# 最新成都大学心得体会和感想(模板9篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-12-31

*成都大学心得体会和感想一一转眼，军训已经过去一周。这一周，给我留下太多太多回忆，很亲切、很感动....军训第一天就给了我们当头一棒，在那骄阳似火的天气里站在操场上纹丝不动，真的很难受。但我知道，这就是纪律，这就是军队!只有这样的军队在有能力...*

**成都大学心得体会和感想一**

一转眼，军训已经过去一周。这一周，给我留下太多太多回忆，很亲切、很感动....

军训第一天就给了我们当头一棒，在那骄阳似火的天气里站在操场上纹丝不动，真的很难受。但我知道，这就是纪律，这就是军队!只有这样的军队在有能力保卫我们的国家。

第一天，累，但执着。

真正的考验是接下来的两天：齐步、正步、跑步，站姿、蹲姿、坐姿以及步法之间的变换，这些都是死要求，不能有丝毫含糊的。印象最深的是站军姿，\"抬头，挺胸，手贴好\"已经深深地嵌入我的脑子里。以至于，以至于我在梦里都在念这句话。

第二、三天，训的我彻底没脾气....

我时常想，我军训是为了什么，我冒着满头大汗、头顶烈日立于太阳底下收获了什么。直至今天，教官的一句话让我明白我为什么要军训\"你们军训，是要你们学会组织跟纪律性，要有钢一样的意志!\"，是的，组织与纪律。是存在于社会的人要生存永远不能缺少的。回想起刚军训大家一起走路时稀稀拉拉与今天会操时我们迈出整齐一致的步伐相比，真是天壤之别啊!

随着时间的深入，我们同教官的感情日益深厚起来，我们的教官是一名二年级的军人，来自八中队。是个很健实的小伙子，与我们是同龄人，作风正直，我们都很尊敬他。军训休息的时候，他会带我们拉隔壁排的歌，或是给我们讲讲他在军队中的一些故事。这是我们最放松、最开心的时间。教官，最为我们的同龄人，一个比我们经历的多得多的同龄人，对我们的指导是非常有价值的。

军训中有很多乐事，只说其中两个吧，一次是第二天晚上的训练期间的休息时间，我们都坐在操场上，教官在队列前面教我们唱军歌，他首先自己唱了一遍，不料在他唱歌的过程中，有一个当天生病的同学打报告说：\"报告，我想吐\"...顿时，大家先是楞了一下，接着笑翻了....还有一次也是在一个晚上休息时间，教官问我们要玩什么，有一名同学提出数天上的星星。好吧，数就数，想想看，几十个男生挨在一起数天上的星星，那是一个多\"浪漫\"的场面啊!

智者积蓄纯朴与宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强\"军训使我以坚强的信念，努力成为生活的强者。

**成都大学心得体会和感想二**

在大学生活中，实训是我们必不可少的一部分，它可以帮助我们更好地了解专业知识，提高实际操作能力，为未来的职业生涯打下坚实的基础。今天，我将分享我的一次大学实训经历，希望能给大家一些启示。

这次实训是在我们的大二暑假，学校为我们安排了一次为期四周的实习，让我们深入到社会中去，体验实际工作的挑战和乐趣。我选择了一家软件开发公司，参与了一个软件开发项目。

在实训期间，我主要负责编写和测试软件程序。刚开始的时候，我对于如何编写有效的代码感到非常困惑，但是在导师的耐心指导下，我逐渐掌握了基本的编程技巧和测试方法。我花了很多时间和精力，不断地修改代码，调试程序，直到最终成功地完成了任务。

这次实训让我深刻地感受到了实践的重要性。与课堂上的理论知识相比，实际操作时的复杂性和挑战性是难以想象的。我学会了如何与团队成员有效地沟通和协作，如何处理压力和解决问题，也更加明确了自己的职业发展方向。

