# 大学生被骗心得体会实用(大全8篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-01-29

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。大学生被骗心得体会实用篇一。学校给我们初...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**大学生被骗心得体会实用篇一**

。

学校给我们初一新生组织了一次集体军训。这个军训队伍一共分为十个中队，而我，是第二中队的一员。

我们这个队的教官是一位女性，她姓王，我们都叫她“王教官”。集训时，王教官十分严肃，但也很亲切，我们不懂的东西她都会耐心地去教会我们。休息时，王教官就显得很幽默了，她还给一个戴着红色帽子的男生取名为“小红帽”，都得每个人都哈哈大笑。

今天是军训的第一天，王教官先教我们站军姿。站军姿，顾名思义，就是按照军人的姿势去站。站的时候，脚尖张开60°，脚后跟要并拢，手指也要并拢，拇指尖紧贴着食指的第二节，然后把两手放在裤子两侧的裤缝上。站军姿时，还要抬头挺胸，并且身体还要微微向前倾。记得我在站军姿时累得汗流浃背，额头上的汗水到处流，可是站军姿时是不允许擦汗的。

学会站军姿后，王教官还叫我们稍息、跨立、拉歌、走军步。其中，我印象最深的是王教官教我们唱《团结就是力量》这首歌，她先给我们唱一遍，然后再一句一句地教我们唱，等我们会唱一句后她才教下一句。她在教我们唱歌时很温柔，不像一些音乐老师那样，很暴躁，教了很久后，我们还是不会唱的时候就会很生气。王教官唱歌时的声音，有如太阳般温暖，又似春风般和煦，让我们每个人都很喜欢她、尊敬她。

今天的军训，让我磨练了自己的毅力，也让我感受到了军人平时训练时的辛苦。从今天开始，我要以军人为榜样，按照军人的要求来规范自己。

军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，军训中的生活将是我生命中的美好回忆。在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的奢侈。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起说句心里话时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧!

他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

时间在走，我们的军训继续。

万里晴空，烈日灼心。这是我们的军训，告别了昨日的恶习;丢掉了昨日的娇弱;军训不仅仅是为了增强了我们的体能，而更多的是为了磨炼我们意志，练就一身的魄力。正如教官所说“一定的付出就有一定的收获”。每天的一点坚持，是我们迈向成功的一大步。团队里倒下的战友也越来越来多，她们的倒下是我们坚持的动力，但她们的倒下不是因为柔弱，而是因为坚持到了极限，她们是好样的。我们应该以有这样的战友为豪。也证明了我们的青春不是迷茫。因为我们有目标。

天空似乎为我们的坚持而感到心疼，为我们腾出了片刻空闲。

我们欢呼着，咆哮着，在雨中奔跑着。雨水敲打在我们的身上，毫不留情的敲打着，即使是这样，也没有浇灭我们心中的热火。正如一句歌词一样“他说风雨中，这点痛算什么”，是啊，这点痛，又算得了，况且，不经历风雨，何以见彩虹。

破茧的蝶，固然很美。但是美丽的背后又经历过了什么?我们无法想象。而现在的我们就像是正在破茧的蝶，用尽了全身的力气，咬着牙坚持，只为最后蝶的美丽。

九月，你好，请善待我们这群少年可好?少年们，无论过去是美好还是糟糕，请不要悲伤，美好的叫做精彩;糟糕的叫做经历。风雨后的彩虹，你还未见到，请不要轻言放弃，秋是收获的季节，不要还未收获成果，就退缩，请坚持自己的选择，就算跪着也要走下去。

随着秋天的到来我也迎来了我的大学生活，来到学院的“第一课”就是军训。

来到旅我很快就感受到军队的那种威严的气氛，作风优良，纪律严明。首先我们举行了开学典礼和军训开训仪式，典礼后我们很快就开始进入训练了。

由于学校的学生太多我们住在了临时搭建的宿舍内，宿舍的人很多，大家彼此之间还不熟悉。大家把行李弄好我们的训练就开始了。

虽然已经是秋季了，但我们没有感到一丝凉爽，军训的半个月每天都很热，但还是坚持下来了，训练的基本课程是稍息立正，基本转法，蹲下起立，行礼礼毕，脱帽带帽，三大步法的行进与立定。军训的前7天都是训练这些科目，这些科目看似简单，但做好整体一致性是很难的，这需要凭靠我们的团结一致性，所以训练很苦，一方面要克服天气对我们的影响，一方面要克服自己自身的困难。

