

2023年实验室劳动实践体会(大全6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

实验室劳动实践体会篇一

今年寒假，我最大的收获就是帮助我的父母做了许多的家务。

每天早晨，吃过早饭，我和母亲就分工，开始了一天的家务。母亲整理厨房，我整理房间。将整个房间打扫一遍，直到没有灰尘。有时候我们也换角色，每天都这样感觉很是开心，也很充实。

放假这段时间下了多次雪，由于父亲上班，因此扫雪的重任就落在了我和母亲的身上。毕竟母亲已经五十岁的人了，体力明显不如以前，扫雪的时候，我让母亲用锹，而我则是将雪从院子里运到外面。这样母亲可以省很多的力气。

从这些小事上面我也看出了，母亲老了，头上也有了许多白发，不再是当年的那个浑身气力的母亲了。看着母亲的皱纹，我的心酸了，多想现在就能给母亲最好的生活，不再让她受苦了，为了我上学。母亲没有买过新衣服，更没有说想吃什么就买什么，她将钱都攒了起来，就是能让我在学校不用那么紧张。我想也只有父母会为儿女想得如此周到吧。

我还有一年的时间就要工作了，这也意味着，母亲不用再为我操心了。

当我放假回家的第一件事就是把我得的证书和奖状都拿给母亲，母亲看了，笑了。我知道这个笑代表着她的女儿没有给她丢脸。我没有让她操心。

剩余的这一年，我会努力地学习，将自己变得更能适应这个社会，也为了我母亲和父亲，我会让他们过上快乐的生活！

实验室劳动实践体会篇二

踩着5月的阳光去劳动，一路兴致昂扬，哼着歌，带着笑。衣来伸手的我们带着好奇的心理去劳动。

到了目的地，老师组织分好组，油菜地的大叔告诉我们一些收油菜的技巧和要领。我们第3小组来到任务区后，我们开始分工，有的搬油菜，有的打，分工有序。

开始大家干劲十足。可过不久，才知道这并不是是一件好玩的事。才打了十多分钟的油菜，便感到腰酸背疼，手火辣辣的痛，流血了，起泡了。但是没人做“逃兵”，是的我们有过抱怨，有过放弃。但不屈我们90一代依旧忍着酸痛去劳动，不管挥汗如雨；，不管气喘吁吁。累了就休息下，换着打和搬，相互配合、互帮互助，大家干的热火朝天。在我们的汗水浇灌下，满满的菜籽呈现在我们眼前。

劳动实践课让我们从中学到很多，也得到了许多道理。

学校把劳动实践课做为很重视的一个授课部分，让我们参与劳动与实践。通过以班级为单位的去学校的劳动实践基地劳动，让我们在劳动中受教育、感悟，引导我们去了解生命的真谛。学校组织的劳动实践课，让我们明白了学会劳动的重要性。在竞争激烈的今天，对于我们这些大学生，动手和吃苦精神是多么的重要。

我们，大多都是独生子女，没吃过什么苦。而学校有意识地组织了我们去参加力所能及的劳动，让我们亲身体会到了劳动的艰辛，让我们树立正确的人生观、价值观；让我们抵制了“不劳而获的思想”的侵蚀，避免形成好逸恶劳的恶习。劳动实践课提高了我们的劳动观念，培养了吃苦耐劳与合作精

神。这使我体会到了集体的力量、温暖；体会到了劳动的光荣，并且正确认识自己。

劳动实践课不仅让我锻炼了身体，还认识到“团结就是力量，众人拾柴火焰高”。劳动实践课启示我们做事情必须持之以恒，脚踏实地，劳动如此，学习如此，工作亦也如此。我会在以后的人生道路上，发扬吃苦耐劳的优秀品质，正视一切挫折，不屈不挠，勇往直前。

同学们，让我们积极地参加劳动，热爱劳动。做一个不怕脏，不怕累的劳动者吧。

实验室劳动实践体会篇三

在绩溪县长安镇，种植了很多的菊花。星期五下午，学校组织我们去义务劳动——摘菊花。

大巴车一路前往，我们很快就到了目的地。田野里，一大片一大片的雏菊盛开着，一股股清香沁人心脾。盛开的小雏菊圆圆的花瓣，密密地一层又一层地重叠着，绿色的花托托住白色的花瓣，好看极了。那没有盛开的花骨朵儿，好像一颗小小的绿珍珠，绿色的花托包住花瓣，生怕被别人抢走一样。

我们聚在菊农的周围，听她们介绍怎么摘菊花。只见菊农一手扶着枝干，一手采摘菊花。右手自然握拳，伸出中指和食指成“v”形，微微弯曲，顺着花的方向稍稍用力，一朵小雏菊就摘下来了。看着菊农们娴熟的采摘，我们一个个都跃跃欲试。

