# 参加劳动心得体会100字(九篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-01-29

*参加劳动心得体会100字一这周三，我们四年级和五年级的学生们先去了。到那里之后，还是像往常一样，先进行升旗仪式。然后介绍老师和做的东西。最后由老师带学生入班。我们做的是船模。还算是比较简单。下午的副科是微型机床操控。再做船的时候首先得安装线...*

**参加劳动心得体会100字一**

这周三，我们四年级和五年级的学生们先去了。到那里之后，还是像往常一样，先进行升旗仪式。然后介绍老师和做的东西。最后由老师带学生入班。

我们做的是船模。还算是比较简单。下午的副科是微型机床操控。再做船的时候首先得安装线路。我很快的完成了。到下午组装的时候遇到了点麻烦。到最后也只拼成了一个半成品。不过还是值得骄傲的。

每次去劳动基地都会有不同的收获。而且还很多。可以说劳动基地教给了我不少的知识和劳动技能。就拿这次的微型机床操控来说吧。我以前只知道机床是一个工厂里得一个大型机器。这次老师介绍了机床的种类。比如:钻床、磨床等。让我受益匪浅。通过老师的介绍中我又知道了很多知识。包括如何使用机床和操控要点等。

最后一节课老师带我们去试试船能不能在水里游。结果我的船做成功了。我当时很兴奋。最后开开心心的回了家。

劳动基地让我学到了很多的知识。也让我学到了不少的技能。我要感谢劳动基地的老师教给了我这么多。我也不会忘了教给我这么多知识的这个地方的。

**参加劳动心得体会100字二**

“雁过留声、人过留名”，但在这个世界上，又有多少人被人们所了解，被人们所记住呢?这个社会是多元的，不单单是靠伟人组成的。在我们身边还有许多普通人，如果伟人是金字塔的塔尖，他们则是牢牢托起塔尖的塔身和地基。没有这些绿叶的衬托，红花怎会显出娇艳和美丽?所以，尊敬身边的普通劳动人民，是我们做人的基本准则。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，尊敬的老师不正是具有这种默默无闻的奉献精神的人吗?从我们三岁发蒙起，老师便时时出现在我们眼前。他们就像一位位园丁，用辛勤的汗水浇灌着我们这些祖国的未来花朵，培育着我们使我们茁壮成长。

除了老师，在离我们遥远的森林里，有着一群不被人注意的看林人。他们昼夜守护着森林，天天与树为友，日日与鸟做伴。他们忍受孤独寂寞，心中只有一个信念，保卫森林呵护动物，他们为林业事业做出了巨大贡献。

天天在繁华的都市里开着大巴车的公交车司机，他们风里来，雨里去。每天早出晚归地运送乘客。“以人为本，服务人民”献出自己的力量，分担城市交通压力，他们给人们心中留下了一个个美好而又深刻的记忆。

远离城市，身处祖国边疆的边防战士们，生活环境恶劣，生活条件艰苦，餐风宿露更是家常便饭。但为了保卫祖国的疆土免受外来的侵略，为了后方的人民过上平安幸福的生活，他们放弃了优裕的生活，默默无闻的战斗奉献在祖国的边疆。

还有人们最为熟悉的警察叔叔们，“执法为公、立警为民”已成为他们的信条。他们是给人们带来最大帮助的人之一。民警处理群众纠纷，交警指挥着过往车辆，特警处理着突发事件。他们帮人民群众消除了生活中的隐患，惩治罪犯，维持社会治安，让人们的生活变得更加美好。

同学们一定都在电视中看到过奋不顾身冲进火场救人的消防员吧?他们置自己的生命于不顾，将抢救国家、人民群众的生命和财产放在了第一位，没有他们，我们怎能放心的居住于高楼大厦，放心的工作于自己的岗位?

