

大学生就业权益保障心得体会(优质10篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

大学生就业权益保障心得体会篇一

大家知道今天是什么日子吗？没错今天是三月十五日。三月十五日，什么节日哦？哈哈，是消费者权益日。也是大名鼎鼎的“打假日”！

打假日？什么大假日？

让我来告诉你吧，“打假日”就是专门打击假货的日子。这年年年年搞，特别是中央电视台，力度可大呢！简直比工商局都厉害，听说有个大地板厂，就是虚假宣传，搞假货，被中央台三一五晚会给报道了，结果很快就垮掉了呢！

这么厉害，为什么只打这一天呢？

这是为了宣传消费者权益，最先由国际消费者联盟组织于1983年确定，目的在于扩大消费者权益保护的宣传，使之在世界范围内得到重视，促进各国和地区消费者组织之间的合作与交往，在国际范围内更好地保护消费者权益。

所以不只是打这一天，而是在这一天集中宣传，让大家都知道，避免更多的人上当受骗。

对啊！要是以后没有假东西出现那该多好啊，就没有人在上当受骗了。我要对那些卖东西的人说：“超市的老板们，我希望你们不要给我们那些假的产品，不然的话，顾客们就会投

诉你们的哦!所以我还要对那些说一句话：“害人终究害己啊!”不法商贩们不要做那些害人的事情，要诚实守信!”

大学生就业权益保障心得体会篇二

劳动是每个人都必须经历的一项重要活动，而对于大学生来说，劳动不仅是一种锻炼，更是一种体验生活的方式。然而在实际劳动中，大学生常常面临劳动权益被侵犯的情况。本文将个人亲身经历为出发点，总结出大学生劳动权益的心得体会。

第二段：平等对待

在劳动过程中，个人的权益要受到平等对待。作为大学生劳动者，不论是在学校内还是外，我们应该不分背景、职位和性别，坚持劳动平等原则。不仅自己要努力争取权益，还要关心身边的同学，共同呼吁对劳动者实行平等对待。只有通过平等对待，我们才能更好地发展自己，并创造一个公平正义的劳动环境。

第三段：维护权益

除了平等对待，维护自身权益也是大学生劳动的重要方面。学生的劳动时间和劳动条件都应在符合规定的前提下得到保障。在实际工作中，我们应当了解自己的权益，知道自己的权益范围和保护措施。同时，也要主动向学校或用人单位维权，及时处理因劳动权益侵害而引发的矛盾问题。维护自身权益不仅是为了自己，更是为了整个大学生劳动团体能够真正享受到应有的权益。

第四段：积极参与

为了更好地保护自身权益，大学生们应当积极参与到学校和社会劳动权益维护的组织中。参与学生会、社团等组织，

了解学校和社会关于劳动权益保护的政策和法律，并付诸实践。通过参与组织，大学生们能够更全面地认识到自身权益问题的严重性，而且还能借助集体力量更有力地维护大学生劳动权益。同时，积极参与还能提高自身的组织能力和维权技巧，为今后的劳动中更好地保护权益打下基础。

第五段：理性对待

最后，大学生们应该理性对待劳动权益问题。在面对突发事件和权益侵犯时，我们应当冷静思考，不抱有过度的期望和幻想。劳动权益的保护是一个长期的过程，不能指望一蹴而就。我们应该学会把握分寸，借鉴他人的成功经验，同时要接受现实，并相信随着时间的推移和自己努力的不断付出，大学生劳动权益的保护必然会得到更好的改善。

总结：

在大学生劳动的过程中，我们不能被侵犯权益的情况所吓倒，更不能放弃维护自身权益的努力。通过平等对待、维护权益、积极参与和理性对待，我们能够更好地保护自身权益，也能为改善整个大学生劳动团体的权益环境贡献自己的力量。只有我们不断积累经验、争取权益，才能在劳动中获得真正的快乐与成长。

