

最新大学生讲座心得体会(模板20篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

大学生讲座心得体会篇一

最近，我参加了一场关于大学生空心病的讲座，在讲座中，主讲人详细解析了大学生空心病的成因、表现和危害，同时也给出了相应的预防和治疗方法。该讲座旨在引起大学生对这一现象的重视，并帮助他们更好地面对并应对自己的心理问题。

第二段：大学生空心病的成因与表现

在讲座中，主讲人指出，大学生空心病的成因主要包括外部环境和内在心理因素。外部环境，如竞争压力、人际关系、学业负担等，会导致大学生产生情绪低落、兴趣减退和消极思维等症状。内在心理因素，如自我否定、缺乏自信和对未来的恐惧等，也会进一步加重大学生的空虚感。这些因素相互作用，使得越来越多的大学生陷入空心病的困境。在表现上，大学生空心病主要体现为对生活的失去兴趣、缺乏动力和抑郁等心理问题，有时还会表现为极端情绪的波动和行为的偏离。

第三段：大学生空心病的危害

讲座中，主讲人强调了大学生空心病的严重危害。首先，空心病会让大学生产生负面的心理情绪，从而影响到他们的学习和生活质量。其次，空心病还会导致大学生专注力下降、学习效果不佳，甚至导致学业失败。最重要的是，空心病还

可能诱发更为严重的心理问题，如抑郁症和焦虑症等，甚至引发自杀等悲剧。

第四段：预防和治疗大学生空心病的方法

为了帮助大学生预防和治疗空心病，主讲人提出了一些有效的方法。首先，大学生应该学会自我调节，通过积极参与社交活动、充实自己的生活、适度锻炼身体等来改善心理状态。其次，大学生应该明确自己的目标和价值观，找到自己的兴趣爱好，从而培养积极阳光的心态。此外，大学生还可以寻求心理咨询的帮助，通过专业的指导和辅导来解决内在的心理问题。

第五段：我对大学生空心病的思考和展望

通过这次讲座，我深刻地意识到了大学生空心病的严重性和普遍性。作为一名大学生，我也经常感到压力倍增，产生空虚感和迷茫。但是，通过这次讲座，我意识到对待学业和生活的态度非常重要。我将会更加积极主动地参与各种社交活动，扩大自己的人际圈子，保持良好的心态。同时，我还将利用珍贵的大学资源，不断充实自己的知识和技能，为将来的发展奠定坚实的基础。

总而言之，大学生空心病是一个值得我们重视和关注的问题。通过这次讲座，我进一步认识到了这一问题的严重影响以及预防和治疗的方法。希望通过更多的宣传和关爱，能够使更多的大学生意识到自己的心理问题，并积极寻求相应的帮助，保持积极健康的心态，度过大学的美好时光。

大学生讲座心得体会篇二

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深入，科技进步日新月异，综合国力竞争日益激烈。高校毕业生就业制度改革的不深入，现在毕业生就业实行在国家方针政策

的指导下，在一定范围内通过双向选择的方式自主择业的办法，因此，在高校开设就业指导课，帮助毕业生释疑解惑，调整好心理状态，使其顺利走上工作岗位，有着重要的意义。

阿甘的iq只有69%但他却有着超强的意志力，他坚持着从家乡跑到西海岸。股神巴菲特说过“成功非来源于高智商，最重要的是理性，习惯，人格。”我国著名数学家张广他曾经说过“搞数学的不用太聪明”很多人都认为那些成功人士都是凭借着高智商而创造的财富，事实上并不是这样的，要取得成功需要aq,iq,eq相结合。

理性与不理性很重要，田老师说每一件事都不能轻易的下结论，应该要从多角度思考。敢于坚持独立的信念，勤于收集资料和信息，善于变换位置思考。我们更不能做情绪的奴隶，田老师“乐观和悲观其实就在一念之间，他举了一个例子，同样是半杯水，一个悲观的人看到后说：“唉，只剩下半杯水了。”而乐观的人看见后说：“还有半杯水！”还记得伊拉克总统萨达姆吗？他从总统沦为阶下囚后变化很大，当他当总统时穿着笔挺的西装精神饱满的在台上讲话时受到的是所有人的尊敬和爱戴，但当他被关进监狱之后他的精神面貌发生了巨大的变化。他有这么的变化是因为他自己并没有很好的控制自己的情绪。

除了以上这些，职业者还应该具备以下能力。具备沟通与人交流的能力是很重要的，戴尔夫耐基说过：人们的事业能否取得成功只有15%靠他自身的而85%则取决于人际关系。由此可见，会“说”是很重要的。田老师说，其实很多时候我们除了要会说还要回“听”，对于“听”的解释是“使声音通过耳朵直达于心用心去领悟”。我认为这的确如此，只有很好的“听”才能做到更好的去说。

有一个故事我们都应该听说过，《咕咚来了》这个故事告诉我们在很多时候我们会受到别人的影响而动摇了自己的立场。最近因为一个钓鱼岛，中国和日本闹得很不愉快，中国的一

些爱国者纷纷跑到街头去砸日系车。如果你看到这一幕你会加入他们吗/很多人的回答是是，但在西安却有一个人拿着前方砸车，日系车绕道的牌子在马路上站了很久。他的行为告诉我们应该要自己做自己认为对的事。

职业者应该要有积极的态度和乐观的心态。要敢于面对挫折善于与人沟通，交流;要有一颗执着追寻目标的好胜心，这就是一个职业者应具备的心理品质。

大学生讲座心得体会篇三

法制，这是一个并不陌生的字眼，它是社会进步的标志。几千年来，人类不断追求的也就是这两个字。法制必须先从自身做起，从身边做起。法制教育不仅要宣传遵纪守法的重要意义，更重要的是认识到：法律不仅是对自制行为的约束，更是捍卫尊严、权利的有力武器。{法律安全讲座心得}.

不少同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受杀害。认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。诚然，这确实叫安全，但这决不是安全的全部。我认为，即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非能力不强，糊里糊涂攀兄弟、结姐妹，既有拉帮结派之嫌，又有醉翁喝酒之意;如果他不明不白逞义气、惹事端，不但喜好随波逐流，而且希望出点乱子;这表现出来的就是思想上的安全问题。有了这样不安全的思想，要平平安安地一辈子做好人，那是很难的。即便是一个具有健全体格的人，如果他沉溺于不良书刊和网络游戏的精神鸦片，天天吸、处处吸，甚至课堂上忍不住要走神思之想之;深夜里忍不住要越墙泡吧熬个通宵;如果他过早地迷失于少男少女的缠绵悱恻，无端寻愁觅恨、疯疯傻傻、痴痴狂狂，甚至争风吃醋结恩怨，冲冠一怒为红颜。这表现出来的就是行为上的安全问题。有了这样不安全的行为，要踏踏实实地读好书，一帆风顺地读到头，那也是很难的。

无论是人身安全还是思想安全，亦或是行为安全，它们都有一个共同的特点，那就是结果的残酷性。交通事故，游泳溺水事故、体育活动意外伤害事故，课间游戏追逐打闹偶发事故轻者可以伤及体格，重者能够危及生命；它们造成的后果是残酷的。可是思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕，臧克家先生在《有的人》一诗中写道：“有的人活着，他已经死了。”我想，那些失去健康的精神追求、迷失正确的人生方向、空有一架活着的躯体行尸走肉的人不就是思想残缺的产物吗？这种“产物”充其量只能是没完没了地吸取消化父母亲血汗的机器，只能成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。生命如此，何其残酷。

大学生，已经是一个基本成熟的一类人群，有自己的想法，有各种获取信息的途径。学会做人是最大的学问，也是做人处事的基础，提高思想道德修养关系到自己成长为怎样的人。提高思想道德修养关键还是要靠自己的下意识地努力。多涉猎一些名人传记等优秀书籍，学习别人的优良品德。每日三省吾身，总结反思自己在处理事情或者与人交往中存在的诸多问题，每天都这样强化，定能够改变自己的不良习惯，而建立优秀的道德品质。

安全法制教育学习心得体会

从事的行业的特殊性，我们所面对的是直接的金钱的考验，这就更需要我们能够摆正思想，坚定信念，树立正确的人生观与价值观。而通过安全法制教育的学习正好为我们树立良好而健康的观念打下了坚实的基础。

通过安全法制教育学习。牢固树立科学发展观、正确的人生观和价值观，彻底找出自己思想、作风、制度、纪律等方面存在的突出问题，有效增强自我的法律意识，能够做到面对诱惑不为之所动，严格规范自己的一言一行，做到全心全意的为信合服务，为储户服务。生活作风上，能够牢记“自重、自省、自警、自励”的教导，用工作纪律严格约束自己，在

