

# 最新大学生助教感悟与收获(实用8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

## 大学生助教感悟与收获篇一

阳光静静的从天空中撒下来，地面上象碎了一地的金子，闪闪发亮。客车的轰鸣和同学们的抽泣打破了这宁静。军训结束了，我们该离开了。

坐在车上，透过车窗，静静的望着这校园中的一切：野炊营地、风雨大棚、军事三项、千年古树、学生食堂、他们见证了我们五天的成长，五天的收获、车渐渐的开动，泪水模糊了我的双眼，可我却清清楚楚的看到了军营生活的点点滴滴。

刚知道要来营地的时候，我兴奋极了，心想：可以痛痛快快的玩一把了，可到了营地，才恍然大悟，什么痛痛快快的玩，简直是痴人说梦！那一条条严格的纪律和一条条近似苛刻的要求，将我的一切幻想彻底的打破了，我只能乖乖的照做，生怕自己一不留神就出了差错，那刻骨铭心的惩罚？哎！再说了，我们的连长是这里的总教官，要是把这里看做地狱，那他就是地狱的阎王了，你犯了错，他保证让你叫苦不迭，果不其然，下午，我们还没有反映过来，就莫名其妙的被惩罚，连长让我们举着凳子蹲着，进行大整顿，一个多小时过去了，我们终于能够放下凳子了，手脚都麻了，这儿真的是地狱啊！

随着时间的推移，我渐渐的适应了这里的规矩，慢慢的理解连长了，在破冰中，我体验了前所未有的轻松和自在的交往，在野炊活动中，我尝到了团队的合作的果实，在军事三项中，我理解了坚强，理解了合作，在参观展览室时，我明白了我

们的前辈们艰苦卓绝的战斗精神、在这里，我想是刚从地下挖出的铁，在这个大熔炉中锻造成钢!在这里，有太多太多我课堂上学不到的东西，有太多太多让我感动，让我承担。得奖了，我们一起高兴，流泪了，我们一起痛哭，我觉得这里竟然像天堂!

车驶出校门的一刹那，我明白了，我在这里新生了，这里是我人生的转折点，从此，我将会坚强，将会我责任感，将会感恩。再回首，熟悉的校园、敬爱的老师、可爱的连长、亲爱的队友、留恋的军营，再见了，一切的一切!

载着美好的记忆，宝贵的财富，我重新踏上征途!

## 大学生助教感悟与收获篇二

军训个人心得体会

大一军训心得体会

军训阶段个人心得

个人军训心得体会

军训个人总结200字

大学生军训感悟和收获1

和煦的微风拂过脸颊，望着已经变得空旷的军训训练场地，有些出神，这就是我们军训训练的地方，有我们的汗水。

想起军训的种种，内心总会激荡起高昂的斗志，在军训中的奋斗，在军训中的努力，依然如在眼前，无法忘怀。

我们是由一个年纪不算大的教官教导的，教官是一个非常负责的人，也很有耐心，脾气相对来说还是很好的，只要你没有犯错还是很好相处的，但是一旦犯错绝不会留情，在严厉的教官的训练下我们的军训有条不紊的进行着。

我们跟着太阳一起，太阳升起我们就开始军训，太阳落下我们结束训练，每天的训练有时候很枯燥，训练的动作也都是是一些经常做的动作，虽然简单的动作但是总是不能在最短的时间掌握，只有通过一遍一遍的练习，训练是疲惫的，汗水不停的滴落，成为我们军训的常态。

这就是军训，完全思考坚韧的意志支撑，高强度的训练让我们收获很多同时也让我们学会了努力学会了加持，来到大学的时候，信心满满认为自己一定能够闯出一片天地，但是军训让我知道了大学并没有想象中的那么简单，以前在高中的时候向往这大学的生活，但是大学需要的是自制，需要的是坚持，在一次次的努力中学有所成。

我明白学校军训新生参训的目的，是让我们知道学习的辛苦，是让我们知道生活的不易，同时也让我们知道努力学习，刚开始的时候见识短，认为军训不过是一个形式，没必要总是，也不需要关注，知识一种大学都有的活动，对于训练也认为是如同课间操一样很简单，但是真正的军训让我知道了军训不是那么简单们也没有那么容易，就所每天在太阳底下晒，有几个人受得了，能够一直坚持主要有几个原因，一个是不愿意服输，一个是自尊心，好友就是不想被同学比下去，每个人努力不知不觉也受到感染，也努力学习，不断的通过一次次奋斗做好自己的训练，想要证明自己。

这是军训人的军训，是意志的磨砺原本的我意志薄弱，没有坚韧的意志，不知道主动学习，经过了这次的军训让我明白军训需要的是不断的努力，需要的是能够吃苦，这是我们学到最多的，也是最重要的，军训是大学的第一课，同时也在告诉我们大学要受到的挑战，就是军训的缩影，吃苦是学习

