# 2024年初中暑假心得体会300字(7篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-30

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。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。

**初中暑假心得体会300字篇一**

放假的感觉真爽。早上睡到十一点多才睁开睡眼。不紧不慢地穿着衣服，不用在担心爸妈的催促。本以为暑假比上学有趣多了，可素。

每天不是睡饱了吃，吃饱了睡，过着跟猪一样的生活。

“欣欣，要不要去你小姨家?”听到了这句话，我心里暗暗想：终于摆脱了!哇哈哈哈。可素，事情往往跟我们想的不一样。

首先去在龙华的`小姨家就不顺利，晚上十一点出发，十一点半才到。好吧!我承认这并不久，可素，我的小肚肚承受不起啊!

以为在小姨家好好玩，没想到……

小姨有一个小女儿，八个多月了。我明白了，为什么妈妈要让我来了。那就是：照顾小妹妹。这简直不让人活了，为了小妹妹，我还帮她把沾有便便的裤子拿走。

但是小姨对我很好喔!相信大家都知道肯德基吧!在龙华那边好像叫波什么东东的。小姨就带我去吃，点了一份全家桶，哈哈~小肚肚，你有口福喽!不对，是我有口福喽!

一连在小姨家住了几个星期，要回去了真不舍得!不过我还会来的!

暑假生活，一眨眼就过去了。在这里我跟小盆友们说一句：要尽情的玩哦!因为暑假很快就过去了，但素，作业也要写哦!

**初中暑假心得体会300字篇二**

我的暑假生活快乐、自在，有说不完的趣事，现在就告诉大家一个快乐的事吧!

记得放假都有一个月的时候，我的.姐姐来到了我们家姐姐说她想去‘历史博物馆’妈妈便答应了，第二天一早我和姐姐便起床向历史博物馆出发，到了车站我们乘坐‘401’坐到翠华路，一下车我们便看到了五个大大的字‘历史博物馆’历史博物馆门口人山人海我和姐姐排了4个小时的队才买到票，买完票之后我们便进入了历史博物馆。

一进门便看到了一个非常大的石狮子，绕过石狮子看到了‘画廊’我们进入了画廊画廊里的画可真多啊，有老虎、梅花、狮子、大象等等，画廊里的画都是非常有名的比如唐伯虎画的：四季图。

参观完画廊我们便去参观古代的文物，我在里面看到了金怪兽、猿人、金盆和一些古代非常有名的东西，里面还有兵马俑呢!

参观完古代的历史文物我们又去参观关于周国和齐国的历史，虽然我不懂但是参观完之后我还是懂得了关于古代的一些事情比如说：丝绸之路。我和姐姐还看到了大型公墓，墓长40米宽36米中间有一个放棺材的长方形洞那个洞长7米宽3米。坑内还有很多的金银珠宝。

我和姐姐接着又参观了古代珍品画馆，珍品画馆里有很多遗失的物品全部都在珍品画馆里。

参观完这些名胜古迹我和姐姐几乎把所有的文物都拍了一遍。

参观历史博物馆就是为了让我们了解关于古代的一些事情，通过这次的参观我不但懂得了很多关于古代的事情，还知道了周国和齐国的皇帝，这些对我将来的学习都有帮助所以我一定要铭记在心。

历史博物馆真有趣啊，大家如果有时间也可以去参观哦!

**初中暑假心得体会300字篇三**

鲸氏子珀，年十六，无嗜好，吃喝玩乐皆通晓之因闲无事，学韩愈自认吾能遵众愿，作暑假生活以贻之!

紧张无聊的学习风暴过后，灿烂美好的暑假生活将要来临!

无数个日夜孤独的等候，别样辉煌的夜晚今以到来!

随着最后一门科目的考试结束，激动快乐的心情早已超越了恐惧不用再担心任何与学习有关的东西因为暑假生活已经到来!

7月1日，深深的吸入一口夹杂着紧张气息的空气，经过自身的呼吸作用，缓慢的呼出纯度极高的二氧化碳，接着是短暂的大脑空白随后经过大脑的控制，完成了起立，收拾东西，交卷的一系列简单但又痛苦的动作，随后迈着颤抖的双脚向门口走去打开门的一瞬间，刺眼的阳光，温柔的空气，同伴们喧闹的声音，一切都在向人们表示--暑期来了!

回到将要远离的教室，心中有些伤感由于过度的激动，耳朵没有将老班的指令传送给大脑，嘴巴也在与他人谈话当老师宣布学习生活结束后，我以令闪电都望尘莫及的速度冲出教室，奔向家中!

终于放假了，可以将厌烦的书包封印起来，做自己喜欢的事了为了补偿过去曾犯的错误，今日我要负荆请罪，通宵达旦的看电视眼花缭乱的电视节目，使我沉睡的大脑，再次苏醒过来渐渐的，一切似乎都在远离我，眼前渐渐的模糊了!

我正想要抓住他们，却像是被人封住穴道，我惊恐的叫着。朦胧中，突然出现一道白光，接着脸颊上是一阵疼痛，我想糟了，李大嘴的夺命蝎，我鲸珀风华正貌，年纪青青，却就此与人间别离，那痛苦的心情别提多难受了，此刻正想着如何向阎王说(1本人没做过什么好事，不敢奢求进入天堂;2本人比较爱国，古代人死后都要到地府报道，天上是神仙住的地方)所以我要说好话，拍马屁，但不知道拍多少，力度多大?他才肯放我回去一声熟悉，醇厚的声音将我拉回到现实中我睁开眼，见到了老爸，我明白了一切都是梦，恍然大悟，见老爸正怒气冲冲的看着我，不好火山要喷发了，我急忙逃走，却扑通一下摔到在地，原来因前日睡的太晚，使得昨日昏谁整天，遂今日一早起床，由于腿部供血不足，不听命令，但上半身却仍忠心耿耿的干活，根据惯性定律，自然摔了个大马哈!

爬起后，决定要好好补充能量，去超市狂购，之后回家颠吃，饮足吃饱后，过称，惊讶的发现质量的变量为8斤，忽然觉得肚子不爽，经过复杂的化学变化，最终通过新陈代谢与外界联系，(同化作用大于异化作用)使体重的增量保持在5斤左右!

为避免老妈的唠叨(小孩子不能从小就得肥胖症)于是经过长达30分钟的超负荷脑力劳动，决定明日进行体育锻炼，但首先要将刚才的能量损失补回来。

**初中暑假心得体会300字篇四**

时光如流水，一眨眼，暑假已经结束了。回想起我的暑假生活，里面既有快乐，又有悲伤，既有喜悦，又有忧愁，点点滴滴，构成了一个令我难忘的万花筒。

这个暑假，就像是一本书、一本相册……总之，发生了很多事。每一次回忆起这些事，就像吃糖葫芦一般，有酸、有甜，令人回味无穷。

还记得那个夜晚，月光像往常一样迷人。我走在通往大剧院的路上，心想：今晚的音乐会是什么样的呢?会是谁弹琴呢……我心中充满了好奇。

到了大剧院，我看见到处人山人海，十分拥挤。好不容易进了音乐会大厅，我看了看表，还有五分钟就开始了。我赶紧把东西放下。一切准备工作做好了以后，音乐会就开始了。

首先，主持人上来介绍今天的音乐会主人公姚明古。我听到这个名字的时候，不禁有些诧异(姚明大家应该都认识)。接着，这位钢琴家上来了，他严肃而不失礼貌，大方而不失规矩，总之，给人一种像钢琴大师一样的风范。

他弹起琴来，流畅自如，声音是那么悠扬动听。那乐曲，一会儿雄壮有力，是我的心激荡跳跃;一会儿抒情温柔，让人神往，就犹如那连绵起伏的高山，起起落落，让在场观众的心都畅游在音乐之海中。

我用整个身心倾听着，生怕漏掉一个绝妙生动的音符。

时间一分一秒地过去了，音乐会也结束了，在灯光的照耀下，我从梦一般的音乐声中醒过来。看一看表，已经十点了。我回到家，脑子里满是，悠扬的音乐声。

这个暑假不一般，那一场场激动人心的世界杯足球赛，那一次次快乐有趣的同学聚会……使我的暑假充满欢声笑语。

这真是个令我难忘的万花筒啊!

**初中暑假心得体会300字篇五**

这个暑假是美好的，值得回味的。最值得我想念的还是家乡后面的那个竹林。

虽说没有大城市的繁华，没有名胜古迹美丽。那个竹林却有着他自己独特的魅力。

竹林有许许多多的竹子，绿绿的，长长的叶子。密密麻麻的挤在一起。风一吹，就会响起“沙沙沙”的美妙声音。有一条小溪环绕着竹林。那小溪清澈见底，里面的小鱼更是活泼。里面还有一个茶花园呢!竹林里有许多的小动物。小鸟更是多。如果早上你来到竹林更会让你感到轻松。淡淡的竹香，沁人心脾。尤其是雨过天晴后的竹林更是美丽。一滴滴晶莹剔透的水珠落在竹叶上，太阳出来了，阳关照在水滴上，散发出五彩的光芒，美极了!

春天的时候，茶花开了，红的，白的，开的饶艳。更是为竹林增添一抹色彩。这时微风轻轻的吹过，淡淡的竹香的里还有着茶花的请香。小兔子、小鸟、狗狗、猫咪聚在一起玩着游资。追逐打闹。

夏天是竹叶最茂盛的时期。在这里你感受不到夏日的炎热，反而会觉得有着清凉。小孩子们这时最喜欢跳进小溪里游泳。惊得小鱼到处乱跑。

秋天竹叶有些枯黄了，风一吹，竹叶飘飘的落了下来，像枯叶蝶一样在空中飞舞。有着一种孤寂的美。捡起一片竹叶，夹在书中，做成标本。

冬天下雪的时候，雪把竹叶覆盖住，为竹穿上了银白的新衣。小伙伴们，在竹林里打雪仗，小溪便成了冰。小孩们在冰上“溜冰”玩的不亦乐乎。

竹林，最美的地方。虽比不上很多好的地方。但是却有着做独特的美，任何地方都比不上的美!

**初中暑假心得体会300字篇六**

“时光如水，生命如歌。”在白驹过隙间，我们又送走了紧张的一学期，迎来了又一个暑假。

美景篇

今年暑假，我们去青岛旅游。我们住在银沙滩附近的酒店里，从阳台上可以远眺一望无际的大海。我们先去了青岛极地海洋世界。那里面有聪明的海豚，活泼的白鲸，憨厚的海象，我们先看了海豚转呼啦圈、小丑激动人心的表演……

然后我们又去了情人坝灯塔，就是《极限挑战》里拍的那个地方，灯塔给在大海里航行的人们照亮前方的道路，我们要学习灯塔的无私奉献，乐于助人。灯塔的前面有100面旗，都是各个国家的国旗，应该是象征着各国的和平共处。

快乐篇

我们又去了银沙滩，租了一个帐篷，我们踏着银色的沙滩向海边跑去，波浪打到岸边时就像海浪把一颗颗晶莹闪烁的珍珠送上沙滩。我奔向大海，跳入海中自由的游弋。我无意中抓到了一条小鱼，因为它太小了，我就把它送回了大海的怀抱里。太阳就要下山了，我们依依不舍地离开了银沙滩。

晚上，我们又去参加了青岛一年一度的啤酒节。啤酒节里有五彩缤纷、变化多端的灯光秀，而且还有许多的啤酒都是一大桶一大桶的。还有3d画展和7d电影。3d画展里的画惟妙惟肖、栩栩如生，7d电影就是你的左面、右面、后面都有画面。还有书画拍卖、歌舞表演和马戏团表演。在啤酒节上有那么多的警察，连打火机都不能带进去。连道路都封锁了一些，而且只能单向行驶，不能双向行驶。

愤怒篇

在暑假我仍然要下棋、弹吉他和学英语，跟在学校相比，多了一些自由和快乐。每天还要冒着酷暑学习，好在暑假里我还过了吉他五级，但我想要一些自由!

这个暑假对我来说非常有趣，就是少了自由。不过青岛之旅还是令我流连忘返。

**初中暑假心得体会300字篇七**

在刚刚过去的暑假里，我的减肥成了家里的头等大事。

姥姥、姥爷、爸爸、妈妈、大姨、大姨父、姐姐对我的88公斤体重虎视眈眈，扬言要用团队的力量帮我攻克顽“敌”。

家里人在我减肥的方法上分三派：节食减肥派、运动减肥派、参加夏令营减肥派(此派愿意为我掏腰包埋单)。深思熟虑后我一锤定音：以运动为主，节食为辅，组建减肥团，协力同减肥。

做医生的老妈，责无旁贷地担当起我的营养师，什么低热量、低脂肪、低糖、高蛋白的食物……不管爱吃不爱吃，我必须无条件接受。

有运动天赋的爸爸主动请缨做我的运动教练，我不敢反对，却在心里暗暗叫苦。至于姐姐，她愿意做我的陪练，陪我打羽毛球。

此外，为了组建减肥团，我还找来园区里五个和我块头差不多的伙伴，凭借我的三寸不烂之舌，终于说服他们成为我的“跑跑团”成员。我还忍痛拿出零花钱做了两块横幅，悬挂在园区小花园的醒目处，一块写着：减肥一身轻，看谁当逃兵;另一块写的是：跑起来，跳起来，练出好身材。就这样，暑假减肥行动紧锣密鼓地拉开了序幕。

暑假第一天，清晨6点30分，我和我的“跑跑团”准时到达小花园。第一天的训练任务是跑五圈，每圈400米。爸爸一声令下，六个胖子精神抖擞、信心百倍地甩开了大步，可是，刚跑完一圈，便一个个汗流浃背，而且速度越来越慢，跑跑停停，停停走走，任凭爸爸喊破嗓子，胖子们就是跑不起来，后来干脆躺倒耍赖。

爸爸说：“你们这么跑，根本减不了肥，必须一口气跑完五圈，以后还要增到六圈、七圈、八圈……”我喘着气说：“欲速则不达，给点信心……好不好?”晚上，姐姐来陪我打羽毛球，我浑身酸痛，直想耍赖，可还是一咬牙下楼了。

在暑假艰苦的训练中，现在的我已经爱上了运动。我的“跑跑团”有三名成员当了逃兵，却没能动摇我的军心。

昨天，我捂住眼睛，抑住心跳，屏住呼吸，踩上了电子秤。当我慢慢移开双手，看到电子秤上醒目的80公斤时，激动得手舞足蹈，我减掉了16斤!姥姥为了庆祝我的减肥初见成效，特意做了几个我爱吃的菜。而我则暗暗命令自己管住筷子，没敢多吃。因为“减肥尚未成功，胖子还需努力”!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找