

2023年幼儿园实习老师工作总结 幼儿园 老师实习工作总结(实用7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

复课心得体会篇一

时间像那无情的流水，朝朝暮暮间滚滚东去。初一已停留在六月——早已结束。过不了多久，“初一新生”的称号就要离我们而去。我们将从初一“晋升”到初二，到达一个新的起点。回忆起初一年的学习生活，还真是有点舍不得。转过身，回顾这一年的点点滴滴，回首这一年的朝朝暮暮，心里百感交集。各种陈杂的感受如泉水一般顿时涌上了心头。这逝去的一年内的点点滴滴像放电影一般都在我心里一一闪过，这些将会在我心里镂刻下深深的印记。这些印记见证着我的成长，无论是幼稚、懵懂还是任性，对我来说，都会变成我最宝贵的精神财富。

品味初一，是一种特殊的甜味，还是淡淡的苦涩?让人深思，能否让我回味?

在过去的一年内，不断地学习，使我的成长背包里满载着收获。学到不少知识倒是其次，最重要的是我有了属于我自己的学习方法，学会了合理安排自己的时间。不过在初一我并不是很努力，上课没有百分百的专心，回家的自主学习也是心不在焉，三心二意。我想我是没有明白自己的处境。人说我是天才，可我明白得很，我不是天才，不可能不经过努力就会成功。初一是初中三年的基础，是地基。在初一，就要把地基打扎实，打稳固了，到初二，乃至到了初三学习才会轻轻松松。也等于说初一就是一个转折点，初一年的知识稳固

了，才会引导你走上更好的学习之路。努力!想想自己的处境，明白自己应该做什么，应该知道什么，应该领悟什么!

初二是一个新的开始，我拥有新的目标。如果太阳是我的目标，那我会踮起脚尖，因为只有这样，才能更靠近阳光，才能向着目标一步一步的进发!面对初二，我有7分自信，3分期待。我在期待着一个新的开始，自信着接受新的学习内容。

时间就像手中的沙砾，可以拥有，却不能把握。时间就是这么无情的向前走着，而我们却在为了不被它丢下拼命的追逐着，谁都不想被时间丢下。就这样，初一学年过去了，而我将升到二年级。

回首过去，心中无限感慨，展望未来，相信依旧灿烂。学习中的收获，生活中的点滴，思想上的感悟，使我成长。明天的我，吸取教训，不再让自己陷入过去错误的泥潭中。我将启航扬帆，驶向我理想的目标。我也不再感到迷茫了，而过多的是对未来的美好憧憬。让我以崭新的自我，更强的自我，去迎接新一学期的学习生活吧!

爸爸妈妈，相信我，我会加油的!

复课心得体会篇二

今天，当我跨入蒙山中学的校门，进入预初(1)班的那一刻起，我成了一名真正的初中学生。能成为蒙山中学的学子，我感到非常骄傲。

虽然在小学里，我们同学之间常常提到蒙山中学，但是我对蒙山中学的校园环境、学校发展历程基本一无所知。

今天听了张校长及各位老师的介绍，我知道了蒙山中学15年来的发展经历。蒙山中学从二附中的一个附属中学逐渐成长为石化地区的知名中学，其中，离不开老师和学哥学姐们的

共同努力，由此，也形成了蒙山中学“人文见长，和谐发展”的办学理念，培养出了一批又一批“勤学、求实、文明、创新”的优秀的蒙山学子。

蒙山中学是一所具有鲜明校园文化的学校。学校曾经获得过许多的荣誉，这些都是蒙山的老师和学生通过长期用坚持不懈的努力换来的。如今，到了我们这一届，我们也一定要做一个“勤学、善思、尊师、守纪”的蒙山学生，也要像学校标志的含义一样，做一个遵守纪律的人；做一个乐于合作的人；做一个勇于负责的人；做一个有远大目标的人。我们要像翱翔在蓝天里的大雁一样在知识的海洋里翱游。

来自预备九班的管筱月同学，以详尽的发言，说出了我们预初同学的心声。如今，小学生活已经和我们挥手告别，我们已不再是爸爸妈妈跟前撒娇的孩子；也不再是要爸爸妈妈帮着准备好一切的孩子。我们已经是蒙山中学的莘莘学子，我们要以中学生的要求，更加严格地要求自己。

