

郊游心得体会(优秀9篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

郊游心得体会篇一

从教30多年来，对信息技术知识掌握的很少，在教学中很少运用网络搜集材料，教学上运用的教育资源很狭窄，局限于课本。通过这次教师网络研修，我受益匪浅。我明白了什么是微课程?什么是微视频?学会了在教学中怎样运用微视频，微课程改变学生学习方式等等。

(一)、教学资源以书本为主，缺少多样化生活资源。学生接触到的是手中的课本，我们的课程是开放的，我们是传递正能量的，学生应该接触到社会的各个方面，他们应该了解到社会各层次的相关问题，更要关注多样化的生活资源，因为多样化的生活资源可给学生多样化的生活体验。有利于今后踏上社会，来适应变化的社会。

(二)、教学目标以知识为主，缺少方法和能力的培养。方法和能力的培养不仅仅是落实在我们的课堂教学中，更多的落实在教师的日常教学的行为当中，我们既然要关注方法和能力的培养，就要给学生提供相应的信息，如果不给学生相应的资源，那怎么能培养他们的能力。比方说要培养学生的辨析能力，提高学生辨别是非的能力，我们就得给学生提供社会上一些典型的案例，有些案例是鲜活的，有利于学生的思维深层次。

(三)、教学方法以讲授为主，缺少情景体验与探究。很多教

师平时讲课大多都以完成任务，讲授为主。讲授的内容学生听过了，可是学生又能记住多少呢？可是如果学生伴随着情景的体验，加上社会实践，以及探究活动的开展，学生参与活动当中，他们获得的认知与我们讲过的是完全不同的层次。

(四)、教学过程空洞说理多，缺少针对性和实效性。教学以讲授为主，只能让学生口头会说，不能落实行动。

(五)、教学关注点以教为主，缺少对学生方式的指导。教师以教为主，教师关注如何去讲，如何去说道理，忽视学生不是容器。灌输式的教学，对教师来讲，课堂教学效率低下，对学生来讲没有落实品社课教人做人的目标。其次，专家又详细讲怎样运用微视频，微课程转变学生学习方式的策略。

通过这次网络学习，我要更加地严格要求自己，努力学习，刻苦钻研。按《教师的职业道德》标准时时刻刻约束自己，努力使自己成为 适合时代发展需要的合格的一名人民教师。

郊游心得体会篇二

结合有关心理学知识和方法，本人自我感觉为一名心理健康的大学生们。

从大学生们心理健康标准考虑，本人智力正常，人格完整，尊重自己与他人，人际关系良好，与大学生们年龄心理特点相适应，所追求的目标可取，情绪基本稳定，意志健全。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到损害。“一个没有能力的人，犹如陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中的。”所以，培养好良好的人际交往能力显得尤为重要。我通过测验大概知道自己的性格是冷静型、平和型，是属于内向型的。其实就算不测，我也知道自己是什么样的性格。

我胆小、话少，在陌生人面前不敢说话，我很羡慕那些活泼开朗的人，人际关系很好，与谁都谈得来。我也一直想改变我的性格，但终是迈不开第一步，我知道性格一旦形成了，不容易改变。其实有许多人跟我说过，怎样改变，但道理我都懂，就是行动不起来。我不善交际，不知道到该与别人说什么，我承认我有点自卑，我也在想办法克服。善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，改善自我形象，积极参加社交；面对新局面，尤其处于不利地位时，要暗中鼓励自己“一定行”，竭尽全力争取成功；积极与人交往，通过成功的交往开阔自己的胸怀，克服自卑心理。所以，我一定会诚信待人，热情助人，谦虚、谨慎、自信，尊重、宽容、理解他人。我也学着处理各种人际关系，希望我能成功吧。

当一个人面临挫折时，最需要的莫过于他人的安慰、同情与关心，包括同情体贴、鼓励安慰、提供处理问题的方法，帮助其走出困境，处理问题，应付心理上的挫折。帮助对方端正对于困难或挫折的认识，以此改善自身心理问题。如对新入伍的战士，要设法使他们知道，任何人在到一个新环境都会遇到一个适应问题，能否很快适应环境是衡量一个人心理健康水平的标准之一。挫折和困难可以促人成长，艰苦的环境能磨练人坚韧的意志。总之，检讨自己对问题或困难的看法，调整对挫折的感受，常能改变自己对困难的态度，以便使用较有效的方式去处理困难。

