

最新延安实践感想 小学活动实践心得体会 (模板10篇)

综合实践可以让学生更加全面发展，培养他们的综合素质。在进行综合实践时，我们需要团队合作，相互配合，共同完成实践任务。以下是小编为大家收集的综合实践范例，希望能给大家提供一些参考和借鉴。

延安实践感想篇一

在小学生的生活中，活动是学习的重要方式之一。通过参与各种各样的活动，学生可以在实践中掌握知识，培养动手能力，提高思维能力等。在我参与的小学活动实践中，我不仅收获了知识，还体会到了很多乐趣和成长。下面我将结合自己的经历，分享一些关于小学活动实践的心得体会。

第一段：积极参与活动，培养兴趣和动手能力

在小学期间，我积极参与各种活动，比如课间操、庆祝活动、社团活动等。通过参与这些活动，我逐渐培养了自己的兴趣爱好，并提高了动手能力。比如，我在课间操中学会了一些舞蹈动作，不仅参加了学校的大型庆祝活动，还在班级展示中展示了自己的才艺。这些经历让我学会了如何与他人合作，并从中体会到了团结协作的重要性。

第二段：活动实践拓宽了视野，丰富了知识

在小学活动实践中，常常会接触到一些新的事物，这些事物不仅拓宽了我的视野，还丰富了我的知识。比如，在一个科技展演活动中，我学到了很多有趣的科技知识，比如电路原理、机器人编程等。通过亲自动手制作一些科技小玩具，我对科技产生了浓厚的兴趣，并迈出了学习科技的第一步。这些知识不仅让我在学校中的科技课上有更多的话题，还培养

了我对未知事物的好奇心和探索精神。

第三段：活动实践提高了思维能力和解决问题的能力

活动实践有时要求我们解决一些问题或进行一些思维活动，这锻炼了我们的思维能力和解决问题的能力。比如，在一次社团活动中，我们要通过合作解开一道谜题，找到了埋藏的宝藏。通过这个活动，我学会了思考，学会了分析问题的方法，并在与同伴们的合作中成功找到了宝藏。这个过程让我明白了团队合作的重要性，并意识到每个人在团队中都发挥着不可或缺的作用。

第四段：活动实践促进了情感交流和人际关系的发展

在小学活动实践中，我们常常需要与他人合作，与他人互动。通过这样的交流和互动，我们不仅建立了良好的人际关系，还培养了自己的情感交流能力。比如，我经常参与班级的合唱排练，我们要互相合拍合唱，这过程中我学会了倾听、包容和尊重。在与同学们的协作中，我感到了团结的力量，并获得了友谊和快乐。

第五段：小学活动实践中的成长和收获

通过小学活动实践，我得到了很多成长和收获。我学会了坚持、努力、合作和分享。这些品质将伴随我成长，成为我未来发展的基石。同时，我还获得了对不同领域的兴趣和热爱，这让我更清楚地了解自己的兴趣和未来的方向。通过参与小学活动实践，我收获了友情、快乐、经验和知识，这些成果必将成为我人生道路上的宝贵财富。

总结：

小学活动实践是我们成长过程中重要的一环。通过积极参与活动，我们不仅培养了兴趣和动手能力，还拓宽了视野，丰

富了知识。活动实践也提高了我们的思维能力和解决问题的能力，并促进了情感交流和人际关系的发展。在活动实践中，我们得到了成长和收获，这将成为我们未来发展的基石。因此，不论是在学校还是在社会中，我们都应该积极参与各种活动，通过实践来增长知识、培养能力、锻炼品质，为自己的未来打下坚实的基础。

延安实践感想篇二

转眼间我们已经度过了中专的第一个年头，进入了中专的第一个暑假。作为中专生，我们的暑假生活不能再像以前那样无所事事。作为即将踏入社会的中专生，我们已经不能只蜗居在这个小小的校园中。面对日益激烈的社会竞争，我们的社会经验还不够丰富，还不能在社会竞争的激烈洪流中立足。所以我们要学习的东西还有很多很多。对于如何度过一个既有意义又充实的暑假，在放假前同学之间已有了热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大，不知外界社会真正有多现实。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

