

# 暑假心得体会(优秀6篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 暑假心得体会篇一

为了进步自己的实践能力、交际能力、思考能力和为了使自己的假期过得成心义，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才华，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

我依照学校的要求，进行了暑期社会实践，到天津塘沽开发区的清太郎打工，清太郎是一家日本料理。老板是日本人，顾客也有很多日本人，我由于不会说日语，所以不用负责点菜，只是做一些基本的服务员应当做的工作。

不知不觉，我在这为期一个多月的打工生活就这样结束了，这是我第一次真真正正的打工，感慨很多，在这里做服务员，我也学到了很多的东西...下面我就来谈谈自己的亲身感受吧。

.....

首先，通过观察和了解，我觉得一个领导者的管理是很重要的。固然她不是老板，在清太郎干了八年还是个服务员，不过她是领班。但她所经历的很多事或许只有她自己知道，她曾也是被他人领导，而如今她也作为一个管理者往带领她的下属往做好工作，固然有时她也会小题大做冲我们发火。我们因此心理不舒服，私下对她怀恨在心。但渐渐相处了才发

现实在她为人还是不错的，由于她大大咧咧的性情，总难免在忙的时候会有些心急批评他人的时候没有留意语气。而她又未尝不是一样要受老板的管制吗？那里固然管吃管住，但是伙食确切很差，一天管两餐，午饭当早饭吃，经常是馒头、大饼、咸菜或凉菜；而晚饭天天都是素菜，有时最多一个月一次荤菜。也许我不应当抱怨这些，我也觉得抱怨不是好习惯，但是假如我是老板，我会让我的员工吃得好，最少吃的健康，要让员工心甘情愿的为我干活，就要让员工真真正正的往为自己工作负责，而不是敷衍，而这最基本的需求都不能保障，怎样让员工有充足的体力往工作呢。我觉得员工需要管制也需要鼓励，而且鼓励胜过一切的管制。另外一个深入的体会是天天保持心情愉快做任何事情都会更加顺利，假如工作中没有乐趣，就会在熬日子，这是我这段时间总结的经验。我觉得一个人的心态很重要，假如由于领班批评我，而我对她布满怨恨，那末我仍然会出错却仍然要接受他人的批评，而假如我心平气和认真改正错误，那末我就可以赢得他人的赞成，领班也不会成心难堪我了。

另外，我开始一直觉得自己作为一个假期工，那些长时间工会欺侮我，会甚么都让我自己做，所以开始往的时候总是谨慎翼翼，生怕出错，可是事实其实不是那样，她们对我都很好，仿佛对我都比较尊重。我十分感谢她们教了我那末多在学校里学不到的东西，也很开心熟悉了那末多可爱的人们。我不是个自命清高的人，但也不希看自己是一个脆弱的人，为人处事应当谦卑，也要有原则。

之前花钱时从不觉得累，当拿到通过自己的劳动换来的报酬以后，才知道这些钱来的有多不容易。从刚开始由于不习惯那种厚跟的拖鞋因此只是脚后跟疼，接着由于床板太硬睡的全身酸痛，后来由于忙的时候往返不停的上菜走的双腿疼，那段时间几近身上每块肌肉都疼过一遍。以后就剩下疲惫了，由于睡眠不足，但我依然布满热忱往做好我的工作，而我最大的乐趣就是看着客人进进出出，每当心情不好时碰到友好的客人，就会觉得一切都没甚么大不了的（这个世界上还是好

人比较多^\_^)。固然这次实践与我的专业没有任何关系，但也是一次不错的经历，也是一个难得的锻炼的机会。

还有，在那我也学到了一些知识，在日本料理的制作上，要求材料新鲜，切割讲求，摆放艺术化，重视色、香、味、器四者的同一。主食以米饭、面条为主。米饭按配菜分为咖喱类、炒菜类、油炸类、盖浇饭4类。面条有乌冬面、拉面、荞麦面等。天妇罗听起来仿佛是一个很难理解的名词，它实际上是一种油炸食品，是用面粉、鸡蛋、水调成浆状，再将鱼、虾、蔬菜裹上浆放进油锅炸成金黄色，吃时蘸酱油和萝卜泥的调汁，鲜嫩美味，香而不腻。是而生鱼片和寿司由前台师傅负责。闲暇之余我偶然能欣赏到师傅们制作这些美食，有时还能品味到师傅做的寿司，味道真的很不错。寿司是用掺醋的米饭加咸菜或生鱼片，用紫菜卷成，有卷寿司、握寿司、手卷等。固然那些美食我不会做，但是我了解了日本人的饮食文化并且知道日本料理传统的吃法。

总之，这次打工的经历真得让我受益很多!在这短短的一个多月里我看到了很多也学到很多知识，更重要的是锻炼了自己的意志，也让我明白了很多道理，这些将为我将来踏进社会作好展垫。我相信每一个人都有他的价值，重要的是怎样让自己活的出色。

## 暑假心得体会篇二

漫长的一学期生活已经结束了，暑假就来临了。原本以为在暑假里可以好好的休息一会儿，可是没有想到的却是以场学校的补课。

郁闷呐!两个月的暑假变成了一个月不说，还要补课!!

