

# 2023年扩展课程心得体会(汇总6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

## 扩展课程心得体会篇一

经过3个钟头的车程和走1个小时的山路，终于到达了营地，到了营地已经是中午两点钟左右，稍休息一下，教练就开始教我们扎帐篷了，扎好了帐篷下个环节就开始训练了，训练项目有险地求生、智能猜字、团队方正、风雨人生路、崖降还有篝火晚会等等，拓展训练给了我启发和经验，也给了我深深的感触，在一系列的项目中，让我更加清晰的认识自己，培养了团队精神和休整意识，就像有句话说的“没有完美的人，但是可以有完美的团队。”

就拓展训练而言，给我最深的有以下几点：

一个优秀的团队应该有个优秀的领导，有一个明确的目标愿景，领导需要合理分配，统筹分配有时候为团队的利益必要时还得牺牲个人利益，才能完成目标任务，以及为了完成目标制定计划。

总之，感谢企业给了我这次学习和锻炼的机会，当我面临艰巨的任务和困难时，只要我们坚定信心和积极努力寻找方法并付出行动，就可以战胜一切困难，就可以完成别人认为不可能完成的任务，伙伴们，让我们一起加油吧！

## 扩展课程心得体会篇二

扩展课程对于初中阶段的学生来说，具有重要的意义。传统的课程体系中，主要注重于学生的学科成绩，对于综合素质的培养存在一定的不足。而扩展课程则弥补了这一不足，通过拓宽学生的知识面，培养学生的综合能力，使他们能够更好地适应社会的需求。

### 二、扩展课程的内容

扩展课程的内容丰富多样。除了常见的书法、美术、音乐等文体课程外，还有更多涉及到科学、技术、体育等多个领域的内容。这样的内容设置，可以根据学生的兴趣和特长进行选择，让每个学生在不同的领域展示自己的风采。

### 三、参与扩展课程的收获

参与扩展课程给我带来了许多收获。首先，我在学习之余，可以接触到不同的领域知识，拓宽了自己的眼界。而且，通过与志同道合的同学一起学习，我还结交了很多好朋友。最重要的是，扩展课程的学习过程中，我学会了更好地管理时间，提高了自主学习的能力。

### 四、扩展课程的启示

扩展课程给我留下了深刻的启示。我深深体会到，学习并不仅仅是为了取得好成绩，更重要的是培养自己的兴趣、素质和能力。只有全面发展自己，才能在日后的学习和生活中更好地展现自己的价值。

### 五、对未来的展望

参与扩展课程使我对未来充满了信心。我深刻理解到，学习并不仅仅是为了过好现在的日子，更重要的是为了将来的发展

打下基础。我希望通过不断参与扩展课程，不断丰富自己的知识储备和提高自己的综合素质，为将来的学业和职业发展做好充分准备。

总结：

扩展课程的引入为初中学生提供了全方位的发展机会。通过参与扩展课程，学生们能够在学科外的领域发掘自己的兴趣和潜能，培养自己的综合能力，展现出自己的风采。扩展课程不仅仅是课堂上的知识学习，更是对学生全面素质的培养和提高。希望今后能有更多的初中学生参与扩展课程，丰富自己的学习经历，为美好未来做好准备。

## 扩展课程心得体会篇三

20xx年8月20日，我参加了长板凳项目一团队户外拓展训练，经过一个多小时左右的车程，我们抵达了拓展训练基地——黄海汽车工程研究院。

迎接我们的三个“训练教官”，表情异常严肃，双手背立，一字排开站在楼门口，训练教官的一声哨响，我们全体人员分组整齐集合，一分钟后，训练教官向我们发号施令。

教官首先宣布几项纪律，而后，教官的一席话，拉开了我们的拓展训练帷幕：“来到这里，如果你认为这是一场游戏，那么我很荣幸的告诉你，这就是一场游戏，你也会玩的很开心；如果你认为这对你未来的发展会有帮助，那么我也很荣幸的告诉你，在未来的时间里，你也将得到你自己意料之外的收获，收获的多少，就看你在活动中投入了多少”。

活动开始之前，教官将我们分成了几个中队，我们中队共9人名叫“翱翔”队；队旗为绿色；队呼是“雄鹰展翅，俯看众生”；队歌是“真心英雄；我们每个人给自己起一个代号，隐掉自己的真实姓名，在行动过程中只有代号，没有姓

