

# 2023年曲建武大学生讲座心得体会(通用16篇)

通过写培训心得体会，我们可以加深对培训内容的理解，将知识转化为实际能力。一个较为完美的培训心得体会需要有明确的思路 and 结构，清晰地表达出自己对培训的理解和收获。下面是一些经典的培训心得体会范文，对于提升写作能力和总结能力非常有帮助。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇一

大学恋爱作为人生重要的一部分，影响着大学生的成长与发展。为了引导大学生正确面对恋爱问题，我校特邀知名心理专家举办了一场主题为“大学恋爱讲座”的活动。在这次讲座中，我听到了许多有益的知识 and 经验，深受启发。下面我将从讲座的内容、表达方式、互动环节以及对个人的启发四个方面，谈谈我的心得体会。

首先，这次讲座的内容涵盖了许多关于大学恋爱的重要议题。讲座从“恋爱的意义与价值”、“恋爱的初衷与目标”以及“恋爱中的责任与成熟”等多个方面进行了详细探讨。其中，我印象最深刻的是“恋爱的初衷与目标”这一部分。讲座指出，大学恋爱不仅仅是单纯的“找个伴”，更重要的是在彼此间培养感情的同时，互相追求自己的目标和理想，相互成就与发展。这一点对我来说是一种触动，使我认识到大学恋爱不应该只追求短暂的满足，而是应该追求彼此共同的成长和进步。

其次，这次讲座的表达方式非常生动有趣，使我的注意力一直保持在讲座内容上。演讲者不仅仅是通过幽默诙谐的语言调动了听众的兴致，还通过一些实际案例和个人经验分享来深化了我对大学恋爱的理解和认识。比如，他通过描述自己当年恋爱的傻事以及各种失败和成功的经历，让我充分认识

到恋爱中需要避免一些不必要的错误和伤害。这样的表达方式不仅让我在听讲的过程中轻松愉快，还增加了知识的吸收和记忆。

此外，这次讲座还设置了一些互动环节，增强了学生与讲座之间的沟通与交流。演讲者提出了一些恋爱案例，并邀请学生发表自己的意见和看法。这使我们有机会表达自己的观点，同时也听到了不同的声音和观点。在这个过程中，我深刻感受到了交流对于建立良好关系的重要性。通过与同学们的互动和交流，我不仅学到了别人的经验，也更加坚定了自己对大学恋爱的正确态度和看法。

最后，这次讲座对我个人产生了巨大的启发。在讲座中，演讲者强调了恋爱中的责任与成熟。他指出，大学生在恋爱中，要学会对彼此负责，不只是一时的冲动和享受，而是要考虑未来，要想清楚和对方是否有共同的目标和价值观。这让我深思，意识到在恋爱中要有责任感和理智决策的重要性。同时，讲座还强调了个人发展与成长的重要性，提醒我们无论是在学业还是社交方面，都应该保持自己的独立思考和努力，不要被恋爱束缚住自己的梦想和追求。这让我更加明确了自己对未来的规划和目标。

总之，这次大学恋爱讲座给我留下了深刻的印象和启发。通过探讨恋爱的初衷与目标，讲座让我认识到大学恋爱应该是一个相互成就和促进的过程；通过生动有趣的表达方式，我更加深入理解了大学恋爱的意义和责任；通过互动环节，我与讲座之间建立了更加良好的沟通和交流；通过个人的思考和启发，我对大学恋爱的态度和看法变得更加明确。这次讲座让我受益匪浅，我会将这些知识和经验应用到自己的大学恋爱中，为健康而美好的恋爱关系努力奋斗。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇二

讲座心得

讲座心得

题目：

院别： 机电学院

班级： 09车辆工程（师范） 姓名： 董德权

学号： 日期： 2015-3-16

1

讲座心得

大学听讲座心得

岁月如流，我已近在广东技术师范学院机电学院学习4年，快毕业了，翻开讲座证的背面，我发现后面已经密密麻麻地盖满了印章。稍微数一下，发现大学期间我最少也听了12次讲座，这让我感到很惊讶，原来我听过这么多次讲座。现在回忆起来，这大学四年来的听讲座，我从中受益匪浅。

还记得第一次去听讲座场景，那是大一的第一学期，那时我只是听说听讲座可以加学分就去听，但具体是听什么讲座我都不知道，只是为了学分头晕脑胀的和同学一起听讲座。第一次听讲座的确实是很痛苦的，那时天气热，而且人又多，从头到尾我都是站着听完那次讲座，那时的感觉真的不是那么好受。

但是老师的精彩讲座，深深地吸引了我，还让我明白了许多做人、做事。这四年来，到不同的校区听讲座，看不同的讲座会场的布路，也看透人情世故，恍如社会百态。

每一次讲座，都有可供我们借鉴的地方，当然并不是每个讲师讲的每一观点都是对，最起码有一些观点我个人并不是很赞同。但毕竟每次讲座都是经过讲师的精心准备过，就算有和自己观点不同的地方，也是值得我们去思考的。

在这12次听讲座的过程中，有一些讲座的具体内容我自己都忘记的，但有一些却留个我很深刻的印象。

听完以后我确实是有很大的感触。讲座里面是说关于人的素质和能力结构；大学生核心竞争力的构成要素：1. 关于核心竞争力，2. 大学生核心竞争力的构成要素，3. 大学生核心竞争力的展现及外在表征；以及大学生核心竞争力构建的路径选择。

此前迷茫的我仍旧以高中的生活方式在大学里生活，直到那时候，自己仿佛清醒了，真有“听君一席话，胜读十年书”的感觉，才真切的知道如何去提高自己的竞争力。

还有2011年11月25日（周五）晚上在校本部208讲学厅，李德昌副教授开展的关于《人才素质的形成机制与创新创业的有效路径》的讲座，也让我受益匪浅。教授的精彩讲座，不但让我了解创新、创业的艰辛，还让我明白了提高自己的素养的重要性及方法。

此外，2011年10月21日（周五）在校本部208学术报告厅，林有能老师开展的关于《禅宗六祖慧能的智慧》的讲座，让我认识禅宗六祖慧能，那位既真实又传奇，先悟道后出家，先成祖后成僧，虽文盲却有大智慧的岭南名僧。佛教禅宗祖师，得黄梅五祖弘忍传授衣钵，继承东山法门，为禅宗第六祖，世称禅宗六祖。唐宪宗追谥大鉴禅师，是中国历史上有重大影响佛教高僧之一。陈寅恪称赞六祖：“特提出直指人心、见性成佛之旨，一扫僧徒繁琐章句之学，摧陷廓清，发聋振聩，固中国佛教史上一大事也！”

创立适合中国国情的佛教，至今在世界各地仍有广泛而巨大的影响《六祖坛经》是中国人写的、唯一被称为“经”的佛学经典，毛泽东称它为劳动人民的佛经。

2011年12月15日（周四）晚上，易建华副教授在校本部208讲学厅开展的关于《企业的管理道德、社会责任与经营管理价值观》的讲座也让我记忆犹新。讲座的大致内容是：

这次讲座让我明白了不少一般管理理论、生产管理，以及职业道德、职业素养

在这大学的四年里，我很荣幸能得到这么多次听讲座的机会，我也学到了很多，总之，在这12次听讲座的过程中，我是受益匪浅。

董德权

2015年3月16日 星期六

大学生创业讲座心得体会

作为当代大学生，我们在学校里学到了很多理论性的东西；我们有创新精神，有对传统观念和传统行业挑战的信心和欲望；我们有着年轻的血液、蓬勃的朝气，以及“初生牛犊不怕虎”的精神，对未来充满希望，这些都是创业者应该具备的素质，这也往往造就了大学生创业的动力源泉，成为成功创业的精神基矗。

大学生创业的最大好处在于能提高自己的能力、增长经验，以及学以致用；最大的诱人之处是通过成功创业，可以实现自己的理想，证明自己的价值。但是创业的道路是艰难的，《穷爸爸，富爸爸》的故事告诉我们，创业的成功与否不一定与知识的积累量成正比，没有很高的学历在创业竞争中也一样能立于不败之地，关键是创业的方向，方式和方法。有

的时候还要看准时机，看准市场的潜力。就好比比尔盖茨，他之所以能财源滚滚，就是因为他看到了计算机在人类的生活中会起到越来越大的作用，这个市场有无限的潜力，也就是需求会无限增大。

我们都看过《谁动了我的奶酪》，这个非常简单的寓言故事就告诉我们，我们拥有的奶酪其实是在不断变化的，也就是我们在社会上所握有的筹码是不断变化的，不更新就会被用完，不注意保存就会变质。所以这提醒着我们随时要更新自己所掌握的知识与技能。在今后的生活中要不断的学习，充实自己，增加自己的社会竞争力，这样才有利于我们更好地立足于社会，更好地实现我们的创业理想。