我相信自己能够以充分的热情和饱满的精神积极投入到学习中。在蒙山中学深厚的文化氛围里，成长为一个有理想，有文化，有道德的人，成长为一个对社会有贡献的人，为蒙山中学增光添彩。

复课心得体会篇三

第一段：介绍康复课的背景和目的（150字）

康复课是为了帮助受伤或疾病恢复身体功能的人们进行康复治疗而设计的一种学科。在这门课程中，学生将学习并参与各种康复技术和方法，包括物理、运动、心理等方面的康复治疗。这门课程的目的是帮助学生们了解和掌握适用于不同情况的康复技术，提高其专业能力，以便将来能够更好地服务于康复行业。

第二段：康复课的重要性和挑战（250字）

康复课在康复学科的发展中起着重要的作用。通过学习康复课，学生们可以深入了解康复学科的理论 and 实践，提升自己的专业技能和知识水平。康复课也带来了一些挑战，例如需要学习复杂的康复技术和方法，理解不同病情下的适应性康复治疗，以及与病患和医疗团队的合作等。

第三段：康复课的收获和体会（350字）

在参与康复课的过程中，我收获了很多宝贵的知识和经验。首先，我学会了如何评估和制定康复治疗计划，这对于帮助病患恢复身体功能非常重要。在实践中，我学会了运用不同的康复技术和方法，如物理治疗、运动疗法和心理辅导等，针对不同的康复需求进行治疗。此外，我也学会了与病患和医疗团队进行有效的沟通和合作，这对于康复治疗的成功至关重要。

第四段：康复课的启示和感悟（350字）

通过参与康复课，我深刻体会到康复工作的意义和价值。康复不仅仅是从物质上帮助病患恢复，更重要的是给他们带来希望和信心。在康复课中，我遇到了很多坚强而乐观的病患，他们通过坚持康复治疗克服了许多困难，最终取得了良好的康复效果。他们的故事告诉我，只要保持积极的态度和努力奋斗，无论面对什么困难，我们都能够战胜它们，并实现自己的目标。

第五段：未来的发展与展望（200字）

康复课为我提供了进一步发展的机会。我希望能够继续学习和掌握更多的康复技术和方法，并在将来的康复工作中应用这些知识。同时，我也希望能够通过自己的努力和实践，为康复学科做出一些贡献。我相信，只有不断学习和提高自己

的专业能力，才能更好地服务于病患，将康复事业推向更高的水平。

以上就是我对康复课的心得体会。通过参与康复课，我不仅学到了专业知识和技能，也受到了启发和激励。我将继续学习和成长，为将来的康复工作做好充分准备，为病患带来更多的希望与阳光。

复课心得体会篇四

开学啦！新学期，新气象！大学都以崭新的面貌回到这久违、温馨的校园。我怀着无比激动的心情踏进教室，看到了分别了两个月的同学们，心里有种说不出的喜悦。这是我第一个开心的原因。

但是，今年开学是我最快乐、最值得纪念的一天。因为有旭老师在，所以我们班一定会与众不同！

我很快乐，你快乐吗？

今天，我们喜气洋洋地来到学校报到，心想早点拿到新书，回家预习新的一课。我又见到了班里的同学和老师，甭提有多高兴了。

我早早地来到教室，只见讲台上已经放九大堆新书，原来刘老师很早就提前把新书给领来了。我看到新书就兴奋不已，心里想新学期要给大家做个好榜样，好好学习，好好表现，给班级争一面流动红旗，让大家都目瞪口呆、刮目相看。我拿到新书，翻看新书时，“啊，这书上的字真难写，还有那么多生字，那么多课文。”我一边自言自语，一边暗下决心，一定要上课认真听讲，回家多复习巩固，争取克服困难，把它们全部牢牢记住掌握。

回到家后，我和妈妈一起给新书穿上漂亮的新衣服，我还给

它们一一写上名字，然后按顺序收拾到书包里。我有时候还把音乐书、美术书、语文书、思品书等拿出来预习，我还看了每篇课文的图片，知道它的涵义，感觉特别想快点上到这些课程，一种强烈的求知心情油然而生。我打算以后更要爱惜书本，不能把书本破坏了。

