

最新早操迟到心得体会(通用9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

早操迟到心得体会篇一

作为一名中学生，在校园里早间晨练是非常普遍的生活习惯。在这个繁忙的世界中，我们常常被各种事情所干扰，而往往忘记了晨练带来的好处。然而，当我迟到到校时，才真正体会到早操的重要性。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，意识到早操对我的重要性以及如何克服迟到的困境。

第一段：早操迟到带来的自责和惊恐

似乎每个人都曾经迟到过，但对我来说，迟到到早操课程里是一件让人特别心痛的事情。我来自一个喜欢保持时间规律的家庭，这也让我在学校里始终遵循着同样的原则。因为一些小事情的干扰，我竟然晚到了早操上的第一个课程。这个突然的改变迫使我立即感到了心理上的巨大压力，我感到自己已经失去了面子和成为一个优秀学生的资格。这种心态下的我倾向于不参加早操，然而，我后来发现正是我自己的观念造成了这次迟到，这种不良的心态可能会阻碍我成为更好的自己。

第二段：早晨锻炼是一种养成好习惯的方式

在经过这次迟到之后，我逐渐意识到自己需要更加珍视早晨锻炼的时间。经常进行早晨锻炼可以让我有一个健康的身体，这有助于提高我的日常生活质量。然而，要培养一个好的习惯是非常困难的，迟到只是对这种习惯的一种破坏。从现在开始，我开始在时间安排、计划和生活节奏上设定新的目标，

逐渐形成健康生活的好习惯。

第三段：早晨活动是人类身心的必要条件

一篇关于早晨锻炼的文章就不得不提到早晨锻炼的自然和人类的身心健康紧密联系。通过实践我自己的生活方式，我意识到早上锻炼可以让我保持良好的生活质量和良好的生活方式。对于那些不喜欢偷懒和不懈努力的年轻人来说，早晨锻炼可以成为一个提高自我纪律和意志力的良好机会，这个锻炼对于身心健康都有极大的好处。

第四段：如何克服早晨晨练迟到的困境

当我逐渐意识到早晨晨练的好处时，我才意识到那个早晨迟到的事情并不是一件可悲、可恶和可耻的事情。迟到到校也是一种学习和适应期的过程，但我们应该知道如何克服这些困难，并逐渐达到我们所期望的目标。在我的经验中，逐渐制定行事计划和时间表，有信心地克服自己的不良心态，实践一些有用的技巧，比如每天迅速听取日历提醒，保持手机静音，然后逐渐适应早晨锻炼所需要的良好生活习惯。

第五段：坚持早晨锻炼的好处

最后，我想强调的是坚持早晨锻炼对我们来说是多么重要。通过不断的思考和实践，我克服了错误的观念，以平和的心态积极去做好早晨锻炼。每次早期活动对于我来说都是一种符合我生活的能力，并有助于我成为一个更加健康、积极和成功的人。总之，早晨晨练虽然不是我们生活的全部，但是它和我们健康的生活和美好未来紧密相关。

早操迟到心得体会篇二

尊敬的老师：

您好!

对不起，我今早做操迟到了，我也不想迟到的，可是，我本来不会迟到的，今早铃声一响我就下去了，可走到宿舍门口有人说下雨，地板湿，不用做操，我看看下面是没人下是，铃声也没响了，我又提着包包回宿舍，后来我又不知道又有人下去了，外面的学生会老大说话又听不到，八楼啊，就学校那烂喇叭，我怎么听啊?我就回到宿舍再弄弄床，叠叠被子，叠的漂漂亮亮，可后来她们又说要做操，我出阳台看，真很多人下去了，我就回到宿舍，提包包赶下去，老师您说过女孩子下楼梯不要跑不要跳的，不要发出“咚咚咚”的声音，我就想起您说的话，我就一阶一阶很温柔的走下去，没向以前那样，跑啊冲啊，那么粗鲁，当我赶下去，就迟到了，我知道我错了，我们都不应该迟到，老师，您大人有大量就原谅我们吧，我知道您很有度量的，谢谢您哈!

