

初中心得体会数(模板17篇)

军训心得是回顾军训过程、总结感悟并反思不足，对今后的学习和生活有着积极的借鉴作用。以下是一些精选的工作心得分享，希望对大家的工作有所启发和帮助。

初中心得体会数篇一

晨读是我们初中生活中重要的一环，每天早上我们都要在学校的操场上集中，进行晨读活动。这项活动的目的是让我们学生养成良好的生活习惯和学习习惯，培养我们的时间观念和责任感。在这段时间里，我深刻体会到了晨读的好处以及给我带来的变化。

第一段：晨读活动的益处

晨读活动有助于我们调整好状态，迎接新的一天。清晨的新鲜空气让我们的大脑更加清醒，身体更加健康。而在晨读的过程中，我们还会进行简单的运动操，可以锻炼身体，增强体质。此外，晨读可以让我们集中注意力，提高学习效果。在晨读的时间里，我们会集中精神，专注听老师讲解课文，这样对于学习知识的吸收和掌握都有很大帮助。晨读活动还可以培养我们的纪律意识和时间观念，让我们学会合理利用时间。

第二段：晨读给我带来的改变

在参与晨读活动的过程中，我逐渐养成了早起的习惯。以前，我总是懒懒散散地赖在床上，起床时间拖得很晚，导致我上课时常常迟到。但是自从晨读活动开始后，我每天早早地起床，准时参加晨读，不再拖延时间。这让我觉得时间过得更充实，自己也更有时间管理的能力。并且我发现，早上起床后，精神状态非常好，上午的学习效果也更佳。

第三段：晨读让我感受到了团结的力量

晨读活动是全校师生的集体活动，每天早上我们都要站在操场上，听着集体唱的晨读歌曲，共同朗读。这个时刻，我们都会感受到一种团结的力量。大家都在为同一个目标努力，这让我感到很温暖。而且，在晨读的过程中，我还结识了许多新朋友，跟他们一起经历着每天清晨的活动。这些朋友在我今后的学习和生活中给了我很多帮助和支持，让我感到很幸运。

第四段：我对晨读的建议

虽然晨读活动给我带来了许多好处，但是我还是认为可以对这项活动做一些改进。首先，可以增加更多的互动环节，比如组织一些小游戏或讲故事，活跃气氛，让同学们更积极参与其中。其次，可以尝试一些新的晨读方式，比如交替进行晨读和集体阅读，给学生提供更多选择。最后，可以每周进行一次晨读分享，让学生们有机会分享自己对晨读活动的感受和思考，激发大家的思考和创造力。

第五段：总结

晨读活动对我们的成长和学习起到了积极的作用。它让我们养成了良好的生活习惯，调整好状态去面对新的一天。通过晨读，我也更加明白了时间的重要性以及团结的力量。历经这段时间的晨读，我已经习惯了每天早起，享受清晨的宁静。我相信，晨读会一直伴随着我们的成长，让我们的学习生活更加充实而有意义。

初中心得体会数篇二

月考的风一下子就过了，面对自己的成绩，我无话可说；面对自己漏洞百出的试卷，我哭笑不得；面对自己的粗心，我无法弥补。只有当做教训下次注意，父母没有感到失望，毕竟我

没有退步。但是我却非常的失落，没有达到心里的目标，而且差距并没有拉小，该错的我还是错了不该错的我也错了，但是我还是很开心，毕竟我没有放弃。

粗心犯下的错误无法弥补，对于过去的事情，我们是无法再补过再重新来过，但对于以后还未发生过的事情，我们完全可以控制，使自己的错误不再出现，人都会粗心，天下没有永远不粗心不出错的天才。只有更细心更用心能做打不出错。

父母总是鼓励我们总是在我们前面提醒我们帮助我们，对于现在的我们，父母很少知道在学校里我们是否好好学习，都是我们亲口讲述的，但是我觉得我的父母越来越忙了，很少有时间听我“唠叨”自己的故事，只有自己的成绩才能证明自己的努力，每当考不好时第一个觉得对不起的就是自己的爸妈，但是他们却从不计较，他们知道人都是会犯错误的。

初中月考心得体会3

今天(星期三)，每月一次的月考到来了，同学们都沉浸在复习的时刻里，争取能考个好成绩。

时间过得飞快，今天(星期五)，一切已尘埃落的，毫无悬念。下午，所有试卷都陆陆续续的发了下来，一个个鲜红的分数，正在向我招手，我立刻跑了过去，是的，和往常一样，有的考得好，也有的考得不理想，当然就会有高兴，也会有失望。

时间又回到了昨天上午，正好是数学考试。当时，我在做完试卷后，和老师预期的时间一样，还剩下半个小时，我一开始，还认真的检查，可到了后来，我检查了一遍，改了几个地方以后，我便不认真检查了，只是草草看过完事，到了最后的15分钟，我又仔细地看了一遍，因为时间紧张，我只检查了几部分，把我错的那部分遗漏了，就这样，便吹哨收卷了。

就这样，我回忆一遍后，又分析了一下，有一个题我写的很对，但因为习惯问题，到了最后竟忘了化简，还有一个，和这个类似，虽然我写的过程什么的都对，但是因结果算错了，扣了分。这些东西，本不应该错，可却偏偏错了，这就是心态的问题，如果，认真仔细的去做了，就不会考不好。

