

最新暑假社会实践报告 暑假的社会实践报告(汇总5篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

暑假社会实践报告篇一

大学校园就像一个小社会，入学已经两年了，我们已经渐渐地适应了这个小社会的生活，然而作为大学生，接触社会，适应社会是必不可少的。所以，暑假作为一个很好的接触社会的契机自然不可浪费。于是继“三下乡”社会实践结束后，我于7月12日至7月28日在中国信合营业部进行了为期半个月的实习。

此次实习的目的主要是在于进一步了解国家经济宏观调控的宗旨，其次就是锻炼自己的社交能力，丰富自己的社会经验。经过在信合调查实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及到的内容主要是会计业务（对公业务）和储蓄业务，其他一般了解的有信用卡业务，贷款业务。从这些业务上，我对国家经济的宏观调控有了一些初步的认识。

在这个经济发展的关键时刻，作为国家经济机构核心的金融，无疑应当起到宏观调控的杠杆作用。国家宏观调控的目标是控制局部经济过热，重在调整结构。长期以来，存贷利差一直是我国银行获取利润的主要手段。而众多银行均简单依靠存贷利差获取利润，所产生的结果必然是追逐热门行业，垒大户等现象的发生。

这种银行与企业之间的高度依存关系也加大宏观调控的难度。银行的发展有赖于整体经济环境的回好，但经济的健康运行并不是依靠银行无原则地放贷就可以完成的。这不仅需要银行通过对宏观调控经济整体形势的研究审慎确定信贷方向，同时也必须对我国目前这种简单的依赖存贷利差，特别是依赖对公业务获取利润的盈利模式加以改变。这种对银行可以形成一个稳定的利润来源，增强银行的抗风险能力和可持续发展能力；对企业，可以通过有针对性的淡化对公业务，使某些企业更加珍惜来之不易信贷资金，提高企业的资金运用水平，防止企业盲目扩张，增强企业的自我积累意识；对政府，可以降低经济调控的难度，避免因为银行与企业高度依存关系，而造成的在宏观调控政策实验中投鼠忌器现象的发生。

当然，银行调整盈利模式并不是鼓励银行放弃对企业的支持，而是要求银行在强化对自身抗风险能力的同时，将信贷资金真正送到规范运作，效益良好的企业手中。金融的稳定性，才是企业对经济最大的也是最少持续的支持。

俗话说，千里之行，始于足下。这些基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实物尤其是显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要比大学本科生大，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本任务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。这半个月的实习，我认为对我今后走向社会祈祷了一个桥梁的作用。是我人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走向工作岗位也有着很大的帮助。

向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的规章制度，与人文明相处等一些做人处事的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所

学到的经验和知识大多来自公司领导和老师的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学会做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西还有很多很多。我只有通过不断实践，才能使自己更加成熟。

在今后的假期里，我还会经常参加一些实习和社会实践的活动，让自己早日对社会熟悉，还能学到更多的东西。

暑假社会实践报告篇二

转眼间，五天的社会实践见习生活，匆匆而过，这段短暂的时间给我留下了弥足珍贵的回忆，值得我去珍藏的回忆，就因为这五天，我感受到了自己巨大的变化，在悄然间已发生了微妙变化的内心，在这一刻要尽情诉说我的心路历程和点滴成长，这是我的人生锦囊中的一笔财富。

下面我将会从对学校的整体印象、听课感想、上课心得以及在日后的学习过程中需要努力改进的地方这六个方面来进行阐述，这次见习我那沉甸甸的收获。

一大早风尘仆仆地赶到安阳实验小学，初来乍到，我们对学校中的一切都充满了无限的好奇感和新鲜感。为了让我们更好地融入安阳实验小学这个大家庭，周奇校长为了做了学校的简要介绍，让我们对名校有了轮廓性的概念。

安阳实验小学是在1992年2月创建的，是xx市新区管委会投资创办□xx市教育局直属管理的公立小学，一所拥有十几年的历史积淀的学校值得我们在接下来的几天时间里好好去了解。是啊，到底安阳实验小学是做了怎样的努力才能收获这么多人的认可。了解才知道，这是因为他们的办学思路和教育理念与别校有很大区别。

