

开学第一课中小學生心得感悟(通用8篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

开学第一课中小學生心得感悟篇一

第一段：开学第一课的重要性（引入）

开学第一课作为新学期的开始，对于每个学生来说都是格外重要的。在这课堂上，我们既是接收者，也是参与者，通过这门课程，学生可以迅速适应新的学习环境，并获得必要的信息和技能。因此，每个学生都应该充分重视并对此进行深入思考。

第二段：从校纪校规入手（观点一）

开学第一课往往以向学生传达校纪校规为主要内容。在这课堂上，我们不仅了解到学校的各项规章制度，也明白了它们的重要性。校纪校规是维护学校秩序、培养学生良好行为习惯的基础，它们的贯彻执行直接影响着学校的整体环境和学生的成长。因此，我们应该牢记校纪校规，时刻以规矩立身，力求做一个守纪律、守秩序的好学生。

第三段：关于学习方法的思考（观点二）

开学第一课也经常涉及到学习方法的问题。在这课堂上，老师教给我们很多学习技巧和方法，如如何进行有效的课前预习，如何合理安排时间等等。这引发了我对自己的学习方法的思考。我深刻认识到，学习方法是我们学习的基石，只有找到适合自己的方法，才能事半功倍地学习。因此，我决定

从现在开始，不断调整和完善自己的学习方法，提高学习效率。

第四段：珍惜学习机会（观点三）

开学第一课上，学校通常会向学生介绍新学期的课程计划和教学计划。这让我意识到，学习是一种特权，而每个学期的开学第一课则是一个新的学习机会。我们应该珍惜这个机会，努力学习，追求知识。同时，我们也要明白，知识是一种财富，我们要充分利用学校提供的资源和时间，广泛获取知识。只有把握住每一次学习机会，我们才能成为真正有价值的人。

第五段：展望未来的学习生活（总结）

开学第一课结束后，我对将要开始的新学期充满了期待。我将以本次开学第一课作为契机，积极改进自己的学习方法，做一个遵守纪律、有梦想、勇于探索的好学生。我相信，只要我们努力学习，严守纪律，我们一定能收获优异的成绩，度过充实而有意义的学习生活。

（总字数：514字）

开学第一课中小學生心得感悟篇二

随着夏季的结束，秋季开学的钟声敲响了。每年的开学第一课都给我们带来了新的感受和体验。这次的开学第一课，我聆听了学校领导的讲话，参加了庄严的升旗仪式，同时也收获了一些宝贵的心得体会。

第一段：凝聚信念，做好准备

在这次开学第一课上，学校领导以热情洋溢的语言向我们传递了新学年的期望和要求。他们鼓励我们要继续努力学习，树立正确的价值观，为实现中国梦作出贡献。同时，他们也

强调了现在的学习环境和条件是十分优越的，我们要珍惜这个机会并做好准备。正如校长所说：“成长需要你们主动迎接，认真准备。”这也让我深感自己要有信心，在新学年中做到最好。

第二段：深化思考，珍惜机会

开学第一课的升旗仪式是一个庄重而庄严的仪式，给我们上了一堂生动的爱国主义教育课。我在校旗下，目睹了国旗的冉冉升起，心中涌动着无比的自豪和自信。这一幕让我深感到，我们是中国未来的希望，我们要为祖国的繁荣和发展贡献自己的力量。同时，我也意识到机会是有限的，我们要珍惜每一个学习的机会，做好准备，以更好地应对未来的挑战。

第三段：团结协作，共同成长

开学第一课的讲座中，领导向我们强调了团结的重要性。他们说，团结是一种力量，只有秉持团结协作的精神，我们才能够共同成长。这让我明白了一个道理，无论是在学习还是工作中，团结是成功的关键。我们要互帮互助，共同进步，做到“团结就是力量”。只有这样，我们才能够在新学年中迎接更多的挑战，取得更好的成绩。