在临近放暑假的时候，班长给我们每一个人发了中专生暑期社会实践介绍信和暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们现在开始积累社会经验。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，可以有助于中专生接触社会，了解社会。同时实践也是中专生学习知识锻炼才干的有效途径更是中专生回报社会的一种良好形式。拿到介绍信，更坚定了我暑假打工的信念，我一定要充分利用这次机会锻炼自己。

回到家中，我就开始思考关于打工的具体内容。打工说起来容易，做起来可不那么简单。我想，既然我是学汉语言文学专业的，就应该找一个和专业相关的工作。找来找去，终于找到了一个在打字复印店里当帮工的工作。

因为这个工作和我的专业相关，并且在上个学期我们正好也学习了一些相关办公软件的应用，所以我感觉这些应该难不倒我。刚到那里时我先学习了复印机、传真机、扫描仪等的使用，感觉一点也不难。但是当真的有客人来时，就有些手忙脚乱了。特别是人多的时候，又要打字，又要复印的，还要算钱收钱……头都大了，就害怕算错了、印错了，忙上加忙。可是天不遂人愿，越忙越出错。刚开始的时候总需要人帮助才能适应过来，过了好长一段时间自己才能基本上应付过来。

本来想在这么一个小小的复印店打工应该不会太难，可是真正做了才发现一点也不容易。这里闲的时候能把人闲的没事也要找事做，可是忙的时候真想长出三头六臂来。在炎炎夏日，屋里本来温度就高，再加上复印机、电脑等散发出的热气，有时比外面的温度还高。本以为会打字、复印、扫描等基本的内容就行了，工作了之后发现还要学会接活，名片、条幅、印章、展板……光价格就要记半天。有时候遇到喜欢搞价的，几毛钱都要磨半天嘴皮子，给他说到最低价了，还嫌贵。有时候就想放弃，感觉自己是在找罪受。可是既然选择了这个工作，就要坚持下来，坚持就是胜利。

当第一次发工资时，拿到用自己努力换来的成果，突然觉得，受的那些罪都是值得的，没有付出哪里会有回报。一个多月的时间一晃而过，暑假就快结束了，我的这一份工作也已经接近尾声。经过这近两个月的锻炼，我领悟到了许多东西，也发现了自己许多的不足。新的学期就要开始了，我相信对这次实践的总结将有助于新学期的学习与生活。

在工作中，我发现自己对于在课堂上学习过的一些内容，如

办公文档的使用等掌握的并不扎实。因为平时接触较少，所以对这一方面的技能掌握不够完善。但是它又与我所学习的专业密切相关，所以我更应该加强这一方面的提高。同时，我也深刻体会到不论做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。这次实践对我的帮助实在不小，感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会。让我们更好的接触社会，了解社会，加入到社会中，加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓了视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。

“如果你不想被生活冷却了你的斗志，那么你必须把生活这锅水煮沸。”所以我一直在努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

延安实践感想篇三

实践活动是一种很好的学习方式，通过实际操作和亲身经历，我们可以更好地理解 and 掌握所学的知识，并将其应用到实际生活中。在参与实践活动的过程中，我收获了很多，同时也有了一些深刻的体会。

首先，实践活动让我更加深入地了解了所学知识的应用。在课堂上，老师为我们讲解了许多理论知识和技巧，但只有通过实践，才能真正地把这些知识转化为我们自己的技能。比如，在一次模拟活动中，我负责作为团队的领导者，带领团队完成任务。这个活动让我对团队管理和协作能力有了更加深入的了解，并且在实践中我也发现自己在这方面存在一些不足，并有机会进行改进。

