

博士生活心得体会 (33 篇)

博士生活心得体会 (通用 33 篇)

博士生活心得体会 篇 1

时光荏苒，如白驹过隙，随着毕业论文的结尾，短暂而又充实的三年硕士生涯也将落下帷幕。三年来，给我帮助的人太多太多，令我感动的时刻数不胜数，岁月的脚步依然匆匆，我会把每一份关怀，每一份勉励都铭记、珍藏。

博士生活心得体会 (33 篇)

博士生活心得体会 (通用 33 篇)

博士生活心得体会 篇 1

时光荏苒，如白驹过隙，随着毕业论文的结尾，短暂而又充实的三年硕士生涯也将落下帷幕。三年来，给我帮助的人太多太多，令我感动的时刻数不胜数，岁月的脚步依然匆匆，我会把每一份关怀，每一份勉励都铭记、珍藏。

回首往事兮景幻多，感念吾师兮梦婆娑。感谢我的导师——韩老师对我学习的支持、勉励，三年来，我能深深感觉到韩老师严谨踏实的治学态度和平易近人的人格魅力潜移默化地熏陶着我，更是在写作毕业论文阶段，每遇我有所求，韩老师便会放下繁忙的工作不厌其烦地指点我，这样我在求学、求知的路上才不致迷失方向。桃李无言，下自成蹊，感念吾师，祈望今后能有结草衔环之机会以报涌泉之恩。感谢杨老师、李老师、黄老师、于老师、林老师、汤老师和童老师在论文开题、写作过程中提出的宝贵意见和有益的启发。感谢王老师在平时的工作学习中不吝于给我无私的帮助。“手浇桃李千行绿，点缀春光满上林。”一批又一批的学生来了又走了，不变的是老师们无怨无悔承担起的育人树人之责、传道授业解惑之任，在此真诚的祝福老师们一生平安幸福。我性质朴，乃承恩于父母，是对我的关爱、理解和支持陪伴我度过生命中许多难忘的日子，他们是我学习和生活的精神支柱。今后我将竭尽所能，加倍补偿这份一辈子也还不清的深情。

别过辽大，踏上新的征途，前路多艰，吾将且歌且行。

博士生活心得体会 篇2

正如我以前说的那样，我的确是一个很普通的人，中等身材，只是稍显文雅而已。我是在一个小学校读的博士。正如我在博士论文致谢中所说的那样：导师给实验室提供了良好的工作平台和宽松

的研究氛围，使我能够在广阔的科研天地中充分发挥想象力和创造力。这句话的潜台词其实就是很少得到导师的指导。

从入学的第一个月开始，我就埋头于课程的学习中(专业有点改)。小学校的一个主要的弊端就是带有色眼镜的人太多。课题组的几个老师，尤其是自己的导师和某位学术造诣较深的老教授，总认为我的水平不过如此，做出来的东西没有什么价值。每次轮到我汇报研究进展时(导师业务很忙，一般很少参加)，某教授说得最多的总是没有什么价值，前途堪忧，让我郁闷的要死。

由于自己拼命学习，几乎没有节假日，身体终于垮了。在课题还没有明显进展的时候(20__年底)，就查出有慢性病。在 20__年 2 月底，刚过完春节就住进了医院 2 周。以前从没有住过院。

就在我上个月刚拿到学位时，去医院检查身体，又发现自己的腰椎有问题。终于这一次我下定决心：不走学术的道路了。虽然内心很是遗憾，但为了家庭和健康，这是一个最优的选择。

我在这 3 年中的学术研究所得，可以很欣慰的说出许多。就论文而言，在国内外顶级刊物发表和录用论文 10 余篇(学校要求一篇就行)，在 IET Journal(原来的 IEE Proc.)发表一篇，在 IEEE Trans. 投稿 2 篇(一篇已经修改待二审)，在 EI 核心检索刊物发表论文 10 余篇。这些学术成果，可以申请国内很多院校的博士学位了。所以，小学校也是能够成材的。

三年来我总的感觉，就是如果要想博士学位拿的坦然的话，必须付出非常大的努力。因为时间太少，三年多的时间，在一个领域里面要有所收获，必须全力以赴。硕士研究的背景，对于博士期间非常有帮助。所以如果立志攻博的话，就要从硕士做起。此外，个人觉得攻读博士学位就是一个逐步爬山的过程。如果前期不努力的话，很难爬到山顶。尽管有很多水货博士，但真正的博士，是那些靠自己的双脚爬到山顶的人。爬到山顶的标志之一，就是在顶级刊物发表论文。爬到山顶之后的心态、视野，远非那些水货可比。而博士学位真正的、或者说最大的价值，就在于这个爬山的过程。

博士生活心得体会 篇 3

在国外总感觉有些不自在，生活上可以相融，但文化上出入太大。因此，取得英属哥伦比亚大学尚德商学院(微博)博士学位的杨杭军，在加拿大学习、生活近8年后，于20__年7月选择了回国任教。杨杭军认为，任教于对外经济贸易大学(微博)专业对口度高，且该校海归教师比例高，学术研究成果出色，今后会有很大的发展空间。

肩负科研与教学工作

回国才一年，杨杭军就在科研和教学方面有了不小的成就。杨杭军在运输经济学和运营管理学两个专业方向发表了3篇SSCI及1篇SCI收录的英文期刊论文，而且在承担教育部人文社科项目的同时，还参与了商务部委托项目。谈及如此忙碌的生活，他说：本来以为回国任教会轻松一些，哪想到比在国外读博士都辛苦！这一年里我仅在春节和暑假期间抽空回家住了十几天，平时根本没有时间。

海归教师多偏重学术研究，杨杭军则是教学与科研并蒂开花。他所在的国际运输与物流学系教师数量较少，因此承担的课程较多。任教第一年他便先后上了4门课。

注重针对性育才

针对不同层次的学生，需要有不同的教学理念，尤其给在职研究生和国际留学(微博)生上课使杨杭军感触颇深。第一次给在职研究生上课，让我很有压力。因为我所面对的受众群体很多是有5年以上工作经验的职场人，给他们上课更是一种互动、互相学习的过程。接触到不同层次的学生，也使杨杭军极大地丰富了自己的阅历。留学生的学习动机比较单纯，而他们所面临的最大问题是语言。很多留学生的中文不流利，英文也不顺畅，所以在上课时我会尽量放慢语速，让他们有时间消化知识。一些留学生来中国读书是为了解中国文化并为家里的企业开拓中国市场，基于他们的特殊要求，杨杭军在课上还特别安排了实践项目。比如，我会让他们去关注一个商店的客流量并且做记录，由此分析客流量以及整个商店的运营现状并提出改进建议。

曾在加拿大授课的杨杭军表示，他上课的准则是不能太谦让学生，并要求学生尽最大努力去完成课业。在国外读大学是宽进严出，但在国内读大学往往是严进宽出。正是这种现状使得杨杭军希望通过自己的教学实践改变国内大学生的一些态度和看法，而他的授课风格也得到很多学生的认可。

博士生活心得体会 篇4

5月8日上午我们小博士幼儿园周秀琴、仵霞、高晓影、王丽四位老师在区教体局教研室杨淑丽老师的组织下观摩了金水区省直一幼和中原区汝河一幼、郑煤机集团幼儿园、管城区商城幼儿园的区角活动，通过对几个不同幼儿园区域游戏的观摩，我们的感触非常深，这几所幼儿园的老师在区域环境的创设和材料的投放中都投入了大量的精力和心思，效果很好，有很多创新的地方值得我们学习和借鉴，昨天周四教研的时候，我们安排参加活动的老师把此次参加活动的感受和带回来的照片与全体教师做了分享，希望各位老师在今后的区域活动创设和活动中不断提高和改进，争取把我们本园的区域活动开展的有声有色、越来越好！

这次区角活动观摩，我很荣幸被杨老师安排为省直一幼区角活动观摩的负责人，8:45分我按时赶到了省直一幼。在这次活动中，我接到过5个其他幼儿园老师的电话，后来回电查证是田园的贾朝霞园长、弓寨的李玲老师、大河的马倩和王清阁老师、鹤立的白莲蒂园长，还有一位的打通一次后说正忙着（旁边有孩子）听不清楚，让我晚一会再打，但后来又打过几次不接就没有再联系，不知道是哪个园的老师，所以，当杨淑丽老师让我报参加活动教师名单的时候，我按杨老师的要求，把现场签到和电话报到的老师用表格的形式报的很清楚，同时，把为什么大家没有统一签到的“理由”也向杨老师做了汇报，但工作严格、认真的杨老师在公布签到情况的时候还是以实际现场亲笔签到为依据，杨老师的“签到情况”公布以后，有老师打电话，查证为什么她打过电话签到而“签到情况”

里没有她，园长批评了她什么的。从签到这件事我觉得：我们区教体局的领导工作是认真负责的，我们各个幼儿园的老师大部分是认真积极的，希望个别纪律性相对“自由”的老师以后要多加注意，一定要配合做好区教体局领导对各项工作的安排，并认真执行和落实。

