2023年心得体会讲(优质10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？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。

心得体会讲篇一

在我们生活和工作的各个方面，纪律都扮演着至关重要的角色。无论是个人身体的健康，还是团队的工作效率，纪律都是确保一切有条不紊运行的关键。在我工作的过程中，我深刻体会到纪律做法的重要性，并从中获得了一些心得体会。

首先，坚持良好的作息纪律对身体健康至关重要。一个好的作息规律可以帮助我们保持精力充沛、工作高效。我曾经有段时间作息混乱，经常熬夜工作，结果导致我长时间处于疲惫和低效的状态。后来，我开始每天定时锻炼身体，并保持规律的作息时间。我发现，只有当我充足地休息和保持良好的作息规律时，我的工作效率才能够最大化。因此，我认识到保持良好的作息纪律对于保持身体健康和提高工作效率是非常重要的。

其次，遵守规章制度有助于维护工作和生活的秩序。无论是在公司还是在社会的其他方面，规章制度都是确保一切有序进行的基石。在工作中，每个人都需要遵守相关的规章制度，如迟到早退等行为都是需要受到处罚的。在过去的工作经验中，我发现只有遵守规章制度，才能够保持公平性和公正性。每个人都应该平等地接受规章制度的约束，这样才能够确保工作和生活的秩序。因此，我体会到，遵守规章制度是保持良好工作和生活秩序的必要条件。

再次，纪律做法有助于培养自律和责任感。在工作中，纪律

规定了我们应该按时完成任务并承担相应的责任。通过遵守纪律，我们可以培养自己的自律能力和责任感。我曾经有一次负责一个项目的整个流程。在开始的时候，我感到有些困难和压力。然而，通过制定并遵守一系列的纪律做法，我成功地按时完成了任务。这个经验让我深刻体会到，纪律做法是培养自律和责任感的重要途径。

最后，纪律做法有助于提高团队合作和效率。在一个团队中，每个成员都需要遵守一系列的纪律做法，以确保工作的顺利进行。只有当每个人都遵守纪律，才能够保持团队的合作和高效。我曾经在一个团队中工作，我们明确了每个人的角色和工作任务，并制定了一系列的纪律做法。通过遵守这些纪律，我们的团队成功地完成了一个重大项目，而且还提前完成了工期。这个经验让我明白，纪律做法是保持团队合作和提高工作效率的必要条件。

综上所述，纪律做法是生活和工作中非常重要的一部分。通过遵循良好的作息纪律、遵守规章制度、培养自律和责任感，以及提高团队合作和效率，我们可以享受到更健康、更有秩序的生活和工作。因此，我们每个人都应该重视纪律做法，并在实践中不断总结并改进我们的做法，以获得更好的结果。

心得体会讲篇二

5月25日心理健康活动日，建工学院为响应国家的号召，同时也是为了提醒大家“珍爱生命，关爱自己”，关注自身的心理健康和成长，建工学院开展如下一系列活动。

1、建工学院开展“与心灵相约，与健康同行”心理健康教育主题班会活动

5月2日到5月7日期间，我院各个班级陆续开展了心理健康教育主题班会，这次班会，心理委员采用ppt的形式，呈现了丰富而有趣的内容。向同学们介绍了“5?25”心理健康日的由

来，对常见的心理进行了讲解，分析了大学生所面临的常见心理问题，并给予了一些解决的方法。班会向同学们提供了一个了解心理健康知识的平台，帮助他们提高了减缓和释放心理压力的能力，从而增强了自身的心理健康意识。通过此次主题班会，同学们均表示受益匪浅。

本次主题班会教育活动在全院营造了一种关注心理健康、阳光、理性和包容的班级氛围，提高了我院学生的心理健康知识水平，让心理健康教育工作走进了班级。

2、建工学院举办“心灵导报心语报”手抄报评选活动

5月7日到5月16日期间，我院心理辅导站开展了5?25大学生心理健康日系列活动之“心灵导报心语报”手抄报评选活动。活动主题为“与心灵相约，与健康同行”，参加对象为全院学生，对于这次活动，同学们在各班心理委员的带领下，积极参与，提交了很多优秀的作品，不仅内容充实，插画也相当生动有趣。

同学们运用彩笔，彩铅等画图工具进行创作，有些作品风格类似于动漫，有些则侧重于风景，再加上丰富的心理知识和心灵文章小故事，使手抄报看起来内容丰富多彩，知识与趣味并存。

