

# 2023年小厨神的心得(通用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 小厨神的心得篇一

- 1、让孩子经过自我的努力完成比赛，感受成功的欢乐。
- 2、激发幼儿参加体育活动的进取性，发展幼儿身体的协调性和灵活性，增强幼儿的体质锻炼。
- 3、经过这次运动会让幼儿感受到同伴之间的合作精神。

园内大环境:在赛场上悬挂“实验小学幼儿园春季运动会”条幅，根据比赛需要划分出比赛场地、运动员等待区等区域。

班级内小环境:根据比赛项目在班级相关区域摆放比赛的器械器具;制作拉拉队所需花球、班级标语牌、班牌等相应道具。

(一)活动时间□20xx年4月17日——4月18日。

(二)活动地点: 幼儿园活动场地

(三)活动主题: 幼儿春季运动会“我运动、我健康、我欢乐”

(四)运动会工作人员分配:

总指挥: 白园长姜园长

仲裁、场地负责人：马园长郭园长高园长姜园长

于园长焦丛丛各班班主任

裁判长、裁判：郭园长马园长姜园长于园长焦丛丛

主持人：焦丛丛

摄影：高园长

比赛前运动器材准备：各班教师

音乐：高园长马园长、焦丛丛

计分：马园长、各班班主任

统计：马园长、郭园长

安全、后勤：高园长

(五) 奖项设置：

团体项目奖项设置：

分别为第一名1个，第二名2个，剩余的是第三名。

分别设为：运动明星班、健康宝宝班、礼貌宝宝班、欢乐宝宝班等

(六) 颁奖：白园长郭园长高园长姜园长

(七) 退场。

(八) 开幕式：

- 1、宣布运动会开幕
- 2、护旗手入场、播放《运动员进行曲》
- 3、运动员入场。
- 4、全园师生唱国歌。
- 5、运动员(幼儿)代表讲话。
- 6、家长代表讲话。
- 7、园长致词，宣布运动会开幕。
- 8、幼儿体操表演(大二班)

(九)注意事项:

- 1、遵守比赛规则，服从裁判决定。友谊第一，比赛第二。
- 2、各班级教师管理好本班幼儿，注意安全，不在赛场内自由走动或奔跑。
- 3、讲清洁，坚持比赛场地卫生，爱护公共设施，做礼貌人。

(十)比赛项目及规则:

小班运动会项目

一、团体运动会项目:

- 1、母鸡下蛋：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，双腿夹球跳至终点将蛋下到筐内，跑回拍第二个小朋友的手，随即站到最终。先下完10个蛋的一组为胜。

2、小刺猬运果果：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，将沙包放在头上，坚持身体平衡将果果运到对面的小房子里，中途掉下的捡起放好继续前进。先完成任务队为胜。

3、小乌龟加油爬：游戏规则：幼儿10人为1组，站在起点线上，将布垫放在幼儿后背上，哨声响起第一名幼儿开始爬过地垫，爬至终点之后爬回将乌龟壳交给第2名幼儿。先结束队为胜。

4、爱的'抱抱：幼儿10人1队，2名幼儿为1组，将皮球夹在2名幼儿中间，横着走向对面，将球放在筐内，先到终点的1队为胜。

## 二、亲子运动会项目：

1、袋鼠跳：游戏规则：家长将幼儿抱起，幼儿抱住家长脖子，双脚夹住家长腰间，家长抱紧幼儿一跳一跳跳过5个圈，将幼儿运到终点，先到者为胜。

2、毛毛虫比赛：游戏规则：1名幼儿1名家长顺利站好队，各队参赛家庭为5个，由幼儿领头开始前进，后面的家长尾随其后，最先到达终点的一队为优秀队。

3、欢乐传递：游戏规则：按1名幼儿1名家长的顺利站好队，每组参赛家庭5个，由第一名幼儿开始跳进圈内，由下往上套出圈，后面的家长之后同样的方法套出圈，后面的人员依次进行，5个家庭全部套完队为优秀胜。

## 4、倒挂猴子

参加人数：1孩子+1位家长家庭

游戏准备：沙包、小筐若干

游戏玩法：每组四个家庭，孩子用手抱住家长的脖子，脚夹住家长的腰部，在起点线作好准备，哨声一响，跑向指定处，家长双手尽可能多的抓起沙包跑回起点扔进小筐，在规定的时间内，运送的沙包最多者为胜。

