# 初中学生心得体会(汇总10篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-10-21

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

**初中学生心得体会篇一**

健康的身体是我们幸福生活的基石，对于初中生来说更是如此。但是，现代社会中，很多初中生因为学习繁重、手机游戏等娱乐活动过度使用等因素，缺乏健康锻炼的机会，因此身体素质普遍下降。为了改变这种现状，越来越多的初中生开始意识到健身的重要性，开始积极参加各种运动锻炼，并体验到了不同的健身心得和体会。

第二段：运动让我更加坚强自信

我是一个运动小白，但在初中时我逐渐爱上了健身。通过锻炼，我逐渐变得更加坚强自信。在快乐跑中，我能跑更远更快，也能在身体疲惫时坚决不放弃，这让我意识到自己的潜力是无限的。在体育比赛中，我敢于挑战自己并展现自己的能力，这让我更加坚信自己，从而更加自信地面对生活中的挑战。

第三段：健身带给我更健康的身体

在健身的过程中，我发现自己的身体变得更加健康，也更加有活力。通过每天的运动，我不仅可以健康地成长，而且身体的各项指标也变得更加良好。我不再感到疲惫，甚至健忘等问题也慢慢地得到改善。通过锻炼，我还变得更加有意识地去关注自己的饮食，身体和心理都得到了更好的保护，这为我日后的生活奠定了坚实的基础。

第四段：锻炼让我更有耐心和毅力

在健身的过程中，要想取得长期的效果，就必须保持坚持和耐心。在锻炼初期，因为身体疲劳，很多人都容易放弃。但是，通过锻炼，我逐渐培养出了耐心和毅力。我学会了不断进步、不断挑战自己，在运动的过程中，也能让我更加坚定自己的信念，并愿意不断地去追求自己的目标。

第五段：结语

初中时期是人生中非常重要的成长阶段，而健身在这个阶段也会极大地影响着我们的生活。经过健身，不仅可以得到更健康的身体，还可以成长更加自信和坚强，并获取到更多生活中的机会和挑战。因此，鼓励更多的初中生去参加各种有益的健身活动，体验不同的健身心得和体会，让我们更加健康快乐的度过每一天！

**初中学生心得体会篇二**

作为一名初中生，从小学到初中，读过了不少的书籍，但是在读本中却不可忽视的一个重要问题是阅读的质量。阅读质量不仅仅是理解的深度，还包括阅读习惯、思考方式等个人素质。下面我将结合个人经验和感受，分享一下初中学生的读本心得和体会。

第一，认真读书的习惯很重要

我的读书习惯一开始并不好，总喜欢边看电视、玩游戏，边看书，然后发现来回翻阅的次数越来越多。久而久之，发现自己的阅读速度越来越慢。后来，我意识到认真阅读的习惯很重要。每次看书，我都要安排好时间，集中注意力，把注意力全部用在书上。掌握好这个习惯不仅有助于提高阅读速度，也有助于提高阅读理解和思维能力。

第二，书是我们探索世界知识最好的途径

对于很多人来说，认为书中的内容只是关于一些指令和规则的教导，只是沉闷的知识点，不管有用无用，都不屑一顾。但是，不可否认的是，阅读能够帮助我们拓宽眼界，了解不同领域的知识，从而认知世界的本质。在阅读过程中，我们可以培养有趣的思维方式，感受不同的情感感受，结合自身经历考虑问题，让我们的思路变得更加灵活，也让我们在学习过程中充满趣味和好奇心。

第三，读了一本书之后及时做笔记整理思路

读完一本有价值的书之后，无论其大小，在脑中只留下模糊、杂乱的想法，毫无头绪。但是，如果读完后能及时做笔记，并将笔记中的重要内容提取出来整理出来，记录下个人收获和思考，那么当我们需要这本书的时候，我们就能更快地回想起我们的思路和理解，也更容易找到这些答案来引领我们前行。

