

2023年寒假放假日记(汇总7篇)

环保意识的普及和环境教育的加强，对于促进绿色经济的发展至关重要。减少用水、用电、用纸等资源是环保的重要方面。下面是一些环保成功案例，希望能激励更多人参与到环保事业中。

寒假放假日记篇一

这是我自己根据自身经历总结的，也不知是否能帮到你，你自己看看哪些适合你吧。

1. 单词. 我总认为单词是基础. 词汇量大了, 你阅读, 完型, 翻译, 听力啥的都没什么大问题了. 记单词我尝试过很多方法, 看字典啊, 抄一大堆不认识的单词啊, 但是都收效甚微. 可能还是看词汇书来的有用些. 不过书的选择是个大问题. 我感觉特别好的一本 是赖世雄著的流利英语词汇. 当然, 还有一本叫进阶英语词汇, 相对于前者容易些. 这两本书, 我认为大部分单词比较实用, 单词后又配有例句, 有mp3而且我觉得朗读得挺好的. 我当时就是白天花时间看书, 晚上睡前听录音. 既回忆了单词, 又练习了听力. 当然, 这是我喜欢资料, 你也可以看看最适合自己的是什么. 我也是在图书馆借了很多书之后才发现它的. 对了, 借词汇书的时候, 注意看一下它的音标是美语还是英式的. 你讲的应该是美语, 最好拿美式音标的. 记单词一定要读出来, 读准确. 记单词时你如果喜欢那个单词, 你就把它记得滚瓜烂熟. 如果你觉得它在你以后学习生活中没啥用处, 就混个眼熟就可以了. 我觉得大部分时候记单词还是件挺好玩的事。

2. 听力及口语。音标基础要打好。大二时我重新学了一下音标。借的赖世雄的《美式音标从头学》，先花半个月把音标啥的完全搞准，准到随时都有信心教别人的地步。发音准了，接下来就是要注意发音规律了，这可以使你的英语更native□

也更能听懂听力。超哥你的口语也挺好的了，平时再多练练。没事找人练练，没人就自言自语。我经常吵要钰姐说英语。有时候还真感觉一天不说过不得样的。我有段时间每天睡觉前都听英语，反正一般躺床上要等蛮久才睡着。你可以尝试去听懂听力里的每一个词。当你觉得，诶，自己几乎听懂了每个单词，就会觉得很开心。

3. 写作。积累了好的单词与句子，平常多加练习，考试时写作文就游刃有余了。不过我认为作文一直是我的弱点，考试时我总要花很多时间。平常有时间可以就一些话题练练笔。或者写英语日记也可以。大学开始我一直有写哦。翻日记本时，看到大段的英文，好高兴滴。推荐一本书，《怎样让你的新托福写作的语言更美国》。（名字有点长，有点无聊，但是作者感觉挺幽默的）。这本书有的单词短语句子挺好的，可以看看。

4. 俗语。既然想把英语学得很好吧好的话，还有一个方面应该注意。那就是地道表达，比如俗语，习语啥的。附件里面有些小资料。你只怕还要自己整理一下。这资料难免有错误，你有疑问的地方就查证一下吧。

寒假放假日记篇二

4岁那年，当我看到小区花园的哥哥姐姐轻轻松松地骑游花园，很是羡慕。我一直盼望着有一天，自己也能骑着单车，潇洒地穿过夏日林荫。好不容易，我终于长到了可以学车的年龄，爸爸仿佛看透了我的心思，期末考试结束后，就买了一辆粉色的单车给我！

有单车，有假期，可谓双喜临门哦！

就在考完试的当天下午，我迫不及待地缠着妈妈，要她教我骑单车。我像小狗似地爬上单车，便开始踩了起来。瞧，这单车一点也不难学，我开始嘚瑟起来。还时不时看看这，看看那，考察车上的'每个零件，想和它们聊个热火朝天。

我还骄傲地把脚伸到了单车的支架上。忽然，“砰——”的一声，我从单车上摔了下来，并且还摔个四脚朝天。“哎呦，好疼呀！”我嗟叹着。不一会儿，我还是站了起来，并给了单车几拳，恶狠狠地说：“你这辆烂车，居然敢欺负我。下次如果你还能摔着我，就算你赢！”

妈妈火速走到我身旁，安慰地说：“摔了也没有关系，只要我们总结好经验就得了，你之所以摔跤，一是你轻视了学习，二是你还没有掌握好骑车的技巧。”

我跟妈妈说：“扶着我的肩膀，我来练练平衡！”练好了平衡的我竟然可以畅快地骑了。我无比自信，越踩越快，又是砰的一声，我最不愿意看到的事情发生了一一我掉到了大水坑里。妈妈把我“解救”出来的时候我已经变成了“落汤鸡”，妈妈说：“咱们回家好吗？下次再练！”我为自己的骄傲羞愧，但还是回答妈妈说：“要不，咱再练一会儿？”

就这样，我拖着满身泥水地蹬上自行车重新开启我的“单车之旅”。哇！这回终于成功了。

寒假放假日记篇三

具体来说，我们要如何反思呢？反思的方向可以围绕以下3点展开：

(1)反思自己平时的学习态度。

如果你在考试时，偏重记忆的知识点失分较多(如生物、地理和语文、英语的基础题)，那显然就是不够努力，学习态度出现了问题。如果是简单的知识应用出错较多，运算能力欠缺，既是反映平时的训练不够，也是学习态度的问题。

面对这些情况，你就要反思了：

自己平时是否自觉地进行复习了。

在学习时是否经常存侥幸心理，认为平时拖拉点没关系，只要考试前几天抓紧一点就可以了。

反思自己的学习师傅很盲目，不知道每天究竟应该学些什么。

反思自己对所学知识是否做到了扎实掌握，对于新知识的掌握是否只是停留在了解、识记的层面，能否顺利地运用。

勤于反思自己平时的学习态度，时刻鞭策自己认真仔细地掌握每一个所学的知识点，那么，你也能够做到在考试的时候立于不败之地。

(2) 反思自己的考试心态。

每次考试结束，总会有同学说，自己太紧张了，没有发挥好。

因为紧张没有发挥好，就是考试心态问题。

这其中包括：急于表现自己实际却眼高手低的；未按照老师的要求做好充分复习以致害怕考试的；面对考试，过分看重分数、名次的；缺乏自信而又瞻前顾后的。

没有一个良好的考试心态，就无法在考场上发挥出正常的水平。

既然如此，我们应该怎么做，才能保证自己在考场上能够拥有一个好的考试心态呢？

可以尝试这样几个摆脱焦虑的方法：

1. 语言调节法。在情绪刚刚不对头时，通过简单、具体，带有肯定性的言语调节自己，比如“我有信心”“我准备得已经很充足了，一定能考好”。在暗示自己的同时，不妨联想

自己成功的情境，以激发自己的考试信心。

2. 转移注意法。如果在考试中遇到较难或没有见过的问题或题型时，应先采取主动的注意迁移，减少焦虑，回避一时解答不了或暂时回忆不起来的问题，当其他问题解决完后再回过头来研究回避的问题。这种做法可以使优势兴奋中心得以转移，从而使抑制状态在一定程度上得到缓解。

3. 呼吸调节法。当自我感觉十分紧张时，有意识地控制自己的情绪。深呼吸，注意放松，在头脑中对自己说“放松”，连续做几次，直到感觉镇定为止。

(3) 反思自己对考试技巧的把握。

有些同学并非基础知识掌握不牢，而是因为不了解一些答题技巧，或者是计算不够精确，或者是速度不够快，或者是理解上有偏差，又或者是思维不够严密结果也导致了考试成绩不理想。关于考试技巧的问题，我们在前一节已经重点讲过，在这里就不再多说。

寒假放假日记篇四

终于可以松一口气了，因为紧张的期考结束了。考完试后，我要和我的小伙伴象放飞的小鸟一样自由自在地玩耍，把所有的不快乐通通抛到脑后。考完试后，我要好好地睡上一个大懒觉，把以前丢失的美梦都给补回来。考完试后，我要去郊外看看绿油油的小草，挂满枝头的果树，去听听小鸟的歌声，去闻闻花儿的芬芳~~~~~让我的心情彻底地得到放松，等待几天后的考试成绩。考完试后，我要去做我喜欢做的事。找回幸福的美好时光。

寒假放假日记篇五

1、愿灿烂的阳光，青春的活力，秀美的容貌，舒心的微笑永

远属于你！

2、挥一挥手，送你先走，我的潇洒微笑，但愿你永远记住。期末考试如期而至，希望你我高中，相约在理想的学校里再见！

3、就要考试了，希望我的问候短信会为你送去一份轻松清爽的心情，不要太紧张哦！不然可会把答案忘掉的！我在这里支持着你，鼓励着你，为你祝福！

4、你笔下拥有一个色彩绚丽的世界，愿你、也相信你，拥有另一个笔下灿烂的图景。

5、自信，是智慧的凝聚；能力，是平日的努力，心态，是取胜的关键；祝福，是友谊的歌。高考已至，愿你旗开得胜，取得好成绩。

6、看考试就要来了，向前看，相信自己，我会在远方为你送去最真挚的祝福，付出就会有收获的！放松心情，去迎接挑战，我相信你，你一定是最出色的！

7、期末考试顺利，身体健康，一切都好！相信自己，你们一定是最棒的！

8、这么多天都坚持下来了，只剩下最后的两个星期了，继续加油，相信你一定会成功的，顺利考入大学，胜利永远属于你！

9、人生终有许多选择。每一步都要慎重。但是一次选择不能决定一切。不要犹豫，作出选择就不要后悔。只要我们能不屈不挠地奋斗，胜利就在前方。

10、一次重要挑战，或许你有焦虑有恐惧，也有激动，但我想说，请不要忘记身边所有关爱着你的人，我们是你坚强的后盾。祝你考试顺利通过，万事如愿以偿啊！

11、努力了，就无怨无悔！有道是：天道筹勤！相信自己吧！你是最棒的！我会永远支持你的！祝你期末大考取得好成绩！

12、天道酬勤。人世间没不经过勤劳而成为天才的。愿你日夜勤奋，早日成才！

13、就要期末考试了，希望你能够放松心情，不要紧张。知道你平时学习一向都很努力，学得很不错，相信你考出好成绩！

14、明天就要考试，出门还得趁早。付出就有回报，祝期末取得好成绩哦！

15、知道你平时学习一向都很努力，学得很不错，相信你考好成绩是没问题的，祝期末取得好成绩哦！

16、努力认真做好每一件事，为期末考试而努力！

17、放开往日的学习中的紧张，用一颗平常心去轻松面对，相信期末大考你会考出自己理想的成绩。愿好运一直陪伴着你。

18、阳光不会永远灿烂，没有一成不变的'幸福，磨难或许是上苍赐予我们的礼物，用来考验我们的意志，如果是这样，就让我们微笑着面对生活，祝期末取得好成绩哦！

19、没有付出，就没有收获，人只有上坡路才是最难走的，相信自己能成功，自己就一定能成功。考试到了，特意送上考试祝福语，努力吧，希望会属于你的。

20、考试属于你！相信自己，你是最棒的！祝你在考试中旗开得胜一鸣惊人金榜题名！

21、扬起远航的帆，踏上心中的征程，不要让失败的阴影阻

挡前进的脚步，勇敢的继续前进，取得属于自己的一片天地，祝君金榜题名！

22、心存感激，永不放弃！即使是在最猛烈的风雨中，我们也要有抬起头，直面前方的勇气。因为请相信：任何一次苦难的经历，只要不是毁灭，就是财富！

23、付出终有回报，信心绝对重要。高考了，别忘面带微笑。有空睡个好觉，不必紧张煎熬。敞开鲲鹏怀抱，直上青云九霄。祝高考顺利，金榜题名！

24、鲜花盛开满园香，金榜题名祝福来。亲朋好友都临门，祝贺声声傍耳畔。同窗共饮情绵绵，回忆当年奋斗艰。祝你再入学府去深造，梦想实现笑颜开！

25、寒窗苦读数十载，秉读诗书千万册，日夜奋进辛劳悴，只为今朝提名时。高考，稳的是心，用的是技巧，冷静的是思想，沉着的是头脑，高考时就像平常一样的对待，不要考虑太多，希望你能够调节自我，好好作答。祝你最后有个好成绩，金榜题名。