通过这次实训，我认识到自己的不足之处，比如编程基础不够扎实，团队协作能力有待提高。同时，我也学到了很多宝贵的经验，比如如何有效地管理时间，如何处理复杂的业务逻辑等。

总之，这次实训对我来说是一次宝贵的经历，它让我更加明确了自己的职业规划，也让我更加自信和坚定地面对未来的挑战。我深刻地体会到，只有不断地学习和实践，才能真正地成长和进步。

**成都大学心得体会和感想三**

作为\*大学的一名大学生，正值青春活力，充满了学习的热情，但同时也正处在人生的十字路口上，不知如何坚定地迈起自己人生的脚步。党课给我们带来的不仅有诸位老师渊博的学识，还给我们带来了平时很多没有认真去研读，没有系统理论去梳理过的的理论知识。

认识，对党的历史，党的运作，和党的规章制度有了更多的了解。

中国共产党以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和\"三个代表\"重要思想作为自己的行动指南。马克思列宁主义揭示了人类社会历史发展的规律，它的基本原理是正确的，具有强大的生命力。中国共产党人追求的共产主义最高理想，只有在社会主义社会充分发展和高度发达的基础上才能实现。社会主义制度的发展和完善是一个长期的历史过程。坚持马克思列宁主义的基本原理，走中国人民自愿选择的适合中国国情的道路，中国的社会主义事业必将取得最终的胜利。以毛泽东同志为主要代表的中国共产党人，把马克思列宁主义的基本原理同中国革命的具体实践结合起来，创立了毛泽东思想。

毛泽东思想是马克思列宁主义在中国的运用和发展，是被实践证明了的关于中国革命和建设的正确的理论原则和经验总结，是中国共产党集体智慧的结晶。在毛泽东思想指引下，中国共产党领导全国各族人民，经过长期的反对帝国主义、封建主义、官僚资本主义的革命斗争，取得了新民主主义革命的胜利，建立了人民民主专政的中华人民共和国;建国以后，顺利地进行了社会主义改造，完成了从新民主主义到社会主义的过渡，确立了社会主义基本制度，发展了社会主义的经济、政治和文化。

十一届三中全会以来，以邓小平同志为主要代表的中国共产党人，总结建国以来正反两方面的经验，解放思想，实事求是，实现全党工作中心向经济建设的转移，实行改革开放，开辟了社会主义事业发展的新时期，逐步形成了建设中国特色社会主义的路线、方针、政策，阐明了在中国建设社会主义、巩固和发展社会主义的基本问题，创立了邓小平理论。邓小平理论是马克思列宁主义的基本原理同当代中国实践和时代特征相结合的产物，是毛泽东思想在新的历史条件下的继承和发展，是马克思主义在中国发展的新阶段，是当代中国的马克思泽民同志为主要代表的中国共产党人，在建设中国特色社会主义的实践中，加深了对什么是社会主义、怎样建设社会主义和建设什么样的党、怎样建设党的认识，积累了治党治国新的宝贵经验，形成了\"三个代表\"重要思想。\"三个代表\"重要思想是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论的继承和发展，反映了当代世界和中国的发展变化对党和国家工作的新要求，是加强和改进党的建设、推进我国社会主义自我完善和发展的强大理论武器，是中国共产党集体智慧的结晶，是党必须长期坚持的指导思想。始终做到\"三个代表\"，是我们党的立党之本、执政之基、力量之源。

上党课是个锻炼的好机会，也是一个学习的好机会，使我对党的基本知识和理论有了比较系统而全面的理解。身为一名积极分子，要不断地学习、不断地实践，思想觉悟上也有了更深一层次的提高，我更加渴望早日加入党组织。今后，我会更加认真地学习党的理论知识，积极靠拢党组织，以身边党员同志为榜样，在日常工作中，不去计较个人得失，真正做到无私奉献。我会不断提高自己的知识水平和学习能力，以便更好地为人民服务。虽然现在我是入党积极分子，还没有加入党组织，但是我会时刻以党员的标准来要求自己，自觉做到：坚持理想信念，坚持勤奋学习，坚持党的根本宗旨，坚持勤奋工作，坚持遵守党的纪律，坚持“两个务必”，为争取早日加入党组织的行列而不懈努力!