名。“飞虎、海燕、麻雀、雄鹰、”……等等，还有好多稀奇古怪的名字，都各自有自己的特色，有自己的魅力所在；我们又分别选出队长、秘书、宣传员、安全员、掌旗官。所有所做的一切，就意味着按军事化管理，按军队的要求严格执行。

在中午饭前我们高喊训导口号：“军井未绝，将不言渴；军灶未开，将不言饿；雨不披蓑，雪不穿裘；将士冷暖，永记我心”。

训练进行的项目有：“七巧板、踩雷、自由岛救人、齐力同心”。

我们首先挑战的项目是“七巧板拼图”，——也就是我们每个组都要依据事先教官准备好的考试题目，依次拼出图片。刚开始时由于不习惯此类工作，因此拼图的速度很慢，随着时间的推移，各组之间达成了合作默契，拼图的速度明显加快，在50分钟内，我们各组终于将考试图形拼装完毕。从这个单项训练的整个过程，我经历了思想混乱——沉着应对——胜利的过程，成功了后心里有说不出的高兴。从此也可以看出，人的潜能是需要挖掘的，要创造条件，寻找机会，拓展训练的项目对人的体能的要求并不高，更多的是对人的心理的挑战，而且也会感悟到、体验到它是一项让每个人在心灵和精神上都有一个新的超越，重新认识自己、认识生命的活动，你会发现人的潜能真的是巨大的。这个训练项目告诉我们：挑战自我，没有不可能的事，不要轻易说“不”，要重新认识自我，超越自我。

自由岛救人对我的印象格外深刻，“自由岛救人”：游戏规则是在一片汪洋的大海上，“盲人岛”发出求救信号，“自由岛”马上派人营救，造好船后，漂到盲人岛，带着盲人来到自由岛，要求大家分工协作，优势互补，分别用言语与形体传达自己的信息，最终回到陆上。

此项目我们“翱翔”队没有做成功，最主要是我们没有真正领悟“自由岛救人”项目中所寓意的深层涵义。没有相互之间的沟通与协作，只是自己再忙自己的事情，其实单凭自己的力量是完成不了任务的。“自由岛”上的人相当于公司的上层人员，来制定的公司的目标和任务；“哑巴岛”上的人相当于公司的中层人员，来贯彻和实施上层目标和任务，起到承上启下的作用；“盲人岛”上的人相当于公司基层人员，服从和执行上层和中层所下达的目标和任务。如何来完成目标和任务？就需要人与人、部门与部门之间的沟通与协作，做到目标和人员分工明确、真正形成有条不紊的闭环，才能很顺利、很流畅的运作起来。又因为一个人的力量是有限的，只有通过有效的沟通与协作，使资源得到优化整合，才能充分体现团队的力量是强大的。

毕业典礼上，一曲《真心英雄》、《感恩的心》，那歌声在礼堂内经久回荡着。我们的心被震撼了！我们每组队员之间肩搭着肩，闭上双眼，伴随着那扣人心弦的歌声和教官那阴阳顿挫的描述：我们曾经1天来所做的一切以及所走过的路。我们分享着、感受着、思考着……！一句“我真的很不错，你真的很不错”那共同的心声此起彼伏。是什么力量使我们群情激昂？又是怎样的情怀如此感性的把我们久违的心灵叩开？我们感谢我们的团队，这是我一生最难以忘怀的记忆。“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……”！

核动力野外拓展训练虽然只有短短的1天，有成功，有失败，有喜悦，也有遗憾，但是给予我的却是一笔永久的财富和心灵最深入的洗礼。终生受益、一生难忘。

在今后的工作中如何把这次经历心得落到实处，我最大的感受是：

- 一、工作要积极主动，要有责任心，热爱集体，热爱团队；
- 二、要爱岗敬业，心怀宽阔，团队的力量是无穷的；

三、要诚信待人，诚信做事，信守承诺，永不言败；

四、要勇于接受挑战，勇于担当，一切皆有可能；

五、工作要理清思路，抓住重点，领导要知道做什么事，管理要懂得如何把事情做好；

六、不是看你做了多少事情，而是看你做了什么事情；

七、要有一颗感恩的心，要学会感恩，感谢你周围的每个人，感谢他们所给予你的激励和帮助。

还有很多很多的东西，需要在以后的工作中去领悟、去体验，真正做到像拓展训练教官讲的那样——“拓有限自我，展无限风采”！

## 扩展课程心得体会篇四

这是我第一次参加拓展训练，不同于军训，不同于体验生活，不同于素质培训，不同于极限运动，但一天一夜的拓展训练，完成了思维和理想的转变——从独行侠到特种兵。

很多人都会有一种理想英雄主义的心态：经过了漫长的实践积累期，找到一个施展能力的舞台，一方面满怀信心要独当一面，另一方面又难免感到力不从心。经过一段时间的工作，也许从业务能力和做事方法上会有相对成熟起来，但价值观的转变非一朝一夕所能改变。

