

大学生八段锦视频作业 大学生军训心得 体会感想及收获(优质14篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

大学生八段锦视频作业篇一

大学生军训在晚上的教军歌活动中，我们不仅接触到了更多的军营歌曲，教官们丰富多彩的才艺表演更是将活动的气氛推向了高潮，在此分享心得体会20xx字感想及收获。下面是本站小编为大家收集整理的大学生军训心得体会20xx字感想及收获，欢迎大家阅读。

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翱翔苍天；年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

在这次军训中，我体会到了往次没体会到的东西。比如说军人的气势，教官们整齐有序的步伐，让我想到了远在边疆地区千千万万个保家卫国的战士和哨兵。正是他们不怕风吹雨打日晒、年复一日的工作，才有了我们现在的天伦之乐，想到这些，我们的头抬得更高了，胸也挺得更直了。

军训期间，我还体会到了团结的力量，你听，那一首首军歌是那样的动听，那样的悦耳；你看，那豪迈而整齐的步伐伴着那“一二一”嘹亮的口号，一排排、一列列，是那样的赏心悦目，那样的振奋人心。这便是团结的力量，他让我在训练中坚持了下来，更让我懂得了集体的荣誉感。

军训，虽然简简单单的动作别我们反复的重复了很多遍，但这反复的过程，磨练了我们的意志，教会了我们坚持。备受关注的会操中、看到主席台上学校领导们满意和赞许的表情、听到同学们那一声声激烈的掌声，那种心情那种感受真的可以用妙不可言来形容了。

军训就这样不知不觉的结束了，虽仅仅九天微不足道，但让我体会良多，给我留下了不可磨灭的印象。在这里，还得提提我们连的一个同学，因为是他用他乐观的心态感染了我，让我坚持了这么多天，他是站在我旁边的徐剑华同学，他是一个真真实实的、身残志坚的人，他本可以不用参加军训的，但他却可以坚持到军训的最后一天，期间教官叫他休息下时，他都是笑着说：“教官、没事我可以”，他尚能如此，我们这些身体完完整整的人还怎么好意思以种种理由拒绝军训呢？他残疾，但他的执着、他的坦然、他的乐观已深深的感染了我，在这里我真诚的感谢他给我的良多感触和自信。

军训是以后繁忙的学习生活的起点，通过军训，我觉得自己增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。我相信我们会继续保持和发扬军训中焕发出来的好精神，好的作风，把军训成果转化为优良的校风学风和学习上必备素质，在今后四年的学校生活中，刻苦钻研，努力拼搏，学好技能，把自己培养成为一名思想成熟、品德优良、知识丰富、作风过硬的高素质人才。将来走向工作岗位后，为培养自己的母校增光，为个人的生命历程添彩！

最后总结一下，军训不仅让我们学会了自立自强、自尊自爱，还让我们懂得的团结，树立集体荣誉感，最重要的是在军训中我们懂得了如何做人，做怎么样的人，此所谓“我军训着、所以我成长”。

我相信，军训后的我们一定会踏着稳定的步伐、带着自信的笑容迈向美好的明天。

回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！军训教会了我们团结，教会了我们吃苦，教会了我们坚强，让我们学到了课本上学不到的东西。

让我们切身感到，苦中有甜，累中有乐。烈日下，酷暑中，我们一路高歌，一路欢笑，一路激情，一路奋进，共同走过了一段不凡的人生历程，用汗水和热血演奏了一首青春燃烧的行进曲。“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

进入高中，就意味着必须接受军训考验。对我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，我们要与原本不认识的同学们相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，我们要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

给我们训练的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对我们的要求还是很高的。只要大家不努力，他就会批评我们；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范给我们看。这可是我第一次与军人接触。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，一些同学向教官提出意见、有的甚至想逃避训练。这些都体现了我们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。这正是我们必须提高的自身素质。

军人也许真的是那么一丝不苟。抱着在军训中混的我，六天后，才认识到严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，我们无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。

高中的第一堂课—军训，就在今天，圆满结束了。回想起这些日子，我感慨良多。“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的，它教会了我们对别人的关爱，它加深了我们理解保卫祖国的责任，它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，我知道面对高峰，我们须自己去搭造阶梯；遇到山崖，我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中，只是看是否去把握！

“水滴石穿，绳锯木断”微小的力量一旦积攒起来，产生的威力可是无比的呀！当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正的英雄，谁才是战胜了自我的强者。

这十八天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这十几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志磨砺了。

这十几天里，我们和教官建立了深厚的友谊。这些年轻的教

官都是部队里的文艺兵，能唱会跳，人人都有自己的绝活：有的会吹笛子，有的会演杂技，有的会演奏萨克斯。他们中有的90后的，青春富有朝气，顽起来就像个孩子。但在军训中他们却像换了一个人似的，十分凶狠，一丝不苟。不听从指挥的，就罚做俯卧撑；全班不听话的，就集体蹲下；今天的任务没有完成，就算别的班都可以吃饭去了，也一直呆在军训场上练；检阅时被首长点名批评了，就罚全体不吃饭，直到大家都明白自己的错误发誓改正为止。

虽然教官很严厉，有时候还会遭我们嘀咕，但分别的那天，我们还是流下了眼泪，我们向教官送上了礼物，写了赠言，互留了地址和电话。俗话说男儿有泪不轻弹，但看着即将告别他的学员们，教官们个个热泪盈眶，与我们拍照留念，让我们看到了他们侠骨柔情的一面。十几天的军训生活，说长不长，说短不短。