几年来，学校以研究和实践“尊重教育”为主线，围绕着“让教师品味精彩人生、让孩子拥有幸福童年”这样人性化的办学宗旨和“真?善?美?乐”校训，在“尊重人格?尊重差异”理念指导下，凭着“敢为天下先”的温州精神，着力推进整体改革：以校园十大景区建设为重点，营造了浓厚的科学、人文氛围；“赏识?期望?引导”德育模式和体现“全员”、“全程”、“多元”特点的学生“星卡”激励性评价，使校园盛开着文明之花；校本课程开发和以“生本”、“生成”、“生活”为主要内涵的课堂教学改革，促进了学生扎实基础、良好习惯和自尊、自信、自强品格的形成；共有70%以上教师开出市级以上公开课，学校成为教师专业化发展、体现自我价值的舞台。

从这一系列的介绍中，我们会对这样的学校产生归属感，因为安阳实验小学是站在人的角度上，以人为本的理念去实践着学校的成长历程。小学不应该成为弥漫着令人厌恶的硝烟味的战场。我也曾出去家教过，了解一部分小学生的处境，很多孩子因为考试成绩而十分苦恼，就为了那根本不值得一提的分数而身心俱疲，这又是何苦？你们在小学时光，在儿童时光，不是应该享受童年的美妙吗？怪不得好多孩子拿到“金色童年”会不知从何下笔，因为本该属于他们的五彩缤纷的童年，却让一些家长无情的剥夺了，周末是去各种补习班，甚至连晚上都不放过，尊敬的家长，你总得给孩子喘口气的机会啊！可是在安阳实验小学，我能感受到的是学校领导对老师的尊重，老师对学生的尊重，学生对老师的尊敬，更能感受到这其中洋溢着无限的爱，这是有爱所编织而成的网，他们互相连结，互相依赖，形成具有强大凝聚力的集体。

除此之外，学校对学生的学科知识重视之余，还十分看重学生的文化知识的积累。这就必须让我提到安阳实验小学所编写的校本课程《儿童经典文学诵读》，每个学年一本，其中有经史典籍的名篇名句、古诗词、现代诗、语文乐园等等让学生来背诵。我一直认为“读书百遍其义自见”，如果能够

达到诵读的程度是在好不过了。小孩子有很强的记忆力，从小多记忆一些东西，对他们今后的发展会起到潜移默化的作用的，就从眼前来说，这些小孩子学习文言文就容易得多，对我们来说，一提到文言文就有些浑身不自在，我们觉得这些文言文与我们的白话文大不相同，理解起来也比较困难，可是现在对安阳实验小学的小学生们就不成问题，多好的一件事啊！有时候，我们只是嘴上说说我们国家拥有五千年的悠久文化历史，经史典籍便是这几千年文化的一个浓缩啊，让小孩子从小在这样多经典的熏陶下成长，是多么富有意义的一件事儿啊！这是多么幸福的一件事儿啊！

这次见习，我总共听了三节语文课、四节数学课、一节英语课、一节科学课以及专题讲座等等，真可谓是受益良多啊！

听了这么几节数学课，我认识到数学课有一个基本的上课模式，那便是：复习旧知、讲授新课、练习巩固和总结延伸这四个环节。所不同的是每个教师在各个环节会有自己出彩的地方，会有自己的个人独特的风格。

如如老师的练习分层设计富有特色。练习的作用是为了让学生更好地理解掌握新授的知识。在《分数的基本性质》这节课中的练习环节，立足于基础知识，让大部分学生体验学习数学的乐趣，但是也需要稍微有点难度的练习，这让数学学习拥有挑战性。一题多解的解题思路的渗透，培养了学生思维。

再来考考你们。”还有“这可是数学乐园中最流行、最时髦的游戏哦！”这些富有激励性的话语，富有趣味性，使知识的教学与趣味性融为一体。如此有感染力的老师，培养出来的学生是自信的、活泼的，这一点我们从课堂中学生的表现就能够看出来，站起来回答的同学个个声音响亮，感受到学生进一步学习的积极要求。知识性与趣味性融为一体，生活气息浓郁，也是这堂课的一大亮点。教师在这堂课中提供了丰富的感性素材给学生，让学生直观地感受锐角、钝角。通

过动态展示角的大小变化、跷跷板、滑滑梯、时钟等等素材，让学生感受到数学学习的趣味性，体验数学学习的快乐，产生进一步学习的积极愿望。生活化的素材，使学生感受到“数学是有好处的，无处不在的。”