在训练时，我们和教官在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严。训练也是在锻炼我们的意志力和耐力，让我们经得起考验，不被小小的困难所折服。刚训练的几天我累得腰酸背痛，身上满身的疼痛，但还要继续训练，有时也会有想过想放弃训练，累得想回家，但还是坚持下来了，我不断的告诉自己“既然我已经走到了这里，我就应该学会正视的去面对，和接受这一切。”我很喜欢一句话“改变你所想改变而且能改变的，服从你所想改变而不能改变的。”所以我坚持下来了。

除了训练外我们也有一些其他的活动，例如看军事演练，那是我第一次看到真枪，那些演练的人枪法级准，我为祖国有如此的军事基础而无比高兴。再看那整齐的步伐，是那么的协调，他们是神圣不可侵犯的。整齐的步伐象征着团结一致性，准确的枪法保障了国家的安全。

既然是在中自然要要求我们叠军被，第一次叠时教官很认真的教我们如何叠军被，给我们做示范，我们的被子在教官的手下立刻直立挺拔，变的有棱有角。单单只是把被子叠好还不够，还要学会修被子，把被子修的更整齐了。叠被子看起来容易可等到实际操做时可不那么简单，所以我每天都起的很早，有时一次叠不好甚至叠两次，它增加了我的细心程度，什么事都要好好做。基本上天天都有查内务的人，我们每天都坚持把军被叠好。在家中娇生惯养的我们这下也变得爱劳动了，能叠好自己的被子，爱护宿舍的卫生，每个人都团结合作共同维护我们的宿舍，这不仅增进了我们的友谊，而且又多一份集体荣誉感。

在中自然要吃苦耐劳，伙食是不会象我们平常日子一样，想吃什么就吃什么。在一日三餐没有什么太大的变化，虽然饭菜很普通但对于训练后的我们仍是大口大口的吃，饭后也会主动刷盘子，擦桌子。忙完后列队回宿舍，始终不忘中的纪律要求。

尽管条件艰苦，但这也是对我们的一种磨练。

在最后的7天内我们练起了方块队，为的就是我们这次军训的汇操，汇操是为了展示我们这么多天来的训练成果，大家辛苦了这么多天都想有一个好成绩，所以训练都很刻苦。

终于到了汇操的那天，这次没有教官带队，都要靠我们自己。汇操的效果很好，我们看到了我们的成果，虽不是的但我们努力了。其余的表演还有队列班，队列排，军体拳的表演，每个都很精彩。

14天的训练，我们与教官相处了14天，教官教了我们很多东西，我们的教官使我对军人有了更透彻的认识。

从他身上我们也学会了很多东西，我们会一直向他们学习，不会忘记他的。

军训能培养我的毅志、磨练我的吃苦精神，让我受益匪浅。军训生活使我们独立自主，深刻的感到军人的生活是多么的严格。在这短短的军训中让我体验到了军人的生活，感受了许多我不曾知道的。在我曾经的军训是很短的，根本无法真正的体会军人的生活，这次让我成熟了很多。在这其中还体验到集体的生活，与大家互相的了解，大家的互相的帮助，让我感动，我真的好开心。

我们大学军训虽然只有短短的14天，但他让我收获的东西却很多。它告诉我应该怎样的去对待生活、怎样的去对待学习。军训是辛苦的，但却辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。

通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

军训一种人生体验：战胜自我、锻炼意志的最佳良机。军训不但培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。我满怀希望与信心地去拥抱我向往已久的军训生活。教官来了，我们的神果立马充满了神奇的光彩。训练场上不但有我们整齐的步伐，阵阵响亮的口号声，更有我们响彻天际的铿锵嘹亮的歌声，那歌声飘荡在训练场的上空，时而盘旋，时而直冲而上，时而跌宕起伏，充溢在我们绿色的队伍里，新鲜而有滋味。自然，这时很美丽的时候，但在军训中生活是很累的，骄阳似火，蚊虫如麻，我们头顶淋漓的汗水，脚趾麻木地矗立但我丝毫不能放松，我的战友们也不会放松。这一切的酸甜苦辣是来之不易的真实，又何尝不是一种值得玩味的滋味呢？！站军姿，给了我炎黄子孙不去脊梁的身体，也给了我龙之传人的无穷的毅力；转向训练，不仅增强了我的注意力，更锻炼了我敏捷的思维。不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。歌声团结就是力量，这力量在高中时也曾体会过，但感觉从未像现在这般深刻。在这里，当一群女生在高温下盘腿而坐，不顾往日的斯文，而是将人的本性、热情、积极性展露时，就成就了我心中永久的记忆。没有我们每位战士的团结努力，就不可能有一个完整而又有凝聚力的队伍。

