# 初中生实践活动日记5则范文

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-09-15

*第一篇：初中生实践活动日记今天我系的爱心家教走进了迎春小区，为那里的孩子辅导功课。这一实践让我受益匪浅：实际上这次活动是一个相互学习的过程，在学校里我们学的是师范专业，看到的都是教学理论，在这里我们有机会接触到了学生，让我们体会到了真正意...*

**第一篇：初中生实践活动日记**

今天我系的爱心家教走进了迎春小区，为那里的孩子辅导功课。这一实践让我受益匪浅：实际上这次活动是一个相互学习的过程，在学校里我们学的是师范专业，看到的都是教学理论，在这里我们有机会接触到了学生，让我们体会到了真正意义上的教书育人。了解相关精彩内容请参考小编为大家精心准备的文章：初中生实践活动日记

初中生实践活动日记1

暑假开始的前一段时间，除了忙复习之外，假期的安排自然成了热门的话题。绝大多数人表示找份暑假工来充实锻炼自我，而我也不想整个闲在家里。正好能够利用这个暑假自我挣钱自我买电脑。综合众多的因素我来到了姐姐所在的城市――江苏苏州。

第一天我并没有去找工作，而是在姐姐的带领下在苏州游玩了一天。可能是心不是来游山玩水的，所以第二天我就要姐姐带我去附近的电子厂试试。但是姐姐并没有带我去厂里，而是去了一家中介公司。时候得知这边的电子厂都是要经过中介后再要人。里面的学问不说也明白一二。但是在中介的参与下也少了不少事，去了第一个厂简单的体检后就能够上岗了。工作第一天感觉挺简单，因为是新来的也就没具体安排事情。下班后开了会明白明天放假。和同事聊天后才了解到这个厂最近是淡季，所以经常放假。可能是中介怕我们吃不了苦特意安排吧。回到姐姐家想了好久，觉得这样下去电脑估计是没指望了，所以和姐姐商量了下换地方。除了要交中介费之外，中介还是不错的，至少效率还能够。第二天我就去另外一个厂报道了。这次当然找了个效益好的电子厂。加班多饿工资才会多，我是这么想的，而且工资也是按照底薪加加班工资加技能补贴的。我们短期工技能补贴是没有的。

这几天下来倒没觉得有什么，因为很多事都是在姐姐的陪伴下完成的。所以也没遇到朋友说的那些问题和困难。但是对于我来说，对于新鲜生活虽有不安但也有些好奇，也许接下来的生活才是我要应对的了，但是我已经做好准备应对种种挑战。加油吧!

初中生实践活动日记2

简单的安全知识培训过后就正式上线作业了，一开始就被安排到了晚班。熬夜的事以前还真是少的可怜，此刻要通宵上班了，真是不安啊!上班之前还是不想别的了，先补充点睡眠，不然真是难熬了。坐在流水线上，看着人家重复着同一个动作，机器人一般。还记得那么一句话，能把同一动作做到别人做不到的熟练那就是潜力，这话这个时候还能用来安慰下自我。工作到了凌晨一点的时候才真正是考验，因为没有熬夜的经历，上下眼皮开始不停的打架，要是在家或者在学校肯定是倒床上呼呼大睡。但是因为工作还要继续，再怎样困也要坚持下去。于是凭自我的意志力坚持着，但是没过多久还是有些困，眼睛快要睁不开了。线长也明白这些，倒也没责怪我，而且还给了我一些推荐，于是我按照线长的推荐去洗了把脸，就这样反复几次到了四点多的时候瞌睡虫最后是被我赶跑了。好不容易挨到了第二天下班。回到姐姐家，姐姐就应是去上班了。此时只是感觉身子软绵绵的，趴在床上就睡着了。醒来时已经是中午了，洗澡吃饭又之后睡了。之后的几天几乎是一样的生活方式。可能是还没有习惯熬夜的生活吧!虽然这样我还是想了其他办法来让自我尽量不在工作上犯困，比如偶尔和同事聊天，或者想想高兴的事。几天下来，我也完全能够跟上流水线上的速度，有时候还能够多出点时间忙里偷闲。这几天过去得挺快，一晃一个星期过去了。以为会有个休息日，但是没了休息日其实也没什么，也很乐意。星期天那天下班还是比较早的，也最后有点时间整理下自我的情绪与这几天的所见所闻。因为和姐姐上不一样班，几天下来也没怎样碰面，几天下来就觉得孤单了，难免会有些想家，想学校的朋友。有时候很想找个人聊聊天，但是房间里空荡荡的，才发现这几天都是我一个人。我努力安慰自我是为了让自我不能有丝毫的退缩的情绪，不然就难以坚持下去了。有时间看看电视，饿了自我给自我煮东西吃。和别人比较下，在厂里面住的人就应能够做的更少吧，她们能够坚持下来，我就必须能够的。就一向这么鼓励自我，我能够的…

初中生实践活动日记3

7月12日早上，我们踏上征途，沿路的风景，从华丽的大都到发展中的小城，再慢慢穿越河谷大林，驶进乡村小路，一路颠簸，终于在将近夜幕降临的余晖中到达了目的地--南丰中学。

“南丰”一个好听的名字，南国的丰收，感觉学校会是历史悠久，会有南国独特的古祠堂气氛。但是我们眼前的学校却是仿佛由于长久没修建，没有打理，成了草木丛中的废墟，荒凉寂静。学校的路坑坑洼洼，杂草从生。听说由于学校的资金不足，校园的环境一直没有改善，都好多年了。

环视学校一周后，当地学校的主任领我们到宿舍，感谢校方的关心，让我们住到了新的宿舍楼。饭后，开始打扫宿舍，脏水、灰尘、飞虫交集着汗水，奋斗3小时。激情被劳累掩盖，空气中的暑气还在蒸腾，队员们满身疲惫，幸来凉风，躺床入梦。就是我们下乡的第一天。

初中生实践活动日记4

这些天因为换线的关系，我的工种有了调整，从最开始的测试工作换成了焊锡。这对于从未拿过烙铁的我来说十分又挑战性，也是线上十分有技术含量有实际好处的吧。出于想多学点东西，我欣然理解了安排。对工作又有了一份期盼。事与愿违，刚开始觉得这并不是什么难的事情，但是越焊越发现越难了。怎样说呢，一来我来这才算是刚入门，因为以前碰都没碰过，所以喊出来的东西都不能拿出来见人，速度更是不可能跟上，因此堆积的问题是有出现。二来是工作环境的问题，因为焊锡人比较多，松香味很重，焊锡的过程中产生的烟又无法及时排放出去，所以没多久就感觉身体有些不舒服了。我是没那么容易退缩的，我没有放下，坚持着。边焊边找属于自我的方法。同事们都是一手拿着电烙铁，一手拿着前面工位上流下来的电路板。我想为什么不把烙铁固定呢，然后手拿电板去加锡。然后我试了这个方法，刚开始确实不怎样好弄，但是久而久之发现简单好多，而且速度也快了不少额。接下来跟上速度没点问题了，还让后面的人忙但是来。最主要的是手也没那么累了。线长看到后让我别那么快了，但是主要是夸我学习潜力动手潜力很强。得到肯定的我很有成就感。因为胜任了这工作我也享受到了这工种的乐趣。也给我应对新挑战增加了不少信心。

