

2023年体能心得体会(优秀9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。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

体能心得体会篇一

与儿子一起参加读书会，一直以来都是我想做的事情，只是耐于身为职场妈妈，白天工作晚上要做家务，实在抽不出太多时间来陪儿子一起读书。

假期来了，让我能有充分的时间陪同孩子读书，感受非常好！

儿子喜欢看书，更喜欢让爸爸、妈妈陪着一起阅读的感觉。他曾经说：“我觉得和爸爸妈妈一起读书，这样感觉更有意思。”呵呵！你瞧瞧孩子，他其实从内心是非常期待家长一起读书的哦。

这个寒假，我们一起阅读了《小熊和最好的爸爸》全7册、《贝贝熊系列丛书》、《米尼狼系列》等，这些读本都是特别适合孩子们的思维与年龄需要，很多小故事都非常有深意和喻意，从中还得出不少有效的家庭教育方法，对培养幼儿思想、道德品质、交际技巧都大有益处，当然，孩子也从中受益多多，很多好习惯的养成就来源于对书中主人公的认识和肯定呢。

每次等看完一本后，我们会在一起讨论和回味书中的故事情节。儿子会告诉我在书中他认为感兴趣的故事，而我和他爸则帮他分析为什么会发生这样的事。同时我们还启发孩子对书中的人物进行比较，寻找书中每个人物身上优秀及具有‘闪光点’的地方。

孩子的阅读能力是学习能力的基础和核心，全面提升阅读力对于一个孩子的综合素质和综合能力是非常关键的。

通过假期和孩子一起读书的时光，从中体会到了幸福和满足。希望我以后每天都能抽出一点时间和孩子一起读书。更好的引导他探索知识世界的奥妙！

体能心得体会篇二

如今，身体健康成为了现代人追求的重要目标之一。正因为如此，练好体能成为了人们关注的焦点。练好体能不仅可以增强身体的抵抗力，还能提高工作效率和生活质量。经过长期的坚持与实践，我积累了一些关于练好体能的心得体会，将在此与大家分享。

首先，要明确目标。练好体能需要有一个明确的目标，只有明确的目标才能够更好地指导我们的练习方向和方法。无论是减肥塑形、增肌强化，还是提高耐力和速度等，都需要在练习中明确自己的目标，并根据目标量身定制训练计划。同时，要根据自身实际情况和健康状况合理制定目标，避免过高的期望导致压力过大和身体负荷过重。

其次，合理安排训练计划。练好体能需要坚持，而坚持需要一个合理的训练计划。根据自身实际情况和目标要求，制定一个适合自己的训练计划是非常重要的。训练计划要有系统性和针对性，要合理安排每天的训练内容和休息时间。另外，伴随着训练计划还需要制定个人的饮食计划，健康的饮食是练好体能的重要保障。

继而，坚持锻炼并保持良好的习惯。练好体能的关键在于坚持。无论是多么艰难和无聊的锻炼，都需要坚持下去才能取得实效。在锻炼过程中，可能会遇到种种困难，但只要有坚定的意志和信念，就能克服困难，坚持到底。同时，养成良好的习惯也是练好体能的关键之一。每天固定的锻炼时间，

保持良好的作息和饮食习惯，都能够让我们的身体更好地适应锻炼，提高训练效果。

最后，调整心态并享受锻炼的过程。练好体能需要积极的心态和愉悦的体验。只有保持积极向上的心态，才能坚持下去，并享受锻炼的过程。锻炼不仅是为了达到目标，更是一种享受身体的方式，可以抛开烦恼和压力，独自与自然和身体对话。在锻炼过程中，不要一味追求结果，而是要以健康、快乐为目标，从中获得身心的放松和满足感。

练好体能是一项长期而艰苦的任务，但只要我们坚持并按照正确的方法进行，就能够收获丰硕的成果。通过明确目标、合理安排训练计划、坚持锻炼和保持良好的习惯，最后调整心态并享受锻炼的过程，我们可以不断提高自己的体能，拥有一个健康的身体和积极的心态。练好体能并非只是为了表面上的外貌和形象，更是为了我们的健康和生活质量。让我们一起走进健康的生活，追寻更加美好的未来。