**成都大学心得体会和感想四**

当大学生活中的理论学习逐步走向实践，实训无疑是一种巨大的转变。我参加了这次的大学实训，用理论去指导实践，让我有了全新的认识和理解。

在实训期间，我深刻感受到了理论和实践的差异。理论，就像一把尺，为我们描绘出世界的框架，让我们对事物有了基础的理解。然而，实训就像一把刀，可以让我们深入地理解理论，更准确地切割和理解问题。我明白了理论和实践的差异，也明白了如何将理论应用到实践中。

在这次实训中，我不仅提高了自己的专业技能，也提高了解决问题的能力。我面对的不仅仅是书本上的理论知识，更是实际的问题和挑战。我学会了如何运用我所学的知识，如何分析问题，如何找到解决方案。

这次的实训经历，让我对未来有了更明确的规划。我明白了理论与实践的结合有多么重要，也明白了如何将理论知识运用到实践中。我明白了自己想要的是什么，也明白了如何去实现它。

总的来说，实训是一种全新的体验，让我从理论到实践，有了更深的理解和认识。我不仅提高了自己的专业技能，也提高了解决问题的能力。我明白了理论与实践的差异，也明白了如何将理论知识运用到实践中。这次的实训经历，让我对未来有了更明确的规划，也让我明白了如何去实现它。

我深深地感谢学校和老师给我这次实训的机会，这是我人生中重要的一步。我相信，这次实训的经历，将会是我未来职业生涯中宝贵的财富。

**成都大学心得体会和感想五**

\"向前、向前、向前\"，我们的军训还没有结束，这只是我们漫长人生的第一步，我们脚下的路还很长。同志们，继续努力吧!

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。七天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就十五六岁，每天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温高得很，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。从小到大，我都没有参加过军训，在上中学，大多数同学他们都参加过军训，他们都会说，\"军训好苦、好累\"。虽然他们都这样说，可对于军训我是非常的盼望的，毕竟那是人生的第一次，也可能是最后一次。

当我怀着非常激动的心情上路的时候，我在想象我们军训的地方到底是什么样呢!我一直认为，我们军训的地方在林园，那个通讯学校，可当车从那个地方经过，并没有在那里停下，我有些失望了。

终于，终于我们来到了我们的军训的地方，首先进入我眼前的就是\"训练基础，\"看着那几个金光灿灿的四个大字，我心里是激动的，可人生就是这样，总会大起大落，首先就是把我们代进我们住的地方，那简直是……只有一张脏脏的床和被条连枕头都没有，我当时真的有一种哭的感觉，还好的是，我们的教官很帅，很会关心人，很有责任感，站军姿，等等一系列的动作，都那么顺其自然，对我们来说都是小玩意，可就在训练的第七天，我们把教官惹生气了，看着平时跟我们玩成一团的教官，突然就不理我们了，教官，本来就是一个好脾气的人，可我们却把他若得无语，可以想象，我们犯了多大的错，第一次在上来的七天里，再苦再累，我都忍受，坚持下来了，第一次，我哭了，那不是坚持不下来的眼泪，而是我的心里第一次感到失落，无助，来到山上来，只有老师、教官、同学在一起，一起进步，互相关心，可这唯一的一点都失去了，我强忍住泪水，可它还是不争气的摔了下来，还好的是，我们大家都知道错了，第二天，我们优秀的表现又让原来的教官回来了。

\"稳住就是技术\"\"要的是质量的，不是数量\"这一句句经典的话语在心里回荡，就这样，七天的时间转眼就过了，说真的，现在要离开这个曾经让我讨厌的地天，还真的有点舍不得。