几天下来我不但跟上流水线的速度，在别人堆积的时候还能够帮上忙，这样一来，不仅仅产量到达了，而且同事们对我也越来越热情了，关系也融洽了不少。人际关系也不难处理嘛。多做点事又如何。平时里关系处的不错，在我遇到困难的时候她们也很乐意也主动帮我忙。就像昨日，因为待料的原因，我们线到十二点的时候就群众没事做了。于是线长就很果断的放我们回去休息。我却犯难了，我并不是住厂里的，此刻又很晚了，车也没有了，一个人走回去还真有些不敢。线上的大姐看出了我的不安和忧虑。便走过来问我是不是不敢，然后她说她也是住外面，待会她老公会过来接她问我愿不愿意和她一齐。犹豫了一下我想就应能够就欣然的答应了。不一会她们夫妻两个就把我送到了住的地方。回到家却没了睡意，想着这几天发生的.事，感觉自我长大了不少，想事情也多了。也体会到与人方便就是与自我方便的道理，谁又不会遇到难题呢，在别人又问题的时候力所能及的帮点忙。对于自我其实并没有什么，但是别人就看见你的好，在你有困难的时候别人自然就会帮忙你。总的看来这段时间过得蛮简单的，工作有了自我的方法，也因为自我有人友善得到了不少帮忙。对任何一份工作都又一份热情和认真，工作就会变得更简单。对人真诚点，生活就多了很多朋友，也会少很多麻烦。接下来的日子会出现什么样的问题我不明白，会又怎样的新鲜事和烦恼也不要紧，这些天下来我信心十足，不管什么样的明天我都能应对。继续加油吧!

初中生实践活动日记5

今天是我们“寻文化、缘非遗”暑假社会实践小分队出征的第一天。

非物质文化遗产问卷调查的第一站定于定海文化中心。8点30分我们在学校正门集合出发。机智的队员们在等车时间便对公交车司机、乘客等进行调查。依据昨晚的分组，“寻缘”成员们4人一组，以文化广场为中心从4个的方向向人群进行调查。总是说第一份问卷时最艰难的，但由于之前有做过类似的兼职，所以相对轻松。或许是因为我们是学生的缘故，路人们很配合，积极性也很高，而且在问卷中也和我们进行了短暂的交流。特别是舟山市老干部活动中心的老人们，在完成问卷后，还对非物质文化遗产提出了很多自己的看法，向成员们讲述了自己青少年时期看剧听书的趣事，成员们受益匪浅。

“我觉得保护这些非物质文化遗产是非常有必要的。我年轻时常常能去听人家讲走书(翁洲走书)，现在都不常见了。现在的青少年大多喜欢外来文化，对传统文化不太重视。你们这样的活动是非常好的，学生就要多重视这些老的文化。”一位参加了抗战 的老红军如是说。

之后了解到，这个老干部活动中心大多都是政府机关单位的退休人员，他们大都是19世纪六七十年代的佼佼者，参加77年的高考后进入大学深造，后又参加了各地的政治经济文化建设。所以在退休后依旧重视社会时事，关注文化建设。他们常常聚在一起读书看报，举办摄影等活动。所以对于我们学生暑假这些社会实践非常的支持。

通过这次活动，我收获的不仅仅是对非遗知识的了解，与人沟通能力的锻炼，更多的是在与老人们的交流中，感受到的老人们对于文化的热情和重视。老人们这种不服老，热爱知识的精神深深感染了我。

这次问卷调查圆满完成，但依旧存在一些不足。相信在今后几天的活动中我们会越做越好。

初中生实践活动日记

**第二篇：初中生日记**

暑假来了，我心情好激动好激动，激动的饭吃不下，觉睡的香,就是作业有点多，老师其实也是为了我们好，也为了去学他有事干，检查作业，多么好的一个老师啊，真是我们的父母啊（后的），所以我们要好好睡觉，多多学习，每天上网绝对不超过15个小时，努力做好每一件事，哪怕是玩游戏业要玩出个花样，好对的起老师的在天之灵。其他的事都是小事，这是大事，所以一定要坚持，哪怕少睡一会也要上网多学习学习。

今天天气真好，我老早起来了，就跑出去同小朋友玩。

我同他们说，应该去公园玩，他们答应了，于是我们去了公园。

公园景色好漂亮，人也很多，我们当然去玩那些滑梯了。

玩了一会儿，觉得渴了，我就去买饮料。

买饮料的地方很远，我又不想走大路，就从小路中走了过去。

不过路上，我看到了一帮蚂蚁搬家，顿时好奇地过去了。

哇，没想到蚂蚁这么多，像一条黑线一样连绵从这里到那里。

我觉得真有意思，感觉就像人一样，人差不多也都这样搬家吧，就是没有蚂蚁规模大。

不过人要事像蚂蚁这么多，恐怕地球都住不下了。

蚂蚁搬家虽然有趣，但我口渴，所以不看了，先去买了饮料。

但是今天很奇怪哦，去路上看到蚂蚁搬家，回路上走大路看到两条狗打架。真是今天同动物很有缘分呢。

我饶有兴致地看着两头狗汪汪大叫着，然后互相斗来斗去，但都不下狠口，比如一下子咬死。

但我又想，恐怕狗已经不能一下子咬死了吧，不然也太凶了，也不是狗了，还有狗打架，其实也同人打架一样。

除了一些特别凶的人，一般人打架都是用嘴巴威胁，大骂，然后才动手动脚。

我就觉得好有意思，就像我们小孩打架也是你骂我一下，然后就打起来了。

接下来，我当然是再去玩了，又一次玩到太阳落山才回家去了。

一天又结束了。

1.今天开始放暑假了。暑假到了，但是暑假要干什么呢？觉得是想做一些不同的事情，但是不知道从哪里开始，又从哪里结束„„或许本来就没有开始，没有结束。暑假是这样，生活也是这样。

在孩子们的眼里，社会总是充满着真善美，生活是甜蜜而多彩的。在大人们的眼中，社会是有两面性的，既有真善美，又有假丑恶，生活具有酸甜苦辣。为何大人与孩子的思想有那么大的差别?结论只有一个：这是成熟与稚嫩最根本的区别。

大千世界中，任何事物都具有双面性。大人们的阅历丰富，决定了他们看东西比较全面。而孩子要走向成熟，就必定需要经历一些事情。有人说：“生活是一个大练兵场，是磨砺人的舞台。”在这个特殊的舞台上，每个人将会遇到开心的事情与悲哀的事情。悲哀的事情会使人承受巨大痛苦，开心的事物会让人拥有美好的心情。如果整日面对悲事，人容易丧失信心进而自暴自弃、颓废沉沦；而整日面对喜事，人又会被眼前的事物所迷惑，缺乏社会经验，容易上当受骗。正如植物不能缺少阳光与雨水一样，人的经历中不能缺少快乐和悲伤。

2.暑假里面最爱做的一件事情之一当然是看《快乐男生》了。我最喜欢陈楚生了，我想很多人都喜欢他，有人喜欢他的声音，有人喜欢他抱着吉他的神情，有人喜欢他的故事，有人喜欢他的为人„„我喜欢他，似乎不需要因为什么，又似乎是因为他的一切。当再次看到他的时候就已经很是被他吸引了，是因为他的声音，还有他抱着吉他用心歌唱，用音乐讲故事的神情，记得当时听他演唱的时候，整个人就完完全全的陷进去了，似乎是你走进了他的故事，又似乎是他走进了你的内心深处，这种感觉是当时在场的其他所有选手都没有的，别的选手唱歌时就是简单的机械的在听，而对于楚生是聆听。