游戏规则：行进过程中要保证幼儿的双脚不能落地。要注意保护孩子的安全。

## 5、喊数抱团

## 6、挤欢乐球

材料：欢乐球若干小椅子6~8把小筐6~8

规则：家长欢乐球挤破方算数

提议：游戏分两组3~4家庭组

## 中班运动会项目

### 一、团体运动会项目

#### 1、袋鼠跳接力：

材料：袋子，

游戏规则：要求幼儿站在袋子里，两手抓住口袋，向前跳，到达终点以后跳回原点，下一名小朋友出发，哪队先完成接力哪队获胜。

#### 2、赶球：

材料：羽毛球拍、梅花桩4组，筐一个、球10个

游戏规则：幼儿手拿羽毛球拍，赶着球在规定的跑道绕过障

碍走，最终，必须赶到指定的筐里，然后跑回起点，将球拍交给下一名幼儿，先完成的队伍获胜。

### 3、大力水手

材料：扁担纸箱、独木桥、跨栏、沙包20个、筐1个

## 小厨神的心得篇二

段落一：引入小厨神心得体会的重要性（200字）

作为一位小厨神，通过长时间的烹饪实践和探索，我深深认识到烹饪技巧和食材搭配的重要性。在美食的世界中，每个人都希望自己能够成为一名出色的厨师，制作出让人垂涎欲滴的美食佳肴。通过总结和体会，我发现，除了掌握一定的烹饪技巧外，培养正确的心态和对食材的深入理解同样重要，这将有助于提升我的烹饪技能和制作出更加美味的菜肴。

段落二：感悟食材的重要性与合理搭配（200字）

在学习烹饪的过程中，我逐渐认识到食材的品质对于一道菜肴的口感和味道起着至关重要的作用。每个食材都有其独特的特点和烹饪方式，只有掌握了这些，才能充分发挥它们的美味。同时，在菜肴的搭配中，合理地结合各种食材，能够使整个菜肴更加丰富多样，口感更加出众。因此，我努力学习各类食材的特点和搭配方法，以便能够更好地运用它们，制作出口感鲜美、各具特色的佳肴。

段落三：重视烹饪技巧的培养与实践（200字）

掌握一些基本的烹饪技巧对于一个小厨神来说是必不可少的。对于食材的处理、调味料的运用、火候的把握等方面的技巧，都对菜肴的口感和健康程度有着重要影响。因此，我非常注重对烹饪技巧的学习和实践，通过不断地尝试和反复琢磨，

逐渐掌握了许多在烹饪中常用的技巧，比如切菜的方法、火候的掌握和调味料的搭配等。这些技巧的熟练应用在实际的烹饪过程中，让我能够更加灵活地运用，制作出口感细腻、外观美观的菜肴。

#### 段落四：追求创新与人文关怀（200字）

除了掌握烹饪技巧和搭配食材外，作为一位小厨神，我还深知创新和人文关怀的重要性。在实践中，我喜欢尝试各种新颖的烹饪方式和食材组合，以在菜肴中带来新的惊喜和口感。同时，我也深知美食的价值不仅在于满足味蕾，更在于与人的交流和分享。因此，在烹饪的过程中，我注重将心意和情感融入到菜肴中，让每一道菜都充满人文关怀和温暖，让食客感受到从心底渗透出来的味道，这才是一名真正的小厨神应该具备的素养。

#### 段落五：小厨神的心得致远（200字）

作为一位热爱美食的小厨神，通过不断地学习和实践，我逐渐领悟到烹饪的真谛不仅仅是口感的美妙，更是一种对食材和生活的尊重，一种对美好的追求和分享。掌握烹饪技巧、理解食材、追求创新和关怀他人，这些品质将使一个小厨神能够制作出更加美味、更有意义的美食。在未来的道路上，我将继续努力不懈地学习和探索，成为一个更好的小厨神，为更多的人提供口感良好、健康美味的餐食，同时也传播热爱美食的精神。

### 小厨神的心得篇三

“咳咳辍保食堂大厅里传来炒菜的声音，此时已是下午一点多了，这么晚是谁在烧菜呢？告诉你们吧：这是咱们401班的全体学生在进行小厨神争霸赛呢！”