这次军训是我第一次接触迷彩，不同往日的绿色，它是一种新的混合色，以绿色为基调，不同明暗程度的斑点绿为之装点，于是，生命中又多了一道神奇：军人本色。上天赋予了我们很多选择，而我们却没有去体验军营生活，这算是一种遗憾吗？但是，很值得庆幸的是，上天宽容的把一次深入军旅的生活赐予我们，那便是现在我们所经历的军训生活。

这次军训，得到了训练营部队的大力支持，他们派出了以一些优秀的教官，每天都准时精神抖擞地出现在我们同学的面前。他们展现了新时代军人的风采，也用自己的行动无声的教育着每一位同学。这一次的军训有着更特殊的意义，通过军训，我们进一步强化了国防意识，增强了爱国热情。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。军训，让同学们普遍增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作的精神，形成了良好的纪律观念，增进了师生之间的了解和情感的沟通，为较快地形成一种积极向上的良好班风和班级凝聚力奠定了基础。

这次军训得到了学校的高度重视，学校制订了严密的活动方案，组织有序，分工合理；学校领导经常到场关心指导工作；提供了矿泉水，让中途休息的同学随时有水喝；医务室全天开放，随时做好医疗服务保障。全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

十天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求、勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想。经过十天的训练，我们相信，这十天必将在我们人生的里程中留下难以磨灭的记忆，挥之不去，我们一定会把在军训中形成的良好习惯，学习到的好思想、好作风，继续发扬下去，贯彻到我们的整个人生。

我会珍惜这次军训的经历，铭记所学到的知识和做人的道理，用心去感受军人的爱国之情，并见之于行，在今后的学习实践中，互相帮助、团结友爱，关心集体。并把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中去，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守信，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好的合格的大学生。

同学们，军训时间虽短，可是军人的作风，军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的，我们一定会珍惜这十天的宝贵时间，需心向教官们学习，苦练基本功，磨炼自己的意志，塑造自己优良的品格，为今后的学习和生活打下良好的思想基础。军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台，让我们做好一切准备，为圆满完成本届军训工作而付出我们所有的努力。在下面的军训生活中，可以锻炼我们的意志，让我们更加坚强，同学们，人生之路非坎坷，所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。所以，我会和同学们一起努力，互相帮助，互相关心，做一个全面发展的艺术人才！

还记得以前在校园里见到穿着军装的学长学姐们时，心里还在想什么时候才会轮到我们。谁知时光过得飞快，从我们坐在高一的新教室里领到属于自己的那一身迷彩服开始，我们终于意识到，盼望已久的军训终于来了。

这六天里，我们穿上了绿色的军装，体验了一位军人的日常生活。每天早上，我们在规定的时间集合吃早饭，吃完早饭一起前往操场进行训练。立正、稍息，跨立，跑步，齐步走，正步走，这些在我们看来挺简单的动作，原来竟也有许许多多的动作要领。我们一节课一节课地学，一天一天地练，在教官的指导和纠正下，我们都能很标准地完成这些动作了。每天如一的训练的确是辛苦的，但一想到自己学会了许多，心里还是挺自豪和欣慰的。

这六天里，我们培养很强的时间观念和听从指挥、服从大局的意识。一日三餐，说好的集中时间一分钟也不能迟到。站军姿的时候，眼镜滑了，鞋带松了，帽檐低了，没有打报告哪里也不许动。下课首长吹哨的时候，无论在干什么都得停下，呈立正的姿势听从命令。我们明白，在任何情况下，都要服从命令听从指挥，凡事以大局为重，不能任由自己的性子来，不仅在部队中如此，在其他集体中也是如此。

这六天里，我们学会了团结互助的精神。唱军歌的时候，大家都非常认真地学，有的人即使嗓子哑了，也照样唱出自己的最大声音。排练阅兵的时候，我们都铆足了劲，作为班级集体的一员，我们都尽自己的最大努力做到最好。有的人即使脚抽筋了，也照样走正步的时候把腿抬得很高，因为他们知道，从主席台看来，为了让自己的班级在闭幕式上有最好的表现，再累再苦大家都咬牙坚持着。虽然我们是刚组成的新集体，彼此可能还不熟悉，但集体两个字让我们走到了一起，短短的几天军训让我们更热爱新的班级，更加团结一心。

这六天里，我们锻炼出了不怕吃苦的品质和不轻言放弃的意志。站军姿是我们每天的必修课。从第一天的十分钟，到后来的二十分钟，三十分钟，到最后的四十分钟，我们学会了坚持。两腿挺直，两脚尖分开约60，身体稍向前倾，拇指紧贴食指第二节，中指紧贴裤缝。一开始站着还不觉得累，可是时间一长，这腿就麻了，脚后跟发胀，再加上晒着太阳，穿着长袖长裤，站到后来真是有些吃不消了，可以没有一个人轻言放弃。有些人站到后来实在不行了才喊报告，有些人直到吐了才举手要求休息，有些人站到自己没有知觉倒在地上了，这些品质让我们感动。面对困难，我们没有退缩，我们学会咬牙，我们敢于坚持，我们赢得胜利。