但是在创业道路上，作为大学生，往往急于求成、缺乏市场意识及商业管理经验，对市场营销等缺乏足够的认识，常常盲目乐观，大学生对创业的理解还停留在仅有一个美妙想法与概念上，没有充足的心理准备。对于创业中的挫折和失败，许多创业者感到十分痛苦茫然，甚至沮丧消沉。大家以前创业，看到的都是成功的例子，心态自然都是理想主义的。其实，成功的背后还有更多的失败。看到成功，也看到失败，这才是真正的市场，也只有这样，才能使年轻的创业者们变得更加理智。

此外，在大学生提交的相当一部分创业计划书中，许多人还试图用一个自认为很新奇的创意来吸引投资。这样的事以前在国外确实有过，但在今天这已经是几乎不可能的了。现在的投资人看重的是你的创业计划真正的技术含量有多高，在多大程度上是不可复制的，以及市场赢利的潜力有多大。而对于这些，你必须有一整套细致周密的可行性论证与实施计划，决不是仅凭三言两语的一个主意就能让人家掏钱的。

能切中市场需求的产品或服务，常常会得到投资人的青睐。同时，创业者应该有非常明确的市场营销计划，能强有力地证明赢利的可能性。

就我个人观点，我觉得提倡大学生自主创业无可厚非，但是要建立在不影响学习的基础之上。很多的大学生创业后就整天只懂跑商家，荒废了学业，这是十分不可取的。毕竟不是所有的人都是比尔盖瓷。学习就像老鹰飞翔的练习，只有把翅膀练硬了才能飞得更高。用一个比喻：火焰与海水。火焰象征着热情、激情和希望；海水象征着广袤无边、深邃而又冷酷。没有火焰般激情的创业是不可想象的，而往往也会有被市场经济大海吞没的“牺牲品”。市场经济不同情弱者，也不会给任何人实习的机会，大学生创业火焰般的热情是否能够融入市场经济的大潮？当然仅靠热情是远远不够的，创业意味着冒险和付出，也意味着失败和挫折。王选为此付出了十八年在实验室里没有节假日的艰辛，比尔·盖茨苦熬了十七年才有今天的成就。大学生创业其中不乏成功者，但肯定经受了种种挫折和市场经济大潮的考验。在经历了最初的创业冲动和付出之后，越来越多的大学生走向成熟和冷静，对创业和成功有了更深的理解。

不知不觉我已近快毕业了，翻开讲座正的背面，我发现后面已经盖面了印，稍微数一下，发现大学期间我最少也得听了十五次讲座，这让我感到很惊讶，原来我听过这么多次讲座。现在回忆起来，这大学四年来的听讲座，我从中受益匪浅。

还记得第一次去听讲座场景，那是大一的第一学期，那时的我傻乎乎的，只是听说听讲座可以加学分就去听，但具体是听什么讲座我都不知道，只是为了学分头晕脑胀的和同学一起听讲座。第一次听讲座的确实是很痛苦的，那时天气热，而且人又多，重头到尾我都是站着听完那次讲座，那时的感觉真的不是那么好受。之后，由于种种原因，我隔了好一段时间没有去听讲座。当我在次踏进208听讲座时，我发现其实有一些讲座对我很有帮助，我确实能在听讲座的过程中学到很多东西。

现在，在学校里，获得信息的来源有很多种，如上网，看书，参加活动，听讲座等。现在作为一名大学生，获得一些信息

的来源很大部分都来源网上，虽然能够上网获得很多的资料，但网上的东西其真伪还得有一定的阅历才能辨别出来，而且，在网上看的东西多，忘记的也快。在大三大四，我觉得有时候去听听讲座获得一些信息的来源是一个不错的选择，当然去听讲座也要有选择性的，不要盲目的，为了学分去讲座里呆着，那样的话是毫无意义的，还不如留着时间去做自己觉得更有意义的事情！

每一次讲座，都有可供我们借鉴的地方，当然并不是每个讲师讲的每一观点都是对，最起码有一些观点我个人并不是很赞同。但毕竟每次讲座都是经过讲师的精心准备过，就算有和自己观点不同的地方，也是值得我们去思考的。

在这十五次听讲座的过程中，有一些讲座的具体内容我自己都忘记的，但有一些却留个我很深刻的印象。

另外，旅游还能使人的心胸更加宽广，在很多情况下，喜欢

旅游的人心胸都是比较宽广的，并不是因为其心胸宽广才喜欢上旅游，而是在旅游的过程养成的一种气质。爱旅游的人，在游山玩水的过程中，和各种各样的人打交道，和各式各样的事接触，而逐渐形成的一种气质，而这种气质人让人觉得更乐意与其相处。我还听过一个关于礼仪的讲座，那次听讲座也是让我受益匪浅，礼仪是一个人的行为举止，关系到个人的社会角色和形象，在日常的生活中，我们常常不太关心礼仪方面的知识，经常是只有在接见客人，会议等方面才会更加注重我们的礼仪方面的知识。其实，礼仪应该是一种行为习惯，不应该只是为了应对某种特殊的情况，在日常的生活中，常常注意自己的行为，了解相关的礼仪知识，提高自己的素养，在他人的眼中，自己的形象也会有所提高。在日常生活中，养成一种良好的行为习惯，自己处理事情来会更顺心，生活会更加舒服。那种临时抱佛脚，为了应对某种特殊情况而“装”出来的礼仪，往往会觉得很不自在。

另外，还有注意一点就是认清自己的社会角色和地位，不同的社会角色有不同的生活方式，有不同的礼仪习惯，在平时的生活中，要认清自己所处的社会角色，了解自己所在的社会角色有关的礼仪知识，当然其他方面的也要有所了解。当是在日常与他人相处的过程，要认清自己把握尺寸，言行举止中都会表现出自己的气质。比如作为一名教师，就应该当好教师的职责，表象出教师的气质，认清自己的社会地位，要知道，作为一名教师你不仅是学生知识的授课者，还是学生行为的影响者。你的行为举止，会影响到你在学生心目中的形象，学生也可能会模范你的行为。此时，你的行为要是太幼稚，在班里很难树立起威信，以后管理班级会比较麻烦。要是太过苛刻，学生又会对你产生厌恶。自己的言行也要符合自己的省份，不要经常说一些不搭边的事情，不要老是幻想，做白日梦也就算了，不要把梦想中的身份当成你生活中的身份，那样有时会闹出很多笑话来的。比如说你和你的领导说话，不要把自己当成是领导的上司，要注意说话的语气，要不吃亏的总是自己。

在这大学的四年里，我很荣幸能得到这么多次听讲座的机会，我也学到了很多，总之，在这十多次听讲座的过程中，我是受益匪浅。

## 心得体会

不知不觉我已近快毕业了，现在回忆起来，这大学三年来的听讲座，我从中受益匪浅。还记得第一次去听讲座场景，那是大一的第一学期，那时我傻乎乎的，只是听说听讲座可以加学分就去听，但具体是听什么讲座我都不知道，只是为了学分头晕脑胀的和同学一起听讲座。

第一次听讲座的确实是很痛苦的，那时天气热，而且人又多，从头到尾我都是站着听完那次讲座，那时的感觉真的不是那么好受。

之后，由于种种原因，我隔了好一段时间没有去听讲座。当我在次听讲座时，我发现其实有一些讲座对我很有帮助，我确实能在听讲座的过程中学到很多东西。现在，在学校里，获得信息的来源有很多种，如上网，看书，参加活动，听讲座等。现在作为一名大学生，获得一些信息的来源很大部分都来源网上，虽然能够上网获得很多的资料，但网上的东西其真伪还得有一定的阅历才能辨别出来，而且，在网上看的东西多，忘记的也快。

时怀念之时！福也！以上就是孔子所说的三个愿望！通过这个小故事我感受到，古人的心其实与我们是相通的。对于前人的好东西我们要：择其善者而从之，择其不善者而改之。还有李开复博士关于《成长中的十个启发》的讲座，其主题讲座中最为核心的人生哲学：

一． 思考你的价值是什么，假设一个世界有你，一个世界没有你，这两个不同

世界的区别，就是你的存在价值。这一观点也是李开复自传《世界因你不同》最核心的精华。

二． “用勇气去改变可以改变的事情，用胸怀去接纳不能改变的事情，用智慧

分辨两者的不同”这句话也是李开复先生的座右铭，在和微软打世纪官司的人生最艰难的60天里，就是这句话鼓舞着他，让他最后帮助google打赢了微软。这句话可以真正地指导你的生活。

三． 从心选择。人生难免遇到选择，许多时候，我们很难抉择。李开复先生给

你一个肯定的答案，那就是从心选择，跟着你的心灵走，那么当你离开这个世界的时候也不会有任何遗憾。这也是李开

复先生在哥伦比亚大学从法律转到计算机专业时的信念，事实证明他成功的如此完美！

开复博士讲述自己在工作中的挫折经历，告诉大家如何走出挫折的阴影，做最好的自己。他引用兰迪[randy]教授的话——挫折就像一面墙，墙的存在是为了迫使我们向自己证明：我们是多么渴望得到它后面的宝藏。

还是那么耐心地听完一个长达几分钟的问题。因此我想到了以下两点，我们大学生确实要提高自己的总结问题的能力，还要提高自己的倾听的能力。

在这大学的三年里，我很荣幸能得到这么多次听讲座的机会，我也学到了很多，在这么多次听讲座的过程中，我真的是受益匪浅。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇三

大学是一生中非常宝贵的时间，利用好这段时间，你就能比别人在步入社会的时候更有竞争优势。下面是小编为大家整理的大学生讲座心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。大学生讲座心得体会(一)

通过这次培训，我学习到了很多，越过了很多心理上的障碍；我给自己做了很多人生的规划，规划了自己短期的目标、长期的目标和最终的目标，懂得了自己需要什么和为什么奋斗、做一个勇敢自信、有目标的人，在这次大学生创业学习培训中总结了一些经验，希望在将来的创业或者工作之路上多多注意。

1. 在合作之前一定要把利益关系，工作安排给讲明了，不要冲动做事，能签合同最好还是签合同，为的是将来不容易发生冲突。

2. 如果是合作的话，一定要把所占的利益多少写明。
3. 寻找合伙人时，一定要了解他，不要简单的看一个人觉得好就放心的合作，看看他适合一个人创业还是团队创业。
4. 团队创业一定要找一个办事圆滑，考虑全面，能够和每个人和睦相处的，积极主动的人来做主要负责人。并讲明如果要是多数股东不同意这么去做的话，主要负责人没权利按照自己少数意见来做决定。
5. 创业初期的每一笔开销都要有明细账，金额超过一定的数额，根据不同行业的开销金额大小定，一定要大家商量后决定。
6. 谨防上当受骗，现在的骗子很猖狂。
7. 要有恒心和毅力，创业初期会很累，大家要能吃苦。
8. 和团队里的每一个人搞好关系，建立起自己的智囊团队，这样就不怕任何的外来的竞争压力。
9. 要学会奖励和答谢帮助过你的人。
10. 创业初期要勒紧裤腰带，每一笔花销都要拉下脸皮往下压价，这样省出来的全是自己的钱。
11. 创业前要进行市场调研，现在很多年轻人可能有着满腔的创业热情，但我要说的是，创业不能盲目，在创业前一定要进行全面细致的市场调查，最好是从事自己熟悉的领域。

人生能有几个十年，机会走了就不会再来，我们都不想错过机会，但机会却悄无声息的从我们身边溜走。与此同时我们要以一颗感恩的心去感谢我们的父母，用一颗感谢的心去回报我们的社会，用一颗责任的心去对待我们自己。

## 大学生讲座心得体会(二)

在这次讲座中我体会到了很多很多，有些是生活中所遇到的，有些是在人生中慢慢体会的。

在这次讲座的第一次课我们有的初步的认识，通过xx老师的建议，我们组成了男女搭档。起初大家都不好意思，但是事实就是这样你不主动就会被别人抢先。通过这件事我明白了其实我们都应该积极主动去做事情，把握机会不能让它从身边悄悄溜走。

在接下来的课程中我们做了许多游戏，虽然是以游戏的形式完成的课程，但是我们具体到每个人身上就不会觉得这是一场游戏，大家都很认真的对待。这个也许是一种挑战，一种自我认知的过程，一种搭档之间配合。比如两个人解绳子的游戏就是考验你们的默契，往下蹲的游戏就是考验你们的信任，表演走路就是让我们冲破心里的障碍，改变一下自己。有的人就是平时碍于面子放不下身段，可是这次课程就让我真正体会到原来自己也可以这样，体会到神火中体会不到的自己，也让我们找到了乐趣。

其实体会最深的应该就是一起团队的pk和此次培训最后的环节。

团队在一起pk的游戏中真正体会到团队力量的强大，和作为一名出色的领导者应该具备什么样的能力和责任。我是在a队的，我们队总是输给b队。我觉得自己的心里因素占一方面原因，但是主要还是没有发挥好团队的力量，我们没有组织好，没有分析好团队的意义，怎么样才能把团队的力量放大。我们队长虽然有组织欠缺的能力，但是他已经为我们团队尽力了。也为我们的过失承担了严格的惩罚，规则就是这样，我们应给遵守好。

当队长精疲力尽的时候，老师给了我们队帮长分担责任的机会，当全体队员都在地上共同承担责任那一刻，相信每个人

都被打动了。队长和队员之间因为有了这个环节更加亲密了，使团队更有凝聚力。

每一个环节都给我们许多体会，每一次都是那么触动人心。最后一个环节告诉我们曾经给过别人多少次的冷漠，多少次我们又收到他人的冷眼。其实我们用真诚对待他人，他们也会一真诚回报的。多给别人一个拥抱生活会更美好。一个小小的鼓励也许在别人眼里就会是巨大的能量。

通过这次讲座，我体会到我们在生活中应该多努力一点，我学会了运用团队力量，学会了真诚待人，自信的生活。

### 大学生讲座心得体会(三)

加强创新创业教育，不仅是针对当前高校人才培养中普遍存在的创新精神和能力不足问题而提出的重要举措，更是对高等教育事业本身所具有的创新特质的进一步凸显。因此，以创新为内核、以育人为导向加强创新创业教育，就不能将其狭隘地理解为只是针对少数有志于创业学生的单独“处方”，而应作为面向全体学生的根本任务。对于高校而言，不能简单地把创新创业教育看成一种为了促进就业的应景之举、一种局限于科技创新的教育活动、一种针对少数有创办企业志趣学生的技能引导，而是要面向全体学生，为学生终身发展奠定基础，使其在不同领域、不同行业、不同岗位都能善于思考、勇于开拓、乐于尝试，培养和造就规模宏大、类型齐全、层次各异的创新型人才队伍。

面向全程。创新是高等教育的基本特质，是人才培养的重要底色，也是创新创业教育的内核。但创新并不是一门独立的学科，也不是独立于教学体系和学业规划之外的独立环节。个人扎实的知识储备和深厚的综合素养是创新能力孕育和产生的重要基础。某种程度上讲，整个教育过程就是一个不断创新、不断推动创新的过程。加强创新创业教育，需要将创新创业实践环节的强化、教师创新创业教学能力的提升、校

园创新创业文化的营造等纳入人才培养全过程。不仅如此，创新创业教育也不应局限于校园之内，而应以开放的姿态着力推进高校与政府、社会、企业协同育人，形成多方合作、交叉培养的育人机制。

面向育人。以育人为根本，促进人的全面发展，是创新创业教育最根本的价值体现。首先，创新创业教育应注重激励和引导学生走上自我发展之路。通过各种类型和形式的创新创业活动，使学生养成包括逻辑理性思维、批判性思维、创造性思维在内的思维习惯和思考方法；在知识体系构建中以问题和需求引导学生将他人传授的知识转化为自身内在的知识，形成运用、研究和创新知识的能力。其次，创新创业教育应注重帮助和引导学生认识自我、发展自我。通过给学生提供多种多样的尝试机会和平台，磨练其不甘平庸、不怕失败、追求卓越的人生态度和进取向上、锲而不舍、精益求精的精神品质。再次，创新创业教育应注重引导学生认识社会、体悟责任。应在创新创业教育活动中使学生深刻体悟个人对国家、社会、民族的责任。

面向未来。“十年树木，百年树人”，创新创业教育不可能一蹴而就。面向未来开展创新创业教育，首先，绝不能短视。要摒弃急功近利思想，切实将服务国家创新驱动发展战略的当前需求与培育国家创新体系的未来生力军相结合，将促进学生的大学学习与终身学习相结合，把创新创业融入专业教育，而不能将其等同于岗位职业培训和企业家速成训练。其次，绝不能搞短期行为。要把握创新创业教育的精髓，充分发挥高校文化传承与创新功能，既解决当下人才培养中创新精神和能力不足的问题，又在学生心中播撒创新创业的种子，厚培激发创新创业灵感、养成批判性创造性思维的土壤。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇四

