

2023年上海交通大学培训心得体会(通用5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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

上海交通大学培训心得体会篇一

这篇文章考试之前就决定的，考研结束第一件就应该了结的事，可是由于拖延症及家里的种种事由，一直耽误到现在才能心平气和的回顾辞职考研的这段日子。成绩还未知，关于学习方法什么的我也不会谈，论坛太多牛人总结了，我只想用我的经历说现身说法：关于辞职考研这个重要的人生选择到底能带给你什么。希望能给跟我有相同经历和想法的人一些借鉴，少走弯路。

辞职前必须相信的话：辞职需谨慎

辞职后最首要的事：找个和你一样有着必胜的决心的研友

一、2013年7下旬-2013年10月中旬

暑假那段时间，跟表妹一起，在她们学校的考研自习室上自习，每天学习时间大概9-10小时，6-7小时数学，3小时左右英语，非常规律，效率极高。除了周末会看房子的装修进度，其他的时间都投入在了学习上。

可能是刚辞职的原因，学习的尽头特别足，感觉连喝水，上厕所的时间都不舍得浪费。每次都是一坐一上午，不怎么动弹。表妹宿舍的人还老开玩笑说我是个神人，不喝水不上厕所不动弹。是的，我当时是一腔热血，志在必得。

9月份开学之后，每天的学习时间比暑假多了2个小时。本着求稳的原则，我选了本市一个财经大学，买了专业课开始看。这时候，我家房子也装修的差不多了，于是我打算房子凉一个月，10月份搬到新家里边学习，一是不用和那么多室友挤一块，二是家里安静想学多久学多久。事实证明，一个人的考研过程太累。

二、2013年10月中旬-2013年12月中旬

搬到新家，确实安静和舒坦了很多，可是问题接踵而来。大概有半个月的时间，一直忙着招呼亲戚朋友家人；家里的很多小东西都要添置，于是陷入了天天逛淘宝收快递的不务正业状态。好不容易安顿下来要学习的时候，意识到楼下广场每天到点都会有老头老太太跳广场舞还有些小孩子在下边吵闹，非常影响学习。

总之，搬家是我学习的转折点。辞职考研的人，应该很少有在家有爸妈伺候的吧？既然如此，就免不了有室友，有矛盾，有不方便。但是，只要你在自习室的效率能保证了，那就不要计较这些鸡毛的小事对你学习的影响了。别轻易改变已经适应和可以高效率学习的环境。当然，如果一开始你的状态就没那么好的话，就另当别论了。反正对于我，搬家是个彻底的错误。

在家学习，除了上边提到的被别人和各种事情打扰的问题外，还有就是自己很容易分心，总想打扫卫生添置小玩意儿什么的。这段时间早起、晚睡，看似天天除了睡觉就是学习，但实际效率很低。很不喜欢这样。

三、2013年12月中旬到考研结束

这短时间，堪称炼狱。大概一个星期下一次楼，买一个星期的菜。感觉自己快抑郁了，没人说话，也不了解大部队的进度，有些封闭，有些压抑，几乎每天崩溃一次。一道没思路

的数学题，一篇错n多的阅读理解，甚至一个做错的政治选择题都会成为自己泪崩的决口。觉得自己撑不住了，熬不到最后了，不想考了，后悔辞职了。那20多天，是最最难忘的。不考了，考不上，没戏，白浪费时间，我不行，早知道不辞职好好工作，现在这样太不务正业了等等之类的话，一直缠绕着我让我怀疑自己，否定自己。那时候，我也算是理解了，他们之前一直说的，有个研友相互倾诉多么重要。还好，我男朋友每天给我鼓劲打气，才坚持到了最后，这段历程放佛也是对我们俩的一场考验，他默默的支持、不厌其烦的听我的抱怨、心平气和的开导，还好，还好有他。

