

2023年体能锻炼心得体会(汇总10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

体能锻炼心得体会篇一

集训体能锻炼是近年来越来越受广大人群关注的一项健康生活方式。我也是其中一员，参加了一场持续三周的集训体能锻炼。在这期间，我深刻体会到了集训体能锻炼的重要性，并从中获得了许多心得体会。

第二段：全身心投入

在集训体能锻炼中，我学会了全身心地投入其中。我意识到仅仅凭借外在的肌肉力量是远远不够的，需要内在和外在的统一。在每一次训练中，我都尽可能地将自己的心思专注到每一个动作上，感受每一根肌肉的运动，让身体和思维融为一体，从而获得更好的锻炼效果。这种全身心的投入帮助我更好地控制自己的身体，并且在更短的时间内得到更好的锻炼效果。

第三段：坚持不懈

集训体能锻炼需要坚持不懈的毅力。刚开始锻炼时，我经常感到疲惫和无法坚持下去，但是我明白只有坚持不懈才能获得更好的效果。于是我给自己制定了坚持锻炼的计划，每天都按时按量进行训练。随着时间的推移，我逐渐适应了锻炼的强度，体能也得到了有效提升。这一过程不仅锻炼了我

的身体，更锻炼了我的毅力和坚持不懈的精神，使我更加成熟和自律。

第四段：充分休息

在集训体能锻炼过程中，我也十分注重休息。与不断锻炼相对应的是科学合理的休息，只有这样，我才能更好地恢复体能和精力。在每一次训练后，我都会做一些简单的放松活动，如拉伸和按摩，以帮助肌肉放松并促进血液循环。此外，我还会保证每晚有足够的睡眠时间，以确保身体能够得到充分的休息和恢复。充分休息不仅有助于提升锻炼效果，更能够让身心保持良好的状态。

第五段：收获与展望

通过这次集训体能锻炼，我获得了很多收获。首先，我的体能得到了明显的提高，我更加健康、有活力。其次，我学到了如何科学合理地锻炼和休息，这对我今后的锻炼有着重要指导作用。最后，集训体能锻炼也使我获得了更多的自信和毅力，我坚信只要有恒心和耐心，我能够在任何领域都取得好的成绩。展望未来，我会继续坚持集训体能锻炼，保持良好的生活习惯，并将所学所得运用到更多的方面，并通过持续的努力实现更多的进步。

总结：

集训体能锻炼是一项非常有益的健康生活方式，不仅能够提高体能和健康状况，更能锻炼毅力和坚持不懈的精神。通过全身心投入、坚持不懈、充分休息等方式，我在集训体能锻炼中获得了很多的心得体会，并且获得了明显的身体和心理上的提升。未来，我将继续坚持集训体能锻炼，并将所学所得应用于更多的方面，实现自我价值的不断提升。

体能锻炼心得体会篇二

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大的变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这两个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这两个学期的体育课中，我深有体会，结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的总结。从九月份进入学校以来，转眼已经过去快两个学期了，突然发现原来已经在闽江待了这么久了，现在已经渐渐地熟悉了和中学十分不同的大学生活。

大学的学习和生活都是对我们的挑战。大学的学习给我印象最深的就是大学上的所有课都是很正式得在上。这一点和以前上中学的时候很不一样，以前不论是在初中还是高中的时候，像历史、政治、地理，尤其是体育这样的课，总是被当成是副科，很容易就可以考试，这样的一个简单的理由就被一直作为主科的语文、数学、英语，还有物理、化学等课所取代。但是，在大学里，像思修、中国近代史纲要这样的就都是认认真真地在在上着，形式也十分地正规。这一特点尤其在体育课上体现得最为突出。

在我们那边中学的体育课除了要测试达标之前的课会用来集中练习一下，大部分的课都是同学们自己在自由活动。那个时候上体育课真的是十分得自由，学生可以自己去上厕所啊，吃东西啊，甚至可以回教室里去自习，尽管这些也是老师所不允许的，但是严格执行起来的力度似乎不怎么样。所以，第一节体育课对我来说还真是不太习惯呢，因为人大的体育课实在是太正规了。每个学期都会有每个学期的'教学任务，还要进行严格的测试考核，然后还有测试，还要写心得体会，这一切在我听来还真的是挺奇怪的呢。

身体是革命的本钱啊！如果现在不抓紧时间锻炼身体，就任由这个样子下去，以我们当代大学生的体力真的是很难在以后激烈的竞争中生存下去啊。没有一个好的身体，将来能够凭什么来为祖国的建设贡献力量呢？所以，我很感谢大学第

一个学期的体育课，给了我一个在大学里的好的开始。我也自信地说，这个学期的每一节体育课，我都是在认真地上，以后我也会继续认真下去。

体育本来就是为了锻炼身体才诞生的，我一直把体育活动等同于身体锻炼，我不求我在体育方面能有多大的建树，或取得多少多少的成绩，我只希望通过体育锻炼，自己能有一个强健的体魄和健康的身体，支撑自己在生活中快乐的生活，以良好的状态积极地工作，这样，我的目的也就达到了。

体育课是即将告一段落，可是大学生生活里的体育锻炼却还远没有结束。看看身边的同学，能坚持锻炼的很少，而熬夜、抽烟、喝酒的大有人在。看着大学生的体质系数一年一年地往下掉，只能空悲切。身体是革命的本钱，良好的身体素质是我们以后从事任何工作的基础，没有健康的体魄，我们以后怎么好好工作，为国奉献呢！因此，我们就好好地锻炼身体，“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以提高自己的身体素质，这才是体育的真谛所在。

我以前对体育的认识在这短短的一个学期之内，被完全的颠覆了：不是没有头脑的狂奔，而是对意志的考验。不是对身体的折磨，而是突破自己极限之后，那种喜悦的体验。不是一个人的单枪匹马，而是无数鼓励的目光，加油的眼神。

也许，这些才是真的体育，以前的那个我所无法了解的体育。马约翰先生希望我们去了解的，真正的体育。原来，原来，那些在我眼中高不可攀的优秀线，只要我努力，只要我真的去做，也并不是不可达到的啊。好开心，好开心，原来，只要努力，我也可以和他们，她们一样，做得一样好。原来，真的是一切都有可能。

那么，就让这种对我来太难得的体验就这样陪着我，陪着我走过每一节体育课，走过大学四年的生活，走过那即将开始

的，“为祖国健康工作的”五十年。

体能锻炼心得体会篇三

随着现代生活节奏的加快、工作压力的增大，人们更加重视健康。体能锻炼作为常见的健身方式，已经成为许多人生活中不可或缺的一部分。在这个过程中，我亲身体会了体能锻炼的好处，也收获了许多心得和体会。

第一段：坚持锻炼的重要性

体能锻炼不仅可以帮助我们增强体力和耐力，还可以提高免疫力和保持良好的身体状态。过去，我总是想要锻炼，但总是因为各种原因而拖延。然而，一次体检结果为我敲响了警钟。医生告诉我由于久坐不动，我的身体健康状况下滑。为了改变这种状况，我决定要坚持锻炼。从那以后，我每天都会留出时间来进行有氧运动，比如慢跑和游泳，而且我也尝试了其他锻炼方式，比如瑜伽和力量训练。这种坚持锻炼的意识不仅让我身体变得更加健康，也让我在工作和生活中变得更加积极和有活力。

第二段：不断挑战自我的价值

体能锻炼需要我们不断挑战自我，超越自己的极限。一开始，我只能每天跑10分钟，但现在我已经可以坚持慢跑一个小时了。我还记得第一次尝试瑜伽时，我觉得自己的身体僵硬，几乎无法完成常见的体位。但是，我没有放弃。通过辛勤的练习，我成功地完成了许多我以前认为不可能做到的瑜伽体位，这让我对自己充满了自信和满足感。挑战自我不仅能够锻炼身体，还能够提高自我认知和自我价值，让人觉得自己可以战胜生活中的各种困难。

第三段：释放压力的途径

体能锻炼是我释放压力的最佳途径之一。在忙碌的工作和生活中，压力往往会不断积累，影响健康和幸福感。但是，当我打开音乐，开始慢跑或者做瑜伽时，我会感觉到压力在身体中逐渐散开。运动能够释放大脑中的内啡肽，提高情绪和心情。通过持续锻炼，我不仅保持了良好的身体状态，还能够更好地应对压力和焦虑，这让我在面对工作和生活挑战时更加从容和坚定。

第四段：培养耐心和毅力

体能锻炼需要持久的耐心和毅力。坚持锻炼不是一蹴而就的，而是需要长期的积累和培养。有时候，当遇到枯燥乏味的运动时我也会感到疲惫不堪，并且渴望放弃。但是我深知，只有坚持下去才能取得良好的效果。于是，我开始与拖延和怠惰作斗争，准时完成每天的锻炼计划。通过持续的努力，我逐渐培养了耐心和毅力，这些品质也转化为我生活中其他方面的优势，让我更加坚定地追求自己的目标。

第五段：健康生活的归宿

体能锻炼不仅让我身体更加健康，也让我更加深刻地意识到健康的价值。在锻炼的过程中，我学会了关爱自己的身体，注意营养搭配和休息调节。我还学会了与身边的朋友一起锻炼，分享健康的生活方式和经验。锻炼不仅仅是为了健美和健康，更是为了拥有更加充实和有意义的生活。通过体能锻炼的种种体验和心得，我相信健康的生活方式将成为我一生的归宿。

总结：

通过体能锻炼，我坚持锻炼不仅提高了身体的健康状况，还培养了自我的毅力和耐心。体能锻炼也成为我释放压力的重要途径，让我在忙碌的生活中找到了平衡和内心的宁静。同时，体能锻炼也深刻地让我认识到健康生活的价值，促使我

追求更加充实和有意义的生活。无论面对怎样的困难和挑战，我深信体能锻炼的力量，它已经成为我生活中不可或缺的一部分。

体能锻炼心得体会篇四

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，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，这就是当兵锻炼心得体会范文。

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；坚持把政治、军事、作风、纪律、保障各项建设作为一个整体来抓，实现基层建设全面协调发展；围绕中心抓建设，抓好建设保中心的观念；把完成以执勤为中心的各项任务作为按纲抓建的出发点和落脚点，用建设的高质量保证中心任务的完成；以人为本的观念；充分尊重基层官兵主体地位和创新精神，维护官兵权益，促进官兵全面发展，激发建设基层的积极性和创造性；信息主导的观念；积极探索用信息化牵引基层建设的路子，以信息化建设成果提升基层建设的起点和层次；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，可持续发展就能把一个先进的基层单位建设好。

体能锻炼心得体会篇五

随着现代教育的不断变革，为了更好地培养学生的各项能力，近年来，许多学校开始注重与强化体育课程的重要性，其中最重要的一部分就是体能锻炼。作为一名刚刚结束半年的体

育训练的高中生，我深刻地意识到了体能锻炼的好处。本文旨在通过我在体能锻炼中实践的经验，介绍它对于我们学生的益处。

段落一：促进身体健康

在这个信息化和高科技的年代，年轻人经常长时间使用电子设备，过度依赖科技，缺乏运动，容易引起身体健康问题。然而，通过进行体能锻炼，我们可以加强身体素质，增强自身免疫力，减少患上一些疾病的几率。在体育训练中，我发现自己的身体变得更灵活，体质变得更好，而这些体质的提升直接导致了我精力充沛，学习成绩也随之提高了。

段落二：培养团队精神

进行团队合作是体育课程中很重要的一部分，而体能锻炼则更是锻炼团队合作的机会。在团队中，每个人都有不同的优点和缺点，而我们需要互相配合，使我们能够共同实现好的成绩。我曾参加过学校的足球队，这个过程让我明白团队精神的重要性。足球需要每个人都团结合作，相互协调，这种团队精神会在日常生活中同样得到体现，使我们的人际关系更加和谐。

段落三：建立自信心和自尊心

在体育训练中成功的完成一项任务，必然会给我们带来成功的喜悦，这种喜悦可以培养自信心，而自信则可以带来自尊。在训练过程中，我们经常会遇到失败，而在这个过程中就有了不断尝试的坚持精神，这种精神同样可以应用到我们的生活中。在我打篮球的场上，我不断尝试投篮，无论是失败还是成功，这种经历都使我变得更加自信。

段落四：增加对冒险的勇气

每个人生活中都可能遇到困难和挑战，在体育中锻炼可以帮助我们建立对冒险的勇气。有时候，在练习中，一部分任务我并不会，或者我感到害怕，但是在教练的鼓励下，我认为我可以处理好这些困难。这种勇气可以使我在学校生活以及日常生活中，足以处理任何问题。

段落五：创造工作与生活的平衡

体育课程是本来可以用来充分利用学生的身体能力，用不同的方式提高自己的技能和健康水平。体能锻炼还可以帮助我们在工作和生活之间寻找平衡。在学校期间，我们不仅需要完成课程和功课，还需要参加许多课外活动，然而其中一部分也可以通过体育锻炼来完成。通过参加体育活动，我们可以放松压力，提高精神状态，而这种方式还可以帮助我们能在工作和生活之间更好的平衡。

结论：

综上所述，体能锻炼是学生的重要课程之一，它有助于我们体魄的健康和实力的增强。此外，它也有助于我们的团队精神、自信心、勇气以及平衡生活和工作，是为我们开发自我和整体发展人才的组成部分。我们希望学生可以更积极地参与体育训练，享受健康的乐趣和充实的经验，获得更丰富的人生经历。

体能锻炼心得体会篇六

在古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。

健康需要运动，运动营养体魄。科学适宜的运动，让我们身

体强健，远离疾病；让我们精力充沛，敏锐智慧。磨练意志的运动，使我们的生活阳光、美丽；使我们的学习自主、从容，即使面临再多的困难，我们都会积极乐观，顽强坚韧。

与运动相伴，磨砺自我，精彩生活，必将使我们拥有强健的体魄、健康的心灵、青春的活力。

生命需要运动，运动孕育精彩。篮球场上，那一次次配合是团队的默契合作；拔河现场，那一声声呐喊是集体的精诚团结；绿茵跑道上，每一幕向终点的全力冲刺彰显着对成功的追求；撑杆跳高，每一个向上的高度都昭示着意志与超越。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远展示着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命更加精彩！

“东方神鹿”王军霞、“亚洲飞人”刘翔、“灌篮高手”姚明、“乒乓女皇”邓亚萍、“跳水冠军”伏明霞……当这一个个辉耀着阳光、雨露和汗水的闪光名字每一次出现在我脑海中时，运动不仅使我激动，更使我倍感祖国的强大！

少年智则中国智，少年富则中国富，少年强则中国强，少年进步则中国进步。同学们，阳光已经拨开了云雾，天气也慢慢明媚起来，那金色的阳光召唤我，召唤你，让我们奔向操场，一起阳光运动，为祖国的强盛努力吧！

锻炼心得体会篇3

体能锻炼心得体会篇七

作为一名在校学生，每天都需要面对枯燥的学习任务和疲劳的身体状态。在长时间的学习之后，我们总是容易感到身心

疲惫，缺乏动力和精神状态的下降。为了有效地缓解这种状态，我在参加学校举行的体能锻炼活动中，深刻地体会到了锻炼的重要性。在锻炼的过程中，我不仅增强了自己的身体素质，更得到了许多宝贵的心得体会，下面就让我来分享一下我的经验吧。

首先，锻炼可以提高身体素质。在体能训练中，我得到了全方位的锻炼，可以有效地提高自己的耐力、力量、协调能力和反应速度等。通过一次次的训练，我发现自己的身体素质不断提高，更能够用更少的时间和精力完成较难的体育运动，达到事半功倍的效果。在平时的生活中，我也更能够用更不费劲的方式进行日常的活动，这让我感到更加轻松愉快，也有利于我的身体健康。

其次，锻炼可以增强自信心。通过体能锻炼，我不仅锻炼了身体，更提高了自己的自信心。在跑步、跳绳等训练中，虽然我中途可能会感到疲惫，但只要坚持下去，我总能够感受到使用自己的体力和毅力能够创造出更好的自己。更何况，有时候突如其来的比赛也需要我这样迎难而上的气魄。通过身体锻炼，我更了解到，除了技巧和技巧之外，心态同样也很重要，没有自信就不可能取得好的成绩。锻炼提高自信，不仅仅是个人成长的体现，更可以帮助我们更好的面对挑战。