新学期开始了，我们要珍惜时间，因为一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，更加努力学习，把高贵的时间都用在在学习上，学更多的知识，长大了做一个对社会有用的人。

终于开学了，怀着激动的心情来到了学校。算起来，已经有两个月没与尊敬的老师和亲爱的同学们见面了，我异常的兴奋。

一进教室，就看到了王晓和李佳裕。老朋友见面，当然有聊不完的话题。我们聊暑假作业，聊暑假的见闻……直到黄老师笑容满面的出现，我们才安静下来。“同学们，好久不见！”黄老师大声的说。我们异口同声的回答：“黄老师好！”接着，黄老师笑眯眯地说：“同学们，我们要发新书了！”顿时，全班欢呼起来。当我领到新书，闻着那特有的墨香便不知不觉的陶醉了。

几天新课下来，新来的英语老师给我的印象最深刻。她虽然很严厉，但是讲课真的是很风趣。我们大家都爱上她的课。可能是我们班的黄老师和宋老师都很和蔼可亲，导致我们班上这学期来了十一个插班生。因此，我们成为了年级人数最多的一个班。真是要辛苦老师了。

复课心得体会篇五

2020年是中国新冠疫情的困难一年，人们为了应对疫情的蔓延，各级学校纷纷推迟了春季开学的时间。在家待了两个多月的学生们，终于在疫情得到有效控制后，迎来了返校的喜讯。作为一名高三的学生，我在未复课期间经历了很多，也

足够成长了。在此我将分享一下我在未复课期间的心得体会。

未复课期间，家里成了我的世界。在家里，我不能像在学校一样有规律地学习，老师也无法在身边指导我，这对于一个高三学生来说可谓是雪上加霜。在刚开始的几天里，我经常懒散的度过，用手机、电脑和电视游戏。一天天过去，我发现自己的状态一落千丈。所以，我决定在未复课期间要打破这种恶劣的学习状态，给自己树立一个规定的学习时间和学习计划。在每天早晨，我都会制定当天的学习计划，然后严格按照计划执行。这样不仅帮助我增强了学习的效果，也提高了我自律的能力。我意识到，自律是一个人成功的关键所在，只有通过严格要求自己，才能更好地实现目标。

未复课期间，我还发现自己在独立学习和自我管理方面存在很大的问题。在学校，老师会做好学习计划，为我们制定好学习目标，我们只需要按部就班地执行。但在家里，我必须独立思考，制定学习计划，解决问题。一开始，我觉得很难独立学习，经常迷失在一大堆的学习资料前。但随着时间的推移，我逐渐习惯了自己独立学习的节奏。我学会了运用互联网资源，积极查阅相关资料，提高自己解决问题的能力。我明白了，自主学习是一种宝贵的能力，它培养了我独立思考和解决问题的能力，我相信这将对我的未来的学习和工作有很大的裨益。

未复课期间，我还发现了家庭的重要性的和亲情的温暖。在疫情期间，由于无法外出和与朋友交流，家人成了我唯一的陪伴。我和父母亲密的关系更加紧密，我们一起做家务、做饭、聊天。父母在我的学习上给予了很大的帮助和支持，他们成了我的良师益友。我明白了家庭对一个人的成长至关重要，它是一个人情感的港湾，也是我奋斗的动力。在以后的日子里，我希望能够更好地照顾家人，更加珍惜和享受我们相处的时光。

未复课期间，我也意识到身体健康的重要性。在学校，我们

每天上课、锻炼，身体相对健康。但是在未复课期间，很多同学都变得懒散、缺乏运动。我也是其中之一，我很快感受到身体的不适。于是，我决定在家里坚持做运动，每天做一些简单的活动，如跳绳、俯卧撑、深蹲等。这不仅让我保持了良好的体态，还增强了我的体质和免疫力。我明白了健康才是最大的财富，只有保持良好的体魄，才能更好地应对未来的挑战。

通过这段未复课的时间，我意识到了自律、自主学习、家庭的重要性以及身体健康的价值。这段时间虽然辛苦，但也使我成长了许多。在未来的学习中，我将更加注重自己的学习计划和目标，并时刻保持良好的体态和健康习惯。对于我来说，未复课的体会不仅是一段难忘的经历，更是一次宝贵的成长之旅。