第四，读书要有目标，自我约束，实现自我成长

在许多人的印象中，读书可能是一件苦差事。然而，对于我们来说，读书，实际上是我们许多成长的必要步骤，没有一点欲求、目标，读书会变得十分无趣，也很难有所收获。有目标，就要自我约束，比如规定每天的阅读时间；或这规定每天的阅读内容。这样，我们才能不断培养持久的阅读习惯，实现自我成长，不断进步。

第五，读书不应该成为我们压力的来源，而是寻找自由自在的选择

读书不应该成为我们的楷模或心中一股压力的来源。读书是一种很自由自在的选择，我们应该根据自己的需要来进行选择和安排，慢慢地发现自己乐于读哪些书，并享受这种读书过程。同时在保持自己阅读的学术性的同时，也能适当地选择一些轻松、娱乐性强的读物来缓解压力和心情。

以上是我的一些读本心得和体会，我希望这些经验可以帮助初中学生明确读书的意义和目标，从而达到自我成长、进步和成功的效果。最后，我希望所有的初中生，都能够积极面对读书、挖掘自己的潜能，开发自己的礼物，并用自己的专业技能，成为有价值的人才。

**初中学生心得体会篇三**

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至能够说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮此刻我的脑海，闪此刻我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了群众主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也就应印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的`路才是真实的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

**初中学生心得体会篇四**

转眼间，我们已经来到了初三，紧张而又令人兴奋的初三。或许会有些矛盾，但却是真真切切的感受。

阅读、思维和观察等一些学习活都是可以服从个人的意志、能力和愿望进行控制。但听老师讲解这种学习活动就不同它不可能自己进行有效的控制。因此，在准备工作做好的基础上，要听好课，首先集中注意力。

在暑假生活的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了在家里打杂活的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到家务的辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己以前不够争气，不珍惜那些好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，乱晃悠。是这一次的打杂活的实践活动给了我影响，让我知道了读书的幸福感，学习生活一眼即逝，不知不觉中我们已经在初中里呆了3年了，在这3年里，发生了各式各样的事情。开心的不开心的都有，或许当时会厌倦，但真正到了那个时候，我们就会不舍，人总是这个样子，到了最后才发现以前的开心。

初三真是一个令人矛盾的一学年，没有了之前的放松，只是增添了许多紧张。让我感到兴奋的是，在不久的将来，也就是1年后，我们各位终于可以在同张试卷上一展身手。认认真真的比着谁用功，谁懒惰。

**初中学生心得体会篇五**

在我们的成长岁月中，读书是一件极其重要的事情。读书可以扩大我们的见识，帮助我们更好地了解世界和自己。而对于初中生来说，初中学生读本是必修的课程，是带着教育和思想性的书籍。在这些读本中，我深受启发和感动，让我更加懂得如何成为一个合格的人。

第二段：探究阅读的意义

读书是一项极富意义的事情。在读书的过程中，我们可以不断地接触到不同的文化、思想和价值观。通过不断的学习，我们的思考和思想也会不断地得到锤炼和完善。在初中生读本中，我读到了许多寓意深刻、引人深思的故事和名著。这些读本鼓励了我的阅读兴趣，同时也激发了我的求知欲望。

第三段：挖掘读本中的启示

初中生读本不仅仅是为了学习语言，更重要的是通过阅读来积累思考能力和人生经验。读本中的人物形象、事情故事，都有着深刻的启示和教育意义。例如，在《草房子》这本书中，我深受作者宁愿牺牲自己，也要保护好他人的真诚感动。这本书深刻地表达了诚信的重要性，让我深刻地明白了真诚勇敢为人的价值。

第四段：剖析读本的教育

初中学生读本不仅仅是为了满足学习知识的需求，更是为了培养学生的人文素养。这些读本不仅给我们提供了知识和文化内涵，也是教育我们品德和道德的重要手段。在阅读这些书籍的时候，我们不仅仅是获取文化的知识，更是在文化的薰陶中得到了人文素养的提升。

