

# 2023年高中的生活经历与体会 军训经历 心得体会(汇总8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 高中的生活经历与体会篇一

### 第一段：引言（150字）

作为大学生，参加军训是一种难得的经历。这不仅仅是一次锻炼身体的机会，更是一次锻炼意志力和团队合作能力的机会。在这个过程中，我受益匪浅。从一开始的疑惑和不适，到最后的坚持和成长，我体会到了军训给予我的许多宝贵经验和收获。下面我将结合自己的亲身经历，分享一些我在军训中得出的心得体会。

### 第二段：适应与坚持（250字）

刚开始军训的时候，我感到非常不适应，我不习惯严格的纪律和紧张的训练。每天早晨的操练、下午的军事课程和晚上的战士训练都让我感到身心俱疲。然而，随着时间的推移，我开始逐渐适应这样的生活方式，并且逐渐明白了军训的意义。我明白了要想获得更好的锻炼效果，就必须坚持不懈地训练。训练的时候，我们时常会听到教官的口号：“训练课上，练就一身硬功夫；军事课上，树立起军人思维。训练场上，打造出一支战斗力旺盛的部队。”这些口号激励着我们，让我们心中有一股不服输，要坚持到底的决心。

### 第三段：团队合作（250字）

在军训中，团队合作是至关重要的。在操练中，我们要在有限的时间内完成各种动作，需要团队成员之间的默契配合。我们需要相互支持、相互鼓励。每次操练结束后，我们都会互相给予鼓励和肯定，以激发团队的凝聚力。在队列教练内，我们互相照看彼此，确保每个人都能坚持到底。通过这样的团队合作，在军训中我们不仅仅锻炼了个人的能力，还培养了团队精神和集体荣誉感。

#### 第四段：坚强意志（250字）

军训期间，我们经历了很多痛苦和困难。有时候想要放弃，但我们要坚持下去。我们要相信只有经历风雨，才能见彩虹。每次训练结束，虽然身体累得已经支撑不住，但我们依旧要笑着迎接下一次的挑战。在面对困难的时候，我们要善于寻找解决办法，要不断磨练自己的意志力，不屈不挠地追求目标。正是因为这种坚强的意志力，让我们在军训中一次次超越自己，不断成长进步。

#### 第五段：收获与展望（300字）

通过这段军训经历，我受益匪浅。我发现了自己身体的潜力，锻炼了坚韧的意志力和团队合作能力。我深刻体会到了团队的力量，明白了一个团队只有紧密合作，相互信任，齐心协力才能战胜一切困难。军训不仅仅是锻炼身体的过程，更是磨练意志的过程。展望我将来的学习和工作，我会以军训中锻炼的那种坚持和团结精神，去迎接新的挑战。我坚信只要有目标，只要有毅力，我们就一定能够战胜困难，取得更大的成就。

总结，军训经历让我学会了适应和坚持，体验了团队合作和锻炼意志力。这段经历是我成长的一个转折点，在我今后的学习和工作中，将一直影响着我。无论遇到什么困难和挑战，我都会按照军训的精神，始终坚持不懈地去追求自己的目标，勇往直前。

## 高中的生活经历与体会篇二

随着社会的快速发展，人们的工作方式也发生了很大的变化。越来越多的人选择进行兼职工作，以填补收入缺口或者丰富个人经历。我也曾拥有过一段兼职经历，通过这段经历，我学到了很多宝贵的东西，也体验到了职场的各种挑战。以下是我的兼职经历的心得体会。

首先，兼职经历给了我学以致用机会。在正式的教育过程中，我们学到了很多理论知识，但是缺乏实践经验。兼职工作让我有机会将所学的知识应用到实际情境中。比如，我曾一家市场调查公司做过兼职，负责向顾客调查他们对某种新产品的反馈意见。这个工作要求我熟练掌握市场调查的方法和技巧，同时还需要我善于与人沟通，搜集有效信息。通过这个兼职经历，我更加深刻地理解了理论知识的实际应用，提高了我的沟通能力和解决问题的能力。

其次，兼职经历让我认识到了职场的竞争激烈。在兼职工作中，我与其他兼职员工共事，每个人都努力争取获得更多的工作机会。我意识到只有通过不断学习提升自己的技能和知识，才能在职场中立于不败之地。在一次团队合作的兼职工作中，我很明显地感受到团队合作的重要性。只有各尽所能，合理分工，才能更好地完成任务。兼职经历让我深刻认识到，只有在充分的准备和合作下，才能取得成功。