我们两人一组，一人负责拿袋装菊花，一人负责摘菊花。我和孙辰曦一组，两人商量好轮流摘菊花。开始我动作很拘谨，生怕伤害到菊花了，每一朵都摘得小心翼翼。慢慢地我摘菊花的动作熟练起来，速度也快了不少，不一会儿我便摘了一小塑料袋。看着亲手摘下来的菊花，我感到无比的幸福！孙

晨曦和我差不多，也是个生手，不过我们齐心协力，有说有笑，不知不觉就摘了一大塑料袋。

老师宣布采摘结束，我们把一袋袋菊花都给了菊农。哇——好几大袋！我们虽然得不到一分工钱，但是“赠人玫瑰，手有余香”啊！

实验室劳动实践体会篇四

“五一”长假中的一天，妈妈带我到西安华山去游玩。路上，我很激动，恨不得长上翅膀飞上华山。

好不容易来到华山脚下，妈妈带着我排着长队买了索道的票，我坐上了索道。在索道上，我看见一座座山峰象刀切似的笔直陡峭。

大约过了七八分钟，缆车到了北峰。我们下了索道，妈妈就带着我往山上爬，经过了擦耳崖，五天梯、苍龙岭。最险的地方是从五云峰到金锁关，听妈妈说从五云峰到金锁关最陡处有80度。我手脚并用向上爬，一边爬，心里一边想，如果掉下去的话，那我再也见不到妈妈了。想着，想着我的手抓得更紧了。

经过努力，我们终于爬到了西峰，我们高兴得振臂欢呼。我在西峰上看见了巨灵神的脚印，还有莲花洞，据说那是电视剧里的令狐冲练功的地方。西峰可真高啊！我在峰顶往远处看，迷迷糊糊的，什么也看不清。只觉得耳边呼呼的声，把我都吹冷了。我们在西峰上匆匆地照了几张像，就跟妈妈依依不舍地下了山，高高兴兴地回到住地。

实验室劳动实践体会篇五

学校组织的公益劳动让我从中学到很多，也得到了许多深刻

的为人处世的道理。

学校把社会作为实践的场所,让我们参与社会,在公益劳动的实践中有所启示。通过小组为单位的社区志愿服务,启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育,有所感悟的亮点,引导我们去了解社会、感受社会。在敬老院中,我们小组的同学毫不嫌脏。耐心、仔细地帮助老人们洗脚、剪指甲。这些都让我们体会到了老一辈的孤独、我们的幸福和自私。我们在那里尽可能地多和老人聊天、谈心,竭尽所能使老人感到温暖。我们还帮助敬老院的职工一起打扫敬老院。虽然我们满头大汗,但我们很高兴,因为我们心里都有一股自豪感。而这种自豪感不是在学校里能够体会到的。

公益劳动是不记报酬、不谋私利、不斤斤计较的;公益劳动是忘我的劳动,也是培养我们关心公共事业热情的。参加公益劳动的光荣感,塑造自己美好的心灵。这些都让我们觉得自己是另一个雷锋。

处于这个时代的我们,大多都是独生子女,对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。而这次的集体公益劳动,使我体会到了集体的力量、集体的温暖和自己的不足。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误,正确认识自己。而现在,由于一切向钱看的思想的影响,在一些人的头脑中装满了金钱的利益,干什么事都讲钱,干活不讲报酬认为是傻瓜,甚至有的“公益劳动”也变相要钱。在这种情况下,学校有意识地组织了我们去参加力所能及的公益劳动,对于抵制一切向钱看的思想腐蚀可以起到一定的作用。让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动创造世界的真理,抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀,避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。公益劳动也同样加强了我们的劳动观念,帮助我们树立正确的人生观、价值观。公益劳动同样培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。

学校这次组织的公益劳动让我懂得了公益劳动不仅能造福社

会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们中学生的劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们中学生劳动态度的一个特征。我们讲的公益劳动，就是以不记报酬为前提的；那是根据以公共利益而劳动；我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的劳动，更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的中学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

实验室劳动实践体会篇六

五天的值勤生活结束了，之前一次是打扫卫生，这是第一次在保卫处值勤，这次值勤生活给了我很多的收获。

之前看到其他同学在这个岗位上工作，很羡慕他们，胳膊上戴着显眼的标志，在校园里为同学们服务，感觉这个工作真好，终于自己在这个岗位上尝试了一下，明白了这个工作并不像我想象的那么轻松，首先必须得按时到自己值班的岗位上，在值班过程中要礼貌待人，以身作则多为同学服务。在周三跟着工作人员把学校里的自行车重新摆整齐了，在整个过程中，工作人员认真积极，他们的态度感动了我，虽然天气有些冷，但他们依然为同学们服务，那么我觉得，他们那么辛苦，为了校园的美丽而付出那么多，我们何不遵守校园规则，为他们减轻负担，我呼吁所有同学都行动起来，这样我们的校园就更美丽了，也尊重别人的劳动成果。

这次值勤最主要锻炼了我的毅力，不管任何时候都不得擅自

离开岗位，必须坚持，值勤生活结束了，但带给我的影响我会生活中保持下去，时刻提醒自己遵守校园规则，做到以身作则。