# 开学的第一天的心得 关于开学第一天心得体会范文

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-09-19

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。开学的第一天的心得一暑假已经...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**开学的第一天的心得一**

暑假已经结束，新学期的工作即将开始。教师从松弛的休息状态就要进入开学的紧张工作状态，有些教师会出现焦虑、情绪躁动等心理反应，甚至出现失眠、身体不适的现象。其实，这不是病，而是心理学称之为的“开学综合症”。一般情况下，越是优秀的教师、越是责任心强的教师，越会出现这种反应。这种现象一般通过心理调适，便会消失。

我建议教师们做好以下六个字：

新：新学年教师要有新感觉。上班第一天（或近几天），教师不妨穿上（老公、老婆、朋友、子女等给自己买的）新衣服、新鞋子，或带上新包包、一本俏销的新书，或家乡新收获的农产品，或理一个新发型等。这样来到学校，给人一种新的感觉，必然引起同事们的关注、赞赏，会增添人的`心理满意感。这并不是虚荣，这种做法有助于人的心情放松、情绪舒缓，能够防止“开学综合症”的产生。预示新学年从“新”开始。

忘：新学年教师要忘掉上学年的事情。新学年开始，教师要少想、或不想上一学年的事情，要忘掉自己已取得的成绩，如评为优秀教师、教学成绩第一等，这些，有可能成为自己新学年工作的压力，使自己产生害怕失败的心境；要忘掉过去工作中的烦恼，如调皮的学生、成绩差的班级、同事间的矛盾等这些，有可能成为自己新学年工作的障碍，使自己产生畏难情绪。教师忘掉过去的成绩和烦恼，新学年工作从“空白”开始，这样能甩掉包袱，心理轻松，更有利于新学年工作的展开。

乐：学校开学要为教师开好第一个会。学校开学要开的第一个会，一般是“教师收心会”：学习上级文件、强调上班纪律、宣布工作安排、组织学习备课。（这是必要的）。但是，这样的第一个会的效果往往并不会好，教师从松弛迅速转为紧张，容易产生心理障碍。我建议，寒假后，学校开学的第一个教师会应开成“快乐暑假”茶话会。教师假期多日不见，有许多话要说，学校有意开一个会，请老师们欢聚一堂，讲暑期的趣事、谈暑期的心得、展示暑期的收获，引出教师一片欢乐的笑声。这时，教师心理会出现积极状态，产生校园和谐感，形成乐观心态。 对开学的紧张感会淡化，从而起到心理适应的过渡作用。接着，开学工作会更顺利。

吃：开学了，教师要吃好一些。暑假中，教师的生活、起居时间一般都不太有规律，吃也比较随便。开学上班后，对工作作息时间的要求，会有一些不适应。教师必须调整自己的生物钟，恢复规范作息状态。要做到这一点，我建议教师从“吃”开始。首先早、中、晚餐要按规范作息时间吃；其次要提高餐饮标准，吃好一点，选做一些自己喜爱的食物吃；再次要根据工作特点和身体需要，有针对性的补充营养。这样，用吃来吸引人的注意力，调整作息时间，补充人的能量，既避免了“开学综合症”的形成，又增强了体力。教师能更快地进入工作状态。

说：教师开学上班时要多说话。教师职业是一种多语言职业。寒假里，教师在家中 ，语言相对会少一些。开学上班后，要使语言逐步地释放，有利于心理的减压和职业的适应。教师开学上班走进校园，要主动与人打招呼、交谈。特别要抢先与批评过你的领导、与自己有摩擦的同事、自己不喜欢的学生说话。还可以主动与同事、学生家长通电话，予以问候，谈一些轻松的话题。这样可化解许多矛盾，增强更多的亲和力，减轻自己心中不必要的压力。腾出思维空间，使自己开心地工作。

思：开学后，教师要整体思考新学年的工作。教师不想过去的事情，但一定要思考今后的工作。开学后，教师的第一项任务不是备课，而是要思考自己全年的工作设想。确定自己的工作目标， 如工作创新点、教学突破点、教研探究点、成果占领点等。并制定可行的工作措施，使自己的教育工作尽快走入正轨。这样能够使自己迅速进入正常工作状态，有助于自信、自尊的树立，教师开学上班的异常心理反应也会消失。

**开学的第一天的心得二**

今天是开学的第一天，我兴致勃勃背着书包来到学校。学校的花儿和小草好像在微笑地我说：“开学了，祝你身体健康，学习进步！”

首先，大家来到操场进行升旗仪式，升旗仪式结束后大家都回到教室。班会课上，陈老师对大家说：“新学期，大家要认真学习，祝同学们学习更上一层楼。”老师还表扬了班上20名同学，我很高兴我被评为“三好学生”和“第二课堂积极分子”，同时，我还获得了一张“上学期末语文数学总分名列全级第2名”的奖状，拿着这3张奖状，我心里感到非常高兴，像吃了蜜一样甜，我下定决心以后还要更加努力学习，争取更好的成绩。

开学第一天，我过得很快乐很开心。

**开学的第一天的心得三**

倏忽间，两个月的暑假结束了。开学意味着多少人就此开始了自己崭新的人生；开学意味着多少人重被打入藩篱。快乐的人总是相似的，悲哀的人各有各的悲哀——在开学这件事上亦如是。

最羡慕那些初入大中小学、幼稚园校门的学子。此刻的他们总会带着一种神话般的期盼与梦想。在他们心目中，学校是唯一能使他们在未来的某一天脱胎换骨甚至羽化登仙的地方。那里会是他们成长的乐园，是他们获取知识的殿堂，是他们的另一个家——精神家园。

最同情那些视校园若囹圄、视同学若对手、视老师若寇仇的孩子——应试教育的倾轧已使他们对学校教育厌倦无比，对老师避之惟恐不及。但他们又没有当年逃离校园的韩寒那样的名气与底气。他们唯一的应对之策便是逆来顺受，继续充当应试教育这架搅拌机里的一粒沙石，任其搅拌，任其揉搓，任其将自己投入任何一种模具，最后浇铸成任何一件师长们看着顺眼的东西。

当然更多的还是那些早已被中国教育打磨得宠辱不惊心如止水甚至早已荒芜了个人情感失去了自己个性的孩子。他们永远是教育流水线上的一枚螺钉，上学上课听课发言作业考试……早已是不带任何情感和个性色彩的机械化流程。放假，他们不会为之欢欣，因为任何一个假期对他们来说都不过是另一种学期；开学，他们亦不会因之苦恼，因为对饱受各种假期补习班兴趣班提高班纠缠的他们来说，开学甚至是一种解脱。对这些孩子来说，放假、开学只是一个个没有实质性意义的符号，再激不起他们内心的半点涟漪。

其实，对开学颇多感触的何止是学子们，更有校园里的另一半——我们的老师们。

我相信会有许多视事业若生命、视校园若家园、视学生若子弟的老师们存在（他们是构成教师群体的主要部分）。他们会对一个漫长的假期之后的新学期翘首期盼，早在假期里他们便会构思好下一个学期的，编织好未来每一天的宏伟蓝图，他们会在新学期到来的脚步声中渐渐加快心跳的频率。工作，会让他们青春永葆；事业，会使他们活力永存。正因为有这样的老师的存在，我们的教育事业才能够虽迂回而前行，虽螺旋而上升。也正是因为他们，才使得教师队伍整体赢得“红烛”、“春蚕”的美誉——在教师之列的我，由衷地向他们献上一份敬意。

我相信还会有很大一批人会如我一般，面对着步步紧逼的9月1日、面对着即将来临的新学期内心里五味杂陈——有一种憧憬，有一丝期盼，但更多的却是一种紧张，甚至是一种恐惧。而且随着年事的增高，这种紧张、恐惧的滋味愈加强烈。虽说在每学期、每学年的中我都会作一番“表扬与自我表扬”，有凭有据地出一条条自己看了都觉得脸红的优点；虽说一次次的总结表彰会上领导也会时不时地让我品尝一点褒扬的滋味，但说真的我对自己却是越来越不自信。我有时甚至不知道我的所作所为究竟是在为教育事业“添砖加瓦”还是在一点点蛀蚀着教育的千里大堤。平日里我所思索的，是我行动中要回避的；而我所做的，却是我事后难以回首的。一天天充当着思想的巨人行动的侏儒，一遍遍用“这也是为了学生好”来宽慰自己那颗内疚的心。在这样的状态中行走，你如何体味到幸福的滋味？

至于早已对“开学”这个词汇失去了职业敏感，或只是视为生命里普通一天的老师占了教师队伍中的几成我无法估算，但恐怕不会是个小数目。对他们来说，教育只是个饭碗。

我最大的梦想是有这么一天——全国成千上万的教师学生都会将开学视为一个欢乐的节日，当成一个幸福征程的起点。从懵懂无知的幼稚园的孩子到学富五车的博士后，从名牌大学的校长到山村小学的教师，开学带给他们的没有厌倦，没有恐惧，只有无限幸福。

**开学的第一天的心得四**

开学第一天，早上出宿舍小区门的时候，恰好和保卫处的大叔迎上，打了个招呼，点头，微笑，感觉很亲切，自己好像也有了一整天的好心情。在教学楼的楼梯口碰到了学妹，她先认出的我，爽朗的笑声，轻轻的一声“学姐好。”问候依旧。

而此时，回忆中的一个个开学第一天慢慢就爬了出来。从幼儿园到小学、初中、高中，不一样的场景，不一样的心情，不一样的境遇。

幼儿园的该是最痛苦的了。妈妈就说我小时候很依赖她，送去幼儿园的那天，死拽着她的衣角硬是不松手，大哭大闹，最终还是我的纠缠赢得了妈妈的妥协，她陪我上了幼儿园的第一天，而且这种做法似乎持续了一个星期之久，足见当时的我是何其地惊恐，因为离开妈妈而害怕，后来的后来，有了自己的玩伴，有了许多乐趣，就慢慢结束了这艰难的融合过程。

告别幼儿园，进入小学，于是又是另一番场景：拉着爸爸的手，穿着崭新的衣服……至今仍然记得当年的行头：假小子发型，黑白格子背带裤，鞋子不记得了。整体上那就是一个“小帅伙子”啊！我或许是兴奋的吧。幼儿园是在乡下读的，爸爸在镇上工作，就打算让我去镇上读小学，一来爸爸在镇上租了一个房子，我去哪儿上学也方便照顾我，而来镇上的学校教育会比乡下要好一些。可是这可把爷爷奶奶心疼坏了，奶奶感情容易流露，走的那天早上哭得稀里哗啦，爷爷闷着头不说话。在乡下时都是和爷爷奶奶睡觉，奶奶现在一说到以前的事一定会提到：我小时候睡觉时，爬到奶奶的耳边喊爷爷，爬到爷爷的耳边喊奶奶，顽皮得很，却也让爷爷奶奶喜欢的不得了。于是，那次的小别来得有点悲伤，虽然说每个星期六都会下乡。后来的后来，记忆里最深的便是每次回乡星期日下午5点多走之前，奶奶都会为我和爸爸弄2碗饭，我小碗，爸爸大碗，饭是用中午烧的红烧肉的肉汤泡的，特别好吃，特别香！满满的爱的味道啊！

到了学校的那天，看到那么多的同龄的小朋友，都是家长牵着，记不得什么细节了，只是脑海中是一幅温馨而热闹的画面，家长互相之间闲聊着，有的小孩子在追逐着，有的紧紧贴着家长，有点拘束，我就是。然后见到老师，有点紧张，翻开新书，有点兴奋，拿起新削的铅笔，有点激动，小手握着，认真的写……

以后的几个年级，越往上越不拘束了，渐渐地能自己拿着新书包，穿着新衣服去学校，按高矮排座，一会儿便能和同学打得火热，遇到老同学更是要兴奋一番，开学第一天，校园总是热闹的，满教室的欢笑声，满操场的追逐，上课铃一响，蜂拥而入，桌椅的碰撞，现在回想却也是那么温暖。

不管怎样，换了一个新环境，总是会有一种新鲜感的，初中也不例外，还是一些惯例：排座，大扫除，老师同学的自我介绍，领新本子，领新书……但和小学相比，长大了，调皮的也有，不多。而高中的开学便更多的是有了一种学习压力，尤其是在重点高中，但迎来的军训却稍稍冲淡了一丝这样的不安，也还是会在很短的时间里找到和自己兴趣相同的同学聊成一片。经历了中考，似乎成熟了许多。

现在，站在大学的尾巴上回忆过去，心里却不禁想起了曾经教过自己的老师，那一个个亲切的面孔，有的已经模糊，有的依然清晰，心里唯有一句：谢谢你们，亲爱的老师！

**开学的第一天的心得五**

转眼间在这个春季的开学第一天已经结束了，当我背上书包踏上回家旅程的时候产生了不少感慨，虽然回到阔别已久的校园让我感到内心有些沉重，但至少看到熟悉的校园与班上的师生让我对此感到很高兴，而且相互间的交流也让我对同学们的假期生活为之赞叹，我在这一天里也对新学期的学习安排做好了相应的准备。

我在开学第一天认识到自己的假期生活是比较懒散的，通过和同学的讨论让我意识到假期不能仅仅用来完成作业，除此之外还应该利用假期的时间进行学习从而梳理上学期的知识点，而且提前对新学期的知识进行预习也能让自己尽快适应开学后的生活，更有甚者利用假期申报补习班从而提升了他们的知识底蕴，然而我却没有利用这段时间来提升自己，通过简单的对比让我逐渐意识到自己对假期的安排是不合理的，这种落差感无疑让我对自身的懒散进行了反思，但也正因为如此才要树立好新学期努力学习的决心。

新学期的学习氛围让我意识到自己应该树立好奋斗的目标，我明白这学期需要学习的知识点很多，因此得要好好规划好这学期的学习并付之于行动，仅仅思想山意识到自己需要努力学习是没有用的，应该要行动起来并为学习成绩的提升泵而奋斗，而且老师在开学第一天的讲课也让我明确了奋斗目标，因此我要尽快收心从而将精力放在新学期的学习之中，而且对于假期不合理的作息时间也要尽快纠正过来，至少现阶段需要调整好自身的状态从而有充沛的精力投入到学习之中。

通过这一天的学习让我深刻地意识到自身的职责所在，作为学生的我应该要在这学期取得学习方面的成就才行，虽然自认为成绩还算不错却也不能够不思进取，至少通过对比可以明白自己在成绩方面还存在不足，应该减少学习上的差距并改善自身的学习方式，至少要改善上学期的缺陷从而在这学期有着更好的表现，只不过任何学习方面的成就都要自己付出相应的努力，制定目标并采取有效的学习方式才是我应该做到的，要相信成绩的提升没有想象中那么苦难，我需要利用好课堂时间进行学习并巩固好自身的基础。

在开学第一天让我明确了今后的努力方向，我会在这学期好好表现自己并努力获得成绩的提升，也希望能够有着这份坚持从而让自己在这学期有所进步。

**开学的第一天的心得六**

之前在思源的时候，特别不能理解附中这种快节奏的日子，但当我真正地以一个附中学生的身份站在这里的时候，在心里真正地机会到、理解到这样的生活学习。

当时刚到这里来的新生，都要举行为期一周的军训，而今天军训也真的颇为曲折，举行动员大会的时候，老天爷突然发脾气了，让我们这批新生被恶狠狠地淋了一场雨，虽然淋了雨，但当时还是凉爽了一下，可是全身湿嗒嗒的特别难受，老天爷也许可怜也许心疼我们，终于展开笑颜，恢复了原本美好的面容。

军训的生活才刚刚开始，经历了枯燥乏味的军姿，各种停止间转法不停的重复着，我便觉得又累又困，很难想象教官们的生活是有多么辛苦。他们有着刚毅、顽强的毅力，经得起部队的磨练，受得了训练带来的种种身心上的疲惫与痛，才成长为今天这般坚强，我不禁对他们产生无尽的佩服，钦佩和更多的尊敬。

虽然军训很累，但军训可以增强体质、磨练意志，让你成为一个在困难面前不轻言放弃、在挫折面前永不退缩的人，这些是我觉得应该具备的，也是必须要拥有的，军训还是有必要的，我很开心。

**开学的第一天的心得七**

时间过得飞快，转眼间2个月的假期就过去了。我们个个都再一次的回到我们的母校。

今天一大早，我们一个个都穿上新衣服，高高兴兴的来到学校。到了教室，所有的同学都热情的攀谈起来。老师进来了，大家都觉得不认识了，两位老师对我来说，都是面目一新呀！

我有一种喜悦的心情，因为今天是开学的第一天嘛！我不但有心情，而且还有感受，我的感受很有趣，有好的心情自然就有好的感受了。

开学第一天虽然是件快乐的事，但我还有一些不太快乐，因为我没有把心完全收回来，所以不可以好好的、认认真真的、正正确确的学习。开学的第一天，我觉得有些不太习惯，因为平时的现在我还在家里，在看电视、在玩电脑、在做一些家务，而现在，我却在教室里、在写作业、在发作业本、在做一些与学习有关的事情。

开学的第一天，一个崭新的世界；开学的第一天，一个有意义的好日子；开学的第一天，让我们好好来对待这完美的一天吧！

**开学的第一天的心得八**

今天是开学的第一天，我的心情非常高兴，早上天还没亮，我就起床了，穿好衣服，刷牙、漱口背上放了一个月的书包，准备上学去。

爸爸说太早了，今天大家不坐校车，我送你们去学校，我更高兴了。到了七点大家就出发了，坐上爸爸开的车感觉有点冷，虽然是春天但是还不是春暧花开的旺季，所以在路上看不到百花盛开，春色满园。

走进校园，道路两旁的小树像兵哥哥站得笔直迎接着大家，好像在说：大家又见面了，在新的学期又更加努力哦。是的，快乐的寒假以经过去了，我要迎接新学期里的新知识。来到教室看见熟悉的面孔，老师·同学。分别了一个月大家还是那么熟悉、那么热情、那么友好。

新的一天，新的感觉，新的书本闻到书的香味。今天班里来了一位新的同学，你看新学期多好。

开学了，你高兴吗？我待别高兴因为又可以穿上校服背上书包，还有新的校牌，还有很多新鲜的事情等着我。

【开学的第一天的心得 关于开学第一天心得体会范文】相关推荐文章:

高中学生开学的自我介绍

初中生开学的个人自我介绍

有关大学开学的自我介绍

新生开学的优秀演讲稿 关于新生开学的演讲稿5篇

大一新生开学的自我介绍

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