这次拓展训练对于我，至少有三个方面的改变：重新认识了自己，重新理解了团队，重新塑造了价值观。

在拓展训练之前对自己的认识很多都在想象之中，觉得自己应该是一个怎样的人，可以成为怎样的人。但在过电网、爬天梯、过沼泽、走有轨电车、翻越毕业墙之前，几乎完全否

定了对自己的认识，我觉得这些项目几乎是不可能完成的任务，觉得自己没有那么聪明，也没有那样勇敢，不能够忍受十几个人踩在两条小木板上的拥挤，没办法保证13个人步调一致的在小小空地上走完一圈。或许这的确是当时瞬间的想法，但足以证明曾经有过的自我否定。

但结果是一一我做到了！虽然过电网的任务完成在最后的几秒钟里，但是从第一个人过网到还剩12分钟又重新来过，我始终充满信心，抛弃了结果，执着于过程一一原来我是乐观而积极的！在爬天梯之前，“追梦”说只要我能爬到第三层拿到分就可以了，但是在“追风”的帮助和队友的鼓励下我站在了顶端，看到了和大家一样的风景一一原来我是勇敢而不服输的！在刚开始过沼泽的时候，心情特别紧张，没过多久脚就站不稳了，尽量不去想“无梦”先生用芭蕾舞一样的脚尖立在跷跷板最顶端，周围的队友都牢牢的抓住我、并用鼓励的话语安抚我，给我坚持下去的动力一一原来我是那样在乎集体的荣誉，珍惜坚持下来的胜利果实！我还记得刚到毕业墙下面的泄气样子，但是我还是依托着队友们的肩膀和手臂站到了胜利的旗帜下一一原来我是能够迎难而上、敢于突破的！我再一次用自信的表达方式肯定了自己，但已不是用想象，而是经过亲身验证的，这种自信坦然踏实、铮铮有力、久久回味。

自信于自己的能力却不能充分认识到团队的力量会助长独行侠的威风，却仍然是简单的个体，所以我觉得更大的突破是对团队的理解。这是一种超越理性的认识，在过电网的时候，每一个托举、每一句提醒、每一次坚持，我们彼此鼓励、彼此信任，在大家一次又一次重来过程中完成了任务；在爬天梯的时候，大家交流经验、互相鼓励、彼此扶持，每一个高度都惊心动魄，每一个人的心中都印下一个有力的手臂，那是精诚合作的力量，那是永不放弃的勇气；在过沼泽的时候最大的感触是所有人都秉住呼吸坚持到底，耳边都是鼓励和信任的安慰，没有抱怨没有埋怨，主力队员忙前忙后，其他队员积极配合，胜利的喜悦来得那么纯粹而生动；翻越毕业墙的

时候，给我感触最深的是对说的一句话：“你现在不上去往后更没有人能驮动你了！”这是一句再简单、再直白不过的话了，但是那一刹那间我深深地感动，无论遇到什么样的情况，即使自己已经放弃，但我们的团队不会把自己的队友看成是困难而放弃，团队的意义在战斗时是力量.....

短短的两户外拓展训练很快就结束了，但我的心久久不能平静。在这次活动中，我收获了太多的感想，有着太多太多想说的话，在我过往的生活和工作经历中，从来没有过如此强烈的感悟，当我和队友们经历了一次次的困难的考验，完成一个又一个挑战时，我发现自己站在了一个新的高度，重新思考很多曾经难以跨越的思想障碍和问题，是什么给了我们力量，是什么让我们的心重新温暖，又是什么让久违的信任再次降临，这一切源自于我们大家真诚相待，齐心协力，团结一致，共同面对。

