

2023年我的变化初三 双减后我的变化心得体会(通用9篇)

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

我的变化初三篇一

作为一个普通的高中生，双减政策对我来说是一个无法回避的现实。从我拿到第一份减负方案，到现在已经过去了一个多月的时间，我可以清楚地感受到双减在我身上所带来的变化和影响，而它们则成为我今天要分享的体会心得的主旨。

一、自主学习能力的提升

双减政策的主要目的是为了疏通过度的课业负担和提高学生自主学习的能力。对于我来说，这对我自主学习能力也有了极大的提升，尤其是在课业上。由于学习时间的改变和任务的减少，更有机的时间去制定自己的学习计划、研究学习方法、查找资料和探索学术领域，这些都让我从被动学习的状态逐渐迈向主动学习。当然，这种自主学习的能力不只是在学校有所体现，在生活中亦然。如何更好地自律、管理时间、自我激励和创造价值，这些都是我在双减中不断思考和探索的课题。

二、多方面的发展与充实

除了学习之外，生活和兴趣爱好也需要同时兼顾。和许多其他学生一样，我的生活既是充实又是多样化。首先，由于减少了太多的固定任务，我有更多的时间去锻炼，从而使自己

更加健康。我也加入了社团来增强自己的社交能力。此外，我还喜欢读书和绘画以及做些课外活动，这些爱好也都得以完整保持下来。我们有时间去学习接触不同的知识领域、了解新鲜事物或状态，这也可以让我们更好地认识这个世界并发展自己的综合能力。

三、沟通和情感的加深

双减中我们学习任务的减轻也为我们和老师之间的互动和交流提供了更多的机会，从而疏通了沟通和情感的链条。在老师的辅助和指导下，我们可以更深刻地理解和掌握知识点。每个老师都像一个指导者，倾其所有的知识、专业性经验让我们打开智慧的窗户，帮助我们更好地学习原理和方法。老师7x24小时的辅导也提供了充足的时间和机会去深入探讨课题，让我们不断总结反思并实现自我提高。

四、培育自我意识的进阶

我们在学习和生活中不仅要掌握知识和技能，还要树立正确的价值观和意识。双减给我们提供了一个机会，让我们重新审视自己的想法以及对学术和社会问题的态度，从而使我们更好地认识和成长。双减期间，我们可以更好地发挥个人的色彩和天赋，得到机会去实践一些自己喜欢和擅长的项目并学会捕捉价值。同时我们也可以更加关注到个人和社会问题，更接触到各种文化和价值体系，从而培养出自己的自我意识和文化自信。

五、自由和独立自主的成长

综上所述，双减政策对我来说是一个值得欣喜的转变。这个过程让我不仅成长了，而且也是我转变思维循环的契机。作为学生，更多地将自己的时间用于钻研知识，摸索自己的规则和节奏，发现自己的兴趣和潜力并分享着这些，这是一种比逐渐被教授侵占时间和灌输思想要更为有意义的学习方式。

当然，这需要我们坚持自我学习的习惯，努力实现自我约束和自我励志的目标，更多地去掌握自己的命运和学业。此外，我们也需要关注到社会和自身发展的方向，积极汲取新思想和新知识以及更深刻地反思自己的选择。尽管有许多艰辛和不确定，但减压也给我们一个具有价值的机会去探索自己的成长，希望每一个人都可以在这样的机会中成长并迈向成功。

我的变化初三篇二

变化无处不在，在我们这个美丽的大家园里，校园变漂亮了；同学变聪明了；校园变热闹了；体育器材也变多了。这么多的变化，就是让我说三天三夜也说不完。可要说到我的变化，虽然不多，但都很有考验性。

暑假时，同学们可能都在吃喝玩乐，当然，我也不例外。而吃喝玩乐的前提是必须认真完成（针对我）作业。所以我就一直努力努力再努力，刻苦刻苦再刻苦，终于将暑期作业完成了。然后就是自主作业了。写什么好呢？正当我烦恼的时候，妈妈过来了，说：“干脆些五年级上册的语文字帖吧，这样的话，既能练字，又能熟悉下学期的生字表。”过了二十多天，我的字帖终于写完了。

可是不管怎样，我的书写还是有待提高。所以我就拿出一个拼习本开始练起字来。虽然每天四页对于我来说是不难的，可是说到质量，拿就是我的难题了。所以，为了让妈妈、同学和老师们都刮目相看，每天我都很认真地练。

一天，我正在收拾书桌，忽然看到一个很旧的小本子。打开一看，呀！这时谁的字呀，怎么这么丑！又歪又烂。关上本子一看。什么？封面上居然写着戴汶珊三个字。下面写着四、一班。天呀，短短一个暑期，我的字居然进步了这么多，我真开心。

有一次，我正座在座位上看书《世界上的另一个我》时，班

上的几个出了名的淘气包骚扰我。我不理他们，没想到他们居然起劲了，还说我坏话！我还是不理他们，只是说了一句“这对你们有帮助吗？”他们顿时惊呆了，都垂头丧气地走开了。我开始欣慰起来了，因为，我学会了宽容。

回到家以后，我自豪地说：“妈妈，我看完《世界上的另一个我》了！”“什么？”妈妈从厨房里探出脑袋，惊奇地盯着我。她好像还不相信，于是我就把全本书都概述了一下。我口若悬河，永不停歇，文字如滔滔江水从我口中流出来。等我说完之后，妈妈用不可思议的表情盯着我。以前的我概述能力不好，而如今的我，概述能力一流。

这就是现在的我，书写工整，待人宽容，概述能力强。我的变化是惊人的，我的进步也是惊人的。在以后的学习和生活当中，我会再接再厉，争取让自己各个方面都更上一层楼！

我的变化初三篇三

2021年初，我参加了“双减”活动，即减肥、减负。这个活动引起了全社会的广泛关注，手机上各种“双减”APP和社交媒体平台上的双减话题铺天盖地。经过三个月的艰苦努力，我成功地减去了十斤体重，更重要的是，我找到了心理和生活上的平衡。本文将分享我的双减经历以及从中学到的宝贵经验。

第二段：体重管理

减肥对每个人来说都是一个挑战，但是我意识到只有制定出切实可行的计划，才有可能成功。我通过饮食管理、运动和健康饮食的结合，成功地减下了十斤体重。我开始注意我的饮食，每天吃早餐、午餐和晚餐，避免了零食、宵夜等高热量的食物。此外，我每天为自己设定目标，坚持锻炼30分钟加强身体锻炼。十斤的体重减轻让我感受到身体的灵活和自信。

第三段：减轻负担

减负的部分是我觉得自己得到了最多的收获。我这个人总是想做事情，但是一做事就拖延，结果累死自己也弄糟事情。为了减轻我这种不必要的心理负担，我将工作和个人生活分开来，只专注于一件事情，利用时间安排优化时间规划。我学会了拒绝不必要的会议、聚会和事情，理性重视自己的时间，保障自己的健康和精神状态。

第四段：压力管理

随着工作量和生活压力的增加，我发现自己很容易感到紧张和焦虑。我尝试通过冥想、瑜伽和深呼吸等方法来放松和平衡自己的情绪。我还找到了一些适合自己的放松方式，比如听音乐、看书、做手工、去公园散步等。这些活动可以让我忘记工作压力和生活负担，充分放松身心。

第五段：结语

通过双减活动，我学会了如何管理自己的身体和情绪，保持健康平衡的生活方式。我相信，只要我们意识到自己的需要和优先事项，采取正确的方法和策略，就一定可以取得成功。如果我们只专注于重复的工作和例行事项，往往会失去平衡和激情。我将会继续保持我的双减习惯，并鼓励身边的人加入到双减行动中。这不仅是对自己的珍爱身体的负责任，也是对生活的热爱和追求。

我的变化初三篇四

被压在五指山下，不知过了多少年，我头堆青苔，耳生薜萝，鬓边青草，真让我难受至极。

春天正是万物复苏的季节。想当年，我漫游蟠桃园，饱食蟠桃，畅饮玉液琼浆。龙肝凤髓、熊掌猩唇一一尝遍。就是兜

率宫中太上老君的仙丹我也囫囵吞枣地吃了几颗，而我现在却在这荒凉的大山下饥食铁丸，渴饮铜浆，我打心里咒骂佛祖。

夏天，炎炎烈日烘烤着大地。想当年，我正在东海中畅游，敖丙的定海神针、敖顺的藕丝步云履、敖闰的锁子黄金甲和敖钦的凤翅紫金冠都被我夺了来，何等自在。而现在却要在这大山下受此大罪。我打心里咒骂佛祖。

秋天，树叶从天空中纷纷扬扬地飘落，从我身旁悄悄飞过。想当年，我在天宫中，四极大宛、八骏九逸任我驱使。如今居然在山下过着禽兽不如的生活，我打心里咒骂佛祖。

又到一年的冬天，雪花盖在我身上，四周荒无人烟，一点生机都没有。我抖落身上的雪，仰视天空。忽然，远处若隐若现着一个棕色的身影。我定睛一瞧，原来是一只半大的小猴，它毛色黯淡，并无一些光泽，身形瘦小，只身一人颤颤巍巍地行走着。

回想当年，我要乘舟出海拜师学艺，众猴采仙桃，摘异果，刨山药，挖黄精，不就是想等我学艺归来后大家过上幸福而不被欺凌的好日子吗？都怨我内心膨胀，争勇好胜，想当玉皇大帝，才闹出事来，如今被禁锢在这山下，导致猴子猴孙们过着比往常更为艰苦的日子。

如果我当初安分守己，起码可以让它们安全，让他们幸福……

我抛下了他们，迷失了自己，被欲望左右，被名利牵制。现在想来，我真是愚蠢啊！感谢如来，他压制住了我，才使我没有继续胡作非为。如果上天再给我一次机会，我只愿做个会点功夫的美猴王。

我的变化初三篇五

作为一个土生土长的喀什人，我亲眼见证了家乡的巨大变化。随着改革开放的推进和经济的快速发展，喀什从一个相对落后的地区逐渐崛起，焕发出勃勃的活力。在这个变化的过程中，我深切地感受到了经济的腾飞、城市的繁荣、人民的幸福和文化的传承。下面我将以五段式的方式，分别从经济、城市、人民和文化四个方面来展示我对家乡喀什变化的心得体会。

首先，我要强调的就是喀什经济的快速发展以及取得的巨大进步。曾经的喀什是一个靠农业为主的地区，经济基础薄弱。而如今，在国家政策的大力支持下，家乡的经济实力得到了质的提升。无论是商业街区还是工业园区，到处都是人民群众的热情和活力。大型企业纷纷进入喀什，创造了大量的就业岗位，解决了许多人的就业困难。在经济的发展下，人民收入水平得到了提高，幸福感得到了增加。这些变化让我深感家乡的未来充满了希望。

其次，我要提到的是喀什城市的蜕变和繁荣。过去，喀什的城市建设相对较差，街道狭窄，房屋老旧。然而，经过这些年的努力改造，喀什的城市面貌焕然一新。宽敞整洁的街道、现代化的建筑、繁华的商业中心，无不展示着喀什的美丽和繁荣。大大小小的公园遍布城市各个角落，给市民提供了休闲娱乐的场所。同时，城市的人文环境也得到了改善，文化活动和艺术展览层出不穷。这些变化使我感到家乡的城市生活变得更加宜居，人们的精神生活也得到了更好的满足。

再次，我要强调的是人民的幸福感得到了提升。随着经济的飞速发展和城市的繁荣，人民的生活水平有了大幅度的提高。越来越多的人拥有了自己的房子、车辆和高品质的生活用品。同时，社会保障制度和医疗保险也不断完善，人民的健康状况得到了有效保障。另外，教育事业的全面发展也为人们提供了更好的学习机会。不仅如此，喀什还积极推进农村扶贫

工作，尤其是实施了“光伏扶贫”工程，帮助农民增加收入，改善生活质量。所有这些变化都让我感受到人民的幸福感在不断提高，喀什的明天有着更加美好的希望。

最后，我要谈到的是喀什文化的传承和发展。喀什自古以来就是多民族聚居的地方，拥有悠久的历史文化。近年来，喀什在保护传统文化的同时，也积极推动了文化的创新和发展。文化活动和艺术展览不断增加，文学、戏曲、舞蹈等艺术形式得到了更广泛的传播与发展。此外，喀什还加强了与其他地区和国家的文化交流，吸收了外来文化的优秀资源，丰富了家乡的文化内涵。这些变化体现了喀什人民保护和传承自己传统文化的自豪感，并在新的历史时期中为文化的繁荣贡献力量。

总之，我深刻地感受到了家乡喀什的巨大变化。经济的腾飞、城市的繁荣、人民的幸福和文化的传承给我带来了无限的感动和希望。在今后的发展中，我相信喀什会更加美丽、更加繁荣、更加富强！

我的变化初三篇六

喀什，这个美丽的城市是我生活了二十多年的地方。回望这些年来，喀什发生了翻天覆地的变化，给我留下了深刻的影响和感受。下面我将从交通发展、经济繁荣、生活水平改善、文化传承以及环境保护五个方面来谈谈我的家乡喀什的变化心得体会。

首先，交通发展是我家乡喀什变化的重要体现之一。不久前，我还记得通往外地的公路在雨天常常泥泞不堪，交通十分不便。而现在，高速公路修建完善，铁路网络连通，大大提高了喀什与外界的联系和交流。我曾经利用这方便的交通工具去其他城市旅行，感受到了全国各地的风土人情，扩大了自己的视野，也更加地热爱我自己的家乡。

其次，经济的繁荣也是我家乡喀什变化的重要方面。过去，农田面积狭小，农作物产量低下，农民的收入很低。如今，在政府的扶持下，农业结构调整，农民种植高效经济作物，农业生产得到了长足的发展。同时，以喀什为核心的产业园区相继兴建，引进了大量的企业和投资，为城市的经济发展提供了动力。经济繁荣不仅提高了居民的生活水平，也给人们带来了更多的机会和发展空间。

第三，生活水平的改善是我家乡喀什变化的另一个重要方面。在过去，居民的生活水平普遍较低，缺乏一些基础设施和公共服务。然而，如今，喀什的社会事业取得了巨大的进步，医疗、教育、居住条件都有了很大的改善。医院和学校的建设得到了重视，医疗条件提高，教育质量也得到了提升。居民的居住环境也得到了改善，城市面貌焕然一新，居民的生活水平有了明显的提高。

第四，文化传承是我家乡喀什变化的又一个重要方面。喀什是一个具有悠久历史和丰富文化的地方，传统的喀什文化与现代文明的融合成为城市独特的魅力所在。政府和社会各界都非常注重对传统文化的保护和传承，修复了一些古建筑，举办了许多文化活动和节日庆典，吸引了大量的游客和文化爱好者。我也深深感受到了这种文化的力量 and 影响，我对喀什的文化有了更深的了解和认识。

最后，环境保护是我家乡喀什变化的最后一个方面。过去，在喀什市场和一些农村地区，垃圾堆积成山，环境脏乱差，严重影响居民的生活质量。然而，随着环境保护意识的提高，喀什政府大力推进环境整治工作，城市垃圾分类得到普及，且修建了垃圾处理场所。农村地区也实施了农田环境保护措施，大力发展清洁能源，改善了环境质量。如今，喀什的环境干净整洁，居民的生活质量得到了显著提升。

总之，喀什的发展变化给我留下了极为深刻的印象。交通发达、经济繁荣、生活水平改善、文化传承和环境保护等方面

的变化让我对我的家乡充满了自豪和自信。我相信，在未来的日子里，喀什将会以更加崭新的面貌吸引更多的目光，继续为我和我的家乡带来更多的机遇和发展。

我的变化初三篇七

时间如同年轮一样，一圈一圈的积攒起来，而时间还是像往常那般溜走，而父亲您已被雕刻成了另一番模样。

回忆往昔，把时间退回到您当父亲时，您手中抱着婴儿时期的我的照片。您脸上的喜悦挡都挡不住。那是您的第一个变化，从一个青年蜕变成为了一位丈夫以及一名父亲。为此，你戒掉了烟。

随着时间的推移，面对生活这一锅滚烫的水，您在当中煎熬着。您已没有了年轻时的果敢，因为您深刻的明白那深入你骨髓的——责任，是你要奋力担负起的。

记得那年我九岁，家里也只能维持每天的开支。可就在那时，房东说铺面他不租了。这则消息无疑是最沉重的噩耗。那间铺面是我们家经济收入的来源，没了那间铺面该怎么赚钱。那一夜，您独自坐在沙发上沉思着。第二日您就去寻找铺面。经过您的奔波与努力，您找到了合适的铺面。那一日，夕阳的余晖映照在你的脸上，我才猛的意识道，“责任”二字对您来说有着非凡的意义。

父亲您变老了。人们常说，当一个人开始回忆曾经的点点滴滴时，说明时间已经开始侵蚀他的容颜，他的身体。当你想端起酒杯，一饮而尽时，您的手停住了。只是笑着说：“人老了，身体不行了，还是不喝了。”当你看着昔日玩耍的地方有着高大的建筑时，你不禁感慨时间的匆匆，回想曾经的生活。当你看着亲人在病床上永远闭上了双眼，你悄悄的擦干泪，谈起人世间的悲欢离合。

正如龙应台所说：“我慢慢的，慢慢的了解到，所谓父女母子一场只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断的目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默地告诉你：不必追。”此时此刻，我真真切切的感受到父亲您站在我身后，慢慢的目送着我踏上人生的道路，变换了一种方式来爱我。

父亲，当皱纹出现在你的脸上时，我深知时间已流逝了太多，岁月也正改变着你的模样。

父亲，当你为了生活奔波劳碌时，我深知你肩上的担子是何等的重。

父亲，当你的眼里饱含着对我的期望时，我深知我从未让你骄傲，但你却视我如宝，我应该为了我的未来，为了能给父母一个健康快乐的晚年而拼尽全力。

父亲，我定会让我成长的速度快于你老去的速度。让我的变化替代你的变化。

我的变化初三篇八

一年=春+夏+秋+冬，一年在变。一天=白天+黑夜，一天在变。我=童年+少年，我也在变。

现在的我，说长大了好像又有点稚气，说没有长大好像又有点成熟，好像只能说是从一个少年迈向一个成年人。现在的我变化ing□

现在的我变了，变得爱臭美了。有一句流行语我想大家也都听说了，头可断，血可流，发型不能乱，这足以证明我们对美追求的程度。我会经常学着姐姐的模样偷偷在梳妆台上化妆，我会经常偷偷穿着妈妈的高跟鞋走起模特步，我会经常买一些首饰来装点自己乳臭未干的面孔，我会有一屋子漂亮

衣服的梦想，好像忘记了曾经无论怎样都觉得自己是个美女，而是一味的装点我们自己，就这样我们装点着自己稚嫩的脸庞，就这样我们一点点的成长，就这样我们迈向成熟。

现在的我变了，如果有人问从什么时候起？大概就从我们开始接触一切电子产品开始，变了。记得刚开始我接触的是游戏，它让我发生了变化，我变得很少出去和小伙伴们出去嬉戏，因此我的朋友变少了。后来我有了手机，发短信也让我发生了变化，群发的我不回一首歌在20xx年春晚的舞台上走红，我就是这样群发短信，隐藏了自己内心深处真实的东西，就这样我学会了应付差事，而缺少了自己内心深处的真实情感，我变了变得慵懒了。后来qq微信等走进了我的世界，我发现我也有变化结识网上朋友，让我的朋友圈在网上迅速扩大，网上聊天代替了见面玩耍，让我们的距离越来越远。我们变了，电子产品的弊端让我变了。

我们变了，变得叛逆了。进入青春期的我们，自以为自己什么都知道，渴望自主的安排自己的生活，渴望有属于自己的空间，渴望做自己青春的主人，而爸爸妈妈过多的干预和唠叨总会让自己很厌烦，哪怕是爸妈多一句的叮咛，都是一种啰嗦。而那个曾今对于父母百依百顺的乖乖女消失了，也许只是因为我有自己的思想，不想像小时候那样任人摆布。我变了变得叛逆了。

我的变化真的很大，我开始有些不认识自己，可能青春就是这样不停地变化着，但是每个人都会拥有这段经历，我想改变自己，让青春这美好的时期不留遗憾。

我的变化初三篇九

我是一座山，我原来不存在，是人们把我用大大的岩石堆起来的。我非常感谢他们，因为是人们把我给带到了这个世界上的。

我刚刚诞生的时候，人们在的身上种菜和花草树木，还挖出了一条条渠道灌溉田地，还在我的背上养了牛羊等牲畜，并且挖出了一个大水坑。我们在一起和睦相处，都十分地快乐。

在我二岁那年，有一次，暴风雨整整下了五天五夜，晚上电闪雷鸣，非常地吓人。到了第六天早晨，大雨使我的身子的一部分变成了泥石流，把村庄摧毁了一点半，害得许许多多的村民无家可归。就在这时，村民们对我产生了不好的印象，都想把我给摧毁了。我闷闷不乐地说：“这不是我的错！”，那些村民听见了，怒气汹汹地反驳道：“胡说，要不是你，我们就不会无家可归了！”我惭愧地低下了头。

渐渐的，渐渐的，渐渐的，那些村民们都在“欺负”我。我身上的树，花，草……都被他们给除了，只留下了他们种的菜。我快变成了一个大大的“光头”了，因为有了绿色的植物，没法进化周围的空气，所以我周围的空气越来越难闻，村民们把砍好的柴堆在一堆，烧茶，他们把烧好的炭来当菜的肥料。把那些垃圾留在我身上，烧茶的时候，烧柴的时候我的身上有浓浓的烟雾，新鲜的空气已经被污染了。

最后，在我的身上已经烟雾弥漫，漫山遍野都是垃圾山，一阵微风吹过，就会发出难闻的恶臭味。一群群大雁飞过这里，边飞边叫道：“太臭了，我们不要再这个地方生活！”我听见了，愁眉苦脸地说：“都是那些村民们，在我的身上到处砍伐树木，只留下了一个个又粗又大的木桩。我才会变成这个样子的。我求求你们，去找那些村民们，让他们救救我吧！”大雁说：“恩。”

大雁来到了村庄里，听见了村长在说，哦，我们知道了，我们大家一定会把这座山恢复成原来的样子的，让他重新散发光彩，让他光彩夺目！大雁一五一十地告诉了我，我不禁流下了感动的泪水。村民们陆陆续续地来到了我的身上，开始松土，种树苗、小花、小草……我一天一天地在变化。