

2023年学衡水心得体会(实用8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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

学衡水心得体会篇一

也许一个人的前途如何，跟许多因素有关。比如自身的实力、遇到的人以及碰到的机遇等。但一个人对工作的态度，几乎从很大程度上决定了他将来能走多远，有多好的发展，以及可能做成什么样的事。

一个只计较个人利益、只在乎个人得失、总抱着“事不关己，高高挂起”态度的员工，顶多是不犯错，但也不立功，更谈不上成为单位的核心人物。

但一个能挑起重担、扛起大任、勇于冲锋并且关心集体利益，对待工作兢兢业业、勤勤恳恳、任劳任怨的员工，更容易成为单位的顶梁柱。

记得有位老师曾跟我说过，无论做任何工作，比你优秀的人，其实就是比你更多一份用心：责任心和耐烦心。

一个人的学历低点、能力差点、反应慢点，都不必担心，因为他们可以通过不断的学习提升和改善，就能将事情越做越好。

但一个人哪怕再聪明、想法再独特、脑袋再够用，只要不肯去动、不肯去做、不肯去付出，也无济于事。

学衡水心得体会篇二

20xx年6月18日—19日，我校一行21人到衡水中学学习教学经验，期间进行了听课、教研观摩并听取了由衡水中学高三年级主任李先辉代表衡水中学给我们所作的关于衡水中学管理的经验报告。在短短两天的时间，我们对于衡中印象深刻，感触颇多。

走到衡中的校园，非常安静。在校园内看不到闲谈、散步。走到三楼老师的备课区，只见所以老师专心地备课和批改作业，没有用电脑做业务之外的事情，没有相互唠嗑吃东西的。可见，他们上班的效率之高。他们的老师要求当天考试的试卷当天改完，及时地讲评，这些方面值得我们学习。我们要在这些方面大大地改进，为提高工作效率而努力。另外，衡中的老师发挥了他们团队力量和智慧。他们有共同研究的教案和学生学习的学案，他们的集体备课搞得很好，年轻老师成长快，这些都值得我们学习。我们必须改变以前那种集体备课流于形式的现象，真正把集体备课要落到实处，要发挥全组老师的智慧和力量，这样对老师能力的提高及青年老师的培养非常有利。我们学校备课组集体备课没有发挥团队力量，造成各人教学效果的差异及制约各人教学效果地提高。这方面我们急需大大改进和加强。

每节课间10分钟，但是我们在走廊几乎看不到学生走出教室闲谈，打闹的，及时有个别学生出教室也是跑步去厕所或是喝水。衡中每天上午5节课，下午5节课，晚上三节课。其中上午最后一节和下午最后三节是自习课，老师只是上自习坚决不讲课，不占用学生的时间。他们的自习课学生非常认真在做习题，这样做学生巩固的效率非常高。衡中安排学生非常紧，学生根本没有自己的支配时间，但他们的学生能吃苦，能坚持，而我们的学生在学习上花的时间远远不如他们，且同学们的学习效率很低，学习习惯很差，学生的潜能没有挖掘出来。面对这种现状，我们必须根本地改变学生的学习习惯，使学生做到来到学校进教室，进到教室就学习。班主任

要改变我们的教育方式，以正面教育为主，弘扬正气，树立学生的信心、和对待考试的平常心、取得成绩时的虚心，要求学生要有正气、朝气、志气、面对挫折不要叹气。

衡中对学生的要求很严格，严格到学生带零食进教室要回家反省两周这种程度，其他违纪现象更严重的处理。学校违纪的学生接受处罚后，任何人说情都没有用，说明他们学校的纪律很严肃。比较我们的学校，对学生都有要求，但处理不能到位，这样无形之中降低了学校纪律的威望，从而怂恿学生重犯校规校纪，其他学生也会受到感染，于是校风长期得不到改变，于是我们学校对学生的要求要严格，对学生违纪的处理要加大力度。另外，衡中的领导想方设法为学生营造竞争的学习氛围。无处不在的宣传栏，名目繁多的“**之星”，既是大家学习的榜样又是同学们的竞争对手。班级门口贴的“挑战书”体现了“竞争”已经溶在了每位学生的心中。各种各样的排名，使学生和老师时刻感觉到压力的存在，唯有努力，不进则退。衡中就是这样天天激励学生和老师，处处排名。