有的人，一生中不断变换职业，他们从事了很多不同的职业，但是到了年老，感慨自己一生的碌碌无为，抱憾而终。为什么这一类人在职业生涯中得不到成就感呢？一个很重要的原因是他们忽略了内职业生涯，而过分重视外职业生涯。职业生涯指的是一个人在就职中的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受……它们是通过从事职业时的表现、言谈举止、工作结果来体现的。外职业生涯指的是一个人在就职中的职务、职称、工作单位、工作地点……它们是通过名片、工资单体现出来的。现在大学生们关心的多是外职业生涯，很少有人会关心内职业生涯，比如一个人在求职时往往会问

企业，“你们的工资？奖金？工作环境？宿舍设施？……”但是很少人会这样问：“你们需要什么样的知识、素质能力或观念？”“我通过什么样的方法能够让自己具备你们所需要的这些？”由此可见，不单是正在从业的人员，就连很多受过高等教育的大学生们，也忽视了他们即将从业最重要的一个因素——满足感。一个人，只有心理上得到了满足，才会有动力，才能最终实现自我价值。

心理学让我们更全面认识到良好的心理素质的重要性。良好的心理素质有助于我们不仅在学业上而且工作的各个方面获得更大的成就。通过心理学中对自我的全面认识，使我们对自身意识、情绪、气质、性格、能力等方面的优缺点有了系统客观的认知，并有助于我们健全人格，提高自我心理素质 and 综合能力。心理学中的各个章节都从理论讲述、分析理解和应对措施方面详细清晰地为我们大学生们的心理健康服务着。成熟的人格，并不意味着我们所在追求的人格完美，但对人生的价值、态度、责任以及生活方式、思维习惯、道德情操、义利观念都有一套较为稳定的态度取向和行为表现。因此通过学习心理学，我们懂得了要深刻地体验自我，准确地评价自我性格；有意识地调整自我，积极塑造良好个性；勇敢面对自我，克服性格弱点。

优良的心理素质在大学生们全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。通过心理学学习，有助于加强对大学生们心理素质的培养与完善，有利于全面提高21世纪人才质量，更好为社会发展服务。

心理健康的大学生们，应该具备良好的情绪状态、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系和良好的择业心理，应该符合社会的要求，能充分发挥聪明才智和对环境有适应能力。倘若具备了以上素质，则我们的心理健康不成问题，则一定能在学业和事业上取得一定的

成功。

分析自己有没有能力做心理咨询。了解心理咨询师应具备的素质，对自己进行确认。这主要有三方面：人格素质、专业素质、文化素质。应该强调的是，比理论和技术更重要的是咨询师的人格魅力，他必须是心理健康、有亲和力、诚信度等，因为心理工作是一项助人成长的事业，要求咨询师既要热情、诚恳、耐心、有适度的感情投入，还要理智，掌握分寸、拥有职业化的清醒。

分析自己有没有信心做心理咨询。认知信心的重要、认知你的信心有多少。因为信心问题直接影响人的情绪，也影响做心理咨询的成效。那么，信心坚定与否，受许多因素的制约。我们有必要检验和反省自己是否有足够的信心，信心不足，要分析是什么原因，如果是客观的，还比较好克服，主观的又来自哪方面？是知通过心理学的学习培训，让我进一步了解了心理学这门学科的深刻含义，认为学习这门学科是很有必要的，让每一个在本我、自我、超我中不断完善自己，学好这门知识将助人也自助。

郊游心得体会篇三

通过此次课程设计，使我更加扎实的掌握了有关autocad方面的知识，在设计过程中虽然遇到了一些问题，但经过一次又一次的思考，一遍又一遍的检查终于找出了原因所在，也暴露出了前期我在这方面的知识欠缺和经验不足。实践出真知，通过亲自动手制作，使我们掌握的知识不再是纸上谈兵。

过而能改，善莫大焉。在课程设计过程中，我们不断发现错误，不断改正，不断领悟，不断获取。最终的`检查标注，本身就是践行“过而能改，善莫大焉”的知行观。这次课程设计终于顺利完成了，在设计中遇到了很多问题，最后在老师和同学的帮助下，终于游逆而解。在今后社会的发展和学習实践过程中，一定要不懈努力，不能遇到问题就想到要退

缩，一定要不厌其烦的发现问题所在，然后一一进行解决，只有这样，才能成功的做成想做的事，才能在今后的道路上劈荆斩棘，而不是知难而退，那样永远不可能收获成功，收获喜悦，也永远不可能得到认可！

课程设计是我们专业课程知识综合应用的实践训练，这是我们迈向社会，从事职业工作前一个必不可少的过程。”千里之行始于足下”，通过这次课程设计，我深深体会到这句千古名言的真正含义。我今天认真的进行课程设计，学会脚踏实地迈开这一步，就是为明天能稳健地在社会大潮中奔跑打下坚实的基础。

回顾起此课程设计，至今我仍感慨颇多，从理论到实践，在这段日子里，可以说得是苦多于甜，但是可以学到很多很多东西，同时不仅可以巩固了以前所学过的知识，而且学到了很多在书本上所没有学到过的知识。通过这次课程设计使我懂得了理论与实际相结合是很重要的，只有理论知识是远远不够的，只有把所学的理论知识与实践结合起来，从理论中得出结论，才能真正为社会服务，从而提高自己的实际动手能力和独立思考的能力。在设计的过程中遇到问题，可以说得是困难重重，但可喜的是最终都得到了解决。实验过程中，也对团队精神的进行了考察，让我们在合作起来更加默契，在成功后一起体会喜悦的心情。果然是团结就是力量，只有互相之间默契融洽的配合才能换来最终完美的结果。

此次设计也让我明白了思路即出路，有什么不懂不明白的地方要及时请教或上网查询，只要认真钻研，动脑思考，动手实践，就没有弄不懂的知识，收获颇丰。

郊游心得体会篇四

本学期，通过对管理创新课程学习，感受颇多。在一学期的课程中，我们对中环华祥公司进行了校企联合项目，为天路出版社做出了管理与营销的改善方案。

在其中，我作为低碳运营的组长，参与了中环华祥的运营小组，进行了数据的收集，图纸的描绘，新改造布局的设计等工作，并带领2个本科学生进行了中环华祥的碳排放计算，并设计出企业碳排放计算器，同时做出了华翔低碳的改善建议；在关于天路出版社的改善过程中，参与了营销方案的设计与总结。

在不断参与的过程之中，有以下几点心得，用几个字来形容就是：实、难、练、会。实是指我们这次是一次实实在在的把学习的知识应用到实践的改革之中。难，在调研和总结过程中，我们遇到了之前预想不到的种种难题，最后通过努力才一一克服。练，在调研过程中，我们把所有的反面，包括交流，沟通，文档处理，图形设计，理论应用，都练习了一遍，尤其是几位做演讲的同学，通过锻炼，他们有了很大的提高。会，最后这是个比较理想的结果，通过管理创新课程的学习，我们的团队真正的学会了知识的应用，对以后在企业中从事管理工作打下了坚实的基础。

以下是我参与这次校企联合的一些体会和建议：

此次与两个企业的合作，收获最多的就在于实践。很多大学生没有进过企业，没有进行过对企业的调查，在校内所学习到的东西，完全没有地方施展，毕业之后也只能纸上谈兵，不能真正的把自己的思想和理论放置于真正的实际之中。通过本学期的学习，我们积累了很多的经验，比如，如何高效的进行数据的收集，如何能得到有效的信息。比如，在交流过程中，如何正确摆正企业与我们的位置，进行有效的沟通，保证信息的真实性，很重要的问题。在初到华翔，经理们在介绍的时候LED的能耗在普通白炽灯的十分之一，然而在现场的调查之中，生产人员的介绍却是4—5分之一。这样的数据如何处理，如何对我们的调研有效，是一个难题。因此，校企结合的信息对称问题与地位问题很鲜明的显现出来。

我在进行中环华翔的碳排放调查的过程中，对公司进行了多

次调研，然后最有效果的，也是唯一有效果的就是最后一次，之前去过了4次，所收集到的信息，对自己调研的题目没有任何帮助。这种现象的原因就在于，企业的人根本不重视我们的调查，根本不相信我们的研究能为他们带来效益的改善。很多工作人员，在总经理分派接待学生之后，找出各种理由不配合我们的工作，有的却是很热心。最后在我硬着头皮，一个一个的虚心请教，好说歹说之后，才得到了一份比较严谨的数据。我们的调研是为了他们好，为什么企业不重视，不利用学校的资源，产生双赢，这又是一个有待解决的难题。