第三，锻炼可以培养团队精神。体育活动中有很多团队运动，其中最常见的就是篮球运动。在这种运动中要求团队成员之间必须协作、配合，每个人都要有着自己的位置和职责，才能够为整个团队取得胜利。通过在运动中培养团队精神，我们可以更好的理解团队和个人之间的关系，并对于团队中的每个成员进行相互尊重和理解。更为重要的是，感受到全队成员一起创造的胜利和成功，也可以给我们带来莫大的满足感。

第四，锻炼可以增进人际关系。体育运动是把人们聚集在一起的一种方式，通过一起运动和努力，我们可以更好的认识

彼此，感受到彼此之间的真实情感。除此之外，还可以分享自己的喜悦和成就，寻找到志趣相投的好友，并在这些共同的话题之上，建立起更加深厚的友谊和关系。

最后，锻炼可以释放压力。在学校的压力下，体育锻炼可以让我们暂时放下繁琐的作业内容，利用体育运动达到身心的放松，以达到帮助释放负面情绪的效果。通过锻炼可以让我们的身心得到了放松和休息，为我们的学习和工作创造出更加积极、健康的心态。

总而言之，学生参加身体锻炼不仅仅是锻炼身体，更是有利于我们的心理健康和全面发展。通过认真参加体育活动，我们可以获得自信心、团队精神，增进人际关系和减轻压力的效果，更不断完善自己的个人素质，为我们未来的发展打下有利的基础。我相信通过体育活动的锻炼，我们的未来一定会更加辉煌和精彩！

体能锻炼心得体会篇八

暑假是学生们放松心情、充实自己的黄金时期。而为了保持健康和活力，我在这个暑假决定进行体能锻炼。通过每天锻炼，我体验到了许多改变和成长。在这篇文章中，我将分享我的暑假体能锻炼心得体会。

首先，锻炼给我带来了身体上的明显改变。在暑假开始时，我感到自己有些萎靡不振。经常感到疲劳和无精打采。然而，通过每天坚持锻炼，我很快发现我的体力和耐力得到了提高。我可以更轻松地完成一些较为吃力的活动，比如慢跑和跳绳。此外，我还减少了体重，并使身体线条更加匀称。这些变化让我感到非常满足，也让我更加自信。

除了身体上的变化，锻炼还帮助我在精神方面有所提升。每天锻炼的过程是一个挑战自己的过程。每一次，当我提高自己的极限时，我都感到一种充实和成就感。锻炼也是释放压

力和宣泄情绪的一种方式。在锻炼的时候，我可以全身心地投入，不再思考其他事情。这样的集中注意力让我在锻炼之后感到放松和平静。我发现自己变得更加乐观和积极，对生活充满希望和动力。

接下来，锻炼还让我更加有自律和坚持的能力。在整个暑假中，坚持每天锻炼并不容易。有时候，我会感到疲倦或没有动力。然而，我明白只有坚持不懈，才能取得好的效果。通过每天锻炼，我养成了良好的习惯，学会了如何克服困难和压力。这些都是我生活中重要的品质，将对我未来的学习和工作产生积极的影响。

此外，与锻炼结识的朋友也让我的暑假变得更加有意义。在我锻炼的过程中，我认识了许多志同道合的朋友。我们一起挑战自己、互相鼓励和支持。这些朋友给予了我无限的动力和勇气，使我能够更加专注和坚持锻炼。我们一起度过了难忘的时光，在锻炼的同时也建立了深厚的友谊。这是我这个暑假最宝贵的收获之一。

最后，暑假的体能锻炼让我更加理解健康的重要性。通过锻炼，我深刻体会到健康是一种财富，而这种财富是自己可以掌控和改变的。良好的体能状态提高了我的生活质量，也让我更加积极向上。这让我意识到，只有拥有健康的身体，我才能更好地追求我的人生目标。