老师您叫我写这份一千五百字的检讨书，是我的荣幸啊，由于今早听别人说几句不用做操，就结果害了我们要写这份一千五百字的检讨书，老师希望您要体谅啊，因我们还是自觉的把检讨书交给您了，您就原谅我们这次吧。

今天，为什么会这样，我以后不会听别人的话了，就不会害到自己了，能写这份检讨书是我的荣幸啊，还可以锻炼我的口才，但我相信这种方法锻炼口才，将在这份检讨书终止，我们都认清了问题的本质，写这份检讨也会进步的了。

此致

敬礼!

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

早操迟到心得体会篇三

尊敬的老师：

您好！

在这次检查中，不能依靠它来改正错误，只有真真切切的认识到自己的错误，才能给自己敲响警钟，监督我一步一步完善，他是做事，不在迟到。

如今在一次一次的强调下又发生了早操迟到，就是因为自己生活作风懒散，没有保持积极向上的态度，只会为了自己的错误找借口，作为已经给我们班级扣过分的学生来讲，又再迟到，真是不应该啊，想到都难受，以后我再也不会迟到了，幸好检查的比较晚，不然又。

总之，以后会很注意的，不能再迟到了，虽然就迟到了一次，不过还是要引以为戒的，恩，不要迟到了，一定不要。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

早操迟到心得体会篇四

尊敬的老师：

您好！

这次早操迟到真的很不应该，我已经深刻认识到自己的错误，

自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，很气自己，做为一个学生连基本的时间概率都没有，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。

由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我们的学校有一个良好形象。每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，生活。包括我自己也希望可以有一个良好的学习环境，但是一个良好的学习环境靠的是大家来共同维护来建立起来的，我应该为自己的犯的错误的付出代价，我真诚地接受批评，并愿意接受学校给予的处理。

对不起，老师!我犯的是一个严重的时间观念的问题。我知道，老师对于我的犯校规也非常的生气。我也知道，对于学生，按时做早操是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。我会以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。我要知羞而警醒，知羞而奋进，亡羊补牢、努力学习。我也要通过这次事件，提高我的时间观念认识，强化责任措施。

相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心，我的行为不是向老师的纪律进行挑战，是自己的一时失足，希望老师可以原谅我的错误。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我。

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

早操迟到心得体会篇五

尊敬的班主任老师、全班同学：

现在，我向大家作出深刻检讨，以严肃反省我此次早操迟到的错误。我丸尾，身为本班的班长，居然犯下这样的错误，简直是不可饶恕的，我此时此刻心情很沉重，感受简直是痛不欲生啊！

一个学校，学生都应遵循早操时间是个不变的规定，而我一直没有引起重视，没有重视学校这么平常的规定，这些都是不应该的。早操迟到也是对老师的不尊重。事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，也给同学起了坏影响，如果每个人都像我这样早操迟到那早操的次序就会被扰乱，其他同学也不能正常早操。而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我们的学校有一个良好形象。每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，生活。包括我自己也希望可以有一个良好的学习环境，但是是一个良好的学习环境靠的是大家来共同维护来建立起来的，我应该为自己的犯的错误的付出代价，我真诚地接受批评，并愿意接受学校给予的处理。

哎呀呀呀！请容许我痛哭两分钟！好了，我继续往下说，此次早操迟到虽然是有客观原因，也就是我要帮老奶奶背米。但是这绝对不能够成为我迟到的借口，我原本是计算过帮老奶奶背米只需要3分钟，可实际上老奶奶忘记大门钥匙了，我又花了3分钟帮助老奶奶借钥匙。就导致了早操迟到的错误发生。

