

暑假成长心得体会四年级(通用10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

暑假成长心得体会四年级篇一

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。

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她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。

暑假成长心得体会四年级篇二

长大了，就可以干许许多多自己想做的事情，不必背着妈妈的叨唠，爸爸的责任。

可是真正等到自己长大了，却出现了许许多多的烦恼。长大了每天回到家，便是被一大堆作业搞得晕头转向，我奋力得写啊写啊，可作业今天写完了，明天还有，似乎永远也写不完。

在学校我一天都在埋头苦读，老师在催促着，我尽管很认真得对待学习，但其实我恨学习，我学起来枯燥、乏味，苦不言堪。

我努力当个好孩子，可是父母说长大了，并且以许多要求来

要求我也得这样，我烦恼，我生在苦海。

我多想有时间去玩会啊！去打打羽毛球，看会儿电视就恐怕成为了我最大的享受了吧。

每当看见一大群小孩子们蹦蹦跳跳的样子，我就多想和他们打成一片啊！可玩着玩，我又想起了自己可怜的功课，结果又没心情去玩了。

我多想再回到童年，丢掉那无尽的烦恼，再重新当一回无忧无虑的小孩

暑假成长心得体会四年级篇三

假期总是过得那么快，两个月的时间一眨眼就过，我还没玩够呀！

每次假期在学习安排上基本都差不多，自觉的完成学校布置的各项作业。这个假期上奥数课我不再要家长陪伴，自己独立的听老师讲新知识和完成课后作业，老妈总担心我听不懂，放心吧妈妈，我已经长大了，我能行。

假期虽然写的量不多，每周只交一篇习作给冯冯，但我却是认真思考，敏思几天才落笔，写作的水平和质量比以前提高不少。

书是在这个暑假不能少的，因为书里有大量的知识。正如读万卷书，行万里路的道理一样。假期的充裕时间让我在书店有了更多的机会翻阅各种书籍，小说、旅游、美食、历史、地理……不光丰富了我的知识，也让我为下次的旅行选择了目的地。

假期我旅行去了丽江，虽然独特的异域风情和浓厚的人情让我难忘，但我也在旅行中感悟到“丑陋的中国人”这句话的

贬义所在。虽然是部分人的行为，却影响了所有中国人的形象和尊严。我们这代人一定不要被以前存留的陋习所污染，我们应当鄙视这些陋习的所在，还原中国人的优秀品质。

暑假是快乐的，我在快乐中成长！

暑假成长心得体会四年级篇四

这是我第一次在假期里打工，第一次进入工厂，第一次在生产线上工作。这是一个很偶然的机会，和两个朋友一起，我带着浓浓的好奇心抱着去玩玩经历经历的心态走进了生产车间。殊不知一入工门深似海，人在工厂身不由己。因为我们的位置就好比是宫里一个小小的洗衣女。

我在线上工作已经4天了，每天下班回到家都很累很累，但是，我一直坚持着把我每一天的点滴感想记录下来，今天开始放假，我才有时间把这些点滴整理出来。

初入宫门——进入车间第一天

第一个上午进车间学习了解。走进车间大楼的那一刻，颇有些兴奋。

在一楼，走过长长的走道，室内灯光透出冷冷的气息，颇有些回到华理实验室的感觉。走道两边依次是大大的房间，门都关闭着，有很高大的窗户。透过窗户我们我们充满好奇地张望着，第一个房间里的情景给我印象很深，里面的人的穿着，甚是让我好奇，其中一个人带着一个超大的头盔；另一个人戴着白色口罩，身著白大褂，扭过头来，只露出一双眼睛，打量着从窗边走过的我们，眼神里写满了好奇。我想那里应该是一个科研室吧。

来到四楼，我们将要工作的地方，这里充满了机械的声响，是一个生产车间，做变压器的流水线。线上小工们一个个排

列在流水线上，每个人操纵着自己的机器，正埋着头专注着自己的小活。我们一行五六人的到来，就好像是表演杂技的来了似地，他们不断地抬起头来，好奇地打量着我们，又低下头去，同时，仍然手脚配合娴熟的干着手上的活。

经过了解，原来，这个车间绝大多数是中专的在校生，17岁左右的年龄，但其实，有些模样看起来，就像是小学生。我兴奋地与他们交流了解这车间里的事物，他们都很开心很乐意的告诉我，我想知道的东西。完全没有当初听说的有关工厂里的那种压抑和沉闷。但是，后来这几天的事实告诉我，原来我只是高兴地太早，一切只是一个表面，一切才刚刚开始。

暑假成长心得体会四年级篇五

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，通过实践，我最深刻的领悟就是要让自己在实践中升华，更好地认识和适应社会生活，领悟人生的真谛和做人的道理，为将来打下基础！

古人云：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂而又难忘的打工旅程就像是白驹过隙般，飞速而逝，而这其中的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个多月的时间，内心充满着激动与无限的感慨。

现在就业环境的不容乐观，竞争形势的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的大学生选择了社会实践工作。打工实践时间虽然不长，但这段时间却让我们体会到了工作的辛苦，锻炼了我们的意志品质，同时也积累了一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

很多的大学生都清醒的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。那些独立思考、独立工作

或独立解决问题的能力是在社会实践中才能学会的。通过社会实践巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠社会实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者积累社会经验的手段，更重要的是要借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的实践对我来说是一次难得的机会，让我慢慢走上成熟。我们一贯受老师、家长、同学的关爱，生活可以说是无忧无虑的，很少接触社会，吃苦就更不用说了。这一次在饭店的打工经历让我接触到形形色色的事物，也结识了很多人，他们让我更深刻的认识到社会，也拓宽了我的视野，教会我如何适应社会融入社会。

作为一个当代学生，我们需要学的有很多，对于未来将踏上的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。到饭店工作我才发现自己并没有太多优势，学校里所学的理论知识和现实还是有很大的差距，或许应该说那些并不会帮我太多，一切都需要重新摸索，为此在我选择岗位的时候，我选择了服务员这一个岗位，因为他接触的客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我工作并不那么起眼，这其中也自有一份程序。这一个多月，我发现要能够应付自如的干好一份工作，无论繁忙、繁重还是清闲，都要用积极的态度去对待并完成我们的每一份工作，而不是抱怨工作量的比例的大小，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想得太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉得工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训和指导下，我很快熟悉了饭店的基本情况和 workflows，从理论知识到实际服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了服务员所具备的各项业务技能，并在过程中逐渐学会处理各种紧急事件。

实践占用了我们大学里第一个暑假的时间，但我们并不会因为我们以前引以为傲的一切而受到礼遇，和其他员工一样，从饭店基本知识开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。是真真正正成为饭店一员，把自己和饭店紧紧联系。

工作过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为以后积累了经验。这其实也是一种学习，只不过这个学习的东西与课堂不同，与课程相比，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充斥在生活中，学习中。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，通过实践，我最深刻的领悟就是要在实践中升华，更好地认识和适应社会生活，领悟人生的真谛和做人的道理，为将来打下基础！

暑假成长心得体会四年级篇六

你能独立一个人去航海吗？你能独自一人在荒岛上生活几十年吗？你能在一无所有的情况用自己的双手创造美好的生活吗？相信你和我都会觉得十分困难。但是，有一个人却做到了，他就是鲁滨孙。

一心希望去航海的鲁滨孙终于登上了出海的船，可不幸的是他遭遇到了风暴，漂到了一个孤岛，虽然生还希望渺茫，可他却靠着顽强的意志和智慧的大脑，用自己的双手搭帐篷，掘洞穴，打围墙，免受食人族侵害，还种植粮食，驯养家畜，制造器具，把荒岛改造成了生机勃勃、欣欣向荣的家园，在荒岛上生活28年，创造了一个难以置信的奇迹。

书中的“野人危机”最吸引我的目光。面临身陷孤岛，发现野人，夜幕降临，危机四伏的艰难困境下，鲁滨孙竟还能对生活如此充满信心，勇敢镇定地面对困境，凭借顽强的毅力创造出一个又一个的奇迹。为了自己的生存拼尽全力，更为了日后长久美好的生活积极打算。鲁滨孙这种乐观、积极向上的精神深深感动了我。正所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，只有积极面对挑战，坚强不屈，充分运用智慧的大脑，才能勇往直前，战胜一切困难，创造令人难以置信的奇迹，最终走向胜利的巅峰。

张海迪曾说过：“即使跌倒一百次，我也要一百零一次站起来。”我们的学习生活也是如此，遇到“拦路虎”不要慌张，更不要气馁。要保持冷静、镇定，更要用顽强的毅力和智慧的大脑思考问题，做出对自己最有利的选择，坚强不屈，永不放弃，才能战胜困难，用自己的毅力创造美好的明天，让胜利迎接充满希望的到来，让美好的品质迎接我们的未来，让我们一起来学习鲁滨孙吧！

鲁滨孙顽强奋斗的精神和不屈的灵魂深深震撼着我，也让我深受鼓舞。我的人生也会随着这本书而起航，在人生的航海中，勇往直前，用毅力创造奇迹。

暑假成长心得体会四年级篇七

今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，同学们感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短暂日子里，让大家难以忘怀。此次社会实践，开阔了大学生的视野，锻炼了大家的耐性，加大了大家与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工

作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

回想这次社会实践活动，同学们学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

暑假成长心得体会四年级篇八

这个暑假我读了一本励志书——《天才少年维克多》。

维克多是一位早产儿，吐字不清，患有严重的先天性口吃。他是同学口中的傻瓜，也是老师眼中的差生。迫不得以退学后，他不得不与爸爸一起打工。因偶然看到了一个艾弗利公司的广告，知道自己智商高达173，远高于普通人，维克多顿时变得自信起来，在自己不断努力下，成为了莎俱乐部主席。

维克多熬过了十七年的“傻瓜”生活，在那期间也多次受到同学的嘲笑与戏弄，他几乎丧失了信心。他的好朋友罗拉也有类似的经历，罗拉在成为作家后，多次帮助维克多，维克多渐渐接受自己，肯定自己，创造自己，进而信心满满。

小泽征尔是世界的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。演奏之初，他发现了乐谱有些出错，在和评委沟通后，得到的回复却是谱子一切正常。但小泽征尔坚信自己的判断，斩钉截铁地认为是乐谱的差错。颇具喜剧色彩的是，这正是评委设下的“圈套”以此来检验指挥家能否分辨出乐谱的差错的专业度，以及是否有对自己专业的持续坚持的能力。因为他们相信，只有坚信自己选择并不断坚持的人，才可能会取得功。

莎士比亚说：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是其失败的原因。”机会是留给有准备的人。维克多先天生理条件的缺陷，几乎成为他此后人生的障碍，但在获得对自己的清晰认知后，他不断努力、向上，让自己取得了一个又一个的进步。维克多人生成长的励志故事，正是源于他自信、坚持的品质。相信自己，人生定会有奇迹！

暑假成长心得体会四年级篇九

高晓松曾经说过，我们的生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。可是，恍惚间，路的尽头和山的高处只剩下默默期盼的家了。

脚步声时远时近，偶尔也能听得到心里的呼唤，是因为寂寞才想家吗？不，是想家了所以寂寞。停，打住！还是别懒懒地赖在屋子里胡思乱想，出门去看看，说不定会别有一番风采。

走出礼堂，漫步在这状元长廊上，拂过不燥微风，沁心感受大自然所带来的静谧。好像这只是在我的记忆里出现过，一颗颗随风剪裁而摇曳的垂柳，一座座傍水而居的古屋，一条条交错相杂的河流……在这夏日的午后，体味生活，生活里的那一团团的热火，也悄然化作无穷无尽的力量，伴着光影，流入我的骨髓。

记忆里是家乡的碎影，渐渐地，重合着观美状元长廊的景，渐渐地，像白色的骏马在缝隙里飞快地越过……时间匆匆，转瞬即逝，虽然我知道，离回家的日子不远了，但是儿行千里母担忧，不管你身处在哪里，有多苦多累，我知道背后都有一个大家庭在默默支持者我们。

当想起这一刻，遥望远处的方向，是我要去的家和远方。

暑假成长心得体会四年级篇十

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。

但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着“书中自

有黄金屋”的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业？时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立学习和生活的目标。

今年的暑假活动日子早已远扬，回顾起来，至今仍历历在目，感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短短的几天日子里，其活动内容之丰富，场面之感人，百姓之热情，都让我们每个青年志愿者都难以忘怀。

初次穿上那印有淮师青年志愿者的衣服参加“三下乡”实践活动，我的心里特别兴奋，有种说不出的感觉，也许，我也是从农村出来的，经受较先进的高中文化生活的洗礼之后，我重新回到农村，所有的见闻感受看法，不像以前那般肤浅浮躁，而显得更有理性。当我们生物系暑期社会团到达目的地——xx县xx镇，首先由专家给涂沟镇的养鱼大户进行常见鱼类疾病的咨询，然后我们又对这些渔户进行面对面交流和问卷调查，并向赠送了关于养鱼技术的书籍光盘等，我们还用带去的仪器给水产养殖户水塘里的水以及周遍的土壤进行测试，并指导养鱼大户给鱼类常见疾病用药，受到当地农民的一致好评。

在xx镇的诸多的所见、所闻、所感，在我心里久久回荡，萌发了许多融入自己观点的意念，既体会：我觉得不管以哪类形式，党和政府组织科技教育下乡活动应大力推动，因为它是受欢迎的、有影响、有成效的，这种活动对我们大学生自身也很有帮助，它不仅让我们在实践中得到锻炼，提高解决和认知能力，更让我提高了服务的素养和意识。