本次活动吸引了更多的同学参与到了5.25的’心理健康教育活动中，营造了积极向上、健康文明的文化氛围，丰富了同学们的校园文化活动，深化了我院的大学生心理健康教育工作。

心理，一个既熟悉又陌生的’词语。在未接触心理学之前，和很多人一样，觉得心理学可以解决一切关于人的精神问题，学了心理学之后可以窥探人的心理，可以解释一切难以解释的现象。但是，我我一直认为，心理学是一门很神秘的、很特别的学科，对它充满了敬畏的心情。

经过一个学期的学习之后，从专业的角度，对心理学有了一定的了解。我认识到心理学是一门很重要的学科，它是研究心理和行为的科学；它不仅研究人类，也研究其他的动物，它涵盖了很多方面的内容，如犯罪心理学、教育心理学、心理健康教育学、儿童心理学、发展心理学、临床心理学等等。而现在，心理学也正成为大众生活的必需品。在美国，有一种说法：“没有学过心理学，就不能算受过完整的教育。”心理学，首先是一种研究，旨在探索心理和行为的一般规律及其在生活中的应用，它不能为每个人开出现成的“药方”；心理学家不是牧师，更不是神仙，它可以帮助人们认识甚至改变自我，却不能提人们做任何选择。

心理学是一门有趣的学问，更是一门教人心理健康心灵愉悦的学问，在心理学的学习中收获到的更是一种心理态度与心理境界。心理学，让我懂得了如何去认清我们自己，知道我们很多心理都是很正常的，了解了思想、动机、学习、认知、记忆、思维、情绪、压力与适应、创造力是什么，怎么利用心理学的知识来帮助我们学习，来理性的解决我们的烦恼和压力。

进了心理学的大门，让我豁然开朗。尽管四个月的心理学学习带给我们的东西很有限，但是更多的东西需要靠我们自己去领悟，去体会。做人，不但需要被爱，还要去爱人，更要爱自己，懂得爱自己的人才能真正领悟到时间的有情。多一些信心，多一些爱，才会找到一条比旁人更美丽，更宽广，离成功更近的路。有人说，快乐，对大多数人来说，已成为遥不可及的梦，其实不然，一个人要快乐是谁也阻止不了的，快乐的因子是每一个人都有的，关键在于你自己想不想快乐，当遇到心烦的事时候，乐观一点，勇敢一点，博学一点，那快乐就在你身边。心理学的价值就是让世界充满快乐！也有人因为自己没什么优点和特长或者某些方面的缺陷，而郁郁寡欢，自暴自弃，觉得老天对自己不公。心理学让我们更全面地去看待这个世界：这个世界没有存在什么公平与不公平，也不存在谁强谁弱。我们每个人都是平等的，我们每个人都

有选择如何生活的权利，或快乐、或悲伤。我们不应该抱着自暴自弃、自卑的态度去生活，我们应该正确的评价自我看，接受自我，分析自我，找到问题的关键所在，乐观地去应对生活中出现的不适应与不协调。

心得体会讲篇三

这学期，经过聆听多位骨干班主任的主题班会，我收获颇多，受益匪浅。不仅使我从理论上重新认识了班主任工作的内涵，一些优秀班主任的案例实践给了我很多启示。

主题班会是班主任教育工作中的重要内容之一，是班主任开展德育教学的重要途径。主题班会的设计不能信手拈来、应付了事，而因具备充分的针对性，所以主题班会应针对目前学生的学习、思想等实际情况进行思考、设计，有针对性地、巧妙地指出问题，并通过各种形式提出解决问题的行之有效的’方法。与学生达成共识，使学生的思想认识和情感得到进一步的升华。班主任要及时了解学生的学习生活情况和思想动态，以确定一些带有普遍性的东西，开展主题班会活动，适时地帮助学生廓清是非，提高认识。本次主次班会比赛中，感恩、环保、家乡等都是学生深有体会的主题，因此在开展过程中大家都踊跃参与，能很好的表达自己的情感以及感想，相信同学们都能从中获益匪浅。

主题班会的设计要实现教育者的目标，那就必须具备可操作性，主题班会可以由班主任主持，比如蔡圣俊老师；也可以交由学生全权组织，比如陆燕老师、顾春芳老师等。无论谁是主体，班会的设计都要目标清晰，活动准备充分，活动过程计划有序。当然，如果把整堂班会课都让学生主导，学生除了在思想方面获得提高，在组织能力、协调能力各方面都能有所发展。