我们接受了军训的洗礼，我们在军训中成长。脱下穿了六天的迷彩服，心里竟然觉得有些不舍。的确，我们与教官们度过的这些日子，我们所经历的酸甜苦辣，虽然短暂，但是我们勇于克服困难，勇于坚持到底，相信这份难能可贵的精神和坚定不移的意志必将支持我们走过更艰难的考验。

结束了军训，我们也将重新投入到紧张的学习生活中去。军训让我们明白，由始至终，即使很辛苦，就算有失败，哪怕会后悔，但只要能不轻言放弃，只要能向前走，所走出的每一步，都会让自己更接近遥远的星辰。

曾经以为六天的时间对于整个生命来说只是微不足道的一小段时间，但却忽略了生活却是由无数个这样的六天所构成的。对于逝去的六天，我们所学会所获得的不仅仅只是队列，站姿，而收获那些足以陪伴我们一生的东西。

最后一天的雨打湿了我们所有人期待与梦想，最终只能怀抱着无限地失落站在体育馆里进行着汇报演练。“过程比结果

更重要”。当我们一连一排在黄教官的指挥下站好最后一次队列，当我们黄教官最后一次点着我们的名字，当离开时含着泪水的告别，在与教官握住双手的那一刹那，仿佛一路走来的样子又重新浮现。

开学报到走进教室的一刻便看见课桌上整齐摆满的迷彩服，也许每个人都在想，哪一件会是我的。晚上动员会的时候，偌大的教室里坐满了一群身着军绿的小战士。教官入场时整齐的动作与魄力让在场的每一个人为之赞叹，与此同时，我们也在默默地想象着未来的日子将会是个什么样子。

军训真正开始的第一个早晨天空飘落的毛毛细雨，让天气凉爽不少。室内的第一次站军姿也躲开了阳光。只是从前看似一个个简单的动作却同样让人汗流浹背。双手自然弯曲，双手中指贴于裤缝，大拇指位于食指第二关节处，平视前方。双脚伸开略60度，脚跟互靠。上身挺胸，双肩略往后夹，人自然向前屈。站军姿时这些要点让人明白，做好一件事要的不仅仅是决心与意志，技巧同样重要。

随着队列的日益整齐，与对军体拳的熟悉程度越来越高，我们的军训生活也即将进入尾声。在这些天的空闲时间，军歌一直在陪伴着我们。四号晚上，在体育馆我们举行了本次军训体验生活的拉歌比赛，各个班级都为此次比赛做了充分的准备。和声，动作，个个都有模有样。《我是一个兵》、《一二三四》、《当那一天来临》……这一首首脍炙人口的军歌响彻在体育馆时，仿佛我们正是一群蓄势待发的战士，时刻准备着为祖国的强盛而做出贡献。也正就如我们黄教官曾经说过的，“当你们穿上这身迷彩服，你们就是一群战士”。有人说倘若在你的一生中不曾参军，那将会是你一辈子的遗憾。或许对于我们来说，在未来的日子走上参军这条路的几率并不是很大，那么，就让我们在军训这么短短的几天中体会一下小小的军旅生活，哪怕是这有六天，都足以让人珍藏，回味。

在白天训练的间隙中，我们学习了简单的军旅歌曲，虽然简短，但那歌词与曲调都将军人的职责与气质表现的淋漓尽致。而在晚上的教军歌活动中，我们不仅接触到了更多的军营歌曲，教官们丰富多彩的才艺表演更是将活动的气氛推向了高潮。

次日，阳光又重新露出了面庞。操场上个个绿色的方阵仿佛雨后春笋般挺立，满怀朝气。在前一天立正、稍息、停止间转法的基础上，我们又开始向一套套全新的动作发起冲击。那些平时看似容易的动作当自己真正做起来的时候还真是苦煞了我们。从手形到脚法，从分解动作到整体，从细节到大体教官们无不是为我们一一纠正的。这时候，感受到徐徐吹来的凉风都觉得这已是赠与我们最好的礼物。长时间的站立与定型，重复与改进直我们的手脚酸疼全身发麻，可是哪怕这样大家都依旧坚持着，在短暂的休息过后又满怀热情地投入到训练之中。训练有事喊报告，一切行动听指挥……我们正一点点体会着部队里严明的纪律。晚上的军体拳更是气势如虹，教官们演示时的一招一式无不让我们敬佩，当我们自己学习演练时也努力着打出自己的气势。“陆上猛虎，海中蛟龙。首战用我，用我必胜。”这震耳欲聋的口号，蓄势待发的士气曾经响彻在军事博物馆的上空，飘荡在我们进行的途中。三个多小时的拉练让人疲惫，但在这之中，我们用自己的意志了战胜苦痛，想一想红军曾经的两万五千里长征，我们这路途又算得上什么？“苦不苦？”“不苦！”这一句不苦喊出了我们的倔强与坚强，三小时的集体行进是我们对“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”的绝好诠释。

当我们的站军姿时间从二十分钟加长到了四十分钟，这也意味着我们军训体验又上升到了一个全新的高度。这也不禁让我们想象真正的军人是在以多强大的精神在为保卫祖国而奋斗着。虽然现在处在和平时代，但训练任务依旧不能松懈，没有了战场，阅兵式上整齐的步伐与抖擞的精神他们同样是最耀眼的星星。这一天，我们开始学习正步等各类步伐，心想着军人们的大阅兵时的样子，面对着三种步伐中最难的队

