顺利地完成了服装销售任务。现将有关情况总结如下：

我们作为服装超市的一个销售部门，部分员工，刚到超市时，包括我，对服装方面的知识不是很精通，对于新环境、新事物比较陌生。在公司领导的帮助下，我们很快了解到公司的性质及其服装市场，以及消费对象和潜在的顾客。我组员工队伍整齐，认识统一，努力做好自己的本职工作。她们行为约束能力强，深刻认识到作为销售部中的一员身肩重任。作为企业的门面，企业的窗口，自己的一言一行也同时代表了__的形象。因此我柜组姐妹不断拓展专业知识，提高自身的素质，高标准的要求自己，在销售实践中积累一些工作经验，较好了解整个服装市场的动态，走在销售市场的前沿。经过这段时间的磨练，我柜组的同志个个成长为合格的销售人员，有的成为销售骨干，为完成20__年销售计划立下了汗马功劳。

20__年在公司领导的关心下，我从一个普通员工成长为__柜的柜长，我觉得力不从心。一方面是我的专业知识贫乏，业务

能力不强，另一方面是我觉得困难很多，社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，缺乏担当重任的勇气。在7月份开始做柜长的时候，经理给我布置任务，由于胆怯的心理，害怕不能胜任，和经理争执起来。通过工作实践和学习，我了解到经理的良苦用心，她是为了给我们每一个人一个恰当的位置，给每个人一个发展空间。在工作中我也认识到人不是一生下来就什么都会的，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。因此领导给我布置任务，是为了锻炼我，而工作中姐妹的支持，销售业绩的顺利完成又增强了我的自信心。因为只有充满强烈的自信，服装销售人员才会认为自己一定会成功。在工作中，我更加认真敬业，真诚为顾客服务，团结柜组一班人，努力学习服装销售技巧。我深知优秀的服装销售人员对产品的专业知识比一般的业务人员强得多。针对相同的问题，一般的业务人员可能需要查阅资料后才能回答，而成功的服装销售人员则能立刻对答如流，言简意赅，准确地提供客户想知道的信息，在最短的时间内给出满意的答复。因此我和柜组姐妹多方了解产品特点，在销售工作中忙而不乱，能迅速、精确地找出不同顾客的购买需求，从而赢得顾客的信赖。我把明确的目标、健康的身心、极强的开发顾客的能力、自信、专业知识、找出顾客的需求、好的解说技巧、善于处理反对意见、跟踪顾客和收款作为常规业务去学习。鼓励柜组姐妹充满自信去赢得顾客的信赖，去热情为顾客服务，去充分了解柜组服饰所需要的顾客属于哪一个阶层，充分了解顾客喜好，有的放矢搞销售。柜组成员热情的服务给顾客留下了最好的印象，在最短的时间之内帮助顾客解除疑虑，说服顾客购买产品。

总之，我柜组全体员工以__为家，牢固树立奉献在__，满意在__的职业理念，爱岗敬业，团结协作，以饱满的热情迎接顾客，以周到的服务对待顾客，以真诚的微笑送别顾客。全体姐妹对待不同年龄层次的顾客，充分考虑他们在服装品牌、档次、价位上的需要，热心为他们推荐时尚、健康、质优价廉的商品。我柜组全体员工上下一心，发挥集体智慧和创造力，开拓进取，团结创优，兢兢业业，创造了柜组营销的佳

绩。

20_年这一年是有意义的、有价值的、有收获的。公司在每一名员工的努力下，在新的一年中将会有新的突破，新的气象，能够在日益激烈的市场竞争中，占有一席之地。2006年我们柜组将继续本着“以人为本”的工作态度及“顾客的高度满意是我们的最终目标”的经营理念，全体姐妹将进一步凝聚我们的战斗力，以饱满的热情，真诚的微笑投入到新的工作中去。根据顾客的需要去进货，根据季节的变化去调整产品，根据天气的变化去组织热销品种，根据面料的特点去组织货源。如我们十堰的购物习惯仍然有着明显的天气效应：气温一降，冬令商品的销售就直线上升。羊绒衫、羊毛大衣、羽绒服等主打冬装，购买者络绎不绝，一些男式冬装，如毛料大衣，皮夹克等尽管价格不菲，但不少男顾客仍慷慨解囊。今后我们要做一些思考。我们还要努力学习转化顾客反对意见的技巧，克服服装销售市场竞争非常激烈的困难，抓住顾客的购买信号，让顾客精神上获得很高的满意度，努力开创销售新业绩，为顾客服务，为顾客省钱，为公司盈利，让满意在__的理念进一步得到拓展，让__美名誉满十堰，让更多的顾客再来__！

