# 2024年初中暑假心得作文800字(十三篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-09-19

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。初中暑假心得作文800字篇一那种雨后见彩虹地...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**初中暑假心得作文800字篇一**

那种雨后见彩虹地感觉,真好!平常紧迫地学习生活压得俺喘不过气来.使俺不得不放下那刀光剑影地小说,不能再做jay最疯狂地fans.以前地死党们大多都各奔东西,寻找各自地梦.已经很非常久没在一起了……

虽然说书中自有黄金屋,为了梦想不得不好好地投入学习,但却也失去了不少快乐,心里难免有些遗憾.

放假了,天都由俺作主!一点(不多的意思)要痛快地享受!激情就像如酷暑般狂热,火辣!

俺又行的意思可以捧起俺曾经至爱地小说,就像如饥就像如渴,被故事里地情节感动,激奋,逗乐……好佩服作者地智慧:写尽人生百态,人性地善恶,生活地哲理,人生地意义.情感是那样地丰富,故事是那样地bi真,观之就像如身临其境,妙哉!

早听说jay地处男作电影《头文字d》将在暑假公演,大好良机怎容错过,当然是第一时间(很非常宝贵)去抢购,然后尽情欣赏偶像超酷地飘移跟它浪漫而又遗憾地恋情\"陪\"它度过一个丰富多彩地暑假.酷透了!

放假了,当然少不了跟阔别已久地死党们好好聚一聚!俗话都说:士别三日,理当刮目相看.果然一点(不多的意思)儿也不假.看,个个都变得高大威猛,英俊潇洒,以前大手大脚地\"粗鲁汉\",现在这会都成了风度翩翩地绅士了.也许是环境所bi吧.还有,它们球技地突飞猛进更是令人大吃一惊呵.这些小子,不简单啊，张大嘴巴!

世间万物在变,只有俺们地友谊永不变!天涯跟海角,今个儿或以后,空间与时间(很非常宝贵)只能更拉近俺们之间心地距离!

业精于勤,荒于嬉.玩地痛快,学得有劲.学与玩完美地结合,没有(跟有相反)象学校那枯燥无味地学习,而是开学地学,感觉多好!没有(跟有相反)束缚却还有不变地压力:高二了,高考还远吗(问的意思)压力就是动力,玩得疯狂而不放纵.

知了也睡了,安静地睡了.忙碌之余,享受这宁静地夏天,那迷人地夏夜,享受快乐地每一天.连老天都为俺骄傲,陪俺度过一个完美地暑假,快乐地暑假.

**初中暑假心得作文800字篇二**

暑假就要结束，我觉得有必要做我这个暑假的总结了。

放假之初我就做好了假期的作息计划，并基本上按照这个计划度过了一个快乐的暑假。

我这个暑假没有重蹈上个学期的覆辙――不做假期作业;暑假我还读了很多书(但每本都没看完，我还要培养一下耐心)，比如《老子》、《孙子兵法》、《史记》、《孔子》、《本草纲目》等古代经典的著作，收获的是《本草纲目》，因为它让我知道了生活中许多食品和物品的药用价值。现在，我又准备读《山海经》了。我这个暑假学会了基本的解方程的方法，还学会了不少数学公式;学会了不少医学、数学、兵法、历史的知识，并基本改掉了我经常写错别字和写倒笔划的毛病。

我这个暑假还学会了骑自行车、滑滑板车。我们几个小伙伴每天都在吃过晚饭后去比赛和练习。这个活动锻炼了我们的身体、增强了我们的团队意识，让我们感到很快乐。

但我也有缺点，在这个暑假中，我还是那个老毛病――不懂礼貌，今后，我一定要改正这个毛病。

我还喜欢和姐姐争吵，并且对她很吝啬，今后我要对姐姐大方，并与她和睦相处。

我这个暑假过得十分有意义，因为我学到了许多知识:学会了到了高年纪级才学的课程――解方程的基本知识和方法，改正了我的错别字和粗心大意的毛病，还看了很多有趣的科学电视节目，让我学到了许多自然科学知识;学会了骑自行车、滑滑板车，参加了有意义的体育活动，还从和小伙伴玩耍的过程中学会了不少骑自行车的车技。

有计划的暑假生活让我明白了科学、合理的计划有多么的重要，它让我的假期过得有条有理、学玩兼顾。这个暑假过得真够快乐。今后，我还要一如既往地有计划地安排好我的学习和玩乐，做一个爱看书、爱学习、合理休息的棒学生。

**初中暑假心得作文800字篇三**

愉快的暑假生活结束了，回顾这个丰富多彩的暑假，有许多有趣的、快乐的事情，还有许多人，他们的身上有我一辈子也学习不完的品质。我永远也不会忘记，特别是去欢乐谷的那一段时间，虽然那是短暂，但它却像一块巨大无比的石头，一直填在我的脑海里，搬也搬不开。

事情是这样的，一天小姨发信息来，说要带我们去欢乐谷。这个消息使我们家的笑声沸腾起来，特别是我，一听到欢乐谷这三个字，一蹦三尺高，简直不敢相信，顿时都快高兴得晕了过去，因为欢乐谷是我梦寐以求的地方。

盼哪盼哪，终于让我盼到了，小姨抱着愉快的心情，和我们坐着105路汽车，直奔欢乐谷。

到了欢乐谷，我真想要马上冲进欢乐谷，玩个够。

我们在欢乐谷里玩了许多刺激的游戏，例如矿山车，雪山飞龙，完美风暴，太空梭，还有……但是最好玩的，同时也最搞笑的还是北极探险了。

我们排了很长的队，终于功夫不负苦心人哪，轮到我们玩了。我和弟弟兴冲冲的坐上车子，拿起手枪，准备出发。已经出发了很久了，可我只有118分，但是，弟弟却有227分了，我不服气，便大声的冲着弟弟嚷：“喂，你不要打了，你已经有228分了!”弟弟见了，说：“我还要打到400分呢!”我不服气，便打了他一下。他就打了我一下。一会儿，我们便打起架来，后面的大姐姐看了，情不自禁地开怀大笑。

暑假中发生的每一件事都对我有着深刻的意义，从生活到学习都有着重大的影响。暑假是快乐的，而我更希望我的初一生活也能像春天的阳光，像我的暑假一样散发出绚丽的光彩。

**初中暑假心得作文800字篇四**

今年暑假开始的第一天，我保持和以前一样的暑假生活，因为不要上课，所以晚上不睡觉，第二天下午才起床，但是这些事没有意义，所以，我本着体验生活的精神出去打工了。

今年，我成为了一名五星的客服人员，前面几天我们只是培训，记录一些基本的内容，就这些东西，就把我惊呆了，心想，这么复杂的东西我怎么会，几天之后，我们就被要求上机实践，顿时很慌乱，第一天跟用户对话，难免会紧张，其实在来这里之前，我已经做好准备被用户骂，但是，实际上我还是没做好准备，当时我真的很想骂回去然后挂他的电话，但是我应该有忍耐力，我还是忍住了，好不容易熬到下班时间，我已经很累了，回家之后我连饭都没吃就睡着了。

之后几天，虽然还是一样，但是我终于能适应一点了，过了培训期，我们开始排班，有早班正班晚班，虽然我本来是想来玩玩的，但是从这天开始，我觉得多了一份使命感，我觉得我应该做得更好。

夏天天气热，每家都想吹空调，都打电话问什么时候可以装好空调，最忙的几天，我们只能机械的解释，有的人听了之后接纳了，有的人就是喜欢胡搅蛮缠，这种时候，尽管室内的温度很低，但是我真的很烦躁，心想，天气热你为什么不早点买空调，就算天热你就不能吹电风扇吗，安装的师傅在室外不是比你还热……但是还是有好人的，总有几个人让你感到人间有真情。

一个月之后，我们的体验生活结束了，这一个月说长不长说短不短，让我体会到许多事情，让我体会到了工作的辛苦与劳累，生活的不易。 打工的时候，酸甜苦辣的事情多得很。即使是为了打发时间，也该去体验一下。更何况，耕耘的是自己，收获的也是自己。

我们现在是衣食不愁，靠父母没有过那种穷苦的生活，拿着父母的血汗钱却不知道珍惜，也不明白挣钱的辛苦，只知道花钱时的顺手。然而只要你真正有了一份自己的工作，才会真正体会到父母的艰辛，才会有一种奋发向上的动力，才会知道珍惜我们现在拥有的一切。

**初中暑假心得作文800字篇五**

盼望着，盼望着，期末考试结束了，我最喜欢的暑假到了。

虽说暑假才刚开始，我已感到这将是一个忙碌而又快乐的假期。我需要完成许多许多暑假作业，要学习并练习弹吉他，还要学习英语、奥数和微机。除此之外，我还要参加十天的微机夏令营，跟随父母“南征北战”——去旅游。这样算下来，我所剩下的个人时间就不多了，这也是唯一的一个遗憾。

来说说我的暑假计划吧，首先，就是赶紧把我的作业做完，以便有充足的时间去“南征北战”，当然，还要保证作业的质量。而后，我要多多练习我的吉他，能弹出几首漂亮的.曲子给大家听，同时也用吉他来装装帅(哈哈!)。最好能多上几节吉他课。我还要在家自学英语和奥数。通过课本和课外辅导书，提高两科水平。语文这门最主要的学科怎能不学?我一定要多读书，多读名著、古诗，提高我的“国学素养”。还有微机，我的“拿手戏”怎能不操练呢?

当然不能总是学习，不然就成了书呆子!所以我还要“娱乐”。最大的娱乐当然是和父母出去旅游了，既可以放松心情，还能开阔眼界。我还准备在暑假里多参加一些体育活动。你可能会说：这么热的天，你再运动不更热么?不会的，因为我要参加的体育活动是“游泳”。对了，提到游泳，我不由得想起了安全问题。暑假娱乐休闲活动虽好，但是安全第一，我们千万不要到不安全的地方去游泳或做其他活动。

我还有一个重要的计划没说呢，你猜是什么?那就是写我的“暑假日记”。叫他“日记”，其实也不是日记，而是用一些文章，记录我暑假里的经历，串在一起，也就成了所谓的“暑假日记”我会把这个暑假里对于我来说所有趣的事，都记录下来，和大家一起分享我五彩缤纷的暑假生活。

今天是一月的最后一天，也是这学期的最后一节课了。我和爸爸、妈妈三人一起做公共汽车到了钢琴老师那里。她给我布置了两件事。一件是上课她要让她所有的学生每人表演一首曲子，我要表演一首;还有一件事是她给我布置了车尔尼599二十条、二十一条、二十二条和4首练习曲，让我表演完后回家弹。因为表演的同学还没有到齐，老师就让我先练习一会。老师这么一说我马上聚精会神地练习起来。又过了一会，我练习完了人也差不多到齐了。老师让我们从小到大，一个接一个地表演。轮到我时，我很紧张，但是我还是认真地弹完了。我印象最深的是“小奏鸣曲”和“北风吹”最好听。

最后，老师向每位小朋友发了一张贺卡。我的贺卡上写着：“陈方丁小朋友在新的一年里学习进步，钢琴越弹越好，争取今年考四级哦!”

**初中暑假心得作文800字篇六**

这个暑假趣事很多，其中一件是“捉蝴蝶”。

那天，我和姐姐拿着网子和盒子，伴着微微的清风，披着金色的阳光，信步走在村外的小路上，一路上说着笑着，就好像出笼的小鸟。碧蓝的天空飘着几朵悠悠的白云，空气中弥漫着诱人的清香。

一会儿，我们来到一个美丽的山坡上。只见如茵的小草绿光融融，像星星一样的野花点缀其间，随风翩翩起舞……真是个捉蝴蝶的好地方。

“姐姐，姐姐!”怎么没有人回答?我四下一看，原来姐姐已经盯上了一只黑白色的蝴蝶。“哼，有什么了不起，今天我一定要捕一只最漂亮的蝴蝶让你瞧瞧!”我举着捕蝶网，睁大眼睛四处搜索。忽然，眼前飞过一只花蝴蝶，它穿着金黄的衣服，翅膀上长着黑色的斑点，像是故意显示自己，在我面前尽情地翩翩起舞，时高时低，时左时右，时快时慢。我想捉住它制成标本，那才漂亮呢!我正准备用网子去扣那只大蝴蝶，突然想起姐姐说过，捕蝴蝶要有耐心，等它停下来后，出其不意，才能扣住它。想到这儿，我生怕惊吓它，一动不动地埋伏在草丛中。

也许是飞得太累，想歇息歇息，它慢慢地落在一朵淡紫色的野花上，双翅轻轻地颤动着。机会终于来了!我屏住气，抑制着心跳，慢慢靠近它，伸出捕蝶网，看准位置，“刷”地一罩。“逮住了，逮住了!”我兴奋地叫喊起来，然后小心翼翼地把它从网里取出，放在预先准备的盒子里。

火辣辣的太阳热情得让人受不了，在蝉姑娘不停的鸣叫中，我和姐姐携带着战利品，恋恋不舍地离开了充满情趣的小山坡。

**初中暑假心得作文800字篇七**

眨眼间，暑假生活已过去一个月的时间了。在这一个月的时间里，有让我开心和快乐的事，也有让我痛苦和烦恼的事。下面，我就来给大家详细地说一说这些事情吧。

让我收获的事是，我参加了两届家庭读书会活动。在这里我不但结识到了几个博友，而且还让我学到了很多的知识。就连一向挑剔的妈妈也夸奖我在读书会上的表现。

让我最难忘和“惊心动魄”的事是，爸爸妈妈带我去王城公园玩，我们体验了一回惊险刺激的游戏——坐摩天轮，高处欣赏我们城市美丽的风景。

让我开心的事是，我的爷爷从新疆回来了。我们亲戚朋友一大家子人欢聚一堂，在饭店里美美的吃了一顿。

让我快乐的事是，每天晚上我都能和爸爸妈妈进行体育锻炼了，我们打羽毛球、踢毽子、跑步。有时候爸爸还带我去游泳。

让我感到最自豪的事是，我动手给爸爸妈妈做了一顿晚饭。我体验到了爸爸妈妈平日里劳动的辛苦。所以我以后要多帮爸爸妈妈干一些自己力所能及的家务活。

令我痛苦的事是，在这一个月里，我每星期有四天的时间(早上八点到十一点)要去练习小提琴，还要有三天的时间(下午两点半到四点半)去上英语课。因为八月份我要参加小提琴考级了，所以老师要给我们进行强化训练。

我现在最期盼的事是，小提琴考级赶快进行完，这样爸爸妈妈就可以带我出去旅游了。

总之，在这一个月的时间里，我过的很充实。我还读了几本很好看的书，有《再被狐狸骗一次》、《斑羚飞度》、《夏洛的网》、《球球老老鼠》、《鸟奴》。

**初中暑假心得作文800字篇八**

看来，我还真是小看时间这个家伙，原本以为两个月的时间会很长，可以用来做好多好多的事情。虽然现在的生活跟我想象中的一样，在麦当劳工作，家教，但总感觉差点什么，我自己都不清楚……

周国平说过：“每一个人降生到这个世界上来，一定有一个对于他最合宜的位置，只等他有一天来认领。一个人的位置对于他来说是否合宜，应该是去问自己的生命和灵魂，看他们是否感到快乐。”在这个热闹的世界上，我尝自问：“我的位置在哪里呢?”在大多数朋友的眼中看来，暑假不回家也许是一种很可笑，很天真的举动，放着家里的爸爸妈妈不管，可是我一直都在成长，终究要长大，要离开他们，只是时间提前了。因为我比任何人都清楚地知道，自己是个多么放不下的人，所以我要比别人花更多的时间说服自己坚强地去面对现实，面对这个社会。我寻找过我自己，在舞台上和观众席上都没有找到，我的位置不在剧场里。那我的位置到底在哪里呢?这就是我的梦吧，寻找属于自己最合宜的位置。

这个城市，没有草长莺飞的传说，它永远活在现实里面，快速的鼓点，匆忙的身影，麻木的眼神，虚假的笑容，虽然这些都是我不喜欢的，可我还是很明白的知道，自己正在被同化，不得不在不开心的表面挂上丑得不能再丑的笑容，自己都觉得恶心，可是有什么办法呢?这个社会就是这样，要不是自己亲身淌进它的浑水里，又怎么知道那些讽刺中的无奈，无奈中的悲凉呢?

工作快一个月了，学会了忍受，忍受经理那自以为是的模样，即使你做得比他好，他还是会故意找你的茬，说你这样没做好，那样没做好，可是你没有办法，摆官架子只有他们可以做，而你不能，不是吗?忍受老员工看不起人的架势，才开始去，会有很多人给你脸色看，这些都不是那么容易接受的，在人家拿着一副冷冰冰的脸色看你时，你需要做的不是以冷脸相还，而是笑脸相迎。还学会了调整自己的心态，经理一般都不会轻易帮你做事的，比如说弄饮料，打冰激凌这些，除非有特殊情况，要不就是顾客是他们的熟人，要不就是他们自己吃，那份量自然而然就不用说了，相当于普通顾客的两倍甚至三倍，有时看了我就来气，就把装饮料的杯子弄得乱响，经理就会说：“小妹，不对劲哦?”而我也只能强挤出一张丑得要死的笑脸说：“不好意思，手滑了!”在外面工作挨骂那是肯定了的，如果不调整自己的心态，那自己不就很不快乐吗?为什么要这样对自己，他说他的，说了之后顶多他心里会舒服些，绝对影响不到我的的心情，我为什么要让那些满足他人欲望的话语来影响自己的情绪呢?那些东西是没有必要放在心上的，有时都觉得自己上班和下班完全是两个人，没有办法啊，我必须经历这样的一个阶段。所以说工资是小事，值钱的是这份难得的经历，那是用再多的钱都买不到的。

对于爱情，始终都不敢去触碰，害怕一触碰就碎了，毕竟我是一个没有资本的人，真的。你们肯定说我不自信。可是每天上班时看到那些年轻时尚的美女，心里有一个很大的感触，那就是男生又有什么理由不去喜欢她们呢?所以，就让它化作一个美丽的水晶球，远远看着就好了。最近看了一部偶像剧，好久都没看了，这些所谓的肥皂剧始终都没成功地摆脱那些男欢女爱的情节，相爱了7年的还是会忍不住爱上另一个人，难道爱情就真的这么经不住时间的考验吗?那些玩弄爱情的人，最后会被爱情玩弄得伤痕累累，这样有什么好的?爱情是一双踏破的鞋，寻寻觅觅……

开始以为自己可以很好地利用时间，可是失败了，没有怎么学习，可以说是一天除了工作几乎都没什么剩余的时间，就算有时间，也觉得好累，好想休息，所以日子就这样一天天过去了，而自己当初所说的边上班边学习的承诺没有很好的兑现，这是我最大的失误……这也就是自己觉得差的那一点吧，就是学习的感觉，有时看着那些跟自己大小差不多的学姐学长们，在餐厅点一杯饮料，一坐就是一下午，那学习的认真度，让我一看了就来劲，好熟悉的感觉，还是高中了!我也要那样了，不上班时，也去那里看看书，这样或许更好……

这个暑假很特别，也很充实，因为我感觉自己离自己的梦想更近一步了。人生真的太奇妙了，所谓的学业，事业，亲情，友情全都在自己的手心，其实幸福很简单，就是真心的去对待身边的所有，那些好的不好，珍惜身边的那些值得珍惜的，仅此而已……

**初中暑假心得作文800字篇九**

光阴似箭，日月如梭。转眼间，暑假生活已经度过了一半，从一放假开始的兴奋，到后来的无聊，演变成了现在的厌烦，现在的我多么期望赶快开学啊!因为每天都做着同样的事，无聊透顶了。

清晨，一大早起床，吃过早饭，妈妈就以命令的口吻，很是“客气”的对我说：“静静啊，快点吃，我比你吃的晚都吃完啦，你就别再细嚼慢咽啦，吃完了还要刷锅呢，我都快忙死啦”，转身要离开，忽然，好像想起什么似的，又扭过身来对我说：“差点忘了，等有水了，把衣服洗一下，桌子抹一下，地板拖一下，屋子里面打扫干净，接着去学习，千万别忘了啊，我回来的时候检查啊”。说完这些，急匆匆的去上班啦。一个桌子上就剩下了刚刚吃完饭正在收拾碗筷的我了。

当我费了九牛二虎之力，将碗筷上的油渍洗干净，看到还没有水是，暗自庆幸一番“还没有水，可以先歇一下”当我刚刚坐在板凳上，忽然，耳畔传来了“哗哗啦啦”的声音，就急急忙忙的跑了过去，将洗衣盆放下，接满水，拿出堆得像小山一样的衣服，勤奋的洗了起来，途中的“拦路虎”被我一个个的消灭，看着晾衣绳上挂满了的花花绿绿的衣服，擦了一把汗。

走到屋中，拿起抹布，端着水，使劲的擦着桌子，等将桌子擦得透亮时，累得我腰酸背痛，恨不得马上躺在床上睡上一觉。可是，我不能，因为屋子还没打扫干净，便直起腰来，开始打扫整个屋子~~

中午妈妈回到家，看了看我的劳动成果，夸了我几句。当下午上班临走前，又叮嘱我好好学习，别偷懒等等。晚上，又监督我背单词~~等到晚上九点多，整个夜里再看不到灯光时，才可以去睡觉。

到了第二天，又开始着这样无聊的生活。哎，我多么希望快点开学啊!那样我再也不用过着这样无聊的生活了，就可以和同学们一起玩耍、一起学习……

无聊透顶的暑假生活……

**初中暑假心得作文800字篇十**

暑假即将要结束了，这个暑假真是一个愉快的暑假呀!为什么这么说呢?总之，先听我慢慢道来。

在暑假里我收获了很多，就拿游泳说吧，在游泳培训班里，我复习了蛙泳，学习了自由泳，并参加了考试。考试很紧张，要蛙泳游出去，中间不停地游回来。虽然很简单，但是我的心仍然剧烈地跳动，像有一亿只大白兔在我的怀里，就快跳出来了。我们还是照做了，最后拿到了证书。再说作文班吧，以前，我的作文只能写到400到500字，而且写出来的还是“没血没肉”的作文。但是，经过这个暑假的作文班培训后我的作文能写到700到800字了，作文开头的模式也和以前的模式大不相同，有“开门见山”、“戴帽子”、……这些开头方式使我的作文更加精彩!

这个暑假里，我还参加了数学培训班，学会了五年级的方程计算方法，让我大开眼界，比如：x—2.6=8x=?8+2.6=10.6。数学的知识真是无边无际呀!我在这个暑假里还去了藤桥游玩，经过一路的颠簸，终于到了藤桥，我们一行人游山玩水，一会儿吃农家乐，一会儿游泳，一会儿爬岩石，一会儿捉鱼，一会儿玩游戏……我们忙得不可开交，满头大汗。

在这个暑假里，我还看了许许多多的课外书，有鲁西西和红汽车历险记、鲁西西外传、鲁西西和龙珠风波……里面的故事真是精彩。我还在暑假里学会了煮饭。如果一个人吃的话，要半杯米和一杯半的水(水总是比米多一杯)然后把这两样东西放入电饭锅，按到“快速烧饭”时就按一下开，烧饭就开始了。再过15分钟，饭就烧好了。

在暑假里，我还学会了洗碗：先把脏碗放入洗水槽，用洗洁精把每一个肮脏的地方都擦一遍，让肮脏的地方变成干净的。再把碗放进水里洗一洗，冲一冲。就洗好了。

这真是一个圆满的暑假!

**初中暑假心得作文800字篇十一**

在刚刚过去的暑假里，我的减肥成了家里的头等大事。

姥姥、姥爷、爸爸、妈妈、大姨、大姨父、姐姐对我的88公斤体重虎视眈眈，扬言要用团队的力量帮我攻克顽“敌”。

家里人在我减肥的方法上分三派：节食减肥派、运动减肥派、参加夏令营减肥派(此派愿意为我掏腰包埋单)。深思熟虑后我一锤定音：以运动为主，节食为辅，组建减肥团，协力同减肥。

做医生的老妈，责无旁贷地担当起我的营养师，什么低热量、低脂肪、低糖、高蛋白的食物……不管爱吃不爱吃，我必须无条件接受。

有运动天赋的爸爸主动请缨做我的运动教练，我不敢反对，却在心里暗暗叫苦。至于姐姐，她愿意做我的陪练，陪我打羽毛球。

此外，为了组建减肥团，我还找来园区里五个和我块头差不多的伙伴，凭借我的三寸不烂之舌，终于说服他们成为我的“跑跑团”成员。我还忍痛拿出零花钱做了两块横幅，悬挂在园区小花园的醒目处，一块写着：减肥一身轻，看谁当逃兵;另一块写的是：跑起来，跳起来，练出好身材。就这样，暑假减肥行动紧锣密鼓地拉开了序幕。

暑假第一天，清晨6点30分，我和我的“跑跑团”准时到达小花园。第一天的训练任务是跑五圈，每圈400米。爸爸一声令下，六个胖子精神抖擞、信心百倍地甩开了大步，可是，刚跑完一圈，便一个个汗流浃背，而且速度越来越慢，跑跑停停，停停走走，任凭爸爸喊破嗓子，胖子们就是跑不起来，后来干脆躺倒耍赖。

爸爸说：“你们这么跑，根本减不了肥，必须一口气跑完五圈，以后还要增到六圈、七圈、八圈……”我喘着气说：“欲速则不达，给点信心……好不好?”晚上，姐姐来陪我打羽毛球，我浑身酸痛，直想耍赖，可还是一咬牙下楼了。

在暑假艰苦的训练中，现在的我已经爱上了运动。我的“跑跑团”有三名成员当了逃兵，却没能动摇我的军心。

昨天，我捂住眼睛，抑住心跳，屏住呼吸，踩上了电子秤。当我慢慢移开双手，看到电子秤上醒目的80公斤时，激动得手舞足蹈，我减掉了16斤!姥姥为了庆祝我的减肥初见成效，特意做了几个我爱吃的菜。而我则暗暗命令自己管住筷子，没敢多吃。因为“减肥尚未成功，胖子还需努力”!

**初中暑假心得作文800字篇十二**

放假了，我好高兴。我跟妈妈一起定制了一份暑假计划，妈妈还给我报了好多特长班，我实在是太佩服妈妈了好几种特长班没有一种冲突的，安排的很合理，有学有玩，不错。我每天都按照我的计划进行着做作业练字，背诵古诗词，每天都有看书，我超爱看书，读书充实了我的眼界，在书中学到了很多道理。

假期里我参加春雷英语口语比赛，我是第一个上场的有点小紧张，观众的掌声让我心情平复很多，评委老师给了我超高的评价，我很开心，我会更加努力好好学习。

我喜欢弹琴，琴声特别好听，不过也不轻松得天天练习，每天都得练个把钟头，熟能生巧。我也喜欢游泳，夏天嘛游游泳，玩玩水再好不过了，游泳也是对身体最好的锻炼。画画嘛一般般了，妈妈说是因为我小时候总是在墙上乱画，把笔都藏起来了才导致我现在画什么都不像，所以才给我报了特长班希望现在能拟补回来。妈妈总说就画画这件事是她最感到愧疚的。

闲暇之余我会跟妈妈一起做家务，因为爸爸经常出差，爸爸总是跟我说爸爸不在家我就是家里的男子汉，不能惹妈妈生气，要我好好照顾她老婆哈哈，我想给爸爸说我一定能做到，我会乖乖听话做一些力所能及的事情，我在假期里学会了自己下面条，煮米饭，从头到尾都是自已完成的，开始有点害怕后来慢慢习惯了就好了。

下一站就要出去旅游了，每个假期爸爸都会抽出时间陪我跟妈妈出去旅行，可以坐飞机，坐火车等等玩我想玩的想想就开心，看看沿途美丽的风景。

在这假期里我学到很多收获也很多，最后让我的暑假在旅行中画上一个圆满的句号。

**初中暑假心得作文800字篇十三**

快乐而有好处的暑假生活结束了，我班同学带着一个假期收获，又回到了自己的教室，现将我班同学暑假生活作如下总结。

1.生活小事，践行礼貌

礼貌无处不在，生活中的点点小事，折射出人的礼貌。我们223班也早已礼貌先行，成为了礼貌的实践者、传播者。假期中，同学们都能做到礼貌出行，在公交车上主动给有需要的人让座。

2.假期计划早制定，指导孩子认真完成假期作业。有一大批作业优秀学生：黄晓涵，文一舟，冯康俊，陈明珠，邱语瞳，黄天祺，陶志诚，付嘉轩，邹雯慧，李心雨，黄梓航，易芷璇，朱嘉颖，邓少轩。

3.“科普”盛暑假，有不少同学在暑假画了科技幻想画。如付嘉轩，杨佳妮，邓少轩，黄雨嘉，李心雨，文一舟，邱恩妮，易芷璇，黄晓涵，李瑞琦，他们的幻想画画的十分好。

4.坚持学习，培养特长

假期是队员们不断学习，不断充电的大舞台。假期中很多同学都能按时完成作业，许多队员更是利用这个假期进行了超多的阅读，增长自己的知识。黄晓涵，黄雨嘉，周晨曦，黄天祺，冯康俊等同学，他们深知“书中自有黄金屋”，认真阅读，还写了很多读书笔记和读后感，受到文学经典的熏陶!还有很多队员在学习之余参加了培训，学习了一项新本领。黄康怡，刘溪琳同学暑假学习舞蹈，张啸锋同学在爸爸帮忙下学会了游泳，快乐地感受着身体在水中的滑动……这许许多多的技能让每一位队员在新的一学期中更加的自信、向上、阳光!

5.外出旅游，增长见闻。祖国河山壮丽，一处处景点就是祖国的文化。两个月的暑假生活，很多同学都走出家门，外出旅游，在旅游中不断收获成长。陈明珠同学、黄梓航同学参加了夏令营活动，一路游玩让他们领略了不同的风土人情，增长了见识……祖国的山水就是一本书，翻开他们，我们就能收获无穷。总结暑假生活，同学们收获快乐。迎接新的学期，我们满怀希。让我们迎着金秋，快乐地进入新学期。

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