

最新初中徒步行心得体会 两法心得体会 中学生(精选5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

初中徒步行心得体会篇一

第一段：引言（120字）

在中学生活中，两法（指中学生实行三长制和禁手机令的政策）是一种良好的管教手段，旨在提高中学生的纪律性和学习效率。我作为一名中学生，深深体会到了这些政策对我们学生的重要性。在实行两法的过程中，我也发现了其中的好处和改进的空间。

第二段：两法的好处（240字）

两法对中学生有诸多好处。首先，实行三长制可以培养学生遵纪守法的习惯，增强学生的自律意识。通过履行队长、班长和导员的角色，学生可以学会尊重他人、协调集体的能力。其次，禁止手机使用可以减少学生的分心，在课堂上提高学习效率，让学生更加专注。这有助于提高学生的学业成绩，培养学生的坚持不懈和专注力。最后，两法可以创造一个良好的学习氛围，促进学生们相互竞争、互相促进。

第三段：两法的改进（240字）

然而，实行两法也存在一些问题和改进空间。首先，三长制有时候会导致权力滥用的情况。有些班长和队长可能会滥用职权，对同学们进行不公正的待遇。因此，学校应该加强对学生相关的培训，提高班长和队长的管理能力。其次，学校也应该制定更明确的手机使用规定。禁止手机的目的是提高学生的学习效率，而不是简单地限制学生的自由。制定明确规定可以避免学生对禁令产生误解和反感。

第四段：两法的推广（240字）

两法的实施不仅是一个学校的政策，也是全社会的管理模式。其他中学也应该借鉴和推广两法，为学生创建更好的学习环境。学校可以通过举办经验交流会、开设研讨课等方式，分享两法的实施经验。社会上的媒体和各种平台也可以加强对两法的宣传和推广，让更多的人了解到两法所带来的好处。

第五段：结尾（120字）

总之，两法作为一种中学生管教的手段在提高学生纪律性和学习效率方面起到了积极的作用。通过实行三长制和禁手机令，学生们养成了自律和专注的好习惯，提高了学习效率。然而，两法的实施仍然存在改进的空间，包括加强班长和队长的培训、制定更明确的手机使用规定等。希望两法能够得到更广泛的推广，让更多的中学生从中受益。

初中徒步行心得体会篇二

当我们有一些感想时，好好地写一份心得体会，这样可以记录思想活动。那么要如何写呢？下面小编在这给大家整理了一些中学生军训心得体会，希望对大家有帮助！

这是我第一次参加军训，也是我做过最累的一次运动项目了，之前我就不是很喜欢运动，而且体育成绩也是不太好，虽然

不是很胖，但是其实体能是很差的，刚开始站军姿的时候，我就没有坚持下去，而是举手报告了，当时我也感觉很丢脸，但是真的感觉自己要垮了，当教官同意后，我整个人都彻底的累垮在地上了，仿佛这整具身体都不是我的了。虽然同学们都没有笑我，但我自己却还是很羞愧，在后续的军训当中，我带着这种懊恼的心情，尽量的坚持，而且同学们也是帮了我很多，一些动作做得不是很标准，做得好的同学就在休息的时候来指导我，来帮助我，告诉我怎么做。到了宿舍之后也是告诉我坚持下就好了，而且我有什么疑问也是积极的回到我，帮助我去解决。

在军训里，我虽然开始做得不够坚持，也不够好，但是在同学们的积极帮助下，我也渐渐有了很多的收获，动作能做得标准了，能坚持下去了，这让我感受到了团结的一种力量，感受到了一个人可能很难，但是一个集体去努力，很多事情其实就简单了，后面的站军姿，我看着其他同学那挺拔的身躯，仿佛感受到了他们给予我的鼓励，感受到了我也有了一种力量，而不是以前那个害怕困难，不能坚持的我了。在做动作的时候，我也能坚持下去，和同学们一样做的标准，做的整齐，我们的脚步保持一致，我们的呐喊是同一个声音，我们的努力最终也是在会操中得到了好的名次。

以前我是不敢想我能完成军训的，但是真的完成的那一刻，我真的特别的激动，因为这个困难我居然克服了，我从没想过这个困难居然可以克服，而且这么让我畏惧的军训也是让我改变了很多，我懂得了在一个集体里，借助大家的力量，是可以做到很多事情的，明白了坚持下去，最后的收获会让你意想不到，改变了我以前畏惧困难，害怕运动的坏习惯，以后我也要经常的去参加一些运动，让自己的体质变得更好，同时也是让自己去多一些挑战，培养自己面对困难的勇气。

