

谈谈上老年大学的感受 老年大学打乒乓球心得体会(大全8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

谈谈上老年大学的感受篇一

70年代以后出生的人可以算是文化大革命结束后的新生代，他们受到严肃的教育和文化的熏陶，随之而来的是对体育运动的热爱和追求。尤其是男性，乒乓球成为了一种非常重要的活动，老年人也不例外。如今的老年大学正是利用这种活动来丰富学生们的生活，提高其健康水平。

第二段：参与老年大学乒乓球的好处

参加老年大学打乒乓球有许多好处。首先，乒乓球是一项锻炼身体的大众化运动，是有氧运动的一种，可以使老年人增强心肺功能，降低心脏疾病发生的风险。其次，打乒乓球能促进老年人的血液循环和代谢，还可以调整末梢神经、稳定情绪和强健肌肉。根据研究，每周打3次乒乓球的人，心理状态会得到很大的改善。

第三段：老年大学乒乓球的教学方法

老年大学的乒乓球课与一般商业硕士专业课不同，不仅强调技能训练，更重要的是培养学员集体意识和团队意识。在教学过程中，培养学员间的相互协作和互助，促进教师与学生之间的互动交流，使学生学习到文化和社会的知识。比如，在比赛中，除了技术的训练，还要强调队的合作和信任，说话要规范，行为规范等等。

第四段：参与者的感受和心得

在老年大学打乒乓球的过程中，参与者不仅得到了锻炼，还给他们带来了许多惊喜。他们认为，这项运动不仅锻炼身体，而且能促进社交和精神生活，也是培养个人品质的好方法。张老师说，“在乒乓球比赛中我学到了如何合作，千万不要忘记团队合作精神，重要的是学会协调和信任”。

第五段：结论

老年大学乒乓球培训不仅能够提高老年人的身体素质，而且能够让他们更好的融入社会，感受到自己的人生还可以有更多的可能性。体育运动不仅仅是我们人类的一项活动，它也是人类发展的重要因素之一。我们应该鼓励更多的老年人参与到这项运动中来，让他们更快乐和健康。

谈谈上老年大学的感受篇二

老年大学是为了满足老年人终身学习的需求而设立的一种教育机构。随着老龄化问题的日益加剧，老年大学变得愈发重要。而老年大学的社会治理则成为了一个迫切需要解决的问题。本文将以上老年大学社会治理为主题，探讨在老年大学社会治理中所获得的心得体会。

首先，老年大学社会治理的关键在于提供良好的学习环境。老年人的身体机能退化，需要安全舒适的学习环境来满足他们的学习需求。在老年大学，我们注重打造一个安全、舒适的学习环境。每个教室都设有护栏和扶手，以防老年人在行走时摔倒。同时，我们还为老年人配备了合适的学习用具，如放大镜、隐形眼镜等，以便他们更好地参与到学习中来。通过提供良好的学习环境，我们为老年人提供了一个安心学习的场所。

其次，老年大学社会治理的重点在于培养和发掘老年人的潜

力。老年人在智力方面的潜力是巨大的，我们需要通过科学合理的教学方法和课程设置来激发他们的学习兴趣和参与度。在老年大学，我们注重开设多样化、富有趣味的课程。除了文科、理科等传统学科外，我们还专门开设了一些适合老年人的兴趣课程，如书法、茶艺等。通过培养和发掘老年人的潜力，我们让他们感受到学习的乐趣，提高了他们的生活质量与幸福感。

再次，老年大学社会治理的成功在于传承老年人的智慧与文化。老年人是社会的宝贵财富，他们拥有丰富的生活经验和文化底蕴。在老年大学，我们鼓励老年人进行互动交流，分享他们的故事和智慧。我们组织老年人开展讲座、沙龙等活动，为他们提供一个展示自己的平台。通过传承老年人的智慧与文化，我们不仅让老年人感到被尊重和重视，也丰富了整个社会的文化内涵。