上边啰嗦的话可能现在看来你们还没什么感觉，就像当年我看过来人总结的一样，心想，我怎么可能会那样呢，考个研有那么痛苦么，那么说也太夸张了吧。是的，有些事，是没法设身处地想象的，直到有一天自己经历。辞职考研，有些人是为了完成心中的一个梦想，有些人是为了以后能找个更好的工作。第一种可能决心更大，不管工资多诱人，考研多可怕，都要去尝试，不让未来的自己后悔。第二种，辞职务必谨而又慎，考研的痛苦可能会让你怀念以前的工作，影响备考的心情和信心。我属于第一种，不管结果怎样，收获的绝对比未到手的工资和奖金多的多的多。有过痛苦，有过怀疑，但最终，一切继续。不讨论结果，只讨论你的选择和你的收获。既然选择了考研，就做好接受两种可能结果的准备。然后努力的让自己做好，努力的用好这段自己的选择换来的时间，收获总会随之而来，结果或许已不那么重要。谨慎的选择你想做的事，充分准备，不断思考，一步步成长。

上海交通大学培训心得体会篇二

上海交通大学是国内著名的高等学府之一。校史悠久、人才济济，被誉为“东方麻省理工”。但自2000年左右，上海市发展的需要，上海交通大学被要求西迁，从原本的闵行校区迁至位于嘉定区马陆的新校区。这次西迁给上海交通大学带来了很大的变化，同时也带来了很多得来不易的体验和收获。

第二段：西迁前的准备

上海交通大学西迁是一场大规模的迁校活动，需要前期大量的准备工作。在西迁前，学校开展了多次的座谈会和讲座，对老师和学生进行宣传、讲解，召开多次的研讨会进行讲座和演讲，提供了一个全面的预期和全面的知识渠道。

此外，学校还组织了大规模的调研，对迁校目的地进行深度调查了解，为迁校的决策提供了有力的数据支持。这一系列的准备工作为西迁做好了足够充分的准备，也为学校的顺利迁徙奠定了坚实的基础。

第三段：西迁过程中的挑战

迁校是一个非常长的过程，需要从物品的搬迁到校园基础的建设，这个过程中，学校和迁校地面临着各种各样的挑战和困难。

例如，新校区建设期间遇到了重重困难，尤其是针对学校期望种种新的校园设施的需求，例如公寓、教学楼、停车场、超市等，这些建设工程需要耗费大量资源、资金和时间才能完成，而这些困难和阻力没有减弱，让整个迁校的进程进一步被拖节。

此外，师生们也面临很多适应问题。例如，在新校区，部分学生因为远离闹市，交通不便，飞机、火车延误因素多，学习生活受到了很大的影响。而学校部分职工也有着十分大的适应困难，这其中包括远距离交通和住宿、社会融合等。

第四段：西迁后的成果

西迁后，在整体基础设施建设上取得了显著成果，建成了整洁、美观、便利的校园环境；并与此同时，学校内部也加强了校园文化和教学科研建设，增强了学术氛围和教学手

段。

校方还重新规划教学计划和学科设置，增开了一系列新课程，逐渐成为一个具有特色和影响力的高等学府。同时，学校也与“近亲”上海科技大学、同济大学、复旦大学、华东师范大学等学校建立了学术合作关系，为教学科研合作、人才培养等方面提供了许多机会。

第五段：结语

上海交通大学的西迁，看似一个迁徙的过程，实际上是一个增长的历程。西迁带来的便利与成果，背后的工作和努力无疑成为这一切的基石。作为学校里的一员，我们也要为学校的发展、贡献力量，共同打造一个更加美好的明天。

上海交通大学培训心得体会篇三

先说一下我的情况，我是12年毕业于中部一所985，学的专业是工科，在南方工作了2年感觉这辈子要是就这么个混法，算是完了。在14年的时候反复思量，最后走上考研道路的，8月份正式复习，大学时学的那点皮毛早就忘的一干二净，也算是零基础吧。