火热的军训生活结束了。五天的风风雨雨，五天的摸索，增强了体质，磨练了意志。在这烈日下，我们向前踢，在广场上排好队，快速行进；在这个充满激情的训练场，我们欢呼

着，喊着。在军营生活中，我们觉得苦难中有悲欢，觉得当兵必须吃苦。

人生如此短暂，我们每个人都在翻滚、攀爬、跳动的过程中慢慢成长；如此短暂的经历让我们每个人都汗流浹背。军训是每个人都读不完的一课。它改变一个人从点到面，从铺床到走路，到强身健体，强化意志，磨砺心智。这一课将终生难忘，终生受用。有一个哲学故事：每个人都有惰性，我们每天都被惰性包围着。惯性就像稻草，一根根压在我们身上。一开始你感觉不到它的引力，但是当它越积越多的时候，总有一天，你只需要再加上最后一根稻草，你就坚持不住了！最终会被它碾压。人在用惰性的稻草压迫我们的过程中，坚持着无知和无意识，这是一种精神斗争。

我们面对的是一个年轻善良的教官。他姓霍，我们叫他霍教头。是他带领我们度过了五个艰难的日子，起伏的训练，操场上毒日的煎熬，踢着前进，在广场上排队，急行军。每次训练都是对身心的考验。但其中，我们也有拼搏、坚强、争当第一的心。十家公司中，我们第二家公司有过辉煌的时候，也有过失误。为了弥补我们的错误，我们加强了全队的训练。整顿队列纪律，我们站成警察姿势，广场不平，我们延长训练时间。面对烈日，我们有坚强的意志。每一个积极的步骤都应该被听到，每一个开始都应该有序进行。虽然这些都很无聊很累，甚至有些人昏了头，但是渐渐的我们开始变得和谐团结，大家心中的战斗的想法，“第一个属于我们”。

就是这样的努力，让我忘记了来的时候的不喜欢，忘记了对饭菜的抱怨，但是我觉得每一顿饭都很好吃。军训的时候，我们阵阵脚步声震得像地震一样。频繁的口号声如雷，整个炮兵学校都能听到。树木的生长是为了开花。短短五天，我们终于兑现了承诺。全公司的同学听到第二家公司的第一次，我们都沸腾了，因为那是我们40多个人努力的结晶，里面蕴藏着我们无尽的汗水，那是我们最幸福的时刻。

这就是我们如何在苦难后找到成功的喜悦中成长，翅膀逐渐变硬，翱翔蓝天。

今天我们上了一节特别的课，就是军训。——一年级组四个班聚集在操场，老师请了三个解放军叔叔指导我们军训。

老师把我们四个班分成三个大班，解放军的三个叔叔当我们的教官，其中我们-(3)班和-(4)班的一小部分组成了一个大班，教我们班的那个大概是1.7米，黑脸庞，强plā大叔，他一脸严肃盯着我们，“立正，向右看，向前看，稍息！”密码喊的好大声，在他的指挥下，我们像山中的小虎一样按密码行动。然而，我们队就是受不了，头晃得不整齐。我们连立正和放松的动作都做不出来，就反复练习了几次。

虽然现在秋天，但今天中午我们晒太阳真的很热。经过短暂的训练，我们感到累了。其实解放军叔叔很照顾我们。训练一段时间后，我们坐下来休息。

军训是一种强身健体，磨练意志，增强集体观念的训练。这节课军训很有意义。我认为：军训后，我们流下的汗水可以洗掉过去的女性气质和不良习惯，获得强健的体魄和坚强的意志。

“听见新征程号角吹响，强军目标和召唤在前方，国要强，我们就要担当……”操场上响起铿锵有力的歌声，这便是我们最开心的时候，要教官和我们一起唱，情感更浓了，夜更深了。

这是军训的第二天，军训前特别期待，每次在电视上看着《火蓝刀锋》里的军人训练的时，感觉当军人真辛苦，必须有担当，因为我们的国家要强，电视里的军人那手势、那军姿，真是整齐的不得了，原来做好一件事真不简单。不知道为什么？我们总是惹教官生气，也怪我们自己不争气，十八个班，我们是一班，一字带头，便是龙头，我们的眼中是

第一，一班不夺冠就丢人了。

军训真累，一切的一切让我不适应，丈二和尚摸不着头脑，住在六楼用水不方便，吃的也不怎么样，一直到军训的第二天饭也吃不下，第一天军训结束军姿，一天训练下来太累，累到肩膀抬不起，烈日炎炎下，让我想到了很多，成长路上很多，教官的军姿让我见识了军人的风采。同学之间最需要的默契和团结。来到这儿，流的汗是我平时三个月的汗，站军姿的时候，差一点坚持不住，我对自己说：加油，你是最棒的。“稍息立正向后转……开始了”。

