

# 暑假心得体会(大全8篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 暑假心得体会篇一

20xx年的暑假，我决定去进行社会找个暑期找工作干干。当然，这也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性；想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在，其次，想增加点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，减少就业压力。拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。

首先，说一下我所工作的工厂□xxxx包装有限公司，是一个上市公司，总部在厦门。位于胶州市，主要是制作纸箱，还制作纸板。我呢，在制箱课干活，具体实在印刷机上当普工。属于最低级的工种。主要是干上纸箱，拿模板，挂模板，拆模板，洗油墨，打扫卫生等，很繁琐的。

刚刚到工厂，我就被吓了一跳，老员工说，我们是第六批来干活的学生，之前来了五批，全都因为干不了走了。我当时想：这个活究竟有多累？我能干多久呢？我怀着疑问上了第一个夜班，当时感觉挺兴奋的，也没感觉到怎么累，可是下班之后，躺在床上时才感到原来是非常的累，但是，既然来了，就要坚持到最后！事实上，我们不仅坚持的了最后，而

且受到了领导的夸奖，说我们干得好，没有一个在这糊弄。因此，厂里也给我们加了工资！

打工的生活是酸甜苦辣咸五味俱全，有欢乐，有痛苦，但我的收获是巨大的，是我对现实有了更深的理解，使我更加成熟，更加稳重，不再有幻想，现实就是现实，不掺杂一点幻想，还记得当时课长给我们说的话：现在走到社会了，与在学校不同了，要把在学校学到的东西在这里运用运用，一切都按厂里的规定来做事，就这么现实！是啊，社会就这么现实！

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的，虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你好或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是难受的，但是也要明确表示你是真心在接受他们的批评。这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这才是我们所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往色待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值，人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道了给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通，关心别人，支持别人。

经过这次工作，我收获了很多，总结了很多。

- 1、现实的社会告诉我，工厂是以利益为重的地方。在这里，公司利益为重，自己的利益体永远微不足道，作为员工，你不能去挑战公司的利益，只能为了公司的利益舍去自己的利益，不管这个公司怎么标榜自己：我们时刻想着员工的利益。

这都是骗人的！就这么现实！

2、现实的社会告诉我，要想在这个社会生存，你必须有一技之长。以前体会不到，经过这次实践，终于深深地体会到了。这个社会的准则是：强者生存，强者受到尊敬，弱者只能被社会所淘汰！在厂子里，那些机长年龄都不大，比我们也就大个四五岁，但他们都有技术，有能力，因此工资也高。在厂里，都称他们为老大，由此可见，对他们是非常的尊敬，他们活干的也少，就因为他们会开机器，就这么简单！但又有几个能做到呢？想想我们大学毕业之后，我们会什么，这是一个令人非常害怕的问题！

4、现实的社会还告诉我：成功没有捷径可言，必须一步一步的走。你不要计较别人干了多少，没有白干的，老员工经常告诉我，只要你多干点，不要偷懒，你的工资就高，别想诡计，和谁搞好关系了，什么什么的。这个只能使你少干点，要想多挣钱，就得多干活，厂里只看效益！是啊，公司给你发多少钱，要看你能给公司带来多少钱，只有努力干活，才能多拿工资，才能学到技术，才能上升，才能成功！

5、现实的社会又告诉我：我必须好好好学习。在干活时，经常想到在学校的时光，虚度啊！打工是艰辛的，学习是轻松的，以前父母总是说挣钱是多么的不易，你上学很轻松啊，总是体会不到，这次终于体会到了，我想到了《唐山大地震》上的一句台词：没了没了，才知道什么叫没了。悲哀啊，这次回去，一定要好好学习，绝不虚度了！

现在在学校里想来，三十多天的打工生活，我收获还是具大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这是我的一分财富。经过假期短暂的社会实践，虽然很是疲惫，但当每天的工作得到周围工作人员和家人的赞赏，还有自己所挣得钱，我是非常开心的，也感觉自己变成熟了好多。现在在学校只有学，加好专业知识，这次实践也让我课余了解更多就业信息，注重组织及人际关系能力的锻炼，为以后就

