

2023年大学生农业生产劳动实践心得体会 会 实践活动我的心得体会(实用10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇一

实践活动是高中生活中重要的一部分，通过实践活动，我们可以锻炼自己的能力和素质，增加经验，有助于我们更好地发展自己。近来，我参加了学校组织的一次实践活动，得到了很多的收获和体会。

这次活动是学校组织的一次实践考察，我们去了南方的一个小山村，了解了当地的农业情况和村庄建设情况。在这次活动中，我体验了很多在平常无法感受到的事物。

首先，这次活动让我深刻地认识到了劳动的重要性。在山村中，我们清理了路面，修建了围墙，体验了农家劳动的辛苦，给我们的内心带来了极大的触动。在平常的生活中，我们很难理解那些为我们的舒适生活而辛勤付出的人，然而，在这次实践中，我们亲身感受到了他们的辛苦，我将深深感谢这些默默耕耘的人，他们为了我们的生活而努力工作。

其次，我也学会了如何独立思考，以及理解社会情况。在活动中，我们需要对当地的农业情况和村庄建设情况进行实地考察，并填写一份报告。这也让我意识到了理论与实践的差距。理论知识只是我们大脑中的一部分，如果没有实践，就无法真正地理解和运用知识。这也提醒了我，我们需要对学到的知识进行深入思考，结合实际情况进行分析，才能更好地应对生活和工作的挑战。

最后，这次活动也让我深刻认识到了团队合作的重要性。在活动中，我们需要认真地对待每一个任务，并且分工合作，在完成的同时也加深了团队的凝聚力和协作能力。在这个社会中，团队合作是至关重要的，没有团队的支持，个人的能力也难以取得更大的发展。

总而言之，这次实践活动让我学到很多，更深刻地认识到了劳动的重要性，学习了如何独立思考，并认识到团队合作的重要性。我相信这些体验将在未来的成长中为我提供很大的帮助。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇二

20__年2月21日、22日，我参加了经__文教育局组织的20__年寒假校长培训。通过学习，使我的思想观念有了较大转变，思想意识水平有了较大提升。1天半的培训，时间虽短，但培训的'内容丰富，心得体会范文形式多样，既有纪检政策的解读、名家的学术报告，又有一线校长的经验分享。让我受益匪浅。

“责任担当，追梦奔跑”是这次培训的主题，也是石局长对我们大家的鼓励和鞭策，同样也是我感触最深的一句话，有责任才能担当，有梦想才能追逐奔跑。

作为一名学校总务工作者，责任担当就是做好本职工作，总务就是服务，工作就是责任。我们的职能就是服务于师生，服务于教学，要把服务二字及时的落到实处。虽然总务工作不是中心，但是要服务中心；总务工作不是大局，但又牵动大局；总务工作不是小事，但又必须从小事做起。

在总务工作岗位，责任担当更重要。责任就是一种担当，一种约束，一种动力，一种使命，一种做人的态度。有了责任心，才能敬业，自觉把岗位职责、份内之事铭记于心，知道该做什么，怎么去做；有了责任心，才能尽职，一心扑在工作上，有没有人看到都是一样；有了责任心，才能进取，

不因循守旧。准时、准点、保质、保量地完成任务，日复一日，年复一年，这就是我们总务工作者的责任、奉献、使命。

我是一名总务工作者，我愿意为学校的发展付出，愿意为教师学生付出，这就是我的“责任与担当”。20__年，我将更加努力，更加细致，更加创新地“追梦奔跑”，出色完成自己的工作。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇三

早晨，我们带着美好的心情，背上背包，踏上这辆校车，有趣而惊喜的两天就这样开始了！

我们先学了紧急救护。知道了如何用三角巾进行包扎。还知道了生活中有关触电和溺水的危险。我觉得这一课教给了我在以后的日子里，如果遇到危险，说不定就会派上用场呢！

第二节课我们学了贝艺。这些东西，曾经都是我们舌尖下的垃圾，可如果动一动脑，发现“垃圾”也可以美化我们的生活哩！每一件装饰品的背后，都有每一位制作者辛苦。看似简单的贝艺，做起来却很难。你先要想好自己要做什么，再用胶水固定，固定好后在用我们灵巧的双手，为它绘上一抹亮丽的色彩。