主题班会的设计要充分进行预设，要考虑到班会进行后的影响的成果。开展主题班会的目的是为了更好地服务于老师的

教育工作，更好地对学生进行各方面的指导和引导，因此主题班会不能流于形式，而应注重实效性，使班会的开展真正具备教育的意义。

我将在今后的工作中，自觉运用学到的知识和方法来指导工作，不断学习、反思、总结，努力做好班主任工作。

心得体会讲篇四

在人们的成长过程中，经验是一本无价的教科书。在任何一个领域，经验都是最好的老师。无论是为人处世，还是学习工作，我们都需要通过积累经验来提高自己的能力。在我自己的学习和工作中，我也深受经验的影响。在这篇文章中，我将通过五个方面的经验做法来分享我的体会。

第一段：学习经验

学习是每个人成长的基础，而经验则是学习的关键。在我的学习经验中，我发现了一个重要的方法，那就是不断实践。只有通过实践，我们才能真正理解和掌握知识。此外，要善于总结经验，不论是成功还是失败，都要及时总结并吸取教训。这样，我们才能够在以后的学习中更加得心应手，更加高效地完成任务。

第二段：工作经验

除了学习经验外，工作经验同样重要。在我的工作中，我学到了一个重要的经验做法，那就是积极主动。无论是完成工作任务还是与同事交流合作，只有积极主动才能够取得更好的成果。此外，要勇于尝试新的方法和思路，不断创新是提升工作能力的重要因素。

第三段：人际交往经验

人际交往是我们生活中必不可少的一部分。通过与人交往，我们可以获得更多的机会和资源，也可以获得更多的支持和鼓励。在我的人际交往经验中，我发现了一个重要的技巧，那就是倾听。只有倾听他人的意见和建议，我们才能够更好地理解别人的需求并做出适应的反应。此外，要善于表达自己的想法和需要，提高沟通能力。

第四段：情绪管理经验

情绪管理是我们生活中必不可少的一部分。在面对困难和挫折时，我们往往情绪波动较大，这时就需要良好的情绪管理能力。在我的情绪管理经验中，我发现了一个重要的方法，那就是积极乐观。只有保持积极乐观的态度，我们才能够从困境中走出来，继续前行。此外，要学会放松自己，通过一些娱乐和休闲活动来释放压力。

第五段：成长经验

每个人都在不断成长和进步，而经验则是成长的基石。在我的成长经验中，我发现了一个重要的经验做法，那就是坚持不懈。无论是在学习还是工作上，只有坚持不懈地努力才能够取得更好的成绩。同时，要相信自己的能力和潜力，相信自己可以做到。这样，我们才能够在成长的道路上越走越远。

以上就是我在学习和工作中的经验做法体会。通过不断积累经验和总结经验，我们可以提高自己的能力，取得更好的成绩。同时，经验也是我们成长和进步的基础，通过不断的实践和尝试，我们可以不断提升自己，迈向成功的道路。让我们一起努力，通过经验的积累和总结，不断成长和进步！

心得体会讲篇五

今天我们班开展了《珍惜现在，展望未来》的主题班会，我获益匪浅。每个人对现在和未来都有不同的理解和感悟，对

于那些整天无所事事的人，“现在”就好比一条无形的河流，无声的流过他们的身旁，而对于那些勇于奋进的人，“现在”便是一艘起航的帆船，确定了方向，便不顾狂风恶浪。

我常常这样问自己“什么是未来？我以后的生活会幸福么？”妈妈告诉我“只有珍惜现在的光阴，努力地学习，做好本职的事情，才能为未来奠定基础，实现自己的梦想”可是未来对我们来说是遥远的。

当一张张灾区孩子的照片出现在我们眼前时，看着破旧的教室，看着在艰苦条件下仍然继续学习的他们，看着那些啃着黑馒头的孩子，我的心阵阵的隐痛。我问自己，如果是我们，还能在这么艰苦的条件下读书写字吗？这让我想到了我们现在的生活，现在的环境，眼前的一切都是那么的美好，拥有这些的我们是那么的幸福。我想我现在能做的就是珍惜现在吧。不知道大家是否记得巴西作家保罗，他的作品中有这样一句话“我既不生活在过去，也不生活在未来，我只有现在。”如果你永远生活在现在，那你将是最幸福的人，你会发现沙漠里有生命，发现天空里有星星，发现生活中的很多不完美也是那么的亲切。