第四段：不畏困难，追求卓越

开学第一课的讲话中，学校领导告诉我们要勇敢面对困难。他们说，“没有困难是不可逾越的，每个困难都是向上攀登的台阶。”这让我深受鼓舞，也让我明白了一个道理：只有勇敢面对困难，我们才能够追求卓越。在新学年中，我要时刻保持向上的精神状态，在困难面前不退缩，勇往直前，不断提升自己的能力和水平。

第五段：秋季开学的期待和希望

在这次秋季开学的第一课中，学校领导向我们传递了新学期的期待和希望。他们希望我们能够珍惜学习机会，奋发向上，努力进取。他们还鼓励我们在学习、生活和社交方面互相帮助、互相激励，共同追求更高的目标。我深感责任重大，心中充满了对未来的期待和希望。

总结：通过这次秋季开学第一课，我不仅收获了许多宝贵的心得体会，也对自己的未来有了更明确和坚定的目标。我要在新学年中勇敢面对困难，不断提升自己，为实现中国梦贡献自己的力量。我相信，在团结协作和追求卓越的理念指导下，我一定能够度过一个成功而充实的新学年。

开学第一课中小學生心得感悟篇三

生命的价值取决于自身！每个人都有潜在的能量，潜能需要激发，人在遇到危险的时候第一反应，恰恰就是潜能支配肢体的行为，同时潜能很容易被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨！就会失去生命的机会，相反也会赢得生命的机会！

每个人都知道“坚持就是胜利”这句话的道理，坚持就可以创造生命的奇迹，就像在这次地震中坚持活下来的人就会有新的人生。面对人生就要有坚持不懈的精神！

所谓团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现。核心是协同合作，反映全体成员的向心力、凝聚力，是个体利益和整体利益的统一，团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，是一种真正的内心动力。面对灾难，团队精神显得尤为重要！

快乐是一种心理感受。快乐是健康的金钥匙，人处世间，理应追求快乐。懂得快乐、善于快乐实在是一种智慧。正如在

这次灾难中的幸存者更要笑对新的人生！

守护生命是大黄金守则

分地震、火灾、洪水、台风、泥石流、雷击、暴雪、龙卷风、疫情、防化等应急避险。

“开学综合症”是中小学生在开学前后常见的一种非器质性的心理问题，其主要症状是情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、注意力不集中、记忆力减退、思维能力下降等，有的学生还有头痛、恶心、胃痛等心因性身体不适症状。

一般在开学前后两周表现得比较明显，部分中小学生会出现不同程度的心理波动，表现为焦虑、易怒、情绪不稳定等，行为上会表现为失眠、嗜睡、疯狂玩电脑、厌食、厌学等，不及时调适，可能会导致其它心理问题。

分析“开学综合症”产生的原因，主要是过于放松的假期生活与过度紧张的学习生活差别太大，造成一部分中小学生在生理、心理上难以适应和接受。

在寒暑假里，很多中小学生的生活安排没有规律，每天的时间几乎全部用来看电视、上网、玩游戏和娱乐，吃饭、休闲、睡眠随心所欲，缺乏必要的学习和智力训练，身心放松过度，行为过于懒散，意志消沉。

开学后，一部分中小学生还留恋这种自由自在的假期生活方式，对紧张的学习生活忧心忡忡，对学校生活产生焦虑和恐惧。

有一些中小学生会出现矛盾心理，在学校学习时盼望着快点放假休息，在寒暑假开始时觉得还是到学校上学好，假期结束了却又不想去上学。

从表面上看，“开学综合症”是中小学生在长假期间过多娱乐休闲、过于放纵自己而导致的，“玩心”一时还没有收回来的表现，而从深层次分析，一些中小学生在学习生活时间上缺少清晰合理的规划，没有养成良好的生活与学习习惯，自我意识还不够成熟，不能及时调控自我，没有顺利实现从家庭生活向学校生活的过渡。

中小學生出现“开学综合症”，说明他们对新学期学习生活“适应不良”，同样也折射出当今家庭教育、学校教育还存在一定的偏差。与其说是一些中小学生的自我调适能力不强，不如说是学校和家庭教育的科学指导还没有真正到位。