再次，老年大学社会治理需要强调与社会的互动与融合。老年大学不仅仅是一个封闭的学习机构，更应该与社会进行密切的联系与互动。我们鼓励老年人积极参与社区活动和社会主义工作，让他们充分发挥自己的作用。同时，我们也与社会各界进行合作，邀请专家学者来到老年大学进行讲座和指导，为老年人提供更丰富的学习资源和机会。通过与社会的互动与融合，老年大学更好地融入社会，老年人也更好地融入社会。

最后，老年大学社会治理需要引导老年人树立正确的人生观和价值观。老年人面临着生活的种种挑战和困扰，社会治理应该帮助老年人正确引导他们的人生观和价值观，帮助他们积极面对困难和挑战。我们组织心理辅导讲座，让老年人了解积极心理学和心理健康知识，并通过沟通和倾听，引导他们树立积极的心态。通过引导老年人树立正确的人生观和价值观，我们帮助他们更好地应对生活中的各种问题和挑战。

综上所述，老年大学社会治理需要从提供良好的学习环境、

培养和发掘老年人的潜力、传承老年人的智慧与文化、与社会的互动与融合以及引导老年人树立正确的人生观和价值观等方面着手。只有通过多方面的努力，才能让老年大学社会治理取得更好的成效，为老年人提供更好的学习和生活条件。我们将继续不断探索和创新，为老年大学社会治理作出更大的贡献。

谈谈上老年大学的感受篇三

当我们进入大学以后，一切都是一个新的开始，进入了一个新的环境，接触新的人，你的过去对他们来说是一张白纸，这是你最好重新塑造你自己的时候，所以我们一定要改掉我们的缺点和不足，每当我们进入一个新的环境，都应该对自己充满信心，相信自己我们是最棒的。

进入大学以后，首先给自己找好自己的定位，给自己大学四年定下一个长远的目标，并踏踏实实去努力，实现自己的梦想。

大学的的生活是丰富多彩的，大学生活是表现自我，突出自我的地方，我们一定要有一个积极的态度。去发展自我，实现自我。我们不应该只单纯的学习，在21世纪，我们应使自己成为一个复合型人才。做一名全面发展的高素质人才。有一位哲人说过一句话，前途是光明的，道路是曲折的。这说明每一个人都应该对自己的前途有一个明确的定位。我将来做什么？我是准备考研还是毕业工作？命运是掌握在自己手里的，改变命运的钥匙掌握在自己手里，成功永远留给那些有准备的人。

在大学里，有了一个明确的目标之后，就要为之努力，为之奋斗。但当我们学习之余，有空的时候，也不要忘记往家里打一通电话，为远在家里的父母报一声平安！

“儿行千里母担忧”这句话道出了天下父母的所有心声。不论

你走多远，最关心你，最支持你的永远是你的父母。父母的爱是那麽的无私，让人为之感动！我们虽然不能做到常回家看看，却可以用一通电话来联络那份亲情。当你孤单时，当你寂寞时，当你无助时，当你想念那份亲情时，写一封家书，拨一通电话，小小的举动，却有大大的感动，让我们的心永远连在一起。

父母是最爱我们的，朋友是对我们最真诚的。

面对朋友真心实意的去对待每一个人。在家靠父母，出门靠朋友。多一个敌人不如多一个朋友。所以我们要善于交友，也要慎重交友。不能轻易相信一个人，也不能完全不信任一个人。朋友是风，朋友是雨，有了朋友才能呼风唤雨。朋友是天，朋友是地，有了朋友才能顶天立地。在遇到困难时，朋友会不顾一切的帮你，在快乐时，朋友会真诚的与你分享那一份喜悦之情。

大学里，图书馆的资源是最宝贵的。图书馆是知识的汇集地。如果在大学有时间要去图书馆看看！！

谈谈上老年大学的感受篇四

《大学》是古代人民的智慧结晶。它就像老前辈一样，讲述着人生的道理，让我们在阅读中成长。

在《大学》中有这样的一句话：“所谓修身在正其心者，身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”这句话的意思是：修身在于使自己的内心纯正，如果心中有怨恨，有恐惧，有喜好玩乐，有忧患，都不能使内心纯正。

读到这时，我想起了一件事。有一次，我去叔叔家烧烤。在烧烤前，叔叔把我们几个小孩叫到客厅上，我们一时莫名其妙，但还是来到了客厅。我们坐下后，叔叔就开始说

了：“你们现在可要好好学习啊！不然长大会后悔的。”这时，叔叔停了停，望着天花板，勾起了回忆：“我以前就是不好好学习，长大后做生意也要和别人合伙。几年后便合不来了。然后，我们便拆伙了。记得刚开始时，没有那么多资金周转。既要入货，家里又遇上装修，差点连出工资的钱也没了。幸好坚持下来了，要不然现在我可要流落街头罗！”叔叔说完后，我百感交集，我想：如果换作是我的话，可能一天也熬不过来，更别说是熬到今时今日。这时，我仿佛瞬间体会到了人世间的酸甜苦辣。在每一次失败中，我们都给予自己一个微笑，给予自己继续前进的自信心，把失败看作是成功的垫脚石，这样我们便会走向成功。

当我们内心去掉一切的浮躁，去掉一切的喧闹，我们就会心如止水。每个人都是希望自己能从烦恼中走出来，但觉得烦恼总是会来，所以会抱怨命运的`不公平。这时我们只是心里太过执着而已，只要我们放开自己，享受生活带给我们的快乐，珍惜自己所拥有的，人生才会活得更更有价值。就像《光明的心曲》中的盲女孩，虽然她眼前的世界是黑暗的，但因为她那不抱怨的精神，使那无忧无虑的歌声成为了照亮她心中的明灯。有一句话是这样说的：“人生的道路都是由心来描绘的。所以，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕。”

谈谈上老年大学的感受篇五

大学，是每个学子理想的殿堂。我们辛辛苦苦十几载，就为了能够进入自己理想的`学府。回收曾经的努力和付出，虽然辛苦，但却很值得，因为我现在如愿以偿了。

每个人在人生的不同阶段都会树立自己不同的人生目标，这样，我们才会有更多的收获，更多的突破。树立目标只是第一步，关键是看你怎样去实现它，在努力的过程中，我们也学会很多，在成长的过程中留下丰富的一笔。

当我们进入高中校园的时候，我们就在默默的向自己理想大学进军。那么多年的努力和付出，并不算什么，以后还有更多的困难在等着我们。我始终相信一句话：付出就会有回报，机遇总是垂青于有准备的人。

说实话，当我踏进这所大学的第一感觉真的与我的想象有很大区别。它给我的第一感觉就是：这里的树木多，而且种类繁多！真不愧是第一林业学院啊。第二个就是：它的占地面积并不太大，住宿环境也算不上太好的。但我的这些想法很快就被打消了。后来我从别人那里才得知。原来我们现在的宿舍条件是学校最好的，而那些学长们却还没有我们这种环境，但他们却还是一如既往的刻苦学习着，他们没有抱怨，他们只是默默的付出和学习。他们的那种精神值得我们学习和思考。他们都可以，我们为什么不能成为他们那样的人呢？虽然我们不能改变外在的环境和条件，但我们可以选择适应，环境的好坏并不能减少我们学习的热情，反而更会激励我们更加努力的学习。只要肯努力，肯付出，就会收获一份希望，要持之以恒。

我们离开家，离开自己的亲人、朋友，来到大学这个小社会中，一开始可能会不习惯。但我们也会尽快的去适应并喜欢上这种生活。上大学的目的并不单是为了让我们学到课本上的知识，更多的是培养我们独立自主，适应社会的能力。所以我们更应该加倍的珍惜这份来之不易的机会。

一开始，我们还以为大学的生活是轻松的，但事实却不是这样。听过系主任介绍完我们所要学习的课程后，我深深的感到我们的学习任务还是很重的，并没有我们想象中的那么轻松。要想学好那几十门功课，并不是一件容易的事，需要我们拥有持之以恒的毅力和刻苦的精神。

在这三年的时间里，我们会满载而归，然后带着希望走向我们向往的社会。我们一起努力吧！

谈谈上老年大学的感受篇六

大学是每个年轻人成长路上的重要一站，这个阶段充满了挑战和机遇。在我即将离开大学校园之际，回顾这四年的大学生活，我对大学的心得与体会涌上心头。大学不仅仅是知识的积累，更是自我成长和人际交往的舞台。在这个过程中，我体验到了自由、责任、独立、团结和奋斗。

在大学里，我们拥有自由的学习空间和自主的学习选择。与高中不同，大学更注重培养学生的自主学习能力。在课堂上，教授们会给予我们更多的发言机会，并鼓励我们提问。此外，大学还有丰富的选修课程供我们选择，使我们能够根据自己的兴趣选择适合的课程。这种学习自由使我能够更好地发展自己的专业领域，并培养出自主学习和独立思考的能力。

然而，伴随自由而来的是责任的增加。大学生活不再有严格的作息时间表和监督，我们需要自我管理和学习时间的安排。在这个过程中，我深刻体会到时间的宝贵和管理能力的重要性。我学会了合理安排时间，提高效率，克服拖延症，并且明白只有自己对自己负责，才能够更好地充实自己的大学生生活。

大学是一个培养独立的个体的阶段，无论是生活自理还是解决问题，我们都需要独立面对。离开了父母的呵护，我们需要学会煮饭、处理生活琐事，这些看似微小的事情却培养了我们独立生活的能力。此外，大学生活还要面对各种挑战和不同的问题，我们要学会解决这些问题，锻炼自己的解决问题的能力。通过这些经历，我逐渐成长为一个独立、自信和成熟的个体。

大学生活并不是一个人单打独斗的过程，而是需要团队合作的集体努力。在各种课程和社团活动中，我体验到了团队合作的重要性。团队可以将各个个体的优势发挥到最大，协同工作完成各项任务。通过与他人合作，我学会了倾听、沟通

和互相理解，这些都是在大学中培养出的重要素质。团队合作不仅帮助我更好地完成任务，也培养了我的领导能力和集体意识。

大学的最大收获就是对追求梦想和奋斗的理解与坚持。大学中我们可以选择感兴趣的专业，追逐我们自己的梦想。在这个过程中，我发现只有奋斗，努力学习，才能实现自己的目标。大学生活中的竞争和压力也激励我不断超越自我，不断向前。大学不仅仅是取得一个学位的地方，更是一个让我们明白奋斗的意义和价值的舞台。

总结起来，大学的心得与体会充满了自由、责任、独立、团结和奋斗。这个阶段将永远成为我人生中宝贵的回忆，它不仅给了我专业知识的积累，更锻炼了我面对挑战和不断奋斗的能力。我相信这四年的大学生活中培养的自主学习、独立思考、团队合作和奋斗的精神将成为我人生中宝贵的财富，伴随我走向未来的道路。

谈谈上老年大学的感受篇七

《大学》开篇名义，大学之道，在明明德直接指出学习的目的是为了完善自身美好的品德。在亲(新)民，在止于至善是对明德的一个阐述，要完善自身的美好品德就要不断使自己的精神境界达到一个新的高度，最终达到一个至善的境界。物有本末，事有终始。首先要明确学习的目的，明白了事物什么事本，什么是末。而完善自己的品德就是学习之本。然后提出按步骤实施达到目的的八目格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下之后逐层、逐步阐述了学习的目的、方法和要点。找准自己的位置，事抓住根本，获得知识的途径，不要自欺欺人，修身先正心，齐家先修身，治国先齐家，平天下先治国从古时起，人们就很注重品格修养的问题了，一个被世人念念不忘的人，不在于他的贡献有多大，而在于他的高尚的品格、德行。

古时的人为什么那样重视个人修养呢？为什么如今的人都很难做到呢？古时生产力低下，经济不够发达，社会诱惑相对较小。一个人生存所需要的条件就少。只要一箪食，一瓢饮，在陋巷就可以去做学问，去修养身心了。现如今科技进步、社会发展日新月异，人的观念也在不断变化。一个人要生存下去，要生活的好，不拉人后，就得不不停地学习，工作、挣钱。

所以生存压力就大，整天忙都忙不过来，谁还会顾得上修养身心？再加上外界诱惑太多，生存不仅仅是生下来，活下去。面对种种诱惑，有了还想要更好的，说到底不过是一种虚荣心作祟。不断的攀比，只能是自己累上加累，徒劳身心。说句题外话，这跟如今的自由市场经济，国家为了提高挤兑屁(gdp)也不是没有关系的。一个小孩从三四岁就开始为了自己以后的生存开始学习，有的从一两岁、甚至从未出生就开始学。学的啥？学的无非都是生存的技能。生存都成问题了，谁还去做那些没有的事！

物有本末，事有终始。其实是现代人们把问题弄反了。生存也就是所说的齐家、治国、平天下，而修身(也就是明德)是格物、致知、诚意、正心。明德是本，生存是末。现代人却把本末倒置，弃本逐末。无怪乎精神压力大，整天烦恼，痛苦不堪了。文中用孔子的话听讼，吾犹人也，必也使无讼乎！阐述了抓事物要抓住事物的根本，要明确这样做的目的是什么。听诉是为了无诉，不久之后很多达官显贵就本末倒置了，他们不是为了减少案件，护佑人民的权益而办案，却是把此作为捞取利益、实惠的机会。因此才有了自古衙门朝南开，有理没钱别进来只说，一直延续到今天。今天似乎更是被演绎的淋漓尽致，并且被掩饰天衣无缝。

这里的译文注释里有一句话很是耐人寻味，但愿世间人无病，何愁架上药生尘。看看当今的社会，多少医院医生为了金钱利益，给病人开贵药，开没用的药，让病人浪费钱财，还身体，心理上倍受折磨。不用说那些满天飞的假药，虚假广告

引得无数病人竞折腰。说到这里，似乎有点远了。如果把本和末弄反了，不但解决不了根本问题，达不到预期的目的，反而会适得其反。我想这就是当今社会，经济不断发展，生活水平日益提高，而人的幸福感日益减退的根本原因吧。也是政府对人民的态度和人民对政府态度重大反差的原因吧。

总之，做学问学习知识，首先要明确学习的目的，抓住问题的根本，在掌握好正确的方法，才能提高自己的修养和德行。只有每一位公民的素质提高了，社会风气，社会面貌才能有所改变。国家才能真正的永远强大。

古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者先齐其家。欲齐其家者，先修其身，欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知，致知在格物。

感觉有点试验田的做法，想要治理国家先把自己家族管好了，想要不让自己的家族出什么差错先要保证自己没有多大的差错，那怎么不让自己有大的差错呢？就要修养自己的品德。

这点说的很有道理，道理是道理，怎么做还是要讨论的。听着很对，当然要从自己的自身出发，先把小的事情做成了，再考虑去做那些有水平的东西。但是没有规律的东西是最难把握的东西。

现实的社会往往是这样的：贪赃枉法者有人在做法官，见利忘义者有人是道德模范。奇怪了，为什么会这样，不是说一个人的心里所想就会在很长的时间里必然表露出来吗？不是说只有内心的提高才能去做更加好的事情吗？为什么有的人做到了第二点却没有做到第一点？而有的人做到了第一点却一辈子也不可能做到第二点？其实很简单，今之人面善而心恶，同时人心又有肚皮的保护，所以可以在保护下把好的一面充分的表露出来，而去治国平天下。我们要适应这种从书本《大学》到社会大学的变化，才能有生存的空间。格物在致知，致什么知才能格什么物，但是有的知要在心里致，有的