虽然在安阳实验小学我收获了很多很多，但是也留下了些许遗憾。那便是没有让我听到一堂有质量的、语文味儿浓郁的语文课。倒是听了一堂课例研讨课《我有友情要出租》。绘本教学的宗旨，在于不仅让学生学会阅读，而且还要学会发现、学会思考、学会表达，提高学习能力。这节课真的很精彩，这都归功于老师潜心钻研教材，交给学生阅读方法。绘本，在我看来，是一种拥有生动形象图片和浅显易懂文字组成的适合低年级学生阅读的优秀读物。林老师正是利用绘本读物的特点，潜心挖掘文本的内容。以栩栩如生的精彩绘图给学生以视觉的享受，培养学生细心观察的能力，林老师在解读文本的基础上，以夸张的表情，有趣的动作，亲切的语气给学生带来了听觉和视觉的盛宴。但是仅仅这样还是不够的。如果整堂课只是停留在这个层面上，只能说这节课是一节生动的故事会，是纯粹的讲故事、说故事的活动，实际上，林老师在把《我有友情要出租》这本书呈现给学生的同时，也教给了学生阅读绘本的方法，就是“看看图、读读字、反复读”的三个阅读绘本的步骤，这使得这节课有了一个提升，真正达到“学会发现、学会思考、学会表达”的目的，真正实现提高学生学习能力的效果。

我上的是四年级下册选学课文《小珊迪》。其实这一课我在微格教学中曾经上过，但是当我在安阳实验小学准备教这一课的时候，我却发现自己原先的教学设计是无法真正的搬上课堂的，所以经过在安阳实验小学真正走上讲台，为学生带来全新的《小珊迪》之后，我才认识到微格教学中的我，虽然口口声声说是以学生为中心，其实是名副其实的以自己中心，真真正正地实践着在微格教学中的话语霸权，想当然地认为这就是学生对我所提出的问题的回答，却没想到每个学生有每个学生的特色，每个学生回答的内容并不能按你所预

想的那样，走上微格教学的讲台想的是自己要说什么，学生就应该怎么回答，这样的教学只是单纯地表演性质的教学，一切都在你的掌握之中，课堂缺乏惊喜和生成。总之一句话，在微格教学中我们在备课时只是在备自己，备教材，忽略了学生的存在，但是这也是在微格教学中所反映出来的教学情境的真实度不高，因为毕竟没有小学生的存在，很多问题无法在教学之后得到修改、巩固，真是一种缺憾啊！

其实我也认识到，我们之前在微格教学中备课的时候，并没有真正地去读透文本，而是比较表面地读一遍，了解了大概内容，没有深入地、潜心地挖掘文本中所蕴含的主题。每次备课的时候，自己在思考教学设计的过程中，也会参考网络中现成的教学设计，而且十分“贪婪”地想集合所有教学设计中所出现的亮点，然后全新的教学设计，但是在安阳实验小学的时候，我没有这么“贪婪”，应该收也是条件的不允许，没有网络的支持，手头上只有一本《全国小学语文新课程经典案例赏析》，我发现在这本书有这篇课文的教学设计，所以我就仔细地阅读了这篇教学设计，觉得设计的非常好，就加上自己的想法把有些地方进行修改、包装，然后拿给指导老师过目。曾老师很认真地听我讲完，然后给我提供了非常宝贵的意见。通过这次与曾老师的交流，我十分深刻地认识到一堂不可能给学生灌输太多的东西，毕竟只有35分钟的时间，似乎我们之前在微格教学中根本就没有考虑时间，只管自己上课，等到自己把教学设计中的内容讲完再下来，可是在现实的教学环境中，就有了这个时间问题，我们不可能一口气吃成个胖子，而是应该要细嚼慢咽，这样消化效果才会好啊！我们明白这个道理之后，就不会那么冲动地想要把很多的知识点在短短的一节课内塞给学生，而是想要慢慢渗透，先在这节课中解决一到两个内容，然后在下节课再完成另外一块内容，所以在《小珊迪》的教学中，我的目标就是想要让学生体会小珊迪诚实、善良的美好品质，在上完这堂课后，心里会激起涟漪，然后在以后的生活中都应该以诚实的态度去做每一件事，这就够了。

缺，那么会努力朝这个方向发展，更加努力地完善自我。

无论是是曾笑秋老师还是蔡爱朵老师，都给我们一种拥有丰富经验，说起教学，说起管理班级，都侃侃而谈的。

对于我们这些即将走上教师岗位的新教师来说，普遍走上讲台之后会比较没有自信，因为课堂对我们来说，未知的因素实在是太多了，让我们心里有害怕的感觉，但是让我感到庆幸的是，走上讲台之后，我之前的紧张的感觉就消失了，因为面前坐着的孩子给了我无限的鼓舞。