第五段：总结

初中学生读本不仅让我们除了扩宽知识，更让我们品味生活。在阅读中得到的灵感和启示，让我们不断地成长和进步。而在把握读本中的时候，我们也应该学会如何去把握内容，从中获得启发。在读书的道路上，我们需要一直前行，不断拓展我们的视野，不断提升自己的思想和智慧。

**初中学生心得体会篇六**

《中华人民共和国宪法》作为我国的根本大法，它是治国安邦的总章程，是‘依法治国’方略的根本依据。它不仅对公民权力进行了确认和保障，同时对国家权力的设置和行使进行了规范，它是保持公共权力与公民权利的协调与平衡的根本规范。

《宪法》所规定的公民权利与国家权力是相互作用的。

首先，公民权利是国家权力的来源，公民权利是经过宪法确认的，而国家权力是人民通过的宪法所赋予的。

其次，公民权利是国家权力的目的。国家权力的设置是以公民权利为对象，以维护公民权利为目标的。

再者国家权力是公民权利的有效保障。通过有组织的国家权力，维护社会的正常秩序，公民的基本权利和自由才能得到有效保护。

国家权力是一柄双刃剑，它既有维护公民权力的作用，如果行使不当，又会侵害公民的正当权利。为了既发挥国家权力在保护公民权利方面的作用，又防止权力行使不当造成对权利的侵害，必须保持国家权力与公民权力之间的协调与平衡。国家权力与公民权利之间的协调与平衡是国家繁荣富强、人民安居乐业的基本条件。

如果权力过于膨胀，权利则必然萎缩；权力空间过大，权利空间则必然狭小；反之如果权利过于膨胀，没有足够的权力空间，导致无政府状态，社会失去秩序，最终损害的仍然是公民权利。

因此既要防止国家之权被滥用，侵犯公民之权，以维护公民的基本权利和白由；也要防止公民之权被滥用，以维护国家和社会的正常秩序，维护最广大人民的根本利益。

总之，要实现国家富强，民族复兴，人民幸福，实现国家的长久治安，就必须保持国家权力与公民权利的协调与平衡。作为行政管理部门的工作人员，我们必须始终牢记宪法保护公民权利的精神，牢记权力是人民赋予的，我们只有为人民服务的义务，没有凌驾于人民之上的特权。

这是我们神圣的宪法责任。

**初中学生心得体会篇七**

随着国家教育改革的不断深入推进，双减政策在我国的中小学生中引起了广泛讨论。作为一名初中学生，我对双减政策有了一些自己的体会和心得，下面我就来分享一下。

首先，我认为双减政策对于中学生来说是一次难得的机会。过去，我们常常因为课堂负担过重而苦恼不堪，学习压力让我们的童年时光失去了快乐的色彩。而现在，随着双减政策的实施，我们中学生的负担得到了一定程度的减轻，有更多的时间和精力去进行自主学习和兴趣爱好的培养。我个人就是在双减政策的推动下，开始了自己的书法和乐器学习，这让我在学习之余也能够体验到快乐和成就感。

其次，我发现双减政策对于学校管理和教学方法都提出了更高的要求。学校为了贯彻双减政策，在教学上进行了一系列的改革创新，注重培养学生的综合素质和能力。课程设置方面，学校增加了课外扩展活动的时间，让我们有更多的机会参加各种各样的选择性课程，从而丰富了我们的知识面。在教学方法上，老师们也开始尝试使用多媒体、互动式教学等方式，使课堂变得更加生动有趣，激发了我们的学习兴趣和主动性。我在这样的教学环境中学到了更多的知识，也体验到了更加积极主动的学习态度。

同时，我也注意到，双减政策对我们的学习方法和能力要求提出了更高的要求。在过去，我们常常依赖老师的讲解和传授，缺乏自主学习的能力。而在双减政策推动下，我们被鼓励和要求更多地进行自主学习。我们需要从海量的信息中筛选和整理，培养良好的学习方法和技巧，提高学习效果。同时，我们也要学会合作和团队工作，通过小组合作来解决问题，培养多样化的思维和创造力。这些能力的培养对我们未来的学习和生活都具有重要的意义。

最后，我认为双减政策的推行需要家校共同努力，形成良好的教育氛围。在双减政策的引领下，我们学生的学习负担得到了缓解，但是这并不意味着我们可以松懈下来。我们的家长和老师需要更加积极主动地参与我们的学习和成长，给予我们正确的引导和支持。我们的家庭和学校也要形成一种和谐融洽的合作关系，共同营造一个良好的教育氛围，推动我们的全面发展。

总之，双减政策为我们初中学生提供了一次宝贵的机会。我们要珍惜这个机会，主动参与到改革中来，通过自主学习和兴趣培养，提高自己的综合素质和能力。同时，我们也要积极适应新的学习方式和方法，培养合作和创新精神。最重要的是，我们要与家庭和学校建立良好的合作关系，共同努力，营造一个积极向上的学习环境。只有这样，我们才能够充分感受到双减政策带给我们的变化和成长。

**初中学生心得体会篇八**

这一天，很辛苦，收获最大。

军训的第一天往往是最难的。尤其是对于刚进入初中的学生。军训前，我幻想过很多次军训：帅气的教官，稳健的军步，团结的同学，优美的军歌，一切都显得美好。真正的军训之后，才能知道军训的辛苦。

“一分钟！从高到低，按我的站！快！”狮子的吼声从何而来？不用猜，绝对是教官。听完教官的话，同学们立刻排好队。在混乱的队列中，总会有杀猪的叫声：“啊！谁踩了我的脚！”“别挤！”最后，我们在55秒内排好队。然后，教官让我们站起来摆好姿势。站在军人的姿势没什么大不了的，但教官接着说：“不要随便动！移动报告！”刚开始大家都不好意思做报告，暗暗感动，但是教官的眼睛都看到了。他愤怒地大喊：“把报告挪开！”我们站了50分钟，终于到了集体休息的时间。夏天，站了50分钟休息后，最想喝水。但是，教官叫我们成排去。我目不转睛地盯着我远处的杯子，舔着我干裂的嘴唇，感到苦涩。我心想：“军训是要吃亏的吗？”最后，轮到我们了。我小跑着过去，拿起水杯喝了起来。第一次觉得水那么重要那么甜，心想：以后多节约用水！休息期暂时过去了，训练又开始了。毫无疑问，它是以军事姿态站立的。这次，我明显比以前舒服多了。我想我已经慢慢习惯了。

中午，放学了。腿软了，慢慢走回家瘫在沙发上。

中午短暂休息后，下午继续训练。上午在一起煎熬后，同学们渐渐熟悉了。一见面就开始亲热地聊天。不一会儿，我们看到教官挺直了身子，向这里走去。我们马上站起来等教官。我们都很期待下午导师会给我们布置什么新任务，但是导师却用一桶水浇灭了我们的愿望。只见教官很认真的说：“站住！摆好军人架势！\"我们无力地站着。午后的阳光比清晨的阳光更强烈，让我睁不开眼睛，滚滚的汗水顺着脸颊流下来。虽然比早上热，但是教官根本没有增加我们的休息时间。结果我们的校服练完都是汗。

那天晚上，我躺在床上，浑身酸痛，叹气。“军训，军训，苦难人生！”这一天的汗水；这一天的辛苦；这一天友谊的升温；让我永生难忘！

**初中学生心得体会篇九**

前天下午，伴随着最后一门考试科目结束铃的响起，每个人都如释重负，脸上挂着灿烂的笑容。当然，也有一小部分人因为前几门考试的失利而闷闷不乐。

收拾完东西，走出考场。淡定的看着一部分人把卷子撕了，把练习册扔进垃圾桶之类的行为，浅浅的一笑，回忆起了这段备考期末的日子。

这次的考试，是步入初中以来复习的最用功的一次。并非说以前的几次大考没有倾尽全力复习，而是说这次的复习相对以前更有方法，有节奏的在复习。这是一个很大的进步。我写作业的效率比别人高那么一点点，利用时间的能力也稍强，所以晚自习的时候总是要早一些写完作业。剩下的时间当然就是用来复习，晚自习剩余的时间我一般都会选择做题或研究老师发的卷子，看自己的错误出在哪里，这门科目当时遗留的问题与漏洞现在是否已经解决。相关知识点有没有掌握透彻。

而早上，我会加快一点自己起床的速度和洗漱速度，尽早去吃饭，吃完饭到班一般都还会有半个小时的时间才开始早读，这个时候我就可以把昨晚没有解决完的问题解决完毕，或者利用这个时间把以前的漏洞都整理出来，哪个学科哪一章节有哪些问题，都用铅笔在书上画出来。比如历史哪道题做错了，是由于哪个知识点在上课遗漏了，还是因为一直记忆的都是有偏差的，如果是这两种问题，那么就要特别注意。用不同颜色的笔在目录上标注或是找到那一页折个角，这样在以后复习的时候就可以提醒自己。在早读前复习的科目不要和早读安排的科目一样，除非哪一科目掌握的特别不好，不然半个小时复习一科应该是绰绰有余。另外，把一天的零碎时间都用在复习一科上面，我自身感觉效果不会特别好。不过因人而异。或许会有不同。

中午下课之后，我也往往会选择晚几分钟再去吃饭，在教室再写会作业或者去问几道题。有时候可能就是这几分钟，又掌握了一个知识点，又会做了一个特别好的题。其实，一下课就冲去吃饭不仅人多，排队时间长，还很拥挤。倒不如在教室清净的写会作业。

下午吃饭的时候，我采取的方法和中午完全不同。因为下午初二初三年级下课时间不同，我们比初三会晚十分钟下课，这时，在最后一节课下课后，我会以冲刺的速度跑去食堂，既躲避了一两分钟后初一初二的高峰期，又可以早点吃饭，早点回班。

就这样一天天的过着，在复习时我发现了自己不少学习中的漏洞。比如，有时候上课效率不是特别高，老师说完的东西不能马上记住，有的重复很多遍的，做起题来还是会错。另外，在做题的时候一定要细心，把每一次做题都当成考试，要万分重视这个过程。不要老是觉得平时做题粗心一点无所谓，考试细心就好了。如果抱着这样随便的态度去对待题，那么考试的时候说不定就会被这种思想所害。

期末成绩明天才出来，我也不知道成绩究竟怎么样。不过，分享给大家一句话：成绩是一时的。关键看你怎样对待。一次失误代表不了什么，可次次失误一定就有问题浮出水面。要理性的对待每一次考试以及每一次的成绩。

备战期末的日子已经过去，崭新的暑假已经到来，让我们收拾好心情，无论成绩如何，都已过去。好好利用暑假这个加油站，争取在下学期到来前改变自己的陋习，展现一个全新的自己!

**初中学生心得体会篇十**

汗水从四面八方进攻，此时的.我们必须顽强抗争，做到纹丝不动。但这只是教官对我们的要求，真正做到的却没有几个，都会在教官不注意的时候偷偷动一下......

这个时候，我不禁想起了自己在家里时的情景：早上基本是睡到自然醒，不是七点就是八点起床，起床后，妈妈早已把香喷喷的早饭端上桌，而我还懒洋洋的揉揉眼睛......

但这个时候，我已经站在弥漫着严肃气息的训练场了。

我的怀念没有被打断，不知道爸爸妈妈在干什么，想什么，如果把我要说的写出来，真希望他们立马知道。

爸爸妈妈，两天未见你们了，仿佛我瞬间长大，不再是以前那个被你们呵护在怀中的那个小女孩了。

可以这么坦白的说，有些时候真的认为我快坚持不住了，或许会头疼，或许会晕倒。但我想到，既然你们送我来，一定寄予了我许多希望，希望我回去成为一个学会独立，完全改变的好孩子。我一定不会辜负你们对我的期望，更不会退缩，我相信明天会更美好，只要学会吃苦，学会坚持，成绩会给我最好的回报!

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！