实践活动感恩父母心得体会篇5

感恩父母实践活动方案篇三

寒假一转眼就过去了，在短短的一个月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

本人姓名__，年龄22，籍贯__省__市__县，社会实践职业：销售员。

由于经济原因我家在__年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己喜欢的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂部不更忙。于是我决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已经有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

第一，服务态度至关重要。

作为一个服务行业，顾客就是上帝。良好的服务态度是必须的。要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽量可能满足顾客的要求。

第二，创新注入新活力。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比去年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货档次也要提高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

第三，诚信是成功的根本。

今年我家的对联是：上联：您的光临是我最大的荣幸：下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。诚信对于经商家来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信

誉。我认为我父亲就好似这样一个人，他为人稳重，待人真诚，办事周到。所以他人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

第四，付出才有收获。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母辛勤的工作。他们每天六点钟起床，十一点才休息。冬天父亲每天五点起床，开着三轮车去20里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚钱，供我们兄弟俩人上大学吗？我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再搬回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家里还有十亩冬枣地，从春天忙到金秋十月。看着父母亲脸上一天天增加的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一中说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

通过一个多月的实践使我增加了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的学业，将来回报父母，回报一切关心我的人！！

实践活动感恩父母心得体会篇3

感恩父母实践活动方案篇四

学会感恩-----您真好！

1. 在活动中培养幼儿产生感恩的心理，知道感恩是一种美德。

2. 让幼儿在感知体验中获得表达爱心的愿望。

3. 发展幼儿的语言表达能力。

让幼儿深切地感知情意，从而产生感恩的心理。

让幼儿将自己的爱心用语言表达出来。

多媒体课件、爱心展板一块、小礼物若干、音乐《感恩的心》

1. 多媒体展现，让幼儿感受幼儿园的美。

2. 说出美丽而干净的幼儿园是谁每天来帮我们打扫的？

3. 原来是您——门卫叔叔。

4. 播放门卫叔叔工作情景，了解门卫叔叔的辛勤工作。

1. 现在你想对门卫叔叔说些什么？让幼儿大胆用语言说出自己的心声。

2. 用行动表达爱意，自选小礼物把它放到爱心板上，并对叔叔说一句感谢的话。

3. 播放《感恩的心》音乐，用肢体表达爱心。

幼儿园里除了要感谢门卫叔叔，还要感谢谁？为什么？

教学反思：幼儿情感教育的重要性在于让幼儿能够感知情意，懂得情感，并乐于表达情感。我设计此活动的目的想通过幼儿亲身体验、自主表达、主动参与的过程来表达自己的感谢与爱，在表达爱心的过程中让感恩内化为一种行动。活动中幼儿通过观看录像，了解门卫叔叔工作的辛苦，从而激发幼儿的感恩情感，让他们从小懂得对周围的每个人都要有感恩之心，知道知恩、感恩、报恩是一种美德，活动中要鼓励幼

儿大胆地表达，让温馨的话语贯穿整个活动。

感恩父母实践活动方案篇五

学会感恩，是一种情怀，学会感恩，更是一种情操。知恩图报，学会感恩，冬天就不再寒冷，黑夜就不再漫长，幸福快乐就会在你我身边。感恩的心，是用心来传递的，每个人都有每个人的理解。但我相信，只要有心，那么这份爱就将传递的更远，流传的更悠久。

感恩父母是不分实践，不分地点，不分远近的！它不只是一句话而已，更要从生活的点点滴滴中来体现。孝道是我们一生的课程，没有结课，没有最优秀，有的只是做与不做。在父母身边时，多亲近父母；不在父母身边时，多想念父母，经常打电话。我认为学会感恩，做家务多交流是很好的方法。

我的假期大部分时间都用在家里的，当很多同学在开心的聚会，很多同学在计划着到哪儿去旅游，或打工做兼职的时候，我就在家里乖乖的呆着，做着放假之前妈妈在家里做的那些繁杂而重复的事情，虽有些枯燥乏味，但是可以尽一份孝心，用实际行动感恩父母。经过一假期的劳动，我真的从辛苦中体会了父母的不易。当父母因为我这小小的举动而那么高兴时，我的内心有喜悦，有自责...那一瞬间，许多复杂的感情在我的心头澎湃。