在后来一场一场的比赛中对他的喜欢一次次加深。决赛在陈楚生和苏醒之间，歌迷分成了两派，评委分成了两派，主持人似乎也分成了两派，最终结果出来后，何老师还口误把陈楚生说成苏醒。陈楚生和苏醒，完全是两个世界的人，一个卖盒饭度日，一个少年留学海外。最后冠军是陈楚生，我兴高采烈地大声疾呼，我赢了，我们楚生赢了。

这个世界上，我相信每个人付出的坚持与努力都是回得到回报的。

3.炎热的夏季往往是考验人毅力的时候，每个人的毅力不同，但求知的大门永远敞开。就看远处的你我愿不愿走进。走过了炎热，也就代表你走上了一个新的起点。今天我无意中看书，看到童第周这篇课文，童第周学习十分差，但他艰苦努力，早上、晚上都合理利用学习，从最后一名成为第一名。我从中受到很大的启发：无论做什么事要想成功，必须付出辛勤的劳动和汗水，才能获得丰收的喜悦。这又使我想起一句名言：“一分耕耘，一分收获。”多么好的名言，我的精神一下子提上来了，我找到了精神需要的补品。向以往那样，我又好好学习，每天老师带我们去知识的海洋，攻破了一道道难关。得到了一份份美好的战利品。

使我坚定了信念，锻炼了意志和不断学习攀登的精神。等待下一关的挑战......4.呆在家里做作业，不免觉得有些乏味，除了看看书或电视，陪着外公外婆打几副牌，寻开心。妈妈对我非常苛刻，时常在我耳边唠叨，定要让我复习语数英，说什么“马上毕业了，升初中还那么放松！”我只好乖乖认命，仅5天，就做完了作业的一半！惊人啊！我的暑假虽吁了口气，但还是“闭门自习”的，唉，倒霉！

游泳是我在夏日中必不可少的运动，在碧波里狠狠一个猛蹿，便会让那碧湛湛的、清凉的池水，凉便全身，浸透心田。虽说在游泳池里偶尔喝几口水，但在池里感觉还是很棒、很爽的！在炎热的夏，来几个狗爬式，几下蛙泳，有一种休闲时尚的感觉。

暑假，平淡中也有自在，也有快乐。无聊而快乐的生活啊！呵呵。

5.暑假里,我看见妈妈总是心事重重的,还总是在镜子前照来照去,我知道,妈妈是为自己逐渐变胖的身材而苦恼。暑假以来,妈妈的客户经常请妈妈吃饭,这些东西不知道有多少卡路里呢!唉，可不是嘛,《大长今》过后，妈妈爱上了韩剧，每天晚都要看，而且天天都到10点多钟，早上怎么能早起？妈妈下班晚，根本没有时间去运动，怎样才能让妈妈变瘦呢？

我先让妈妈做健美操，其实就是广播操，妈妈才做了一半，就已经气喘吁吁了，接下来，是转呼啦圈，妈妈接过那个特大号的呼啦圈。只见妈妈踢踢腿，弯弯腰，扭扭脖子，甩甩手，很认真地做着每个动作。一会儿工夫，就见她全身大汗。我赶紧拿来毛巾和水杯，关心地说：“好了好了，今天到此为止。”妈妈擦了擦汗，一下子喝完了整杯水，这才舒了一口气。

一个星期后，妈妈站上台称。她惊喜地喊道：“减了减了，1公斤呢！”“耶！减肥成功！”我欢呼道。

原来只要能坚持，减肥一定也会成功。

6.今天去吃肯德基了。一进去，我们一家三口立即分了工，爸爸去订餐，我和妈妈去找座位。好不容易找了个座位坐了下来，趁爸爸还没来，我又打量了一下肯得基店堂：大厅很宽敞，桌椅整洁漂亮，设施齐全，四周的墙壁上画满了儿童卡通画和肯得基宣传画，有清凉的饮料、酥焦的薯条、香喷喷的汉堡包、色香味具全的大鸡腿，看着画上的食物，我馋得直流口水。“可以吃了！”随着我的一声欢叫，爸爸端着满满一托盘食物走来了。爸爸给我买了儿童套餐，我往餐盘里一看，哇！儿童套餐原来还送玩具呢！一个小巧玲珑的肯得基小人正在翻油桶，可每次他都运气不好，总是一头栽进桶里去！看着他那滑稽的样子，我不由得“咯咯”地笑出声来！“洋洋，你要是不饿，我们可要全吃了！”妈妈故意逗我，只见她拿起汉堡包大大地咬了一口，我一看急了，左手抓起大鸡腿，右手拿起汉堡包，也啊呜啊呜地吃起来，不一会儿，一套儿童套餐就被我“报销”了！

走出肯德基店门，肯德基的美味还在我嘴里回味。我心中一直在想，其实国外真的有很多好的东西值得我们学习。

7.今天，因为天气炎热，所以爸爸带我到河边去玩，还带了瓶子装鱼。来到河边，爸爸坐在大树下乘凉，我呢，就在河里玩水呀、捉鱼呀。

忽然，我看见一只虾，还以为是鱼，就迫不急待地正想把它搂了起来，没想到它却跑了。我又去追，好不容易才用手把它围住了，搂到瓶子里，仔细一看，呀，原来是一只虾。这时，我像一个泄了气的皮球，一下子软了。我想：好不容易才把它抓住，还是把它养起来吧！接着，我又捉住几条鱼放在瓶子里，和虾做伴。

我抬着瓶子得意地往前走，不小心踩到石头上的一块青苔。只听“咚”的一声，我像一只落汤鸡，浑身是水。而且瓶子里的鱼和虾也趁此机会跑了，留下一个空瓶子泡在水里。我捡起瓶子闷闷不乐地向岸上走去。真是“偷鸡不成，反失把米”。结果我就这样湿漉漉地回家了。

平时的我，总是在学校，很少和大自然亲密接触，对于大自然的很多东西，我都很陌生，以后有机会我一定多接触接触大自然。

8.长长的路的尽头是一片满是星星的夜空。

长长的世界的旅程充满太多物质的诱惑。说不清对你承诺的一切还有多少没有实现过。

不愿放开手，不愿让你走，不愿眼睁睁的看你走出我的生活。

------------CHEER 华丽的冒险

今天早上醒来清晰的记得自己的梦里，有CHEER的脸。整个梦里全是逃命后来LOG站在窗口前拉着我的手，对着我说，没事。跳下去。有我在。你的生命如同我的一样重要。这句话直到我醒来都还在我脑海里挥之不去。我想我肯定是很想念她了。亲爱的，快快回来。

刚刚看完一部短片《寻找黄金时代》是一部王小波先生的记录片吧。其实挺无聊的，整整27分钟不断的在追叙这个作家的过去。我大概感兴趣的内容就是其中有太多的来自于王小波本人的录影和他的作品。说起这个短片的由来有点好玩，今天去了两个书店，在第二家书店的时候，看了一个下午，腰都直掉了。准备走了，工作人员说有碟子可以免费赠送给你。不过是电脑碟，出于贪小便宜的心理，想的反正我家有电脑，就去看了是什么碟。碟到很多最后只淘出来这么一张有兴趣的。说起来也算没有白费我站在那里腰酸背疼的看了一个下午的书。总是有收获的嘛。