思想上筑起拒腐防变的坚固防线。反对拜金主义、享乐主义和极端个人主义，勤勤恳恳办事，堂堂正正做人。

目前，通过学习我们法律意识明显增强，依法经营明显改善，工作作风明显改进，工作质量和工作效率明显提升，存在的问题得到有效解决，通过安全法制教育的学习，可以时刻让我们进行自我约束，增强防范意识，摆正自己的位置，明确自己的职责，能够做到严以律己，尽职尽责，恪守职业道德。

安全法制学习的目的不但是要求我们员工进行自我约束，同时还能增强员工的警惕意识，增强了处理突发事件的能力，遇到险情能够作到触变不惊，临危不惧，能够机警的去应对所面临的险境，能够采取恰当的方法去解决遇到的难题，能够果断勇敢的去化解各种危机，当国家财产受到威胁时能够义无反顾的去保护财产，与不法分子斗争，保护集体利益。

通过安全法制教育的学习，我们不但更新了观念，改善了思想，同时也更加了解了当前的社会形式及发展趋势，我们今后在工作中将面临更大的挑战和考验，只有在不断的学习中才会进步，学习的过程也是我们成长的过程，更是使思想不断成熟的过程。法制教育的学习我们应该继续的坚持下去，在学习中不断的进步我们的工作也才会取得更好的成绩！我们的人生轨迹也才会留下更好的印记！

大学生讲座心得体会篇四

光阴似箭，转眼间我的大学生生活就要画上句号了，犹记得在刚踏进____的时候，心里总是觉得这校园太小了，四年的时间要怎样才能过去呢？然而时光从来都是白驹过隙般的，突然间凤凰花开的时节就到了，毕业季也即将紧随而来。回想起这四年青涩的校园生活，有太多的精彩，也有太多的平凡，其中排着轰轰烈烈的长龙去听学校讲座的画面就是这些平凡中永远也抹不去的美好回忆。

人们都说：“大学阶段是其一生中最重要的成长阶段，独立的生活能力、独立的思考和选择能力以及独立的世界观和价值观都在这一时期基本成形”。对于这些道理，在踏进青青校园之前我总是抱着半信半疑的心态，然而四年之后，我彻底地相信了这个说法。大学的生活真的是可以塑造人的精神，影响我们的一生。

记得初进校园时，对生活以及学习都是那么的陌生，对于大学生生活期间的各种压力和干扰总是那么的无助，然而就在我们存在这样或那样的疑惑的时候，学校的一场及时雨解决笼罩在我们身上的乌云，他们邀请各种各样的专家学者，组织开展一系列关于如何调整心态，如何面对压力、如何树立正确的人生观、价值观的，具有指导性思想的讲座。

这不仅是因为讲授者多是该领域的资深人士，更多的时候是因为他们能带给我们更多的知识，扩大我们的视野，培养我们的思维能力。聆听着这些学者教授讲述关于科学的奥秘、文化的精髓、经济的起伏、历史的踪迹等等一些精妙绝伦的演讲，心中总是会多几分对大自然神秘的向往、对科学世界的崇拜、对经济危机的担忧。可能是因为有点厌倦了课堂上中规中矩的知识传授，对这种讲座那样的自由式知识接受就变得有一种从未有过的好感，平时觉得难以理解的知识有时候通过听讲座的方式就变得易如反掌。

虽然当初去聆听讲座的出发点更多时候是为了完成盖章的任务，但是既然人去了，总会有那么一点收获，在那些教授学者声情并茂的讲说下，我们的思绪也不知不觉跟着他们的思维走了，听着他们讲关于生活、情感、人际交往、未来等等的一些话题，也情不自禁的思考起自己的人生。或许文化的精髓之处就是可以这样在不知不觉中潜移默化地影响我们的人生观，也或许是听君一席话，胜读十年书。有好多次偶然的机会，都是能让我在听完之后豁然开朗、茅塞顿开。

大学生讲座心得体会篇五

这次大学生就业讲座对我的影响以及我自己的一些心得，首先，从认识自己这个话题说起，认识自己，这真的是永无止境的一个过程。下面是本站小编为大家收集整理的大学生就业讲座心得，欢迎大家阅读。

4月10日下午3点半，学院主办了《赢在职场—就业指导专题讲座》，由下沙人才中心的熊伟主任主讲。讲座中，熊主任强调了对信息的有效捕捉和能力与面试技巧的培养。对我们即将进入大三，面对就业的学生来说受益非浅。

在信息技术无限蔓延和拓展的二十一世纪，我们更应该把握好市场需求，快速准确的筛选择业信息，是我们今后顺利的找到工作的重要基础之一。

第一，建立良好的人际关系。熊主任强调了良好的人际关系在错综复杂的社会分外重要。学会洞察他人的言语、动作细节、发现他人的优点，使用正确的方法，借用别人的优点补充自己，就会很快的争取到属于自己的有效市场。

第二，要养成良好的生活、工作习惯。现在我们还是生活在大学的象牙塔里。每天的晨练、上课、自习都是很好培养良好习惯的方法。要坚持自己的路勇敢的走下去。

讲座中还就我们要如何学好专业知识及选定方向做出了明确指导。整场讲座的最大的亮点就是对大学生的就业指明了很清晰的方向。让我们更加清楚我们要如何去努力。自己得到的启示很多。

篇四：大学生就业讲座心得

随着我国市场经济的建立和完善，经济全球化不断深入，科

技进步日新月异，综合国力竞争日益激烈。高校毕业生就业制度改革的不深入，现在毕业生就业实行在国家方针政策的指导下，在一定范围内通过双向选择的方式自主择业的办法，因此，在高校开设就业指导课，帮助毕业生释疑解惑，调整好心理状态，使其顺利走上工作岗位，有着重要的意义。

1 开设大学生就业指导课的目的

“大学生就业指导课”主要是对学生进行比较系统的择、就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习帮助学生准确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期望和就业心理，树立正确的择业观念和就业取向，了解大学生就业程序，掌握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

1.1 指导和帮助学生完毕学业，促进全面发展 按照国家的教育方针、培养目标、培养规格的要求，指导和帮助学生在学制系统中完成学习任务，完毕学业。并在此基础从理论和实践相结合的高度上告知学生全面发展，并逐步确立职业生涯设计目标，并从思想上、能力上和心理上准备求职。

1.2 指导和帮助学生了解职业发展趋势，树立合理的择业观念 高校学生接受的是专业化教育，将来面临的就业方向与所学专业密切相关，因此，很有必要通过大学生就业指导课的学习进一步的了解所学专业及职业的发展方向和趋势。帮助学生树立合理的择业观念，使学生萌动的、自在状态的求职期望，上升为实在的、自为状态的择业行为；鼓励毕业生到基层、到艰苦的地方、到祖国建设最需要人才的边远地区、县和乡的基层中发挥自己的特长，干出一番事业，达到人才资源的合理配置。

1.3 指导学生正确把握目前的就业形势和用人趋势，了解和熟悉国家、省市相关大学生就业政策 高等学校毕业生就业政策是国家为完成一定历史时期的任务适应经济建设和社会发展的需要而制定的有关就业的行动准则，它将根据国家政治经济的变化而不断调整；各地，各部门也根据国家当年颁布的有关政策并结合本地区、本部门的实际制定相关的就业政策。因此，毕业生就业工作是一项政策性很强的工作。毕业生了解国家的就业政策是择业求职过程中非常关键的环节。

1.4 指导毕业生掌握求职对策，促进顺利就业 求职是高等学校毕业生走出校园的第一步，面对着社会上形形色色的招聘会和用人单位，他们必须做出选择，来完成就业。由于高校毕业生刚刚结束学生生涯，开始职业生活，社会经验的不足，在面临求职抉择是，他们常常无所适从。而一个人的发展和成才在相当大的程度上取决于他的职业。大学生就业指导课就是给毕业生提供了一些解决求职对象和应聘规则的途径和办法，从而为帮助毕业生顺利就业创造条件。

1.5 激励学生以新的姿态继续学习，走向成功 目前，终身性学习已成为社会发展的潮流。在当前知识经济时代，掌握知识将成为人们的追求，终身学习将成为社会的时尚。大学生就业指导课在完成就业前的教育教学任务的同时，也鼓励学生终身学习，并预祝他们走向成功。

2 就业指导课的内容

《中华人民共和国高等教育法》第59条第一款规定：“高等学校应当为毕业生、结业生提供就业指导和服务”；原国家教委教政厅〔1995〕4号文件指出：“开设就业指导课旨在帮助大学生以正确的人生观、价值观、道德观和行为规范参与求职择业活动，增强适应社会的能力。同时，旨在帮助学生树立正确的择业目标，掌握求职技巧，解决求职过程中出现的问题，正确选择职业，为将来的发展与成才打下良好的基础”。这说明对高等学校学生进行就业指导，是学校教育教

