# 202\_年初一心得体会(优秀16篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-05-19

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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心得体会范文大全，供大家参考借鉴...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**初一心得体会篇一**

初一，是我们迈入初中阶段的第一天，也是我们迈向青春的第一步。在这个新的环境里，我们遇到了新的老师、新的同学，我们接受了新的学科、新的知识。参加了“新生军训”、“入队仪式”，也参加了各种丰富多彩的活动。在这个过程中，我收获了很多，也有了很多心得和体会。

初一生活对我们来说是全新的，长大的感觉一下子就降临到我们的身上。上初中不仅仅是改变了学校环境，更是让我和以前的小学生活划清了界限。虽然整个过程有些陌生和困惑，但是通过军训，我认识了很多志同道合的同学，我们相互激励，一起进步。我觉得从军训中不仅仅是体力的训练，更是锻炼团队合作的能力。在班级集体中，我们要互相帮助、互相关心，才能更好地完成任务。通过军训，我感受到了合作的重要性，也体会到了一个人无法做到的事情，一群人却可以轻松完成。

在军训之后，我们迎来了“入队仪式”。这个仪式标志着我们成为了班级的一员，也意味着我们有了更多的责任。这时，我才真正意识到自己已经不再是小学生，而是初中生了。在班级中，我体会到了更多的团队合作和集体荣誉的重要性。每个人都有自己的分工，但每个人的努力都是为了整个班级的荣誉。只有大家齐心协力，才能创造出更好更美好的班级。

除了军训和入队仪式，初一的生活还有很多丰富多彩的活动。文体活动给了我们展示自我的机会，也锻炼了我们的团队协作能力。我参加了班级的趣味运动会，通过与同学们的互动和比拼，我发现了自己的优点和不足。我也参加了学校的课外活动，例如参观科技馆、绘画比赛等，这让我打开了眼界，拓宽了视野。这些活动让我更加快乐地生活在初一的大家庭中，也让我更加珍惜这个美好的时光。

除了这些活动，初中的学科也带给了我挑战和进步。新的学科和知识让我感到了一丝的压力，但同时，我也觉得兴奋和期待。每一次上课，我都积极参与，努力学习。老师们耐心的解答和讲解让我更加理解和喜欢学习。通过积极参与课堂，我慢慢地掌握了新的知识和技能。其中，我最喜欢的学科是历史，在历史课上，老师将历史变得有趣而且生动。通过学习历史，我也更加了解了我所生活的国家和民族的历史文化。

回顾初一的生活，我不仅仅学习了知识，更重要的是体验了团队合作、集体荣誉、努力奋斗的精神。通过各种活动和经历，我也逐渐找到了我自己的兴趣和爱好，也锻炼了自己的能力。我知道，初中生活是一段宝贵的时光，我要珍惜每一分每一秒，用自己的努力和汗水去书写属于自己的青春篇章。初一的心得体会，让我更加明白了青春的意义，也为我今后的初中生活打下了坚实的基础。初中，我准备好了，让我们一起迎接新的挑战吧！

**初一心得体会篇二**

转眼间，5天的军训就结束了。在这5天的军训中，我体会到什是军人，什么是军人的生活，什么是军人的作风。

教官就像钢铁一样，我们就像豆腐一样。

在训练中，酸、甜、苦、辣的味道都齐全。

军训休息的时间，我们的心情就像蛋糕的夹心那么甜。

“起立--”教官“可恶”的口令又响了，又要进行“地狱”式的训练了。烈日下，我们纹丝不动，如同一座座雕像。我就像吃了辣椒一样，浑身发热。我们要站半小时的军姿，可是站军姿的时间走得特别慢，才一分钟、两分钟,我的双腿就开始颤抖，汗不停地流着，我恨不得马上把它擦掉。我多么渴望有一阵风向我们吹来。半小时里苦苦的煎熬后，终于盼到教官叫“踏步”的口令了。哎，这半小时真难过！过了一会儿，教官还要我们练齐步走，再练踢正步。

训练完，我洗完澡后，躺在床上，全身的肌肉酸软了，特别难受。

一天中午，教官教我们唱一首歌，《团结就是力量》。这首歌唱得真好团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。在军训过程中，如果缺乏了团队精神，效果就会大打折扣。现在的社会，竞争残酷。所以我们必须加强合作，取长补短，优势互补，齐心协力才能更容易取得成功。

睡觉时，我闭着眼睛，泪水顺着眼角流进嘴里，泪是甜的！我曾经想过放弃，但是同学们都做得到，难道我就做不到吗？我想到孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”我就暗自下定决心我不能这么容易就放弃，因为我连基础都没做到，还没有资格谈放弃。