最近，我有幸参加了一场大学数学讲座，讲座内容涉及了优

化算法及其在实际问题中的应用。这场讲座内容丰富、深入浅出，给我留下了深刻的印象。在这篇文章中，我将分享我在这次讲座中所得到的的一些心得体会。

## 第二段：对讲座内容的概括

在讲座当中，讲师首先介绍了什么是优化问题以及优化算法在实际问题中的作用。他通过引入实际案例，生动形象地向我们展示了优化算法的重要性。随后，他详细介绍了几种常用的优化算法，如贪婪算法、遗传算法和模拟退火算法。讲师不仅讲解了这些算法的原理，还通过实例演示了它们的应用。最后，他对如何选择合适的优化算法给出了一些建议，并就该领域的前沿研究进行了简要介绍。

## 第三段：对讲座的感悟

这场讲座深深地触动了我对数学的兴趣和求知欲。通过讲师对优化算法的讲解，我逐渐了解到数学不仅仅是一堆公式和等式的集合，更是一种解决实际问题的工具。讲师以通俗易懂的语言向我们解释了复杂的数学理论，让我彻底打破了数学只是一门难以理解的学科的旧观念。我开始意识到，数学是深深嵌入到我们日常生活中的，无论是计算机算法还是经济决策，都离不开数学的支撑。

## 第四段：对讲座的启发

讲座中讲师提到的几种优化算法给了我很多启发。首先，贪婪算法的思想让我明白了在求解问题时，有时候不必追求最优解，而可以选择局部较优的解。这种思维方式对优化问题的求解提供了新的途径。其次，遗传算法和模拟退火算法的引入让我意识到在复杂的问题中，寻找全局最优解需要有更多的探索和迭代。这使我明白了解决问题的方法不应一成不变，而应根据具体情况灵活应用。

## 第五段：对未来的展望

这场数学讲座让我获得了很多知识和启示，对我今后的学习和发展产生了积极影响。我决定更加深入地学习数学，并将其应用到我的专业领域。我相信，通过不断学习和实践，我可以进一步理解优化算法的原理和应用，并能在未来的工作中运用数学的智慧去解决实际问题。同时，我也期待着参加更多类似的讲座和学术交流活动，不断提升自己的学术水平和综合素质。

## 总结：

通过这次大学数学讲座，我对优化算法及其在实际问题中的应用有了更深刻的理解。讲座的内容生动有趣，让我彻底改变了对数学的看法。我决心将数学作为我未来学习和研究的重要方向，并积极将所学的数学知识应用到实际问题中。我相信，通过不断学习和努力，我可以在未来的学术和职业道路上取得更大的成就。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇五

作为大学生生活中重要的一部分，听讲座是广泛而受欢迎的日常活动。着眼于电气领域并为拓宽对这一专业的认识，我参加了一次电气讲座，并在这次活动中有了许多深刻的体验与启示。在这篇文章中，我将介绍我个人认为最重要的五个方面，包括理论知识的提高、实践经验的获得、交流与交际能力的进步、红色思想教育的深入理解以及终身学习的观念。

第一方面，这次电气讲座丰富了我们的理论知识。在这个科技高速发展的时代，很多以前得到已被打破，传统的理论知识不能完全满足现实的需要，往往需要不断的去更新旧观念，迎接新的挑战。在讲座中，我们通过学习从基础电子学知识到半导体芯片、光电技术等实用技术方面的内容，加深了对新理论的了解和理解。这也鼓舞了我们的勇气去创新，为未

来的电气行业做出更大的贡献。

第二方面，我们通过这次电气讲座获得了实践经验。虽然电子学是高技术的学科，但在实际应用中，很多时候我们需要经验方能解决问题。讲座通过实际的案例和工程分享等方式，让我们更加深入地了解实践的实际应用。在演示环节，讲师教授了如何使用实验室设备进行实验，使我们不仅明白了理论，也练就了实际操作技能。

第三方面，电气讲座提高了我们的交流与交际能力。作为一名电气领域的人才，掌握好交流技巧非常关键。在讲座中，我们学会了如何与其他同学通过对理论知识的不断讨论深化自己的见解。我们还得到了与专业人员的机会交流，这让我们更好地理解实际应用中的相关问题，并在交流中提高了自己的交际能力和与人沟通的能力。

第四方面，这次电气讲座启发了我们去宣传“红色思想教育”。作为中国的青少年，红色思想应该始终铭刻在我们的心中。讲座中，我们不仅学到了关于电气的专业知识，还通过了解中华民族的传统文化和革命历史，领会到中华民族的伟大精神，这激发了我们的爱国心，增强了我们的民族自豪感。

最后一个但并非最不重要的方面是，这次电气讲座带给了我们终身学习的信仰。电气行业高科技、不断进步，要想适应这个行业需要具备不断学习和更新知识的能力。讲座中的演示和理论讲解展现了该领域的最新技术和研究成果，也让我们认识到终身学习才是当今的生存之道，必须不断保持学习和研究。

总之，这次电气讲座是我大学生活的重要组成部分之一，让我深刻认识到了电气专业的魅力。这次讲座在提高我们的学术水平和实践能力，增强交际能力、鼓舞了我们的爱国心，还灌输了我们终身学习的理念，让我们充满信心并为未来的

学习和职业生涯做好了充足准备。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇六

听了一节生动搞笑的法制教育课，我们可谓是受益匪浅。

一个个典型的实例，让我们了解到那些与我们年龄相仿的青少年是怎样走上犯罪道路的。我想，造成他们此刻的样貌，根本原因是他们的法律意识太差，总认为自我做的是小事，等到弄得不可收拾才反应过来。在这些实例中，有很多人只是一时冲动，为了解气，才范下了故意杀人罪，当初如果平下心来仔细想想，自我该不该做这些事，也就不会像此刻这样。

犯了罪，一关就是几年，十几年，甚至是把一生都毁了。人最宝贵的是生命，每个人只有一次。而在人生的旅途中，青春则是最美丽的篇章，如果把这最完美的时间浪费在那幽暗而又阴森的且失去自由的屋子里，那一生将会有一道抹不去的阴影，陷入无底深渊，不能自拔。

青少年犯罪，不仅仅虚度了自我的青春年华，还会连累到自我的所有家人，因为他们把一切都交给了我们，就算是为了他们，我们也不能做出这种伤害他们的事。

所以，我们要预防犯罪。首先要不断树立法律意识，增强法制观念，并且要加强控制力，做事要沉着冷静，要分清自我该做的事和不该做的事，做一个合法的好公民。平时要从自我做起，从小事做起，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。在交友方面还要增强决定力，决定出该交的朋友和不该交的朋友，从而更好的发展自我。

但是我想，那些青少年罪犯或许是一时疏忽而误入歧途，走上犯罪道路，如果身旁有这样的人，我们也要尽可能的帮忙他们，让他们感受我们对他的关心和爱护，从而给他找回自

信。这天给我们做《法制知识讲座》报告会的是一位外穿着警装，内穿一件白色衬衫的黄警官。我听完了法制知识讲座的资料，感触很深。

他先讲了哪些是违反法律的行为，还教育我们“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，他做了深刻的解释，教育我们不要走上歧途。

听了这天的报告，我感觉未成年人违法犯罪为什么呈上升趋势，主要是他们法律意识淡薄，有的不懂法，还有的不知怎样做是对的，怎样做是错的；什么是自我应有的权利，什么是自我应尽的义务。没能真正理解遵纪守法的重要好处，不能在社会行为中自觉地运用法律知识来规范自我的言行。用法律武器与一切违法犯罪的现象作斗争。

学校、家庭和社会应注重引导未成年人了解自我的生理和心理特征，调解自我的情绪，加强自我抗挫潜力的培养，以适应社会上各种环境的考验。因为，未成年人正是长身体的时期，他们已开始产生强烈的独立意识，不想事事依靠成人，想独立去处理一些问题，但是，他们的认识和决定潜力又跟不上独立意识的发展，往往分不清是非，易偏激和固执使自我的行动带有很大盲目性，这就需要我们成人对他们进行整体引导，逐步提高他们能分析和去解决问题的潜力。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇七

握手，虽然只是一个简单的动作，可却流露出人与人相见时的礼仪。然而，在和谐社会里，人与人互相共处还需要另一种更为高贵的礼仪，那就是——诚信。

诚信，自古以来就是中国乃至整个人类所公认的一种美德。如果提起诚信，也许每个人都会说很容易，不说谎话、办实事，仅此而已。可是在经济社会高速发展、人与人竞争日趋激烈的今天，在关键关头，又有几个人能坚守住诚信呢？虽然，

诚信二字是很简单，但要做到就需要我们用心去实现了。

同学们，如果我们认真追忆曾经自己走过的每一步，相信一定会找出许多诚信的影子。小时候，家里的长辈经常会告诉我们“做人要诚实、要守信用”。上学了，我们通过课本学到了鲁迅先生所说的“诚信是为人之本”。今天，我们走进了大学校门，跨入了更高层次的文明礼堂，我们站在这里赞美诚信、歌颂诚信，是因为它已经不紧紧只是停留在言语和书本之上那么简单。诚信，对于我们这些站在时代浪尖、即将接受社会洗礼的大学生更具有实际意义。