同学们戴上厨师帽，系上围裙，把准备好的食材拿出来。我

们一组做的’菜是“满园春色”和“啤酒鸡”。因为炖鸡需要很长时间，所以我们先把鸡放入炖锅，倒入啤酒、美味鲜酱油、老抽，再放点糖，打开火开始炖，再着手准备其它的。

我们把“满园春色”需要的菜洗干净，开始分工切菜。我和朱宇把芦笋的皮刨掉，戴绮伊切红椒，杨晨切葱。等我们把芦笋皮刨掉以后，两个女生就把芦笋切成一小段一小段的。

在我们切菜的当儿，炖锅里汤开了，溢了上来，冒出了一个个小泡泡，我把火关小一点，不时小心地翻动鸡身，这样可以整个鸡的颜色变均匀。渐渐地，锅里的香味开始弥漫开来，闻着浓浓的香味，我的口水都快流下来了，恨不得上前去咬一口。旁边几组的也都纷纷围上来，眼巴巴地瞧着。连老师都忍不住啧啧称赞。可想而知这啤酒鸡一定会很美味！

看，戴绮伊开始烧“满园春色”了。只见她在锅里倒了少许橄榄油，把虾倒进去翻炒几下，再倒入芦笋还有玉米粒，拿着铲子不停地翻炒着，看这架势一定在家里下了一番苦功夫。很快，随着一阵阵清香袭来，菜熟了，戴绮伊拿起瓶瓶罐罐，挨个往锅里放，随后，出锅、摆盘，一气呵成。绿的芦笋、黄的玉米、红的虾仁，再添上几多粉红花瓣，“满园春色”扑面而来。

终于等到品菜时间了，这场面用“火爆”来形容一点都不为过呢！同学们你争我抢，疯狂夹菜。“隐形的翅膀”被一扫而空，“满园春色”也很快见了底。最受欢迎的是啤酒鸡了。只见同学们蜂拥而上，十几双筷子齐刷刷地伸进炖锅里。我也不甘示弱，加入争夺的大军。可是右边的施卜菡拉住我的手，后边不知道是谁抱着我，丝毫不给我任何的机会。正着急中，突然在十几双筷子中出现了一只粗壮的手，我回头一看，原来是我们班的大胃王姚嘉慧，正冲破重重阻碍，伸手抓鸡腿呢。周围的小伙伴都惊呆了，眼睁睁地看着她津津有味地啃着鸡腿。

一眨眼功夫，炖锅里连根鸡骨头都找不见了。几只不甘心的“小馋猫”只好对鸡汤下手。杜宇翔索性端起炖锅“咕噜咕噜”地喝了起来。郭义杰站在一旁急得抓耳挠腮，生怕他喝完，一把抢了过来，很快汤也被消灭得一干二净。

小厨神争霸赛让我收获了许多快乐，也让我学会了一项本领。它在我的脑海里又添上了美好的一页。

## 小厨神的心得篇四

文明礼仪教育是我校长期以来一直坚持的一项主题教育活动。每年都评选一批文明礼仪小明星，带动我校的文明礼仪广泛地开展起到了一定的督促作用。为了进一步提高学生的文明素养，培养学生良好的行为习惯，净化学生的心灵，增强学生的文明礼仪修养，提高学生的思想道德素质，让学生学会做人，学会做事，学会相处，学会求知。学校把文明礼仪教育纳入了德育工作重要议事日程，开展了“师生文明礼仪”系列教育活动，取得了很多的教育成果。现将我校开展工作情况总结如下：

从上学期开始，我校积极响应全国文明办统一开展的“文明礼仪教育”活动，并让学生积极地阅读写出心得体会，并组织学生参加全国学校文明礼仪教育知识竞赛有六名同学获奖。本学期初根据学校实际认真开展“文明礼仪伴我行”活动，为创建文明和谐校园创造了良好的氛围。围绕文明礼仪教育主题，通过开展文明礼仪活动，使得学生的行为习惯得到了一定程度的好转和规范，班容班貌有了较大程度的改观。但是小学生文明礼仪教育是一项长期的工作，这不是结束，而是开始。我们一定认真总结经验，改正不足，努力将文明礼仪教育作为一项常规工作坚持不懈地抓下去。