初中心得体会数篇三

年年月月花相似，岁岁年年人不同，。每当操场上又想起威武雄壮的口号“一，二，三，四……”。不远处的鸽子总被惊得向蓝天扑飞，又一年花朵便在艳阳下学着向果实生长。

天南地北，舟车劳顿，五湖四海，无论你曾经的所在或好或坏，现在终究都站在了一起，共同经历酸与甜，苦与辣，就像操场边屹立的树，每个人都是一片叶子，凑成了绿荫的全部。在土地里作为元素存在时互不相识，被输送到树干里后便成为了一家人。

有的人，或许还在思念已经渺远的家乡；有的人，或许不适应校园的变化的生活；还有的人，或许常常迷茫无助。不过，你们看见了么？教官虽然有时像冰块一样严肃，但也常常笑如阳光，调皮贪玩。是啊，入学第一课，遇上这么严厉的教官也是不幸了，而你可曾注意到那句“累不累，”那句“有不舒服的一定打报告”，时常见缝插针的响在声声口号中。一个个烈日狂风中的小棚子，学长学姐和老师们坚守阵地，随时准备着给予最及时的关怀，。

不要再低落！不要再迷茫！不要在彷徨！看这太阳多暖人，看这幼风多凉爽，珍惜这不再重来的场景，抬起头，看看周围和自己一样的风华正茂的面孔吧！丢下所有的负担，丢下一切沉重，鸽子已经起飞，嘹亮的“一，二，三，四……”已经喊起来了，这又是一个全新的开始。

风起，树叶翻飞，银白色如烟花一般久站枝头，你看见了么？

初中心得体会数篇四

段落一：引言（约200字）

初中晨会是我初中生活中的一门重要课程，它不仅提供了我们了解校园内外事务的机会，还培养了我们的表达能力和沟通能力。在参加了几年晨会后，我深深认识到它给我带来的巨大价值。在这里，我想分享一下自己的心得体会。

段落二：晨会传递了关于人生的重要价值观念（约250字）

晨会不仅仅是校园的事务报告，更是一堂关乎人生的课程。在晨会上，我们经常能够聆听到别人的成功故事和感人事迹。这些故事和事迹有的告诉我们勇气和坚持的力量，有的让我们明白友爱和互助的重要性。这些传递给我们的价值观念将会在我们解决问题、面对困难和与他人相处时起到重要的指导作用。

段落三：晨会培养了我们的表达和沟通能力（约250字）

参加晨会，意味着我们有机会站在台上与大家分享自己的心得和想法。这个过程对于培养我们的表达和沟通能力有着极大的帮助。我们需要用简洁明了的语言将自己的观点表达清晰，同时还要尽量吸引听众的注意力。这个过程不仅要求我们将自己的想法整理出有逻辑的结构，还需要我们在表达时注重语言的美感，用准确的词汇和生动的形象使自己的观点更加生动好记。

段落四：晨会增强了班级的凝聚力和团队合作意识（约250字）

晨会是我班级的一项重要规定，我们每个人都需要积极参与其中。在晨会上，我们一起讨论问题、提出建议，共同制定活动计划。通过共同参与晨会，团队合作意识得到了极大的提高。我们不再只考虑个人的利益，而是更加注重整体，考

虑每个人在团队中的角色和贡献。这种凝聚力不仅让我们班级更加和谐，也让我们更容易应对各种挑战和困难。

段落五：晨会带给我们更多的机会和责任感（约250字）

在晨会中，我们不仅仅是听众，更可以成为主角。我们可以提出问题、分享观点，承担各种角色和责任。这让我们感受到了成长的喜悦和自豪。同时，晨会也是锻炼我们的责任感的场所。作为晨会的发起人或者负责人，我们需要保证晨会的有序进行，任何一个细节的疏忽都会影响整个晨会的效果和意义。这让我们更加注重细节，更加自律，也让我们对自己的能力和潜力产生了更大的信心。

结尾（约150字）

初中晨会是一堂重要的课程，它不仅让我们从中获取了人生的重要价值观念，还培养了我们的表达能力、沟通能力、团队合作意识和责任感。参加晨会让我明白了团队的力量和个人的影响力，在我未来的人生道路上将会起着重要的指导作用。我会继续保持对晨会的热情和参与，在这个过程中不断成长，不断学习，并将这些经验应用到日后的生活中去。

初中心得体会数篇五

雨，是自然界最常见的现象之一，与人们的日常生活息息相关。就我们中国文化而言，从“好雨知时节，当春乃发生”、“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”“问归期未有期，巴山夜雨涨秋池”、到“夜阑卧听风吹雨，铁马冰河入梦来”……一年四季，雨的身影无处不在。不仅如此，雨还似乎很容易牵动人们的情愫，引发人们的离愁、忧思或喜悦、欢愉。可以说，雨是与人们生活 and 情感联系最密切的自然现象之一。

读了《雨：一部自然与文化的历史》这本书之后，让我对雨

又有了新的认识。很敬佩作者辛西娅·巴内特(也是美国著名的科学记者)历时四年,辗转多地、孜孜不倦地采访、追踪、调查,最终呈现给我们这场视觉和感官盛宴。

尽管古代的人们大多会将雨与“巫术”等联系起来,但客观来说,那时候的雨几乎不会受到人们意志的影响,反而会左右人类的生死存亡。正如《自然的雨》这章所提到的,“雨,作为地球水源的同时,也成了孕育生命的源泉”。“人类对雨水的天然好感,源于人类文明与农业对雨不可分割的需求。”……“在潮湿的气候条件下,疾病在孱弱的身体中间迅速传播开来。”“一场及时的大雨是冲走污水、死烂动物及其他传播瘟疫的污秽物的唯一希望”……