体能心得体会篇三

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

在此其间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上，这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们

收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。那时，怀揣的青春梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不做拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个身处这么一个团体的人感到骄傲。

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精

神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事半功半的效果。最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予以了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

体能心得体会篇四

体能训练作为一种科学化的训练方法，已经在现代社会迅速发展起来。体能教练作为体能训练的核心人物，起着至关重

要的作用。在我过去两年的从业经验中，我积累了一些宝贵的经验和心得。本文将围绕着体能教练的技巧、沟通能力、人际关系以及职业发展做进一步的探讨。

首先，作为一名优秀的体能教练，技巧是非常重要的。掌握科学的体能训练方法和最新的训练理论对于提高训练效果非常关键。以往的以力量训练为主的单一模式已经不能满足现代人对全面发展的需求。综合性的训练模式，如高强度间歇训练〔HIIT〕、普拉提、瑜伽等，不仅可以提升身体的耐力和柔韧性，还可以促进心肺功能的提高。在实际工作中，我不断学习新的训练方法，并确保自己的技能一直处于与时俱进的状态。

其次，沟通能力在体能教练中也显得尤为重要。与客户建立良好的关系是成功的关键之一。与客户建立良好的沟通，包括倾听客户的需求和目标，了解他们的身体状况以及与他们分享训练计划，这些都是非常关键的。在我与许多客户合作的过程中，我学到了耐心和倾听的重要性。只有通过积极的沟通，我才能更好地了解客户的需求，并制定出最合适的训练计划。

此外，良好的人际关系对体能教练的职业发展也起着至关重要的作用。在体能行业中，与其他教练和专家的合作，以及与客户之间建立的信任关系都是非常重要的。共同学习和交流是不可或缺的。在过去的两年中，通过参加行业会议和与其他教练合作的经验，我意识到了团队合作的重要性。建立起广泛联系能够为我提供从不同角度思考问题的机会，并帮助我不断提升自己的专业水平。

最后，职业发展是每名体能教练所追求的目标之一。在如今竞争激烈的体能行业，如何提高自己的知名度和影响力显得至关重要。积极参加相关领域的培训和研讨会，获得更多的认证和证书，扩大个人专业知识储备，都是必不可少的。在过去的两年中，我参加了多个国内外知名机构的培训班，并

成功获得了认证。这不仅有助于提升个人在行业中的竞争力，还增加了自信心，让我能够更好地与客户合作，并取得更好的结果。

总之，体能教练这一职业虽然有一定的挑战性，但通过技巧的不断提升、良好的沟通能力、积极的人际关系以及不断追求职业发展，我相信每个体能教练都能够在这个行业中取得成功。通过总结过去两年的经验和心得，我为自己制定了更高的目标和更明确的计划。我将继续保持学习的态度，并不断提升自己的专业水平，成为一名更加优秀的体能教练。

体能心得体会篇五

我们来到学校开始军训，让我们我们基本上适应了军营的紧张环境，生活状况，讲究规范的生活习惯，严明的纪律。刚开始，教官就教我们怎样军训是辛苦的，是能够锻炼毅力的…他告诉我们要仔细作好每件事情不能马虎，部队里最重要地是服从，不能由自己的性格做，一切必须听从教官、领导的指令。刻苦认真，实事求是的锻炼。太阳炙热地烧烤着大地，大地像甲壳一样开裂，烤得人们像土地一样干瘪。人们吸着闷热的空气，吐出更炙热的浑浊气体。虽然环境如此，我们还是一丝不苟地站着军姿，练着跑步，一遍又一遍，幸运的是我们中间还可以休息一会。教官说他们以前不论天气多么恶劣，都会为一个动作练上几个小时，并且不休息。刻苦认真地训练，实事求是，不弄虚作假，可想而知那种情况比我们要辛苦百倍！真是理解了“从来好事天生俭，自古瓜儿苦后甜”的意思。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家过惯独女生活的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光！