大学生就业权益保障心得体会篇三

为积极做好金融消费者权益保护及公众教育服务工作，营造和构建和谐金融消费环境，工商银行南通分行在全行范围内开展了“3.15金融消费者”宣传教育活动。

一、高度重视、统一部署

我行结合人行和工总行要求及时制定并下发了《关于组织开展“3.15”金融消费者主题宣传教育活动的通知》和活动方案，

明确指导思想，以“畅通维权渠道，保护金融消费者合法权益”为主题，组织开展形式多样的“3.15金融消费者权益日”主题宣传活动。

我行消费者权益保护办公室及时将消费者权益保护相关知识通过金融服务园地转发全行。组织全行干部员工学习《新消费者权益保护法》，了解“新消法”首修背景、新亮点以及赋予消费者的基本权利；学习《消费者金融知识宣教手册》(20xx年版)，掌握金融服务基本知识、投诉维权须知以及常见产品和服务风险及操作注意事项；学习《征信业管理条例》，掌握信用报告网上查询办法，提高员工依法查询、管理和使用个人信用信息的合规意识。

三、认真落实，积极开展“3.15金融消费者”宣传教育活动

(一)做好网点主阵地宣传。营业网点通过液晶电视播放《新消费者权益保护法》专题宣传教育视频，告知消费者，金融机构在新消费者权益保护法中应履行的义务。电子屏滚动播放“畅通维权渠道，保护金融消费者合法权益”、“权益保护以人为本优质服务诚信文明安全消费和谐金融”等“3.15金融消费者权益日”活动主题，并公布咨询投诉电话。如东支行营业部等网点设置“3.15”宣传专区，设立了“3.15”金融消费者主题宣传教育活动咨询台、在醒目位置公示投诉电话。宣教人员向客户发放宣传材料，向消费者普及“人民币反假”、“反洗钱”、“个人征信”等相关知识，强化消费者风险意识，引导消费者依法、理性维护权益，并广泛听取、收集客户意见建议。

(二)走出去集中宣传。一是宣传“新消法”知识。市分行营业部、机构业务部、个人金融业务部以及市分行消费者权益保护办公室联合开展了“3.15”《消费者权益保护法》知识普及活动。发放《新消费者权益保护法》知识介绍资料60余份，介绍“新消法”赋予消费者的基本权利，金融机构应履行的责任。“3.15”活动日，一位老年客户向活动组反映市分行营业部一柜员拾金不昧，表示要送礼物或锦旗，活动组婉言谢绝，

在市分行营业部宣讲员指导下在网点留言簿上留下了感谢信；个人金融业务部宣讲员指导客户现场使用“95588”咨询电话；机构业务部宣讲员认真解答了一位老年客户关于其他行业的投诉，并帮忙拨通了12315投诉热线，客户深表感谢。二是开展征信主题宣传活动。

3月10日，我行海安支行走进海安中大街社区开展“3·15金融消费者”权益征信宣传活动。活动丰富多彩，寓教于乐，通过布放展牌、发放资料、现场讲解开展宣传，有奖问答、抽奖、文娱表演活跃现场气氛。县电视台“民生热线”栏目当晚对活动进行了报道。港闸支行以“3.15”为契机，走进企业，将征信知识宣传手册、信贷产品手册发到企业负责人手上，详细讲解企业信用系统有关知识，要求企业珍惜信用信息，不能出现任何不良记录。开发区支行设立宣传台，向消费者宣传信用报告的用途、知情权、异议申诉权等知识同时，还选择了与百姓生活相关度较高的业务种类，普及安全用卡、客户维权、防范金融诈骗和非法集资等金融安全知识，帮助社会民众增强辨假防骗能力，收到良好效果。三是开展现金业务权益保护宣传。通州支行各网点除在营业网点门口设置宣传台并摆放宣传资料，向客户讲解反假币和征信知识外，还组织员工到农村集贸市场、人口流动量多的场所发放宣传折页，宣传“新消法”赋予金融消费者的六项权利、讲解反假币的基础知识、识假的技能、残缺污损人民币的兑换办法、爱护人民币的意义等，并现场进行残损币及小面额钱币兑换，受到人们的普遍欢迎。