真是度日如年啊，好不容易捱到了第5天，我们就把这七天的军训的成果表演给父母看。功夫不负有心人，我获得了“优秀学员”的称号，真兴奋。军训虽然苦，但苦中也带乐。

通过这次军训活动，不仅深化了我们的国防意识，也加强了我们的纪律约束，增强了团队精神。我们学到的是坚强、自尊、团结,丢掉的是懦弱、懒散、自私,锻炼了身体，学到了真正的本领。

**初一心得体会篇三**

初中生活是我人生中一个新的起点，也是一个重要的阶段。初一的学习对我来说是一个全新的挑战，因此我努力调整自己的心态和学习方法。我明白了学习的重要性，学会了把学习放在第一位，做到有计划地安排学习时间。同时，我也学会了选择适合自己的学习方法，并灵活应用。比如，我发现与同学共同讨论、解决问题更容易理解和记忆知识点，因此我会积极参与小组活动，与同学们一起探讨学习内容。通过正确的学习态度和方法，我取得了不错的学习成绩，并且对自己的学习能力有了更深的认识。

第二段：学会科学高效地管理时间。

初一的学习任务相对于小学来说明显增加了许多，我必须充分利用好每一分每一秒，才能应付好各科目的学习。为了更好地管理时间，我制定了一个合理的作息计划。早上起床后，我会花一些时间复习昨天的知识点，巩固学习成果。上学后，我会聚精会神地上课，积极参与课堂讨论。下午回家后，我会设定一段专门的自习时间，将课堂上不太理解的地方重新温习，并预习明天的课程。然后，我会安排一些休闲活动，让大脑得到放松。晚上，我会专注于做作业或者背诵课文。通过这种科学高效地管理时间的方法，我能够更好地完成学习任务，提高学习效率。

第三段：学会灵活运用各种学习资源。

在初中阶段，学习不再局限于课堂上的知识，很多时候需要我们通过各种学习资源去寻找答案。我明白了学习资源的重要性，学会了灵活运用各种学习资源。例如，当我遇到一个难题时，我会尝试通过课本、参考书以及其他资料去查找相关的知识点和解题方法。此外，我也能够合理使用互联网的学习资源，如教学视频、知识问答平台等，去拓宽自己的知识面和学习渠道。通过灵活运用各种学习资源，我能够更好地理解知识，提高自己的学习水平。

第四段：学会合理调节情绪与压力。

初一的学习压力相较小学确实增加了不少，这对我来说是一个新的挑战。为了保持良好的心态，我学会了合理调节情绪。首先，我会做一些我喜欢的事情，如听音乐、看电影等来缓解压力。其次，我会积极参加学校组织的活动，与同学们一起快乐地度过学习之外的时间。此外，我也会与家人和老师沟通交流，分享自己的困扰并寻求帮助和支持。通过合理调节情绪与压力，我能够更好地面对学习和生活的挑战，保持积极向上的心态。

第五段：学会自我反思和总结。

初一的学习过程让我明白了自我反思和总结的重要性。每当我完成一次考试或者作业时，我会认真对待自己的错误并进行反思，找出不足并加以改进。同时，我也会总结自己的学习方法和经验，不断探索适合自己的学习方式。通过自我反思和总结，我能够不断提高自己的学习能力和成绩。

总而言之，初一的学习经历使我学会了正确的学习态度和方法，科学高效地管理时间，灵活运用各种学习资源，合理调节情绪与压力以及自我反思和总结。这些经验让我在初一的学习中取得了不小的进步，也为我今后的学习奠定了坚实的基础。我相信只要坚持努力，我的学习之路会越走越宽广。

**初一心得体会篇四**

第一段：简述午休的意义和重要性（200字）。

午休是一天中非常重要的一个环节，它可以为我们提供充足的休息时间，帮助我们恢复精力，保持身心健康。在忙碌的学习和生活中，我们经常会感到疲倦和压力，而午休可以让我们暂时放下一切，让大脑和身体得到放松，为接下来的学习和工作做好准备。

第二段：分析午休对身心健康的影响（200字）。

午休可以帮助改善我们的注意力和记忆力。经过一上午的学习和思考，大脑会变得疲劳，午休可以让大脑得到休息，使我们重新集中注意力，提高学习效率。同时，午休还可以调整我们的情绪，减轻压力。在午休的过程中，我们可以进行一些放松的活动，如听音乐、看书或者简单的体育锻炼，来缓解学习和生活中的压力，使我们的心情变得更加愉悦和积极。

第三段：探讨午休的合理安排和实施（300字）。

一个合理的午休需要一些科学的安排和实施。首先，午休时间应该不超过一个小时，以免过长的休息导致困倦和浪费时间。其次，午休的环境应该舒适安静，最好能提供一些短暂的休息设施，如躺椅或靠垫，让我们能够真正放松身体。此外，我们还可以进行一些简单的伸展运动或深呼吸来放松肌肉和提高血液循环。重要的是，我们需要合理地安排午休的时间，避免与午餐或晚上的休息时间重叠，以免影响睡眠质量。