从我懂事起我就一直想要回报父母。小时候以为听话就好，学习好就好，干干家务就好，就是“懂事”、“孝敬父母”了；长大些以为“自己自立，不让父母为自己太操心”、“现在努力，以后为爸妈创造最好的生活条件”便是“有孝心”的表现。事实上这些想法有一些肤浅。或许，面对他们年岁的增大，慢慢的衰老，他们更需要的，除了生活上的照顾外，是精神层面的交流。当今科技发达，青年人手一部手机或是电脑。当我们回家后基本上打开手机电脑做自己的事，却忽略了和父母的交流沟通。我们的上一代人大多不会使用电脑

等科技产品，他们平日闲暇时间无所事事时内心会空虚，希望与我们子女多聊聊，然而得到的却是一个个面对电脑手机的背影，这不是有些残忍吗？在家做做家务，陪父母聊聊天，对父母的安慰是很大的。

衣食住行，学问大而广，煞费脑筋。首先是落脚地儿，牵扯买房装修的质量、价格、交际等问题；买的电器还要会看说明书；洗衣、烧菜、安全、维修等等也不得不考虑；更别提养花种草，修身保健之类的休闲消遣了。让生活良性运转，真是不易啊。想到这些，我不禁佩服自己的父母，他们在这些方面处置的井井有条。

做力所能及的家务，会让父母倍感安慰。就先说叠被子吧，每天早上鼓励自己早起锻炼减肥，收拾家务。叠被不是苦事，起床后拉帘开窗，掀被通气，过一会儿再来叠整齐，盖上遮布。我有时也想过，直接把被子铺在床上，不必叠，也恰好省得晚上再铺。但转念想，不叠被像什么话，一大早就这么慵懒，整个一天不都得松松垮垮似一滩烂泥？一日之计在于晨，积极向上的开始预示着充满活力、踏踏实实的一天。叠被是有规律、有节奏的生活不可或缺的一节。整齐的被子赏心悦目不说，还体现了一个人良好的生活习惯，达观的人生态度。

然后就是清理房间，掸土，擦抹，扫地，拖地，倒垃圾，烧壶开水。这些杂事看似容易，实则很累。每天晨练回来，做这些事就得一个小时。虽然累，权当锻炼身体，累中作乐吧。家里的地面，一般大扫一次就可以了，平时饭后大概扫扫尘土和头发，贵在保持嘛。不过地面上的头发最惹眼，以至于“扫头发”几乎成了“扫地”的代名词，地面脏也多半是因为有发丝。尤其是梳头洗头时，掉的头发最多，需要及时清理才可。

说起做饭，就是件最大的家务了。一日三餐，焖饭，炒菜，煮面，烙饼，蒸馒头，下饺子,,,样式五花八门，各有讲究。以前多次想学的，终没下定决心，只是站在旁边看，不动手，

根本记不住。加什么佐料，放多少酱油等小细节更是让我头昏脑涨。然而这事不能再拖了，年龄不饶人，尤其想到同龄人有的都会做好几种菜式，不禁感到自己矮了半截。

每次做饭时间，我站在妈妈身边，听她吩咐，精心操作。学习炒菜，需要技巧。切菜时持刀不能太靠后，既不能锯，也不能剁，还要以指关节顶住刀背以护手指。我是个左撇子，用右手拿刀很别扭，但又必须如此。种种要点的灵活把握，需要时间和反复操练。学习烙饼，首先要会揉面。倒上两碗面，边洒水边搅拌，面混在一起差不多了，放上2个钟头，再揉就有劲道。做烙饼费油，和上面菜后，放进锅里，加点油，勤翻腾。看着自己做好的第一个饼，吃起来倍儿有感觉。虽说倒油时，惧于想象中溅油的威力，舀油时小心翼翼，伸长胳膊倾入锅中一点点便引起妈妈不满，甚至后来被其亲自代劳。唉，好吧，我确实有点笨，不过良好的开端不是成功的一半吗？学习焖饭淘米，讲求的是水和米的搭配，水放多，太软；水放少，太硬。总之把握量很重要。

