

2023年高一年年终总结与反思(优质7篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

高一年年终总结与反思篇一

高中的物理是一门很重要的学科，同时高校要求选考物理学科的专业占的比例相对较多固然是个有力条件，但是“物理难学”的印象可能会使不少学生望而却步，反思多年的高中物理教学，尤其高一的物理教学，感触颇深。

1、对高一新生引导的反思

客观地分析，教学的起点过高，“一步到位”的教学思路是导致学生“物理难学”印象形成的重要原因之一。高一年级的物理教学首先是要正确的引导，让学生顺利跨上由初中物理到高中物理这个大的台阶，其次是要让学生建立一个良好的物理知识基础，然后根据学生的具体情况选择提高。

例如，关于“力的正交分解”这一基本方法的教学就是通过分期渗透，逐步提高的。这不仅是一个遵循认知规律的需要，其意义还在于不要因为抽象的模型、繁琐的数学运算冲淡物理学科的主题，通过降低台阶，减少障碍，真正能够把学生吸引过来，而不是把学生吓跑了，或者教师一味的强调物理如何如何重要，学生就硬着头皮学，学生处于被动学习的状态甚至变成了物理学习的“奴隶”。如果我们老师有意识地降低门槛，一旦学生顺利的跨上的这个台阶，形成了对物理学科的兴趣再提高并不晚。可是，一般新老师并没有很快领会这种意图，因而在实际教学中不注意充分利用图文并茂的

课本，不注意加强实验教学，不注意知识的形成过程，只靠生硬的讲解，只重视告诉结论，讲解题目，这怎么能怪学生对物理产生畏难情绪呢？学生如果对物理失去兴趣，对基本概念搞不清楚、对知识掌握不牢也就不足为怪了！我们不妨再举一个例子，有的老师在教完“力的分解”后，马上就去讲解大量的静力学问题，甚至去讲动态平衡问题，试想这时学生对合力的几个效果尚难以完全理解，对平行四边形法则的应用还不够熟练，学生解决这类问题的困难就可想而知了，这种由于教师的引导方法不当，导致学生一开始就觉得物理如此之难，怎么能怪学生认为物理难学呢？我们教师不应该把教学目标选择不当的责任推向学校的考试，推向市场上的参考书，这实际上是站不住脚的，应该多从自身的教学思想以及从对教材的‘把握上找原因。

如果我们作为引路者有意识的降低高中物理学习的门槛，先将学生引进门，哪怕先是让学生感觉到“物理好学”的假象，我们都是成功的。

2、对教学目标的反思

首先，知识、能力、情意三类教学目标的全面落实，

对基础知识的讲解要透彻，分析要细腻，否则直接导致学生的基础知识不扎实，并为以后的继续学习埋下祸根。譬如，教师在讲解“滑动摩擦力的方向与相对滑动的方向相反”时，如果对“相对”讲解的不透彻，例题训练不到位，学生在后来的学习中就经常出现滑动摩擦力的方向判断错误的现象；对学生能力的训练意识要加强，为了增加课堂容量，教师往往注重自己一个人总是在滔滔不绝的讲，留给学生的思考时间太少，学生的思维能力没有得到有效的引导训练，导致学生分析问题和解决问题能力的下降；还有一个就是要善于创设物理情景，做好各种演示实验和学生分组实验，发挥想象地空间。如果仅仅局限与对物理概念的僵硬讲解，一方面让学生感觉到物理离生活很远，另一方面导致学生对物理学习能力

的下降。课堂上要也给学生创设暴露思维过程的情境，使他们大胆地想、充分的问、多方位的交流，教师要在教学活动中从一个知识的传播者自觉转变为与学生一起发现问题、探讨问题、解决问题的组织者、引导者、合作者。所以教师要科学地、系统地、合理地组织物理教学，正确认识学生地内部条件，采用良好地教学方法，重视学生地观察，实验，思维等实践活动，实现知识与技能、过程和方法、情感态度与价值观的三维一体的课堂教学。