我个人长期感受到午休给我带来的好处。在初一新学期的时候，我经常会觉得精神不济，学习状态也较差。后来，我开始有意识地给自己合理安排午休时间。我会找一个安静的地方，舒展一下身体，闭上眼睛放松片刻。有时候，我还会听一些轻音乐来让自己放松。这些小小的休息时间，让我能够更好地应对剩下的学习任务，提高学习效率。

第五段：总结午休的重要性和建议（200字）。

通过以上的分析和实践，我们不难发现午休对于我们的身心健康至关重要。合理安排和实施午休，可以有效提高学习效率，调整情绪状态，减轻压力。因此，在面对繁忙的学习和生活时，我们应该充分认识到午休的重要性，养成良好的午休习惯。同时，学校和教育机构也应该重视午休，为学生提供相应的休息环境和设施，从而帮助他们更好地学习和成长。

**初一心得体会篇五**

在山东大学南校的操场上，来了一群初中生和几位体育老师，这是初一新生在军训，这群初中生穿着整齐的校服，白色上衣，蓝黑色裤子，上衣上面绣着几个红字：“山东大学第二附属中学。”我就在这群初一新生当中，我们好奇的看着四周的场景，来到了一片宽敞的操场，开始了五天的军训。

来这之前我听几名大哥哥说：“这里教练非常严，军训起来非常苦”。我听到这些话以后，心里就打起了鼓。这次军训累不累，老师严不严……等等问题在我的脑子里打转，今天是我第一天军训，我带着重多的疑问和忐忑不安的心情开始了军训。

不就是两分钟吗？站一会儿就可以了，真简单！我想到。可是说起来简单，做起来难；那些小飞虫好象想捣乱，在我们的头上乱飞，有几个同学忍不住动了几下，被老师发现，加时一分钟，我们不敢再乱动，3分钟漫长的过去了，我们都出了一口气：“终于完了！”我们练原地转圈，有些同学都分不清左右，不时地转错方向，但最终全体同学没有一个人转错。

后来，我们开始学武术操，从这个名字就可以知道，这个操比较适合男生，这下子，我们可以不做那种到处显着女生味的“女生”操了。因此，我们学操只用了一个上午就完全学会了。在接下来的几天里，身体不是酸，就是苦，也有辣，但在体质、精神上尝到了甜头。不过有一个同学因说话被罚做蹲起跳200个都快站不起来了，从此没有一个同学乱说话了。

就这样，五天的军训时光就这样过去了，我们在这短短的五天里学了很多，坚持不懈，不到目的不罢休……苦中带甜，最后我们都享受到了胜利的喜悦。

一轮红色的太阳渐渐落下了，淡黄色的圆月缓缓升起，天空中，无数的星星眨着眼睛，夜晚蛐蛐知知的欢快地叫着，安静极了，我们也进入了甜蜜的梦乡。

**初一心得体会篇六**

一晃眼，今天便是军训第二天了，不过今天算是我们军训生活的真正开始。从踏入军营的第一天开始，我就意识到身为军人的累与苦，也感受到作为军人的责任感和使命感。

在昨天的开训仪式中，我虽然很难受，但心里一直有个声音支持着我一定要坚持正坐到最后。一开始，我心中一直在报怨：为什么一定要军训呢？在开营仪式中的主任讲话中，我得到了答案。因为是国家的需要更是我们健康全面发展的需要。我对军训的排斥心理慢慢放下。

在方队排列站军姿转向中，同学们一个个都是尽全力地做着动作。我们全力地喊着口号，充满激情和嘹亮的声音响彻大地。我感受到了那份面对磨难的自信。我想：既然这份苦是躲不掉的，何不快乐地接受呢？把军训当作我们通向坚强自信的道路。更何况未来的高中之路必会更加的坚辛，我们需带着这份坚持、顽强、自信叩响我们的成功之门。

今天早上我们的训练内容是齐步走，虽然简单，但是不投入的话也就不易。我因为肚子饿思想不集中，教官说的话没有听清，竟傻傻地站错了位置呆了好久。尴尬地站了好长时间。我意识到做人做事定要全身心投入，这样才是尊重别人尊重自己。