军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者.曾经，我们一起欢笑过，流泪过.今天，我们一起经历风雨，承受磨练.明天，我们一起迎接绚丽的彩虹.苦，让我们一起珍惜现在的甜.累，让我们体验到超出体力极限的快感.严，让我们更加严格要求自己.天空愈晴，星辰愈灿烂，七天谓之辛苦的军训后，我们的灵魂将得到升华.我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训。

**成都大学心得体会和感想六**

大一进校之时，我带着自己小小的目标参加班委的竞选，当时竞选的是组宣委员一职，有同学们的支持和信任我成功晋级。自此，也开始了我大学的班级工作生涯。

自担任组宣委员以来，我和涛哥(我们班的老班长王涛)及其他班委共同努力，精心地打造着我们这个集体——机电064班。班委会上班委能够各抒己见，班会上的轻松气氛同学能畅所欲言，错误之处敢于指出，不懂的地方会追问，一切使那么的轻松而愉快，这也是值得庆幸的地方了。

有喜亦有悲，活动中的努力，学习中的拼搏，可最后换来的`成绩(期末成绩)并不理想，也许是挂科的同学考得太低了吧!但并不排除班级排名第一的同学拿到学院里去比也并不超群吧!事已发生，怎能任其发展，有涛哥对他们的一一督促和劝导，也有班委共同商议的警钟措施——出班刊(班刊中凝聚了所有人的心里话吧!)，相信自己的承诺总会对自己产生一定的作用吧!

后来，涛哥因身体状况不佳“退隐江湖”，我也自此开始了我的班长工作之旅。旅程中有平坦也有坎坷，可老谢(我们班的团支书谢臻)、胡赛龙(我们班的学习委员)及其他班委的默契配合也能踏平坎坷成大道了。由于我在学院里也有工作，班级里的事物每每都是分配下去做或由老师直接叫相关负责人做了。各个班委都能够出色高效地完成各项工作。当我“嘘寒问暖”时，他们总能说道：“一切搞定……”，多么令人欣慰的一句话啊!当我时间充裕时或班级举行很大的活动时，我们班委会在一起共同的为班级建设出点子。

时间不等人，该举办活动的时候得举办，节日到了，能不愉快轻松一下吗?是的，我们班委也组织了各种各样的大小不一的活动，虽说不是精彩的瞬间，但也算是高兴释怀时洋相辈出的凝聚吧!

秋游中，为争取大家的同意，我们搞了民意调查，有一大半同学同意出游，不能出游的同学也许是私事过于重要了吧，我们是能理解的。不管组织得是否成功，但带回的照片上的每一个笑脸足以证实我们的努力是值得的。

篮球赛上，大家疯狂似的奔跑，开怀的欢笑，揶揄的争斗，都是大家轻松时凝聚的体现。

轻松娱乐不忘学习。谈心班会上，有班委(主角是学习委员胡赛龙)对学习的指导和强调，也有同学对近期学习情况的汇报和总结及生活状况的简评，当然也少不了个人经验的分享，亦有哄堂大笑时对学习情况及个人表现的警示。

也许过去的乐事、趣事还有太多太多，但油墨渐淡已在提醒我接近尾声了。轻松的环境塑造了凝聚的集体，也许没有天天在一起疯狂玩耍的情景，但餐厅里几排桌子周围全是同窗的身影足以证实我们的心是连在一起的。

成绩是令人担忧的，但我们的班委和我仍然相信，我们班并不比其他班级差，只因我们都在努力，相信挂科的同学在老谢和我两个半小时的谈心、其他班委的努力及寝室长的帮助下，再加上他们的保证和努力必会取得好的成绩。作为一个人相信自己是重要的，对于一个班级同样也是如此，我们相信自己!

