

2023年大学生上课的收获和感想 大学生 军训感悟与心得体会(精选10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大学生上课的收获和感想篇一

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。

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。

如果说大学是一本书，那么军训的生活便是书中美丽的彩页；如果说大学是一台戏，那么军训便是戏中精彩的一幕；如果说大学是一幅画，那么军训生活便是画中夺目的颜色。

半个月的军训生活是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强；少了份依赖，多了份自强；少了份怨天尤人，多了份勇往直前；同时也懂得了自制，自爱，自理和自强。

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。

有位哲人曾经说过：“无法回味的感觉才是最美妙的感觉。”对于军训，有些感受不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如同品味一杯很浓郁的香茶，只有尝过的人才知道其中的韵味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感觉在彼此间传递。军训，对于我们每一个人，都别有一番滋味在心头。军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进了我们的记忆中，成为了我们记忆中不可磨灭的一部分。它已经成为一种力量，已在能在困难时给予我们动力的力量。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者。昨天，我们一起欢笑，流泪。今天，我们一起历经风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。天空愈晴，星辰愈灿烂，谓之辛苦的军训后，我们的灵魂也将得到升华。

关于大学军训心得体会

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。

大学军训心得体会范文

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

这直多天里的军训场上，几乎是一成不变风景：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们贯彻长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服。一切都是似乎那么单调，但这看似单调的风景，却让我我懂得了许多。

军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注，虽说是学生军训，可教官们都拿出了100%的责任心。看，那笔直的军姿，那沙哑的口令能者多劳不在表现着教官们的用心良苦。一个部队那么大，没有严肃的作用与专注的态度，是绝不成方圆的。

军训，让我深受真诚待人的感动，你走方阵踩到前面人脚跟，

极尴尬的抱歉，别人微笑地说了句“没关系”时，当你口渴至极而未带水，别人为你递上未拧开的矿泉水时；当你学不会一个动作，别人耐心教会你时...这一切，无不让我心里在炙热的阳光下，感觉到一阵阵清爽的风，给我更多的动力。

军训,让我懂得的,太多,太多...

大学生上课的收获和感想篇二

一、田径锻炼强身健体，增强体能

田径不仅仅是一项运动，还是一种生活态度。它不仅可以让大家通体舒畅、尽情释放、放松心情，更可以通过不断的锻炼来增强体能，促进睡眠，调整好心态，还有一个重要的作用就是减轻压力，使我们的身心得到放松和休息，从而更加精力充沛地投入到学习中。

二、田径培养团队协作精神，增强集体意识

通过参与田径比赛，在队伍中感受到群体的责任感和对集体的认识，这不仅可以促进个人成长，还可以增强集体的凝聚力，增进队友之间的情感联系，从而达到更好的综合效应。在田径比赛中，没有个人英雄主义的地方，大部分的竞技项目都要依靠团队协作的精神，而团队的凝聚力和集体意识，是团队能否取得好成绩的关键因素。

三、田径比赛追求自我突破，赛出风采

田径比赛是检验自己技术和体能水平的机会，如果你能不断的突破自己，获得更好的成绩，就会感到一种振奋人心的喜悦和成就感，也会鼓舞你继续努力。更重要的是，这种自我突破的经验和成就感，会激发你在其他方面也更加积极进取，更加自信自信，这样就能更好地适应大学生生活的各种挑战和竞争。

四、田径比赛培养坚持不懈精神，锻炼意志力

在田径比赛中，冠军和输家之间的差距非常微小，但要想获得好成绩，就需要付出很多的汗水和努力。对于一些技术不是很成熟的选手来说，不断地练习和坚持是很重要的，只有经过不断地努力，才能够提高水平和选择自己适合的项目。因此，田径比赛培养了我们坚持不懈的精神和锻炼了我们的意志力，这将会使我们在今后的学习和生活中有更强的耐力和毅力。

五、田径锻炼提高自我修养，陶冶情操

田径比赛是一种能够转化人类负面情感的方式，人们可以通过各项赛事来消耗自己的负面情感，获得身心解脱与和谐。田径锻炼和比赛需要良好的心态，和吸取教练和队友的经验，逐渐培养出内心的修养和情操。自我控制、沉着冷静和对环境的感觉、对人性的理解、对社会的认识、对人生体验的理解等，都可以通过田径活动得以培养和提升，特别是品格的锻炼，田径锻炼对于人类的整体提高有着巨大的推动作用。

总之，田径对于大学生来说，不仅可以帮助我们增强身体，培养集体精神和自我突破，同时还可以提高我们的自我修养和陶冶情操。我们大学生应该积极参加田径活动，从中汲取力量，创造性地解决现实生活中遇到的各种问题。

大学生上课的收获和感想篇三

转眼已经参加军训四天了，经过了大学四天的洗礼发现自己完全变了一个人，以前的我是一个懒惰，随意的人，遇到困难想到的就是回避，怕麻烦，怕累，但是是经过了这次的军训让我脱胎换骨。

军训有严格的纪律要求，每天我们都有规定的任务，我们每天的训练都是非常累的，汗水如同喷泉，汩汩的往外冒，浑

身湿透了一样要继续坚持，当我们的站的腿酸了，训练不会结束，当我们感到全身乏力了军训还没有结束，犯了错，就会受到惩罚，因此我们在军训的时候时刻保持这高度的警觉性，时刻提防自己犯错，因为谁都不想成为那个被惩罚的人，军训的难度是一天天增加的，前三天的训练都是一些非常简单，消耗体力比较少的训练，到了第四天训练任务增加了，内容增加了，我们的汗水也随着增加，我们就如同永不停歇的机器人一直奋斗这，一直努力着，当然我们的进步也是，一眼可见的，原本我们站军姿最多可以见识20分钟，现在我们可以加持40分钟，甚至更长，原本杂乱的步伐变得整齐有序，开始我们都是有气无力的，到了第四天我们越训练越有精神，越训练越觉得自己有使不完的力气，军训虽然累了些但是却是真正锻炼人的地方。

每一次的训练都会让我们发生翻天覆地的变化。从来没有想到过自己居然有这么大的潜力，能够发挥出这么大的力量。

对于没有开始的时候对于军训总是充满了紧张，担心，因为未知也因为对陌生的事物的恐惧，让我们开始时认为军训是可怕的，但是只有身临其境才发现军训有苦有了，只是训练之苦，更多的是快乐，在训练的时候我们一起团结，一起努力，相互之间竞争，相互帮助，留下的友谊，是宝贵的，参加军训的也不只是我们这一批，还有全国各地的大学生，虽然不在一个地方但是相信他们一样也在训练，这是一次难得的体验，也可能是我们人生之中的最后一次军训，他值得我们去珍惜去留恋。

最重要的是军训的磨砺，千锤万练，百折不挠，永不屈服，是军训的使命，让我们知道，只要坚持没有完不成的是，咬牙挺过，明天依旧灿烂。

军训还在继续，我们接下来还要面对军训的个种考验，有过了前四天的考验相信在接下来的时间军训只会让我变得越来越强。

大学生上课的收获和感想篇四

走进大学的田径队，几乎成为了我们整个大学生生活中最为重要的一个部分。这里没有项目门槛，任何热爱田径的人都可以来参加，并且氛围也是非常欢乐的。在田径队中，年轻的大学生们可以尽情挥洒汗水，追寻自己的梦想，结交志同道合的朋友，并且从中获得更多的成长与收获。

第一段：踏上田径的旅程

刚加入田径队的那一刻，我便感受到了一股前所未有的热情。在接下来的日子里，我们每天早晨6点都要起床进行训练，有时还要加上晚上的训练，还要承受肌肉酸痛和疲倦。但是，跑步和田径运动的美好，以及和队友一起训练的快乐，也让我感觉很兴奋和愉快。

第二段：挑战自我的过程

田径对于每个人来说都是一项挑战，你需要面对自己的极限，最终将其突破。在这个队伍中，我看到了许多奇迹的创造。我的队友曾经在比赛中，被压在了对手后面，但是通过不懈的努力最终逆袭成功。这个过程中有汗水，有累瘫的痛苦，但也有最终取得成功时的喜悦。去尝试挑战自己，这样才能在今后的比赛中获得成功。

第三段：团队合作的重要性

田径是个个人项目，但是在比赛阶段，也需要集体战斗。大家互相鼓励，相互帮助，是我们得以突破极限的重要支撑。在队员受伤或赢得比赛时，我们会发出及时的支持和祝福，彼此之间建立了亲密的联系。当然，每个人都有自己的时间和空间，在赛场上，我们需要方方面面帮助同伴。篮球、足球、排球等多人体育项目大多要默契，而田径队则要表现出更多的向心力和拼搏精神，这也是展示出我们作为一个集体

的实力和凝聚力。

第四段：借助田径增进友谊

正如拉拉队一样，田径也可以成为两人之间的纽带。在跑步的过程中，发现和别人一样有相同的爱好，就变得很兴奋了。我们可以分享跑步心得，也可以一起欢乐地学习跑步技巧。就如同真正的友情，这样的友谊会洋溢着充满温馨和幸福的氛围。

第五段：田径带给我们的全方位成长

田径不仅仅是有关运动方面的活动，还可以带来更多的益处。你可以加强自己的意志力和毅力，克服挑战并且成就好成绩。在长时间的培训过程中，我们需要跟随团队的步伐而活动，这样可以培养我们与人交往的技巧和团队合作技能。参加比赛的过程中，也牵扯到管理自己的时间、财务管理、食物和衣物的储存和维护等方面。这些方面的成长在日常生活中同样可以派上用场。

总结：参加田径队让我从中获得了很多，我喜欢这个团队，也对田径产生了极度热爱。每次参加训练和比赛的时候，我都深深地感受到了幸福。在田径中可以找到不同的理由来维持这个爱好，并且通过持续努力实现人生的不同目标。无论你是跑步追求速度的人还是长跑保持健康的人，参加田径队今天仍然值得骄傲！

大学生上课的收获和感想篇五

田径运动是大学生体育课程中常见的运动之一，它不仅锻炼身体，还可以培养毅力和团队协作精神。我从大一一开始参加田径课程，并且加入了学校田径队，这些年来，我深深地感受到了田径运动对我的帮助和影响。在这篇文章中，我将分享我的田径心得体会感悟。

第二段：个人经历

在田径运动中，我最擅长的是长跑项目，我曾经参加过校内外和地区的比赛，并取得了一些好成绩。从训练到比赛，我学会了如何制定计划和目标，如何调整节奏和心态。我也意识到，一个人的努力是不够的，只有和队友一起协作，才能达到更好的成绩。

第三段：聚焦团队协作

团队协作在田径运动中非常重要，每个人都有自己的擅长项目和不足，如何协作才能扬长避短，是团队的核心问题。我们队伍经常进行接力训练，这需要队员之间有默契和配合，只有每个人都尽力跑好自己的一段，才能让整个队伍有好的成绩。在比赛中，我们团队的配合非常默契，这也为我们取得了好成绩打下了基础。

第四段：田径运动培养毅力

田径运动需要体力和精力的投入，训练时的辛苦和比赛紧张都需要毅力的支持。在长跑项目中，我经常遇到疲劳和挫折，有时候甚至想放弃，但是我坚持下来了。这样的经历让我更加坚强和自信，有毅力的支持，我相信我可以在人生的各个阶段中坚持走下去。

第五段：总结

通过参加田径运动，我不仅锻炼了身体，培养了毅力和团队协作精神，也体验到了成就感和自信心。田径运动需要坚持和付出，但它也会给你回报。我相信，通过田径运动的锻炼，人们可以在未来的生活中更加轻松自如地面对各种挑战。

大学生上课的收获和感想篇六

每个人在大学的生活中都会有不同的体验和感悟。对于我来说，这四年的大学生生活让我更加成熟，也让我更加深刻地认识到自己的优点和不足。我在这里分享一些我在大学里的心得体会和感悟，希望能够对其他大学生们有所帮助。

第二段：学习方面的感悟

在大学里，学习一定是最重要的事情之一。我的大学生活中，我体会最深的一点就是要多花时间学习。大学里的知识和难度都与高中不同，我必须加强我的自觉性来获取知识。我也发现，像走进教授或老师的办公室，去向他们请教学科中的疑惑，或者寻求一个导师，在课外拓展更多的知识点或者参加比赛等活动都是非常重要的，可以让我们从学科上得到更多的成长。

第三段：人际方面的感悟

在大学里，除了学习之外建立良好的人际关系也是十分重要的。我学到了如何与来自不同班级、性格、文化背景的人建立友好的关系。了解和尊重别人的想法和意见，以及获得他们的信任，可以帮助我们在大学中更好地处理人际关系。此外，加入社团或者志愿服务也是建立社交网络的好方法。

第四段：自我管理方面的感悟

在大学生活中，自我管理和能力也同样重要。我发现，为了保持身体健康和心理健康，需要保持良好的作息時間，均衡的饮食和充足的睡眠时间。此外，茫茫多的课程和社交活动可能会让我们陷入泥潭，需要我们清晰地制定日程表，更好地管理我们的时间和精力。

第五段：总结

最后，我认为大学生活是我们为未来职业提供基础准备的分水岭。激发自己的潜能、保持积极态度、克服一些挫折都是我们需要充分了解的素质。成为一个自我管理和有能力的人，建立良好的人际关系，这些都将成为我们未来生活和职业中必不可少的素质。我认为，我在大学的学习、人际关系和自我管理的实践中所得到的体验和经历将对未来的职业和生活产生积极的影响。

大学生上课的收获和感想篇七

一、引言（200字）

大学生活是人生中非常重要的一个阶段，是聚焦知识、拓展眼界、增长见识、锤炼能力、探索方向、塑造人格等多种目的的舞台。进入大学，我们除了接受了更严谨、更深入的学科知识，更重要的是在社会生活中的人文素养和思想品质得到了提升，这些让我们不断思考和反思自身与他人的关系，对未来的人生有了更深入的认识和规划。

二、学习与心得（300字）

三、生活与感悟（300字）

大学中学习是我们的主要任务，但是平衡好学习与生活也同样重要。与同学交往、参加社会实践、参加社团活动、拿取实习机会等都是我们生活中重要的层面。经常出去走走、了解世界的观念、增加人际交往和沟通经验，可以帮助我们更好地了解社会、展现自己的个人优势和特质、拓宽自己的眼界，同时也可以通过这些活动增强自信心并锤炼自身能力。

四、就业与规划（300字）

大学生活即将结束，我们将要面对的是走向职场、着手人生中更广阔、更充实的阶段。就业之前，我们一定要仔细做好

自己的职业规划，明确自己的职业各方面素质和能力，了解自己的热爱所在主要产业，根据自身的条件、目标选择适合自己的岗位。

五、结语（200字）

大学生活的四年，是人生中非常重要的章节。这期间，我们需要适应环境，保持学习的热情，积极参与社会活动 and 实践，充分利用学校提供的各种资源和机会，做好职业规划并积极就业。这样才能够在现实和未来中获得更多的优势和智慧，才能让我们的人生之路更加充盈和辉煌。

大学生上课的收获和感想篇八

暑假来临之后，我通过自己的争取找到了一份实践的工作，那就是在一家便利店做店员。这是一家二十四小时营业的便利店，在得知这家便利店招暑假工的时候，我立马就去面试了。非常幸运的是，我是面试的人里唯一一个通过的，所以我真的非常感谢这样的一次机会，也很珍惜这样一个锻炼自己的机会。

有了最开始的这一次鼓励，我在进入店里后就一直很努力。能够在这么多大学生面试者中脱颖而出，是对我极大的肯定，所以我也想在这一个多月的时间里好好的展现自己一番。但是在这个过程当中，我也遇到了很多的麻烦和问题，这也让我有了一些特别的经历。

我进来之后，一开始是上的早班，也就是白天上班，还有一名同事是晚上换班。一开始有一名员工先带了我一段时间，熟悉了工作流程和步骤之后，我也能够快速的融入进来了。后面培训结束之后，我就开始独自上手了。白天的人是比较多的，加上我们这个店就是比较靠近市中心的，旁边也有很多的小吃店，所以大家有时候都会来便利店买一些需要的用品之类的，比如说水和纸巾等等是卖的最多的。

店铺里只有我一个人的时候，有时候是非常忙碌的。我不但要收银，还要去整理货柜，处理一些食物。进入这个便利店工作之后，我才发现这种连锁的便利店其实是很严格的，一些到期的，日用的食物，当天就要处理掉，绝对不允许出现在店里的货柜上，然后第二天再上新。所以在这一个方面上，我也学习到了很多。

在这次实践当中，我也因为自己的粗心，犯过一些问题。但是好在当时店长就在身边，所以及时帮我解决了，没有造成太大的后果。这一些失误也让我明白了，一个人做事情就是要有始有终，不能够随意去对待。工作不像是学习，做错了事情影响的不只是自己了，还有整个企业的形象。所以在这样的一次实践当中，也让我明白了作为一名工作者，是必须要有责任感和担当的。