列动作时自己似乎也格外有劲。同样我们由分解动作开始练起。四指弯曲，大拇指紧靠食指第二指节，右手放于从下往上第三扣和第四扣之间，左手向后伸直，拇指指跟距离身体25公分。为了让我们找到对动作的感觉，整整一节课的时候我们都在定位与教官的纠正中度过。同样，正步的步法也是相当重要。两脚在走正步时必须笔直，脚尖必须绷直，开始走时必须顺着身体的趋势。反复地练习与纠正，让每个人的手脚都酸疼不已，但为了集体的荣誉大家都在咬牙坚持，期待着为我们的高中生活打一场漂亮的重逢战。

天下没有不散的筵席。在相处了六天之后有的事终究还是结束了，人儿也即将分开。可是我们要相信，这一次的分离是为了下一次更加美好的重逢。就像我们男生说的，在高三毕业的夜晚，一定要找回我们教官好好喝一场。然而，对于这次落幕它不仅是我们军训体验的高潮。

大学生八段锦视频作业篇二

作为一名刚刚博士毕业新入职的高校青年教师，我有幸参加了20**年武汉大学高校青年教师岗前培训。培训大概持续了一个月左右，中间因工作的原因旷了几次课，这是我难以抹平的遗憾。

博士在一定程度上是“专士”，相对于整个人类知识这一浩瀚“海洋”，我所了解的极为有限。记得一位哲人说过“我之所以聪明是因为我知道自己无知”，这就是古希腊大哲学家苏格拉底对自己谦逊却不失智慧的评价。当我面临全新知识之际，承认自己无知，谦卑俯伏在曾经的大学课桌面前，是提升自己的见识和技能的唯一途径。

开学第一课，胥青山的《高等教育学》游龙走凤，大气磅礴。说实在的，每位学生都喜欢有气场的老师讲课，这样的老师首先就应该是一名知识广博而又精专的学者，身上有一种不

拘的风格，用孔子七十岁的境界来形容：“随心所欲而不逾矩”。武汉大学之所以成为全国著名大学，乃在于有大师。胥青山老师从高等教育的起源、发展、功能讲起，进而论述高等教育面临的困境和即将发生的变革，提到武汉大学校史上著名的改革家“刘道玉校长”，言语之间，充满尊敬而又扼腕叹息，我就知道，将来的武汉大学不仅仅只有一位刘道玉校长。

讲授《高等教育法》的汪习根教授，作为博士论文全国百优获得者，讲起课来也是语不惊人誓不休，身躯虽不魁梧，却蕴藏着一股蓬勃的能量，精气神十足。开篇一句“一个国家的强大不在于gdp而在于可持续发展能力，而这种可持续发展能力取决于教育”“教育的职责是赋能”“教育停留在道德、伦理水平是远远不够的”字字珠玑，如醍醐灌顶，将我从沉闷中拍醒。汪习根老师不仅从广阔的层面论述了高等教育的功能和作用，还硬是将枯燥严谨的法律赋予其艺术权能和人情味，“律法乃是将人的最低需求/保障法制化”。人治与法制相辅相成，人治在很大程度上有其盲目性，法制能够引导规范人治，在情理和法理之间寻求合情合法的最优方案。中国历代和近现代的动荡很大程度上由于不重视法制地位而导致，因此，党和国家很重视法律。

讲授《高等教育心理学》的钟年教授，结合现实中的常见例子将心理学知识深入浅出的解析出来，听起来远没有书本上的那般难以理解，让我们也能够更好的在现实和教学中运用所学过的心理学知识。

《武汉大学百年史略》本是一道特色小菜，却没想到，被毕业留校没多久的吴骁做成了一顿满汉全席。资料的收集详尽充分，考证的历史和年限也是极尽久远，对武汉大学历史上所发生的几乎所有的人或事都有着全面深入细致的了解，精细而不失深刻，百花齐放又不失条缕清晰，执着中严谨求证，又不失优雅风趣。对武大的爱就像深深爱慕的恋人，令人拍案叫绝。不愧为武大图书情报系（档案馆）的明日之星。

很多老师我无法一一列举，在极短时间内的猛烈轰炸，我大脑处理信息的能力有些应接不暇。虽然课堂的学习是丰富多彩的，也有极少数的老师讲课虽口若悬河，但听起来却让人无精打采，这也不能怪他们，因为毕竟课程的内容也是有些枯燥的。

听课是一种视觉上和听力上的享受，而看书看课本，又是另一层面的精神探险，在深邃的高等教育知识丛林里探索挖掘那些自己以前未曾见过的宝贝，对自己的知识和精神财富是一种极大的扩充和提升。很多的概念以往自己一概不知，看起来又是似懂非懂，我不禁汗颜自己的匮乏。这样如何能够为人师表？如何传道授业解惑？这让我深刻的认识到，高等教育是一门很重要的科学，也是可以探索、可以研究、可以发现的。高等教育中老师和学生的主客体互换，几乎完全不同于中小学的教学，高等教育在于引导而不是灌输，在于赋能（能力的培养）而不是知识，构建灵活的智慧而不是教条的知识。这一切都使我们新入职青年教师即将面临严峻的挑战，若不重视这一挑战，谁就很可能在教学中打败战，谁就很可能在教学相长中落伍。高等教育中的教学，以学为主，以教为辅，过去的好学生未必是今天的好老师，但好老师也是从好学生中成长过来的，不然我们就无法在全国闻名的武汉大学就职，我们虽然面临诸多的困难和挑战，但也不能失去信心和斗志，挑战总会有的，而进步就在战斗当中。只要我们积极投入“教学”战斗，积极备战，不打无准备之战，相信在若干年后，我们也会成为一代名师。