年级召开动员会之后，全年级师生高度重视，统一思想，迅速行动起来，把开展文明礼仪教育活动作为进一步加强师生思想道德建设、创建文明和谐校园的一个重要内容列入学校

的工作日程，做到了领导重视、人员到位、工作到位、措施到位，确保活动顺利、持续、深入开展。

为使文明礼仪教育实践活动扎实开展，加大了宣传力度，通过召开师生大会，利用班会、晨会、校园广播文明礼仪歌谣和国旗下讲话、黑板报、悬挂横幅等形式营造了浓厚的文明礼仪活动氛围，使师生充分了解文明礼仪活动的做法和要求，充分认识讲文明、懂礼仪是中华民族优良传统，是社会文明进步对师生日常行为的基本要求，是进一步培养具有优良日常行为习惯的要求，是打造文明和谐校园的基本体现。经过广泛的宣传发动，使广大师生进一步认识开展文明礼仪实践教育活动的重要性和必要性。文明礼仪意识深入人心，成为全体师生的自觉行动，形成了人人讲文明、个个讲礼貌的良好氛围。

1、各班组织学生认真学习《中学生日常行为规范》、全国文明礼仪读本、文明礼仪歌谣每班选择后配上动作音乐表演，利用班会课开展文明礼仪大讨论，对照自身和身边的人和事，查找不文明行为，从我做起，以文明礼仪为光荣，粗俗低下为可耻，在全校形成崇尚文明、讲究礼仪的良好风气。

2、将主题教育实践活动与民族精神教育、传统美德教育、革命传统教育、行为规范教育以及学校的其它教育教学活动紧密结合。我们重点开展了以“文明礼仪伴我行”为主题的系列活动。

(1)全校开展说唱带表演带伴奏音乐的“文明礼仪歌谣”表演活动；

(2)各班组织一次以“文明礼仪伴我行”为主题的班队会。

(3)进行了以“我爱我们的校园”为主题的校园文化、走廊文化的更新活动。

(4)出了一期以“文明礼仪伴我行”为主题的中队黑板报。手抄报、心得体会、练字征集活动。

(5)倡导进行了一次以“美化我们的教室”为主题的教室布置活动。

通过展示他们的风采，树立教师、学生身边的文明礼仪榜样，发挥先进典型的示范和辐射作用，激励学生积极参与学习礼仪、实践礼仪、展示礼仪和宣传礼仪整个宣传教育实践活动的全过程，推动文明礼仪宣传教育系列实践活动深入开展。

通过开展文明礼仪实践教育活动，培养了学生知礼仪、懂礼貌、讲文明的良好日常行为习惯，全面提升了学生的文明礼仪素质。在校园里，每天都能感受到学生向老师、长辈主动问好；课间追逐打闹现象逐渐减少；不乱扔、乱倒、乱吐、乱画，养成把纸屑、果皮、包装袋放到垃圾桶和随手拾废物的好习惯；大部分学生做到衣着整洁、大方、得体、美观。广大学生能自觉爱护校园环境，许多同学自觉地做好卫生保洁工作，基本消灭了脏、乱、差现象。能把遵守学校规章制度、遵守课堂纪律、卫生公约作为基本要求；把专心听讲、服从教师管理作为尊重老师劳动的具体表现。校园育人环境得到优化，提升了学生文明素养。从文明礼仪习惯到卫生习惯，从学习习惯到体育锻炼习惯，从严于律己到爱班爱校，循序渐进，由点及面地开展行为养成教育。通过这些形式多样、内容充实、富有针对性的学习实践活动，充分培养了同学们的自主性、自觉性，进一步规范了同学们的文明言行。全班同学对文明礼仪知识已有了一个全面而深刻的认识，并能潜移默化地内化到自己的日常行为习惯中去，整个班级始终能浸润在浓郁的文明有礼、热情友好、宽容谦让、诚实守信的和谐氛围中。

教师文明礼仪最重要的是体现在教师的行动上。为了使学生真正记住自己所学习的文明礼仪知识，落实到自己的行动中。平日里我们教师之间见面相互礼貌问好，相互帮助；不在班上、

