

2023年七年级第一次考试心得体会(汇总7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

七年级第一次考试心得体会篇一

不知不觉，我们在凉爽的空调屋里度过了一个暑假，即将迎接我们的是令人痛不欲生的初中生活，而更令我们头痛的是军训。

在我们眼中，军训是给自己找苦头吃的差事，而在家长和老师的眼中，军训是让我们这群不知天高地厚的小孩吃点苦头，还能增强体质，并让大家早点适应初中生活的好事情。

学校给我们分配好了教官，就让教官带我们训练。什么“齐步走”、“向左转”、“向右转”、“稍息立正”之类的口令谁不会呀！我们小学一年级时就知道了，现在都初中了还用教？笑话！

一上午，我并没有感觉到什么有难度的地方，只是忙着搬凳子和数军训服去了，我竟觉得初中生活比小学可轻松多了，可谁知这只是个开篇。上午教的我们都已经学会了，到了下午，我就被之前天真的想法“啪啪啪”打脸了，下午教官教我们学习“齐步走”。

教官发出口令，我们就“咚咚咚”地豪放地迈开了步子。“停——停！”教官吹响了口哨，并大声地训斥着我们：“你们看看，你们走成怎么样了？叮叮当当的，表演杂技

吗？”听到教官的批评，我们有些失落，因为大家对彼此都不熟悉，毫无默契可言，能走好吗？至少我们也应该先认识认识大家，培养培养友谊啊！可是显然教官和老师是不会理解我们的。

练了没多久，女生们就走得整整齐齐了，而我们男生还走得非常糟糕，但我们男生还是有一点毅力，用了一天的时间练习，走得也算像模像样了，但还是没有女生走得好，教官都快被我们弄崩溃了，对我们男生没了期望。只有老师还对我们男生不离不弃，他也没休息，带着大家一股脑儿的训练，用尽了自己最后的力量，大家一起完成了“齐步走”。

当我们想欢呼时，黑暗又笼罩在我们头上，原来“齐步走”不过算个入门级的步伐，接下来还有“正步”。但世上无难事，只怕有心人，经过我们刻苦地训练，大家的步伐终于保持了一致。

军训的最后一天是接受检阅的时刻，这一天，我们男生超常发挥，最后一鸣惊人，为班级获得第一名的好成绩。但最值得高兴的是，这整整一周的痛苦军训结束了，我终于可以好好睡个觉了！

军训心得体会七年级3

七年级第一次考试心得体会篇二

七年级是中学生活的开始，而阶段性考试则是第一次正式接触高中考试的一次重要机会。经过这次考试，我深刻地体会到了许多方面的不足和需要改进的地方。以下是我对七年级阶段性考试的心得体会。

第二段：备考经验

首先，我意识到备考是成功的关键。在备考期间，我制定了合理的学习计划，每天都按时复习，做好笔记，并及时解决遇到的难题。通过这种有计划的复习，我能够更好地掌握知识点，并对重难点有更深入的了解。此外，我还参加了一些辅导班和竞赛训练，以提高自己的综合素质。这些备考经验为我顺利通过阶段性考试奠定了坚实的基础。

第三段：答题技巧

其次，我意识到答题技巧的重要性。在考试中，我采用了一些有效的答题技巧，如先易后难、先有把握的题目和短时间内能完成的题目。通过这样的策略，我能够更好地管理考试时间，并确保能够充分发挥自己的能力。同时，我还注重审题，仔细阅读题目并理清思路，避免因粗心而犯错。这些答题技巧在我参加阶段性考试中发挥了重要的作用。

第四段：心理调整

此外，我也注意到了心理调整的重要性。在备考期间和考试之前，我常常感到紧张和压力。为此，我学会了放松自己，并采取积极的心态面对考试。例如，我尝试进行深呼吸来缓解紧张情绪，还经常与同学交流，互相鼓励和支持。这些积极的心理调整使我能够更好地应对考试，发挥自己最好的水平。

第五段：总结

通过这次七年级阶段性考试，我收获了许多宝贵的经验和教训。我明白了备考的重要性，并学到了一些答题技巧。同时，我也认识到了心理调整的必要性。在未来的学习生活中，我将继续总结经验，不断提高自己的学习效率和质量。我相信，只要坚持努力并不断改进，我一定能够取得更好的成绩和更大的进步。

总结起来，七年级阶段性考试是我学习和成长过程中的一次重要的历练。通过这次考试，我意识到备考、答题技巧和心理调整对于考试的成功至关重要。我将以此为动力，继续努力学习，不断提高自己的能力。相信通过不懈的努力和勤奋，我一定能够在接下来的学习生涯中取得更好的成绩和表现。

七年级第一次考试心得体会篇三

时间如流水似的流逝，一去不复返，六天的军训生活圆满结束。为期六天的军训生活虽然十分辛苦，十分累，但是我收获了很多，这样我想到一句话：只要付出必有收获，军训时我们汗流浹背，非常劳累，但也十分开心，因为有同学们与教官的陪伴，教官平时十分温柔，虽然我们认识的时间不长，但是教官对我们的关爱有加，有许多事件让我感动，教官帮我们盛汤，端汤，让我们多喝热水……即使是一件小事，但也让我深深感动。

军训生活只有短短六天时间，从第一天想快点结束到最后一天，依依不舍。这期间，我经历了许多事情，被批评，被夸奖，被帮助等许多事情。军训期间，我时刻告诉自己，流血流汗不流泪，要坚持，不可以掉队，六天军训生活结束了，我做到了，我为自己而感到骄傲，感到光荣，同时我也感受到军队的严厉与威武，感受到军人身上所背负的责任。

军训第六天，我们与教官将面临分离，本以为不会流泪哭泣，但分离那一刻，我既然泣涕大哭，不想让教官走，我们女生全部跑过去抱住教官，教官当时与我们一样哭得特别厉害，教官讲了一番话后，便让我们调整情绪，但教官却坐在一边哭泣，我当时看到教官便又哭了，走过去让教官不要哭了，说：“谢谢教官”分离时班里的同学都哭了，甚至连家长都哭了，教官最后说天下无不散的宴席，最后便悄然无声的离开了我们，我们便去吃饭了，然而教官们没有和我们吃最后一顿饭。

我真的特别后悔没有珍惜六天的军训生活，但是我一定会记住这位教官，感谢您陪我走完一程，我希望我们还会见到，我也一定会听您的话，记住您的话，努力做一个优秀的学生，不会让您失望。

军训六天结束，我们虽然很苦，但也很开心，很快乐，我一定会记住这次的军训生活活动，记住阮教官，也谢谢教官严厉的培养与训练之恩，这次军训生活我收获满满，期待下次军训生活。

七年级第一次考试心得体会篇四

初中生活中，第一次考试对于我们来说是一个非常特殊和重要的经历。这也是我们一步步走向成熟的开始，考试的结果也让我们更加明确自己当前的水平，从而更好地为未来的学习规划。

第二段：备考阶段

在考试前的备考阶段，我认为最重要的是制定科学的学习计划。首先，我们要有明确的学习目标和计划。合理制定计划，可以使我们有目的地去复习和学习。其次，要合理分配时间。只有确保每个科目都能得到充分的学习时间和任务，才能避免错过任何一个重点知识点。最后，要多渠道获取学习资料，这样可以更加全面地了解各个科目的考点和难点。此外，还要注重课后巩固，复习知识点，做一些相关的习题。

第三段：考试过程

当真正来到考场时，需要注意考场纪律和时间管理。遵守考场规则可以保障自己完成考试的基本条件，避免不必要的惩罚。而时间管理可以让我们更好地完成考试。不要把所有时间都花在一题上，沉迷于某一题，而导致其他题目做不完。

考试时，还需注意心态，保持镇静、冷静、沉着，不要因为考试紧张而放弃信心。

第四段：考试后总结

考试后，我们需要认真分析考试的结果，找出自己在知识和方法上的不足之处，更好地为下一次考试做出准备。同时，要注意细节，例如没有填好考号、阅卷老师无法辨认字迹等问题，以避免因些微错误而扣分。

第五段：总结

初中的成绩，虽然对大部分学生来说并非命运决定因素，但它是对我们学习态度和方法、基础知识、学习能力等方面的一个综合评价，也是一个进步和成长的标志。七年级第一次考试，是一个新的契机和开始。我们需要从中吸取教训，不断改进学习方法，不断提升自己的能力，不断为自己的未来打好基础。