“军训”是一块磨石，来磨炼我们的意志，快坚持不住的时候，对自己说：加油，这点苦不算苦，教官更辛苦，要为自己打气。

我曾向往鹰击长空的磅礴气势，我曾留恋蝶舞花间的自在浪漫，我曾追求彩虹当空的绚烂美妙。然而，“荏苒春冬逝”，我却发现梦想并不是触手可得，它更像是海上卷起的泡沫，当你想抓住它时，霎时间，它便消失得无影无踪。

今日是军训开营的第一天，我便深深的领会到了其中的“苦”。火辣辣的骄阳下不时传来几声蝉噪，扰得人心烦意乱，操场上的我们仿佛一只只“烤羊”，被无情的紫外线狠狠的侵蚀着。

此刻的时光似乎也格外漫长，平时眨眼便过的20分钟，此刻竟像一个世纪，汗珠像一个个调皮的孩子，仿佛把我的衣服当成了滑梯，在我的每一寸肌肤上肆意流淌，顺着衣领，沿着脚踝，汇成了“涓涓细流”。我的浑身仿佛被组装起来，一边是不能动弹，一边是腰酸背痛，身体仿佛随时会坏掉似的，瘫软下来，感觉有点像是提线木偶。可是，紧绷的神经提醒我，不能松懈。

一分钟，十分钟……，我咬紧嘴唇，告诉自我——坚持就是

胜利!最终，时间熬到了尽头，我一下子瘫坐在了地上，虽然已是浑身酸痛，但心里却格外明媚，头顶上的蓝天加上点点飘飞的白云，正是我此时心境的写照!

我深知未来的路上崎岖坎坷，必须比此刻更加艰险。但如同“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，前行的路上，我仅有“吃得苦中苦”，才能赢得最终的胜利;仅有坚持，才能不让梦的彩虹变色，年轻的梦想之花才不会在现实的风吹雨打中凋零，我才能拨开前方的烟蒙迷雾，找回正确的方向!

威风拂过脸颊，我们走进郑中。

今天是我们升入郑中的第二天，同样也是我们军训的第一天。

早饭后，我们回到教室。班主任叮嘱我们军训时的情况，后来让我们等待军训开训仪式。

在差不多八点的时候，我们去外面集合，在八点二十左右，校领导及军队领导开始讲话。烈日下，同学们掌声阵阵响起。我想，我们就是郑中有一界的希望吧。

会后，我们班的军训教官开始带着我们军训，他带领我们来到我们军训的场地。一个树荫阴凉的好地方。

我们可能有的同学做梦都希望能有这样的地方军训，结果梦想成为现实，大家都很高兴。

班主任也鼓励我们，一定要对得起这份幸运，搞好军训完成军训任务。

开始军训，教官先教给我们练站姿，还有稍息立正;才刚练了一会，我就觉得腿酸了。可我想起老师的话，我觉得我可以再坚持坚持。其实看得出，大家都是在坚持。不久，一位女同学因为实在肚子疼，坚持不住了，去休息了。

我们因此也休息了一会。再次训练时，我旁边的一位女士忽然晕倒了，我们连忙通知教官和老师，老师把这位同学安排好，我们继续训练。

太阳很热，照得我们都流汗了。教官说“如果需要擦汗，或者不舒服，直接打报告就可以”但是我们没有一个同学打报告，没有一个同学擦汗；或许这就是我们这些年轻人的一种坚持一种精神吧，这将是我们的风采！

将近中午时分，教官在班里拿着同学提供的被子做示范，教给我们叠方块被。教官教得很认真，我们学得也很认真，后面的同学因为看不清，都站起来看，这时也忘记了军训的劳累了。

下午，午睡后，我们照着回忆中教官的方法，开始叠被子，每一个同学都很认真，生怕自己叠得不合格，差不多两点半，我们出去集合，继续训练。上午因为身体原因没有参加军训的同学都回到了队伍里，我们一起继续训练。在四点左右天空下起了雨，我们先在外面避了会雨，然后雨越下越大，我们就都跑回了教室。教官和班主任交流以后，开始给我们讲教官的军队生活，他的训练，他的艰苦奋斗，这些深深地感染了我们，我们也体会到班主任对我们的教导，我们要感恩这些解放军的流血流汗，感恩他们对我们和平的幸福生活做出的贡献，也让我们下定决心，一定要圆满完成军训任务。