校园内乱扔一点废弃物，见到地面上有一点杂物主动弯腰捡起来所有的这一切都让同学们从老师的行为中受到深刻教育。在老师们的带动下，同学们的主人意识、团结意识、乐于助人的精神更加强了。许多同学都像老师们一样，用自己的行动践行着文明礼仪。

## 小厨神的心得篇五

我是一个小吃货，我的理想是吃尽人间美味。

对鸡蛋摊饼我情有独钟，我经常在早餐店偷师学艺，认真地观察他们的材料、步骤和动作。我多么渴望有一天能吃上自己做的鸡蛋摊饼。

在心里反复地演练了无数次，我觉得自己学会了。于是，就对家里的人宣布：“今天晚上，我要给你们做一道美食，至于是什么，暂时保密。”接下来，我就去超市采购了，我买了一瓶香菇酱，十个鸡蛋，一袋榨菜和一把细葱。

食材准备齐了，可是问题又来了——摊饼的面糊要怎么做呢？百思不得其解，我只好去请教我们家的大厨——姥姥。在姥姥的耐心指导下，我用量杯舀出了四杯的面粉倒在汤盘里。一边缓缓地加着水，一边慢慢地用筷子搅拌着面，直到面糊搅得稠稀适中，就停止加水。这时面糊流动得很顺，但又有粘性。把面糊暂且放到一边，我开始准备佐料，先把葱择后清洗干净、切成葱花，再把榨菜切成小沫沫。

准备完毕，我拿出电饼铛预热。接下来就到了最重要的环节：我先用勺子舀出一勺面糊，倒入电饼铛上，然后迅速用刮板刮平，这一步必须快，不然这张饼会很厚，而且不均匀。

（这可是我失败了很多次后得出的结论哦）。过一会儿，面糊炕成型后，就可以用铲子翻面了，翻面后在饼上铺上一层鸡蛋液，等鸡蛋液稍微凝固后，再次翻面，然后抹上香菇酱，接着撒上榨菜、葱花，香喷喷的鸡蛋摊饼就出炉了。

爸爸下班回家，吃到我做的鸡蛋摊饼很激动，称赞是人间美味！爸爸忍不住发到朋友圈里炫耀，不一会儿就有很多叔叔、阿姨点赞，他们的赞扬让我心里美滋滋的。

我以后不仅要做一个吃货，还要做一个小厨师。我的理想够远大吧？嘿嘿！

## 小厨神的心得篇六

原来我在家中一直被称为“饭来张口，衣来伸手”的小王子，可是，后来爸爸妈妈改变了对我的看法。

那次，爸爸值中班，妈妈去了西城，只好由我承担了午饭任务。经过再三考虑，我准备做一个我最爱吃的“西红柿炒鸡蛋”，让父母瞧瞧。因为我见妈妈炒过几次，所以炒菜步骤我还略知一二。首先，我要把鸡蛋打到碗里，可是，心里总担心打不好，不敢动手，最终还是下定决心把鸡蛋往碗沿上一磕，用劲太小了，鸡蛋竟然完好无损，又磕了几下，鸡蛋才被磕破了，我两手轻轻一掰，蛋清和蛋黄稳稳当当的落在了碗里，看上去真像一朵盛开的黄菊花。接着，我洗干净西红柿，将它们切成一片片的，放进碗里备用。这时我打开煤气灶，将锅烧热，倒上花生油，油在锅里哧哧响，都要冒烟了，我赶紧把搅匀的鸡蛋泼入油锅，抓起铲子，左右开弓，把鸡蛋翻了几个底朝天，炒成了暗黄色。最后，把切好的西红柿放进去翻炒在一起，幸好没忘了调味品，食盐、味精、香油不管用量是否合适，一股脑都加进去了。经过一阵手忙脚乱之后，一盘色、香、味都欠佳的菜就这样做好了。

虽然一盘西红柿炒鸡蛋吃的我们全家人表情怪异，但是这一顿饭让我体会到了妈妈的辛苦，也尝到了做饭的乐趣，更让爸爸妈妈对我刮目相看，由叫我“小王子”，改称为“小厨师”。

