

# 七年级心得体会(大全8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 七年级心得体会篇一

从喧闹的城市踏入安静的校园，还没来得及认识这些新的面孔，为期五天的军训便如火如荼的拉开了序幕。

军训对于我们这种生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战。我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离，参加严格的训练，接受阳光的洗礼，面对种种挑战，不断的超越自我，磨练品格。

军训的第一天，我们就像含苞欲放的花朵，站在阳光下，用稚嫩的笑容和期待的目光迎接教官。随着远方，脚步声的逐渐变大，我们的教官踏着整齐的步伐走到了主席台前，原本懈怠的我们一下子便紧张了起来，学着教官的样子，立定站好抬头挺胸向前看。我们以积极认真的态度表明了一定会上好军训的决心。

但是，军训终究还是辛苦的。现在回想一下，苦在站军姿时累酸的腰间，苦在踩小碎步时发麻的双脚，苦在起步走时酸痛的双腿，苦在敬礼时酸痛抬不起的右臂，是的，军训是辛苦的，但再辛苦我们也会坚定决心。有多少人在烈日炎炎中倒下，又有多少人喊口号喊到沙哑，有多少人在私底下暗暗流下眼泪，又默默擦干，军训是辛苦的，但我们有怎能在困难面前屈服？又怎能半途而废？又怎能放弃呢？对，我们坚持，我们坚持到底！

军训是辛苦的，但同样也给我们带来了无穷的回忆和快乐。从大家整齐的脚步声中和高昂的口号声中，我听到了团结的力量；从铿锵有力的军歌中，我体会到了奋进的快乐；大家从陌生

到熟悉到互相帮助，互相关心，我体会到了集体的温暖……我们一起快乐，一起笑，一起哭，一起疯，在这里，我们留下了最美好的回忆。

随着军训的推行，教官的嗓子由响亮已经变的沙哑，我们原本白白的皮肤也变得黝黑。“稍息，立正，齐步走，立定”已经深深烙印在我们的心中，无法忘记，也不想忘却。感谢教官不厌其烦的给我们示范动作，重复口令，不但教我们养成良好的生活习惯，还告诉我们做人的道理。

时光匆匆，五天的岁月很快就过去了，还记得《谁动了我的奶酪》中有这样一句话：“如果我无所畏惧，我会怎么做？”那么我现在就要回答这个问题，如果我无所畏惧，那我何来理由放弃？就算前方没有阳光，就算前方处处是坎坷和风雨，那又如何？不拼，不坚持，怎见彩虹？生命不息，奋斗不止！

这短暂又漫长的军训时光，也许一去不复返，但我会永远记得这辛苦又美好的回忆，不论前方风雨都会砥砺前行！

军训心得体会七年级2

## 七年级心得体会篇二

在短短的三天的军训中，我明白了许多道理，让我最刻骨铭心的就是责任心了。

“你用有了责任心就代表着你拥有了完美，你只有完美了，才能拥有责任心。”这是每个教官都常说的一句话。

在这次军训中的领导力与责任心的活动中，我们全校的同学都哭了，因为，我们看到小领袖因为我们的错误而受罚。因为我们不能努力做到完美，所以哭了。最后，我代表全班上

台发言：“谢谢你们，曾关心过我，为我承担过责任的人。父母们，老师们，让我们自己承担责任吧！我们已经长大了，需要自己承担责任了。”说到这时，本来已止住泪水的我再一次的泪流满面。从那一刻开始，我也对自己说：“加油吧，争取做一个有责任心的人吧。有了责任心会使你更加完美。”

我一定要记住大宋老师的提醒：人是会老的，人是会累的，自己承担自己所犯下的错误，也一定要做好每一件事。我们不再让小领袖为我们作出无谓的牺牲，不再让身边的人替我承担责任。让别人替自己承担责任，只能使自己感到惭愧。责任心犹如你的朋友，你没了朋友，就很孤独，正如你没了责任心，不能更完美。不完美的人往往缺少责任心，缺少责任心的人往往不完美。

在军训中，我懂得了什么叫责任心，就是要努力学习，为自己争光，为父母添彩，我们一起向成功迈进吧！

军训心得体会七年级篇3

## 七年级心得体会篇三

越过初中的幼稚与无知，我们迎来了花儿一般的季节，在我们眼前的是一列即将踏上新征程的列车。我们也开始逐渐明白自己要去的方向，从而开始第一次掌握人生的方向盘。进入高中的第一堂课就是军训。这对我们来说是一次崭新的挑战。

面对军训，我怀着一种复杂而又矛盾的心情，既有紧张的情绪又有兴奋的感觉。紧张的是要面对完全陌生的环境和艰苦异常的训练，兴奋的是可以接受新的知识和认识新的老师同学。另外，我对即将接触一周的教官也很好奇。

几天的军训时光，我感受到了同学们之间的团结和对彼此的关心。原本互不相识的我们放下了疏离和防备，一起吃饭，一起睡觉，一起训练，一起成长。其中我不仅学到了友爱互助，还学会了与人交往。训练的时候，我们一起站在烈日下暴晒，共同接受风雨的洗礼。慢慢地，同学们之间似乎有了一种不可言说的默契感。我们相互鼓励着，咬牙坚持着，一次又一次地挑战着自己的运动极限。在那些风吹日晒的日子我们从不曾认输，最终我们挺了过来，我们练成了一支钢铁般的队伍。

军训前我从来没有真真正正地不在乎过时间，不曾懂得那一分一秒的珍贵。历经训练后，我想我被感染了，我开始重新审视生活，重新对待时间，重新面对种种困难。有句话说得好：“你怎样对待这个世界，世界就怎样对待你。”回想以往遇到困难时，我何尝不是第一时间去寻求他人的帮助？从没有独立地克服过困难。但是这次军训让我学会了忍耐，学会了坚持，更学会了独立。以前总是依靠父母并不具备基本的生活自理能力，现在我不但会自主管理，还学会了独立思考。我开始从身边点点滴滴的小事做起，把握生活中的每一分钟，自觉承担起应有的责任和义务。

训练中教官特别严厉，每天的挑战也特别严酷，但我们都很好地完成了任务。这也许就是人们所说的毅力吧。经过风雨的我们，虽然不光鲜但是很明亮，虽然不完美但是很坚强。苛刻的训练带给我们的不只是自律，更是一种心灵的洗涤。没有甘甜的泉水滋润，毕竟有汗水的浸透，我想我们是长大了。在每一个日夜，我们都能微笑地面对世界，世界也微笑地面对着我们。即使遇到再大的崎岖坎坷，我们也不再害怕不再退缩。

军训也许是苦的，但苦中有乐。我们即将迎接的是高中三年是一场不可松懈的持久战，我想我已经做好了准备。在以后的道路中我将会走得坚实而笃定，不会轻易屈服，不会轻言放弃。我相信我还能做得更好！

## 七年级心得体会篇四

七年级是学生进入初中阶段的重要一年，每周都有许多新的知识和经历需要吸收和总结。在这一年的学习过程中，我积极参与，努力学习，并在每周总结中收获了许多体会和感悟。

### 第二段：每周的学习心得

在每周的学习中，我发现努力和坚持是取得好成绩的关键。通过每周的预习、课堂听讲和课后复习，我渐渐掌握了学科的基础知识，并能够灵活运用。此外，我也学会了主动思考和解决问题，养成了良好的学习习惯。我曾遇到许多困难，但我从这些困难中学到了很多，不断提高自己的学习能力。

### 第三段：每周的生活感悟

除了学习，我也在每周的生活中获得了许多感悟。首先，我学会了合理安排时间。面对繁忙的学业和课外活动，我学会了有序地组织时间，合理安排每个任务的完成时间。其次，我也学会了与他人合作。在小组合作和课堂活动中，我认识到与他人合作可以提高效率和学习到新的知识。与此同时，我也获得了许多友谊和快乐。

### 第四段：每周的成长收获

随着每周的学习和生活，我显著地成长和收获。我不仅在学习上取得了进步，还培养了不畏困难、勇于挑战的精神。每周的心得总结也让我学会反思和总结经验，从而不断提高自己的学习和生活品质。我曾经遇到失败，但我不懈努力，不断追求进步，成为一个更好的自己。

## 第五段：展望未来

通过每周的总结和体会，我意识到自己还有很多不足和需要改进的地方，在未来的学习和生活中，我将继续努力进取，充实自己，追求卓越。同时，我也会保持积极向上的心态，勇敢面对挑战，不断学习，追求更高的目标和成就。

总结：七年级每周的心得体会是我在初中阶段的重要收获。通过每周的学习和生活总结，我获得了许多宝贵的体验和感悟。这些体会不仅帮助我取得了良好的成绩，还让我成为一个更坚强、更自信的人。我相信这些宝贵的经验将继续伴随着我成长，并为我未来的发展奠定基础。

## 七年级心得体会篇五

1、巫老师的专题讲座《20xx年中考英语试题评析》。他从试卷考查内容、每一大题的难易及考查方向分析，体现了文化意识的渗透和立德树人的核心素养。20xx年\*\*中考文本材料分析，突出立德树人的育人目标：立德树人一堂课，服务选材一把尺，导向教学一面旗；英语学科核心素养：语言能力、文化意识、思维品质、学习能力；试题选材依据：(1)立德树人；(2)基础性、综合性；(3)问题解决必备知识、关键能力、学科素养、核心价值；(4)基础性、综合性、应用性、创新性。20xx中考选材特点：教材，热点。他同时对各个县区的成绩作了对比，书面表达得分最差，要求我们老师对学生的综合能力进行有效训练。反思：在平时的教学中要多向学生传播正能量。

2. 谢露老师的专题讲座：《以终为始，拼读为先》。谢老师提出，教师要非常明确自己初中三年的整体教学目标是什么，然后把这三年细化到每一年、每一学期。一节课，教师要以终为始。因此，教师在确定一节课的目标时首先考虑本节课学习后学生必须能说会用的内容，也就是结果目标，为了最后达成结果目标而进行的活动就是过程目标。结果目标的实

现依赖于过程目标的完成。在教学过程中，教师需要两者结合考虑。

3. 基于自然拼读的英语语音教学比赛。一共有九位选手参赛，我们在教学中常发现学生存在着“见词不能读，听音不会写，单词记不牢”的困惑，自然拼读的理念是“见词能读，听音能写”。听了九位选手的片段教学，我感悟到自然拼读法在七年级起始阶段的魅力，认识到语音教学在起始阶段的重要性和必要性。七年级是起始年段，非常重要，学好语音可以帮助学生记忆单词。他们从不同角度的语音自然拼读教法体现了“看形能读、听音能写、快乐拼读”的教法。每个选手从五个元音字母的不同角度进行精彩的展示，课件图文并茂，丰富多彩。但从学生的接受能力出发，\*\*的选手取得了第一名，因为她上课的过程目标与结果目标达成一致。

4. 听两节语音公开示范课。两位老师都从学生的知识目标和能力目标出发，设题都呈现了梯度，学生在愉快的教学中，能力得到提升，是一堂非常出色的公开课，在后面的评课中得到与会老师的一致好评。

在此次研讨活动中，讲课教师专业的引领，授课教师优秀的示范和参赛教师精彩的演绎，给我留下深刻印象，也为我接下来的七年级英语语音教学指明方向。从这次活动中学到了许多，同时也觉得个人的力量远远不够，要发扬团队精神。众人拾柴火焰高。让我们一起努力开展合作备课，发挥团队力量，在“以终为始”的目标导学进程中提升课堂教学的有效性。

## 七年级心得体会篇六

近几个月来，我所经历的课堂、学习和生活变得丰富多彩。在这个成长的过程中，我积累了不少心得体会。每周我都认真总结自己的一周，思考着自己的长处和不足。下面我就分享一下我在七年级每周的心得体会。

## 一、科学课让我学会观察

每周的科学课给我带来很多的惊喜。老师总是以生动有趣的方式讲解知识，激发了我对科学的浓厚兴趣。在实验课上，我学到了观察的重要性。通过实验和观察，我不仅巩固了课堂知识，还培养了自己动手解决问题的能力。比如，我们做了一个观察种子发芽的实验。通过自己亲手搜集种子，并仔细观察它们的变化，我更深刻地理解了生命的奇妙。通过这些实践，我学会了如何准确观察，培养了对身边事物的敏锐观察力。

## 二、语文课让我喜欢阅读

每个周末，我会翻开一本书，静静地享受阅读的乐趣。这都是我平日里在语文课上学到的。老师总是带着我们一起读名著，品味其中的经典，让我们感受文字的力量。阅读让我思维活跃，开阔了眼界。比如，我们在课上读了《西游记》，通过纷繁的情节与丰富的人物形象，我仿佛置身在那个宏伟而神奇的世界，产生了极大的阅读兴趣。在阅读中，我不仅学会了寻找传统文化的珍藏，也培养了自己品味艺术作品的的能力。

## 三、体育课让我锻炼身体

每次体育课都是我期待已久的时刻。在体育课上，我们可以尽情地奔跑、战斗，释放身体的活力。我们学会了打篮球、踢足球和游泳等各种各样的体育运动。我发现，通过运动，我可以增强体质，锻炼意志，更好地保持专注。每一次挥汗如雨的运动过后，我都感到自己焕然一新。体育课不仅培养了我的健康意识，也锻炼了我的团队合作能力。

## 四、英语课让我跨越语言的壁垒

每周的英语课，我都会会有新的突破和收获。在老师的引领下，



我学会了正确的发音和语法，掌握了丰富的词汇和短语。在课堂上，我们进行了各种语言游戏和交流活动。这让我们在愉快的氛围中充分运用英语，突破了自己语言的壁垒。通过与同学进行口语对话，我不再害怕用英语表达自己的观点，反而更加有信心和勇气。英语课不仅给了我语言技能，也让我更加开阔了国际视野。

## 五、历史课让我了解传统文化

每一次历史课都是我极为期待的。通过学习历史，我了解到了祖国深厚的文化底蕴。历史课堂上，老师以生动有趣的方式讲解各个历史时期的故事，让我仿佛回到了那个时代。通过学习历史，我对中国传统文化有了更全面的了解。比如，我们学习了古代建筑和书法艺术，通过亲手体验和实践，我对这些文化有了更深刻的认识。通过历史的镜子，我更加珍视和热爱自己的祖国。

七年级的每周心得体会让我意识到学习不仅仅是在课堂上获取知识，更是一种对世界的探索和感悟。科学课让我学会观察，语文课让我喜欢阅读，体育课让我锻炼身体，英语课让我跨越语言的壁垒，历史课让我了解传统文化。这些课程不仅让我学到了知识，更培养了我多方面的能力。我相信，在未来的学习中，我会更加积极主动地去探索和学习，不断进步，成为更好的自己。

## 七年级心得体会篇七

以一个简洁精短的人生引述，描写着曲折，澎湃，辛酸，痛，笑，哭的人间世事。感受，一个字“苦”。

眼前仿佛看见夕阳西下的黄昏中，一个孤零零偻着背的老人在田里伸展着皱纹满面的嘴巴。淡笑着对前面比他年纪更老的黄牛说：“福贵，回家了”。福贵，是那老人的名字，可能他父母希望他长大了有福又富贵吧，但却没想到他长大了又穷

又苦，老人觉得那牛就跟他一样所以也叫它福贵，它是他暮年唯一的“亲人”。

看了他们故事后发觉自己真的太不懂得生命赐予我活着的意义。相对于他们平凡人中不平凡的生活磨难，我们的消极不幸和悲哀不过是粒沙子，渺小而轻微，是我们太轻视生命了，以为活着就是在这世界走一走，总觉得自己苦了，累了，受委屈了，别人欠我们了，不懂得活着的真谛……或许现在我们依然不清楚活着的真谛何在，只是看了徐福贵一家后觉得自己是活得如此渺小，活得如此安逸，不得不说“活着真好”。

书中说地主少爷徐福贵嗜赌成性，终于赌光了家业一贫如洗，穷困之中的富贵因为母亲生病前去镇上求医，没想到半路上被国民党部队抓了壮丁，历经苦难，后被解放军所俘虏，回到家乡他才知道母亲已经去世，妻子家珍含辛茹苦带大了一双儿女，但女儿不幸变成了聋哑人，儿子机灵活泼……然而，悲剧还未停止，妻子家珍得了软骨病，最后死在福贵的怀中；儿子有庆因为县长的老婆生孩子难产需要输血而去献血，全身的血被活活抽光；女儿凤霞又聋又哑，嫁了一个好老公万二喜，却因为生小孩难产而死；女婿二喜也因建筑工地失事而被两块水泥板活活夹死了；只剩下小孙子苦根和福贵相依为命，可苦根最后也因为吃了半锅豆子而撑死了。随着我们每一次翻动的页响，心灵亦随着撼动一次，因为生命里难得的温情将被一次次死亡撕扯得粉碎，只剩得老了的福贵伴随着一头老牛在阳光下回忆。

当年福贵的老爹说：“从前，我们徐家的老祖宗不过是养了一只小鸡，鸡养大后变成了鹅，鹅养大了变成了羊，再把羊养大，羊就变成了牛。我们徐家就是这样发起来的。”

“到了我手里，徐家的牛变成了羊，羊又变成了鹅。传到你这里，鹅变成了鸡，现在是连鸡也没啦。”、“徐家出了两个败家子啊。”

多年后年老的福贵说了这句话“做人不能忘记四条，话不要说错，床不要睡错，门槛不要踏错，口袋不要摸错。”. 这其中的变化也颇让人感慨。

观其一生除去前二十年的混帐日子，往后倒活得认真而勇敢。面对失去儿子、女儿、妻子、女婿、外孙时，泪，流不出；哭，喊不出；千疮百孔的心满目苍痍仍不曾说要一死了之，似乎他的意识里生命还在，还能动，还活着就要坚持着下去。

失去祖业后勇敢地承担自己制造的后果；穷困潦倒时坚持地互相维持着；每失去一个亲人即使痛不欲生却还蹒跚着身影与在生者彼此珍惜着……他，比因饱受折磨而自杀的战友春生坚强勇敢。

我们活着，而且活得很好，活得快乐，活得拥有……

七年级《活着》心得体会4

## 七年级心得体会篇八

第一段：每周心得的重要性（起）

七年级是中學生涉入新學習環境、面對新學科、迎接新教學模式的一年。每周心得作为对过去一周学习的总结与反思，是培养学生学习动力和纪律的重要手段之一。每周心得不仅是对学科知识的巩固，更是对自身学习态度和能力的回顾，养成良好的心得写作习惯对于七年级的学生来说，具有重要的意义。

第二段：每周心得的积极影响（中）

每周心得可以帮助学生更好地回顾学过的内容，加深对知识

的理解和掌握。通过写周心得，学生可以反思自己在学习中所遇到的问题、解决问题的方法和效果，总结经验并找到不足之处，再进一步探究和升华。这样的学习过程不仅能够提高学科知识的掌握，同时也培养了学生的思考能力和自主学习能力。

每周心得也是学生评价自己学习情况与努力程度的有效工具。通过对自己学习的评价，学生可以及时发现问题，调整学习策略，完善自己的学习方法。同时，心得作为自身成长的见证，更能激发学生对学习的动力和热情，形成良好的学习习惯。

### 第三段：每周心得的认知提升（承）

每周心得不仅仅是对学科知识的巩固与复习，更是整合知识、拓宽视野和提高综合能力的过程。在撰写心得的过程中，学生需要对所学内容进行整理和梳理，通过总结和归纳，进一步加深对知识的认知。同时，在总结中，学生可以凸显重点和难点，并对自己在解决重难点问题中的能力进行评估和提升。

除了对学科知识的总结，心得也能够引导学生更好地关注社会实践和社交经验。通过写心得，学生可以记录自己的亲身经历和感受，分析和反思其中的问题和收获。这样的实践过程能够培养学生的社会实践能力和社交能力，增长社会经验，丰富心灵。

### 第四段：每周心得的实施策略（转）

在实施每周心得时，学生可以采用多种方法和策略。首先，可以定期制定学习计划，合理安排每周的学习任务，确保有足够的时间进行总结和反思。其次，可以运用多种写作技巧，如归纳总结、问题分析和解决方案等，使心得更具深度和条理性。同时，老师也应给予学生充分的指导和帮助，鼓励他

们敢于表达，勇于批评和自我改进。

#### 第五段：每周心得的意义与展望（结）

每周心得是学生成长的记录，不仅有助于学科知识的掌握和提升，更是对学生思考能力和自主学习能力的锻炼。通过每周心得，学生能够及时调整学习策略，发现和解决问题，形成良好的学习和思考习惯。同时，每周心得也在培养学生的动力和激发学习热情方面发挥了积极作用。展望未来，希望每周心得能够在学生中得到更广泛的应用，成为学习过程中的常态，不仅对学科知识的掌握有所促进，还能培养学生的综合素养和学习能力，为学生的未来发展打下坚实的基础。