

大学收获与体会(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学收获与体会篇一

20xx年11月1号，当驶向工厂的大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫，当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏的工厂大楼震撼了我，触动了我，然而未曾料想在这里度过最艰苦的五个月后，我选择了离开，因为这不是我实现理想的地方，但这段经历让我有着深刻的体会，学到的，失去的都是一笔人生财富。

在南玻的日子让我学会了很多，也理解了很多。

这里充满了求实的作风，求实的性格。也许正是南玻“求实”的文化塑造了这种南玻人的品质。这里的每一个员工，敢于直白的说“我不会”，而不是搪塞，因为不会才有学习，才有进步；敢于承担责任，每一次事故，大家都会剖析自己，做出改正，即使知道会有相应的处罚，也绝不推卸；敢于尝试，每一次创新都需要不断重复失败来积累经验，但南玻人孜孜以求。这种品质打动了，也改变了我，因为担当就是求实的精神。

这里充满了关心与爱护，也充满了无奈与彷徨。在这里不缺乏上级的关心，班中兄弟的照顾，老员工的爱护，新员工的尊敬，这也是我做出离开决定时最不舍的温暖。最值的回味的是学习操作知识的日子，师傅讲述的那么认真，那么仔细，偶尔也会为一个问题引发争论，甚至争到面红耳赤；最值得提

起的是掏玻璃的工序，那段日子难熬，使人崩溃，但却记忆犹新；最值得留恋的是班组的聚餐时光，大家之间的兄弟情始终牵扯着我，努力做好自己。但我依然选择了离开，因为我有自己的方向。

理想与现实一次次的碰撞，让我找准自己的人生方向。我不知道这样说对不对，一个人在踏入职场生涯的前期，最要看懂的不是工作待遇如何，也不是自己的获利收益，而是自己喜欢什么，给自己定一个值得去奋斗的目标，值得去追求的理想。在南玻的日子，我像所有工人一样，生活节奏慢了下来，时间变得无聊，生活变得乏味，对外界的了解变得少之又少，每天最好的交流就是和工友打打篮球，上上网。我试着学习专业知识，提高自我素质，来影响别人，但却发现慢慢变化的却是自己。大环境造就了人，也改变了人，这段时间我思考了很多，也试过改变自己的初衷，但最终失败了，因为我知道自己需要怎样的方向。

在南玻的感触很深，让我对它有了深深的眷恋，但它的成长也需要南玻人不断探索。

在河北南玻的这段日子，我并没有放弃自己的梦想，而是在不断学习，从而也发现南玻的缺失，或者说是制造行业的普遍现象——离职漩涡。在制造行业，人员流动最大的就是基层员工，他们的不断流失对企业本身就是一种巨大的伤害，然而人力的高管们认为成本低廉就好，但正是这样，导致了企业文化的流失。

那么基层员工为什么会不断流失呢？我在南玻有了深深地体会，也发自内心的提出自己的感悟。

一、基层员工的生活很乏味，工作环境压力充斥。

制造行业的员工大多是倒班制，工作生活昼夜不分，时有加班，员工的生物钟总处于紊乱之中，增加了他们对工作的反

感。工作之余，除了睡觉休息之外，很少人愿意出来活动，这样慢慢的，生活变得单一无趣。本来员工的素质就不是很高，领导的要求严格，他们便压力倍增，性格变得急躁。

III

二、现有的培训大多是形式，很难做到真正深入员工内心。

三、大多制造企业中的学习专业知识的氛围不浓烈。

如果有相互学习，相互研究，乐于精通琢磨的学习氛围和条件，大多数人不是迫不得已绝对不会离职的，因为觉得自我还不够成熟，需要学习来充实自己，也给了自己学习的理由。这些就需要引起相关部门的重视，因为这也是企业文化建设的重要环节。我在校期间的“教师给课题—自己学习—答辩汇报”模式的项目化教学是一种不错的利于工厂工人之间学习的方式，既促进交流，又提高学习积极性，有利于培养专业人才。

四、沟通不仅是一个部门的事情，

制造企业有一个弱点，即各部门的工人只理解自己工序的事情，而不懂其他工序，平级之间缺乏横向沟通，减少了创新优化的机会。我实习时所在的生产线冷端工人不了解热端工艺，热端工人又不懂冷端操作，总存在技术上的误区，导致生产事故发生，这就需要横向沟通，互相了解知识，互相配合。需要多组织，两个工序的工人互相交流学习。

五、员工更需要切身的关心。

现有的制造业大军中，有一半以上的工人来自非公司所在地，属外乡劳动力。受中国传统文化的影响，大部分人到中年以后都会选择“落叶归根”，然而这部分人又是掌握企业技术核心的阶层，他们的离去对企业是致命的损失，所以在对他

们待遇提高的同时，应更多关心家庭问题和社会问题。某企业每在年末会对企业的员工进行一次地毯式的谈话，让所有员工表露心声，尽可能的满足，甚至超额度满足，以留住人才，公司的人性化管理感动很多员工，做到了来一个留一个的目标。

六、校企联办，组合人才培养基地。

这是一种发展趋势，许多有实力的企业都在开发自己稳定的人才供给基地，这样很能针对自己企业的特点和需要选择性的培养专业人才。近几年，随着高校毕业生数量顶峰的远去，即将呈现出劳动力供给不足的局面，加之中国进入老龄化年限，制造业将面临招聘难的局面。开发自己专属的人才基地，实行校企联办模式，即抓住了专属人才，也降低了培训教育的费用，同时硬化了人才的专业素质，。这样的例子有很多：吉利大学就是一个典型，以吉利集团的汽车产业为依托的汽车大学；当然，也有大学塑造企业的神话，北大方正集团成为了北京大学的经济支柱产业。但总归校企联办已然成为一个企业做大做强的趋势。

在南玻的实习生活让我对自己有了更新的认识，也对工作有了更深入的了解，对企业有了自己的看法，自己的见解也许是幼稚的，但是是我在这个充满磨练的实习期里最真实的感悟！

最后，我想真诚的感谢南玻给了

毕业实习心得体会及收获二

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的

生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现将学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了“理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，

醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

对于人生中初试职场的经历——实习，每个大学生有太多辛酸体味，也许在某年以后你会为今日的风采而骄傲，但那段殷实的日子总让你回味什么，试图写下点什么。

大学收获与体会篇二

大学生是指正在接受基础高等教育和专业高等教育还未毕业或受过高等教育已经毕业走进社会的一群人。下面给大家分享一些关于大学生实习心得体会及收获，供大家参考。

一、实习目的

根据学校对本科生的毕业实习要求，我在信用社进行了为期1个月的毕业实习。毕业实习的目的是：接触实际，了解社会，增强劳动观点和社会主义事业心、责任感；学习业务知识和管理知识，巩固所学理论，获取本专业的实际知识，培养初步的实际工作潜力和专业技能。具体要求如下：

培养从事信用社前台工作的业务潜力。了解并熟悉储蓄前台人员的日常业务和 workflow，学会进行工作。理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的前台工作中。培养艰苦创业精神和社会责任感，构成热爱专业、热爱劳动的良好品德。预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、潜力准备。