之前的我们一直认为，管理是一门很空洞的学科，但是通过这次的调研活动，我们在各方面的总结和分析中，运用了各种所谓“空洞”的知识，最后形成了实际的有效的报告。这就是实践检验真知的魅力，我们通过实践，把这些空洞的东西变成了现实，应用到了真正的管理之中，这就是校企结合真正的作用。最后，我要对本学期管理创新的老师和伙伴进行感谢，是通过大家的齐心合作，才能完成看似庞大的任务，这些实践对我们日后的求职和工作必然会产生很积极的影响。感谢张院长，感谢霍老师，凌老师的无私奉献，以及各位同学的通力合作。

今天，非常有幸，我们听到了来自南京师范大学的许教授，和来自江苏教育学院谈教授的精彩讲座。两位教授各具风格，许教授谈吐幽默，她的关于《构建和创新优质音乐课程》的讲座，让我们耳目一新。许教授没有泛泛而谈，而是根据我们的问题，展开讨论，并一一做了解答。让我们对于音乐教育的概况，以及课堂教学、游戏设计等有了一个全面深刻的了解。她毫不保留的，将一些实用的小游戏传授给我们，感觉既实用，又很有创意。为我们以后对幼儿实施特色教育活动，提供了很好的素材。许老师60出头的模样，但她眼神犀利，始终闪烁着教育的智慧，一种洒脱、睿智的感觉油然而生。讲座中，她不时地给我们示范性的语言，那种对孩子的喜爱，对教育的热爱让我们不得不佩服。听许教授的讲座，让我们真正明白了教育的智慧，明白了与孩子更加亲近的好

方法，明白了自己不论在什么时候都要俯下身来，了解孩子们的真正需要，让孩子们在活动中充分体验游戏的快乐，从而产生自主学习的欲望。

与许教授不同，谈老师气质优雅、她的讲座始终闪耀着她较高的音乐素养。讲座开始，在给我们讲一音乐案例的时候，她清唱着歌曲的优美旋律，嗓音清澈，悦耳，如执教教师一般，熟悉活动内容。这充分显示了谈老师在理论导师的前提下，更是一位深入教育一线研究的研究型教授。她的讲座让我们了解了音乐教育中的实际障碍，由于理论加实际，对我们的工作具有很强的指导作用，具有一定的实效性。她从教具的合理运用，到教材的大胆改进，让我们了解了科学运用教学具的重要性。这与园长跟我们谈得“灵活使用教材”相一致。

谈老师的讲座，让我充分体验到了音乐教育的美，和谐的旋律不能打破，和谐的师幼关系可以促进幼儿的自主学习性的提高；要合理的运用教材、教学具，充分发挥教材、教具的作用，掌握好“有效”二字，才是提高音乐教学的前提。

郊游心得体会篇五

数据库课程设计大赛的尘嚣渐渐远去，怀着对这次大赛的些许不舍，怀着对当初课程设计开始时候的豪情万丈的决心的留恋，怀着透过这次课程设计积累的信心与斗志，我开始写这篇文章，为自我的足迹留下哪怕是微不足道但是对自己弥足珍贵的痕迹并期望与大家共勉。

首先，让我的记忆追溯到大二暑假，在老大的指引下（老大劝我学asp[]我接触到microsoft公司的产品。那个时候我已经学过vc和asp[]因为windows程序设计实验的课的关系，接触过vb[]但是没有专门去学他，因为习惯了c++里面的class[]int[]觉得vb的sub[]var看着就不是很顺心。我是一个

好奇心很强的人，突然看到了一个号称“是用于建立下一代应用程序的理想而又现实的开发工具”，而且主推c#语言，由于对c语言的一贯好感，我几乎是立刻对他产生了兴趣。我就开始了对c#的学习，任何语言都不是孤立存在的，所以数据交互是很重要的，暑假的时候我把我们这学期的课本数据库系统概论看了一遍。我记得以前用c语言编程的时候，数据是在内存中申请空间，譬如使用数组等等。很耗费内存空间。这个时候就是数据库站出来的时候啦，于是我又装上了sqlserver2000[]以前学asp的时候用的是access[]那个时候只是照着人家做，理论是什么也不是很清楚。

透过一个暑假的学习，基本搞清楚了理论方面的东西，具体怎样用也不是很清楚。但是这为这学期的课程设计打下了铺垫。

来到学校后，随着这学期的数据库课程大赛开始了，我有一个看法就是自我就应具备的潜力不是我会多少，而是我就应具备快速学会东西的潜力。遇到什么就学什么。我们有时候很容易被一些专业名词说吓着，包括什么建模，软件工程，数据分析，数据挖掘等等。我身边就有很多同学被这些纸老虎所唬住，而没有勇气去接触他们，总是说这个太难了之类的退堂鼓的话，他们低估了自我的潜力同时也压抑住了他们自我的好奇心。其实都是纸老虎，又不是什么国家科研难题，只是去用一些工具，发明工具是很难，但是用一个工具就容易多了[]justdoit[]我记得我做这个数据库之前，我们老师说要做好前期分析，我就在网上搜索用什么分析工具好。最后我选取了roseuml建模工具。在此之前，我脑袋里面没有软件建模的思想，什么uml建模对我而言就是一张空白的纸。但是真正接触后并没有想象的那么难，有什么不懂的上网去搜索，这是一个信息横流的世界，有google[]baidu就没有不能解决的知识难题。以及之后的数据库分析的时候用到的powerdesigner也是一样。

开发的时候我想过用什么架构？c/s模式？模式有很多，怎样选取？我就上网搜索此刻最流行的架构是什么。结果搜到了mvc架构，就是你啦。我决定用这个架构，不会，没关系，咱学jjustdoit前期工作准备好后，那么我就得把我暑假学的加以实践。这个时候我更加深入的了解了利用ado操纵数据库的知识。并且对数据库里面的存储过程有了比较深入的了解。经过大概2个多星期的奋斗，我完成了我的数据库课程设计——基于数据集的图书馆管理系统。并最后十分荣幸的获得了大赛的一等奖以及以及新技术应用奖。

与其临渊羡鱼，不如退而结网。这次数据库课程设计给我的最大的印象就是如果自我有了兴趣，就动手去做，困难在你的勇气和毅力下是抬不了头的。从做这个数据库开始无论遇到什么困难，我都没有一丝的放下的念头。出于对知识的渴望，出于对新技术的好奇，出于对一切未知的求知。我完成了这次数据库课程设计，但是这只是我学习路上的驿站，未来十年的核心技术就是xml[至少微软是这么宣传的]，我会继续学习它，包括jave公司的j2ee我也很想试试，语言本来就是相通的jjustdoit语言并不重要毕竟它仅仅是工具，用好一个工具并不是一件值得为外人道的事情，主要是了解学习思想。古语说的好：学无止境啊！

我很庆幸我参加了这次数据库大赛，让我确实打开了眼界。

郊游心得体会篇六

_月_日，学校操场上的风轻轻地吹，拂过了我的心房。感恩中国，感恩学校，感恩教师，更要感恩父母！听有声音了，那便是“感恩我们在行动”开始了！是我们教导主任首先讲了观会的要求，并介绍了此次演讲的人。让我们怀着一颗感恩的心，静静的倾听。告诉我们，在她第一次上台演讲时，心里想的不是别的，是大家都需要“我”。

伴随着美妙的音乐，_教师深情讲起了感恩。首先我们要感激的是父母：懂得去孝敬父母，因为他们不仅仅赐予我们生命，更把我们养育成人，感激父母是最起码的要求，是做人的道德底线，如果一个人连自我的父母都不爱，又怎样可能爱同学、爱社会。其次是感激教师：懂得去尊敬师长，因为教师不仅仅赐予了知识，更是教会了学生如何做人。正是教师们春风化雨式的教育解开了学生成长路上的心结。教师职业需要付出太多的爱心，这份工作不是能用金钱来衡量的，选择教师职业就是选择了奉献！谁的记忆里会没有教师呢？再次，感激关心、帮忙过我们的同学和他人，因为他们不仅仅在我们的人生旅途中陪伴着自我度过了多少个春夏秋冬，更与我们在生活和学习中相互鼓励、相互支持、相互安慰、在交流中获得欢乐和充实。

俗话说：“谁言寸草心，报的三春晖、”“滴水之恩，当以涌泉相报”知恩图报是中华民族的传统美德。我们是有职责把“感恩”这个传统美德传递下去。让我们把“感恩之心”化为行动吧。让我们回报父母：多回家看看年迈的父母，帮他们捶捶背，揉揉肩，聊聊天，主动做一些家务；让我们回报社会：做好自我应当做的事，为礼貌社会尽一份力，让我们知恩、感恩、报恩吧；拥有一颗感恩的心，我们才懂得去孝敬父母。拥有一颗感恩的心，我们才懂得去关心，帮忙他人。拥有一颗感恩的心。我们就会勤奋学习，真爱自我。拥有一颗感恩的心，我们就能学会包容，赢得真爱，赢得友谊。拥有一颗感恩的心，我们就会拥有欢乐的拥有幸福。

人际和谐应从学会感恩开始，将感恩理念大胆引入学校德育，开展感恩教育和活动，让学生常感父母养育之恩；感师长教导之恩，感同学帮忙之恩；感党和国家关怀之恩；常怀报效党和国家之心，报效父母之心，报效师长和同学之心。有利于学生的思想转化，有利于调动学生的学习进取性，有利于健康心理、人格的构成，有利于团体主义精神的培养，有利于和谐班级和谐学校的建设。试想，一个怀着感恩理念的学生，感受到父母节衣缩食，含辛茹苦供养自我读书学技术，为的

是让他成为有用的人过上幸福生活时，他能不努力学习，以优异的成绩报效父母吗？一个怀有感恩理念的学生，一旦感受到教师呕心沥血教育他成长时，能不刻苦钻研，力求以最好的成绩回报教师吗？所以我们懂得感恩，我们拥有幸福。

在这次活动中，让我们明白了许多，知恩者，幸福！感恩者，欢乐！报恩者，成功！在生活中，我们要学会感恩于心，报恩于行，让感恩的种子在每一颗心中扎根，让我们的世界充满爱的旋律吧！

感恩课程心得体会（篇2）

郊游心得体会篇七

刚听老师通知要上这门课的时候，大家都很有疑惑。

教务处提供的课程表上仅有的“就业指导”四个大字更让我们不知所以然，毕竟就业对我们来说还是比较陌生的事情。

在听过姚朝华老师的这门课之后才知道，这门课程对于我们之后就业起到重要作用。

而在大三开设这门课，除了为以后的真正的就业指导做准备外，更多的是让我们学会规划自己接下来大四的生活，不让时间被浪费掉，有效充分的利用大学剩余时间来有针对性的对就业而学好自己的专业，同时也可对自己重新作一番全面深刻的审视，剖析了自我特性，明确了人生定位，把握了发展方向，激发学习热情，对自我有一个崭新的认识。

人生是一个旅程，要想走好就必须有一张地图。

古往今来无数航海家都是凭着他们的毅力和一张地图完成他

们漫长而艰难的旅程。

我们的人生路上要经历许多的风浪,就好比扬帆远航,如果盲目的在这片大海上飘荡,这样的远航永远都看不到彼岸美丽的风景。

我们身边有无数的身影,在人群中徘徊,他们没有目标,只追求一时的满足。

而职业生涯规划,是我们实现自我人生价值的第一步,就如同为我们的人生画一张地图,让我们在将来的学习生活中有一个奋斗目标,然后向着这个方向,在这张地图的指引下,为实现目标而奋斗。

职业是人的生活重要组成部分,它影响着个人的整个事业发展,影响着个人的家庭幸福程度。

它不仅是谋生的手段,它也应该给人们带来最大的精神满足。

它不仅满足衣食住行的基本需求,而且满足个人潜能发挥自我价值的实现。

职业生涯规划使我们了解只有对自己未来的职业进行完整地规划,才能找到一份好工作,不会被社会淘汰,在社会上有立足之地,才能实现我们的人生价值。

大学生职业生涯规划,就是在我们明确自己兴趣、爱好的前提下,在认真分析个人性格特征的基础上,结合自己专业特长和知识结构,对将来从事工作所做的方向性的方案。

我们在走向社会前,将现实环境和长远规划相结合,给自己的职业生涯一个清晰的定位,是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。

职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。

因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

首先，职业生涯规划有利于促进个人努力工作。

其次，职业生涯规划有利于我们提升就业竞争力。

最后，职业生涯规划有利于激发个人潜能，增强个人实力。

而要设计一个适合自己的职业生涯规划，就必须扬长避短，考虑自己的兴趣爱好、价值观念、人格特点、能力素质等方面的因素来设计自己的职业生涯规划。

像许多刚进大学的同学一样，我不知道自己想做什么、能做什么。

每天除了上课之外我不知道该干什么、怎样分配我的时间，对自己的将来没有什么规划。

我总是想船到桥头自然直，想那么多干嘛。

但是自从上了职业生涯规划课程之后，我才知道自己是多么的愚蠢。

机会是给有准备的人的。

我不能做一天和尚撞一天钟，浑浑噩噩、没有目标、方向的过日子，我应该有一个前行的领路人——理想，有了理想我就会像在百米冲刺一样向着自己的目标努力的拼搏。

我们大学生面临着工作就业压力，进行职业生涯规划设计能使我们更好地进入社会。

21世纪是一个变幻莫测而又催人奋进的时代, 有希望也有困惑, 有机遇也有挑战。

在这个高速发展的社会中, 大学生面临着各种各样的挑战。

在这个充满竞争的社会中, 怎样才能更好地立足呢? 大学生职业生涯规划, 使我对自己的未来有了一定的规划和目标, 在接下来的大四阶段, 努力学习专业知识积累职场经验为实现这个目标打下坚实的基础。

我相信有了目标的指导, 今后我们在面对众多优秀的对手时, 能够在竞争激烈的社会中立于不败之地, 闯出一片属于自己的天地。

在大三的下学期, 也说的上是在大学的最后一个能认真学习的最后一个学期, 上了一门课程叫做《大学生职业生涯规划与就业创业指导》。

最让我印象深刻的是教导我们的老师。

我不是说擦老师的鞋, 的确是从心的赞扬, 的确大帅上的课完全不会感到一丝的疲倦, 整节课80分钟, 精力一直集中在课堂上, 生动有趣, 每个星期都会期待着这堂课, 而不是想方设法的去逃课, 同时也学习了很多有关“前途”的知识, 从前我觉得“前途”这个词是一个形容词, 总听到有人说, “啊, 这小子有前途啊”, 然而现在我觉得这个词是个名词, 真真实实存在的一种信仰, 一盏明灯, 让我找到了前面的路, 不至于漂泊在人群之中。

“著名的哈佛调查报告”大帅上课用的最多的例子, 也是最有力的一个例子, 从来数据是不会骗人的, 而且也经得起考验。

“日本选手的马拉松比赛”这个例子也是我印象很深的例子,

因为两个例子在之前也会看到过，同样都是说明目标的重要性，第一个例子，可能会有些模糊不清，不明白到底目标的作用在哪，然而第二个目标就正好验证的目标的重要性，好比第一个是论点，第二个是论据。

把一个大目标分减成无数个小目标，然后逐个击破，达到最终把一个大目标完成的方法。

看似马拉松对于一个人来说是一个不可能的挑战，只要学会方法，40多公里，也只是跑几圈400米而已。

来说说我自己想到的例子，乔布斯。

他是我的偶像，为什么选他为偶像，不仅仅是因为他创造了苹果，更多的是因为他的个人人格魅力，他给予别人的感觉是孤傲的，狂妄的，对于对手微软的成功，他给予的评价是“小偷”，因为盖茨就是看了乔布斯他们的图形界面，加入到自己的系统中，才有了现在windows和mac的竞争。

从乔布斯的自传，不难看出，他是一个完美主义者，他有着我对于艺术的追求，凭借着自己的感觉去判断一个设计是好是坏，对于下属辛辛苦苦的一个设计说否认就否认，所以说他是孤傲的。

但因为他独特的角度，把握住潮流的趋势，才有了一系列苹果产品。

一开始把自己的车库当做办公室，再到卖出第一块主板，再到设计系统，一件产品，能看得出来这是有一个目标，而这个目标就是层层递进不断的去实现。

每个年轻人都会有自己当老板的心态，不用被人指指点点，没有一系列的规条，是什么阻止了这么多老板的出现，却仅仅只有寥寥可数的老板成为举世无双的名人，改变了这个社会。

会?是心态，还有的是对于自己认可的事情没有持肯定的态度，没有一系列的有力方法去组织。

金钱，这个社会最有力的一个资本，从前都是想着说，假如我有钱了就会怎么做，怎么去使用这笔钱，怎么去构建我的理想，落实我的计划。

反观社会上所有的老板，他们的发展可以说是坎坷，没有后台，没有靠山，靠的是自己对理想的追求，对成功的渴望，不为失败找借口，有了激励的例子，更应该去奋斗，去改变现状，只有不满现状的人，才会去反抗，不为生活的压力，挫折打败。

所以学习这门课，体会很深，理解很深，认识更深，明白目标的重要性。

生涯，不是一两年，不是几个十年，而是一个人的一生。

1.课程心得体会范文

2.创业课程心得体会

3.erp课程心得体会

4.课程实训训练心得体会-课程实训体会

5.课程设计心得体会

6.课程心得体会怎么写

7.创业培训课程心得体会

8.课程学习心得体会

郊游心得体会篇八

两周的单片机课程设计最后顺利完成了，其中包含着快乐，也有辛酸。我们选的设计题目是“数字温度计”，大家都觉得这个题目是比较简单的。其实不然，做了之后，发现设计电路虽然简单，但我们认为它真正困难的地方是程序设计，但是在我们同心努力下最终完成了。