七年级第一次考试心得体会篇五

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,苦在跺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

七年级第一次考试心得体会篇六

作为初中新生，七年级的第一次考试给了我很多启示和体会。通过这次考试，我学到了许多有用的经验和技巧。在此，我愿分享我的心得与大家。

第一段：重视备考

第一次考试的重要性不言而喻。在考试前，我会认真听课、做作业、背单词、练习听说读写等，还会把学过的重点和难点整理出来。预习、复习、整理笔记是一定要做好的事情。在平时，我会利用每个机会巩固自己的语文、数学、英语等基础知识，这不仅有助于认真备考，也有利于日常学习。通过真实感受到了不好的备考前期，让我清楚知晓备考所需付出的艰辛，为更好的成绩继续努力。

第二段：注意时间分配

在考试当天，合理分配时间是很关键的。我会在考试前想好每道题需要用多长时间来完成，并在答卷时尽量按计划完成。对于难度大、时间长的题目，需要根据实际情况把时间分好，争取好好完成其他题目，防止在后面的题目上卡住时间。通过在考试前创造出理想的，紧张又充实的考试氛围，来增加我应对考试的信心。这样的策略既有助于提高答题速度，又能有效避免答案偏离题意。

第三段：深度分析题目

一道题的成败常常取决于读懂题目和理解题意。所以，读懂题目是至关重要的。读题时，要注意细节，弄清题目中的关键词，仔细审题而不要草率从事。同时，在答题时，还要切记严谨、细致的答题原则，以可靠、准确的解答方式来回答问题。通过深度分析每道题目，不仅能更好的了解测试所考查的主要知识点，也能有助于得到良好的考试成绩。

第四段：解答技巧

在考试中，有一些技巧是必不可少的。比如，能够熟练使用计算器，会让计算变得更为快捷和精准，还能省时省力。同时，在填空答题时，能够使用反复验证、重复检查等正确的方法，避免出现低级错误。此外，使用铅笔标记题目，也是一个不错的策略，可以提升答题速度和正确率。通过使用这些技巧，能够更加轻松地完成考试，提高分数和自信。

第五段：总结与启示

随着时间的推移，我意识到了一些重要的东西。第一，我需要保持良好的状态，在考试的前一天，早睡早起，加一些饮食调节，确保身体和精神状态良好。第二，我需要保持平常心，做到科学合理地规划复习时间，不要过分紧张，不要把成绩和自我价值挂钩。第三，要多和老师交流，多向学长学姐请教，多做笔记和做题视频等，不断提高自己的理解能力。总之，七年级第一次的考试经历，让我明白了考试之前的备考、考试中应对技巧、考试后的总结与启示，这些在以后的考试中会对我很有帮助，也希望所有小学生能够用心认真对待自己的学业。

七年级第一次考试心得体会篇七

即将迎来初中生涯，体育测试是必不可少的。但是想要体育好，首先得要有健康的身体，良好的体质。所以这个暑假，我们开始晨跑。

我和好朋友樊咏佳约好了，每天早上一起去晨跑。后来又有其他几个同学也加入进来。每天带上水杯，打起精神，就出发了。

我和樊咏佳，可谓是“野心勃勃”，成立了“飞叶女子联盟”，还以击拳为盟。主要就是为人多力量大，有更大的几

率超越别人。我们为了超越别人，可谓是绞尽脑汁，我们先慢慢跑到别人身后，拉近距离，然后我用眼神示意让她看我手势，我比划着“三、二、一”！我俩就飞快地分别从两边超了过去，拼命跑了起来，拉远了距离。过了一会儿，我们停了下来，击掌庆祝，因为我们已在最前面。

但是，过了一会儿，又不得不跑起来，以防被别人超过。因为之前冲得太猛，没有了力气，渐渐地，我俩都跑不动啦。突然，他们加速了，眼看就要追上来了，我们被逼无奈，又跑起来。虽然我们己经拼尽全力了，但还是只能眼睁睁地看着自己被超过。

熬过了体力极限期，我们缓过劲来，又储存了很多精力。快到终点啦，我们拼命冲向终点。终于，我和樊咏佳都得了不错的成绩。

我俩开心极啦，“飞叶女子联盟”首战告捷！

虽然跑完我们都己经挥汗如雨，但意犹未尽。

晨跑使我活力四射！