

# 讲座心得体会大学听讲座心得(优质7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 讲座心得体会大学听讲座心得篇一

今天上午，公司诚邀资深企管专家——\_\_老师，前来我公司置身授课；古语道：“取人之长、补己之短”，吴老师机智幽默、妙语连珠的才华，赢得了课堂里阵阵如潮的掌声，在轻松、愉悦的课堂气氛中，让到课的每一位员工都饱尝了一顿丰富的企业管理经验的知识“大餐”。“盛宴”过后，感受良多，作为课堂中一员的我，深受鼓舞，受益匪浅；如下是本人在“大餐”中，至今仍让我感受至深的几道“好菜”：

- 一、“团结就是力量”
- 二、“身教，才是好领导”
- 三、“忠于公司，等于帮助自己”
- 四、“知识就是财富”

在这个知识经济的时代，社会变化日新月异，各类知识也在不断更新变化；在这样一个时代里，无论是企业还是个人，要想把握好未来，就必须把自己能力的培养和社会需要结合在一起，首先要致力于“满脑袋”，而不要刻意去追求“满口袋”，因为“满脑袋”的人最终会“满口袋”。

小学教师外出听讲座心得体会

## 讲座心得体会大学听讲座心得篇二

小学安全是每个家庭都极为关注的问题，为了让孩子们掌握正确的安全知识，提高自我保护能力，我们学校特地组织了一次安全讲座。我参加了这次讲座并且受益匪浅。在这次讲座中，专家们通过生动有趣的讲解和实际演示，让我们深刻认识到了安全的重要性，并且教会了我们如何应对不同的危险情况。

### 第二段：火灾安全

火灾是我们生活中比较常见的一种危险情况。在讲座中，专家向我们介绍了火灾的成因和预防方法。他提醒我们警惕家中可能存在的火源，如明火和电器短路。同时，他还教会了我们正确逃生的方法，如在火灾发生时要保持冷静，用湿毛巾捂住口鼻以防吸入浓烟，选择安全的逃生路线等。通过这些讲解和演示，我对火灾安全有了更深入的了解，知道了如何正确应对火灾情况。

### 第三段：交通安全

交通安全是我们小学生每天都会面临的问题。在讲座中，专家给我们讲解了如何安全地过马路。他提醒我们要选择人行横道过马路，并且要注意看红绿灯和斑马线，等待交通信号灯的指示，保证自己的安全。他还告诉我们要保持和家长的联系，不要擅自离开或搭乘陌生人的车辆。这些交通安全知识让我深刻认识到了过马路的危险性，我会牢记这些知识，时刻保持警惕，提高自我保护意识。

### 第四段：网络安全

随着互联网的普及，网络安全问题也成为了一个新的挑战。在讲座中，专家给我们讲解了如何保护个人隐私和避免上当受骗。他强调了不向陌生人透露个人信息的重要性，如姓名、

住址、电话号码等，以免被不法分子利用。他还教会了我们如何判断和辨别真实和虚假的信息，以及遇到网络暴力和欺凌的时候如何应对。这些网络安全知识让我对互联网的利弊和危险有了更全面的认识，我会在使用互联网的时候提高警惕，避免上当受骗。

## 第五段：总结

通过这次安全讲座，我意识到安全问题时刻都存在着，我们不能掉以轻心。学校组织这次讲座给我们提供了学习安全知识的机会，让我明白了安全对我们的重要性。我会把这次讲座中学习到的各种安全知识牢记于心，并与同学们分享。希望我们每个小学生都能提高安全意识，增强自我保护能力，健康快乐地度过每一天。

## 讲座心得体会大学听讲座心得篇三

犯罪，犯法，他们是兄弟吗不，不是。

犯法，我们无时无刻不在做；犯罪，就像一棵长满刺的玫瑰花，一旦你触摸了它，就会泪流不止。

20xx年10月28日，我们看了《法制教育讲座》，它告诉我们，近年来，中小學生殺人往往是因为家庭与社会的不良风气所造成的，还有两位同学因贪玩溺水身亡，面对可怕的坏人因弃金钱而护自己。

