# 202\_年暑假日记可抄 暑假心得体会日记(优秀13篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-05-16

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。暑假日记可抄篇一暑假即将...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**暑假日记可抄篇一**

暑假即将过去，回顾这一个多月的时光，我心中涌动着满满的感慨和收获。这个暑假，我不仅玩得开心，更通过各种活动和经历，收获了许多宝贵的体验和体会。在这篇日记中，我将分享我暑假的五个主要片段，包括游玩、阅读、格斗、旅行和志愿者活动，希望能够将这些收获与大家分享。

第一段：游玩。

暑假的第一个阶段，我选择了与朋友们一同游玩。我们一起去了山区，欣赏了大自然的美丽。在这片自然的怀抱中，我们尽情地奔跑、嬉戏，感受到了无邪的快乐与自由。除了山区，我们还去了海滩，享受了大海的呼唤。在白沙滩上，我们玩沙子、堆城堡，玩得不亦乐乎。这段游玩时光不仅让我玩得开心，更让我明白了朋友们的陪伴是多么重要。

第二段：阅读。

暑假的第二个阶段，我决定充实一下自己，通过阅读书籍来开拓视野和增长知识。我选择了一些经典的文学作品和历史书籍。通过阅读，我领略了文学的魅力和历史的渊博。尤其是读了一本关于成功人生的励志书籍，让我深深地感受到了成功的含义和道路。阅读这些书籍不仅让我获取到了知识，更激发了我追求知识的欲望。

第三段：格斗。

暑假的第三个阶段，我参加了一项格斗训练营。这是我第一次接触格斗，一开始觉得很新奇，但很快就发现了其中的艰辛。在长时间的高强度训练中，我付出了许多汗水和努力。通过这段经历，我锻炼了自己的毅力和坚持，也学会了如何与他人合作和交流。这段格斗训练是一次磨练和成长的过程，让我增加了许多自信和坚强。

第四段：旅行。

暑假的第四个阶段，我和家人一起去了一个陌生的城市旅行。我们游览了这个城市的名胜古迹，品尝了当地的特色美食。这段旅行给我带来了许多新奇的体验和感受。我看到了不同的风景和建筑，学习了不同的文化和习俗。在旅行中，我也遇到了许多有趣的人，他们的人生故事和经历都让我受益匪浅。这段旅行让我开阔了眼界，也让我更加珍惜家人和友情的重要性。

第五段：志愿者活动。

暑假的最后一个阶段，我参加了一个志愿者活动。我们去了一个乡村学校，给孩子们进行了一次绘画课程。通过这次活动，我与孩子们建立了深厚的情感连接，也了解到了农村教育的差距和需要改善的地方。这次志愿者活动让我明白到帮助他人的重要性，也激发了我为社会贡献自己的愿望和动力。

回顾整个暑假，我玩得开心，学到了很多东西。通过这些活动和体验，我不仅开阔了眼界，更增加了自信和勇气。我明白到，只有不断地锻炼自己，去尝试和挑战，才能不断成长和进步。虽然暑假即将结束，但我所获得的收获和体验将激励着我迎接新的挑战和机会。

**暑假日记可抄篇二**

第一天，参观渣滓洞、白公馆等红色教育基地，让我不在乎重庆、杭州的火热日子，却深深地为江街、小罗坡头等无数革命先烈的英雄事迹所感动！

第二天，我们登上了这次旅行的第二个交通工具：豪华游轮三峡之旅！我们需要知道，这艘世纪神话游轮，但在全国范围内，它长141。8米，宽19。8米，吨位12560吨，载客量已达到惊人的398人次。我们在游轮上玩了三天。经过648公里的航道距离和40个小时的运行，我们来到宜昌，结束了第二次旅程。接下来，我们坐在第二条腿上三种交通工具：汽车！目的地是湖北神农架。虽然两地之间的距离只有227公里。按每小时开100公里计算，最多两个多小时就能到。然而，由于山路和路况差，我们花了4个多小时才到达神农架。3000多米高的神农峰被我们征服了，知道神农顶的温度只有10多度，真酷！正当我兴高采烈地站在神农山顶上时，我不知道是谁喊了一声：“野人来了！”！啊？我很害怕，哈哈。幸运的是，这只是恶作剧和虚惊一场！

第三天，我们又坐了8小时的公交车，480公里到武汉，游览了黄河路、武汉长江大桥、比杭州西湖大七八倍的东湖，656公里，飞行1小时30分钟。8月6日晚，我们安全返回杭州！这次旅行持续了九天。除了快乐或快乐！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**暑假日记可抄篇三**