从此以后，我一有空就抢着做饭，而且做饭的水平越来越高，

做饭的花样越来越多，最开心的是每次都能受到爸爸妈妈的表扬！成了家中的名符其实的小厨师。

## 小厨神的心得篇七

在我们家，爸爸妈妈都是名副其实的“厨神”，一周21顿饭几乎从不重样！我嘛，作为“厨神”的儿子，“厨艺”自然也不低喽！

“叮铃铃，叮铃铃……”随着清脆的铃声，我早早地就起床了。咦？现在才早晨六点半，我为什么起这么早呢？告诉你吧，今天是爸爸妈妈结婚十二周年纪念日，我要给爸爸妈妈一个大大的惊喜！我从幼儿园到现在，每天早晨都吃着爸爸妈妈为我精心烹制的可口的早餐，今天，就由我来为他们做一次早餐吧！

我准备做一顿有营养的早餐，包括面包，牛奶，鸡蛋。说干就干，首先我要把鸡蛋磕到碗里。哎呀，出师不利。第一个鸡蛋被我弄到碗外面去了！没关系，经过我的努力，我还是顺利地把其它三个蛋宝宝打到了碗里。接着，我把油倒进平底锅里，放入搅匀的蛋液，不停的翻炒，就这样，香喷喷的炒鸡蛋出锅了！紧接着，我把牛奶放入微波炉，定时加热两分钟。同时，将面包片放进面包机，设置好时间温度，耐心的等待……几乎同时，传来了“叮”、“叮”的声音和扑鼻的香味，美味的早餐出炉啦！

这个时候，爸爸妈妈也已经起床了。看到桌上的早餐，惊讶地问道：“儿子，这些都是你做的吗？”我自豪地点了点头。爸爸妈妈品尝了几口之后，连连称赞道：“不错！不错！”。

哈哈！看过我的故事，你是不是也觉得我是个“小厨神”呢？

## 小厨神的心得篇八

读万卷书，不如行万里路。在如今这个满大街都是车子的状况下几乎人人都有一本驾照。自然作为即将走向社会的大学毕业生我也不能落于时代的后面吧，于是乎乘着还有空闲赶紧开始了学车之旅。

经过四个月的旷日持久地漫长等候，只能感慨学车的人实在是太多了，再不学你就out了。经历了一番艰苦奋斗我最后跨入了有证一族，在欣喜之余，总结一下学习心得，巩固学习成果。

首先是学习道路交通安全法律法规和驾驶机动车的理论基础知识，毕竟安全驾驶从那里开始。透过学习能够了解道路交通过法和实施条例，以及驾驶机动车的基本理论知识等。毫不夸张的说，道路交通安全法律法规既是前人的经验总结，也是前人用鲜血和生命换来的规律和规则，我们务必学好，这是对自己负责，对家人负责，也是对社会负责。我透过反复认真的阅读《机动车驾驶员考试手册》，以及在网上题库的多次模拟考试后，顺利的透过了科目一理论考试。

接下来就是开始上车实战练习，第一次坐在车上是既紧张又兴奋，不知如何是好，好在教练王师傅很有耐心也很幽默，生动的为我们讲解，从离合器、刹车、油门的位置，到怎样踩，再到怎样控制怎样相互配合，方向盘要如何稳，循序渐进让我们慢慢消化，之后就是练习走直线，学会控制好离合器，让车走平稳，然后练习倒正库、倒反库、移库。在教练的耐心教导下，经过一周的学习与练习，倒库这关有惊无险地透过了。紧跟着练习走单边桥、侧方停车、定点停车、上坡起步等，教练王师傅教得认真仔细，不时还个我们调整一下每个人的该注意的位置。虽然在练习场上顶着风顶着雨顶着万恶毒太阳的我们表现不俗，但是考试的时候却远比训练场来的复杂，首先车不是平时开的教练车了，车上的各种设施与平时开的教练车或多或少都有出入。另外坐在身旁的不

是教练而是考官多少会影响学员的心理。而且还要留意注意细节。由于以上种种原因，我“光荣”考了两次才透过。但实际上只要功夫到家了，以不变应万变透过考试是很简单的。毕竟透过考试只是手段，真正的目的在于学好驾驶技术保障自己和别人的生命安全。

最后的这一项学习，是将理论付诸实现。在真实的环境里学习与练习。应对急弯，应对烂路，应对各式各样的新状况，在教练的悉心指导下我们从开始惊吓与不知所措慢慢转变成立刻采取应对措施，在实践中收获了经验，不会再起步停车就熄火，转弯转到对面车辆的车道上。从开始的会车就拼命向右打方向，到学会提前会车估测距离。如今已能做到勤观察，熟练地加档减档，平稳的转弯等等。