总之，通过暑假的体能锻炼，我收获了身体的变化、精神的提升、自律的能力、珍贵的友谊以及对健康的理解。这个暑假不仅仅意味着休闲和娱乐，更是让我个人成长和迈向成功人生的关键一步。我希望在未来的日子里，继续保持良好的体能状态，并将锻炼融入我的日常生活中。

体能锻炼心得体会篇九

指出，党的干部必须敢于担当能够担当。有多大的担当就能

干多大的事业，尽多大的责任才会有多大的作为。军队党员领导干部作为强军兴军的中坚骨干，面对部队建设存在的矛盾问题和深化改革这场历史性“大考”，必须积极响应“不忘初心、继续前进”的号召，始终坚持守土有责、守土尽责的担当精神，强化党性锤炼，勇挑千钧重担，在强军梦的征程上奋勇前行。

保持“立党为公、使命在肩”的浩然正气，敢想敢干、敢于作为。敢于担当源于忠诚使命，忠诚使命才能敢于担当。只有具备对党和人民的赤胆忠诚，才能坚持在其位、谋其政、尽其责，真正把全部心思和精力用在干事创业上。从县委书记的好榜样焦裕禄，到“捧着一颗心来、不带半根草去”的草鞋书记杨善洲，再到把“不忘根、不忘本”作为信条的好县长高德荣，无一不是一心向党、矢志为民的典范。既然组织把我们放在一个岗位上，我们就应当承担起这份责任，履行好这份义务。实践证明，成就梦想的最佳舞台莫过于本职岗位。必须牢固树立“无功便是过、平庸就是错”的观念，以“敢教日月换新天”的豪情壮志端正事业追求，在本职岗位上兢兢业业、努力作为，以实际行动助推强军兴军。

保持“危难关头、舍我其谁”的无畏胆气，敢抓敢管、敢于碰硬。担当意味着责任，承担的是风险，应该做的事，顶着压力也要做；必须负的责，迎着风险也要担。面对危难，“舍我其谁”是一种豪气，更是实力与自信的彰显、勇敢与担当的告白。当前，我军正处于强军兴军的关键阶段、改革调整的特殊时期，大事汇集、难事叠加，需要我们拿出“明知山有虎、偏向虎山行”的勇气，不惧龙潭虎穴，不怕困难挫折；拿出壮士断腕的气魄，敢啃“硬骨头”。只有始终保持勇于向前、敢于碰硬的血性胆气，面对矛盾迎难而上，面对危机挺身而出，才能顶住压力、排除干扰、成就事业。

保持“逢山开路、遇河架桥”的昂扬锐气，敢闯敢试、敢于创新。实现强国梦强军梦任重道远，面对部队建设中的新情况新问题，依靠原有的思维方式和工作经验，显然已无法适

应，必须在思维上“破冰”、在观念上“突围”、在方法上“求变”，敢拓新路，敢开新河。各级党员干部必须积极响应关于“要把创新摆在发展全局的突出位置”的指示精神，始终保持敢于革新的勇气锐气、敢于冒险的朝气豪气，昂扬精神状态，探索新领域，研究新招法。特别是深化国防和军队改革没有现成的经验，各级领导干部站在排头就要主动带头，立于前沿就要冲锋在前，必须及时转换思维、更新观念，合上改革节拍，力求同频共振，真正担当起改革强军、推进落实的主体责任，带领官兵赢得这场攻坚战胜利。

保持“主动揽过、积极担责”的过人勇气，敢作敢为、敢于承担。推功揽过、勇于负责，反映一个人的修养和境界，更容易凝聚兵心、鼓舞斗志。现实工作中难免会出现失误和问题，特别是在探索创新过程中更容易遇到挫折。如果出了问题一味拿“集体决策”作“挡箭牌”，一味地推卸责任，便容易失去领导的信任、同事的信赖，部属也不会信服。担当有风险，担当有责任，但领导干部作为单位建设的领头雁，面对挫折理应敢作敢为，不回避、不躲闪、不推卸，敢于担责，勇于揽过，切实负起一名领导干部应担的责任。

保持“责任在我、发展靠我”的无私底气，敢退敢让、敢于铺路。敢于担当不仅体现在急难险重任务上，更应该体现在打基础管长远的工作上。明确指出：党员干部要志存高远、不重显绩，树立铺垫精神。领导干部作为单位建设的主心骨，要有“功成不必在我”的境界和“不为虚名遮望眼”的品格，担起“胸怀全局、造福一方”的责任，脚踏实地、无私奉献。要自觉用战斗力标准把正政绩观，将对上负责与对下负责、眼前工作与长远建设统一起来，正确对待名利得失，沉得住气、稳得住神，勇做铺路石，甘当孺子牛，踏踏实实做好打基础、利长远的工作，办好部队需要、官兵欢迎、基层受益的实事，努力创造出经得起历史检验的实绩，不辜负官兵的期望重托，不辜负时代赋予的神圣使命。

体能锻炼心得体会篇十

健康是人类的财富，拥有一颗健康的心脏和强壮的体魄是每个人的梦想。而坚持体能锻炼成为了现代人保持身体健康的重要方式之一。我也是这样一个坚持每日进行一定体能锻炼的人，我坚信，由于我坚持体能锻炼，我身体健康，充满活力，这种坚持也带给我了无穷的体验和收获。

第一段：坚持锻炼的收获

我自从初中开始锻炼，这么多年，我已经养成了坚持健身的习惯。每天早上，我会去跑步，然后做一些简单的器械锻炼和拉伸。许多人可能会觉得运动是一件很枯燥的事情，但是我坚信运动是一项重要的拥有强健身体的手段。坚持锻炼，我的身体变得非常强壮，我的耐力增强，我的身体变得更加灵敏。再加上我的食物摄入也尽量健康，这样的生活或许会有所困难，但我相信这能够大大避免一些日常的身体疾病。

第二段：坚持锻炼的自信

坚持体能锻炼的另一个收获便是自信。我曾经是一个很胆小的人，也许和我南方人的性格有关，但是经过多年的坚持努力，我在锻炼中找到了一种获得自信的方法。锻炼的过程需要坚持，亦需要优化巩固，每次带给我的快感与成就感，让我自然而然变得更加从容和自信。坚持锻炼，我不仅拥有了一个强壮的体魄，还拥有了一个充满自信的内心。

第三段：坚持锻炼的挑战

每个人都会遇到挑战，不管是生活的挑战，还是锻炼的挑战。在我的锻炼过程中，也有过很多次失败，甚至可能遇到一些受伤的问题。但是我坚信，每一次的挑战都是让我变得更加强大的机会。我会倾听自己的身体，每一次挑战带来的痛苦会逐渐消失，我也会变得更加坚韧，更加强健。通过不断的

挑战，我发现自己的体力和耐力都在逐渐提高，也让我越来越坚信，每次挑战都会是一次身体的提升。

第四段：坚持锻炼的影响力

坚持体能锻炼不仅仅是对自身的一种肯定，也会给我们的家庭，朋友甚至是社会带来正面影响。我坚持锻炼引起了我的家人的重视，我们家庭的饮食也逐渐变得健康，连同着沉重的学习负担，锻炼成了我稳定情绪的重要依靠。通过锻炼，我的身体也变得越来越健康，身体的状况越来越好，我也可以抽出时间去更多地关注别人，帮助别人的同时也会影响到他人，增强了社会责任感。

第五段：未来的坚持

在我健身的旅程中，坚持是一种平衡，需要不断调整与优化。我在锻炼中享受到了很多的乐趣，也遇到了许多的挑战和困难。未来的坚持需要更多的耐力，需要更多的坚持，更需要不断的努力。我坚信，通过不断的努力，掌握更加先进的健身知识，完善生活的其他方面，我能够在未来的日子中，拥有一个更加健康，更加强壮的身体。

总之，坚持体能锻炼带给我的不仅是身体健康，而且是一种心灵修炼。坚持意味着不放弃，坚持意味着坚强与耐力，坚持意味着对每一项挑战都充满信心与勇气。我坚信，坚持体能锻炼的每一分付出，都会成为未来的珍贵收获。

（共计约1200字）