第三，兼职经历让我更加了解了社会的现实。在大学的校园里，我们在一个相对封闭的环境中生活，理念相对单纯。而通过兼职工作，我接触到了社会中各种各样的人和事。有的人为了生计只能选择做兼职，有的人为了个人的成长和经验积累而选择兼职。这些人都深深地影响了我。他们的故事让我明白在现实的社会中，不同人有不同的选择，而每一种选择都有其背后的考量和理由。

此外，兼职经历也提醒我要珍惜并合理安排时间。在兼职工

作中，我需要平衡学习和工作之间的关系，以确保自己既能顺利完成兼职任务，又能取得好的学业成绩。这需要我主动管理时间，合理规划日程安排。通过这段兼职经历，我更加深刻地认识到时间的宝贵，以及合理安排时间的重要性。只有将时间合理分配给各项任务，才能提高效率，兼顾工作和学业。

总结起来，兼职经历给予了我学以致用机会，让我明白职场的竞争激烈，了解社会的现实，并提醒我要珍惜时间。兼职经历不仅是填补收入缺口的选择，更是一种成长和锻炼的机会。我相信通过兼职的经历，我会更加成熟和自信地面对未来的挑战。

## 高中的生活经历与体会篇三

学生自评：高中生活的经历与体会

我是二零零九年升入高中，自从踏入高中生活，我都很努力。积极参与学校和班级组织的各项活动。

我是一个具有严谨，认真的学习态度的学生，我对学习具有极高的兴致，我始终坚信，我的未来不是梦！只要坚信，一切皆有可能，怀揣着对大学的憧憬，我每天坚持着，一步一个脚印地往前走，我不害怕困难，我喜欢在困难的海浪上乘风远航。在生活上，我是一个活泼开朗的女生，我愿意帮助任何有困难的人，在班级里被同学一致认为是乐于助人的好学生，我会坚持我的人格调剂对学习的痴迷，直到高考来临的最后一天。

高中三年，不论在学习上或者生活上都遇到过困难和阻碍，但是我能够乐观坚强的对待，想尽办法克服困难，虽然有时候会出现急躁，沮丧的状况，但是在老师的教导和与同学们的沟通交流中，都能够及时走出困境，保持良好的精神状态，

积极向上，继续前进。

在以后的学习和生活中，我一定会更努力，加油。

教师总评：

该生思想上追求上进，生活作风勤俭朴素，能够体会父母艰辛，能够吃苦耐劳，假期能够积极参与勤工助学和社会实践。是个有思想，上进心强，品学兼优，各方面综合素质良好的优秀学生。

你学习刻苦，团结同学，目标明确，求进取，在校积极参加活动，服从组织，有较好的自制力，擅于思考，擅于动脑，巩固好课堂知识，认真对待每一科目，遵规遵纪，热爱劳动，尊重师长，礼貌待人，有远大理想，并未文努力奋斗，一级级的心态对待生活中的每一件事，不畏惧失败，以乐观对待挫折，为自己的人生奠定好坚实的基础。你在学习过程中，努力、认真、取得一定进步，但有时太过浮躁，太急于求成，但能够发现自己的问题，及时与老师沟通，寻找解决问题的办法，听老师的话，在学习中也能够形成自己的学习习惯，生活中的生活习惯，有条理有目的的学习，使得学习过程增添了乐趣，更有动力，而且乐于帮助同学，同学们有什么问题，都能帮他们解决，实现了“同学”，作为一名数学课代表，也能起到很好的带头作用，很好地沟通了师生关系，是一个不可多得的好学生。

6学期评语：

你是一个非常认真的同学，从其你课程的优异成绩可以看出来。几番努力，你的成绩已经有不小进步；来日方长，学习应更一丝不苟。上课认真听讲，课下刻苦学习，认真完成老师布置的作业，遵纪守法，维护班级利益，团结同学，尊敬师长。积极乐观，乐于助人。尊敬老师，团结同学，热爱祖国，热爱学习，刻苦努力，成绩良好。行为上遵纪守法，遵

守校纪校规，知错能及时改正。在校爱护公物，保持干净的环境，保护学校内的一草一木，是尊敬师长的好学生，礼貌待人，和别人进行同学间的正常交往，是一位全面发展的好学生。在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。继续努力吧！我深深地为你祝福！

这有我最美的回忆。我用尽全力的翩舞，只为实现心中的梦。

拥有无限的激情进入高一。军训时，我学到了很多。收获了友情，当然也有一份快乐而艰辛的回忆。骄阳下挥洒青春的汗水，小憩时享受歌声的美妙。学习中，我明白：做人是做最大的学问，人做好了，学问也就有了。如果你真正努力过，失败又何妨。那只不过是人生旅途中的一个小坎坷。迈过去，你就是勇士。

高二高三我拼搏着，为了父母的爱，也为我在别人心中的形象。特别是高三，繁重的作业令我身心疲惫，但我明白，风雨过后必将有明澈的天空，迎接你的便是一道绚丽的彩虹。俯仰间，我明白父母在守护着我疲倦的梦，为我赶开一群群黑夜，老师辛勤的付出只为留下钟鼓与太阳。我学会了感恩，用点点滴滴的小行，来实现心中的大义。友情的芬芳令我陶醉，我会铭记它，用心把它焙的暖暖的。成为一生最美的回忆。

相信付出总有回报，舍弃的背后隐藏着得到的喜悦。今天我因四中而自豪，明天四种因我而骄傲。

同学进入高中，生活变化很大，每天早起，踏着月色进入教室，在灯光下读书。每天到很晚才能入睡。虽然时间很紧张，但是乐趣无穷。明天都可以学到很多东西，这些东西丰富了自己的生活，也重申了每天看起来有点单调的“三点一线”。进入高中后，身边多了很多朋友，他们都来自不同的地方，

跟他们在一起，讨论问题，聊天，是每天必做的事。同学间相互帮助，感觉很温暖。高中的生活，虽然单调乏味，但是在高中学到的东西比以前多了很多，这些知识不仅让我的生活变得丰富多彩，而且让我的思想变得成熟。在高中，经历了很多。体育课上，我们在一起做运动，技术课上，一起练习操作，总之，留下了许许多多难忘的回忆。

三年的时光匆匆而过，能有如此丰富的高中生活经历正是人生之一大幸事，高一，高三，三年三线式的跨越让我受益匪浅。在这里与来自四面八方的同龄人一起努力，气球在同一片天空下沐浴着知识的阳光。在这里我不仅在知识的海洋里尽情的畅游又在老师的谆谆教诲中明白了人生的哲学道理，学会了独立自强。在长辈验证我也许还是个孩子，但是经历了这三年的美丽时光，我可以成功的向长辈宣言：“我长大了。”

高中生活的转折点，是我踏上社会的起步。老师曾对我们说，高中是人生最美的时光，也是最终会有的一部分，没有精力搞真正的是人生的一大憾事。我想这是没错的，高中与人生的青春花季相交，与成长一同前行，为将来的发展打下结实的基础。拼搏的汗水，收藏的泪光，成功的欢笑。精神的片段丰富着我的记忆，诚挚的友情，丰富的知识，以及身后的师生情，在我的人生道路上开满了鲜花点缀着精彩。在临近毕业至今我可以大声的向天呼喊：我此生不悔，因为我穿过高中这片森林，欣赏到这里的美景，这里的风景独好。

经过这三年高中生活的渗透，我相信，我可以无畏将来，昂首阔步向前迈进。 范呈洁

张国英

三年前，怀着一颗激动而又期盼的心我来到了四中，面对这座美丽而又清新的学校，我心中充满了自信与激情。

踏进这件明亮的教室，面对着一个个灿烂而又有好的笑脸，我开始了新的征程。

三年中，我从一个稚气未脱的孩子长成了一个成熟自信的高中生。在这里，我收获了许多，我解释了许多形形色色性格各异的朋友，他们在困难时，深处援助之手热心帮助我，在伤心时真心安慰我，我们共同学习，共同进步，既是朋友又是竞争者，我们一起创造着属于自己的未来。从他们身上我学到了人生中许多哲理，我懂得了什么是真正的友谊。在这里我学到了很多，我不仅在文化知识方面有了一个的提高，而且学会了学习方法，学会了怎样对待学习，懂得了人生的真正意义在于什么！在这里我明白了许多，明白了老师中蕴含的苦心，明白了父母劳作之中的期盼，明白了尊师敬长，爱幼之心的可贵；我明白了尊重他人，别人才会尊重你，天下没有免费的午餐，一切都得付出努力。

高中三年，我收获了知识，更收获了人生的哲理。

## 0702 徐晓花

高中三年，有欢乐，也有苦恼，有收获，也有失去。

高一新生都是以相同的姿态进入学校的，他们好奇而又兴奋的走进学校，身后是提着行李的家长。家长们将孩子安顿的非常妥当之后，才不舍得离开学校。在我看来，有父母陪同的新生是幸福的。而我的父母远在外地，让他们送我来学校是一种奢望。这样想着我不禁伤感起来。

后来，我从电视上看到了那些无法上学的山区孩子，看到了南方雪灾，看到了512大地震，看到了那些悲剧。我才发现自己是幸福的，因为我能够上学，可以和父母一起过春节，可以平安的生活在齐鲁大地上。我拥有那么多别人羡慕的东西。