第一天的最后一节课也是我印象最深的一节课——国防教育。换一个说法就是真人CS□听到这儿，全班瞬间沸腾起来，每一个人都跃跃欲试。我们先排兵布阵。摆好一个个盾牌。摆完后就去领装备。拿到一把把枪每一个人都赞叹不已。全部武装完毕后，真正的乐趣才刚刚开始。总共20分钟，每人都拥有1000发子弹，总共20条命。一上场，对方就给我来了个“开门红”失去了一条命。我迅速转移地方，看也不看，一直在乱射。时间一半都还没到我就败下阵来了。当我看到我的战绩时，一下子就傻眼了，才打中了一个人。经过这节

课我知道了当时的战士们打仗有多不容易了。

这是第二天的第一节课也是令人惊心动魄的一课。这节课是户外实践，我们在这80分钟里尝试了飞檐走壁。这个词通常是在电视中听到或看到，没想到今天我们就亲自感受一下了。我是第二个上场的，高架台离地面大概有八米左右。爬上去是没有问题的，可是要从这边走到另一边就有困难了。大概只有十厘米宽的路，绳索也丝毫不能帮到你。自己必须克服恐惧心理，勇敢的迈出那一步。我走的时候，经常在心里默默地说：加油，褚彩月，你一定行。就这样，我真的通过了。相信自己你能行！

这两天我学到了很多，体验了很多，也挑战过自己，也开拓了自己的见识，让一切不可能变成了可能。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇四

在我校的实践活动中，我选择了煮菜作为我的实践内容。通过这次活动，我对于烹饪和食品制作有了更深入的了解，同时也收获了不少体会。

首先，我发现做好一道菜并不是轻松的事情。烹饪过程需要注意火候、时间、调味等各个环节，而每个环节都需要专注和细心。此外，在烹饪的过程中也需要耐心等待，不能过于心急，否则就会导致制作出来的菜品不尽如人意。

其次，我意识到煮菜实际上是一门艺术。通过对各种材料的巧妙搭配和处理，可以制作出各种口味丰富、质量高、美观大方的佳肴。而要做到这一点，需要不断地探索、学习、实践，并在此基础上总结出适合自己的特色烹饪方式。

最后，我体会到烹饪不仅仅是为了填饱肚子，更是一种生活态度。合理的饮食习惯可以帮助我们保持身体健康和愉悦的心情。在日常生活中，我们可以尝试多吃一些菜肴，多品尝

一些新鲜食材，让自己的生活变得更加美好和健康。

综上所述，通过这次实践活动，我对于烹饪和食品制作有了更深入的了解，同时也收获了不少体会。我相信，在今后的生活中，我会继续探索烹饪的艺术，并为家人和朋友制作更多美味佳肴。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇五

在这个火热的夏天，我暂别了大学中舒适悠闲的生活，和同学一起进行了暑期社会实践调查活动。在这次的活动中，我学到了许多学校学不到的知识，也有了许多的感悟。

我们这次调查的主题是有关大学生就业的问题。在此之前，我并没有参加社会实践调查的经历，所以我并没有什么实际经验。因此我更想要看看我能否很好地完成这次社会实践调查任务。同时，也想通过亲身体验让自己更进一步了解社会，在实践调查中增长见识，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能否胜任面向社会的工作。想通过社会实践调查，找出自己的不足和差距所在。

从这次的调查活动中我认识到，作为一个二十一世纪的大学生，不仅要学好书本的理论，更重要的是能把书本上的理论转化为实际行动，动脑的同时也要会动手。如果没有了实践，理论将会是一纸空文，无用武之地。如果没有了实践，我们所学的知识也就不会再有发展。因此我非常重视这次的社会实践调查活动，因为这是一次难得的机会，可以检验和巩固我所学的知识。

社会是一所能锻炼人的综合性大学，只有投身到社会中去，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，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。而社会实践调查活动就恰好给我们大学生提供了接触社会、深入了解社会的良

好机会，这也能让我们运用所学知识技能，发挥聪明才智，为以后走上社会做好准备。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践调查使我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，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤...”。社会实践调查并不像我们最初想象的简单，而是充满了艰辛和挑战的，但我们选择了坚持。在短短的几天的社会实践调查活动中，我有了前所未有的收获，也有了许多深刻的感悟。