复课心得体会篇六

今年是一个非常特殊的年份，新冠疫情的爆发给全球带来了巨大的冲击，中国也不例外。为了防控疫情的蔓延，学校进行了长时间的停课，学生们无论在学习还是生活方面都受到了很大的影响。如今，随着疫情逐渐得到控制，学校终于复课，我有幸能够踏入熟悉的校门，重新开始学习生活。在这个不同寻常的开学季，我有了很多新的感悟和体会。

段落二：适应的挑战

疫情期间的停课让我陷入了一个长期的假期，放松了很多平时没有时间做的事情，例如读书、看电影等。但是，当复课时，突然之间要从休息的状态转变为学习的状态让我感到有些不适应。首先，回到学校需要调整生活作息的规律，早睡早起，保证充足的睡眠；其次，学业方面也需要重新适应课堂上的学习节奏，及时完成作业、备课，提高学习效率。这个适应过程是不容易的，但是我坚信只要努力和调整心态，就一定能够克服这些挑战。

段落三：思考学习的重要性

在停课的日子里，我渐渐意识到学习的重要性。在疫情期间，很多规模较小的企业倒闭，很多人失去了工作。这个时候，我看到了学习的力量。只有不断提高自己的知识水平和技能，才能适应社会的发展变化，抓住机遇，不被淘汰。因此，我珍惜每一次学习的机会，认真听讲，积极思考，勤于动手实践。我相信，通过学习，我一定能够实现自己的人生目标。

段落四：珍惜与他人的交流

在长时间的停课期间，我与同学之间的交流受到了限制，无法面对面交流，无法共同学习和玩乐。这让我意识到与他人的交流对于我来说是多么的重要。在复课之后，我珍惜与同学之间的交流机会，积极参加社团活动，主动与同学交流学习心得和生活感悟。通过与他人的交流，我能够开拓自己的眼界，从他们身上学到很多东西，激发了我学习的热情。

段落五：总结

回顾复课的这段时间，我收获了很多。首先，我逐渐适应了学习的状态，调整了生活作息；其次，我思考了学习的重要性，将学习当做一种习惯，为自己的将来打下坚实的基础；最后，我珍惜与他人的交流，不断学习他人的优点，提高自己的修养和能力。我相信，通过这段时间的努力和收获，我一定能够在学业和生活中取得更大的进步和成就。未来的路还很长，我会继续努力，迎接更多的挑战和机遇。

复课心得体会篇七

那天并不是九月一号开学日，我是转校生，从农村转到城里的某所小学，五年级。

那天早上，我跟在班主任身后，班主任是一个年轻女士，也

是第一节语文课的任课老师进班，我扎着很一般的马尾，没有刘海儿，完美呈现出一个胆小的乡下土女孩的拘谨和腼腆。

“这是我们的新同学，来，给大家自我介绍一下。”班主任对我说。

台下一片掌声，没有议论声，他们只是好奇的看着我，静的出奇，我稍微出一点儿声音就已经自我感觉很响亮了，不过老师和同学们对我这陌生且羞涩的声音显然没有多大识别力，班主任说，“后面的同学可能没听到，再大点声儿。”

我深吸一口气，再次开口，这次真的提高了很大音量，但是没说几个字就立即被教室内的笑声打压下去，他们在笑什么？我无措地在他们脸上寻找笑点，只听到有几个人低头笑着对左右的人模仿我的话，准确的说是在模仿我说话时的音调，因为我的乡土口音太浓重，城里早已经推行普通话了。我突然想起以前每逢喜事时，在村里看大爷大娘们在台上唱豫剧的情景，对于这些新同学而言，我此刻应该就像是站在台上唱豫剧的丑角，只不过我没有丝毫准备地一开口，他们就已经很给面子地笑了，这让我很不好意思。我不安地掀起衣角，不知所措地等候班主任的宣判。

班主任很照顾地将我安排在边上的第一桌的空位上，同桌是一个男生，他之前笑得很欢，当我走下台时，他好奇地盯着我看，直到我坐在他身边，直到班主任开始讲课，他还是时不时地看我。清纯如我，竟然以为他对我有好感，整的我脸红到耳后根，后来混熟了之后他才告诉他好奇我当时是不是发烧了，小脸通红。