相信大家对“白衣天使”也很了解，在各类疫情爆发的时候，他们总是挺身而出，舍小家，顾大家，奋不顾身的同病魔做着殊死抗争。不知道挽救了多少病人的宝贵生命，有时甚至还会献出自己的生命。

总而言之，这个美好的世界，正是由千千万万的普通人和从普通人脱颖而出的伟人创造的，但没有普通人的努力，伟人也会独臂难支、无所作为，正所谓“民贵群轻”，所以我尊敬天底下一切善良的普通人、真诚的劳动者。

**参加劳动心得体会100字三**

劳动是世界上一切欢乐和美好事情的源泉，劳动是最可靠的财富。因为劳动，人类社会才能不断的进步。我们的幸福生活，也是因为劳动而展开。

人类的生活离不开这几个字—衣、食、住、行。我们的生活中就有辛勤而努力的劳动者，他们造福于人类，为社会做出了莫大的贡献。

我们身上华丽漂亮的衣服源于设计师那双灵巧的双手。他们设计图样，选好颜色，制作出了一件件美丽的华服。他们辛勤地劳动付出，为世界增添了更多色彩。他们造福于人类。他们是美丽的劳动者。

碗里香喷喷的饭来自农民们的劳动成果。所谓“锄禾日当午，汗滴河下土。”《悯农》诗中的一句话揭示了农民们劳动时面朝黄土背朝天的艰辛。从播种到结出饱满的果实，都离不开农民们每天细心的呵护。农民伯伯的辛勤劳动换来的是我们每天都能吃到的营养丰富的米面、蔬菜及水果，让我们能够幸福茁壮的成长。他们造福于人类。他们是美丽的劳动者。

我们所居住的高楼大厦都是建筑工人们一砖一瓦而盖成，他们每天都背着水泥和砖头到施工地点，工作艰苦而危险。很多时候，他们不惧工作的防护条件差，付出了千万倍的努力，只为我们住进温馨的家。他们造福于人类。他们是美丽的劳动者。

科学家、工程师为我们的“行”做出了很大的奉献。火车、飞机、汽车等乘载工具及其行驶的道路都是他们设计修建出来的。科学家发明了新型动力燃料及原材料，制造出交通工具，为我们出行提供了交通工具。工程师设计、勘测路线，修筑好了铁路、公路，为我们出行提供了安全的路径。他们造福于人类。他们是美丽的劳动者。

世界上还有许许多多辛勤的劳动者。劳动创造了财富，劳动创造了生活，劳动创造了生命，劳动者是最光荣的，他们是世界上最伟大的人，他们世界上是最美丽的人，让我们向所有劳动者致以最崇高的敬意。

**参加劳动心得体会100字四**

人们都说：“民以食为天”。可是当一个农民，是多么的不容易啊！

我家的屋后有一块小小的空地。我爸爸有时没事干，说闲着也是闲着，还不如去地里种点菜。慢慢的，这块空地成了我们的家的小菜园。只要有空，我和爸爸就一定会到地里大干一场。

去年冬天的一个早晨，我跟在爸爸的后面，到了菜园。一到地里，我顿时精神百倍。爸爸拿起锄头就开始松土。我也学着爸爸的样子干起来。你一下，我一下，很快就把土松好了。然后，我又学着爸爸的样子挖上几个平平整整的小坑，再拿出早已备好的土豆种子。我用小刀把土豆切成小块。我正想把土豆块往小坑里放的时候，爸爸急忙跑过来对我说：“种土豆时把土豆切成小块没错，只是土豆块里一定要有一两颗芽才可以的。”我低头看了看，有芽的没几块，大部分是没用的。我重新按爸爸的要求切了土豆块，把土豆块放进小坑埋上了土。我以为这样就可以了。

正在我暗暗高兴的时候，爸爸走过来，温和地对我说：“孩子你还没放草灰呢，怎么就把土埋上了？”“草灰？是什么啊，有什么用吗？”我好奇地问。于是爸爸就耐心地解释：“草灰就是自己制作的一种土豆的肥料。别小看这草灰，它可是土豆生长的营养品哪！”听爸爸说完，我赶紧把土豆块上的土扒开，撒上草灰，哇，这草灰好臭啊。我猜，这草灰里边一定有动物的粪便。这次，我细心地询问了爸爸：“爸爸，现在可以把土盖上了吗？”看爸爸点头，我就知道这一次是成了。我小心翼翼地把土盖上了。

埋下土豆块后，爸爸又忙了好长时间，开好了排水沟。 看着地里一个一个整齐的小坑，那里面可全是我亲手种下的。我好开心，我也体会到了农民伯伯的辛苦！

现在，地里的土豆都长出来了。绿油油的，长得可好了。虽然土豆儿还躲在地里看不见，但我想像着它又大又圆的样子，就很有成就感。种下土豆，就好像种下了希望。我想起当初种土豆的情景，还会情不自禁地笑起来。虽然劳动很辛苦，可是劳动也很快乐！