在与两位老师的谈话中，我们发现两位老师都建议我们在大学期间多读一些书，应该不断地充实自己。通过大量的阅读，是自己的文化功底变得深厚起来，这对我们日后的备课，还是在课堂教学中，都会起到很大的帮助。自己心中有墨水，自然会在读教材的过程体会到独特的韵味。

我已经买了安阳实验小学编的《小学经典文学诵读》，并计划地背一背这里面的经典文学，让自己的文化修养能得到提升，希望为时不晚吧！

要想成为一名优秀的小学语文老师，我知道这条路并不太平坦，但是我会一直坚持下去。想到一句话，“故天将降大任于斯人也，必先若其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”通过无数的挫折和失败的洗礼，才能成长为坚强的能抵御风雨的优秀教师，相信自己，教师成长之路，任重而道远，不顾“路漫漫其修远兮”，但是“吾将上下而求索”，我们将会是未来的教师行列中的一员，努力实践着“人民教师”的光荣承诺，加油！

暑假社会实践报告篇三

炎热的夏季，作物彭发；一切都显得力争上游，努力成长！

一片叶子属于一个季节，一朵花属于一片天空。年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。都说象牙塔里的我们意气风发，年少轻狂，经受不住社会各种暴风雨的洗礼！还说我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书！走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望闯下自己的一片美丽的天空呢？在科技和商业占主导地位的时代，社会上各种竞争都很激烈，而大学生是即将步入社会的群体。因此在注重素质教育的今天，社会实践活动已经在各高校蔚然成风。因为大学生暑期社会实践作为促进大学生素质教育，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措施，作为培养和提高学生实践创新和创业能力的重要途径，因此大学生暑期社会实践活动深受各大高校的高度重视。暑期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。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。它也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，是大学生服务社会、回报社会的良好形式。社会实践活动也对丰富大学生假期生活起很大作用。

大学本身就是一个小型社会，步入了大学就相当于步入了半个社会。我们不应该再是温室里的花朵，经不起风吹雨打。经过了社会实践的各种磨练，我们深受启发，认识到了社会实践是一笔很大的财富。社会是一个复杂的团体，也是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确引导我们深入社会，了解社会，服务社会，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，并有效的为社会服复杂的团体，也是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确引导我们深入社会，了解社会，服务社会，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，并能为以后的工作打下基础。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，服务社会相结合的特点，为地方经济的发展贡献一份力量，为社会创造新的财富。

这个假期，我选择去广东格兰仕集团有限公司实践。实践时间从7月20日至8月21日。工作内容主要是对一些家用电器进行组合包装，如电磁炉、电饭锅等。虽然工作的性质与专业不相符，但从其中也收获了很多。可想而知，这种流水线性质的工作之辛苦无法言语。虽然工作仅一个月，但却充满了泪水与汗水。每天两班倒，上完白班换上夜班，一个月后发现自己体重下降，面黄肌瘦，精神颓废。每天都像是机器人不停的忙碌。流水线上的货物总会毫不留情的涌过来，有时候会因为不够灵活而忙不过来急得直哭，可是没有人能帮得了自己，因为每个人都在自己的岗位上不停地工作。只有自己不断地提高速度才能做好。记得刚工作的前几天，手臂因为打螺丝钉而疼痛难忍，动弹不得。但是每当看到每台包装好的电磁炉，电饭锅，心中有说不出的喜悦和成就感，所有的疲劳顿时消失了。

虽然工作岗位很平凡，也很辛苦，但是这次的社会实践拓展了自身的知识面，也扩大了与社会的接触面，增加了个人在社会的经验。包括生活的艰辛，一分耕耘一分收获，有时甚至付出了却没有回报。同时也收获了友谊，了解了社会上人与人之间的关系的微妙变化，身处社会多长一个心眼很有必要。

暑假社会实践报告篇四

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要

的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛刻都干。于是我来到了我们镇的一家民营企业做杂工。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，就去帮人家做杂工，心理及不平横。本来就是吗？我怎么着也是个大学生，被一些只有小学文话的人指唤过来指唤过去的，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做的很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所在的公司是一家关于化工方面的，刚好和我学的专业是一样的。所以这次实践对我以后的工作是有很大帮助的，了解了这么多的`好处，我就开始了我的工作。

