

课程收获和体会(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文范文，欢迎大家分享阅读。

课程收获和体会篇一

第一段：引言（200字）

在大学生活中，我们会接触到各种各样的课程，每门课程都有一定的学习目标和知识点。这些课程不仅是我們获取知识的途径，也是我们塑造思维方式和提升能力的重要途径。在课程学习的过程中，我深刻体会到了积极主动学习的重要性，不仅仅要抓住课程的核心知识，还要从中汲取经验，不断完善自己的学习方法和思维方式。在这篇文章中，我将分享我在几门课程中的心得体会与收获，希望能给读者一些启示和思考。

第二段：文学与写作课程的收获（250字）

在文学与写作课程中，我学习了许多关于创作和表达的技巧。课程中，我通过阅读不同类型的文学作品，不断学习和练习写作。我认识到写作不仅仅是一种技能，更是一种表达思想和情感的艺术。通过不断练习和反思，我的写作能力得到了很大的提升。在这门课程中，我还学习了如何进行文学评论和鉴赏，通过对文学作品的深入理解和分析，我对文学的欣赏能力也有了很大提高。

第三段：计算机编程课程的心得体会（300字）

计算机编程课程是我大学期间最具挑战性和技术性的课程之一。在这门课程中，我学习了多种编程语言和算法，通过实

践项目来巩固学习成果。这门课程教会了我逻辑思维、问题解决和团队合作的重要性。我通过编程项目，了解了计算机科学领域的一些基本原理和技术，并掌握了一定的编程技能。这是一门艰苦的课程，但是通过不断地学习和实践，我逐渐掌握了一门新的技能，为将来的职业发展奠定了坚实的基础。

第四段：历史文化课程的启示（250字）

历史文化课程让我更加了解了人类文明的发展和演变过程。通过学习不同国家和地区的历史，我认识到历史对于理解现实世界和把握未来发展的重要性。历史不仅是过去的经验和教训，也是我们的文化传承和身份认同。通过学习历史，我能够更好地理解人类社会的发展脉络，从中汲取智慧和启示。历史文化课程不仅仅是一门学科的学习，更是培养我们对文化多样性和尊重的理解，拓宽了我的视野。

第五段：综合课程收获与未来的展望（200字）

除了上述的几门课程之外，还有一些通识或综合课程对我的成长和发展也起到了很大的促进作用。这些课程教会了我更广阔的思维和跨学科的综合能力。通过多门课程的交叉学习，我能够更好地理解不同领域的知识和方法，提高自己的综合素养。通过这些综合课程的学习，我对自己未来的发展方向有了更明确的规划和目标。我希望能继续拓宽我的知识领域，提高自己的专业能力，并将所学知识应用于实际，为社会的发展做出自己的贡献。

总结（100字）

通过学习不同课程，我不仅获取了专业知识，还锻炼了自己的学习方法和思维方式。文学与写作课程培养了我的创造力和表达能力，计算机编程课程提升了我的问题解决和团队合作能力，历史文化课程开阔了我的视野和对多样性的理解。综合课程让我拥有了更广阔的思维和综合能力。这些课程心

得体会和收获将伴随我一生，为我的未来发展奠定了坚实的基础。

课程收获和体会篇二

经过上大学心理健康课程，让我了解了许多关于心理方面的问题，也使我更好的认识了自我，懂得了心理健康对一个人成长的重要性。

心理健康对一个人的成长是很重要的。然而，不少大学生自我意识不到自我的心理危机或疾病，不会主动向心理咨询中心或是专家寻求解决方法。例如一些大学生经常口口声声说“郁闷”、“空虚”或是“寂寞”、“无奈”等，这就有可能是产生心理问题的初期症状；而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情，也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索。但这些小问题、细节平时都不为他们所重视，他们意识不到容易引发的危机，也就不会主动寻求帮忙，直至最终问题日积月累、一发不可收拾。所以大学生应当更主动一些，关注自我的心理动态，主动向专家说出自我的所想。

事实上，每个人，在不一样阶段、不一样层面、在遇到不一样的问题事件时都存在或多或少或轻或重的心理问题，当你感到心境郁闷、焦虑、信心兴趣下降等不适或异常表现时，果断大方地走进心理咨询室，要及时倾吐，或上学校心理咨询中心倾听专家的意见，千万不要憋在自我心中，自我钻牛角尖。去心理咨询，就像得了感冒看内科医生一样自然。同时一些性格孤僻内向的学生能够多参加团体活动，扩大交友圈子，多听朋友教师的提议。将心理问题及早的排除。

对于我们来说，在新的环境里，我们更应当注重自我的心理健康，注重对自身的体察和分析，强调独立，注重自我的确立。在应对各种压力，困惑时，要进取向上，乐观豁达，树立起正确的人生观，价值观，世界观。让自我更好的去完善

自我，适应社会。同时，在认识评价社会问题时，要切合实际。真正让自我在大学生生活里得到锻炼，得到提高，使自我向着健康的心理努力，以便更好的适应以后的社会生活。

心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、进取从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中会遇到许多困难和挫折，所以大学生要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。健康的心理，以努力进取、服务于社会的人生观作为自我人格的核心，并以此为中心把自我的需要、愿望、目标和行为统一起来，树立远大梦想，“以天下为己任”，从而产生强大的学习内驱力，推动大学生努力完成学业，自觉攀登科学高峰。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。如果离开良好心理的培养，就培养不出具有先进文化知识的合格大学生。综上所述，心理健康教育不仅仅是提高大学生整体素质的要求，并且也是大学生全面发展，成为“四有”人才的重要保证和基础。

课程收获和体会篇三

大学生心理课感想，老实说，在学大学生心理课之前，我还是挺混乱的。受伤的时候会很悲痛，成功的时候又会洋洋得意。异常是到了大学之后，自我得意和失意的周期极短，大致为周期反复，自我也很无奈。大学生心理课这门课早早的就想上的，老觉得心理学很古老也很神秘。看过弗洛伊德的传记，了解了一点心理学的知识，看了一些心理学的电影，觉得心理学更加难以捉摸了。经过这一学期的心理课程学习，我大体上了解了心理学的发展历程和思想原理，并被心理学的规律性和科学性所折服。尽管还没有接触到心理学最为神奇的催眠(我所认为的)，可是，教师在上课的时候，为我们分享的那些调节情绪和提高学习效率的方法，已经很值得我慢慢体味的了。

此刻，我能够感觉到自我有这样的本事，在心理上遇到麻烦(沮丧、不快)的时候，自我已经能够跳出意气用事的躯壳，上升到一个精神的高度，用逻辑理性去驾驭思想，而不是被情绪驱动着去郁闷，去彷徨。高中的那段时间是挺自卑的，大概是因为压力大的缘故吧。很敏感所以更容易受挫。不管做哪一件事情，小到等车没等到，也会很生气，郁闷半天，总是在心里重复这样一个声音：为什么别人能够做到，我却做不到呢很受伤的花很多时间去疗伤。此刻，上来心理课之后，开始懂得要对自我好一点，好多事并不是自我的错。尽管是个女生，异常悲痛委屈的时候，找个朋友说说，或者藏个角落好好哭哭，跟老爸老妈好好撒撒娇，总之，不能让无名火腐蚀了自我本该阳光的心灵；生病或者其他原因，干什么都不在状态的时候，不要老是去苛刻自我，没什么的，只是因为生病的缘故，应当对自我好一点的；看到自我的短处的时候，不要总是在心里怨天尤人或者自惭形秽，用行动告诉他人，也告诉自我吧，在某一方面，我才是最棒的！

我以往看了一本书，叫做《20秒看破人心》，当时觉得挺邪乎的。此刻觉得，有点相信了。潜意识控制的行为，很多时

候会暴露出对方很多想法的。出于更加了解别人思想的目的，也许当中还有好多其他原因吧，我对心理学很是入迷。可是，真正到正规心理学课之后才大学生心理学感想，心理素质与本事、人格特质、心理健康及创造力既有密切的关系，也存在着差别。大学生心理素质建构应以人的大脑发育规律为基础，以大学生心理发展规律为依据，将理论思考与实证研究结合起来。

近年来，大学生谈恋爱现象日益普遍，但有相当一部分恋爱者的恋爱心理不正常。然尔恋爱婚姻又是大多数人一生必然要经历的过程与追求的人生目标。所以，需要更好地了解恋爱心理特点、规律及当代大学生恋爱中存在的问题等相关知识，才能把这场恋爱谈好。经过教师的疏导，使我了解了大学生恋爱观。

感情是人类永恒的主题，爱能够给人以活力，爱能够给人以力量，所以爱对人是相当重要的。但草草恋爱又将带来不良后果，所以在恋爱之前需要认清什么是感情。

感情是一队男女之间建立在性需要基础上的一种强烈的内心境感体验，是基于必须的社会关系和共同的生活梦想，在各自内心构成的对对方的最真挚的倾慕，并渴望对方成为自我的终身伴侣的烈的感情；是两颗心灵相互向往、吸引、到达精神升华的产物；是人类特有的一种高尚的精神生活。

此刻大学生恋爱特点是：爱得快，失去爱也很快。以往在网上听宁波大学学生处处长严建雯说：“此刻的大学声谈恋爱很快进入状态，但消失地也快。他们把从影视媒体中看来的情节加以模仿，从不做过多的设想。这样短暂的感情只会双方带来伤害。”很多大学生由于恋爱而忘记了自我来到大学的任务，忘记了自我本质是什么还忘记了刚来时父母的教诲，忘记了父母的期望！

悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到

伤害。是失恋中的一个严重的问题，经过学习，使我了解了一些这方面的处理方法。

课程收获和体会篇四

作为一位大学生，课程的学习是我们进一步提升自我能力的重要途径，也是我们增长知识的一扇窗。在不同的课程学习过程中，我们不仅收获了知识方面的成果，还获得了更为宝贵的心得与体会。在过去的学习中，我收获颇多，以下将从听课方法、知识应用、团队合作、时间管理和自我提升等五个方面，分享我的心得体会与收获。