当然,人们并不甘心长期屈从于雨的“淫威”之下,因此,他们开始想各种办法积极应对。人们开始研究并经过多次尝试,终于成功制造出可以遮挡雨水的雨具,如麦克金托什雨衣(它代表的不仅是一种传统品牌,更是一种传统文化)。此外,随着科学技术的进步,人们借助各种工具还实现了成功对降雨情况进行预测,这对于农业来说具有非常重要的意义。更加激动人心的是,人们能够依靠先进工具对天气进行“显著人工干预”,拥有了“造雨”的能力!当然,这并不是通过人们之前设想的“雷鸣声”实现的,而且这种干预,影响范围十分有限。但无论如何,这都是一个可喜的进步。

正如之前所说,正是因为雨和人们的联系如此密切,因此雨在一定程度上也激发了人们的创作灵感,不管是诗歌还是音乐。比如书中多次提到的“史密斯合唱团”,其音乐以准确地捕捉英国人的个性和英国的天气而著称。在他们的作品中,也可以听到雨的声音。

总之,这本书的中文版是译作,其中涵盖的案例详实、真实、客观,语言生动有趣,读起来不会让人觉得枯燥。希望有机会能够读到原版。

初中心得体会数篇六

一个寒假快过去了，在这个寒假中，发生了很多趣事，令我记忆犹新。

下雪了

放假不多久的一个午后，我独自伫立在窗前，若有所思地想着些什么，天空中突然洒下来一些白白的东西，定睛一看，下雪了！看到这一场景，急忙叫来几个好伙伴，然后爬到高处，沉浸于这美丽的雪景中，只见一片片雪花纷纷扬扬地从空中洒下来，美极了！第二天我起的特别早，本想继续观赏这美丽的雪景，却在拉开窗帘的一瞬间惊呆了——远处的一切都披上了白白的一层，像是一个白色的宫殿，我和几个伙伴决定堆一个大雪人，于是都把家里能用上的东西全拿来了，集体的力量果然不小，终于在半小时之内不费吹灰之力堆成了一个惟妙惟肖的大雪人，爸爸来了，还自然地在雪人嘴里放上了一根香烟，哈，还带着新疆帽，看上去还真别有一番风味！这场雪，不仅是一场唯美的视觉盛宴，还带给了我不少乐趣！

快过年了

“明天就是小年夜了，今天去批年货……”啊？没等我反应过来，发现自己已被拽在了车里，这才醒悟过来，原来快过年了！我们去了东方商厦，准备买点什么东西，没想到，爸妈始终在买衣服那里徘徊，我终于耐不住了，觉得一个人先去书店看会儿书，补充点精神食粮，买了几本励志书，也可谓满载而归啦！当然，快过年了嘛，不吃顿肯德基怎么行！趁爸妈不注意，溜去打包了一份套餐，哈哈！然后拎着几大包吃的回去，嘿！还真不乏过年的味道呢！

过年了（文章阅读网：）

盼星星盼月亮，总算盼到大年三十这天了，有点兴奋，很早

就起来了，先和堂姐去街上逛了一圈，街上这气氛，这架势，真是令人欣喜！然后回来吃美味的饺子！我们这里吃年夜饭总算特别早，下午3点不到，全家人都发动起来了，张罗了一小时左右，桌上就已摆满美味佳肴，令人馋涎欲滴，盯着菜看了好久，才盼到全家人都回来，终于可以开饭了！年夜饭吃的时间也足够长，只是，吃到一半，我和堂姐听到邻居什么的再放烟火，就耐不住了，赶紧出去看！那么多唯美的烟火，还真让人有点目不暇接！过年了，真透着喜庆！

央视春晚

大年夜这天，央视春晚也可谓是一个十足的盼头，我用几个小时看完了今年的春晚，还真不比前几年的春晚逊色，让我特别难忘的有两个节目，一个是黄海波，海青幽默生动的《中奖了》，黄海波一直是我比较喜欢，看好的演员，今年能上春晚，真的是一个很好的机会，它延续了《媳妇的美好时代》的剧情，然后笑点多，演员现场发挥也不错，是我春晚上一个比较深的记忆点；还有一个就是旭日阳刚深情演唱的《春天里》，从《我要上春晚》这个栏目才关注他们，觉得作为流浪歌手，挺不容易的，之前给了我很大盼头，结果其实也没用让我失望，刘刚在演唱时的一点小瑕疵，也是因为旭日阳刚一路走来很坎坷，能上春晚发自内心的激动，真的挺不容易的，由于想哭才造成的，但我认为他们是最棒的！今年的央视春晚，给了我一个惊喜！

过完年了

不断学习

在这个寒假里，除了完成老师布置的作业，空闲时间真的绰绰有余，玩够了以后，我也经常读一些书，来陶冶情操，丰富人生，仅仅从书中，我就学到了平时学不到的东西，比如在做人的事，还看了陈安之的视频，印象颇深，原来，成功需要自信，在潜意识里，应该认为自己已经成功