必备的条件。

没有经历过军训就不知道自己的弱小，军训给我的改变也是全方面的，让我能够在有些么陌生的大学快速适应下来。

## 大学生军训感悟和收获2

为期四天半的军训结束了，我们班以一等奖画上了圆满的句号。在军训中，我收获了很多，也学到了很多。

我学会了吃苦。在军训前我很自信，我一定能轻松地完成训练任务，可后来我发现军训并不像我想象的那么轻松，站在火热的阳光下，我的皮肤被烤得生疼，在踢正步时，因没掌握好动作要领，总是容易踢上别人的手，在踢步的时候，腿和脚踢得酸痛，可这一切我都忍住了，现在回头看看，觉得很有成就感。

我学会了坚持，在似火的骄阳下，我觉得我整个人都快热得脱水了，可我依然坚持着，尽管十分难受，可我从没有打报告休息，当我最终坚持下来的时候，我觉得我成功了，我超越了自我。

军训虽苦，可苦中有乐，当我们班以整齐的步伐走过阅兵台时，当阅兵台上响起首长的掌声时，当宣布一等奖得主为我们班时，有一种无法言表的快乐从我的心底里涌现出来，分散到身体的每一个部分。

“一份耕耘，一份收获”当我们为军训付出汗水的同时，我明白了潇洒帅气的齐步、正步不是一天练成的；明白了冰冻三尺，非一日之寒；长江虽险，非一川之功，；明白了努力才有结果。

并且，我懂得了遇事不退缩，有困难不放弃。我坚信，在今后的日子里，我一定能发扬军训中的吃苦精神和坚持的毅力！

这次军训也必将成为我铭记一生的回忆!

### 大学生军训感悟和收获3

这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不健康的。

军训已过去四天，这四天中我的感触很深。感觉到我比以前坚强多了，总觉得自己全身都是力量，叠被子是我在军训四天中觉得最难的，因为以前没有叠好过被子，叠起来就头大，怎么也叠不好，尽管教官一而再的教，可我还是叠不好，使我都觉得我没有这方面的天赋，呵呵，经过不懈的努力，我最终还是叠了，军训中还有很多很多的感慨，它们都会影响我的一生。

感谢军训，它教会了我很多以前没学到的东西。

### 大学生军训感悟和收获4

军训在血与汗中完美结束了，我们虽然在这流血流汗，但却增强了自我的意志力，吃苦耐劳的精神，还有班级的凝聚力。

军训总是埋怨时间过得太慢，身体似乎受着“钢铁是怎样炼成的”般折磨，教官又是冰一样的冷酷。可现在回想起来这五天的军训生活，觉得种种烦恼是的多么的幼稚。军训是对我的一次洗礼，也是一次挑战!

我们差不多从小已习惯父母的宠爱，所以军训意味着我们要学会集体生活，自我照顾。军训第一天的训练是站军姿，本

以为这是一件很容易的事，但真的做起来却很难，不到一会我就觉得已近站不住了，可不知道那教官是麻木了还是怎么了，竟让我们站了好几分钟，在加上太阳不停的幸灾乐祸的向我们泼洒着它的温暖，蒸的我的体液犹如滔滔江水连绵不绝，但教官还是不允许乱动，我那时真的有些撑不住了，真的好想大声的说“报告”，但是话到了嘴边又咽了回去，依然任凭那烈日熏烤，站的脚底发痛。我还是决定坚实的踏出这关，有事我真想向父母宣泄一下，但我没有拿起电话，因为我要学会自强，将来的路是要我自己闯的，于是我开始告诉自己要坚持。终于军姿站完了。我开始学我几乎不会的其他动作，正步，四面转法，跑步等。第二天、第三天、第四天，依然是这些枯燥的动作。但我却不像开始军训时那样的浮躁了，开始学会坚持了。就这样我一直坚持到了军训的结束。

军训有无奈、怨恨、付出、辛苦，但我们得到了的是军人那特有的一种精神，那就集体意识，为人民服务的精神。军训教会了我们如何做人的道理。

## 大学生军训感悟和收获5

秋天是收获的季节。麦子通过努力长成一片金黄；小树通过努力长得更加茁壮；农民通过努力收获满满希望；我们通过努力懂得如何成长。

军训虽苦虽累，但它锻炼了我们的身体，加强了我们的团结意识，增加了我们的指示素养，提高了我们独立自主的能力。因此，这次军训，我敢说我们的苦没有白受，我们的汗没有白流。

俗话说：身体是革命的本钱。我们刚刚踏进大学的校门，正信心百倍干劲十足地准备投身到大学的学习中。大学不同于高中和初中，讲的是经验与实践相结合。试想，如果我们没有强健的体魄，如何能够完成大学中的课程。所以军训培养