首先，我学会了高效的听课方法。在学习的过程中，老师的讲解是我们掌握知识的关键。一开始我只是被动地接受老师的授课，听课效果并不好。后来我发现，主动思考是提高听课效果的重要手段。我会在课前认真预习，了解课程内容，做好相关的准备。课堂上，我会积极思考老师提问的问题，并主动与老师和同学互动。而且，将听到的内容及时记录下来，形成笔记，方便后续复习。通过这样的方法，我不仅能更好地理解 and 记忆课程内容，还能培养自己的独立思考和解决问题的能力。

其次，我学会了将所学知识应用于实际生活。课程知识与实际生活相结合，才能更好地提高学习效果和知识应用能力。在学期中的一门应用化学课程中，我在课后积极进行实地调研，了解知识在实际应用中的运用。通过亲自参观企业、进行实验和讨论，我才真正理解和掌握了课程中的知识，同时也提高了自己的动手能力和实践能力。在实际生活中，我也将所学的知识应用到实践中，比如在日常饮食中注重营养搭配，在环境保护方面践行低碳生活等。通过这样的实际应用，我不仅提升了自身素质，还为将来的工作和生活做好了准备。

第三，我在课程学习中培养了良好的团队合作能力。在不同

的课程中，老师经常安排我们进行小组讨论和项目实践，这不仅有助于巩固所学知识，还能更好地培养我们的团队合作能力和沟通能力。在一个小组中，每个成员都有自己的优势和特长，通过合理分工和互相配合，我们能够更快地完成任务。在团队合作中，我学会了倾听他人的意见，并能够与他人有效沟通，处理好分歧和冲突。这样的团队合作能力不仅有利于我在学习中的进步，也为将来的工作和生活中的团队合作打下了坚实的基础。

第四，我在课程学习中学会了合理安排时间。大学生活充满各种各样的课程和活动，时间管理成为了我们必须掌握的技能。在过去的课程学习中，我逐渐培养了合理安排时间的能力。我会根据每门课程的重要性和难度，合理安排学习时间，确保足够的时间用于学习和复习。同时，在考试前，我也会提前制定复习计划，分配好每天的复习任务，避免在考前临时抱佛脚。通过合理安排时间，我能够更好地掌握学习的节奏，提高学习效率。

最后，通过课程学习，我也意识到了自我提升的重要性。在大学的的学习中，知识只是基础，如何不断提升自我才是更为重要的。我会利用课余时间进行自主学习，拓宽知识面，了解各个领域的最新进展。我也会参加社团和俱乐部活动，丰富课外生活，并通过参加比赛和实践项目提升自己的实践能力。通过自我提升，我能够更好地适应社会的发展需求，为将来的发展做好准备。

综上所述，通过对不同课程的学习，我不仅收获了丰富的知识和技能，还培养了合理的学习方法和团队合作能力。我也意识到自我提升的重要性，并学会了合理安排时间。这些收获不仅帮助我在学习中取得了良好的成绩，也为我将来的发展打下了坚实的基础。在未来的学习和工作中，我一定会继续运用这些心得与体会，不断进步。

课程收获和体会篇五

在这关键时刻，教育部门决定采取“停课不停学”的网上授课的措施，来解决当今的紧急状况。如此一来，既保护我们不受疫情影响，又能让学习与我们同在。真可谓是一举两得！

当然，在享受线上教学的好处时，同时也有会出现了它不够完美的弊端。我们没有了昔日在学校老师们的严加管教，也听不到那千叮咛万嘱咐的声音。要靠自己为自己负责。其实这也是对我们自觉行为的另一种考验：学会自律。

一场特殊的开学典礼，一种不一样的观后感受！其中，令我印象最深刻的是老师说的钟南山教授。他是一个德高望重名满天下的院士，一直都在努力学习，刻苦钻研学术。20多岁大学毕业，40多岁赴英国进修，60多岁抗击非典，如今80多岁的他依然挂帅亲征，和无数白衣天使一起，肩负使命与责任！奔赴武汉，用仁心、爱心救死扶伤，与“疫情”作斗争。这是一场没有硝烟的战争！它，牵动着全国人民的心。你他们是这个世界上最可爱的人！让我佩服！令我敬仰！

同学们，当国歌奏起，五星红旗冉冉升起的时刻，似乎一个声音在我们灵魂深处高喊着：知识就是力量！我思绪万千、感慨万千！……这个世界并不和平，而我们却生活在一个和谐有温度的国家，是因为有人在为我们负重前行！

作为一名中学生，我们是祖国的花朵，国家的栋梁，未来的希望！伟大的中华民族需要许许多多新一批的优秀的人才，来继承与发扬前辈的优良传统。因此，我们要珍惜今天的幸福生活，更加努力地学习，不负祖国的期待！要一代比一代强！中国！，加油！