26、相信自己，才有动力；满怀斗志，才有奇迹。祝高考考生顺利，金榜题名！

27、一脚踏入高考门，好运福运缠上身，两手展开高考卷，下笔答题如有神，三科文理加综合，科科你都获满分，祝你考上理想大学！

28、台上三分种，台下十年功，十年寒窗苦读只在今朝，祝你今朝遇上贵人，今朝好运相伴，今朝只见你会做的题，今朝什么也难不倒你。祝你高考一切顺利。

29、积极“备战”乐观“应战”；努力“奋战”；争取“胜战”！我亲爱的“战友”，坚持到底，就是胜利！祝福你：

旗开得胜，“高考高中”！

30、一天天积累，一点点努力，一步步前进，一滴滴汇聚，终于到了高考这一天。放松心情，面带微笑，保持信心，你必将拥有灿烂的人生。祝你高考顺利！

31、我们曾是并肩战斗的两棵小树，我们曾经是二重唱中的两个声部，我们曾经是一张课桌上的学友。今天，我们挥手告别的时候，请接受我深情的祝福。

32、诗书满腹才华高，高考成绩一枝俏，理想没有大和小，真实善良就美好，实现价值光闪耀，成功将会把你绕。祝福你被理想学校录取。

33、悲观些看成功，乐观些看失败。轻松些看自己，宽容些看别人。理智些看问题，纯真些看人生。

34、六月艳阳天，高考即在前，十年寒窗苦，朝暮读圣贤；学非单行道，之外路千条，心态摆平稳，从容去应考。榜上有名固可喜，名落孙山亦莫恼！祝高考大捷！

35、十年寒窗苦读日，只盼金榜题名时，祝你高考拿高分，鲤鱼跳龙门！加油！

36、就要进考场了，我在这大大的北方城市里，为你祝福，我相信，你知道的，我的祝福伴在你的左右，我知道，你一定会赢的！

37、用拼搏的汗水灌注无悔的高三路。考前不怕，考后不悔。

38、信心来自于实力，实力来自于勤奋。

39、当离别拉开窗帘，当回忆睡在胸前，要说再见真的很伤感，只有爱依旧灿烂！友谊万岁！考试顺利，共闯人生这一

关！

40、就要考试了，放开往日的学习中的紧张，用一颗平常心去轻松面对，相信你会考出自己理想的成绩的。愿好运一直陪伴着你！

41、最恨的是你，因为你是我学习上竞争的“敌人”；最爱的也是你，因为你是我成长中为鉴的友人。

42、美丽的梦和美丽的诗一样，都是可遇而不可求的。我真喜欢那样的梦，明明知道你已为我跋涉千里，却又觉得芳草鲜美，好像你我才初次相逢！

43、喜鹊枝头喳喳叫，喜讯传来乐淘陶。群芳竞秀艺超群，金榜题名笑纷纷。苦读十年见成效，梦想实现在今朝。着名学府朝你笑，明朝归来是英豪。愿你前途无量。

44、高考在即，送你一个笑脸，希望你在考试前、考试中、考试后都能保持微笑，相信自己一定能行！

45、今后的路还很长，你要勇敢地面对任何挑战。

寒假放假日记篇六

有这样一个小故事，古罗马“五贤帝”之一的哈德良手下有一位将军，要求晋升：“我应该被提升到更重要的领导岗位，因为我的经验丰富，参加过10次重要的战役。”然而，哈德良皇帝拒绝了他的要求，并指着周围的战驴说：“亲爱的将军，好好看看这些驴子吧，它们至少参加过20次战役，可是它们不能总结提升自己，到现在仍然是驴子！”

这个故事启发我们，要注意不断地总结自己的经验教训，不断调整自己，提升自己，才能取得更好地发展。

对于孩子而言，考一次试，就相当于打了一次仗，家长只有善于抓住考后学生心理波动较大的教育契机，才能更好地促进孩子的进步，成为“常胜将军”。

考试之后，孩子放松下来的主要表现有：考后压力释放不当，有些孩子会特别放松，沉迷于与同学们一道打球、聊天、上网……上课听讲或在家写作业时，学习效率下降；考后纪律散漫，容易出现迟到、早退等现象。而有些孩子又会过于紧张，担心成绩不好，担心自己在老师、同学们心中的形象受损，担心会被老师、家长批评。

为了避免出现这些情况，应抓住考试对孩子心理产生较大触动的教育契机，及时对孩子进行考后教育，使孩子能够在考后迅速调整，为下一阶段的进步做好准备，我们建议您做好以下几步：

第一步：适当放松

考前，您和孩子都会比较紧张，考后当天，您可以和孩子一道进行适当的放松，以调节受压抑的心情，这对促进恢复心理平衡是很重要的。放松的方式多种多样，可以进行适当的有氧运动，包括跑步、打球、游泳等；或观赏文艺节目，如看电影、听音乐会等。