一分耕耘一分收获！从报名开始，到理论考试，再到场考倒库，场地练习，上路练习我无一例外地用心、发奋和认真地进行了准备、练习和总结。同时，在王教练认真、仔细和耐心地教导下，我的交通安全意识和经验有了很大地提高，驾驶操作技能也有了质的飞跃，在此，要真诚地感谢教练悉心教导。透过了驾驶培训，让我更深刻地明白了交通法规，并切身体会到了作为一名驾驶员务必遵守交通法规和安全驾驶是多么地重要。虽然取得了驾驶执照，但是，自己的经验和驾驶技能还很欠缺；对各种突发状况或者特殊路况的处理还很没有经验；对车辆的了解和操作还不够全面、不够熟练。我还需要不断地学习，不断地实践和总结经验，以提高自己的交通安全意识和驾驶操作水平。在今后的日子里，我必须严格要求自己牢记并恪守交通法规、遵守社会道德规范；在路上按规定行驶，尊重和礼让他人；在平时，做到酒后坚决不驾车，其他不适合驾车的状况都不驾车等。生命是可贵的，而且只有一次，要珍爱生命，让车祸离我们远去！“安全第一”不是口号，而是要让它体此刻我们的举手投足之间！

最后，我要真诚的感谢王教练，在他的悉心且不乏幽默指导下我掌握了一门新的技能，有机会在学习中结交一群层次各

异的车友，给了我一个新的人生体验。

## 小厨神的心得篇九

今天，在爸爸妈妈的鼓励下，我终于成功的做出了我的第一道菜——香肠炒鸡蛋。别看这道菜听起来容易，但其实做起来一点都不简单。

我来到厨房，打开冰箱，在里面选了两个样子好看一些的鸡蛋和两个优质上等的黑椒香肠，我拿出碗，妈妈先给我演示怎样打鸡蛋，看完之后，我依样画葫芦，拿起其中一个鸡蛋，在锅上敲了敲，蛋清全部都流出来了。我眼疾手快，迅速用碗按住了蛋清。把蛋清搅匀之后，我将香肠切成片。当然，切成片可不是什么容易的事，我切的香肠又大又粗，逗得妈妈大笑起来。接着我把油倒下锅，突然，“轰”的一声响，那些油从锅里跳到我手上，烫得我眼泪直流，我没有放弃忍着痛按照妈妈说的不停地翻炒。不久后，“香肠炒鸡蛋”就热腾腾的上桌啦。我高兴地欢呼起来。

## 小厨神的心得篇十

每当我放学回来，总能听到厨房奏起“交响曲”，我觉得那是世界上最好听的音乐。

今天是星期日，我也想加入到这“厨房交响曲”的队伍里，于是我跟外婆商量，中午让我也体验一下，让家人品尝一下我“厨神”的手艺。我学着外婆的样子把围裙系好，外婆为我打下手。打开水龙头，只听见“哗哗”的水声，我认真地洗青菜，漂浮在水中的青菜似乎比平时显得更加青翠欲滴。我把炒菜的锅子放在灶上，“喀嚓”一声把火点着了，外婆帮我往锅里到了点油，只听到“滋滋”的声音，油热了，我有点害怕，下意识向后退了两步，外婆笑着说：“没事的，可以把青菜倒进去了，炒菜是最简单的。”有外婆帮我撑腰我不怕了，“哗”的一声把青菜倒进去了，顿时，“乒乒乓

乒”响彻厨房。只见铲子左右翻腾着，那青菜马上变得油光发亮，外婆说：“别忘了放盐。”我马上放盐，又过了一会，外婆看了下说：“可以出锅了，不要放味精，少吃味精才健康。”我乐滋滋地说：“好的。”激动人心的时刻到啦！上菜啦！外婆尝了一下，夸奖我说：“不错，色香味都不错。”我也忍不住尝一下，有点咸，盐放多了，以后得改进一下。

世上无难事，只怕有心人。烧菜虽是小事，但也要花很多心思，下次我还要做更好的菜给大家吃。