看完这个讲座，有的同学会问，我们是中小學生，怎么会杀人呢。”答案很简单为了自己的利益，为了能去网吧玩，为了买一些伤害自己，却又能感到快乐的。别人不愿给，就拿刀杀人，充分展现了现代中小學生的恐怖。而这些原因，往往是家庭暴力和溺爱家庭教育所酿成的错。

青少年是祖国的希望，是祖国未来的继承人。珍爱生命，共

建和谐社会吧！

## 讲座心得体会大学听讲座心得篇四

在法律安全方面，我们常常忽视，认为我们都懂法，不需要注意，但高智商犯罪却又屡见不鲜。苏联教育家苏霍姆林斯基曾经说过：“高校将一个无知的人送到社会，就是给社会增加一个危险分子。时代呼唤英才，希望在与青年。全面建设小康社会和实现社会主义现代化需要大学生的参与，中华民族的伟大复兴需要大学生去奋斗，所以，法律安全知识的普及也不容忽视。

公民越来越重视自身的人格尊严，坚决同侵权行为作斗争，不惜诉诸于法律。所赔偿不仅仅是物质金钱，更有公开道歉的行为，这就是说公民的法律意识在不断地增强，握着法律武器，向违法犯罪现象进攻，人们已树立了社会主义法律观念。为了给社会减少一个危险分子，高校就要将一个知法懂法守法的人送到社会为此高校培养大学生的法律意识，对其个人的成长，中国的法制化进程具有重要的意义。

高校为了使其培养出来的大学生能够适应法制社会对人才的要求，就必须重视对大学生的法律意识教育。学校是培养大学生法律意识的一个重要场所，但仅靠学校的教育是远远不够的，它不是一朝一夕就能完成的，需要一个长远的规划和具体的安排，它是一个系统而复杂的社会教育工程。提高大学生的法律意识，要把家庭教育、学校教育、社会教育、心理教育紧密结合起来，与国家的各种建设规程同步进行，形成良好的法制教育大环境，才能为社会输送具有较强法律意识的跨世纪人才，才能促进我国的现代化建设的繁荣与发展。

人生如同一张白纸，我们成长的过程就是在给这张白纸着色的过程，我们走的每一步都会留在这张人生的纸上。有的人留下的是一张色彩斑斓的纸，上面满是绚丽的图案；有的人留下的则是灰暗一片；更有的则是还没来得及在这张纸上添满色彩，

这张纸就早早飘零！

法律仿佛是一张无形的网，看似虚若无物，无声无影，但却与我们的生活密切相关。当一个邪恶的念头刚刚闪过，法律无形的双手便悄悄地靠近，当法律有大网在你身后展开，这就说明你触碰了法律的底线。

法律是冷酷无情的，它决不会因为你后悔了，或者是你不知道这样做是犯法的而不惩罚你，谁触犯了法律谁就必须接受处罚。所以说要使人生走得辉煌灿烂就必须知法守法，而且要持之而行！不要为一时的冲动而做出犯法的事情令自己悔恨终生！同学们，让我们行动起来，学好法律知识，做一名知法、守法的中学生吧！

## 讲座心得体会大学听讲座心得篇五

近期，我校举办了一场关于心理健康的讲座，内容涵盖了很多对小學生来说非常重要的主题。听完讲座，我深受启发，对许多事情有了更深入的理解。以下是我对这次讲座的心得体会。

首先，讲座提到了情绪管理的重要性。情绪是人的内心感受的一种表达方式，它可以影响我们的思考和行为。在讲座中，讲师分享了一些情绪管理的方法，如乐观积极地对待困难，主动倾诉，寻求帮助等等。我深感这些方法非常实用，可以帮助我们更好地控制自己的情绪，更好地应对生活中的挫折和压力。例如，在遇到困难时，我们可以积极寻找解决问题的方法，而不是消极地抱怨或放弃。情绪管理不仅能够帮助我们更好地处理生活中的困难，还能提高我们的心理韧性，使我们能够更好地应对各种挑战。

