# 2024年周记初中日常生活 初中周记心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-03-01

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。周记初中日常生活篇一学...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

**周记初中日常生活篇一**

学生时代是每个人人生道路上的一段重要时光。而初中则是青春期的起点，是关系到一个人成长的关键阶段。在初中的学习生活中，周记是我们的一项必修活动。下面，本文将从“锻炼写作能力”、“激发思考能力”、“培养自我反思习惯”、“记录成长点滴”和“增强课堂参与”五个方面，对初中周记的心得体会进行阐述。

首先，初中周记可以锻炼我们的写作能力。每个学生都知道写作是一门重要的技能。写作训练是培养学生高层次思维能力的有效途径。通过写周记，我们能提高经验总结和表达能力，能够更加准确地描述自己的思考和感受，进而提升自己的写作水平。而好的写作能力，不仅有利于我们提高升学竞争力，更有助于我们今后的工作和生活中与他人更好地沟通。

其次，初中周记可以激发我们的思考能力。在写周记的过程中，我们需要回顾自己一周的学习和生活情况，反思自己的不足之处。这就需要我们有自省和思考的能力。通过思考，我们能够更好地认识自己，找出自己的优势和劣势，进而采取相应的措施进行改进。而这种思考能力，也将在今后的学习和生活中，起到重要的引导作用。

再次，初中周记可以培养我们的自我反思习惯。习惯是一个人最好的朋友。每个人都知道，一个良好的习惯，可以让我们的生活更加有序，更加高效。而写周记就是养成这种良好习惯的途径之一。每周写一篇周记，要求自己对自己的过去一周进行反思，不断总结经验教训，对未来进行规划。通过这种习惯的养成，我们能够更加清晰地认识自己的优势和劣势，找到自己的定位，有目标地去朝着未来发展。

另外，初中周记可以记录我们的成长点滴。作为一名初中生，我们在这个时期会面临着许多挑战和困难。而通过写周记，我们可以记录下自己的成长经历和感悟，让自己在困难面前保持坚定的信念。当我们回顾自己的周记时，可以看到自己一步一步的成长和进步，这将激励我们更加努力地奋斗，使自己的人生更加精彩。

最后，初中周记可以增强我们在课堂中的参与。在写周记时，我们需要回顾自己一周的课堂表现和学习情况。这就要求我们在课堂上时刻保持良好的学习态度和积极参与的精神。只有在课堂上认真听讲、积极思考、提问发言，我们才能写出一篇真实准确的周记，才能让自己更好地认识自己。因此，初中周记对我们在课堂中的积极参与起到了重要的推动作用。

总之，初中周记是我们学习生活中的一项重要活动，它不仅可以锻炼我们的写作能力，激发我们的思考能力，培养我们的自我反思习惯，记录我们的成长点滴，还可以增强我们在课堂中的积极参与。因此，我们应该珍惜这个活动机会，充分发挥其对个人成长的促进作用，为自己的未来奠定良好的基础。

**周记初中日常生活篇二**

初中时期是每个人都经历过的阶段，在这段时期里经历了许多的学习和生活，也走过了许多的路程。每个人对于初中的印象和体会或许都是不同的，但是总的来说，初中是一段充满挑战和机遇的时期。在这里，我将分享一下我对于初中的周记心得和体会。

第二段：周记的作用

在初中的时候，经常会被老师安排写周记。每次写周记的时候，我都会认真去思考自己的所见所闻，将自己的想法写进去。这样做的好处是，让我更深入地思考和记录自己的成长过程，同时也可以提高我的写作能力。通过周记，我也可以更好地了解自己的优点和不足之处，进而反思自己的行为。

第三段：周记的收获

在写周记的时候，我常常会思考自己的所见所闻，这些所见所闻也让我收获了很多。有时候，我会在路上观察到别人的行为举止，从中汲取教训和启示；有时候，我会在课堂上听到老师的授课，从中获得新的知识和技能。这些都让我受益匪浅。同时，通过写周记，我也更好地体会到了自己的成长和进步。看到自己在不断地成长，心情也是格外的愉悦。

第四段：周记的启示

写周记的时候，我也会思考自己的成长历程中遇到的问题和困惑。通过自己的思考和与他人的交流，我也可以从中得到不少的启示。有时候，我会通过同学的经验，发现自己的不足之处，进而改正自己的错误。有时候，我会通过老师的指导，找到自己的的不足之处，并且明确自己未来的发展方向。这些都为我在学习和生活中提供了很大的帮助。

第五段：总结

初中是每个人人生中重要的一段时期，它为我们提供了充分发展的机遇和挑战。通过周记的记录和收获，我更清楚地了解了自己的优点和不足之处，在不断反思和改进中提升了自己的能力和素质。因此，我深刻认识到写周记不仅仅是一种作业，更是一种对自己成长历程的反思和记录，也是一种获得有效反馈和启示的重要途径。我相信，在之后的成长中，我会一直保持启发和领悟新知的心态，为我的未来走的更加坚定和自信。

**周记初中日常生活篇三**

二十四点谁都知道，用扑克牌随意用加减乘除算出24。可就是这么一个比赛让我赢得了感谢。

我的数学成绩还行，算24点反应虽然不是很快但是还是有一点名堂。我们小区有一个出了名的调皮鬼，他比我大一岁，可是总欺负人。

有一次，他欺负我的朋友。我实在忍不住了，对他喊：“你发什么神经啊？干嘛欺负我朋友！”

他瞟一眼我说：“我可以不欺负你朋友，但是你得和我比24点！”

“好！我答应你！”我毫不犹豫地回答道。

开始了，我手里已经捏出了冷汗，我有可能算不过他啊！可是我不能让那个家伙得逞！于是我脑筋快速的思考，企图能快点算出。正当我苦苦思索时，那个家伙居然算出来了！我简直不敢相信！看见那个家伙得意洋洋的表情，我心里巴不得他马上就败在我手下。于是我给自己暗暗打气：加油加油！

朋友问我：“李妍美，你行吗？你也许不知道吧？他虽然是“无赖”，但是他的24点在我们小区里是出了名的。你斗不过他的！我想只要有我们的家长在，他不敢打我们了！”

“不行！就算他很厉害，但是我也不能眼睁睁地看你受苦啊！何况我也要好好教训教训他，叫他以后甭想欺负人！”我愤愤地说。

“怎么了？怕了？”

“你才怕了呢！再来！”

我虽然表面上是无所谓的，但是我却心里那个慌啊！

又一轮开始了，我快速看过4张牌，心里突然算出来了！好，打牌他的时候到了。我大喊：“我算出来了！”他不可思议的看着我，已经成了结巴：“你……你……”

“哈哈，怎么样？这回该是谁怕了啊？哼，我要教训教训你！”

接下来的几轮，我连连胜出。每次我都很快的说我算出来了，唯恐别人抢了这句话。

最后，他输了。他向我道歉：“我以后不打了，你赢了。”

**周记初中日常生活篇四**

随着时间的飞逝，我踏入初中的大门已接近1年了。再回首，遥遥望见1、2年级是我们稚嫩的笑脸与无法重拾的天真。虽然十分怀念那段日子，但初一生活注定是记忆中最美好的一页。

小学时，我一心只认为初一是枯燥无味的，学科多，老师多，作业多……但我完全想错了。初一的生活比六一班多了许多欢乐声，多了有趣的学科，认真慈爱的老师……虽然繁重的学习任务压得我有时喘不过气来，但是和蔼的老师们总能轻轻拨动我们心中的学习之弦，奏出美妙的乐章。

刚进入初中时，一张张陌生的面孔总显出盛气凌人，也不知道是怎样度过了那段时光，只觉得渐渐非常轻松。快乐，彼此都将彼此印入脑海中。现在的我们打打闹闹，团结一心，共同拼搏，成为了一个密不可分的集体，在各自的心中留下了一道绚丽的彩虹。

喜欢现在的班级，因为这里记录了我们一段崭新的生活；喜欢现在的老师，因为是她们带我们走出小学的生活，在我们崭新的一页上写下令人羡慕的篇章；喜欢现在的同学，因为是他们带我欢笑，伴我健康的成长。

可甜的背后，必定会有苦。

也许因为不适应初中生活吧，升入初中后的我，成绩一直都不理想，虽然认真的听着每位老师的谆谆教诲，但成绩一直都不给我任何回报。这是我开始怀念我的小学生活。但我知道人应该向前看，不能活在回忆里，所以在今后的日子里，我一定会更刻苦。努力的。

苦与乐的交错，编织出我多彩亮丽的初一生活。我喜欢我的初一生活！

**周记初中日常生活篇五**

初中是人生中一个重要的转折点，也是培养我们成长为独立自主人的重要阶段。在这段旅程中，每个人都应该对自己有一个明确的认知，我在这里分享一些我在初中留下的周记和我的体会。

第二段：不放弃，努力追求

初中是一个紧张、繁忙、重要的时期，很多时候都会让人感到压力重重。我曾经为了学习而放弃阅读和运动，可是发现这也不是一个好的选择。我明白到，我们不应该只为了一个目标而放弃其它喜欢的事情，而是要积极追求所有可以让自己成长的事情。每个人都有潜力，只要努力去发掘，就能超越自己。

第三段：人际关系中的珍惜友谊

人际关系在初中生活中更是非常重要。在这个时期我曾经认为，只要我做得好，就可以独攀高峰，没有必要去把握人际关系。但是实际上，我发现好的人际关系才是我们成功的基础。在日常生活中，我学会了与同学们互相交流、互相帮助，也让我看到了美好的友谊。在这里我也要感谢我的好朋友，我们一起努力，一起成长。

第四段：面对困难，发现机遇

初中生活中一定会有各种各样的困难，要发现它们隐藏的机遇。我曾经因为期末考试成绩不理想而沮丧，但是从失败中我认识到了自己的不足，了解到学习方法上的不足，找到方法去弥补它们，这些都是意外的机遇。事实上，我们不能眼中只看到困难而忘掉我们所拥有的。我们应该独立思考，发现机会，抓住机遇，勇往直前，不断前进！

第五段：未来的规划

每个人Life\'s aim都不同，所以我们需要自己去规划未来，制定明确的目标。我们需要认真思考:我们在学习、生活和未来的工作中究竟想做什么。我曾经坚信“无目标就无方向”, 对自己的未来构思了许多目标。比如在未来的某一天，我希望能够成为一名优秀的作者，通过自己的文字，去影响他人的生活。总之，找到自己所喜欢的事情，并努力去追求它，这是我觉得在初中所学到的最重要的经验。

总结：

在初中的岁月里，我们不断成长，体验不同的人生历程。每一个周记都是对自己的一个总结，也是总结个人成长的机会。努力、珍惜友谊、发现机遇、规划未来，这些都是初中生活中最重要的体会和经验。我希望志同道合的人一起走下去，勇往直前，开创精彩的人生！

**周记初中日常生活篇六**

今天是星期六，爸爸妈妈带我来到了姨姥姥家。

姨姥姥家住在南邵乡张营村，我们一到门口就听到了一阵狗叫声，我连忙躲到妈妈的背后。这时，听见姨姥姥在院里说:“花丹，这是客人，不许叫!”大花狗好像听懂了似的，马上停止了吠叫，摇着尾巴跟在姨姥姥后面出来迎接我们。

我们随着姨姥姥进了院子。院子又宽又大，有一棵苹果树，上面结满了小苹果。姥姥说苹果还没熟，等苹果成熟了就叫我们来摘。我们随着姨姥姥进了屋，客厅里宽敞明亮，比我们家客厅大多了。

我还和姨姥姥家里的小妹妹在房间里玩捉迷藏，玩得可开心了。

到了中午，姨姥姥给我们做了一桌子丰盛的午餐。姨姥姥对我们说:“吃的菜都是自己种的，是绿色食品。”她还答应饭后带我们到菜地去看一看。

吃完饭，我们随着姨姥姥来到了房后的菜地。菜地里一片生机，姨姥姥指着一片菜地对我们说:“这边是白菜，那边是大葱，还有西红柿、茄子、豆角、丝瓜、黄瓜。”我对姨姥姥说:“您种的菜真多呀!”我和妈妈摘了好多黄瓜和西红柿，享受着采摘的乐趣。虽然我弄了一身的泥，但是我感到非常开心。

到了晚上，我们带着一大包青菜准备回家了。我对姨姥姥说:“等苹果熟了，我再来摘苹果。”姨姥姥高兴地说:“欢迎，欢迎，我等着你。”我恋恋不舍地离开了姨姥姥家，我真希望秋天快点来到。

**周记初中日常生活篇七**

20xx年7月14日，我去西安的看秦兵马俑。

秦兵马俑真是百闻不如一见！

一号俑坑非常大，我觉得比4个学校的大操场还大一点。而二号俑坑和三号俑坑只有一号俑坑的三分之一那么大。一号俑坑的兵马俑我觉得至少3000个。站在上面，俯视这些兵马俑，它们排列整齐，犹如一支强大的！

马俑跟真马一般大小，四蹄强壮有力，鬃毛，眼睛，蹄子雕刻的栩栩如生，仿佛是一只奔腾的战马。还有人骑在马的上面，手持缰绳，跟真的一模一样。

在俑坑外面还看见将军俑。将军俑人高马大，身材魁梧。头戴战盔，身披铠甲，手持一把削铁如泥的宝剑。岁月的痕迹越发显得像一名久经沙场的老将作。他昂首挺胸，目光炯炯，神情严肃，身上的装束到外貌，无不散发出一个将军威风凛凛的气质。

俑坑里有这么多俑但是没有两个是完全一样的：有的眉开眼笑，仿佛打赢一场大胜仗；有的怒发冲冠，似乎要跟敌人决一死战；还有的精神抖擞，好像恨不得立刻冲到战场上奋勇杀敌。

有的俑半蹲着，好像在埋伏，等待敌军的到来；有的俑军容严整仿佛已经做好战斗的准备；有的俑抬头张望，好像在查看有没有敌军。

兵马俑如此壮观，我深刻为祖国有一个壮观的兵马俑感到骄傲，同时也深刻为祖国昔日的强大繁荣感到无比自豪。秦兵马俑惟妙惟肖的展现中华民族强大的力量。看着看着，心中就感到油然而生的自豪！

**周记初中日常生活篇八**

我曾做过一个长达万里的梦：无限绵延的金沙上，有一个孤独的背影。我未曾亲抵过那样的大沙漠，但我在梦中记忆清晰，有时那只是一个闪回。

不错，那个人，是我。

不明原因，我行走在能炙人为食的沙漠中，也不知走向哪儿，只是凭着一种近似生存下去的生命本能。它驱使我走下去。

我的眼前，金沙绵延无尽头，空气也翻滚着热浪，天空中不曾掠过一丝鸟雀踪影，太阳毫不留情的露面。

我唯一的行囊是腰间系着的一只水壶。向前看，不知尽头；向后看，没有痕迹。刚刚滑过一步，边上的沙子马上陷下去，恰到其分的盖住了那一块。一路走来，一路滑沙，不见足迹。只见像是因自然神力而有规律摆动的方向性滑沙，左右各一弧，中间是神秘的一点。

口渴的感觉愈加发觉，嘴里的热气似乎见了久别的老友——空中腾腾的热气。止不住地想出来见面。此时，眼前的路进行了重组：平缓的地变作了一片高山，但仍是由那松软的沙堆成的，上面仿佛绿茵成群。

我咽下口水，向着那“山”进发。此时尚可以加速，但上“山”之后，情况便不同了。

每艰难的迈开步子，向着更高的沙踏下，试图让身子倾斜成一个最有力而不至于摔倒的弧度时，发现太难了。这儿的一切拖泥带水，所有的沙子不会使你顿失傲气，而是渐渐磨去你的锐气。正像人生中的一些经历，非得去承受。

在快近顶时，我忽的犹豫起来：“那沙漠绿洲是海市蜃楼吗？”怕是自己眼睛虚设的。但片刻之后，我推倒了这种想法，我太需要它了！不管踏脚下去是否会踏空、坠入沙的\'陷阱和流沙把我吞没。脑中恐惧即逝。那是我笑容的泉源。我知道。

凫雁打翅，底砾闪光，它们仿佛是某人在用自身的亮度告诉我：

值，值得透底！

**周记初中日常生活篇九**

上周，也就是12月3日7日这5天，运动会激烈地进行着！实力雄厚的队员们争先恐后，马不停蹄地飞快地狂奔着！

首先是60米，在我班最受人瞩目的就数郭璐璇了！她在60米预赛中的表现十分令人佩服！“各就各位！预备！跑！”随着裁判员一声令下，运动员们急驰而出，顿时，她们就有如一枝离弦的箭飞驰在跑道上。起初，郭璐璇等几人并驾齐驱，几乎形成一条笔直的线。她昂首急奔，步幅匀称，步频紧凑，丝毫没有落拜的信念！快跑一半了，郭璐璇突然加快了速度，差距越来越大。终点就在眼前了，她猛地冲过了终点！“好喂！第一名！”

还有团体比赛8×25米往返接力，这才叫“我们的成功来源于其他班的失误”，但也不全是这样，也叫他们过于急燥，三番五次地交棒失误。“各就各位……”话音刚落，我班冉友合“嗖”地一声昂首奔驰，但其他打头棒的同学也不屈服，第一棒就你追我赶，异常激烈！过了一会儿，轮到我了，我的心提到了嗓子眼儿，生怕自己出错，给我班造成不可挽回的局面。交棒！这棒也忒淘气了点，我和前一位同学交棒之时，我只握住了一丁点，幸好我的反应快，抓住了，我真为自己捏了一把汗！我虽没使棒脱手而出，但有两个班的同学都失误了，因此我们和一个班拉开了差距，还把第二名的班级给超过了。我手持接力棒，双臂有力地迅速摆动，交给了下一位同学。该最后个同学曹靖武了，这时一班也交棒失误了，我们已成了第一，我们已胜卷在握。才开始我以为曹靖武一定会拼命保住这第一，但他并没有我想象的那样尽全力猛冲，在我眼中他就想在欣赏风景一般，十分悠闲自在！旁边我班的同学不住地呐喊，一班的同学已经渐渐赶上，眼看就要超过了，但最终我们以微小的差距赢得了这组的第一！

5年级8×25米结束了，我去问了袁老师我们是第几，他说是第四，我十分沮丧，之后，我问了曹靖武是否没冲起，他自己也承认了。然后我又去问袁老师第一名是多少，他的回答令我十分惊讶，十分差异！他说我们和第一名的差距只有那短短的1秒，那么和第三名的差距就更微不足道了！

星期三又100米，其中我在第二组，第一组的还没跑，我就已经蓄势待发，放松好全身，等着一会儿全力以赴！转眼间第一组ok了，王凤翔只得了第五，这使我大跌眼镜、黯然失色。我来到一号跑道，抖了抖身子，感觉自己的心加快了跳速，跳动的声音也加大了许多，顿时我百感焦急，生怕自己流落到最后，“刘一辉别急别急，等会儿要全力冲刺，争取超过飞入周琪。只要自己心态平衡，又条理地加快节奏，超越自我，不留遗憾！”我自己叮嘱自己。

“……跑！”裁判员刚一下令，我就奋力起跑，可谁知地面积水过多，我右脚滑了一下，要不是我学过篮球，敏捷度还可以，早就“噗嗵”一声摔倒在地了。可就因为这一滑，导致我速度变慢，李江涛等人就趁此超过去，我轮落到了最后。终于，我的身体再次平衡了下来，开始了奋起直追。第五、第四、第三，我由最后跃居到了第三，天祝我也！近了近了更近了，我们的第一名周琪，离终点不到20米，我离李江涛不到0。5米，“加油加油，快追上了！坚持一定要坚持！”这时，我的体力开始不支了，因此放慢了节奏，但我和李江涛仍然很近，你可别小瞧这零点几米，这可是要时间的，即使0。01秒的差距也是差距，也是输了。好了，李江涛的体力也降下来了，顿时周琪已经到了终点，我们离终点也不远了，我用尽全身力气，要紧牙冠，0。4米、0。3米0。2米，我同李江涛的差距几乎已经到了0。2米，可就在这时抵达了终点。“老天啊！你为什么让我打滑，为什么！”我向上天苦诉道。

下午还有可悲的200米，起初我还一路遥遥领先好几米，可我是在第四跑道，转弯处时他们奋力反超，我只得了第三，可悲啊！紧接着是跳绳，我连气都没喘通就去跳，何况时间紧迫，我不得不冲到教室拿绳，然后一路跑到点名处集合，我累得气喘吁吁，上气不接下气。因为我的体力已经用尽，所以越跳越慢，才跳152个。绳跳完后，我的喉咙犹如万箭穿过，刺痛难忍。

5天下来，我们只有投掷实心球的王艾伶夺取了个第一，其他的都是第二、第三。还有个使人气愤的，曹靖武与他前一个人的时间只相差7毫秒！还有我和李江涛……哎！悲哀啊！

俗话说强中自有强中手，我们还得磨练啊！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn