

最新舞蹈比赛的收获与感想(实用7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

舞蹈比赛的收获与感想篇一

我记得刚上大学的时候，对未来充满无限憧憬的同时，也感到了犹豫和困惑。我对专业的选择没有明确的方向，不知道自己真正感兴趣的领域是什么。面对复杂而新鲜的大学生活，我有点畏惧，觉得自己远远跟不上潮流和同学们的步伐。这种迷茫感让我心生退缩。

二、经历的成长和探索

然而，跟着大学的步伐，在新的环境中经历了一系列的成长和探索之后，我逐渐找到了自己的方向。在课堂上，我发现对于科学和技术类的学科有非常浓厚的兴趣；在社团活动中，我发现自己擅长组织和领导，喜欢与人交流和合作。逐渐地，我明确了自己的志向，我想要成为一名科技类领域的领导者和创新者。

三、实践的机会和收获

在大学期间，我积极参加各种实践活动，寻找机会实现自己的目标。我加入了学校科技创新团队，担任团队的技术负责人，在项目中锻炼了我的技术能力和领导能力。同时，我也积极参与社团活动，担任社团的干部，学习到了许多组织管理的经验和技巧。这些实践经验不仅让我得到了成长，也提升了我对自己未来职业发展的信心。

四、忍耐的坚持和付出

然而，实践的过程并不是一帆风顺的。我面临过各种困难和挑战，有过失败和迷茫的时候。但是，我学会了忍耐和坚持。我相信，只要持之以恒，付出努力，就一定能够收获成功。这一点在我参与团队项目时表现得尤为明显。有时候，在项目遇到瓶颈时，我会感到非常挫败，想要放弃。但是，我明白放弃并不能解决问题，只有坚定信心，再接再厉，才能够取得胜利。

五、回顾与展望的启示

回顾这段时间的成长旅程，我深深地体会到，无论是在困惑和迷茫的时候，还是在付出努力和坚持的过程中，都有了重要的收获和体会。这些经历让我明白了从困惑到明确方向的过程是自我认识 and 发展的必经之路。同时，也让我明白人生的幸福和成长不是靠一蹴而就的，而是需要坚持不懈的努力和付出。通过这段经历，我对未来有了更加明确的目标和规划，也更加坚定了自己的信心。

总结起来，这段时间的收获感想和心得体会给了我深切切的启示。我明白了自己的兴趣和擅长，并为之努力奋斗；我学会了忍耐和坚持，以及面对失败和困难时不退缩；我明白了未来的幸福和成长需要不断的付出和努力。这段经历成为我成长和发展的宝贵财富，也让我对未来充满了期待和信心。我相信在未来的路上，我会继续保持这种追求和付出，为实现自己的理想不懈努力。

舞蹈比赛的收获与感想篇二

“天啊！这个天好热啊！”“不是吧，这太阳太晒了吧。”“哇！你看你看，我都黑了，好伤心啊！”喏，这就是我们八排女孩们的抱怨声。

不过呢，我们共同的的愿望当然就是——下雨，下雨，天天下雨！原本一上午训练的坏心情都被下午的那场人工雨给冲刷

得干干净净，心里就像被画上一道小彩虹。

上午，我们的教官一开始就超级严肃，板着一张脸，说话也超级超级凶狠，总感觉黄教官很一丝不苟，超像一个“冰山脸的王子”，总端着那张对一切都冷漠的脸，不太好接近的样子。

但随着时间的推移，热情的太阳公公不仅带走了我们的肤色，也带走了我的偏见。

“哈哈……”他笑了！我本以为不苟言笑的他笑了。

随后，我们一起欢笑，一起玩闹，甚至都快乐地唱起了《团结就是力量》。那一刻，我突然明白了一个道理——我们带着固有的刻板印象和自我偏见会往往让我们蒙蔽双眼，看不清这世间的善恶与是非。所以，抛开那些“陈旧”的观念，慢慢地，时间会证明一切，同时，也会发现，原来并非如此，其实也可以有“不期而遇的美丽”。

听见五排、六排、七排男生的笑声，不知为何，兴许是笑是人类表达情感的最愉悦的，可以给予人温暖，快乐甚至于力量。我会觉得做同学会很好相处，就不会让我再次感受初中那种被孤立的感觉，会让我觉得——未来可期，充满未知与可能，让我信心满满，不惧前途！

我其实一开始超级抱怨在太阳下晒那么长时间，还超级快速变黑。但是教官的话就像只有力的大手，把你从抱怨的黑洞中给拉出来。

“你们军训不是过来享福的！你们是军人，过来体验军营的生活，懂得并学会坚忍与毅力……”

嗯，确实如此，步入高中的我们是大孩子，或许都可以算成大任，应当懂得成长的真正含义，尽自己的可能成为更好的

自己!

声声蝉鸣，衬托着夏日的热情；点点星光，温暖孤寂的黑夜；处处关心，彰显人间温情……

舞蹈比赛的收获与感想篇三

每个人都会有一段刻骨铭心的距离才会真正长大，所以学涯中便有了军训，短短的一个星期，也许正是我们经受磨练的第一步。

一踏进军营，便给我留下了永不磨灭的印象，那绿绿的草，高壮的树，宽大的操场，还有那迎风飞扬的军服映入眼帘，就连周边的空气也极为清凉，风一阵阵的吹入我们稚嫩的心房。。。。。

就这样，我们的军训生活开始了!

一大清早，只听见嘹亮的哨声一响，我们便立刻起了床，按要求把被子叠成‘豆腐’状后，兴高采烈地换好军服到操场排队。我一向身体不好，受不住剧烈运动，尤其是空腹运动，会让我头晕眼花。让我担心的事情还是发生了，原来一大清早出来排队是要晨跑，我怀着不安的心，踏着早已颤抖的双腿跟在队伍后面慌张地跑了起来，每一步都让我禁不住心跳加快，每一步都让我手脚发麻，每一步都让我倍感紧张，我好怕自己昏倒在地的糗样。突然，我的胸口开始发闷，耳朵渐渐听不到教官的喊声，手脚也像绑着重重的石头似的，使不上力气，头又昏又沉，两眼冒着一团黑黑的星星，我吓得心都凉了，此刻，我终究还是打了退堂鼓，软软地瘫在草地上，看着渐渐离我远去的队伍，我的头突然低了下去，沉默了少许片刻，这时，教官跑过来了，我原本以为他会像父母老师或同学那样过来问声好，可那不是，他开始邹起眉头，朝我大声地喊了四个字：“起来，继续。”当时我感觉好无助，便努力托起身体，用剩余的力气朝那早已和我拉开极大距离

的队伍跑去。

回到宿舍，我的双眼早已湿透，“早知道我就不来军训了！”我对自己说了无数遍。“砰、砰。。。。。”，突然门被敲响了，进来了一个我再熟悉不过的身影，我马上擦干自己的眼泪，头也低了下来，轻轻的说了一句“教官好！”，“你没事吧，怎么不去吃早餐，我给你带来了一杯热腾腾的葡萄糖水，我那还有，以后可以去我那边那些来冲”。我的泪又流了下来，和教官聊了好多，后来才知道原来早上的事是教官想让我对待事情要坚强，要坚持，要努力，不管是身心的阻碍都永不放弃。

军训的最后几天，我都尽自己最大的努力去完成教官的要求，便得了一张奖状。是啊！在狂风下拿着刀枪挥舞，在烈日下昂首挺胸，在夜晚中想着父母念着亲人，但这一切都值得。

终于，又短又难忘的军训结束了，它给我留下的不仅仅是一段故事，一个人的名字，一个永不放弃的信念，还有一杯热腾腾的葡萄糖水！

舞蹈比赛的收获与感想篇四

我曾经沉迷“摘草莓”这一有趣而充满刺激的活动，这种活动不仅能够锻炼人的身体，同时也让人享受农耕之乐。今天，我将和大家分享我在这一活动中的心得体会和收获感想。

第二段：关于摘草莓的过程

摘草莓需要手法巧妙，力量适度。如果摘太快，容易把叶子和果实都摘下来；而如果过于用力，就会把草莓给压烂。我们需要把视线放在草莓的基部，往内部扳，小心翼翼地把它摘下来。要注意的一点是，要将草莓抓在手指上，策略性地摆放它们，防止它们挤压在一起并缩小。

第三段：摘草莓的收获

摘草莓可以锻炼我们的耐心和毅力，因为这是一项需要耐心观察和等待果实成熟的任务。同时，摘草莓还可以培养我们对自然和环境的关注和爱护，让我们明白自然界对我们的重要性，以及我们怎样才能与自然和谐共存。

第四段：摘草莓的体验

摘草莓让我觉得轻松愉快，无需在城市中忙碌承受日常生活的压力和挑战。在草地上悠闲地漫步并自由呼吸，找到自己在之前没有感受到过的自然美。草莓的清香和鲜美的口感让人感到愉快，并带来内心的满足感。

第五段：总结

摘草莓是一个有趣，富有体验和启示性的活动。在这个过程中，我们可以锻炼自己的手劳能力，观察力和动手能力。同时也感受自然之美及自由和谐的感觉。从摘草莓中，我们可以获得重要的感受体验，并愉快地度过一个难忘的周末。

舞蹈比赛的收获与感想篇五

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、锻炼意志的最佳良机。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，只有尝过的人才会知道其中的韵味，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。