期末的成绩还在期待，我们班的“最大进步奖”和“最高荣誉奖”会花落谁家呢?我期待，我喜欢，我快乐，故我做。

**成都大学心得体会和感想七**

短短的一个月的实训，我认为是对我所学知识有了更进一步的提高，对实训促进理论知识的理解，也更加感受到了实践与理论的差异。

在实训期间我受益匪浅，让我学到了很多，不仅有对本专业的知识，还有一些外围学科的知识，更有很多我从未接触过，但是很有兴趣的东西。

实训，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实训，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

有些关系看似很深，其实只是一层窗户纸，稍不留意，就会破裂，实习，让我们了解社会，贴近社会，面对社会的种种问题，不因善良而受欺骗，不因纯真而受伤，把不真实的一面敞开给我们的，是经历，让自己看清社会的不真实，让自己面对挫折能够更从容。

像车间主任说的，大学生的实习，是知识的正文，而不是知识的负赘，看的东西多了，思路就开了，但也不是大杂烩，看到什么都是好的，而是要有选择，选择你认为有用的，你可以从中得到启示的，有用的就吸收，没用的就不必浪费时间。不要试图教条，思维开了，才有活路。

这是我在实训期间的感想，也是我做人的态度，我在这里学到的，将对我今后做人，做事产生重要的影响，也许，这是我人生重要的转折点，在这里，我遇到了很多，有辛酸，有快乐，有得，有失，这些东西，只有经历了，才会有，才会懂，而我，也在这其中的到了很多，我会一直努力，一直向前，无论未来怎样，我都会坦然面对，因为，我努力过，我拼搏过，也付出了，我收获了。

**成都大学心得体会和感想八**

14日，我们06届书法系共赴见习，开始为期十天的旅程。

第一站河南洛阳。汴洛多佛迹，始及有中国佛寺“祖庭”之称的白马寺。考寺史，白马寺始建于东汉，原建筑规模极为雄伟，历代又曾多次重修，但因屡经战乱，数度兴衰，古建筑所剩无几。汉明帝“感梦求法”，才有了印度僧人迦叶摩腾和竺法兰回到洛阳，带回一批经书和佛像，因当时驮载经书佛像的白马而得名白马寺，这样也就成为了中国佛教的“祖庭”和发源地。白马寺建成后便成为东汉最主要的译经场所。摄摩腾、竺法兰首先在这里译出了第一部汉文佛经《四十二章经》，之后天竺僧人昙柯迦罗又译出了第一部汉文佛律《僧祗戒心》。寺内存有最早传入中国的梵文佛经——贝叶经。还保存了大量元代夹纻干漆造像如三世佛、二天将、十八罗汉等，弥足珍贵。想起张继过此所叹“白马驮经事已空，断碑残刹见遗踪”。今日得见中国第一古刹的古秀气质，些许感伤。

随后来到第二站龙门石窟。自古以来“龙门山色”就被列为“洛阳八大景”之冠。龙门石窟是我国石窟艺术的集大成者，这里蕴藏着自北魏至唐代的无数精美的雕刻，是我国乃至世界文化艺术的丰富遗产。在金石碑刻艺术中负有盛名的《龙门二十品》中，有十九品在古阳洞内。一品在慈香窟。古阳洞四壁及窟顶镌满佛龛造像，这些龛像多有造像题记，记录了当时的造像者的姓名、年月及早像缘由。这些都是研究北魏书法艺术及雕刻艺术的最珍贵资料。在龙门石窟中堪称集北魏雕刻、绘画、书法、建筑、图案造型艺术之大成。《龙门二十品》代表了魏碑体，字形端正大方、气势刚健有力，结体用笔在隶、楷之间，是隶书向楷书过渡中一种比较成熟的独特字体。《龙门二十品》可以说是龙门石窟碑刻书法艺术的精华，所以千百年来为书法家所称道。在感叹古人精湛的艺术技艺的同时，更深刻的感受到了一个残缺的内在，石窟虽为至宝但受损的程度是令人无法接受的，人为破坏是龙门石窟所遭受到的最大灾难。唐武宗时代“会昌灭佛”和五代后周时期赵匡胤的诞生“天红三日，今曰火烧街。帝国主义的入侵，帝国主义大肆盗窃破坏龙门石窟的雕刻艺术品，使得这座艺术宝库中的石刻造像十之\_都残手断臂。一千四百多年来龙门石窟不仅受到人为的盗窃与破坏，自然风化的危害更是威胁着这一艺术宝库，岩石的风化崩塌，地下水，溶洞，龙门石窟已经不复当年神韵。