生活就是一个节目，一场盛大的.宴会，因为生活是永远，也仅仅是我们现在经历的那一刻，不在乎曾经的失落，也不畏惧未来的迷茫，活在当下，生活就会散发出无限的魅力。未来就是一块垂在我们眼前的肉，想抓住它很难，不去理会它又很难忍受未来美好生活的丝丝引诱。珍惜现在的幸福生活，珍惜现在的光阴，努力好好学习，做好该做的事，为自当一张张灾区孩子的照片出现在我们眼前时，看着破旧的教室，看着在艰苦条件下仍然继续学习的他们，看着那些啃着黑馒头的孩子，我的心阵阵的隐痛。我问自己，如果是我们，还能在这么艰苦的条件下读书写字吗？这让我想到了我们现在的生活，现在的环境，眼前的一切都是那么的美好，拥有这些的我们是那么的幸福。我想我现在能做的就是珍惜现在吧。不知道大家是否记得巴西作家保罗，他的作品中有这样一句话

“我既不生活在过去，也不生活在未来，我只有现在。”如果你永远生活在现在，那你将是最幸福的人，你会发现沙漠里有生命，发现天空里有星星，发现生活中的很多不完美也是那么的亲切。

生活就是一个节目，一场盛大的宴会，因为生活是永远，也仅仅是我们现在经历的那一刻，不在乎曾经的失落，也不畏惧未来的迷茫，活在当下，生活就会散发出无限的魅力。未来就是一块垂在我们眼前的肉，想抓住它很难，不去理会它又很难忍受未来美好生活的丝丝引诱。珍惜现在的幸福生活，珍惜现在的光阴，努力好好学习，做好该做的事，为自己憧憬的未来做好准备，只有这样，才能实现自己的梦想。

俗话说一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，在一个人的漫长生活中，“未来”对于一些人来说是远不可及的，而“现在”是容易被我们忽视的，未来固然美好，但是学会珍惜现在，珍惜我们的良好的学习环境，我想每个人都会拥有一个美好的未来。

心得体会讲篇六

羊肉自古以来就是中国人餐桌上的重要食材之一，其肉质细嫩、味道鲜美而被人所称颂。然而，如何烹饪出一道色香味俱佳的羊肉菜肴，对许多人而言却是一道难题。本文将分享笔者多年来在烹制羊肉时的一些心得与体会。

第二段：选材与处理

选用优质的羊肉是做一道美味佳肴的前提条件。在购买羊肉时，应该选择颜色鲜艳、纹路清晰并且有一定肥瘦搭配的肉块。处理上，最好先将羊肉放入清水中浸泡30分钟，然后在水中反复冲洗，使其血水彻底清除。如果要做烤羊肉等烤类菜肴，应该在羊肉表面涂上一层蜂蜜，能够增加色泽和口感，也能够锁住肉质中的水分；如果是清蒸或煲汤，可以提前在

羊肉表面涂上生姜片，能够去腥增香。

第三段：调味与烹饪

烹制羊肉的关键是掌握烹饪时间和调料搭配。调味一般选用酱油、料酒、姜片等多种调料，其中酱油和料酒的搭配尤为关键，可以增添羊肉的香气和味道。烹饪方式也有多种，最常用的包括清蒸、煮、炖、烤等，其中清蒸可以保持羊肉的鲜嫩口感，煮可以将调料的味道煮入肉质中，炖则可以尽量使肉质鲜嫩，而烤的过程中可以增加羊肉鲜香味。

第四段：搭配与创新

除了常规的烹饪方式和调料搭配外，我们也可以进行创新尝试。例如，将羊肉切成薄片后涂上酱料，再搭配一些蔬菜煮成火锅，不仅口感美味，而且还增加了营养价值；又或者，将羊肉片搭配粉丝和番茄煮成汤，不但味道独特，而且口感清爽。

第五段：总结

总之，烹制出一道美味的羊肉菜肴并不难，关键在于选材、处理和调料搭配。同时，我们也可以进行一些创新尝试，在平凡的菜肴中寻找出自我的烹饪方式和口味。最后，吃羊肉也要有适量的原则，过度食用不仅会影响健康，也会影响美味的体验。

心得体会讲篇七

羊肉作为我国北方传统的肉类食品，以其其口感鲜美、脂肪含量较低、营养丰富等优点备受关注。尽管它味美可口，但在烹饪过程中，羊肉也是比较有一定难度和要注意的。本文将从个人经验出发，探讨一下如何烹饪好羊肉，并突出一些易于犯的错误以及如何加以避免，进一步提高读者在羊肉制

作方面的技巧。

第二段：关于烹饪前的准备

烹饪羊肉有一些关键的准备步骤，这些步骤确保了羊肉不仅具有最佳口感，而且提高色泽和外形的美观度。首先，羊肉必须在烹饪之前过水。此过程可以去除一部分血水和羊膻味，在扩展肉的口感方面大有裨益。接着，必须将已切割好的羊肉在牛奶、醋和红酒的混合液中浸泡大约 30 分钟。此过程将消除萎缩发黑的症状，使得烹饪后的羊肉鲜嫩多汁，香气扑鼻。

第三段：关于烹饪时的注意事项

关于烹饪羊肉，在原材料的基础上，理解烹饪时的注意事项也是非常重要的。首先是火候，火候不同会显现出不同的口感。如果用过高的温度来烹饪羊肉，那么这将导致其口味失去鲜嫩美味，那么烤得很干还会让羊肉的味道不利于消化。次之是烹饪时间。烹饪的时间对于口感和外观也有很大的影响。基于这些要素，调整烹饪时间，做出色泽艳丽、口感喉中留香的羊肉。

第四段：羊肉常见的错误和应对措施

在烹饪羊肉的过程中，常见的最佳实践，然而它也有一些“越狱”现象。最常见的问题是羊肉不嫩。为了解决这个问题，可以在烹饪之前尝试各种方法来软化肉质，例如使用淀粉或果汁来处理肉质，使用糖浆来润滑肉质，或者使用浸泡在咖啡中的烤肉。另外，羊肉不易入味，这也是一个比较常见的问题。因此，必须注意调味料的比例和配制的时间，以此来控制口味和口感。

第五段：总结

虽然只是很简单的食物，但是烹饪羊肉需要小心谨慎。我们已经探讨了这个过程中一些重要的方面，包括烹饪前的准备、烹饪时的注意事项、以及常见问题和应对措施。对于喜欢羊肉制作的人来说，这些技巧将帮助您做出最鲜美可口的羊肉，以及更好地了解羊肉料理的诀窍。当然，为了确保实际操作与理论完全一致，需要通过不断地尝试更多的烹饪方法，逐渐掌握羊肉料理技艺的过程。最后，我想说，在这个过程中最重要的是保持镇静和耐心，并且享受制作美食的过程。

心得体会讲篇八

初入高中，我并没有感受到学习的紧张，生活的压力，分数的苦恼。而是体会到了军训的苦累。

军训说到底，我只能用两个最能体现我现状的字来说，就是：苦与累。

当然，如果没有军训，我不知道什么是苦的;如果没有军训，我也不知道什么是累的蕴意。我并不承认自己是什么超人，我也是一个平凡的人，虽然可以一次次的坚持下来，但能在别人的唉声叹气中找到自我的心理安慰，我已经很满足了;虽然我不会喊到：“天呀!地呀!

圣母玛利亚!上帝耶和华!李白!亚里士多德!莎士比亚!快救救我吧!”之类的话，但我还会期待着下一次哨子的响起，那短短的10分钟休息;虽然我并没有在训练时偷懒，但我还是希望教官的眼睛少往我这里看，可能会不知不觉中因某种原因而被罚;虽然我不知道什么叫“痛苦并快乐着”，但每次训练的时候我却很高兴，可我不认为是脑袋里的某根筋坏了。

军训的生活很短暂，但在这短暂的时光里我却学会了很多。军训即将结束，我不知道会不会控制不了自己的情绪而抱着教官痛哭，当然我敢肯定我会十分、相当以及veryvery的难过。因为，他是我的高中，我的军训生活里的第一任教师!

心得体会讲篇九

第一段：引言（150字）

经验做法心得体会，是指通过实践和经验总结而得到有效的方法和经验。在人们的生活中，经验做法扮演着重要的角色。不论是工作、学习还是生活，我们都可以从经验中得到启发和指导，进而提高效率和质量。这篇文章将通过具体事例，介绍四个方面的经验做法，并阐述它们对个人的影响和收获。

第二段：提高工作效率的经验做法（250字）

提高工作效率是每个职场人士都面临的挑战。唯有通过经验做法，才能在工作中达到高效的目标。个人的经验告诉我，在工作中，合理安排时间是至关重要的。我通常会设定优先级，将最重要的任务放在首位，这样可以确保在有限的时间内完成重要的工作。此外，为了提高工作效率，我还会利用一些办公软件和工具，帮助我管理日程、实施计划和进行团队沟通。这些经验做法让我在工作中事半功倍，提高了工作效率，赢得了同事和上级的认可。