考研首先是定目标。非要我说说为什么考金融，倒也直率简单，因为本身是学工科的，结合我的经历认为，金融高大上，工科纯屌丝，就走上了这么个道路，当然了，这种想法是对我个人而言，很片面也很短视。

择校择专业

再就是选学校。一开始想着去央财或者是上财，后来想想不好，本身985考个211的金融，觉得特别怂，打听到安泰431偏好理工科，往年的招生名额也都十来个，就这么下了决定。事实上，安泰431确实欢迎理工科的学生跨考，这点我

在后面还要说。招生名额后来变化比较大，大家都知道的，今年新的推免政策，一下子把统考名额减少了近三分之二，这也导致了今年有同学报841的没能如愿调剂成功。

初试时间安排

8月份开始我在南方一所高校附近租房，每天去别人的图书馆蹭自习室，7点半起床，晚上10点半回去，再背一会单词和专业课，期间也午休，午饭和晚饭一个小时，每天的学习时间在12个小时左右，一周休息半天，除了去现场报名外，没有间断过，算得上有始有终。由于是陌生的学校，不认识人，每天说的话就是跟饭堂的阿姨点菜，考研的辛苦在现在看来倒还让人怀念，其中的滋味只怕是过来人才能深有体会。

英一70+，政治70+，数一120+，专业课110+，复试完后才知道这个初试成绩在今年还是排名靠前的，考虑到交大431压分，四科中我唯一考后不遗憾的就是专业课了，加上其他公共课有很多高人的经验，我就说说作为一个0基础，没有一点金融学基础知识的考生是怎样复习专业课的吧。

参考书

参考书目：货币银行学(第三版，戴国强主编)，公司理财(第9版，罗斯著)，《罗斯《公司理财》笔记和课后习题详解》(中国石化出版社)，《金融硕士(mf)真题及详解》(机械工业出版社)，网上下载的各金融名校近年真题。(交大431官方其他2本教材完全不用看)。

首先是打基础。刚开始的时候，每天从7点以后的时间我都分配给了专业课，先看货币银行学，关键是背，背的时候要理解着背才会深刻，这里的背不是通遍背，书中大部分文字都是对一些原理的解释，这部分是理解到能用自己的话说出来即可，成功的背诵我想是应该能对着课后习题，完整地回答所有的问题;能不用看书，把这一章从节到各节的二级标题框

架勾勒出来;能把各二三级标题的主要内容表述出来。

前两遍较慢,用两个小时有时都搞不定一章,每天在背下一章的时候都会先把前一章的内容复习一遍,反复加强,即使如此,背3遍可能还是觉得都忘了,我前后背了7遍,第5遍的时候才达到看个章节标题就能复述全文的地步。这样的背书我是采用不出声的方式,从没有间断过。

后2遍其实就很简单了,20分钟就能复述一章了,每天都在睡前看两章的样子。当然公司理财也不能丢,每天一章,大概是2个小时,先用半个小时看章节内容,其他时间用来做课后习题,对照着课后习题详解,通过做题的方式来强化理解也是理科学习的一个特点吧。这里需要说明的是,公司理财我建议大家看到第19章,后面的不考,网上也有人说看前18章,或者更前就ok了,如果大家有时间还是多看两章好些,因为其他学校经常把第19章的股利政策结合中国股市出题做考点的,万一交大也出一道题,没看的同学就损失大了。

还有就是那本习题详解有些解答是错的,包括教材第九版课后习题也有错的,大家要辩证的看。如果看一下近年交大431的公司理财60分里,都可以在课后习题里找到影子,尤其是今年431出题方式大变,公司理财部分有不少就是课后习题稍微变个数字就当做真题了。

由于备考时间紧迫,课后习题很多,数字复杂,也没必要每一题都非要算出个结果,思路才是关键,在前两遍的公司理财复习过程中,建议把每章的课后习题有代表性的做个标记,后期就没必要再逐题练习了。