我们的第三站选择了安阳。所谓“一片甲骨惊世界”。甲骨文的发现和殷墟发掘，确证了中国商王朝的存在，重新构建了中国古代早期历史的框架，使传统文献记载的商代历史成为信史。以宫殿宗庙建筑和王陵大墓为代表的商代建筑，树立了中国古代早期宫殿建筑和皇家墓葬的典范。在殷墟出土的15万片甲骨上，发现了目前中国文字体系最早的证据，内容包括祭祀、畋猎、农业、天文、军事等，涉及商代社会生活的方方面面，为甲骨文和商代历史研究提供了极其宝贵的资料，被称为中国古代乃至人类最早的“档案库”。

在河南的行程就在这里结束了，按照计划我们要朝山东进发。

第四站山东曲阜。曲阜是我们在山东不二的选择，原因很直白，不多言语。曲阜的孔府、孔庙、孔林，统称“三孔”，是中国历代纪念孔子，推崇儒学的表征，以丰厚的文化积淀、悠久历史、宏大规模、丰富文物珍藏，以及科学艺术价值而著称。孔子世袭“衍圣公”的世代嫡裔子孙居住的地方，是我国仅次于明、清皇帝宫室的最大府第。孔庙内的圣迹殿、十三碑亭及大成殿东西两庑，陈列着大量碑碣石刻，特别是这里保存的汉碑，在全国是数量最多的，历代碑刻亦不乏珍品，其碑刻之多仅次西安碑林，所以它有我国第二碑林之称。孔林本称至圣林，孔林里最主要的墓地就是孔子及其儿、孙三代的墓地。孔子的墓在最里边，东为其子“泗水侯”孔鲤墓，南为其孙“沂国述圣公”孔伋墓。这种墓葬布局称为“携子抱孙”，以示人衍兴旺。郭沫若曾说：“这是一个很好的自然博物馆，也是孔氏家族的一部编年史”。除了“三孔”值得我们品味，曲阜汉碑博物馆更是让我们与两千年前的书法有了零距离的触摸。作为此次见习，像这种震撼实在是太少了，这里的碑刻让我愿意把所有的时间都花在这里，实习报告《书法系大学生实习报告》。你能想象得到乙瑛碑、礼器碑、史晨碑刻石等等等等他们本来的样貌么?你敢相信自己眼前是西汉五凤、莱子侯刻石的实物么?怎么是这样子的呢?每个人的表情都好像是在这样的问自己。为什么?我们看到的究竟有多少真实。完全推翻了自己的判断，哦，它们原来是这样的。更有汉画像石、北朝摩崖刻经，着实令人惊叹。

继而是第五站邹城。邵泽水先生概括邹城，说：“孔子在这里登东山而小鲁，孟子在这里诞生并写下千古文章，孟母在这里断机教子，匡衡在这里凿壁偷光。这里是孟子故里、修学之都，这里是国家历史文化名城。”简练却深情，印象深刻。邹城的北朝刻经久已闻名，此前已有“四山”与“八山”之说。八山是指山东的北朝摩崖刻经已见之于八座山岭。尖、铁、葛、岗四座山峰，又有“四山”之称，史称“古邾四山摩崖”。铁山、岗山、摩崖刻经是北齐、北周时期著名僧侣刊刻在花岗岩石壁的佛经和题跋文字。其书法隶楷相间、方圆兼备，古朴雄浑，被古代书法家誉为“大字鼻祖、榜书之宗”。铁山摩崖刻经正上方阴刻巨龙、云气、佛光，下有双龟对踞的图案。中部为佛教《大集经?海慧穿菩提品》，左侧为《石颂》跋语，下部为《题名》其场面博大，气势恢宏。佛经书法以隶为主，参以楷法，开张险峻，宽阔空灵，创造出书法史上不可多得的艺术珍品。岗山与铁山一涧相隔，其山势嶙峋，巨石相叠，松槐掩映，景色幽深。摩崖刻经在山阴兰花谷内，自东向西散刻在三十余块花岗岩石壁上。散刻大字《入楞伽经?请佛品第一》。小字《入楞伽经?请佛品》，《佛说观无量寿经》，《佛号》、《佛名》，《题名、刻经年月》。《佛说观无量寿经》以隶意为主，朴实丰茂，圆腴敦厚，神韵飞动。《入楞伽经?请佛品》则楷意结体、方正规矩。散刻《入楞伽经?请佛品第一》则隶楷相间，笔锋外露，奇谲瑰丽，富有变化。

山东的最后一站我们来到了号称五岳之首的泰山。想起了司马迁的“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”，杜甫的“会当凌绝顶，一览众山小”，都在不断加深着我对它的向往。泰山有着深厚的文化内涵，有数千年精神文化的渗透和渲染以及人文景观的烘托而被称为“五岳之首”，它是中华民族的精神文化的缩影。走进泰山，就是走进历史。从泰城西南祭地的社首山、蒿里山至告天的玉皇顶，数不胜数的名胜古迹、摩崖碑碣遍布山中。岱庙内，汉武帝植下的柏树翠影婆娑;红门宫前，孔子“登泰山小天下”的感慨，余音缭绕;回马山上，唐玄宗勒马而回的怯懦，神态犹现;云步桥畔，秦始皇敕封的五大夫松，瘦骨昂藏;十八盘道，李白、杜甫历代文人“笑拍红崖咏新作”，墨意未尽，豪风犹在;碧霞祠里，隆重的封禅仪式绰绰伊始。此外还有岱庙、普照寺、王母池、经石峪、日观峰、南天门、玉皇顶更是令人神往。兼具了古、丽、幽、妙。无暇这 “江山如此多娇”的秀容美貌，沿途这数不尽的碑刻已经让我大饱眼福了。不少碑刻是中国历代帝王树立的。泰山秦刻石，记载了中国第一个皇帝秦始皇统一中国的故事，距现在已有20\_多年，原文222个字，三次失而复得只剩下九个半字了。汉武帝也在泰山留下了巨碑，可碑上一个字也没有，这大概是说他功德无量，无法用文字表达吧。真可谓不着一字，尽得风流。泰山径石峪的佛教《金刚经》，北齐时的作品，书法遒劲雄奇，现存有1067字。历代书法家称它为\"大字鼻祖\"、\"榜书第一\"。泰山之巅的\"纪泰山铭\"是唐玄宗李隆基的手笔，1000个镏金大字世称\"八分隶书之祖\"。孔子、司马迁、李白、杜甫、苏东坡等都在泰山留下了佳作，泰山被誉为天然历史博物馆。这数以千计的石碑，使壮丽的泰山笼罩在历史、艺术、诗文的氛围里，真令人难以忘怀。

见习至此就正式结束了。这个短短的十天我们走过了许多，也学到了许多。提笔做结，反而想到杰克.凯鲁亚克的《在路上》。他说，我还年轻，我渴望上路。“在路上”代表过程或者自由，也许也是结束，通向被我们称之为理想和爱的远方，在艺术的道路上艰苦跋涉，恪守“艺无止境”的人生的信条，边走边体味人生。