了，这样才能做得更好，我们每个人都是一座宝藏，只要愿意去挖掘，就一定能成功！而成功者并不是比你聪明，而是在最短的时间内采取了行动！

丰富多彩，有滋有味，这就是我的寒假生活！

初中心得体会数篇七

秋天，是一个收获的季节，也是心情舒畅的季节。近日，我校组织了一次难得的秋游活动，让我们逃离烦躁的学习压力，用一次愉快的旅行享受秋日的美丽。此次秋游让我收获颇丰，不仅增加了对大自然的了解，也体验到了集体合作的重要性。以下是我对秋游的心得体会。

在这次秋游中，我第一次亲眼看到了大片金黄色的稻田。我们来到稻田旁，远远就看见一片片翠绿色的稻苗，仿佛金子一样闪闪发光。稻田里的稻谷已经成熟，一穗穗泛着金黄色的光芒，诱人的香气扑鼻而来。触摸稻穗，我能感受到每一粒米都充满生机，仿佛在向我倾诉农民的辛勤劳动。通过这次亲身的接触，我深深体会到农田劳作的不易，也更加珍惜粮食了。

除了稻田，我还见识到了秋天的果实，水果之王——苹果的种植。我们来到一个苹果园，只见满眼的苹果树上，挂满了红彤彤的果实，仿佛被阳光照亮的宝石。我伸出手去摘一个大大小小的苹果，让我迷恋的是那沁人心脾的苹果香气和清脆可口的味道。通过亲身体会采摘果实，我既感受到了劳动的快乐，又更深刻地认识到粮食的来之不易。

在秋游活动中，我还意识到了集体合作的重要性。秋天，是收获的季节，也需要共同努力才能取得丰硕的成果。在我们集体采摘苹果的过程中，大家纷纷分工合作，有的人站在树下打伞，有的人用细长的竹竿把苹果摘下来，还有人负责接苹果。每个人都有自己的任务，井然有序地配合着。通过这

次集体合作，我们不仅体验到了团结协作的力量，也领悟到了一个人的力量是微不足道的。

此次秋游活动中最让我难忘的莫过于独木桥了。我们来到一条宽不足一尺的木板上，木板下面是深不见底的峡谷。这作为一个普通的木板，看起来平平无奇，但当我踏上独木桥的那一刻，不禁感到紧张和忐忑。我缓慢地挪动双脚，小心翼翼地往前走。脚下的木板摇摇晃晃，吓得我的心都提到了嗓子眼。但只要我集中注意力，保持平衡，就能稳稳地走到对面。通过这次独木桥的过程，我深刻地体会到了“走得慢，才走得稳”的道理。

此次秋游活动，让我感受到了秋天的美丽和丰收的喜悦，更重要的是，让我明白了劳动的不易和集体合作的重要性。我学到了种地的辛勤，体验到了采摘的快乐，感受到了合作的力量。通过这次秋游，不仅增加了我的知识，也培养了我的团队合作精神和对劳动的尊重。在今后的学习和生活中，我一定会把这些经验和收获化为动力，努力学习，不断进步，为实现更好的未来而努力奋斗。

初中心得体会数篇八

今天，我看这天儿有些阴，还带着小风，“去放风筝”这个想法从心中油然而生。下午，我便叫上小妹，一起去体育场放风筝。

到了下午，我在做准备时，发现我原来的那个风筝有些旧了，可能也快到“退休”的时候了！我便带上我那个新的风筝——“金猪”一起去，随时准备着代替“老一辈”，上天做第二次“冲锋”。

到了体育场，呵！体育场的人真不少呀！他们三个一群，两个一伙，都在努力的将自己的风筝飞上天去。我和小妹找了一片空地，便开始放起了风筝。我让小妹端正的高高的举着风

筝，等到风一刮来，我说：“放”，话音刚落，风筝便随风飞上了空中，待我又拽着它跑了一会儿后，风筝便稳稳当当的“停”在了空中，我不断的放线，使风筝飞的更高。

此时，天空中已飞上了不少各式各样的风筝：有老鹰的、孔雀的、蝙蝠侠的，连蜘蛛侠的都有，都在争那的一片蓝天。我的风筝，也就是那平常的风筝，却后来居上，很快便占领了那片“高地”，一时间，还没有风筝越过我的风筝的高度。我的风筝在空中，随风轻摆着它的“尾巴”，还不时的“左看看”“右看看”，俯视着这广袤的大地，悠闲地在空中飞舞。突然，优雅的身姿立马变了样，一会儿猛朝左边飞去，一会儿又猛向右边飞去，下落期间还来了个“转体180。”和“侧空翻360。”，还差点儿与旁边的“老鹰”来个亲密接触，我赶忙收线，收到一半，早已料到的事情还是发生了，风筝两边的扣松了。此时，线还在手里，风筝脱离“轨道”远去。幸亏离地面不远了，风筝还是安全“着陆”，小妹马上跑过去把风筝捡来，顺便把那等候许久的“金猪”也带了过来。

吸取了上个风筝的教训，我在放飞之前，给“金猪”做了仔细的“全身体检”，确保没有问题，便送它上了天。老天也真照顾我们，“金猪”刚一上天，就刮来一阵风，“金猪”趁风一跃而上，与“老鹰”打了个招呼，便“呼”的一下又跃居第一。此时，又有一个危机来了。我的“金猪”一路过关斩将，跃居第一，有个风筝似乎仗着人多，来向“金猪”挑战，要夺这“第一”的桂冠。