做完了这次的社会实践调查后，我更加了解到我们大学生在就业中存在的问题，当然问题是多方面的，但我们还是能在我们自己身上找到一些不足。社会是日新月异的，所以机遇无处不在。因此我们首先要学会的就是把握好机遇，不要好高骛远错失良机。同时我们每一个人都是同社会、同国家有着紧密的联系。因此我们应该时刻关心社会的最新动向，千万不要两耳不闻窗外事。只有紧跟社会的动向，了解社会现实，才能为自己的人生做出正确的选择。

在这次假期的社会实践调查活动中，我抱着提高自己社会工作能力的目标，努力完成这次社会实践调查活动，同时也从调查活动中检验自己的工作能力。在这次社会实践调查中我收获不少，其中我认为以下四点在完成调查的工作中是最必不可少的：

- 一. 在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，谈话时有冷场，这是很尴尬的。但经过这次

的调查工作后，我与人沟通的能力有所进步。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，良好的沟通能使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。

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。在工作中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系，重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的。没有第一次又何来二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。实践活动没开始的时候，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。但其实有谁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。几次的尝试后就可以克服自己内心的恐惧了。如师兄师姐所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”有句话说得好：“只有征服自己才能征服世界。”我相信只要有勇气，一切事情都会变得简单起来。

四. 工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在这次的社会实践调查活动中，我深深地感悟到知识犹如浩瀚的大海，而且相互交织。我们想要完成这次的社会实践调查，还需要许多其他的知识。因为一份社会实践调查的制作需要多方面知识的应用，因此我们需要查阅大量的资料，学习新的知识，才能完成一份有质量的社会实践调查报告。

在这次的社会实践调查活动我学到了许多东西，如强化了我独立思考、独立工作和独立解决问题的能力，但我也发现我还有许多不足的地方，因此我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇六

演讲活动是演讲者与听众进行思想、意念和情感交流的过程，是人际交流的高级形式。演讲中不但不讲，而且有演，“讲”不是一般地说话唠嗑，在声音、音调等方面有一定的要求；“演”不是一般的表演，而是一种“演示”。演讲中的道具没有别的，除了面部表情之外，主要是依靠手势，可见手势在演讲中是十分重要的。

手势是演讲者拆诸听众视觉、给听众以演讲者直观形象的构成部分。也是交流、传播思想、意念和情感的最重要的辅助手段。诚如早期马列主义宣传家叶·米·雅罗斯拉夫斯基所说的：“演讲者的手势自然是用来补充说明演讲者的观点、情感与感受的。”因此，手势既可以引起听众注意，又可以把思想、意念和情感表达得更充分、更生动、更形象，从而给听众留下更深刻、更鲜明的印象和记忆。

手势的运用没有什么固定模式，完全是由演讲者的性格和演讲的内容以及演讲者当时的情绪支配的。因人而异，随讲而变。但是手势挥动的高度却有个一般的约定俗成的范围。按演讲者的身材可分上、中、下三个部位。上位，是从肩部以上，常在演讲者感情激越，或大声疾呼、发出号召、进行声讨，或强调内容、展示前景、指未来的时候；中位，即从腹部至肩部，常是心绪平稳，叙述事实，说明情况、阐述理由的时候运用；下位，即在腹部以下，这个部位的手势除指示方位、例举数目而外，多用于表达厌恶、鄙视、不快和不屑一顾的情感，或介绍、评说反面的事物。

当然，这些都不是绝对的。手势的运用各有各的习惯和技巧。中心问题是要与演讲言词的意义相协调，突击演讲的内容和情感。每当一场刻骨铭心的戏剧结束，合上疲倦的暗红色幕帘时候，我的目光都会久久凝视着幕布，像是自己的目光穿透了一切，看到了幕布后，角色们忙碌不跌的寂寞，戏剧背后不为人知的故事。

昨日傍晚结束了台山实践的征程，太阳斜照在每个队员的脸上，洋溢着满足，也流露着疲惫。我知道我们收获了许多，而更多的是我们出乎意料的实践馈赠——我们的友谊，情感的水乳。