这个事情充分暴露出我思想不够完善，考虑问题不够周到，对待突发事情的处置能力不强等问题。

哎呀呀呀！我身为班长，居然还有这么多能力没有加强，我真是感动很伤心很难过，请在容许我痛哭两分钟。

现如今，错误已经犯下了，我决心彻底改正：

第一，我必须纠正我思想不够完善，考虑问题不够周到的缺点，我今后一定要周详地考虑问题。

第二，我必须严肃自己的纪律意识，我今后一定不能够吃到了。

第三，我必须从此次事件当中充分吸取教训，绝不会再犯错误，也希望同学能够对于我的错误有所警觉，不要重蹈我的覆辙。

最后，我恳请老师与同学们的原谅，我会重新改正的，我依然会是你们的好班长，就请你们在下一届班长选举当中投我神圣的一票！

此致！

敬礼

检讨人□xxx

早操迟到心得体会篇六

尊敬的老师：

今天，我怀着深深的歉意和愧疚，为我的行为作深刻的检讨□20xx年3月3日20时03分，在距离体育下课还有整整15分钟

的时候，我偷偷溜走了。

这样的行为让您感到愤怒而震惊，您简直不敢相信这是一个所谓有文化有素质的大学生做出的行为，您认为，这分明就是目无法纪的代名词。因此，您领导的纪检部成员感到自己的责任重大，对我们这些后知后觉的愚昧学生进行严肃而深刻的教育。在这样充满关怀和体贴的教育下，我已经充分认识到自己的错误，并对此做出深刻的反省和检讨。

在以后的学习生活中，我必定会做到：不迟到不早退不无故旷课。坚决履行学生的义务，勤奋学习，努力拼搏，向那些遵纪守法的同学学习，努力成为一个有责任心，有自制力的新时代的大学生。

检讨人：

日期：

早操迟到心得体会篇七

尊敬的老师：

您好！

你好！这次早操迟到真的很不应该，我已经深刻认识到自己的错误，自己想了很多东西，反省了很多的事情，自己也很懊悔，很气自己，做为一个学生连基本的时间概率都没有，也深刻认识到自己所犯错误的严重性，对自己所犯的错误感到了羞愧。

一个学校，学生都应遵循上课时间是个不变的规定，而我一直没有引起重视，没有重视学校这么平常的规定，这些都是不应该的。上课迟到也是对老师的不尊重。事后，我冷静的想了很久，我这次犯的错误不仅给自己带来了麻烦，也给同

学起了坏影响，如果每个人都像我这样上课迟到那上课的次序就会被扰乱，老师无法正常教学，其他同学也不能正常上课。而且我这种行为给学校也造成了及其坏的影响，破坏了学校的管理制度。在同学们中间也造成了不良的影响。由于我一个人的犯错误，有可能造成别的同学的效仿，影响班级纪律性，年级纪律性，对学校的纪律也是一种破坏，而且给对自己抱有很大期望的老师，家长也是一种伤害，也是对别的同学的父母的一种不负责任。每一个学校都希望自己的学生做到品学兼优，全面发展，树立良好形象，也使我们的学校有一个良好形象。每一个同学也都希望学校给自己一个良好的学习环境来学习，生活。包括我自己也希望可以有一个良好的学习环境，但是一个良好的学习环境靠的是大家来共同维护来建立起来的，我应该为自己的犯的错误的付出代价，我真诚地接受批评，并愿意接受学校给予的处理。

对不起，老师！我犯的是一个严重的时间观念的问题。我知道，老师对于我的犯校规也非常的生气。我也知道，对于学生，按时上课是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。我会以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。我要知羞而警醒，知羞而奋进，亡羊补牢、努力学习。我也要通过这次事件，提高我的时间观念认识，强化责任措施。

相信老师看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心，我的行为不是向老师的纪律进行挑战，是自己的一时失足，希望老师可以原谅我的错误。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请老师相信我能够记取教训、改正错误，把今后的事情加倍努力干好。同时也真诚地希望老师能继续关心和支持我，并却对我的问题酌情处理。