我不想过分的论述书本上所学到的知识，因为知识只是提升技能的一种手段，毕竟知识需要不断的更新，我会用愚公移山的谨慎和步奏来学习高等教育知识，我更渴望吸取书本中的思想，而且我不会仅仅满足于书本中的现有观念和格局，我会极力在未来的岁月中突破它、发展它、更新它。因为我们的课本的参考文献多是国内出版的，或是国内编译的，在知识的视野和更新上还未能紧跟国际的步伐，很多的观念也是拾人牙慧，是陈旧的、教条的、固有的、束缚我们头脑、

思想和灵魂的。试想，若是我们的高等教育理念先进，为何至今不能培养出令人印象深刻的世界级大师来？虽然我不再年轻，但我依然保持一贯的作风，不会好高骛远，我会先吸取这些营养，再走下一步路。

对于目前中国高校中普遍存在的“重科研，轻教学”的问题，我们的书本和考题也是非常重视，反复提到了这一现象。我觉得，教学和科研看似矛盾，其实本质上是和谐统一的。区别只是时间上的分工，教学和研究就好像一条流水线上的两道不同的工序，都是先有生产再有输出，科研是教学的前奏，因为，没有研究，就没有新的知识，新的思想，就不能够给学生带来新的视野、新的突破、新的格局。教学的目的是青出于蓝而胜于蓝，若是一味的灌输陈腐的知识，只能让学生的思维更加僵化、更加懒惰。对于旧有的海量知识，教师除了引导，更多的交给学生自学，而新知识是学生消化旧有知识和思想的催化剂。但我也同样认为，旧有的知识在构建学生知识体系，起到稳固根基作用，决然不可荒废，也不能搞跨越式的发展建造空中楼阁。尤其对于我们的医学，要更加重视旧有知识的消化和吸收。终究来说，传统教学和科研存在时间利用上的矛盾。我的想法是“在研究中教学，在教学中研究”。

这次的高校教师岗前培训，对我而言，仍是不够的。因为我还有些意犹未尽，也是因为我们的学医的人文知识太过欠缺。许多的人文课，我很想去听，但因为一些事务和工作的安排，还是缺课了。幸亏老师们也不计较，体贴我们的苦处，在课堂上从来没有点过我们学院学员的名字。但我作为班长，也是用了一些苦口婆心，劝慰我的同事多来参加，因为这次培训所安排的课程真的很好，老师的讲解也是很引人入胜的。

我不想过多的引用书本上的话或是抄几段文献中的话，以为引经据典，好像博学的钱钟书，我又不是写论文，为什么要引用那么多别人的文献或是话语。好了，文字到此就基本结束了，为了不让篇幅看上去太小，我把文字调大一些。

大学生八段锦视频作业篇三

____届的学生军训是在部队里. 对于很多过来人来说军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨励，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。

古人说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。也算是最大的体会吧。在这次的军训中也应该是最艰苦的了，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，这些动作平常看起来非常简单的而现在做起来却没那容易了，教官对动作的准确性要求的非常严格，对同学们也充满很高的期望，因此我们每做错一个动作都要做十个俯卧撑，而且每天半个小时的体能训练几乎把我们班的每个同学累得半死，全身都发痛。不过，我们并没有因此而对教官有半点的怨言。的确，教官心里是对我们班的每一个同学都是十分关心，负责任。原本无味的生活也不是这样. 教官也有可爱的一面，平时都会利用休息的时间和教官一起唱军歌，一起体会军人的生活的艰辛与乐趣. 呵一直都离开部队的那天才知道我们的教官和我们一样大. 汗。

大学生八段锦视频作业篇四

军训是一次提高国防知识和增强自身素质的好机会。通过军训，我们的精神面貌焕然一新，我们的爱国热情为之振奋，我们的意志倍加顽强。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进，军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为，军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。自军训以来，我深刻地感受到军队生活的快乐与艰辛，意识到军事训练的重要性，认识到国防力量对国家安全和社会稳定的重要性，这次军训锻炼了我的意志和毅力。

通过这次军训我们认识到集体的整体素质，靠的不仅仅是个人的素质，而且更重要的是个人的整体意识，需要我们团结协作。就像走方阵时，当其中有人走的不好时给人的整体感

觉就是全方阵都不整齐。

军训给人的普遍感觉是：苦中有乐，累中有笑，学到了许多课堂上学不到的知识。有的同学身体不好仍带病坚持训练，不拖后腿；同学为了不影响班里的荣誉、系里的荣誉，自己加班加点训练，这种训练劲头，在军训中处处可见，蔚然成风，一直坚持到最后。就是由于这种精神，这种风气，的责这种激情，大大地激发了全体同学的军训积极性，为安全、胜利、圆满完成军训任务奠定了坚实的基础。

大学生八段锦视频作业篇五

同学们的思想境界和综合素质得到了提高了。军训，使同学们深刻地认识到只有团结一致，才会取得成功；只有努力拼搏，才会享受到成功的喜悦。要树立团队意识，要一切行动听指挥。军训，使同学们的心中涌动着一股绿色的清泉，使同学们逐步拥有了军人那种纯洁高尚的道德情操和思想境界。本次军训活动虽然结束了，而我们同学们的大学生活才刚刚开始，我们希望同学们在今后的学习、生活中，要保持军训中形成和表现出的坚忍不拔的意志、坚不可摧的作风、勇往直前的英雄气概和团结互助的精神，保持高度的组织纪律性，认真学好科学文化知识，全面提高自身素质，争做德、智、体、美、劳等各方面全面发展的新世纪大学生，在今后的人生旅途中为建设祖国、保卫祖国贡献自己的全部力量。

15天是短暂的，15天是辛苦的，15天是丰硕的。短短15天的军训培养了同学们的文明礼貌，吃苦耐劳，坚忍不拔，敢于拼搏的内在品质和外在仪表风度。同学们真正做到了“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”学员们没有辜负学校的期望，为大学争得了荣誉。军训期间，每位同学都认真学习了国防基础知识和现代军事理论，了解了我国国防现状，增强了国防意识。15天的军训生活所给予同学们的一切，将终生受益无穷，那就是，坚毅，顽强，执着，文明礼貌，敬业奉献，精益求精。军训不仅锻炼了学生，也锻炼了年轻的教师

队伍。事实证明，人民解放军不愧是“政治合格，军事过硬，纪律严明，作风优良，保障有力”一所大学校。

大学生八段锦视频作业篇六

早上训练快结束时，老天下起了我们梦寐以求的雨，但是我们还在继续训练直到规定的训练时间。中午一觉醒来，天还在下，我们到操场上后x告诉我们说教官有事，只有他一个人来了。最后由他一个人看着我们整个军训团，三千二百多人站军姿。这就全凭自觉了，我很自觉的站了。最后由于教官没来，天也还在下雨□x就宣布我们解散了，下午休息，我们都很高兴。下午就和同学一起玩玩，吃过饭上了会网就回来打牌了，所以耽误了日记，只能牺牲我今天中午的休息时间来记了，真是不容易啊！大学生入学军训心得体会篇8在这军训的十四个日日夜夜里，我们用汗水挥洒时间，用步伐歌舞青春，用军歌震撼内心。

把军事训练，进行到底。

此时，站在这尝尽酸甜苦辣的军训生活的尾巴上，夕阳投出长长的影子，我觉得自己似乎与以往有了微妙的变化。

日x不再颠倒。身体上有了肤色的分界线，很清晰。离开父母之后，进行自理的生活。突然间对于时间变得敏感与重视。汽水喝得少，纯净水大量下肚，等等。

以及：在当了副班长，偶尔兼职小班长的时间里，自己变得成熟冷静，有了突然负荷的责任感，有了比普通军训学员更广的眼界。

军服、军姿、齐步、压脚尖、正步、方阵、分列式与打靶，还有军训日志、拉歌、合唱、文艺表演与文艺晚会。军训生活简单而不枯燥，想练好但不能急躁，有历练的痛苦也会有甘甜的回报。我爱着具有节奏感的日子，我爱这大家团结一

致的日子，我爱这苦尽甘来的日子。

午后的阳光打在队员们的墨绿的帽檐上，在大家的脸上投出明暗而深邃的轮廓。前面队友的汗水随着手臂的摆动而洒落在自己的手臂上，又顿时与自己手臂上的汗水融为一体。在这个时候，大家的心，都是一致而统一的。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学生八段锦视频作业篇七

白天，在高温的训练场上，对于我们这些平时只穿短裤，还吹电风扇的大学生来说，那厚厚的迷彩服就像一条棉被。虽然汗如雨下，衣服已湿透，但我们现在是一名军人，得注意形象，所以不但不能随便脱，而且还得着装整齐。说句实话，真的很热。于是不由得敬佩起那些士兵来，他们比我们训练要艰苦的多，但是他们却没有一个叫苦叫累的。在部队里，给我感触最深的是严明的纪律性，和说一不二的作风。

穿上军装，就意味着纪律，橄榄绿中露出尊严。我们在军训中都感觉到我们身上的责任，我们军训时是军人，我们要的是军人的作风，我们代表的是学校和全团的形象。都说

是“铁打的硬盘，流水的兵”，当我们的军训即将结束的时候，我还是有些舍不得。就想自己是一名要退伍的兵，要离开这绿色军营，就要脱下这身军装，虽说回到学校，我们就又是一名大学生，可以像以前一样，无拘无束，可以睡懒觉，可以不整理内务……但却有一种深深的失落感。就让我们深深的祝愿亲爱的教官们：你们一路走好！军训，把我们这一群十岁的人锻炼成了真正的男子汉，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的任务！

大学生八段锦视频作业篇八

转眼间，半个月的军训生活已经结束了，在教官的指导和我们的努力下，我们取得了不错的成绩，为军训会操画上了一个圆满的句号，可那响亮的口号声依然在心中回荡，教官的身影依旧在眼前浮现。

还记得小时候跟随爸爸妈妈去天安门，看到解放军叔叔们站岗，无比艳羡，觉得十分轻松，只是在那里站着就好，又可以看到天安门，后来经过军训才知道站军姿的苦与累。

所谓军姿，顾名思义是军人的姿态。表情严肃、抬头挺胸、肩膀稍向外张、手指微合、拇抬放于食指第二关节处、双手紧贴裤缝线、收腹、腿挺直、脚跟合拢、脚尖约呈60度角……没想到只是简单的立正，就有这么多要求，虽然在初中时已经经历过一次军训，但是再一次军训还是感觉特别累，由此我想到那些边防战士和抗洪抢险第一线的解放军们，哪有什么岁月静好，不过是有人替你负重前行罢了。

军训让我们第一次感受到“家”的意义，站军姿时想家，吃饭时想家，睡觉时想家……想家中的亲人，想家中的温暖和舒适，但是“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”军训不仅仅是对我们行为上的操练，更是对

精神和思想上的洗礼。

军训很苦很累，但又很甜。在教官的严厉教导下我们的每一次齐步走，跑步走，喊口号都有进步，这让我感到了收获的喜悦，也让我看到了团结合作的力量以及团队精神的重要性。

烈日的暴晒让我们的皮肤变得黝黑，但这又何尝不是一种快乐？不是一种成长呢？

经过这次军训，我感受到军人是多么辛苦！为了做好一个标准的动作是多么严格地要求自己，可要知道里的训练比我们要累一千倍，苦一万倍啊！

让我们用钢铁般的意志来实现心中的梦想吧！带着虔诚的信念和不疑的决心，在大学生生活中积极进取，勇往直前！

大学生八段锦视频作业篇九

在听取我的第一节“毛概”课程之前，我一度认为它是一个和党课非常接近的，充满着理论和晦涩的哲理的政治课。所以我在大二才硬着头皮选下了我唯一没有修习的必修政治课：毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论课程。在上课之前，我以为“毛概”课会像马克思之类的课程那样通篇的理论体系让我一头雾水，或是如同党课那样沉重又枯燥，让人严肃无比。老师的课堂气氛相当活跃，让我开始不排斥本来枯燥无味的政治课起来。

老师利用每节课开堂的时候，让我们对自己所了解的关于毛概和关于社会主义的知识进行一番分享和讨论。在课程初期，老师布置给我们课题，让我们自己去了解与课题相关的内容。于是我在下课就只对老师所布置的课题进行了了解，并没有带入生活中去。后来，老师白每节课开场的分享变成了同学提问，这大大地提高了我们对于身边的时政的兴趣。由于提问和回答，我们可以自我发挥，平时对于学习的热情明显比

以前高涨了许多。开设“毛概”课程的本质目的是为了知识的传授、能力的培养、价值观的教育这三者，他们之间的关系是紧密联系、互相促进的，而老师用的教学方法让我们更多地接触到了与毛概课程以及其他社科类课程的知识，并且锻炼了我们的自学能力，让我觉得我查找资料、自主学习的能力得到了提高。并且因为由于对“毛概”的学习，我对于先前学习的马克思主义的科学体系有了更加透彻的了解和掌握，从而加深了我对于现在我所处于的拥有中国特色社会主义的祖国有了更加深入的了解，从而一定程度上改变了我的价值观，端正了自己目前学习的态度，思考了我现在学习，生活的意义。

我觉得老师的上课方式非常得好，是个好老师，因为老师让自己的教学手段和方法尽可能的多样化，并不是一味的“满堂灌”、“我说你听”而是充分地利用多媒体设施，如电视、广播、录音、录像、网络、多媒体等现代化的传播工具和手段让我们的课堂气氛活跃起来，所以在课堂上我明显的觉得我主动听课的时间变多了，老师幽默风趣的话语让我不再觉得上政治课是一件很痛苦的事，同时老师也会和我们分享他以前的学习经历和其他与课程相关的趣事，这种做法活跃了课堂气氛，同时也调动了我们的积极性、主动性。

以前看到过这么一句话：“老师是知识化身，是生活的典范。”所以如果老师本身就具有一定的人格魅力并且知识渊博的话，课堂自然不会太冷清。很幸运的，我正碰到了这么一位老师，卢老师用自己丰富的学科知识和多彩的生活经历点亮了我们的课堂，也给予了我深刻的影响和启迪。

我们这一届的学生都是90后的孩子了，虽然不是非主流之类的，但是还是个性鲜明的，思想活跃的，喜欢独立思考问题，同时会有较强的自我表现欲，希望与他人交流，以获得他人的理解。所以如果老师只以一种单独的教学模式，没有新鲜事物的话会让我们有一种对于课程的抗拒心理。老师经常在课堂上给我管科其他老师的教学录像资料，还有一些有意义

的，有利于我们掌握课程的视频，这样让我们不觉得单调，同时在上課之前的交流又满足了同学们希望表现自己，与他人交流的要求。所以我觉得老师是一个与时俱进的好老师！

大学生八段锦视频作业篇十

作为一名校园媒体人，我很荣幸参与到xx共青团“津彩青春”的新媒体运营中。在寒假的实习生活中，我不仅挖掘了许多新闻热点话题，进行平台互动交流与账号运营，还学习了日报排版，策划并主持了综合服务中心“耕耘新时代，笃行向未来”迎新春学习分享会，作为青年好网民代表参加市委网信办“声情颂盛会唱响新时代”春节特别展演的录制，我还提出了兔年壁纸选题并参与制作，微博阅读量达1.4万。何其幸运，与之相遇。从理论学习到实践应用，从选题会到内容发布，我对新媒体工作有了更深层次的认识。在今后的学习生活中，我会力求用自己所学用心发掘天理之美，唱响天理声音，用青年人喜欢的方式讲好团学故事，促进xx校媒事业蓬勃发展。

感谢学校和五常团市委提供的宝贵机会，在深入基层并了解基层的实践中，我巩固提高了专业知识，丰富了社会实践经历，更提高了自身思想境界。“行之愈笃，知之益明”，今后，我将继续积极投身各类社会实践和志愿服务活动，在实践中展现风采，奉献智慧，贡献力量。

大学生八段锦视频作业篇十一

，整理会议记录等工作。我很珍惜此次机会，并用我的热情和耐心服务社会，并在付出中收获成长和快乐，在奉献中提升自我。

实习作为很多大

学生

从学校迈向社会的第一步，是自身职业生涯的一个重要起点，大学生真正需要的实习经历是一份对自己的职业生涯发展更有帮助的实习，能够为以后的职业发展打下基础，保持职业生涯的连续性和可持续性。在实习过程中，大学生可以大概知道自己需要什么，和公司的实际运作情况。由于职业生涯还没有正式开始，一些调整可以无成本地开始。在实习中，必须要取得的收获是了解行业，认清自我，找到人职匹配点，制定合理的目标，在实习的过程中有效调整职业生涯规划。

大学生八段锦视频作业篇十二

我有幸成为一名大学生实习“扬帆计划”实习生，在工作中，我认真协助小组的老师完成实验项目，积极与他们进行配合，努力完成好每一项工作。通过这段时间的实习工作，我收获了很多，不仅学习到了许多专业知识，更提高了动手实践能力，明白了团队协作的重要性。

在今后的生活中，我会更加努力，学习更多专业知识，积累更多工作经验，实现更高自我价值。

大学生八段锦视频作业篇十三

如今我们学习毛泽东思想，一方面是为了了解中国的革命史，因为如果不了解过去，就会妨碍我们对当前问题的认识 and 了解。另一方面是为了学习前辈们在探索中国革命道路中积累的宝贵经验，学习毛泽东同志将理论运用于实践的正确的科学的理论原则。

在现代社会，在如今正蓬勃发展的社会主义现代化建设中，认真学习并运用理论与实践相结合的方法是极其必要的。因为我们必须清醒地看到，中国现在还并不发达，我们新一代青年肩上仍然承受着开创中华民族的伟大复兴局面的重任。特别是我们科大即将吸收国外先进科学经验的学子们，要时刻记住理论永远得由实践证明的真理，特忌眼高手低不切实

际地乱搞一通。不能瞎犯错误，中国的国情不容许我们吃一堑长一智。国外的许多成功方法并不一定在中国同样行得通，这是我们时刻要记住的。正如创造了十月革命辉煌的苏联革命经验并不适用于中国。这时候我们就得学习毛泽东同志，在理论与实际相结合的思想指导下，创造性的运用所得来的经验，而不能拘泥于理论。另一方面，在我们今后为促进祖国繁荣昌盛发展而有效的工作中，我们也绝不能盲目自大，一概排除外来经验，因为实际上我们工作中还有不少困难和问题。农民和城市部分居民收入增长幅度缓慢，失业人数增多，有些群众的生活还很困难；收入分配关系尚未理顺；市场经济秩序有待继续整顿和规范；有些地方社会治安状况不好；一些党员干部的形式主义、官僚主义作风和弄虚作假、铺张浪费行为相当严重，有些腐败现象仍然突出；当前有些党的干部的领导方法与新形式新任务的要求还不完全适应，有的党组织软弱涣散。在这种情况下，工作若不做到底层，党的政策很可能不能执行或根本未被执行。这里我突然想到了苏联赫鲁晓夫曾愚蠢地下令在某不适于种玉米的地方种玉米，就因为另一地种玉米致富。后来由于玉米苗不服水土，全部死亡，致使苏联经济损失惨重。这仅仅因为赫鲁晓夫不重实际，只看表面。因此实际情况永远是我们需要考察实践的。这就是学习《毛泽东思想概论》的重要体会。

对实际与实践，我们也需要有最深层的认识，也不能浮于表面。而所谓去实践，就是要“实事求是”。“实事求是”一词，出自东汉班固所写的《汉书》，原文是“修学好古，实事求是”，本意在颂扬河间王求实的治学态度和方法。马克思恩格斯创立了辩证唯物主义和历史唯物主义的思想路线，毛泽东用中国语言概括为“实事求是”四个大字，这本身就是将马克思主义中国化的生动体现。实事求是，就是一切从实际出发，理论联系实际；就是要把马克思列宁主义普遍原理同中国革命与建设的具体实践相结合。实事求是，是辩证唯物主义的根本思想路线问题，讲的就是革命和建设的根本出发点问题，即必须从中国的国情出发，寻找适合这种国情的革命与建设的具体道路。而对于我们，实事求是是一种科

学的态度，自以为是和好为人师那样狂妄的态度是我们在学习了毛泽东思想后应以改正的，或应引以为戒的。我们在很多问题上要讲求真实性和完备性。在现今的大学学习生活中，我们应了解我们个人的长处和短处，然后制定自己的独特，不可生搬硬套别人的成功方法，这是这本书给我们最初的也是最具现实意义的启示。

另外我还要谈一下我对这门课一些真实的感受。在最初我认为这门课一定会很无聊也最无益。结果在学期之中，我深深地被中国共产党探索中国现代化道路的艰难历程所吸引所感动。这门课也成了我最爱听的课程之一。这首先得感谢讲师充满激情的讲说，其次还因我从中学到不少处事之道和一段既漫长又短暂的光辉历史。虽然我每次并非坐在前排，但我还是能从讲师语调里深切体会到他对毛泽东同志的敬佩和对毛泽东晚年错误的惋惜。无疑毛泽东同志是一位传奇式人物，一位能创造奇迹的伟人。毛泽东同志将实事求是的科学方法带给了我们，同时晚年的他也可悲地给我们为实事求是作了一个最深刻的反例。可见理论与实践相结合是任何事业成功的前提。空想、不切实际地瞎说瞎干是我们无论在现在的学习生活中，还是在今后的社会主义建设中，都要深以为戒的。