在以后的学习当中，我也会不断去培养自己的责任和能力。让自己在今后可以带着一个更好的态度进入社会，进入自己喜欢的岗位，努力去实现自己的人生目标，完成一个新的人生阶段。这次实践，让我学会了灵活应对，也让我对未来的日子有了更多的计划和期待！

大学生上课的收获和感想篇九

刚开始知道要宣传的产品是橄榄油的时候，还是比较迷茫，只知道橄榄油可以炒菜用，是比较昂贵的物品，相对价格较高，我家也没有用过，所以了解不多，为了在给消费者介绍的时候避免词穷，也同时自己多了解一些知识，我上网查阅了许多相关资料，而且区域经理也给予我们一些宣传册提前了解一下德佰斯特级初榨橄榄油的知识。准备了两天，终于是了解的比较全面了，知道德佰斯橄榄油不仅可以炒菜用，还可以直接食用，可以护肤，瘦身，预防心血管疾病，适用于各个年龄阶段的不同人群等等。有种受益匪浅的感觉。同时，我也准备好了如何应对消费者的各种问题，因为我们推

广的是四种规格的，又要尽量促销，所以记住各种规格产品的价格，和它们在超市的价格是很有必要的，前期准备工作差不多了，我们正式开始实践活动。

大学生上课的收获和感想篇十

躲在某一时间，想念一段时光的掌纹；躲在某一地点，想念一个站在来路也站在去路的，让我牵挂的人。

还记得第一天军训时站军姿，刚站一会儿就感觉很累。但在教官的要求下，我们坚持站完了十分钟。那段时间每天就是练习站军姿、跨立、走齐步、走正步。每天晚上训练一会儿后，教官就教我们唱军歌、连里的人进行个人才艺表演、和别的连拉歌。每次站军姿时都希望时间快点过，快点结束这种痛苦的生活。

带我们训练的两个教官是国防科大的大四的学生，他们做得每一个动作都非常完美，对我们的要求也很严格。不过很照顾我们。每次我们站军姿快坚持不住时，教官都会鼓励我们，告诉我们只有一会儿了。其实教官还是很辛苦的，每次我们训练完后，他们都还要集合。每次都要提前到集合地点。

那些天每天都很累，晚上回到寝室后洗个澡、聊会天就睡着了，每天早上都有“公鸡”叫我们起床。每天早上起来都感觉全是各种酸痛。穿好衣服、洗漱后就跑到北草坪集合训练，一开始就是站十分钟军姿。一个小时后训练结束，只有半个小时让你吃早餐。吃完早餐后又到那集合。训练到上午11:30后休息，中途有一到两次的短时间休息。上午训练完后都是迅速跑回寝室马上开风扇，喝杯水休息一会然后寝室的人一起去吃饭。吃完饭回来睡一会觉，2:40准时到那集合。集合完后又开始一下午的训练。直到下午太阳快落山时一天的训练也就结束了。下午吃完饭，在寝室歇一会后便又到那集合。夜幕降临，我们便开始了我们的文艺生活。唱歌、跳舞、打军拳…和兄弟连一起去“欺负”其它的连，各种活动，各

种high.

全校会操前的一晚，大家在北草坪为教官举行了欢送会，那晚大家都很伤感、都很舍不得教官。我不太记得那晚我们做了些什么事情了，只记得教官为我们唱了一首张学友的《祝福》。“不要问不要说一切尽在不言中，这一刻偎着烛光让我们静静的渡过，几许愁几许忧人生难免苦与痛莫挥手莫回头当我唱起这首歌，怕只怕泪水轻轻的滑落，愿心中永远留着我的笑容，伴你走过每一个春夏秋冬，失去过才能真正懂得去珍惜和拥有……”

唱着唱着，教官就流泪了，歌词实在太感人了，那一刻我也快哭了。教官唱完那首歌大家就散了。那晚大家都很伤心。

第二天全校会操完成后，教官们就要离开学校、离开我们了。我记得那天会操完后，教官们要会住的地方收拾行李准备回去，大家都舍不得他们，从田径场一直送他们一直送到他们住的地方。他们吃完午饭后就乘车走了，我看着他们乘着车离去，心里真的很难过。

情难舍，人难留。今朝一别各西东。冷和热，点点滴滴在心头。伤离别，离别虽然在眼前。说再见，再见不会太遥远。若有缘，有缘就能期待明天。你和我重逢在灿烂的季节。

大学生军训心得