其次，实践活动也让我更加全面地了解了自己的兴趣和潜能。在参与各种实践活动的过程中，我有机会接触到各种不同的领域和专业，从而发现自己对某些领域有浓厚的兴趣，并且也发现了自己在某些方面有一些潜能。比如，在一次实验活动中，我对化学实验产生了浓厚的兴趣，并且在实践中展现了一些实验操作的天分。这个经历让我认识到自己对化学有着浓厚的兴趣，并且有可能在将来从事与化学相关的工作。

第三，实践活动让我意识到实践和理论的相辅相成。在实践活动中，我发现实践和理论是相互依存的，只有理论为基础，才能有更好的实践效果。比如，在一次社会实践活动中，我通过实际参与社会公益活动，更加深刻地了解了社会问题和挑战，并且也发现了自己的一些不足。而在分析这些问题和不足的时候，我发现只有通过理论知识的学习和了解，才能更加深入地探讨问题的本质，并且提出更好的解决方案。

第四，实践活动不仅仅是关于学术和知识的培养，也关乎到品格和素质的养成。通过实践活动，我不仅仅学到了专业知识和技能，还学到了很多关于人际关系、领导能力和责任感等方面的东西。比如，在一次团队合作的项目中，我发现只有充分的沟通和合作才能使团队更好地完成任务，并且我也认识到自己作为团队一员的责任和义务。这使我更加意识到在实践活动中培养品格和素质同样重要，而不仅仅局限于学术和专业知识的培养。

最后，通过实践活动，我体会到了持续学习的重要性。实践活动让我在学习的过程中不断地接触新的知识和技能，并且通过实践的方式不断地巩固和应用所学的知识。这使我认识到学习是一个持续的过程，并且只有不断地学习和实践，才能进一步提升自己的能力和素质。

总之，实践活动为我提供了一个更好的学习平台，让我能够更加全面地了解自己和所学的知识，并将其应用到实际生活中。通过实践活动，我不仅仅获得了知识和技能的提升，还

培养了健全的品格和素质，这将对我今后的学习和发展产生积极的影响。因此，我将继续努力参与各种实践活动，不断地学习和提升自己。

延安实践感想篇四

社会是大学生全面素质提高的重要环节，是大学生将所学知识应用于社会的重要过程，参加社会实践活动的感想。它既是学生学习、研究与实践成果的全面总结，又是对学生素质与综合能力的一次全面检查，是大学生涯中难得的课外学习机会。于是在今年暑假我参加了我校水利水电学院组织的暑期赴汉中社会实践调研系列活动。想通过亲身体验让自己进一步了解社会，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，并从中找出自己的不足和差距。

本次活动主要以“社会主义新农村电气化成果”调研为主题，同时对绿色能源与低碳理念展开调研和宣传。活动从xx年7月12日至17日历时六天。

次日，我们迎来了我们此次实践的重点项目——“社会主义新农村电气化建设成果调研”活动。在活动中，我们对汉中市建国村、胡家扁村和勉县新街子示范供电所等进行了实地调研。通过实地调研、专家座谈等活动深入了解新农村电气化建设成果，并对当地群众进行了随机走访，搜集了第一手的信息和数据。通过这一环节的实践调研活动，我们将理论与实践相结合，了解了企业对大学生成长成才的要求，激发了职业潜能。

在15日的“低碳理念，环保生活，和谐发展”调研宣传活动中，我们来到了汉中明珠小区分别进行了“低碳城市，和谐城市”和“低碳生活，和谐社区”的调研和宣传活动，同学们通过分别在汉中市民主西路、明珠小区进行了问卷调查、传

单发放等活动。

通过这次社会实践，我亲身体会到了敢于接受挑战，勇于开拓创新的重要性。起初，不少同学因暑期实践气温高，社会经验与天赋有限，实践经费不足等一系列问题望而却步，认为自己这也不行，那也不好。但我坚信我能行，我认为，即使不能做到最好的但我能比我以前做的更好，努力不一定能成功，但是放弃注定着失败。因此，我毅然报名参加了实践活动，协助老师制定实践方案，设计徽章以及后来为了扩大宣传进一步保证活动成功时，我到汉中日报社联系刊登我们的活动内容的事，从刚开始报社认为我是小题大做而不肯出版一直到让他们逐渐意识到活动的重要意义和刊登此内容的价值所在的整个过程中我丝毫没有放弃，我用自己的耐心与信心最终说动了报社，顺利完成了实践活动的宣传任务。事实证明用心做事，事竟成。

在实践工作带给我劳累的同时我也体会到团队精神的重要性。“众人拾柴火焰高”，这话一点不假！一个人的能力毕竟有限，唯有团队配合才能事半功倍。在这次实践中，我们至始至终都是以团队形式进行，分工明确，相互扶持，配合协调，齐心协力携手完成了任务。这一切让我深深感受到了团队的魅力所在，也使我提高了与人相处、与人合作的能力，使我学会了宽容、理解与支持。

在我有所收获的同时也发现自己的许多不足和缺点。眼高手低，好高骛远以及不能讲理论恰当的运用到实践当中去是我们目前大学生普遍的弊玻由于我对水电站很感兴趣，所以在石门电站时我虚心的请教了刘站长很多问题，刘站长对我们说：“我知道你们都是大学生都有远大的理想，想做大事，但是你千万不能好高骛远，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，所以你们到电站去后一般都是从最基层做起……”“我招聘员工不仅是要看他的学历、文凭怎么样，还是看此人为人处事的能力，……”他还为我指出了我在学习和择业的认识上的一些错误

和不足。听了刘站长对我所说的金玉良言，我的确体会到我的思想认识有了更深一层的提高，从某种程度上说，刘站长给我指明了一个很好的努力方向。

通过实践增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，同时检

今年暑假，爸爸带我参加了一个可增加知识的社会实践活动——旅行。

古人云：读万卷书不如行万里路。我们从广州出发，经过西安，游过兰州到达西宁。然后以西宁为起点在青海、甘肃省内旅游了一大圈，把大部分景点都旅游完了！

我们要向藏区里的孩子学习！

验到了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，并从中找出自己的不足和差距，达到了我预期的实践目的。社会实践是一笔财富。一分耕耘一分收获，有付出，就一定会有回报。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，回味无穷。此次大学生暑期社会实践很快就过去了，但我学到的东西却是受用终身的，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

延安实践感想篇五

实践活动是一种学习方式，通过亲身参与和实践，使我们对所学的知识有更深入的理解和掌握。在实践活动中，我们既能够锻炼动手能力，也能够培养团队协作和解决问题的能力。在过去的一个夏天里，我参与了一次实践活动，对此我有了深刻的体会。

第二段：书法实践活动

这次实践活动是一个为期一个月的书法实践班，每周两天的时间，我们在老师的指导下学习并实践书法。在活动中，老师首先教会我们一些基本的笔画和字体，然后我们根据老师的示范进行写字练习。我记得在开始的几天，我的字还很生硬，毫无美感可言。但是经过不断的练习，我的字越来越流畅，越来越有韵味。最后，在班级的评比中，我还得了一等奖。通过这次实践，我深刻体会到了只有通过实践才能真正掌握一门技能。

第三段：实验室实践活动

除了书法实践活动，我还参加了学校组织的实验室实践活动。在实验室实践中，我有机会亲自操作实验设备，进行各种实验。这让我感受到了科学研究的魅力和严谨性。在一次化学实验中，我意外发现了一种新的实验现象，这让我异常兴奋。我与老师讨论后，决定进行更多的实验来验证和研究这个现象。通过这次实践，我不仅学到了更多的知识，还培养了自己独立思考和解决问题的能力。