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后

充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。一俟意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的’感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团结观念；提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质！

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们最大的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye-bye勇敢地走向前方，去创造新的生活。

体能心得体会篇六

随着现代生活节奏的加快和人们对身体健康的关注日益提升，体育、健身运动成为大众健康生活的重要组成部分。而在现代的体能训练中，由于科学技术的进步和人类对自身机能的不断探索，已经逐渐形成了一套科学、系统、多样化的训练理念和方法，能够帮助人们更好地提高自身的身体素质和运动水平。在此，笔者将分享自己在现代体能训练中所体会到的心得和感悟。

第二段：现代体能训练的基本原则和方法

现代体能训练的核心原则主要有以下几个方面：全面性、个体化、超负荷训练、重视科学性、科技创新。全面性意味着应当全面、均衡地发展人体各个机能，包括肌肉力量、肌肉

耐力、爆发力、柔韧性、心肺功能等；个性化则强调训练需要因人而异，科学制定和调整训练方案，量身打造适合个体的训练方法；超负荷训练则是通过逐渐增加训练强度和难度，刺激身体适应性反应，从而提高运动水平；科学性和科技创新则体现在带来更先进、更有效的训练器材和科学技术，如VR技术、智能穿戴设备等。

第三段：现代体能训练的益处

现代体能训练可以带来许多益处，包括改善增强身体机能、预防及治疗系统性疾病、改善身体形态和外貌、提高心理健康等多个方面。通过针对运动员、普通人和老年人的不同训练方式，人们可以获得进一步发展身体机能、更好地应对日常应激、更加健康和愉悦的生活。

第四段：现代体能训练的不足和挑战

当然，现代体能训练也面临一些不足和挑战，例如何种训练方式更适合个人需要，如何防止过度训练，防止受伤等问题。“生物钟”也是一个非常重要的因素，不同时间段身体机能的变化需要有相应的训练方案和方法。由于现代人工作节奏快，时间宝贵，许多人容易因为缺乏专业指导而造成身体损伤，抑或是通过过高强度训练追求短时间内快速减脂或增肌，这都需要重视和规避。

第五段：结语

综上所述，现代体能训练对于提高人们身体健康和运动水平是有很大大意义的。在参与其中时，应充分认识训练的具体内容和特点，同时配以个人的喜好和目标，也需依靠专业指导和科学建议，从而更好地发挥身体的潜力，实现自身的运动目标。

体能心得体会篇七

学读《细节决定成败》一书后，感触颇深。书中虽有一些内容牵强附会，但通篇突出主题：细节之重要。确实事业成功与否，内因是起决定作用的。一个人小事做不好，工作粗枝大叶，是难以成就一番事业的。

芸芸众生能做大事的实在太少，多数人的多数情况总还是能做一些具体小事、琐碎的事、单调的事。也许过于平淡，也许鸡毛蒜皮，但这就是工作、是生活、是成就大事的不可缺少的基础。

海尔集团总裁张瑞敏先生说出很有哲理的一句话，“把每一件简单的事做好就是不简单。中国缺少的是精益求精的执行者，缺少的是规章制度不折不扣的执行者。

在行政效能建设中，机关干部五条禁令人人皆知。但在效能执行检查中，总有不注重工作细节，被效能办人员查获。我们机关有一名临时工上班时间偶尔玩一下电脑游戏被查到，后被单位劝退，付出了忽视细节的代价。

细节问题与全社会的心态有关，也有其深刻的民族文化背景，是一个很大的问题。工作上的惰性、缺乏进取精神、循规蹈矩、缺乏“细致到点”、从细节上找机会。我们会经常碰到工作中有些细节的忽视，带来工作被动，时有发生。