二、实习资料

1. 实习过程

7月1日，我开始了我的农村信用社实习的过程。早上8点半，伴随着信用社大门的打开，大厅不一会就人来人往。大家都忙碌着，我无所事事着。主任说这样吧，这个月的第一期黑板报就你负责。总算有事做了，说干就干。高中的时候担任过出黑板报，还好基础不至于太差。其实也没写几个字，关于“信用社预防职务犯罪教育”的普法知识，却忙碌了大半天。但是效果还是不错的，有顾客谈起来，心中也是很高兴的。下午，我在实习指导老师的指导下首先学习信用社工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个难题，本来自以为信用社业务相当的简单，却没发现我原先有这么多基本的技能不会操作。

看着同事熟练的点钞，真是很羡慕，而我只能从一张一张数起。还时不时的出错。对于珠算，刚开始我一向无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗之后慢慢才了解，原先信用社柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过必须时间便会消失。

经过一个星期的苦练，我虽然还不能熟练操作信用社的基本技能，但大致也掌握了其中的技巧，所谓熟能生巧，主要是靠以后勤加练习了。而且很幸运的是，能得到信用社同事们多年来的技巧心得，对我来说是莫大的帮忙。百张点钞24秒的大师姐更是手把手的交我，倍受鼓舞。在数字小键盘上也有长足的进步，速度中上后准确率也是百分百的。

于是接下来，实习指导老师便让我学习储蓄业务。储蓄部门目前实行的是柜员负责制，就是每个柜员都能够办理所有的储蓄业务，即开户，存取现金，办理储蓄卡等，凭证不在想对公业务部门那样在会计之间传递，而是每个柜员单独进行帐务处理，记帐。但是每个柜员所制的单据都要交予相关行

内负责人先审核，然后再传递到上级行“事后稽核”。

此外我还学习了营业终了时需要进行轧账和中间业务轧账，学习如何打印流水平账报告表、重要空白凭证销号表、重要空白凭证明细核对表，审查传票号是否连续，金额是否准确，凭证要素是否齐全等。在信用社实习，学习柜员间每一天交接工作时的对账是必不可少的，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。

而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折、银行卡、存单等。经过一段时间的强化学习并背记储蓄业务的交易代码和操作流程后，我开始学习信用社的会计业务，即针对企业的业务。

对公业务的会计部门的核算(主要指票据业务)主要分为三个步骤，记账、复核与出纳。票据业务主要是指支票，包括转账支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是透过电脑验印，或者是手工核对；再看大小写金额是否一致，出票金额，出票日期，收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。

对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金(出纳与收款人口头对账后)。转账支票的审核资料同现金支票相同，在处理上是由会计记账员审核记账，会计复核员复核。

我所从信用社中所获得的资料。

2. 实习所涉及的储蓄业务

2.1活期储蓄存款

2.2整存整取定期储蓄存款

2.3零存整取定期储蓄存款

2.4存本取息定期储蓄存款

2.5整存零取定期储蓄存款

2.6定活两便储蓄存款

2.6单位活期存款

2.7单位定期存款

2.8单位通知存款

3. 实习所涉及的贷款业务

3.1信用贷款

3.2担保贷款

4. 高校利用学校资金对学生办理的无息借款

5. 一般性商业助学贷款

五、实习总结

这次实习，除了让我对农村信用社的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，自己在其他方面的收获颇大。此次毕业实习是我步入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

其次，我觉得工作后任何人都务必要坚守自己的职业道德并努力提高自己的职业素养，做一行就要懂这一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会，比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做。此刻银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。人总免不了丢三落四，身份证没带又赶时间，因为没能办理而愤愤不平，粗言秽语的会一大堆。难免会点燃无名之火，硬碰硬到底谁怕谁人之所以为人，是因为心中有准则能约束自己。职业准则不允许你这样，也不能够如此。之前在柜台实习时，也发现有很多细节需要注意，比如：对待客户的态度，首先是要用敬语，如您好，请签字，请慢走；其次与客户传递资料时务必起立并且双手接送，最后对于客户的一些问题和咨询务必要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。

最后，在信用社里每一位员工都是我的老师。我虚心学习经验，将所学的知识与实践结合起来，多思考，多总结，多请教，充分发挥自己的工作用心性。我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得是最重要的，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力。我深刻的体会了这一点。学历只是一张证书、只是代表你理解的文化教育的程度，但并不能完全的展现个人。以实际说话，也许你能说出很多新兴词汇，但是顾客不懂，那你就算不上是个优秀的员工。实习的时间虽然只有短短的一个多月，但是我感觉我的收获还是很大的。我要感谢我的信用社的老师，当我在业务上遇到什么不懂的问题请教他们时，他们都会悉心帮我解答，使我大大提高了对信用社务的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

因此，我体会到，将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一齐，使一个专科生具备较强的处理实务的潜力与比较系统的专业知识，才是我们实习的真正目的。

(一) 实习资料

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。读万卷书，行万里路。##也说过要明白梨子的味道就应去尝一尝梨子。在本次实习中，我用心协助各位老师工作，抓住一切机会锻炼自己，在实践中去感受，体会，理解和运用所学知识。二十多个日出日落的时光中，我大概参加了以下的实习活动。

(二) 简单办公室大环境

老师们个个都精明能干，而且兢兢业业，让人敬佩之情油然而生。但他们大都对电脑的熟悉程度大都没有我们在校学生高。到办公室后我发现他们的电子资源都很齐全，但利用的程度不是很高，个性是他们工作繁忙，对如何利用电脑来休息和放松自己，如何提高工作效率做的不够。与是我在极其谦虚的状况下，本着把他们看成自己的叔叔阿姨的状况下，给他们每个人的电脑装了不少游戏，下载了很多图片，音乐，视频节目以及小说等。这样做得到了老师们的热烈欢迎，也大大放松了办公室的气氛，甚至能够说促进了老师们之间本身的融洽。

(三) 数据统计和整理

在二十多天的普查中，我得到了超多第一手的可靠资料。为了尽快让这些冗杂的数据转化为协助老师们决策的有力材料，我又迅速对数据进行了统计分析，得出了一些很有价值的结论。

(四) 文件建档

实习期间老师有大批文件需要整理建档，而此时又遇到创卫，他们都忙的不亦乐乎，于是我主动和勇敢的承担起了整理那大批文件的任务。整理文件看似小事，也有很多学问。数量浩瀚，排序，装订，拆图钉，编码都能学到很多书本永远无

法体会的知识。

(五) 打文件和打印复印文件

办公室总是有超多的文字需要处理，一般遇到这种事情，我就主动代劳。或许是qq聊的比较多，最后发现收益，在办公室时迅速帮老师们打了很多东西，为他们减轻了很多负担，心里真的很高兴。除打文件之外，就是打印和复印文件了。在实习期间一般所有文件的打印和复印都是我处理。

(六) 给老师做通讯录数据库

实习时发现老师有一个电话本，大概从零六年开始到此刻各种时期的电话都有，本很厚，在查找需要的电话本时很不方便，个性是在状况紧急的时候还会耽误重要事情。于是我用学习的数据库技术给她把所有的通讯资料都保存到数据库里，这样查找方便，还能够和其他老师共享，以后更新也十分容易。