最后，我坚信，我一定能够快乐地撑过剩下的四天，为我的高中生活的开始开启美好的开端。

我是一个爱国的热血青年，我要大喊一声：军训，我来啦！fighting fighting！

**初一心得体会篇七**

作为初中生活的重要组成部分，学生宿舍的环境和氛围直接影响着同学们的学习和生活质量。我作为一个初一的学生，在初一宿舍中度过了一个学期，也有了自己的一些感受和体会。

第一段：安排合理有序的房间布局。

入住初一宿舍的第一天，我就感受到宿舍长对房间布局的用心。宿舍长整理好了每个同学床铺的位置和使用顺序，让我们可以很快找到自己的床位。在这种安排下，同学们不会出现争用床位的情况，宿舍管理也变得更加有序。同时，我们也需要按照规定摆放自己的文具和生活用品，这样让宿舍空间更加整洁，在日后的生活中也能够培养出良好的生活习惯。

第二段：鼓励同学互相学习交流。

在初一宿舍中，同时住进来的同学们来自不同的班级，但在这个宿舍里，我们成了彼此最近的邻居。宿舍长和老师组织了一些学习、生活交流的活动，鼓励我们彼此交流学习经验和感悟。这也帮助我们更好地结识新的同学，进行更多的互动和沟通，让我们之间的关系和融洽度变得更好。在这个宿舍里，大家互相叮嘱，共同协作，形成了一个良好的学习氛围。

第三段：强调公共卫生意识的重要性。

初一宿舍的管理严格要求同学们保持卫生，认真打扫自己的生活空间，也要保证公共场所的卫生。我们学习了很多关于卫生保健的知识，了解了病菌传播和预防的方法，同时加强了日常卫生保健的意识。在这样严格要求下，我们也缺少了许多不卫生的行为。宿舍长还教给我们如何制作安全实用的简单家居小环保制品，让我们更好的了解环保的知识和实践技巧。

第四段：适度的宽松管理方式。

宿舍管理也鼓励同学们自主管理，制定积极的行为规范。我们在生活中不断自我调整，共同维护和完善我们的生活环境。同时，学校教育部门和宿舍管理也给予我们一定的宽松和信任，让我们有自主学习、自主快乐的时间和空间。这种管理方式也让我们尝试独立生活的能力得到了一定的锻炼和提高。

第五段：宿舍管理意识的重要性。

在初一宿舍的生活中，每个人都扮演了重要的角色。只有同学们共同协作、积极配合，才能维持良好的宿舍环境和良好的日常生活。在这个过程中，宿舍长和老师起着重要的引导作用，让每个人都能够充分感受到宿舍管理的意义和价值。初一宿舍的生活体验，让我们深刻理解到生活中所有小细节的重要性，也更加珍惜宿舍生活带给我们的这段难忘时光。

总之，在初一宿舍生活中，我们深刻体验到了卫生维护、学习交流、个人自主等方面意义和价值。希望大家都能意识到宿舍管理的重要性，从小事做起，共同维护一个良好的宿舍环境，形成积极阳光的普通寝室氛围。

**初一心得体会篇八**

学校班级组织了一次为期五天的军训活动。路上，有些同学歌声笑语不断，觉得军训是一件好玩的事情；有好些同学就心中忐忑不安，都认为军训非常辛苦与严酷的；还有一些同学则因不知“深浅”而哭笑不得。

一下车，听那师教官的自我介绍后，我心中就产生了一种莫明的恐惧感！

军训一开始时，我觉得动作要领不是很难，但接下来就“好景不再”了，最让我们叫苦连天的就是练原地正步走了：头顶火辣辣的太阳，我们个个汗流浃背的，还要长时间的纹丝不动挺立着，又必须保持统一姿势，我们就像被“定格”在原地一样。

记得军训的第二天，冒着深秋蒙蒙的雨水，身着军装，脸盘上还带着稚嫩神情的我们在雨中紧张地进行着军式训练，尽管汗水夹着雨水从脸上直流下来，尽管腿脚已经有点发软了；尽管口干舌燥了，我们都坚持不休息不喝水，直到训练结束。这其间没有一个人叫过苦；没有一个人叫过累。同学们是多么的坚强啊！强健的体魄和过硬的心理素质就从这军式训练中一点点成长起来的。

我觉得这次军训固然很苦，但这种苦又不同于以往学习生活中的其它苦。只要我们能用坚持不懈的精神战胜这种苦，就能感受到它的甜，它就能帮助我们克服生活上学习上的种种不良习惯与消极情绪，战胜生活上学习上的困难，我明白了“坚持就是胜利”的道理。

这次军训不仅让我懂得了什么是坚韧不拔，刻苦耐劳的精神；也让我懂得了什么叫团结认真，严肃活泼的团队精神，感受到了团结的力量，感受到了团结的伟大，也真正感受到了集体的温暖。

这次军训，使我更加懂得了团结友爱的可贵，我觉得自己越来越爱我们的班集体，越来越爱我的老师和同学们了。同学们，就让我们一起发扬团结友爱的精神，一起努力学习，一起共同进步吧！

