

2023年专升本的心得与体会 专升本的心得体会(实用10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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

专升本的心得与体会篇一

记得一位研究生在上说过，要想在考研中取得好成绩，必须具备四心，即决心，耐心，恒心和信心。他还给了一个很有个性化的公式：决心+耐心+恒心+信心=ok。我认为这个公式对我们专升本考生也同样实用。就我而言，这四心我是具备的。高考失利后，我是抱着专升本的决心来到恒星学院的。三年来的学习态度和生活习惯改变了，但我专升本的决心却丝毫未变。在我看来，本科学习才是人生的起点，那里有我的向往和憧憬。正是当初的决心，给了我前进的动力，让我在专升本的道路上风雨无阻。也正是当初的决定，让我付出了运动场的绿茵阳光；付出了电视节目的缤纷多彩；付出了花前月下的浪漫情怀……当然，耐心我也是有的，三年的大学生活不仅培养了我自学的习惯，也培养了我对学习的耐心。记得高中的时候，我对学习丝毫没有耐心，结果在高考中惨败。缺乏耐心是我的致命伤，也正是由此而导致的高考的惨败使得我当初落榜的伤口直到大二时才愈合。

我对高数的复习是在大二上学期。那时每天白天上专业课，晚自习便看高数。每看完一个知识点，我都会将课本上的例题做一遍。对每个例题而言，我都会先按照自己的解题思路解答，如果正确的话，我再看看书中给的解题步骤，错的话，我便结合课本解题。庆幸的是，很多时候我的解题方法竟然与例题所给的解析一样。我想也许例题都是都基本知识的解析吧。做会每一道例题是很重要的，因为它是对基本知识点的诠释，重在基础。事实也是如此。今年的专升本考试题

全是基础题。记得考试结束后，与在惠众补习班认识的一个女同学聊到考试的时候，她说这次考试如此简单，只要高数基础好，取得好成绩是轻而易举的。但前提是高数基础必须得好。我们当初的高数是由一位惠众的兼职教授带的课，教授讲课非常认真，现在想来还得感谢惠众，如果不是她为我们聘请了这么优秀的老师，我想我的成绩将会大打折扣的。我的高数基础还行，听起课来很轻松。话虽如此，但由于做的习题太少，我的解题速度很慢。为了不重蹈高考覆辙，在惠众教授的指导下，我到书店买来几本练习题，其中有复习指导书，习题集和最近几年真题。那段时间我天天啃这些题。

仔细想来，我每天用于复习高数的时间大约为六七小时，在保证每天学习时间的同时，我还保证了每天七个小时的睡眠时间。当然还有营养。因为充足的睡眠和丰富的营养是保持精力充沛的根本。我曾经尝试过凌晨一两点钟睡觉，但接下来的两三天大脑都不是很清醒。事实证明夜战对我来说不实用。真不知道那些每天只睡三四个小时的兄弟姐妹们是怎么坚持的，也许是他们的毅力起作用了吧，抑或是他们的生物钟就是如此，无论如何我是不能的。即便如此，我觉得我对学习时间的安排还是挺合理的，我在这次考试中取得的成绩便足以证明。

我对高数的复习主要停留在做题上，数学一直是我的弱项，高中的时候数学每次都是我的拉分项，分析原因，无非是眼高手低，不愿做题的缘故。那时候人们都提倡题海战术，偶尔也有反对的，我属于后者。现在想来题海战术对于学习数学的人来说是大有益处的，前提是不能盲目地只为做题而做题。

我的第三轮复习是在大二的下学期，那时候课也较少，所以我的大部分时间用在专升本复习上，甚至英语六级也没报。因为我觉得一心不能二用，只有全身心地投入到某件事情时才能顺利地达到目标，至少我是这样认为的……得知英语不考后，我便致力于高数复习，每天白天上课，晚上五点多钟

便拎个纸袋来到自习室，此时自习室里人较少，少了一些喧闹，做起题来效果很不错，那段时间我坚持每天上自习室，偶尔心烦的时候便打电话给同学，和他们一块聊天、玩游戏，（我也玩游戏的哟）玩累了，便继续投入到学习之中。

哈尔滨的冬天好下雪，尤其是晚上，雪花满天飞舞，外面格外的冷，即便如此九点半回寝室的人依然不少，学了一天，当走出自习室的一刹那，顿觉浑身舒畅，拎着沉沉的书袋踏着白白的积雪，一路仰望着天空，冲着月亮和星星会心地一笑，已到寝室门口了，接着完成一天最后一个神圣使命——睡觉，我对睡眠是绝不会懈怠的，因为充足的睡眠是保证学习效果的一个不可缺少的条件。

大三快寒假的时候，我才开始复习专业课《数据结构》，这门课程我得益于当初专业课教师讲课的时候神采飞扬，常常可以把枯燥单调的课讲的有滋有味，虽然老师还很年轻，但是讲的课详略得当，重点突出，特别引人入胜，并且在课下常常鼓励我们，常常用成功人的例子激励我们上进，引领我们不断走向成功，我觉得数据结构这门专业课学的还不错，我在新华书店买了一本数据结构，名为《数据结构习题与解析——b版（第3版）》感觉如果把这本书中的题都做完了就该差不多了，事实证明果真如此，非常感谢当年老师对我们细心教导，否则不可能升本成功的。

该是踏进考场的时候了。这是xx年的四月份，我怀着愉快的心情走进考场。

在考试开始前，监考老师宣读了考场注意事项。一是考生必须带身份证和准考证进考场，这是最重要的。再者就是考试过程中不能抄袭，这对曾经参加过无数次考试的我们来说，实属老生常谈了。

下面说说07年考试的试题分配情况。我是计算机专业的，我们考试科目是高等数学和数据结构，两部分内容合为一张

试卷，各科50分。题型分别为选择，填空和大题。现在我就本人的解题经验来谈谈答题技巧。第一题是选择题，这可以说是送分题。就高数而言，如果你数学基础比较好的话，那么我恭喜你，因为这道题的分你基本上可以全部拿到。如果你被一道题难住了，请不要停步，继续进行下一个环节，毕竟时间是有限的。你完全可以进行后面的解题，这样不仅可以为你节省时间，而且为你增加信心，相信我ok?以你最好的成绩来完成大部分基础题，就差不多能打八十多分了，如果你数学知识够扎实的话，你可以利用最后的时间来解先前被放下的难题(这里所说的`难题，就我个人而言，也相当简单了，如果你做过一定题的习题后。)对于数据结构也是如此，不要被什么大题吓倒，真的没什么的。要想考出好的成绩，基本功固然重要，但保持清醒的头脑更甚。只有在二者高度配合的情况，你才能考出最优秀的成绩。

.....

我是微笑着踏进考场的，感觉真的挺不错，考试结束后，心情很轻松，因为感觉高数考得还行，如果不出意外的话可以拿满分，数据结构考得也不错。终于可以好好睡一觉了呵呵，以弥补这些天的睡眠不足。

等待成绩的日子真的是度日如年，成绩出来的那天同学给我打电话问我成绩是否已经出来了，我说不知道，听他口气我猜测是否我的成绩很不好？我是哭着一路跑到电脑前的，当我从惠众教育网进入黑龙江省专升本考试信息查询页面的时候，我的眼泪止住了，成绩出来了。我会心地一笑——我排名全省第六，呵呵！没有那么差啊，虽然不是第一名，但我已经努力了没有任何的遗憾，我满足了。

这两年的旅程有得到也有失去，我对这个结果是很欣慰的，感觉到这正是我想要的，这才是我的成绩。专升本的历程是对一个人的历练，让我们在一种及其痛苦的环境中锻炼自己的心态，在这个过程中不断地成长，成熟，改变自己的世界

观，人生观与价值观，经历过的人对好多事情绝对会有不一样的理解与体会，正所谓敢于直面惨淡人生，敢于正视淋漓的鲜血，让我们变得更坚强，变得无所畏惧。这是我杜撰的一段语，但它正是我心声的反映，更是我心灵的共鸣。也反映了无数专升本学子的心声。

“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出，又一次征途，别放弃奋斗！”这是一个高中同学在给我写信中说到的话，现在我将它送给参加专升本的莘莘学子们，望大家能从中得到体会与启迪。

生命不在于有多少岁月，而在于岁月里有多少生命。成功并不遥远，只要能脚踏实地地走到最后，我们就已经战胜了自己，走向了成功。

最后祝愿所有学子都能美梦成真！

专升本的心得与体会篇二

2020年，注定是不平凡的一年，由于新冠肺炎病毒的到来，大家惶惶不安，闭门不出。但也正是这次新冠肺炎病毒的到来，让我们看到了中国人民团结友爱、互帮互助和无私奉献的美好品质。

新冠肺炎病毒的快速蔓延，使得全国上下齐心协力，众志成城，一方有难八方支援，很快就把感染新冠肺炎病毒的增加人数控制在了一定范围内。经过一线人员这几个月的艰苦奋斗和全国人民的积极配合，大多数地区已经开始逐渐复工复学了。

我是xx市xx区xx学院的一名xx籍学生，由于今年要参加专升本考试，再加上疫情原因，所以我提前办理好了xx手续来到了学校。在我下高铁的第一时间，我就看见了一些身着防护服的人员举着xx区的牌子站在指定地点，我知道他们是学校