其次，讲座还谈到了人际关系的重要性。人是社会性动物，我们无法独自生活。通过与他人交流和合作，我们可以获得帮助和支持。讲座提到了如何建立良好的人际关系，如尊重

他人、倾听他人的想法和感受、互相帮助等等。这种信任和友谊的发展不仅可以帮助我们获得更多的朋友，也可以提高我们的生活质量。例如，在与同学相处时，我们要尊重他们的权利和意见，理解他人的感受，主动帮助他们。良好的人际关系不仅可以带来快乐和幸福，还可以培养我们的合作精神和团队意识，让我们在学习和生活中更加顺利。

此外，讲座还强调了自我认识的重要性。自我认识是指对自己的性格、价值观、兴趣和潜力等方面的了解。通过自我认识，我们可以更好地发现和发展自己的优势，更好地了解自己的需求和目标。在讲座中，讲师提到了一些自我认识的方法，如反思自己的行为 and 情绪，倾听自己内心的声音等等。这些方法可以帮助我们更好地了解自己，并根据自己的需求和兴趣来制定目标和计划。例如，通过反思自己的学习和社交表现，我们可以发现自己的不足和优势，从而更好地调整学习方法和改善自己。自我认识不仅可以提高我们对自己的信心和自尊心，还可以帮助我们更好地适应成长和面对各种困难。

最后，讲座还强调了积极应对压力的重要性。压力是我们生活中不可避免的一部分，它会对我们的身心健康产生负面影响。在讲座中，讲师分享了一些应对压力的方法，如寻找支持系统，调整心态，锻炼身体等等。这些方法可以帮助我们更好地应对压力，保持身心的健康。例如，在面对考试压力时，我们可以适当寻找家人和朋友的支持，调整自己的学习方法和心态，合理安排休息和运动时间等。积极应对压力不仅可以提高我们的应变能力，还可以提高我们的学习效率和成绩。

总之，这次心理讲座对我来说是一次很有启发的经历。通过讲座，我明白了情绪管理、人际关系、自我认识和积极应对压力等方面的重要性。我相信，只有更好地理解和应用这些知识和方法，我们才能更好地发展自己，迎接生活中的各种挑战。我会将这些精神和方法运用到我的学习和生活中，努

力成为一个更好的自己。

## 讲座心得体会大学听讲座心得篇六

第一段：介绍心理讲座的背景和重要性（200字）

近年来，随着社会的发展和教育的进步，心理健康教育逐渐受到人们的重视。而小学阶段正是儿童心理健康教育的关键时期。因此，学校定期组织心理讲座，旨在帮助学生和家长了解和认识心理健康，提高心理素质，解决心理问题，为他们的成长和学习创造有利条件。最近，我参加了一次小学心理讲座，收获颇多，下面我将与大家分享我的心得体会。

第二段：讲座内容与收获（300字）

这次心理讲座的主题是“培养自信心”。心理讲座上，专家详细讲解了自信的概念和特征，以及如何培养自信心的方法和技巧。他还通过案例分析，向我们介绍了自卑和自信的区别，给我们提供了很多思考的空间。在讲座中，我深刻认识到自信是成功的关键之一。只有具备自信，我们才能充满勇气去迎接挑战，面对困难时不轻易言弃。同时，讲座还告诉我们，培养自信心的方法有很多，如积极肯定自己的优点，承认自己的努力和成就等。这些方法都是可以在日常生活中实践的，通过自己的努力，我相信自信心一定能够越来越强大。

第三段：与同学交流与分享（300字）

在讲座结束后，我邀请几个好朋友一起去操场上散步，我们相互分享了我们对自信的理解和感受。大家都表示，在以前不敢主动发言的时候，经过这次心理讲座后，我们已经变得主动了。我们开始敢于表达自己的观点，敢于接受别人的意见，并且取得了很好的成绩。我们还互相鼓励，勉励对方一起努力，变得更加自信坚定。通过这次分享，我感受到了友