在第一个同舟共济的游戏里，我们共同努力以第一名的好成绩完成了看似不可能很快完成的的任务。游戏开始，在短暂的共同商议后，本着强——弱——强的队员搭配原则，大家小心、努力地完成需要的每一个环节，汉文同学更是第一个走上吊绳，去试验怎样从吊绳上安全着陆的方法。在最后关头，大家紧紧抱在一起，由于轮胎太小，有的队友需要直接踩在另一个队友的脚上、身上，但是没有一个人叫痛，当时大家只有一个共同的愿望，不要让任何一个队员掉下去，要坚持。当我们成功的时候，每个人都难以抑制内心的喜悦，高歌欢呼，那样的开心，是赚多少钱拿多少项目也无法比拟的一种成就感，那样质朴，那样真实可爱，大家都像孩子一样互相分享着成功的喜悦。

在做“天使之手”的游戏时，是我个人面临的最大的挑战，这个好听的名字本质就是恐怖的高空走钢丝。首先我畏高，其次我有腰伤。但是规定团队必须每个人都过，我内心挣扎着。前面的队友完成了下来鼓励我并告诉我一些小诀窍，身边的队友也说要我挑战一下自我，于是我决定，搏一回。当

队友黄诚紧拉着我的手在钢丝上迈出第一步时，我害怕得不能呼吸，一直立在绳上不敢动，这时，我听见我的队友们在下面在呼喊，加油，你一定行，你很棒！那一瞬间，我似乎放下了所有的惊恐，鼓起勇气再次走出艰难的一步.....

## 扩展课程心得体会篇五

近年来，随着社会的发展和家长对教育的要求不断提高，扩展课程逐渐成为初中教育中不可忽视的一环。扩展课程的开设不仅为学生提供了更多的学习机会，也为他们的全面发展奠定了基础。在参与扩展课程的过程中，我深刻体会到了扩展课程的重要性以及对我的成长的影响。

首先，扩展课程丰富了我的课余生活，让我能够有更多的机会从事我感兴趣的活動。在正常的课程之外，我可以选择参加音乐、美术、舞蹈等各种艺术类课程，或是参加社团活动。这些活动不仅让我能够在学校里展示自己的才艺，还帮助我结交了很多志同道合的朋友。通过参与扩展课程，我不仅感到生活充实多彩，也得到了更多的人际交往机会，培养了自信和社交能力。

其次，扩展课程提供了更多的学习机会，让我在原有知识体系的基础上进一步拓宽了视野。例如，我可以选择参加竞赛类的课程，如数学、英语、科学等。这些竞赛类的课程不仅提供了与其他学校学生交流竞技的机会，也锻炼了我的解决问题的能力 and 团队合作精神。通过与其他优秀的同学交流，我不仅了解到了自己的不足之处，也发现了其他同学的优点和亮点，从而加深了我对各门学科的理解，提高了学习动力和兴趣。

此外，扩展课程还培养了我对于自主学习的能力。在正常的课程中，老师通常会告诉我们应该如何学习，而在扩展课程中，我需要更多地依靠自己去寻找学习的方法和途径。例如，当我选择参加一门新的扩展课程时，我需要从零开始了解这

门课程的内容和学习方法。这种自主学习的过程不仅需要我具备一定的学习能力，更需要我具备一定的信息获取能力和问题解决能力。通过这种自主学习的过程，我逐渐培养了自己的学习方法和学习策略，提高了自己的学习效果。

最后，扩展课程为我提供了更多的机会展示自己的才华和能力。在平时的学习生活中，学生的优点和天赋往往被班级中其他同学所压制，而在扩展课程中，我可以有更多的机会展示自己的真正实力。例如，在音乐课上，我可以表演自己弹奏的乐曲；在英语口语课上，我可以独立展示自己的英语口语能力；在舞蹈课上，我可以自己编排并表演一支舞蹈。通过这些展示的机会，我不仅得到了别人的认可和鼓励，也增强了自己的自信心和自我价值感。

综上所述，扩展课程对于初中学生的全面发展和学习动力的提高具有重要意义。通过参与扩展课程，我深刻感受到了扩展课程给我的课余生活带来的丰富和多彩，它给我提供了更多的学习机会，培养了我的自主学习能力，同时还让我有更多的机会展示自己。扩展课程不仅是一种学习的方式，更是一种全新的生活方式，它使我的初中生活更加充实和有意义。我相信，通过扩展课程的培养和锻炼，我一定能够更好地适应未来的挑战和发展需求。