有如此先进管理经验的领导团队，有如此敬业奉献的教师团队，有如此惜时如金的拼搏学生，他们的成功是必然的。经过两天的学习，我感觉收获很大，我们在今后的工作中一定要努力改变当前教育教学方法，想方设法挖掘学生的潜能，提高我们的教学效果。

学衡水心得体会篇三

《正能量》是一本心理励志书，作者拥有“英国大众心理学传播第一教授”的头衔，他的心理学研究成果享誉国际，他的研究在英国超过150个电视节目上播出。这本书通过各种实验和数据，向我们阐释了“表现”原理，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”“情绪决定行为”等认知，揭示了什么样的行为模式可以影响人的信念、情绪、意志力，通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取

等正能量;规避自私、猜疑、沮丧、消沉的负能量。运用“表现”原理激发出的正能量,可以使我们产生一个新的自我,让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

追根溯源,什么是正能量?科学的解释是:以真空能量为零,能量大于真空的物质为正,能量低于真空的物质为负。而《正能量》一书的作者给出了“一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情”这种解释。这正是当下人们普遍缺少却积极追求的。

可能有很多人常常这样想:工作和生活的原始动力是什么?或者说,让我们生存下去的原始动力是什么?对于这个问题,几乎每个人都有自己的答案,而且,每个人的答案也都不尽相同。但有一点,是几乎每个人都认同的:我们都想活得阳光一点朝气一点有力量一点,工作带劲,生活有味,生命所到之处,一片鸟语花香,心底所思之事,也山清水秀般明朗。但有一句俗话说得好:人生不如意事十之__!现实生活中,每个人都各有负担,尤其是在社会浮躁的当下,总有一些事情让我们身陷困惑、争执和消极能量之中,并波及身边的每一个人,也因此降低了生命质量。

其实,不管我们属于哪个社会阶层,从事何种工作,正能量都是我们所渴望的。这本书采用了具体实在的案例和训练方法,以便让我们更快受益。在“肌肉的魔术”这一章,让我们以肢体语言来增强自己的意志力,用一种名为“做点不同的事”的方法来进行一系列练习,比如说,一天不看电视,写一首诗,与一个老朋友取得联系,走不同的路线去工作,这些看似简单的方法会在改变自我养成良好习惯方面起到意想不到的作用。坚持这些细节,说不定哪天就会发现,我们不再是那个仅仅麻木重复自己旧行为模式的人,而是变成一个能够控制自己的人生、对身边的环境作出反应的人。对我们来说,当我们这样做时,正面的能量、惊奇和喜悦,才会源源不断地回应我们。

一个人的正能量可以让我们变得自信、乐观、向上，一个社会的正能量可以形成免疫气场，让道德保持健康。一个人可以不伟大，一个社会可以有瑕疵，但是不可以没有正能量。我们需要正能量的鼓舞，为了全社会那份向善的信心和希望，我们每个人或许应该反思——在抱怨之前，先要保证自己积极地传递正能量，用我们的正能量去感染别人，推动社会和谐和进步，那才是我们应该追求的。

“一千个读者就有一千个哈姆雷特”，也许当我们拿起这本书，每个人的感受不一样，但是这本书一定会激励我们积极向上。也希望每个人都拥有正能量，以此支撑起一个强大的内心，并影响身边的每一个人，拓宽生命的广度，在有限的人生里，享受无限的思想 and 爱带来的愉悦。

学衡水心得体会篇四

三大步励志教育已经推行了一年多的时间了，可以发现，一年多以来绝大多数的学生的确有了变化，有的甚至变化非常的明显，可以说是有了质的飞跃。

正像xx同学的一片成长记录中写得：“本周收获不少，每天都会为了在成功记录表上留下美好的回忆而去规范自己的言行，找些有意义的事情做，它激励我的成长”。所以每天的成长记录对于那些想上进的同学来说的确是起到了很好的督促作用。结合这四周以来的工作经验，我觉得要想更好的推进励志教育有几个问题是必须要注意的。

- 1、导师对学生的成功记录必须及时检查，这样才能起到一个很好的督促效果，尤其对于那些本来就想偷懒的学生来说，不能对他们放任自流。在成功记录表上写评语的时候，应多写一些实质性的有指导意义的内容，给学生指明方向，更好的与学生进行交流和沟通，而不是简单的签上自己的名字而已。这样学生每天都会很期待看到老师对自己的评价，这对

学生就是一种很好的激励。

2、班主任应加强与家长之间的交流和沟通。周末我班一个学生拿着自己的成长记录给他母亲看，因为他感觉最近他变了很多，进步了很多，本来是想让母亲多鼓励一下自己，结果没想到母亲却说，你给我看这些东西没有用，我最想看到的是你的考试成绩能有很大大进步。结果学生就很失望，刚刚积累起来的自信一下子被打击了不小。

我觉得这里面的问题就在于家长不理解这次励志教育的意义，而且在教育观念和方法上与我们有些差别，这就给我们的工作带来了一些负面的影响。所以我觉得与家长及时做好沟通与交流至关重要。

3、对于那些不太配合的同学我采取了一些不寻常的做法。比如我班有两个同学，一个叫xx□一个叫xx□这两个同学的特点是都很聪明，学习成绩也不错，但是太懒，经常是上课睡觉，自习课说笑，作业不做，甚至在上学期末两人相约去网吧上通宵，三大步励志教育刚刚开始的时候两人并不太配合，像xx第一周的时候一片成长记录都没写，并不是因为他每天的表现都很差、没有可写的东西，相反，开学以来进步还是比较大的，我分析，不写的原因一个是因为懒，在一个就是不够自信，认为自己做的很差。所以我在第一个周末的时候，趁学生放学回家的空隙把一周来该生的表现认真的填写上，然后偷偷的观察该生的反应，果不其然，周一的时候该生第一次交上了他的成长记录本，并且写了一句话，觉得愧对老师。

对于xx的教育，我则是让他去认真阅读其他同学的成长记录本，看看别的同学在最近一段时间的进步，并且反思自己的不足之处，同时要求他给其他同学写上批语，我发现，他写批语的时候非常的认真，写得也很好，接着，我又让他仔细阅读了北大清华成功学子的心路历程，从别人的成功道路上寻找经验足迹，甚至对于很好的文章我要求他能够复述下来，

通过一上午的努力，段**同学做了深刻的反思和检讨，他也逐渐认识到了自己是在混日子，这样下去没什么好的结果。

关于这本书对于学生的作用，我想借用我们班的张敬迪同学在第二周一——本周成绩一栏里所写的内容来表述：这周下来，自我感觉良好吧！昨天刘书记查宿舍和我们聊了一会儿，我发现为这本书，老师真的要花许多功夫，我知道这本书的用处可能很适合我们，也可能有些同学认为这是他的负担，但我却不这样想，每天记点进步，每天记点快乐，哪怕一点，日积月累，最后定会发现，“噢，我原来很出色。”这样就会产生动力，让自己更加努力。“成功记录，记录成功，我能行！”应该就是这样吧。

学衡水心得体会篇五

大家早上好，今天我讲话的题目是“做一名真正的勇士”。

高三的各位同学，经历了十几年的磨砺，虽然磕磕绊绊，但也一路走来。十年磨一剑，霜刃不曾试，今朝把试君，谁有不平事，此时此刻，面临高考的你们就是即将走上战场的战士，凯旋，是你我共同的愿望和目标。冲锋的号角即将吹响，这样一个关键的时刻，通常有这么几种人，一种是血脉喷张、怒目圆睁、张牙舞爪，一副已经急不可耐地想撕烂对手的架势，这种人的结局是冲上战场，发现只顾着激动，忘记了带枪，积极地去送死，是一介莽夫。还有一种人，整天惶恐不安，把头缩在脖子里，想到的都是自己的无数种死法，这种人不用说，要么他杀，要么自杀，这是懦夫。

我们要做第三种人——做真正的勇士。真正的勇士金戈铁马，气吞万里如虎，无论是离高考100天，60天，还是6天，都不能是一鼓作气，再而衰，三而竭，而是一鼓作气，再接再厉，永不泄气。让心中的激情伴你坚持到最后一刻，让心中的激情去激发你所有的潜能，让心中的激情时刻提醒我们：精神不死，斗志永在！

真正的猛士除了勇字当头，保持一颗冷静的心才是决战时刻的状态。

“冷静”要求我们要把平日的演习当实战，只有把平日的演习当实战，才能在实战来临之际，也能像平日的演习那样不慌乱，所以这两天的热身试，我们要一切以高考答题的标准要求自己，只有这样，才能保证在高考中不慌不忙，按部就班，水到渠成。

“冷静”告诉我们不以物喜不以己悲。也就是一切归于常态，一切归于平常，在此时，不因为高考大幅度地改变自己的生活、学习习惯，不因为高考让自己的情绪大起大落，一切按照自己熟悉的节奏，只有保持平时的学习和生活状态，才能在高考中取得与平时水平相当的成绩。

“冷静”要求我们莫问前程，今日只想今日事，今日只做今日事。昨日不再留，后悔也惘然；明天不可追，想也是白想。所以忘记过去，面向未来的方法只有把今天做好。不去想明天要做什么，而是考虑今天要做什么，今天的学习计划是什么？怎样踏踏实实地把今天的任务一项项完成，人生的成功就在于积极地把握当下，赢得未来。

高三的诸位同学，无路可退，自然只有奋勇争先，做一名真正的猛士，豪情万丈；做一名真正的猛士，泰山崩于前而面不改色，保持一颗冷静的心。做一名真正的猛士，最后也必然凯旋。

在离高考60天的讲话中，我在年级大会上说“你不是一个人在战斗”，你们的身边有兄弟姐妹，你们的背后有父母、老师，今天在这里，我还是要说“你不是一个人在战斗”，看看你们的周围，所有的老师都是你们的坚强后盾，高一高二的师弟师妹都为你们摇旗呐喊。要相信自己，因为我们一直在努力，老师相信你们，20_年的盛夏，让我们一起将汗水挥洒成最美的彩虹，走出一片人生的艳阳天。你们，是真正猛

士，必然再次实现母校的辉煌，必将再次成为李中的骄傲。我们在这里等待你们王者归来，因为你们就是真正的猛士。

谢谢大家！

励志演讲心得4

学衡水心得体会篇六

学校每年“五一”前后要让高一、高二学生进行一次被称之为“砥砺意志的长征”的远足活动。高一年级徒步行进80华里，高二年级徒步行进90华里。在远足的活动中，同学们表现出了前所未有的勇敢和坚强。行程中，没有一名同学叫苦，能听到的是充满豪气的“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”口号声和豪迈的歌声。沿途中，同学们还表现出非常好的互助精神，非常好的组织纪律性，他们自觉捡拾路边的垃圾，细微之处展现了衡中人的高素质。这次远足带给同学们的不仅是胜利的喜悦，更给同学们带来了终身难忘的体验。“远足”活动是衡水中学一次传统德育活动，通过学生战胜身体极限的真切体验，锻炼了学生的意志，磨练了学生的品格。

反思四：80华里，对于双脚来说是一个天文数字，脚虽长在盈尺，但没有比脚更长的路——只要肯不停地走，跋涉的时间要比欢庆胜利的时间长得多，人生何尝不是这样，追求的过程永远比成功的享受长得多……这是学生们远足活动之后的感悟。不难想象，有了这样的经历，这样的感悟的学生，对待困难、对待学习、对待未来会是怎样一种态度。他们没有理由不成功。

(1) 强化了本班珍惜时间的意识，让学生出操，课间必读口袋书，到了升旗出操等都应看口袋书，抓紧时间。

(2) 强化学生上晚自习自悟意识，学生只有完成了自悟才能对知识体会得深，只有安静学习，才能有更出色的成绩。

(3) 强化了自我管理意识，对学生的日常行为习惯都有人管都有人做，学生的自我管理意识增强。

(4) 强化了学生的自主学习意识，强化学生多动多学习，自我加压学习，学生对学习的理解，对自我目标的追求等。

当然工作在点点滴滴中体现，班务工作处处是牵挂班主任的心，班主任在时时都应当加强学习，增强管理能力，让自己的处理班务工作能力得到提升。

学衡水心得体会篇七

20xx年，清华北大在河北省招走了100多个学生，有一所城市占了将近90个，这个城市的一所中学占了78个[20xx更是增加到了96个(清华63人，北大33人)!而在有一所中学蝉联了11连冠，有一所中学在5年内有4个状元，有一所中学在5年内有301个清华北大，有一所中学5年内有11个中科大少年班，还有香港的高校以及新加坡国立大学。在本一率仅仅8.5%的河北省，她却创造了84%的奇迹。不错，这个城市叫衡水市，这个中学叫衡水中学。更可怕的是，在衡水，从来不只是仅有衡水中学，还有衡水2中，武邑中学，冀州中学，枣强中学，郑口中学等等等等。

在经济如此落后的地方把教育做的如此极致，需要的是什么呢？

对于我们学生来说，每天5:30起床，要在不到10分钟的时间里完成起床穿衣洗漱收拾床铺打扫卫生，被子叠成豆腐块，铺面不得有丝毫的褶皱；每天要用不到10分钟的时间完成教室—食堂—教室的路程；每天谁第一个到达教室谁最后离开教室老师点出的问题都会有十分详细的记录。

其实，我们是习惯了……

习惯了早上在天黑黑的时候顾不得洗脸刷牙迅速冲出宿舍。

习惯了一路狂跑到跑操地点到位只用5分钟的神速。

习惯了跑操的整齐划一，仿佛嘹亮的口号依然会在耳边响起。

习惯了每次进教室前扫一下自己贴在教室外面的目标、让心中充有更多的自信。

习惯了早读声音太小被老师一次又一次的呵斥提醒。

习惯了早读下课最后几个走进餐厅。

习惯了买饭等候时不忘用功，吃饭时的狼吞虎咽(现今进入大学真是明白那时速度是多快，在这里至今没发现谁比得上我得吃饭速度)

习惯了每天看着倒计时在上自习时，看着表分秒必争的状态。

习惯了不再属于高三人的课间，不再是聊天天地，做的只是弄懂自己不会的东西。

习惯了课间追着老师问题的画面。

习惯了利用课间时间到水房洗头发，无论严寒酷暑。

习惯了中午离午休铃声8分钟冲出教室，奔向餐厅的奔跑。狼吞虎咽后再次狂奔到宿舍，时间是那么的正好，每次到宿舍都是敲好打铃。不知道那是一种怎样的生活状态，想想自己像是一只急于求生的狼，而我们那时渴望的是知识，是高分。

习惯了晚饭时不饿不去餐厅的坏毛病。

习惯了总想着把第二天的课表抄到黑板，方便我的战友们准备他们明天的任务。

习惯了晚自习十点放学没有离开、却被楼管向外撵的情景。

习惯了晚上自己一人躲在被窝想想一天的收获，默默的叨念着高考目标、无数次掉下的泪水一次又一次浸湿无辜的被角。那时的生活确实令人酸楚，有时是对自己高考的迷茫，也许被成绩的一再打击，不知从哪里再次找到前进的力量。

习惯了那种害怕考试，却时刻期待，用心准备着每一次的到来。

习惯了每天作业都有的成绩单。

习惯了表面上对成绩单漠不关心，但还是把成绩单看了一遍又一遍，与自己心中的目标对照着。

习惯了每周都有的周测成绩排名，无数次的不理想却总也打不垮自信的我们，不管进步退步，努力的汗水却从来没有停止流过。

习惯了每次考完试，制定自己的对手与目标。掀起新一轮的拼搏与战斗。

习惯了几次月考后的家长会、换学号。

习惯了三周放一次假却总共在家待不到12小时，晚上黑着天回到温暖的家，早上天不太亮就得准备好没晾干的衣服再次启程，回到追寻梦想的地方。

我们真的习惯了……

而我们的老师呢？老师们吃住几乎都在学校，晚上10点我们休息后老师们还要查房，早上我们起床前老师们就要在操场上

等候，年轻的老师还要跟操，就是刚才我们看的那种跑操。老师们跟我们一样没有假期。一位老师忙得孩子3岁了不知道自己的爸爸是谁？有一位老师，白天上课，晚上在自己病危的父亲的病房旁批改作业。许多年轻的老师都是在自己的婚礼时才请假。（还有一位老师，省略）

我们的校长在全体教职工面前落泪，在招生计划之外还有好多人挤着进衡中，个个家里有权有钱有势，为了保证优秀的生源，校长要顶着多大的压力啊！

我不知道我是不是被“制度化”了，我只知道这个地方已经烙入了我的灵魂，不管他是类似于林冲脸颊上永远洗不掉的“配军”金印，还是贵族世家引以为傲的家族徽章，我只知道再没哪个地方会让我有这么多的爱与恨、牢骚和誓言、激情与失落。最重要的，他让我有了一段单纯的少年时光，充满可笑的理想与无畏的奋斗。

那个曾经恨得咬牙切齿一天骂他八遍却不许别人说一句不是的地方，那个刚来时巴不得早点走等到真要走时却又想多留一会的的地方，她偷偷地留下了我独一无二的青春。如果在给我一次选择的机会，我不会在选择衡中，因为第一遍的感觉无可替代！

当我们在衡中时，是身在苦中不之苦，却没想到，当我们离开之后，对于那些难以磨灭的曾经，却抱以身在福中不知福的感慨。

“你高中是哪个学校的？”

“衡中的。”

刚踏进清华园时，类似这样的对话在我身上发生了很多次。的确，无论是上大学，出国，抑或是工作了，我们永远都有一个名字——衡中人。衡中也永远是我们的骄傲。

可能外界总会有各种各样不知情的传闻，然而，只有衡中人知道，三年的酸甜苦辣给了我们多大的财富，只有经历过衡中的生活，才知道衡中精神的伟大。

我们可以在早上5时30分起床后，于5时35分在操场集合完毕，所有人都自觉拿着书或笔记本认真地背诵。而后我们便像军队一般，用整齐的步伐与嘹亮的口号释放我们新一天的激情与活力。而你若在此时到宿舍察看，一定会惊讶于那整齐的被褥与干净的地面。

我们可以在课间10分钟内，保持教室自习一般的安静，甚至有的同学可以高效地完成一张化学或生物学案。

我们的奥赛生可以在繁重的文化课压力下兼顾奥赛，当人们都称赞他优秀的文化课水平时，他却已经挂上金牌，提前踏进清华的校门。

我们的班干部可以顶着繁重的学习压力，查量化成绩，组织班会，把班级管理得井井有条。

我们的同学可以在教室里静若处子地学习，而在运动会上如离弦之箭般奔跑，在联欢会上声如天籁般地演唱。

.....

这就是我们，集高效、严谨、责任、才艺于一身的衡中人。

而我作为衡中一员，也有着自己独特的经历与感悟。

虽然受到不少挫折，但我心底有一股不熄的烈焰，我不服，我相信我能够成为强者。在入学不久的一次班会上，老师问大家，谁的目标是清华北大，我毫不犹豫举起了手。可是，第一次调研考试，我便考得不理想，虽然不算太差，但离目标还很远。考后的班会上，老师又问，谁还依然坚持清华北

大的目标，我又一次毫不犹豫举起了手。因为我知道，拥有坚定的理想，全世界都会为你让路。

是的，纵然难过，但我从未放弃。我在我的英语改错本前写下了“i have never got back.i will never give up!”之后，在我薄弱的方面，问老师，练题型，改错总结，复习学案……我尽最大的努力去超越自己，向更好前进。在高一下学期，年级第三，年级第二，年级第一，我终于站到了顶峰。

我从不服输，很大程度上也归功于我的班级。我们班一向在全年级领先，而在高二第二次调研考试中，全班大退步，受到了竞争对手的冷嘲热讽。考后，年级组织过一次警示与激励性的会议，我代表班级作出庄严承诺，“我们要的不是拿回以前的辉煌，而是创造新的神话！”此后，我感到班里的每一名同学胸中都有一团火，我们在奋发，在努力，在耻辱中涅槃。终于，在期中考试中考中，我们班各科成绩全是年级第一，年级前十占了4个，“王牌班”的名字从此远扬。

我想说的是，有一群朝着共同目标一起努力的兄弟姐妹，真的很幸福。不仅是学习，其实处处都有集体的力量。记得在高二运动会的接力赛跑中，我跑最后一棒。由于前一棒的同学摔倒，到我接棒时已经被落在他人身后很远。我本已经泄气，但刚跑了两步就听到班里同学们穿云裂石的呐喊，冷寂的心一下被激情的火点燃，我拼命地狂奔，呼吸困难，双眼发昏，我的脚步却不曾慢下。最终，竟然硬是追上近50米的距离，超过了一个人。

回忆在衡中的成长经历，我的内心永远都是澎湃的。

我还清楚地记得，物理老师得知我自主招生没通过后，给我讲了上届一个学长的故事。他保送、自招都考得很好，却由于一些恩怨没被北大录取，然而他硬是坚持下去，高考考上了清华。于是，我抛开一切，把自己完全燃烧，来一个彻底的破釜沉舟，向高考冲刺。

我每天跑操第一个到位，放学最后一个走，空余时间几乎全都用来做题。我的成绩也一点点在重归巅峰。二模、三模都是年级前十，我真的找回了自己的位置。

可是在高考倒计时5天时，灾难又一次发生了，我感到胸口疼，去医院检查，发现是严重的气胸，医生建议手术，并说如果立刻手术，还能赶上高考，要是硬撑着，后果难以预料。短暂的绝望后，我冷静地打电话通知了家长，然后以最快的速度准备手术。

气胸是指肺泡破裂，气体进入胸腔，造成对肺的巨大压迫。而我的手术则是插管进行排气。管子大概有拇指般粗。第一天晚上我疼得基本没睡着觉。然而更大的痛苦是，医生要求咳嗽来促使肺膨胀以排气，事实上这个排气装置并不是向外抽气，只能主动咳嗽把气体“挤”出去。刚开始，因为我怕疼咳嗽没用力，气排不出来，医生一看很着急，丢下一句，“要想赶上高考就得使劲咳嗽”。我如受晴天霹雳，要知道，我现在只剩高考这条路可以通往我的理想，不能参加高考，我还不如去死。于是，我忍着剧痛咳嗽，疼得我麻木，疼得几乎晕过去，妈妈心疼地掉下了眼泪。当然，爸妈都没有阻止我，因为他们知道我对理想的执着。是的，如今如果让我这么做，我肯定打死也不干，可那一次，我做到了，我真的坚强到把自己感动。而这一切，都来源于衡中培育出的那种坚韧、敢打敢拼的精神！

6月6日下午，我出院回到学校。7日，我走进考场。我不记得有多疼，更不知道什么是紧张，我感到这个世界只有我的存在。我在挥笔书写着我的理想。

当我接到清华的录取通知书时，我真的丝毫没有激动，因为我知道，这是我应得的，上天不会抹杀我的理想。

如今，漫步在清华园中，我仍时常想起当年拼搏的点点滴滴。衡中，永远是我最珍贵的回忆，是我一生的珍宝。

学校简介：衡水中学始建于1951年，是河北省首批示范性高中，学校占地200亩，有5000名学生，490余名教职工。自20xx年至今，先后有200余名学生在全国青少年科技创新大赛、中国智能机器人大赛等各级各类比赛中获奖。衡水中学仅05-08年四年就考上清华北大172人，有8人考入中国科技大学少年班，有5000余名学生考入全国重点大学。尤其是08年考入清华北大达60人，1661名学生被全国重点大学录取。学校两次被评为“中国百强学校”□20xx年还成功入选“中国十大名牌学校”，《中国教育报》、《人民教育》等20余家媒体先后对学校办学经验进行了专题报道。六年来有31个省市、自治区的13万各界人士到校考察，该校创造了一个“教育神话”，是全国基础教育的一面旗帜。

一、视觉震撼：不可思议的课间操

衡水中学的课间操真的是用语言无法言表。叮铃铃，下课了，只见教学楼里面开始蜂拥走出学生，出楼之后学生马上开始跑步前进。我看到他们的手里都还拿着一些东西，走近了一看，原来学生拿着卷子、书本以及各种手抄的资料，只见他们走到跑道上站好了就开始背书，一会儿跑道上的人越来越多，无一例外，都是到了操场就开始背书——原来他们是利用跑操前的一点时间在背书，真的是点滴时间都不浪费。队伍站好了，一声哨令，开始跑操，所有人紧贴着，间距很小，后面的人跑得脚正好插在前面同学的抬起的脚跟下面，步调完全一致，没有任何人跑错脚步。实际上只要一个人跑错了，这一排人都会倒下，但是跑得并不慢。班级之间的间距不变，绝对没有停下的现象。学生的口号震耳欲聋，而且都是励志的口号，并不是简单的1234，努力奋斗、拼搏进取、永争第一、舍我其谁等等的口号比比皆是。

二、感觉震撼：课间静悄悄，校园行人急，文化氛围好

学生没有死气沉沉的样子，每个人都朝气蓬勃，脸上要么是一种自然的表情要么是微笑要么是一种坚毅，老师的脸上也

充满了自信、快乐。学校见缝插针式的文化氛围，让人的确是感觉到进入了一个文化殿堂。能够建设橱窗的地方都竖起了不锈钢制造的漂亮的橱窗，里面的内容：激励、活动、感恩、优秀教师介绍、上级表彰、高考光荣榜、状元宣传照、学生话语、班级励志口号、班级门口的竞争口号……在这个学校里处处都是文化，学生想不看都不行。教学楼旁边竖立的河北省高考状元、榜眼的图像天天在激励着他们，教学楼内的博士校友天天在鼓励着他们。