暑假来临之际，我提前规划了自己的暑假计划。首先，我希望能够利用这段时间提高自己的学习成绩。为此，我准备报读一些暑期班，进行有针对性的学习。其次，我希望能够扩展自己的视野，增加社会经验。因此，我决定参加一些社会实践活动，如志愿者活动、实习等。另外，暑期还是与朋友、家人相聚的好时光，我希望能够花更多的时间陪伴他们，增进感情。

第二段：积极主动完成学习目标。

开启暑假的第一天，我就投入到学习中。我选择了一家专业的文化补习班，参加了高效的学习训练。每天的课程中，老师们耐心讲解知识点，给予我们很多实例和习题。同学们之间也相互讨论学习方法和经验，使得每一堂课都能充实而有益。通过这段时间的学习，我发现了自己的不足之处，也学会了更好地规划学习时间和方法。感谢这段时间的学习，使我在知识上有了较大的提升。

第三段：丰富多彩的社会实践。

除了学习外，我还参加了一系列的社会实践活动。暑假期间，我报名了志愿者活动，在社区的图书馆担任志愿者。每天，我会与小朋友们一起度过愉快的时光，陪伴他们阅读、讲故事，还会组织一些有趣的游戏活动。通过这次志愿者活动，我感受到了帮助他人的快乐，也学会了更好地与他人交流和合作。此外，我还到一家企业实习，接触到了真实的工作环境和职业素养。这段实习经历让我明白了工作的重要性，也为我未来找工作提供了宝贵的经验。

第四段：与家人共度时光。

尽管暑假是休息和放松的好时光，但我并没有将时间全部用于玩乐。我还利用这段时间与家人共度时光，增进了彼此之间的感情。父母平日辛苦工作，很少有机会陪伴我，而我也常常因为学业繁忙忽略了与他们相处的时间。这个暑假，我抽出更多的时间陪伴他们，一起做家务、看电影、聊天，甚至一起去旅游。这段难得的时光，不仅让我更加了解和感激父母，也让我感受到家的温暖。

第五段：总结与展望。

回顾这个暑假，我觉得自己收获颇丰。通过有针对性的学习，我提高了自己的学习成绩；通过积极参与社会实践，我拓宽了自己的眼界；通过与家人共度时光，我增进了家庭关系。暑假过程中的每一个经历都令我难以忘怀，并为我将来的学习和人生道路指明了方向。展望未来，我会更加努力学习，保持良好的学习习惯，勇于参与社会实践。我相信，我所做的努力和积累，会让我在未来的学习和人生中更加出色。

**暑假日记可抄篇四**

今天吃完晚饭后，爸爸把电脑重装了系统，装上了好久不玩的跳舞毯。

跳舞毯是正方形的，上面有八个箭头，分别朝着八个方向。装完后，爸爸先跳了一次，他的技术真差，电脑屏幕上总是显示“臭脚丫”“脚歪了”。一曲还没跳完，爸爸就没劲了，体力可真差呀。我见爸爸不跳了，就站上了跳舞毯，轮到我上场了。

电脑屏幕上显示的箭头可真多呀，一会儿向上，一会儿向下，一会儿又同时向左和右……我都跳不过来了，电脑上显示“臭脚丫”“脚歪了”提醒我注意，偶尔也会显示“很完美”夸夸我。跳了一会儿，我就感觉很累，特别是腿部，于是我把跳舞毯让给了妈妈。

妈妈上场了，跳舞毯她还不会用呢，还是我教她的。妈妈站上了跳舞毯，她的动作难看极了，就像一只丑小鸭。妈妈跳了一会儿，也没劲了，又轮到我上场了。这次我还是显示“臭脚丫”，看来还要努力练习呀。

跳舞毯可以帮你运动运动，减减肥，还能锻炼身体，提高自己的体力，大家都买跳舞毯吧。让我们一起来跳舞！

刚刚放假，爸爸妈妈就带我去大连游玩，这是我第二次坐飞机，我非常激动。

到了大连，我玩了许多地方，老虎滩、金石滩、森林公园、还有蜡像馆。我最喜欢的地方就是老虎滩了，因为那里有许多动物表演，我看了海王和海豚的表演，它们非常可爱，很聪明，会算简单的算术题，和我们一年级的小朋友一样，它们还会和人类沟通，是人类的好朋友。我还看了海狮表演，海狮长得肥肥的，它很会表演，会耍它的饲养员，把台上的观众逗得哈哈大笑。我还去了鸟语林看鹦鹉表演，它非常聪明，能认识钱的大小，专门朝大钱那里飞，也会算算术，真的是又聪明又漂亮。