我国的一所大学关于诚信做过一次详细的问卷调查。其中有一小部分同学在思想上出现了偏颇，他们认为诚信是“理想主义”，并不现实。其实，出现这种问题不足为怪，如果是经常关注新闻媒体，浏览互联网页的同学可能会观察到，去年我们经常看到关于“殇”类题材的报道。例如，“球殇”、“牛奶殇”、“论文殇”，后期还出现了“情殇”、“国殇”。是啊，为了金钱和利益，一些缺失诚信的人踢假球、卖有毒奶粉、抄袭学术论文，甚至有时还能看到一些大学生为了自己拖影而出、谋得一份好工作，不自觉地夸大简历、伪造获奖证明，做一些投机取巧的事情。种种恶劣的行为确实让国人为之伤心、让我们这些大学生为之震惊。

但这毕竟只是伤心，只是震撼，在现实生活中，在我们生活的校园里，诚信这一真实不欺的美德，像一颗长青树依然扎根在你我心灵的深处。我们不会忘记，曾经接受过国家助学贷款、现已经走出校门的师兄、师姐，虽然刚参加工作工资相对微薄，但他们却时刻提醒自我要省吃俭用、尽早还上贷款，好让更多因为家境贫困的学子圆大学梦；我们不会忘记，曾经走出校外实习的学子们，虽然他们相对单位其他员工缺乏干练，但真诚的话语，守信的言行，依然得到了用人单位对他们的赞誉，对我校的褒奖；我们不会忘记，这些在校大学生，也就是我们自己，一度肩并着肩、手拉着手，一起学习、一起成长，甚至会联想到在运动会接力赛场上，我们都会把

自己的一棒交给队友，并为他高呼加油时的目光。是诚信让我们守住了诺言、是诚信让我们收到了赞誉、是诚信让我们彼此走的更近、更近。

精诚所至，金石为开。我和在座的很多同学一样，憧憬着自己在学校期间能够得到老师、同学们的信任；憧憬着自己走出校园后，将来能够成为一名公司白领、甚至是企业家，圆了自己为国家的经济腾飞贡献力量的梦想。相信，大家也都看过央视曾经热播的电视剧《乔家大院》，剧中的乔致庸是真实活跃在我国清朝末年的山西晋商。

当乔致庸年迈时，总结自己成功的秘诀，只是简单概述为“不缺斤短两，不以次充好，做生意对得起自己的良心，要诚实守信”。对，无论是我们今天在学校立志读书，还是将来走进社会建功立业，诚信这块儿金字招牌应该永远作为瑰宝、从我们的手中继续让它传承下去，让它永不退色。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇八

20xx年5月26日，我们参加了警示教育大会，由于平时疏于学习，对法律知之甚少，思想中罪与非罪，违规与违法的界限十分模糊，法律是无情的，并不会因为你无知犯罪而免于处罚，那一篇篇惊人的挪用、盗用和贪污巨款等案例，轻信和无知付出了沉重的代价，也为所有走上工作岗位不久的年轻员工敲响了警钟。

农村信用社制度是完善的、有效的，操作性也很强，但是，有效的制度最终要靠人来执行，说到底，案件防范最主要的是控制员工的道德风险，员工如果无视规章制度和操作规程，就会使制度的严肃性丧失殆尽，作案就会变得畅通无阻，只要任何一个环节多一点管理意识、责任意识和执行意识，就不可能让犯罪分子得手。在日常经营中，片面追求以规模和数量扩张为特殊的业务发展，而疏于管理，其结果必然导致业务管理混乱和风险监控不力，最终使潜伏着的风险隐患暴

露，引发出大案要案。

作为信合的一名员工，我深知自己工作的重要性，正确树立人生观、世界观、价值观和道德观，坚决抵制拜金享乐思潮，靠科学辩是非，时时刻刻保持清醒的头脑，抵制金钱的诱惑，不把工作外的情绪带入工作中，增强责任意识，大局服务意识，以科学的态度精益求精，以辛勤的劳动收获成功，坚决抵制那种愚昧无知，消极思想，争作知识性员工，用自己的智慧去做去想。

在工作中以身作则，用心服务，以积极的工作态度，饱满的工作热情，良好的外在形象，向广大客户展示农信社良好的企业形象，想客户所想，急客户所急，需客户所需，用自己的细微周到服务打动客户，遵守行里的各项规章制度。在内控方面，要保管好自己的柜员密码，不能以相互信任代替制度，对自己的印章、重空要严格保管，要章在人，离柜收起。要加强自己的责任心和警惕性，在业务操作流程中，要控制每一个细小的环节，不能因自己的疏忽，而导致发生错误，增强自我保护意识，牢固树立正确的思想观念，抵制不良的思想，不做金钱的俘虏。

法国哲人克雷罗夫说过：“钱是一种可怕的东西，当你用不正当的手段去占有它的时候，结果你什么都失去了”。这些案例验证了这句名言，身份的变化，理想信念动摇，思想道德滑坡，利用职务之便利谋取私利，最后铤而走险，把自己送上了法庭。不把心思放在信合事业，却把青春“献”牢房。制度是银行的生命线，制度面前人人平等。

硕鼠硕鼠，无食我黍。三岁贯汝，莫我肯顾。银行里就有这只硕鼠，在盲目信任代替按章操作，岗位制约失去了作用，经营管理缺乏监督的漏洞下，怎能放过大吃一口的机会？事实再次说明，信任和说教在巨大的利益诱惑下是苍白无力的，加大规章制度的执行力度，强化对权利的检查监督，才是让“硕鼠”们“无食我黍”的根本解决之道。

在以后的工作中，我会以“案例”为警示，不能麻痹大意，正确树立人生观、世界观、价值观和权利观，全身心投入到工作中去。

通过学习《银行业金融机构从业人员职业操守指引》我体会到了《指引》中的精神，它告诉我们如何能够更好的遵守我行的《员工行为守则》，如何能做一名合格的银行人。诚然，唯有从思想上加深对银行人职业操守的理解和认识，用更高的道德标准严格要求自己，不仅仅要做一名有道德的人，更要成为一名有道德、高素质的银行人，才能适应现今社会对银行业的要求，才能使我行在行业竞争中脱颖而出。

随着我国银行业竞争的日趋激烈，员工的素质已经成为了竞争的关键。高素质的员工是企业的一笔财富，是企业前进的动力，是企业成功的基石。拥有一批高素质的员工不仅可以为客户提供高质量的服务，更可以成为一个企业的旗帜，通过这面旗帜客户可以清楚地认识到我们与其他银行的区别。

那么，我们要如何成为高素质的员工呢？

《指引》为我们指出了方向：

（1）知法守法，维护国家利益和金融安全，保守国家机密和商业机密，实事求是拒绝弄虚作假。这正是每一个中国公民应尽的义务，也是我们每一个人最低的道德标准。

（2）规范操作，熟练掌握业务技能，认真执行上级指令。作为一名员工，我行要求我们做到的并不多，而业务熟练更是每名员工入职的基本要求。

（3）公平竞争，拒绝使用不正当的竞争手段。

（4）客户至上，优质服务，尊重客户隐私及身份、信仰等，不歧视每一名客户。银行已从单纯的金融机构慢慢转变为服

务机构，拥有优质的服务就拥有了强大的竞争力。因此，在市场竞争激烈的今天，服务已经成为我行发展过程中的重中之重。在我们的网点，不论是网点标杆导入，还是标准化服务用语的学习，无论是服务评价器的使用，还是对大堂经理、个人客户经理的培训，这些点点滴滴的小细节无一不是源于我们对服务的重视，对客户的重视。作为大堂经理的我，更是深深感受到了优质的服务带给我们的不仅仅是客户的感谢与笑脸，还有我们日益增长的效益，我们的口碑，客户对我们的信任与感激等等。这一切都离不开我们客户至上的工作原则，离不开首问负责制的执行，离不开标准化服务，离不开我们每一名员工重视服务之心。

(5) 在遇到利益冲突时应主动回避，在涉及关系人时应主动回避。我们每一名员工都应以银行利益为重，以个人利益为轻，在遇到利益冲突时主动回避。

(6) 公证廉洁，拒绝内幕交易，不得利用内幕消息谋取暴利，不得接受任何形式的贿赂。我们应以客户为本，将为客户服务作为自己应尽的本分，不可作损人利己之事，危害客户的利益。遵守法律法规的要求，做一名知法、守法的合格员工。