在打工的这段时间里工作非常的单调，无非是一些打扫卫生

和一些简单的工作，我向领导说过让我参与一些化工方面的工作，我在大学就是学这个方面的。可领导说我没有工作经验，只允许我从旁观看，适量的做一些小事，大事都是从小是做起的吗？于是我就卖力的做起了我的工作，每看到那些工人工作时的一举一动，我都会联想到所学的一些化学知识，这不但让我有了很多的社会工作经验，还巩固了一些所学的知识，甚至还学到了从课本上所学不到的知识。虽然每天的工作都很辛苦，但每天都生活的很充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，工作的大师傅和我说：“我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请都大师傅还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那车间师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有什么区别吗和联系吗？”我说：“看不出”。“那我来告拆你，领班说”，大师傅的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为化工业的师傅能独当一面，这就是他们之间的联系和区别“。大师傅还对我说：“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参予社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的

事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点知识，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。而这次社会实践也让我了解到：

一．在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找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。

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

三．在社会中要克服自己胆怯和懒惰的心态。

四．工作中不断地丰富知识

暑假社会实践报告篇五

孝亲，古人云，“百善，孝为先。”说明孝亲敬老是人类发展过程中形成的一种最美好的道德。古人还说：“夫孝，德之本也。”就是说孝亲敬老是各种道德的基础。中国是一个有着五千年悠久历史的文明古国，是个礼仪之邦，孝亲敬老文化源远流长，自古就把子女、晚辈对父母、长辈感恩赡养、尊敬扶助，不仅作为责任和义务，而且积淀为中华民族的心理，成为人类美德和亲情的需要。

xx年年不知不觉地到来了。时间过得飞快，斗转星移。我长大了许多，经常被别人误认为是大学生。爸爸常说，才把你抱在怀里，没想到这么快就长这么大了。再看爸爸，鬓角也生了许多白头发。“白发三千丈，缘愁似个长。不知明镜里，

何处得秋霜。”岁月不饶人，今年爸爸妈妈都四十一、四十二了，正是所谓中年危机的时刻，事业、生活的压力……我希望自己能够为他们减轻一些压力。也证明自己不再是智慧衣来生手、饭来张口地人。

今天，我准备自己来做一次饭。我对做饭还是颇有兴趣的一个人，曾经我的梦想是当一名优秀的厨师呢。我妈的手艺也很好，她说没人教她，结婚后被迫自学会的。我平时也喜欢看我妈做饭，所以“看过猪跑”，心里还是很胸有成竹的。先洗菜，这真是一道麻烦的工作。提早一个小时就泡菜、去污染物。快到中午时洗菜。冬天的水真是凉到骨头了，我用一个手指拨了拨，半天没洗多少，这下算是体会到妈的麻利与神奇了。准备好菜后，我就解冻肉。淘米、煮饭。切菜是个技术活，暑假我演习过。切肉，先剃掉肥肉、在瘦肉的横截面一片片的切，码在盘子里，整整齐齐的，真像艺术品啊。我妈最喜欢郑的胡萝卜，我赶紧切了一盘，放在饭上蒸。青椒去了蒂，斜着切。大蒜、姜、手撕白菜，万事俱备只欠东风了。准备活动终于做完了，埋着头切菜的脖子酸得要命，但总算等到我最喜欢的部分——炒菜。

开电磁炉、放肥肉榨油、放盐，以免炸锅。八角、肉下锅。翻炒至红色退掉。酱油、姜，炒呀炒，还挺有神厨的感觉。青椒下锅，没一会儿，青椒肉丝，成功！炒白菜就简单多了。爸妈喜欢酸辣，我拿了一把黄色的泡椒，切碎，辣手啊，看着辣汁挤出来，舌头就条件反射的分泌口水。酸辣白菜也炒好了，不老也不青，太好了！

中午，爸妈都回来了。他们都说我炒得好，“懂事了”“要是每天都能吃到就好了”“厨艺得我真传”……真是太高兴了。妈今天唠叨得仿佛也少了些。让我觉得，父母爱唠叨也许是因为压力太大，很多我们不能体会到。但经过这次做饭，我也觉得十几年如一日的做饭是多么的辛苦。他们这么做，是毫无理由的。出于一份责任和关爱。有家的孩子最幸福。感谢父母给我的家。

感恩，生而为人，要感谢父母的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢大众的恩惠；没有父母养育，没有师长教诲，没有国家爱护，没有大众助益，我们何能存于天地之间？所以，我们要有一颗感恩的心永存人们心间。它，是黑暗中的火焰，给我们光明；它，是大海中的一滴水，给我们滋润；它，是沙漠中的一泓泉水，给我们期待。感恩祖国母亲，在这片黄土地上洒上了世界的颜色，使世界变得绚丽多姿，灿烂辉煌。感恩不但是美德，感恩而且是一个人之所以为人的基本条件！