第三段：优化学习方法的经验做法（250字）

学习是每个人一生中无法避免的任务，而优化学习方法则能够帮助我们更加高效地掌握知识。我在学习中的经验告诉我，制定学习计划是必不可少的。通过设置具体的目标和时间，我可以更好地掌握学习的进度和方向。此外，我还找到了适合自己的学习方式，如利用碎片时间进行阅读和思考，参加学习小组和讨论会，以及制作复习笔记等。通过这些经验做法，我在学习中更加主动积极，提高了学习效果和成绩。

第四段：改善生活质量的经验做法（250字）

改善生活质量是人们追求的目标之一，而经验做法则能够帮

助我们更好地实现这一目标。个人的经验告诉我，保持积极乐观的心态是改善生活质量的关键。当面临挑战和困难时，我会努力寻找解决方案，并学会从中汲取经验和教训。同时，我还会合理安排休闲和娱乐时间，让自己的身心得到放松和调节。这些经验做法让我拥有积极向上的生活态度，提高了生活的乐趣和品质。

第五段：总结（300字）

通过实践和总结得到的经验做法，对个人的成长和发展产生了深远的影响。在工作中，提高效率的经验做法让我事半功倍，取得了更为出色的业绩。在学习中，优化学习方法的经验做法让我更加主动积极，取得了更为优异的成绩。而在生活中，改善生活质量的经验做法让我拥有积极向上的生活态度，享受了更为美好的生活。通过不断总结和应用经验做法，我相信我将在工作、学习和生活中逐渐取得更加卓越的成就。经验做法心得体会是成功的必备条件，它不仅帮助解决问题和提高效率，更是人们成长和发展的重要途径。

心得体会讲篇十

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋苦，饿其体肤”。步入大学军训也算是最大的体会吧。每天的立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步这些基本动作要我们反复地做着，在这短短的16天里，我们晒的很黑，尝到了酸甜苦辣，我们那套军装每天都有一层白色的盐粉，但非常有意义。我不但学到了军人的一些技能，站军姿，学会了好多首军歌。如果说我军训最大的体会我想有除了以上的难忘的故事之外就是非常想家。接着就是融入的部队的生活。可以说是我读书以来最有规律的生活作息。同时却又那么的充实。每天都有任务要完成。

军训有苦。每天早上六点半起床;从七点一直训练到十一点;烈日当空，热量逼人，挺胸收腹，我们在站军姿。汗流下来

了，在身上流淌，痒痒的，但不能擦;喉咙干了，火在心中燃烧，很难受，但不能喝水;脚麻了，血在脚下集中，脑缺氧，但不能休息。一二一，向右看，踢正步，脚肿了。很多人都叫苦，但是人生何时没有苦，苦并不可怕，关键是坚持，坚持才能去克服。

军训有乐。休息时，雄壮军歌为疲倦的身体增添了力量;幽默小品为枯燥军训增添力量。有人说，辛苦后的收获是加倍的快乐，现在我有了更深的体会。

一种从未体验过的快节奏的生活，没有半点儿抱怨的机会。一切都是最基本的，任何事情都要自己一手解决。虽然我们不必为衣食担忧，也不会被经济条件所束缚。但我们发现，单调乏味的队列训练和繁琐的内务对我们来说异常辛苦，在训练中，看似简单的站立动作原来那么的累人;在宿舍，原本父母两三下功夫搞定的衣服在自己手里却永远洗不干净。

我想，我们将做的一切事情都不会是表象上的那么简单，在未来的工作岗位中更是如此。同时不能只注重别人的成就，而不管他们取得成就的过程。不要以为踩在巨人的肩上就成了巨人，毕竟脚下的高度永远不可能是自己的。人只有脚踏实地才能有所作为，一味的坐享其成只会让人堕落。军训的目的不是为了学习如何洗衣服，而是告诉我们脚踏实地吃苦耐劳是一个人不可缺少的精神。

令我印象最深刻的就是临走前一夜的文艺汇演，虽然有些人说很俗气，但这都是我们国家的传统艺术的精华，作为一个中国人就应该热爱自己拥有璀璨文明的中国。宣传爱国主义，想必也是军训的目的之一。如今，我们的艺术，大部分已经被剽窃，当所有人都在崇洋媚外的时候，我们博大精深的中国文化还需要国人来继承。

经过这次短暂、艰苦而又难忘的军训，我们少了份娇气，多了份坚强;少了份依赖，多了份自强;少了份怨天尤人，多了

份勇往直前;同时也懂得了自制、自爱、自理和自强。

“向前、向前、向前”，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧!