

大学生读书班个人心得体会(大全6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生读书班个人心得体会篇一

我在酷热中迎来了作为大学生的第二个暑假，也满怀激情地报名参加了学院的暑期社会实践活动。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

所以为了同一个目标,同一种信念,我加入了暑期社会实践活动.

虽然实践的一个月,并不能说算得上是酷暑,可以说是比较幸运,正赶上较为凉爽的日子,但是一活动起来,同样也是汗流浹背的,一会儿衣服就湿了,才经过几天的活动,腰酸背痛,但是我并不觉得累,因为我知道这就是考验,这就是体验,这就是奉献,我为之无怨无悔。

在这短短的一个月中我碰过壁,受过累,流过汗,但是我却成长了,深入学习领会了“三个代表”重要思想,继承和发扬了大学生勇于实践的光荣传统,树立和落实了科学发展观。用实际行动赢得了社会的认可和好评,也通过走进基层、走进市民了解了现实问题,树立了正确的成才观。打工的日子,有喜有忧,有欢乐,也有苦累,也许这就是打工生活吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉,但总的来说,这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步,是值得回忆的。现在想来,一个月的打工生活,所学到的生活的道理是我在学

校园里无法体会的，这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

我在暑假里是进刚铁厂做质检工作的，那些活儿看似简单而轻松的，身体不断的重复着一个动作，是相当的枯燥和烦闷的。但不管做什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永远只是停留在那一步。在实践期间，能涉及的活动其实是很多的，各个方面都有。比如，要完成一个材料的包装时，不是简单的做完就行了，可以想下怎样做的更快更容易。这也就是每个商家所需要追求的效率，怎样在最短的时间里创造出的价值。所以我们同样可以思考，创新和开拓，当然首要的是看自己有没有真心的为之付出和保持一种什么样的心态。

打工期间，在提高自己动手和实践能力的同时，还学习到了人际交往和待人处事的技巧。人与人的交往中，要看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你自然会得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，要相互理解，包容，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

暑期虽然只有一个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些商家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作……不过，让我们体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。面对日益严峻的就业

形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

大学生读书班个人心得体会篇二

我是xx学院计算机科学与技术专业的一名本科应届毕业生。“严格要求、严格训练”的警务化管理和“忠诚、责任、奉献”的校训精神让我知道了警院的内涵。我明白了“崇德尚法，博学强警”所蕴含的意义。当一个人民-警-察是我从小的梦想，我在这里开始了我一个奋斗历程，开始了向我梦想进发的征程。

军训，早操，内务，上课，点名、一切整齐划一，让我们每个人骨子里都种下了严格守纪的种子。服从管理、步调一致、令行禁止。四年，我成为了一个对自己严格要求、与同学通力合作的大学毕业生。

岁月荏苒，弹指一挥间，四年，恍然如白驹过隙，发生了很多，也改变了很多，我感觉自己成长了不少，也收获了一笔不小的人生财富。

在警校的四年，也是我人生成长大迈步的四年，我孜孜不倦，不断地挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基矗无论是学习、自理能力我都有了长足的进步。同时，在不知不觉中，学校的训练让我从意志、身体、技能上达到了一个警-察所要求的水平线上。坚韧的意志，强健的身体，是我在进入社会之前学校送给我最宝贵的礼物。

在菁菁校园中，队长和老师的教诲，同学的友爱以及各方面的熏陶，使我获得了许多知识，懂得了许多道理。在校期间，我态度严谨，成绩优秀，基础知识扎实。我善于和同学们相处，在区队得到了队长、老师和同学们的一致好评。

在我的身上，您会看到警校学生的扎实、看到理科学生的冷静。综合发展自己，成为德智体美兼具的好学生，是我对自己的要求。自信，坚忍，务实，求新，勤奋，积极，乐观是我一贯坚持的生活态度，也是我孜孜以求的人生态度。我坚信在我的不懈努力下，明天的美好一定会在不远处等待着我。

在性格方面，我是成熟稳重，乐观向上，耿直而富有正义感的，这样的性格特点使得我非常适合做一名人民-警-察，去更好的为人民服务。生活中我喜欢看书，进取心强喜欢突破自己，人民-警-察随时会遇到一些新情况，新问题，这样的工作让我觉得非常有意义。我看过著名华裔神探李昌钰博士的书。例如他的《重反犯罪现撤》，《神探李昌钰破案实录》等等。从他身上，我不仅学到了很多推理知识，更重要的是学到了一个成功的理念，那就是：把不可能变成可能！

在思想品德上，我非常注重自己的道德修养，并有坚定的政治方向，我时刻以团员的标准严格要求自己，并以党员的目标不断地鞭策自己，积极地向党组织靠拢。同时，我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。在大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。四年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，并常看百家讲坛和一些国学讲座。看了关于孔子等名人的一些讲座之后，我越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

在生活上，我最大的特点是诚实守信，热心待人，勇于挑战自我，时间观念强，有着良好的生活习惯和正派作风。由于平易近人，积极乐观，待人友好，所以一直以来与人相处甚是融洽，人际交往能力也有很大程度的提高。

在工作上，对工作热情，并为了提高自己的能力，在学校也参加了很多有意义的活动。不管是什么工作，我都是任劳任怨，责任心强，逐步具备了良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他区队干部出色完成各项工作，得到了大家的一致好评。此外，每个假期我都去家乡派出所进行实习锻炼。大三的时候我在县公安局浞机派出所实习半年的时候也表现非常优秀，积极参与查办了上百起大小案件，不仅赢得实习单位民-警们对我的认可和关怀，学会了如何待人处事，也还锻炼了我的各方面的业务能力和思维能力。半年的实习生活非常艰苦，期间接触了很多人很多事，让我充分体会到了警-察这一职业的神圣和艰辛。但这丝毫不影响我成为一名人民-警-察的志愿！因为：警-察的事物虽然繁琐，但桩桩件件关系人民群众的切身利益；警-察的事物虽然细微，但事事处处关系党和国家的大政方针。只有正确的处理好这些人，这些事，人民群众的生活才会幸福安康。

在学习上，我认真端正学习目的、学习态度，系统全面地学习了嵌入式技术专业的理论基础知识，对汇编语言C及C++和delphi设计掌握很好，能独立的编写小程序。对单片机及jav(a技术有一定的了解，嵌入式linux程序开发及嵌入式C及汇编混合编程较熟悉等。在硬件方面，熟悉电子电路及单片机等。我努力认真地学好每一门功课，同时把所学的理论知识应用于实践活动中，把所学知识转化为动手能力、应用能力和创造能力，力求理论和实践的统一。在学习和掌握本专业理论知识和应用技能的同时，还努力拓宽自己的知识面，培养自己其他方面的能力，比如我会经常的去图书馆看下其它方面的书，努力通过各种不同的途径锻炼自己的各方面的能力，在书法和体育运动都获得好成绩。总之，我致力于把

自己培养成一专多能的人才。

在身体和心理方面，我掌握了科学锻炼身体的基本技能，爱好篮球、乒乓球，也喜欢跑步、游泳和爬山、大学期间，我已经养成了良好的卫生习惯，积极参加学院、大队中队区队组织的各项体育活动，身体健康，体育合格标准达标。在心理方面，锻炼自己坚强的意志品质，塑造健康人格，克服心理障碍，以适应社会发展要求。

大学生读书班个人心得体会篇三

那一排排的队伍犹如大树般伫立在塑胶跑道上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。而大学军训，让我明白太多太多的人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。我想只有军训才能真正感觉到它的内涵。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得初中军训时，我们被送到一个军营里军训，比大学的军训还要苦。那时我们就十三四岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要学习，不说别的就军训时间就够拖累人了。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀

念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和教官在休息时瞎掰，而且我们的教官跟《康熙微服私访记》里面的三德子很像，大家都叫他三公公。我们还会时不时的捉弄一下教官，趁教官不注意时做做小动作。然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，拽着车门不想上车回家。真的很有意思，也很感人！

现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学生来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且加上上学期学习的军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。

大学生读书班个人心得体会篇四

军训，这个我在大学里面面临的第一个考验，已经过了三天。三天的时间，好似过的很快，一切都有条不紊却又夹杂着混乱。三天里，我们按照教官的要求进行着严格的训练，我们的每一分每一秒都在被精确的规划着，不同于训练场上的坚持，回的宿舍的我们也会有抱怨。然而即使有不愿，腿上的疼痛感依然在不停地提醒着我们军训一直在继续。

训练场上即使太阳高照，即使站军姿很累，但我们都在逼迫着自己坚持不动，这种逼迫是来源于一种集团的荣誉感与凝聚力，我想，这是我在这次考验中的第一个收获。

到了第三天，我们都逐渐适应了，回到宿舍，会整齐地收拾的东西，相互之间会用玩笑来缓解军训带给我们的疲劳，我们的友谊也不知不觉的生根发芽。

学会了互相体谅，互相关心的我们在给家里的电话中也能用“挺好的”来让家人安心。我想，这是一种成长，一种在苦涩中寻求向上的能力，这也是我的第二个收获。我们连的教官，虽然要求严格，但这份严格却在不断地磨砺着我的耐心与韧性。

休息时的教官会给我们讲很多他走过大学这几年的体会与感悟，我受益匪浅，因为倾听比自己年长的人的教导本身就是对自己的一个提高。

所以我在以后的时光里也会谨记这些对我帮助极大的话语，这便是我的第三个收获。第一次，我体会到那种累极了以后倒头就睡的感觉，第一次，我能对自己这么地狠，第一次，在我听到连里同学们震耳欲聋且整齐划一的口号声时感到热血沸腾。

走过三天，千言万语都能化为一句话：人生，不仅是一次说走就走的旅行，也不仅仅是一场轰轰烈烈的恋爱，还有一种人生形式，那便是我们为了一个目标拼过，搏过，哭过，笑过，那种人生非经历不能体会，那种美好亦无法被岁月抹杀。

军训，加油！

大学生读书班个人心得体会篇五

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

况，开展心理咨询活动，教育和引导大学生不断地加强心理品质修养和锻炼，为成才打下良好的基础。

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊惶失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、保持和谐的人际关系乐于交往心理健康的学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，使他们能够认识大学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证大学生心理的健康发展。

4、保持良好的环境适应能力。对大学生心理产生影响和作用的环境包括生存环境、成长环境、学习环境、校园环境等。

生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

第五，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。大学生在必要时求助于有丰富经验的心理咨询医生或长期从事心理咨询的专业人员和心理老师。心理咨询是指通过人际关系，运用心理学方法和技巧，帮助来访者自强自立的过程。

从心理咨询具有治疗功能的角度来说，心理咨询属于心理治疗，作为一种治疗方法和治疗手段，心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈、指导，针对求询者的各种心理适应和提出的问题，帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因；引导求询者更为有效地面对现实，为求询者提供建立新型人际关系的机会；增加求询者的心理自由度，帮助求询者改变过去的心理异常，最终恢复健康的心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能，通过心理咨询，为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，以实现降低和减少心理障碍，防止精神疾病，保障心理健康的目的。

学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅是提高大学生整体素质的要求，而且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

总之，大学生要做到心理健康，争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件，一颗颗人才的新星就有可能升起。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄于地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

大学生读书班个人心得体会篇六

人们于20xx年7月10日来到东莞常发光电科技有限公司，开始

为期20天的暑期实习。最后由于设备维护和车间装修，实习结束提前返校，一直到7月29日。虽然只是短短的20天，但在这期间，在企业导师和员工师傅的耐心指导和他们虚心的学习下，我们终于对一些常见的理论知识有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。以下是我这次实习的大致经历，希望能给弟弟妹妹们一些启发。

1. 上学和工作的区别

上学的时候，你有充足的空闲时间偷懒、放松、出门等。上班的时候，每天都有任务要完成。同时，也有责任要肩负。即使没有任务，也要到6点才能下班。上学的时候可以有个性，但是上班的时候一定要融入企业和社会的文化氛围，不然很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己以后可以做点什么；上班的时候，感觉需要学的东西太多了。在学校，如果你一直走下去，犯了一些错误才会得到一些教训；当你走出社会，错误会比错误本身承担更多的责任，所以一定要少说多做。上课只知道什么是现实，上课只知道什么是生活的艰辛(文章发自实际工作文档专栏)。所以综上所述，我个人觉得做一个大学生是幸福的，需要好好珍惜大学生活，让大学生活充实而不遗憾。

2. 适应

从学校到社会，环境、人、责任一下子变了。对于大学生来说，要尽快转变角色，以适应快速的工作时间和节奏，否则可能会影响你的工作状态。

3. 坚持文章转载自：百分位网络实习报告频道原地址：大三暑期实习经历

不管去哪家公司，一开始都不会马上给我们工作。一般我们会先看或者做杂货。短时间需要几天，长时间需要几周。在这段时间里，很有可能我们会觉得无聊或者厌烦，然后就会

有离开的想法。这个时候，一定要坚持。轻易放弃只会是恶性循环，更别说升职了。

4. 多做事少说话

在企业工作后，我们需要知道自己是否胜任这份工作。关键是看你对工作的态度。认真的话，工作不会枯燥，学习和工作会事半功倍。我觉得作为一个社工，我需要有多听，多看，多思考，多做事，多问，少说话的态度。工作就是这样，待人接物也是这样。

希望对大家有帮助。