

最新跑步锻炼心得体会跑步 锻炼心得体会 (通用10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得体会如何写吗？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。

跑步锻炼心得体会跑步篇一

对于爱运动的我，一天不运动就浑身难受，像丢了魂似的，我宁可夏天一周不开空调，也不能一天不运动，对于酷爱运动的我，假期更少不了运动，假期因运动而丰富多彩。

在这样酷热的夏季，游泳是最佳的运动项目。往泳池里一跳，冰凉的水让你感觉就像在烈日当空的大沙漠里突然出现的一眼泉水，一阵凉爽袭上全身，真是太爽了！我悠闲地滑动着双手，在水里穿梭，看着碧蓝的瓷砖将水映成蓝色，感觉自己变成了一条美人鱼在海底玩耍，游累了，坐在泳圈上，喝着奶茶，吃着香肠，用脚轻轻拍打水面，溅出颗颗晶莹的小水珠，看着那些可爱的娃娃在水中嬉戏，也是别有一番享受。

打羽毛球也是我喜欢的项目，我把羽毛球往空中一扔，羽毛球在空中划出一道优美的曲线，落在球拍上，我一扭身猛拍过去。站在对面的妈妈也不甘示弱，眼睛盯着球，一挥手，羽毛球又飞了过来，我一不留神，羽毛球“啪”的一声掉在了地上，我“呵呵”一笑，自嘲道：“真是笨死了！”在妈妈的笑声中，我们结束了这场羽毛球战。可我还不过瘾，就把羽毛球放在球拍上往上拍，看着这个活泼的“小东西”在球拍上一跳一跳的，我心里默数着，一个、两个、三个……一直数到一百个，我激动得要跳起来，又一次突破了极限。

每个周末，我都会和爸爸妈妈去爬山、骑自行车。每当我登

上顶峰，俯瞰下面的楼房、汽车、树木、内心满是成功的喜悦。

因为我都坚持每天锻炼，发胖的身体也渐渐苗条下来，我一定要继续坚持，让自己成为万人迷的俏丽女郎。

我在运动中成长，运动让我的生活变得多姿多彩；运动让我尝到了成功的喜悦；运动让我变得有恒心，有毅力；运动让我锻炼身体强健体魄；运动让我的假期更加精彩。

锻炼心得体会篇4

跑步锻炼心得体会跑步篇二

农村社会事业的发展关系到社会主义新农村建设的健康持续发展。因此，它是提升农民群众精神和生活水平的重要途径，对构建社会主义和谐农村有重要的意义。农村社会事业发展的好坏，直接关系到农民群众的切身利益。因此，能被选派到这样的岗位上挂职锻炼，我感到十分荣幸。我相信通过2年的实践磨练，自身的基层工作经验和个人综合素质都会有较大的提高。

我很珍惜这次挂职锻炼的机会，在这2个月时间里，我抱着学习的态度，积极了解镇农村工作的现状，并利用空余时间学习相关的政策法规，努力拓宽自己的思想领域，不断提高自身的政策理论水平和处理解决各方面问题的能力。我还坚持在学中干、干中学，向身边的同事请教，不断摸索处理农村问题的经验方法。在各位领导的指导下和同事们的帮助下，使我在较短的时间内融入了工作角色。

众所周知，农村工作繁琐细微，每件事都关系着群众的切身利益，对每个问题的处理，也考验着我们乡镇干部的综合办

事能力。因此，在工作中，虽然碰到了很多困难，但我始终相信只要坚持学习，以坚持不懈、积极向上的心态，努力寻求解决困难的办法就一定会有所收获。今后我会多下基层、坚持锻炼，努力学习，一定会提高基层工作水平。

以前，我在市里工作，对农村基层工作了解的甚少。真正到岗后，才慢慢意识到农村工作并不容易，以前的工作经验都找不到着力点，而且渐渐认识到要做好基层工作，必须以群众为根本，走好群众路线。在最近的工作中，我主要负责开展对6个村的调研工作。结合“联村联户、为民富民”行动，跟随党委书记不定期走访农民群众，了解他们的情况，掌握农村社会工作发展情况。这样因工作原因，我常常能够接触到农民群众，了解到农业生产及农村医疗、教育、公共文化事业等各方面的情况。

当然，有时要走很远的山路才能到达群众的家里。但我能够感受到群众质朴、热情的品质，在他们简朴平淡的话语中，寄托着对美好生活，增收致富的希望。有时他们的语言也很生动形象，和他们谈话，我也很轻松愉快，并且对进一步了解农村社会事业的现状有极大的帮助。因此，基层工作虽然辛苦，但能够锻炼人。组织让我到农村锻炼，也是对我寄予了厚望。因此，我要扎实开展农村工作，绝不辜负组织对我的信任和培养。要摒弃以往作风不切实、联系群众不够的缺点，心系群众的根本利益，做到实事求是，事无巨细，千方百计、尽职尽责地把群众的事办好。要学会换位思考，设身处地地为群众着想，才能做好基层工作。作为一名年轻的基层挂职干部，只有常怀爱民之心，常思群众所需，才能真正融入到群众工作当中去，更好地开展为民服务的工作。

在农村基层工作的这段时间里，我了解到农村社会事业整体还比较滞后。这里面除了农村经济发展水平的限制外，主要还是人民群众的接受度还不够深，对农村各项社会事业的发展形成了一定的阻力。在与农民群众交流期间，我也常常向他们宣传国家惠农政策和教育、医疗、社保等其它政策，积

极联系实际，为他们做好相关的后续工作。

在农村，群众的文化程度偏低，经济生活水平也较落后。国家也高度重视农村建设工作，提出了新农村建设和出台了相关的“三农”扶持政策。因此，我要在本职岗位上，充分发挥自身的优势，做好相关工作，努力为农村社会事业的发展贡献一份力量。要树立“一丝不苟、精益求精”的工作观念，以严谨的工作态度，扎实的工作作风，饱满的工作热情，认真开展工作。多下基层，深入群众，倾听农民群众的心声，了解他们的实际困难，向他们宣传党和国家的相关政策，与群众打成一片，积极为民服务。

同时，要积极把自己融入到镇领导班子中。不把自己作为“外人”，要把自己作为一名“正式”工作人员看待，不能为自己找借口，做不好工作。要敢于担当，有所作为，主动承担任务工作。“上面千条线，下面一颗针”这就是对农村工作的真实写照。因此，我除了做好本职工作外，还应积极主动协助领导抓好其它相关的工作，增进自己的工作经验，为镇经济社会的健康发展出一份力。

总的来说，在短短的2个月时间里，通过亲身体会锻炼，我对农村基层工作也有了较为全面的了解。但在工作期间，也暴露出了自身基层经验较少，处理问题不够恰当的问题。这引起了我更进一步的思考，我想这是对我的一个提示，鞭策我不断地努力向上。

今后，我还有很长的路要走。在挂职锻炼期间，我会边学边干，把学到的好经验和好做法用到具体的工作实践中，干好本职工作，为推动镇的农村社会事业发展尽自己最大的力量。

跑步锻炼心得体会跑步篇三

生命是宝贵的，人生犹如百代过客电光火石，来去匆匆，珍惜生命保持健康的身体，离不开运动。生命在于运动，运动

在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。

身体是学习的本钱，青少年面对繁重的学习任务没有强壮的体魄是不行的。有的家长溺爱儿女常买一些丰富的保健品给孩子吃，结果非但不健康反而吃出肥胖症。父母以为充足的营养可以养出一个健康的身体，可事与愿违，吃成小胖墩的体型对身体负面影响很大，如好吃懒动，无心学习，长大以后易得心血管等毛病，到时候后悔也来不及了。

家长给孩子丰富的营养很重要，锻炼身体更重要。一日三餐，合理营养，只是滋补身体的高级食品但最佳方式并非只是丰富的营养而是天天运动。

体育课都去参加，单独运动自觉去练更去坚持，那么，体质就可以从弱到强。学生身体练强壮了，精力充沛了才能全心投入到学习中，学习成绩也就上去了，家长放心，自己也开心。

经常参加运动训练的人都熟悉运动后的那种快感。运动似乐把紧张和精神压力全都驱除。有人发现用3/4的体力跑一个小时每周三次可以解除焦虑和抑郁，更多的人开始有规律的体育运动后明显发现，睡眠更好，学习更有效率，精力更充沛，不再感到紧张反而更有自尊和自信。

体育运动能培养人的自觉性、自制性和坚韧性。还可以培养人的可贵竞争意识，使人学会超越自我，超越他人。体育运动还可以帮助人摆脱心理挫折。锻炼的乐趣和群体的和谐可冲淡心灵上的失败阴影。

健康是体育的终极目的，生命在于运动，愿我们都能高呼：
我运动，我快乐，我健康！

跑步锻炼心得体会跑步篇四

第一，端正态度，不耻下问，是做好挂职工作的前提。挂职锻炼是一个难得的机遇，也将是一次终身难忘的经历。作为一名挂职干部，首先要摆正心态，端正态度，虚心向社区居委的领导及工作人员请教，坚持多听、多看、多学、多问、多想、多思考。因为作为社区居委的新成员，对于社区居委的工作我们还不熟悉，而社区居委的领导及工作人员常年从事基层工作，在各个方面的工作上都有着丰富的实践经验，他们才是我平时工作中的良师益友。我在日常工作中应勤于向他们请教问题，多从他们工作的方式方法中总结经验，用于自身的工作学习中。

第二，虚心学习，勤于思考，是做好挂职工作的基本要求。挂职锻炼是一种新的工作体验，需要学习、思考和实践的有机结合。挂职先是学习，后是锻炼。要始终坚持向书本学习、向实践学习、向基层干部学习和向群众学习，要坚持写工作日志，掌握所在社区的基本情况。初到中营居委，工作环境、工作对象都发生了极大变化，为尽快转变角色，除按时参加居委会召开的各项会议外，我坚持深入社区，了解熟悉社区的基本情况。在居委工作人员的带领下，我用三天的时间将中营居委辖区大体走完一遍，对其有了初步的了解。中营居委位于观音阁辖区的东南部，西临前营社区居委，东临五里营三村，紧靠前煤化公司(现已搬迁走只有空地)，基本无大型企业也不临靠主要公路，基本全部为居民居住区。居委共有居民1234人，355户，有居民小组9组，居民代表24人。

第三，严于律己，团结同志，是做好挂职工作的保证。作为挂职干部，代表着党委、政府的形象，因此在日常的挂职工作中，要遵守居委会规定的规章制度，做到与社区居委所有工作人员同管理，不迟到早退，有事请假销假。在工作中与社区居委工作人员配合好，在生活中与社区居委工作人员相处好，处理好与社区居委工作人员的关系，融入到社区居委的班子中去，只有这样才能在开展好日后的挂职工作。

第四，服务群众，锻炼自我，是挂职锻炼的最终目标。社区居委工作繁琐细微，但是每件都关系到人民群众的切身利益，事事处处彰显着党和国家的方针政策。所以做好群众工作，服务群众是社区居委的主要工作。因此，社区居委的工作不仅能够培养与群众的感情，而且能使我深入了解民情民意，提高处理实际问题的能力。挂职工作的主要内容就是学习如何做好群众工作，如何更好的为群众服务，要在繁琐细微的工作中逐渐掌握做群众工作的方法和服务群众的方式，在工作中锻炼提高自我。社区居委工作条件虽然相对艰苦，工作中也会遇到很多困难，但是只要坚持锻炼，就能磨练意志，锤炼品质，不断增长才干，提高自身能力。

至今挂职锻炼的时间还很短暂，需要我学习改进的地方还很多，我会秉持着虚心善问的心态，向基层干部学习，向基层群众学习，严于律己，在日常工作中锻炼自身能力，为社区居委提供服务的同时也不辜负上级党组织给予我的这次锻炼机会。

跑步锻炼心得体会跑步篇五

我喜欢运动，下面我来描述我喜欢的运动。

打篮球是对我来说最基础的运动，当然，我打篮球的`技术很高，不要说我骄傲，这几天，我会一个技术，当那圆圆的篮球在我手上时，对方会来抢，我就故意摇晃一下，对手以为我用球砸他，必然会闭上眼睛，然后我在趁此机会把球传给队友，然后再投篮，对手回过眼神来时，球已经进篮了。

打篮球既可以锻炼身体，又可以玩耍，要不，你去来打球玩玩。

这几天我喜欢上了有用，第一次我只能在浅水区里玩水，现在我可以再深水区游泳了，教练先教我如何蹬腿，然后教我怎么换气，就给我戴上了浮板，游了六个来回，可真累，但

我不能放弃。

第二天教练教我怎么划手，我就记住教练说的在水里找感觉，慢慢的就会了，先把腿向两边一蹬，手伸直，再一划，把头浮上来换一口气再沉下去，这样一次又一次的练习，我终于会了蛙泳。

游泳、打羽毛球、打篮球都是我的最爱，它们增加了我暑假的快乐。

跑步锻炼心得体会跑步篇六

当兵之后有什么心得体会?看看下面，看看以下的当兵锻炼心得体会吧!

时光飞逝,转眼在某部当兵锻炼实习的日子离我们远去,但实习中的每一幕都留在我的心中。

这一次到基层连队当兵锻炼不仅让我看到了基层连队完善的硬件设施,更让我们体会到了基层连队官兵过硬的纪律作风;不仅让我们熟悉基层连队工作的基本情况,更让我们看清了将来在基层工作的广阔空间。

这次实习,是我真正第一次接触到部队,将对我今后的学习、生活、工作产生深远的影响。

我们所在的部队是素有霹雳之称的王牌英雄部队的某师,我为能在这样优秀的部队当兵锻炼感到非常光荣。

某师生活设施齐全,战士宿舍内全部是木制的单人床,内设学习桌椅,供战士学习使用,另设电视房、健身房,供官兵娱乐健身使用。

通过与基层官兵的接触，我们对自己有了清晰的定位，明白了自己的优缺点，清楚了努力的方向和目标，更建立了到部队建功立业的自信心。

我认为要想在基层部队建功立业，必须拥有合格的思想政治素质，这是基础条件。

这就要求基层官兵们耐得住寂寞。

以给我们授课的吴扬洲中队长来说，他家住部队只有几个小时的路程，但由于部队工作需要，自从入伍第五年才一趟回家。

要想在基层部队建功立业，必须拥有过硬的军事素质，基层部队的工作量很大，没有过硬的身体是绝对不行的。

要想在基层部队建功立业，必须拥有渊博的文化知识，国防生拥有更好的校园文化环境和更加宽阔的学习的平台，因此我们能吸收百家所长，取精华去糟粕。

要想在基层部队建功立业，必须拥有优秀的组织管理才能，基层部队士兵分为三种不同等级的士兵——列兵，上等兵，士官。

每一种士兵都有各自的背景，正确处理关系是完成工作的基本条件。

通过这次当兵实习，我们看清了自己优势和劣势，看清了下一步努力的方向。

我已经做好了到基层连队工作的心理准备，尽管孤独会伴随我们，但我清楚，既然选择了从军，就得做出牺牲，勇于奉献，而且抓紧时间强化军人的基本素质。

作为国防生，我们感到肩上的责任很重，必须抓紧利用现在在校的每一分钟，好好学习，练就过硬本领，为将来到部队基层工作打下坚实的基础，为成功迈开自己军旅生涯打下坚实的基础。

3月9日至4月9日我们在南海舰队驱二支队进行了为期一个月的当兵锻炼体验基层部队生活。

我所在的舰是165号导弹驱逐舰，上舰后我被分配到了枪炮部门主炮班。

在接下来的日子里，我就是和这群可爱的战士同吃同住，共同迎接每天分配下来的任务。

在这里我经历了许多人生中的第一次，比如第一次出远海、第一次站武装更和第一次参加海上演习等等。

现在实习已经结束了，我们也已经回到学校了，但是实习中的每一天每一幕却深深的留在了我的记忆里，他们那爽朗的笑容、一丝不苟的工作作风，感觉这一切就好像发生在昨天一样。

这次实习是我们军旅生涯的第一步，将对我们今后的生活、学习和工作产生深远的影响。

下面我就把这一个月来的心得体会做个归总：

一、本次实习让我懂得学校专业课的重要性

以前曾听一些已经到部队工作的学长们说：“学校里学的专业课到部队里几乎没什么用。”通过本次实习我感觉这句话是不对的。

像我所在的主炮班的工作是每天对主炮进行维护检修，保证

其在战时能正常运转。

我们在学校虽然没有针对性的学习过主炮的相关知识，但是我们在学校学的专业课是机械方面的基础，基础打好了，到部队后无论是从事主炮工作还是其他相关的机械类工作我们都能轻松快速的掌握。

我们国防生与军校学员的最大区别就在于我们拥有母校强大的师资力量和良好的学习环境，在一个开放广阔的学习的平台上学到了更多更新的知识，广博的知识将是我们在基层部队建功立业的根本。

通过这次实习，我感受到基层部队为我们发挥专业知识特长、施展自己才华提供了广阔的空间。

二、本次实习让我真正感受了基层部队的生活

在上舰前自己的心情是紧张和激动的。

舰上的生活对于那些没有踏入的人来说永远是一个陌生的环境。

孩童般的好奇心驱使我要探个究竟，即使不能入骨子，也要知皮毛。

曾无数次幻想过舰上的生活是多么的丰富多彩，但当你真正在舰上生活一段时间后你会发现舰上的生活是简单的，甚至有点单调。

我们每天做的事情都好像是前一天的复制一样，到什么时候就做什么事情，天天如此。

在这单调简单的生活中，我发现战士们都是以积极乐观向上的态度去面对每天的生活，很少有人抱怨生活的枯燥性，这

是我在他们身上学到的最宝贵的精神状态，既然我们选择了海军这条路就要学会忍受寂寞，坚定信念，保持一颗平常心，不要让外面繁华的都市生活扰乱了我们的心智。

三、本次实习让我明确了今后努力提高的方向

通过这次在舰队的当兵锻炼实习，我看到了自身的优势，同时也看到了自己不足的需要改进的地方，明确了下一步我要改进和努力提高的方向。

首先我们已经了解了部队的生活，从现在起我们就要试着去调整心态，做好在艰苦环境工作的心理准备，从我们接到海军学院录取通知书的时候，我们就应该知道我们毕业后要去部队基层工作就应该做好思想准备。

通过这次实习，我们也基本了解了基层部队的工作环境，虽然部队生活简单枯燥不像都市生活那样丰富多彩，但是我们既然选择了这条路就要无怨无悔的走下去，每天保持乐观积极向上的工作劲头，相信在基层部队我们海院的兄弟也能闯出一片天地，干出一翻事业。

然后我们要利用剩下的不到两个半月的时间里多提高自己的军政素质，多加强自己的体能锻炼，我们毕业后可能会有人去部队带兵搞政工，这就需要我们多加强自己的管理组织能力和政工写作能力，为适应将来的工作岗位做好准备。

最后是我们大多数人还是会被分配到技术岗位，那么我们应该在剩下的时间里多去图书馆看看相关知识专业的书，学校的图书馆是很好的一个免费学习地方，里面有各种各样的书籍，趁我们现在还没走上工作岗位没有工作压力的时候，多去看看书，为以后走上工作岗位提前充电加油。

这次实习让我们明白了什么是部队，什么是当兵，什么是军人，还有勇敢、坚强、吃苦、忍耐、服从.....学到了许多

我们在学校不知道的东西，很庆幸有这样一次机会，我想不管以后走向什么岗位，这些知识对我们都会很有帮助的，这对我们以后第一任职能力的提高有很大的作用，这一个月收获的无形资产是我们可能一生也难得获得的。

到昭通支队水富中队当兵锻炼的时间虽然不长，总共也就那么短短的十几天，可在中队里，我学到了很多东西，感受也非常深刻。

到中队报道后，和中队的官兵生活在一起，学习在一起，训练在一起。

了解了很多在学校没接触过的东西。

熟悉了中队官兵的日常生活和基层单位的日常工作。

对一个兵，一个真正的军人有了更深刻的认识，在学校，我们的训练就是那简单的队列和一般的体能，那时，我以为只要搞好队列动作，搞好体能，就可以做一个合格的兵，一个优秀的军人。

但在看来，我错了，那时的想法真的太单纯了，太想当然了。

要做一个合格的兵不容易，做个优秀的军人更难。

军人，就是一种责任，我们是肩上扛有神圣使命的人。

在中队做得最多的就是训练和执勤。

有时间也组织娱乐活动。

训练规划得很科学，短短的几天训练，我的个项军事素质便有了明显的提高。

刚来的几天，好多训练的项目根本就没有听说过，班长耐心

地给我讲解动作要领，一遍遍给我做示范动作，我都认真的记在心上，没过多久，我就掌握了动作要领，学会了新的训练内容。

执勤就是最好的战斗，哨位就是最好的战场。

站岗执勤是中队里的一项重要任务。

特别是在奥运安保这个特殊的时期，执勤就显得尤为重要。

到我站哨的时候，我也是集中所有精力，不敢松懈一秒钟。

每次都认真圆满的完成了任务，我明白在那个时候自己肩上的责任到底有多重。

站好岗，执好勤，就是为奥运做的最大贡献。

所有的官兵都很认真，敌情观念很强，坚决做到了上哨一分钟，安全60秒。

通过这段时间谦虚，谨慎的学习，虽然我还没上过前线，没参加过一次抢险救灾，但对未来的生活我已经有了一个感性的认识。

将来的生活中一定要树立尊干爱兵，爱警习武的思想，努力培养武警部队战斗精神：听党指挥、爱警习武、不怕牺牲、敢打头阵、护法守纪、不辱使命、意志坚强、处变不惊、攻坚克难、合力制胜。

坚定政治信念，培育战斗精神，练就过硬素质，赶好本职工作，守住安全底线。

用最高的标准严格要求自己，立志做一个忠于党和人民的合格军人。

结合这次下基层单位学习的感受，我认为基层的工作要做到以下几点：抓好军事训练；加强思想政治教育和文化工作；落实战备工作；严格行政管理；密切内外联系；搞好后勤保障；管好武器装备；加强以党支部为核心的组织建设。

基层建设一定要确立几个重要的观念：科学统筹的观念；

围绕中心抓建设，抓好建设保中心的观念；

以人为本的观念；

信息主导的观念；

长期打基础，反复抓落实的观念；

做到打基础不放松，抓三项经常性工作落实不松动；

揭露矛盾求发展的观念；

始终盯着薄弱环节做工作，在不断解决问题中推进基层建设创新发展。

我始终相信做到以人为本，全面协调，可持续的发展就能把一个先进的基层单位建设好。

1.当兵锻炼决心书

2.当兵决心书范文

3.决心书当兵

4.当兵决心书

5.当兵祝福语

6.当兵的决心书

7.当兵写辞职报告

8.不交当兵决心书

跑步锻炼心得体会跑步篇七

主动适应，全身心投入挂职锻炼工作。初到统战办，工作环境、工作内容、工作方式、工作对象都相对陌生，为尽快实现角色转变和适应工作，我从思想上把自己置身于统战办公室人员，以能为统战宗教工作做一些工作感到无比光荣，很快进入工作状态。二个多月来，我服从县委组织部、统战部、挂职单位的安排，认真履行统战干事职责，严格按照作息时间上下班，尊重统战办单位领导，团结单位同事。上班时，一方面认真做好办公室承担的相关工作，一是按照县委统战部的要求，按时撰写挂职日志，加强理论学习，深入进行统战宗教工作调研和完成统战部安排的其他工作。二是主动熟悉统战办的相关管理制度和学习统战宗教方面的业务知识。提高思想认识，摆正自己的位置，以自己为统战宗教人的角度，严格按照符合统战办要求的相关制度开展工作，自觉参加各种集体活动，主动向领导汇报工作学习情况，从未提出不合理要求。

自觉学习，努力做好挂职锻炼工作。统战办作为乡政府的一个重要职能部门，具有较强的专业性，为了更好做好办公室工作，不至于在统战宗教上说外行话，我主动查阅有关资料、文件，坚持多听、多看、多学、多记、多想，做到边学习、边交流、边思考。坚持有空就学习统战宗教理论知识，熟悉统战宗教方面的基本情况，学习统战宗教方面的法律法规，了解统战宗教现状以及今后统战宗教工作方向。在做好办公室业务工作时，注意将工作中遇到问题的处理方式对照自己以往的工作思路和工作方法，坚持取其所长，补己之短，在

对照分析时，结合乡镇工作实际，做深度思考，从中借鉴县、乡、村级部门优良的管理经验，运用到以后的工作中。

锻炼自我，架起沟通的桥梁。挂职锻炼是难得的学习机会，更是一次难忘的工作经历。挂职作为一种特殊身份，我没有忘记自己代表的不只是自己的形象，更是原单位党委、政府的形象，身负着组织的使命、厚望和期待。二个多月来，我一直注重加强与统战办干部的交流，始终报着学习的态度，虚心向他们学习，加强和他们沟通，诚心和他们交朋友，建立了深厚的感情和友谊，以便他们在今后的工作中给予更多的关注、支持和帮助。

进一步了解统战宗教工作的情况及统战宗教工作特点，不断做好所承担的工作，积极投身到学习活动，更加主动的学习。积极做好挂职单位组织开展的一系列活动，通过学习和工作的开展，争取得到统战办领导和同事们对我各方面的认可。继续加强与统战办干部职工沟通交流，建立深厚的感情，同时要将在统战办挂职锻炼的情况及时汇报给组织，以便他们掌握我挂职锻炼工作的情况。我们有决心把挂职学来的新知识运用到实际工作中，解放思想，抢抓机遇，发挥优势，为墨玉的发展做出自己应有的贡献。

跑步锻炼心得体会跑步篇八

迄今为止，我到天津东丽区政法委挂职锻炼工作已整整三个月，从刚来时的陌生拘谨，到现在同事之间的熟悉热情，各个方面无一不让我感受到东丽区政法委各位同志的深厚情谊。

在天津东丽区政法委工作的这段日子里，我更加体会到政法委工作的重要性，充分认识到政法委是党委领导、管理政法工作的职能部门，具有宏观指导、协调各政法机关开展工作，从而达到维护社会稳定的重要作用。东丽区政法委的工作作风积极向上，每位同志都是任劳任怨，勤勤恳恳地工作。东

东丽区政法委实行轮流值班制度，24小时值班已常态化，每天晚上必须要有一位处级领导和一位干部值班，周末也不例外，说实话刚开始我还不甚理解，直到后来见到每天来往于区委大院门口的上访户，我才憬然有悟。一位政法委副书记曾告诉我，天津作为首都的“政治护城河”，做好防患于未然是各部门的职责所在，北京若有任何重大节庆之类的活动，天津的安保是必须要跟上的。此外，东丽区政法委非常重视政法工作的宣传，以及报道的时效性，严格做到“晨做晚报”，宣传报道不过夜。

工作之余，同事们热情地向我推介天津的名胜古迹与美食美景，他们告诉我天津有哪些小吃以及好玩的地方，让我多去感受一下天津的人文魅力。天津很少下雨，作为久居高原的我，在这里才感知到了什么是夏天，即便是偶尔下雨，也和这个城市的快节奏一样，轰隆隆的雷声中伴随倾盆大雨，最多二三十分钟，便戛然而止。

每逢闲暇，我们一起挂职的十位干部便组织集体活动，去感受这座城市的文化底蕴与历史变迁。我们参观了古文化街，青砖碧瓦间显着古朴典雅，五大道上的小洋楼别具特色，构成了一幅幅异国风情建筑的靓丽画卷。这里的名人故居，就是中国近代历史的一个缩影，是百年社会历史变迁的真实写照。海河边的夜景也是超赞的，“天津之眼”就位于海河之上，夜晚的“天津之眼”摩天轮伴着暖色调的亮光，显出一片静谧祥和之象。

在这里我深切感受到了一线城市经济发达、交通便利、快节奏高消费，更感受到了上班族的自觉与自制，但我内心依然向往着甘南，那里有我的单位我的家，是我自己心中的一线城市！

通过这次在天津东丽区政法委的挂职锻炼，我深感自己在日常工作中的差距，首先是对政法委工作认识的不足，其次是对宣传报道工作的重要性认识不到位，工作作风还需加强等

等。在今后的工作中要不断改进，进一步增强自己的事业心和责任感，切实提高自已的实际工作能力。这些挂职体会将会是我最珍贵的人生经历。

跑步锻炼心得体会跑步篇九

一、结合自身特点，注重发挥优势，找准工作的切入点。我本人在经委的企业管理处、办公室等多个处室工作过，并且有在工厂挂职工作的经历，对工业部门的工作比较了解。这是我的特点和优势。因此，在挂职期间，我把工作的切入点和着力点放在如何促进县域工业发展上。一是和县里的同志一道，研究制定全县国有工业企业改革方案。二是积极参与和银行的谈判，争取银行对东兰国有工业企业改革的支持。三是到上级部门争取技术改造项目2个，资金近400万元。四是协助引进灵峰和锋源2个公司，分别收购河丰药业公司和泡沫玻璃厂。我还和县委、县政府其他领导同志一道，认真抓好8家企业的关闭破产工作。目前，东兰11家国有企业已全部改制完毕。

协助制定规划，搞好产业结构调整。去年下半年，我根据县委的工作安排，与县委、政府的其他领导同志共同主持制定了《20xx年-20xx年广西东兰县工业发展规划》。该规划已于20xx年1月通过了自治区专家组的评审，目前正在全力组织实施。

努力拓展渠道，为招商引资牵线搭桥。我充分利用一切机会和条件，与县委、县政府的主要领导多次到安徽、浙江、广东等地考察，邀请了安徽合肥华泰集团公司、浙江花神丝绸集团公司、广东华天宝药业有限公司等10多家民营企业到东兰县进行投资考察。经过大家共同努力，成功引进安徽合肥华泰食品集团公司、浙江花神丝绸集团公司、广西灵峰药业有限公司、广西锋源建设有限公司、广东中山大学与东兰县合作投资，招商引资工作取得突破性进展。

二、脚踏实地为老百姓做好事、办实事、解难事。自治区经委负责定点扶贫的东兰县东兰镇委荣村，由于地理条件差，再加上资金匮乏等因素，全村21个自然屯没有一条公路，农副产品因道路不通而无法外运。老百姓热切盼望能尽快修桥筑路。自治区经委从群众最关心、最迫切需要解决的热点难点问题入手，扎实推进定点扶贫工作。经委主要领导和分管领导亲自出面，协调落实资金，我也全力协同有关技术部门，勘察划线，抓好项目的实施。委荣村村部至纳塘屯的村屯公路已于20xx年9月竣工使用，委荣村村部至那王屯、县城至廷上屯的2条村屯公路已于20xx年11月开工建设，将于20xx年6月底竣工。村民们兴奋地说：“解放50多年了。而现在路通财来，我们感觉到是获得了第二次解放”。目前，我们在扶贫点已修建村屯道路3条18公里；建设饮水工程11处1720立方米、沼气池298座；新建小学综合楼1栋396平方米，资助贫困生21名；资助五保户、特困户、军烈属22户；组织劳务输出600多人。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

跑步锻炼心得体会跑步篇十

4月下旬，第43期中青班学员奔赴革命圣地井冈山进行了为期三天的党性锻炼。短短的三天，我们聆听着井冈山动人心魄的故事，追寻着老红军战斗和生活的足迹，体验了朱毛挑粮小道的艰辛，感受了烈士陵园前沉静肃穆的庄严，领略了毛泽东诗词博大精深的魅力，体会了红歌振奋人心的激情……我们在一步步地走进井冈山，一点点地了解井冈山精神，一次次地在扣问自己的心灵。井冈山使我们震撼，让我们忏悔，给我们力量。

当我们身着红军服，头戴红军帽，肩挎印有毛主席头像和“为人民服务”五个大字的黄书包，虔诚地走近烈士墓、走近无字碑，走近朱毛故居、走近红军医院，走近一处处曾经炮火纷飞的旧战场，走近一张张被历史定格的老照片，泪

水模糊了我们的眼。井冈山让我们震撼的不止是毛泽东、朱德这些伟人和他们傲世的的功勋，更有众多不曾被我们熟知或者已经逐渐淡忘的名字让我们唏嘘不已：张子清、王尔琢、宛希先、袁文才、王佐、伍若兰、贺子珍、曾志……甚至是很很多还来不及留下姓名就已经献出了宝贵生命的井冈英雄，一个个鲜活地走进了我们心里。他们或出身绿林，或毕业黄埔，或源自田间，或来于名校，只是为了一个共同的信仰，义无反顾地走进了井冈山，走上了革命的道路。

在伍若兰的塑像前，我在想：当身怀有孕的伍若兰为保护朱德和毛泽东等人的安全，将火力引向自己时可曾想过自己和腹中孩子的安危？在她被俘后面对敌人和严刑拷打和威逼利诱，毫无惧色地说出“要我同朱德脱离关系，除非赣江水倒流！”的铮铮话语时需要怎样的勇气？年仅26岁的一代女杰，因为不放弃对信仰的追求对爱情的执著被国民党割头剖腹惨杀于赣州。

毛泽东深为器重的军事助手张子清，在战斗中因一颗子弹打进脚底的踝骨里而受伤，在没有麻药，没有手术刀的情况下，凭着惊人的毅力接受着用菜刀切开脚板取子弹的手术，但终因子弹入骨太深而无法取出。伤口被感染恶化，唯一可用于消毒的“药品”是盐，战士们从自己的伙食中节省下少许的盐希望能减少他们师长的痛楚，延缓他的生命。他是个有老母有妻儿的人，他也知道思念亲人，知道生命的宝贵，而他却忍受着常人难以忍受的心灵和身体的巨痛默默挑战生命的极限，将那些“救命”的盐留给了其他重伤员。在经受了一年多伤痛的折磨后，27岁的英雄师长长眠于井冈山。

众多这样的英雄，众多这样的故事，造就了井冈山“天下第一山”的英名！井冈山的每一寸土地上，都刻画着英雄的足迹，井冈山的每一片树叶上，都记载着英雄的事迹。

只是为了一个信念，多少人抛家别子，只是为了一个信念，多少人笑对艰险，只是为了一个信念，多少人视死如归。环

境的险恶，生活的艰苦，斗争的残酷，都不曾让那些有着坚定的理想和信念的年轻人有丝毫的动摇和退缩。

五一小长假，慵懒地在自家舒适安逸的小窝里蜷了三天，什么也不想想，什么也不想做，可是井冈山所见所闻所思所想所感所悟却时时没来由地涌上心头，层层沉淀。“胸怀理想、坚定信念，实事求是、勇闯新路，艰苦奋斗、敢于胜利，依靠群众、无私奉献”的井冈山精神，每一个词都值得我们深深思考，每一句话都是我们取之不尽的财富，用之不竭的力量。在先烈前辈面前，任何的豪言壮语都是那么苍白，我们只有用感恩的心，奉献的手，传承先烈的精神，为着我们共同的信念，心无杂念，勇往直前，才是对井冈山精神最好的解读。