我们刚选该题目时，真的是一头雾水，硬件电路不知如何下手，更何谈解决程序那块，因为我们所学的都是单片机方面的理论知识，应用到实践中去还比较少。但是，我们三人也没偷下懒，迅速分工去查阅和收集资料。我们去了图书馆借一些参考书，上网找一些相关资料，并且请教指导老师。透过不断努力，最后把数字温度计的思路和模型定了下来并开始分一个人去焊接硬件电路，剩下的去整理和修改程序。

透过一番整理和修改后，在电脑上进行仿真，仿真成功后准备焊接电路板。在焊接电路板中，我们首先对硬件电路进行布局，然后确认无误后，在电路板上进行焊接，这个过程我们觉得是做得比较快的，以至于后面出现了虚焊的错误。

焊接电路板完工，细心检查后，进行通电测试。结果液晶lcd没有显示，透过检查，原先是lcd坏了，在换了块新的后，能显示显示值。但还有个问题是，当报警电路不会报警，在请教老师后，发现走动蜂鸣器的电压太低了，是因为串接了一个太大的电阻。然后，我们换了一个小电阻，但这时蜂鸣器却一向在叫，停不下来，但是，在我们三人的的细心检查下，原先是在放大电路的一端虚焊了，这说明我们焊接电路的技术还不够好。在重新焊接那端后，数字温度电路最后成功实现功能，当时我们的情绪都是无比兴奋和快乐的，因为我们两周的辛苦没有白费。

郊游心得体会篇九

——学习《语文课程标准》心得体会

近日，我对《语文课程标准》进行了学习。通过学习，我对语文课程的性质与地位；语文课程的基本理念；课程标准的设计思路；课程目标及实施建议等有了更加深入的认识。在学习中我逐渐形成自己的教学观点，下面把我的一些教学做法和我的一些教学设想写出做为下步语文教学继续努力的方向。

一、正确把握语文教育的特点，积极倡导自主、合作、探究的学习方式。

《语文课程标准》中指出“语文是实践性很强的课程，应着重培养学生的语文实践能力，而培养这种能力的主要途径也是语文实践，不宜刻意追求语文知识的系统和完整。语文又是母语教育课程，学习资源和实践机会无处不在，无时不有。因而，应该让学生更多地直接接触语文材料，在大量的语文实践中掌握运用语文的规律。”“学生是学习和发展的主体。语文课程必须根据学生身心发展和语文学习的特点，关注学生的个体差异和不同的学习需求，爱护学生的好奇心、求知欲，充分激发学生的主动意识和进取精神，倡导自主、合作、探究的学习方式。”本着上述课程理念，我在教学中努力正确把握语文教育的特点，积极倡导自主、合作、探究的学习方式。在每一篇课文的学习过程中，我都会以这样的教学环节要求学生：课前预习、课内探究、课后巩固、课外拓展。课前预习具体让学生做到：1、画出课文中的生字、新词，不理解的`字词借助手中的工具书或用联系上下文的方法提前解决。2、搜集与课文内容相关的资料。3、熟读课文，概括课文主要内容，想一想自己读懂了什么，思考自己那些地方还没有读懂。课内探究过程中做到具体解决学生没有解决的问题，在学生问题解决的前提下，再解决老师提出的学生尚未想到的问题。此环节的实施，关键要做到学生自主探究学习

为主，合作探究学习为辅，引导学生在读中感悟，在感悟中朗读，从而做到让学生在大量的语文实践中掌握运用语文的规律，培养学生的语感和整体把握的能力。课后巩固就是要求学生做到对当天学到的内容进行及时巩固复习，在教学中我采用课堂随堂检测卡的形式。课外拓展就即咱们平常所说的以一篇带多篇，通过学习一位作者的一篇文章拓展、激发学生去阅读这位作者的其它文章；通过学习一篇文章推荐、激发学生阅读其它相似的文章等。

二、扩展学生的阅读，以名言警句、优秀诗文、中外经典等引领学生的成长。

《语文课程标准》课程阶段目标中指出第三学段的学生在阅读中要做到“诵读优秀诗文，注意通过诗文的声调、节奏等体味作品的内容和情感。背诵优秀诗文60篇(段)。”“利用图书馆、网络等信息渠道尝试进行探究性阅读。扩展自己的阅读面，课外阅读总量不少于100万字。”