

初三下家长会 初三下学期家长会发言稿 (优质5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

大学生心得体会篇一

我们在一些事情上受到启发后，将其记录在心得体会里，让自己铭记于心。如此就可以提升我们写作能力了。以下小编在这给大家整理了一些大学生心理学心得范文，希望对大家有帮助！

这本书给我的第一感觉是一本很实际、很基础的有关大学生心理健康教育入门书籍，这对于我们这些想了解最根本的心理知识，能够正确认识自己的大学生而言，是一个非常不错的选择。这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有心理故事、没有人力资源、社会任何一个方面的专业内容。它能让一个对心理学毫无所知的人，有能力一步一步的走进心理学更深奥的世界。看了这本书，让我发现原来生活真的到处都有心理学。

每个人都渴望更清楚地看清自己，也渴望了解别人。心理学是一面镜子，能让我们把自己清晰地呈现出来。心理学是一座桥梁，跨越这座桥梁，让你通往别人的心灵。有人说心理学是神秘的，我想神秘的知识隐藏在其背后的人们。其实很高兴在大学里初识了心理课，我觉得最大的收获就是看到了镜子里的自己，大学生活已走过了一半，回头却看不到神秘沿途的风景，只留下时间的脚印。

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，

人类也随之进入了情绪负重的年代。随作为现代社会组成部分，在高等院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。而且，大学生作为一个特殊的社会群体，自身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题。因此，本书籍是由各高校联合编辑，并且在大学开设专业课堂，为的就是帮助大学生解决上述问题的。

克服自卑

正确走好感情之路，学习

心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。同时，还可以使大学生克服依赖心理增强独立性。尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。并且，心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础，培养大学生的个性心理，使大学生拥有善于独立思考，朝气蓬勃的精神状态。

医学卫生的基本工作告诉我们一个朴素的真理：环境卫生好了，个人卫生意识、卫生习惯好了，人的健康水平必然提高，尽管疾病不可能完全消灭。拉马克的进化法启示我们，地球上疾病彻底消除的那一天，就是人类免疫系统彻底退化的一天。但是我相信，这一天不会到来；所谓困难越大，信心越

强。人类在与各类疾病做斗争的过程中，免疫机制的功能会越来越强大。

从认识社会、认识自身出发，立足学习与发展，对于大学生心理发展教育也是如此。虽然，现在大学生心理存在着许多问题，但是我相信，通过学习此书，再根据老师课堂的正确指导，我们一定可跨过那道坎的。当我们出现矛盾或是抉择时，只要想想这本书告诉我们的心理学知识，想着自我做心理调节，那么我们一定不会被那些琐碎的事情所困扰，不会因为暂时的失败而放弃的。

虽然我没系统的学习过心理学，但一直以来都很喜欢心理学，在高中时还梦想着自己在大学时可以学习到一定的心理学知识。我从图书馆借阅的一些图书中略知心理学很深奥，所以要学好学通心理学并非易事，如果把心理学的东西以授课的方式讲出来，更是难上加难。因为要找到一种灵活，生动，通俗易懂的授课方法把模糊，抽象，深奥的心理学知识向学生解释清楚分析透彻确实很难。如果课堂形式繁多，做游戏，看电影，搞辩论，抢答题等等会使课堂气氛非常活跃。那么此课堂就帮忙解决了这些难题。现在，虽然不是主修那门课程，但是还是会有机会再次接触心理学，并且学到一些对自己有帮助的东西，这本书教会了我许多东西。这个课堂的开设，更多的是在课堂的实践活动，大家都会积极的参加，在学习中学会对合作精神，学会相互信任，学会相信自己的伙伴，相信自己，这些都是很宝贵的东西。在未来的十几二十亦或是终身收益。

印迹深刻些？学会认识自己，相信自己，那么未来的道路上，错过了风景，却留下痕迹。

可见，心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

这门选修课我很感兴趣的一门，我有种不用逼自己去专心听

课，而是那种不由自主被老师所吸引的感觉。可见心理学真的有它的魅力所在啊！

虽然我选修的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我以后的职业没有什么很大的联系，但是心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

随着时代的不断进步，生活节奏的不断加快，我们都面临着许许多多的压力，在中小学的时候，我们面临着应试教育，所以我们要不断的读书、考试，因为只有这样我们才可以考上好的中学、大学。但是现在我们考上大学了，这些压力就离我们远去了吗？答案是否定的，在大学里我们同样要面对很多的压力，有考试的压力，还有就业的压力。这么多的压力压得我们喘不过气来。所以，对于我们大学生来说，学习心理健康课是必不可少的。

在心理课上，我知道了所谓的健康不仅仅是指身体上的完整和正常，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。心理健康是指个体在适应环境的过程中，心理、心理和社会性方面达成一致，保持良好的心理功能状态。即一种高效而满意的持续的心理状态；知、情、意、行、人格完整和协调，能适应社会。通俗的描述心理健康，是指一个人对自己、对他人的社会都抱有积极的态度，特别是遭受挫折和打击的时候，如失恋、失业和生病等，能够主动的去面对、学习和寻求帮助，在迎接挑战和解决问题的过程中，获得自信和满足感。从某种意义上说，心理健康表现出一个人具有解决问题、应对压力、适应人生各种改变的能力。

通过个人的感受与经历，我愈加觉得心理健康课对于大学生的重要性，高校都应该重视大学生的心理状况。大学生的心理健康问题严重制约了高校培养人才目标的实现，改变大学生的心理健康现状，已经成为中国高等教育必须解决的当务之急。如何维护大学生的心理健康，需要我们长期的探索与

努力，也需要社会的广泛关注与参与。前方的道路是曲折的，但是也是光明的。随着我国教育制度改革的深入和高校对心理健康的重新认识与重视，大学生的心理健康问题一定会逐步得到解决的。

在大学里，许多同学都因为课程较少、压力大于是就沉迷于网络游戏，到了最后就无法自拔，于是他们为了打游戏就开始荒废学业，开始连课也不去上了，整天呆在宿舍，坐在电脑前。甚至是不分昼夜的打，这不仅影响了他们的身体健康，也使得他们的心理开始变得扭曲了，可能分不清自己身在虚拟的游戏中还是现实的世界里。这让他们变得孤僻了，不善于与人交流，他们只活在虚拟的世界里。于是他们有的模仿游戏的场景去杀人，连自己的亲人也杀了；也有的猝死在电脑前，结束了自己的一生。

保持快乐人生的秘诀是：

- 1、学会宽恕他人
- 2、要有目标和追求
- 3、经常保持微笑
- 4、学会和别人一块分享喜悦
- 5、乐于助人
- 6、保持一颗童心
- 7、学会和各种人愉快相处
- 8、保持幽默感
- 9、能处变不惊