其次，对重点、难点要把握准确。教学重点、难点正确与否，决定着教学过程的意义。若不正确，教学过程就失去了意义；若不明确，教学过程就失去了方向。在物理教学活动开始之前，首先要明确教学活动的方向和结果，即所要达到的质量标准。因此教学目标重点难点是教学活动的依据，是教学活动中所采取的教学方式方法的依据，也是教学活动的中心和方向。在教学目标中一节课的教学重点、难点如果已经非常明确，但具体落实到课堂教学中，往往出现对重点的知识没有重点的讲，或是误将仅仅是“难点”的知识当成了“重点”讲。这种失衡直接导致教学效率和学生的学习效率的下降。

最后，师生的达标意识要强，达成度要高。对一些知识，教师不要自以为很容易，或者是满以为自己讲解的清晰到位，没有随时观察学生的反映，从而一笔带过，但学生的认知是需要一个过程，并不是马上就接受。譬如，当初在讲“力的正交分解”，笔者花了不到5分钟的时间就“解决问题”，但后来发现学生老是在正交分解这部分出错，自己还埋怨学生学习不认真，后来在学生的物理学习总结里，我看到了不少学生说老师在此“惜墨如金”，他们没有真正的搞懂，此时自己才恍然醒悟。所以我们要随时获取学生反馈的信息，调整教学方式和思路，准确流畅地将知识传授给学生，达到共识。

3、对教学方法的反思

高一年终总结与反思篇二

在2xxx-2xxx学年度，我担任高一年级的语文教学工作。在这一年的教学工作中，我根据以往的教学经验，把教学重点放在了阅读教学上。

这一学期的课堂阅读教学中，我还特别注意留给学生尽量多地读课文的时间，要求自己做到“且慢开讲，且慢启发”，慢慢改掉以往为赶教学进度置学生的感受于不顾的教学套路。语文学习是一个体味、浸染的过程，不能快节奏，必须让学生保持宁静、平和的心境，这样才能保证对课文的独立阅读及对问题的独立思考。以往的阅读课上，我总是先布置思考题，然后让学生带着问题读课文。这样，学生读的方向、思考的重点就明确了，教案预设的教学目标也顺利达到了。然而不足的是，教师的问题在学生的头脑中先入为主，造成了思维的定势，严重地干扰了学生独立自主地阅读，无形中剥夺了学生学习的主体地位。

长期以来，学校教学中形成的一个怪圈，就是中学师生天天用，天天练语文，可是最缺乏成就感的学科却是语文，没有多少学生敢说自己语文学得好，没有多少语文教师敢说自己的语文教得多好。

这一学年度我是从高三下到高一年级的。从高三到高一年段，语文教学内容有了明显的变化，教学对象也发生了很大的变化，因为高三学生的学习状态是十分投入十分积极的，毕竟他们面对自己人生的关键选择。而这届高一学生，对于他们而言学习似乎是个负担，他们对学习没有什么热情。

这是我面临的一个重要课题。

从我接手开始。我总在想方设法帮助学生建立起积极学习的状态，提供了很多可以执行的学习方案，但从实际的教学过程和教学效果而言并不是很理想。

我在反思：到底是我的教学不够生动有趣，还是教材缺乏吸引力，还是这些学生早已厌倦了语文学习？我至今还不敢轻易下断言。因为高一(10)班的学生，有十几个学生的语文学习状态我是比较满意的，我从这一学年度一开始就布置的那些积累知识、背古诗、读名著、练字、增加阅读量这些工作，他们基本上始终都能够保持高度的热情，而且能够坚持。而高一(11)班的学生相对就要差些。

但另外的学生分了好几个层次：有一部分是知道怎么读语文，但并不愿意花时间，认为考试前突击很有效，平时能够偷懒的，尽可能偷懒；一部分是根本不怎么学语文，因为他们认为语文不读照样可以学好，反正这么多年的语文学习都熬过来，尽管成绩不理想，不是照样过日子？还有一部分是因为毅力不强，总是坚持没有几天就放松了，老师提醒他，自己也知道不好意思，但是这种学习习惯，长期养成的惰性很难改变，尽管老师鼓励能够起到一定的作用，但并不能真正触及灵魂深处的那根弦，这些学生事实上他们也很痛苦，而教师面对他们的反复，不能不打起百倍的精神经常提醒帮助他们，尽管知道非常累，尽管知道这样做并不一定有效，但我还是坚持做。