真题

到离考试还有两个月的時候,就要开始刷真题了。用各种渠道把近年各名校的真题拿到手,结合交大431的特点,自己要加以取舍,这里要说明一下的是,其他学校的真题货币银行

学考点可以通用，公司理财部分很不一样，我们甚至可以忽略真题部分的公司理财计算而始终以教材中的课后习题为重点。通过刷真题，不仅可以清晰货币银行学的常考知识点，也几乎涵盖了所有的金融热点，补充一些我们使用教材中没有提到的概念。多做真题后，你会发现金融热点就那么几个，什么量化宽松，利率市场化，欧债危机等等热点也不知道被多少个学校反复考了多少遍。今年有个题目“抛补套利和无抛补套利的相同点与不同点”对我来讲是个盲点，其他的新概念我全都熟悉。提醒一点，刷真题的时候也不能丢掉两本教材，那个是基础，我们回答题目都要回归到教材。

复试

再来说说复试吧。复试包括笔试，英语听力，面试。笔试2个小时，2张卷子，一份专业课试卷，一份逻辑分析试卷。专业课试卷是一份8页左右a4纸的全英文文档，后面出6个问答题目，说穿了就是一份英文的阅读理解，不过是关于金融题材的而已；逻辑分析也是坑爹的很，比如“一个数，去掉首字母是13，去掉末尾字母是40，这个数是多少”，就这样的题目20个，有的很复杂，要是提前做这方面的练习可能还好些。笔试完后有个心理测试，大家都懂的，过过样子而已。

英语听力很模糊，加了很多杂音，我们那考场的同学和老师直接都笑了，我本身英语听力就弱的很，全蒙的。面试的时候来了一志愿7个同学，最多录取5个，加上上午被金融学刷掉调剂的也有几个同学在外面等着，原则是宁缺毋滥，我们7个老师不满意就会叫调剂的同学进去，补足5个名额。名单是一志愿的7个同学按照姓名首字母排序，逐个先进去面，每个人大概15-20分钟时间。

我就说一下我面试的过程吧：先交本科成绩单，老师示意坐在几个教授前面，开始自我介绍(中文)，后面的问题都是围绕着本科成绩单展开的，比如“成绩怎么样”，“哪门课最好，哪门课最差，为什么”，“为什么跨专业考研？”等等，

最后用英文问了2个问题。面试是由系主任带队的，她明确表示了交大欢迎理工科的学生跨考金融专硕。我在复试之前没有联系导师，我想我跟人家又不认识，本科成绩一般，没什么亮点，凭一个邮件什么的也不会有作用，现在看来也好像确实没什么影响，当然，这方面如果是本校的同学可能可以利用的资源就要好很多。

总结一下发现，复试英语的听说读写占比很大，各个环节都用到了，所以英语好的同学在复试时肯定是有优势的，最终的结果是一志愿的7个人中拟录5个，看来想往年的那种认为报金融学841保险，就算刷掉也能去调剂431的想法也不太可靠。

考研心得体会2

上海交通大学培训心得体会篇四

上海交通大学是全国知名的一所高等学府，其历经沧桑、不断进化，成为了中国教育发展的重要一环。2019年，该校进行了一次前所未有的大规模西迁，而我有幸花费了一周时间参加了这次西迁活动，我深知这是一段不寻常的经历，在此分享我对西迁的一些深刻的体验和感悟。

第二段：西迁的过程

上海交通大学西迁是学校 120 年历史上的一次重要的事件，这次活动之所以具有特殊意义，是因为这是一次让学生、教师、校友等多方参与的大型活动。整个过程并不是一帆风顺，需要的是场地的调查、施工的筹备、选址的决策、人员的迁移等等。尽管如此，通过很多工作人员的努力和配合，最终西迁圆满成功。在此期间，校区的浮动和暂时关闭带来了不少的困惑和困难，但是学校的管理机制确保了学生、教师以

