

# 大学生停课第三天心得体会(精选5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 大学生停课第三天心得体会篇一

2020年春季学期，在新冠疫情的影响下，大学校园空无一人，停课已经持续了三天。在这个特殊的时期，大学生们的生活发生了很大的变化。他们不得不面对很多问题，比如如何继续学习，如何保持健康，如何排解无聊的情绪等等。作为一个大学生，在停课第三天，我开始对这些问题有一些新的感受。

### 第二段：思考如何继续学习

在校学习和在家学习是很不一样的。在校学习时，每个学生都有自己的空间和时间，可以专注于自己的学业。但在家学习时，会受到很多干扰，如电视、游戏、沉迷于各种社交媒体和聊天软件等等。为了保持高效的学习，我制定了一个时间表，将每天的学习时间划分为几个小块，并确保在每个小块时间内专注于学习。同时，要及时复习和巩固学习内容，还要多看一些相关的视频和文章来加深对知识的理解和记忆。

### 第三段：保持健康的重要性

在宅在家里的时候，很容易陷入一个久坐的状态，造成身体功能的下降。要想保持健康，必须积极锻炼身体，比如做一些家庭训练、跳绳或者去家附近的公园散步等。此外，保证充足的睡眠和均衡的饮食同样很重要。每天必须吃营养均衡的食物，多喝水，以增强身体的免疫力。在这个特殊的时期，保持健康可以让我们更好地应对疫情。

#### 第四段：排解无聊情绪的方法

由于疫情的影响，大家在家中时间非常长，这会引来一些焦虑和无聊的情绪。如何排解这些情绪呢？我认为阅读、看电影、听音乐以及与家人一起做一些家务活动都是很好的方法。此外，参加一些线上的社交活动或是和朋友视频聊天也是不错的选择。战胜焦虑和无聊情绪，我们可以从细节入手，找到自己喜欢的事情来让自己快乐。

#### 第五段：总结心得体会

停课三天，我发现自己的学习、生活和情绪等方面都发生了很大的变化，学生们需要准备好迎接疫情带来的挑战，将这个特殊的时期变成自我完善的时间。我们要认真思考如何继续进步，如何保持健康，如何排解无聊情绪，让自己的生活更有意义。希望同学们都能坚持下去，应对这个特殊的时期。

### 大学生停课第三天心得体会篇二

正式开学之前，学校安排了一次为期不长的军训，最开始我非常不能理解，因为大热天的还要在太阳下暴晒，傻逼一样的每天都是站军姿，练习正步走，很多同学也因为不堪烈日的焦烤，而纷纷中暑。但是我坚持过来了，回头看看军训的日子，这段期间，虽然很辛苦，但是过得很充实，通过这次的军训，我觉得我的人生进入了一个崭新的时代，为此，我特意对这段期间做了一个心得总结。

总是有很多人说我们这一代是吃不了苦的一代，我相信军训不仅给了我们一个磨练自我的机会，更是一个证明自我的机会。刚开始军训，自己还感觉很新奇。可是从第六天开始，自己真正体会到了军训的不易。基本动作都学会后，就要开始规范动作，练习分列式，正是在这时我真正感觉到了军训的严格，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，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。军训中有时会有动作不到位，小班长总是毫不留情面的指出，帮我们改正。同学之间也会相互纠正姿势，互相督促练习。

军训的训练场上不仅有我们的汗水和飒爽英姿，更有欢快的笑声，还有动听的歌声，大家利用休息时间充分展示自己的才能，一起玩游戏，加深了彼此的了解。这感觉，与课堂完全不同，它带给我们的是青春的绚丽，是友谊的美好，拉近了彼此的距离。军训期间学校还安排了很多文体活动，让我们的生活十分丰富多彩，更让许多同学找到了展现才艺的机会。

军训同样留给我们很多有意义的东西。首先是团结协作，荣辱与共。军训中要保持与集体的进度一致，不然可能会拉低连队的分数，这在今后也是十分重要的，集体的利益与个人的利益永远需要一个平衡点，需要我们做好选择，团结集体才能不断增强团队的战斗力，自己也才能得到真正地提高。其次是严格要求自己，永争第一。只有严格要求自己才能不断进步，在竞争中不进则退，我们要一直保持进步的状态，才能立于不败之地。最重要的就是坚持了，军训中我们吃了许多苦，但我们都挺过来了。今后的生活不会一帆风顺，苦难与挫折总会伴随我们，军训让我们学会了坚持，这会是我们今后的生活受益匪浅。我相信军训中的时间观念，严格要求，坚持不懈等等精神会影响我们的一生。

这14天要感谢我们的教官，他们比我们更加辛苦，督促我们进步，关心我们的生活，陪我们一起度过这人生中独一无二的两周。他们用自身的气质深深感染着我们，让我们体会到什么才是真正的军人，教会我们成长。

军训的时间虽然不长，但是军训带给我的影响却是受益匪浅，这种感悟需要用心慢慢品味，军训教会了我如何在逆境中忍耐，寻求解决方法，面对挫折和困难，不能轻言放弃，更加

不能逃避，这些都不是解决问题的方法，只有直面对待，勇于挑战，才能突破自我，取得成功，军训是我人生中非常重要的一环，更加是我前行的驱动力，我相信，经过军训的人，都是能够经受住磨练的人，将来我的道路会越发笔直！