第四段：志愿者实践活动

志愿者实践活动是培养我们奉献精神和社会责任感的好机会。我曾参加一次学校组织的环境保护志愿者实践活动，我们一起清理河道和公园里的垃圾，并进行环保知识宣传。通过与志愿者们的合作和交流，我意识到环境保护的重要性，并下定决心从我做起，为保护我们的家园尽自己的一份力量。这次实践活动让我收获了快乐和成长。

第五段：总结感悟

通过一系列实践活动的参与，我深刻体会到实践是学习的最好方式。在实践中，我们不仅能够将所学的知识应用到实际中，还能够锻炼动手能力、培养团队协作和解决问题的能力，更重要的是，实践活动培养了我们的独立思考和创新意识。

通过实践活动，我不断地学习并成长，我相信，在未来的学习和生活中，我将继续通过实践来探索和进步。

延安实践感想篇六

班长通知我们要参加寒假社会活动，当我听到这个通知的时候我即兴奋又感到有压力。兴奋是由于我在大学里能够得到很好的锻炼，压力是由于我以前从来没有参加过类似这样的活动，我感到异常的紧张。

刚开始我进入公司的时候我有点紧张，当有人问我话时我的脸一会儿就红了，到最后我还是留了下来。我在公司的时候我就帮助清洁工一起打扫，我干的很认真因为我时刻明确我这次过来的目的——我想好好地锻炼自己，提到自己。有的时候我会打印一些文件和复印一些资料，有一次我忘了打印一份文件由于这件事我被老板批评的，当时我很难过根本没有什么人理我。我把这件事跟我姨妈说的，她说了一句：“好好努力，你要知道在学生时代犯错误的代价是最低的”。之后我还是到那家公司去了。我有的时候就在那边接电话和维护电脑网络。老板说我干的好的时候我感觉十分的高兴，因为我的努力的到了别人的肯定。

工作以后我感想颇深：

一、当你受到上级批评的时候最好的方法是保持沉默，因为你解释过多的时候别人会更反感。

二、勤奋努力、精益求精。在我打文件的时候我会注意每一个字防止出现错误而导致损失，关于这一点老板经常表扬我。

三、豁达开朗，宽以待人的气度，建立良好的人际关系。当你跟大部分人的关系好时，你每天不仅很快乐而且你会解决更多的问题。

四、积极合作，共同进步。在我维护电脑网络的时候我就是有很多的东西不懂，我就会主动的去问别人，那时她也不会，最后我们一起上网查从而我解决了问题，我学到了，进步了，她也学到了，也进步了。

本次社会实践活动使我深刻地感受到在实践中得到的教育是课堂上无法比拟的，更加认识到只有投身实践才能接触到社会生活，只有切身融入社会，才能真实地了解社会。我能在这样的公司里工作我感到自豪，作为一名大学生，我深深地感受到社会实践活动的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己所学的理论知识真正有用于实践，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实践的差距和不足，社会实践的意义也在于此。社会实践活动不仅使我们各方能力得到提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。感谢学校举办这次的实践活动，感谢无锡金睿进出口有限责任公司为我提供的这次的机会和帮助，使我的身体和思想上得到锻炼希望学校能够一如既往地支持大学生社会实践活动。

在下次的综合实践活动中我会花更多的时间去参加这样的活动，更努力的提高自己，发展自己。我认为这样活动很有意义，对自己将来很有帮助。

延安实践感想篇七

实践活动是在学习理论知识的基础上，进行实际操作和实地观察的一种教育活动，可以帮助学生更好地掌握所学知识。在我参加的实践活动中，我深深体会到了实践活动的重要性，收获了很多宝贵的经验和知识。

第二段：参加实践活动的心得

作为一名大学生，我曾参加过多次实践活动。其中，对我印象最为深刻的是在某社区志愿服务活动中担任志愿者的经历。在这次活动中，我与其他志愿者一同为社区居民提供各种服务，如垃圾分类、公益讲座、义卖等等。通过与居民的交流和互动，我学到了很多关于社区建设和社会公益的知识，也加深了我对社区服务的理解和认识。

第三段：实践活动的意义

实践活动是应用性极强的活动，可以让学生将自己所学的理论知识与实际应用相结合，同时也能培养学生的实践能力、动手能力、合作能力以及创新能力。通过实践活动，学生能够更加深入地了解社会和认识自己，从而更好地适应社会，实现个人的成长和发展。

第四段：个人对实践活动的态度

作为一名学生，我非常认同实践活动的重要性，也会积极参与各种实践活动，从中寻找更多的机会和收获。在实践活动中，我也会积极思考和探索，不断挑战自己，不断完善自己的能力和素质。

第五段：总结

通过实践活动，我们可以更加深入地了解 and 掌握所学知识，同时也能提升自身能力和素质，更好地面对未来的挑战和机遇。因此，我们要积极参与实践活动，不断拓展自己的视野和知识面，实现自身的成长和发展，为社会做出更大的贡献。

延安实践感想篇八

第一段：引入实践活动的概念和意义

在日常生活中，实践活动是我们获取知识和经验、培养能力

的重要途径之一。通过实践活动，我们可以将学到的理论知识应用到实际生活中，提高解决问题和实践能力。同时，实践活动还可以丰富我们的人生经历，培养品德和意识，增加对自然环境和社会环境的认识。因此，积极参与各种实践活动，对个人的成长和发展都是非常有益的。

第二段：陈述自己参加一次实践活动的经历

我记得有一次，我们班级组织了一次环保实践活动。我们去了一个附近的社区，清理垃圾并整理花坛。这次活动的目的是通过实际行动提倡环保意识和环境保护，同时也增加了我们对社区环境的了解。

第三段：分析实践活动对个人的影响和收获

这次活动，我深刻地体会到了环境保护的重要性。在清理垃圾的过程中，我看到了人们随意丢弃垃圾、破坏环境的行为，我感到非常不可思议。同时，我也意识到环境保护是我们每个人的责任，我们应该从小事情做起，遵守社会的规则和道德。

第四段：探讨实践活动对社会的意义和作用

实践活动对于社会的意义和作用是非常重要的。它可以提高社会各个层面的环境质量，改善人们的生活条件，促进社会的可持续发展。另外，实践活动也可以增加人们的社会责任感和团队意识，培养人们的社交能力和沟通能力。通过实践活动，我们能够更好地了解社会的需求和问题，融入社会，为社会做出贡献。

第五段：总结对实践活动的认识和感悟

通过这次实践活动，我深刻体会到了实践活动对于个人和社会的重要性。在以后的日子里，我将更加积极地参与各种实

践活动，提升自己的能力和素质。同时，我也希望通过自己的实践活动，影响身边的人，传递环保和社会责任的观念，共同为构建良好的社会环境而努力。

综上所述，实践活动是一个能够提高个人能力、增加社会责任感的重要途径。通过实践活动，我们能够更好地认识自己、了解社会，并从中受益良多。因此，我们应该积极参与各种实践活动，为个人的成长和社会的发展贡献自己的力量。

延安实践感想篇九

“低碳生活[low-carbon life]”就是指生活作息时所耗用的能量要尽力减少，从而减低二氧化碳的排放量。“低碳生活”是个新概念，提出的却是世界可持续发展的老问题，它反映了人类因气候变化而对未来产生的担忧，人类意识到生产和消费过程中出现的过量碳排放是形成气候问题的重要因素之一，因而要减少碳排放就要相应优化和约束某些消费和生产活动。所以“低碳”是一种生活习惯，是一种自然而然地去节约身边各种资源的习惯，只要你愿意主动去约束自己，改善自己的生活习惯，你就可以成为低碳一族、环保达人。