- 10、有几个知心朋友
- 11、常和别人保持合作，并从中得到乐趣
- 12、保持高度自信
- 13、尊重弱者
- 14、偶尔放松一下自己
- 15、具备胆识和勇气
- 16、不要财迷。倘若我们可以做到这些，那我们就可以保持心理健康、拥有一个快乐的人生。

总而言之，心理健康的大学生，应该具备良好的情绪状态，正确的自我观念，恰当的自我评价，完整的个性结构，和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得辉煌的成就。

时间总是过得那么快，8周的大学生心理健康课程就这样结束了。通过这八周对不同方面的学习，令我收获了很多。无论是生命、认知、沟通等等方面，都是我对自己有了新的了解以及对未来有更明确的目标和规划。下面我将从五个方面来分析我这近三个月来的收获。

一、自我认知和人际沟通课题的学习是我收获颇多。这两次课实在素质拓展基地进行的，上课形式多样有趣，也是我更能吸收所学知识。自我认知课程我们以小组为单位进行了多种游戏，有成功也有失败。但是就是在这样的游戏中，让我更加了解了身边伙伴，也让我们以身边的伙伴为镜子，了解了自己。通过对队友以及自己了解，我们能更好的沟通交流，

这样就有利于我们更好的完成各项任务。第二次户外实践课，我们挑战自己，同时也学会了相信他人。这一系列收获都对我们的 interpersonal communication 有重要的启示。首先在与他人沟通之前要充分了解自己，也要了解对方。其次不应退缩，要有勇气，积极和他人沟通赢得主动。相互交流时也要相信对方，只有在互信基础上的交流，才是双方所希望的。

二、通过情绪管理课题的学习，我充分意识到对自己情绪的控制的重要性。首先，我学会了及时关注自己的情绪。并根据不同情况下及时调整情绪，做到不意气用事，不让情绪影响自己的判断。在调整自己的情绪同时，也要通过观察周边人的表情动作，来判读其他人的情绪状态，这样更有利与相互沟通，避免产生矛盾。无论是产生任何负面情绪都是难以避免的，所以产生情绪并不重要。重要的是及时发现产生的负面情绪，及时调整。只有这样才能更有利于我们日常的生活、工作和学习。

三、通过对爱情心理的学习，使我对爱情有了更深的了解。爱情又酸又甜，并不总是美好的。所以在恋爱中如何保持正确的心态十分重要，既不伤害对方，也能保护自己。喜欢一个人要勇敢的说出来，这样才能得到自己的爱情。即使失败了也不能放弃希望，摆正心理，乐观对待。爱情往往使人冲动，只有掌控爱情中的心理，才能更好地掌控爱情。

四、通过对生涯规划的了解与学习，是我更加了解自己，以及明确对未来的计划与现在应该努力的方向。通过对职业生涯规划的学习，我详细的分析了自己从兴趣爱好，优缺点等方面，明确制订了自己的和职业规划以及大学四年的计划。有了这样明确的计划，可以是我的大学生活过的更加有意义，也能充分利用时间。不“让大学上四年”。

五、每个人都会遇到过挫折，所以对挫折应对的学习使我更更好的摆正心态面对挫折。从小到大遇到的挫折数不胜数，但是每当遇到挫折，都有老师家长的帮助。已经成年的我们，

最应该学会的就是如何独自应对各种挫折，而且大学以及以后工作所遇到的挫折与以前相比更加难以克服。首先我们要以乐观的心态来面对。举一个例子，天津大学的每个同学在高中...

认真回想一下，心理发展不成熟，情绪不稳定，和一系列的心理生理及社会适应问题往往会导致冲突和矛盾，而这些冲突和矛盾得不到及时解决的话，就会演变成心理障碍，心理疾病。特别是在当今社会，现代大学生都是经历了残酷的高考，倍受高考的毒害。为了在竞争激烈的高考中取胜，全身心的投入学习，家长的过度呵护，学校的硬式教育，是我们缺乏生活经历，而且心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折的承受能力，每每遇到一些问题，总不能很好的处理解决，出现心理问题也不能正确的疏导，以至于出现心理疾病。这只是冰山一角，广泛的说，竞争的加剧，生活节奏的加速，是人们产生了紧迫感和压力感，个人对生活目标的选择机会增多，从而难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了焦虑感，各种心理因素，生理因素和社会因素交织在一起，极易造成当今大学生的心理失衡。心理将康指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

心理健康可以促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

健康是人生的第一财富。对作为天子娇子的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。同时大学生心理将康也具有十分重要的意义：

首先，大学生心理健康是大学生综合素质得到提高的前提。心理素质是在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。我们大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于个人的心理的将康与否，学校心理健康教育的成功与否。

其次，心理健康是驱动学生人格发展的'基本动力。一个人的心理健康与否直接影响的他的人格发展，心理健康使人格发展不仅能正确引导一个人的发展，而且可以使人格上升到一个新的高度，进而使我有一个人健全的人格。

最后，心理健康能够更多的发掘学生的潜能。教育的目的之一就是开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康则为二者的协调发展创造必要条件。帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，大学生的心理健康是将来能报效祖国的前提，也是祖国发展的重要因素。所以大学生的心理健康极其重要。

大学生学习心理健康心得一在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然

就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，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。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任

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、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

大学生学习心理健康心得二健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

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。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如天堂一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

我认为，心理健康是对生活和学习有乐观的心态。有正确的自我主观意识，能很好的把握自己控制自己的情绪，妥善处理同学、师生间关系，积极融入集体，热爱并勤奋学习，更好的适应新环境。

大学生活与中学生活有着很大的不同，然而在大学中仍需要保持浓厚的学习兴趣和求职欲望。学习是大学的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉跃入浩瀚的知识海洋中，拼命地汲取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质。同时也应该积极参加各种创新大赛，这样及开发思维的多向性又锻炼了自己的动手能力。更值得重视的是英语方面，现代社会中英语已经成为了一种趋势，也可以说是每个人必备的素养之一，这样看来口语更显得尤为重要。

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。积极加入学生会、分团委等，如此既丰富了大学生活又锻炼了自己能力。每个人都渴望得到一个自我展示的平台，让自己成为一个闪光点。积极参加业余活动，发展社会交往。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，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。然而，当遇到悲伤和忧愁的事情时要学会自我调节，适度的表达和控制情绪。

作为21世纪的大学生，我们应该不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自己真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

大学生学习心理健康心得三大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，

排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，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。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。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。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

- 1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，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、保持心境的良好和乐观向上的情绪，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、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育

育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

大学生心得体会篇二

大学是我们求学时期的重要阶段，不仅仅是学习知识和技能的地方，更是塑造个人能力和个性的关键时期。大学给我们提供了领略世界、开阔眼界的机会，最为典型的即是大学外访。在外访中，我们不仅可以了解国外的文化、历史和社会形态，更可以提升自身各方面的能力和素质。在多次外访经历中，我深感收益匪浅。

第二段：体验新的文化

外出旅行无疑是了解新文化的最好方式之一。但我们去参观一座博物馆是仅仅了解这个文化的表面而已，而外访则是走进这个文化的最深层次，并且了解到该文化的本质，这种体验是非常珍贵的。在外访中，用心看待细节和当地人的生活习惯，把当地的语言、建筑、食物、娱乐活动等都深入的了解并融入到我们自己的生活中，成为我们的另一种人生经历。

第三段：提升英语能力

在外访过程中，英语成为了桥梁，为了与当地居民联系，大多数的交流是用英语交流，这对于提升英语能力是有益的。

我们能够学到如何流利的讲英语，在理解他人所说的同时，还能用我们的语言和他们沟通，为自己的英语提升等外方面的学习做准备。而即使我们没有英语语言学习的经验，也不必害怕，我们可以从铆钉文化、文化长廊、影视以及社交团体、语言学习等方面进行学习。

第四段：了解世界的重要性

我们常听到这样一句话：世界是很深奥的，没有出来看看是不可能真正了解它的。当我们前往不同的国家，我们就会看到各种各样的不同的文化形态和习惯，从而帮助我们理解不同的文化，以及这些文化对于社会系统的影响。此外，外访不仅仅是为了了解当地的文化，还可以学习其他国家和地区的政治形态和宗教信仰，这些知识都可以让我们更好地了解世界、掌握国际话语权以及扩大国际多元视野。

第五段：结论

大学生外访不仅带给我们的是简单的旅游，更是一种学习的机会以及我等将要从事岗位的准备，增进了我们的见识和智慧，培植了我们的人文素质。外访不仅培养了我们的自主学习和表达能力，而且让我们有了迈入国际舞台的基础和信心，为将来的工作走向国际，提高自己的个人价值创造了好的前提。大学生外访，从初期的疑惑、迷茫到最终的愉悦，是一段经历，值得大家认真思考。

大学生心得体会篇三

近年来，随着社会经济的快速发展，越来越多的大学生开始选择参加外访活动，这不仅有利于拓宽我们的视野、提升我们的能力，还能帮助我们更好地达成人生目标。在这之中，我也不例外。在大学期间，我参加了一些有关外访的活动，其中最让我受益匪浅的就是去年在东南亚国家的实习经历。在这篇文章中，我将分享自己的经历和体会，介绍一些我在

外访过程中遇到的挑战以及我是如何克服这些挑战的。

二、第一次远离家乡与文化差异的挑战

第一次来到一座陌生的城市，陌生的环境下，我几乎感到无所适从。加上这个城市和我的家乡文化和语言存在巨大差异，这一切让我产生了极大的文化冲击。但是我不愿被这种新文化症候群所击垮，因此我开始积极融入当地的文化。我的研究领域是国际经济合作，因此我利用这个机会去实地考察了当地商业环境、交通摆设以及民生环境情况等，通过这些考察和实践，我逐渐体会到了当地人民生活的习惯和文化特点，并且开始习惯使用当地语言交流。尽管最初我会因为文化差异而感到困惑，但通过不断的尝试和克服，我逐渐适应了这种新环境和文化，也懂得了如何更好地理解、融入和欣赏其他文化。

三、团队协作能力的提高

在外访期间，最令我难忘的体验是能够与志同道合的人一起工作。虽然在团队合作中会遇到一些分歧和问题，但是我们始终注重团队协作，不断沟通和分享宝贵的经验，以帮助彼此更好地完成任务。过程中，我学习到了如何与不同性格的人共同工作、向他们请教或建议、在诸多艰难时期保持耐心与积极性，尤其当任务过程遇到挫折时，要大胆提出反思和重新开始的建议，这些点滴细节让我感慨颇深。

四、提高自身能力和思考

通过外访活动，我不仅扩大了自己的视野，而且也在一定程度上增强了自己的思考能力。虽然有时会遇到一些难题，但始终有一个信念就是“成功不是最终结果，失败也不是致命果毅，正确的态度和方式才是终点”。在处理诸如商业模式优化、市场开拓等方面的挑战时，我学会了如何挖掘问题的核心、分析问题的本质、挑战自己不断创新。需要说明的是，

作为大学生，我们拥有的资源和实践机会不一样，但是我们需要对机会敏锐地发现和捕捉，拥抱机会、充分利用机会，并在实践中不断学习和成长。

五、结尾

在实践期间，我所做的一切都是为了不断成长。即使是犯错误，我也会从它中获得经验教训，并在未来做得更好。因此，我相信这次实践经历将永远留在我的心中，并且因为这次实践，我现在也更有信心去面对未来的挑战。最后，我想鼓励那些还没有参与过这种实践活动的大学生，去一起探索外面的世界。毕竟，大学生活只有几年，所以让我们尽可能多地看到、了解和挑战不同的机会，为你的未来奠定坚实的基础。

大学生心得体会篇四

作为一名大学生，我有幸参加了学校的外访活动。这次活动让我有了更深刻的认识和体验，使我收获颇丰。在接下来的文章中，我将分享我的心得体会。

第二段：事前准备

在外访之前，我们需要对目的地做足功课，了解当地的风土人情、经济文化等方面的情况。此外，还要做好个人的准备，包括安排好行程、准备好必备的物品等。这些准备工作可以帮助我们更好地适应当地环境，从而可以更好地完成任务。

第三段：实地考察

实地考察是外访活动的重要组成部分。我们需要亲自到目的地去考察调查，这样才能了解更多的信息。在实地考察的过程中，我们需要注意安全，同时也要注意礼仪。在与当地人交流的过程中，我们要注意语言的交流和文化的差异，避免冒犯他们的习俗和观念。

第四段：互动交流

外访活动不仅是考察调查的机会，也是了解当地人民生活和文化的机会。我们需要与当地人民进行互动交流，学习他们的风俗习惯和生活方式。在交流的过程中，我们可以向他们了解当地的历史、文化和经济情况，也可以与他们分享我们的知识和经验。

第五段：总结

外访活动让我受益匪浅。通过这次活动，我深刻了解了当地的文化和风俗、了解了如何在不同的环境中适应自己、学会使用沟通技巧与当地交流，并且也学会了如何与同伴团结协作。这次活动让我感受到了更广阔的世界，更深刻的人生体验。

大学生心得体会篇五

大学是一个求知、成长的地方，而守法则是我们学习、生活不可缺少的一部分。但是，身处大学，我们时常会听到或亲眼目睹不良的行为，比如赌博、吸毒、打架等。这就要求我们大学生不仅要学习专业知识，更要具备守法意识。在此，我想分享我对于守法的心得体会。

第二段：法律意识的重要性

首先，我认为守法意识对于大学生来说尤其重要。首先，每个大学生都应该有一个基本的法律常识，这不仅可以避免违法行为，还可以在必要的时候帮助自己和他人。其次，守法意识是对法制社会的一种尊重，也是对规则、秩序的尊重。最后，守法意识是一种修养，可以提高我们的人文素质和社交能力。

第三段：守法的具体行动

那么如何具体守法呢？首先，我们应该严格遵守交通规则，不酒后驾车、不乱穿马路等。其次，在校园里，我们要尊重教师和其他同学，不打架斗殴、不欺凌他人等。此外，也要尊重知识产权、网络安全，不抄袭、不盗用他人作品等。总之，在生活的方方面面，我们都应该秉持守法的理念，树立良好的生活习惯。

第四段：守法的意义与价值

守法不仅仅是遵守法律规定，更是一种品德、一种信仰。守法可以帮助我们树立正确的人生观和价值观，不断提升我们自己的人格魅力。守法也可以让我们获得社会的认同和尊重，成为一名优秀的公民。此外，我们还应该主动参与法制建设，提出宝贵的建议和意见，为法制社会的更好发展作出贡献。

第五段：结尾

综上所述，守法是大学生必须遵守的基本准则，也是我们成长和发展的必要条件。在此，我希望每位大学生能够树立守法意识，具备正确的法律常识，秉持良好的行为习惯，为我们和他人的生命安全、幸福生活作出贡献。让我们共同关注法制建设，为建设法治国家而不懈努力！

大学生心得体会篇六

大学生是社会的希望，是未来的主人翁，他们是时代发展的中坚力量。然而，在这个法治社会，每个人都需要守法，大学生更是如此。遵守法律不仅是大学生的责任，也是他们作为未来社会精英的必修课。在大学生活中，不少人会被各种不良诱惑所迷惑，但正确的守法心态搭配实际行动还是会越来越受到大家的重视和认同。

第二段：坚持守法的重要性

在大学生生活中，我们会面临一些违法的事情和诱惑，如抄袭、作弊、打架、贩毒等等。在这些情况下，我们应该直面这种问题，坚决守法而不是放任自流。一个人不能仅仅是守法，如果你不能自觉按照社会公序良俗去行事，那么你也会失去信誉和价值。尊重法律秩序对一个人的发展尤为重要，更是大学生必须时刻保持的一个行为准则。

第三段：守法心得

首先，我们大学生应该明确守法的意义和重要性，从内心深处认识到是法律统治了一个国家，所以我们要尊重法律、遵守法律。其次，我们需要注意内观自省，对自己的行为有所反思，及时发现和纠正错误。同时，我们应该保持清醒的头脑，远离那些暴力和违法犯法的行为，避免走上不归路。当然，如果遇到不可避免的违法情况，我们需要及时向有关部门举报。

第四段：守法收获

坚持守法，总有一份不为人知的快乐在其中。遵守法律，能够使我们获得政府、社会和他人的认可和尊重。同时，也能够让我们远离不良诱惑，保持健康愉悦的生活状态。作为大学生，守法更是使我们逐渐成为正直、公正、诚信的现代人的必经之路。

第五段：结论

守法是一个人的必备的基本法律素养，也是大学生必须坚定不移的信仰。守法不仅代表着法治意识、公民责任和社会承诺，更意味着追求自我完善和终身学习的态度与心理准备。在守法的实践中，各位大学生应坚持自我分析、反思自己行为和学习法律知识，要时刻警惕并与“违法、不当行为”绝缘。相信，在我们持之以恒的努力与不断学习，守法意识会逐步更加强化，我们能为中国法治建设的未来贡献自己的力

量。

大学生心得体会篇七

每个人都有属于自己的暑假，大学生暑假生活是怎么样的呢?下面是本站带来的大学生暑假生活心得，希望可以帮到大家。

时间如白驹过隙，大学生活已度过八分之一。这个学期，平淡中有精彩，庸碌中有充实，挫折中有欢喜……有对过去生活的回忆，更有着对现在的适应!

慢慢的，我开始学着适应大学的生活了，开始融入这个集体，开始去发现新同学的可爱之处，开始让自己变得充实。我渐渐发现，这里其实还是“卧虎藏龙”的，也有着非常优秀的人，激励着我必须让自己充实起来!班委，学生会，辩论组，图书馆勤工俭学，我就是想让自己忙起来，只有充实，才能让我忘掉一些伤痛，更好的适应现在!在彼此了解的过程当中，我交到了新朋友，他们帮助我，关心我，给了我很多的欢乐，我希望和他们的友谊能经历住时间和距离的考验，成为永恒!有喜有忧，我也感觉到了身边有不喜歡我的眼睛，我不知道为什么，我也不想知道，我只想保存着快乐的记忆……谢谢你们，我的新朋友!

学习方面，我本着“临时抱佛脚”“快刀斩乱麻”的精神通过了考试，而且成绩还不错，但是我心里很不爽，原因不愿多说，因为会让人有“得了便宜卖乖”的感觉，呵呵。自己清楚就行啦!大学，学习已不是全部，我们更应该有的是锻炼自己待人处事的能力，这也是将来走向社会必须具备的素质。报了三月份的二级c语言，可是没好好学，学不进去，哎，很可能钱又白交了。我总是这样，看来大一又要轻松度过了，其实，我就是这样打算的，从大二再开始好好学习吧……最担心的就是英语啊，得加油!

对于大学生活的感受，有太多的话想说，不知从何说起，更不知到哪儿结束。我知道，我现在还在回忆着过去，因为它太美好；我也在适应着现在，希望用自己的双手把它装扮的美好！对于剩下的八分之七，我满怀希望，相信它会充满笑声！相信我会实现理想！

30多天的暑假，说长不长，说短也不短，许多大学生利用假期积极参加社会实践。真情助人也好，外出打工也好，体验生活也好，留在家里陪伴父母也好，在这个寒冷的冬天总会有一股暖暖的真情流入我们的心中，让我们感怀。不管哪一种真情，对于我们都是一笔享用不尽的财富。

做义工：帮助他人苦中有乐

我家所在的市区每年都有相关的部门招收一部分义工来为社区建设服务。今年市残联要举办新春联欢会，而参加者又全部是残疾人，组织工作较难开展，因而市残联要招收十多名义工来协助工作。因为想锻炼自己，同时又可以帮助他人，所以我毫不犹豫地参加了这个为期15天的义工活动。

想象中的义工是比较轻松的，实际却大相径庭。由于参与者都是残疾人，他们中有的看不见，有的听不见，还有的无法行走，因而组织他们一起排练是一件非常困难的事情。我们首先要学会与他们交流，比如要学习一些常用的手语以便和聋哑人“说话”。之后我们就要帮助他们排练，协助他们上舞台、为他们递道具等等。因此在残联的工作非常忙，常常是做了一天之后都无力走路。但是，我们所有的义工都很快乐，因为我们与那些残疾人的心是相通的，而且大家总是互相鼓励，所有人都处在一个非常融洽的环境中。

有了这次做义工的经历和体会，我将来还会利用假期时间去社区义工，帮助需要帮助的人。

做杂工：体验生活的艰辛

本以为放假了,就可以在在家里睡懒觉。可一回到家,爸爸就跟我讲,附近有家包装厂需要一名杂工,你在家里也没事做,去试试吧。

刚开始,我挺不愿意的,堂堂一名大学生,要我去做杂工?可是父命难违,只好去了。

我一天要上8个小时的班,上午8:00到12:00,下午1:30到5:30。我要做的就是别人需要我做什么就做什么,比如捆绳子,搬箱子什么的。有时两边都需要人帮忙,这边没忙完,那边又要去帮忙。这样的工作看似很轻松,其实一天忙下来也很累,很羡慕那些呆在家里什么都不用干的同学。终于盼到春节时有7天假期,在家里天天睡到日上竿头,除了吃就是睡,有时看看电视,觉得挺无聊。这时我慢慢发现,上班虽然累了点,但也有不少收获。虽然是杂工,其实也可以学到很多东西,比如:人与人之间如何相处,如何合作,怎样做事才最省时又省力。

我一共上了16天班,领了500块钱的工资。拿着自己第一次挣的钱,心理美滋滋的。同时也真正明白了父母挣钱不容易。虽然我不是花钱如流水的学生,但在现实生活中,我看到身边很多大学生根本就不会“委屈”自己,手机、电脑、mp3抑或mp4,不管是必用的还是根本用不上的,只要自己想要,就都买来。如果是自己一分一分挣来的钱,相信大多数人都和我一样,不舍得花。

只有自己亲身去体验,才能懂得生活的艰辛,才能懂得如何更好地珍惜生活。

卖对联: 学会做生意

假期里终日寂寞难耐,想找点事儿干,正琢磨着利用春节前的几天来写对联卖,就当是打发时间,不料却遭到父母的坚决反对。一向我行我素的我当然不会放弃这个学做生意的念

头。

古人云：预则立，不预则废。不管做什么事情，都要做好准备工作。写对联首先要弄清楚材料在哪里买比较便宜，金水怎么配制，各个细节又应该注意些什么。看似很简单的一件事，其实包含着很多学问。等到一切就绪，我就在大街上摆起摊子来。起初在大街上还真有点不好意思，后来也就习惯了。我是边写边卖的，刚开始门可罗雀，心理不免有些紧张。渐渐地看热闹的人多了，生意也慢慢地好起来了。虽然只有三天，我却是忙得不亦乐乎。平日里看那些小商贩们并不起眼，但仔细观察，他们确实是市场交易的高手。我们大学生比起他们来可要逊色多了。

如此一番折腾，的确让我感触良深：人与人之间的交往体现在生活中的每个细节；对生活的感受不是靠想象得到的，而是靠真正的实践换来的。这些东西，哪怕让我看上三遍《人性的弱点》也体会不出来，倘若起初我听爸妈的劝，那我可能要丢失一大笔“财富”。

我认为，一件事，只要自己认为值得去做，就不要有太多的顾虑。有付出，就一定有回报！

回家：感觉真好

第一次，这么长时间地、这么远地离开家，离开父母，而当回到那个熟悉的家，只有一种感受——回家的感觉真好！

闻着香喷喷的煲汤，忍不住试着去开盖，这时隐约听到楼上有急促的脚步声，一转眼，爸爸站在我旁边说：“这个，你不会开，我来。”看着爸爸，我在想，爸爸肯定是听到我那踢踏的脚步声断定我走进了厨房的。

看着妈妈每天工作那么忙，还要替自己洗一大堆的衣服，实在是于心有愧。于是，拣起衣服来洗，全当抚平心理。不料，

曾经常让我干活的妈妈走过来说：“这衣服你洗不干净，我来洗吧。”

在家，连看电视也是一种享受，一种温暖。因为每当我看电视时就喜欢啃着水果，而这时往往爸爸在一旁削着水果。因为爸爸总是说“这个水果，不是这样削的，我来。”

听说，学院开学后要举行工艺品比赛，而模型是关键，于是我手拿铁锤钉钳，在家里忙开了。爸爸看了，微笑着说：“还是我来吧。”于是又是父亲来动手。

这点点滴滴的小事，难道我真不会吗？会！但我却没有拒绝，不仅仅是因为他们说的那么干脆那么“振振有词”，而是我很清楚，这些所谓的理由只是父爱母爱流淌的一个出口，接受是最好的选择。但我们更应该清楚的是：有一天，我们对他们也能同样“不经大脑”地找理由或不找理由地给予关爱与慰藉。

这种幸福的味道很美！

这就是生活了！！

每过一个暑假，都会有不同的心境，来之于年龄的增长，阅历的加深，我想更多的是心里的成熟和责任意识的深化，大学生暑假心得。如今回想起来，前三年的的是是非非，历历在目。初入大学第一个暑假，带着急切与浮躁，既有内心长久未见爸妈的思恋，也有放假后的轻松自由自在，但更多的是离开了由幼稚不成熟的纯真中学到与以往种种不同，事事掺杂着人情世俗的心灵承受煎熬的蜕变的大学环境后的那种发自内心的宁静与祥和。大学第二个暑假较之第一个相比，过的相对轻松静谧一些，心境经过了两年历练，对人与人，人与社会有了进一步的认识，身边的感情，人生，关系也开始慢慢接受，慢慢的去认可，尽管现实与最初的内心里的那些纯正不是相匹配。

终确是生活在这样的环境下，慢慢的也就融入到了身处的环境。当然这个时候轻松的内心感受来由有一半的原因来之于躲开了学生会的那对于自己来说永远无止境的工作，任务，领导风格的不同确实让自己害怕过这样的生活；此阶段其另外的心思也就放到了将来自己的出路，思考了很久，差不多一个月之久踌躇在考研与否的决定之上，这个假期对于自己来说真的很重要，后来这些思想的变更都来之于这个假期的变化；总而言之，这些都还是停留在了宏观虚无的思想界限上。真正着眼于实处，从微观入手，从现实解决问题的还是第三个假期了，当然这个阶段思想的蜕变，心境的成熟，不再是前两个假期的那种如今看来比较幼稚的东西了。此阶段我称之为成长过程，对较之前出现那些问题，心里烦恼，无法接受的种种事情现在写这个东西的时候，我已经没有任何的心地起伏，波动跌宕了。生活的蜕变已经实实在在的刻印在了我的人生历程中，以此指导着自己，督促着自己不断地成长，去经历去体会去学习去成长。

我想真正的成长，真正的学到的东西，在大学里暑假中最大的最宝贵的收获乃是心境经由万事的磨练走向成熟的从而能指导自己的心得体会□

自上次丁老师说自己遇到了瓶颈，自己也确是早有此察觉，总感觉自己一直在原地踽踽独行，思维的界限，思维的瓶颈组绕着自己，让自己感到迷茫。后来结合自身的潜意识观念以及身边的人和事，悟出了一些道理。

一、归零思维。

印象最深的还是进入学生会时报名表上填写的自己的经历，把自己从小学一年级到高三的种种骄人成绩写的满满的，面试时再一次的罗列叙说，最后挨了一顿批，当时确实感到很是不满，觉得实话实说也成了错误，这也让自己久久耿耿于怀，近来检索着自己的思维习惯，把所有的思绪拿出来屡屡，我发现，正是因为自己老记着自己的过去，老是看到自己做

了什么，奉献了什么，而以此来满足自己，来充实自己，久久抱着自己的过去来度过着此后的时间，思维没有进步，停留在以前做事的思维路线上，境界上，得不到新的补充，新的发掘，这也就成了自己思维瓶颈的重要阻碍，仔细想想身边的一些人和事大多有这样的例子，你仔细想想你会发现你身边那些经常和你聊天，一说话喜欢说当时我是怎么怎么做的，你应该怎么怎么做的，你听我的、要是我来做，肯定比你做的怎样怎样的这人，你发现三年前他是什么样，三年后还是什么样，这样的人多半没有多大进步，而且是一直会这样的度过此后时间的、所以，时刻记得清零，把自己的以前的种种归零，从新开始，从新学习，从新研究，时刻记得自己是新手，自己是刚起步的，只有这样自己才会不断进步，才会突破瓶颈，走出困境。这你也就成了我如今面临瓶颈的重要因素之一。

二、改变思维习惯。

谈到上面说的思维瓶颈，出了没有归零思维是重要原因外，自身的思维习惯，思维模式便是第二大阻碍因素了。认识到这个问题，牵引的还是上次谈到的遇到瓶颈后自己大脑空白，当然那时候也只是模糊的认识，宏观上的浅显了解，真正认清这个问题还是假期偶然的的机会。毕竟四十几天加让自己有足够的时间玩与休息，放假中玩的最多的要数下象棋了，碍于深受打击的心里，下棋连来下输，于是连续三天每天我下五个小时的棋，可谓输的一塌糊涂，三天中，一次偶然的顿悟，我发现我下象棋时有一个潜意识的思维习惯，那就是，我每走一步棋，我只会思考下一步棋对方会怎么走，最多的时候会思考对手第二手会如何走，无论哪一步我都这样，当然不是自己刻意要这么去做，自然而然我就这样了，而这样的结局就是遇到了高手，他要怎么走我就跟着去防御，他怎么走，我怎么防，通常情况下，防到第三步第四步时，对手出其不意的一招把我给杀死了，每次都会遇到这样的情形，而且每次都到这一步时都是自然而然地，没有任何的意外，没有任何的让我感到突然、后来我一个人在那里思考时发现

这个原来是自己的思维习惯，不知不觉都会走到这样的情形下的，因为大脑思维不知不觉只会思考到第二步停下来，然后就开始想其他的事情，去看看网页啊，换音乐听等等，这样的思维习惯导致下棋的输。其实现实生活中工作中刻意不刻意的自己都会这样的来思考问题，来看问题。久而久之，养成了这样的思维习惯，这也就成了丁老师所说的我的思维像做的夹生饭一样，用之麻烦，丢掷可惜，所以“夹生饭”思维模式也就成了我遇到瓶颈的第二大因素。

三、沉下来

四、把读书作为本学期的硬性任务给规定下来，把读书真正的融入到自身的生活中去。

我想开学的时候针对自身的现状，像比自己年长，比自己知识丰富的老师和其他一些同学询问，征询下该看的书目，在还剩下不多的大学里抓紧时间去学习，去丰富，当然这项任务也是以后人生最后总要的课程。希望自己能够真正的去完成这项任务，有所收获，有所获得。定期的写写自己的心得体会，去思考，去改变自己的思维习惯，去深化自己的思维。

大三一个暑假，想的很多，思考的也很多，但是我想最重要最迫切的也就是以上面临的问题和解决的方法了吧，希望在这剩下的一年里多跟老师学学东西，学学真正的实质性的思维上的东西，以此，以后的路也就更好走更顺利了。

将近俩个月的暑期打工生活就结束了。感触很深，不管是在生活上，还是在精神上都得到了全身心的磨练。虽然这个暑假又苦又累，但是我认为未免是坏事，这乃我高中生活之后的宝贵财富，更是我一生中重要的一课！

回忆一下这些天在厂里的各种生活，工作情况吧！这时一天上8小时班，4小时的加班。一个月都没有休息的。有货就得上班，没有货了就放假。我们每天8点一直到晚上的10：30下班，

中午一个半小时的吃饭时间，下午一个小时。一天整整上12个小时的班。还有次连着上了俩个白天一个晚上，第二天晚上还上到8:30，这段时间都没有上过床睡觉。怎样形容这样的生活呢？简直就是把时间高度压缩成上班时间，白天除了上班时间就吃饭时间！用我的观点来描述“老板就是从我们员工身上最大限度地榨取劳动剩余价值，真是现代社会以的奴隶生活。

点式的生活与学校生活大相径庭，上班——吃饭——睡觉，跟本没有什么闲暇时间。一天下来只能用个字来形容”累”，在床上一趟下就是天亮！！

提到了吃饭就说一说工厂里的伙食，这里员工不到一百人，吃的是大锅饭，这里的伙食特别差，天天是素菜，而且量也不少，真够吓人的。天天弄的我吃不下饭。

来说说这里的员工吧，我刚来到厂就感觉到了很明显。在学校里没有什么烦恼，这是相对来说，校园的每一处都充满了欢声笑语。而厂里的员工呢或许是面相社会等一系列压力，看起来充满了仇恨与杀气。跟他们交往起来更是畏惧三分。而且素质都是特别低，我刚到十天不知道东西被人翻了多少次，钱偷了就算了，就当给你买药的钱吧。居然我放在箱子里面的内衣也有人偷，我郁闷的要死。

一个世界两个国度，一种是天上人间的安乐舒服生活，另一种是为了生活为了几个钱不得不干的痛苦生活。这样的打工生活是非常的苦，不是我想要的那种生活。真的得好好想想，我要加油读书。一辈子打工不行，打工是发不了财的。一辈子当员工，就是一辈子的平凡，一辈子的卖力。人要有头脑，有思想的去想适合自己的出路。钱不是万能的，一点也不假，没有钱万万不能！！

与学校生活还有一个不一样的：时间观念。工厂的时间观念特别的强一分一秒就是一分一秒，涉及到时间就与钱挂钩。你迟

到或者早退都是要扣工资的，不像在学校拖拖拉拉的没有一点紧迫感，无非就是被老师批评几句，不痛也不痒。

想想以前自己在学校的种种最对不起的人就是爸妈，这次我明白了打工的苦，打工的累。我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸。在学校的时候想着工作是多么的容易找，钱也是很容易挣得。可是等我出来之后，原来梦想和现实真的是有很大区别的。工作找不到，每天顶着太阳从早到晚的在外面找工作，一两天便被晒黑了，每天都吃不好，睡不安，想着工作还没有着落，哎。整晚整晚的都想着，明天又是新的一天了，改怎么办去哪里额真的好无奈、彷徨、迷茫。有时真的很想很想哭呀，于是便想着家里的好了，在学校的日子是多么的幸福。也有想过回家，可是自己又觉得不甘心，怎么能就那样回去了呢自己有那么脆弱吗想想灰太狼：灰太狼被红太狼的平底锅砸过9544次，被喜洋洋捉弄过2347次，被食人鱼追过769次，被电过1755次，捉羊想过2788个办法，奔波过19658次，足迹绕地球954圈，却一只羊没吃到，但他至今没有放弃！感叹：想想灰太狼，我们这点困难又算什么呢？！

大学生心得体会篇八

马上即将迎来在大学的第四个年头，当年大一迈进学校的兴奋还恍如昨日，却止不住岁月的脚步，转眼间我就要踏上社会。

犹记得年初的新闻“史上最难就业年”引发关注，我们这群即将面临就业的大学生们的压力可想而知。我到底能做什么？我们专业在就业上面的优势在哪？我们专业如今的现状又是怎样的呢？马克思主义哲学告诉我们，“实践是检验真理的唯一标准”。我在学校里学习到的许多知识，能给这个社会贡献什么，能创造出什么样的价值，这个不是书本能告诉我们的，需要通过我们亲自去体验，去认知，去实践，才能得到

答案。

怀着很多的疑问，很多的好奇，这个暑假七月，我来到××××有限公司进行我的认知实习。

实习内容大概为了解以前做过的一些项目，如金融行业的信用评分、信用卡催收评分；保险电销行业的应用；电信行业应用；商品零售行业应用等等。学生可以结合项目，熟悉数据挖掘的前期数据准备工作，学习数据挖掘工具的运用。若有机会，也可参与正在进行的项目，完成其中的一些工作。

由于公司数据挖掘的平台是基于sas[]我们需要一定的sas基础和数据库方面的基础。所以[]sas base软件的使用是最基本的技能，来到这个公司最初我们就被要求对这个软件进行学习。

负责我们的陈经理为了帮助我们对这个软件进行学习，给我们出了一道他们过去所实际解决过的问题，不过考虑到商业机密和我们初学的水平，是一个简化版。一同实习的几位同学中间只有我对于sas这个软件有过一定的学习，思索着自己在该门课程上取得了还算不错的成绩，本想自己是不是可以轻松拿下这道题，结果却证明我们所学习的理论知识和实际应用果然有一定的差别。

我想，大概在学校学习的课程中间，教学计划可能更加侧重于sas这个软件之于我们所学习过的课程上的应用，把三年来所学习过的各种分布，算法，模型，在这个软件中得以通过电脑进行快速计算。而在公司里，则更加侧重于实际的应用，我印象中最深的，就是对于时间这个变量的处理，在学校完全不会遇到关于时间变量这样的问题。可是在公司这个变量是最普遍的也是最常用的。

第一周，“折磨”了我们一个多星期，大家绞尽脑汁，相互讨论，从一开始编写程序的语法问题，到后来对一个问题有

不同的解法，在彼此的磨练中我们学习了sas的知识，也增进了彼此的友情。

每一周，负责我们的陈经理都会给我们开会，给我们交流的机会，也是对我们进行指导。第二周快结束的时候，他了解了我们关于这道题的解法，并且从这道题目出发，引申出很多很多相关知识，对数据的关注，不仅仅是去解出题目更多的是去思考为什么。还有数据的敏感度，得到的数据是否合理，若不合理的原因是什么。如何呈现，不同软件工具的使用，可能不同的软件在不同的部分都各有所长□sas在处理大批量的数据的优势，而ms办公软件在画图上的便捷和美观，在呈现上的直接和明了。还有对于结论的可执行性，不仅仅是得出数据上的结论，更要进一步去沟通过数据，和业务讨论其可以采取的方法来促进利润的扩大。

到了第三周，陈经理给我们讲了这个行业如何去操作。

来到了这里去了解这个行业之后才发现本来对于这个行业的了解是存在误区的。本以为这个行业的重点在于去制定各种各样的商业模型去分析，但是实际上，在模型前面的数据清洗，数据整理还有数据的调整是需要花大把的时间，一个数据分析的总流程里面，前期对于数据的准备工作是占相对而言较大的时间的。

每个行业都不一样，所以每一次制定的规则都不一样，每一次都需要和客户公司的业务部门去进行一些规则上面的制定，当出现异常值，缺省值的情况，还需要和客户公司的it部门去作数据上的沟通，了解其中的原因，才能在最终制定策略的时候有所参考，考虑全面细致有所针对。这一点告诉我们，沟通能力很重要。对于已经做出来的数据，需要进行进一步的验证。

随着互联网技术的逐步发达和信息行业的渐渐发展，“大数据”，让我看到了我们专业在就业上的希望，通过努力和自

已在专业方面的进一步学习相信未来等着我去创造。

大数据，一词越来越多地被提及，人们用它来描述和定义信息爆炸时代产生的海量数据，并命名与之相关的技术发展与创新。

全球知名咨询公司麦肯锡，麦肯锡称：“数据，已经渗透到当今每一个行业和业务职能领域，成为重要的生产因素。人们对于海量数据的挖掘和运用，预示着新一波生产率增长和消费者盈余浪潮的到来。”