## 扩展课程心得体会篇六

秋悄悄的来了，来到了这充满希望的田野间，来到小溪边，来到这蓝天白云中，大地在秋风的督促下，换上了迷人的秋装，在我们的学农生活即将结束的时候，但往日的一幕幕又浮现在我们的脑海中。

这是我们第一次走入学农基地，我们的心中充满了兴奋与喜悦，对学农生活充满了无限美好的憧憬。但是第一天的学农劳动，就让我们深深体会到了农民们劳动的辛酸与艰苦，当我们感到一丝疲倦时，看到在田间辛勤劳作的人们，汗水

从他们的脸颊上轻轻划过，可是他们没有一丝怨言，从他们坚定的眼神中我们看到了他们那种坚定的信念和刚强的意志，是那眼神敲醒了我们，使坚定和自信又重新回到了我们的眼中。正是这坚定和自信激励着我们，去迎接无数未知的挑战与新奇的生活。

学农的生活虽然有些艰苦，但是我们没有退缩，而是勇敢的面对挑战，以坚定的信念战胜自我。我班有许多同学带病坚持训练，像我班孙毅同学，在学农期间一直在发烧，但是每天都可以在劳动中看到他的身影，从来没有一句叫苦和埋怨，反而帮助其他同学共同努力。像我班的袁婧同学，因为身体原因不能长时间劳动，但是她没有错过一天的劳动，有时看到他疼的受不了，可是他没有放弃，即使实在不能参加劳动了，也在一旁见习。还有像张轶同学，带着腿伤，最后整条腿都肿起来，但是他仍然积极参加劳动。像这样带着伤病却坚持训练的同学我班还有很多，如张莘卓、王凌子、张宁馨、甄蕊萌等等。在劳动过程当中也涌现出许多劳动模范。

在掰玉米的时候，像我班的李满、夏韬、周磊等同学主动承担起搬玉米的责任，任劳任怨。像我班的李满同学，在搓玉米的时候他完成自己的劳动后还主动帮助其他同学一起干，最后手上摸出了大大血泡，还坚持劳动，不怕苦不怕累。在最后的联欢会上我们班演节目的同学像李维、高雪、皮晨晨、李鸣茜、宋洋，不惜牺牲自己的休息时间，一遍又一遍的练习着，为班集体献出自己的一份力量。这些只是众多优秀事迹中的一小部分，但从他们身上体现出我们高二五班同学那种不向困难低头，坚忍不拔、宁可流血也不流泪的顽强精神，体现了同学们强烈的集体荣誉感。

学农生活一天天过去，我们从中学会了自理、自立、自信、自强，懂得了如何去帮助他人关心他人，大大增进了同学们之间的友谊，增强了这个新班集体的凝聚力，当我们感到疲惫的时候，来自同学的一句关心话语，或是一个安慰的眼神，都会让我们深深的感到班集体的温暖和无穷的力量。在我中

间涌现出的许许多多的好人好事，和感人事迹，它使我们感到了同学之间的互助友爱，也让我们深深体会到亲如一家的深情。

昨天在这片充满希望的田野间留下我们辛勤劳作的身影，欢笑与汗水灌溉那片土地，今天满载着知识与成就感的我们即将离开这片蓝天白云，明天我们带着这经过坚强磨练的心奔向光明幸福的前程。在明媚的阳光中，我们同济二附中高二年级 100 多人来到了前进远卓教育基地，参加为期一个礼拜的学农实践活动。

去的路上，昏昏欲睡的我们并不知道等待着我们的会是一次艰辛却又充实的探索。

学农实践，顾名思义，“面朝黄土背朝天”才是我们这次活动的主要内容。起初，每个人都兴致勃勃地投入到了工作中。先是男女分工，男生垦地，女生拔草。我们这些平日里崇尚卫生干净，手里不沾一点泥的小女生们很快在气势上落下了男生。可是不一会儿，我们就被男生调动起了积极性，再加上天生的细心，更是不输一筹。接下来的种植环节反而轻松了不少，大家齐心协力，一鼓作气地“趴在了大地上”。当我们再次挺直了身姿，笔笔直的土色“丝带”早已被装饰上了星罗密布的美丽绿色。除此之外，学农实践中还包括了我最感兴趣的野炊，这也是最让我不可思议的一个环节。我班男生充分发挥了上海“新好男人”的优良品质，涌上了野炊第一线，完全把女生们护在身后，使得我们只需整理整理桌子，摆摆碗筷，坐等一顿色香味俱全的大餐就行了。

当然，学农活动绝不只是如此，编草绳、挑扁担、拔河……让我们体会到了团结的力量，也让我们学习并发扬了“红军不怕远征难”的艰苦奋斗精神，真是受益良多。

在一个礼拜的外出生活中，还有许多事令我记忆犹新。去到前进基地后没几天，我们就召开了“仰望星空与脚踏实地”

主题班会。第一次在露天的环境下，大家围着篝火，虽然背后夜风阵阵，但从篝火中传来的温暖以及同学们高涨的气氛却让我们不由得融入其中。

有人朗诵诗歌、有人知识问答、有人玩起游戏、更有人唱起了歌。最后，我们手拉手，绕着篝火，边唱边跳，一片欢乐，多么美好！在这样一个夜晚，我们高二三班第一次真正的像一家人一样，欢歌笑语，执手天明。回到宿舍后，虽然大家都已经很累了，但兴奋之情溢于言表，笑容挂在每个人的脸上。

虽然并没有什么高远的志向和轰动的结果，但这次班会确实是成功而且值得几年的，我永远永远都不会忘记这一晚的。

社会实践，六项评比，哪怕是吃饭睡觉时严格的纪律要求都将会对我们将来的社会生活起到深刻的影响。我们每一的人，都在崇明岛的土地上领悟了各自不同的领悟。不仅是上文中提到的艰苦奋斗精神以及团结友爱精神，我们还见识到了崇明当地人朴实的民风 and 乐观的心态。回来的路上，虽然我也抱有回到家人身边的雀跃，但同时，我也依依不舍，不舍这一片美好自然的土地。时间如白驹过隙，为期三天的学农生活已经结束了，虽然这三天的学农生活是短暂的，但也是充满意义的：我想，在我以后的生活中，这三天的学农生活将永远成为我脑海里最深刻的一道印痕，我将永远记住这段难忘的集体生活，永远记住这让我学到了那么多东西的日子。

在来学农之前，凭着印象总以为农村是文人墨客笔下“一水护田将绿绕，两山排闼送青来”的乡村美景，或是“狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”的悠闲的田园生活。可是到了基地后才知道实际的情况与想象中完全不同。

起初远离了父母的生活是我们无法想象的。我们开始显得措

手不及，一切都毫无头绪，毫无章法，但随着时间的流逝，我们开始适应，开始懂得去打理自己的生活。我想：这就是学农带给我们的最大收获——独立、自主。

远离父母后，我们的栖身之所便是我们的又一个家——寝室。

寝室的卫生工作是一个重要的环节。因为它足以锻炼我们的自理能力。从刚进去时自己整理床铺到给寝室打理，清扫，每一个环节都力争学习做好。从刚进去时的措手不及，忙乱慌张到学会从容镇定，熟练娴熟，我们经历了一个什么都要自己学着做的过程。我们告别了那种饭来张口，衣来伸手的王子，公主般的生活，学会自己照顾自己，自己为自己考虑。一点一点学着做，一点一点从不懂到懂，也正印证了我们当初给自己的誓言，印证了在这个学习过程中我们正慢慢长大，慢慢成熟，慢慢独立，自主。

在此次学农活动中，每天我们头顶烈日参加了修剪行道绿化，机械化除草等等，虽然烈日当空然而艰苦的条件并没有阻挡同学们的热情，我们在基地教官们的带领下积极地参加劳动，依照要求磨练自己的意志并且培养自己的独立与自主。

然而独立与自主并不是这次学农的所有，它还为我们提供一个环境去让我们更为深切地体会到集体的含义与意义。

有些事情一个人干会很累还干不好，可是几个人干不仅效率高还可以完成得很好。正所谓：团结才是力量。集体的凝聚力不是到关键时刻是看不出的。而我很高兴的是我们班的集体凝聚力是有目共睹，让人欣慰的。

三天两夜过去了，但我想留给我们的启迪是学农留给我们的又一收获。

特别是作为学生的我们该如何把在学农中体味到的东西融会贯通到学习中。万事开头难，但只要开好头，就可能 会有一

一个好的结果。做任何事，碰到任何困难，都不要先轻易否定自己，要相信自己的能力与潜力，给自己最大的信心去解决在学习路上的任何一只拦路虎。

相信我会把这期间在学农中的精神和好的品质拓展到学习中，在学习上取得更长足的进步。

学农让我学到了一定的独立生活的能力和自理能力；培养了我的集体荣誉感；增强了我的交际能力以及劳动能力。总之，我学到了许多以前没学到的东西，这次丰富多彩的学农活动让我受益匪浅。为期短短六天的学农生活终于结束了。

直到昨天提着行李箱望着空空的宿舍大喊再见时，才发现原来自己是对在这里的生活那么的不舍。

按下脑海中的快退键，时间仿佛倒退回六天前。依旧空空如也的宿舍，但却留给了呆呆站在宿舍门口的我一副难以接受的惊讶表情。一盏昏暗的白炽灯；斑驳陆离的墙壁；落满灰尘的电风扇和小柜；吱扭作响的上下铺；静静躺在床单上的死苍蝇……这给了我们这些温室里娇嫩的花朵致命的一击。但随后，一个个困难更似冰雹般纷纷向我们砸来：六点多从暖暖的被窝里爬起在清晨的寒风中晨跑；十几个人围挤在一桌站着抢快要凉了的饭菜；每当干完农活都是浑身的泥土，硬刺不慎落入脖子里使我们疼痒难耐；而后又将如此疲惫不堪的身体拖入课堂，与困意做激烈而顽强的斗争；在澡堂中又是一番艰苦的“肉搏战”，在滴滴答答的细流中迅速结束战斗；晚自习有时还会添加考试令我们措手不及；熄灯后气温逐渐降低，冻得瑟瑟发抖、难以入眠的我们稍一辗转，床架便会发出刺耳的吱吱声……但就是在这样如此恶劣的条件下，我才渐渐的学到了很多在城里学不到的东西，改掉了自己以前许多不良的习惯，也在劳动与学习的双重考验下不断挖掘自己的潜力。

谈到这次学农的主要认识与体会，我想说三点感触最为深刻

的。

第一就是我体会到了劳动的快乐。除杂草、掰老玉米、为玉米脱粒、挖红薯……毫不掩饰的说，这些农活是我以前从未接触到的。刚上手时会感到陌生的有些不知所措。但我很快会进入状态，尤其印象深刻的是掰老玉米，当密密麻麻的玉米田被我们收拾成平地，再将一个个掰下的老玉米落成金灿灿的小山，我生平喜悦的心情第一次有快要溢出来的感觉。

这和小时候第一次给家里人刷碗得到表扬时的感觉截然不同。

这是一种劳动后收获的，不需要任何人来证明、夸赞的，发自内心的喜悦。看到自己的班集体落成的小山比别的班更大更广，我更为自己是这个先进集体的一员感到由衷的自豪和心满意足。

我也是第一次吃惊看到这个新组建的班集体如此强大的凝聚力。

第二是学习的重要性。

这次将学习安排在学农之中，我认为比其他学校安排的纯学农生活要紧迫很多，这也更是在深层次地挖掘我们学习与劳动的潜能。平时在家中，明亮的灯光，平整宽阔的书桌，温暖的书房，却并未真正让我懂得珍惜良好的学习环境，并提高自己的学习效率。在学农基地，空旷的饭堂内略显昏暗的灯光，摇摆不定的小课桌，阵阵扑来的寒气，更让我懂得了珍惜现有的学习氛围，我也感觉到村庄里学校的简陋和我们学校为我们提供的优良的学习环境和完善的设备所形成的巨大反差。

我们更没有理由身处明亮的教室却无视学习的重要性。

我将会把更多的时间投入到学习中，为以后把自己的国家

建设得更加强大贡献出一份我自己的力量。

第三就是生活自理能力的提高和同学间浓厚情谊的加深。

首先离开了父母，这本身对我们来讲就是一种考验与自我提高。平时在家总以学习为由，连家务都很少能帮得上忙，更别提照顾自己。现在可不同，每天不管有多累都不再有人在旁边帮助照顾你，一切都要靠自己。虽然短短几天还未能真正把自己锻炼成一个可以脱离父母自己独自生活的人，但至少我懂得了如何合理安排与分配自己的时间，如何在最短的时间内同时做更多的事，这让我看到了自己很大的进步。说到同学，我不得不提及这些和我一起生活的舍友们。我发现无论生活条件有多艰苦，只要有同学朋友的陪伴，总不会认为是件多难过的事。这种为数不多的集体生活因为稀缺所以更令我懂得珍惜二字。