提前安排的专门来接我们xx籍学生的，为此，我很感动！

学校安排的专车接送我们到了校门口，还未下车，远远地，我就看见校门口站着我们的班主任老师、系主任老师以及其他做防护的老师，在上风口等着我们。等我们进了校园，几位老师又从校门口一直把我们送到了隔离宿舍楼，直到看不见了，才舍得离开，在此期间，几位老师一直对我们嘘寒问暖，得知我们坐了一整天车，还没吃晚饭，又赶紧让后厨师傅给我们做好了晚饭给送来，对此，我表示衷心的感谢！

此后，我就开始了为期半个月的隔离生活。在学校招待所隔离期间，学校专门给我们安排了老师，负责管理我们的日常生活需求，还准备了一系列消毒用品、温度计、口罩等。除此之外，老师们还为我们提供了一个安静的学习环境，还有专门的厨师准备一日三餐，每天由管理老师送到房间门口。在此期间，学校领导为我们准备了一些水果和酸奶。为此，我表示诚挚的谢意和崇高的敬意！

隔离结束后，学校又安排了首钢医院的医生来给我们做核酸检测；学校的老师们每天也在为我们专升本的同学们和即将毕业的同学们加班加点的工作，想尽一切办法给我们带来便利，真的是用心良苦了。所以，为了报答老师们的辛苦付出和学校提供的便利，请升本的同学们一定要认真复习，考个好成绩！

作为一个即将步入社会的青年大学生，我们每个人都在激烈竞争的人生跑道上拼搏，抓住今天的每一个机会，不要让它与我们擦肩而过！就让我们把这次专升本考试作为人生新的起点吧，加油、努力、拼搏！与时俱进，争创自己的美好明天，首钢工学院的学子们，相信我们都是好样的！加油！

专升本的心得与体会篇三

第一段：介绍专升本的背景和意义（150字）

专升本是指高职专科毕业生通过参加本科的专升本考试，取得本科学位的一种途径。近年来，随着我国经济的快速发展和社会的不断进步，对于人才的需求也日益增加。专升本考试为高职生提供了进一步发展自我、扩大就业空间的机会。通过专升本考试，高职生能够拓宽知识面、提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

第二段：专升本的挑战和机遇（250字）

专升本考试和普通的本科招生考试相比，难度和竞争程度更高。因此，选择参加专升本考试的同学需要付出更大的努力和时间投入。首先，必须对自己的专业知识进行全面系统的复习和巩固。此外，还需要充分了解并熟悉考试大纲和题型，掌握解题技巧，进行有针对性的备考。然而，专升本考试也给予了考生更多的机会。通过参加专升本考试，考生可以扩大自己的知识面，了解更多的专业领域，培养更广泛的兴趣爱好。同时，专升本学习过程也让考生更好地锻炼自己的学习能力和解决问题的能力。

第三段：分享专升本学习中的心得与体会（400字）

我本人是一名高职专科毕业生，在参加专升本考试的过程中，我深刻体会到了努力和坚持的重要性。首先，我意识到要学会合理安排时间，抓紧每一分每一秒，不浪费时间。因此，我制定了详细的学习计划，按部就班地进行学习，同时合理安排时间分配，不给自己太大的压力，保证学习的效果和学习的质量。其次，通过参加专业的培训班，我掌握了一些备考技巧，例如做题时要务实而不急躁，经常进行自我检视，并及时总结经验。此外，我还积极参加各种课外活动，例如参加社团、参加实践活动等，拓宽自己的视野，提高综合素质。

第四段：专升本对个人发展的推动作用（200字）

参加专升本考试不仅仅是为了取得更高的学历，更重要的是通过专升本学习，能够提高个人的综合素质，培养自身的创新和实践能力。在专升本学习中，我不仅仅学到了更多的专业知识，还提高了自己的沟通能力、团队合作能力和组织管理能力。这些都为将来的工作和发展打下了坚实的基础，使我更具竞争力。

第五段： 总结专升本学习的重要性和收获（200字）

通过参加专升本考试，我深刻认识到学习是一种持续不断的过程。无论是在学习的过程中，还是在学习之后的实践中，我们都要持续不断地吸收新的知识、经验，不断提升自我。专升本考试是一个良好的机会，通过这个机会，我们能够更好地认识自己、提高自己，为将来的发展打下坚实的基础。因此，我坚信专升本考试是我职业发展中的一次重要机遇，我会继续努力，不断提升自己，迎接更多的挑战。