**初一心得体会篇九**

。

《昆虫记》这本书的作者是让?亨利?卡西米尔?法布尔，他是法国昆虫学家，文学家，动物行为学家，他出生于法国南部普罗旺斯的一户农家。法布尔从小就对昆虫十分着迷，后来他用了大半生的时间编写一部世人皆知的巨作——《昆虫记》。

《昆虫记》主要写了法布尔对一百多种昆虫的观察日记。《昆虫记》分为二十五章，每一章都有十到十五卷，每一卷都讲述了一种或几种昆虫的生活习性。

有许多昆虫的本能特性让人们获得了许多启发。人类根据蜻蜓和鸟类能飞行的特点，制造出了飞机，根据蝙蝠能够黑暗中不迷路的本能，从而研发出了雷达。

昆虫也有许多美好的寓意。蝉只饮用露水和树汁，加上其出淤泥而不染，象征着圣洁、纯真、清高。蜜蜂日夜不息地采着花粉、花蜜，象征着勤劳肯干。

我读了这本书，可以看出法布尔是一个善于观察、善于思考的人，对大自然的一切都充满了好奇心。他把一个个微小，微妙的昆虫生动形象地展现在了《昆虫记》上，也可以看出作者真实、细微、详实地记录了昆虫的本能和特征。它是一部永垂不朽的佳作，是法布尔用他毕生的精力换来的，我们也要像他一样，细致的观察身边的事物和探索奇妙的昆虫世界。

**初一心得体会篇十**

初一是中学学习的起点，对于每一个学生来说都是一个重要的阶段。它不仅是一个新的学习环境，还是适应新的学科和学习方法的时期。面对初一学习的挑战，我深深地感受到了学习的重要性和必要性。在这一学年中，我总结出了一些学习心得和体会，希望能与大家分享。

第二段：良好的学习习惯的养成。

养成良好的学习习惯对于我们的学习至关重要。我认为每天的早晚自习是提高学习效率的关键。通过早晚自习，我可以先预习，再复习，提前了解知识点，这样在课堂上听讲就会更轻松。此外，我还养成了定期复习的习惯，每周回顾上周的学习内容，以巩固知识点。这些良好的学习习惯让我在学习中更加有条理和高效。

第三段：课堂学习的注意事项。

课堂是我们学习的主要场所，要在课堂上取得好成绩，就需要注意以下几点。首先，我们要保持专注，避免分心。学习需要集中精力，只有全神贯注地听讲，才能真正理解和掌握知识。其次，我们要积极提问。通过提问，我们可以更好地理解知识点，还能够激发教师的讲解。此外，课堂上的互动也有助于加深对知识的理解。最后，课后及时复习和整理课堂笔记也是非常重要的。及时复习可以巩固学过的知识，而整理课堂笔记有助于回顾和复习。

第四段：提高阅读和写作能力。

初一的学习不仅仅是课堂和书本上的知识，还需要培养我们的阅读和写作能力。通过大量的阅读，我们能够拓宽视野，提高语言表达能力。为了提高我的阅读能力，我每天都会花一些时间看书，包括课外阅读和学科相关的阅读。另外，写作也是培养表达能力和思维逻辑的有效方法。我经常写一些作文或者日记，通过不断地写作，我的写作能力和思维逻辑也得到了提高。

第五段：总结和展望。

初一的学习让我深刻地认识到了学习的重要性和必要性。通过养成良好的学习习惯，我能够更高效地学习；通过注意课堂学习的细节，我能够更好地理解知识；通过提高阅读和写作能力，我能够更好地表达和思考。回顾过去的一年，我取得了一些进步，但同时也发现了自己的不足。在未来的学习中，我将更加努力地学习，注重实践和应用，不断提高自己的学习能力和综合素质。

总之，初一学习是我们中学生生涯中的重要一年，通过培养良好的学习习惯，注意课堂学习的细节，提高阅读和写作能力，我们能够更好地适应新的学习环境，并取得更好的成绩。希望每一个初一的学生都能找到适合自己的学习方法和学习重点，迈向成功的学习之路。

**初一心得体会篇十一**

军训是一种人生体验：战胜自我，锤炼意志。看到一群群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文将人最热情的本性积极地展露出来，成就了我心中永远的记忆。我相信经历这次军训，我们会学到很多东西，精神也将得到提升，同时也有信心将在这里学到的点点滴滴带到生活中去。

生活只有经历锻炼，才能更好地感受人生，经过几天军训的考验，我发现军人是在泥土里成长的，是国家坚实的城墙，是生命延续的力量，心得体会曾有人说：“军人只是一种称呼，责任才是他们身上的使命”。是的，每名士兵都要有随时为祖国、为人民献身的精神。作为中国的一名人民，要强化国防观念，提高爱国主义觉悟，为祖国建设社会主义现代化而奋斗终生。

军训不仅仅是对每人身体的考验，更多的是对意志的磨练，军训很艰苦也很累，但同时也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。在军训中。有哭咸的汗水，也有飘扬的歌声、欢乐的笑声。

军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯碎是游戏，少年时候的军训，不过是一种锻炼，大学的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，给出本次军训的答案。

今天是我参加军训的第二天，在这两天的训练中，我深有感触，今天就来分享给大家。

在今天的训练中，让我印象最深的事情是下午的训练内容：大家边拍同伴边喊，团队有你更精彩！相信通过名字大家就能知道，这次训练的目的是集体的团结配合和集体荣誉感。在第一次训练中，我们显然没有配合好，也没有发挥出自身的实力，在班旗被收的情况下，队长用100个俯卧撑换回了班旗。在第二次训练中，大家团结一致，展现了良好的状态，在正式的比赛中，凭着集体努力，成功达标，取得了优异的成绩。

这两天训练中，很多人都流下了血和泪，也有人不服气教官的管教，而我想的是，我们累，教官也累，每次教官都提起嗓子大声说话，就是为了让我们听的更清楚，让我们更有精气神，我们在这次军训中，我们都获得了成长，也锻炼了自己。我们从小都在优越的环境中长大，没有吃过苦，只有进行了这样的锻炼，才能够锻炼我们坚韧不拔的精神，才能在今后的学习生活中战胜困难，取得优异的成绩！

**初一心得体会篇十二**

在漫长的xx天军训中，我相信每一位“小军人”都变得比以前严肃、认真、团结、坚强，克服困难的勇气比以前更大更强。我一定回深深的记住我们的口号：\"严格训练，严格要求，克苦学习，为校争光！\"。

第一天，我还在家不肯来，但最终还是来了！我们学习到了解放军克服困难的精神，风雨无阻地训练，文明礼貌，唱歌本领都学到手了！向左转，向右看齐，站军姿，齐步走，正步走，响亮的口号，整齐的跺脚声，有条有序的步伐陪伴了我们xx天。站军姿，到了现在，我已经可以一动不动地站立xxx多分钟。速度变快了，时间观念强了，精神饱满了，我觉得我们不再是一名小学生，而是一名小军人！

齐步走走得整整齐齐，手抬得高高的，不慌不忙的走。正步走更是棒了，手握拳，有力地甩动着，脚抬地高高的，砸在地下声音红亮无比，口号大声有力，自豪极了！

啊！今天xx号的闭营仪式是多么的隆重，多么的精彩啊！表演得多么出色，就连平时较懒散的xx班也精神起来，老师竖起了大拇指，虽然没拿奖，可是我感觉已经很棒了，我们16班可能不再是以前的16班，而是全神投入学习状态的xx班，我相信我16班将会优秀班级！

xx天的辛苦军训过去了，但是依然在我们心中占有重要的地位，我不会忘记这次军训，我会默默存在心中，默默地想，在今后的学习更加努力，把这xx天当作我们的终身伴侣吧！

**初一心得体会篇十三**

\"天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其盘骨，饿其体肤，空乏其身\"，刚经过军训的我们对这句话深信不疑。而这军训的滋味也只有当\"兵\"的我们才深有体味。这短短的三天军训也给我留下了许多美好的回忆痛苦并快乐着……。

军训的第一天，我们全校二十个班，一千二百多人听着老师的教导齐刷刷的站在了操场上，等待着学校为我们分配教官。期间，同学们窃窃私语着，内容大致就是对教官的一些期望。

就在我们纷纷猜想时，教官已经分配完毕。只见我们班的教官一路小跑过来，这时我才仔细地打量起来他。又高又瘦，虽没想象中的那么帅，但也可称其为帅哥了。

就在大家交头接耳时，教官洪亮的声音响了起来：\"全体立正!\"洪亮的声音把大家吓了一跳。教官又说道：\"我对你们有三条要求：一是服从，二是完全服从，三是绝对服从\"。

服从命令是当兵的天职。这有什么难，不就一切行动听指挥嘛!

教官的声音再次响起：\"立正，现在开始站军姿。抬头，挺胸，收腹，两腿挺直，两脚并拢靠齐，两脚尖分开成60度角，两肩稍向后弯曲，大拇指放在食指第二关节，中指放在身体左右两侧的裤线上，身体略微前倾。以这样的姿势站一个小时。\"什么!一个点!我不禁有点感觉背后凉风直冒……在烈日下，我们一动不动地站着，汗水不断地从我们的头上滚落下来，浸湿了我们的衣服。时间在一分一秒的走，我们坚持着，这时，有的同学有些头晕了。幸好教官不那么严厉，我们只站了短短的半个小时，教官就让我们原地休息了，休息了15分钟，又接着练站立。一上午下来，同学们的身体个个像散了架子似的。三天训练下来，同学们个个都晒黑了，有的同学脚磨出了水泡，那些看似简单的动作，因一个或几个不齐，练了一遍又一遍，更别说那些有点难度的了。于是，鼻子一酸，我们便哀声叹气地说道：我们好苦呀!但是同学们都咬着牙坚持了下来......