这六天里，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。他们中有的是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。俗话说男儿有泪不清弹，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。

六天的军训生活，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。

感谢军训，让我们改变，然我们成长，让我们铭记。

。

**大学生被骗心得体会实用篇二**

随着社会的发展和竞争压力的增大，大学生面临的心理困扰日益突出。为了更好地适应大学生活以及解决各种困扰，我在大学期间不断探索和总结，积累了一些实用的心理心得体会。这些体会不仅帮助我顺利地度过了大学时光，还对我日后的人生有着积极的影响。

首先，积极的心态是成功的关键。在大学中，我们会面临各种挑战和困难，比如学习压力、人际关系和就业压力等等。面对这些压力，唯一的出路就是保持积极的心态。人的思维方式决定了他的行动方式，一个积极乐观的心态能够激发人们奋发向前，充满动力去实现自己的目标。我在大学期间，每当遇到挫折和困难，我告诫自己要以积极的心态看待，相信自己的能力，相信一切困难都会迎刃而解。正是因为我保持了积极的心态，我才能够顺利地度过大学生活，取得了不错的成绩。

其次，建立正确的自我认知是取得进步的基础。大学是一个自由发展的平台，我们面临的选择和挑战越来越多。在这个过程中，要清楚地认识自己的优点和不足，正确认识自己的能力和价值，不要盲目追随别人的步伐。我在大学期间，通过参加各种活动和实践，不断地寻找自己的兴趣和优势，发现了自己的特长，并为此进行了深入的学习和研究。这使得我对自己的未来有了更为清晰的规划和定位，为我顺利地进入工作生活提供了坚实的基础。

再次，保持良好的心理健康对于大学生活至关重要。大学生活充满了各种挑战和压力，而良好的心理健康状态能够帮助我们更好地应对这些问题。我在大学期间，每天都坚持进行一定的运动和锻炼，参加一些兴趣小组和社团活动，与朋友们分享自己的困扰，寻找帮助和支持。这些健康的生活方式不仅帮助我减轻了压力，还使我更加健康、积极和乐观。保持良好的心理健康是我们进入社会之后维持幸福和成功的必要条件。

最后，与人为善是获得幸福的最佳途径。大学生活是一个丰富多彩的阶段，我们会结交到许多朋友和同学。我相信与人为善、友善待人是获得幸福的最佳途径。我在大学期间，尽量保持与人的和谐关系，积极主动地帮助他人，关注他人的需要和情绪。通过这种方式，我结交了许多真诚的朋友，建立了稳固的友谊，并得到了他们的帮助和支持。这些朋友和支持者无疑对我的成长和进步起到了重要的推动作用，并且将成为我人生中珍贵的财富。

总之，大学生实用心理心得体会是我在大学期间积累的宝贵经验，这些经验对我帮助很大。通过保持积极的心态、正确的自我认知、良好的心理健康和与人为善等方法，我得以更好地适应大学生活、克服各种困难。我相信这些心得体会对于其他大学生也同样适用，希望我的经验可以为他们带来帮助。

**大学生被骗心得体会实用篇三**

序言。

终于等到了实习的时候了，很早以前就从师兄那里打听到了大三的上半学期有实习，那时候可以说是急切地期盼着这一天的到来，因为大家再也无法忍受当前这日以继夜的填鸭式的教学，尽管从师兄们那里了解到实习并非像想象中的那样是一件快乐的事情。

那么这座大酒店到底怎么样呢？有什么值得我们借鉴的呢？还有什么需要改进的呢？给我的感受是怎么样的呢？那么且听我慢慢道来。

第一部分：中餐部。

明园新都的餐饮部大致分成如下几个部门：中餐部（包括广东轩、多功能厅和6个包厢）、西餐部（包括花园餐厅和自助餐厅）和酒水部（包括大堂吧、乐怡吧、中餐吧、西餐吧和自助吧）。我们10人被分成了3个组，分别在不同的部门，并且每20天换一次部门，这样能让我们比较全面的了解整个餐饮业的服务、销售与管理。大酒店的这一做法让我们感到挺满意的，这也正和我们的心意。

我们组的4个人首先被分到了中餐厅——“这是大酒店餐饮部门中最辛苦的部门！”还没有开始工作，就听到旁边有人在私下这么向我们告诫着。看来，我得真的要做好思想准备才是啊！

中餐厅的工作确实如前人所说——“辛苦！”大酒店没有给服务员们制定自己的岗位职责和工作描述，尽管这是现代企业人力资源管理中最关键的一环，在员工的印象中，自己的工作就是每天听从领班的下达任务，随时准备着听从领导的指挥，没有固定的活干，或者说只要有需要，服务员什么都能干！摆台、折口布、传菜、上菜、撤台这些所谓的必须做的本职工作外还得兼职勤杂工，什么扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活、累活都是我们男服务员们的事情。更让人不可理解的是该大酒店的上班时间是9小时工作制，而且每天还得加班1个小时左右（没有加班费），我不知道这样的作息制度有没有违反《劳动法》，可是作为一名有血有肉的人来说都有自己的一个最低的底线，因为人毕竟不是一台机器，可以用来随心所欲地使用。刚开始工作的那三天确实令人叫苦不迭啊，每天除了干活还是干活，最受委屈得要算是脚了，每天9小时的站立使得双脚产生了严重抗议，下班的第一件事就是想找个地方坐下了休息一下。令人向往的人性化管理和残酷的实际之间的差距由此可见一斑。

另一件令我感到尴尬的事是广东轩的服务员制服真是简单得可以，由于大酒店没有空余的服装供我这样“高大威猛”的男生穿，所以他们索性让我穿西裤和白衬衫，连马甲和领结也省了，这身打扮使得我这个服务员和客人几乎没有区别，以至于有一次我正准备为一个会议提供服务时，却被对方认为是来参加会议的嘉宾向我致以亲切的问候！

不过令我感到高兴的是，大酒店的.员工大都都是那样的热情友好，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬，在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人感动，看来还是员工自己最能够了解大家的心情，因为他们能站在员工自己角度来看问题，因为他们讲述的是“老百姓的心里话。”这也是大酒店上层领导所最缺乏的素质之一！中餐厅的日子就这样一天天结束了，在这些日子我的确学到了不少的东西：除了能学到中式餐饮的服务程序和技巧、粤菜的特点和种类等课堂上所能学到的东西外，更能学到一些课堂上很难学到的东西：如何处理好自己的利益和大酒店的利益、如何处理好同事之间的人际关系、如何调整自己的心态，更让我了解到的是作为一个服务员应该具有强烈的服务意识。在一次与某部门经理聊天时，该经理提到了服务意识，我非常赞同他的观点：“服务意识不但是要求服务员有着向客人提供优质服务的观念和愿望，同时应该对自己的同事也具有同样的意识。”是啊，这才是“服务意识”的真正的含义，这才是一个服务员真正的素质的体现。

第二部分：西餐部。

明园新都的西餐厅名字叫做“花园餐厅gardenrestaurant”，我想可能是由于餐厅外面有一个小型的人工花园吧。餐厅的环境布置得挺舒适的，是一个典型的西式餐厅，餐厅分成吸烟区和非吸烟区。不过如果能在适当的位置放上一些具有西方艺术的工艺品或壁画这样可能能更加吸引客人，让遥远的异乡客人有一种有回到故国的感觉。

第三部分：酒水部。

最后我们来到了实习的最后一站：酒水部门，由于国庆长假以及提前一周结束实习的的缘故，使得我们的最后一站的时间格外地短暂，大概加起来才刚一个星期而已吧。

第一天来到酒水部门竟然不知道自己该干什么。一个大白天过去了，我们几个人就像几只无头苍蝇不知如何是好。终于，过来一个同事吩咐我们去擦酒杯，这才算找到了一点事情做。可是擦完酒杯后又不知该去何处了。唉，看来被人遗弃的感觉果然不是那么好受的。

酒水部门最忙的时候我想大概就是晚上的时候。由于当时正是大酒店的旺季，所以几乎每天晚上都有客人包厢或者大桌大桌的婚宴，于是我们这些无头苍蝇总算有了去处了，那就是去为客人倒酒，时间一长我们渐渐地明白我们的工作主要就是帮忙擦擦酒杯、摆酒杯、看台为客人倒酒，不过对于如何调制鸡尾酒、如何磨制一杯上好的咖啡，我们一无所知，这的确让人感到遗憾。

以上是我在实习过程中的一些感受，从总体上来看这个大酒店的经营管理，从我的这两个月的实习中可以大体总结出如下几个方面的不足：

一、应该改变传统的对待员工的态度。人是管理中的主体，这是所有的管理者都小、应该把握住的。管理中的上下级关系只是一种劳动的分工，不是一种统治与被统治的关系；相反，现代管理理念告诉我们：管理是一种特殊的服务，管理者只有做好对下级的服务，帮助下级在工作中作出优异的成绩，管理者自己才会拥有管理的业绩。现代企业的经营管理必须坚持“三个上帝”，即：市场、顾客和员工！有位老员工在大酒店的bbs中对领导这样说道：“善待员工，做个好领导，记住，你管理的不全都是机器。”我想这也许是每一位员工都想对领导所说的话吧。

二、企业缺少一种能够凝聚人心的精神性的企业文化。一个民族有它自己的民族文化，一个企业同样也需要有它自己的企业文化。企业文化的建设不是可有可无的，而是企业生存发展所必需的。当企业面临各种各样的挑战时，又需要企业中所有的人能够群策群力，团结一致，共度难关。对于没有进行企业文化建设的企业来说，平时一盘散沙，遇事就会各想各的心事，而没有人真正地为企业的发展进行过认真的思考，换句话说，就是没有把自己融于企业之中。由此可见，企业文化的建设是企业生存和发展的必要保证。

三、企业缺少一套有效的激励机制和晋升制度。大酒店的激励机制中过多的注重于物质上的激励，而忽视了精神上的激励。事实上，除了传统的奖惩激励外，还有很多的激励方式值得我们管理者借鉴。有些时候领导对员工的一个微笑或是一句。

**大学生被骗心得体会实用篇四**

幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树；雏鹰不经历狂风骤雨，怎能飞上万里苍穹；溪流不经历颠簸流离，怎能交汇于浩瀚大海。而年少的我们，不经历艰苦磨炼，又怎能成为国家栋梁之材。

军训的苦也乐在其中。站在操场上的我，觉得自己很伟大，从未想过，自己也能一改往日的懒虫形象。静立着，我也思考着。

我猜想，操场上那个一身军服的自己，是不是很神气呢？在阳光的热烈拥护下，我对身上的每一滴汗水都深有体会，对于军训来说，流汗只是小意思而已，这个我早有心理准备，但是，腰酸背痛，却使我更觉得度日如年。

与新同学同舟共济，这是上天最好的安排了吧，正因为我们共度“患难”，更加深了彼此的友谊，这也是我的收获啊！

放眼望去，青色飞扬，青春的色彩把身上遗留的稚气覆盖了。漫过花季，我想，军训的日子会是我一生中，一段刻骨铭心的回忆！

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

**大学生被骗心得体会实用篇五**

顶岗实习来了一个多星期了，也有了很多感受。三月五号我从\_来到\_师范大学，和岗友们见面，和带队老师亲切交谈，向大家介绍自己，认真聆听老师的嘱咐，心中对于即将到来的顶岗生活非常期待，也十分兴奋。当天晚上回到宿舍收拾好东西，早早睡觉等待实习的到来。

第二天，我和舍友把大包小包的行李拿到楼下，坐上了去\_县的大巴，心中兴奋不已。经过两个多小时的行程，我们终于抵达了\_县，当安顿好初中的同学们，我们负责教高中的岗友就一起来到了\_县第二中学。当看到大门的一霎那我们非常兴奋，想到这就是我们即将生活一个学期的地方，心中也十分好奇。不一会我们按顺序下车主任带我们安顿好，进了宿舍。宿舍条件非常好，单人穿阳台热水空调都有，大家也非常满意。校长和主任代表学校我们一起吃了顿饭表示接风，下午我们就开始了培训，实习生活拉开帷幕。

在接下来的几天时间里，我们接受了教学，德育处，学校规章制度等各个方面的培训，对于学校有了一定的了解。我们认真聆听了优秀教师的课堂，取长补短，收获颇丰。在这短短的几天培训中，我们学到了很多也成长了很多，学校各位老师对我们非常好非常关心，我们也把学校当作自己家一样，感到非常幸福。

今天，三月十一号，我正式走上了讲台，成为了一名高一的英语教师。虽然我的班级是一个艺术班，成绩不是很好，但是学生很有趣，纪律也不错。第一节课首先我简短的介绍了一下自己，然后说了一下我的要求以及我上课的风格方式方法，也对他们寄予了很深的期望。因为没有坏学生，学生在这个年纪都是最纯真最干净的，他们即使学习不好，但是仍然有一颗纯洁的心灵。

明天就要正式讲新课，今晚我会认真备课，把教学中可能会出现的问题提前考虑到，把该讲的知识准备好，用我最热情最饱满的态度去迎接这一个学期的教学工作，在工作中积极锻炼自己，让自己更快的成长，成长为自己觉得可以的样子。然后，尽量的改变学生的学习习惯，让他们变得更加优秀，去成为更好的自己!

**大学生被骗心得体会实用篇六**

伴随着一声嘹亮的哨响，为期12天的x大学20x级新生军训落下了帷幕.当教官们在主席台前集体向我们敬军礼时，我们有一种突然间的伤感与莫名的冲动。因为离别就在眼前，眼里装满的是割舍不下的情谊。

教官渐行渐远，最终在雷鸣般的掌声中消失，我分明看到晶莹的东西在同学们的眼里闪烁，心中久久不能平静，时间长河渡我到军训之时。

训练场上整齐的队伍，矫健的步伐依然是那么熟悉。嘹亮的口号与歌声依旧回荡在耳畔。休息时的各种活动，快乐中不失威严，活泼中不忘纪律。集体的融洽让我们懂得了分享快乐。苦过，痛过，哭过，笑过，军训恰恰把我们孩童的稚气掩埋，我们的眼神从此不再稚嫩，取而代之的是成熟和敏锐的光芒。

军训中虽苦亦甜，虽累亦美。绿色的军装成为一道靓丽的风景线;嘹亮的口号化作一道唯美的歌;整齐的步伐升成为一股惊天动地的力量。铁的纪律造就自我，更造就了钢铁般的军队。在最后一天的会操中，当我们踏着正步走过主席台接受领导的检阅时，心中充满了自豪与骄傲。

时间过得很快，但一定有许多事情永远都不会被抹掉。以往的度日如年如今竟是弹指一瞬间;曾经每天的劳累竟变成现在最充实的回忆;以前的那个厌恶的教官如今竟是朋友般的亲切;曾经的12天里的点点滴滴都定格为生命中的永恒。原来在苦累与欢乐并存的12天里，无形之中我们已与教官建立了深厚的友谊。教官的威严与活泼，教官的笑脸与背影永远不会像花朵一样昙花一现，我相信花未眠。

军训虽然只有短暂的十几天，但是我们在看，学，练中受到了教育，锻炼了身体，增强了意志力。提高了军事素质，强化了国防观念。

军训结束了，但军训中的收获却不会随之烟消云散。这是我们用汗水，泪水和欢笑谱写的乐意，是我们大学生活中的闪光点，更是我们永远值得回味和追忆的日子。教官虽然走了，但是他把军人和气质悄悄地刻进了我们的骨髓，融入了我们的灵魂。它已在我们心中默默地埋下了一粒种子，一粒充满希望的种子。

大学四年，我会用军训精神来度过，用梦想创造可能，用理想浇灌希望;用知识报效祖国，为国家现代化建设贡献力量。

青春因军训而精彩，x大因我们而辉煌!

p>

。

**大学生被骗心得体会实用篇七**

读书是人生中的娱乐、消遣的方式，它不但能给予人无穷无尽的知识，而且可以给予人无限的乐趣。

一个寒假的时间，我读了好几本书。其中印象最深的是――儒勒·凡尔纳的《海底两万里》。

在这虚无缥缈的世界中，他写出了一本超越过去、超越现在、超越未来的世纪之作，这本书中的内容引领了现代科技发展的走向，想象出了在当时社会根本不可能存在的高科技产物。

这本书主要讲的是“鹦鹉螺号”载着它的主人尼摩艇长以及阿罗纳克斯教授等人以每小时20海里的速度前进，在十个月的旅途中，发生了各种各样稀奇古怪的事情。“鹦鹉螺号”途径太平洋、印度洋、红海、地中海、大西洋……最后竟离奇地消失在了挪威西海岸的大旋流中。

从书中，我可以感受到尼摩船长是一个沉着冷静、博学多才却有些阴谋诡计的人，他的身份至今都是一个谜。对于他，我还有一个疑问：为什么他对陆地上的人如此憎恨？而阿罗纳克斯教授和他的仆人孔赛伊，都是那么的聪明好学，把他们在海底所见的奇观描绘的淋漓尽致，我真是佩服他们才识！

在这本书中，我不仅了解到了许多事情的真相，以及人物的形象，而且还掌握了一些有关地理、生物方面的知识。比如阿罗纳克斯教授介绍了什么是太平洋黑流、珊瑚礁是怎样形成的，以及海洋生物的循环系统是怎样的……这些自然现象和特点都十分的有趣，而这些现象的科学解释也让我大开眼界、增长见识。我对他们的“知识宝库”也是刮目相看！

《海底两万里》这本书里蕴藏着许多丰富的知识，它既能让你身临其境感受海底世界的瑰丽多姿，又能让你震撼于大自然的神奇奥秘。

**大学生被骗心得体会实用篇八**

大学是每个学子心目中的“象牙塔”。在读高中期间，我也曾对大学有过幻想与憧憬，想象着我将要进入的大学是怎样的，想象着大学中会发生的事。大学，成为了我心中的一片圣土。

当我有幸迈入大学的门槛，却发现与其说大学是一片圣土，不如说是一个熔炉。大学校园融入了天南地北与社会方圆，其中有来自五湖四海的同学，有形形色色、丰富多采的活动，构成了独有的校园文化；大学校园融入了中学时代的纯真，更包罗了世间百态、人间万象。无论是社会上常见的琐事俗事，还是学校独有的趣闻逸事，都会时常呈此刻你面前，关键就要看你怎样去感悟与理解。于是，有些人步入大学后成了“神雕侠侣”，有些人却“笑傲江湖”，而另一些人只能“侠客行”了。

在大学生活了一段时间，我发现这座“象牙塔”是有棱有角的，一不留意就有可能撞上。在中学时代，我们大多习惯于问老师该怎样做；但在大学，老师不会给你明确的答案，需要你自己去思考，去选取。举个例子，当你同时面临观摩全国英语演讲比赛和世界交响乐团的演奏时，你如何选取呢？对于我来说，我会选取去听演讲，因为我认为观摩演讲比赛带给我的收益更多。当然不同的人有不同的看问题的角度，不同的问题又有不同的处理方法。其实，学会如何去思考问题，如何在两难中取舍也应被视作大学课程之一，更是对自我的一种锻炼。

我的大学生涯即将过半，而我也渐渐明白大学其实是一个大舞台，一个属于你自己的舞台。在那里你既是导演又是主角，只要你敢于尝试，那么所有的聚光灯都会向你打来。而你要做的就是努力去演好你的主角，无论发生什么，相信自己，没错的！

当这灰蒙蒙的深秋在不经意间悄悄到来的时候，我已在大学中学习和生活了两个月了。这里的一切对我来说都已不像当初那样新鲜、有趣了，而两个月的大学生活也让我有了许多不一般的感悟。

中学生活是紧张、苦涩的，但也是充实的。在忙碌的学习生活中，我也经常憧憬和向往美好的大学时光。希望大学生活可以轻松一些，可以有更多的时间去做自己喜欢做的事情。总认为大学的一切都是美好的，能进入大学是最快乐的事情。

当怀揣着激动和梦想走入大学校门，生活和学习了一段时间之后我渐渐地意识到现实和当初的想象是那么的不一样。从周一到周五每天都被安排了课程，而且每一门课程都要比中学时的课程更加枯燥乏味。课程安排的时间还让我变得懒散、生活变得不规律，课上听不懂老师讲的课，课下又感觉无事可做，所以我整天感到特别难受，有些落寞、孤独甚至绝望。每一天的生活是那么的空虚、无聊，我好像迷失了自我，行尸走肉般地活着。

我独自静静待着的时候，我都会陷入深深的沉思：难道就要这样浑浑噩噩地度过四年的大学时光吗？难道青春就是这样碌碌无为、没有生气吗？不，不，不是这样的，不能再这样下去了，我要振作，我要奋斗，我要把这四年过得有声有色、意义非凡，我要为我的青春负责！

我终于明白了，大学是为有梦想、有抱负的人而生的，只要你有目标、有毅力，不怕苦不怕累，就不会颓废，不会绝望。大学是一个独立自由的地方，每个人都有很多独立的时间由自己支配，但你若由于没有管束自己而散漫的虚度时光，你就会沉沦下去。若好好利用这些自主时间，努力学习，做一些有意义的事，那么这四年的大学生活就会变得丰富多彩。

想想刻苦学习、努力奋斗的高中时光，那是多么辛苦和难熬啊！我们是付出了多少的汗水才换来今天这梦寐以求的大学生活啊！我怎能轻言放弃，我要为自己打拼来的今天负责，我要继续奋斗，继续为自己的明天打拼。

没有辛勤的耕耘，农民就没有秋天累累的收获；没有艰苦的训练，运动员就不会有站上领奖台的辉煌；没有克服懒散、空虚、枯燥的毅力，就不会有充实的大学生活。经过两个月的迷失，我终于了解到这颓废的生活并不是大学的环境所导致的，而是我没有目标、没有计划、没有毅力才造成的。

在这两个月的时间里，我从没有去过图书馆、微机室，也几乎没有参加过什么社团活动。我把时间都花在了上街、发呆这些无聊的事上，所以我才会感到空虚和烦恼。我要摒弃这些祸害我的坏习惯、坏毛病，我要用努力学习充实我的生活，用积极参加学校中有意义的社团活动点缀我的大学生活。也许有一天，我会发现大学生活也可以如此美妙。

“少壮不努力，老大徒伤悲。”我不愿做徒伤悲的“老大”，我要珍惜充满青春活力的大学时光，努力奋斗，让自己无悔于这段绚丽的人生历程。

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！