本次区角活动观摩是开放性的，组织和安排比较周密，流程比较清晰、合理，但由于同时去的人比较多，座位和空间有限，到会场晚一点的老师就没有座位，只能在后边站着。另外，教研时由于话筒的缘故，讲话的老师声音听不太清楚，尽管我坐到了门口，离圆桌近一点，但听得也不是很清楚。我本来抢座第一排想把省直一幼老师们现场教研的精彩瞬间和于老师的总结性发言“完美”的录下来与各位汇集幼教群里的老师们分享的，但由于要给后来入场的领导让座位，我坐到了门口比较偏的地方，所以后来录的效果不好，不是很理想。虽然，我没有录到教研的理想场景，但还是从“我需要”的角度，拍下好多环境创设的精美的可以供我们学习借鉴的图片，我把这些图片在昨天教研的时候已经与我园全体老师做了分享和讲述，相信在以后的环境创设和区域活动中我们会用到一部分，也会成为我们幼儿园下次环境创设和今后区域活动的一个参考标准，我们会把我们的幼儿园环境创设的更加有童趣，更加主题鲜明突出，更加有特色，更加有创意！当然，我也会把它们放到群分享里，让其他园的老师共同欣赏和学习。非常感谢上级领导给我们提供了这次观摩的机会，通过本次的观摩活动使我真的受益匪浅，在以后的在区域活动中，我会引导教师根据教育目标和幼儿发展的水平，有目的的创设活动环境、投放活动材料，尽量让幼儿按照自己的意愿和能力自主地选择游戏材料，选择活动内容和合作伙伴，按照自己的想法意愿实现以操作摆弄、交流互动为主的方式进行个别化的自主学习、游戏，要求教师在活动中要尊重幼儿的主体地位，放手

让幼儿创造性地、主动地活动，推动和激励幼儿在活动中发现问题、解决问题。总之，在今后的区域活动中，不管是从环境的创设还是在材料的投放和活动中，我都要以更高的标志要求自己，使本园的区域活动更上一个层次。

博士生活心得体会 篇5

攻读博士学位期间，每天都跟同学们在一起工作、学习、生活。攻读博士学位的有50多岁的博士生导师，还有一直从校门到校门的二十四五的小博士。身边的博士生有近三分之一是工作后又考入校门的，这部分大多来自大学老师和研究机构，也有政府部门来读博镀金的。其中有的来读博士前，就是副教授，放弃了原来的好待遇而全身心投入到攻博大潮之中。总而言之，大家都是奔着一个目标——拿学位、丰满羽翼。

绝大部分的博士学生确实非常优秀。他们每个人都有自己的独特优点和特点。他们敬业、善良、乐观。团队中充满了理解尊重、乐于助人的风气。记得读博士的时候，大家每天都要集体工作到晚上10点多，有的做实验、有的查文献、有的分析数据、有的写论文。每当还剩5分钟回寝室的时候，大家就共同听听时尚的歌曲。大家互相帮助，经常互相讨教科研问题，有时候讨论数理统计、有时候讨论计算机应用。博士们经常用的词汇就是“牛”。每当对某些人赞赏不已的时候，就用一个“牛”字COVER了。

大家攻博期间讨论最多的就是发表 SCI。记得我们上届毕业了 30 左右个博士，有 10 个没有拿到博士学位。而我们这届 35 个博士，有 5 个没有拿到学位。没有拿到学位的都是因为没有发 SCI 或者没有被国际索引的刊物所接受。大家有时候大骂 SCI，有时候还要迫不得已的为发 SCI 或者拿到学位而大动干戈。回味起来，研究生有时造假的确有被逼上梁山的嫌疑。

攻读博士期间，还有个感受是一个领域的专家学者互相比较劲，谁都不甘示弱。经常可以听到学者背后相互嘲讽，当然这在科研领域未必是件坏事。尤其是处于一个问题两种看法的时候，学生们对老师也是极端不服气，背后发表不愤的言论，弄得师生之间刀光剑影。

至于生活方面，象我们中国科学院所属的博士不必为生活发愁，因为每个月至少可以领到 1 千几百元的补贴，而有些大学的博士就很难生活了，有的才 4-5 百元钱。每天早上起来，都会听到 VOA 和 BBC 的广播，男生的体育生活就是足球，女生基本就没什么运动了。

博士们的生活三点一线，寝室-办公室-食堂。很少有出院大门的时候，更别提喝酒泡吧了。现在很多人反映博士很多都是混出来的，其实并不是这样，至少理科博士不是这样。我想 90% 的理学博士都是经过辛苦努力获得的学位，但不乏有些在职的博士获得的学位水分还是很大的，这与目前我国的博士攻读的体制有关系。

有小部分博士同学脾气很怪。可能是由于长期在校门里，接触社会较少，对人际关系的理解很淡漠。他们以自己的利益为中心，经常做出让别人难以理解的行为，过分追求自己的利益最大化，导致他人信任的多米诺骨牌一个一个倒下，游离于群体组成的团队之外。

博士生活心得体会 篇6

人非生而知之者，孰能无惑？惑而不从师，其为惑也，终不解矣。在学习的道路上，我们总会遇见一些无法自己解决的困惑与迷茫，我们通常解决这些问题的方式是从书本上获得，或者请教经验丰富、专业造诣深厚的老师。今年初冬月份，我们非常荣幸的邀请到国际分析心理学会正式认证荣格派心理分析师李英博士，来给我们进行为期三天的沙盘游戏培训。