大三的学生成员。我们起行的时候虽说等来的是一辆“迷路”的车，可是我们蹬车门的一瞬间，依旧带着欢声笑语和无限的憧憬。

车上我们谈话，唱歌……

下午时分到达台山市党校下榻，然后马不停蹄地在城市管理局朱局长的带领下前往环西路、革新路等地走马观骑楼……一路上朱院长的讲解和朱局长的介绍让我们收获了许多。骑楼在缤纷的商业化中，出现伤痕累累的病态。历史文化的遗失确实需要我们好好思考以及小心重拾。

步行街人流是断股的线，织不起稠密的网，流失了贵重的同时，微笑也是迷惘而无知的。朱局长说这是无文化的文化保护。

紧接着，我们去了河南村，也称旧洋居、华侨农村，观赏了所谓城中城的情景。拉开沉重的木门，进入略显老态的屋子内，时空的交叉隐约显现了出来。我习惯性东摸摸西触触，结果触及而回满身忧伤。那种燕子楼空，空锁楼中燕的感觉，漫过最敏感的一隅。眼神稍微暗淡了。没有人发觉，我暗自庆幸。

随后，我们到了烈士陵园，可是我带着一种不带走一片云彩的轻松心态。毕竟谈到烈士，太沉重了，历史的雾霭可以轻易吞噬一个灵魂，我觉得。所以，尽量把心态放松，结果就真的不带走一片云彩的离开的烈士陵园。不过，敬爱的烈士们，我经过高耸的墓碑时，心里还是给与最虔诚的一躬，不知道你们收到我的致敬没有。

第一天的晚上我们就开展了研讨会，同学们的热情还是不错，会议基本顺利，达到一定的预期要求。

第一个实践夜晚，我就失眠了。也许是因为身外异乡，台山一行更触发了我内心深处潜伏的对生命的感慨，那晚我和我的舍友进行了一场消耗战式的谈话，消耗时光的同时，也消耗着我们挤压的抑郁。最后，睡得我们毫无防备。

第二天，也就是7月11号，我们去了翁家镇，走进酷似总统府的庙边小学。小学中一棵硕大无朋的凤凰树引起了我的兴趣，于是，我的脚步大体留在了那里。树荫下，闪烁着调皮的光点，打动着童趣未消的内心。

出来后，我们就近去了附近了三座洋楼。三座洋楼仿佛就是桃园结义中那三位名垂千古的人物“刘备”、“关羽”、“张飞”一样。三座洋楼的建筑符号无不传达着建筑者们所想表达的情谊和展示心里，让路过此地的人不禁驻步一观。

话说，我对三结义的故事感兴趣，对上述三人却感觉一般般。三国中最然我喜欢的是曹操，不说他奸雄之行径，却只问他可爱的指点江山。跟着，我们还去了一些地方观看了骑楼的现状。台山的骑楼还真的是首屈一指，不愧是全国的第一大侨乡，华侨同胞们回乡兴房的爱国情怀又一次打动了我。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇七

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，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；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，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，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞。

加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

自己做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗？他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗？他们肯定知道。

自己在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。自己用铲子把他们刮下来，好累哦！真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。

在做这个活动的过程中，自己发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，自

已觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。

我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多吃一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇八

在生活中，烹饪已经不仅仅是一种生存技能，更是一种生活享受。而在实践活动中，煮菜的经历，更是为我带来了一份美味的收获，同时也感受到了不同的体会。

在这次煮菜实践中，我和我的团队首先要做的就是准备食材。不同的食材有不同的质地和口感，因此对于如何选择和处理食材显得尤为重要。我们在仔细审视了每个菜品的食材需求后，理性选择品质好的食材，确保菜品的口感和质量。

除了食材的选择，我体会到的另一件重要的事情就是做好预备工作。我们在规划好菜品后，做好每个步骤的繁琐准备工作，包括食材的清洗、切割、调味等。虽然这些工作看似繁琐，但对于最终的美味菜品来说至关重要，因此我们必须认真细致对待每一个步骤。

在烹调的过程中，我学到了如何根据食材的特性选择不同的加热方式。我们在煮菜的过程中不仅要控制好火候，避免食品糊糊焦焦，更要注意不同的材料的特点，合理分配时间和火候。通过不断的尝试和调整，我们最终也成功做出了一道道美味佳肴。