于是我在想：也许是我这个当老师的没有很好的理解学生学习心理状态，也许是对语文教材的熟悉和理解程度还没有到一定水准，也可能是学生本身的因素，这些因素综合起来使得这届高二学生的语文学习的热情不高，极为被动。

也许下一学期我得调整教学思路，改变教学策略，尽可能降低教学要求，让学生在学习过程中能够有点兴趣和成就感，也许才可能逐渐提高学生语文学习的水平和热情。

我期待。

高一年终总结与反思篇三

这个星期，我们学校准备了一次期中考试，我以为自己考得很好，可是，当昨天语文试卷发下来的时候，我完全惊呆了，卷面上写着鲜红的74分。这是我的试卷吗？不可能呀，我不可能只考了这么几分。我怎么会考得这么差？是我没有认真复习？我在心里一遍又一遍地问自己。我越想越难过，几乎都要哭出来了。

今天，在我去订正试卷的时候，语文老师对我说：“有两门课的成绩我不知道，但是，我知道的两门你都考得很差。”我听了，心里更加难过了。我心想：语文老师说我有两门课考得很差，一门是语文，成绩我已经知道了，但是，还有是哪一门课呀？是英语吗？不可能，我记得英语老师说过，老师还没有把试卷改好。是数学还是科学？就这样，一个中午就在一片忧虑中度过了。

下午第一节课就是科学课了，我很紧张，真害怕听到自己的成绩。老师进来了，老师每报一个人的名字，那个人就得站起来。轮到我的时候，我的心紧张到了极点，当老师说：“考得还可以，九十五分不到。”我听了，顿时松了一口气，可马上又为自己的数学成绩开始担心了。从科学老师那里拿过试卷，我考了九十四分，我发现自己错了好多不应该错的地方，本来可以考九十五分以上的试卷，我却被白白地扣掉了六分，真不应该。

接下来就是数学课了，数学老师说：“我们班的班长考了九十九分，数学课代表考了九十八分，还有四位同学是九十分以上的，其它大部分同学都是在七十分到八十分中间。”数学老师这样一说，我心里就有底了，我已经知道我的大致分数。“李莉，87分。”这个分数比我猜测的要好一点，不过，还是没有达到我的最低要求，因为，里面有好多题目是我没看清题目还有计算错误而造成的。

三门课的成绩我已经知道了，我非常不满意，我希望我的英语成绩能好一点。

这次考试我考得非常不好，我在期末考试的时候，一定要好好复习，争取考出好成绩。加油！

今后我的目标就是按照我上面所写的去做，争取在期末考试考入班级前十名；其次就是在年级的排名还要再努力，取得更好的名次。

高一年终总结与反思篇四

高一是初中与高中相互衔接的重要阶段而高中数学的抽象性更强，难度更大，这在函数中的表现尤为突出。函数是高一数学教学的重难点，今天本站小编给大家带来了高一生活的总结与反思，希望对大家有所帮助。

升入高中的第一次月考成绩已经出炉，语文92分全班第一，数学98分居次席，英语100，综合91，这看似良好的成绩，其中还藏着小小的遗憾，这些遗憾都是由疏忽大意造成的。

数学的马虎更不应该，一失手成千古恨，把 x 的绝对值当成了 x^2 虽说一个是对的，但把绝对值弄成个负数，简直心里后悔地像老鼠在挠。唉，只能怪自己太大意了吧。

历史部分更是大伤元气，司母戊鼎的历史地位如何一题，标准答案是世界上现存最大的青铜器，可我粗劣加工写成了世界上最大的鼎，这还不算，我在后面加上了四个字——用于祭祀，本该扣一分，因为它们四个又扣掉一分。

生物别提，43分，要不是历史的的顽强抵抗，综合否则失守90分，生物课代表没戏了。

月考的一系列失误，由于马虎失分的多，把自己会做的做错，不后悔才怪呢！以后类似的错误不要再犯，无论做什么马虎总会耽误大局。第二“画蛇添足”让我吃亏不少，复习资料的时候，要把每个知识点弄清、搞明白，每天学过的知识要及时温习。温故而知新，可以为师矣。

月考，其实并不是多么难，认真、细心的态度会造就一切。

老师见我们都看过了卷子后说：“咱们班这次月考算是全学年中不错的了，有些同学进步了，但也有一部分同学退步了。”听老师这么说我感觉自己是班上最差的，周围好像有许多鄙视的眼光盯着我，脸上不禁发烫并低下了头。

我心里不停地埋怨自己，怎么这么差劲，不但有些题不会，就连会做的题也马虎的一塌糊涂。就拿语文卷子来说丢分最多的是成语填空题，竟然被扣了5分，在家里爸爸总是让我没事的时候经常翻看成语词典，平时还给我讲成语故事让我加深印象，可我就是不理睬。

再说数学就更让人沮丧，因为马虎竟然丢掉了22分，比如：第五大题中的第2题，我将小红的距离标反了，结果所有的顺序全变了。还有第六大题中的第3题，我将活动项目看窜了，结果虽然答案巧合的对，可是整个过程全都是错的。计算错误在整张卷子中也不少，哎，我怎么总爱犯马虎的毛病啊！

通过这次月考我不但感到了自己学习的退步，更感到由于以往不努力学习，以致根基不扎实。为此我要下决心从现在做起：平时多积累一些成语和好词好句，每周都要默写学过的生字，养成长翻看字典、词典的好习惯；上课时注意听讲，回家认真完成作业，无论在平时或考试的时候都要仔细读题，克服爱马虎的毛病。随着年级的升高，学习的难度加大，我必须抓紧时间在短时间内让自己赶上其他同学，随着他们一起升入风华中学。

这次考试之所以没有考好，总结原因如下： 1 平时没有养成细致认真的习惯，考试的时候答题粗心大意、马马虎虎，导致很多题目会做却被扣分甚至没有做对。 2 准备不充分。毛主席说，不打无准备之仗。言外之意，无准备之仗很难打赢，我却没有按照这句至理名言行事，导致这次考试吃了亏。 3 没有解决好兴趣与课程学习的矛盾。自己有很多兴趣，作为一个人，一个完整的人，一个明白的人，当然不应该同机器一样，让自己的兴趣被平白无故抹煞，那样不仅悲惨而且无知，但是，如果因为自己的兴趣严重耽搁了学习就不好了，不仅不好，有时候真的是得不偿失。

失败了怎么办?认真反思是首先的： 第一，这次失败的原因是什么?要认真思考，挖掘根本的原因；第二，你接下来要干什么?确定自己的目标，不要因为失败不甘心接着走，而是要正确地衡量自己。看看想要什么，自己的优势在什么地方，弱势是什么；第三，确定目标。明确自己想要的，制定计划，按部就班的走。 失败不可怕，可怕的是一蹶不振以及盲目的追求。 数学是必考科目之一，故从初一开始就要认真地学习数学。

高一年终总结与反思篇五

有人曾形象的把班主任比喻成教师、父母、警察、法官，这话一点不假，高一阶段的班主任工作更为琐碎，但反过来想，以后看到自己培养的学生个个成才，也甚是欣慰。因而，我的班主任工作都是从繁琐的、甚至是一些不起眼的小事做起的。

班级框架就是指学生座位的排列和环境布置。我从学生报名到现在一直在注意观察学生的特点，了解他们的学习态度、习惯，这样在排列座位时就有了一定的依据，组合适当，上课时闲话少了，讨论题目的声音响了，同学们的关系融洽了，互相激励，形成合力，为班级管理打下一定基础。

班主任的力量是有限的，如果凡事都亲历亲为，不利于班级的发展和学生能力的培养。因此，建设一个有正气的班委势在必行。在建立之初，由于我没有经验，没有使班委成员明白“其身正不令则行，其身不正虽令不行”的道理，没有使他们在班中树正气，扬正气，所以我班的问题是层出不穷，打架的，上网的，旷课的，我很是头疼。月考后，我带领他们做、帮助他们做、指挥他们做、暗示他们做，使他们能分工明确，各司其职，这样，很快的进入角色，学生更为配合，使同学关系融洽，从而充分发挥班级组织的功能，起到了比较好的管理效果。

我们高中的学生都很累，每天几乎15个小时都在班里，如果只是做做样子，抄抄作业，应付应付家长那就太对不起自己，对不起自己宝贵的人生，得不偿失。所以，我一直要求学生干实事，从每一节课，每一节自习，每一次考后总结都是记一个知识点是一个知识点。比如这一周的班会课，学生感觉考试完特别累，想放松，但是根据考试批改情况我觉得不能，我要求他们及时的把卷子都拿出来，查缺补漏，不会填的，似似而非的知识点都再查找，再记。一节课没有人说话，都在积极的翻书，记知识点。同时，我鼓励、引导同学们各自选定一个超越的目标，把他写在课桌上，记在心里，去时时激励自己，班级内现在竞争氛围较浓，大家都很珍惜时间。

经过这两个月的学习，我们每一名同学都有了不同程度的进步。在你们中间有壮志在胸、拼搏进取、敢为人先的优秀生队伍；有默默无闻、自立自强、不甘落后的进步生队伍；有经历过风风雨雨仍在奋勇拼搏的勤奋生队伍。课堂上、班级中、校园里都播撒下了你们辛勤的汗水。

当然，在这次考试中，也有不少同学考试失利，成绩不佳，老师想对你们说，生活中谁都会随时随地受到各种挫折和失败，与命运抗争，必须拿出勇气，耐心和气度来。仔细观察成绩优秀、有进步的同学，认真回想自己。原来拥有良好的学习习惯，就是他们取得优异成绩的‘法宝’！

第一，尽快确立自己的目标，并把自己目标写下来，时时提醒自己，鞭策自己。

第二，不要老说自己不踏实，成功就是每天做好简单的事。上好每节课，抓紧每一分钟，练好每一道题，迈好每一步！

第三，方法决定结果。科学有效的方法可以让我们的学习取得事半功倍的效果。

期中考试过后，又是一个新的起点，春种一粒粟，秋收万颗籽，让我们携起手来，共同努力吧！

高一年终总结与反思篇六

总结是在某一时期、某一项目或某些工作告一段落或者全部完成后进行回顾检查、分析评价，从而得出教训和一些规律性认识的一种书面材料，通过它可以全面地、系统地了解以往的学习和工作情况，因此好好准备一份总结吧。那么你知道总结如何写吗？下面是小编精心整理的高一物理月考总结与反思，仅供参考，欢迎大家阅读。

期中考试试卷的命题依据高考物理考试说明的要求，以能力测试为主导，注重考查学生对高中物理基础的、核心的和可再生的知识掌握情况。通过考试能够发现学生在前一阶段学习中存在的问题，试卷具有如下特点：

- 1、试卷结构保持稳定，适度体现改革精神
- 2、试卷考查的内容比较全面，知识覆盖面较广
- 3、充分发挥各种题型的功能
- 4、选修试卷综合题较多，前面电场知识考查较多，最近所学

的恒定电流一章内容较少，这也是选修班学生考得较差的.一方面原因。

根据期中考试试卷情况，目前学生在以下几个方面还存在一些问题。

选修班：

1、对基础知识、基本的物理规律掌握不扎实，对基本物理概念理解不清楚

2、卷选择题有较多题都直接考查课本上呈现的基本内容，有些是课本习题改编而成，但在学生答题中出现了各种错误。这些错误的出现反映了学生对一些基础内容还没有很扎实的掌握，甚至有些同学对前面所学的知识，尤其是高一所学的，已忘记差不多了。