在今年的村级换届中，按法律程序开展工作，由于个别村人与人之间的一些矛盾，在选举中暴露出来，在某些细节上没有把握好、使本来心态不平的少数村民有机可乘出来干扰，影响了选举。

第二次再选，不但浪费人力、物力，而且增加不少工作难度，虽是小事，但细节忽视会导致截然不同的结果。

自己分管渔业时，有少数老大安全意识淡薄，有时违规操作。当时没有采取强有力的制约措施，最终导致重大海损事故的发生。血的教训一直挥之不去。现在这种问题如仍存在的话，不采取有力措施，碰到恶劣气候，隐患很大。

如果不把细节当回事，做事不注重细节，会铸成大错。如我们人大工作，每开一个会，开展工作，出台一只文件，都要依法办事、程序到位、依法行文。注重细节，不能有所纰漏和差错。

现群众法律意识增强，稍有不慎就要被谴责，带来不良后果。要依法对工作监督，要细致认真。在调研工作时要客观、公正、实事求是、深入细致，细节要真实，数据要正确。领导采纳意见后作为工作决策，才不会失误。反之，影响和损失就大了。

伟大源于细节的积累，一切从小事做起，标准和规范就是对细节的量化，是重视细节、完善细节的最高体现。

在战争年代，毛主席抓军队建设时，出台“三大纪律、八项注意”。内有不拿群众一针一线，借人东西用过了，当面归还，不可遗失掉等是多么注重细节，军队打到哪里就为哪里的百姓服务，结成了军民鱼水情，得到全国人民的支持，取得了革命的伟大胜利。

今年我国载人航天飞船飞行取得圆满成功，这是科学家们把飞船每个环节中的细节做完美的最高体现。总书记非常关心“三农问题”，在十六届五中全会中充分体现出来。他说群众利益无小事，把小事作大事来抓。总理对拖欠农民工工资重视程度。可以看出一代伟人，从小事抓起，不放过细节问题。

小事成就大事，细节成就完美。所以我们中国的发展才有今天、才能太平盛世。

在日常工作中，一个细节的忽视，可能会导致这件事的失败。所以无论做什么工作，都要有恒心、细心、用心地去做，力求完美。我们在一些项目建设中，因没有广泛征求意见和反复的科学论证，出现了不少细节方面的漏洞。

如在岱山的几条道路建设中，没有很好综合考虑。道路刚建好，就去剖路，再放什么管啊线啊。

不但损坏了路貌在群众中造成影响，而且带来经济损失。美国有一个企业代表来中国与一家企业谈合作，2xxxx名领导及企业干部一起陪同，吃了一顿奢侈的晚餐。

主要没有研究中西方的观念不同及外商的感受这个细节，结果吓走了外商在该地的投资合作。一个汽车推销商，得知一名妇女在当天生日想买一辆白色汽车。

他不放过这一细节，走到这位看汽车的妇女身边，恭敬地祝贺她生日快乐，并叫身边员工买来了一束鲜花，送给这位妇女，再次祝她生日快乐。这位妇女非常高兴，乐意地买下了汽车。

近几年来，我们国家的法律、法规在不断完善，一些地方性的政策、红头文件被废止，行政审批制度改革不断深化，政府管理职能进一步转变。前几年曾出现申办一家企业盖了10xxxx章拖了三年企业未办成的怪现象，现在政府换位思考，为各行各业方便，专门设立办证中心，并为企业全程服务。每一个环节中的细节问题，都考虑到，细节产生效益，有力促进了经济和社会事业的快速发展。

作为一名最基层的机关干部是具体工作的执行者，已有明确的工作职责、规范的管理制度和细化的考核要求。我们只要把全部的精力放在做好每一件小事上，注重细节，从细节着手，在细节上下功夫，在细节上去创新，做到精益求精，把每件小事作细、做实、做好。

这是追求完善工作的目标。其实细节是一种积累的经验，是一种眼光和智慧，学读该书，对自己的工作真有一定的帮助和促进。

以上是读后的一些肤浅感受，如有不当，恳请批评指正。

珍贵的四年大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下大学四年的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度。在我考进大学时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而很快我就明白了，大学仍需努力认真的学习。