学工作的一个重要内容，是推动学生全面发展，贯彻学以致用、人尽其才原则，帮助学生顺利择业求职的重要措施。也可以说，这既是对大学生就业指导课的指导思想、教学目的和教学任务的具体要求，也是对课程内容的基本规定。结合学生实际，就业指导课的内容主要包括如下几个方面：

2.1 就业思想教育 择业标准、择业方向是受人的支配的。就业的思想指导即对学生进行职业价值观教育。职业价值观简单说是人们对职业的基本看法和态度。主要是通过对学生进行职业理想、职业道德、人生观、价值观的教育，引导学生树立正确的择业观，调整择业期望值，正确选择和对待职业，确立“先就业、后择业”的就业观念，倡导“三支一扶”、“大学生志愿服务西部计划”等国家就业政策。基层也是成才地，在平凡的职业中作出不平凡的贡献，实现自己的人生价值。

2.2 就业政策指导 政策指导是大学生职业指导工作的基础。它系统地向学生介绍国家对大学毕业生就业问题的宏观指导政策、劳动人事法规。通过具体的就业制度、政策、方针和有关劳动人事法规、个人在择业过程中所享受的权利和应尽义务的学习，引导学生深刻领会国家关于毕业生分配的政策，摆正自己的位置，找到适合自己的角色，走出择业的误区；尤其是要让大学毕业生加强对国家就业鼓励与倾斜政策的了解，使学生就业能在政策范围内有的放矢地进行，克服择业的随意性和盲目性，使学校既落实国家宏观调控计划，又完成毕业生资源合理配置。

2.3 就业心理教育 心理问题是心理不健康的现象或倾向，是心理压力和心理承受能力相互作用，使人失去应有的心理平衡。“双向选择”的就业办法在大学生的心里产生了严重的冲击，对许多学生的心理产生了不良影响，出现了攀比、盲目求高、自卑、自负、依赖等就业心理问题。就业指导课通过对大学生在求职择业中应具备的心理素质，对在求职择业中常见心理问题的分析和自我调适等的讲授，使学生了解自

己的心理特点、自身素质和个性特征，树立正确面对现实，克服心理障碍，走出心理误区，增强心理调适能力和择业的自信心。

2.4 就业技巧指导 就业技巧是指大学生在求职择业过程中应具备的技能与艺术。择业技巧的掌握对大学生求职成功与否影响较大。通过讲授求职择业的方法和技巧，目的是使学生掌握应聘、就业的程序，把握机遇，顺利就业。通过对写求职信，参加供需见面会、面试的技巧、择业前的准备等内容的学习，使学生掌握自荐方式和面试的有关礼仪，掌握与人交谈时有声语言和体态语言的正确运用方法，引导学生在日常生活中自觉地锻炼自己的表达能力、交往能力和应变能力，使学生避免由于方法不当而带来的求职择业障碍，使其在求职择业中保持主动地位。

2.5 就业信息指导 就业信息的获取是大学生进行自主择业的关键环节。获取信息量的多少，标志着选择就业机会的多或少。通过就业指导，一方面，学校通过各种形式与社会用人单位建立广泛的联系，了解和掌握用人单位对人才素质的要求，并及时将这些信息传递给学生，为大学生就业铺路架桥。另一方面，通过就业指导课的指导，帮助和指导大学生学会主动地搜集就业信息的方法，掌握信息渠道，学会筛选有价值的信息，有针对性地进行职业选择。

2.6 就业安全教育 刚从大学校门走出的毕业生，缺少对社会的认识和了解，面对形形色色的招聘会，他们会或多或少产生茫然、盲从，其中也有少数同学被不法分子所利用，损害了学生的切身利益。通过就业指导课的教学，教育广大毕业生增强自我保护意识，增强对各种招聘会的分辨能力，学会利用法律武器保护自身的合法权益。

3 上好就业指导课的方法

经过几年来的教学实践和探索，我们认识到，要上好就业指

导课，就要注重课程的针对性和时效性，发挥就业指导课在大学生就业过程中的主导作用。

今天(11月27日)下午4点到5点半在新图书馆3楼多功能报告厅由工商系办公室主办的“就业讲座”总体上来说十分不错，它使我感触颇深，也正好印证了我的价值观、人生观以及处事、做人的心态，主讲人是北京佰仟奇茶艺公司的总经理，叫余振宾，他的观点和我一向所坚持的看法产生了共鸣！

整个讲座主要围绕“就业”的主题及“心态”、“能力”这两个核心点来叙述，讲座前的宣传幻灯片介绍了佰仟奇茶艺公司的经营现状、公司合作业绩、发展方向及企业文化，它的“b”型公司抽象艺术化标志也很鲜明，因为没有记录，所以现根据我的记忆和理解加以总结我所认同的这次讲座的几个有益要点：

1、心态很重要，心态决定人生，在现实职场上很多时候在于我们自己的心态，在于我们对待就业、工作以及人生的正确的心态！正如我在《对社团管理的感悟》这篇文章中最后一段所说的：心态决定人生，性格决定人生，很多时候我们并不比别人差，差的只是输在了心态上，以及在这种错误心态的指引下缺乏了一种坚持与奋斗的激情！

2、这一点也是我们大家最容易忽视的，我也一直坚持这样一种观点，学历仅仅只是一方面，很有限的一方面，更重要的应该是自己的真正的实实在在的能力。但能力只是一个很抽象的概念，什么是能力，我想凡是能创造出人生价值的人都是有能力的人。

3、学校、社会和家庭是相互促进、相互影响的，但也有不小的区别，你在大学混得好，今后在现实职场中就不一定也一样的出色！但你如果在大学中生活得很消极，那你以后在社会中也会同样的消极！关键还是一种心态，我们应始终树立一种开放、高远、不为学校所局限的积极感悟及体验并适应社会

的心态!融会贯通、积极感悟、积极实践、不断提高!

4、在社会最重要的是交往及做人做事的技巧，在这种正确交往技巧的指引下，我们会逐渐形成很好、很投和的人脉群，必要的人脉群又会促进你的腾飞!

5、这一点也是微软终身名誉总裁、曾盛大ceo□现新华都总裁兼ceo唐骏所说的一大学生所找的第一份工作不要只图高工资，一定要去一家比较规范、比较出色的企业，因为这家好企业将使你学到更为规范、更为正确的现代企业管理体制、管理技巧及运行模式，为你今后的职场生涯打下坚实的基础，在正确的职业化理念的指引下，你将会少有不少弯路!

6、余振宾这一点说得很好—很多人的职业生涯必经这3个阶段：就业—职业—事业，一切人都要从打工开始，积累经验，开创事业，这是一个必经之路，从低层到高层。专注、专业、情商(包括交往技巧、为人处事、坚韧性等)和必要的智商是对你提拔的个人动力指标，能给公司带来切实的利润和高绩效是一个最终的指标!

7、公司提拔你的唯一指标就是你的努力是否可以给他们带来实实在在的价值，能带来很好的价值，那你就是人才，可以提拔，而且其价值越大，你被提拔的空间也就越大!

8、不要攀比，这时我想到了初中看到的一句话—“你再强也不要和别人比，再弱也要和自己比，你把从前的你比下去了，你就会比别人强!”说得很好!

9、余振宾说得这一句话也颇有道理—富人有富人的烦恼，穷人有穷人的快乐!有钱了就要考虑到更多的自己所肩负的社会责任，虽然没有钱，但如果家庭美满、爱情美满，同样会很幸福!但不论富人还是穷人，美满的爱情与美满的家庭都是生活幸福的基础!谁都不可否认!