最后的话

总之在实习的过程中，虽有一些遗憾，但更多的是收获的喜悦。这是我们初涉社会的开端，迈向残酷而完美的未来……我要一向坚信自己的潜力，不断奋斗和前进。

一、实习时间

20__年x月x日

二、实习地点

__公司

三、实习内容

首先了解__集团的企业文化，以便在其人力资源部实习时跟大家更好的配合。其次制作公司本部及六个二级单位员工档案，从最原始最基本的信息了解人力资源。再次和指导老师及领导交流，结合公司实际了解和掌握人力资源管理概念、部分实际战略实施。然后收集相关资料，结合公司实际，通过实习调查，了解我国人力资源管理的现状及未来发展趋势；最后发现问题，结合所学的理论知识，和指导老师进行请教和探讨。进行总结与思考，撰写实习报告。

四、实习心得

在书本上所谓人力资源管理，就是指运用现代化的科学方法，对与物力相结合的人力进行合理的培训、组织和调配，使人力、物力经常保持比例，同时对人的思想、心理和行为进行恰当的引导、控制和协调，充分发挥人的主观能动性，使人尽其才，事得其人，人事相宜，以实现组织目标。这在我看来一直是个十分抽象的概念，直到这次有幸到人力资源部实习，在实际的运用中我渐渐感受到了人力资源是如何在一个偌大的企业中发挥着它举足轻重的作用。而人力资源部主要负责人力资源开发和实施，中层领导班子的建设与管理，劳动、人事、工资、保险、专业技术职称、职业技能鉴定、员工教育培训、人事档案、劳动保护、离退休管理等方面的工作。

我曾满心满目的期望，也曾以为人力资源的工作原来很简单，但我很坚定，无论领导给我安排的是小事儿还是繁杂的文件处理，我都要认认真真的去做，这一点让我在整个实习过程中获益良多。也曾看到无数堆文件堆得我的桌面重重叠叠，我很苦恼，坐在办公电脑面前时间长了(基本一坐就是半天，出去工作餐短暂的一个小时左右)，脖子酸了，眼睛花了，重复单调繁琐的档案管理工作，让我厌倦，甚至想放弃，但当我看到整齐的文件盒和有序的资料、看到自己做的表被拿去做数据处理底稿我也看到了工作的果实来之不易!我顿然有了种飘然的感觉，那是喜悦。也就是在这样无声无息的作业中，

我对人力资源的认识开始着无声的变化。同时我的毅力也得到了无声的锻炼。

当然，这个过程中我也曾遇到过很多困难，我前所未有的深刻的体会到了能力的重要性，这里所指的能力不仅指自身已具备的能力，更重要的是自学、应急的能力，工作中的事情不是每一件我们都做过，都会做，很多的时候是你在平日或是在学习生涯中没有涉及的，那时候便是体现一个人自学能力的时候了，如何在最短的时间内高效的学会并且完成任务成了当务之急。同时，具备良好的心理素质也是非常重要的，也许电脑一个小小的零部件故障都可能成为你工作中的拦路虎。遇事沉稳，不骄不躁，要一步一步脚踏实地的走。

五、实习总结

为时一个月的实习期，我做的工作内容变化不大，但我将自己这期间的经历化为了五个阶段，每个阶段我都有不同的感受不同的收获，归为一句就是认识上有进步。一个月下来，我心里默许着这次实习的任务总算基本完成了。最新人力资源管理实习报告默认分类。带着实习将尽未尽的余热回到校园，我顿然对以后的学习有了更高的激情。这次实习，是我第一次如此“亲近”社会的实习，除了对人力资源管理工作有了更进一步的认识以外，对我适应社会也是大有裨益的。当今社会，科学、信息技术的日新月异，我们只有在不断的学习中才能进步。对了，它还教会了我方方正正做人，实实在在的做事。

为了使我能够提升社会实践能力水平，能够更好的把理论与实践相结合起来，为我今后的工作和学习打好基础。并体验角色的转变，亲身感受由一个学生到一个社会职业人的转变过程。我来到__公司进行人力资源专业的毕业实习，本次实习经历对我的毕业论文设计和实习报告的完成有着很重要的作用。

一、实习时间

20__年x月x日

二、实习地点

__市__路__号__大厦五层

三、实习单位

__人才市场的人事档案管理中心

岗位：信息员助理

四、实习主要内容

1、扫描人事档案材料，把纸质材料转变为电子材料，以方便人事档案的查阅和流转，主要扫描人事档案中的各学历毕业生登记表、各学历学习成绩单、各学历学生学籍、高中会考成绩证明、高招报名表、外语口试记录表等比较重要的材料。

2、登记和整理退档的人事档案材料。

五、实习体会

时间过得真快，一转眼，我在__人才市场人事档案管理中心
的实习已经一个月了。现在回头看看，就好像昨天刚发生的事情的。记得第一天来单位报到的时候，觉得自己很生疏，心里没有着落，幸好单位领导很热情，使我感觉像回到家一样舒畅，于是我开始在了这里的实习工作。回眸这段时间以来，我不仅扩宽了视野，增长了见识，而且丰富了自己的社会经验，收获颇多，受益匪浅。总之，我在这段时间来的实习生活过得很充实，让我体验到实习生活中的乐趣和见闻，让我真正亲身感受到从一个学生到一个社会职业人的转变过

程。

实习生活是每个毕业生都要经历过的一段人生经历，它是毕业生实现人生角色转变过程的过渡阶段。实习生活让我从一个涉世未深、缺乏工作经验的大学生角色开始接触真正社会这个大熔炉，从而实现为一个社会职业人角色的转变过程。虽然大学也是一个小社会，但毕竟不是真正的社会，我们所接触到的除了老师就是同学，大多数是同龄人，同学之间有着共同的语言，大家也比较单纯，还没有涉及太多的社会人生磨练。而且大学里没有利益之争，同学之间懂得互相礼让。而现时社会就不一样，处处充满利益关系，处处充满变数和诱惑，不是我们当初那种幼稚的想法了，学生意气早已经不适合现实社会，我们要开始转变自己的观念，树立和坚定自己正确的世界观、人生观、价值观。

所以我们作为一名毕业生要尽快实现角色的转变，尽快适应现实世界，尽快融入到真正的社会生活当中来，在新的人生征程中锻造和磨练自己，在社会职场中找准自己的位置，以便在新的岗位上发光发热，贡献自己的智慧和力量，实现和提升自己的价值。同时，社会生活不同于校园生活，我们要懂得维护自己的合法权益，在受到侵害时懂得应用法律武器来维护自己的合法权益，以免给自己造成伤害。

社会是一个大染缸，充满各种各样的诱惑，我们要提高自己的鉴别能力，分辨好与坏，坚持原则，坚守信念，增强人生修养，克制欲望，学会抵御各种诱惑，这一点很重要。而且社会中充满各种困难和挫折，很多刚毕业的大学生还不太懂，涉世未深，很容易陷入失败感之中，迷失自己的方向，增加自己的心理负担，所以我们要懂得增强自信心，相信自己，学会与各种不同类型的人打交道，积累好人脉关系，为自己将来能够更好的工作和事业的更好发展积蓄力量，我们的道路也会越走越宽敞。

学会给自己释放来自各方面工作的压力，保持积极向上的工

作热情和态度，我们不要为了生活而工作，是要为了工作而生活，把工作当成是一种事业，这样我们就能够保持工作激情和热忱，这样就不会觉得工作是我们的一种负担，这才是乐观的工作观；学会勇敢面对现实，天有不测风雨，人有旦夕祸福，我们都无法预测工作的下一刻会给我们带来什么样的结果，但我们要增强自己内心的抵抗力和承受力，勇敢面对一切结果，勇敢面对各种突如其来的厄运，战胜困难和挫折，挑战自我，使自己得到更好的飞越。

同时，我们要增强责任感和使命感，勇敢承担起自己工作范围内的任何义务和责任，挑起担子，勇往直前。我们要永远坚信“我的未来不是梦！”永远坚信“阳光总在风雨后，不经历风雨怎么能见到彩虹！”永远坚信“我们的付出总会有回报，我们的明天会更加的美好！”所以毕业实习生活给予我们一个锻炼的机会，让我们能够真正的适应这个现实社会，为我们今天的工作奠定良好的基础。

六、实习总结

我们在校园生活中的主要任务是学习，接触到的社会实践不多，有的话也是很少的。虽然我们的校园里有社会兼职和社会志愿服务活动，但这些都及我们到现实社会这个大练场中来历练，所以毕业实习给了我们一次不错的机会，对于我们这些职场新手，毕业实习就是一场实战演练，我们要把它看成是一种机遇和挑战，好好把握机会，磨练自己，提升自己，使自己尽快成长起来。

大学收获与体会篇三

体验是指在阅读和练习之后写下的感受词。语言阅读的体验类似于数学笔记，是将学习运用到实践中，通过实践反思学习内容，记录课文，类似于经验总结。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

第一篇:大学生军训收获与体会

随着时间的推移，这次军事训练到现在也圆满结束了。今天送教官的时候，我的想法很复杂，军事训练不仅很深，这几天，经过一次跌倒站起来，我不知道在军事训练中能得到什么，但是我知道我需要坚持，所以这十几天的军事训练也来了，实际上感受到了军事训练带来的乐趣，我的心真的很高兴，今天送教官的时候大家都不放弃。结果，这十几天的军事训练每天都是教官带领我们来的，现在我的心很复杂，这段时间的军事训练也一些心情。

再一个我觉得军训不仅仅是。

于我的一个蜕变，很多时候军训是在考验我们这一代学生的吃苦能力，以前是没有想过自己能够这么坚持一件事情，很多时候都是自己觉得自己不行了就放弃，这些都是不正确的，这次军训的时间想在想一想却觉得很短暂了，训练的时候是不可能这么想的，只有在军训结束之后回忆起来才深深的觉得军训的乐趣，身为一名大学生，在入学之前经历这么一次军训，往后我所能承受的一定会更多，现在军训落下帷幕，说不出的感觉涌上了心头，我一定不会辜负了军训，今后很长的一段时间我后悔知道自己很应该做什么，总之军训锻炼的不仅仅是我们的体魄，还锻炼的我的心智，真的很感激军训。

第二篇:大学生军训收获与体会

不知不觉中，大学军训生活已经过半了。在这既短暂又漫长的几天中，我体会到了许多。

首先，军训生活令我体会最深刻的就是它让我学会了自立。我们大多是独生子女，是在父母的精心呵护下成长起来的，这就使得我们难免有一些娇贵的个性。但在这里，每个同学都要像个真正的军人一样，训练时严格要求自己，即使

训练再苦再累，我们也一定会咬紧牙关坚持下来。

其次，我还学会了忍耐和时刻为集体着想，因为训练比较辛苦，所以同学们在训练后几天就开始腿痛，但是大家都忍耐着，当然也包括我。因为这不仅是我们个人的事，更关系到我们整个集体。我不愿因为自己而拖累大家的后腿，我想每个同学都是这么想的。军训，使我增强集体荣誉感。

军训生活有泪水，更有欢笑。教官对我们看似严厉，但实际很关心我们。他们所做的一切，都是为了我们好，我们心里都很清楚。因此，我也想衷心地对教官说一句：教官。谢谢你。

军训是我迈入大学的第一门课程，我相信，这也是值得我受用一生的课程。

如果军训是一座巍峨的大山，那永不放弃攀登这些高峰的是我。如果军训是一条湍急的河流，那不畏艰险勇往直前的仍是我。

经过x天的艰苦训练，似乎骨子里多了那么几股子韧劲儿。第x天，没有人叫苦，也没有人叫累。大家心里想的似乎都是一样的东西，那就是坚持。人的精神状态不一样了，做起事来自然不一样。站在军训的操场上，你会听到整齐的步伐声，响亮的口号声，所有热都在努力认真的训练。汗水淌下脸夹，太阳照的人睁不开眼睛，但却没有人退缩。什么是军人的精神，军人的魅力？是不怕苦不怕累的劲儿，是遇事不轻易服输的劲儿，心里始终有股子向上的劲。

生活就要结束了，我觉得我变的成熟，不在那么轻浮。今天是军训第六天，军训余下的时间越来越少了，过去论天过，现在也应该论秒了。快要离开这个我来的时候恨之入骨的地方，心里满装的不是高兴，而是无数个不舍得。舍不得我们可亲可敬的教官，舍不得这山里的树木花草，舍不得这里清

新的空气。这一天大家似乎格外的珍惜时间，珍惜在一起的分分秒秒。x天，我貌同在这里度过了人生中难忘的一段。我们不得不感叹时间的力量。

x天，我们由幼稚走向成熟。x天，我们由懵懂走向睿智。x天，我们不再认为自己是个孩子。值得一提的是，我们四连在军训最后的会操表演时，得了第一名。一张张小黑脸上的笑容冲淡了这x天的苦和累，人嘛，总是要经历一些事情后才能长大。在军训结束的那天晚上，教官们带着我们此次军训的几百名学生做游戏，玩儿的不亦乐乎，那时那刻，我的心里是美滋滋的，甜甜的。

军训对于我来说是一次人生的历练，有滋有味儿的，我会一直记得我大学生生活中最精彩的一部分，有了这样的好开头，我对未来充满了信心，我为我加油！

第三篇：大学生军训收获与体会

刚刚进入大学，我的兴奋尽头还没有过去呢，军训就开始了。军训刚开始的时候，我很是兴奋，因为看到这么多的不认识的新同学，自己心中也是十分的高兴，在不断的军训锻炼中，认识新的同学，这是我一直以来都在兴奋中的事情。不过军训到底是累的，骄阳似火，我觉得自己都要融化了，我感到了烈日的痛苦了。不过我相信自己可以度过这样的困难的，我可以做的更好。

军训的感受像个五味瓶，酸，甜，苦，辣，咸样样都有。然而军训对我们这些娇生惯养的小孩也是有好处的。有人说：“为什么要军训？军训有什么好处呢？”军训能使我们养成不畏困难的精神；使我们身体素质等方面都得到发展，并有时间培养一技之长，创造新的财富，只有这样，我们将来才能在社会上找到立足之地，成为一名合格的接班人；也只有这样才能是中国的未来不致落空。军训还能培养人有吃苦耐劳的精神呢。其实军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，

而且还能磨练人的坚强意志。它让我明白了很多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获，特别的面对艰苦的环境时，我们应该坚强，勇敢面对，而不是逃避。军训过后我有以*会：

的确如此呀，没有付出就没有收获。军训，对每个同学来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢？但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出；要做得更好，得付出更多。

水滴石穿，绳锯木断微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。这种团队精神的打造，友情的培养，完全是由汗水凝成，是无法用金钱来衡量的。而团结要靠共同的信念来凝聚，所谓“兄弟同心，其利断金”。总之，团结是大道理，不团结就没道理。

真正的快乐是苦中作乐。军训虽然使得我们的身体疲惫不堪，但却使得我们的精神无比愉悦。我想，它净化的是我们的精神世界。听教官说起自己的经历，感叹其所受之苦远于我们之上，更感叹于他们以苦为乐，苦中作乐的精神。我也更加懂得了，真正的快乐并不是一种物质满足，也不是一种简单的乐观主义，而是在经历了痛苦磨难后的心灵净化与人格升华。我们的教官也许书读得没我们多，但他们的人生体验却比我们更加丰富，他们比我们更懂得做人的道理。古谚有云，读万卷书，行万里路。

我想：一个人面对的是重重困难与艰难险阻，在你面前只有一条路勇往直前，不应该有退缩的想法，也不能退缩。无论这时的你是痛苦还是千千万万个不愿意，也不该有任何怨言。你应该有别人没有的顽强的意志与坚强；因为你是军人，你就不应该有所谓的累与苦，而拥有的是更多的勇敢。

军训时，我们的双肩虽然很酸痛，我们的双腿虽然很麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。

温室的花朵，永远都经不起风雨的考验。平静的湖面，永远都训练不出精悍的水手。我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。

天空愈晴，星辰愈灿烂，一天军训后，我们的灵魂将得到升华。我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训。我们爱你！

在军训中和教官之间的感情一点点的慢慢的加深，在军训结束之后，很多女生哭了，我们男生心里也不好受，我相信我会在今后的日子里永远的记住这一次军训。军训真是必须值得每一名大学生去回忆的事情，相信大家都能够认识到这一问题。军训是我们永远心中的梦想，在今后的大学四年里，军训将陪伴我们度过，我们的明天会更好！

第四篇：大学生军训收获与体会

转眼间，风云发生了变化，过去蒸着热土气，背着炎热的天光的日子也被迟到的秋风送走了，我们的军事训练也被这个秋风带走了。

说起来也很奇怪，在军事训练中，心中有1万人抵抗，身体随时喊着吃不下去但是，我还是坚持下去，没有人退出队伍，也没有人受不了，晕倒了。我们可能在军事训练中成长，也可能轻视自己的力量。但是，在终于认识到这一点的时候，

军事训练结束了。

看着空空如也的田径场，想不到昨天这里还是人满为患的军训场所，昨天路上还是随处可见的绿色军装，也像潮水一样褪去，好像一切都没有发生过。但是，我们知道这是真的！

这种成功的喜悦感，伴随着我们一次次对自己的突破给我们带来惊喜，在不知不觉中，军姿已经不再困难。我们，成长了！

但即便如此，军训也没有结束，所以我想教官说：所有的动作都是以军姿为基础的！同样，在军事训练的基础上，我们发展了一系列动作，如正步、跑步等。这些动作有军事姿态的一部分，但有更高的要求——整齐一致！

作为一个新的团队，

“动一静都要求整齐划一”这个要求对我们来说显然是有些困难的，但是我们有毅力！有恒心！一次不行就两次，两次不行就再次！直到我们成功为止，我们已经不记得自己练过了多少次，但是我们知道，我们最后成功了！

军训的体验，给了我太多，也许不用去整理，这些收获都已经融入了我们的生活里，现在我们即将迈向大学新生活的步伐，不也带着军训的风采吗？大学四年的旅途，我相信在这段军训中学到的东西会伴我一起走过！

第五篇：大学生军训收获与体会

军训十天回来后，我发觉自己成长了很多，也认识了很多。我想，人每经历一件事都会有一些改变吧。虽然说，军训很苦，但也是值得的。

以前，我总认为军训只是像旅游一样，随便玩玩，像在家一

样，想怎样就怎样。但是，我来到这里后终于发现，我错了！军训根本不是所谓的“旅游”军训，而是要我们养成良好的生活习惯，体验军人的生活。就像青翠的松树，如果没有寒冬的磨练与酷暑的挑战，只有温和的雨露与阳光，那么，小松树又如何能长成挺拔的翠松呢？可能永远也只是一棵一阵狂风便能刮倒的小松树吧！我相信，现在在军营中的辛苦与劳累，最终会变成我成长道路上一座结实的桥梁！

重要的是，在短短的军营生活中，我不仅仅只是认识到军训的意义，而且还认识了很多事。

在军训的最后一天里，我和室友们总结出许多事。我发现，平时在家中母亲天天唠叨的事情，在这里却是那么的重要，那么亲切！

在军营生活的几天，我才真正感受到水——人的生命之源，是那么的重要。如果没有水该怎么办？以前在家，我可是从来就没想过这种事。在军营中，缺水、断水是每天晚上必演的好戏。想想在家里曾经浪费了多少宝贵的水啊，我真是惭愧万分。在这里，我还有许多一起来军训的同学们都应该好好的反思和检讨，我们应该节约用水，保护水资源是我们每一个人应尽的责任与义务！还有，我也明白了团结的重要。

在军营中，团结应该是一个特点吧。想想，我们有困难时是谁向我们伸出援手？不就是那些每天陪伴在我们身边，在伤心和孤独时安慰我们，在我们快乐时陪伴在我们身边和我们一起分享快乐的朋友吗？我深深体会到团结的力量！我想，如果我们这一代更加地团结，更加友爱的话，中国必定更加繁荣和昌盛！

还记得一句话：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。没错，时间是最宝贵的，这种感叹是我在军训即将结束时发出的。记得我们每天早上起床和晚上睡觉时的情景，真的像打仗一样，好像动作不快点就会被敌人抓住。现在想起来就想

笑。不过时间确实是很宝贵的。每天如果有些事不快点的话，到时候睡不够也是自己的事，每天我都会想，如果时间再多一点就好了。可时间老人一直在往前跑，任我怎样追都没有回天之力了。我们真的应该好好地珍惜时间了。

十天军训生活虽然结束了，但军训的好习惯还是被我带回了家。十天的生活让我学会了爱。爱同学，老师，父母更爱生活！也让我懂得了珍惜现在的美好时光。感谢学校给予我们这么好的锻炼机会，我想对老师和教官说：“辛苦了！谢谢你们让我明白了许多道理。”

第六篇：大学生军训收获与体会

军训，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口哨音，但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我的军训生活。

还记得在第一次大学军训会操比赛时，由于站军姿时我的双臂没有夹紧，教官一下就把我的胳膊拽起来了，第二天被教官罚应对太阳站军姿，豆大的汗珠如同雨后春笋般地从额头上冒出来。顺着脸颊往下流，聚集在下巴处。由于地球具有引力和汗珠自身也有重力，再一次向下落，但是估计在落地的那一刹那就已经蒸发干了，我不能低下头！平视前方，是立正的基本姿势，而立正又是作为一名军人的基本动作。趁着教官巡视后排的时候，向上瞟了一眼。那个可恨的太阳似乎担心我们看不到它的强大，把它的能量发挥得淋漓尽致，风姑娘也迫于太阳的强大，都不知躲到哪里去了，唉，世间万物竟都是如此的现实，心中不禁发出这样的感慨。时光一秒一秒地过去，整个身子已经麻木了，只有脚底才有一种火烧的感觉，脑子里立刻出现一种向前倒的意识。

在向前倒的前一瞬间，我用余光向两边都看了一下，大家如我，我是很容易改变主意的人，立刻又下了要坚持到底的决心。

虽然我们的军训没有部队里的正规、严格，但从中足能够让我们深深的体会到“绿橄榄”的真正内涵，真正感受到作为一名军人的酸甜苦辣，不觉心中油然而生了一种对中国军人的崇高敬意。

灿烂明媚的阳光，映照在每个人的脸上，经过半个小时的漫长等待，第二次大学军训会操比赛结束。我们得了第一名，喜悦涌上心头，莫名的感动也随之而来，脑海里不时地浮现出教官教我们唱《团结就是力量》的情景。虽然教官唱的嗓子都哑了，虽然我们唱得还有些走调，但是这歌声清晰地留在我的记忆里，因为团结就是力量！团结让我们这40几个陌生的人拧成了一股绳；团结让我们感受到任何困难都无法阻止我们前进；团结让我们这二天流尽的汗水转变为可喜的收获。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。在我们感到疲惫休息的时候，总能看到教官搞笑的一面，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。

军训累不累？累！军训苦不苦？苦！军训甜不甜？甜！因为军训让我们看到了军人的风采，体会到了军人的气质，同时军训也磨练了我们的意志。严明的纪律，严格的要求，紧张的节奏，以及辛苦的训练，这就是军训生活的几大特点，“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的格言已经成为我心里面一个最具有震撼力的座右铭。

透过军训，我学会了如何去应对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出自我的阳光大道，开创一片自我的天空来。我相信，

它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

第七篇：大学生军训收获与体会

短短的x天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，

打拳的时候基本能表齐排面。最终在x号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第三名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官xsir对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了！

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。

我们是生长在新世纪的一代，我们是幸福的，父母把我们从天真浪漫的童年时代小心翼翼地扶我们走过来，在温暖和无微不至的怀抱中，得到了严父的教诲和慈母的垂爱。对于我们已踏入青年的行列，有了独特的思维，完整的性格和较稳定的人生观，正缺乏一种对意志的考验。英国作家狄更斯说过：“顽强的毅力可以征服世界上的任何一座高峰。”军训好困难，困难是磨炼坚强意志的一块磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我毛平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。

第八篇：大学生军训收获与体会

军训，一个能给人无形压力的字眼，一个能影响人一生的

字眼，一个很多人都向往的字眼。白日里，列队出操，站军姿、练军拳，一个个昂首挺胸、英姿飒爽；夜晚中，新生教育，听讲课、唱军歌，一次次认真严肃、歌声嘹亮。军训是一个熔炉，是一次机遇：熔掉了我们这些独生子女的娇脾气，给予了我们锻炼出那刚一般的体魄、那铁一般的意志的机遇。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏起身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”

作为xx学院xx系的学生，并不缺乏毅力，也不缺乏知识。但是那从小相伴的xx所培养出的浪漫气质，却使我们在纪律上总是有问题的。但是军训给我们补了这堂课，它使我们明白了什么叫做铁的纪律。哨音一响，立即集合；军号一吹，立刻熄灯。一开始，我们还不太习惯，觉得枯燥乏味。但是之后，我们不但养成了良好的纪律性，而且还懂得了纪律的重要性。透过我们的努力，使我们系在评比中获得了内务模范的称号，这对我们一生都将受益无限！

军训累不累累！军训苦不苦苦！军训甜不甜甜！透过军训，我们学会了如何应对挫折，如何踏平坎坷，做到自制、自爱、自立、自强，也使我们有了决心并充满着信心，为自己、为校园、为祖国、为xx走出一条光明大道！

第九篇：大学生军训收获与体会

转眼间，风云变幻，过去那“足蒸暑土气，背灼炎天光”的日子也渐渐被迟来的秋风送走，我们的军训也一样被这场秋风带走了。

说来也奇怪，明明在军训的时候，心中是一万个抗拒，身体随时都在叫嚣着“吃不消！”，但是我嗯还是坚持下来了，没有人退出队伍，也没有人顶不住，昏倒。也许是我们军训中有了成长，又或许，是我们小看了自己的力量。但是，

在好不容易认识到这点的时候，军训却已经结束了。

看着空空如也的田径场，难以想像在昨天这里还是挤满了人的军训场地，昨天在路上还能随处可见的绿军装，也像潮水一样褪去，就好像一切都没有发生过。但是我们都知道，这些，都是真的！

这样一种成功的喜悦感，伴随着我们一次又一次对自己的突破给我们带来惊喜，不知不觉，军姿已经不再困难。我们，成长了！

但即使如此，军训也并没有结束，就想教官说的“所有的动作都是以军姿为基础！”一样，在军训的基础上我们发展了转向正步、跑步等一系列动作，这些动作中都有军姿的一部分，但是却有了一个更高的要求——整齐一致！

作为一个新组成的队伍，“一动一静都要求整齐划一”这个要求对我们来说显然是有些困难的，但是我们有毅力！有恒心！一次不行就两次，两次不行就再次！直到我们成功为止，我们已经不记得自己练过了多少次，但是我们知道，我们最后成功了！

军训的体验，给了我太多，也许不用去整理，这些收获都已经融入了我们的生活里，现在我们即将迈向大学新生活的步伐，不也带着军训的风采吗？大学四年的旅途，我相信在这段军训中学到的东西会伴我一起走过！

第十篇：大学生军训收获与体会

经过如火如荼的高三拼搏，终于步入了梦寐以求的大学殿堂，而迎接我们的便是为期十天的军训生活。

军训，这个词，另许多人闻之色变，因为它苦，它累，但是，正是因为这样，我们更不能退缩，才更需要一次军训来磨砺

我们自己。我们经历挫折苦难熬过高三，高考后瞬间的放松，一个暑假的懒散，我们的状态已经不再适合学习生活了，军训正好可以帮助我们重新回归学习生活，建立规律的生活习惯，养成，不怕苦不怕累的性格，为将来4年的大学生活打下坚实的基础。

军训是苦的，是累的，但是也是给予了我们许多东西的。

此时的苏州，夏天还未远离，清晨校园的空气格外清新，我们在初升的太阳下完成早操。吃完早饭后正式开始了一天的训练，学校操场上响起教官们一声声清脆的口号声：“立正~，稍息~，跨立~……”刚开始的我们，充满活力，虽然动作不是很整齐，但是依旧有力，但随着太阳的火力愈加强大，意志逐渐被消磨，更有部分同学身体虚弱，需要休息，但在略做休息过后，依然能够坚持，虽然教官要求严格，但仍然努力做到。

为了追求更好的自己，我参加了排头兵的训练，更高强度的训练，更严格的要求，其间我也想过要放弃，申请退出，但我想起了苏轼的一句词：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”要成大事只人，不仅要有旷世之才，亦要有坚定的意志，虽然我没有如此才智，但我也要做到坚忍不拔之志。想到如此便感觉也没那么困难了，咬牙坚持了下来。