9.暑假已过了一半儿，我的作业早写完了，剩下的日子里，我本想好好玩几天的，可是，家长逼着我学这学那，如果我不情愿，他们就问我是不是骄傲了，然后就莫名其妙的训我一顿，讲一大堆道理，还说是为我好，真不知道他们是怎麽想的。

早上我起床，先洗漱完毕。然后，妈妈连吃早饭的时间都不给我，逼着我写奥数作业，写完就该吃中午饭了，吃完午饭，妈妈也不让我睡午觉，就让我写作文，写完后，我知道该在网上学英语了。学了三四个小时。

吃完饭，出去转一圈，回来就得冲澡，然后爸爸就催我早点睡，迎接新的一天。

哎，一天就这样模模糊糊过去了。晚上，我趴在床前，看着星星自由的眨着眼睛，心想：我今天都干了什麽有意义的事？没有啊！我进入了梦想，我做梦都在写作业。

我期待的暑假不是这样的！是劳逸结合，是很灿烂、很阳光的。并不是像考试前一样，整天挣扎在学海里，在习题中苦苦煎熬，我不要！

也许在家长们的眼里，暑假是学习的黄金时段，而在我们这些小学生眼里，暑假是放松的日子。

爸爸妈妈，请尊重我们，我的暑假，我做主。

10.暑假的一天，在爸爸、妈妈的陪同下，我走进体育馆的大门，我仿佛置身于一个奇妙无比的世界里：喷水池前，两盆大月季傲然怒放，数百朵小月季环绕簇拥，争气斗艳，真是好一派佳景呵，东边的鲜花白似飘雪，西面的鲜花金黄如金，阳光之下，黄白交映，分外清馨宜人，喷水池傍边，还开满了雅洒脱，多姿华丽的俏月季，枝头低下来，好像一个脸红的少女。还沉静在遐想中我，突然，听见一声“嘟嘟，快过来呀”，我吓了一大跳，原来是妈妈在叫我，我风一样地跑了过去，妈妈给我报了暑假补习班，有奥数、作文和主持人，我开心极了，因为我最喜欢的就是这些，只是报主持人课的老师没有回来，所以没有上，多少有些遗憾。

不管刮风下雨，还是身体有些不舒服，我都坚持上课，说实话，虽然这个暑假比较辛苦，学习任务比较重，但是苦中有乐，在爸爸、妈妈的鼓励和陪同下，在老师们辛勤的培养下，我逐步攀登知识的智慧宝塔，在智慧的世界里散步，饮着智慧仙泉，品尝智慧之果„„

11.今天我与妈妈去了乡下，我一个人在田间的小路上散步。走着走着，一只正在缓慢爬动的小动物进入了我的眼球。

仔细一瞧，原然是一只小蜗牛。我突发奇想，我想与这只小蜗牛一起散步。于是，我慢慢得走着，生怕这只小蜗牛跟不上。当我走了几步，回头一看，那只小蜗牛竟离我这么远。

我在它后面推了推，可它仍是那样慢慢地爬着。我催它，我唬它，我责备它，蜗牛用抱歉的眼光看着我，彷佛在说：“我已经尽力了！”

蜗牛它虽然爬不快，但是它仍旧爬着。为的就是能到达自己想去的地方，为的就是能完成给自己定下的目标。

我们的目标是什么？我们是怎么样完成这些目标的？蜗牛它靠自己的努力，永不放弃的精神，完成了自己的目标。我们要学习蜗牛的精神，去完成自己的目标！

生活常给人以启示，然而，生活却不会主动把“启示”送上门。生活按照它自己的模样和规律进行着，每个人都有权利从它那里获得启示。它给每个人以机会，而问题在于我们自己能不能从中去发现“启示”。勤于思索的人，在某种意义上，就是在辛勤寻找启示的人------带着悬而未决的问题去找，怀着种种疑团去找。思索生活本身，思索生活中的种种现象，你才会受到生活的馈赠。

12.在我们的身边，也曾经有一些小事或正在发生：同学们因为作业多而长吁短叹；因为成绩不好而怨天尤人；两名学生为了一个荣誉而争得不可开交；吃饭插队引起众怒„„

这些现象，有的我们曾听说过，有的亲眼见到过，更有的在我们自己身上发生过。面对这些，我可以把它归结于一种原因，即“内心不宁静”。试想，如果我们以宁静的心态去面对每一天，用微笑面对每件事，心中不会再有愤懑与急促，而是坦然与幸福，这正是“不以物喜，不以己悲”的和谐。

售货员收了假币，她吸取了教训；车主们到咖啡厅商议了赔付事宜，佩服对方的理智成了朋友；仇恨的双方相约恳谈，却发现是一场误会„„

我们耐心认真地写了作业，全对；我们努力了，有进步了，便不后悔；大家投了票，虽然只有一个优秀，在我们心中有两个；排好了队，一会子便到了你。

于是，人们见了面都有舒心的微笑，朋友，哪儿都有。一个近乎理想的和谐社会，悄然地建立了起来！

13.暑假，夏天，红。我喜欢夏天的红，红色象征着火热，阳光下，灿烂的心情仿佛只有红色可以映衬。这个季节，火红、粉红、橘红，不同的颜色，相融在一块布艺上，也为它增添了一份时尚的美感。我喜欢红色，因为我心里总有一团火在燃烧，我热爱生活，热爱身边的每一个人，也总喜欢帮助需要帮助的人。外向且很容易满足的我，经常为自己有了一点点小进步而欣喜万分；会为自己的一个小愿望得到了满足而感激万分；伤心难过也只是几分钟的事。不管在学校还是在家里所有的一切都给我一种暖暖的感觉。对我来说，生活中没有过不去的坎，所以我每天都很快乐，心情像红色的火焰始终在欢乐的跳跃着。

14.在暑假里，我看了《疯狂的石头》。里面有一段情节深深的映在我的脑海中，至今还记忆犹新。

有一个提着皮箱的人，刚下飞机在路边等车。突然一个人冲过来蒙住他的眼睛，问道：“猜猜我是谁？有三次机会，想好后再回答。”被蒙住眼睛的人说：“先生，我想你大概是认错人了。”“还有两次机会。”被蒙住眼睛的人想：这个声音这么的陌生，他肯定认错人了。被蒙住眼睛的人放下皮箱，与此同时，有一个过来提走皮箱，拦了一辆的士走了。被蒙住眼睛的人说：“先生，你真的认错人了，请你把手拿开。”“好的，我放开，你不能偷看。”放开手的那一瞬间，蒙住他眼睛的人不见了。他正要提皮箱，这时才发现皮箱不见了。

在日常生活中，有时一个很随意的动作，性质居然是大相径庭，一个是为了窃取东西，一个是为了保护幼小的心灵。这使我懂得了：我们的世界并不尽善尽美，正义有时也未必完全理性，邪恶有时也未必不能情有可原。谎言有时会骗人骗己，谎言有时也很美丽。

15.听听新闻，看看报纸，那些耸人听闻的事情并不鲜见。有的贪污官员本来是两袖清风，因为自己的贪念，他们将自己推入了深渊；有的不良少年本来是品学兼优，却也因为经不住花花世界的诱惑，而一步步走向堕落。而他们，本来都不想这样的，只是因为一念之差，因为在一瞬间失去了管束自己的毅力，而断送了自己的前途。