10、注重礼仪及交往技巧，不同场合说不同的话，第一印象很重要，慢慢体会、积累经验！

对于这次讲座，我个人觉得搞的相当不错，效果也挺好的。最起码我是被这次演讲大大地触动了，一个半钟的讲座，我几乎一直沉浸在黄老师的话题中，完完全全地被他的话题给征服了。直到最后结束，我居然还匆匆地冲出教室，叫住老师，向他要联系方式。我不知道自己是不是太激动了，还是头脑发热，总之，我个人觉得自己很正常，只是不知道自己当时怎么会有那么大的勇气冲上去的，现在想想，挺佩服自己的行为的。居然这么大胆，有进步了，继续加油！

这次讲座，大体分为两大板块，第一大板块是认识自己——主要涉及的话题有

- (1) 如何认识自己，其实认识自己是一个永无止境的过程。
- (2) 大学学习与就业。
- (3) 职业与职业选择。
- (4) 大学学习与职业。
- (5) 就业还是继续读书。

第二大板块是职业规划——主要涉及的话题有

- (1) 大学生的职业规划。
- (2) 职业规划对大学生学习的意义及影响。
- (3) 大学生如何制订职业规划。
- (4) 如何合理规划大学生活。

无时莫强求吗，不知道怎样说为好。看到黑板上那几个显眼的字迹，我有喜也有忧，喜的是，看来我在同学们心中的形象还是可以的，还有就是很高兴大家这么的信任和支持我，我真的很感动。谢谢大家的支持，我会好好表现的，做好自己该做的。忧的是我自己从来没有担任过什么班干，毫无经验可言，有点怕怕的，我怕自己做不来，让大家失望。散会后，我独自找了一个地方，静静地思考了一下，我自己到底怎么办呢，我到底是怎样的一个人，为什么我就这么的缺乏勇气啊，这么的不相信自己，虽然自己没有做过，可是那是可以学的，又不是每个人一生下来就会的，她也是学来的，也是从不会到会的！我不去尝试又怎么知道自己不行经过反复地问答，我终于想清了，也坦然地接受了。我突然觉得自己好矛盾的，也蛮搞笑的，一直说自己没有时间做，还有就是没有做过，没有经验，做不来等等借口，找来好多的借口，我怎么就不能换位思考，怎么不就去想想方法来做好这件事！有时间来找借口，难道没有时间找方法吗？真是不知道自己怎么了，到了关键时期，就把自己平常所看的那些励志东东全忘了，看来我得好好把自己所学的好好运用到生活中才行！在以后的生活中，我得引起注意，再碰到这样的情况，得好好鼓励自己才行，不要那么快的就否认自己。不要一棍子就把自己给打死了。这个是不行的，以后得注意哦，火山！我也不知道自己到底是怎么了，写着写着就把自己所想所思全写出来了。总之，我觉得听完讲座，甚至在听讲座的过程中，我自己也深有感触，要认识自己还真的不是那么的容易！但是，现在的我，会努力的让自己每天进步一点点。

其次，我想说的是职业规划问题，在老师讲之前，我真的对这个话题挺感兴趣的。特别希望自己能够通过这次讲座，能够让我心中的不解找到答案。老师的确也讲了好多好多，特别是在如何规划自己的未来，这个话题里讲的很详细具体。可是，我听后，还是感觉迷茫一片，我还是不知道自己到底适合做什么，到底要从事什么样的职业，到底对什么感兴趣等等。最后进入了问答阶段，我们可以自由问问题，老师帮我们来分析并且提出合理性建议。在这期间，我一直在和自

己作斗争，我发现自己还是缺乏勇气，不敢站起来提问。真的对自己好失望的，我怎么就那么的胆小，那么的放不开！散会后，我自己就开始怪我自己啦，我怎么能够这样啊，怎么就这么不懂得珍惜这次来之不易的机会，现在好啦，一次这么好的机会就这样白白地被 我浪费了，真的有种欲哭无泪的感觉。火山啊，你怎么这样啊，我真是服了你。不过，幸亏自己在散会后，匆匆冲出教室，叫住老师，问了一下他的联系方式。

针对自己今天的种种行为，我真的不知道如何说自己为好？感觉自己都被 自己弄糊涂了，自己都不知道自己到底是怎样的一个人呢？希望看到的朋友们，能够在看完后，说说我是一个怎样的人？麻烦大家啦，更希望大家能够说说我的不足之处，给点建议，让我以此来不断来完善自己，谢谢大家的合作，非常感激！

针对职业规划，老实说，我自己真的感到一片迷茫，我真的不知道自己到底适合什么职位。现在的我，我是认真过好每一天，尽力让自己的大学生生活过的充实而有意义。所以，一有时间，我就会往自习室和图书馆跑，这两个地方都成了我小乐窝了！当然，我也会积极地参加社会实践活动，更会安排时间来让自己休息，做到劳逸结合，学习与娱乐相结合。比如：我会采用一个人静静地望着天空，一个人静静地散着步听着歌，还会在一个安静的地方读着鼓舞人心的好句子，还会适当地和朋友们一起聊天等等 方式来放松自己。总之，我觉得自己还是能够把学习 与娱乐很好地结合起来。

老实说，我自己也挺怕就业的，我不知道自己考这么多证到底有没有用，自己内心真的没有答案。直到大二下半学期开学这一个月来，我才渐渐地意识到息以前所做的好像没有什么价值和意义。现在的我，突然发现自己对会计并不是感兴趣，不知道自己那时是怎么啦？只是听人说，学文秘嘛，考个会计证，以后好找工作！就报了，现在的我，真的不知道该如何是好。不过值得高兴的是，我现在对英语兴趣挺大的，我

对自己说，如果这次能够过了六级，我真的会考虑以后从英语方面发展。

大学生讲座心得体会篇六

在大学生的日常学习生活中，频繁地可以听到关于调研的讲座，这些讲座多数都是由较为专业的人士或机构所主讲。而对于大多数学生来说，这些讲座可能只是一个课程上的“附加值”，很少有人会对此格外重视。但是，在听完几场讲座之后，我深刻地认识到了调研的重要性，也学到了很多实用的调查方法和价值观。

第二段：探讨讲座带来的启示

每一场调研类讲座都有自己的侧重点，比如有些会突出讲解调查方法，有些则注重分析数据的处理和运用。而我在参加这些讲座时，总结出几点启示。

首先，我认识到了一个“实践”和“现实”的问题。通过讲座的举例，我认识到，现实中的问题在很多时候是比课本中的问题复杂的。只有当我们实际面对这些问题并尝试去解决时，我们才能更好地对问题有所认识。

其次，我认为合作是调研中不能缺少的一部分。向同行和专业人士寻求帮助是调研过程中非常重要的一部分。没有合作，就很难做出一个全面和长效的调研计划。

第三段：讲座带来的实践

除了理论上的知识，调研类的讲座也提供了一些实践应用的机会。比如，我们可以在讲座后去实地考察一些具有代表性的样本，并对数据进行处理和分析。这样，我们就能更加深入地了解所学知识的应用，和实际情况之间区别。

在最初的一些调研中，我会遇到一些数据解读和统计学问题。但是，在讲座后，我已经有了一定的技巧和方法，可以更好的分析和解释数据。

第四段：讲座的影响

对许多学生来说，讲座只是课堂上的一个额外话题，但是对我而言，讲座已经成为了一个课程的重头戏。课堂上的学习进一步促进了我的思考，让我认识到了一些实践性问题，也成功将我从课本中的理论研究中解放出来。

更广泛的说，讲座也改变了我的价值观。我已经开始更加重视实际应用和实际问题，而不是仅仅关注课本或论文中的研究成果。我也更加重视团队协作和人际关系，从而可以更好地处理复杂问题，并促进解决问题的全局思考。

第五段：总结

总的来说，调研类讲座给我提供了大量的技能和知识，这些知识和技巧也帮助我更好地考虑实际问题。所有这些都超出我曾经的预期，让我深刻地意识到，一个优秀的教育体系应该能够结合理论和实践，让学生更能有效地应对自己日后所遇到的挑战。

大学生讲座心得体会篇七

近年来，大学生调研类讲座越来越受到广大学生们的关注和欢迎。作为一种学术交流和发展的形式，调研类讲座为广大的学子们提供了参与和探讨的平台。本文将以我在一场大学生调研类讲座中的所得所感为切入点，谈一谈我对这种形式的认识和心得体会。

第二段：了解调研类讲座

在此之前，我们先来了解一下调研类讲座。调研类讲座是一种基于某一特定话题的调研、分析和研究，针对广大学生的讲座形式。在这种形式中，主持人会邀请一位或多位行业专家或学者，以题目为主线，向在座的学生群体作出相应的讲解。在此过程中，学生们也可以发表自己试验、研究和调研的结果，共同探讨该话题。

第三段：我的经历和感受

在之前我参加了一场讨论网络文学与文化的调研类讲座，也获得了很多自己的所得和感受。在这个过程中，我听到了专家的讲解和他们对话题的独到分析，也分享了自己的心得和观点，使我对网络文化和网络文学的认知更加深入。同时，通过民意调查和问卷调查，我也对相关的学术研究认识到了更加深刻的掌握，并在其中受益匪浅。

第四段：调研类讲座的价值

通过了解调研类讲座的形式以及在其中的获得，我们可以发现，与传统的学术活动相比，调研类讲座的特色更加突出。这是因为调研类讲座不仅开创了不同的学术探索方法，也为广大学生们提供了与行业专家、学术界大咖的交流机会。同时，在这些调研活动中，学生们也会从不同角度、不同视角了解相关行业的发展和趋势，更加深刻体会到相关知识的价值。

第五段：结语

调研类讲座的形式和意义在不断得到学术界和广大学生的认同，不断发展壮大。我认为，只有在多方合力的推动下，调研类讲座才能取得更加巨大的成功，为学术交流、行业发展和广大学生的实践创新，注入新的活力和力量。因此，我们应该积极参与其中，共同探讨我们关心的话题，促进知识的传播和创新。