有专家研究分析，学校的升学考试压力、人际交往障碍、校园文化生活单调、心理健康教育不力、家庭教育管理放任等，才是导致中小學生“开学综合症”的根本原因。

特别是一些心理素质和适应能力较差的中小學生，或在学校里学习成绩不好、经常受到老师批评，或性格十分内向，对新环境不能很快适应，又过于追求完美的中小學生，往往是“开学综合症”的易发人群。

引导中小學生尽快走出“开学综合症”，就需要学校、教师、家长和中小學生等多方面的共同努力。

开学第一课中小學生心得感悟篇四

一年一度的开学季，是每个学生和教师一起把自己出色表现的机会。作为一名高三学生，本学期的第一堂课在我心中注定是异常重要的。因此，我对这节课有着极高的期望和紧张。这节课的主题是“心得体会秋季开学第一课”，它将向我们展示新的学期应该如何展开，如何对待学习，如何为自己的未来制定目标和计划。所以，我满怀期待地走进了教室。

第二段：秋季的收获

在这课堂上，我们的老师首先向我们介绍了秋季的特点以及我们可以从这个学期中获得的收获。她说秋天是收获的季节，正如大自然中的果实一样，我们的学业也将在秋季得到丰硕的成果。这个比喻让我深有体会，秋天是收获的季节，因为它代表着我们前面所付出的努力和汗水得到了回报。所以，我们应该抓住这个机会，努力学习，积极思考，以期望在即将到来的期末考试中取得好成绩。

第三段：初心不改

在课堂的下半部分，老师给我们提出了一个问题：“开学第一课最重要的是什么？”同学们纷纷举手回答，有人说是重新学习知识，有人说是认真完成作业，还有人说是调整自己的心态。老师却告诉我们，最重要的是保持初心不改。无论是初中还是高中，无论是新学期还是新年，都不能忘记我们刚刚踏入学校时所怀抱的那份梦想和努力。只有保持初心不改，我们才能在学习中坚持不懈，迈向成功的道路。

第四段：秋风拂过

秋天的校园，是一个鼓舞人心的季节。那一季节，干净的空气和树叶的颜色使校园变得十分美丽。我想，我们的学习也可以如此，以秋风般的柔和拂过青春的脸颊。这时，我们需要的是冷静和思考，而不是匆忙和焦虑。正如秋天干净的空气给人带来清新的感觉，我们也应该在学习中保持一个冷静的心态，抛开外界的压力和干扰。

第五段：新的开始

放学钟声响起，课程结束了。这堂秋季开学第一课给我留下了深刻的印象。从中，我意识到了学习的重要性和努力的价值。作为一名高三学生，我要保持初心不改，坚持学习，为

自己的未来做好准备。同时，我要在这个秋天中品味浓浓的学习的味道，享受知识给我带来的乐趣。我相信，只要我保持努力和坚持，我一定会在秋季这个收获的季节中，实现自己的目标和梦想。

开学第一课中小學生心得感悟篇五

今天是9月1日星期五，晚上九点，奶奶和我一起看了中央电视台综合频道(cctv-1)播出的开学第一课。

今年的开学第一课，主持人董卿、撒贝宁化身“班主任”，带领大家从前辈们身上学习对中国传统文化的坚守。任嘉伦、柯洁、朗朗、吉克隽逸集体上线，还有我们超级喜欢的吴磊小哥哥带领大家唱响“班歌”！

公开课教室别致新颖，舞台被布置成一个打开的“书卷”造型，两侧是卷起的书边。在“书卷”下，是两排一共32套课桌椅。到时，32名来自各地的小学生将排排坐好，和台上的主持人“老师”互动，非常有趣。