在这三天的培训中，我们终于揭开了沙盘游戏的神秘面纱，真切切的感受到沙盘游戏的神奇魅力。同时我们也跟随正本清源的国际心理分析家学习到了沙盘游戏治疗的基本内容，以及荣格分析心理学的基本理论。而在这个过程中，我们深切的感受到书本知识与亲身实践的区别。

李英博士在课程中说过：要想学习沙盘游戏，我们首先要用自己的方式和所有感官去接触、去了解沙。所以在第一天的课程中，李英博士带领着我们去了解不同沙子带来的不同感受。有的人喜欢细腻干燥的沙子，还有的人喜欢湿冷粗糙的沙子，每个人的感官感受不一样，带来的情绪色彩也不尽相同。心理功能的发展是心理功能的分化、精细化、以及平衡与协调。在了解沙盘的过程中，我们要调动我们意识的四个功能：感觉、情感、思维、直觉。将这些功能利用到沙盘游戏当中，收集、整合信息，更好地体会来访者的感受与情绪。

书本上的知识就像墙上的大漠图，看得懂但是不能真正领略到其中的风光。只有亲身去践行了，才知道大漠孤烟直，长河落日圆的雄伟壮观。就像这次的沙盘课一样，之所以令人收获颇多，便是因为李英博士授课的方式与众不同。她尽量利用实践、案例、角色扮演、影视资源来向大家展示沙盘游戏的基础内容。她的讲解犹如涓涓细流，一点一点的深入人心，在潜移默化中让我们学习到知识。

李英老师让我们几人一组扮演咨询师、来访者和助手，演练做沙游的过程。在这个过程中我们不但熟悉了从来访者进入咨询室到沙游结束的过程，而且在做沙游的过程中对自我、对自己的能力都有了更深刻的认识。尤其是老师最后的讲解让人有一种豁然开朗的感觉。如果说到这里只是浅尝辄止，明白了沙游是怎么回事，那么接下来的课程便是一场饕餮盛宴，让我们开始成为沙游师。李英

老师使用具体事例讲解沙盘中的评估与诊断，清晰而不失深度，我们开始转变思路，站在咨询师的角度看待沙盘。李英老师重点讲到了沙盘中的主题与原型，老师说主题分为受伤的主题，治愈的主题和转化的主题，每种主题都有其对应的表现，这些表现投射在沙盘上就是沙具的不同选择及摆放。当明白这些以后，再看沙盘实例，会忽然产生不一样的感受。就好像推开了一扇沙游的大门，不论走的深与浅，门里门外已然是两个世界。

读书没有合宜的时间和地点。一个人有读书的心境时，随便什么地方都可以读书。如果他知道读书的乐趣，他无论在学校内或学校外，都会读书，无论世界有没有学校，也都会读书。他甚至在最优良的学校里也可以读书。

——林语堂

世界图书日

最后一个下午，培训已经接近尾声。李英老师开始处理学员们的分离情绪，大家纷纷说起自己的感受。有一位女士说，虽然沙游和自己当前的工作没有关系，但是在听完李英老师的课后，感觉自己的工作上的难题有了解决的方法，她非常感谢老师。心理学是相通的，纵然听的是别人的故事，但流下的是自己的泪，动了自己的感情，治愈的是自我。学员们说的最多的是收获很大，不管是不是心理学本专业，大家都能在李英老师的课上发现自己的问题，学习到新的内容。或许这就是老师的课的魅力所在，常听常新，常新常悟。一个人的学习就像在沙漠中独行，有了志同道合的同伴，有了好的老师，才有了行走的力量和方向。学海漫漫，愿你我，愿每一个坚持行走的人，都会有良师益友相伴。

博士生活心得体会 篇7

今天是“五一”国际劳动节，昨天妈妈对我说：“明天带我和弟弟过一个有意义的劳动节。”

早晨6点多就被爸爸和妈妈叫醒了。爸爸拿着安全帽给我们说：“今天正好是劳动节，我要带着你们去九虎公路工地感受一下劳动的意义。”

一路过来，工地里的工人们正热火朝天地干着自己的活。只见一台台的挖掘机正一伸一缩地用它的铁爪子挖着山土。一辆辆的翻斗车正匆匆忙忙地运送着挖下的山土倒在路面。一位工人拿着小红旗站在路旁疏通过往车辆。看着工人们个个精神抖擞、干劲十足的样子，我就问爸爸：“今天不是大家都放假吗？怎么还有这么多人还在干活呢？”爸爸说：“工人们都为了要赶进度，争取年底通车，大家都不计较休息了，所以爸爸也只能在工地监督，正好带你们来体会体会劳动的伟大。”

听完爸爸的话，我更加敬佩劳动者了，他们不但顶着烈日辛苦地劳动着，而且还不计个人得失，默默地坚守岗位，就为了能早点通车，方便群众。我想这就是人们常说的劳动创造美好生活吧。

博士生活心得体会 篇8

人生如梦，岁月无情，蓦然回首，从事“教育”这一职业已有28载，得也好，失也罢，一切都是过眼云烟，只要有好心情，那一切就好！

“静静的深夜群星在闪耀，老师的房间彻夜明亮，每当我轻轻走过您窗前，明亮的灯光照耀我心房……”

学校的广播里响起那熟悉的嘹亮的歌声。这歌声把我的思绪又带回到我进入师范学校的那些日子：“学高为师德高为范”，班主任黄吉亚老师总是苦口婆心地给我们讲，这就是一个师范生的标准，也是将来当了教师后一生的追求。

“培育新一代辛勤的园丁，今天深夜啊灯光仍在亮，呕心沥血您在写教材，高大的身影映在您窗上”这歌声把我的思绪又带回到现在。

参加工作后，身边有许多优秀的老师，例如我原任教学校的陈曦和唐哲老师，我现在任教学校的洪光涣和吴杰老师，还有我们科组里的祁海巧、潘洛川老师，他们不仅是我的同事，更是我的良师益友。他们在教学中给了我许多帮助，指导我怎样给学生上课，指导我如何辅导学生。他们用实际行动实现着自己的职业理想，也用默默无闻的工作告诉我们：选择这个职业无怨无悔，因为他们知道他们是在为祖国、为我们的民族站讲台。

博士生活心得体会 篇9

在洛阳学习五天，其中印象最深刻的`是李显峰老师的讲座《传统文化队现代教育的启示》，真是受益匪浅。

在这之前，我未曾考虑过生存，生活，生命这三者有什么区别。现代的少年不缺乏生存能力，甚至为了生存，挖空心思，无视亲情。幼时自私；年少时傲慢，傲慢则无礼，无友。青年时心中的私利进一步膨胀，为了钱财不择手段，为了自己的欲望最终丧失了自己；老年时孤廖无助。而这一切又怪谁呢？我想除了自己，别无可指。那么这种生存方式又缺乏了什么呢？我想是道，是德。

前段时间我看到了一段视频：前奥运会冠军张尚武在北京街头卖艺，看到这里让人不免很是心酸。其实运动员出现这种情况的他不是第一个，前就有卖金牌的，有去做搓澡工的。在这里不知道是谁错了，是国家的制度呢？还是他们自己？钱学森在与温总理的谈话中多次谈到：为什么现代的教育总是培养不出真正的人才呢？据统计：一百个人中能成才的也就一至两个，而这一至两个也未必能够留在生我养我的这片热土上。曾经让家长，让老师骄傲的清华北大学子，又有多少去了国外而能够学成归来呢？我们现代的教育到底缺失了什么，是不是值得我们去深思呢？

李教授在讲座中谈到：现代教育丢失了方向。国家教育方针明确指出：育人为本，德育为先。《弟子规》中指出：不力行，但学文，长浮华，成何人。但力行，不学文，任己见，昧理真。德是现代教育的方向，是一把开启心灵的钥匙。问渠哪得清如许，为有源头活水来。让我们给孩子一杯清水，还孩子一片干净的心灵，让我

们的孩子学会健康的生活，分数决定不了什么，职业代表不了什么，让我们的孩子从高品质的生活中去实现生命的价值。

博士生活心得体会 篇 10

一、改变以知识传授为中心的教学思路，以培养学生的创新意识和实践能力为目标，从教学思路到教学方式上，大胆突破，确立创新性教学原则。现代心理学的研究表明，认知和情感密不可分，教师本身的情感现状，对学生起着潜移默化的作用，使课堂上出现某种心理气氛，当一位有威信、受到学生尊敬和喜爱的教师走进课堂时，学生就会兴趣盎然，精神饱满，反之，学生的心理就会蒙上一层阴影，情绪就相当低落。在近几年的教育教学过程中发现，中规中矩的教学模式遏制了学生的创新意识和创新能力的发展，使得学生的学习是一种机械化的学习，久而久之对数学就丧失了兴趣和信心。

二、创设问题情境，激发创新思维

主动性的心理特征，就是积极开展思维活动，真正的“课堂气氛活跃”是指学生思维活动活跃，而不是表面热闹。乌申斯基说过：“没有丝毫兴趣的强制学习，将会扼杀学生探求真理的欲望。”恰当创设情境，能够激发学生的学习兴趣，他们的创新意识就会孕育而生。例如：在讲“平行线的判定”时，可以提问：“如果有两条直线，这两条直线是不是平行线？如何作出判断？”教师同时在黑板上画出两条看起来不相交的直线，让学生作出判断，学生可能会不假思索的判断为平行线，教师再提出疑问：“能肯定地说这两条直线是不相交的直线吗？我们现在看到的部分是不相交的，但能肯定在远处也不相交吗？”这一问便使学生陷入思考，学生会对自己先前的判断产生动摇，看到了单凭定义去进行判断是困难的，由此激发思维的积极性，自觉去探索判断两直线平行的判定方法。

三、把数学和现实生活联系起来，培养学生创新意识

数学知识在日常生活、生产中都有广泛的应用，而大部分学生因看不到数学和现实生活的联系而失去兴趣，因此在平时的教学过程中，善于抓住日常生活、生产的点点滴滴，构建基本的数学关系，使学生在一种轻松、愉快的环境中解决数学问题其实，实际生活中的许多问题都可以用课本中的知识来解决，关键是让学生通过观察、操作、思考、交流和运用，逐步形成良好的数学思维习惯。

从四月十二日开始为期五天的七年级学生军训科技实践活动在红心教育基地顺利地拉开了帷幕。自此掀开了军训生活的新篇章。

回想那短短一周军训的日子，我们每天的训练内容非常简单，不过是原地转法、跨立、立正之类的动作。但我却从中体会到很多有益的东西，一种潜藏在心中已久的感受便由然而生。就拿第一天的训练来说，每个动作看似简单，但一开始我们却什么都做不好，非要在教官的反复督促下才能做出个样子来。由于我们长期坐在教室缺乏锻炼，半天下来就有人嚷嚷腰酸背痛了。下午，很多动作都做得稀稀拉拉的不够整齐，队伍里还时不时传来说笑的声音，我们就像一盘散沙，各自训练各自的，毫无集体荣誉感可言。我不禁暗想，我们这样哪里像一个集体呢？照这样下去，肯定达不到理想的效果的。由此，我开始对“团结”两个字有了深刻的理解。为了一个整齐划一的目标，大家只有听从指挥，齐心协力，团结一致，才能充分发挥集体优势，否则，所有的努力和汗水都会付诸东流的。

第二天，整体训练情况有所好转，即使是气温骤降，大家也没有退缩，渐渐地习惯了军训生活，军姿、蹲姿、坐姿，齐步走、正步等都有了很大进步。这些成绩的取得是大家共同努力的结果。首先是每个人端正了态度，能够认真投入进去，因而收到了良好的效果。由此我想到在日常工作和生活中，每个人在处理个人利益和集体利益时，一定要把集体利益放在首位，充分信任集体并能超越自己，才可能达到成功的彼岸。其次，这些进步和教官的辛勤指导是分不开的。

一个人自身的素质固然重要，正确的指挥领导也是非常必要的，这就是指挥者的魅力所在。只有指挥到位，才可以事半功倍，否则就会事倍功半了。

尽管这军训只有短短的几天时间，我们却可以一改往日单调的学习生活，投入到紧张有序的训练中去，感受到超越自己的快乐。军训不仅培养了我们坚强的品格，也增强了我不断超越自我的勇气，使我们懂得了责任感的重要，更加强了我们的团队意识。我相信在以后的工作、生活、学习中不管从对待生活的态度上、意志力上，还是思维方式上，我们都将受益匪浅。

的确，军训是辛苦的，但切辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和教官同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。如果梅花没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；如果人没有经历挫折磨难就不会拥有坚强。能经历磨练才证明坚韧，能经得起挑战才说明勇敢，能跨过挫折才展示成功。

休息时，我方队的男女生面对面的坐着，在教官的引领下，我们每一个人的脸上都微笑着，这微笑的力量，感动了周围的一切，细细想想，幸福，快乐时常酿造着并荡漾在我们的心中，只要我们用心去体会，用心去发觉，便能找到瞬间的幸福与快乐。此外，在军训的活动中，还增添了许多丰富多彩的活动，如组织我们看电影，做科技活动等等。这些活动，既磨练了我们坚强的意志，吃苦耐劳的精神，培养了我们的团队意识，增进了我们之间的关系，提高了我们学生队伍的沟通能力和凝聚力，又改善我们的精神风貌，提高我们的动手能力，综合素质，团队精神。

在军训中，教官还对我们进行了感恩教育，那铿锵有力的话语时时回荡在我们的耳边“感谢父母，养育之恩；感谢老师，育我成才；感谢朋友，真情关怀。学会“感恩”，对于我们来说尤其重要。因为，我们都是独生子女，我们都是家庭的中心，是家中的“小皇帝”、“小公主”。家中四、五个大人围着他们转，我们要什么，就给什么，真是“含在嘴里怕化了，捧在手心怕掉了。”久而久之，我们的心中就只有自己，没有别人了。我们要学会“感恩”，父母的养育之恩，老师的教育之恩，社会的关爱之恩，祖国的呵护之恩……从家庭学校开始，学会尊重他人。

以平等的眼光看待每一个生命，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。经常怀着感恩之心，才会心地坦荡，胸怀宽阔，自觉自愿地给人以帮助，助人为乐。平常我们这些道理是听不进去的，但教官就利用我们喜欢听故事这个特点，给我们声情并茂地在我们就要离开基地前讲了一个故事。讲到感动之处，我们个个都眼含泪花，有些同学甚至开始抽噎。我们明白了父母生养我们并不容易，我们必须知道在父亲节和母亲节的时候，祝他们节日快乐；回家的时候，会帮助父母做一些力所能及的家务事……感激抚养我们的人，因为他们使我们不断成长。感激帮助我们的人，因为他们使我们度过难关。感激关怀我们的人，因为他们给我们温暖。感激鼓励我们的人，因为他们给我们力量。感激教育我们的人，因为他们开化我们的蒙昧……”

感激和怀想那些有恩于我们却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，我们才有了今天的幸福和喜悦。以给予别人更多的帮助和鼓励为最大的快乐，对有困难的人们爱心融融地伸出援助之手，而且不求回报。对别人对环境少一分挑剔，而多一分欣赏。我们就会更加热爱班级、学校、家乡、祖国、世界，就会对他人充满了爱心。也就拥有了做一位高尚的人的思想基础。

在每一个军训的日子里“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比天还硬，比钢还强”“一二三四，一二三四像首歌”，“一个个整齐的方队像一首诗”；在每一个军训的日子里，我们严格要求自己，积极改善自己，彻底反省自己。

时光像一条潺潺的小河，仿佛一眨眼的工夫，五天的军训生活就悄悄流逝。回首丰富多彩的军训生活，我更多的是感慨——“几朝夕，数风流人物，还看今朝”。我们的明天会更加辉煌灿烂。

博士生活心得体会 篇 12

也许，你在中学时期就已经读到或者听到许许多多关于大学生活的信息，有说大学生生活绚丽多彩的，也有说大学生生活无聊空洞、浪费青春的。也许，后者更多一些。是的，其实，他们说的都是正确的，因为真实经历，他们才会那么说。这两者是不矛盾的，这是因为，在大学里，有的人确实过得很充实，很开心，深深留恋这块他们认为是一辈子都无法重复的净土；也有的人，从一踏进校园就很失望，觉得一切都跟自己想像的不一样，从此浑浑噩噩混日子，最终醒悟的时候，才猛然发觉仿佛一夜之间，大学四年已经过去，随之逝去的，还有自己宝贵的青春，唯一活得的，是衰老了四年的身躯。

记住，只有后悔大学混了四年的人，而不会有后悔上了大学的人。即使是那些在校时贬得他的母校犹如人间地狱的人，多年以后，回忆起大学时光，也往往会感慨万分，甚至泪流满面。至少，我接触的大学毕业工作后的人，没有一个人会否认读书时间是最幸福的，更别说有人会后悔上大学。不管你未来四年过得如何，至少你要时刻提醒自己：人生只有一个大学四年。提到大学，除了大学教给你的为人的道理，与人相处的能力，谋生的本领，还有一笔人生的财富——那就是大学的同学，特别是舍友。

有机会的话，请在每一年的暑假，毕业生离校的那段日子，去火车站体验一下什么是离别，什么是人世间难以割舍的同窗之情。记住，再大的仇恨，也不应该出现在即将与你共同生活四年的人身

上。出现摩擦了，请相信，退一步，海阔天空；忍一时，风平浪静。
多一个朋友总比多一个敌人要好得多。

大学四年，没有痛哭过的人几乎是不存在的，（当然，也不排除存在一直没哭过的牛人）当你因为种种原因痛哭，伤心欲绝的时候，默默无言，听你倾诉，陪你喝酒，并最终将你扛回宿舍的，不是别人，往往是他们，你的大学舍友或是你的大学同学。毕业的时候，你就能体会到这一份仅仅占据你人生四年的感情有多么深，多么的沉重和多么的让你为之动容。

记得在我上大学之前，经常看到有人说：恋爱是大学的一门必修课。是的，确实是这样的。因为大学的爱情是最纯真的，当然，也是最经不起波澜的，然而，一旦你踏入社会了，你就再也没有机会遇到类似这样的一段感情了。大学四年，只要有机会，你就应该学会去爱一个人，去接受一份爱；同样的，如果有必要，也应该学会拒绝一份爱。但是，你要将此与别有目的的爱，以及最让人BS的玩弄感情，享受恋爱而爱区分开来，这两者，都是对人自身人格的一种无情践踏。要记住，恋爱的次数，以及女（男）朋友的个数，永远不应该成为你炫耀的资本，因为那不但是对对方感情的一种诬蔑，更是对你自身的一种侮辱，因为没有人愿意别人将自己与对方的感情被对方用于诠释其所谓的魅力，魅力也绝不应该以此作为展示手段。

这里是一篇假期生活心得体会，在有每一年的寒假中，我就是特别期待农历春节的来临，我想不是只有我一个人喜欢过年，而是全天下的小孩都喜欢，详细内容[点击查看全文](#)。