军训生活，如我想象当中一般苦涩且严厉，但也在鞭笞着我，从暑假的怠惰中挣脱出来，为了今后全新的学习生活打下基础。

十天军训悄然结束，回首过往，烈日炎炎，狂风暴雨，我们都经历了，变化无常的天气给我们的军训增加了难度，却也在锻炼着我们的意志。教官不断的锤炼着我们，令我们从懒散的暑假生活中解脱出来，迅速进入大学新生活。

这十天里，结识了许多同伴，虽然有时军训时，因为某些人的失误牵连了一排甚至一个方阵的人，但是，我们并不互相埋怨，而是一起承担，寻找问题，从而解决，这才是我认为军训所需要的团结互助精神，而这，也是军训中重要的部分。

第十一篇：大学生军训收获与体会

一次真正意义上的军训是我们进入大学学习的第一门课程，相信也是影响我们人生旅程的一次特殊历练。

也许大家在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历大学军训后，你们可能恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

在如今这个政治稳定和谐发展的社会，我们很难去想像那些鏖战沙场，兵戈相交，甚至来不及备置灵柩而马革裹尸的军人战士们，有着怎样的非凡气质与逼人气魄，我们只能循借着九年前那次举国关注的阅兵仪式，去思忖，去揣度，去好好欣赏甚至去享受军人们伟岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风采，毫不留情的博得许多人的不绝赞词与虔诚膜拜！

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数几十人的队列，却能轻而易举的营造出绝尘而来的恢弘气势；一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊！

简单的见面仪式让我们相识，而在训练时的言传身教中，彼此间又迅速建立起良好的友谊，慢慢便形成了默契。军训期间的军事化管理，让我们过着军人的生活，渐渐习惯着军人的起居，训练中的苦累病痛，我们学会了在谈笑风生中咬咬

牙咽下，顺颊而下的汗与泪，我们学会了用坚毅的脸庞去承载去面对。凛冽的寒风裹挟着雨滴而来，教官们依然身着一套笔挺却单薄的军衣，为我们示范表演，每个军训归来的傍晚，他们总会亲自陪伴同学们迈着齐步直至寝室楼下，讲评完毕，整整军帽，锐利的眼神瞬间无踪，取而代之的，是温存如水的目光，道一句：天气凉了，注意保暖。有些羞涩，却不表露，他们的眼睛被低垂的帽檐遮住，没有发现我们疲惫蒙尘的脸上，最真挚诚恳的感激！

时光荏苒，弹指即逝，军训的时限即将来到，我们能够真正作为半个军人站立在这片土地上的时间不多了，也许我们人生短暂数十载，没机会经历血火梦魇，瀚海黄沙的军旅生涯，但是，教官们身正心纯，勇者无畏的教导必将永远铭记于心！

第十二篇：大学生军训收获与体会

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁才是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

给我们训练的教官和我们一样大，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得很可爱，他的睫毛很翘。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

你是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，今天，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

军训快要结束，看着晒黑的脖子、脸和手臂，就能记起烈日下的汗水。但是汗水不能淹没我所有的记忆，因为有更多的东西充实着我。记得军训刚开始的时候，似乎是那样的无声无息，它没留下太多的时间让我做好心理准备去应付它。就这样的几天里，一点一滴的收获渐渐地烙在我的记忆深处。

军训的内容或许是单调的。每天都做着一样的动作，心中抱怨着自己的汗水白流了好几尺。在教官的标准指导下，慢慢地发现自己和同学平时的习惯如此的别扭。纠正错误永远是困难的，炙热的太阳似乎为了惩罚我们这群有坏习惯的孩子，燃烧了自己每一寸的肌肤。不过努力的力量是巨大的，错误也不会永恒不灭。虽然离教官还有差距，但进步欣喜地摆在了每个人的眼前。

军训也不总是枯燥的，每天的拉歌都是单调的军训中的调节剂。在拉歌中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一丝的欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。我们抱着娱乐第一的心态，度过最轻松的十几分钟。

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。迎着刺眼的阳光，每天就这样开始了。一天下来的疲惫让我发觉在凉爽的空调间外头还有另一种生活；让我发觉平时充满责备声的家是多么的温馨；让我发觉其实自己还很稚嫩。汗水的浸泡需要忍耐，烈日的烘烤需要忍耐，时有时无的饥饿也需要忍耐，似乎一切都要不停地忍。就在这不知不觉的强忍中，潜藏的坚强逐步被挖掘了出来。到了最后几天，几乎每个人都能以微笑的脸庞来结束当天的训练。

军训中让我们要感谢的人有很多。我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流更多的汗。我们辛苦，教官比我们更加辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我们耳边的口令声。最后一天，或许是时间的催促，我们没能和教官们说一声再见。在这里我要让风替我们传送我们的感谢，我相信感谢声会像蒲公英一样飞到他们

身边。

大学的第一堂课——军训，就快要结束了。回想起这些日子，我感慨很多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

第十三篇：大学生军训收获与体会

夏末秋初，我怀揣着一颗崇敬的心来到了湖南理工学院，迎来了为期半月的军训。这一届的新生是幸运的，没有烈日炎炎，也缺少了暴雨肆虐，这可能是干禧一代的好运。

起初我被分到了二连，不知怎地我又被调到一连，一连的教官和助教都很严厉，要求也比较严格。但是在严厉的脸也有绷不住的时候，也有被学员逗得捧腹不已的时候。今天是军训的第四天，训练齐步走整个方队，整行前进，需要团队的完美配合，不仅要步调一致，左右排面看齐。更要做好指令，何时走，何时停。真不是看上去那么简单。每一队成员都能提出自己的问题，也能指出其他人的错误，整个团队之间都比较重视。老师，班助也是起早贪黑陪着我们。体育生都是一群爱动的小青年，所以免不了因为队列乱动受罚，罚蹲，站台阶，要多酸爽有多酸爽。在家躺了一个假期，身体素质远不如以前，这才真正体会到懒惰的可怕。让我印象最深刻的是以排为单位的自主训练，自己喊口号，自己摸索，是快是慢，是大是小，怎样整齐统一。在一次次练习和教官的指导下，终于有了很大提升，也算是不负被汗水打湿的衣服和喊哑的嗓子。

漫长而艰辛的远航，既有乘风破浪的征帆也有逆境不屈的脊梁。关键是你如何驾驶自己的生活，所以天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏期身....

军训也是如此，有酸楚，有欢笑，又被骂的狗血喷头，有拉歌的欢声笑语，这回是一段难以遗忘的珍贵记忆。作为一名大学生，一名成年人，我们应该响应国家号召，投身军训让自己的大学第一课完美度过。

大学军训不像初中的单调，高中的平淡，教官跟你绝不含糊，绝对是身体和心理的折磨，也让我们明白中国军人日常训练的艰辛。军训的每一天都使我成长，让我受益匪浅，这一次经历将是我人生中一笔不可多得的财富。

第十四篇:大学生军训收获与体会

一次真正意义上的军训是我们进入大学学习的第一门课程，相信也是影响我们人生旅程的一次特殊历练。

也许大家在初中高中阶段，对军训有过或多或少，或深或浅的体验，但真正经历大学军训后，你们可能恍然间有一番全新的感受，一旦融入，连寻常平淡无奇的学习和生活都变的更加充实而有意义。

在如今这个政治稳定和谐发展的社会，我们很难去想像那些鏖战沙场，兵戈相交，甚至来不及备置灵柩而马革裹尸的军人战士们，有着怎样的非凡气质与逼人气魄，我们只能循借着九年前那次举国关注的阅兵仪式，去思忖，去揣度，去好好欣赏甚至去享受军人们伟岸奇崛的飒爽英姿，那种无人能及的风采，毫不留情的博得许多人的不绝赞词与虔诚膜拜！

当数位教官们以矫健的步伐，焕发的神采，高呼着口号，脚踏着齐步显示出军人雄壮的风采时，那又是一种何等摄人心魄的壮观景象：屈指可数几十人的队列，却能轻而易举的营

造出绝尘而来的恢弘气势；一身棱角分明的军装，却能在不经意间产生出战甲戎装的视觉效果！原来，无论是出于何种原由，身处何种境地，他们都会以独属于军人的姿态示人，决不含糊！

简单的见面仪式让我们相识，而在训练时的言传身教中，彼此间又迅速建立起良好的友谊，慢慢便形成了默契。军训期间的军事化管理，让我们过着军人的生活，渐渐习惯着军人的起居，训练中的苦累病痛，我们学会了在谈笑风生中咬咬牙咽下，顺颊而下的汗与泪，我们学会了用坚毅的脸庞去承载去面对。凛冽的寒风裹挟着雨滴而来，教官们依然身着一套笔挺却单薄的军衣，为我们示范表演，每个军训归来的傍晚，他们总会亲自陪伴同学们迈着齐步直至寝室楼下，讲评完毕，整整军帽，锐利的眼神瞬间无踪，取而代之的，是温存如水的目光，道一句：天气凉了，注意保暖。有些羞涩，却不表露，他们的眼睛被低垂的帽檐遮住，没有发现我们疲惫蒙尘的脸上，最真挚诚恳的感激！

时光荏苒，弹指即逝，军训的时限即将来到，我们能够真正作为半个军人站立在这片土地上的时间不多了，也许我们人生短暂数十载，没机会经历血火梦魇，瀚海黄沙的军旅生涯，但是，教官们身正心纯，勇者无畏的教导必将永远铭记于心！

大学收获与体会篇四

大学生活是人生中最最为宝贵的阶段之一，它不仅是知识学习的时期，也是青春成长的重要阶段。在这个阶段，大学生不仅能够获取专业知识，还能够成长为独立、自信的个体。在经历了大学四年的学习与生活后，我收获了许多宝贵的体验和心得，让我受益终身。

首先，大学生活让我认识到了时间的重要性。在高中时期，

由于时间安排较为紧张，我常常感到如鱼得水。但是，进入大学后，时间的安排变得更加自由，没有老师的监督与督促，使我经常容易放松自己。然而，随着时间的推移，我意识到浪费时间的后果。经过一段时间的试错之后，我终于学会了如何正确利用时间。我合理划定每天的计划，为每一项任务都设定了截止时间，有效地提高了我的工作效率。因此，我在大学生生活中取得了更好的成绩，并且有了更多的时间去参加课外活动和社交。时间管理的这一技能将成为我人生中的一项重要的能力，我相信这会对我的未来产生积极的影响。

其次，大学生活给了我追求梦想的勇气和决心。在大学里，我们常常面临各种挑战和压力，无论是学术上的还是生活上的。然而，正是这些挑战和压力激励着我去追求自己的梦想。在我大一的时候，我并不确定自己的兴趣所在，并且感到迷茫。然而，通过参加各种社团和课外活动，我渐渐找到了自己的爱好和擅长的领域。并最终，我决定将自己的兴趣与专业结合起来，并设定了一个目标。然而，追求梦想并不是一帆风顺的。我经历了许多困难和挫折，但是我从未放弃。通过努力和坚持不懈，我成功地实现了自己的目标。这一过程给了我巨大的勇气和决心，我相信这将成为我未来人生中的动力和支持。

另外，大学生活让我体会到了团队合作的重要性。在大学里，我们经常要参加各种团队项目和课程作业。在这些任务中，个人的能力是无法完成全部工作的，必须要依靠合作与协作。在最开始的时候，我对于团队合作持有一种“自己最好”的态度，总是希望自己能够完成全部的工作。然而，随着时间的推移，我渐渐认识到团队合作的重要性。一个好的团队能够将各自的优势发挥到极致，并取得更好的结果。因此，我学会了听取他人的意见和建议，并能够与队友共同完成任务。通过这样的团队合作，我意识到合作精神的重要性，并将其运用到了我的工作和生活中。

最后，大学生活让我明白到了自我管理的重要性。在大学里，

我们面临各种诱惑和选择，没有家长的监督，必须要自己管理好自己。如果不能有效管理自己的时间和资金，将会有很多后悔和遗憾。在我大一的时候，自制力较差，经常陷入无法自拔的游戏和娱乐中，影响自己的学业。然而，经过一段时间的经历和教训，我明白到了要提升自己的自律和自控能力。我制定了一个详细的规划和目标，并且在制定这些规划的基础上，我一点一点地去实现它们。通过自我管理，我不仅更好地控制了自己的行为和决策，还在大学生生活中取得了更好的成果。

综上所述，大学生活给了我很多的收获与心得。时间的重要性、梦想追求的勇气与决心、团队合作的重要性以及自我管理的能力都是我大学生生活中最为宝贵的财富。我相信这些经验和体会将会对我的未来产生积极的影响，并帮助我在人生的道路上取得更大的成就。

大学收获与体会篇五

在沉重而疲惫的躯体中，思绪竟奇迹般的轻盈着，飘散向无数种未来。我绷紧的四肢，酸痛脚尖，挺直的背脊，在这一刻全都跟不存在似的，全部的注意力已然集中在了对未来各种稀奇古怪的猜测与幻想中。我或许会在清晨悠悠转醒，穿一身便装行走在湖理满是清香的小径上；又或是裹一件大衣，在路上享受着冬日午后的暖阳；或是傍晚时在湖理的环湖小道上散散步，看落日余晖将天际染成金红；又或是夜里趴在窗台，细数着天上闪烁的星星。这样幻想着我紧抿的唇角竟浮出一丝笑意。未来可期，此话当真不错。

路边来往的行人大多是我们的学长学姐，三三两两地走在一起，抱着书或拎一小包，悠闲自在。而目前正深陷于军训之苦累的我们，向他们投去的目光里，也不免夹杂了一丝艳慕。但我们都明白，这些现在看起来整洁大方的学长学姐们，也曾像我们一样穿着军训服，顶着头顶热辣的紫外线，绷紧身体，咬牙坚持。然而他们挺了过来，在历经军训的磨砺后得

到了自己翘首以盼的美好未来，活的精致潇洒，令人心生向往。我们成长的路又何尝不是如此？在军训中破茧成蝶，脱胎换骨，而后面前康庄大道，平坦开阔，是自己想要的生活与期盼的未来。因而我们须明白，心中若拥有光明与希望，便将看见一个值得期盼的未来。

凉风透过阳光的缝隙，送来一丝凉爽。我定下心神，又将思绪沉浸军训里。眼前来往的学长学姐们，仿佛下一秒就将化作我们的模样。我的心中载满了对未来的期待。

我心从苦难中生光明，探向那未知却可期的未来。

大学生军训后收获心得体会