总体来说，专升本考试是高职生进一步发展自己、提高自身素质的重要途径。通过专升本考试，我们能够拓展知识面，了解更多的专业领域，提高自己的综合素质和竞争力。只要我们坚持努力，不断学习和实践，相信一定能够在专升本的道路上取得好成绩，为自己的职业发展空间开辟更广阔的空间。

专升本的心得与体会篇四

近年来，随着社会的发展和就业市场的竞争愈发激烈，越来越多的大专生选择参加专升本考试，以期通过升本能够提升自己的学历和职业竞争力。我作为一名大专毕业生，也参加了专升本考试，并在此过程中有了一些心得体会。下面，我将结合自身经历，分享一下我的体会。

首先，专升本考试需要有坚定的目标和毅力。考研和专升本虽然都是提升学历的途径，但要求和难度却有所不同。专升本考试相比考研而言，更为灵活多样，可以选择不同的专业，

但也因此考生需要更加明确自己的定位和目标，选择适合自己的专业。同时，专升本考试的备战过程需要付出更多的努力和时间，考生要保持耐心和毅力，不抛弃、不放弃。坚定的目标和毅力是参加专升本考试的第一步。

其次，备战过程中的科学规划是至关重要的。专升本考试的复习内容往往涉及比较广泛的知识面，需要考生有系统的学习和复习计划，否则很容易陷入盲目和浪费时间的境地。在备战过程中，我认为合理的安排时间是关键。首先，需要明确每科的复习重点，合理分配每天的学习时间，不要过于拖沓或者急于求成。其次，一定要做好备考笔记和总结，将每个知识点都记录下来，并针对性进行整理和总结，方便日后的温习。

再次，合理利用好各种学习资源。专升本考试的复习阶段，除了课本知识之外，还可以通过各种学习资源来提升自己的备考水平。例如，可以报班参加专升本培训班，借助老师的指导和学习氛围来加强自己的学习效果。此外，还可以通过网络平台、公开课等形式来扩大学习范围和获取新知识。合理利用各种学习资源，可以帮助我们更好地备战专升本考试。

最后，心态和心理建设很重要。备战专升本考试的过程中，不可避免会遇到种种困难和挫折，这时候需要保持积极的心态和良好的心理素质。备考期间，我经常告诉自己要相信自己的能力，要有自信，并且给自己合理的压力，以鞭策自己更加努力地学习。同时，找到适合自己的放松方式，如适当锻炼身体、交流沟通、听音乐等，以缓解压力和焦虑情绪。

总之，专升本考试是一个提升学历和职业竞争力的重要机会，但也需要付出努力和坚持。通过坚定的目标和毅力、科学的学习规划、合理利用各种学习资源以及良好的心态和心理建设，我们一定能够在专升本考试中取得好成绩，提升我们的人生和职业发展。相信自己，相信付出的努力一定会有回报。

专升本的心得与体会篇五

第一段：认识专升本的背景和意义（200字）

近年来，随着社会发展的速度加快，专升本教育在中国的高等教育体系中逐渐崭露头角。所谓专升本，就是指通过参加成人高等教育自考、函授、网络教育等方式，获得本科学历。专升本教育的推出，旨在满足广大职场人士提升学历、提升能力的需求，进一步推进职业教育和终身教育的发展。对于从业多年的职场人士来说，专升本无疑是提高自己综合素质、拓展发展空间的有效途径。

第二段：准备过程中的困难与挑战（250字）

然而，尽管专升本教育具有积极意义和广阔前景，但想要成功完成专升本的学习任务仍然面临着诸多困难和挑战。首先，职场人士通常工作繁忙、时间紧张，与专业知识的学习需求产生冲突。其次，很多职场人士已经离开校园多年，重返学习状态需要扭转习惯和调整心态。此外，与传统的本科生相比，专升本学生的学习时间有限，需要更高效的学习方法和技巧。最后，由于职场人士多为工作而学习，学习的压力和动力也往往不如年轻学子来得强烈。

第三段：专升本学习的收获和体会（300字）

然而，尽管专升本学习中存在一系列困难与挑战，但通过经历并努力克服这些困难，我取得了一系列丰硕的收获。首先，专升本学习为我提供了完善和拓宽专业知识体系的机会，使我具备了更加全面和深入的专业素养。其次，学习中我培养了较强的自学能力和独立思考能力，在解决实际问题的能力上有了明显提高。进一步，专升本学习的过程培养了我的团队协作和沟通能力，我不仅能更好地与同学合作完成学习任务，也能更好地与同事和领导进行沟通 and 协商。最后，专升本学习使我充分认识到学习是一种持续终身的过程，我将继

续保持学习的热情和积极主动的学习态度。

第四段：专升本学习的启示与建议（300字）

通过专升本学习，我深刻体会到了教育的重要性和自我提升的必要性。因此，我希望能为其他有意愿进行专升本学习的人士提供一些经验和建议。首先，要确立清晰的学习目标，并制定合理的学习计划。其次，要调整好学习和工作的平衡，学会高效利用碎片化时间进行学习。此外，要保持积极的学习态度，勇于面对困难和挑战，坚持不懈地努力学习。最后，要善于与同学互助学习、共同进步，形成学习互助的合作氛围。

第五段：对专升本教育的展望和期待（250字）

专升本教育的推出为广大职场人士提供了升学的机会和平台，为我们提高综合素质和拓宽发展空间搭建了桥梁。希望未来，专升本教育能进一步完善和发展，提供更多的学科专业和培养方案，满足不同个体的学习需求。同时，也期待社会能进一步了解和重视专升本学历的价值，为专升本毕业生提供更多的就业机会和发展空间。相信随着专升本教育的不断深入推进，越来越多的职场人士将通过专升本学习实现自己的职业梦想和人生目标。

专升本的心得与体会篇六

专升本考试是一个选拔性的考试，所以各位同学一定要在思想上予以高度的重视。因为这个考试在难度上和深度上要高于平时的考试，思想上一定要认识到位。

1、考试没有指定教材，命题范围以我们学校所学课程为主要内容，考前一个半月由省招办公布统考科目的考试纲要。考试科目包括英语、计算机基础、综合文科和加试科目。各科考试成绩为150分。

2、复习一定要全面发展，不能有偏科地现象。分数线的划定是由省招办确定统考科目最低录取资格线和招生院校按计划数与合格生源数原则上不超过1：2的比例确定各专业加试科目最低录取资格线。也就是说每门课都是有分数线的，只有4门科全部都达线了即合格考生，这样才有被录取的资格。这个是很重要的。无论哪一门课差一分就没有录取资格了，即使你总分很高也不行。

我去年时候是在国庆节以后开始复习的，我是把复习时间基本上分为3轮：第一轮(10月中旬——2月初)根据前一年的复习大纲，将各个知识点系统地全面地落实到位，夯实基础，不留死角。这个过程很重要，这个也很难，需要一定的毅力持之以恒。第2轮(过年前后)将各个知识点系统地串起来。第3轮(考试大纲出来——考试前)结合考试大纲，对与去年大纲不同的地方迅速做出调整复习计划(调整的内容有可能就是当年考试的一个重点，不可轻视)，通过做一定量的习题，达到考试的状态。

1、英语

我个人主要分基础复习和强化复习两个部分。

英语是我们很多考生的'一个致命的弱点，各位同学不可以轻视。去年我以《实用英语》(综合教程)1—3册结合《实用英语》(综合训练与自测)1—3册(高等教育出版社)为蓝本，系统全面的进行复习。这样的好处是因为专升本英语考试的难度相当于大学英语3级，即与《实用英语》(综合训练与自测)1—3册难度相当，各位同学要认真地做好那上面和考试相同的题型。做好这一点，达到最低控制线应该是没有问题的，关键是要持之以恒，坚持做下去。

强化练习主要方法是考前一个月左右做一定量习题，在原有的基础上保持一定的考试状态。英语这门学科状态一定要好，不管你基础如何，考前都一定要做一定量的习题，否则的话

你到考场上会觉得很不适应的。

2、计算机基础

计算机考试是由130分的计算机文化基础和20分的程序设计所组成。对于计算机文化基础这一部分，我想各位同学是很熟悉的，考试的试题难度、风格与省计算机一级水平考试完全相同。建议各位同学可以练习省一级考试习题。这里我要提醒各位同学是：1计算机考试采取的是笔试，有些内容无法在卷面上体现，考试也只有变相的考上机，这就需要各位同学在复习的时候一定要理论结合实践，这样复习才有效果；2考试内容比较零散，也比较的细，需要各位同学结合考试纲要和相关教材细致地把每一个知识点都复习好，不要留有死角。

关于程序设计这一块20分，各位同学可以利用业余时间去学习。但在没有基础的情况下，我个人认为foxpro这个语言还是比较容易上手的。

计算机考试这一个方面的重点是在计算机文化基础130分上面，各位同学要把自己的优势发挥出来，考试就没有什么问题了。

3、综合文科

《政治理论》这门课平时可以像看小说一样多翻几篇，考试都是一些常见的耳熟能详的东西，甚至有些都是常识性的东西。《大学语文》有相当一部分是属于熟记内容，只要各位同学平时花一点工夫，应该是没有问题的。这方面是没有任何技巧的。关于作文我要强调地一点是到临考前半个月左右练一下笔，3—5篇即可。有条件的话可找个老师点评一下。