此外，在实践中，我也认识到了团队协作的重要性。我们不仅要互相理解，配合默契，更要积极倾听各自的意见和建议。只有这样，才能真正发挥每个人的优势，合作完成一道道美味的佳肴。

在煮菜实践活动中，我体会到了不仅仅是一道美食那么简单东西。通过这次实践，我学到了如何选择优质的食材，认真处理食材，合理掌控火候和时间，以及团队协作和沟通。这样一次实践经历不仅令我感受到了煮菜的乐趣，更让我获得了生活中的一些重要体验。

热爱生活，享受美食，这是每个人内心最真实的感受。在未来，我会更加努力学习烹饪技巧，不断探索新的烹饪方式，为自己和身边的人献上更多的美食佳肴。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇九

第一次参加这样的活动，以前也只是在电视上看到，最多也就是在内心里思量许久，今天第一次真正的参与，虽然提前也做了一些准备，可到了真正面对的时候却又感到不知所措，通过老师的'指点和其他小伙伴的帮助，慢慢的我们熟络了起来。简单的几项游戏下来，和孩子们玩的特别开心，虽然会有顽皮，但是他们真的特别可爱。

从牵手到被牵手，从刚开始的不知如何相处到后来能够听懂看懂他们的一些意思，看着他们由刚开始的胆怯到后来露出灿烂的笑容，真的特别开心。希望能够多参与这样的活动，也希望有更多的人能够关注这些小朋友们，带给他们更多的温暖和欢乐。

大学生农业生产劳动实践心得体会篇十

献血是一项伟大而有意义的行为，在这个过程中，我们用自己的热血浇灌了更多需要帮助的人。最近我参加了一次献血

活动，深深感受到了其中的感动和收获。今天，我将会在这篇文章中向大家分享我的献血经历，并详细叙述我从中得到的收获和体会。

首先，害怕是我参加献血活动之前最大的心理障碍。由于我害怕针头刺破皮肤的疼痛感，一开始我对献血持有很大的疑虑。但是，在实践中，我发现自己的担心是多余的。献血的过程非常简单和快速，疼痛感也远没有我想象的那么大。当护士轻轻地将针头插入我的胳膊时，我只是感受到了一点点刺痛。通过这次经历，我明白了担心与现实之间的差距，也学会了勇敢面对自己的恐惧。

其次，献血让我明白了互助的重要性。在献血现场，我看到了许许多多的人们将自己的手伸出来，无私地为他人献血。大家围绕着同一个目标团结在了一起，一起为社会做出自己的贡献。这让我深深感动，也增强了我对于团结互助的重要性的认识。每个人都是整个社会的一部分，只有通过互相帮助，我们才能共同进步。

再次，献血增强了我对生命的敬重和意识。在等待献血过程中，我看到了许多病患的身影。这些人或苍白无力，或病痛缠身，却仍然充满希望地等待着别人的帮助。在这个瞬间，我深切地感受到了生命的脆弱和宝贵。每一滴血液都代表着希望和生命的延续。我深深明白了，我们每一个人都有责任去关心和帮助需要帮助的人。

最后，献血活动让我认识到了自己的身体健康对于他人的重要性。在参加献血之前，我从未意识到自己的血液对他人而言是如此重要。通过了解献血过程中的筛查和检测，我才意识到只有身体健康的人才能参与献血活动。这个事实让我对于自己的身体状况更加关注，也增强了我的健康观念。我会更加保护好自己的身体，因为只有拥有健康的身体，我才能继续为社会做出贡献。

通过这次献血活动，我收获了很多，心灵上的成长和生活观念的转变。我明白了担忧是多余的，勇敢面对自己的恐惧才是解决问题的方法。我也学到了互助与团结的重要性，只有通过共同帮助他人，我们才能共同进步。献血让我更加敬重和珍惜生命，明白了每一滴血液都承载着希望和生命的延续。我还认识到自己的健康对于他人的重要，以及安全和健康的生活态度的重要性。通过这次实践活动，我对献血有了更深的理解和体会，我相信我会继续参与这个有意义的行动，为需要帮助的人带去更多温暖和希望。