**参加劳动心得体会100字五**

家务劳动心得体会

家务，两个对于大家来说并不陌生的字眼，再平凡不过了。可是，平凡又平凡的家务，却在我的脑海中，成为一滴永远不会被蒸发的海水，永远在我的记忆海洋中漂荡。

刷锅，简单吧?可如此简单的一件事，却让我无可奈何。

带着大汗淋漓的身躯，回到家里。已经忙碌了一上午的母亲，心疼的对我说：“看你，满头大汗的，来，先洗把脸吧。”接着，笑着对我说：“王子，你不是囔着要帮着做点家务活吗?回头帮妈妈刷刷锅。”

我一听，心中却有一种轻视的感觉：“切，不就是刷锅嘛，太简单了。”

飞也似的洗了脸，我冲进厨房，一切准备就绪。

先打了一些水，倒入锅中，接着，我拿起带柄的钢丝刷，冲刷锅里讨厌的油腻。刷呀刷……咦?怎么还有油腻?再来一遍，怎么还没刷干净?

第三遍……第四遍……第五遍……第六遍……我刷呀刷，怎么就是刷不掉?而且，全身发痒，手上沾满了油腻。我急了，心中直问自己：“奇怪了，平时觉得简简单单的一件事，到我手上怎么就变得如此之难?”心急则体热啊，额头上，“滚滚长江”也开始奔流直下。

我是个急性子，做什么事总想一帆风顺。如今，又被这点困难所阻挡，但我总不能傻站着在这里干着急吧。在我面前，这种困难，似乎从一个小小的小水沟，霎时变成了高不可及的珠穆朗玛峰，出现在我面前，挡住了我前进的步伐，拦住了我通往成功的道路，使我变得手足无措。

正当我一筹莫展时，我的脑海里回忆着妈妈刷锅时的景象：倒上水……然后……哦，对了，妈妈总是先把水煮开，再来刷锅。我试着这样做，啊，这方法是再灵验不过了，滚烫的开水，将粘在锅里的油腻散开，这样，锅刷起来即快又干净。看，我用这种方法所刷得锅，干干净净，一点油腻都没有。

瞧，如此一件小小的事情，也得花上自己的精力，也得用自己的智慧，把事情做得又快又好。而且，妈妈成天要洗衣服、拖地

板、做饭、煮菜……比起我刷这么一个锅，简直是天差地别。是呀，我们都应该多帮帮父母做些力所能及的家务，减轻减轻他们身上的担子。人们常说，一屋不扫何以扫天下，是的，要想做大事，

必须先做好各种小事。

**参加劳动心得体会100字六**

一次家务劳动

一个星期六的早上，阳光明媚，一只只小鸟“唧唧喳喳”的叫声把我从美梦中叫醒了，我懒洋洋地伸了个懒腰，慢慢地走下床，迷迷糊糊地穿上衣服裤子，走向爸爸妈妈的房间。

到了房间，我叫醒了爸爸妈妈，他们一看见我便哈哈大笑，我看了看身上的穿着，也跟着他们笑了起来。原来，我把衣服上的第一颗扣子扣到了第三个空位，裤子穿反了，袜子也穿了一只红色的，一只白色的。

我换好衣服裤子，看见爸爸妈妈在大扫除，他们拿着一个大“火箭”在扫地，我问“妈妈，你们用”火箭“怎么扫地呀?”爸爸拍拍我的小脑瓜，说：“廖婧琳啊，廖婧琳，你是眼睛花了，还是没睡醒呀?”“今天你怎么了，要不要去医院看医生啊?”妈妈接着说：“才不要呢，”我边说边对他们笑，“快扫地吧!”我也拿着扫把，和爸爸妈妈一起扫地。

过了一会儿，一个“黑乎乎的东西”以“闪电”般的速度，从我面前跑过，我急忙一边跑一边说：“妈呀，这里有鬼呀!”说完，就一溜烟，跑了。爸爸妈妈以为有什么东西，便跑过来，一看，什么都没有，便想往回走，刚走了一步，就被我拦住了，我说：“一定是老鼠。”然后，我对他们说了个计划。他们听了，直点头，他们按照我说的方法去做，果然抓到了正在偷东西的小偷——“老鼠”。

擦窗户了，抹布在窗户上擦来擦去，可突然，擦到了一个硬硬的东西，一看，才知道是个干的口香糖，我拿来一把“小刀”，把口香糖一点一点地刮掉了。妈妈看见了，摸了摸我的头，说：“我女儿长大了，越来越能干了。”我听了，心里美滋滋的。