最爱一家包饺子，其乐融融的好风景。妈妈擀，爸爸包，我则一会儿擀，一会儿包，听他们聊天说笑东拉西扯，偶尔掺和几句。馅子较干，我则包得顺利；倘若菜析出的水多了，包不及就走水，最后弄得饺子皮黏黏的，不得不撒上些面粉，捣鼓半天，勉强凑成个模样；如果问题大了，便让爸爸修补一番。擀皮不甚快，赶不上爸爸包，心中发急就手忙脚乱，有时见势不及，就不按套路了，干脆擀几下再抻几下。依这等手段速度倒也提高了不少，呵呵。擀起来挺带劲儿，一直擀到手心发痒，想罢手，眼见剩得也不多了，索性一并都擀完了。一回生，两回熟，多吃几顿饺子，自然上套路了。小有成就，心中自我感觉良好。当然了，做饭时间正是一次很轻松很平实的和父母交流的机会。谈谈新闻报道的国家大情，电视里的奇闻异事，或是讲述我离家期间亲戚邻居的家常，以及我在学校的生活感想，困惑等等，边劳动边交流，气氛温和，是和父母交流的最佳机会，更利于提高自我的家庭责任感。

饭后处理工作便是我的拿手好戏了。相比做饭，这容易得多，我也更乐得接受。抹桌扫地，一会儿的工夫；洗碗刷锅，泡一泡，刷一刷，冲一冲，简洁明了；末了摆摆椅子，清理池子，工序毫不复杂。就是动作慢，饭后至少忙乎半小时，不像妈妈十来分钟搞定，还很整洁。我不禁感慨：生活不容高来高去地空谈，只许脚踏实地地真干，哪怕一顿饭，也毫不含糊。

洗晒衣物窗帘等恐怕是相当浩大的工程。妈妈每天都会为此奔波于阳台，穿梭于卫生间。我能做的，最最起码尽量不添乱，不能制造麻烦。回家前自己能洗的衣物就在学校自己解决了，少带了麻烦回家；回家后的最初几天，把自己换洗的衣物自己洗好了。洗完脚自己顺便将袜子一并洗了。平时在家注意尽量保持衣服的洁净。家里没有洗衣机，妈妈只能手洗，我一般会帮她投一投，弄弄衣架，谁让自己大件衣服总是洗不干净呢。不过我会努力的！

每天晚上呢，我会抽出时间来陪陪爸妈。陪爸妈聊天，陪爸妈看电视，陪爸妈逛街散步，看看烟花，看看灯会...跟爸妈拉家常，聊聊邻居的趣事，排解父母内心的压力，舒缓父母因为工作家庭等麻烦事引起的不快心情。看着父母那爬满岁月的额头，看着那饱尝雨露风霜的脊背，看着那饱经艰难困苦的丝丝白发，一种莫名的感触涌上心头。

通过此次假期社会实践，我学到了许多课堂上学不到的知识。我知道，作为一个大学生，为了实现自己的梦想，往大了说，实现中国梦，肩上撑起的不单单是学习的使命，更有着如何做人、如何生活、如何为将来打下基础。这一切的一切，都让我受益匪浅，也积累了不少生活上的小经验，极大的丰富了我的人生阅历。母爱是船，父爱是海。母亲的爱，点燃了我们心中的希望，父亲的爱，鼓起我们远航的风帆。是父母生育了我们，让我们体验生命，了解这时间的万物；是父母让我们不断成长，让我们明白一个又一个人生的哲理；是父母帮助我们度过难关，在我们心灵孤独时给予我们力量。我明白了当父母的辛苦，虽然以前都是只知道父母很辛苦，但这次

却让我真正的体会到这点。要操持一个家，不是一件容易的事情，爸爸妈妈每天对着同样的事物也会厌倦，有时候干完活看会儿电视是爸爸妈妈唯一的娱乐，以后我一定要找多点娱乐给爸爸妈妈，多陪陪爸爸妈妈。

经过这次活动，我决定要承担起一份家庭责任。不仅仅是单纯的做几次家务就可以了，更需要我们承担责任，持之以恒。做家务不能只有三分钟热情，不能怕麻烦，不能带有抵触情绪。要从做家务中，切实体会父母的辛苦，并心怀感恩之情，以自己的实际行动回报父母，减轻他们的负担，还要从做家务中寻找快乐，培养自己的责任心。我要怀着感恩的心去做，为父母尽孝。

生活上的照顾，即使我们做的再多，也都是微不足道的几样，和父母把我们从婴儿抚养到现在所付出的汗水心血是断然无法相提并论的。抚养子女是父母的责任义务，而回馈他们是我们的责任义务。我们在长大，而他们在衰老。我想，物质的回馈对他们来说是无关紧要的。重要的是，心灵的亲近，子女的倾听，来充实他们的心。