物要在心里格，人活着就是这么累罢了。那个时候的人其实也应该知道这个道理了吧，朱熹也更加的明白，只是我们还是要要在人群中间去传播好的思想，这种心里知道而做时又用另一套本身就是荒谬的。

谈谈上老年大学的感受篇八

在当前社会发展的背景下，老年人口迅速增长，老年大学作为满足老年人学习需求的机构得到了广泛的关注和支持。作为一名参与老年大学社会治理的工作人员，不仅担负着提供高质量的教学资源的责任，更要关注老年人的心理需求、社会交往和生活保障等方面。在这个过程中，我积累了一些经验与体会，有助于更好地推进老年大学社会治理事业的发展。

首先，关注老年人心理需求是老年大学社会治理的核心。老年人经历了一生的历程，身心健康、孤独感和自我认同等问题逐渐浮出水面。在老年大学的教学过程中，我们注重心理辅导，建立了专门的心理辅导团队，通过定期的心理讲座和个别沟通，帮助老年人理解、应对和化解心理压力。例如，通过心理讲座，老年人学会了积极看待退休后的生活，发掘自身潜力，树立自己的人生目标。通过心理咨询，老年人可以将自己内心深处的痛苦和困惑与专业人士交流，得到更好的解决方案。通过这些措施，老年人更好地适应了退休后的生活，并且积极主动地参与到社会治理中来。

其次，注重老年人社会交往是老年大学社会治理的重要环节。老年人在退休之后，面临着亲人离世、朋友渐行渐远的问题，社交圈子逐渐缩小，社交交流也变得困难。老年大学通过创设各种社交活动，为老年人提供交流和结识新朋友的机会。这些社交活动既有学术性质的讲座、学习小组等，也有休闲娱乐性质的旅游、聚餐等，满足老年人不同的需求。例如，我们组织老年人去参观博物馆、艺术展览，开展茶话会和庆生会等。通过这些活动，老年人互相认识，打破了孤独感和隔阂，形成了一个互帮互助的温暖社区。在这个过程中，老

年人重新找回了自己的社交圈子，并且建立了更加深厚的友谊。

第三，关注老年人生活保障是老年大学社会治理的责任所在。老年人虽然已经退休，但在物质和精神上的需求并没有减少。老年大学不仅要提供高质量的教育资源，还要关注老年人的基本生活问题。在我们的老年大学中，我们建立了一套完善的救助机制，确保老年人的基本生活得到保障。例如，一些老年人由于经济困难无法支付学费，我们通过社会捐款的方式给他们提供帮助；一些独居的老年人由于身体原因无法照顾自己，我们提供上门服务，给予他们生活上的帮助。通过这些救助措施，老年人既感受到了社会的关怀，同时也能够更好地融入社会，发挥自己的作用。

最后，老年大学社会治理需要与社区、家庭和其他社会力量协同合作。老年大学作为一个独立的组织，不具备完全独立完成社会治理的能力，需要与其他社会力量合作。在我们的老年大学中，我们与社区居民委员会、残疾人联合会等建立了合作关系，共同推动老年人的学习和生活。例如，我们组织了志愿者团队，与社区一起提供养老院的支教和关爱活动；我们与残疾人联合会合作，为残疾老年人提供学习机会和生活帮助。通过这样的合作，我们能够更好地利用社区资源，提供更好的服务，使老年人的生活更加美满。

综上所述，老年大学社会治理是一个复杂而全面的任务，需要关注老年人的心理需求、社会交往和生活保障等方面。通过注重心理辅导、社交活动、生活保障和协同合作等措施，我们能够更好地推动老年大学的发展，让老年人拥有更加美好的晚年生活。