我在大连玩的非常的开心，我看到了许多没有看到过的东西和景色，我太高兴了。

今天中午我到外公家吃中饭。开饭了，我狼吞虎咽地吃了起来。由于我心急，一不小心把一根香喷喷的鸡腿骨头弄掉在了地上。我懒得去捡，继续吃饭。吃完饭后，我刚想去捡鸡腿骨头，可是发现在骨头上有许多密密麻麻的小黑点，仔细一看原来是一群小蚂蚁。“算了，就让那么饱餐一顿吧！”我自言自语地说。于是我大摇大摆的走开了。

睡过午觉起来，我终于发现那群蚂蚁是一邦强盗。我刚想吃蛋糕，却发现上面有许多蚂蚁。我一气之下，把那群蚂蚁杀个精光，但是蛋糕全毁了。我寻着落网之鱼，找到了蚂蚁洞。我冥思苦想了好长时间，终于想出了许多杀蚁绝招。

第一招——发洪水。我把水拼命地往蚂蚁洞里灌，可是蚂蚁们始终无动于衷，失败。

俗话说“擒贼先擒王”此话一点都不假，消灭蚂蚁也一样，当然先把蚁王给灭了。我把外婆的农药水拿来消灭蚂蚁。跟灌水一样将农药水灌入蚁穴，此时的蚂蚁已经被我一窝端了。另外我又发明了杀蚂蚁水枪，(洗衣粉，洗碟精等有毒东西混合而成)。

我拿着这种水枪，在其它蚁穴旁乱打，毒死了好多蚂蚁。其它蚂蚁见了，连忙逃命，似乎在对我说：“你居然比我们还很，我们还是三十六计走为上计吧！”

暑假里，我和爸爸妈妈一起去参观上海科技馆。

科技馆座落于上海浦东，地铁载着我一颗兴致勃勃的心一路把我送往上海科技馆站。刚一出地铁站口，一座宏伟壮观的扇形大楼就把我的视线吸引了过去，这座大楼的中心是一个玻璃大球体，球的两旁向外伸展着两座扇形楼房，像是球上长出了两只大翅膀，大楼的正面都是用玻璃制成的，在阳光的照耀下散放出灿烂的光彩，这就是上海科技馆。

今天参观的人可真多呀！我随着人流来到科技馆生物万象区，刚跨进区内，哇！眼前的美景让我惊呆了：一个绚丽多彩的生物世界展现在我的眼前。我们一边漫步在高山流水下，一边观看着热带雨林植物，耳边还不时传来叽叽喳喳的小鸟歌唱声，使我尽情领悟到丰富多彩的生命现象，让我仿佛进入了原始的自然风光区。

这次参观不但让我愉快地过上了一天，更让我开阔了眼界，了解到我们身边存在的各种科学奥秘，使我懂得了我们每个人都应该爱科学、学科学、用科学。让科学为我们作出更大的贡献。你没和机器人比赛魔方呀，真可惜。

周末，来到外婆家，放眼一看，真美啊！

站在小山坡上，许多茅屋差不多都挨在一起，一高一低的。房顶都是用茅草盖着的。还有许多的菜地，都是用竹篱围成的，形状各不相同，有正方形的、有圆形的、还有三角形的……各种各样。

村子的后面，有连绵起伏的小山坡，绿绿葱葱，像一条绿色的长龙。田野里一片绿油油的秧苗，像一大片绿色的海洋。村子的周围环绕着一条小河，河水“哗哗”的流淌着。沿着乡间小路，我来到村旁的小河边。

河水清澈见底，连水里的卵石都能看见，水里的小鱼、小蝌蚪正在欢快地捉迷藏呢！水边的杨柳一排排的。而且每棵杨柳中间都站立着一棵桃树或李树，看上去十分壮观。我站在河岸边，看着河的远处，好美啊！

突然间，一个声音把我美好的“梦”给打断了。我抬头一看，原来是两只可爱的小燕子在飞。它们一个高飞，一个低飞。一会儿，又一个低飞，一个高飞，来去甚捷，很快乐的样子。

这就是乡村小景，真美！

晚上，妈妈，阿姨、妹妹和我一起去宝灵观玩。

宝灵观真是热老非凡。有跳舞的，有摆地摊的、有溜冰的，就连玩的也是五花八门。看的我眼花缭乱，可我心里还是乐滋滋的。

我看见一个池子里漂浮这几只大白鹅和鸭子。心想：“去年我坐在这个上被撞哭了，今天我想再试一试会怎么样呢？”于是我坐上了鸭子，我不但不害怕反而会玩了。我玩了一次感觉不够爽，我又玩了一次。

后来，我看见许多小朋友在给画涂色，觉的很有意思。于是我精挑细选选了一张两只kt猫的画来涂。妈妈在旁帮忙，我和妈妈默契合作下终于完成了这一幅画。这时已经很晚了，妈妈催着我回家。可我正发愁怎么才能把这一副画带回家呢？正当我们无可奈何时，一位年轻的阿姨走过来说：“我帮你把它烘干，你就可以带回家了，把它贴在家里很漂亮。”我把它贴在冰箱上，我看着画非常漂亮。心想：“下次一定再去宝灵观玩，还要选一张更漂亮的画。

今天，我到补习班见到了新老师。

我的新老师姓徐，他是个帅气的大男生，他身高大约有1米7。他是大学生，利用暑假的时间，教我们写作业，自己又能赚钱。他对我们都很好，给我们买了象棋，两根跳绳，和乒乓球，还给我们做了一个球桌。

他还教我们写毛笔字，他说我们要是表现好，他会用他的笔记本电脑放美国电影给我们看。我们老师对我们的学习要求很严格，我们把作业完成后都要教给老师改。比如，今天我和江浩，徐熙庆，完成老师布置的学习任务后，就跑去打乒乓球了。老师检查完我们的作业，说我们的字写很不好，老师就写了《行行重行行》这首诗让我们练习钢笔字。

下课了，老师陪我们几个男生打篮球，我们老师的技术可真厉害，老师边跑边拍，弄的我们眼花缭乱，我们都不知道怎么抢老师的球，球就像老师的跟屁虫，怎么也弄不掉。

最后，我们还是向老师认输了，他不仅是我们的好老师，还是一个篮球高手。

今天爸爸妈妈要带我去圆明园公园玩。吃过早饭后，我们一家人就高高兴兴地出发了。

我们来到公园，正好有荷花花展。一进大门，便是一朵朵粉红色的莲花，一片片碧绿的荷叶。我们顺着路标指示的方向来到了花展，那里有睡莲和并蒂莲。还有一种荷叶叫王莲，它又大又圆，周围还有一堵墙似的边，这种荷叶人站上去都可以。远看，莲花和荷叶密密麻麻地挤在一起，好像一幅风景秀丽的山水画。我不禁对这幅美丽的图画有些陶醉。

随后，我们又去了西阳楼遗址。那里是由谐奇趣、黄花阵、养雀笼、方外观、海晏堂、远瀛观、大水法、观水法、线法山、线法画等十余座西式建筑和庭院组成。我们一路参观了谐奇趣、养雀笼、方外观，据说方外观曾是乾隆帝爱妃（香妃）作礼拜的地方。然后我们去了海晏堂。海晏堂楼前喷水水池上曾有十二生肖铜像（石身），每一时辰（2小时），代表这一时辰的铜像口中往外喷水，中午时，十二铜像口中同时喷射泉水。参观完了海晏堂走不了多远就到了大水法。大水法的对面是观水法，以前皇上就是在这里观看大水法喷水的美景。大水法的西北侧就是远瀛观。远瀛观的高大石柱全是优质汉白玉。最后我们又去了黄花阵，迷宫中央有一座亭子。传说有一个关于这个迷宫的故事：据说每当八月十五中秋的晚上，皇帝在此举行灯火晚会，宫女们手里拿着用黄绸扎制的荷花灯，在迷宫中走，谁先走到亭子，就奖赏谁。所以此阵也叫黄花阵。

圆明园曾是一座皇家园林，由圆明、长春、绮春三园组成，始建于清朝康熙年间。1860年被英法联军抢掠烧毁，1900年八国联军又一次入侵圆明园，两次浩劫就使圆明园变成了我们看到的这一片废墟。所以现在它被称为圆明园遗址公园。

圆明园已经被八国联军破坏了，我们心里充满了对他们的憎恨。我们现在一定要好好学习，长大后，把我们的祖国建设的更加繁荣昌盛。

今天一大早，奶奶就去菜场买来了包馄饨用的皮子、肉和一些作料准备包馄饨吃。

我看了一会儿觉得好玩，就对奶奶说：“奶奶，你教我包馄饨好吗？”奶奶爽快地答应了，同时对我说：“小燕，你得先把手洗干净！”我立刻去洗手，然后，我坐在凳子上等奶奶教我包馄饨。

奶奶一边说一边示范，先把馄饨皮平放在手掌上，然后用筷子夹一点肉，接着把肉卷进皮子里裹住，再用手把皮子的两端反卷到中间用一点水把它们粘住。这样，一只馄饨就包好了。我照着奶奶的样子包馄饨了。我也把馄饨皮放在手掌上，拿着筷子夹了一小团肉放到皮子上，然后，慢慢地用皮子把肉裹起来，留下一点皮子不卷。接着，我用两只手拿住皮子的两端往下一弄。“唉呀！”我叫了起来。原来是皮子破了。奶奶见了说：“一定是你放的肉太多了。”我剥开皮子取出肉，把肉放到碗里，换一张皮子再做。这一次，我更加小心了。我夹了一点点肉，放在皮子上像刚才那样继续做。不一会儿，一只馄饨好了。我举起馄饨对奶奶说：“奶奶，我也做好了一只馄饨。你看，好不好！”我心里在说一定会受到表扬！不料，奶奶说：“肉放得太少，样子不好看！”“好，第二只我一定包得更好看！”说着，我又拿起第二张皮子包了起来。这回放肉前我特地看了奶奶放的肉，照样放，所以这次做出来的要好看多了。奶奶还夸奖了我。就这样，我越包越快，越包越好看。

包好馄饨，奶奶特地从我包的馄饨中拿了二十只放到锅中煮。过了一会儿，就煮好了，奶奶盛出来给我吃。我吃着自己做的馄饨非常高兴：因为肉香四溢，味道鲜美。我越吃越爱吃，竟然吃了三碗，不是奶奶限止不让我吃，我还要吃三碗呢！

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，反蚀把米”。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。

。

**暑假日记可抄篇五**

今年，我过了一个快乐的暑假。那一天，我和爸爸、妈妈到汤逊湖边玩。

早上，我们一家在湖中的藏龙岛上放风筝。我把风筝放在地上，微风吹过来，我轻轻一拉，风筝就飞了起来。风越来越大，风筝也越飞越高。突然，风筝线断了，风筝飞得无影无踪，我就哭了起来，我有些不舍，但这好似放飞了我的理想，梦想。

中午，我们到汤逊湖边吃鱼丸子。来到夹起那又白又嫩又滑又爽口的丸子，吃进嘴里，还有一根鱼刺呢!不过，味道美极啦。

晚上，我们在湖边支起帐篷，美美地睡了一觉。半夜，我被爸爸从梦中“打”醒，他对我说：“天上有什么变化?”我抬头一看说：“满天的星星在眨眼睛呀!”爸爸说：“你个笨蛋，我们的帐篷被小偷给偷走了。”我们全家哈哈大笑起来。

这就是我快乐的暑假。

**暑假日记可抄篇六**

因为天气热的原因，感到整个人都懒洋洋的，早上睡了懒觉，10点才起床。虽然多般不愿，但我依然要坚持每天的阅读时间。

昨天刚刚把《昆虫记》读完，今天我便翻开了《老人与海》这本书。因为才开始看，所以我并不明白为什么妈妈偏要我看这本书，只因为它是世界名著吗？我并不知道，但我知道，要解开这个“秘密”（对于我来说），只有耐心看完这本书。

…………。

一个小时后，我把书放下，虽然只看了一小部分，但这精彩的内容、对人物精细的描写、细致的环境衬托，已经让我舍不得离开这本书的海洋，脑子里都是《老人与海》这本书中的对话……我伸了个懒腰，休息了一下，就去吃中饭了。因为最近我迷上了吃面条，所以这几天奶奶变着花样给我做面条，我总能吃到那一碗碗饱含着奶奶深深的爱的面。但是，即使我再喜欢奶奶下的面，今天，我也要尝试着下一次面，做给奶奶吃。其实，小时候我做过一次面，可从那以后，爸爸妈妈就再也不让我进厨房了……所以说，今天我能再次尝试下面，是鼓起了多大的勇气啊！

下面之前，我先用清水把锅涮干净，然后切好白菜，打好鸡蛋，虽然都是在奶奶的帮助下完成，可还是觉得很有独立感。

一切准备好后，我先打着火，倒上油，等油开了，再把切好的白菜放进去，只听“滋啦”一声，把我吓了一大跳，连忙拿起一旁的锅盖挡着，等了一会儿发现没什么事，便姗姗放下锅盖，真尴尬！菜炒熟了，我倒上热水，把面条一把一把放进锅里，等水冒泡了，再浇上凉水，这样重复了几次，奶奶觉得面条应该熟了，就把打好的鸡蛋放进锅里，最后不忘关上煤气（虽然是在奶奶的提醒下关上的），就大功告成了！把面条盛进准备好的碗里，端给奶奶尝，奶奶满脸无奈地对我说，没有筷子我怎么吃？我这才想起来筷子，又连忙去拿筷子，经过这一番折腾，奶奶才终于吃上我”亲手“做的面条，我紧张地看着奶奶，生怕她说不好吃，半天奶奶才说了一句话：“还行，比第一次好多了，就是缺点盐……对了，你是不是没有放盐？”

**暑假日记可抄篇七**

第一段：引言（300字）。

暑假是每个学生都非常期待的假期，我们可以完全解放自己，放松心情，体验快乐的时光。今年暑假我度过了一个充实而难忘的假期，收获了许多宝贵的经验和体会。今天我想通过这篇日记来分享我的心得体会。

第二段：锻炼身体（300字）。

在暑假里，我积极参加了各种体育活动，通过运动不仅锻炼了身体，还培养了良好的纪律和团队合作精神。每天早上，我都会和朋友一起去公园慢跑，呼吸新鲜空气，感受初升的太阳，这样的锻炼让我感到心情舒畅，身体也变得更健康了。此外，我还参加了篮球训练营，锻炼了我的篮球技巧和身体素质，结识了许多热爱篮球的小伙伴。通过这些锻炼，我意识到只有坚持不懈，持之以恒地去运动，才能够获得良好的效果。

第三段：学习和读书（300字）。

暑假对于学生来说，并不只是放松自己，而且还是提高自己的大好时机。我充分利用了放假的时间，补习了一些自己的薄弱科目，并参加了一些生动有趣的学习班。在这些学习班中，我结交了许多学霸型的同学，他们的学习方法和思维方式给我很多启发，让我知道了自己的不足之处，提升了我的学习能力。另外，我还找了一些有意义的图书阅读，通过读书我增长了见识，拓展了眼界。读书不仅让我的知识面更广，还培养了我的阅读能力和思考能力。

第四段：实践经验（200字）。

在暑假里，我还积极争取了一些实践机会，比如参加社区志愿者活动和社团交流。志愿者活动让我感受到了助人为乐的快乐，也锻炼了我的组织能力和沟通能力。而交流活动则让我结交了更多的朋友，学到了更多的技能，为自己的未来发展打下了基础。通过实践，我明白了只有不断接触新事物，敢于尝试，才能够获得更丰富的人生经验。

第五段：总结与展望（200字）。

通过这个充实而难忘的暑假，我不仅充实了自己的内心，也收获了许多宝贵的经验和体会。通过体育锻炼，我明白了坚持运动的重要性，保持良好的身体状态。通过学习和读书，我知道了自己的不足之处，也找到了提高学习能力的方法。通过实践经验，我学会了与人沟通和合作，为自己的未来发展做好准备。展望未来，我会在接下来的学习生活中继续保持积极向上的态度，不断努力提升自己。暑假的点滴收获将成为我未来学习道路上的佐证，伴随我走向更加美好的未来。

总结：暑假不仅是放松自己的时光，更是提高自己的大好时机。通过锻炼身体、学习和实践经验，我度过了一个充实而有意义的假期。接下来的学习生活中，我将继续努力，不断提升自己，迎接更多的挑战。

**暑假日记可抄篇八**

8月20日星期五晴(上午)。

今天，是我们收获最大的一天。我们亲眼目睹了秦淮河被污染的现状。

首先，我们来到电视台，看了8月9日那天节目的录相。石头城泵站的行为令人发指，一面政府在花大人力、物力来整治秦淮河，一面他们在不停的排污。接着我们来到了石头城的这段水域进行调查。

那里的水很臭，有很多油渍，水是墨绿色的。我们发现了节目中的石头城的泵站，但是没有发现排污口。河面上有一些垃圾，水的涨高退低，使本来很久以前可以观赏景色的河堤显得很脏。水中的垃圾残留在河堤上，影响了居民的生活。北边是一座大桥，远处还有建筑工地。河堤上的土被太阳晒的裂开了。河堤上有一株小草，还有饭盒、鞋子、死鸡、死鱼、木头。南京食用油脂仓库下的水更糟，但却有蜻蜓在上面产卵。油渍被太阳照成了彩色，一股股臭味使人恶心。我们在这里采了一瓶水样。当回到石头城泵站附近时，水竟涨了上来，于是，我们又在石头城泵站附近采了水样。