回想我们学过的课文《许仲平义不苟取》，我们也能感觉到，一念之差，对人的影响是巨大的。许仲平“暑中过河阳，渴甚”，面对“道有梨”的诱惑和“众人争取啖（吃）之”的影响，居然能“独危坐树下自若”，仿佛丝毫不为所动。难道他不想在骄阳下吃个梨解解渴吗？难道他不吃也不会难受吗？不，都不是。他可能一次一次的与自己做心理斗争，可能几次想伸手去摘梨却又缩了回来，几次有了这样的“一念”，却没有造成“差错”，只因为“梨无主，吾心独无主乎？”

所以，在错误发生之前，我们就应该管好自己，不让一念之差使自己受伤——多想想“吾心有主”吧！

16.泰戈尔曾说：“蜜蜂从花中啜蜜，离开时营营道谢。浮夸的蝴蝶却相信花是应该向他道谢的。”当我们与他人是互利关系的时候，双方都应提出感谢。地球无私的为我们提供住所，让我们孤独的心有个家；地球热忱的为我们提供能量，让我们饥饿的胃快乐起来。我们以高速度的发展回报以地球，让那颗付出的心得以收获。

朋友、家人和身后的每一个人都是支持的力量，自信的后盾。他们毫无怨言的用爱温暖着我们成长的心，用行动鼓励着我们稚嫩的心。“谁给我一滴水，我便回报他整个大海。”这是华梅所说的名言。正与中国的老话“滴水之恩，当涌泉相报。”遥相呼应。如果，在你遇到困难的时候，你身后的人伸出援助之手帮你一把，你应该以十倍的感激去帮助他。

你可知道，每一株花每一棵草都是一颗颗稚嫩的心灵。当你残忍的扼杀了这些渴望生存的心灵的时候，你的心难道不在滴血吗？可是如果你拯救了这些心灵，你是否敢到愉悦呢？侵犯他人的生命权，上帝是要惩罚你的！

所以，当你心存感恩的心去拥抱整个世界，当你心存感激的心去报答整个世界的时候，人间真谛就在你的身边。

17.今天去舅舅家。几年前，我在舅舅家什么都不怕，要吃要玩无拘无束。而现在，他们虽然热情，却少了份纯情，多了份隔阂，客气得把我当成了外人。我也只能正正经经地说话，正正经经地吃饭，正正经经地看电视。突然怀念那没大没小毫无顾忌的大呼小叫，怀念那挑肥拣瘦狼吞虎咽的吃东吃西，更怀念那横七竖八没规没矩地躺在床上不停地更换电视频道„„他们让我别拘束，但我儿时的心态却一去不复返了。

我开始感叹童年不再，叹息童年时的天真与单纯不再，叹息拥有时不懂得珍惜„„抱着玩具徘徊在儿时曾留下欢笑的地方，呆呆地沉浸在童年的回忆中不愿醒来。

18.暑假要结束了。有了开始，当然就有结束。开学了，我就又升了一个年级了，初3了，时光飞逝，光阴如梭啊„„我们总是要成长，慢慢一步一步地走。又和老师同学在一起了，真好。

开学了，我要学习更多的东西，更多地认识这个世界，更好地认识这个社会，一切既有趣又好玩，但是同时有好多作业，好多看不完的书。但是上学还是很好的，喜欢开学，喜欢在学校和同学们一起学习，一起玩„„

知了也睡了，安静地睡了，忙碌之余，感受这宁静的夏天，这迷人的夏夜，享受快乐而简单的暑假生活，享受着，享受着„„回忆着，回忆着„„

19.今天，正是看日全食的日子。我早早地起了床，可惜我们这里没太阳，所以就在电视里看专题新闻报道。

从图片里我们可以看到：初亏时，太阳被月亮遮住了一个很小的角。食既的时间最长，它从一个很小的角落慢慢扩大，不一会儿，太阳就只剩下弯弯的月亮的形状了。又细又长。食甚时，整个太阳都被月亮遮住了，这时，天地间一片漆黑，路灯和汽车的大灯都亮了起来。明明是白天，却完全是黑夜的景象。过了一会儿，复圆开始了，太阳露出了一丝光线，慢慢地，太阳变成半圆了，接着，它就变成了又红又大又圆的太阳。

听说，日食200-300年才一次，这次看到日食是个好机会，我们真幸运呀！

20.今天，妈妈不在家。我看见楼梯上蒙着许多灰尘，就想把楼梯擦一擦。当一回“清洁工”，做一件家务，给妈妈一个惊喜。

说干就干，我准备了一只盛有清水的水桶和一块干净的布。

我先把水桶拎到楼上，把布拧干，弓着腰，顺着楼梯一级一级地往下擦。把楼梯角落和表面上的灰尘一擦而光。渐渐地，我感到有点吃力，腰很酸，像压了一块十斤重的大石头，压得我喘不过气来。我自言自语地说：“这家务本来就是大人们做的，我才不自讨苦吃呢，不做了。”可我转眼又想到妈妈每天要上班，又要料理许多家务，真是太辛苦了。我咬了咬牙，对自已说：“没关系，再忍一忍，反正马上就要擦好了。”我只好硬着头皮接着擦。“啊！终于擦好了。“我直起身子，看着被我擦干净的楼梯整洁又明亮，舒心地笑了，心里别提有多高兴。

通过这次家务劳动，我体会到做家务劳动的辛苦。我平时应该多帮妈妈做家务，减轻妈妈的负担，同时也锻炼了我的生活能力，真是一举两得呀！

21.妈妈的爱是无私、伟大的，然而我并不懂得珍惜——

记得有一次，我上网到11点钟了，妈妈说：“小开，快睡觉，明天还要上学呢！”我说：“知道了，知道了。”嘴上这么说，可我还沉浸在网络之中。20分钟后，妈妈又说：“你要睡觉吗？再不睡觉，明天我就不要你上学。”我听到妈妈这样说，才不情愿地关了电脑。可见妈妈是十分关心我的学习。但我无法体会，总以为妈妈骂我就是不爱我。

还有一次，我的成绩发下来了，考得了85分，回到家后，妈妈立刻骂起来：“叫你不要玩电脑那么晚，现在后悔了吗？”我用愤怒的目光注视着妈妈是是不时是，心想：明知道我考得不好，你还骂我，岂不是让我丧失信心。就这样，我和妈妈赌气整整一天。

到了现在，我才真正明白，妈妈骂我是为了汲取上一次的教训。从现在起，我一定要好好地珍惜这份无私、伟大的母爱！

在去年暑假里的一天，我和爸爸去五法路钓鱼。

那天早晨，我早早地起来，怀着高兴而激动的心情，和爸爸拿上鱼具出发了。一路上，我还哼着小曲儿呢。

我们到鱼库那儿后，我看见水清澈见底，可以映出游人的倒影。人们的倒影随着水面一起一伏，很有意思。水这么清澈，肯定有鱼。爸爸先摆好鱼具和吃的东西„„然后，把鱼饵穿在鱼钩上，再把鱼竿甩带水里，耐心地等待鱼儿上钩。我心想：鱼儿，鱼儿快来上钩吧，我还等着吃你鲜美的鱼肉呢！过了一会儿，一条足足有二斤重的大鲢鱼上钩了。爸爸猛的一拉竿，啊，钓上来了！我欢呼起来，一蹦三尺高。我也学着爸爸的样子，把鱼饵穿在鱼钩上，然后把鱼竿甩到水里，等待着。我刚刚等了10分钟，就抓耳挠腮，不耐烦了，于是，我拉了一下钩，一看，没有鱼，很扫兴。爸爸微笑着对我说：“钓鱼要有耐心。鱼如果上钩了，竿就会下沉，看到这种情况再拉竿，否则白费力气的。”我听了，把鱼竿又甩了出去，目不转睛地盯着鱼竿，过了20分钟，我果然发现鱼竿有变化——下沉了。我赶紧拉，结果鱼竿被拉得很弯，像钩子。一条肥胖的大草鱼被我钓上来了，我顿时眉飞色舞，欢呼着，仿佛要把这个消息告诉全世界似的。我和爸爸从上午8：00一直钓到晚上7：00才回家。虽然时间挺晚，但是收获不小——一共钓了12条鱼，而且个个肥大。我和爸爸看着自己的“杰作”，开心地笑了。

这一天，我不仅玩得很好，而且学到了知识。我一想起暑假里的这件事，就会笑起来，觉得很有趣。

**第三篇：初中生日记**

篇一：可爱的水蜗牛

太阳渐渐西下，像一位羞涩的少女，缓缓地走向山下，红色的光也渐渐地溜走。吃完晚饭，我和姥姥、姥爷到大舅姥爷家串门。

到了他家，我们受到了热情的款待。我兴致勃勃地参观了大舅姥爷家，在大厅里我看见了一个长方形的鱼缸。鱼缸里面养着许多水草，小热带鱼们披着一身漂亮的鳞片快乐地游着。我无

意中发现一只带着贝壳的动物。于是，我就把它捞了上来，原来是只小蜗牛。我想：蜗牛是生活在潮湿的土壤里的，怎么会在水里生活呢？大舅姥爷好象看透了我的心思，就对我说：“因为

它是水蜗牛，所以能生活在水里。”接着又对我说：“我把灯贴在鱼缸的一侧，慢慢地能让水温发生变化。”听了大舅姥爷的话，我对水蜗牛更感兴趣了。？？？？？？ 我仔细观察，水蜗牛 的头部长着一对又长又细的小触角，还有一个椭圆形的小嘴巴。背上驮着螺旋的小“房子”，“房子”下面是带有黏性的身子，它每走一步就要把身子向上翘一下。当它改变走路方向的时候，它就会把“房子”转动一下。当它遇到危险的时候，它就会把全身缩进“房子”里，然后就一动不动了。

这就是既好玩又可爱的水蜗牛。

篇二：考试是享受

一提到考试，许多人一定会厌烦、讨厌考试，这是一种不乐观的心态，与其讨厌考试，还不如喜欢考试，这样就不会觉得烦。事事都有一个两面性，想想考试的好处，回味一下考试的乐

趣。

考试前，大家心里像十五只吊桶——七上八下，嘣嘣直跳，巴不得吃下“记忆面包”读、写、背拼命的学习，就为图一个好成绩。有的胸有成竹，信心百倍，胜利似乎已是囊中之物，无

需再考。有的可就要吃苦头了，忙着临时抱佛脚，心中忐忑不安，唯恐考坏那挨训的滋味，恨不得不用考就有好成绩。

当老师发下那张神圣般的考卷时，大家尽显身手，十八般武艺，看家本领全使出来。有的一拿试卷就走马观花看一遍，下笔如有神，似乎有一种神奇的力量在带他们写一样。有的遇到难

题就急得抓耳挠腮，咬笔头，像热锅上的蚂蚁，团团转，心里可是后悔莫及，真想看看答案，汗珠接二连三滴落。有的则恍然大悟，喜出望外，露出了会心的微笑，吁了一口气，仿佛千斤重，又好像已经扭转乾坤了。还有的居心莫测，探头探脑，目光在老师与答案之间忙碌，一瞄到答案就马不停蹄地抄下去，心里正雀跃万分呢！

考后，等待是最难受的，分数就是关键，决定胜负的关卡，大家心中的悬念在这一刻揭晓。考好的呢就是笑逐颜开，坏的只好再接再厉了。

酸甜苦辣，有得有失，能不说考试是一种享受吗？

篇三：象棋大战

今天，我和爸爸来了一盘象棋大战。

开始，我当头炮，爸爸把马跳，我也跳马，爸爸出车，我挺兵„„开始不到两分钟，我就和爸爸进入到了“僵局状态”。

突然，冷不防爸爸一个偷袭，损失了我一个炮，还将了我的军，我不禁手忙脚乱起来，慌忙让车来防御，不料大将车接到命令，去增援别的城池时，自己的城池却被敌人攻破了，导致一

兵一炮死亡，车急忙回城防守，却导致自己也牺牲，爸爸幸灾乐祸的说：“快投降吧！”“我不甘示弱，沉着地把埋伏已久的炮调出来将军。爸爸不慌不忙地把将往上一推，我又将车一放，哈哈！老爸顿时脸色大变，几次想落棋都落不下来，我正在洋洋得意时，忽然，爸爸来了个移花接木，以炮在前，车在后，左右双马的形势，打得我措手不及，元气大伤„„

爸爸的兵马来势凶猛，势如破竹，我的军队根本就不堪一击，碰上炮的，被炸得“粉身碎骨”，碰上车的，被压得“尸骨无存”。

我的军队几次抵挡，却损失惨重，我心里一横：拼了！死的时候也得拉个陪葬的！正好敌人的兵盯上了我的马，我把马一转，吃了一个炮，却被车吃了„„

最后我还是输了，通过这次象棋大战使我明白了个道理，无论做任何事都要讲技巧和策略，遇事要冷静、沉着，要多动脑筋，不能急躁蛮干。

篇四：懒汉炒饭

今天中午，我自己做了一回蛋炒饭。

以前，蛋炒饭都是爸爸妈妈给我烧的，我从没烧过，因为爸爸妈妈怕这怕那，还有„„呵呵，我有点不好意思讲—我懒得干。

今天中午，妈妈突然说：“你都这么大了，也应该自己烧一回蛋炒饭了！”“NO！”别以为我这次又懒得干„„我还是不出丑吧——因为我根本不会，毕竟我还是第一次嘛！妈妈似乎看

透了我的心思，说：“谁天生就会？谁不是学起来的？来我教你。”接着，妈妈一边说一边做着我就开始炒了起来。

第一步：打蛋。我拿来两个蛋，把蛋壳磕破，将蛋黄和蛋清一股脑儿倒进碗里，再用妈妈教我的方法打了起来。

第二步：炒饭。我先把昨天剩下来的饭拿出来，放在一口碗里，接着打开煤气灶和油烟机，然后，我在锅里放上油，再慢慢放上饭，用铲子炒起来，直到冒烟了——不是烧焦了——就行

了。

第三步：放酱油。我将酱油放在铲上，然后铲起饭来，直到酱油均匀了，就好了。

第四步：放蛋。我将蛋全倒下去，然后用铲子铲了起来。如果蛋桨凝固了，那一碗香喷喷的蛋炒饭就大功告成了！

我吃着自己炒的蛋炒饭，觉得特别好吃。

篇五：简单的方法

今天，我什么事都干完了，我觉得很无聊，就去量电视机的周长。当我拿着尺子去量电视机的周长时，就发现尺子不够长，我想：“怎么办？”突然，我想到了今天许老师教了可以用线

来量，想到这，我便开始动手，我剪了一条很长的白线，就开始量了。当我就要量完了，就发现线不够长，可我又不想剪了，我就想“怎样能变简便一点”?我回房间拿起书学书来看，不一会

儿，就找到了简便一点的方法。因为我家的电视机是长方形，所以只用量一条长和一条宽。

我拿着綫去量，过了一会儿，我量出来了，一条长和一条宽是一百零六厘米，但是有两条长和宽，所以再用一百零六乘以二，等于二百一十二厘米。原来我家的电视机的周长是二百一十

二厘米。

我知道了，以后量物体的周长时，能想出简便的方法，就用简便的方法。

篇六：这件事启发了我

在我的脑海里，有许许多多我经历过的事，但有一件事让我永远忘不了，让我从中得到启示。

那时我还小。听人们常说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”我以为能种什么就能得到什么，这种幼稚的想法使我做出一个决定，那就是种巧克力；因为家里的巧克力很少，我觉得种了巧克力

会开出巧克力树，所以我就有了这样的决定。于是，我搬出了花盆，装满土壤后把一块巧克力放在花盆里，然后浇上水，放了肥料。我想：“大概明天能开花结果了，我的收获一定很多，该

多好啊。”

第二天，当我去看那盆花时，发现还没发芽，开花结果那是另一回事。我以为需要等几天才能成熟，耐心的等了几天。但是几天后我再去看时，却发现只长了杂草，嫩芽也没长出来。我

大失所望，坐在地上捧着花盆陶陶大哭。妈妈听见我的哭声，急忙走过来问我怎么回事，我把事情一五一十告诉了她。妈妈听了捧腹大笑，说：“儿子，‘种瓜得瓜种豆得豆’是平常的一回

事，但种巧克力是无法得到果实的，知道了吗？”我听了破涕为笑。

从这件事我得到了一个启发：种豆就像学习一样，必须经过努力才能得到果实，学习自然会获得成功！

篇七：第一次走夜路

虽说我已经15岁了，但还没独自走过一次夜路。不过，今天，可是躲也躲不掉啦！我和妈妈一起到商店买了件衣服，天就黑了下来。碰巧遇到了妈妈的一个朋友，非让妈妈去她家，本来

是要带我去的但我不愿意去，妈妈就让我自己回家，我答应了。

一路上，尽管有路灯，但我还是两腿发软，东张西望的，生怕有什么坏人来追杀我。最糟糕的是我家那里的路灯坏了，黑洞洞的，好象怪物张着大嘴，我的心咚咚直跳。我慢慢的靠到墙

根，顺着墙一脚高一脚低的走着．周围静极了，只听到我自己的喘气声．突然，一个人不知从哪里冒了出来，快速的向我逼近，手上好像还拿着短棍．我一下子僵住了，电视里的坏蛋．人贩

子的样子一下子全涌进了我的脑海里。他会把我怎么样？我想叫，可喉咙怎么也发不出声来；我想跑，可脚好像粘住了，一动也动不了。＂张琳，一个人站在这干什么，快回家吧！＂原来是

陈爷爷出来打醋．＂奥＂我答应了一声，撒腿就跑，一口气跑回家，心才从嗓子眼落回心窝里。

夜路不好走，但我终于一个人走下来了。

篇八：自己包饺子

以前我只会吃饺子，却不会包饺子。

一天放学回家，一进家门正赶上姥姥包饺子，我放下书包，就凑上去学着包。只见姥姥包出的饺子一个个的，活像一排排小元宝。我怕包不好，就先拿擀面杖擀饺子皮。我从桌子上取个

面团，先往桌子上摁了一下，面团变扁了，再用擀面杖把它擀成圆片，虽然不那么圆，也能把面团擀薄了。接下来，我就学着姥姥开始包饺子，拿起面片上再放一些馅，用手把面片对角一折，最后把饺子的四周捏实，一个饺子就大功告成了。但是，它的形像与姥姥包出来的饺子比可丑多了，有的像小鱼，有的像月牙，还有的像太阳。不行，再来一个！这回我多加了馅，饺子也

变得丰满一些！我一个个不停地包了起来，一个比一个漂亮，花边整齐，亭亭玉立。我心中那高兴劲就不用提了，姥姥也表扬我学的快，包得好。

饺子下锅了，盖莲上的饺子像一群大白鹅扑腾腾地飞入水中。我站在锅边，看姥姥煮饺子。姥姥一会盖上锅盖，一会又打开。锅里的水开了三个开后，饺子漂起来了，一个个都鼓满了气，活像一个个小鱼在水中游。当一阵阵香气钻到我的鼻孔时，我急不可耐地先尝了一个，嗬，这饺子比哪天包的都香，真像我吃的是大白鹅肉馅的饺子呢！

后来，我悟出来一个道理：自己亲手包出的饺子比吃现成的更有滋味。

篇九：紫竹花

妈妈在家里插了一株紫竹花，我每个周末都去给它浇水。这个周末，和往常一样去浇水，闲着没事，我就蹲下身来仔细观察起紫竹花来了。

紫竹花的茎像竹子一样一截一截的，叶子像有点长的椭圆形，颜色非常深的那种紫，些得让人感觉仿佛是黑色的，且叶子是互生叶（就是这边一片，那边一片，不对称）。

紫竹花长得还很快。记得三个月前，紫竹花刚六点三厘米，我为了测量紫竹花的高度，我特意插上一根竹干，并在上划上刻度。今天，我仔细一看“啊，紫竹花长得好快呀！”我吃惊得

叫到。三个月的时间，紫竹花几乎长了一倍，现在都快跟上我插的竹干高了。

紫竹花很漂亮，但是，开得时间很短，只有两天。花是深粉色的，花芯儿是黄色的，还有一点绿，红里透黄，美丽极了。它的花瓣很小，但是很多，里外好几层呢！

竹子开花，节节高。妈妈说种上紫竹花希望我的学习也能像这紫竹花一样节节升高。

篇十：倒霉的一天

“啪”.....你猜怎么了，那个最倒霉的人被一块馅饼给“赏”中了，他在回家的路上，刚刚走到他家楼底就被馅饼给击中了，你说他倒不倒霉。给奇怪的还在后面呢！好了我不卖关子了，我直说，听好了！

他回到家，他的妈妈气哄哄的对他说：“快说，谁让你动学校的硫酸瓶的，还好你没事，可是整个学校都快“塌”了。”告诉你吧，你的老师对我说，你把硫酸瓶打碎后，虽然你没有受

**第四篇：实践活动日记**

实践活动日记

2024.7.31

今日是我们出发的晚上，大家都准时地集合，一起带着对实践的憧憬出发前往目的地丹江口。在火车上大家都嬉笑连连，对未来的实践充满了期待。大家都聊起来最近发生的事，都很开心，大家都表现的很轻松，对未来积极乐观。

2024.8.1

在长达8个小时的车程中，大家都睡了一个不算舒服的觉。但是带着对实践的积极态度，和对丹江口大坝的迫切盼望，大家都精神奕奕的乘坐客车，前往我们的目的地，丹江口市。终于结束了颠簸的车程，我们来到了期盼已久的丹江口市。这时已经是中午，我们在一起吃了一顿大餐，深切的了解到了丹江口人的热情和丹江口家常菜的美味。做了短暂的休息，大家开始了第一件事，前往丹江口大坝，并在沿途进行调查问卷。大家分好工作，各自合作，行动了起来，在长达数小时的徒步行径中，我们完成了调查问卷的调查。从中我们发现了丹江口人的积极态度，和对大学生的支持与鼓励。大家都非常的合作。在到达大坝的时候，望着滔滔的江水，白浪滔滔，波涛汹涌，一切的都是那么的汹涌澎湃。望着泄洪口鹏涌而出的巨浪，一股豪气涌上心头，这才是力量。我们沿着路一直登上了大坝的顶部，从上俯视了大坝的下部，这时我才真正的了解到了什么是力量，那不是人可以抵挡的力量，但是我们却创造了如此的力量，多么的另人陶醉。大坝的上部水库风平浪静，下部却是波涛汹涌，鲜明的反差使一切多了一点的感慨和壮阔。在夜幕已经降临，大家意犹未尽，可惜夜深难回，于是大家还是带着不舍之情离开了大坝，回到旅店，并总结一天的感受和统计调查问卷。这是一个异常充实的一天。

2024.8.2

在痴痴的睡梦中醒来，我们来到了市团委，并联系了下午的采访，我们真正的目标，环保局。接待我们的人非常的热情，都很积极的配合我们的工作，全面的认真仔细的回答我们提出的问题，并积极的解释原因。在详细的介绍下，我们更加的了解到了大坝的作用，以及大坝加高的必要性，和其带来的环境影响。并且在和其交流的过程中，很清晰的了解到其对于环境的关心，和政府部门对于民众的支持与保护。在面对政府人员的时候，大家显得有点紧张和拘束，但是大家还是在相互的帮助下调解了互相的心态，积极的调整自身的状态，这里让我们学习打了相互帮助的重要以及对待他们的态度和方式。这让我获益良多。

2024.8.3

这是大家即将离开的一天，虽然谁都没说，但是大家都知道，我们有点舍不得离开这片土地。因此大家起来的很早，一起漫步于大街之上，等待着离开的时间。我清晰地感受到了这里淳朴的人气，大家都过得很开心，我们轻松的游历了整个丹江口，在我又一次看见丹江口大坝飞泻的水流的时候，我的心也飞翔了起来。我们最后一起到市委签字，结束了3天的实践过程，然后有的人离开了，也有的人舍不得留下来继续了旅程，前往了神圣的武当山，去了解中国武术文化。

**第五篇：初中生综合实践活动总结**

的综合实践活动总结 魏世龙

综合实践活动是一种实践性课程、综合性课程，其中实践性的特点，要求学生在综合实践活动的过程中，学会操作，学会动手。综合实践活动的关键是让学生自己去“做”，去探索，去经历，去感受，这样虽不一定有很快的外显效果，但在潜移默化中，学生的社会责任感得到增强，认识水平得到提高，发现和解决问题的能力得到锻炼，创新意识和实践能力得到培养——这不正是最好的“结果”吗？不正是教育的最根本的宗旨吗？

一、在实践中增长阅历

尚未成人的学生，无论在知识结构方面，还是在人生阅历方面都不够成熟。综合实践活动没有固定的上课地点，没有统一的教学内容，也没有固定的实施模式。因此，每一次活动的开展都可以成为学生成长的舞台，让学生在实践中增长阅历。

以开展主题为《敬老爱老》活动为例。学生在活动中，必须要走出教室，融入社会，与同学、家长、等人进行实际接触。在活动中，学生明白了尊敬老人的道理。让我们听听他们的体会：“在活动前，我很害怕，没有胆量，又怕别人泼冷水，到了最后，我大胆参与到这次活动中，这时我才知道老人们确实应受到尊重

。”“上次在家里，妈妈让我给爷爷倒水，可是我不肯，最后还是妈妈給倒了。”“”……在活动中学生通过接触社会、了解社会从而丰富了社会阅历。

二、在实践中获得经验

学生对自然、社会、自我问题的探究是初步的，稚嫩的，但也是非常可贵的，在开展综合实践活动的过程中，学生会经受碰撞、摩擦、融合，但也会努力地寻找和掌握解决问题的方法和技巧，在经历茫然、失望、喜悦、满足，得到多种角色体验后，他们会获得一些属于自己的经验，如与同伴合作的经验，走上社会与他人交际的经验，快速获取资料的经验，处理生活中突发事件的经验等等。

考虑到在日常生活中，我们会遇到一些常见疾病，偶尔也会碰到一些意外事故，如何正确对待，及时处理，避免产生更大的伤害和更严重的后果，需要学生掌握一些自我保健、自我救助的基本方法，同时需要增强自我防护意识。在开展活动中，老师可先要求学生查找自我保健与救护的相关知识，并做好记录，然后组织对各类意外事故或疾病（烫伤、鼻出血、扭伤或撞伤等）的诊治救护演习，并邀请校医作现场指导，最后组织医药知识竞赛，如患重感冒时，只要自己吃点感冒药就行了，对吗？为什么？如果不小心被开水烫伤，怎么办？有人煤气中毒了，如何进行抢救？……让学生在小品、实地演习等多种形式的活动中获取知识经验，学会自我保护的本领。学生在这样的综合实践活动中获得的是参与实践的积极体验和丰富经验。

三、在实践中提高能力

教育主管部门在关于印发《义务教育课程设置实验方案》的通知中指出：“增设综合实践活动，使学生通过亲身实践、发展收集与处理信息的能力、综合运用知识解决问题的能力以及交流与合作的能力，增强社会责任感，并逐步形成创新精神和实践能力。”

综合实践活动实施一般包括确立活动主题，制订活动方案，具体实施，总结交流等环节，每一个环节都需要学生积极主动的参与。由于我们的课题大多是学生感兴趣的和与现实生活密切相关的，激发了学生学习的内驱力。看着他们认真地调查，专注地查阅，热烈地讨论，细致地分析，严谨地总结，我真实地感觉到了学生在每一次综合实践活动的实施过程中提高了各方面的能力。

以开展主题为《春的序曲》这一活动为例。学生自主制订活动方案后，搜集各种各样的春天的图片，走出校门，考察家乡的自然景色，拍下照片，写下感言；参加春游，体会春天的美好。最后，鼓励学生进行实演讲绘画比赛：加强交流。既提高了同学们的绘画能力，也锻炼了他们语言交流的能。在整个活动过程中，学生制订方案的能力，收集处理资料的能力，访问交谈的能力，动手制作的能力，大胆创新的能力都得到发展和提高。

四、在实践中学会感悟

在华盛顿儿童博物馆的墙上有这样一句格言：“我听见了就忘了，我看见了就记住了，我做了就理解了。”综合实践活动所强调的是学生走进社区，到社会中去调查，去研究，去体验，去感悟，在生活中学习，在实践中提高。学生们在开展活动的过程或成功，或失败，或欣喜，或沮丧的亲身体验，都是成长过程中一笔不可小看的财富。如在实践中体会了劳动的快乐和艰辛之后，学生们会愿意参加到劳动中去，养成热爱劳动的好习惯，也会懂得劳动成果的来之不易，就会尊重劳动，转变对待劳动的态度。

以开展《有趣的纸世界》活动为例。现在的孩子一方面对纸张非常漠然浪费现象非常严重。在真实的体验中，学生感悟到的是纸张制造的不容易和自己乱撕乱扔纸片的不应该。让学生在这样的劳动实践中进行自我教育，比父母、老师说教的效果要好得多，学生会真正感受到自己已经长大了。使我惊喜的是，给学生的一缕阳光，让我收获到了无数灿烂的太阳！

综合实践活动是一种实践的，整体的，开放的教育活动，强调让学生在实践中学习，在实践中获取知识和能力，在实践中体验情感，发展个性品质。通过综合实践活动让学生真正做到在实践中学，在兴趣中学，在合作中用，真正体会到了“实践出真知”这句话的含义。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找