以上为我个人对《银行业金融机构从业人员职业操守指引》的理解和认识。通过学习《指引》可以切实起到提高我行员工职业道德和业务素质的作用，相信在学习结束后，我的工作氛围及工作作风均能为之一振。也相信不久后的将来，我行定能涌现出一大批高素质的优秀员工！

## 曲建武大学生讲座心得体会篇九

最近，我有幸参加了一场大学禁毒讲座，这是为了提高大学生对禁毒问题的认识和防范意识而举办的。讲座由一位经验丰富的警官主讲，内容涵盖了毒品的种类、危害、禁毒斗争的重要性以及如何远离毒品的方法。通过这次讲座，我深刻认识到禁毒问题的严重性，也更加明确了自己在大学期间应

该如何远离毒品。

## 第二段：毒品危害的真实展示

在讲座中，警官通过真实案例和影片向我们展示了毒品对人们生活的危害。一个个被毒品摧毁的家庭和个人使我震撼不已。我看到了吸毒者身体的消瘦和面容的憔悴，听到了他们追悔莫及的声音。警官告诉我们，毒品不仅会对人体造成直接伤害，还会使人产生极大的依赖性，使生活受限、人际关系破裂，甚至最终陷入社会的边缘。这些真实的例子让我明白，离我们并不遥远，毒品可以在任何人身上造成毁灭性的打击。

## 第三段：禁毒斗争的重要性

讲座还介绍了我国对毒品的禁毒斗争取得的重要成果，但也指出了毒品问题的严峻形势。我了解到，毒品产业链条庞大、复杂，与之相对抗需要各方面的努力。政府的重拳出击、法律的惩戒、社会的宣传、家庭的关爱等，都是禁毒斗争中不可或缺的环节。毒品问题不仅是个体的问题，也是全社会的问题。只有大家齐心协力，才能有效提高抵制毒品的能力，保障自己和家人的安全。

## 第四段：远离毒品的方法与策略

在讲座中，警官给我们提供了一些远离毒品的方法与策略。首先，我们要加强自我保护意识，不轻易相信陌生人的奇怪要求，提高警惕。同时，要增强对毒品的辨识能力，了解常见的毒品种类和外观，避免误食或接触。此外，我们还要学会拒绝，拒绝毒品的提供与诱惑，保持正确的人生观和价值观。最后，建立良好的社交圈子和人际关系，与正能量的人在一起，避免受到负面影响。

## 第五段：个人心得与展望

通过这次讲座，我受益匪浅。我深刻认识到禁毒问题的严重性，毒品会对人的身体和心理造成不可估量的伤害。同时，我也清晰了解到正确应对毒品的方法和策略。在大学期间，我将时刻警醒自己，避免意外接触毒品，并通过积极参与校园活动、拓宽兴趣爱好来丰富自己的精神生活。我还将积极参与相关的社会实践和宣传活动，传播禁毒观念，帮助更多的人认识和了解毒品问题，共同构建一个没有毒品的美好社会。

总结：

通过大学禁毒讲座，我深刻认识到禁毒问题的严重性和禁毒斗争的重要性。我将坚守远离毒品的底线，增强自我保护意识，拒绝毒品的提供与诱惑，并积极参与社会实践和宣传活动，做禁毒工作的宣传者和推动者。我相信，只要每个大学生都能认识到禁毒问题的重要性，积极行动起来，我们一定能够共同构建一个没有毒品的美好社会。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇十

我曾经受邀前往一所知名大学听取电气讲座，在两个小时的时间里，讲师深入浅出地阐述了电气的基本原理和最新技术研究进展，让我受益匪浅。在此次讲座中，我不仅学到了专业知识，而且也深刻地认识到了学习的重要性。以下是我的体会。

### 【第一段：大学电气讲座的重要性】

大学电气讲座对于大学生来说，具有十分重要的意义。首先，它可以帮助我们了解最新的技术研究进展，从而增长专业知识和视野。其次，电气是一门基础学科，因此，大学电气讲座还可以帮助我们打牢专业基础，提高学习效果。再者，讲座还可以为我们提供一个学术交流的平台，让我们有机会与一些优秀的学者交流，分享彼此思想和观点。

## 【第二段：大学电气讲座的特点】

大学电气讲座与传统课堂教学有所不同，它更注重理论与实践相结合。在讲座中，讲师通常会通过实例和案例分析来阐述理论知识，并且还会向学生展示一些最新的研究成果和技术应用。此外，大学电气讲座还具有相当的灵活性，讲师可以根据学生的需求和反馈进行调整和优化。

## 【第三段：大学电气讲座中的收获】

在这次大学电气讲座中，我从中获得了很多的收获。首先，我进一步认识到电气学科的广阔与重要性。其次，我获得了关于电力系统和电机控制方面的知识以及工业界应用案例等各种丰富的知识。这些知识不仅可以为我今后的学习和工作打下坚实的基础，也可以让我在实际应用中有更好的发挥和表现。

## 【第四段：大学电气讲座的启示】

大学电气讲座带给我们的不仅仅是知识的学习，更重要的是许多启示。例如，讲座告诉我们，只有不断地学习和了解最新的技术进展，才能保证在高科技时代竞争激烈的环境中获得一片天地。另外，讲座也提醒我们要注重实践，在理论知识的基础上积累实践经验，这样才能更好地发挥专业技能和水平。

## 【第五段：大学电气讲座的结论】

通过这次大学电气讲座的学习，我深刻地认识到了学习的重要性，明白了不断学习和掌握专业知识的必要性。此外，讲座也提醒我们要抓住机遇，多向行业先进人才学习，争取拓展自己的视野和思维方式。因此，我相信，在未来的学习和工作中，我会更加注重专业知识和实践的学习，为实现自己的目标和价值作出更多的努力。

# 曲建武大学生讲座心得体会篇十一

## 第一段：引入背景和目的（150字）

大学生是国家的未来，他们的健康成长和良好心理状态对于社会的发展至关重要。禁毒问题一直是我国社会关注的焦点之一，大学作为培养未来社会栋梁的重要阶段，应给予足够的重视。为了增强大学生对禁毒的认知和自我保护能力，学校特别组织了一场禁毒讲座。在这次讲座中，我受益匪浅，深感禁毒教育的重要性，下面将详细分享我的心得体会。

## 第二段：了解禁毒知识和背后的危害（250字）

在讲座中，主讲人首先向我们详细介绍了禁毒的基本概念和一些毒品的种类。我了解到毒品并不仅仅是大家所熟知的海洛因、冰毒等，还包括一些看似无害的草药、化学品等。对于大学生而言，这些信息尤为重要。了解毒品的危害以及其对个人身心健康的巨大破坏，可以增强我们对毒品的警惕性，远离毒品的引诱和破坏。此外，讲座还强调了毒品领域背后的黑暗和犯罪。了解到毒品的生产、贩卖和使用过程中的非法和残忍行为，更让我深感要抵制毒品，保护自己和社区的安全。

## 第三段：增强个人拒绝毒品的能力（250字）

在讲座中，主讲人还重点强调了大学生应当如何增强自己抵御毒品的能力。他提到，向周围人传播禁毒知识是非常重要的。通过宣传和教育，可以增强大家对毒品的警觉性，形成共同的抵制毒品的氛围。此外，主讲人还向我们介绍了一些拒绝毒品的技巧，例如坚定拒绝、学会拒绝、守护自己的朋友等。这些技巧可以帮助我们在生活中避开与毒品有关的场景和人群。讲座让我认识到，应当积极参与禁毒宣传，扩大抵制毒品的影响力。

#### 第四段：加强社会共治，共同打击毒品（250字）

在讲座中，我还了解到禁毒不仅是个人的责任，也是社会的责任。主讲人告诉我们，应当加强社会共治，打击毒品问题。大学作为社会的一部分，应发挥重要作用。校园禁毒工作不仅仅是告诫学生远离毒品，更应设立相应的机构，加强监管防控。此外，讲座提到合作是打击毒品的关键。各部门、家庭、学生和社会应共同努力，形成合力，从根源上遏制毒品问题的发生。讲座使我明白到要解决禁毒问题，需要全社会的共同参与。

#### 第五段：总结及个人看法（300字）

通过这次禁毒讲座，我深刻认识到禁毒教育的重要性和紧迫性。只有加强对毒品的认知，提高禁毒意识，才能更好地保护自己和社会。同时，我认为大学生要以身作则，通过自己的行动和言辞，传递禁毒正能量，引导他人远离毒品。禁毒是一个长期而艰巨的任务，需要各个层级的共同努力，从校园到社会，从个人到家庭。我会积极参与禁毒宣传工作，以实际行动为禁毒事业贡献自己的一份力量，努力营造一个无毒的校园和社会。我相信，在大家共同努力下，禁毒事业一定能够取得更大的成就。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇十二