雨停了以后，我们又继续训练了。

最后快吃饭了，教官给我们做了军训总评，教官说了我们的优点和缺点吗，最后班主任也做了补充，我们这一天的军训，就这样结束了。

虽然累，但是收获很多，也很充实。

我们还有四天半的军训，我想我们会改正那些缺点，做最棒

的16班！

今天是我军训的第一天。新生们在广场上集合，太阳火辣辣地炙烤着大地，周围一丝风都没有，我背上湿透，身上像有无数条小虫在爬，可谓度秒如年。再看看教官，他们那笔直的腰身，昂扬的气势，那汗水中神采奕奕的双眼，那支撑着沉重身躯丝毫未动的双腿，让我为之震撼，他们告诉我什么是军人的风范。

紧接着，我们来到树阴下练站军姿。“挺胸抬头收腹，两眼正视前方，中指紧贴裤缝，身体微向前倾……”教官一口气说了一大堆，不一会儿我便腰酸背痛。“立正，向右看齐……”我们不断重复这枯燥的动作，每个人筋疲力尽，但我们没有放松，因为教官铿锵有力的声音不断在耳边回响。教官们又何尝不是日复一日顶着骄阳进行枯燥而艰苦的训练，我们这点困难又算得了什么呢？军训不但锻炼了身体，还磨练了我们的意志，这也是我们在军训中收获的一笔宝贵财富。

今天的军训让我明白，这是一个磨练自我的过程，不能轻易放弃。在接下去的训练，我会继续坚持拼搏，努力战胜自我！

初中徒步行心得体会篇三

插花是一门精美而美丽的艺术，它需要技巧、创造力和对自然的了解。最近，越来越多的中学生对插花展现出了浓厚的兴趣和爱好。他们参加了花艺社团、艺术课程和相关活动并积极探索这个领域。在这个过程中，他们不仅提高了技能，还提升了对生活的感悟和对美的理解能力，他们更加美丽、优雅和自信。在这篇文章中，我们将探讨中学生插花心得体会，并分享他们的美丽和创造力。

第二段：认识插花

插花是一门深受人们欢迎的艺术。其起源可以追溯到古代日本，它旨在通过花艺来表达对自然的推崇和对生活的美好赞美。插花是一项富有创造性和个性的技能，在插花的过程中，我们可以尝试使用不同的材料、颜色和形状，来表达自己的情感，并让花卉自然地融入到我们的生活 and 环境中。此外，插花也是一种放松和舒缓的体验，它能使我们的身心愉悦，并使我们更加专注和内向。

第三段：中学生参与插花的收获

对中学生而言，参与插花活动可以是一次非常宝贵的体验。它可以帮他们发掘天赋和创造力，锻炼他们的耐心和专注力，并鼓励他们对美的追求和审美能力的提升。此外，插花也可以是培养自信心和自尊心的手段，因为学生能够看到自己完成的作品并得到他人的称赞和认可，在此过程中学生会逐渐认识到自己的能力，更加自信自信地面对下一个挑战。

第四段：中学生的插花技巧分享

对于中学生来说，要学会插花并不困难。技巧和经验的获得需要时间和不断的练习，但以下的技巧可以为他们提供帮助：

1. 在选择花材时，要考虑花材的长度和色彩。
2. 要精心安排花材的位置和形状，并保持循序渐进的步骤。
3. 在插花的过程中，要注意调整线条和形状，使作品更具细节和层次感。
4. 要尝试使用不同的辅助材料，如羽毛、枝叶或苔藓等，来增强作品的美感。

第五段：结语

通过上述的分析，我们可以看到，中学生在插花的过程中可以获得很多收获和体验。除了提高技能和宽展自己的兴趣、爱好，插花还有助于培养自信、审美和创造力等重要的品质。它不仅给学生带来了个人成长和美感相结合的愉悦感，而且它还为社会和个人提供了一份弥足珍贵的财富，它鼓励我们去探索世界和给我们带来了美的感受和启示。

初中徒步行心得体会篇四

我们参加军训已经七天了。七天中的每一天都带给我们不同的感受。我们尽力体验军人的生活，渴望拥有他们无畏的气质。这个过程虽然酸、苦、累，但也伴随着唱、笑。我们在训练中成长，在逆境中坚强。军训一定会让我们受益终生。