启东支行开展“3.15”现金业务权益保护集中宣传活动，为过往市民提供人民币反假、现金结算等方面业务知识咨询服务，受到广大市民欢迎和好评。如皋支行组织12名义务宣传员，走进共建单位-如皋市如城镇供电社区开展现金业务宣传。提高社区群众对我行金融服务的满意度。四是普及银行基础知识。人民路支行营业室举办了主题为“3.15保护消费者权益，从你我做起”的主题宣传活动。向客户讲解日常生活中如何正确使用一些银行产品，如何防范金融欺诈风险，维护自己的

合法权益。现场指导客户使用自助银行及网上银行。青年路支行南通节制闸、虹桥、任港路、行政中心四个网点，联合展开“3.15”宣传活动，重点向农民工客户宣传银行卡、转账汇款、自助机具、电子银行等方面的内容，宣传我行服务政策。

(三)与监管部门共同宣传。3月15日，如东支行营业部理财经理、支行市场营销人员、金库管理员等专业人员与如东县人民银行货币发行科及计划统计科两位专家共同开展了“3.15”消费者权益保护宣传活动。对广大市民就人民币反假、个人征信、电子银行、小微企业等金融知识进行了资料的发放和普及，收到了收好的效果。

“3.15金融消费者权益日”宣传活动期间，南通分行115个网点开展网点宣传，开展大型户外集中宣传活动20余场，参与员工509人次，发放《消费者权益保护法》和《征信管理条例》知识要点、信用报告网上查询指南、反假币等宣传折页7600余份、发送短信758条，受众对象3900余人。海安电视台“民生热线”栏目对我行海安支行征信主题宣传活动进行了报道。“3.15”宣传活动让消费者了解了“新消法”赋予金融消费者的各种权利、金融机构应履行的责任；了解了自身信用报告的用途、知情权、异议申诉权；了解我行投诉受理渠道和办理流程，有效强化了消费者风险意识和依法、理性维权意识，同时也提升了我行服务品质。

大学生就业权益保障心得体会篇四

权益日活动是一项让大学生增加对自身权益意识的活动。通过参与这样的活动，学生可以了解自己的权益，并且学习如何维护和捍卫这些权益。我有幸参加了一次权益日活动，并且获得了丰富的收获和体会。下面我将分五段文章详细阐述这次活动对我的影响。

首先，在活动当天，我深刻认识到了自己身为大学生所享有

的权益和利益。通过专业人士的演讲和学长学姐们的分享，我了解到了诸如免费医疗、校外实习的合法权益，以及学校应该提供的良好教育、生活环境等。此前，我对这些权益的认识只是朦朦胧胧，模糊的认知可能会引起我对权益保护的忽视。但通过这次活动，我深切地感受到了权益保护的重要性，也对自己应该享受到的权益有了更为清晰的认识。

其次，在活动中，我学习到了如何维护和捍卫自己的权益。专家们向我们介绍了一系列维护权益的方法和途径。例如，通过与学校的沟通与反馈，及时提出自己的合理诉求和需求。此外，通过利用校园网络平台和社团组织进行维权宣传和合作。更重要的是，要学会保护自己的合法权益不被侵害，当遇到伤害情况或不公平对待时，要及时采取行动，维护自己的合法权益。这些方法和途径，对于我来说是非常实用和宝贵的，我会认真学习和实践。

再次，通过与其他参与者的交流和沟通，我认识到自己在权益保护方面的不足之处。在小组讨论和大家分享的过程中，我了解到了一些别人比我更好的做法和行动。他们通过关注校园规章制度的改革、呼吁更好的教学质量、组织各类权益保护讲座等方式，积极地推动了权益保护。相比之下，我在这方面的行动显得相对较少。这让我开始反思自己在权益保护中的责任感和行动力，也感到了改进的必要性。这次交流和沟通，让我看到了自己的问题和不足之处，也激发了我更积极地维护权益的强烈愿望。

此外，在活动过程中，我还了解到了很多具体的案例和事件。这些案例和事件展示了学生权益维护的重要性和价值。例如，有些同学在校外实习期间遭遇到劳动权益被侵害的情况，他们通过与实习单位的沟通和交流，最终解决了问题，并得到了合理的补偿。还有一些同学在租房过程中遭遇到了合同纠纷和不公平待遇，他们通过法律手段和社团组织的力量维护了自己的权益。这些真实的案例不仅让我看到了维权的成功案例，还让我明白了自己在遇到问题时应该如何实际行动。