### 一、背景介绍

在一次偶然的机会，我得知我们学校邀请了著名的社会学家来为我们做一场关于社会现象的讲座。对于社会学，我一直充满了好奇心，因此，我毫不犹豫地报名参加了这次讲座。

### 二、经历描述

在讲座当天，我早早地到了讲座现场，充满期待地等待着讲

座的开始。讲座开始了，社会学家通过生动的案例和深入浅出的分析，让我们对各种社会现象有了更深入的理解。他特别强调了团队合作的重要性，让我们明白了每个人都有可能在团队中扮演关键的角色。此外，他还分享了一些成功的团队合作案例，让我们对团队合作充满了信心。

### 三、反思总结

在讲座结束后，我深深地感受到了团队合作的重要性。在我们的日常生活中，无论是在学习、工作还是生活中，团队合作都是无法避免的。而要想在团队合作中取得成功，我们需要做到以下几点：首先，要尊重团队成员，理解每个人的优点和缺点，这样才能更好地发挥每个人的作用；其次，要积极沟通，及时解决问题，避免因为沟通不畅而导致的团队效率低下；最后，要有耐心和毅力，面对困难和挑战时，要保持冷静，坚持下去，才能取得成功。

### 四、个人收获

通过这次讲座，我不仅对团队合作有了更深入的理解，还对自己的学习和工作有了新的启示。首先，我明白了团队合作的重要性，这让我更加注重与他人的协作；其次，我认识到了沟通的重要性，这让我更加注重与他人的沟通，避免因为沟通不畅而导致的误解和问题；最后，我意识到了耐心和毅力的重要性，这让我更加注重面对困难和挑战时的态度，坚持下去，才能取得成功。

### 五、未来计划

在未来，我将更加注重与他人的协作，积极参与到团队工作中去，发挥自己的优势，帮助团队取得成功。同时，我也将更加注重自己的学习和工作，提高自己的专业能力，为团队贡献更多的力量。我相信，通过团队合作，我能够取得更大的成功。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇三

大家好!

我是xxx系xx班的学生，在这象征着青春活力、充满激情的五月，作为一名大学生，我有幸参加这次有关诚信话题的演讲，我演讲的题目是：诚信，一次心灵的握手。

握手，虽然只是一个简单的动作，可却流露出人与人相见时的礼仪。然而，在和谐社会里，人与人互相共处还需要另一种更为高贵的礼仪，那就是——诚信。

诚信，自古以来就是中国乃至整个人类所公认的一种美德。如果提起诚信，也许每个人都会说很容易，不说谎话、办实事，仅此而已。可是在经济社会高速发展、人与人竞争日趋激烈的今天，在关键关头，又有几个人能坚守住诚信呢?虽然，诚信二字是很简单，但要做到就需要我们用心去实现了。

同学们，如果我们认真追忆曾经自己走过的每一步，相信一定会找出许多诚信的影子。小时候，家里的长辈经常会告诉我们“做人要诚实、要守信用”。上学了，我们通过课本学到了鲁迅先生所说的“诚信是为人之本”。今天，我们走进了大学校门，跨入了更高层次的文明礼堂，我们站在这里赞美诚信、歌颂诚信，是因为它已经不紧紧只是停留在言语和书本之上那么简单。诚信，对于我们这些站在时代浪尖、即将接受社会洗礼的大学生更具有实际意义。

我国的一所大学关于诚信做过一次详细的问卷调查。其中有一小部分同学在思想上出现了偏颇，他们认为诚信是“理想主义”，并不现实。其实，出现这种问题不足为怪，如果是经常关注新闻媒体，浏览互联网页的同学可能会观察到，去年我们经常看到关于“殇”类题材的报道，心得体会《大学生创业讲座心得》。例如，“球殇”、“牛奶殇”、“论文殇”，后期还出现了“情殇”、“国殇”。是啊，为了金

钱和利益，一些缺失诚信的人踢假球、卖有毒奶粉、抄袭学术论文，甚至有时还能看到一些大学生为了自己拖影而出、谋得一份好工作，不自觉地夸大简历、伪造获奖证明，做一些投机取巧的事情。种种恶劣的行为确实让国人为之伤心、让我们这些大学生为之震惊。但这毕竟只是伤心，只是震撼，在现实生活中，在我们生活的校园里，诚信这一真实不欺的美德，像一颗长青树依然扎根在你我心灵的深处。我们不会忘记，曾经接受过国家助学贷款、现在已经走出校门的师兄、师姐，虽然刚参加工作工资相对微薄，但他们却时刻提醒自我要省吃俭用、尽早还上贷款，好让更多因为家境贫困的学子圆大学梦；我们不会忘记，曾经走出校外实习的学子们，虽然他们相对单位其他员工缺乏干练，但真诚的话语，守信的言行，依然得到了用人单位对他们的赞誉，对我校的褒奖；我们不会忘记，这些在校大学生，也就是我们自己，一度肩并着肩、手拉着手，一起学习、一起成长，甚至会联想到在运动会接力赛场上，我们都会把自己的一棒交给队友，并为他高呼加油时的目光。是诚信让我们守住了诺言、是诚信让我们收到了赞誉、是诚信让我们彼此走的更近、更近。

精诚所至，金石为开。我和在座的很多同学一样，憧憬着自己在学校期间能够得到老师、同学们的信任；憧憬着自己走出校园后，将来能够成为一名公司白领、甚至是企业家，圆了自己为国家的经济腾飞贡献力量的梦想。相信，大家也都看过央视曾经热播的电视剧《乔家大院》，剧中的乔致庸是真实活跃在我国清朝末年的山西晋商。当乔致庸年迈时，总结自己成功的秘诀，只是简单概述为“不缺斤短两，不以次充好，做生意对得起自己的良心，要诚实守信”。对，无论是我们今天在学校立志读书，还是将来走进社会建功立业，诚信这块儿金字招牌应该永远作为瑰宝、从我们的手中继续让它传承下去，让它永不退色。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇十四

光阴似箭，转眼间我的大学生活就要画上句号了，犹记得在

刚踏进广技师的时候，心里总是觉得这校园太小了，四年的时间要怎样才能过去呢？然而时光从来都是白驹过隙般的，突然间凤凰花开的时节就到了，毕业季也即将紧随而来。回想起这四年青涩的校园生活，有太多的精彩，也有太多的平凡，其中排着轰轰烈烈的长龙去听学校讲座的画面就是这些平凡中永远也抹不去的美好回忆。

人们都说：“大学阶段是其一生中最重要的成长阶段，独立的生活能力、独立的思考和选择能力以及独立的世界观和价值观都在这一时期基本成形”。对于这些道理，在踏进青青校园之前我总是抱着半信半疑的心态，然而四年之后，我彻底地相信了这个说法。大学的生活真的是可以塑造人的精神，影响我们的一生。记得初进校园时，对生活以及学习都是那么的陌生，对于大学生活期间的各种压力和干扰总是那么的无助，然而就在我们存在这样或那样的疑惑的时候，学校的一场及时雨解决笼罩在我们身上的乌云，他们邀请各种各样的专家学者，组织开展一系列关于如何调整心态，如何面对压力、如何树立正确的人生观、价值观的，具有指导性思想的讲座。虽然当初去聆听讲座的出发点更多时候是为了完成盖章的任务，但是既然人去了，总会有那么一点收获，在那些教授学者声情并茂的讲说下，我们的思绪也不自觉跟着他们的思维走了，听着他们讲关于生活、情感、人际交往、未来等等的一些话题，也情不自禁的思考起自己的人生。或许中国文化的精髓之处就是可以这样在不知不觉中潜移默化地影响我们的人生观，也或许是听君一席话，胜读十年书。有好多次偶然的的机会，都是能让我在听完之后豁然开朗、茅塞顿开。

大学生活中的指导性讲座能够改变我的价值观，让我的大学生活变得更加一帆风顺，那么学校组织的一系列讲座中的学术性讲座就是能够丰富我们的视野，让我们的知识更加全面，人生更加丰实的营养。听完了这些教授学者关于社会方方面面的演讲之后，我们这些还处在象牙塔中的学子也逐渐萌发思考社会现实问题的想法，因此聆听此类的讲座，就真的是

我们梦寐以求的，而且每次去的人都是特别的多，排的长龙更是可以排到饭堂。这不仅是因为讲授者多是该领域的资深人士，更多的时候是因为他们能带给我们更多的知识，扩大我们的视野，培养我们的思维能力。聆听着这些学者教授讲述关于科学的奥秘、汉字的精髓、经济的起伏、历史的踪迹等等一些精妙绝伦的演讲，心中总是会多几分对大自然神秘的向往、对科学世界的崇拜、对现行经济危机的担忧。可能是因为有点厌倦了课堂上中规中矩的知识传授，对这种讲座那样的自由式知识接受就变得有一种从未有过的好感，平时觉得难以理解的知识有时候通过听讲座的方式就变得易如反掌。而如今，大学时代的讲座就要离我们远去，认真反思着这几年在讲座中的收获，可以概括为以下几点：