大学生讲座心得体会篇八

在科学技术飞速进步，知识爆炸的今天，人类也随之进入了情绪负重的年代。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于大学生心理讲座心得吧！

大学生作为现代社会的组成部分，对社会心理这块时代的“晴雨表”自然就十分敏感。但是，大学生作为一个特殊的社会群体，本身存在着许多特殊的问题，如对新的学习环境、与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。

种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天子骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉睫的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个非专业人员，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：其一，心理与社会环境是否趋于一致。其二，心理与行为行动是否趋于一致。其三、人的情绪在一个阶段内是否稳定。

如果一个人出现了与以上违背较大的情绪，那么他就可能存在一定的心理障碍。那么什么叫心理障碍呢？它是指心理疾病或轻微的心理失调，出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。它的表现形式也多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱

的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重，心灰意冷，甚至痛不欲生等。

以上的情绪状态，显然不利于大学生的发展，因此大学生有必要学会自我心理调节，做到心理健康。我们可以从一下几个方面入手：

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、主动与学校的心理咨询师沟通。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们的心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，全面提高自己的身心素质，才能迎合二十一世纪这个竞争激烈的世界，才能在其中搏击翱翔，走向成熟，迎接挑战。

5月15日，我校请进修学校许老师为我们做了一次教师心理健康培训，受益匪浅，感想颇多，心理讲座心得体会。现谈谈自己的体会。理健康与心理不健康没有严格的界限，由于内

外因素的影响，使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的，所以对任何一个人来说，都有可能出现某些不够健康的心理状态。教师也不例外。尤其是现代高速发展的充满竞争的社会，对教师提出了更高的要求，给教师带来更大的心理压力，更可能产生不健康的心理状态。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力竭。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

这两天听了林芳老师的讲座，使我对教师心理健康有了一个全新的认识。

我认为，教师是学校心理健康教育的推行者，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。教师的言行对学生有很大影响，特别是

对低年级学生更是如此，在他们的心目中，教师是智者——什么都懂；是能者——什么都会。教师的衣着举止，言谈风度等，都会使学生受到深刻的影响。人格健全的教师，能在课堂中创造一种和谐与温馨的气氛，使学生如沐春风，轻松愉快，而人格不健全的教师，只能在课堂上造成一种紧张或恐怖的气氛。通过学习，我也知道了教师要善于做好自身的心理调节及保健工作，了解自我，看待自己的优缺点；学习掌握心理调节的方法，学会缓解心理压力；调整情绪，保持心理的平衡；善于选择自己心情愉快的角度去思考问题、处理问题，建立起良好的人际关系；培养多种兴趣与爱好，陶冶情操，只有这样，才能以积极健康地工作热情投入到教学活动中去。

这次学习只是限于理论，怎样去落实还得靠我们平时的一点一滴的积累，靠我们去发掘，首先我们要从自身做起。记得我还没有毕业的时候，学校的老师就经常播放一些异样的教学片断，看完后让我们评价。那些老师也实在是够格的，在课堂上衣衫不整，有些男老师衣服都不扣，就这样敞开胸怀，我想他是讲得太热太投入了，有些又把脚踏上凳子，实在不雅观。这样一个形象是为人师表吗？实在不敢恭维，我们看得哈哈大笑。但同时也警告自己以后一定要仪容整洁，严谨治学。心理学也说了，一些外观新奇的事物总能引起学生的注意，甚至影响学生的情绪，如果你今天换了一个新发型，或穿了一件新衣服，一定要先到课室里转转，让学生有一个接受的空间，不然学生可能会一整节课都看着你，后果可想而知。仪容整洁，人也显得有精神。教师就得要有精力，所以我们必须有健康的生活习惯和良好的生活作风。

10月28日，系组织的《心理健康讲座》，我有幸参加，受益颇多。

进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理

健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是最好的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解；其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不仅此于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

大学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是大学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

大学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自我的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主动与人沟通。

大学生讲座心得体会篇九

岁末，级的考研战斗趋于白热化，级的考研战线已然拉开。今天去xx大学听考研讲座就是考研战斗的序幕。坐车来回免费，中国考研顶级辅导专家冯博士专场讲述考研的形势和策略，足以吸引我的眼球。

宽敞的学术报告厅人满为患，冯博士年轻令我吃惊，而他的满腹经纶更让我听的瞠目结舌。冯博士以他诙谐幽默的演讲风格博得在场学子的阵阵掌声。他从考研结果分析了考研的低录取率的原因和的考研形势，接着他又分析了报考研究生院校的诀窍，权衡了专业和院校选择的准则，根据学术性和应用性的分别合理选择专业方向。接着冯博士有又对考研公共课程的题型和应对策略作了大概的分析，使我对于考研的题型有了一定的认识。冯博士还特别对英语考研与四六级考试的不同做了具体的分析。他幽默的演讲风格令现场的氛围很是活跃。最后冯博士结合自己的考研经历给大家阐述了考研的艰辛和如何处理考研所面对的各种困难等等。

大学生讲座心得体会篇十

在大学生生活中，不同于高中时代，我们需要接触与了解更广泛、更全面的知识，因此讲座已经成为我们接收信息的一个重要途径之一。然而，如何成为一位成功的演讲者呢？如何通过讲座的形式传达知识，引起听众的共鸣呢？那么，如何给大学生讲座呢？下面笔者谈谈自己的感受和思考。

第二段：讲座准备

给大学生讲座时，首先要做好充分的准备。这其中最重要的是针对听众群体调整内容，根据大学生的特点，尽量贴近他们生活、学习、工作等方面的经验，让他们能够更好的理解和接受。同时，还要注意选题的时效性，选取热门、有趣、有价值的话题，增强听众的兴趣。其次，为了能够顺利进行讲座，应该在现场之前了解场地以及所配备的设备，以便更好的规划讲座的内容和流程。

第三段：讲座演讲技巧

在讲座过程中，一个生动、有趣、引人入胜的演讲是至关重要的。要想让大学生更好地理解并记住自己的讲座，应该学会对峙、比喻、幽默、诙谐等演讲技巧。同时要尽可能的维持自己的节奏和语调，注意声音的抑扬顿挫，让演讲更有感染力。最关键的是，演讲时保持自信，要自信而不自负地与听众交流，传达思想，引导人们思考。

第四段：与听众的互动

让听众更好的理解和接受自己的讲座是演讲者一直以来最关注的问题。在演讲中，通过与听众的互动，一方面可以让大家更容易地接受和理解自己的观点，另一方面也可以减少大家的沉浸感和疲劳感，让学生对自己的讲座产生浓厚的兴趣和信任。在演讲时，可以通过提问、回答、组织小游戏等形

式吸引听众，增加互动，加深印象，使演讲更加有效。

第五段：总结

在大学生中，讲座是重要的学习方式之一。作为演讲者，要尽力提供高质量、生动有趣的演讲，让学生们感到兴趣、受益、受启发。同时要不断加强个人演讲技巧，克服紧张，注重细节和注意事项。作为听众，需要对自己的身份和作用有一定的了解，坚持自己的信仰和个性，努力领会和总结自己的经验和意见，为自己的成长和发展做好准备。

大学生讲座心得体会篇十一

在大学校园里，讲座已成为学生们获取新知识、开阔视野、提升能力的重要形式。然而，对于一些大学生来说，听讲座并不总是那么有趣、有收获的事情。作为讲座的主讲人，在向大学生传递知识的同时，如何让他们更好地接受和理解，让讲座更有趣味和实用性，是我们需要思考和探索的问题。

第二段：挖掘大学生的需求与兴趣

在给大学生讲座之前，了解自己的受众是非常重要的。大学生群体多样化，其需求和兴趣也各有差异。比如，有些学生更感兴趣的是时下热门的社交媒体、娱乐明星等，而另一些学生则对学科知识、职场技能等有浓厚的兴趣。因此，在准备讲稿时，我们应该将重点放在符合大学生需求和兴趣的内容上，尽可能做到精准对接。

第三段：注重互动和场景营造

大学生是一个活跃、自由、求新求变的群体，他们需要的不仅仅是知识传输，更需要的是双向沟通和互动交流。因此，在讲座上，我们应该尽可能创造不同的场景，采用互动问答、投票互动和案例分析等教学方式，让学生们参与到讲座中来，

积极表达自己的想法和意见，增强学生的参与感和获得感。

第四段：注重思维的联想与转换

大学生作为大学里最为活跃的知识消费群体，他们需要的不仅是知识的传递，还需要知识的转化和应用。因此，在讲座中，我们应该着重培养大学生的思维能力，帮助他们将所学的知识与实际应用相结合，启发他们自己的创新思维并激发他们积极思考，举一反三，从而在激发学生创新思维的同时，达到知识的深入理解和有效应用。