最后，我有幸成为本次活动的志愿者，我亲自参与了活动的筹划和组织。通过这个过程，我深刻体验到了活动主办方为保护学生权益所付出的努力。我见识到了他们背后的辛勤付出和为我们尽心尽力的精神。他们的工作给我留下了深刻的印象，在未来，我也希望能够成为像他们一样为保护学生权益尽心尽力的人。

综上所述，通过参与权益日活动，我深刻地认识到了自身的权益和利益，并且学习到了如何维护和捍卫自己的权益。我还从其他参与者身上吸取了宝贵的经验和教训。通过了解具体案例，我明白了权益保护的重要性。最后，作为活动的志愿者，我亲眼见证了活动主办方为我们所付出的努力。通过这次活动，我对维护权益有了更深刻的认识和理解，并且下定决心积极参与到维护自身权益的行动中去。

大学生就业权益保障心得体会篇五

年年3·15，今年有不同。因为疫情影响，具有仪式感的央视3·15晚会延期播出，与往年铺天盖地讲保护不同，这几天促进消费的动作一个接着一个，声音一浪高出一浪。这并不代表消费者权益保护不重要，面临的形势不严峻。疫情的发生，给消费者权益保护提供了新视角。

新冠疫情这只“黑天鹅”的出现，给实现全年经济社会发展目标带来了困难和挑战。从长远看，中国经济是一片大海，有着强大的韧性，完全可以应付短期冲击。但不可否认，当前经济受到了影响，尤其是餐饮等服务行业受到极大影响。在拉动经济增长的“三驾马车”中，消费具有特殊的重要性。消费压抑，必然会带来行业压缩。正是为了推动消费市场复苏，多地发布倡议书，发放消费券，助力消费增长。

这些应急手段，到底会发挥多大作用，有待实践证明。但稳消费就是稳经济，稳经济就是稳就业，这是确凿无疑的，其鲜明导向和强大决心贯穿于促进消费举措的全过程。消费行

为的完成，既要看“口袋”，也就是袋里有没有钱；也要看“粮袋”，市场提供什么产品和服务；还要看“脑袋”，也就是由消费环境支撑的消费体验。很难想象，在市场上到处充满陷阱，每走一步都有可能掉进坑里，消费者怎么敢放心大胆地消费？消费者权益保护，看似落脚在消费者身上，其实最终受益的是经济社会。而这，对扫清制约消费的坛坛罐罐，对疫情背景下的消费环境，均提出了更高要求。

消费者权益保护是永远的进行时，当下面临着“传统的消费痼疾未除，互联网等新经济的崛起、新消费领域的不断拓展又带来了许多新型消费纠纷”的局面。一方面，在传统领域，消费者权益保护依然任重道远，另一方面，消费场景的变化，消费终端的转移，又给消费者权益保护带来了新挑战。这次疫情期间，且不讲退票难、假冒伪劣口罩等问题，就拿作为新事物出现的“不接触消费”来说，未来会给消费维权带来什么挑战，很值得研究和重视。

大学生就业权益保障心得体会篇六

大学生活是一个人成长的关键时期，这段时光充满了无限的可能和挑战，我们在这里学习知识、结交朋友、开拓眼界、锻炼自我的能力。然而，大学生的权益问题也成了时下关注的热点。通过自己的体验和观察，我深刻认识到大学生应当意识到自己的权益，懂得如何维护和争取自己的权益。在这篇文章中，我将分享一些个人的心得体会。

第二段：明确自身权益

首先，大学生应该明确自身的权益。大学作为一个教育机构，有义务为学生提供良好的学习环境和优质的教育资源，而学生也应享有平等的学习权益。例如，我们有权要求教师按时上课、认真备课以及鼓励学生的思考和创新。同时，学生也有权拥有一个安全的生活环境，学校应加强校园安全管理，并提供必要的保障。只有明确了自身的权益，我们才能更好