及其他教学资源的无缝衔接，使得学生们学习不受任何影响。

第三段：西迁的感受

参与上海交通大学西迁活动的体验是丰富而多彩的，他让我了解到了学校的传统与理念，也让我深刻体会到了成长中的烦恼与喜悦。在新的环境中，我们面对的是挑战与机遇的组合，课程知识的掌握同样也成为了一个大问题。但是好奇心和欲望将这些阻拦了下来，我在这次经历中收获了无穷的 help 和成长。在新的校区中，我明白了机会总是留给能够抓住它的人，而坚持的意义在于对未来充满了信心。

第四段：西迁的启示

上海交通大学的西迁教给了我很多的启示。在新环境下，带着勇气、创新和担责的心态，我也能够勇往直前，也能够找到自己需要的方向。无论是生活还是学习，我都要保持一种开放的心态，肯定自己的长处和短处，去发掘自己更为真实的价值，为实现自己梦想而努力。

第五段：总结

上海交通大学的西迁是一段有意义的历程。这段在人们心中深深地印刻下来的故事，不仅彰显出了学校教育精神，也展现了学校注重学生培养的态度。藉此机会，我想让更多的人去感受它，去观看它，去领悟它，去为它应该做出的贡献而努力。因为那一刻的感动，让我更加坚定的认识到——心有多大，世界就有多大。

上海交通大学培训心得体会篇五

首段（引言）：（100字左右）

上海交通大学是全国著名的高等学府之一，自创建以来，一直秉承“为国家培养高素质人才”的使命，涌现出了众多的杰出人才。而近年来，上海交通大学启动了“西迁计划”，将部分学院和教学楼迁至闵行校区，为学生提供更加优越的学习环境和设施条件。在这次西迁中，我亲身参与其中，对此有了深深的感悟和收获，分享一下我的心得体会。

主体段1（经历与感受）：（300字左右）

作为一名交大的学生，我一直为自己能够进入这样优秀的大学而感到自豪。但是，在远离市区，到达闵行校区的那一刻，我才发现，“西迁计划”的艰辛与不易。熟悉的教学楼和寝室，换成了全新的环境，陌生的面孔和繁杂的路线，成为了我适应的新难点。但是，在逐渐适应这种变化之后，我发现新校区的优越条件和完备设施，可以让我更加轻松地专注于学业，享受到更多的学习资源和活动机会。西迁体验，让我深刻感受到了“集体利益”与“个体发展”的平衡。

主体段2（意义与价值）：（300字左右）

上海交通大学的“西迁计划”，是为了更好地提升学生的学习和生活环境，使学生们更好地完成学业，提高创新能力。在参与迁移的过程中，我明白了，我们人生的很多选择并不是轻松的，每一次改变都有着它的代价和努力。但是，我们要不断适应变化，努力超越自我，才能更好地迎向未来的挑战。西迁让我认识到，学校和家庭、生活和学业的不断变化，是发展的必然结果，我们需要学会跟上这个时代的步伐，拥抱变化，才能让自己获得更大的成就和进步。

主体段3（对学习的启示）：（300字左右）

在新的校区，我也加强了自己的学习和感性体验。更好的校园环境激励我更加努力地刻苦学习，认真的投入到学习中去。不断适应和拓展自己的学科范畴以及娴熟掌握实践操作能力，

对于我的学习生涯有着更深远的帮助和奠基意义。同时，更广泛的文化和经验交流，增强了我的综合能力和情感素质，让我更好地适应现代化社会的转型时代，更好地为未来的社会事业和发展做出自己的贡献。

结论段（总结）：（200字左右）

搬迁是一种追求更好，拥抱变化的进步。专业化的学校和精细化的管理，让我们在聚集于校园的时间里，充分感受到了大学的温馨和人文的关怀，以及这个学术的世界在发展创新的氛围下的活力和生机。这次“西迁”体验，让我更加坚定了自己要融入到大家庭，把交大的精神和传统代代继承下去。这些独特的感悟和体验，将伴随我走过今后的每一次风景，更好地明确了我的理想和方向，为自己的职业发展铺就了一条坚实的道路。