业做好充足的准备，也不至于面试时没有信心和敢于挑战高薪的勇气了。

## 暑假心得体会篇二

如今，工作虽然是结束了，但这次实习的经历体会，实在是让我为止感叹！过去的我们总以为考上大学就无忧无虑。但经历了这番体会，我才明白，社会才是今后真正的挑战。

在工作中，我负责的只是一名简单至极的服务员工作。虽然一开始没有太多的了解，但我也清楚，一般不会有比这更简单，更基础的工作了。但经历了一段时间的体会过后，我却每天都为自己的工作感到辛苦和发愁。诚然，服务员是一份十分基础的工作，但也正因此，这份岗位对于“体力、耐心、责任、服务意识”等等方面都有着较高的要求。没有体力就难以完成繁重的任务。没有耐心，服务就会变得糟糕。没有责任，甚至连上菜都会上错……这些来自打工经历的深刻感受，让我切实的体会到了“赚钱无易事”的道理。

在这段时间里我掌握了服务员的工作方法，学会了与人交流，看人心情。在工作中时刻保持微笑服务。每天要做这些不擅长的事情总是让我感到辛苦，但好在，因此我也收获了很多的朋友，学会了为人处世和自我鼓励。这让我的综合能力得到了很大的提升。

经历这段体会后，我的内心也有了良多的体会和收获。其中，最让我有所感触的就是父母的辛苦和关爱。真正体会过打工赚钱，我才明白这份辛苦的收获是多么的来之不易。回想起自己每一次的劳动和辛苦，我再也无法回想起当初打工钱计划的种种“挥霍”。那是只有没经历过这份辛苦人才能想到的计划。而我的父母，却在这十几年来一直默默的关爱着我，无私的用自己的辛苦和付出，支撑我的生活、学业，甚至是“挥霍”。我很惭愧，也感到很对不起父母。但从今开始，我也真正意识到了自己真正的道路！我会在今后更加努力，

更加刻苦，让自己成为一名出色的人，更好的回报父母对我的养育，让他们能真正的享受生活！

## 暑假心得体会篇三

暑假是学生最期待的时刻之一。一方面可以休息，另一方面也可以选择参加各种各样的培优班，以提升自己的学习成绩和能力。在这次暑假中，我也选择了参加了几个培优班，从中获得了不少的经验 and 体会。下面我将通过分享我的心得体会，希望能够让更多的同学能够受益于此。

### 第二段：做好规划才能事半功倍

在暑假里参加培优班，最重要的是要对自己的需求进行明确，做好规划。首先，我们要明确自己欠缺什么，是需要提高自己的语文水平，还是需要加强自己的数学能力等等。其次，我们要合理安排时间，根据我们的目标设置详细的计划。这样可以使得我们在短时间内更加高效地学习，更快地达到预期的效果。

### 第三段：认真听讲才能够更好地掌握知识

在培优班上，老师们通常都非常有经验和耐心，对于你的疑问也都能够给出详细的解答。因此，我们在上课的时候一定要认真听讲，及时记录学到的知识点和容易出错的地方。对于不理解的部分，不要害羞，要及时向老师提出来，这样才能够更好地理解知识点和训练自己的思考能力。

### 第四段：刻意练习才能够提高自己的能力

“熟能生巧”，这个道理大家都知道，但是要想在学习上取得更好的成绩，也需要进行刻意的练习。在培优班结束之后，我们要把老师所教授的知识点反复练习，巩固自己的基础知识。同时对于平时印象不太深刻的知识点，也要进行有针对

性地练习。一定要牢记不停滞，则退步，不努力则回头。

第五段：预热新学期，以全新的心态迎接挑战

暑假历经两个月之久，这已经是一段不短的时间，也是为新学期做好的一次身心热身。在这个暑假中，我们练习了学习方法，加强了知识的积累，同时也提高了自己的学习兴趣。这些经验和能力都将成为我们未来更好的学习助力，帮助我们在新学期中迎接更大的挑战。

总结：

暑假培优，是让自己受益大的时刻，它不仅能够提供更全面的学习资源，而且能够启发我们的潜能，激发学习兴趣。在这段时间中，我们需要做好全面的规划、认真听讲、刻意练习，同时还需要时刻对自己的身心状态进行调整。只有通过这样的几个方面的努力，才能够使我们在新学期中取得更好的成绩和更好的表现。

## 暑假心得体会篇四

有了上个假期的经验，这个假期的工作就更加得心应手了，工作越来越自然，每天要整理、清点货物，保持店内的卫生清洁，当然最重要的是服务客人，要有好的服务态度。这次实践工作的过程中我遇到了各色各样的人，其实卖衣服也是很不容易的。要有付出才会有回报，更重要的是具有好的沟通能力和服务态度。

在实践中，我贴近了社会，丰富了社会经验，使自身对社会有了初步的感性认识，并且学到了许多课本以外的知识，受益匪浅。

## 暑假心得体会篇五

暑假已经过去了，回想起这两个月的时间，除了游玩和休息，我也反思了自己过去的行为以及学习方法。通过反思，我意识到了许多问题，并且也明确了今后要如何去改正和改进。本文将从五个方面，分享我在暑假反思中所得到的心得体会。

### 一、改变消极心态

我是一个比较情绪化的人，容易陷入消极的心态中。暑假期间，我趁时间充裕，读了一些关于心理学的书籍，这些书籍让我更加深入地了解心理学。与此同时，我也明白到自己消极心态的危害所在，因此我开始改变消极心态。现在，我已经具备了自我激励、自我调节和自我安慰的能力，在面对枯燥乏味的学习任务时，我能够积极面对，克服自己的困难，进而提高自己的学习成绩。

### 二、提高学习效率

我是一个长期以来喜欢熬夜的人，因为我觉得夜深人静的时候能够更加集中精力。但这样会导致我第二天上午上课时没精神，学习效率变得低下。在暑假中，我才开始认真思考自己的学习方法，发现自己喜欢强行用熬夜的方式来完成任务，实际上效率很低，而白天时间利用不充分。因此，我选择通过良好的时间规划，将任务分配到白天，利用最佳时段来完成学习任务，这样能够保证学习效率得到提高。

### 三、积极沟通

我是一个比较内向的人，不太习惯与人沟通和交流。在学校里，这样的个性几乎束缚了我的发展，因为在学校中人际交往是非常重要的环节。在一次家庭聚会中，我看到大伯公主动与亲戚沟通，说到点子上，让大家都很开心。我意识到自己在人际交往中还有许多欠缺之处，于是在暑假中努力克服

自己的内向性格，学会主动与人沟通交流，遇到问题能够及时与同学和老师交流。这样不仅提高了我的交际能力，也帮助我成功地解决了一些学习和生活上的难题。

#### 四、多读书，多思考

阅读能够开拓思维，让我们学到很多新的知识。在暑假中，我通过大量的阅读，接触了许多优秀的作品，全面提高了自己的思维能力和口语表达能力。同时，在读书的过程中，我也会思考作者的用意和所传达的意义，这让我思维变得更加开阔和多元。

#### 五、多锻炼身体

在暑假中，我经常参加各种各样的户外运动活动，如登山、游泳等。在这些运动中，我不仅锻炼了身体，也增强了自己的意志力和耐力。身体健康是实现愿望和实现理想的基础，而今后的成长永远离不开健康的身体。

总之，在这个暑假期间，我重视反思，从中悟出了很多宝贵的经验和帮助，同时也意识到在不断的成长过程中，付出和一定的努力是必不可少的。我希望今后，在学习、成长的过程中，持续保持这种反思与改进的态度，不断努力提高自己。

### 暑假心得体会篇六

暑假是一个休闲放松的时间，但为了更好地准备下学期的学习，很多同学都会选择在暑假期间进行复习。我也不例外，在这个暑假期间，我进行了较为充分的复习，并得出了一些心得和体会。

#### 第一段：提出问题

复习的初衷是为了更好地备战下学期的学习，但在复习过程



中，我突然发现自己不知道该从哪里入手。因此，我意识到了一个问题，那就是复习需要有一定的计划和方法。

## 第二段：制定计划

在了解自己的问题后，我开始针对问题制定计划。首先，我对上学期课程进行了整理和分类，并制定了每天的复习计划。其次，我还安排了每周的测试来检验自己的掌握程度。有了这些计划，我的复习进程变得更加有序和高效。

## 第三段：选择方法

在制定了复习计划后，我需要选择合适的复习方法。我的选择是结合做题和笔记复习的方式。对于一些需要记忆的知识点，我会将其用彩色笔记录在笔记本中，方便查阅；对于一些需要练习的题目，我会每天划分时间段进行题目练习。这一方法使得我的记忆和理解能力都得到了锻炼和提升。

## 第四段：遇到问题

在复习的过程中，我也遇到了一些问题，例如一些难以掌握的知识点以及精力不足等。对于这些问题，我采取了请教老师和同学的方法，并且合理分配学习和休息的时间，最终成功地解决了这些问题。

## 第五段：总结体会

通过这个暑假的复习，我深刻地认识到了复习需要有计划和方法，并且遇到问题时需要学会寻求帮助和平衡好学习和休息的时间。这个暑假的复习让我不仅掌握了更多的知识，同时也提高了自己的学习能力和综合素质，对我今后的学习和生活都有着积极的影响。

总之，这次暑假的复习经历不仅让我更清晰地认识到自己的

问题和不足，还使我对自己的学习和生活有了更加明确的规划和目标。我相信，通过这个经历，我会变得更加成熟和自信，迎接更加丰富多彩的学习和人生。

## 暑假心得体会篇七

我是20xx年进入xx便利店的，现已快一年了，现在紧张繁忙的几个月即将过去，新的挑战又在眼前。

沉思回顾，在xx超市这个大家庭里使我得到了更多的锻炼，学习了更多的知识，交了更多的朋友，积累了更多的经验，虽然也通过了不少深刻的教训，发现了自身的种种的不足，这几个月是充实的几个月，我的成长来自xx超市这个大家庭，为xx超市今后更好的发展尽自己的全力是义不容辞的责任。

感谢xx给我这么一个美好的工作□xx超市管理科学，并为年轻一代创造了一个良好的发展平台□xx员工都是富有活力的年轻人，他们朝气蓬勃，工作认真负责，团结之间和睦友善，到处一派欣欣向荣的`景象。

如何在这样一个充满发展、机遇、挑战并存的团队中脱颖而出呢？我决心做好以下二方面工作：

1、从思想层面上树立热爱xx的以主人翁责任感对待xx每项工作，把xx事业当成自己的事业一样认真负责。

2、销售机会是我们每个xx人都应该思考的问题，只有向顾客提供优质的商品和服务，尽可能满足顾客的要求，才能实现满意的利润和规模报酬的递增，促进企业长期稳定，快速发展。

我愿努力做好本职工作，不断进取。与xx共同一直走向前！努力学习各种服务技能，不断提高自己的专业能力，沟通能

力，工作判决能力，学习能力，职业道德，使之更好的服务我们广大顾客，树立良好的xx员工形象，对自己有关商品服务以及专业知识方面还存在薄弱点，在今年利用多学多问等形式努力克服自己的不足点，使自己的专业水平达到xx员工的标准，尽量抓好一级工作，给领导分忧，力争在今年使自己成为一名xx闪光员工。

## 暑假心得体会篇八

暑假，是学生们较为普遍的假期时间，是可以享受自由自在的时光。在这个假期里，很多人选择旅游放松，有些人选择打工赚钱，还有一部分人选择参加寻访活动，我也是其中的一员。在这个寻访过程中，我受到了许多的启发和感受。本文将以五段式展现我的暑假寻访之旅带给我的心得和体会。

### 第一段：感受新事物的乐趣

暑假的第一天，我参加了一次城市寻访活动，我们沿着一个标准路线往前走。这条路线安排了许多著名的景点，我第一次看到了许多新奇的事物。对于一个平时没有出远门的人来说，真的受到了很大的震撼，例如动物园的白色老虎和被称为巨树的大树等等，许许多多的新事物让我懂得了世界之大。

### 第二段：自我发现的重要性

我们参加的寻访活动中，有很多个人在轮流讲述自己内心的故事和体验，我在其中发现了许多新的自我，这些自我以前我可能没有时间去记录和发掘。事实上，只有通过自我认知，我们才能更好地了解自己，包括自己的优点、缺点以及自己的潜能。

### 第三段：学会与人沟通合作

在这样的寻访活动中，不光是学会了自我认识，还学会了沟

通和合作。因为在寻访过程中，我们要和不同的人交流、合作，所以要了解别人，学会理解别人的想法和思维方式，这样才能更好地完成寻访任务。而且，在与陌生人进行沟通时，我们也可以从中锻炼交际能力，克服害羞和压力，提高自己的说话和表达能力。

#### 第四段：终身学习的重要性

寻访，是为了了解和学习，而学习，则是一个漫长的过程。在这个过程中，我们要学会不断发现和学习新知识，只有不断充实自己，才可以更好地适应这个变化快速的世界。寻访过程中，还了解到许多科技知识和公共参与行动手段，这些知识可以为我们以后的学习和生活带来更加具体的帮助。

#### 第五段：感受内心的平静

在忙碌、喧嚣的生活中，心灵渐渐消耗，我们总是感到非常疲惫。而在寻访的时候，能够静下来，感受自然环境、吸纳看到的新事物。这种平静的感觉，让我们能够舒缓在平日压力和疲惫带来的不适情况，从而在内心里感到更加的充实和满足。

总之，暑假寻访带给了我许多的启发和体验，让我更加地认识自己、了解外面的世界，还构建了新的、健康的人际关系，我发现它是一种非常好的用假期进行思考、体验、发现和学习的方式。