三、制度震撼：只有严厉的制度才能创造高度的自觉和文明

衡中的管理制度非常严厉：学生全部寄宿学校，所有学生回家只准带牛奶、香蕉、苹果、桔子和饼干类点心，其他的不准带，否则回家一个周接受家长再教育；不准在食堂和宿舍以外的任何地方吃东西，否则回家一个周；不准带手机入校，否则回家两个周；学生打架，立即开除；学生谈恋爱，立即开除；学生不能跑操要有县级以上医院的证明经过班主任、年级主任、学校教育处干事、教育处主任等人的审核，最后由分管教育处的副校长批准；老师如果利用业余时间搞创收，立即调离。学校的超市只准卖学习用品和生活用品，零食、食品一概不准卖。这样做一是为了便于管理，落实不准学生乱吃零食的制度，也是为了学生创造好的学习环境为家庭为学生本人着想。也许正是因为这样的管理制度，学生几乎没有违纪的，更不要说各种严重违纪的发生了，在衡中谁要是被处罚接受家长再教育那是很没有面子而且损失很大(七天不能听课)的事情，而且在衡中由于任何一个决定不是哪一个人说了算，所以没有情分面子会起到什么作用。也许大家觉得是不是太严格了，其实制度只是惩罚那些触犯制度的人。我们其实缺的就是严格的制度和对制度的贯彻落实。实际上，制度越严格，实际上越体现了以人为本。

四、细节震撼：想的细、做的实——衡中人的办事风格

前面已经提到了关于橱窗的设置、楼名的设置、文化环境的

布置等等都体现了细。

五、震撼人心的德育：一切为了学生

仅举一例，衡水中学从1984年至今，每年对高一学生进行军训，而且每次时间都长达15天。除此之外，学校还要对高一新生进行一次80华里的远足活动，他们把这项活动称为“砥砺意志的长征”。80华里，对于双脚来说是一个天文数字，但没有比脚更长的路——只要肯不停地走，跋涉的时间要比欢庆胜利的时间长得多，人生何尝不是这样，追求的过程永远比成功的享受长得多……这是学生们远足活动之后的感悟。不难想象，有了这样的经历，这样的感悟的学生，对待困难、对待学习、对待未来会是怎样一种态度。他们没有理由不成功。

学衡水心得体会篇八

大家好！

很短的半年，我们却又迈进了一大步，在书与试卷中，不断地定下新目标，如春笋破土而出，努力攀升，感受着学习上的一切悲与喜；在青春的小路上，我们放心去飞，勇敢去追。面对一路上的荆棘，没有人退缩或离开，因为我们深知：失败，困难才是我们磨练的机会。每一位莘莘学子就如同这盛夏的花朵，每一朵都在拼命地奋斗，不抛弃、不放弃，或许并不是每一朵花都可以美丽夺目，并不是每一朵花都能散发醉人清香，但是，我相信，在艰苦的奋斗后，每一朵夏花都会结下硕硕的果实。

昨天，我们为梦想加油，那么明天，我们也将把这追梦的旅程继续下去。20__级的学弟学妹们，你们即将走进初二——这最最精彩快乐的一年。在经历了短暂的初一生活，那么就请带着你们所积累的经验，自信、勇敢地打开初二这扇五彩

缤纷的大门。在初二，尽情地发挥你们的聪明才智，积极地面对各种挑战!20__级的同学们，这两年多的日子里，几多欢乐几多愁。曾经，我们怀着梦想开始了初中的旅程，那么在接下来的日子里，我们将面对的是种种困难、磨难和艰辛，征服他们，梦想花开之时就会到来。好好把握，努力学习，珍惜光阴，不要让我们在明年的今天留下遗憾!

“时间总是钟情于不虚度它的人”，在这个长长的暑假中，我们应当好好利用：预习新知识，同时，也应温故从而知新；调整好心态，为下学期作好准备，毕竟，好的心态才会有好的开始。

最后，让我们这群开在盛夏季节的花相互祝愿；放心去飞，勇敢去追，在未来的今天，收获更多的硕果!