考试没有指定教材，建议各位同学复习公共课以省招办公布统考科目考试纲要为依据有选择的使用相关教材。

任何一种考试的真题都是非常有研究价值的，专升本考试公

共科目也不例外(专业课试卷一般不对外公开的)。收集近年来的公共科目考试真题，认真的研究，寻找其中的规律和特点。特别是计算机这一门我个人认为做多少篇都不为过。我对各公共课的历年真题研究均有一定的研究。

我个人观点是只要有条件的话，就去上一下，上肯定比不上好。但上了一定要认真地对待，不能依赖辅导班，更不能信从所谓的重点。考试有一部分就不全是重点内容。所以无论专业课还是公共课的复习都要脚踏实地地，全面系统，不能留有死角。

虽然这个考试对我们来说只有一次，但不管是什么时候，都不能紧张。只要能够复习的全面，加上正常的心态，考试就一定能取得成功。

关于考场战略，我觉得考场是这个考试的核心内容，直接关系到你的成败，一定要认真地对待考试卷上的每一分，尽可能地多写一点。另外优势科目要尽可能地少丢一点分，一般科目要尽可能地多拿一点分。

- 1、思想上不能放松。
- 2、复习一定要有耐心，持之以恒。
- 3、不能只相信所谓的权威，一切以自己全面复习每个知识点为核心。

就一定能够得到回报的。

专升本的心得与体会篇七

xx年，我高三，距离现在已经整整过去了9年。

高考失利的我与理想的大学失之交臂，只能勉强去了省内的

一所专科学校，这让本来信心满满可以考上本科并且对大学生活有很多憧憬的我，心情一落千丈，但也无力去改变这个结果，“总不能这样就认输吧！”也不知道是过了多久，我终于慢慢可以去接受并且面对这个事实了，于是偷偷去网上搜索了怎么从专科升入本科，并暗自下决心一定要上本科。

就这样带着不怎么高涨的情绪开始了我的大学生活，一开始心里始终还是不甘，也融入不了新的集体生活，每天都郁郁寡欢，觉得自己不该待在这里，不断地和以前的同学回忆高中生活。但是慢慢的也妥协了一些东西，想明白了一些道理，而且身边遇到的人也都是和自己“臭味相投”的，在一起疯玩的时候也照样觉得大学还是很美好啊！那时候十八九岁，就喜欢一群人盘腿坐在操场上谈论自己那些未完成的理想和忘不了的男孩子，哈哈。记得大二放暑假的前一晚，我和最好的舍友坐在操场谈心，她问我你的理想是什么啊？我说上本科。

然后那个暑假我就一个人踏上了升本的旅途，报了当时小有名气的专升本辅导班，开始了为期半年的学习生活。虽然高考落榜让我非常难过，但是也教会了我要珍惜每一个可以决定你未来的机会，所以在专升本学习的那半年里，我真的非常努力，因为我知道统招专升本只有一次考试机会，如果不抓住，就会再一次尝试到失败的滋味，是真不好受，而且在升本辅导班里真的有十分拼命的同学，印象最深刻的就是“不熄灯自习室”，也是真的有人会在里面通宵学习，这是让我现在想起来都很佩服的一件事。而且第一次接触考研也是在专升本辅导班里，那时候有专升本成功后又考取了研究生的学长学姐去做演讲，但那时候还觉得考研对我来说是遥不可及的。

幸运的是我如愿升上了本科。

然而两年的本科生活过得很快，大三刚过完的时候同学们就都开始为继续考研还是找工作而纠结，我也不例外。思前想

后，我还是决定了继续考研，提升自己的学识和学历。考研第一年我选择了我的本专业金融学，很多人都告诉我这需要考数学，对于文科生的我来说不太容易，但是当时的我硬是“不知死活”的就要挑战一下自己，结果很遗憾，也很明显，挑战失败了，我也有些受挫。所以，考研也需要一些窍门，要扬长避短，不能盲目自信。

后来我听了父母的话，回到家找了一份工作，开始了朝九晚五的生活。这样的日子持续了一年多，我开始发现自己变得越来越堕落，每天下班以后就回家玩会手机睡觉，独立进行一些思考的机会越来越少，打扮自己的时间越来越短，身边的圈子变得越来越小，就连听歌看书这些陶冶情操的事情都越来越懒得去做。人在舒服的环境下待久了，自然变得懒惰，不想动脑筋，但是不可否认的是挑战和痛苦，才会让人变得成熟、成长。

