中学生讲座心得体会(汇总5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

中学生讲座心得体会篇一

近日，我们学校举办了一场关于学习方法与学习习惯的专题讲座，该讲座内容丰富、生动有趣，让我深受启发。通过这次讲座，我明白了学习方法的重要性，同时也受到了许多实用的学习习惯方面的指导。下面我将从前言、正文、总结三个方面，来分享我对这次讲座的心得体会。

首先，让我从前言开始。在讲座开始之前，主持人向我们介绍了讲座的主题和目的，并鼓励我们积极参与讨论。这让我感受到了主办方对我们学生的重视和关心。其次，主持人还介绍了演讲嘉宾的背景和专业知识，使我们对演讲嘉宾的讲解更加期待。这样的前期准备工作，使得整个讲座更加具有吸引力。

接下来是正文部分。演讲嘉宾首先解释了什么是学习方法，他告诉我们,学习方法是在学习的过程中，根据学科的特点和自身的条件选择相应的方法和策略，以提高学习效果。这段讲解让我豁然开朗，以前我学习只是机械地去做作业，而没有理解通过科学的方法去学习的重要性。演讲嘉宾还系统性地介绍了几种常用的学习方法，比如归纳法、演绎法等。通过这些学习方法的介绍，我深刻地理解了“学会学习”的重要性。

在学习方法的基础上，演讲嘉宾还向我们介绍了良好的学习

习惯的养成。他强调了每天定时定量的学习任务安排，以及合理的休息时间。他还着重强调了培养阅读的好习惯，因为阅读是提高语文和素养的核心方法。听完这些，我决定要自律，要有规律地安排自己的学习计划和休息时间。

最后是总结部分。演讲嘉宾强调，学习方法和学习习惯的形成是一个长期的过程，需要我们在日常学习中不断地积累和实践。同时，他也鼓励我们要保持积极向上的心态，相信自己的能力和潜力，不断追求进步。听完这番总结，我深感鼓舞和激励。

通过这次专题讲座，我深刻认识到了学习方法和学习习惯对于我们的学习成功有着至关重要的影响。从中我明白到，只有通过科学的学习方法，才能高效地学习；只有养成良好的学习习惯，才能不断进步和提高自己。

在今后的学习中，我将更加注重学习方法和学习习惯的培养。我将根据自己的特点和学科的要求，选择适合自己的学习方法，提高学习效率；我也会坚持每天的学习计划，合理地安排自己的时间，以充足的精力投入到学习中。同时，我也将不断培养自己的阅读兴趣，通过广泛阅读，提高我的语文水平和人文素养。

通过这次专题讲座，我收获良多。我相信只要我能认真践行这些学习方法和学习习惯，我一定能取得更好的学习成绩，为自己的未来打下坚实的基础。

中学生讲座心得体会篇二

随着教育的不断发展，学校为了拓宽学生的视野，增加知识储备，经常会组织各种专题讲座。最近，我有幸参加了一场以“人际关系与沟通技巧”为主题的专题讲座，并从中受益匪浅。下面我将结合个人经历，详细介绍这次讲座给我带来的心得体会。

首先，作为一名初中生，我对人际关系和沟通技巧一直感到困惑。在与同学、老师、家人的交往中，我常常遇到各种问题，无法得到理解和支持。但通过这次专题讲座，我认识到沟通不仅仅是说话，更是要倾听，要表达出自己的真实感受。讲座上，主讲人引用了许多实际例子，通过分析这些例子，我深刻地意识到了人际关系的复杂性。了解了沟通的基本原则，例如“换位思考”，我们要设身处地地想一想对方的感受，这样才能成功地进行沟通。这些都给我启发，使我意识到沟通技巧的重要性。

其次，在讲座中，主讲人还强调了人际关系对个人发展的重要性。他说，人际关系的好坏直接影响着我们的心理健康和个人成就。他引用了一些研究数据，说明了人际关系对成功的影响。这让我深思：如果我想在人生的道路上取得成功，就必须注重与他人的交往，学会与人相处，善于沟通。因此，我决心从现在开始，主动与同学们交流，向老师请教问题，提高自己的社交能力。我相信，只有通过与他人建立良好的关系，才能在未来的道路上取得更大的成功。

再次，讲座中，主讲人给了我们一些实用的沟通技巧。他指出，第一，要关注非语言沟通。他举了一个例子，有一位女同学在上课时很喜欢笑，后来大家发现，她笑的并不是因为快乐，而是为了掩饰自己的紧张。通过分析这个例子，我明白了很多时候，非语言沟通比语言更能传达出我们的真实情感。第二，要注意自己的语言表达方式。我们在交流时，要注意措辞，不仅要表达清晰，还要注重语气和态度。只有这样才能避免产生冲突，建立良好的人际关系。这些沟通技巧给了我很多启示，我决定将它们应用到实际生活中，提高自己的沟通能力。

最后，在讲座的最后，主讲人鼓励我们要尝试主动与他人建立联系和同理心。他说，只有通过多了解他人的感受和需求，才能更好地与他人相处，建立良好的关系。他还分享了一些实践经验，例如去帮助他人、参加社交活动等。这些经验给

了我很多启示，我决定从现在做起，多站在他人的角度思考问题，关心他人的需要，并付诸行动。只有这样，我才能真正提高自己的人际关系和沟通技巧。

通过这次专题讲座，我学到了许多关于人际关系和沟通技巧的知识。我意识到，人际交往不仅仅是说话，更要倾听和表达。要与他人建立良好的关系，就必须关注非语言沟通和语言表达方式，同时尝试主动与他人建立联系和同理心。这次讲座从根本上提醒了我，要注重自身的人际关系，并不断努力提高自己的沟通能力。我相信，通过这种方式，我将更好地与他人相处，并成为一个更自信、能言善道的人。

中学生讲座心得体会篇三

深刻地理解课本，要注重课前的预习，可以记下不懂的地方，上课时着重注意。在测览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势;这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

有一个小方法，就是上课时目光跟着老师移动，可以尽量避免走神。不知道同学们有没有这个感觉：数学书上那些例题，我一看就懂，老师还不是都照着书讲下来，还不如我自己看。事实证明，自以为是的确是不好的习惯。同样的例题，自己看懂与听老师讲懂是完全不同的两种效果。因此，数学课上专心听讲是绝对的第一位。

在课上集中100%的注意力，紧跟老师思路。这里我有一个个人认为不错的方法，那就是记随手笔记。这个随手笔记不同于一般的课堂笔记，它记录的不是讲课的内容，而是在听课的过程中自己的感想、体会，一些独到的见解，听课中出现疑难问题和掌握不牢固的知识。而书上有的知识点不需要再

记，那是浪费时间。回家以后，在做作业之前我都会先复习，这时的复习我会选择我们的同步课程，有选择的听重点内容，在这个时候复习可以节省时间，提高做作业的效率。这些方法使我基本每天都能挤出时间看一些自己喜欢的课外知识。”

不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。抓住老师讲课的重点。有的同学在听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语.但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记忆不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。手到：老师讲课时，耳朵边听要边记重点，记笔记时要有所选择，突出重点，既不能把教师课堂上讲的窗帘全部记录，也不能一点不记。对于课文中的重点内容，如重点短语、重点句型的用法等，做笔记是必要的，记笔记有助于学生课后整理复习。这样方便回家、考试前的复习(笔记最好记书上)。记笔记服从听讲，要掌握记录时机，就是在听、看、想、的基础上划出课文的重点，记下讲课的要点、疑问、记解题思路和方法以及自己的感受或有创新思维的见解、课前疑点的答、记小结、记课后思考题的分析。

笔记要有重点。记录形式多种多样可以在书上或笔记本上划线(直线、曲线)、圈点、作标记、使用不同颜色的笔(如红色就比较显眼)、记录的格式不同、书写的字体不同，这些都是记笔记的好方法。

所谓“温故而知新”，复习自然也是必不可少，每天将学到

的内容巩固一遍，复习也要拿笔。

核心是想，查，说。想：就是回想，是在脑子里放电影，回想的过程就是“闭目养神”放电影，回想今天老师讲的内容课程是什么，这是最好的复习方法，四十五分钟的课程完了后，要及时的回想知识，能想起来的部分，就会终身不忘，想不起来的.就是要注意或者重头再学了，这叫查漏补缺，漏在哪里，缺在哪里，回想是联合国教科文组织公认的最好的复习方法。查：要找到自己不会的地方，增强记忆。说：也就是复述。

例如我们的历史书上空隙很多，就不用专门的笔记本，而是直接写在书上;英语要记的新单词较多，所以要准备特殊的笔记本。

“学习就是要相信自己，不断地超越他人。”

只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，唯一的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。如此，才能逐步地提高效率。

将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

主要是指养成思考的习惯，学会思考的方法。独立思考是学习必须具备的能力。在学习时，要边听(课)边想，边看(书)边想，边做(题)边想，通过自己积极思考，深刻理解数学知识，归纳总结规律。

学会总结是数学学习的最高层次。对所学知识系统地小结，具体如下：小结的频率：最好就是每周一次，将本周所学的知识进行系统归纳。小结的内容：可以把识记知识(如概念、公式等)系统化，也可以对题型作归纳，并附上自己的解题心得和注意事项等。当然可以参考章末小结。

还是要引用孔子的一段话：“学而不思则罔;思而不学则殆。”这句话可不是随便说说，是有着深刻的。它揭示了务学与求道的基本关系。

错题本，错题和难题管理：有了错题，难题本就会很好的归纳和总结，考试之前复习就会有目的性了，有了这部分题握在手里就是高分握在手里了，错题管理本，用横隔本，从上往下五部分：

1、原题目;

2、错因;

3、正确的举一反三更进一步查找原因;

4、题型点归纳题型有统计的功能;

5、复习的次数，每隔一段时间要复习一下。

现在老师发现一个难题，有的孩子做作业的时候，每次作业都对，但考试都错，问题的原因是电话的问题，互相通晓答案，不动脑子。超过时间不会做了别盲目问别人，要会管理错题，盲点，不放弃错题，难题。

考试管理，丢分统计表要把考试管理起来，什么题型上有问题，要起这样的作业，哪些是审题，哪些是运算出了错误，还是预习头等的重要，用纸把错题抄下来，每隔二十天，可以再做，尤其是考试之前，找出考点。

十二、向老师提问时，老师会将一些类似的知识串联起来，提高学生的跨越理解能力

文言字词要注意其特有的用法，多归纳实词意义、虚词用法、古今异义、字词活用、特殊句式，形成知识储备。成语要结合相关典籍中的原句或涉及的典故进行记忆，牢记其中关键字的意义，把成语还原到文言语境中去理解，才不会望文生义。往知识本里归纳常见病句、常见标点，掌握相关题型的设题方法，可以知己知彼。

复习的东西都是以前学过的，一般脑子里都是有印象的。我常常碰到有的同学在复习时，看到这个知识点，觉得真简单;看到那个知识点，认为已经掌握了。于是飞快地跳过去。殊不知许多东西，看似简单，真正运用起来就不是那么回事了。有很多细节问题都是你料想不及的，只有在实际做题过程中慢慢体会。而且，熟能生巧，为了达到“快、准、巧”的目标，做一定量的题目是十分必要的。

1.学习过程中，把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。待用时，一看便知在哪。而有的学生查阅某本书时，东找西翻，不见踪影。时间就在忙碌而焦急的寻找中逝去。我认为，没有条理的学生不会学得很好。

20xx篇中学作文点拨训练课程于20xx年7月12日开课，于20xx年7月19日结束。学生体会如下：

学生a□我觉得徐老师讲了许多新的东西，尤其是那十几种写法总结的很好。许老师上课比较有趣，不乏味，同时还边讲边举例，让我们很容易理解。我原来的作文问题有：且不上题，中心不突出;思想不深刻，立意不够高。通过这次训练，第一个问题解决了，我有了很大的进步，我很高兴。不过第二个问题还有待改进，这个也需要长期的积累才行。感谢徐老师。

学生b：我为提高作文而来，最初感觉什么也写不出来，现在写作文已经很有感觉。老师很好，平易近人，知识丰富，深得要领，对作文讲解到位。

学生c：跟徐老师学作文，我的收获是，作文结构可以更多的构思，而且运用的也更加完善，而且，作文的切题和突出中心也有了很大的提高。说实话，7天写14篇作文确实会感到不适，所以，我希望再有下一回，能隔一天两篇作文地来。

学生e：感觉很不错。通过七天以来的学习，我学会了很多种写法。觉得徐老师教学方法得当，教学风格风趣幽默，是难得的好老师。觉得我的大脑充实多了。

学生f：徐老师讲课生动，善于联系生活来向学生说明写作道理，讲课精辟，抓住重点，反复强化，反复强调作文写作的要领，帮助同学们找到并克服了弱点，教会了我们怎样把作文写得更好。我来到徐老师的课堂，收获了写作文的根本的东西，令我受益匪浅。

学生g：这七天来，学习成果不错。谢谢徐老师的辛勤付出!在七天里，我学会了记叙文点式写法、横式写法以及议论文写法等等。我希望自己再接再厉，开学后作文更上一层楼，的份稳定在50分以上。

学生h：短短七天，我感到作文的进步，我妈妈也很欣慰。愿以后也如此吧!徐老师的讲课使我爱上了作文，因为许老师讲的非常有意思，如果有机会，我还要上你的作文课。徐老师能够把书上的内容尽量往作文上靠，这样更便于学生明白和应用，可以直接提高写作水平。

学生k：我这次来收获了很多，我也在跟徐老师的学习中意识到了我原来作文中的问题。我原来的作文，杂七杂八，平铺直叙，话语生硬，但我认为我这几天改了许多，也知道了切

题和中心的重要性以及方法。谢谢这几天徐老师对我作文的批改、点拨和方法指导，目前我的作文也比想象中提高了，实现了我这次来“提高积分”的目标。我意识到了作文的提高靠悟性，要不断地去琢磨，这是一个积累的过程。要自己体会作文的情感、思维、想象和语言，从中提高写作水平，正如那一句话：面朝大海，春暖花开。

中学生讲座心得体会篇四

不知从什么时候开始，我变成了一个不敢梦想，害怕失败的人。面对心向往之的事物我退却了，渐渐的学会用“无所谓”三个字来掩饰自己内心的失落与难过。有时候，当我无法臭气不面对污浊的空气，拥挤的空间，我发现我再也找不回当年那个呼着“小时不识日”的我了。

而这种心态，在遇到孔子的时候遭遇了转变。我开始始终认为有那么一种人，境遇比我差得多，却还在用日渐自己的心为这个日益不堪的社会做着奉献，还在为类似“挟泰山以超北海”的梦想坚持着。我突然想起了我自己，从来没有抨击人像荷蓧丈人那样用犀利的语言一个我的梦想，因为我没有梦想，准确地说，是没有拥有灵魂的梦想。

曾几何时，我也“傻傻”地去给老人让座，在地上偷了钱去交给警察叔叔，看见同学抄作业会严厉制止。而今呢，我见到老人上车会装睡觉，看到同学抄作业会走过去笑着对电焊他说：“要不要抄我的?”看到插队落户的我也不会管，对着不喜欢的事我会笑，对着不公平的事我奥罗讷。

当我以一个“完美无缺”的面目重新站起的时候，我以为我不会再以受伤了。可是，我错了，我躲不了。我终归不能像孔子一样喊出：“君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是!”在一个战乱不断，百姓流离失所，公平难觅的年代，说出这样的话的孔子，真的.不会不让我敬佩。因为我做不到。

我轻抚着这冷漠的纸张，读着那些渐渐消逝在时空中的文字，我彻底折服了。高中作文我的痛苦真的不算什么，因为真正的君子是绝不会为残酷的现实决不会所击败，绝不会怀疑自己所选择的路，也绝不会因为氛围身处困境而喋喋不休地抱怨环境的恶劣。他们会自己动手，用自己的行为去改变环境。

孔先生教会我的，让我终生受用。他在梦里告诉我：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”先生，我会努力做到的，因为梦想已回来了。

中学生讲座心得体会篇五

初中是每个人都要经历的一个重要阶段，它标志着我们进入了人生中的新阶段。在初中的三年里，我不仅学到了很多知识，还收获了许多宝贵的经验和感悟。下面，我将结合自己的亲身经历，总结出了以下几点学习心得体会。

首先，要明确学习的目标和动力。在初中阶段，学习的目标至关重要，它将直接关系到我们的学习状态和成绩。所以，我们应该时刻清楚地明确自己的学习目标，明确自己为什么要学习。只有明确了目标，才能更好地激发学习的动力，才能更加坚持不懈地努力奋斗。我曾在初中时期设定了一个学习目标，每科都达到90分以上。这个目标成为了我学习的驱动力，让我不断努力，给了我前行的动力。

其次，要合理安排时间。初中的课程和学习任务相对较多，如果不能合理安排时间，就会导致学习效率低下。我意识到一个合理的时间管理是如此重要。每天早上，我会为自己列一个学习计划表，按照时间段进行划分，准确地安排每一门功课的学习时间。这样，我就可以事半功倍地完成学习任务，也能有时间做一些自己感兴趣的事情，提高学习的质量和效率。

此外，方法也很重要。初中时期，我们需要学习更多的学科

和知识，但单纯依赖死记硬背是远远不够的。我们要学会运用科学的学习方法。比如，语文学习时，不仅要注重背诵文言文，还要多读一些优秀的现代文，提高自己的阅读能力和写作水平。数学学习时，要理解并掌握基本概念和定理，运用各种方法解题。学习方法的灵活运用将帮助我们更好地理解和掌握所学知识，发挥出我们的潜力。

此外，文化课之外的兴趣爱好也不能忽视。初中生活除了学习外，还应该培养和发展自己的兴趣爱好和特长。这不仅可以让我们全面发展，也能给我们的学习生活带来更多的乐趣和动力。我喜欢绘画，每天会挤出时间画画，这让我不仅学到了艺术方面的知识，还锻炼了我的专注力和耐心，使自己更加全面发展。

最后，要注重与同学的交流与合作。初中是一个人际交往的重要时期，同学之间的相互交流和合作对我们的成长和学习起着重要的作用。与同学们良好的沟通和合作，会帮助我们更好地理解和掌握学科知识，共同进步。在我和同学的合作学习过程中，我们可以互相提问和讨论，不仅弥补了个人知识上的不足，也增进了我们之间的友谊和互助精神。

综上所述，初中生活是一个宝贵的阶段，其中蕴含着很多学习心得和体会。通过明确目标和动力，合理安排时间，科学的学习方法，培养兴趣爱好和特长以及与同学的交流与合作，我们可以更好地适应初中生活，并取得优异的成绩。初中生活虽然繁忙，但只要我们用心去学习，去探索，就一定能够有所收获。