

# 最新中学生在家劳动心得体会(实用5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

## 中学生在家劳动心得体会篇一

今天，妈妈一回家就躺在沙发上，不一会儿就睡着了，我想可能是妈妈工作太累了吧。我轻手轻脚地去卧室拿了条毯子给妈妈盖上，心想：妈妈这么辛苦，我已经长大了，那我能帮她做些什么呢？看了看四周，突然发现地面有纸屑，于是我决定帮妈妈打扫房间。

正一筹莫展的时候，我想起来平时在电视里看到的小窍门，突然灵机一动。我在冰箱里拿出几个冰块，放在了粘有口香糖的地方，过一会口香糖就因为降温而变硬了，我再一抠，它就整个被我接起来了，我长长地吁了口气，心想这打扫卫生不仅累，还要费一番心思呢！以前地上也一定有过口香糖的痕迹，妈妈在处理的时候一定也非常辛苦。以后我一定不能再乱扔口香糖了，而且做完作业，要顺手把屋子收拾干净，这样妈妈在做卫生的时候也能轻松一些。

接着，我又把客厅、餐厅、厨房挨个儿扫了一遍，尤其是平时容易忽略的各个角落，我都仔细扫过了，“战利品”可真不少啊！扫完的时候，我累得连腰都直不起来了！

看着妈妈熟睡的样子，我心想：我做一次家务就累成这样，妈妈平时不仅要去做这么多家务，还要上班，那该多累呀！我以后一定要多帮妈妈干活，就像妈妈说的那样，我要当她的“贴心小棉袄”！

## 中学生在家劳动心得体会篇二

作为一个初中生，由于受到新型冠状病毒疫情的影响，我们已经在家里度过了很长一段时间。这段时间，我们在家中进行了线上学习，同时也充分体验了在家中的生活。这种新的生活方式，让我们体悟到了许多东西。下面，我将从五个方面分享一下初中生在家的心得体会。

### 一、对家庭重要性的认识

在家中的这段时间，我们全天都和家人在一起，无论是学习还是娱乐，都与家人密切相关。这个过程中，让我们对家庭的重要性有了深刻的认识。我们在家庭中不仅是一个“学习机器”，还可以和家人共同享受生活的美好。我们要珍惜与家人相处的时光，多做一些家务活，多给家人一些拥抱与问候，让他们感受到我们的关爱和孝心。

### 二、自我学习的能力提高

在家中进行线上学习，需要我们更多地依赖自己，更好地管理自己的时间、精力和学习进度。这样有助于提升我们的自我学习的能力。我们不再像在学校时那样依靠老师的临场辅导，而是要靠自己的理解和思考。我们可以通过资料的查找和解读，积极参与线上讨论和交流，让学习更为自主和有效。

### 三、优化个人习惯

在家中，我们的学习环境和学习规律都有了相应的调整。我们要在家中建立良好的学习环境，如保持房间的整洁与安静，设置学习计划和区域等。我们还要以自我指导为主要方式，避免偏科和厌学，使学习习惯得到优化。当下，电子设备已经成为我们必不可少的一部分，我们还需要养成控制电子设备使用时间和方式的好习惯，避免过度沉迷于手机和电脑等。

## 四、展开多元化的生活

在家中的这段时间，我们可以抽出时间参加一些有益的活动，如阅读、绘画、乐器等等，开展多元化的生活。通过参加这些活动，我们可以消除疲惫的学习和生活状态，得到心灵上的放松和滋养。我们可以在家中参观虚拟博物馆、图书馆，并发掘自己的兴趣爱好。通过这样的方式，我们会发现，自己的生活被丰富和充实了起来。

## 五、关注身心健康

在家中，除了学习和生活丰富多彩的内容，我们还需要关注自己的身心健康。我们要注意均衡饮食和适量运动，避免长时间久坐，保持健康的体态。此外，我们也需要关注心理健康，如培养自我调适能力，与家人和同学保持联系等等。在这些方面的关注中，我们可以养成健康的生活习惯，同时也能更好地预防疾病和保持身心健康。

总之，在家中度过的这段时间，有助于让我们了解到许多生活中的细节和问题。我们要珍惜这段难得的机会，提升个人能力和品质，为未来奠定更加坚实的基础。在学习和生活中，我们同样需要坚定信心和勇气，相信我们在未来的生活中，能够面对更多的挑战和机遇。

## 中学生在家劳动心得体会篇三

首段：

### 初中生劳动心得体会

初中生作为学生最关注的是学习，但同时身处学习的过程中，劳动也是不能少的一部分。劳动教育在初中也越来越受到重视，因为劳动不仅能锻炼身体，也可以帮助我们培养劳动意识和实践能力。在参与劳动后，我们不仅是受益者，更成为

了社会的贡献者。在此，我分享一下参与劳动的心得体会。

二段：

以前我没有正式参加过劳动，一些零散的小事就不算数了，没有真正意义的体验过劳动的辛苦，更没有感受到其中的快乐。直到有一次，在学校里参加整理教室的劳动时，我才体会到了劳动的重要性。首先，肢体上的劳动让我感受到劳动的良好锻炼，帮助我去除因长时间坐立不动而带来的肌肉酸痛，让我变得更加健康。同时，心理上的成就感也让我倍感快乐，让劳动成为了行动和思维之间的一次和谐的情感碰撞。

三段：

在此次劳动中，我发现了劳动的意义远不止于锻炼身体，也可以从中学到知识、成长和思考。例如，在作业时，只要耐心细致，一丝不苟，就能学到一些专业知识和技巧，让自己变得更加优秀。当然，这也需要团队精神的协作和团结，一个人的劳动成果不但会被因势利导的阻碍，也无法发挥应有的价值。所以，以团队精神为基础的劳动不仅可以凝聚力量，更可以让我们更深刻地理解团队的力量和意义。

四段：

除了劳动之外，自我管理也同样重要。在每一次的劳动中，我们都需要自觉地注意劳动的规范、安全及卫生问题，时刻为自己和他人的安全着想。同时，还需要遵守劳动习惯和劳动纪律，保持积极的心态，将劳动之根本的意义转化为具体的行动。这样自身的实践规范了，也能在未来为自己创造更加广阔的将来。

五段：

希望未来在学校或家庭提高劳动教育的开展，这样可以让我

们在每次动手前，都能对教育有更多的了解。也能够让劳动教育成为积极向上的影响，为我们未来的劳动打造一个更健康的平台，更积极地走向生活的理想。在今后的实践中，我们都应该保持积极向上的心态，乐观坚定地努力，为美好的未来奠定基础！

## 中学生在家劳动心得体会篇四

这次的假期已经过去了很久了，家中的日子实在是感到有些无趣。但是，在近日，我却想起了过去在电视上看到的那些为父母帮忙做家务的公益影片。看着家中父母都已经开始上班，但是回家后还要做饭，洗衣，甚至还要拖地！这是过去我觉得最累的事情。但是想想自己回家这些日子来，居然都没有做过这些事，甚至也没能为家里做出什么贡献，这实在是让我感到有些羞愧。

这次，趁着家中没有人，而我也没有什么事。我学着妈妈平常的样子，努力的将整个房子打扫了一遍。而这在这次体验后，我对自己在家中的“位置”有了新的想法。以下是我对这次劳动的心得体会：

最开始，我决定先洗衣服。这看其来最简单，也是方便的工作，仅仅只是将衣服丢进洗衣机然后等洗好后晾起来就好了。这看其来简单的很，但是做起来就不是那么简单了。我将家中要洗的衣服收集起来，一股脑的塞进了洗衣机里，但是，接下来呢？看着洗衣机简单的几个按键，我却犯了难？过去总是妈妈做这件事，我根本没有用过！当时我真的感到非常的惭愧，我从没想到，自己号称在学校中成绩优秀，但是回到家中却连最简单的洗个衣服都不会！但是好在最后我还是顺利的启动了洗衣机，期间还是很出现了忘记把排水管放下来之类的错误，但是这真的让我学会了很多。

等到晾好衣服，我已经略感疲倦了，轻飘飘的衣服，在沾水洗过之后，立马就沉了！而且加上爸爸妈妈两个人的衣服，我

废了好大的劲才将这些全部晾到阳台上。

之后就是拖地了，提着拖把，我从最里面的房间一路往外拖出来。一路上，地面又滑又湿，如果不小心还会摔倒！而且，想要拖干净，不用力是不行的，尤其是我的房间，乱糟糟的！不仅有各种东西阻碍拖地，还有很多的垃圾！这和爸爸妈妈的房间比起来，真的是太乱了！而自己的邋遢，也最终给我带来了惩罚，将房间地板拖干净的时候，自己已经感到腰酸手抽筋。甚至连握住拖把都显得困难。但是在休息一段时间以后，有再次坚持着将剩下的客厅打扫完，既然决定做，就不能只做一半！

在完成了地面的打扫后，我再干不动了。躺在床上只想休息。回想着过去，父母总是在我眼前打扫，他们所做的，可不仅仅是这两样！他们做的，也比我做的更好，更快！但是，这又该有多辛苦啊！过去，我总是以为这是简单的工作，自己作为孩子可以休息，可以不做，只要努力学习就行了。但是现在亲自尝试后，我才发现，这只不过是借口，这样的事情，是不应该光让父母去承担的！我作为家庭的一员，也必须肩负起自己力所能及的一部分！今后，我也会主动的帮助父母做些事情！

## 中学生在家劳动心得体会篇五

每年农历节前夕，家家户户为了迎接新的一年都会忙着采买过年时要用的物品，还会除旧布新，让家中焕然一新。

每年过年前夕，我们家就会讨论大扫除的工作分配，其实不只有我们家，有些邻居在距离过年一个月前就开始有了动静，这时就可以感受到过年气氛。每到大扫除当天，我就是第一个醒来，连忙摇醒睡梦中的家人，告诉他们今天要大扫除，这时他们才“大梦初醒”赶紧起床。等大家都准备好时，这时妈妈会发号师令：爸爸去擦家中所门窗、柜子、清洗阳台；姐姐则负责清理整间书房工作；妈妈则负责拖地、擦玻璃窗、

打蜡、洗床被单工作，我则是爸爸的助手。每当爸爸翻开柜子时，我就会拿吸尘器赶紧吸，有时还会发先失落已久的“宝物”。等到柜子后清完，就开始要擦柜子。爸爸爬上梯子，开始清理柜子，有时爸爸会拿他心爱的收藏品下来擦拭，跟我介绍它的历史，令我感觉家中就好像一座博物馆。

等到所有的柜子清好后，开始要擦窗户了，擦窗户要有技巧，要顺着同一方向擦，如果来回擦，就会越擦越脏。妈妈利用抹布与清洁剂就将玻璃窗擦得犹如新的一般。之后开始打蜡，首先我与妈妈将每张桌椅、地板擦过一次，等确定干净后，妈妈就将海绵喷上蜡油打蜡。不一会儿，原本看似老旧的木制家具、地板瞬间变得光滑明亮，使家中的活力再现。等到所有的家事都忙完后，终于可以休息了，忙了一整天，我们的付出终于有了代价。

每年的大扫除都会使我相当期待，每年都会会有不同成果与发现。但最近我发现前后邻居每年大扫除习俗渐渐消失，使过年气氛渐渐冷淡。我希望大扫除这个活动可以永续下去。