第五段：总结

给大学生讲座无疑是一项非常重要的教学工作，也是一项充满挑战性的任务。只有深入了解学生需求与兴趣，注重互动和场景营造，培养学生创新思维和应用能力，才能做到讲座内容更加有趣、实用、引人入胜，进而达到让大学生们获得真正收获的目的。

大学生讲座心得体会篇十二

健康是人类生存极为重要的内容，那么，一个人怎样才算健康呢？1948年世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。一个人如果有再健壮的体格，可心理不健康也只能是行尸走肉。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理健康是什么？心理健康的标准应包括人际交往、自我意识、情绪、个性、工作和社会适应等方面的内容。

人们在学习、生活和工作中需要人人的沟通和交流，这也是我们人生的主要内容。在学校里天天和同学在一起学习，与舍友之间一起生活。学习上的问题，我们可以在一起探讨和研究，同时这也促进了学习的进步；生活中遇到的磕磕碰碰在所难免，开心的时候有人分享，难过的同时也有同学一起

分担。所以良好的人际交往有利于大学生身心健康、学业进步、以及情感的分享等等；如果我们学校很少跟同学说话遇到不懂得问题也不能够及时的解决，日积月累问题越来越多，这也会使我们产生厌学，导致学习退步。但我们遇到不开心的事情时，也只能憋在心里，这也不利于我们的身心健康。所以人际交往不良可能会引起我们心理失衡，产生心理问题，影响学业。同学之间的交流也可以帮助我们提高对自己的认识，才能让我们自我完善。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是我们对自己和对他人以及两者之间关系正确认识 and 评价的结果。

人非草木，孰能无情？在我们的日常生活中，面对不一样的事物和环境会使我们产生不一样的情绪。就像刚入大学的时候，生活环境的变化，使我产生了焦虑、烦躁的不良情绪。第一，在高中，每个班都是固定，学的课程是固定的科目。而在大学是不一样的的课大都要换教室，有专业课、有必修课、还有选修课；每学期开设的课程不同，每门课考试的方式不同，每门课的学分也不同，这些变化令我摸不着头脑，很是焦虑、烦躁。第二，大学里再也没有人跟在后面督促你干这干那了，而是有大量的“自由时间”。真是不知道如何利用这些时间；不知图书馆、机房、自习室去哪，往往一个学期就荒废了感到很迷茫、恐惧、失落。第三，觉得进入大学这个目标已经实现了，经过高考的激烈竞争，已感到筋疲力尽，认为进入大学可以好好放松一下，以补偿十几年的寒窗苦读，于是失去了奋斗目标，没有了学习的动力，内心却无比的空虚和失落。总总的不良情绪不仅仅影响学习和新的生活，这就需要我们学会及时的调整。当进入新的`学习环境后，我们应保持乐观的心态，及时排解内心的焦虑、烦躁、郁闷或其他不好的情绪。一旦出现焦虑、烦躁、情绪不安等症状，要学会向朋友、同学倾诉，或者转移关注点。我们也可以选择一种自己感觉比较舒适的方式，或坐或卧，慢慢地通过调节呼吸或放松使心情平静。积极乐观的情绪使我们充满信心，精神充沛，能够良好地适应周围新的环境。反之不良的情绪使我们焦虑、烦躁、郁闷、易怒、从而导致不良心

理问题。所以我们要学会调节自己的情绪，避免不良情绪产生。善于到生活中去发现新意，和同学去操场散步，聆听鸟儿的歌唱，感受大自然的生机，为生活增添活力。一个真诚的微笑，一段温馨的音乐，也足以让你新的生活充满惬意和浪漫。

人与人需要交流，有好朋友才有好健康。人类本来就是群居性的。亲密的朋友会使我们生活充实，让我们在孤独和脆弱的时候找到精神的依靠。友情是我们坚强的后盾，让我们不会被困难击垮，勇敢面对挑战和考验。另外要确定适当的目标。过高的要求会使自己丧失前进的动力，屡次失败会打击自己的信心和激情。建立适当的目标，让自己取得一定的成功，使自己从中发现自己的价值，从而建立良好的情绪。

总的来说人要有健康的心理，才会有健康的生活，故让我们为了明天的美好，让我们拥有一颗健康的心吧。

大学生讲座心得体会篇十三

给大学生讲座是一项具有挑战性和创造性的过程。作为一名讲者，我们不仅需要深入了解自己的主题，还需要认真考虑如何以清晰、生动、易懂的方式表达出来。在这个过程中，我积累了不少宝贵的经验和体会。

二、选题与准备

首先，选题是非常重要的第一步。在大学生中，有很多热门话题，比如就业、创新创业、情感沟通等。我们需要根据听众的需求和潜在兴趣，选择一个引人入胜、具有一定实用价值的话题来讲解。在选题之后，我们需要进行大量的资料搜集和准备。需要注意的是，所选的资料内容要充实、有深度，要围绕主题，不应散乱无章，同时也要有趣味性和易懂性。

三、传播和演讲技巧

在讲座的第一环节，我们需要充分了解我们的听众，包括他们的专业背景、兴趣爱好和文化背景。我们可以通过沟通、问卷、互动等方式来获得这些信息。在讲座中，我们需要使用丰富多样的语言、鲜明的表情和姿势、富有生命力的声音、多媒体等手段来吸引听众的注意力，让他们感受到与讲者互动的情感。

四、与听众互动

互动是讲座中非常重要的一个环节。通过问题提问，让听众参与讨论，不仅可以让讲座更灵活、生活化，也可以帮助讲者更好地把握听众的反应，尤其是是否存在听众内部的沉默者。在答疑环节中，我们需要注意回答问题的深度和广度，并根据听众的不同观点和质疑提供相关的解答和完善。

五、总结和反思

最后，在讲座的尾声，我们需要对讲座的成效做一个简单的总结，回顾自己的思路和表达方式，以及听众的反馈和意见，对自己进行深入的反思和总结，寻求不断进步的方向和方法。同时，对与听众进行联谊，向他们询问有关讲座和课堂的建议，鼓励他们更积极地互动与表达。

总之，给大学生讲座需要我们足够的准备、深厚的知识储备、高超的讲述技巧、对听众的关注、与听众互动以及对自己和讲座反思的能力。当我们真正为听众提供了有价值的信息、富有生命力的讲解和与听众的互动时，我们讲座的目的就达到了。

大学生讲座心得体会篇十四

——观时代光华张锡明《领导者如何激励员工》视频有感

本人观看了时代光华—张锡明《领导者如何激励员工》视频

后，深感作为一名公司领导与工程技术的总负责人，对如何采取科学管理举措，激发员工特别工程技术人员工作积极性、提升工作实效，感觉大有文章可做。下面，我就观看视频收获与如何激励公司工程技术人员有关心得总结如下：

一、观视频收获

谱中列举了开展竞赛、组织旅游、提供职业发展培训、畅通晋升渠道与增加责任等9个方面的具体激励措施。本人平时主要以工程技术工作为主，在管理上特别激励员工的做得不够深入，在观看了张老师视频后，在管理激励方面的感受可以用醍醐灌顶、豁然开朗、任重道远12个字来形容，感觉自己开了窍，管理激励方面必须加强学习，并学以致用，促进工作成效。

对张老师教学内容，我反复思考，觉得对人的激励不外乎就是通过规范化加艺术性管理方式，以实至之名与正当之利来激发员工工作热情，挖掘员工潜力，提升工作实效。伟大史学家司马迁说过：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘、皆为利往”，名利是促进我国几千年历史不断进步的根本动力。伟大政治家管仲曾指出：“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”，作为一个社会人，只有在保障生活基本条件的情况，才会有创造力。事实证明，合法合理合情的名和利，可以最大程度的调动人的工作积极性、能动性 with 创造性。张老师的讲课，就是针对不同类型人的不同需要，以科学性、艺术性方法做活“名、利”两篇文章，提高管理效能。

二、对如何激励建筑工程技术人员思考

大都是科班出身的知识分子，身负一技之长；三是承担建筑工程安全、质量、效益等重责；四是有理想、有抱负、有创业激情，有一定社会地位；五是经常性室外工作，风吹日晒，工作环境不佳。作为这样一个群体，按照张老师教学中的激励模式，结合建筑施工工程技术工作实际，我认为要做

活“名、利”之两篇文章，满足他们生存、被尊重、自我价值实现的需要，应从以方面努力。

（一）“名”方面。

一是评先评优，让实干人得实惠。要制定科学严密的岗位职责，量化岗位任务，组织专门考核，并以日常考核为主，平时工作情况记入各人考核档案，作为评先评优的依据。评出的先进，要与薪酬、职务晋升、培训进职称等挂钩，让实干人、业绩人在公司享受较高待遇与地位，激发其他人员向先进看齐。要坚持公平公正评先评优，不让实干人吃亏。

二是带薪优培，让肯学人晋职称。对肯学、肯干、善学、善干的人才，要在增长才干方面提供平台，开展优质培训，或者积极送培，根据各人特长，积极帮助取得建筑施工相关个人资质，提供施展才能的舞台，留住优质人才。

对一般技术人员，要坚决及时予以清退。

（二）“利”方面。

一是公平保障机制促和谐。“四海皆兄弟”，对各工程技术人员，要工资上要做到公平公正，不搞人情薪酬，保障他们的生活水平与工作条件，消除攀比心理，促进团队和谐。

二是绩效奖惩机制促效能。要实施奖优罚劣机制，健全规章制度，对岗位工作完成出色的人要实现经济奖励，对不能完成岗位工作的要实行经济处罚，要在公司形成“三勤夹一懒、三优夹一劣”的氛围，促进整体团队能力素质与工作实效提高。

三是特别贡重奖机制树标杆。对在工程安全、质量、投标、效益等方面做出了特殊贡献的技术人员，除在职务、职称晋升与优质培训方面予以重点考虑外，还要进行经济重奖，树

为公司标杆，引导其他人员向其看齐，营造公司你追我赶的良好氛围。

大学生讲座心得体会篇十五

进入大学后，渐渐褪去来时的一腔热血、踌躇满志。心绪开始慢慢沉淀，也开始认认真真的替自己的未来考虑了。那些不着边际的理想、空想也从我身上蒸发。我们所关心的不再是乌托邦，而是现实的世界。

大学，一个从理想世界到残酷社会的跳板，让我们有幸生在理想之中，又可以目睹社会现实的残酷的一面。

我想，对我们这群没有见过世面，整天呆在校园里的莘莘学子来说，就业是一个不能再遥远的话题。但是，我觉得，我们就更应该好好考虑就业这个问题，那样才不会被将来的就业打个措手不及。

听了《大学生就业指导》，很有感触。似有“与君一席话，胜读十年书”。原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失，替代的是新的观念，稳重了，踏实了，似有惊醒梦中之人。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

从这堂课中得到的最大收获不是理论部分，现在想想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。但让人记住的是那些老师向我们讲的身边实际经历的事情，身边的事情总是最真实、最具震撼力、最让人有一种与社会接触的感觉。我觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知己知彼。

在全球金融危机的影响下，我国就业形式相当严峻！在此背景之下，据教育部的统计□20xx年，全国普通高校毕业生达559万人，比xx年年增加64万人。而全国高校毕业生总量压力还将继续增加□20xx年高校毕业生规模达到611万人，比20xx年增加52万人。据统计□20xx年毕业大学生实际就业率不到70%。每年高校毕业生数量不断增加，再加之历年未就业的毕业生数量，09年大学生就业市场将十分拥挤。

随着经济的发展，社会各行业的分工也精细起来，对于招收员工的要求也逐渐高了，所以造成了现在社会人才市场竞争场面变得热火朝天起来，每到就业季度，这里就聚集了成千上万的择业者，就业者，这足以证明当前就业形式的严峻和紧张。所以作为快要走出大学校门的毕业生，将面临着很繁重的压力，而在我们认识了这一严峻的课题，我们就得做好迎接挑战的准备。只有正确地认知就业形式，分析就业形式，我们才能更好地为自己迈出第一步铺下平砖，只有正确地认识就业形式，我们才能更好地不断训练自己，提高自己和充实自己，为自己在迎接挑战前做好武装，只有正确地认识就业形式，我们才能趋利避害，排除我们前进的障碍，抓住机遇发展自己，因此，对当前就业形势的认识，对于我们每个在校大学生来说是尤为重要！

作为一名当代大学生，知识分子的象征，应该具有解决问题的思维与能力，面临着就业危机，应当视危机为挑战，努力让自己脱颖而出。

大学是一个学习知识的地方。这里说的知识又分专业知识与综合素质。之所以每个大学生都有自己所读的专业，正是要实现未来人才专业化水平高的目标。现今招聘市场仍然需要的是人才，一名大学生，首先应当学好自己的专业知识，以高水平的专业与他人竞争。要具有“不可替代性”，你才能在众多的竞争对手中脱颖而出！！

再者，综合素质也是非常重要的。综合素质包括综合知识水平及人的自身道德修养、心理健康素质及专业外的其他技能。

在招聘方为买方市场的前提下，招聘方自然会在递交求职申请的众多大学生选择最优秀的人才。此时，专业水平不高的必定成为淘汰的第一批，再者，人是社会性动物，道德水平低的必定处理不好团队合作中的人际关系，再淘汰。最终，在招聘岗位有限的前提下，招聘必会择优选择，故综合素质高的大学生，从主观上是拥有一定优势的。

综合素质，也包括了心理健康素质。在就业大军沉甸甸的形势之下，许多高校大学生承受不住就业压力，表现出自卑、自弃，甚至结束自己年轻的生命等等悲剧道路。一个真正优秀的高校大学生，应该是拥有较高的综合素质的，应该能迎接困难的挑战，而非在挫折之下一蹶不振的。因此，在此严峻就业形势之下，提高自己心理素质，也是重要的一点。

此外，有许多大学生对自己未来就业职业及薪酬定位较高，而在金融危机之下招聘的岗位少之又少的的情况下，招聘方提供的岗位及薪酬远远不及大学生理想中的状况。就业市场已成买方市场，在此前提下，大学生不妨稍放低要求，选择先就业再择业，获得工作后积累经验，再慢慢向理想中的工作进军。做为拥有较高技能我们，再就业后又得到了良好的就业素质培养，这使我们更有把握去择业，就业给我们提供了丰富的经验，这对我们在择业中，就拥有了比别人多出的砝码。

在此就业形势之下，除提升自己，还有另外几条路可以选择。

一是考研，暂时避开就业大军，开始深造，获得更高水平的知识，提高自己的竞争力。二是自主创业。在这自主创业方面，各地区政府有不同的扶持政策，自己给自己提供就业岗位，也不失为一条好道路。

总的来说，做为当代大学生，认识到如此严峻的就业形势，应当认清自己的方向，坚定信心不动摇，以自信、自强、自立的形象迎接挑战，在金融危机之下的就业大军中脱颖而出、

为建设人力资源强国做出实质性贡献！

大学生就业讲座心得

学科前沿讲座心得

法制讲座心得体会

听特级教师讲座心得体会

大学生就业简历模板

大学生讲座心得体会篇十六

这学期我一下子选了两关于人生和就业规划的课，我觉得，人生和做事一样，要有计划、有规划、有步骤，才能做到有备无患、有条不紊，尽善尽美，永远打胜仗。

上完《大学生就业指导》，很有感触。似有“与君一席话，胜读十年书”。原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失，替代的是新的观念，稳重了，踏实了，似有惊醒梦中人。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

上就业指导课，从中得到的最大收获不是理论部分，现在想想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。但让人记住的是那些老师向我们讲的身边实际经历的事情，身边的事情总是最真实、最具震撼力、最让人有一种与社会接触的感觉。我觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知己知彼。

《就业指导》的影响是深刻的，它使我了解了现在就业的激烈竞争现状，物竞天择，适者生存，只有强者才能生存下去。现在正逢国际金融危机席卷全球，我们虽身处避风港中，但我们不应该庆幸，而应该知危而进，好好学习，做好人生规划，抓住机遇，打一个有准备的胜仗，迎接自己的光辉明天。社会竞争是异常残酷的，要好好准备，使自己在学习上有紧张感，激励自己在这四年不断进取，奋发向上，勇于拼搏。要立足当今如此竞争激烈之世，唯有自强才是唯一出路，唯有自强才会闯出一片天地！

就业，是一种人生转折的抉择，没有回头路可走。唯有自信、自强、有准备的上路才能走的轻轻松松、走的很远！

大学生讲座心得体会篇十七

入大学，大学生涯便正式开启。但对于大部分学生来说，刚开始的大学生涯并不是那么顺利。为此，学校经常会举办一些大学生涯专题讲座，来帮助学生更好地适应大学生活。近日，我也有幸参加了专题讲座，以下是我的心得体会。

一、专业规划

专题讲座中，导师向我们详细介绍了专业规划的重要性和方法。在听完讲座后，我逐渐意识到了自己需要做出好的职业规划。让我意识到的一点是，一个人的旅程制定好职业规划非常重要，这样可以为自己的人生旅程带来清晰度和方向感。