在《开学第一课》中，朗朗携带他的两位高徒亮相。钢琴家朗朗竟和一位来自意大利拥有53根手指的神秘来客一起现场合奏，让我们目瞪口呆！一位10岁，一位12岁。他们将与来自意大利的机器人比拼钢琴弹奏，弹奏曲目是《野蜂飞舞》。这个意大利机器人名叫teo，与人类不同，teo有53根手指，几乎覆盖大半个键盘，所以可以非常快速地弹奏任何钢琴曲。机器人真厉害，我要好好学习科学文化知识，长大了制造更好的中国机器人。

96岁“诗译英法第一人”，讲述长达六十余年翻译人生96岁的北京大学教授许渊冲是本次《开学第一课》最年长的嘉宾。他从事文学翻译长达六十余年，译作涵盖中、英、法等语种，被誉为“诗译英法人”。《诗经》、《李白诗选》、《红与黑》等中外名著都是经许渊冲的翻译后才得以流传国外或引

进国内的，他还曾荣获国际翻译界奖项之一的“北极光”杰出文学翻译奖。吴京远程视频诠释对“武”的理解《开学第一课》还特别邀请了最近刷爆互联网的《战狼2》的导演兼主演吴京，他通过远程视频的方式与中小學生分享他对“武”的理解。

吴磊献唱主题曲：昔日少年，已成栋梁今年《开学第一课》主题曲的演唱者是由童星转型成功的演员吴磊，他是看着《开学第一课》长大的。几年前还在写《开学第一课》观后感的孩子，现在已经是一名优秀的青年演员。武以振魂在这节课上，主持人将带领大家做起武术闯关接力游戏，包括考验平衡的梅花桩、考验腿功的踢气球等。螳螂拳、太极拳和八极拳等三门传统武术的传承人也将来到课上，为同学们介绍传统武术的奥秘和魅力。

文以载道这节课上，有“瑜老板”之称的青年京剧演员王珮瑜将用京剧念白表演了苏轼诗词《水调歌头》。董卿、吴磊、任嘉伦将和现场的小朋友们做“用身体拼字”的成语游戏。棋以明智曾与“阿尔法狗”进行围棋对弈的青年棋手柯洁也将来到现场，和同学们交流与机器人对弈的感受。第五节：丝绸新路丝绸之路是我们中华民族的骄傲，在“走出去”和其他文化进行交流的岁月中，焕发出了持久的光芒。

这节课的重要嘉宾之一是来自巴基斯坦的汉语教师米斯巴(右)，她是巴基斯坦第一个本土汉语教师，在巴基斯坦百分之九十会说汉语的人都是她的学生，因此她被誉为“巴基斯坦汉语之母”。

开学第一课中小學生心得感悟篇六

随着假期的终结，新学期的到来让我倍感激动。新的学期代表着新的挑战 and 新的机遇。在新学期伊始的第一课，老师为我们安排了一堂特别的心理课，让我们思考并分享自己的假

期收获和学习计划。这节课给了我深刻的启示和体会，让我更加明确了自己对于新学期的期望与目标。

首先，这堂说一堂“说学不学”的心理课，让我意识到自己在假期中的浪费与收获。老师要求我们回顾假期中的学习时间和游戏时间，以此来察看我们在学习和娱乐之间的平衡。通过这次自我反思，我发现自己在假期中确实没有用好时间，过多地沉浸在游戏和其他娱乐活动中。这让我意识到，新学期开学后必须要改变这种状态，更加珍惜学习时间，合理安排娱乐时间，让学习和娱乐相辅相成。

其次，这节课还鼓励我们分享假期中的收获和学习计划。通过听同学们的分享，我了解到每个人对于假期的利用还是不尽相同的。有的同学利用假期时间充电，参加各种培训班和学习课程，丰富了自己的知识储备；有的同学参加社区服务活动，锻炼了自己的社会实践能力；还有一部分同学选择了读书，丰富了自己的阅读量。这些经历让我深受启发，也意识到自己在未来的学习中应该更加注重知识的积累和社会实践的参与。

另外，这节课也提醒我们制定学习计划和目标，并将其分解成具体的行动步骤。我们不再是盲目地学习，而是要有明确的目标和计划，通过一步步的行动来实现自己的目标。我意识到，只有合理地安排学习时间和计划，才能够更好地提升自己的学习能力和效果，从而在学习中取得更好的成绩。

最后，这节课让我明白到学习与成长不仅仅只是自我修炼的过程，还需要与他人分享与交流。在课堂上，我听到了许多同学分享他们的学习心得和学习方法，这让我受益匪浅。我意识到学习应该是一个与人互动的过程，通过交流和合作，才能够取得更好的效果。因此，我决定在新学期中积极主动地与同学们交流学习经验和方法，互相促进共同进步。

总结起来，在这堂“假期开学第一课”的心理课中，我体会

到了学习与娱乐平衡的重要性，意识到学习与成长需要制定明确的计划和目标，并通过具体的行动来实现，同时也明白到学习需要与他人分享和交流。通过这次特别的课程，我对于新学期有了更加明确的期望和目标，也更加希望通过自己的不懈努力，取得更好的成绩和进步。

开学第一课中小學生心得感悟篇七

就在人民最需要你们的时候，身为医务工作者的你们，虽然不会打仗，也没上过生死离别的烽火战场，却不怕疫情的危险，毅然决然地挺身而出，走上了抗击疫情的第一线。你们不顾个人和家庭的安危，与看不见、摸不着的病毒进行较量。你们忘记了此次的病毒危险性，你们把被感染的风险抛之脑后，你们忘记了家中还有需要你们照顾的老人、等待你们回家孩子。传统佳节春节历来是我们中国人最重视的团圆节，就在这本该合家团圆的日子里，你们却主动放弃休息，带着危险主动请缨抗击病毒，我的心情久久不能平静。

当我看到电视里播放的你们医护人员忙碌的身影，你们穿着厚重的防护服却丝毫不感觉不到累，美丽的脸庞被护目镜硬生生勒出了一道道深深的勒痕，你们为了节省口罩、防护服等急救资源，甚至连续几个小时不吃不喝，直到累倒睡在地上……以前我怕吃药、打针，所以一直害怕医生和护士。而现在，在我的心里，你们是我们最尊敬、最令我感动的人。当得知八十四岁高龄的钟南山爷爷向全国人民喊话不要去武汉、没事不要出门，他自己却刻不容缓地冲向武汉战场的时候，我再也抑制不住眼中的泪水，晶莹的泪花瞬间夺眶而出。

作为一名初中生，我突然长大了，知道了没有什么岁月静好，有的只是有人为我们负重前行。我承诺：听钟爷爷的话，听老师的话，乖乖地守在家里学习，为英雄们加油打气。同时，我也号召所有的学生：让我们一起做到不走亲、不聚会、非必须不出门、出门必须戴口罩，让我们对自己负责、对他人负责。

最后，请允许我默默地许愿：白衣天使们——愿你们早日凯旋归来，摘下护目镜、脱去防护服、拿下口罩，露出胜利而美丽的微笑。

开学第一课中小学生心得感悟篇八

在我的记忆里，你们是所有小孩子的噩梦，包括我。想起那件“白大褂”，就想起那根扎进肉，便痛入骨髓的针头，可是通过这次疫情，我重新认识了你们，重新认识了这件“白大褂”，因为有它，我们可以安心宅在家里，等着病毒散去，它是抵抗病毒的英雄，是生命的守护者。

无论疫情多么严重，无论传染性多么强，你们都会冲在最前面，主动请缨，临难而上，冒着被感染的危险，为病人控制病情而奋战着，每天都穿着笨重的防护服，不吃不喝几个小时，又闷又累的你们是怎么熬过来的？难怪你们有时站着都能睡着，而当你们取下口罩，脸上的勒痕是你们最美的印记，在你们无私的奉献下，在你们忘我的守护下，在全国人民共同的努力下，我们的祖国一定能战胜病毒，让我们一起迎接春天的到来吧！我是一名学生，我向你们致敬，送上一个少先队员最崇高的敬意，我向你们保证，以后我一定会好好学习，将来成为一名和你们一样，对社会有贡献的人。