家务，家务，每个人的任务。家务虽然很累，但我却很开心。

**参加劳动心得体会100字七**

五月一日，劳动者的盛大节日在汗水飘香中来临了。

劳动节的由来是伴随着1886年那些芝加哥的工人们流血的过程而诞生的。当年许多人为此付出了生命的代价，至今仍像玫瑰花一般血红。从此，这一天便永远地属于我们劳动者的神圣领域。是劳动创造了人类,劳动创造了世界,劳动使远古走向未来,劳动使人类走向文明。是劳动，建成了今天的万丈高楼;是劳动，筑就了现代化的信息高速公路;是劳动，让偌大的地球变成了一个小小的村落;是劳动，使浩翰的荒原变成了亩亩良田。劳动者用勤劳的双手和智慧，编织了这个五彩班斓的世界，创造和延续了人类的文明。

在希望的田野上，青山绿水包裹着丰富的宝藏，春种秋收耕耘着永恒的向往。农民就像艺术家、雕塑家、画家，他们的农业作品更充满了价值。向自然索取宝贵财富，为人类开出幸福源泉，农民，他们是中国的脊梁，民族的骄傲!在迈向工业发达的进程中，锦绣江山留胜迹，--------人物看今朝。工人，您用那坚实的臂膀托起我们的生活。是工人用心血浇筑共和国的路基，让中华民族飞奔的火车，拖走贫困，载来富裕。在三尺讲台前，因为热爱，忍看桃熟流丹，李熟枝残;因为执著，选择诗满人间，画满人间。

传授知识的老师是那么的伟大无比，人类灵魂的工程师不会用金钱的尺子来丈量人生价值。他们在春天的土地上播种，栽培美的幼芽，等待它繁花似锦，他们埋下知识的种子，盼望它硕果满枝。他们用语言播种，他们用彩笔耕耘，他们用汗水浇灌，他们用心血滋润。他们把一生许孺子，为盛世做人梯，无怨于自己的奉献，无悔于自己的选择，无愧于自己的称号，他们是值得全社会尊敬的!在创造精神产品的领域里，天展云笺，心访尘世，一路红尘多景致;人生若卷，笔游乾坤，三江绿水俱辞章。文字工作者在神圣的一亩三分地里，用神圣而崇高的理想之灯，把社会的边边角角照亮。他们凭燃烧的诗意和激情，用深切的感受，写下自己思想的流动;用善良的心灵，擦燃他人智慧的火花;用手中的笔和相机，去发现美，挖掘美，塑造美，传播美，去书写无愧无悔的人生!让文学和美而不朽的劳动者，他们让历史传承，历史也终将记住他们!在服务行业内，心有春风，行行业业能拔萃;忘我工作，勤勤恳恳。

当你走进饭店、走进商店、走进繁华的商业区，你可知道服务的辛苦?这些普通劳动者以微笑融冰化雪，以爱心播撒温馨，以真诚促进社会和谐，他们的事业同样伟大，他们的人品同样崇高。在东海的碧波中，我们看到了远洋将士们的军威;在攻克科学堡垒的实验室里，我们领悟了知识就是生产力的真理;在救死扶伤的领域里，我们领略了白衣天使所从事的职业之神圣……

所有创造物质文明和精神文明的劳动者，都是共和国的脊梁。你们把火红的生命，无私地递交给祖国的胜利和进步，并将崇高的信仰、百倍的信心和奉献的向往，一丝不苟地溶入了共和国的座基。是无数各行各业的劳动者把人类征服宇宙的愿望写进了历史，把人类向自然挑战的期盼变成了现实。劳动者是光荣的，劳动者是幸福的!

热爱劳动就是热爱生活，尊重劳动就是尊重自己!

**参加劳动心得体会100字八**

\_\_街办事处\_\_劳动保障工作站于\_\_-\_年4月成立，自开展工作以来，在办事处党委和上级劳动保障部门的具体指导下，以“就业就是根本,就业就是稳定”为理念，以“全民创业、创业带动就业”为契机，按照制度化、专业化、社会化要求，创新工作思路，多策并举，使辖区再就业工作取得一定成效，形成了良性循环。

一、基本情况

\_\_劳动保障工作站位于\_\_辖区中部;东起\_\_西侧,西至泰山路东侧，南从人民路北侧,北到人民路南侧;辖区面积0.33平方公里,共有居民1470户，4410人，目前辖区内共有下岗失业人员206人，其中“4050”人员65人。下岗失业人员再就业186人,“4050”人员实现再就业51人，就业率96.3%;再就业培训184人，创业培训21人，同时我们利用所属企事业单位开发一批公益性岗位，优先安排“4050”人员和夫妇双下岗人员，至目前，共安排22人。帮助32名自谋职业、自主创业的下岗失业人员申请办理小额担保贷款74万元,动态消除零就业家庭19户。各项工作的良好运作，有效地保持了辖区就业形势的稳定，稳步推进了就业再就业工作。发出劳动监察询问通知书75份，其中签订劳动合同139份，签订率达到78.8%;下达劳动监察限期整改通知书32份。这些基础工作的开展有力促进了辖区的稳定，为加快辖区经济发展奠定了基矗

二、推进措施

(一)组织领导

就业再就业工作是一项造福群众的民心工程，为此我们在和上级劳保所签订目标责任书的基础上，层层分解任务，量化责任，落实到人，压死任务，为全年工作的开展提供保障。二是建立健全各项规章制度，我们制订出台了就业服务制度、统计调查制度、台帐管理3项规章制度，并与职业介绍流程图和社会化管理流程图一并上墙，便于下岗失业人员了解、监督。三是摸底排查，澄清底子，完备档案，深入辖区挨家挨户对下岗失业家庭进行排查摸底,建立下岗失业人员个人档案,全面登记他们的职业技能、就业愿望、家庭状况等基本情况，准确地掌握了下岗失业人员的基本情况。

(二)科学宣传

为全面宣传劳动保障各项政策、法律法规，更好地服务于下岗失业人员，进一步转变他们的就业观念，我们采用了“三位一体”宣传法。即：街面宣传法，利用宣传日、举行招聘会等形式，在市区繁华街道或路口进行集中宣传，免费为下岗失业人员提供岗位服务;地面宣传法，组织工作人员深入下岗失业人员家庭，进行面对面的讲解、谈心，帮助他们转变就业观念，开扩就业思路，实现弹性就业、非正式就业等灵活就业模式;空间宣传法，利用电台、电视台、报纸、又利用辖区的文艺宣传队自编自演等各项形式，使大量政策信息传送到千家万户，令广大居民群众了解、认识劳动保障工作的重要性。

另外，我们还定期不定期举办“转变就业观念培训班”，邀请创业之星张启玉、王依依等现场做报告、谈体会、集体讨论，挖掘分析群众思想根源，针对性的提出具体解决方案。使许多下岗失业人员转变思想、开扩视野，踏上成功之路，用具体事例和行动很好地宣传了再就业工作。

(三)措施得力

在工作中，我们牢固树立以人为本思想，以“强管理、重服务、促就业”为抓手，推动再就业工作稳步推进。

“强管理”是基矗我们有素质高,业务精的专职工作人员,同时在辖区内公示劳动保障工作的职能、职责、服务标准，办事制度、责任追究等，加大了劳动保障工作的透明度，大力推行六项工作制度，即“挂牌上岗制”、“首问负责制”、“服务承诺制”、“办结制”、“上门服务制”、“跟踪服务制”等完善机制牢固夯实工作基矗

“重服务”是方针。在工作中我们努力做到“六上心”，即了解民-意用心，接待群众热心，解答问题耐心，办理业务细心，提供服务真心，排忧解难尽心。同时我们还发放了工作人员联系卡，开通了热线服务电话。率先在全市实行“三三工作法”和“四抓、三保、两满意”,的工作方法。不但受到了下岗失业人员的一致好评,还有效地提高了工作效率。

三三工作法:3分钟内完成下岗职工的求职登记;3小时内把收集到的用工信息发布出去;3天内完成《再就业优惠证》和小额担保贷款材料的审核申报。

四抓、三保、两满意：抓宣传培训、抓机构建设、抓设置、抓下岗失业人员的管理，确保服务到位、确保活动到位、确保再就业政策落实到位，使下岗失业人员满意、使政府满意。

“促就业”是目标。在强化基础服务的同时，我们积极探索再就业新思路、新方法，全面创新就业服务新模式。五策并举，促进就业。一是依托社区服务业消化一批，针对下岗职工的技能特点,充分利用自身优势，大力发展饮食、服务加工、钟点工等机动工种，使52名下岗失业人员找到了新出路;二是利用企事业单位开发公益性岗位安置一批，我们通过“进企业送服务、进社区送岗位、进家庭送信息”的“三进三送”工作的开展，在所属的千喜年洗浴中心、薄记烩面馆共安排17人实现了再就业，同时开发了22个公益性岗位使22名大龄就业困难对象实现了再就业;三是通过加强劳动力市场建设解决一批，我们定于每月的28号为我们的再就业政策宣传会，通过用工单位和求职者的面对面交流，为供求双方提供了最为快捷、有效的职介服务;四是鼓励发展个体经营开发一批，鼓励下岗职工自谋职业、自主创业，实现再就业;及时申报小额贷款且跟踪服务,止目前共为32户商户完善了小额贷款手续,发放贷款金额74万,催还贷款13人次,到期贷款回收率达到100%.五是组织职业介绍输出一批。五策并举使我们社区的再就业率达到了95.2%，07年荣获市区两级再就业工作先进单位，06年更是被评为“省级充分就业社区”。

三、典型带动，大力推进全民创业

1、抓好典型带动，增强创业意识。针对部分群众有创业意愿但缺乏创业勇气、创业信心的实际，我们通过印发宣传资料、参观创业基地、开展创业培训等多种形式，组织广大群众与创业成功人士交流创业经验，使他们树立创业意识、焕发创业热情。我们先后邀请了德力源服饰有限公司创始人张启玉、豫新实业有限公司董事长王依依、开心糖果厂厂长李梅花、百货批零中心王云涛、名烟名酒总汇吴瑞平等介绍创业

**参加劳动心得体会100字九**

有的人勤快，有的人懒惰。我就是属于那种懒惰的人，所以我家的人给我起了一些小懒虫之类的外号。但是有一次我彻底改变家人对我的看法，因为我变成了一个勤快的人!

我家有一个大书柜，里面放满了我家三口人的书。由于要经常翻阅，而且看完后又懒得放回原处，书都乱七八糟地躺在书柜里。书柜可怜兮兮地看着它三位“忙碌”的主人，巴望着有人来还它整洁。于是我决定利用假日好好把它整理一下。

周日一大早，我就搬过凳子，雄赳赳地站了上去，准备开工，爸爸刚起床，看见我这驾势一楞，说：“咦?太阳从西边出来了?是什么让我们家的‘小懒虫’舍得放弃温暖的被窝了?”我没有搭话。心想：“您就看我的行动吧!”

这活儿说起话来容易做起来难。最上面的一层是不常看的书，上面积了一层厚土。我刚要去吹，转念一想：这样会把书弄脏的，于是我拿来了一块干毛巾，站在凳子上一本一本地把书上的土仔细擦掉。我想将书抱下来，然后擦书柜的顶层，谁知多抱了几本，结果因为太重抱不住，一摞书“哗啦啦”掉了下来，我也身不由己地摇晃起来，手不自觉地伸向书柜想支撑一下，这下不要紧，我从凳子上摔了下来，书也雨点般砸在我的头上、身上，疼得我抱头鼠窜。看着地上一片狼籍，摸着头上的大包，我真懊恼极了。可我又自问：“开始那股兴奋劲儿到哪里去了?我应该把事情做完，难道半途而废吗?”然而我嘴里哼唱着“我不懒惰”的歌。

于是，我又挽起袖子干了起来，这活的确不好干，既要靠体力把书搬来搬去，又要靠脑子将书分类，真是对我的一次大考验呢!不一会儿我就累得气喘吁吁，手酸脚麻，头昏脑涨了。不知不觉，汗水从两颊流到下颌，又滴滴落在脚面上，热乎乎的汗珠使我心中一颤：这是我辛勤劳动流下的汗水呀!我正在为改变家中书柜的面貌而流汗呢!我不再是爸爸说的“小懒虫”了吧!我心中充满了喜悦，我被自己的精神深深的感动了，也干得越发带劲了。

经过一个上午的努力，书柜整整齐齐地呈现在三个人的面前，我相信今后它会永远保持这样整齐。爸爸说：“你长大了，不再是‘小懒虫’了，这也是对你的锻炼呀!“我不仅让家中书柜变了样，而且开始改变了我自己。

这个周日的劳动是我尝到了成功的滋味，也使我懂得只有付出辛勤的努力才能得到丰硕的成果。只有在生活中锻炼自己，生命才会变得更有价值。

那一滴滴辛勤的汗水啊，道出了一个人生真谛：“生活可以锻炼一个人”!也证明了我不是懒惰的人!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！