看到周围的同学们拼命的学习，我也打消了初衷，开始大学的学习旅程。其次是极大程度的提高了自己的自学能力。由于大学的'授课已不再像高中时填鸭式那样，而是一节课讲述很多知识，只靠课堂上听讲是完全不够的。这就要求在课下练习巩固课堂上所学的知识，须自己钻研并时常去图书馆查一些相关资料。

日积月累，自学能力得到了提高。再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。

古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来这里的目的是要学会“渔”，但说起来容易做起来难，我换了好多种方法，做什么都勤于思考，遇有不懂的地方能勤于请教。

在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习

知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。

老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。现在我已经大四，正在做毕业设计，更锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。

在大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。四年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，对自己有所帮助，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。

无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。

回顾四年，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。

一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

社会实践能力有了很大提高。大学四年中，我参加了不少的

校内活动和做过一些社会实践。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处。此外，还一直做班委和寝室长，对自己既是压力又是动力。我喜欢做一些社会活动，会让大学生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不疲。

体育成绩一向很好。我的体质并非很出色，可是通过我的练习和对体育项目的理解，还是能很好的完成体育课的教授项目。我喜欢运动，基本对所有运动都感兴趣，尤其是足球。

在四年之后的今天，我的球技有了质的提高，脚法和意识。我是从高一开始接触足球，起步比较迟，可进步很快，总能在同一水平的伙伴中踢一段时间后脱颖而出。我认为这可能是由于抱定了要踢好的决心，也许还有那么点运动天赋。踢足球不仅锻炼了身体，而且增强了团队精神和集体荣誉感。

个人认为这个世界上并不存在完美的人，每个人都有自己的优点缺点，但关键是能否正视并利用它们。四年来，我不断的自我反省，归纳了一些自己的优缺点。

我的优点是诚实、热情、性格坚毅。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事一定按时完成，记得有好几次，同学或老师约了我见面，我答应以后必定按时到达指定约会地点，即使有急事也从不失约，给他们留下了深刻的印象。由于待人热情诚恳，所以从小学到大学一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习知识的同时，我更懂得了，考虑问题应周到，这在我的毕业论文设计中充分展示了出来。

我这个人有个特点，就是不喜欢虎头蛇尾，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因

为如此，我把自己的意志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别的什么人，而是他本身。这么多年来，我一直都是在跟自己作战，准确地说，是和自己的意志战斗。现在回想起来，我确实比以前坚毅了许多，但我不会松懈下来的。

以上这些优点，是我今后立身处世的根本，我应该继续保持，并不断以此鞭策自己奋发向上。

我个人认为自己最大的缺点就是喜欢一心两用甚至多用。急功近利，喜欢一口气学许多东西，但是贪多嚼不烂，即使最后都能学会，也已经搞得自己很疲劳。如今想想，这样其实并不好，正所谓贵在精而不在广。

如果我一段时期内专注于一种学问，不求博但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这门知识。自从我发现自己有这个缺点和问题后，我常常警戒自己，步入社会后也不能一心两用。

通过四年的大学生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

四年的大学生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。

以上便是这几年来的感悟、总结，希望对自己起到提醒、激励的作用，未来的路还很长！

体能心得体会篇八

体能是人类在物种中独有的天赋，也是我国古代兵法中崇尚的一个重要学问，自古以来，各国都十分重视体能的锻炼。而在现代社会，由于人们的生活变化和工作节奏的快速化，大多数人缺乏足够的锻炼，导致体能下降，影响身体健康。因此，本文以个人的体能后心得为主题，旨在给那些想进行体能锻炼的人一些启示和帮助。

第二段：体能锻炼的意义

体能锻炼并非单纯的为了追求身材的好看，其主要作用是通过锻炼身体，提升个人的体能素质，从而为创造优秀的人才打下有益的基础。与此同时，体能锻炼也有助于保持身体的健康，预防不同类型的疾病，使人们能够更加健康、自信、自律地生活。