第一次补课完后，原本以为可以休息一会儿，。来的却是堆积如山的作业!哎!加起来差不多7~9本吧!

但是在这暑假期间有酸也有甜，第一次补课结束后(也就是现在)我去了合肥去玩，虽然说那里没有上海好!但总不需要再在哪里上补习班了吧!

在那里，我结识了很多小伙伴，虽然名字记得不多，但跟他们在一起玩都很快乐，大概他们都是小孩子。跟他们在一起能享受童年的时光吧!

在那里我尽情的和他们玩耍着，没想到他们也玩《梦幻西游》。他们都整天嘻嘻哈哈的，看见他们就算是愁眉苦脸的人也会绽放出美丽的笑容!

回想到8月22日又要回去补课，考试。就觉得悲哀!

在合肥的日子真的很开心，在那里写写作业，上上网，打打球等都是多么快乐的事啊。真想下一次再到那里去。

### 暑假心得体会篇三

在太阳反反复复升落了六十多次之后。我的假期也宣告结束。总的来说过的有意义并且也很充实。每天的生活中总没有一点的新鲜感，但是我也倒顺其自然起来，习惯了每天忙碌的生活，也许这对自己是一个很好的锻炼的机会。生活中很多事情都不是自己愿意做的。但是每个人为了某一个确定的目标。为了某一个理想，要求自己必须去做，鼓励自己一定去做。这样的人生才会充满着奋斗与期待，充满着意义和热情。才会让人不断的要求上进，要求完美。

这个暑假我没有像其他同学一样留在武汉做兼职，我回家做了一分家教的工作，感觉挺有意义，挺有收获，这份工作虽然有的时候也让人感到厌烦，但是它让我枯燥的暑假生活丰富了起来，我也一直在等待这一暑假给自己给我所带的学生们带来的盛夏的果实的滋味。我只是尽力把自己知道的知识讲给他们，告诉他们一些学习方法以及对待学习的态度等

等。现在站在时间的尽头，我寻觅自己走过的足迹，身后的痕迹告诉我我是一步一步走过来的，而站在这里的我只看得到结果。是的，过程更重要，那请跟随我的脚步一步一步的往回走去体会一下我的暑假生活吧。

也许是现在的读书观念深入人心，许多的家长在自己孩子身上花的心血越来越多，而这其中家长们都希望自己的孩子通过读书考大学这条捷径成龙成凤，于是暑假补课就是高峰期了，我们的“雏鹰补习班”也是“人满为患”我负责带他们的英语课，虽然课程的讲解并不是什么难题，但是对于毫无经验的我在要上课之前紧张得有点不知所措，第一次课是和初一年的学生上。我还记得那次我在上课之前很认真很仔细的准备了近一个小时的课，心里面还是没有底自己能不能够讲的好，一节课下来还很顺利，也许是因为是第一节课。学生们有一种新鲜感吧，大家都很认真的听着。这也给了我不少的信心，第一次上课的初一学生共有七个人，他们也是补习的学生中年龄稍小的，又因为来补课的学生大都是成绩较差，学习态度不认真的。所以有的时候很不懂事，很难管，有时一次课要要求好几次纪律，一定要有足够的耐心才行，这个时候终于能够体会到当老师的苦了，有的时候是如此的无奈和烦躁。

在比较专业的学习环境下，学生们都可以很自如很方便的把自己的疑问向我提出，我也可以当场给他们一一解答，这样的教学也会更有针对性一些，我其实是个很烦躁的人，但是这样的工作需要有耐心，我一直要求自己做到这一点，很多时候，一个问题讲了很多遍，但是他们还是不懂，我就有点烦，好几次我都要火了。但是我知道这样的话，对于学生的学习不利，我尽量的克制住自己，耐着性子跟他们再讲一遍，两遍.....

我每天的上午工作两个小时。下午接着工作两个小时，有时晚上也会有课。还要继续工作两个小时，不过周末没课，但是我每天从来没有闲过，一有空就去帮爸妈打理小生意，平

时在课余时间也会帮着做一些事情。所以每天的时间都安排的满满的，有的时候真的感觉很累，但是也很充实有意义。

现在，我也许可以站在一个老师的角度和一个学生的角度来看待这个问题，其实这不是某一方面的问题，作为老师一味的要在学生的面前树立威信而缺少对学生的交流，这样下去学生与老师之间只会是生硬的师生关系，而不能超越成为学生们信任的朋友般的关系，而作为学生，特别是低年级的学生，只会对老师敬畏，有问题憋在心里面不敢说，而一些积极的学生总是问这问那，在同学的眼里他就是“爱出风头”的典型。所以很多学生都愿意做默默无闻的“乖学生”。

也会有很多值得回忆的时刻，在最后的一次课上，学生们要我给他们写一句话作为座右铭，其实我不知道他们会不会在意我写的话语，但是我的一颗真诚的心始终在为他们跳动。一位学生竟自己编了一个风铃送给我。我真的很开心，虽然这结束的那一刻觉得时间过的好快，但是这其中过程的每一个细节都让人花费心思努力工作的结果。

补课期间，我总是希望他们能够把不好的习惯改掉，把态度端正过来，也许我的努力对他们来说起的作用不是很大，但是我很肯定他们上过这一课，改不改的过来要看他们各自的努力，就像千军万马过独木桥。看自己有没有本事过的去了。

## 暑假心得体会篇四

暑假虽然大家都盼望了很久，但是时间总是过得很快，一转眼就结束了。在这个炎热的季节，我度过了我人生中最开心、最充实的一个暑假。在这里，我想分享我的暑假心得体会总结，以期与大家交流分享。

### 第一段：挑战自我的旅游体验

暑假是旅游的黄金季节。我和家人一起去了几个目的地，从

南方岛屿到北方大山，体验了各种自然风光和各地的文化魅力。在旅游中，经常需要面对陌生的环境和陌生的人，这对于一个人的心理承受能力和适应能力都是一个很好的挑战。在旅游中，我学习到了许多技能，比如如何与陌生人交流，如何安排行程，如何应对不顺利等等。这些经验和技能将会在我将来的生活中派上用场。

## 第二段：追逐梦想的学习经历

这个暑假，我有很多时间来追逐自己的梦想，比如学习自己感兴趣的知识，提高自己的专业技能。我利用网课平台学习了一门新的编程语言，通过做一些小项目，提高了自己的编程水平。同时，我还读了几本自己感兴趣的书籍，拓宽了自己的知识面。这些学习经历让我更加意识到了自己的兴趣所在和未来的发展方向，并督促我更加刻苦努力地追逐自己的梦想。

## 第三段：挑战自我的工作经验

这个暑假，我尝试了一些兼职工作。虽然这些工作可能收入不高，但是它们却给了我很多宝贵的经验和挑战。比如，我在一家餐厅当了一段时间服务员，尝试着和初次见面的顾客交流，学会了怎样高效地协调工作流程，以及如何处理日常的各种问题等等。虽然这些工作经验看似平凡，但是它们却让我变得更加自信和独立，这对于一个大学生来说是非常重要的。

## 第四段：亲情和友情的重要性

暑假是一个能够让家庭成员聚在一起的季节，也是可以和朋友更好地相处的时间。在这个暑假中，我更加体会到了亲情的重要性和家庭的温暖。同时，我也和朋友们一起去旅行、修炼技能、一起吃喝玩乐，探讨着心中的疑惑。在这个亲情和友情的环境中，我得到了很多支持和帮助，也让我更加明

白了珍惜时间和珍惜人与人之间的情感。

## 第五段：思考未来，积极迎接挑战

这个暑假，我不仅感受到了自我挑战和成长的重要性，也学会了珍惜时间和人与人之间的情感。在未来的学习和工作中，我会牢记这些经验和体会，更加积极地迎接挑战、追逐自己的梦想，同时也珍惜身边的人，成为一个更加优秀和自信的人。

总之，这个暑假给我留下了很多难忘的经历和体会，也让我充满了信心和勇气去追逐自己的未来。在我们未来的学习和工作中，我们一定要充满信心和勇气，勇敢接受各种挑战，探寻自己的兴趣和未来的方向。

## 暑假心得体会篇五

这个暑假，我过得非常的有意义，因为这个暑假，我不是出去外面玩，而是选择了打工，而地点，就是我们这边的工厂。

记得刚进厂的第一天就不想干了，暑假前我下定决心一定要挣够5000rmb(这一点让我很失望，没有挣到5000大洋)我想着暑假前和朋友说的今年一定要买笔记本，工作又不好找，对我来说暑假工能找到工作已经很不错了还挑剔什么啊!

进厂还要交100元的押金干满一周才退押金，就这样为了把押金拿过来坚持了一周，一周以后想想我朋友他们都在外面干的他们都能坚持我怎么不能坚持呢!刚开始三天三天的查着，干完三天看看吧，不行就不干了，就这样三天三天的干了一个月，实在不想干了，厂里的活太累了，还有那刺鼻的味道，真的受不了，太累了为了这点钱吃着苦太对不起自己了，但是不干怎么买笔记本呢!

最后想请假，在家休息几天，班长说请假干嘛啊!我说太累了

请假的，班长给我说，你请一天假几十大洋没有了，这几十大洋就够你买一个笔记本上的部件了，就这样我坚持着，坚持了50天左右没有请过一次假，也没有迟到早退过，其实这些也要谢谢班长(杨文涛)呵呵!有机会还跟这你混!其实你说请一天假就够买笔记本电脑上一个零件的时候，我很在意你说的这句话，就是这句话我坚持了50天。

在这50天里，我收获了很多也我学会了很多，学到了在学校学不到的知识，体会到在学校体会不到的感受。在厂里没有人比我小了，最小的也成年了，有人给我说还是上学好，将来的路不会那么难走，不像他一样，天天干些体力活，他说现在他都后悔了。

这是我在厂里第一份收获，好好学习是应该的，在如今的社会没有技术是行不通的。不管怎么样在有一年就正式进入社会了，一定要坚持下来!

这50天不自不觉的结束了，说心里话我挺佩服自己的，我居然坚持过来了。

这就是我暑假的打工的经历，在这50天里，我锻炼了自己的意志，也知道了赚钱的不容易，以后，我一定要努力的读书，让自己可以赚钱。

## 暑假心得体会篇六

暑假，是每一个学生们期待已久的假期。在这个放飞心情的季节里，我有幸参加了一场音乐剧的排练，这个难忘的经历让我获益匪浅。在这个过程中，我不仅学到了很多音乐方面的知识和技能，更重要的是锻炼了自己的意志和团队合作精神。下面我将以五段式的方式，分享一下我的暑假排练心得体会。

首先，这次排练是我第一次接触音乐剧，并且我被分配到了

一个角色。一开始，我对于音乐剧的排练一无所知，我不知道该如何发声，更不知道怎么演戏。然而，在专业的指导下，我逐渐学会了正确的发声和演技技巧。通过不断的练习和反复的修改，让我对于自己的角色有了更深入的理解。这个过程不仅让我对音乐剧产生了浓厚的兴趣，也激发了我对音乐和表演的情。

其次，这次排练让我意识到团队合作的重要性。音乐剧的排练是一个复杂的过程，需要多个角色的配合和默契。每个人的表演都是整个剧目的重要组成部分，没有一个人可以独立完成。在排练过程中，团队成员之间经常碰到意见不合、分歧等情况，但是我们都能够坐下来沟通，妥协，最终达成共识。通过这个过程，我们不仅建立了深厚的友谊，还学会了尊重和倾听他人的意见。团队合作的精神让我们的演出更加出色，也让我领悟到只有团队的力量才能创造更加出色的作品。

再次，这次排练是对我意志力的一次巨大考验。排练每天都需要坚持三四个小时，又是在炎热的夏天进行。每天写满汗水的衣服证明了我们排练的辛苦程度。而这样的排练时间对于一直习惯于玩耍的我来说显得格外的严苛。但是，在导演和老师的督促下，我学会了坚持。每天早晨的热身训练，使我更加健康有活力；每天的反复练习，让我突破了自己的极限。通过这个过程，我深深体会到只有不断的汗水和努力，才能让自己更加出色。

最后，这次排练让我更加认识了自己。在排练期间，我遇到了很多困难和挑战，但也发现了自己的潜力和才华。当我站在舞台上，听到观众的掌声和欢呼声时，我意识到自己可以为别人带来快乐。通过这个过程，我不仅增强了自信心，也为未来的表演之路树立了目标和追求。

总而言之，这次暑假排练是一次充实而又难忘的经历。无论是音乐方面的知识和技能，还是意志力和团队合作精神，我

都受益匪浅。这个过程不仅让我成长了许多，也让我对音乐和表演有了更深入的了解。我相信，通过这次排练，我将能够在未来的表演道路上更加出色，创造更加精彩的作品。