相信大家不管是对寒假或是暑假，都是充满着无限的想像与期待。而我当然是其中一位不例外，我的寒假就在我早早的期待中悄悄展开。

在有每一年的寒假中，我就是特别期待农历春节的来临，我想不是只有我一个人喜欢过年，而是全天下的小孩都喜欢，但是大人呢？小孩子过年可以领红包，而家里的长辈们，必须包红包给小孩子，好像没什么乐趣的样子，可是也完全不是如此无趣，在大人的世界里，或许不像小孩子一样，过年就只等着领红包、买新衣服、到处玩耍，而是他们跟我们小孩子，很期待过年的到来，因为他们可以和好久不见的亲朋好友，大家坐在一起泡泡茶、聊聊天、叙叙旧，说说这一整年的辛苦，当然也可以打打牌、打打麻将，来个小小聚赌，让过年的气氛添加一些色彩。除夕夜当晚，家家户户更有过年的气氛了，因为全家大大小小、老老少少都在为了迎接一个好年，而做了很多好吃美味的年夜菜，让大家围在一起品嚐，整间屋子里洋溢着幸福、热闹的过年感觉，真的是好不热闹。深夜，大家一起守岁，啃着瓜子、吃着零食、喝着饮料、品味着清香的茶味，还有七嘴八舌的吵闹声，这就是我向往的过年。寒假并非只有欢乐，也有让我痛恨不已的事情，大扫除就是其中之一，虽然帮忙做家事是我应尽责任，但是心理也有不平衡的时候，倒楣的我，在家里是大姊，所以爸妈觉得我应该更懂事，要帮忙妹妹不能做到的部分，话是这么说没错，但是人总是自私的，我也会忌妒妹妹、羡慕妹妹，比我小，还好过年的时候，爸妈好好犒赏我，带去我大吃大喝、大玩特玩，或许这就是我辛苦的代价，我终於能体会「先苦後甘」这句话了。别以为悲哀的事情就这样结束了，还有去学校上课的整整十天，让我更加的不满，虽然这样说好像不太好，但是我想大家的

想法都一样才对，难得的假期，还要去学校上课，每次坐在椅子上，都好希望能赶快下课，而且每天都要好早就起来上课，真的让我有点气愤，可是我也不是完全没有收获，我学到比别人还要多的东西。看来在我讨厌的事情背後，都会有一个完美的.落幕，这也是我感到欣慰的地方。在假期中，当然少不了，上网、打电脑，新新人类要做的事，这也是我在寒假中每天必须要做的事，平常上课、补习，都没时间上即时通和朋友聊聊，刚好可以利用寒假时间，尽情的聊天，太棒了！

我的寒假似乎很充实，我也很满意，但是每件事情都不是完全十全十美的，寒假中唯一的缺点：「时间过的太快了」，我还有很多想要做的事还没完成，有点遗憾，不过既然时间如此残酷，快乐的时光，总是过的特别快，那麼我就继续期待下一段假期好了，下一段假期是在暑假，我继续期待暑假的来临，希望下一段假期能比我这一次寒假还要更加精采。

好了，这篇假期生活心得体会的精彩内容就给大家介绍到这里了。

博士生活心得体会 篇 14

我常常都在想：是不是无论多伟大的作曲家，都普不出孩子心中那奇妙的曲；是不是无论多伟大的画家，都画不出孩子心中那斑斓的梦；是不是无论多么优秀的`老师，都无法逛完孩子脑中那些奇奇怪怪的角角落落？

课堂是老师传道授业解惑的地方，也是孩子们学知识、学做人、学处事的最主要的地方。在面对孩子的两个小时中，我在教他们的同时，他们也给我上了不少课，现在的孩子们太聪明太可爱了，我很享受这上课的美好时光！

从愤愤不平到加倍努力学习。我曾教过这样一个孩子：她上六年级，即将面临小升初考试，是上期从老家转过来的插班生，性格开朗，学习踏实，由于成绩优秀这学期当选了他们班的班长。有一次我给她上课，发现她情绪十分低落，一问才知道原来是有好些同学说她的坏话，觉得她是外地的，又才来班上不久，怎能当上班长呢。我一时也想不出什么好的安慰她的话来，于是就给她举了个例子：“你看苗圃里有那么多树苗，花农种的时候高矮可都是差不多的。如果大家都处在同一个高度上，起风时必然会有摩擦，但如果其中的一棵能好好利用一切长大的机会，过不了多久它就会比其它的树苗更高更大了，摩擦就一定会减少，而且还会被仰望……”没等我把话说完，她就高兴地说“老师，我明白了，我就要做那棵努力汲取营养长得比他们都要高大的那棵树……”她后来真的做到了，考上了重点初中的公办班，我由衷地为她感到高兴。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/025333223134011312>