然后我们乘车去位于汉中门桥的秦淮河。那里的情况和石头城泵站的差不多，只是稍微轻一点，我们又在桥下和附近各采了水样。

接着，我们马不停蹄的去夫子庙买了30多条金鱼，准备回学校做对比实验。

**暑假日记可抄篇九**

暑假是每个学生期盼已久的时刻，就像夜晚的星星闪烁着明亮的光芒，照亮着我们心灵的方向。暑假是一个放飞梦想、开启冒险的季节，而在这个暑假里，我度过了一段难忘的时光。初夏的旅程无疑如同一缕清风，吹散了我忧郁的心情，点亮了我内心的那颗炙热的火焰。

第二段：感受自然之美的旅行。

这个暑假，我选择了一次远足旅行，心中充满了期待。旅行开始的那一刻，我仿佛进入了一个童话世界。我看到了大自然的神奇，呼吸着新鲜空气，脚下是茂密的森林，头顶是悬空的瀑布。在流水潺潺的溪水旁，我感受到了大自然的宽容和厚爱。我被眼前的美景所震撼，心中充满了对大自然的赞叹。暑假旅行让我看到了自然界的奇妙和美丽，也增加了我对环境保护的意识。

第三段：发掘自己的才艺。

暑假对于学生而言是一个寻找自我的时刻，这个假期里，我利用时间去发掘和培养自己的才艺。在这一个月里，我学习了很多对我有帮助的东西，比如画画、弹吉他等等。通过坚持不懈的学习和努力，我在这些方面有了显著的进步。朝着梦想前进的路上，只有不断地去发掘自己的潜力，才能实现自身的价值。因此，这个暑假是我收获最多也是进步最大的一次。

第四段：培养读书的习惯。

暑假是一个读书的好时光，我充分利用这个假期去培养读书的习惯。我选择了一本经典的文学作品，在细细品味其中的文字之美的同时，我也深受故事中所传达的哲理和智慧的启迪。读书不仅帮助我开阔了视野，还使我变得更加深沉和成熟。在阅读的过程中，我感受到了知识的魅力和乐趣，也逐渐养成了读书的良好习惯。

第五段：总结与期望。

这个暑假是我成长的时刻，我在旅行中感受到了自然之美，发掘了自己的才艺，培养了读书的习惯。通过这些经历，我认识到学习的重要性，知道了培养爱好的价值，也懂得了环境保护的重要性。在未来的日子里，我会一如既往地坚持学习和努力，为自己的梦想不断前行。只有通过不断地学习、实践和努力，我们才能在繁忙的都市中找到真正的自己，才能彻底燃烧起心中那团永不熄灭的火焰。

总结：暑假是一个学生发展自我的时刻，通过旅行、学习和尝试新事物，我们能够更好地感受大自然的美丽，发掘自己的才艺，培养读书的习惯。顺着心灵的方向，我们能够在成长的旅程中找到属于自己的光芒。在未来的日子里，希望每个人都能发挥出自己的特长，实现自己的价值，生活的每一天都成为彩色的，闪烁着微笑的光芒。

**暑假日记可抄篇十**

在这一个漫长的暑假里，每个人走过的路不一样，做过的事情也不一样。而我，选择了每天写日记来记录我的日常生活。这个习惯不光让我保持了学习的状态，同时也让我认识到了更多的自己。

写日记能让我们认真总结过去的一天，回忆生活中的点点滴滴，从而更好地规划自己未来的生活。每天坚持写日记，除了让我培养习惯之外，还开阔了我的视野，让我学会了表现自己，与自己更好的交流沟通。

第三段：日记记录的内容。

我慢慢发现，每天的日记记录大方向都比较固定，比如生活琐事、学习进步、心情变化等等。相当于，每天的日记就像是对自己心理状态的一个私密记录本。同时，在记录的时候，我也会注意到自己的语言表达能力，使我在写作上也有所提高。

第四段：日记带来的收获。

通过一段时间的日记记录，我慢慢看到了自己的成长变化，比如，语言表达能力提高，生活中的琐事处理更加得体，面对挫折时的平静和勇气等等。日记的收获远比想象中的更多，在未来的学习生活中，这个习惯会给我带来很多好处。

第五段：结语。

总之，每天写日记是一件让人感到舒适和有成就感的事情，它让我在记录的同时发现自己的不足，进而不断提升自己。相信，在未来的日子里，我会更加用心地记录每一天的生活，用文字来记录自己的成长点滴，从而让自己变得更好。

**暑假日记可抄篇十一**

小学时，我常常见到一位同学说自己厨艺比较好。刚一放暑假去他家吃饭，眼见为实，他确实有几番功夫。我便下决心说：“我一定要啃掉做饭这块硬骨头，我相信我一定能成功的。”