第四周，我们自己根据书上的实例自己去运行去理解。虽然书上的一些程序编写的有些超出我们的理解，但是根据结果我们也能大致了解到这个过程是怎么样去运作和实现的。

最后大家总结这一个月以来的收获，陈经理拿出他们公司的实例给我们进行展示。我们在其中发现了很多我们想的不周到的地方。

陈经理还给我们讲了一个业界知名的故事：一个关于“啤酒与尿布”的故事。这个故事产生于20世纪90年代的美国沃尔玛超市中，沃尔玛的超市管理人员分析销售数据时发现了一个令人难于理解的现象：在某些特定的情况下，“啤酒”与“尿布”两件看上去毫无关系的商品会经常出现在同一个购物篮中，这种独特的销售现象引起了管理人员的注意，经过后续调查发现，这种现象出现在年轻的父亲身上。

在美国有婴儿的家庭中，一般是母亲在家中照看婴儿，年轻的父亲前去超市购买尿布。父亲在购买尿布的同时，往往会顺便为自己购买啤酒，这样就会出现啤酒与尿布这两件看上去不相干的商品经常会出现出现在同一个购物篮的现象。如果这个年轻的父亲在卖场只能买到两件商品之一，则他很有可能会放弃购物而到另一家商店，直到可以一次同时买到啤酒与尿布为止。沃尔玛发现了这一独特的现象，开始在卖场尝试

将啤酒与尿布摆放在相同的区域，让年轻的父亲可以同时找到这两件商品，并很快地完成购物；而沃尔玛超市也可以让这些客户一次购买两件商品、而不是一件，从而获得了很好的商品销售收入。

“啤酒”和“尿布”两个看上去没有关系的商品摆放在一起进行销售、并获得了很好的销售收益，这种现象就是卖场中商品之间的关联性，研究“啤酒与尿布”关联的方法就是购物篮分析，购物篮分析曾经是沃尔玛秘而不宣的独门武器，购物篮分析可以帮助我们在门店的销售过程中找到具有关联关系的商品，并以此获得销售收益的增长！

在我们实习期间，发现这家公司和我们学校的十分有缘分，有一位数学的研究生毕业学姐在这里工作，还有一位统计学的本科毕业学长在这里实习。两位一个系的学长学姐顿时和我们亲近不少，大家一起聊学校的事情。

一个月的时间说长不长，说短不短，但是这一个月着实令人难忘，无论是上海7月创纪录的高温，还是每天上下班早高峰期间的地铁拥挤车厢，都让我亲身体会了上班的辛苦。

在这次的认知实习过程中，我们都把课堂所学的理论知识运用到实际业务中，并且学习到了课堂不能给予我们的知识。这无疑对于我来说意义重大，了解了相关行业的情况，对于自己将来的就业有着不小的帮助。虽然是短暂的一个月的认知实习，却为我毕业后走上工作岗位打下良好的基础，与此同时，此次认知实习还让我深刻感觉到自己的专业知识还不够扎实，sas的操作还不够熟练。总的来说，在此次认知实习中，我无论是专业知识、还是个人方面都上得到了很多的磨练。

通过这次的上机进行贸易模拟训练使我们对数据分析这个行业有了一次较为系统的概念，对我们未来的工作在思想上做了充分的准备。本次实习，可以说是一笔珍贵的财富，它给

我带来了许多深刻感触。我总结了sas使用的方法，加强实例分析能力并加强训练，增加感性认识，努力提高业务责任和商务运作能力，真正做到学以致用。

在以后的日子里，我会更加珍惜在学校的每一次的学习！相信，有了这一次实训经历，无论是今后的学习还是日后的工作，甚至是未来的生活，我都会更加清楚，自己想要做什么，该做什么，该如何做，怎样才能做好。此次实训将是我今后人生的一个良好开端，它使我学到了很多的东西，为今后的学习做了引导，点明了方向，我相信在不远的未来定会有属于我们自己的一片美好的天空。

虽然已经学习了许多sas编程方法，当时在这短短的一个月中，方才让我意识到自己以前是多么的无知，盲目的。以为自己学得够好了，可是一看别人作的账才发现自己能看懂的很少，到那时才悔恨书到用时方知少。不同行业的公司经营的项目不同，自然要使用不同的会计科目。我们到目前为止所接触的会计行业还只是很小的一部份，要戒骄戒燥，慢慢的积累我们的理论知识，厚积而薄发，这样才能在滚滚的经济潮流中独占一角。

在为期五天的专业认知中、。我学到了很多书本上我学不到东西，通过这次的认知给我们提供了一次理论联系实际的机会。在认知过程中所学到的让我受益匪浅。为我在以后的学习中打下了基础。看到了不同企业之间的会计核算，不同性质企业自己的会计有着不同的记账方法。在认知中我学到的知识不仅只局限在工业，我们接触的有农业，非营利组织，制造业，让我们耳目一新。

总的来说，在此次认知实习中，我无论是专业知识还是工作处世上得到了很多的进步。其实，四个月下来，才发现自己大学四年学的知识太少太少了，专业性的知识只接触个皮毛，我突然发现我的未来、我的希望、我得曙光我要努力学习，毕业前的一年内，我要大补，充实每一天，每一天都有新的

收获，每一天都有进步！

大学生心得体会篇九

转眼间，我的大学生活已经悄悄流走了8天，而进入大学的军训也已经进行了6天。回想这6天的生活，心中的滋味难以言说，有辛酸、有满足、有劳累，也有快乐。

还记得军训开始的那天，当教官踏着整齐的步伐跑进操场时，我的内心是多么痛苦啊，经历了高考的历练，进入了大学，然而传说中人间天堂般的大学生活竟然以这样的方式开始。

最初的两天，这种内心的痛苦又真真切切的转移到了身体上：站军姿时一动不动的站几十分钟；踢正步时要使劲让自己的脚去亲吻大地；喊口号时要用自己最大的力气去嘶声竭力。一天下来，腰酸背疼，回到宿舍只想躺倒在床上。第二天早晨虽有万般疲倦，还是奔向操场。

但渐渐的，军训却让我体会到无数的快乐：当齐步走整齐的排面得到教官的表扬的时候；当跑步时整齐的立定赢得了阵阵的掌声的时候；每一次的坚持，每一点的进步，都会让我内心涌起一股细细的欢喜，一丝微微的自豪。

军训辛苦是不变的真理，然而有什么可怕的呢？我们正值青春少年，“红日初开，其道大光；河出伏流，一泻汪洋。”我们应该，或是必须拥有无畏的勇气和无限的毅力去战胜未来将会遇到的困难。军训，正是为我们提供了磨练这些品质的一个机会。

疼痛算得了什么？劳累又算得了什么？当多年以后，我们遇到了困难，经历了挫折；当我们拿出了勇气和毅力，我想，我们一定会记起这一幕幕场景，并在心里默默说：“谢谢你，军训。”