这个风筝可能唤做“父子风筝”——前面一个大的风筝挑战，后面还跟着八个小风筝助威。“父子风筝”亦压过排“金猪”之下的“老鹰”，气势汹汹地奔来。我一看形势不对，立马借刮来的风放线，将“父子风筝”远远地甩在了后面。“父子风筝”也毫不示弱，凭着小风筝“哗哗哗”的助威，紧随而来。我看“金猪”也飞的不低了，怕再高收不回来，再说时间也不够，便无奈打了“退堂鼓”，先退下阵来，

“父子风筝”却威风凛凛地立在高空朝我们摆尾呢!“下次有机会再一决高低!”我心里这样想着,我的“金猪”心里也是如此吧!将“金猪”与它的前辈收好,便带着小妹回家了。

出了体育场之后,又回望体育场的上空,想:“这里可能又要展开一场搏斗了”,五颜六色的风筝,在暗淡的太阳光的照射下,变得更加美丽,我的“金猪”与“前辈风筝”亦是如此。

初中心得体会数篇九

初中时期,每逢夏天,学生们总是最期待的就是“小长假”。然而,有时候小长假却因为暴雨而变得暗淡无光,令人失望。一场暴雨来临,原本热闹的校园也变得异常的寂静。走在校园的道路上,强烈的暴雨不断地砸打着地面,呼啸的风声不断刺激着我的耳膜。我开始思索,这么大的雨天,真是不舒服。

第二段:思考暴雨的意义

暴雨虽然给人带来了不便,不过,重要的是,每一次暴雨也会给我们带来深刻的启示与认识。在暴雨中,我才发现大自然是那么伟大而强大,巨大的雨滴砸打着地面,发出噼里啪啦的声音,仿佛在讲述一个又一个生命中的故事。此时此刻,我感到生命的脆弱和自己的渺小,更能体会到自然环境对于人类的巨大影响。

第三段:探究暴雨对人类的影响

暴雨在为生命带来新的成长和机会的同时,也是一种挑战。它能够测试人类的耐性和应对能力。当我在雨中独行时,心中也平添了一种渴望夺回自我控制权的冲动。我想到,大自然的恶劣环境并非人类所能够掌控,但我们却可以通过自己的坚强和意志,打造一个更加稳定与美好的生活环境。

第四段：认识到学习的重要性

在暴雨中，我还发现自己的很多不足之处。生活当中，总是有很多事情需要我们去学习去认识。就像这场暴雨，不管雨下得多大，我们始终无法阻挡它的降临，而是需要寻找一种学习的方式去应对。同样，我们在日常生活中也需要积极地学习和思考，才能有更好地过好每一天。

第五段：总结一场暴雨所带来的收获

最后，在这场暴雨之后，我意识到自己的认识和思维也得到了了一定的提升。面对暴雨，我们需要学会去适应和应对，并不断进化。在这场暴雨中，我深刻地认识到了每一次自我挑战和自我完善所蕴含的内涵和价值。正因为每一次挑战和提升，才能够让我们在人生道路上走得更加稳定，并且迎接更加光辉的未来。

初中心得体会数篇十

第一段：引言

根据统计，中国12岁到17岁的青少年约40%无法游泳，有些甚至不会水。而初中作为青少年教育的重要阶段，更应该注重学生的体育健康教育。而作为体育运动中的一项重要项目，游泳的学习不仅对孩子的身体素质提升有帮助，同时也能锻炼孩子的意志力，增强孩子的自信心。

第二段：游泳的种类

游泳是体育运动中的一项重要运动，它包括自由泳、背泳、蛙泳和仰泳。这四个泳姿的不同，在突破水面的姿态、呼吸、手臂、腿部的动作、以及一个节奏等方面都有自己的要求和技巧。因此，在学习游泳时，我们应该逐一学习这些技巧，并且注重技能的训练和提升。

第三段：学习游泳的困难

学习游泳是一项非常具有挑战性的任务。在游泳的早期，初中生都会遇到很多困难和难题，比如说水花扑面、下水之后紧张、无法控制呼吸、不能启动准确的手臂、腿部运动和呼吸协调等，这些困难往往会让刚学游泳的学生颇感难受。而我在学习的过程中，也遇到过类似的问题，这些难题向我们展示了学习的道路是充满挑战和荆棘的，但也正是这些难题让我不断的挑战自我。

第四段：学习游泳的乐趣

尽管学习游泳的过程是充满挑战和困难的，但是，一旦你掌握和运用了游泳技巧，在水里畅游的感觉就是无与伦比的乐趣。当你在水中自由自在地游动，无所拘束地运动，伴着轻柔的水声，享受整个游泳过程的时候，这种感觉会让你坚信——游泳是非常值得学习的一项体育运动。

第五段：总结

综上所述，在学习游泳的过程中，我们需要耐心和毅力，不放弃，而这就需要我们充分了解游泳的技巧和特点，并选择合适的教练和设备，同时也需要我们注重身体素质的提升，才能成为一名出色的游泳者。在这个过程中，我们也可以通过游泳培养出坚韧的意志和独立的个性，为我们今后的生活创造更多的可能性和机会。

初中心得体会数篇十一

《变形记》是卡夫卡短篇小说的代表作，是卡夫卡在艺术上的最高成就，被认为是20世纪最伟大的作品之一。

《变形记》讲述了一个在巨大的生活压力下人非“人”的故事。主人公格雷格尔因不堪生活重负变成了一只大甲虫。因

为他曾是家里的经济支柱，所以刚开始甲虫生活时，它的家人虽然没有完全接受它，却也能做到善待它：让它吃饱喝足，给它腾出活动的空间等等。而格雷格尔也逐渐适应了甲虫的习性、生活。随着家里的经济水平逐渐下滑，格雷格尔的家人们都出去工作挣钱，渐渐地，家人忍受不了格雷格尔这个家庭负担：妹妹提出要把哥哥弄走，父亲毒打儿子，母亲无动于衷。最后格雷格尔又饿又病，陷入了绝望。“他的头不由自主地垂到在地板上，鼻孔呼出了最后一丝气息，死了。他的父亲、母亲和妹妹开始过着自己养活自己的生活。”

主人公格雷格尔给我带了极大的震撼，他是一个乖儿子、好哥哥。他毅然承担起家里的经济、债务，想让父母过上一些快乐无忧的日子，同时他想供妹妹去读音乐学校。在格雷格尔变成甲虫之初，我也为这个悲剧抱有一丝希望，因为虽然格雷格尔的父亲恼怒、厌恶变成甲虫的儿子，母亲也忽视这个怪物，但是妹妹还是非常关照哥哥的。即使父母从不主动走进儿子的房间，但妹妹还是坚持每天给哥哥送食、打扫卫生，虽然她对变身后的哥哥依然感到害怕。看到这里，我为主人公庆幸着。在后文，作者笔锋一转。工作后，妹妹对哥哥越来越不贴心了：送食随便，打扫马虎。在格雷格尔为妹妹感到不忿并在她演奏时不小心把三位房客吓跑后，妹妹竟跟父亲提出要把哥哥赶走，也说了许多伤害哥哥的话语。格雷格尔虽然异化成虫，但是他仍保留着人的思想、意识。听到自己最为疼爱的妹妹说出这些话，格雷格尔的内心非常痛苦，我也感到特别的心酸。连最后一丝希望都熄灭了，真正的绝望降临到主人公的身上。在生活矛盾面前，原来人性可以如此脆弱、不堪一击。

《变形记》的艺术价值之高，在于首次运用了荒诞与现实合一的写作手法。在现实生活中，人变成虫是不可能的、荒诞的，只能用来寄寓人在哲理意义上的生存状态。而在写作中，作者采用写实手法，将主人公的心理活动、细节活动真实地呈现出来。主人公格雷格尔的异化是有三层含义的：第一层含义是：“生理”变形，象征地说明了社会环境对人构成的

挤压以及人承受不了超量的生活重负，从而走向人的反面。第二层含义是：“经济”变形，由格雷格尔的身体“变形”而产生家庭经济状况的和生活状况的“变形”。第三层含义是：由格雷格尔的“生理变形”和萨姆莎家的“经济变形”所引起的格雷尔家人的“心理变形”。它集中反映了西方社会环境浊化、人际关系的恶化及亲情关系的异化。

《变形记》描述了人与人之间的孤独感和陌生感，即人与人之间竞争激化、感情淡化、关系恶化，也批判了在资本主义社会的压迫下，人们私心加重，人性开始泯灭的状况。

初中心得体会数篇十二

初中时期，每天早上我们都要参加跑操活动。跑操是我们的一项日常体育活动，每天都要在学校操场上进行晨跑与操练。这项活动不仅有助于培养我们的体质，还能促进心理的健康发展。我在这三年的跑操中，获得了很多宝贵的体验和收获。

第二段：陈述跑操活动对身体健康的益处以及自身的体验

跑操不仅是锻炼身体的好方式，还能增强我们的体能。每天早上，我们在老师的带领下循着规定的路线慢跑。这不仅增加了我们的心肺功能，还能够提高我们的耐力和抗压能力。跑操使我感到更加健康和精力充沛，在全天的学习中能够更加专注和高效。

第三段：介绍跑操活动对心理健康的促进以及自身的感受

跑操不仅对身体有益处，对心理健康也大有裨益。活动的开始总是以音乐的节奏和全体同学们的呼吸声一起展开。这种集体活动带给我一种团结和向前的力量，让我觉得自己不是一个人在努力，而是和同学们一起。早晨的阳光，清新的空气以及运动中释放的肾上腺素，让我从容开朗，积极向上。对于中学生来说，面对繁重的学业压力和身边毛病百出的同

学们，这种跑操活动无疑是治愈心灵的良药。

第四段：谈论跑操对团队合作能力的培养和个人成长的影响

跑操活动除了对个人的身体和心理健康有很大的促进作用，还能培养个人的团队合作能力和个人成长。在跑操中，我们需要与其他同学配合默契地完成各种动作，这促进了我们的团队合作。而且，跑操每天的坚持也是对个人自律和毅力的一种考验，只有坚持下去，才能真正受益。通过这三年的跑操活动，我不仅锻炼了自己的身体素质，也学会了坚持和付出努力的重要性。

第五段：总结跑操经历的价值和对未来的影响

回顾初中时期的跑操，我从中受益匪浅。通过坚持每天锻炼，我不仅身体更加健康，心理也更加强大。跑操锻炼了我与他人团队合作的能力，更深入地理解了团结一致的重要性。跑操的经历也成为我面对未来挑战时坚韧和毅力的源泉。我相信，这种坚持下去的精神将伴随我一生，让我更有信心去面对未来的各种困难和挑战。

总之，初中跑操活动让我学会了如何保持身心健康，培养了我坚持和付出努力的品质，同时也加强了我与他人团队合作的能力。跑操活动不仅对个人发展有着重大的影响，也在潜移默化中培养了我们的团队协作精神。它将继续影响着我，使我能够以更积极的心态面对未来的挑战。

初中心得体会数篇十三

读书势在必得，多读一点书的好处：

考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏

了。现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》（分男生版和女生版），这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记在等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完，“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

初中心得体会数篇十四

人民公园的灯展吸引了不少人的眼球，今天，我也到那里大饱眼福。

路上，几片凉丝丝的东西忽然落在我的脸上，我兴奋极了，抬头仰望天空。在金色的路灯下，清晰地看见空中飘过洁白的雪花，它们就像美丽的小精灵，在天空尽情畅游，一会儿舔舔这棵树，一会儿摸摸那栋楼，好奇地望着这个世界。

.....

门口两个大灯笼五彩斑斓，灯身有粉色的莲花花瓣，各色俱全，就像画家的颜料盘。两侧还有好几首诗，让我们在欣赏的同时也可以学习一下。最上面还有一个提手，似乎是让人们提起它逛一逛。

一进门，就看见蓝色的流星雨在我们眼前飞过，那些蓝色的小星星扎着眼睛，一闪一闪的，给我们打招呼。湖面上空，还有美丽的白鹭展开洁白的翅膀在天空飞翔，把“一行白鹭

上青天”这一千古名句展现在我们面前。水面上，白鹭单脚独立，有的微闭眼睛，也许在休息；有的伸长尖嘴，也许在交谈；还有的盯着我们，也许有些害怕。但大多数仙女一般亭亭玉立，高贵优雅，眼睛望着五花八门的彩灯，似乎也陶醉在这次的灯展之中，不愿离去。

向远处望去，雪花飘落，一道道彩灯在空中旋转，映出一个个美丽图案，就像一幅小巧玲珑的七巧板。雪花在这五彩灯光的照耀下，似乎一位远近闻名的画家一甩画笔，把各种五颜六色的颜色赐予了这些大自然的精灵。人们纷纷举起相机，留下幸福瞬间。

继续向里走去，人流如潮水一般拥挤，如潮水一般向前奔腾。

远处，是一座大红建筑，咦？它的身影怎么如此熟悉？走近一看，两旁可爱的形象不正是世博会的吉祥物——可爱的海宝吗？他朝我们频频挥手，灿烂的微笑浮现在他的脸上；他身后红色的建筑正是雄伟壮丽的中国馆，那鲜红的颜色多么耀眼。瞧，我神气地站在亲切的海宝身边，合了个影。

那边，灯火辉煌，人头攒动，各色的灯美轮美奂，闪耀着奇异的光芒，仿佛在对们说：“快来吧！快来看我！我是最美的，它们都是雕虫小技！”

一阵音乐随风飘来，飘进我的耳朵里。我忍不住诱惑，飞快地跑过去，挤进人群仔细观察：

我们随着源源不断的人流向前走去，看到了我们最熟悉的姜太公钓鱼的彩灯。白头发的老爷爷是姜太公，他正坐在河岸上，脸上浮现出浅浅的笑容。他手里握着一根钓鱼竿，钩子扬在空中，上面有一条大鲤鱼，金红的身子象征着吉祥如意，它扭动着身体，尾巴一摆一摆的，似乎在向我们告别。

看着这一盏彩灯，我不由自主地想起了历史故事上那个聪明

机智的姜太公。

雪越下越大，调皮的雪娃娃也想看灯展，从天空着急地跳了下来，给原本美丽的彩灯增添了节日气氛。

.....

当然还有各种各样的彩灯：惟妙惟肖的动物彩灯，向我们展现各种动物；充满想象的未来世界，也许未来就是这个样子；活灵活现的麒麟彩灯，加重了新年的气氛；惹人喜爱的机器猫彩灯，勾起了我们的快乐……国色飘香、鹦鹉学舌、恭喜发财，东北二人转拜年、国花牡丹、华南虎拜年、拔萝卜等，个个都生动有趣。

整个公园热闹非凡。在这个寒冷的冬天，我们心里却温暖无比。雪中看灯，别有一番风味！

俗话说：“雪打灯，好年成”，看着飘飘扬扬的雪花，我思绪万千……

初中心得体会数篇十五

近年来，初中阶段对学生来说是非常重要的一个学习阶段，初中的知识体系和学习方法不仅需要在初中时期掌握，更是对高中以及将来的人生起到巨大的影响。初中衔接，是初中阶段关键时期的重中之重，因此初中的学生们应该加强对初中衔接的认识和体会，不断优化自己的衔接策略，提高自己的综合素质。

第一段：初中衔接对学生的重要性

初中是中学阶段的重要节点，也是高一高二的重要基石。初中的知识体系需要在初中期间好好学习掌握，而初中阶段的衔接，则是连接初中和高中的桥梁，直接影响到学生未来的

学业发展。好的初中衔接可以让学生更加顺利地进入高中，继续深入升学之路。而不良的初中衔接，则容易导致高中阶段的紧张和落后，对学生的升学产生不利影响。因此，初中衔接对于学生来说是相当重要的。

第二段：初中衔接的对策方法

针对初中衔接问题，学生可以采取以下策略：

1. 初中阶段注重英语和数学的学习，夯实基础，使学生更好的适应高中的学习内容。
2. 积极参与学校的各项活动，比如班级活动、社团活动等，拓宽自己的兴趣爱好和交际圈。
3. 充分利用各种学习资源，比如阅读材料、课外辅导等，拓展自己的知识面。
4. 加强对高中学习及升学的认识，了解学校对新生的要求及期望。