虽然我们在军训中有苦有累，教官也喊哑了噪子，但从中我们也体味到很多美好的味道。教官虽严，但却总为我们着想，休息处永远是最阴凉的。\"合理是锻炼，不合理的是磨炼\"，在锻炼和磨炼中，也正如\"宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来\"般，在最后的军训会操中，我们班得了个最佳组织奖。也在最后太阳和雨的洗礼下，我们的心情也如品茶般，体味到了苦味甜来的美好。

如白驹过隙，时光荏苒，不留下什麽痕迹。当某年某月的某一天，离开母校时。当我们重新回忆起军训的这段时光的时候，相信我们会珍惜这些回忆。因为这是入学时的第一幅\"集体生活\"的精彩画卷。这个过程中的所有泪水、汗水，所有的笑容都将成为陪伴我们成长的一份值得珍藏的画卷。

\"健我体魄，强我素质，塑我人格\"，我们感受到了。

\"骄阳无惧，青春无悔，追求卓越，共创辉煌\"，我想我们又该向着美好的明天出发了!

**初一心得体会篇十四**

初一是一个新的开始，一个全新的阶段。初中生活对于我们来说是全新的，我们既兴奋又焦虑。刚刚步入初中校门的我们，对于德育也是一片茫然，然而在这半年的学习中，我收获了很多，也体会到了德育的重要性。

首先，德育对于一个学生来说是至关重要的。我依稀记得，初中刚开始的那天，班主任老师带领我们整理好课桌椅后，立即宣布了班级的班规，并要求我们写下自己的个人规划。那一刻，我开始意识到，德育在整个中学生活中是多么的重要。德育不仅是修养的表现，更是对道德认知和行为规范的培养。它影响我们的性格、态度以及为人处世的处事原则，不仅在学校教育中发挥作用，也在家庭、社会中扮演着重要的角色。

其次，初一的德育教育主要着重于学生素质的培养。我记得班主任经常进行班会，每次的班会不仅是对学习内容的进一步梳理，更是德育教育的一次宣讲。其中有关于环保、互助、友爱等方面的讲解和启发，使我们更加明白作为公民应该如何对待和维护社会环境，从而培养良好的道德品质。同时，学校也会邀请一些社区的党员领导或研讨会专家为我们进行主题演讲，通过他们的身份和言论去激发我们积极向上的力量。

再次，德育教育在日常生活中处处可见。在我们的校园里，成立了爱心社团、文明社团等，引领我们通过参与志愿者活动、参观博物馆等形式，实践自己对德育的理解。通过这些活动，我们亲身体验到了帮助别人的快乐和责任感，也更加明白了什么是公民的义务和社会责任。

最后，德育需要与学科教育相结合，形成良性互动。作为学生，我们只有在学科知识的基础上，才能更好地理解德育的内涵。学习的过程中我们不仅应该掌握各科的知识，还要注重培养正确的价值观、认知能力和道德观念。只有这样，德育才能得以落实到实践中，让我们具备批判性思维和创新精神。

通过与德育教育结缘的这几个月，我明白了德育教育的意义和作用。它不仅培养了我们的良好品质，还为我们的未来奠定了坚实的基础。通过德育的教育，我学会了理解他人，学会了感恩，同时也更加明确了自己的梦想和未来的发展方向。因此，我们初中生活中的德育教育是我们人生中至关重要的一部分，也是我们全面发展的基础。

总之，初一德育教育的体会让我明白了德育教育的重要性，以及它对我们的成长和发展的积极影响。希望在未来的学习生活中，我们能够继续注重德育教育，充实自己的精神世界，成为有道德品质、积极向上的新时代公民。

**初一心得体会篇十五**

初中生活，是每个孩子成长的重要阶段。自从踏入初一的校门起，我便开始了我的初中生涯。经历了这段时间的学习和生活，我收获了很多，也体会到了许多。以下是我对初一学习和生活的心得体会。

第一段：善待每一天。

初中生活丰富多彩，课程繁重。然而，我学会了如何善待每一天。每早起床，我告诉自己要用积极的态度迎接新的一天，相信自己能够办好每一件事情。在上课时，我聚精会神地听讲，全神贯注地投入到老师的讲解中。课后，通过复习和做作业，我充实自己，不断巩固所学知识。善待每一天，就是要珍惜时间，充分利用时间，使每一天都过得有序、充实且有效。

第二段：勇于表达。

初中生活需要与老师和同学们多交流。在不懂的问题上，我学会了勇于表达。遇到困难和疑惑时，我不再压抑自己，而是敢于向老师请教。老师们总是很热心地给予我指导和帮助。在作文和演讲方面，我也不再怯场，努力克服自我，勇敢地去表达自己的想法和思维，展现自己的才华和个性。因此，我逐渐发现，与他人的交流和表达，不仅使我变得更加自信，而且能够从中学到很多知识和经验。

第三段：积极参与。

在学校的各种活动中，我懂得了积极参与是成功的关键。无论是班级活动、学校文化节还是社团活动，我都尽力参与其中，不怕吃苦、不怕困难，只要能够提高自己，就会积极投入其中。通过这些活动，我结交了很多好朋友，学到了很多实用的技能，锻炼了自己的组织能力和领导能力。我深刻认识到，积极参与对于丰富自己的学校生活和提升自己的素质至关重要。

第四段：争做好学生好班级的榜样。

在初一的学习生活中，我始终努力争做好学生好班级的榜样。我深知，作为一个学生，学业成绩是我最基本的责任。因此，我每天都坚持做好课堂笔记，积极参与课堂讨论，主动完成作业。同时，我也认识到，班级氛围对于学习的影响是至关重要的。因此，我会积极与同学们交流，互相帮助，营造良好的学习氛围，共同进步。我发现，只有在争做好学生好班级的榜样中，我才能够更好地展示自己，也能够得到更多的成长和提升。

第五段：态度决定一切。

在初一的学习生活中，我更深刻地理解到，态度决定一切。无论是学习还是生活，态度都是决定成败的关键。只有保持积极向上的态度，才能够更好地克服困难，实现自己的目标。我告诉自己，“认真对待每一件事情，对待每一个人，就是对待自己的成长。”积极的态度使我学习更加顺利，生活更加美好。我相信，只要保持正确的态度，我就能够在初中的学习和生活中收获更多，创造更美好的未来。

初一是人生征途中的一个重要节点，我在这一年的成长和变化中获得了很多。通过善待每一天，勇于表达，积极参与，争做好学生好班级的榜样，并保持正确的态度，我不仅变得更加自信和独立，更是学会了面对困难和挑战，去追求更好的学习和生活。我相信，在今后的学习生活中，这些心得体会将一直伴随着我，帮助我不断进步，迈向更高的峰顶。

**初一心得体会篇十六**

六年的小学岁月匆匆而去，现在我所迎接的，是我的第一个中学时代――初中。一开始我不知道进入初中之后还会有一次军训，所以我也并没有做什么准备，只是单纯的想进入学校之后就开始学习，没有想到的是，班里很多的人都知道要军训了，唯独只有我不知道。所以我也只有草率的准备了一下，然后就进入这次军训当中了。

我们是一个新的班级，很多同学彼此之间也不是很了解，在这次军训当中，我们大家都处于一个不断融合的过程中。刚开始两天的军训并没有那么高的强度，所以留给我们互相认识和熟悉的时间很多。趁着那段时间，我也认识了几个很有趣的朋友，我们一起军训，一起吃饭，建立起了很好的友谊。

到了第三天之后，训练就加强了很多，大家苦不堪言，天气越来越热，很多同学在站军姿的时候，坚持不住都晕了过去。但是其余的人还是在坚持，并没有因为一个人的倒下而选择放弃，这也是我觉得最为震惊的一个地方。大家都有着很强烈的决心，让我们这个集体也变得更加的坚定和勇敢了！这是集体所影响我的地方，教会了我没有到放弃的那一刻永远都不能投降，只有坚持下去了，未来才会开花，变得绚烂。

这几天短短的军训，虽然看上去只是在苦和累中坚持，其实它默默的就训练了我们每个人的意志和决心。在学习的路上，这二者是非常重要的，如果读书和学习中，不能够坚持住自己的内心，那么一些稍微的风吹草动就可能乱了我们的阵脚，所以不管怎样，这次军训还是给我们带来了一个提醒，让我们正确的去面对今后的道路，不要畏缩，也不要害怕。只有勇往直前，才能触摸到真正的成功。

军训这段日子虽然结束了，可是未来学习的日子还有很长。军训教会了我们珍惜时间，也教会了我们要认真的去对待每一件事情，因此我相信今后自己在踏入学习之后，不管遇到怎样的磨难，都是可以勇敢去解决和面对的。

军训时间虽短，可它是精而简的，它把最核心的东西留给了我们，也把对我们最有利的东西放进了我们今后的时间里。我感谢这次军训，也感谢每一个帮助过我的同学，严格的、鼓励我的教官，也感谢我的老师默默对我们的关心和付出。今后的初中生活，我一定会把握好，走稳每一步，不负大家每一次期待。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！