第二步：反思考情

考试后的当天或转天，您可以与孩子进行一次较为深入的沟通，引导孩子回忆在备考前和考试过程中的体会，这些体会包括实施复习及应考策略中所遇到的问题、所取得的经验、遇到问题时的心理变化、怎样的心理体验有助于自己更好地备考等等。同时，注意以书面或音像的方式记录反思成果。

第三步：分析试卷

在知道考试成绩后，建议您在第一时间引导孩子结合老师的要求进行试卷分析。试卷分析的方法有很多，如逐题分析，计算每个知识点的正确率等，但目的都应该是找到考试所反映出的学生在这段时间的学习水平、学习习惯、学习态度、学习方法等方面的优点与不足。最后，将试卷分析的结果进行书面总结。

第四步：调整提升

1. 调节学业情绪

关注孩子的学习情绪比关注孩子的考试分数更有意义。鼓励孩子不因为分数的高低而过度喜悦或悲伤，及时将“反思情况”和“试卷分析”的情况进行比较，找出那些影响孩子正常备考的情绪，如焦躁、抑郁、紧张、沮丧等，在下一次考试出现类似情绪时，及时调节，稳定发挥。

2. 调整学习重点

根据试卷分析的结果，我们就能发现孩子这段时间在哪块知识的学习上存在问题，帮孩子确定重点和难点，下一阶段在这方面多下工夫。

3. 改进学习方法

实践是检验真理的唯一标准，考试对于学习方法的优劣也具有检验作用。通过考试分析，及时引导孩子评估学习方法，及时对包括作息时间、复习习惯、背诵技巧等进行调整，对孩子逐步形成适合自己的学习方法大有裨益。

总之，考后莫放松，调整练内功，四步要走稳，越考越轻松。

寒假放假日记篇七

这个寒假就是不一样，因为我只长个子，实在是太瘦了，所以，我要进行快速锻炼身体。

锻炼归锻炼，作业还是必须要完成的，所以，我给我安排了一下日程，早上一起床，我就立刻写作业，写完之后就是锻炼时刻，一般打架是用脚踢，可是，到了近处脚就抬不起来了，所以必须用手打，我的臂力太小，一个正规的俯卧撑都撑不起来，我先举哑铃，双手同时举，这样就不会造成一边有力气，另一边没有力气，这样一直做20下，然后蹲马步加举哑铃10下，可千万不要小看这10下，做完之后，就是强制性练习俯卧撑，这样一月下来，做十个左右不成问题。

我要加强锻炼，有一个好身体。

除夕是人们最重视的节日之一。在除夕，北方人包饺子，南方人做年糕，水饺形似“元宝”，年糕音似“年高”，都是吉祥如意的好兆头。在除夕夜晚家家团圆充满了欢乐，人们早早地吃了饭，一家人坐在沙发上看春晚。

听妈妈说在除夕夜要吃鱼，但鱼不能吃完，因为这代表年年有余的意思，象征来年的“财富和幸运”。除夕的高潮是年夜饭长辈发“压岁钱”。接着就是张贴春联和门神，并关上大门。到初一的早上才开门“接财神”，接下来就是全家人守岁到凌晨。

除夕夜也被称为“光年”，因为在除夕夜灯火通宵不熄。

今天是周一，因爸爸妈妈去上班，中午不能回家给我煮饭，我只好亲自动手了。

这是我第一次煮面条，让我知道了做家务并不简单，不细心就学不会。

看，那烟花瞬间飞上天空，然后用闪电般的速度像花一样的盛开。有的烟花是红色，有的是绿色、蓝色、白色……还有的是五颜六色的呢。哇，你看到了吗？各位朋友们，这烟花在地上快速地转圈，然后不断地喷出白色的烟花，美极了！

你们喜欢放烟花吗？你们喜欢春节吗？如果喜欢的话，那就投我一票吧！

一年结束了，在除夕夜是团圆夜，家家户户都张灯结彩的，庆祝一年平安结束，新的一年好的开始。

在除夕这天，家家都忙着贴春联，我们家也不例外，而且每年家里的对联还是由我来贴的。其实这贴对联的学问也蛮大的，你去年时只要一看这对联你就会知道这一家人在新的一年里希望和打算，也会知道在过去一年里这家人家里发生了什么喜事，你看这对联神不神呀。