了我们良好的锻炼习惯。

有一首歌唱得好：团结就是力量。是的，在军训的日子里，我们学会了团结合作；一起打扫卫生，一起搬水。训练场上休息时处处流淌着我们的欢笑。

同时，部队还为我们安排了国防教育课。是我们更加深入地了解了世界和中国的国情。极大地增强了我们作为中国人的使命感。为我们树立了正确的前进目标和方向。

生活在蜜罐中的我们，在家就像小公主一样，缺乏独立自主的能力。在军训的一个礼拜里，教会了我们独立处理事情的能力。除掉了家中养成的娇气，增添了几分军人的坚毅。在训练场上，从开始的怕脏怕累到现在的能在灰尘中正步走并且不皱一下眉；从在家的挑食厌食到现在训练完后的吃啥啥香。这所有的一切无不显示了军训的作用之大。它所影响的不仅仅是我们一个礼拜的军训生活，而是大学的3年乃至今后的一生。

感谢军训，给了我们锻炼的机会。感谢领导，给了我们成长的条件。感谢教官，给了我们无微不至的关怀。

军训虽然过去了，但军队的精髓我们时刻铭记在心：团结紧张，严肃活泼。

2021大学生军训收获与感悟

## 大学生助教感悟与收获篇三

觉醒来，望着窗外嫩绿的叶子，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候又悄然而逝，二十一天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。有点痛，酸酸的感觉。教官走了，没有眼泪，也没有分别，那

么匆匆。阳光照进来，落在堆在角落的军装上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着和教官唯一的依次邂逅的美丽，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗？唉，军训，真像一场梦啊！记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这都都是必要回忆和怀念的，但是否还有更重要的。

做为一个比较懒的人，军训中我吃了不少苦，有个人单独“表演”不太标准的俯卧撑的，也有与大家一起的，但周华健那种《一起吃苦的幸福》却不怎么体会的到，尽管我为了寻找回忆在那里满脸笑容汗流浹背地受罚，但烈日烤焦了我所有关于这个记忆的储存，而反复记起的是咬紧牙关想着的一句话：“好累啊，一定要撑下去！”也许许多年后我还能体味离家军训时那份不自在、那份累，以及汗流满面而不能擦的那种无法形容的难以忍受的感觉。有人说这是非人的日子，是人生最黑暗的日子。我想如果是这样就应高呼万岁了，因为我们都熬过来了。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和教官之间纯洁淳朴充满人情味的关系。这些年，这种人与人之间的关系已经很少见，很令人怀念和留恋，向往啊！



军训，就让它成为人生的一段丰满的记忆，在岁月中酝酿，然后在几个亲友聚杂一起的时候再把珍藏着的那些温馨的片段捧出来，沉醉其中，享受感动吧！。

## 大学生助教感悟与收获篇四

又是一年开学季，在今年的8月28日，我光荣地成了一名中学生，成为了渭初的一份子。这种质的飞越，令我激动不已，又让我焦虑不安；令我憧憬万分，又让我惆怅茫然。然而，在还没有步入我日思夜想的初中生活前，就面临着一个巨大的难题——军训。

军训，顾名思义就是对军人的训练，而此刻的我正身着厚重闷热的迷彩服，头顶烈日，脚踩在滚烫的水泥地上，顶着发干的嘴唇曝晒在烈日下反反复复练习着一个又一个的动作。

虽然我的脸上并没有流露太多情绪但内心早已波涛汹涌，抱怨连天，一边还在连连乞求时间过得快一点，再快一点，早点结束这种残酷的训练。

终于熬到了回家的时间，我一股脑的把委屈全说给妈妈听，妈妈拉着我，跟我聊了一个晚上，她的确是一个忠实的倾听者，也是一个优秀的引导者，寥寥数语就让我的诸多抱怨消失，一些想法也发生了改变。

第二天，我精神百倍地走出家门，一身迷彩服变得如此耀眼与光荣，这又让我无比骄傲与自豪。

同学们，军训固然苦，固然累，但那一身戎装穿在我们身上寄予了多少期望，承载了多少梦想。不积跬步，无以至千里。同学们，军训锻炼了我们的体魄，磨练了我们的意志，使我们在砺炼中突破自我，在困难面前永不退缩！

我们是新一代，是未来的栋梁之材，中国的未来需要我们

扛起。希望这次军训让大家不仅有了身体上的收获，更有了心灵上的收获，让我们克服未来的重重阻碍，龙出碧潭腾四海，鹰击长空上九天。

## 军训个人感悟与收获2

八月的阳光无情地照着，仿佛它想要赶走所有街道上的人。空荡的大街上没有路人，只剩路边店铺空调排水管在滴滴答答。偶尔吹过去急死转瞬即逝的凉风，树上深绿色的叶子才晃一晃。刺眼灼人的太阳光照的人只得眯起眼睛，打着伞。空气中透着刚劲，染着一股子阳光的味道。

就是这样的八月，我们向自己宣战，开启了一段有意义的时光-军训。

操场上还未褪去稚气的我们被迷彩衣映的分外精神。太阳光照着五颜六色的杯子，折射出那样耀眼那样有趣的色彩。喉中铿锵有力的口号声把整个操场喊得严肃且充满朝气。阳光洒在身上渗出汗水，可眼中的坚定溢出了军人的勇敢坚强。远望过去，整齐的步伐踩出了所有的精神，风采。

班主任老师说，军训的过程就是用来吃苦，成长，磨炼意志的。•我们要不怕苦，不怕累。坚持到底，挑战自己。又或许，这个过程是甜味的——因为有同学间的互相帮助，教官休息室的几句玩笑，班主任的关心。我们的笑声总会回荡在脑海里。多少年后，这样的朝气声，这样的阳光声，这样的师生情，同学情依旧很好听。依旧让人回味无穷。

军训是初中生活的第一课，我们在这样的第一课里，学会了坚强，懂得了严于律己，结识了许多朋友。这样的第一课，我喜欢。

## 军训个人感悟与收获3

四天前，在教官的带领下，我们开启了训练，从军姿，摆臂开始，每一个动作，教官都一丝不苟地帮我们摆正姿势，我也才知道，那一个个小小的动作里竟然蕴含着这么多的努力，我们一动不动的站在炙热的草坪上，在汗水的洗礼下我们的意志逐渐坚强。

军训虽然很苦很累，但磨练了自身，从一个个被宠坏的孩子，蜕变为坚强，勇敢的小小军人。“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”军训就是第一层磨练，它培养了我们钢铁般的意志和坚持不懈的精神！

#### 军训个人感悟与收获4

这次军训让我知道当一名军人是有多么艰苦。在操场上，我们顶着烈日，斗着酷暑，汗珠一直顺着脸颊往下流。这对我而言，简直是一种煎熬。因为我从小好动，总是动个不停，闲不下来，可练军姿必须一动不动，昂首挺胸。经过这次考验后，我也能控制住我自己，这使我以后能更好的学习。

当今天我们和楚教官、班主任一起汇报表演，喊出我们五班的口号‘团结五班，奋发图强。只争朝夕，五班’时，觉得这四天的辛苦付出都特别值得。

这些才仅仅是开始，后面还有更大的磨练等着我们，我们要用顽强的意志去战胜这些困难。继续加油！

#### 军训个人感悟与收获5

还记得军训第一天，我们穿着崭新的校服，充满期待地走进操场时，每个人脸上都洋溢着蓬勃的朝气。当时我还不屑地想，不就是站站、走走吗？四天很快就会过去的！

其实不然，天空骄阳似火，地面炙热滚烫。一开始短短五分

钟的军姿就有几位想打退堂鼓；踏步与齐步走，本想却屡屡失败，不是队列没看齐，就是步伐不统一，同学们变得焦躁起来。

教官猜到我们的的心思，及时给我们注入强心剂，鼓励我们：“众人拾柴火焰高，要团结起来，克服困难，才能取得胜利。”我们听后更加认真，齐心努力走好每一步。教官铿锵有力的口令和同学们汗流浹背的身影，是操场最美的风景。

汇报表演中，我们五班脱颖而出，步伐坚定、队列整齐、气势磅礴，赢得了老师和家长们的连连称赞。

这次军训是我们的“开学第一课”，大家不仅体会到军人日常训练的辛苦，强健了身体，磨炼了意志，更收获了友谊，懂得了团结，是我们今后学习和人生路上一笔宝贵的财富。

## 军训个人感悟与收获6

昨日的军训首日结束，新的一天军训开始，昨天带来的疲惫感在一觉过后已经消失殆尽，随之而来的是面对新一天的期待，今日我们的训练内容对于昨日或许更加累，但是成就感当然也是双倍。上午作为跟训人员，我看见同学们学了敬礼踏步，我院的院长也来视察，给予同学们充足的鼓励，同学们早上的训练也顺利度过。教官团团长还组织教官们给我们跟训人员一个阴凉的环境，十分感激领导们的帮助。这天的跟训十分枯燥，也开始羡慕那些可以军训的同学们，军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

所谓“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”军训给我们的带来的收获，是无价的。军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，军训不但培养了我们吃苦

耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。军训的内容或许是单调的，但是努力的力量是巨大的。军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。这是为我们大一新生安排的第一次大课，我们必须面对。非常幸运这次的军训选择的时间，恰好是在广州市气温较低的时候，我们不用经历阳光的暴晒和高温的考验。

每一天取得的进步，都是前些天不断努力的积累，有句话说“夫坏崖破岩之水，源自涓涓；千云蔽日之木，起于青葱。”无论做什么事情，每天的努力，每天的点滴积累都能换来成功。

## 军训个人感悟与收获7

“礼，乐，射，御，书”是为“六艺”，《周礼》有言：“养国子以道，乃教之六艺”，其中的“射”和“御”可谓最为古老的学生军训。文武双全，从来都是每个人从孩童时期便萌生的渴望与追求，也是每个国家对它公民最殷切的期望与愿许。

早期应学校要求在网上修读了军事理论课，对国防的重要性及世界格局的演变与发展有了进一步更为深刻的理解体悟。我们应当庆幸活在和平年代，富足的国家，免受一切战乱与劳役之苦；同时，我们也应当怀揣着感恩之心，居安思危，为守护眼前的安详与繁荣，磨砺意志，强身健体。

今天早上，外国语学院召开了军训动员大会，辅导员和书记向我们阐明了军训的目的与重要性，强调了宿舍内务要求及相关规定，还跟我们分享了她们军训经历与军训小贴士，让人倍感温暖。

望天公作美，望一切顺利。

## 军训个人感悟与收获8

军训不仅仅是对我们身体的考验，更多的是对我们意志的磨练。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断的磨练中长大的，就像一颗小树一样，只有经历过风雨的洗礼才能长成参天大树。

军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是战胜自我，锻炼意志的良机。古人云：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。军训之中，正是如此，其中有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声。

军训是我们人生中一次难得的考验和磨练，军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我们坚强的意志。

军训使我们以坚强的信念，努力成为生活的强者。昨天我们一起欢笑，流泪。今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起历经风雨，磨练，一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们珍惜现在的甜。累了，让我们一起珍惜体验到体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空俞晴，星空俞灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

## 军训个人感悟与收获9

转眼间，大学军训就来了，希望第一次的军训印象和最后一次的军训印象一致，像口号说的那样“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”。

军训前，我们整理内务。收好不穿的衣服，放好不看的书，丢掉多余的物品。在这些过程中，衍生我对军训的第二个印象-有舍有得。舍掉的是不必要的东西，留下来的是整齐有序的环境。积的东西太多，便无从知道哪些对自己重要，哪些是次要。只有当我们学会丢弃，学会放弃某些东西，才能留住某些东西，甚至得到某些东西。很多人都说，军训后，我们都会被晒黑，会变丑。是的，我们可能会暂时失去白皙的皮肤，但我们得到的是比外表更为重要的坚强的内心，不是

吗?凡事有舍有得，军训亦是如此。

听师兄师姐说，军训时会很苦，但是在军训中大家一起拉歌，一起训练，这是快乐美好的。从中，我得到了军训的第三个印象：累并快乐着。或许，军训结束后，我们都会不住地怀念这段苦中带甜的日子，怀念在烈日里汗流浹背却坚持到最后的自己，怀念与战友一起演练，一起高歌的自己，怀念军训中陪伴自己的教官，导生，老师及同学。苦苦的训练，甜甜的回忆。累并快乐着的状态是幸福的，它告诉你，你过得是充实的生活。它也告诉我，我的军训充实而有意义。

“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”，有舍有得，累并快乐着，这三个便是我对军训的印象。

## 军训个人感悟与收获10

心中对即将到来的军训其实充满了慌乱。刚经历了一场疲惫，又要迎接一场挑战，着实有些不知所措。

军训，可以说是一场磨练，一次成长，一份希望。不论晴雨，不言喜忧，他便是这样，在经历与训练中磨练我们的意志，提升我们的素质，甚至是升华我们的灵魂。铁骨铮铮，满腔热血，书写诗酒年华；柔情脉脉，侠骨义胆，咏颂壮丽长篇。虽然女生数量较多，但不代表我们会比男同胞弱。女生在很多时候，大有巾帼不让须眉之势。

暂且在享受一下军训前的最后一个安闲舒适的夜晚。蝉鸣不断，似在耳畔喃喃细语。风声柔柔，犹在低低诉说衷肠。六月底的广州，因近日的连连雨水而变得凉爽，夜晚竟也不太闷热了。多希望军训期间上天能如此眷顾我们。但回头想想，有时也许正是苦难将我们一点点成就，正是这些磨练让我们在漫漫岁月中成长，正是这些成长给我们的生活灌入源源不断的希望。虽说军训就如噩梦，一场长又不长的噩梦，总是给你带来一些不期而遇的惊吓又或是“惊喜”，但他也会让

我们每个人的心变得更为紧密，我们在一起嬉笑打闹，一起经历风雨的考验，一起抬头相视而笑。

## 大学生助教感悟与收获篇五

大家好！

参加军训一个月就这么结束了，感觉过得特别的快，也特别的充实，每一天从睁开眼到晚上回到宿舍休息，没有停歇过，即使在中午午饭或者午休的时候，脑海里想的也是军训的事情，这一个月的时间，我全身心的投入进去了，我知道，这次的军训可能是我人生当中最后一次军训了，我不想浪费掉了，同时也是圆自己一个军人的梦想。

无论是军训的项目，或者在休息时候的唱军歌，和其他班级比赛，我都是特别积极的去参加的，我知道我必须珍惜，不能浪费了，毕竟这一次军训只有一个月的时间，动作我尽量做的更标准，命令我时刻等待着接受，活动我也积极的参与，让自己像一个军人那样，去更加深刻的感受，只有努力的训练，才对得起我的梦。在训练里，我也认识了很多同学，有些同学也是和我一样，享受着这军训带给我们的快乐，珍惜着这一个月的时间，能在这么枯燥的军训中找到志同道合的人，我也是觉得非常的开心。

军训虽然是已经结束了，但是这一个月我圆了梦，也让自己得到特别多的收获，在今后的日子里，我也是要带着军训的精神，不怕吃苦，坚持下去，认真的学习好大学的专业知识，军训是回不去了，但是我们人生的路途还有那么的长，我们要走好接下来的每一步，就要从大学的学习开始。

军训，我想会一直存在于我的脑海里，军训里经历过的点点滴滴都是会在我今后的路上慢慢回放，特别感谢大学给了我们这么一个机会，能那么近距离的感受到军人是如何生活，如何训练的，真的好想再经历一次军训，不过目前我还是要



把我的学习先搞好，只有努力去学习，今后才会有更多选择的机会。才能更好的去实现我的梦想。

谢谢大家！

## 大学生助教感悟与收获篇六

五天的集中军训终于结束，我想同学们肯定都在家里肆无忌惮的“吃喝玩乐”着呢~~是不是?五天中，每位同学的每一次齐步走，每一个健美操的动作，每一次练坐姿，几乎都是强齟劳倦怠，努力做到最标准最好看。其实，在这个过程中，同学们就把那个隐藏起来的最坚强最有毅力最美丽的自己给发掘并展现了出来。而同时，我明白你们辛苦，你们劳累，但是我没有放松对你们的要求，因为我知道，你们一定能做到!事实也正是如此。看到你们脸上坚毅的表情，我体会到幸福的感受。

每次给大家提出一个新的规范要求，比如说“123木头人”排队原则，“三遍集合”原则，“自我检查”原则，几乎所有的同学都可以在下一步的实施中，立刻修正自己的行为，符合了老师的要求。你们的这种善学好学、自治自律，也让我感到幸福。

短短的五天，我收获了那么那么多的幸福。不敢想象，却又充满期待，长长的三年，我会多么富有!

## 大学生助教感悟与收获篇七

我们常说：“实践出真知，所有的理论知识一旦脱离了实践，就会显得毫无好处”。因此，社会实践对于每一个在校大学生都具有十分重要的作用。社会实践是引导我们大学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身于现实工作，向经验人士学习，锻炼才干的渠道;是提升思想，修身养性，服务社会的有效途径。透

过参加社会实践活动，我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，与此同时，开阔了自己的视野，提高了自身的实际动手潜力和综合素质，为我们以后进入社会，走向工作岗位打下了坚实的基础。

我觉得:对于一个大学生而言，勇于理解挑战是一种最基本的素质，但由于畏惧工作的艰辛，我一向不愿真正走进现实社会。今年寒假，为了丰富自己的阅历，提高自身的综合潜力，我最后鼓足勇气，开始了人生的第一次假期社会实践活动。虽然这次实践活动只持续了短短的22天，但我却从中学到了很多很多，能够说是获益匪浅。

这次实践，我应聘的岗位是会计助理，最终被荣县林源商贸有限职责公司所录用，被安置到了该公司所属的财务部。荣县林源商贸有限职责公司是一家小型私营企业，所以该公司的财务部并没有太多人，只设有一名财务主管，两名会计，两名出纳。此次负责我实习的是公司会计人员——宋海燕。宋会计根据我的实习时间和现有水平，主要让我了解财务软件的使用和会计处理的流程，并做一些简单的会计凭证。公司采用的是金碟财务软件，从编制记账凭证到记账、编制会计报表、结账都是透过财务软件完成。了解了自我实习的主要工作，我暗暗庆幸:幸好在校读书期间，自我利用课余时间学习了一下金蝶财务软件，对金蝶软件有一些简单的了解，否则，还真的不明白该怎样办。可即便是如此，在后面的学习过程中，我还是遇到了不少的困难，好在经过同事们很热心很耐心地指导后，那些难题都得以顺利解决。经过坚持不懈的努力，我最终还是学会了正规而标准的公司会计流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司会计工作的全部过程，掌握了金蝶财务软件的基本操作。

实习刚开始时，主管并没有让我干什么有技术含量的工作，每一天只是打扫一下财务部门的清洁卫生，协助部门同事完成一些日常工作。之后主管见我很耐心也很细心，是真的全身心投入到了这次实习中，才把大批量的日常工作交给我。