**成都大学心得体会和感想九**

回想起这些日子，我感慨慨很多。“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。

15天军训生活，增强了我们的组织纪律观念，让我们真正的放下了任性和自私，学会了谦让和宽容，最主要的是让我们明白了团结合作的力量是多么的强大。

站军姿、稍息、立正、向左转、向右、齐步、正步……平日看来最简单的动作竟然都有了那么多的规则。漫长的军姿、踢不完的正步、挨不完的训斥……使我们慢慢变的坚强起来。军训虽然短暂，但足以让我们体会到人生的路途中并非总是一帆风顺，时常会有荆棘存在，与坎坷同行。

教官对我们很严格，但也很关心我们。立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是这么苦出来的，他们付出同样甚至更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢?我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

由于军训汇报表演要出一个军体拳方队，所以要挑选打拳打得比较好的出来组成军体拳方队。我有幸被选中到军体拳方队主练军体拳了。太阳很猛烈，练军体拳也很累，但是我没有退缩，每个动作我都很认真的去学习，有些打得不够好的动作自己就多加训练，因为我们是经过教官挑选出来的，我们就必须做得更好。选人的时候，教官表明不想训练的可以马上提出离开，但是我没有提出，我认为我可以坚持，一定要做出一些成绩。

经过四天的刻苦训练，我们军体拳方队每个人都做得很好，打拳的时候基本能表齐排面。最终在x号上午的军训汇报表演上我们军体拳方队表演得很成功，最终获得了第x名。能获得这个荣誉与大家的努力是分不开的，更重要的是我们军体拳的教官对我们严格要求，要不是他的严厉，我们也就拿不到这个荣誉了，在这里想说一声：教官，辛苦了!

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。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志运坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

新生为期一周的军训就要结束了，这是我校第一次组织全体新生的军训，在库山部队领导、莒县教育委员会领导大力支持下，在学校行政和校军训工作领导小组正确领导下，特别是通过部队官兵的具体实施，我们这次军训在时间紧任务重缺乏经验条件有限的情况下，取得了显著的成绩，达到了预期的目标。

这次军训，由于部队教官严格要求，认真进行各项科目的训练;同学们参训态度端正，有吃苦耐劳和磨练意志的思想准备，因此，在军训期间参训学生都能积极的投入到艰苦紧张的军训之中，不仅增强了国防观念，坚定了爱国主义信念，而且体验了士兵生活，增强了组织纪律性和集体主义，以及革命英雄主义观念，培养了艰苦奋斗、勇敢顽强的军人作风。虽然军训时间是短暂的，但这对同学们今后的学业和三年后的走向高一级学校或者走向社会无疑是十分有益的。

同学们，军训是每一位中学生在就学期间一门重要的必修课。这次军训的408名同学经过军训技能考核评比，均取得优良成绩，12名同学获得优秀学员的光荣称号，三班、六班荣获优秀军训连称号。

一周来，同学们虚心向教官学习，严守纪律，不怕困难。有的同学带病带伤坚持训练，从不叫苦叫累。三连刘云芳同学参加方队训练不慎将脚扭伤大夫决定她休息一周，可是她哭着要求大夫缩短时间表示不能耽误训练。五连于爱娟同学是方队长，高强度训练脚肿的很厉害，但她坚持参加长途拉练受到大家好评。一连王发勤同学是军训学生的榜样高标准要求自己，他也是军训前右腿扭伤，学校建议他休息半个月，但他坚持要与同学一起训练，用他自己的话说：“我不要做一个逃兵!”在训练中，他没有主动喊过一次报告或请求休息，每次都是忍住疼痛，坚持与大家一起训练，同学都看在眼里，佩服在心里。总之在同学们身上真正体现了当代中学生的崇高品质和奋发向上的进取精神。你们用自己的实际行动谱写了我校学生军训工作的新篇章。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！