低碳生活，对于我们普通人来说是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活。

减碳是每个人的责任[20xx年12月26日江西三江湖可持续发展促进会联合共青团南昌工程学院委员会，共同举办“低碳环保，绿色出行”系列活动之争做绿色达人。通过这个活动，让我明白其实低碳环保要从身边做起。

原以为，二氧化碳只有汽车尾气、煤炭燃烧这些大功能的排放，其实生活中处处都有微弱的“碳”在侵害着我们的生活和地球。所以从衣、食、住、用、行都可体现低碳生活。比如养成随手关闭电源的习惯；空调尽量少用；用步行来代替交通工具；将生活中的一些能量消耗尽最大的可能降到最低的状

态，把罪魁祸首的二氧化碳排放量降至最低限度。可是光说不做可不行，我们还要用实际行动表现出来。但这“低碳”生活究竟要怎么“低”？下面是我总结的一些低碳小窍门：

（一）夏天，我们在家用空调时，不要频繁的开启，用了几个小时后，就关掉，再开电风扇。这样就能省50%的电。

（二）在冰箱内存放食物时，食物的量以占容积的80%为宜，用数个塑料盒盛水制冰后放入冷藏室，这样能延长停机时间、减少开机时间，更节电。

（三）用微波炉加工食品时，最好在食品上加层无毒塑料膜或盖上盖子，这样被加工食品水分不易蒸发，食品味道好又省电。

（四）开车时尽量避免突然变速，选择合适档位，避免低档跑高速；定期更换机油，轮胎气压要适当和少开空调。

（五）我们在家用洗衣机洗衣服时，用同样长的洗涤周期，但“柔化”模式比“标准”模式叶轮换向次数多，电机启动电流是额定电流的5—7倍，所以，用“标准”模式洗衣服，更省电。

其实，我觉得“低碳”并不神秘，它就在我们身边。只要平时生活习惯稍微注意一点，每个人都可以做到“低碳”。

提倡低碳生活，是我们每个人义不容辞的责任，让我们积极行动起来，为拯救地球，为人类健康、和美生活作出努力，创造一个处处青山绿水、鸟语花香的美好家园。

延安实践感想篇十

科学发展，就应当是社会主义市场经济题中应有之义，发展要遵循市场经济的自身规律，并且需要政府的适时适当干预。

发展除了经济的发展、社会的发展、文化的发展，更多地应当体现在政治的发展，人民群众的话语权、知情权、参政议政权等合法权益切实地受到保护。中国改革的成果真正地为广大人民群众所分享。关注民生、尊重民权，应当是科学发展的前提和基础。

发展的目的，是使老百姓居者有其屋，病者能就医、学者有书读、困者有扶助，老有所乐，鳏寡孤独皆有所养，改革能惠及大众，而不是由小部分特权阶层独享发展成果，独霸市场，独享尊荣。

科学发展就是要找到当前发展中存在的阻碍发展的一切因素，摸清目前发展中的现状，并且有针对性地求教专家开出药方，关键是解决问题，找出对策。身体力行。科学发展不需说只需做。

科学发展的终极目标就是实现人的全面发展。全社会人人都能充分发展自己的优势智能，有发展的平台，有发展的条件，有发展的空间，的自由发展的可能。“路有遗才，当政者之过”，当政者都能从民族发展、国家发展、社会发展的高度不拘一格选人才，走出人情选才、党八股选才的误区，使人才都能脱颖而出，按自身的专长，在合适的位置，发挥独特的优势。人发展了，社会必然发展，国家必然强大。拥有各种人才，各种专家的社会必是一个和谐发展的社会。

科学发展赶紧摒弃形式主义的老套套，立足眼前要解决的问题，扎扎实实地做点事。特别是各级领导，少说官话套话为妙。中国的发展需要务实的态度，有责任心的官员们，有专长的人才们，大家的共同努力一定能建设一个富饶美丽和谐民主的国度！