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

早操迟到心得体会篇八

尊敬的班主任老师、全班同学：

现在，我向大家作出深刻检讨，以严肃反省我此次早操迟到的错误。我身为本班的班长，居然犯下这样的错误，简直是不可饶恕的，我此时此刻心情很沉重，感受简直是痛不欲生啊！

此次早操迟到虽然是有客观原因，也就是我要帮老奶奶背米，但是这绝对不能够成为我迟到的借口，我原本是计算过帮老奶奶背米只需要3分钟，可实际上老奶奶忘记大门钥匙了，我又花了3分钟帮助老奶奶借钥匙，就导致了早操迟到的错误发生。

这个事情充分暴露出我思想不够完善，考虑问题不够周到，对待突发事情的处置能力不强等问题。

我身为班长，居然还有这么多能力没有加强，我真是感动很伤心很难过，现如今，错误已经犯下了，我决心彻底改正：

第一，我必须纠正我思想不够完善，考虑问题不够周到的缺点，我今后一定要周详地考虑问题。

第二，我必须严肃自己的纪律意识，我今后一定不能够吃到了。

第三，我必须从此次事件当中充分吸取教训，绝不会再犯错误，也希望同学能够对于我的错误有所警觉，不要重蹈我的覆辙。

最后，我恳请老师与同学们的原谅，我会重新改正的，我依然会是你们的好班长，就请你们在下一届班长选举当中投我神圣的一票！

此致

敬礼

检讨人□xx

早操迟到心得体会篇九

尊敬的老师：

您好！

由于目前的学习任务较为繁重的缘故自然要在自身能力方面有所提升才行，然而近期做早操迟到的问题让我明白较差的自我约束力才是导致这类事件发生的主要原因，毕竟连早操这种基础的工作都难以做好自然很难在学习生活中得到老师的信任，因此我需要就对做早操迟到的问题进行检讨以免让老师因此感到失望。

尽管我内心并不喜欢做早操却无法否认这种做法对于学生成长带来的益处，作为学生应当在学习生活中注重身体方面的锻炼才能够起到综合发展的作用，毕竟在学校进行学习的我们除了体育课以外很少有锻炼身体的机会，自然不能够忽视早操带来的锻炼效果并通过日常的积累获得成长，然而为了不想做早操而迟到明显是不利于自己在学习生活中的成长，更何况做早操迟到与上课迟到并没有太多区别自然要在内心有所警惕才行，有些时候学习生活中的堕落往往是从犯错以后仍不以为然造成的自然要尽快做出改变才行。

联想到自己做早操迟到的行为给同学带来的不良影响后自然

会因此感到羞愧，当全校都在做早操的时候自己却因为迟到的事情被批评自然会给班集体造成不良的影响，或者说我因为这件事情除了成为班上的反面典型以外还造成了许多负面影响，只不过等到事后才反应到这点未免显得自己有些过于愚蠢和迟钝了，更何况老师的批评也是希望自己能够意识到做早操迟到的危害性又怎能无动于衷，哪怕是为了挽回老师的信任与自身原本的形象都应该想办法弥补做早操迟到造成的过失。

实际上若是自己能够早起一些并且意识到做早操的重要性也不会出现这种基础性的错误，毕竟无论迟到的原因是什么都应该对自身的时间进行合理规划以便于早些出门，提前到达学校自然就能够将迟到的问题消灭在萌芽之中，作为学生应当明白迟到这种问题若不引起重视的话很有可能导致自身的堕落，再加上做早操本就有利于自身的成长自然不需要产生抵制心理，若是连做早操都出现迟到的状况又怎能在以后的学习生活中让老师感到放心。

正因为明白做早操迟到不利于自身的成长才要想办法解决这类问题才行，毕竟因为迟到影响到自身的学习与成长自然是得不偿失的，所以在以后的学习中应该重视早操并想办法加强对自身的要求才能够使得综合素质得到提升。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日