这一天，也是我第一次上英语课，英语课老师也是一位年轻漂亮的女教师，上课时，班长突然不喊“起立”，而是喊“standup”[]我感到莫名其妙，跟着同学站起来，想说“老师好”，却听他们都喊“good morningteacher”[]小学生的英语发音，至今我也听不懂，所以当时的我更是一脸懵，我瞥

见同桌对我强忍笑意的滑稽表情，然后老师来了一句标准的“sitdown”同学们回了一声“thank you teacher”后便坐下了，而我由于是在第一排，还沉浸在同桌对我的那一幕意味深长的似笑非笑表情中，没注意到局势变化，傻站着，三秒后，木然坐下。同桌再也忍不住了，低头抖肩笑。

实不相瞒，我本是一个彪悍的女生，如果是在我老家的那个破旧小学校，这种情况下我一定会抄起书盖在同桌头上，但是在这个陌生的环境，我在乡下的凶悍被完全封印了，再说了，我还没有书，这两天要仰仗同桌的书，于是我忍了。

这一天，除了一开始难堪的自我介绍和之后几节课上必要的应声，我没有再多说一句话，课间时，同学们三三两两聚在一起嬉笑，我偶尔听到他们的谈论涉及到我，即便我一直低头看书，也会感觉他们在对我指指点点，所以更不敢有过多的举动。这一天，并没有之前憧憬的那么好，陌生的环境，窘迫的处境，还有一个好欺负我的同桌，不过多年之后，也不觉得它很糟糕，最起码它是一个很好的反面教材，教会了我以后在去融入陌生环境时，要大大方方地做自己，从心而不怂，不要默不作声地容忍，也不要孤高冷傲地排斥，或许会有一些窘点，比如有口音，没关系，如果能回到那时，我会给他们唱一段豫剧。

复课心得体会篇八

第一段：介绍康复课程的背景和目的（200字）

康复课程是一种专门为身心不健全的人提供帮助和康复训练的课程，旨在通过综合的康复方案，帮助患者恢复身体功能，提高生活质量。我有幸参加了一期康复课程，并在其中获得了宝贵的经验和收获。在这段时间里，我与许多康复专家和同样需要康复的患者一起学习、讨论，并通过实践积累了很多经验。

第二段：康复课程的内容和方法（200字）

康复课程涵盖了广泛的范围，包括物理康复、职业康复、心理康复等多个方面。我特别感兴趣的是心理康复，因为我相信健康的心理状态是顺利康复的重要保障。在课程中，我们学习了如何通过合理的心理调节，培养积极向上的心态和乐观的情绪。此外，课程还重点讲授了一些实用的康复方法和技巧，如物理锻炼、日常生活自理能力的训练以及社交能力的培养等。

第三段：康复课程带给我的影响和收获（300字）

康复课程对我产生了深远的影响。首先，我学会了与身体不健全的人保持同理心和尊重，懂得用行动去支持和帮助他们。课程中，我认识到每个人都有不同的康复需求，因此我们需要为每个人制定个性化的康复计划。其次，通过与其他康复患者交流，我有机会听取他们的康复经历和故事，这激发了我坚持康复训练的勇气和毅力。最重要的是，我重新树立了对自己的信心，相信只要努力，一定可以克服身体上的困难。

第四段：康复课程的局限性和改进（200字）

尽管康复课程在提供帮助的同时起到了积极的作用，但也存在一些局限性。首先，康复课程仅仅是提供了一种康复训练的初级指导，而真正的康复过程需要更长时间的进行和积累。其次，康复课程中缺乏个性化的培训，无法满足每个人的不同需求。因此，为了更好地实现康复效果，我们可以通过增加个别康复辅导的方式来进一步完善康复课程。

第五段：对康复课程的展望和总结（200字）

康复课程是一种非常有益的培训方式，可以帮助身心不健全的人更好地适应社会生活，并提高自己的生活质量。通过这次康复课程，我看到了康复的希望和可能性，并对康复事业

有了更深的了解。我相信，在康复领域的不断努力和探索下，必将有更多的人能够获得康复的机会，走向更美好的未来。

总结：康复课程的心得体会是一次宝贵的经历，它使我学到了许多理论知识，更重要的是，通过实践和与他人的交流，我深刻感受到了康复的价值和意义。康复不仅仅是恢复身体功能，更是一个过程，一个回归正常生活的契机。康复课程让我重新树立了对生活的信心和勇气，我相信只要坚持不懈，康复的道路上终将会有一簇明亮的晨光。