于是，我决定再考一次，重新回到学校里面，继续学习来充实自己，提升自己。每次一想到这些，我就有点热血沸腾。但当时顾忌到如果辞职专门去考研的话，不仅成本太高，父母也有可能反对。所以我白天上班，利用周末和晚上的时间去看书和做题，而且汲取了第一次考研失败的经验，我选择了自己擅长的文科类的专业。

刚开始备考时感觉很难去投入，因为毕竟离开校园两年之久，习惯了手机不离手的生活，学十分钟习就想玩半小时手机，后来就逼自己必须看够2、3个小时书才能碰手机，或者直接把家里的无线网关掉等，也放弃了几乎所有的社交，更加不在意自己的形象，每天只有上班和回家看书。不仅如此，一些考研资讯和资料的获取渠道也很闭塞，因为身边也几乎没有同学或者朋友在准备考研，就只能从贴吧、考研群、微博等各种app里面找师哥师姐，询问他们参考书、考试题型和历年分数线。搞明白了这些条条框框以后剩下的就看自己的努力程度了。当然在这个过程中没有焦虑和浮躁是不可能的，身边没有冷嘲热讽也是不可能的，但是如果在意这些那生活

就会回到原点，我想要的是更高的眼界、不一样的人生经历、更优质的人际关系！

没错，我终于圆梦了研究生。

这一路走来的经历比较坎坷也比较复杂，我想说的是人生没有白走的路，每一步都算数，但是人生的苦一点也不会让你少吃。考研面前人人平等，要取什么样的成绩全靠自己，咸鱼也是可以翻身的！

专升本的心得与体会篇八

为了想更好地学习专业知识并且取得更高的文凭，我选择了专升本。在选择升本的专业上我想了很长时间，首先自己要学什么专业，考什么学校的问题上想了很久，最终决定还是选择自己原有的专业。

刚开始上课的时候感觉还不错，利用课余时间来上本科的课程，生活过得很充实。记得第一次参加接本考试前一个月的時候很激动很紧张，虽然只有英语和电子商务物流管理两门，但对于英语一项薄弱的我来说是个挑战。而且英语是上下两本书，背单词更是个艰巨任务。所以每天早上起早去图书馆背单词，晚上回宿舍再巩固！后半月因为工学交替到园区上班，看书的时间也减少了，尤其考试日期渐进，更是紧张，并且第一次考，很想考个好成绩。所以晚上回来收拾好后立马看书，反复理解反复看，终于皇天不负有心人，最后两门让我过了。

这学期身边的同学都出去工作了，只留下我一个人，虽然一下子感觉很孤单，但始终要坚持下来。所以要下定决心，只要想上本科，就不要受找工作的同学的影响，一心一意的去为专接本努力准备，这样才会有奋斗的目标。

所以首先要制定学习计划，根据所开的课程，合理制定学习

计划，比如管理学，要每天重复的看，并且在理解的基础上重复背。而数据库是门理解性很强的学科，必须要理解，并且掌握各种题型等。在平时上课时，认真听老师讲课，画出重点，然后根据重点找相关的题型练习，在收集历年真题看看，这样结合课本和习题，考试的信心就大了。

还有就是考试心态，一定要调整好心态。只要平时认真听课，加上全面的复习，加上正常的考试心态，考试就一定能取得成功。考试的时候一定要认真对待试卷上的每一分，尽可能多写一点。另外优势科目要尽可能少丢分，一般科目要多得分。

最后就是要有毅力，要永不言弃，半途而废什么也办不成，如果你选择了专接本这条路，就要坚持到底，咬定青山不放松，否则真的半途而废了。

不要把未来看得太渺茫，不要把一切看得太遥远，只要你努力了，付出了，一切都是那么顺其自然，所以要懂得确立目标，懂得付出，朝着目标前进，相信自己，迷茫是短暂的，走过之后就是彩虹！

专升本的心得与体会篇九

专升本是指高职（专科）毕业生通过考试，进入本科学习阶段的一种途径。作为一名参加了专升本考试并成功升本的学生，我深刻体会到这个过程中的艰辛与收获。下面，我将分享一些在专升本过程中的心得体会。

第二段：艰辛的努力

专升本的过程并不容易，课程的难度和学习的压力远高于高职阶段。在学习上，我需要全面掌握书本上的知识，并要有针对性地进行刷题练习。而且，要时刻保持学习的热情和动力，不断调整学习方法，以适应本科学习的要求。此外，还

需要克服一些来自于自身和周围环境的困难，比如时间管理和学习压力等。然而，正是通过这些艰辛的努力，我才更好地适应了本科学习的环境，提高了自己的综合素质。

第三段：收获与成长

专升本不仅是一次知识的升级，更是一次内心成长的过程。在学习中，我不断突破自己的思维和学习方法，培养了自主学习的能力，提高了解决问题的能力。同时，专升本还给予了我更多的机会去接触各种学科和知识领域，拓宽了我的视野，增强了自己的综合素质。此外，专升本还提高了我的社交能力和人际交往能力，通过和同学的合作学习，我学会了倾听他人的意见，尊重他人的观点，形成了良好的团队合作和沟通能力。

第四段：坚持和自律

在专升本过程中，坚持和自律是非常重要的品质。面对各种学习的压力和课业的繁重，我必须保持坚持不懈的努力和高度的自律。为了进行有效的学习，我制定了合理的学习计划，并利用碎片时间进行复习和整理。同时，我也要时刻提醒自己要有足够的耐心和毅力，不能轻易放弃，要相信自己的能力，相信付出必有回报。通过坚持和自律，我逐渐养成了良好的学习习惯，提高了效率和质量。

第五段：展望未来

通过专升本的学习和努力，我收获了很多，也成长了许多。在未来，我将继续努力学习，提高自己的专业水平和综合素质。我将潜心研究所学的专业，并将其运用到实践中，为社会做出应有的贡献。同时，我也会不断丰富自己的人文素养和社会经验，增强自己的社会责任感。我相信，通过不懈努力和持之以恒的精神，我一定能够实现自己的人生目标。

结尾

专升本不仅是一次升级学历的机会，更是一次全面提升自身能力与素质的过程。在这个过程中，我们需要付出更多的努力和毅力，充分发挥自己的潜力和优势。通过专升本，我不仅学到了知识，更锻炼了意志和毅力，收获了更多的成长和成就感。因此，要想成功通过专升本考试，就要坚持不懈，持之以恒，不仅要有良好的学习习惯，还要有积极的心态和正确的学习方法。相信只要不断努力，你一定会收获成功与成长。

专升本的心得与体会篇十

回想这一路走来的学习历程，虽然辛苦，但能到自己理想中的本科院校学习，也十分欣慰。

经过这两年多的努力，我终于考出了较理想的成绩。理想成绩的取得基于一个很重要的前提，那就是我选择了某专转本培训机构。大一的时候，我就报了全程班，每个周六、周日，老师们都会准时、准点的到达，几百人的大教室，那么多同学团坐在一起，为了各自的理想，放弃了休息的时间，仔细聆听老师的讲解。给我印象最深的就是计算机老师，一个很可爱的女老师。每周末都来回奔波着给我们上课，虽然很辛苦，但始终是乐呵呵的，脸上总挂着笑容。她给我上课时，坚持要我们每堂课都做笔记，她自己虽然写过很多遍，但也陪着同学们手写一遍。老师讲课也十分详细，各知识点都涉及到，分析历年来的考试题型也面面俱到。短短一学期下来，笔记都记了厚厚的一本，这也成为我最后复习时的一大法宝。还有数学老师，给人一种兢兢业业，一丝不苟的形象感觉，每次讲课时都十分投入，好像外界的纷纷扰扰都与之无关。

在课堂上，老师给我们提出要点和考点，通过一些历年真题的讲解，让我们学习和掌握解题步骤和方法，然而，最重要的还是靠自己的努力和坚持，专转本考试其实并不是很难，

和高考相比，难度明显的降低，而且不会有偏题和难题，只要自己平时可以针对考点多做练习，是完全通过这门考试的，当然自己的心态也非常重要，因为不一定你对知识的掌握和熟练程度高，你就肯定还会在考试中的高分，如果你有良好的心态。那么，我想对于专转本考试，你已经成功了一半。然而，你对此非常的糟糕，那么我想我们考试的结果也会不太令我们满意。

但是，我还是相信，付出终会有收获，虽然不一定成正比。在快要考试的那两个月。我和几个转本的同学几乎每天都在图书馆，一有时间就去，到最后的两周，从早到晚，就这么一直呆在那，看书做试卷，期间，我也想过要放弃，想要偷懒，因为时间一长，总会感觉枯燥，像机器一样在不停的重复去背，去做。但最后，我坚持下来了，也成功了。

最后要说的是报了培训班之后，一定不能缺勤，老师讲的每堂课都十分多，缺一次课就会漏掉很多的内容。到了后期冲刺的时候，自己的努力显得尤为重要，经过了一年的学习，要利用最后的几个月进行知识的整合，系统的复习老师讲过的每一次课程，配合机构所分发的大量练习。每天安排合理的作息，将大部分精力投入到复习工作中去，这样长此以往的坚持一定会有所收获，进入理想的本科院校学习也不再是遥远的事情。