地维护自己的合法权益。

第三段：如何有效维护权益

其次，为了维护自身的权益，大学生应学会合理、有效地表达自己的需求和意见。在面对问题时，我们可以通过与老师和同学进行沟通，以期得到解决方案。此外，我们还可以选择成立学生组织，来推动各项权益的改善与维护。合法地利用大学生组织的平台，我们可以为自己的权益而奋斗，同时也为其他同学争取利益。

第四段：利用法律手段维权

当我们发现自己的权益受到侵害时，我们还可以利用法律手段来维权。大学学生作为法定公民，享有正当的诉讼权利。我们可以通过法律的途径，寻求相关部门的帮助和支持，让不公正的待遇得到解决。重要的是，我们要充分了解相关法律法规，遵守法律程序，以确保自己的维权行动合法有效。

第五段：加强自身能力，为维护权益做准备

最后，为了有效维护自身的权益，我们还需要不断提升自身的能力和素质。大学生应该注重自身的综合素质培养，学会独立思考、有效表达和沟通。在课余时间，我们可以参加一些社团活动、实践实习，通过这些活动锻炼自己的组织协调能力和解决问题的能力。只有拥有了这些能力，我们才能更好地应对各种困难和挑战，更好地维护自己的权益。

总结：

大学生的权益是我们顺利度过大学时光的基础和保障。人们常说，“权益不是天赐来的，而是通过努力争取得来的。”因此，每一个大学生都应当依法行事、明智维权，让自己的声音被听到、被尊重。唯有在追求权益的道路上勇往直前，

方能在大学生生活中成长为更好的自己。

大学生就业权益保障心得体会篇七

借3.15消费者权益保护日，普及消保知识，让群众懂得用法律武器维护自己的权益，规范商家市场，为和谐社会会作贡献。

3月15日是消费者权益维护日，法学院青志协以此为契机，为普及广大志愿者的法制意识，弘扬法治理念，践行志愿精神，为构建和谐校园而贡献自己的一份力量。

“情暖3·15携法同行”

20xx年3月

湖南师范大学二里半校区

湖南师范大学在校大学生

湖南师范大学校法学院青年志愿者协会

曹乐

（一）前期准备

- （1）法学院青年志愿者协会展出海报一张，在木兰路展出。
- （2）确定活动参观人员、准备好相关事宜。
- （4）进行场地申请与批准。

（二）活动中

- 1、开展法制宣传；

- 2、进行义务讲解；
- 3、宣传部做好跟随拍摄工作

（三）活动后期

- 1、活动后期宣传，包括新闻的发表、照片的整理等。
- 2、写好活动总结，发到总会邮箱。

大学生就业权益保障心得体会篇八

为救两名落水少年□xx省xx大学x多名大学生手拉手结成人梯扑进江中营救，两名男孩获救□xx□xx□xx大学生不幸被江水吞没，英勇献身。

x名大学生结人梯救人却意外献身，每个人都会为他们的英雄事迹流下热泪，我做为一名网民，我几乎是哽咽着看完报道的，看完报道，我准备写些文字，用此文字来纪念三位少年英雄，通过回忆他们的英雄事迹，从而让三位大学生的英雄事迹传遍大江南北，长城内外，不仅仅是校园里，而要在全国掀起学习三位英雄的高尚精神活动。

当下，或许有人认为这三位大学骄子献出生命救人不值得，用自己的生命换来的是家人的伤心，社会的不公平，两个孩子的生命似乎不值得用三个大学生去换。当下总有人喜欢用价值来衡量救人的价值，似乎要告诉每位人在救助别人时，先看划得来不，如果划不来就不能去救人，这是一种错误的方法，也是一种自私自利的行为，更是不道德的。我们在救助别人，做出英雄事迹前就不能有丝毫的价值观念，而是英雄发自内心的一种行动，是英雄的表现，也是其爱心的流露。

对这三位大学生的英雄事迹，我们每个人应该学习，更应该尊重他们的选择。我同时觉得他们三人是当今最可爱的人。

或许当下人们对xx后、xx后颇有微辞，觉得他们是自私自利的，只知索取，不知奉献。我想这三位大学生作为xx后的代表，已经向世人宣告□xx后并不是社会上认为的那样，他们同样有爱心，更是英雄，也是当下最可爱的人。

就说他们三人吧，他们在选择救人时，同时也选择了与生死决斗的过程，但他们的选择是出于善良的本性，这也是由他们自身素质决定的，他们的英雄行动给xx后树立了榜样，也震慑了xx后的心灵，向社会展示了xx后也是可爱的。

人不分贫穷富贵，更不分年龄长幼，在遇到危险时，看到别人需要救助时，都会选择与危险做斗争□xx□xx□xx大学生不但做到大学生应该做的，还做到了每一个有正义感的青年人都会做的，在两名落水少年面临生命危险时能挺身而出，互相帮助去救助两个落水少年，在滚滚xx面前表现出了临危不惧。这难道不是其平时就有的品质在此的体现？有如此崇高品质的大大学生，在什么场合也会帮助别人，更会做出英雄行动。不管是天南海北，还是在路上都会做到。哪怕是一举手，一投足，都会伸出手去帮助别人，这才是中国人的脊梁，每个时代都有最可爱的人，战争时代军人是最可有的人，在非典时期医生是最可爱的人。那么在xx省，在大学生中间□xx□xx□xx大学生是最可爱的人，也是xx后里最可爱的你，他们的举动为所有大学生和青年人，也为这个社会树立了一个榜样。

大学生就业权益保障心得体会篇九

大学生军训?军训，很多人再也熟悉不过的字眼，再也熟悉不过的生活。军训有苦也有乐的生活，虽然没有成为真真的士兵，但是那段的磨练为日后的??工作打下基础，也往往成为参与者后来生活的一种美好的回忆。下面是小编整理的关于2017年大学军训心得体会3000字范文，欢迎借鉴！

2017年大学军训心得体会范文3000字【篇一】

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然不同，性质也得以升华。仅仅八天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。的确，几天的军训是短暂的，但它给我们留下的美好回忆却是永恒的。五天军训后睡了一个长觉，而这一觉醒来，望着艳阳高照的窗外，忽然觉得，军训，就如梦一样，匆匆地来，又在我没有细细品味那份感觉的时候悄然而逝，就好像徐志摩说：悄悄地我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。几天的疲劳在肩头隐隐告诉我，已经结束了。很累，而且有酸痛的感觉。教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆。

阳光明媚，学子们都面对阳光在站军姿。晒着眼睛都睁不开，这是我最深有感触的地方。但却没有人去退缩，我们以跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，但是只要认真去做就能走齐、跑齐。

军训，相信经历过的对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息時間，长时间的训练，炙热晃眼的太阳这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。以自己能亲身经历，并且坚持下来而骄傲，也许是这样说，再苦再累，能坚持下来就是强者！不是有句话叫不到长城非好汉，这军训好比爬长城，坚持下来的能望长城的美景，而军训坚持下来的才能以后生活中遇到困难时坚持下来！人只有在挫折中才能变的成熟，在困难中才能变的坚强。当一切

无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼地拾起那些断续的梦，摩挲着，揣在怀里，用真诚和汗水去寻找属于自己的坐标。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦想、虔诚和汗水，更需要的是一种勇气，一种信心，更是一种坚持！

至今还记得高中军训时，比在大学的军训还要苦。那时的我们十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。军训时没有穿过干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都特别的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一起在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！现在又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的能力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，特别是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的能力。而且通过学习军事理论也让我们懂得了军训的意义，增强了爱国意识，也让自己多了一份责任感，感觉自己成熟了许多。有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，

一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。

军训剪影，像是一朵朵不凋谢的花儿，成为记忆里永远的画面。

军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不知道片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的奢侈。军训并不是枯燥无味的，军训时的歌咏比赛、队列评比、内务评比、分列式汇演、安全知识讲座、消防知识讲座、参观和平广场、观看现实教育题材电影等等。都大力的丰富了我们的军训生活。还记得有些同学在歌咏比赛时唱歌卖力到一首歌下来嗓子都哑了，有些同学真的做到了轻伤不下火线我感动不已，为我们集体的凝聚力而感动，为同学的团结而感动，这些都是我在军训生活中最美好的回忆，也是我在大学生生活中最美好的回忆，更是我一生中最美好的回忆。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起说句心里话时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听

到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

2017年大学军训心得体会3000字范文【篇二】

20天，短暂而又有意义的20天，已赶着匆匆的脚步，带着我们目送教官是的那一行行泪水远去了。这段军训的日子，是我们这一生都难以忘怀的日子，因为缘分将我们从五湖四海中捞出来聚到了一起，我们一起吃苦，一起欢笑，一起歌唱我们从陌生到熟悉，从熟悉到朋友，同时我们在学习生活上的提高，在思想道德上的进步，也都是军训赋予我们的。

从军训的第一天起，一张张陌生的脸开始渐渐熟悉，我们也一天天地体验到了做一名合格的军人是多么的不容易。站军姿站到两脚发颤，全身酸软；走正步走到脚掌发麻，脖子抽筋。可是我们大家都坚持了下来，我们用意志力战胜了身体的伤痛。有的同学是第一次离开家，第一次自己独立生活，对他们来说，军训不仅是一次对生活的体验，更是对自己意志力的考验。军训当中，大家同学不怕苦、不怕累，发扬了吃苦耐劳、艰苦奋斗和互帮互助的优良传统。我们同学不仅在白天认真坚持训练，晚上回寝之后，对于有些难度大的动作，继续训练，直到标准为止。还有在拉练的时候，我们走路没

有了平整的广场，吃饭没有了温馨的食堂，在野外就靠着自带的食物来补给身体，对于好多同学而言，这都是难得的体验，或许这一生也不会再有几回。野餐时，我们进行了愉快的拉歌活动，大家都把包里的食物和同学一起分享，一幕幕苦中作乐的情景。在途中，一些体力好的同学帮着其他同学背包，拿衣服；有同学身体弱，累了走不动了，我们就搀扶着并排走，最终，我们顺利成功地完成了拉练。军训中的这些，都构成了一幅幅值得纪念的记忆图片。

军训，我们除了在体格和意志上得到锻炼，在生活上，我们还学会了整理内务：如何叠军被，如何使我们天天生活的寝室更加整洁、舒适。在生活上也严格要求自己，使我们养成了良好的生活习惯，好的习惯能为日后的学习生活节约更多的时间，更有利于我们学习效率的提高。

我们的军训之所以收获那么多，我们的胡教官功不可没，在训练中，对我们一直是实行铁的纪律，而在休息时，又和大家打成一片，我们是兵与官的关系，又是朋友关系，我们一起接受烈日的灼射，一起聊天，一起游戏，一起唱歌从他身上，我们看到了更多的是军人的坚韧，军人的伟大，他们拥有健壮的体魄，更有高尚的灵魂，他们有着铁一般的纪律，更有一颗乐于奉献的爱心，他们将自己的青春年华交给了祖国，担起的是保卫国家的重任。

军人身上有我们要学习的太多东西，他们是我们心目中最可爱的人！

特别的21天，让我们在科技广场的骄阳下考验了自己的意志，在汗水的洗礼下锻炼了自己的坚韧。军训所得已刻入了我们脑海，我们会带着它走过这辉煌的四年，我们会带着它一步一步攀上更高的山峰。

2017年大学军训心得体会3000字范文【篇三】

军训时总埋怨：时间仿佛一日如十年身体似乎经受着钢铁是怎样炼成般的折磨；教官又是蓝色冰点一样的冷酷可现在觉得以前的种种苦恼是多么的幼稚。军训是对我们的一次洗礼，是我从少年迈向青年的转折，更是对自我的挑战！军训必然要出去训练。但老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，我站不到十分钟便汗流浹背了。最让人受不了的是太阳幸灾乐祸地泼洒着她的温暖。蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这大学第一班岗，坚实地踏出这关键一步！就这样，无论训练多艰苦，我都时时勉励自己，终于圆满地完成了这大学的第一课。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。军训是紧张与艰苦的合奏；军训更是无常地响起那集合的哨音，军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？满怀信心地开始了真正的训练。教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。