二、时间管理

专题讲座的第二个环节是时间管理。导师向我们介绍了常见的的时间管理方法。我目睹了许多我的同学在适应大学生活时所面临的挑战。对于我来说，时间管理是我的最大挑战。听完这节课后，我为自己定下了一个长远的时间管理计划，并学习了如何利用时间来学习和休息。这让我更快地适应了新

的大学生活。

三、自我认知

一个人对自己有一个良好的认知非常重要，这也是专题讲座中讲授的内容之一。通过对自身优劣点的评估和总结，我们能够更好的认知自己，从而做出更好的决策。我通过这一环节学会了如何从自我和他人的角度看待问题。我发现这样做对我不只是在学术生涯上很有效，还对我的人际关系有过改善。

四、社交技巧

专题讲座的另一个内容是关于社交技巧的介绍。其中涉及到了如何与人友好沟通、如何与头脑灵活的人交流等方面的问题。我学到了很多如何扩大我的人脉圈子的知识，并在讲座后积极尝试。我现在正在更积极地与其他人交流，特别是课堂上的同学和我的教授。这让我感觉到更加自信。

五、创造力

专题讲座最后一个环节是有关创造力的讲座。导师强调了创造力的重要性及如何培养创造力。我认真倾听了讲座，并在讲座后尝试了一个创造性的项目。通过讲座，我更加了解什么是创造力，并学到了如何通过类比、遗传和重组等方法开发自己的创造能力。这个环节让我充满了启发。

综上所述，大学生涯专题讲座是非常有益的。导师们给了我很多有关大学生涯的建议，帮助我克服困难和更好地适应大学生活。讲座的每一部分都让我非常受益，我已经开始着手实践这些新学到的技能和知识。我也希望像我一样的大学新生也能参加这些专题讲座，让自己能够更好地适应大学生活。

大学生讲座心得体会篇十八

作为一名大学新生，我很荣幸能够参加学校举办的大学生涯专题讲座。这次讲座从时间、地点到讲者都非常的精心安排，我真是受益匪浅。我在此分享一下我的心得体会，希望对大家有所帮助。

一、职业规划篇

讲座的第一部分是职业规划篇，职业规划是我们大学生涯中非常重要的一部分。讲座中讲者提醒我们，要在大学开始的时候就要开始规划我们的职业生涯。要先明确自己的职业追求，分析自己的优势和不足，规划自己的职业发展方向。同时，也要学会多方面的提升自己，扩展自己的技能。这让我对自己的未来有了更明确的规划，也让我对职业和未来更充满信心。

二、实习篇

实习是我们大学生学习和实践的重要部分，也是找到自己职业方向和打好基础的重要途径。讲座中特别提醒我们，在实习的过程中要学会认真地观察、学习和总结经验，这能在很大程度上帮助我们提高职业素养和积累宝贵的工作经验。讲座也特别强调了细节问题对实习和未来职业的重要性，如谈吐、打扮、交流等方面。这在我完成实习之后得到了很好的实践。

三、就业篇

校招、社招是我们毕业生找工作的重要途径，而如何提高自己的竞争力成为了毕业生最关注的问题之一。讲座中指出，毕业生要有自信，要拥有一定的专业素养和技能，另外，拥有一定的团队合作能力和沟通能力也很重要，这都是公司考虑人选的关键要素。这些指导也让我意识到，在大学里要认

真地学习和实践，不断提升自己，才能为未来职业发展打好基础。

四、自我管理篇

在大学生活中，自我管理也是非常重要的一部分，包括学习管理、卫生管理、财务管理等方面。讲座中的讲者给我们提出了一些很好的建议和方法，如合理规划时间，切勿拖迟到最后一刻；实现卫生环境的自我管理，建立良好的生活习惯；正确理财，合理分配收支等等。这些方法让我想起了大学里的种种不良习惯，自我管理是一项需要坚持的工作，也是完善自我的必要手段。

五、综合篇

在大学生涯专题讲座的最后，讲座嘉宾为大家分析了近几年用人单位对毕业生的就业要求和建议。带领我们了解国家和社会对于大学生的需求，建议我们提早积累经验，对求职更加敏感，就业前期要广泛了解信息，灵活应对不同情况和不同公司的面试。这让我知道了自己还需要在很多方面有所提高，真正站在就业起点往前看，才能不断进步。

总的来说，大学生涯专题讲座为我们新生提供了很好的引导和关注，在职业前途、实习、就业、自我管理等方面分别给出了一套详实的方法和建议，并激发我们了解自己和不断完善自我。这次讲座是我们大学涵养综合素质，为未来的职业发展打好基础的重要一课，我愿意积极地去实践，让我们成为一名更优秀、更价值的人。

大学生讲座心得体会篇十九

这是我迈入大学校园的第一个暑假，一年的法律专业的学习为我打开了一扇通向法律殿堂之门，但法院对我们这些还生活在象牙塔里的大学生来说还是既神秘又好奇。而今年暑假

我有幸来到家乡南昌市西湖区人民法院民一庭实习，在近一个月的实践过程中，让我深深感到作为一名法官是多么令人骄傲。在这里我不仅找到学术理论体现和验证，更找到了一种神圣的使命感。

进大学校门，就接受了这份新鲜而有挑战性的社会实践活动，感觉到很能锻炼自己的能力和增强自己的勇气，毕竟已经开始尝试着用天真的思想去触摸这个社会。尽管有些思想和观点还比较稚嫩和单纯，但毕竟已经迈出了第一步。

进法院实习后，我虚心地向法官们学习，并与他们建立了良好的关系，积累了一些社会经验，这是在学校和课本上学不到的，让我终生受益。与此同时，我也看了许多实际案例和一些专业书籍与杂志，让我初步地进入了角色。

一开始实习的时候，我就旁听了庭审，了解到法庭审判的大致流程；通过整理卷宗、翻阅案例、合议庭笔录等都让我逐渐熟悉了法院的实务操作。通过实习，让我了解了本专业在实际中的应用，将理论用于实践中，这样才能使我今后更好地掌握基础理论知识，加深对本行业的了解，为以后的学习和工作打下较好的基础。不久我还很幸运的有机会同法官去豫章监狱处理一起离婚案的调解，第一次走进高墙之内，仅仅一道铁栏之隔，却是两个不同的世界，看着他们眺望远方的眼神，那是一群向往自由的灵魂。

大学生社会实践心得万能版

大学生讲座心得体会篇二十

大学生物专题讲座是一种重要的学习方式，不仅可以让大学生了解最新的研究成果和科技进展，还可以拓展他们对生命科学的视野和认识，提高他们的实践能力。近日，我参加了一场关于血管生成的生物专题讲座，受益匪浅，下面我就来分享一下我的心得体会。

第二段：主体

讲座主题是关于血管生成的，讲座分为了理论和实践两个环节。在理论中，专家讲解了血管生成的基本过程以及相关疾病的发生原因；在实践环节，专家带领我们进入实验室，通过实验操作，直观地了解了各种血管生成指标的测定方法。

通过这场讲座，我自己对血管生成这一生物学中的重要现象有了更深刻的认识。血管生成是在机体内形成新血管的过程，广泛存在于机体发育、生长、再生等多种生理、病理过程中。如在伤口的愈合、癌症的发展、心脑血管病的治疗中，血管生成扮演了至关重要的角色。

第三段：拓展

正因为如此，血管生成一直以来都是医学生物学中重要的研究热点。在讲座中，我还了解到了血管生成研究中的一些热点话题，比如免疫治疗等。除此之外，我还了解到一些最新的研究成果，比如提高肝脏血管生成的研究、血管生成与癌症的研究等。

这些新的研究成果的突破不仅可以为医学生物学的研究提供新的方向和思路，也有可能为临床治疗带来新的希望。这种新的科学进步，可以惠及更多的患者，同时也为从事相关方向的研究人员带来极大的荣誉和成就感。

第四段：个人感受

我觉得这场讲座对我的帮助非常大。一方面，通过理论环节，我学到了很多关于血管生成的基础知识，这些知识的加深不仅可以帮助我更好地理解生命科学中的相关现象，也有可能为我将来的研究打下坚实的基础。另一方面，通过实践环节，我不仅有可能会亲自操作，锻炼了自己的实践能力，也加深了我对血管生成的实际意义的理解。

总的来说，这场生物专题讲座提高了我对生物学和医学生物学的认识，让我更好地理解了一些关键现象和研究方向。由此，我相信我能够更好地应对未来的生物学和医学研究，作出更有意义的贡献。

第五段：结束语

生物专题讲座对于大学生而言，是一种非常实用和有效的学习方式。通过参加这样的讲座，我们可以拓展自己的学科知识，了解最新的研究成果和科技进展，提高自己的思考和操作能力。同时，这样的讲座也可以为我们以后的职业发展打下坚实的基础。因此，我相信，将来会有越来越多的大学生加入到生物专题讲座的行列中来。