谊的力量和互相支持的重要性。与朋友交流，使我们的内心得到了不小的启发和鼓舞，我们更有信心去面对未来生活中的困难和压力。

#### 第四段：与家庭交流与分享（300字）

回到家后，我把这次心理讲座的收获和心得与家人分享。爸爸妈妈很高兴我能够参加这样一次有益的讲座，并听我滔滔不绝地讲述了心得体会。他们表示非常支持我，并鼓励我继续在培养自信心的路上努力。他们也分享了自己的亲身经历和教训，鼓励我要坚信自己的能力，相信自己可以战胜困难，取得成功。通过家人的支持和鼓励，我感到家庭关爱对于孩子的成长至关重要，而心理讲座则提供了一个良好的交流平台，促进了家庭成员之间的沟通和理解。

#### 第五段：总结心理讲座的重要性（200字）

通过这次心理讲座，我认识到心理健康对于我们学生而言是非常重要的。心理讲座不仅能够让我们了解心理健康的概念和方法，还能够促使我们与同学和家人之间进行更多的交流和分享，增进了彼此的理解和关爱。心理讲座给予了我们更多的思考和启发，为我们的成长建立了良好的基础。因此，我们要重视心理讲座，积极参与其中，并将所学知识运用到自己的日常生活中，为我们的未来做出良好的心理准备。

## 讲座心得体会大学听讲座心得篇七

今天，是本学期的最后一天，学校开展了一次安全教育讲座，我听了以后受益匪浅，感触良多。下面是我听完这次讲座的感想：

生命对每个人来说都只有一次，都是值得我们去珍惜和爱护。生命不是画在纸上的图画，错了，可以重新画过；生命不是一颗长青树，不可以永远立在风雨中，不可以横冲直撞。



正因生命如，我们就要更加注意安全，保重健康，健康是无法用金钱来买卖的。这就是我听完安全教育的最大感想。

这次的讲座，第一个案例是一个13人组合的犯罪团伙。作案已有两百多例，都是以抢劫，偷盗为主。有一次，他们准备抢劫，不听受害者劝告，反而恼羞成怒地将其推下河，幸好受害者会游泳，自己游上了岸。有些受害者不敢报案，所以他们作案的实际数字还没有统计上来。据了解，这13人中有11人都生活在单亲家庭，父母离婚。有一个家庭，爸爸死了，妈妈出走，只剩他和他爷爷，爷爷身体不好，没有经济来源。所以，他养成了懒懒散散的习惯，想上学就上，慢慢地就和不良少年混在一起。

第二个案例是团伙杀人案。某区的保安拨打了110，警察接到了电话，得知有人被刺伤。110马上赶到现场，把受害人立即送往医院。经调查，是一帮不良少年，错伤到了他人。有一个xx在网上发布消息，要报复xx带了十多个人，乘上了中巴车，到了凶案地，当场杀伤三名中学生，一人重伤，两人轻伤。案发后罪犯坐火车逃到重庆。过了一段时间，他们认为没事了，就陆续地回到贵阳，结果全被公安机关抓获。经调查，他们的家庭也都是单亲家庭。

家庭，父母，教育都很重要，如果教育不好，危害很大，离婚使孩子过早地尝到苦涩，或把孩子当成包袱。家长把昔日的怜爱变成厌恶，把细心呵护变成不闻不问。这样一来对于未成年孩子来说是无法承受的，所以他们就走向犯罪。人生，本来就是友善的，最重要的就是父母亲的教育。不要因为大人间的矛盾，而影响孩子，使孩子走上犯罪的道路，走上歧途。

这些案例在我们生活中常常发生，这使我想到了发生在我身边的事情，我以前有一个同学，他家是单亲家庭，他从小都跟着妈妈生活，因为他特别调皮，所以他妈妈管不住他，所以，他的作业经常不完成，老师多次请家长，可是没有一点

效果。渐渐的他开始逃学，跟那些小混混在一起，时间长了，他开始向低年级的小朋友，索要钱财。这件事既影响到了学习。而且，还触犯到了法律，这都是单亲家庭，带给孩子的阴影，使孩子一步一步走上犯罪的道路。

听了这次讲座，我觉得我们应该加强自我保护意识，学会抵御不法侵害，学会保护自己，因为我们的生命只有一次，不可以重新来过。所以，安全对于我们来说非常重要，当然，在生活中其他安全问题也不容忽视。让我们珍爱生命，注意交通安全，共创一个美好的明天！