我要珍惜自己拥有的幸福，珍惜学习机会，认真努力的奋斗。



我会抓住机会，以后回忆起来不会因浪费了光阴而后悔。

0702 庄甲秀

车进凯

我的高中，我的梦

站在高考门前，回首三年高中生活，心中百味。

从一个懵懵懂懂的高一新生，到如今，行走在高中末路。三年的时间，我已经改变了很多很多，多到让旁人惊讶。而我却感觉这些改变来的踏踏实实。

在一天天的学习中，我学到了博观约取，厚积薄发；在一次次的考试中，我学到了随机应变，细致谨慎；在一句句的交际中，我学到了大辩若讷，大巧若拙。

学了，改变了，成熟了。

这也许是对我高中生活最好的诠释。

曾经抱怨作业多，曾经哭着喊着想放假。真的走到今天，马上要无作业可作的时候，才幡然醒悟：原来，拼搏是福。

多少个寂静的深夜，独自坐在书桌前，发愤不已。现在想想，那低埋着的头，那略显疲惫却坚定的眼神，好可爱，好动人。

高中三年过得值。

虽然现在还没有真正的收获，我已经感到在这三年的磨砺中成长了不少。也许十六到十八岁正是人该成熟的年龄。我们有幸在这个年龄阶段走过高中，让它的涵养，厚重，纷繁，压力点缀我们走向成人的路。

也许，十年，二十年后的同学聚会上，我们还会想起某个老师一次口误引得满堂哄笑；也许，我们还会想起某一个好像不起眼的'矛盾搞得两个人几天不开心；更多的，我们应该会想起高中三年勤学苦练，韬光养晦，在高考中一鸣惊人的痛快与欣慰。

高中啊，你比我预想的复杂得多，深刻得多。你给我的快乐苦楚更是始料未及。即将把你读完，我要说，你是一本好书，深入浅出，字字珠玑；即将把你听完，我要说，你是一首好歌，曲韵悠长，行云流水；即将把你饮完，我要说，你是一杯好酒，清烈俱佳，久而弥笃。感谢你，我的高中，我的梦。

## 评语

在本学期中，你主动请缨，扛过班长职务，出色的组织领导能力，让老师欣赏。你始终如一，坚持刻苦，培养了稳定，可观的实力。为你在即将到来的高考，装备了强有力的武器。虽在期末考试中有些失利，但老师相信，如果不是身体不适，你一定能做到最强。希望你继续坚持，自信拼搏，在一百天的冲刺中步步为营，步步为赢！

没有拼搏过的人生不是完美的人生，没有经历过高中生活的人生也不是完美的人生。在高中三年生活行将结束之时，我才深刻体会到这句话的含义。高中三年让收获了许多，也让我成长了许多，是我成长路上不可缺少的催化剂。

高一新入学，懵懵懂懂的我发现我进入了一个全新的世界，整洁大气的校园，温文尔雅的师长，都给我留下了深刻印象。这时的我，还未感受到那种为人生而放手一搏的肃穆紧张的气氛，而是中规中矩的学习，悠闲的过着安静的日子，而与同学的亲切友谊，对师长的无限景仰及对国情世事的关注都在不知不觉中展开，这是高一最大的收获。

在经历了一年的磨砺后，步入高二的我在各方面渐入佳境，

紧张有序的应对着各科增加的知识量，同时那看似依旧遥远的高考也进入了我的话题。带着对未来的憧憬和些许的紧张，我开始暗暗的加劲，为以后的拼搏积蓄力量，以更加成熟的心智准备迎接即将到来的恶战。

终于迎来了冲锋的号角，没有太多的激情，没有太多的话语，我和同伴们早已枕戈待旦，蓄势待发。“十年磨一剑，霜刃未曾试”，我们满怀信心与力量投入到这旷日持久的鏖战。后来的日子，品味过成功的欣喜，也咽下过失利的苦果，也经历了停步不前的高原期，我秉持心中的信念坚持着，奋斗者，终于跨过高原期，迈上一个新的高度，这亦增添了我奋斗的信心。相信在不久的将来，我会以一份丰硕的成果，来回报所有陪我共同战斗过的人，以及我自己。

只有登上高山之巅，才会有更广阔的视野；只有经历过着多姿多彩的高中三年，我才得有更高的眼界去看待后面的人生，感谢这高中的生活，我人生一笔最宝贵的财富！

## 高中的生活经历与体会篇四

### 第一段：减肥的决心与目标（200字）

减肥一直以来都是我心中的一块心病，身边的亲朋好友都告诫我要注意身体健康，但是那时候的我总是忽视了他们的劝告。直到有一天，我在镜子前看着自己臃肿的身体，心里涌起了强烈的决心。我决定要减肥，不仅为了拥有一个苗条的身材，更是为了改善和提高自己的身体健康水平。

### 第二段：选择合适的减肥方法（200字）

面对众多的减肥方法，我开始搜索相关资料，寻找适合自己的减肥方法。从节食减肥、运动减肥到小药粒、茶叶，我几乎尝试了所有的方法。然而，短期内的减肥效果并不明显，

并且有些方法甚至对身体造成了负担。综合考虑之后，我决定采取均衡饮食和适量运动相结合的减肥方法。通过健康饮食和适当的运动，我相信一定能够实现我的减肥目标。

### 第三段：克服困难与坚持不懈（200字）

减肥并非一蹴而就的过程，其中充满了各种困难和诱惑。当初我下定决心减肥时，我和家人商定了一份减肥计划，互相监督。然而，一开始减肥并不顺利，我总是难以坚持住。有时候看到别人吃美食的时候，我会忍不住，但我意识到这样下去是无法实现我的目标的。为了坚持减肥，我给自己定下了一个合理的目标，每天记录体重的变化和饮食情况，激励自己继续努力。通过坚持不懈的努力，我逐渐在体重上看到了明显的变化。

### 第四段：取得的成果与收获（200字）

通过几个月的时间，我成功地减去了20斤的体重，这让我非常高兴和满意。除了体重的下降，我还收获到了更多的健康和自信。我的身体变得更加轻盈，活动也更加灵活。同时，我也学会了更好地控制自己的饮食习惯，选择更加合理和健康的食物。这对我来说具有非常重要的意义，因为现在的我相信自己可以通过树立目标和努力不懈去实现任何想要达到的事情。

### 第五段：未来的展望与总结（200字）

减肥的过程是辛苦的，但是回首过去，我觉得是值得的。通过这次减肥经历，我学到了很多关于健康和坚持的知识和经验，这对我以后的生活将会起到积极的影响。未来，我希望能够继续保持良好的饮食习惯和适量的体育锻炼，使健康成为我生活的一部分。我还希望能够通过自己的减肥经历，帮助身边的人认识到减肥的重要性，一起追求更健康的生活方式。减肥虽然是一段困难的经历，但是通过努力和坚持，我

相信每个人都可以实现自己的减肥目标，并拥有更好的身体和心态。

## 高中的生活经历与体会篇五

《变形计》是西方现代主义先驱弗兰兹·卡夫卡的名作，该书讲述了一个荒诞的故事——一个活生生的人变成了一只甲虫，讽刺批判了一个唯利是图和对金钱无比崇拜的世界。

### 荒诞的情节

主人公格里高尔在一天早晨醒来，变成了一只甲虫。他的第一反应竟然是他该怎么做才能继续上班——已经变形成了一只虫子，还想上班！完全没有惊奇自己已经变形成虫，仿佛这件事是自然而然的。

他还在考虑父亲的债务该如何偿还，妹妹能否去心仪的音乐学院学习，他浑然不觉自己的处境。他从不为自己，在赡养家庭的压力下，他已经变成了一个以金钱为目的而活的变形者。甚至在变成甲虫之后相长的一段时间，他对自己平静乎冷漠的态度，充分体现了格里高尔被家庭和社会挤压变形的自我。

### 冷漠的家人

在格里高尔变形成甲虫前，他是受尊敬的长子，父母夸奖他，妹妹爱戴他；在格里高尔变形成甲虫之后，他是人人乃至社会所嫌恶的废物，父亲中伤他，妹妹想赶走他。平常的人在亲人变成甲虫之后，一般都会想方设法让亲人恢复原样，但格里高尔的亲人只是想着接下来该怎样挣钱。在金钱担子从格里高尔转到父母和妹妹身上时，亲人逐渐冷漠，他们对格里高尔也越发不满。矛盾最终在一次“音乐会”中爆发。在妹妹为房客演奏时，格里高尔情不自禁的想去听得更清楚一些。他被困在房间里已经太久了，房客被房子里出现的甲虫吓跑

了，他们口袋里的钱也带走了，家人决心遗弃他。

## 自我意识的觉醒

在亲人一次次的冷漠、欺辱下，格里高尔被金钱需要挤压变形的。自我意识一次次的松动、觉醒。他开始为自己悲哀，他总是用“我要好好的活着，用心的活着，等到有一天，上天把他欠我的全都还给我！”来自我催眠觉醒，但那种觉醒也只是一点点。

## 死之终章

格里高尔还是在对父亲的愧疚，母亲的操劳，妹妹的前途忧虑中“变得又干又瘪”。他走向了死亡，亲人如同获得解脱一般并决定去庆祝。

卡夫卡这本《变形记》一如既往让人有一种眩目感，就像是直视太阳一般。他的作品一向没有具体的涵义，不过这更能引人思考。卡夫卡透过变形的虫子用平静到近乎冷漠的语调将这个价值、道德扭曲，唯利是图、对金钱无上崇拜的变形世界带到我们眼前。

## 高中的生活经历与体会篇六

第一段：军训无疑是我大学生涯中最难忘的一段经历。军训期间，我体验到了军人的严格纪律和精神素质，收获了宝贵的成长机会。在这段时间里，我深刻领悟到了团结、合作和坚强的重要性。军训让我更加成熟、自信，也为我今后的学习和工作奠定了坚实的基础。

第二段：军训开始的那一天，场面热闹而庄重。我们被组织成排列整齐的方阵，迈着铿锵有力的步伐踏入军事训练基地。面对严格的军事训练安排，我感到了自己的无能为力。然而，在教官的耐心指导下，我开始逐渐适应了军事纪律的要求，

并明白了严格要求的背后是为了我们的成长和提高。在紧张的军事训练和艰苦的生活环境下，我慢慢体会到了军人的坚定意志和无私奉献的精神。

第三段：军训让我明白了团结和合作的重要性。在训练中，我们要时刻保持队形整齐、动作一致，只有团结一心、密切配合，才能达到最佳效果。每当我看到一个优秀的战友完成任务时，我就会鼓励自己，努力迎头赶上。我们相互帮助、相互支持，在困境中共同努力，终究取得了胜利。这种团结的精神不仅在军训中有效，也将伴随我一生。

第四段：军训还教会了我坚强和勇敢。在军训期间，我们每天都要进行长时间的体能训练和各种极限挑战，有时候会因为体力不支而想要放弃。然而，当我看到其他战友坚持下来时，我意识到放弃是不可取的。我告诉自己要坚持到底，只有经历过困难和挑战，才能变得更强大。通过军训的历练，我更加明白了困难和挫折对一个人的成长有多么重要。

第五段：总的来说，军训让我受益匪浅。不仅学到了军事知识和技能，更重要的是锤炼了我的意志力和人格魅力。军训期间，我明白了自己无法忍受失败，同时也学到了坚持到底的决心和意志力。这些宝贵的东西将伴随我的一生，让我在今后的学习和工作中能够更加坚韧和勇敢地面对困难和挑战。我相信，在未来的日子里，我将以更加饱满的热情投入到学习和工作中，不断奋进、不断成长。

最后，军训实在是一段难忘的经历，让我收获颇丰。我将牢记军训期间的所学所感，时刻保持坚定的信念和积极的态度，为自己的未来奋斗。军训使我从一个稚嫩的大学生蜕变成为一个更加成熟、自信的人，我相信这段经历将对我一生产生深远的影响。

## 高中的生活经历与体会篇七

我有幸参加了暑期远程教师培训，由衷感谢教育部门为我们搭建了一个很好的学习提高的平台，每位教师都以鲜活的实例、丰富的知识内涵及精湛的理论阐述打动了我的心，使我的思想重新焕发了激情，燃起了斗志，确实感到受益非浅。

本次培训按照远程研讨与课程资源等培训相结合的方式，在学科课程专家和指导教师引领下，积极展开展学科教学案例分析和问题研讨，实现了教师与课程专家的面对面交流，既利于课程专家的专业引领，更利于调动广大教师参与培训的主动性和积极性，发挥其培训主体的作用，将理论指导与教学实践结合起来，通过专家与教师的互动交流，解决了教师教学中的实际问题，增强了培训的针对性和实效性。

培训中，讲座、课例、网络交流、师生互动、生生互动等新颖、丰富的形式，为参训教师打开了一扇学科理念、理论、实践活动的窗口，增强了培训的实效性。课程内容实在，培训档次高，具有很强的指导意义，培训内容对教学第一线的教师特别有针对性，各位专家的讲解使我对教育教学中的重要环节又有了新的感悟和提高，感觉这次培训比以往的培训都好，我们从教育教学的各个环节上都得到了不同程度的提高。

本次培训大大拓宽了我的视野。通过这十天的培训，我发现了自身视野之局限，犹如井底之蛙。我随即想到了自己的教育教学工作，如果孩子固守陈旧僵化的理念，那将是一件多么可怕的事情！我们培养的学生是完整的社会人，不仅仅是接受知识，还需要我们了解学生成长需求，创造各种有利于学生成长的条件。培训是我更进一步地明白了走进新课程的教师也不再是充当“传道、授业、解惑”的单一角色，而更多扮演“组织者”、“指导者”、“促进者”、“研究者”、“开发者”、“协作者”、“参与者”、“学习者”等多元角色。为不断提升自己的教育思想，完善自己的知识



结构和能力结构，以适应新课程理念下的教育教学活动，我们教师应自觉成为教学的研究者、终生的学习者、教学实践的反思者。

通过学习，让我茅塞顿开。我深深感觉到，作为一名教师，我们要与时代同行。我们的课堂变革与学校变革，都与社会变革血脉相连。通过学习，我的思维方法与思想方法都得到了转换。希望今后的我能够立足课堂，跨越时空，让我的课堂更能体现时代性和社会性。

自参加新课程远程培训以来，作为培训学员通过认真收看视频教学、撰写学习心得体会、参加班级交流和互评，从中我学到了专家和同行们的很多值得我参考和借鉴的经验和案例，我深感自己在思想观念上受到教育和启发，我的精神受到很大鼓舞。“作文指导的问题与方法”，“让小学生课外爱读书、会读”，“做有魅力的语文教师”三个专题讲座，让我明白了在新课程的理念下，教师如何实现自我发展，成长为一个受学生欢迎的老师所应当具备的智慧。作为教师首先应当具有扎实的专业知识和敬业精神，去吃透教材，根据实际的需要对教材进行取舍和增减，制定切实可行的教学方法。教师应当对所从事的职业充满热爱，以饱满的热情投入到工作中，一个老师应当把所从事的事业看成是一种追求，是一种幸福，而不是简单地把工作理解为谋生的手段，面对外部世界的物质诱惑，要有一种职业的操守。教师要用自强不息，永不停止的精神，去不断地学习，更新自我，充实自我，以适应不断变化的外部环境和你所面对的学生，并以此来激发学生学习的热情，成为学生的榜样。

远程培训心得体会(2) 为我自己的实践。于是，在培训期间，我用尝到的知识来改进我的教育教学。“学生是学习和发展的主体。要关注学生的个体差异和不同的学习需求，充分激发学生的主动参与意识和进取精神，积极倡导自主、合作、探究的学习方式，为学生全面发展和终身发展奠定基础。”新课程将改变教师与学生的传统角色，教学方式和学习方式，

积极倡导学生主动学习和主动探究的精神，教师要不断的实现自我更新。

纵观人的一生发展都是贯穿着从不知到知，从不会到会，从不愿学到学，再到乐意学的过程。因为人都是有惰性的。乐学才能更好地进行学会和会学的活动。所以，新课程理念要求教师在教学中要改变只注重在知识、技能和过程方法的教学多下功夫，而在学生情感、态度和价值观的培养上比较忽视的做法。相反，要把情感、态度价值观的教育应当放在教育的首位，课堂教学的有效性关键是在效果的大小上，对学生的学，我想首先要确保有效的学习时间，没有时间的投入不行，投入时间后，就是要保证学有收获，收获越大，效率越高，要保正收获，学生必须要全身心投入，养成良好的学习习惯，老师在此前提下，给予学生正确的引导，及时反馈学习效果，让学生在学的过程中，体验到付出后就能有收获的愉悦感。学生不是配合教师上课的配角，而是具有主观能动性的人。他作为一种活生生的力量，带着自己的知识、经验、思考、灵感、兴致参与课堂活动，并成为课堂教学不可分割的一部分，从而使课堂教学呈现出多样性、丰富性和随机性。

教师的责任就是要让学生养成自觉的学习习惯，将学习转化为自觉的行为。教师首先认识到你所面对的是一个活生生的个体，他们有自己的思想、思维和思考。教师必须摒弃过去的那种师道尊严的脑筋，蹲下身子，放下架子，要以平等的姿态和学生交朋友，要尊重他们，关爱他们，营造师生和谐的环境。教师才能向下实施你的教学行为。所以，民主、平等、合作的师生关系是引起学生主动学习的前提，只有在这样的环境中，你的课堂教学才是有效果的。

通过聆听专家的讲座，反思过去的教学行为和观念与新课程理念下教师所应具备的专业素质，心理素质 and 教师的人格魅力相比还存在很大差距。我认为只有从内心深处去认识自己，反思自己，才能在今后的教学中不断地吸取和借鉴专家和同

行们的经验，通过努力不断完善自己，促进自身的发展。

这两天的远程培训，对我来说，来得及时，来得实在，紧张、辛苦，但也受益匪浅。通过听教育专家的授课和跟同行互相学习，对教育工作有了新的认识。

语文是最重要的交际工具，是人类文化的重要组成部分。为了在教学过程中能让每个学生都得到社会性的发展，让每个学生学会求知、学会做事、学会生存、学会做人，培养学生的创新精神，我们教师必须依据新课程理念对每一堂课认真思考，精心准备，让语文课堂成为学生的乐园，让每一堂课都充满活力。首先要加强平时学习的积累。学习是一个不断积累的过程，在我们感受到学生阅读量少的同时，我们也需要给自己充电，需要积累丰富、深厚的各类知识。其次，在新课改理念中，反复提到的一点是“培养学生自主学习能力”。培养学生的自主学习能力不是一件简单的事，老师很容易就会在长期的教学经验中落入“听我讲”的窠臼之中。这次培训看到专家们的授课让我有了很大的收获，在课堂上老师确实做到了把课堂交给了学生，达到了以学生为主体的目的，而且师生之间的活动特别好，看完以后我出几点：要培养学生自主学习能力，首先要培养学生的“问题”意识，其次要学生先具有“质疑”的能力，那他才会想要去自觉主动的探寻问题的答案，在探寻的过程中，老师才能扮演好“引导者”的角色。近年，高考带给老师巨大的压力，社会上总是以学生的成绩作为唯一标准，但是教育是要“面向全体学生”，它不是只面对“成绩好的学生”。所以，老师需要改变以成绩来评价学生的陈旧观念，看到所有学生的闪光点，使各个层次的学生都认识到自己的长处。只有看到学生除成绩以外的闪光点，那么学生的学习积极性也才能被激发。由此，老师们希望有新的与课程改革相呼应的评价体系，训我深知，实施高中新课程改革任重道远，作为一名教师将一如既往地更新观念，创新思想，经验，开拓进取，为促进学生健康、快乐的全面发展，为提高教育教学质量而不懈努。

本次培训大大拓宽了我的视野。通过这十天的培训，我发现了自身视野之局限，犹如井底之蛙。我随即想到了自己的教育教学工作，如果孩子固守陈旧僵化的理念，那将是一件多么可怕的事情！我们培养的学生是完整的社会人，不仅仅是接受知识，还需要我们了解学生成长需求，创造各种有利于学生成长的条件。培训是我更进一步地明白了走进新课程的教师也不再是充当“传道、授业、解惑”的单一角色，而更多扮演“组织者”、“指导者”、“促进者”、“研究者”、“开发者”、“协作者”、“参与者”、“学习者”等多元角色。为不断提升自己的教育思想，完善自己的知识结构和能力结构，以适应新课程理念下的教育教学活动，我们教师应自觉成为教学的研究者、终生的学习者、教学实践的反思者。

通过这次学习，让我茅塞顿开。我深深感觉到，作为一名教师，我们要与时代同行。我们的课堂变革与学校变革，都与社会变革血脉相连。通过学习，我的思维方法与思想方法都得到了转换。希望今后的我能够立足课堂，跨越时空，让我的课堂更能体现时代性和社会性。

## 高中的生活经历与体会篇八

五柳先生在《归园田居》中提到：“衣沾不足惜，但使愿无违。”该句的宗旨就是累并快乐，实则军训也是一件累并快乐的事情。

“军训”一词有种耸人听闻之感，为什么？因为大多人都明白，军训是长时间站在太阳底下，接受强烈太阳光的照射，练习着几个简单而又累的动作。以上也是些“传闻”而已，但事实也并且如此，我们跟随教官学习几个动作，虽然简单，但是一个动作需维持不到十分钟之长，还是比较累的。当我们练习到一定的时间时，教官会让我们原地休息，那时，大地似乎有了一种强吸引力，将我们紧紧吸着，让我们一动不动，

除了基本的呼吸。

“军训”对于某些人也是种快乐的事情，为什么？因为有些人格外认真，尽自己的力将动作做好的标准，这样这些人就有了份成就感，心中自然多了份快乐。

暮然回首，念到了祖国边疆的军人们，他们有着坚强的意志，爱国热情与报国的志向。有人可挥笔书爱国豪情，也有人杨枪守国边疆。那些军人在阅兵仪式上总能让群众叹为观止，赞叹不已，俗话说得好：“台上一分钟，台下十年功”。表演时虽宏壮，但背后的故事只有自己心里清楚。训练时汗水是军人们自豪的资本，头顶上的帽子是军人们的骄傲，虽说很累很苦，但心头的成就感是无法替代的。对于我们何尝不是一样，军训实则是给了我们一次当军人的机会，晒太阳是我们自豪的资本，坚持着某个动作五分钟同样是我们的骄傲，虽累但又快乐。

纵桃花开满十里，只愿取一朵放肩头；纵一生之务繁多，只将每件事做好。

虽然累，但又快乐。