1、态度决定生活，这是我在其中一个讲座上听来的名言。虽然在听这个讲座之前，早就已经听说过这句话，并且可能早已熟记于心，但是这也仅仅就停留在他的表层意义上。在现实生活中每个人都有不同的生活轨迹，有的人成为单位的中流砥柱，实现了自己的价值；有的人一直碌碌无为；有的人抱怨，总以为与众不同，而到头来仍一无所。但是众所周知，除了少数天才，大多数人的禀赋相差无几。那么是什么在造就我们的不同呢？我们做任何事情，成败的关键不在于客观因素，而在于我们做事的态度。客观困难的确存在，但关键在于我们是直面困难、解决困难，还是回避困难、在困难面前放弃，这便是一个态度问题。鲁迅先生曾说过：“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血”。现在我们即将告别青青校园，步入社会，重新面对人生的另一挑战，或许道路不一定那么平坦，但是只要我们以积极的态度面对困难，不为困难所吓倒，一定就能够战胜困难，成为一名生活和工作中的勇士！

2、学无止境，要时刻保持谦虚、谨慎的作风。四年的时光，在这属于我的校园中，听过的讲座内容逐渐也随着时光的消逝慢慢淡出我的脑海，但是依稀还记得曾经的某一次讲座是讨论学习这个话题的。从一个人呱呱落地到他的生命结束，

整个过程都在不停地学习，人的生命太渺小了，而世界又是那么的大，我们只有不停的汲取生活中的养料，才能够不停地增长见识以面对这个足够强大的世界。而当今的社会更是以光速般的速度时刻进行更新，你如果想要在生活面前做一个强者，就必须不断地完善自己，学习不同的事物，只有这样才能够跟上时代的步伐。因为听这个讲座的时间是在几年之前，可能老师当时讲的话我已经不能完全一字不漏的叙述出来，但是他的道理大概就是这样。而现在，经过大学四年的洗礼，我们这群学生即将转变身份投入到社会的大家庭中，虽然学生时代的生活将要进入尾声，但是这不意味着我们的学习也就此宣告结束，步入社会中等待我们去学的知识更多，我们更要时刻保持谦虚、虚心的求学态度，继续学习生活着这本大课本。

如今，伴随着大学生活的结束，想要在聆听这些讲座的机会就真的是微乎其微了，回想这几年在大学校园中收获的点点滴滴，从学校组织的这些讲座中获得的就不少，虽然说这些讲座不能让人醍醐灌顶，但至少能让我受益匪浅，它们是我人生旅途上的一道亮丽风景，是指引我不断向前攀登的一盏明灯。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇十五

近日，我有幸参加了一场由大学肿瘤学专家举办的讲座。这是一次十分有意义的经历，不仅让我了解了肿瘤疾病的种类和治疗方法，还深刻认识到了健康的重要性。以下是我对这场讲座的心得体会。

首先，讲座详细介绍了肿瘤的种类与发展。在我以前的认知中，肿瘤似乎只有一种，但实际上，肿瘤分为良性和恶性两种。良性肿瘤相对较为温和，不会扩散到其他部位，治疗效果也相对较好。而恶性肿瘤则是人们最为担心的，它有可能将癌细胞扩散到其他组织和器官，严重危害人体健康。讲座中的专家用清晰明了的语言和图表，在我心中树立起了对于

肿瘤种类的全新认知。

其次，讲座强调了早期发现和治疗的重要性。专家通过一系列案例告诉我们，早期发现肿瘤疾病能够大大提高治愈率。他们讲述了许多成功的治愈案例，这给我带来了极大鼓舞和希望。专家还介绍了肿瘤筛查的方法，提醒我们加强自我体检，并参与相关的常规体检。正是由于早期发现的机会大大增加，才能更早的采取措施，提高治疗的效果。

另外，讲座还详细介绍了肿瘤治疗的方法与措施。我了解到，肿瘤治疗涉及多学科的合作与参与。除了传统的手术、放疗、化疗方法，还有靶向治疗、免疫治疗等新的技术手段出现。专家强调了治疗方法的个体化，因为每个患者的病情不同，所以治疗方案也有所不同。这些知识让我对肿瘤治疗的方法有了更清晰的认识，也激起了我对医学领域的兴趣。

此外，讲座还强调了生活方式的重要性。专家提到，良好的生活习惯可以有效预防肿瘤的发生。如戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等方面。讲座现场还有一位肿瘤康复的患者发表了自己的心得，她透露自己戒烟、保持积极乐观的心态对于康复起到了至关重要的作用。这令我深刻认识到健康的重要性，不仅要从疾病治疗的角度思考，还要从生活方式的角度进行调整。

最后，我想特别强调讲座中的专家团队给我留下的深刻印象。他们用通俗易懂的语言、生动形象的案例，让复杂的知识变得简单易懂。在讲座后，他们还耐心解答了观众提出的问题。他们的专业水平和责任心让人佩服，我对他们的工作充满了敬意。

总而言之，这场大学肿瘤讲座对我产生了重要的影响。我认识到肿瘤是一个严峻的挑战，但也看到了希望和机遇。通过了解肿瘤的种类、早期发现和治疗方法，以及良好的生活方式，我们能够更好地预防和治疗肿瘤疾病。这次讲座不仅扩

宽了我的知识面，也激发了我对医学领域的兴趣。我相信，在不久的将来，我们将能够取得更多肿瘤治疗的突破，为人类健康贡献自己的力量。

## 曲建武大学生讲座心得体会篇十六

近年来，毒品问题在大学校园中逐渐加剧，给学生的身心健康和学习生活带来了严重的影响。为了增强大学生们对于毒品的认识和警惕，学校邀请了专业人士开展了一场禁毒讲座。通过参加这场讲座，我深刻理解到毒品对个人、家庭和社会的危害，同时也明白了如何应对毒品的诱惑，保护自己的身心健康。

在讲座中，禁毒专家首先介绍了各种毒品的种类和特点。我意识到毒品不仅有那些大家常常听说的海洛因、可卡因等硬毒品，还包括了一些看似普通的药物，如安眠药、镇痛药等。这些毒品在未经专业指导和合理用药的情况下，会对身体产生严重的损害。而硬毒品的危害更加严重，不仅会导致生理健康的问题，还会对精神产生极大的依赖，使人陷入终身难以自拔的困境。通过了解毒品种类和特点，我深刻认识到毒品是绝对不能接触的东西，也觉得自己应该时刻保持警惕。

接下来，专家通过一系列的案例分析，深入解析了毒品对个人、家庭和社会的危害。我听说了许多年轻人因为染指毒品而失去了未来的机会，走上了不归之路。他们变得病态、极度消瘦，甚至因为吸食过量而生命垂危。而一旦家庭中有人滑入毒品泥潭，不仅会给整个家庭带来巨大的精神和经济压力，还会破坏家庭和睦的氛围，造成家庭关系的崩溃。最重要的是，毒品对社会的危害也是不可轻忽的。因毒品而导致的犯罪、治安问题，使社会负担沉重，每个人都应该为此负起应尽的责任。通过这些案例分析，我深深感受到毒品的破坏力，除了不接触毒品以外，我们还应该积极弘扬健康的生活方式，引导周围的人远离毒品。

在禁毒讲座中，专家还重点强调了如何应对毒品的诱惑。首先，要提高自我保护意识，不盲目跟从别人的步伐，尤其是对陌生人的怀疑和抵制要更强烈。其次，要树立正确的价值观和人生目标，明确毒品对个人发展和前途的严重影响，时刻提醒自己远离毒品。再次，要积极参与各种有益的活动，发展兴趣爱好，塑造一个积极阳光的个人形象。最重要的是，要与身边的朋友和家人建立密切的沟通和信任，共同保护彼此，形成一个相互支持、共同进步的团体。通过这些方法和策略的学习，我认识到自己有能力抵制毒品的诱惑，坚定自己的信念。

参加这次禁毒讲座，给我带来了极大的触动。我深刻意识到毒品是对人类及社会极大的威胁，我将时刻保持自己的警惕，拒绝毒品的诱惑。同时，我还将积极参与学校、社区对毒品的宣传和教育活动，帮助更多的人认识到毒品的危害，期望能共同构建一个无毒的健康社会。

面对毒品的威胁和诱惑，我们每个人都应该加强警惕，保护好自己和身边的人。只有通过共同努力，才能消除毒品的疫苗，实现社会的健康和幸福。