果然说来易，做来难。在体味困难时，我难忘这个暑假。

几次做过去，我更新了厨艺很难一时急于求成。闷热的气氛让我着急，顿时我陷于无奈。这时，妈妈过来带我去厨房说：“我来教你吧！”很快，我又架起了锅。先将锅预热，再往里倒入些油，等油热了后，只见锅内的油滋滋的响，仿佛一阵欢乐的乐曲，吹散了炎热，欢迎我一展身手。首先，我轻轻地打了鸡蛋，搅匀，放入锅中。鸡蛋很快凝固，我用铲子轻轻将它捣碎，放入米饭和葱花。一股股香喷喷的味道飘出。正当去哦高兴的去庆祝第一次成功时，妈妈发话了：“饭要靠味道，不仅是香味。我忙不迭地尝了一口，顿时尝出了妈妈原来做饭的味道。

暑假这一次做饭使我受益匪浅。这骨头一经啃下，我便轻松了许多，也有了许多感悟：成功，不仅仅靠决心与实干，更需要的在于技巧与智慧，就如划船不仅用蛮力，更需要掌握的技巧一样，这一切令我难忘。

**暑假日记可抄篇十二**

放假啦！放假啦！我最后能够打篮球、放风筝、游泳……但是事情并不像想象的那样。当我高高兴兴地跑回家，正要拿起篮球往外跑时，传来了一个熟悉的声音：“东升！不许去玩！我已经为你订好了暑假里的计划，快点进来！”我想：唉！打篮球又泡汤了。我只好极不情愿的走进去。

一到房间，妈妈就拉我坐下，说：“这张就是你的暑假计划。”说着，她拿出一张纸，上面写的全是暑假里每一天的活动计划。我仔细看了一下，哇！一天到晚都是学习，除了睡觉之外根本没有玩耍的时间了。早上读英语，学数学；每一天下午都要先写一篇作文，后预习新学期的数学；晚上跟别人学奥英……不要说做了，光看头就晕了。但是在妈妈的期盼的目光下，我无奈地学了起来。

首先读英语，读了半个小时后还要写呢！学完英语，我已经很疲惫了，有气无力地坐在沙发上，妈妈刚好进来，一见到我这样就生气了，说：“快！快！还有奥林匹克数学呢！”我只好遵照命令了。我学了一阵，实在是太累了，无意中就趴在台上睡着了……不知过了多久，妈妈不知不觉已站在我后面，手里端着一碗热腾腾的鸡汤，关切地叫醒我：“宝贝儿子，你这种态度怎能学习好？古代那些学识渊博的人，有哪个不是经过一番艰苦的磨练才成功的？正所谓‘不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香’啊！他们头悬梁锥刺股地学习，目的是成为国家栋梁。世上有哪个父母不期望子女成龙成凤的？”

我本想反驳：妈妈，我理解您的情绪，但是得给我一点点自由呀！我需要一点属于自己的空间和时间放松放松，这样张弛有度，才能正真地学到知识。只有愉快的情绪、充沛的精力，学习的效率才高啊。不能整天压迫我去学呀。但一听到妈妈语重心长、在情在理的话语，看到那充满期盼又慈爱有加的目光，话到嘴边又吞了回去。

妈妈啊！您又怎明白，儿子我最需要的是心灵的鸡汤啊！

**暑假日记可抄篇十三**

首先要告诉大家，宝宝可不是一个人的名字哦，它是舅舅家的小狗。它有一身洁白的绒毛，远看像个小毛球。耳朵是半圆形的，一听到动静就竖得老高。眼睛睁得大大的，不过一受惊吓，就像个木偶一样在那里不动了，宝宝还会三脚立的功夫呢。

我很喜欢逗宝宝玩呢。有一次，我用小毛球和它一起玩，宝宝用头练顶球功，把毛球立在头上顶来顶去可威风啦。

又有一次，我在一个台阶前放一个枕头，再在前面放块兔肉，让宝宝跳下去把兔肉吃了，这时它用猛虎下山的招数冲下去，可由于台阶太滑，它“啪”的一下子摔了个狗啃泥，还好有枕头保护，哥哥看了笑得人仰马翻，小狗喘了一口气好像说：“还好有小主人的枕头。”于是我把兔肉给宝宝吃了下去。它吃得津津有味，完全忘了刚才的惊险，真令人哭笑不得。

宝宝睡觉时两双腿望前，头趴下，睡得甜甜的。有一次，我看宝宝流着口水，像吃饱了牛肉一样，原来它在做美梦呢，真令人捧腹大笑。

啊。我喜欢淘气又可爱的宝宝。

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！