就所学的知识，我谈点具体的感受吧！课本就对毛泽东思想形成的时代背景中作了详细阐述。旧民主主义革命的八十年中，中国人民为改变中国半殖民地半封建的社会性质和人民的悲惨命运，进行了不屈不挠的斗争，无数仁人志士苦苦探索救国救民的道路，但一次又一次地失败了。事实表明：“中国期待着新的社会力量寻找先进理论，以开创救国救民的道路。”在这样的历史条件下，应运而生的中国共产党和以毛泽东为核心的第一代中央领导集体，坚持把马克思主义基本原理同中国实际相结合，形成了毛泽东思想。这是中国近代社会和革命运动发展的客观要求和历史产物，是中国人民在实践中经过探索和比较后所选择的革命。在这一个学期的学习中，我深深认识到毛泽东为党的创立和发展，为中国各族人民解放事业的胜利，为中华人民共和国的缔造和

我国社会主义事业发展，建立了不朽的功勋，为世界被压迫民族的解放和人类的进步事业作出了重大贡献。他的理论和实践，是我们党和国家的宝贵财富，其影响广泛而深刻地存在于我国社会的各个方面，渗透在人们的灵魂深处，在人类历史上很少有人像他那样，生前其思想即受到人们热情的颂扬和真诚地学习与运用，去世后更得到深切地尊重和广泛地传播。从各个方面的反映，各个角度的透视表明：毛泽东思想的影响表现在现实生活中，她是改革开放的理论源泉；也表现在空间的拓延上，将成为中国社会主义历史进程的理论原点，成为人类社会精神寻求归宿的一座丰碑。

在这一个学期的学习中，我深深认识到毛泽东为党的创立和发展，为中国各族人民解放事业的胜利，为中华人民共和国的缔造和我国社会主义事业发展，建立了不朽的功勋，为世界被压迫民族的解放和人类的进步事业作出了重大贡献。他的理论和实践，是我们党和国家的宝贵财富，其影响广泛而深刻地存在于我国社会的各个方面，渗透在人们的灵魂深处，在人类历史上很少有人像他那样，生前其思想即受到人们热情的颂扬和真诚地学习与运用，去世后更得到深切地尊重和广泛地传播。从各个方面的反映，各个角度的透视表明：毛泽东思想的影响表现在现实生活中，她是改革开放的理论源泉；也表现在空间的拓延上，将成为中国社会主义历史进程的理论原点，成为人类社会精神寻求归宿的一座丰碑。

以上是小编为您讲解的大学生毛概课心得体会与感想的相关内容，希望对您有所帮助。如果你想了解更多作文相关资讯，请持续关注可圈可点网。

大学生八段锦视频作业篇十四

说道军训，我最害怕的就是站军姿。说来惭愧，这最简单的动作，简单到每个人不用学都会，可是，对我来说却是最不想做的。不得说，它是最能考验一个人的毅力。人都是“动”物，就是一种动态的事物，可见，要我们保持同一

姿势超过半小时以上是件多么痛苦的事，可是，就算不喜欢还是必须要做，这就是军训。其实，站的时间长了，就会了解，只要你不要太在意，转移注意力，站军姿也不是那么恐怖的，习惯了就好。

别以为站着累，蹲着就舒服了，蹲了以后，你就会后悔的。真的，蹲着的时候整个身体的重量都落到了右腿上，短时间还可以，要是时间长了，腿都麻了。不过，在蹲下时，耳朵倒是接收到了很有益的信息——听到一个教官再说：“你们要忘记你们的右腿，你们的右脚不是你们自己的！”这句话真的很有用，我试着忘记右腿，效果真的不错，慢慢地，就忘记了累。其实，这也是一门不错的课，也就是说，很多东西，看起来似乎很难，永远都不能达到目标，但真正实践了，就会发现，其实再难的事做起来也会变简单，即：凡是都要有勇气走出第一步。俗语都有说：“车到山前必有路，人到桥头自然直”。因此，今后不管是在学习上，还是已踏入社会，我们在面对困难时都不能退缩，只要踏出了第一步，也就等于成功了一半。

在这n天当中，我认识了自己。

离开军营的前一天，便是中国传统节日元宵。那天我们训练完毕，教官和我们一同坐下来谈天。那天，我第一次注意到教官放松时的眼神，我肃然起敬。他们已不再年轻，他们已经将青春奉献给了我们的祖国。那眼神流露出的，是无悔，是骄傲，是对我们这代人的期望。这些都深深的震撼了我，让我难以忘怀。经历了这次军训，我比原来更加了解自己，也更加了解我周围的人。他让我懂得什么是幸福，什么是快乐，也让我更加珍惜拥有。

汇报完学生人数后，我们精神抖擞地从主席台前走过，会操表演开始了。第一个动作是稍息立正，第二个动作是跨立立正，第三个是立正踏步，第四个是停指间转法和提正步，第六个是摆臂踏步走。

在已经走到军训的半途了，转眼间军训的日子已如流星般逝去一半了，现在对于军训剩下的日子，真的是”又爱又憎“，既期待它快点过去，又希望它慢点走，因为军训中我们也有太多的不舍，多少会有点留恋，感觉自己是长大了不少。军训让我懂得了许多，同时也让我对自己以后的人生更加有信心，更有勇气走下去。

若一个人经受住了军队生活的考验之后，便再也没有什么困难能够达到这个人了；虽然当兵很苦，但对于人生来说，将是意义重大的。“虽然，我参加的只是n天的军训，或许以后体验军人生活的机会也不多了，但是我要说，我理解父亲的用意，理解他对我的期望。