坦白讲，这些工作的数量和难度都很大，好在要求不高。我想：这是主管在考察我的潜力，以便让我更准确地找到自己的位置。其实，公司里完全是按潜力来分配待遇，而不是学历。社会的准则就是不能劳动的人便是废物，即便你是大学生、文化高、素质高、说话有水平、斯文等等。但是，山外有山，人外有人，虚心向他人学习，拥有真材实学才是王道。

学习了这么长时间的会计，我自认为对会计基本上能耳目能熟了。有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，基本上都掌握了。然而，经过短暂的实践后，这些似乎都只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我也只会是一窍不通，无从下手。下面就是我透过这次实习领悟到的很多书本上所不能学到的有关会计的特点和积累以及题外的很多道理。以前，我总以为自己的会计理论知识还算扎实，正如所有工作一样，掌握了规律，照葫芦画瓢准没错，那么，当一名出色的会计人员，就应没问题了。此刻才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。离开操作和实践，其它一切都为零！会计就是实际中学会做账。

在实践中，我也发现会计具有很强的连通性、逻辑性和规范性。其一，每一笔业务的发生都要根据其原始凭证，登记入账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。其二，会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性。其三，在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提和基础，这体现了会计的规范性。在登帐过程中，首先，要根据业务的发生，取得原始凭证，将其登记为记账凭证。然后，根据记账凭证，登记其明细账。期末，填写科目汇总表以及试算平衡表，最后才把它登记入总账。结转其成本后，根据总账合计，填制资产负债表、利润表、损益表等等年度报表。这就是会计操作的一般顺序和基本流程。

在实习的这段时间里，我也逐渐看到了自己诸多的不足之处。首先，专业知识学得不够扎实、不够牢固，知识量十分缺乏，很多专业问题完全搭不上话。由于这个原因，自己的实际动手潜力变得相当弱，工作也不得法，工作效率低的不行。其次，如何和整个公司的同事和睦相处，如何让自己成为公司受欢迎的人员之一。这对于不善言辞、性格内向的我而言也是一个不小的问题。我明白良好的人际关系是每个成功人士所务必具备的条件之一，也是我们日常生活中不可或缺的一部分。于是，在实习期间我就时不时的留意一下别人是如何和同事以及上级相处的，并且一有空就去和同事们聊聊天。就这样，我交到了许多好朋友，工作起来也相当的有干劲。最后，自己的性格过于情绪化，自己老是心浮气躁的，沉不住气。在实习期间，我曾因为整天对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以至于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，最终导致雪上加霜。但是，之后经过前辈宋会计的耐心开导和帮忙，经过一次次做账的磨练，我也慢慢适应了这些工作。觉得只要自己用心地做，反而会左右逢源，越做越觉乐趣，越做越起劲，这倒也验证了我的一句口头禅“习惯就好”。其实，我也明白要在社会上立足并不是那么简单的事情，尤其是当今这个社会。此刻的竞争是何等的激烈啊，企业对员工的综合素质和技术要求越来越高，再者，社会不会要一个一无是处的人。所以我们要更加充实自己，尽量提高自身的技术水平和劳动素质，这样才不会被社会所淘汰。毕竟，物竞天择，适者生存，不适者淘汰。我们只能改变自身去适应社会，而不是让社会来适应我们。

同时，这次实习也带给了我诸多不同以往的感受。以前在校学习时，我总是认真负责地做好每一件自己该做的事，应对疑惑，总是力争得到一个满意的答案。原本以为自己学到手的这些知识已经够用了，可真正到了实习的时候，才明白自己要学的东西还很多，要走的路还很长，不能只安于现状，必须要奋勇向前。其实，人就是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总会有办法解决。做人不怕失败，就怕失败后无法再站起来。必须要相信自己，因为我总是对自

己说“勇敢点，挫折怕什么，风雨过后必须会有彩虹”。我相信，只要自己克服成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进，明天必将会更加完美！

透过这次的实习，我也慢慢体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才蓦然发现自己很幸福。因为自己还在学习阶段，还活在完美的象牙塔里，还没真正地接触社会，没真正地了解到工作的难处和辛苦。仔细想起来，觉得此刻的自己还真幸福，能在这么好的环境下安心读书，一心一意为以后的工作打下基础。真的很感谢荣县林源商贸有限职责公司给了我这一次实习机会，给了我一段终生难忘的经历。

有人说：当你情绪愉悦时，时光总会流逝的很快。结果，22天的实习生活似乎在转眼间就结束了。透过这次社会实践活动，我学到了很多，也懂得了许多。在生活上，我懂得花钱容易挣钱难，以后该节约的地方就必须节约。在工作上，我的专业知识有所增长，实际动手潜力有所提高，这对于我未来将会有极大的帮忙。在日后的学习生活中，我会更加地努力更加地刻苦，认真学好专业技能，多多参加社会实践活动，为以后踏进社会工作做好铺垫。我明白，机遇只偏爱有准备之人，只有胸怀会当凌绝顶的壮志，拿出百尺竿头更进一步的干劲，透过自身的努力，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，扬起理想的风帆，顺利驶向成功的彼岸。

## 大学生实习收获感悟心得体会范文5

经历x个月的实习终于结束了，在\_公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得非常融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮忙；我工作的时候也是认真谨慎，不仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和小心，提高工作效率。

在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

### 一、在与别人打交道时一定要积极主动

我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。

由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。

在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的

帮助已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮助。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很积极地去帮助别人完成自己力所能及的工作。

就如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

## 二、工作时一定要一丝不苟，认真仔细

一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。

为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自已已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至60℃以下就加入，导致白乳胶浓度不足。

领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

三、在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率

公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。

当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。

就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改进方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，保持总有足够的气压用。

对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。



#### 四、要有丰富而扎实的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手

一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识非常熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了一定化工专业的知识，可是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论给湮没了。当发现自己的知识已不能做为自己的资本时，我更深刻体会到专业知识和技能在工作中的重要性。

同时在工作中公司还会经常进行操作技巧交流等，就像在我实习过程中就有客户来公司提货或者询问一些困难的解决办法。客户提出的看似普通的问题，实际上是操作人员经常遇到而且很重要的内容，甚至是一些日常工作的死角，必须掌握了业务知识才能顺利回答这些问题。一个人的内在素质在工作中可是非常重要的。

在四个月的实习我还了解和总结了一些关于公司管理的小经验，对于小公司的类似家庭作坊的管理不是最重要的，重要的是给员工合理分配任务，而不是规定性的死任务。让员工能够靠团队合作完成生产。对于正规化的大公司管理就必须明确，规章制度要约束到每个员工，让大家能在一个良好的环境下积极主动的工作。

对于一个企业来说员工是企业的灵魂，因为所有的产品都出自员工之手，所以作为管理者不要总是忽略了企业的灵魂。对员工要多奖励，少惩罚；多关心，少冷漠；多体谅，少埋怨，多鼓励，少责骂。让员工每天都一个良好的精神状态去工作，

这样员工有才能更加认真负责的圆满完成任务。

此次实习体会很深，不管是对专业知识、实际操作技能、人际交流、企业管理等等方面都学到了许多。从中了解了很多道理，也总结了很多小经验，这些都是在学校无法学到、看到、体会到的。

虽然实习结束了，但这仅仅是我的社会生涯的开始，我会从此次实习中吸取经验教训，认真规划我的人生，让我在将来的人生道路上越走越好。

大学生实习收获感悟心得体会范文

## 大学生助教感悟与收获篇八

大家好!

在这个烈日炎炎的季节里，我们来到了\_\_中这个大家庭，也不可避免地迎来了军训。

说实话，我是第一次军训。小学升初中时，因为种种原因，学校取消了军训。所以对待这次军训我是既紧张、害怕，又充满着好奇与期待。

骄阳似火，过于灿烂的阳光照得我们睁不开眼，汗水顺着脸颊滑到眼里，留到下巴，却没有一个人敢动手擦一擦。偶尔有几个人会趁教官不注意时擦擦弄得自己脸上痒痒的汗水，然后迅速恢复站姿。每个人的腰杆都挺得直直的，目不斜视，用心听着教官的指导。

休息时，我们发现教官是很幽默、搞笑的一个人。很快就和男同学们闹成一团，女生也爱拿他开玩笑。他中等的身高，偏胖的体型，长相倒是和岳云\_有些相似，偏偏他还老是自夸长得帅。训练时，和别的教官不同，没有那么严肃，脸上总

是带着笑容。

但是，当他给我们做示范时，气质便完全不一样了，军人的飒爽英姿被很好地展现了出来。利落的动作，严肃的神情，认真的眼神，无一不是值得我们学习的地方。

看着教官迈着的坚定步伐不由地想起之前在阶梯教室时主任对我们这些高一新生说的话。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”军训是为了培养了我们顽强拼搏，积极向上的良好作风，铸就我们不畏艰难、刻苦努力的钢铁意志。

军训是一次精神的洗礼，也是一次意志的考验，它让我们体验了一次当兵的生活，它教会了我们怎样去面对生活，怎样去面对困难，怎样去承担责任，怎样去赢得荣誉。更让我们懂得了军人的不易，学会了军人的坚持，也进一步认识了我们伟大的祖国。

在以后的学习生活中，我们也要有军训时的精神，顽强不屈，持之以恒，如同在烈日下踏着正步一般，在学习这条坎坷的道路上勇往直前。以便自己长大以后能够在不同的岗位上，如军人般报效祖国，为祖国争光。

谢谢大家！