3、基本应用和常规题型的训练未落实到位

学生在考试中一些能拿分的题目拿不到全分，比如：试卷的填空题4题，共20分，单选题的第2、7题，得分都较差。

4、解题中的分析、综合处理、迁移能力不够强

这主要体现在计算题中。

5、审题不清，粗心大意，解题不够规范，运算错误

必修班：

对于必修班，由于学业水平测试必修1和必修2的内容占80%以上的比例，这学期我们采取先复习，选修1-1复习后再上的策略，这次考试，大部分班级的及格率都较好，好几个班甚至超过了90%，但也存在一些问题。

1、学生思想不重视，学习的热情不高

比如，试卷的选择题前7题，很简单，但很少有班级正确率达到100%。计算题第一题，错误的情况为数不少。

2、课堂不能认真听讲，每个班级都有为数不少的同学不能及格。

3、解题很不规范。

4、平时作业抄袭现象较严重。

1、课堂降低要求，强化基础。

2、提高作业质量，降低作业难度，做到有做必改，并强化作业的二次批改。

3、提高集体备课质量，选修与必修分开进行集体备课。

4、提高学生学习激情，多找学生交流，尤其是必修班，多做后进生工作，将学业水平测试中的不合格率降到最低。

高一年终总结与反思篇七

高一学生正处于从初中到高中的转换期，了解他们的数学观现状，对于高中阶段有效培养学生合理的数学观具有重要的意义。今天本站小编给大家带来了对高一的总结与反思，希望能够帮助到大家。

在这个炎热而又寂寞的七月里，我暂别了家中舒适悠闲的生活，以积极向上的态度开始了我的社会实践路程。说实话，如果学校没有安排这个任务，我是绝对不会想到以此来锻炼自己的。

第一次参加社会实践，使我明白社会实践是锻炼我们青少年的一个好机会，因为在如今日渐安逸的社会中，许多青少年在进入了高中还不会自我照顾。也是促进学生投身改革开放，培养锻炼自己的才干的良好渠道，提升自身的思想与修养，树立服务社会的良好思想的有效途径，有助于我们更新观念，吸收新的思想与知识，提高素质。

一放暑假，我便进入了家人的公司上班。

第一次进入社会总是很紧张，因为我什么经验也没有。一个高一学生走出校门，第一次来到社会这个大门口前，不知所措。尽管肯定会通过面试，可还是担心会出丑。所幸的是还好没有发生什么意外事故，我顺利通过了。虽说是实践，但生活方式已完全不同于学校了，而是转变成了上班一族。

由于是自个家的公司，所以上班和下班的时间都很随意，但我绝不会乘机偷懒。在工作的这些时间里我在办公室中度过。此次实践，我主要的实习任务是整理好近年来公司的相关业务资料，排序归类。

近一个月的社会实践，一晃而过，我从中领悟了许多道理，而这些东西是我以前完全不知道的，并且生平第一次靠自己的能力解决了中途发生的一些意外事故，并且都处理得不错。社会实践让我更加熟悉了这个世界弱肉强食的社会，从而也让自己吸取了更加多的社会经验，增长才干。社会是学习和受教育的大课本，在那片广阔的天地里，我的人生价值才能得到体现。实践中我学会了更多的处理人际关系的方式方法，如何处理好上下级的关系，明白自己在公司的位置，使为人处事更加成熟。

社会实践为我将来在这社会中打拼打下坚实的基础，为以后做好铺垫，使自己在以后的道路上顺顺利利，不会让自己在这个竞争激烈的社会中被人淘汰，丢弃在某个角落，有能力有自信才会更加充实的生活下去。

这次实践的机会让我深入了解了这个社会，让我有机会展现锻炼自己，让我相信了自己的能力，使我更有信心地投身于这个社会。

同学们：紧张的期中考试已经落下帷幕，优异的成绩见证了同学们不懈的努力，也见证了敬爱的老师们辛勤的工作，老师们为我们取得满意的成绩而高兴，同学们也为付出的劳动有所收获而欣慰。

期中考试已经离我们而去，但我们的学习旅程却远没有结束，一次考试并不是句号，更不是人生的全部，人生道路有风和日丽的日子，也有阴雨连绵的岁月，我们不能左右天气，但我们可以改变心情，我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容，我们不能改变世界，但却可以改变自己，我们要从暂时的喜悦中走出来，从暂时的沮丧中走出来，胜不骄，败不馁，荣辱不惊，卧薪尝胆，及时调整自己，我下一次考试早做准备，有这样一句格言：在人生的道路上，想哭就哭，想笑就笑，只是别忘了赶路。几个月后，我们将迎来另一个展现自己的舞台一期末考试，希望成功者要乘胜前进，再创辉煌。失败者要吸取教训，迎头赶上。同学们。江山是打出来的，幸福生活是靠勤劳的双手创造出来的，优异的成绩不是等出来的，而是靠我们分离拼搏出来的。

春种一粒粟，秋收万粒籽，让我们携起手来，共同努力吧，我坚信，青春会因为我们的不懈努力而绚烂，老师和家长会因为我们的身心健康而骄傲，学校会因为我们取得的优异成绩而自豪。

其实这几乎是演讲稿的全部。“我们不能左右天气，但我们可以改变心情，我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容，我们不能改变世界，但却可以改变自己。”这是何等好的优美语句呀！

随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞

争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都面对严峻的就业形势伤透了脑筋，都努力学习、实践为自己的将来补充“能量”。

的确如此，如今的现实生活丰富多彩、形形色色、深不可测，是我们很难适应。星期六的时候我和同学们在组织下参加了社会实践，我忽然觉得自己成长了不少！我们这次的实践地点是位于金尚小区的唐庄别墅，这里有许多海外居民，来到这里我第一次感受到了祖国的“大好江山”。我们在保洁员阿姨的帮助下渐渐开始了实践。

我们这次的任务是——打扫草坪上的落叶！这个任务挺艰巨的，不过我却不肯认输，望着辽阔的草坪我第一次知道了作为一个保洁员是多么的辛苦，多么的伟大啊！于是我的保洁员生涯就这样开始了！我拿着沉重的扫把，手足无措，不知道到底该怎么开始，就在这时我看到了妈妈！于是在妈妈的帮助下我渐渐学会了控制着难缠的“小家伙”。看着妈妈熟悉的操控着扫把，我心中不禁有一股心酸的感觉，妈妈还没有很老，却已经是满头白发。妈妈拿着扫把还边告诉我们说：“这种扫把很重，你们扫的时候要很小心，不要伤到了！而且它是要倒着扫，否则不干净！”我一字一句的听着，心中总有一种用语言形容不出来的感觉，而且我发觉自己的眼泪已经在眼眶里徘徊了，但我还是努力憋住。看着这落叶满天飞的草坪，我的心里不禁发出了感叹！时间毫不留情，渐渐的我们已经实践了1个小时了，可是看看这草坪，我不禁感到自己是这样的懦弱无能，时间已经过去这么久了，而我们的成果却只是这么一点点。后来我吸取了妈妈的经验，渐渐掌握住了这调皮的小家伙，实践就这样渐渐结束了！看着这绿油油的草坪我第一次感受到了“劳动最光荣”。来往的人们总是不断得夸我们打扫得很认真。

这次实践我非常佩服——洪新异。她是我们班也是个身体上有缺陷的同学，而这次实践让我充分知道了她的内心多么的善良！她没经过一个地方总会用双手把一些打扫不了的垃圾在

保证不伤害任何东西的情况下，把它扔进垃圾桶！

这次实践我充分体会到了，帮助人原来可以这么的高兴！但是我同时知道了工作的不容易！因此，我们以后应该好好学习而且还要社会实践能力，抓住机遇，迎接挑战，适应复杂多样的现实生活！还要向毛主席所描述的那样，向雷锋同志学习！所以，我们都要做生活中的活雷锋，帮助需要帮助的人们，当然是在我们力所能及的范围内！