训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得用自己的脚步去丈量、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意每每看到那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，儿时的军训，纯粹是游戏；少年时的军训，仅不过是一种锻炼；大学的军训截然

不同，性质也得以升华。

大学军训中，让我领悟了太多太多人生的哲理，我想这才是军训的内涵。

大学军训心得体会

大学生就业权益保障心得体会篇十

因为疫情，20__年的3·15显得有点特别。往年3·15上的重要仪式——央视3·15晚会延期播出。但这并不代表消费者权益保护可以削弱。尤其是在疫情催热“新消费”、“云经济”，消费形态和场景加速变革的当下，消费者权益保护如何与时俱进，也已成为时下颇受关注的议题。

毋庸讳言，消费模式的变化，给消费者权益保护带来了很多新的挑战。

一方面，消费者权益保护的既有不足，在新消费时代被进一步放大。如这次疫情期间，线上消费加速普及，原本部分行业监管、某些领域消费者权益保护的缺陷，暴露得更明显。有媒体梳理，预付式消费受疫情影响，就面临着诸多不确定性，有些线下消费转为线上后，也因为服务质量或品质引发了新的纠纷。

另一方面，随着新消费兴起，相应的消费者权益保护体系也需要扩容、提质。

具体来说，得做好两点。一是新旧消费场景下的消费者权益保护需做好衔接。此次疫情带动了“无接触消费”——从传统的外卖、网购逐步扩展到健身、线上卖房等。新的消费场景下，消费者权益保护势必要对新的变量因素及时作出回应。二是新的消费产品、服务加速涌现，随之带来新的消费者权益保护问题溢出了传统监管体系。如新产品与服务的质量和

标准体系建设，必然滞后于市场的创新步伐。在这样的过渡阶段，平衡好对消费者权益的必要保护与对新事物的审慎包容之间的关系，是个必须直面的新课题。

近些年，网约车、共享单车等新事物，已给出了许多启示。而随着以5g□人工智能等为主要内容的“新基建”开启，信息数字消费规模还将加速扩大，如有预计到20__年，我国信息消费规模将达到6万亿元。这样一个全新的、更为复杂的新消费领域崛起，无疑更考验消费者权益保护法律法规的更新速度及专业度。这还不仅仅是只靠消费者权益保护部门就能完成的任务，协同治理的必要性更加凸显。

也应看到，新技术加速新消费进程，同时给消费者权益保护提供了更强的基础支撑。如借助大数据技术，可让消费者权益保护更精准；很多新技术也可以助力对新产品和服务的质量溯源、全过程监管，这也能为消费者权益提供更有力的前置性保护。

此外，23个部门日前联合发布的关于促进消费扩容提质的实施意见，提出要全面营造放心消费环境。其中如完善个人信息保护制度和消费后评价制度，大力优化线上消费环境，加大力度打击网络刷单炒信等黑色产业链；加强12315行政执法体系和消费者维权信息化建设，形成线上线下相结合的消费者维权服务体系，强化对消费者权益的行政保护等，也是新消费时代值得完善和落实的消费者权益保护举措。

正如专业人士所指出，当前的消费者权益保护，面临着“传统的消费痼疾未除，互联网等新经济的崛起、新消费领域的不断拓展又带来了许多新型消费纠纷”这样一种新局面。这要求旧的问题要加速解决，新的问题则要在法律、政策的修订和完善乃至资源投入等层面，作出新的调试。整个消费者权益保护体系，应有更敏锐、高效的优化和完善意识与能力。

从消费已成经济增长主动力的趋势来看，强化消费者权益保

护，营造更健康的消费环境，对于实现经济的高质量发展已变得越来越重要。20__年最终消费支出对国内生产总值增长的贡献率高达57.8%；十九大报告也指出，要完善促进消费的体制机制，增强消费对经济发展的基础性作用。

而要激活消费潜力与活力，夯实消费对经济发展的基础性作用，提升消费者权益保护水平是最基础的配套保障。因此，做好消费者权益保护，不只是新消费语境下的“权宜之计”，更应成为持续强化的长久之策。