## 大学生停课第三天心得体会篇三

自从新冠疫情在国内全面爆发以来，大学生们也迎来了空前的挑战。为了控制疫情，许多高校都纷纷宣布停课，选择线上授课。这已经是停课第三天，作为一名大学生，我有一些心得和体会，想要与大家分享。

### 第二段：适应新的节奏

在线上授课让我们不得不适应新的节奏。由于不能去到教室上课，我们只能通过网络和教授交流。这或许会让一些同学感到失落或者无法适应。然而，在这个数字化升级加速发展的时代，这样的转变是必然的。我们应该更加积极主动的去适应，通过大量阅读、自主学习或者多方面协作，以缓解剧烈的文化冲击，这将是未来发展的重要一环。

### 第三段：运用好课上的空余时间

可是，相较于线下授课，线上学习却让我们多了更多的自由时间。许多同学经常抱怨日程排的满满的，但这时候，我们可以运用课上的空余时间，放松身心，或者学习一项新的技能。对于那些有更高要求的学生，课上的空余时间可以用于更加有效的学习策略，如下文中将要提到的“高峰犯错理论”。

### 第四段：提高自我学习能力

这次疫情也教会了我们如何提高自我学习能力。在课堂上，

教师在提供课件的同时，还会给予一些有关学习资料的相关链接。对于那些学习自制力较强的同学，这样的提示让他们有了更多自主探究的机会。投入更多时间和精力，自我探究，相信这是每个学生都会迈向成熟的重要一步。

## 第五段：高峰犯错理论

最后，我想提到关于“高峰犯错理论”。而这个理论的由来，正是源于这场疫情。通过动画片制作软件的学习，可以改变学生对自己身体和技能的认识。在很多的情况下，犯错往往恰恰是让我们更加深入了解我们自己。这也许就是所谓的“高峰犯错理论”。再熟悉不过的代码也很可能考试考不好，但是，当我们反思错误时，该老师在哪里通常是容易找到的。因此，清楚地意识到智慧，不一定是直接的、单一的掌握知识点，但更是要在统一思考后，合理高效地消化信息和执行任务。

## 总结

总而言之，这场疫情对于我们大学生来说，尤其是对于那些刚踏进大学校园的同学，是一个很难忘的经历。它教会了我们更多的自立自强，也让我们对未来充满希望。随着疫情的逐渐控制和实践的积累，我相信我们的校园生活也会越来越好，朝着更加智能化和人性化的方向发展。

## 大学生停课第三天心得体会篇四

人生宛如壮阔浩瀚的夜幕银河，往日里小心收藏的每一帧画面就是悬挂在其中的颗颗璀璨星辰，它们值得在夜深人静的时分伸手摘下细细品味，星子冷辉是黑暗中的光亮。大学生军训，这会是我的记忆长沙中浓墨重彩的一笔，而今日下午的战术训练确是其中劲骨之一。

岳阳楼脚在秋分时节气候丝毫不见萧索，艳阳高照万里无云，

南湖畔“妖风”不减，尘屑轻扬。午间一觉醒来，上午训练引起的身心疲惫早已扫空，再想到接下来即将开始的战术训练精神气儿依然十足，当听到能拿枪的消息时，所有同学都跃跃欲试，整装待发，迷彩长龙从篮球场蜿蜒至阳光大草坪，头顶烈日，士气高涨。

“卧倒！”一声令下，矫健身姿趴伏一排，漆黑的步枪枪身反射出迷蒙光泽，一比一高仿步枪，提在手中可重量不轻，拿枪向前爬行的同学明显力气不支企图丢枪，而对于军人来说，枪是武器，是他们的第二生命。丢枪之举无异于丢盔弃甲逃兵之态，敬佩之情霎时从心底油然而生，草坪趴地，用脚踩与手擦地的力，匍匐前进。目睹教官演示时只觉得身姿飒爽，干脆利落，但是在自己尝试过后才从酸胀与擦痛感中深刻体会到简单的动作有多么不易做出，需要付出诸多的汗水才能达到成就。我想，军训教给我们的不只是吃苦耐劳，还有教官与助教身上坚毅的品质。

军训是一首气势磅礴的进行曲，草坪上的身姿与笑语是其中澎湃的鼓点。我将这小心珍藏，夜空中熠熠生辉的星子又多了一颗。

## 大学生停课第三天心得体会篇五

相信大家都已经听说了这场突如其来的疫情，为了防止病毒的扩散，全国各省都开始停课。在停课第三天，个人也有了一些感受和体验。

### 第二段：在家上课的体验

在第一天开始在家上课的时候，个人感觉非常其实不舒服，时间一长，也会感到浑身不舒服。最大的烦恼就是，上课需要在电脑前坐很久。

### 第三段：精神压力

因为不能出门，个人感觉到了一定的精神压力。而且让我感到焦虑的是，不知道这种情况还要持续多久。

### 第四段：放松心情

不过，在家上课的好处也是有的。可以减少上下学的疲惫，最重要的是自由自在。在有空的时间，个人可以学习自己的兴趣爱好，或者是进行一些简单的放松活动。

### 第五段：对未来的思考

停课第三天，可以说是对未来的思考最为深刻的一天。相信对于很多大学生来说，能有这样的机会成为自我反思的机会，感到非常的珍贵。

### 结论：

在这个非常特别的春天里，无论身处何地，我们都要坚持责任与使命。一定要相信，只要大家一同努力，战胜疫情的日子已经不远了。