这些对策方法不仅可以帮助初中生更好地应对衔接压力，还可以帮助他们自我提升，成为更加优秀的学生。

第三段：初中衔接中需要重视的地方

初中衔接，需要重视以下方面：

1. 适应新的学习环境，比如学习课程、教学方式等的变化。
2. 重视身体锻炼和健康，保证自己在学习之余有足够的休息和放松。
3. 打造良好的学习习惯，培养好的学习方法和规范的作息時間，以提升自己的学习效率。

4. 加强与老师和同学的沟通，积极与他们建立良好的关系，加强学习上的互助和协作。

对于初中学生来说，要想良好地完成初中衔接，就必须重视这些方面，在多方面确保自己具备足够的能力和条件。

第四段：初中衔接心得体会

初中衔接有诸多因素需要考虑，不同的学生也会在不同的方面遇到不同的困难。根据个人的体验，我感觉初中衔接需要强调以下几点：

1. 培养兴趣爱好，拓宽交际圈。
2. 独立思考，培养自学能力。
3. 重视学科竞赛和英语学习。

我认为，初中衔接不仅仅是学习上的关键时刻，也是成长和发展的机遇。通过合理有效地规划和实施，我们可以在初中衔接之中获得学习上的提升和个人的成长。

第五段：对初中衔接的期望和展望

随着社会的不断发展，教育的要求也在不断提高，初中衔接也面临着越来越大的挑战。面对这样的挑战，我们需要更加重视自己的要求和期望，努力与时俱进，不断学习提高。只有在全面发展的基础上，我们才能够在初中衔接中获得更好的发展和提升，更幸福愉快地度过中学生活。

初中心得体会数篇十六

当我在小学时就听说初中会军训，当时我认为军训肯定很好玩。到了初中，参加了军训，我才知道军训是一件又苦又累

的事。

我开学第一天，教官就来到我们学校。在开始训练之前，教官先给我们示范。“稍息，立正”随着口令的想起，教官们行动一致，那整齐的步伐让所有同学都大声叫好，让我们情不自禁的鼓起掌来。

教官们演示完后，所有的班级就都被各自的教官带到不同的地点进行训练。一开始，我们学的是最简单的“稍息”和“立正”，教官让我们整齐的站成几排，教我们手应该放哪儿，脚应该怎么站，还教我们站时要挺胸收腹。过了好长时间，我们一个个的都口干舌燥了，教官看出了我们的心思，让我们回教室喝水，休息一会儿。就这样，一天就被我们混过去了。

第二天我们复习了第一天学习的内容后，继续学习“转体”。我开始认为这个转体非常简单，于是懒懒散散的练，可是脚下连站都站不稳。我吸取了教训，开始认真练，终于把“转体”练好了。

第三天，我们学了“蹲下”与“起立”；第四天，我们学了“走路”与“跑步”。

转眼到了第五天，是考核我们成绩的时候了。教官为我们重新排了位置，老师叮嘱我们在考核的时候不要乱动。

我们班是2班。1班下场之后，就归我们班了。不知道为什么，心里非常紧张，“转体”的时候差点转错了……。终于下场了，我舒了一口气。一会儿，学校老师们宣布了成绩，我们班只得了三等奖。

这次的军训锻炼了我的意志和毅力，教会了我做什么事都不要怕吃苦。

初中心得体会数篇十七

在初中阶段的三年里，我经历了很多的成长和变化，不仅学习上的成绩提高了，还意识到了人生的价值和自己的方向。以下是我对初中阶段的一些心得体会，希望对正在经历初中生活的同学们有所帮助。

第一段：合理规划时间的重要性

初中的学习压力很大，但是我们一定要学会合理规划时间，分配好自己的各种活动。在生活、学习中，不断地调整自己的时间安排，从而真正增强自己的学习效率和个人能力。比如可以多利用周末时间补充学习、阅读、参加社团、锻炼身体等活动，拓宽自己的视野。

第二段：学会沟通和合作

初中三年不仅培养了我们的学习能力，更重要的是培养了我们的沟通和合作能力。我们应该多和同学、老师交流互动，尤其是在集体活动、小组讨论、竞赛中表现自己的优点，倾听别人的建议，增强自己的信心和能力。

第三段：积极参与社会实践

初中生活不仅在学校里，还有很多机会可以走出去参加社会实践。参加社会实践可以加深对社会的认识，增加实践经验，提高沟通能力和自主学习能力，更重要的是可以拓宽视野，快速跟上社会的发展。

第四段：自主学习的习惯

初中的学习成绩很大程度上取决于我们的自主学习习惯。我们应该养成独立、自觉、钻研的学习习惯，平时多做笔记和积累，及时复习巩固，加强思考和理解。在学习中应该注意发挥自己的主观能动性，适应教学方式，掌握好学习方法，创新学习思维模式，全面提高自己的学习质量。

第五段：坚持追求理想和未来

初中的三年不仅是学习生活，更是成长的时期。我们应该树立正确的人生观，注重取得认知上的独立性和价值回报。在人生的道路上，我们应该坚持追求自己的理想和未来，并通过努力和奋斗来实现。每个人都应该学会面对挑战和困难，勇敢走向未来。

总之，初中阶段是人生中一个重要的转折期，我们应该认真思考并勇敢面对这个阶段带给我们的机会和挑战。通过学习和成长，不断地适应和认识自己，确立自己的人生理念和价值观，从而取得更加美好的未来。