复课心得体会篇九

康复课是一门在大学生生活中常见的选修课，旨在帮助学生恢复身心健康，提高生活质量。在我这个健忘又拖延的大学生眼中，接受康复课的一个学期，不仅开拓了我的视野，还对我产生了一系列的正面影响。以下是我在康复课中的心得体会。

首先，康复课让我了解了许多关于身体健康方面的知识。在课堂上，我学习了关于健康饮食，适当运动和保持健康生活习惯的重要性。我了解到了很多常见疾病的症状和治疗方法，以及如何预防某些疾病的方法。这些知识对我来说非常有用，让我能够更好地照顾自己的身体健康。

其次，康复课还帮助我理解并意识到了心理健康的重要性。在这门课程中，我学习了关于心理健康的基本知识，如如何管理压力，如何应对困难和挫折等。在许多大学生生活中常见的压力和焦虑下，这些知识让我能够更好地应对各种挑战，保持良好的心理状态。

此外，康复课还鼓励学生积极参与各种运动和体育活动。在课程中，我们经常参加各种体育运动比赛和集体训练。通过这些活动，我不仅提高了我的体能水平，还结识了许多志同道合的朋友。这些体育活动不仅丰富了我的大学生活，还促

进了我的身体康复。

另外，在康复课中，我还学到了一些实用的应急技能。例如，急救知识和基本的紧急求助技巧。这些技能在现实生活中是非常有用的。我还学会了如何进行有效的沟通和人际关系管理，这对我日常和职业生活中的各种情况都非常重要。

最后，康复课通过实践和实习，给了我一个锻炼自己的机会。我在一家康复中心做了一个月的实习，在那里我学到了很多实践中的知识和技巧。这段实习经历让我更深入地了解了康复工作，也培养了我解决问题和团队合作的能力。

综上所述，康复课给予了我丰富的知识和经验，让我获得了身体和心理上的康复。通过学习和实践，我认识到了身体和心理健康的重要性，并且学会了如何照顾自己和他人的健康。康复课确实为我提供了一个改变和发展自己的平台，我相信这些所学所得将会在我的未来生活中发挥重要的作用。

复课心得体会篇十

20__年9月我新的学期，一个全新的开始，然而我的心情却不怎么开心。因为一想到要上初二啦，我就有一种莫名的压力，果然开学第一天上课，我就萌生了一种紧迫感。

我们的班主任是物理老师，姓杨，因为是位男老师，所以感觉他很严肃。我被任命为语文课代表，压力感再次上升了。第一次上英语课时，我便感受到了英语老师的严厉，还受到了英语老师的批评，于是我下定决心一定要学好英语。至于历史老师嘛，在众多教我们的老师中，她算是友好的了，不过也挺严厉的。还有我们的数学老师，上的的一节课竟然是用快板做的自我介绍。我们的语文老师还算可以啦，也挺严厉的，但对我就特别好，加上我喜欢习作，所以最喜欢的老师便是语文老师啦。生物老师讲课时特别的快，第一节课就讲了9页。地理是我喜欢的科目之一，可教我们的地理老师总教

我们背东西。我认为地理是理科，重在理解，不该死记硬背呀。由于其他的老师还未“登场”。所以就不能说出对他们的印象啦。

对老师的印象就说到这里，现在就说说我们的校园吧。

由于上初二啦，所以最后一节课也要晚十分钟下课。每次飞冲到食堂时，里面早已经人山人海。就算打到饭了，也是剩下不好吃的饭了。一想到这才是新学期的开始，我就快要崩溃了。不过我也属于乐观派，是不会让这点“小事”压倒的。我们住宿舍顶楼。每次下晚自习都要快点冲到宿舍，之后便是要做住顶楼的人每日必做的一件事——下楼接水。哎！没办法，睡觉顶楼是“缺水地带”呢。我们宿舍的人都“叫苦连天”呀。

哎！算了，谁叫我们是初二的呢。既然上了初二，就要“认命”呀。但命是天定的，运却是靠我们自己定的。我是天生的乐观派，所以并不感觉有多苦了。

上初二的压力真是越来越大了，嘻嘻，一下，这便是我的开学心得体会了。