在过去，我们是父母的掌上明珠，从未吃过任何苦，也无法理解这个世界的艰辛。然而我们已经踏上了人生的下一段旅程，进入大学后一切都靠自己。随着想象中的大学成为现实中学习生活的地方，我们可能会感到一些不适应，难以融入大学生活，自我意识和社会适应性较差。这个时候，我们需要有足够的体力和耐力去挖掘自己的潜力，以促进自己的全面发展，在未来的生活中赢得更多的机会，创造更美好的生活。

军训是一种生活训练，是一种有效而必要的方式。它不仅提高了我们的身体素质，还帮助我们调整心态、言行和性格，使我们变得坚强和富有活力，也使我们的班级更加团结和友好，更加全面和有竞争力。所以军训不仅对个人很重要，对整个班级，年级，甚至整个学校，整个社会都很重要。社会需要有能力、有水平、有修养、有文化的人才，祖国的未来取决于我们大学生的发展和创造。

所以，让我们停止抱怨，开始投身军训吧。不要浪费这个提升自己能力的宝贵机会，为了我们更充实更美好的明天，我们相信“苦也是乐”，“不经历风雨怎么见彩虹”。

美丽的金秋，我们迎来了收获的季节。为了追求青春的理想，为了实现人生的价值，我们愿意付出无限的智慧和努力。因为我们相信明天会更好，我们的未来会更光明！

最后，衷心感谢学校和教官为我们安排这次军训。我们会尽全力完成任务，等你来检查我们的军训成绩！

初中徒步行心得体会篇五

中学生作为学习法律和道德的成长期，正处于人格塑造的重要时期，他们的学习、生活和社会交往需要建立在正确的法律与道德观念基础上。通过法律和道德教育，中学生能够形成正确的价值观和行为准则，提高思维能力和综合素质，使其成为具有良好道德素养和法律意识的公民。在我和同学们的日常学习和生活中，通过学习法律和道德知识，我们有了更加深刻的体会和感悟。

首先，法律与道德是规范我们行为的准则。在学习法律和道德知识的过程中，我意识到法律和道德是相互关联又有区别的两个概念。法律是社会公认的由国家制定和执行的行为准则，它有着强制性和约束力。而道德则是对人与人之间应有的行为规范的内心自愿遵守。通过了解和学习这两方面的知识，我们可以明确自己所处的社会生活环境以及与他人的相处之道。这使我们深刻认识到，在学习和生活中，法律和道德都是规范我们行为的准则，我们既要依法行事，也要遵守道德规范，才能更好地适应社会发展和和谐相处。

其次，法律和道德是相辅相成的。虽然法律与道德具有区别，但它们对于人的行为都有着引导和约束的作用。学习法律和道德知识就像是磨刀石，它帮助我们更好地认识并遵守法治道路，以及提升自身的综合素质和能力。在学校的法律和道德课程中，我认识到法律和道德之间的相互契合，当我们遵守法律的同时，我们也在行使我们的道德责任。法律给予我们权利和保护，而道德则使我们在权利行使中有所节制。只

有将法律和道德结合起来，把道德放在尊重法律之上，我们才能在日常生活中做到遵法守纪、积极向上。

此外，学习法律和道德知识能够提高我们的思辨能力和判断力。学法律和道德并不仅仅是背诵法律条文或者牢记道德准则，它更多地是培养我们的思考能力和分析问题的能力。在学习过程中，我们需要思考为什么某个行为被法律和道德认为是错的？为什么我们要遵循某个法律和道德准则？通过分析和思考，我们能够理解法律与道德的内在逻辑和价值，培养独立思考和判断的能力。这对我们的综合素质提升和未来发展有着重要的意义。

最后，学习法律和道德知识不仅有助于我们的个人成长，也对社会有着积极的影响。中学生是社会的一部分，我们的价值观和行为对社会和他人都有着一定的影响力。通过学习法律和道德知识，我们能够更加理解社会的运行机理和规律，从而更好地参与社会建设和发展。同时，学习法律和道德也让我们更加懂得如何正确行使权利和履行义务，培养了我們作为公民的责任感和社会意识。

总之，作为中学生，学习法律和道德知识是我们成长发展的必要课程。通过法律和道德的教育和学习，我们能够形成正确的行为准则和价值观，提升个人素质和综合能力。法律和道德的关系与互补性进一步加深了我们对法律与道德的认识。学习法律和道德知识有助于提高我们的思辨能力和判断力，并对我们的个人成长和社会责任产生积极的影响。最终，我们要牢记法律和道德是我们行为的准则，积极践行于日常学习和生活中，以成为具有良好道德和法律意识的中学生。