舞蹈比赛的收获与感想篇六

“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……。”虽然军训结束已有几天，但这

军训汇演中那嘹亮歌声却一直萦绕在我耳边，让我难以忘怀。

这歌曲《团结就是力量》是我们轮司七班军训汇演时的结尾曲，为期九天的20xx届新进港大学生军训伴随着动人歌曲也渐行渐远，同伴们都再短短几天凝聚起来的浓浓情意都融入了这依依不舍的歌曲中。

来自天南海北，满怀青春激情和梦想的年轻人，在进入宁波港工作之初，穿上橄榄绿的军装接受了九天的军训，严格的军事训练纪律也让我体会到了宁波港严谨的管理模式，让我们刚走出大学校门的年轻人有了投入宁波港“强港建设”的准备。在这短短的几天军训里，让我深刻的体会到了团结合作就是力量的至理名言。

为给我们的军训画上圆满的句号，我们轮司七班同志们讨论后一致决定演一个小品《团结就是力量》。大家都是学工科出身，没有人写过剧本，导演过小品，甚至没有人演过小品。显然这处女作是一大挑战，但是这一点点小困难又算什么，我们年轻人就应该敢于承担风浪，面对困难和挫折，只要我们努力相信一定能做到。

于是，军训之余，在拥挤的集体寝室里，大家分头开始工作，有的趴在床上，有的坐在床沿，有人甚至席地而坐各自寻找着灵感。写小品的剧本是第一大难题，班长首担重任，大家你一言我一语，智慧的火花很快汇集成成了一个原始剧本。虽然刚出炉的剧本很粗糙，不过大概框架基本成型，班长似乎还拿不出手，大家都说没关系，排演中再继续完善。为了让剧本尽善尽美，大家将寝室腾出空间布置成舞台一次又一次排演。没有掌声，没有观众，我们就相互自己鼓励，一开始情节发展不流畅，有时台词还会觉得这别扭，那不舒服，大家会一一记下来，然后在排练后进行讨论。主演小孟更是悄悄地躲到僻静的地方，自个儿酝酿怎么去演好每个动作说好每句台词。经过几天地磨合，整个剧本流畅多了，大家心里也更加有底了。演出那晚上，大家都很紧张，生怕第一次上台

会出丑，上台之前大家用眼神彼此鼓励一直在彼此鼓励。走上台，上百双眼睛都注视着我们，让我还真觉得有点忐忑，当《团结就是力量》歌声响彻整个军训汇演现场的那一刻，热烈的掌声想起，观众微笑的表情告诉我们，我们的努力没有白费！

军训的行程很快就结束了，虽然短暂，却让我们学到了很多，也让我深切的感受到一个人的力量是有限的，只有发挥团队力量才能达到最好成绩，不管一个人的能力多么强，如果他和团队的发展不相协调，没有经常分享知识、经验，保持沟通，那么整个团队就不能健康发展。如今我们怀着激情梦想走进宁波港，“强港工程”宏伟蓝图已然呈现在我们面前，就让我们每个人团结在一起，用那比钢还强，比铁还硬的力量去迎着强港工程号角的方向努力奋斗吧！

舞蹈比赛的收获与感想篇七

我是一名大一新生，我和我的同学们将要迎接最后的xx天的军训生活。军训是辛苦的，但它却辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀！

的确，军姿站得让人双肩酸痛，双腿麻木，但无需抱怨它的磨难，它的辛苦，因为人生苦难，哪里会没有曲折没有辛苦。如果不管遇到什么挫折，都能以这样的精神面貌去对待，那么所谓的困难也就不是困难了。

军训确实是一种很有效的教育手段，它在不知不觉中为你的生命铺上重重的底色，让你养成一种良好的生活态度。军训生活对于一名当代大学生来说是短暂的，但它对于鲜活的生命个体而言其影响是远大的。除了练习军姿、敬礼、正步走、齐步走这些基本动作之外，我们也要学习军体格斗等实用性极强的训练，更重要的是我们还要开展军事教育的培训，做到理论与实践相结合。

时间总是在不经意间流走，眨眼间军训的日子已经过去一大半，静下心来想想，当初的艰辛已经熬过，迎接我们的将又是一个崭新的明天，军训让我们的毅力变得更加坚强，只要坚持，一切困难也不再害怕。

军训是辛苦的，这点无可置疑，夏日下，皮肤被太阳晒的发痛，在一遍遍基本动作的训练中手脚麻痹了，肌肉酸痛了。虽然辛苦，但我们还是感到快乐，因为我们相信这是破茧而出前的黑暗。军训让我们得到了身体的锻炼和精神的锤炼，我们得到的很多很多，受益终身！

“不经历风雨怎能见彩虹。”这是一句为人熟知的歌词，我们坚信军训将是我们大学生活中最美的一段插曲。

谢谢大家！