我也明白在以后的人生路上，丰富的人脉是一个人不可缺少的财富，我也会竭尽自己所能做更多人的朋友，在他们遇到困难时毫不犹豫地伸出自己援助的双手。

我也的确做到了，在最后一天的玉米脱粒竞赛中，我虽然没有参与到比赛当中去，但是我为参加比赛的同学喊出了最高的打气声和欢呼声，当我感到我的声音压过其他班任何呼喊声时，高二一班已不再仅仅是个代称，它仿佛承载了一个具有强大凝聚力的班集体至高无上的荣誉，这令我为这个集体再一次感到无比骄傲。赛后，班上许多男同学为了争夺集体的荣誉，在比赛过程中手上擦破了皮、渗出了血。在我给他们递上创口贴时，我感到了自己微薄的力量所起到的巨大作用。我为我自己没有作为一个局外人袖手旁观，而是热心地献上一份微乎其微但却不可或缺的力量而感到由衷的高兴。在接下来的“风火轮”比赛中，我更是荣幸的成为了比赛的其中一员，虽然没有骄人的成绩，但我依旧为和这个班级融洽的合为一体感到无比的愉悦。我深知，这才是比竞赛结果更重要的。

总之，这次学农生活让我感触颇深。感谢这次学校提供给我们的这次宝贵的学农机会，它将是我人生记忆中不可或缺的一部分。

它也将我的成长历程推向另一个高潮，不仅仅只是发现自己的脸又变黑了，更重要的，是让我能够真正意识到，自己，真的又长大一岁。

### 第一篇：学农体会600字

你我携手，共创辉煌 天终于放晴了，我收拾好行囊，拎着大箱背着包，十分艰难地从六楼下到一楼。我的心情很平淡，正如这天，云淡风轻。

我们的大巴很快到了学校，一路上我没有讲话，只是安静地望着窗外，累了便睡上一觉，与刚来时的嬉笑喧闹大相径庭。这五天，我收获了内敛和成熟。

学校门口早就人山人海，许多家长翘首等盼着他们的孩子。我甚至看到有的家长抱着小孩哭了。

区区五天，倒像是五年。

老妈照例在十字路口等我。见着我，只是微微一笑，说：

“我收到了你的信。

”这时我才想起前些日子大家统一写给妈妈的信。大多都是抱怨伙食不好，上课辛苦。其实对我而言，并不觉得辛苦。我并非一个娇生惯养的小孩，离开父母的时间很多。为了去猛洞河漂流，乘了八个多小时的巴士，在张家界每天10公里的长征，出去玩的时候再差的伙食也吃过.....我自以为受得了苦。

但是这些日子我突然发现我的不合群，我的固执。感到一种莫名的孤单与不安。

印象最深的就是寝室。14个女生一个房间，我本满心向往，以为可以躲在被窝里说说悄悄话，拿着手电筒晃来晃去，跟值周老师玩捉迷藏.....这是多么有趣的事情!然而事实却并非如此，至少我们这些自以为聪明的小孩逃不过值周老师的眼睛。

我又肩负着寝室长的重任，虽深知管理的严苛，却也明白老师的不易。每当辛苦了一天的“小公主”想在夜间发发牢骚，谈谈想家的念头的时候，我总是大声呵斥，有时不起作用，我便大喊大叫直到没有声音了为止。大家恐怕被我吓怕了罢，想想还是离我这怪人越远越好!我害怕失败，不能一鼓作气同我的伙伴走过独木桥;我心存依赖，以为团队中其他的同学能带我逃离密室;我十分固执，即使什么也不会，却总以为自己是对的.....我这才如此深刻地感觉到别人的迁就，只是为了小心保护我那颗骄傲的心。没有抱怨，是小心翼翼地在黑暗的迷宫中牵着我的手，逃出重围，重见天日!我这才明白沉默的意义——是忍让。我不该再像个刺猬似的，让他们遍体鳞伤。

“赌书消得泼茶香，当时只道是寻常。

”容若错过了那个温婉明亮的女子，而我并不想错过爱我的人。

总而言之，我们算是共同经历了一场苦难。经受过重重考验，我们变得更加成熟。我也愿意尽力改变自己，褪去腻人的娃娃音，换上成熟的花衣。让我们共携手，走出一道光明的坦途，书写我们的精彩与辉煌!