体能锻炼可以帮助我提高运动能力和耐力，同时也能减少身体的疲劳。我选择了比较终极的高强度训练计划，其强度和复杂性需要借助专业钻研和耐性才能逐步掌握。我发现，经历几个月的体能训练，我不再如以前那样感到乏力和疲惫，体能常常保持在较高的水平上。尤其在训练高峰期，我始终能够保持一定的训练状态，以此促进训练的效果。

第四段：体能锻炼的注意事项

体能锻炼的成功与否取决于人们的训练过程和注意事项，因此，开始锻炼前需要了解相关知识和技巧。首先，锻炼者需要稳定自身的住宿和饮食，不能受到各种干扰；其次，锻炼者需要细心观察自身体能的变化，如果出现疲劳等信号，需要调整锻炼强度和方式；另外，在实际训练过程中，要注意保护关键部位，比如膝盖和脊柱等，以免出现隐患。

第五段：结论

总的来说，体能锻炼比较科学的计划设计和具备较好的训练素养，才能发挥最佳效果。体能锻炼不仅有助于提高个人的运动能力和素质，还可以帮助大家更加健康地生活。我希望通过我的体能后心得，能够给想要进行体能锻炼的人们一些建议和帮助，让大家在锻炼身体的同时，也能更好地了解自己的身体，能够珍惜自己的身体吧！

体能心得体会篇九

在xx年十一月至二0一六年二月期间，我参加了市公安局举办的二0一六年度第二期新警培训班学习。在警校这三个月的生活学习里，虽然时间短暂，但在我的人生轨迹中却留下了最光辉的一笔，使我永久不能忘怀。三个月的学习生活中，我学会了如何从事公安工作的许多技能与法律知识，更重要的是，磨砺自己的意志，锻炼了自己的体魄，为以后的公安工作打下了坚实的基础。

这次新警培训学习圆了我渴望了解公安工作、掌握公安工作技能与法律知识的愿望。在这三个月的学习中我学会了如何接警、处警，如何使用枪弹，并学习了国际上最安全的出警对敌战斗理念，这些都使我对公安工作有了更进一步的了解，特别是在模拟枪战训练中，真正地体现了新时代警察高效率的快速反应能力与沟通配合意识，还有全方位的安全理念。

多么朴素的语言，但它却使我深深地体会到了信任的重要；在急救项目中，更加体现了团队团结一致的好品质、好精神，正如雷锋所说：“一朵鲜花打扮不出美丽的春天，一个人先进总是单枪匹马，众人先进才能移山填海。”只有大家团结一心，才能顺利渡过难关，完成任务。

在这三个月中，给我影响最深的便是参加了市公安局大练兵成果汇报表演。在长达一个月的汇报表演训练中，我们日晒雨淋、摸打滚爬，没有一个人叫过一声苦，喊过一声痛。刻

苦的训练迎来了硕果，我们的汇报表演获得了省市领导的肯定与赞赏。

通过参加汇报表演，还使我深深的感受到了公安技能的重要性及它的意义所在。对于一个仅仅当过几年机关兵的我来说，在经过这些摔打磨砺之后，可以说，我可以胜任当一名人民警察了。在这个日新月异、知识爆炸的时代里，为了适应公安工作的发展，为了做好自己的本职工作，我必须用新的技能与知识来武装自己，以便更好地全心全意为人民服务！

在这三个月中，我学到的东西并不只有这一些，还有同学们之间的友谊，教官们无微不至的关心，一点一滴都深深地刻在我的心里，永远不可磨灭！这三个月，我是受益匪浅的。。

入警对于一名军转干部来说，不单单是工作的问题，更重要的是角色的转变，首先我们告别了自己的热血军营，开始真正的步入社会；其次我们即将从事的这份职业是一项光荣的事业。不管我们有没有准备好，摆在我们眼前的事实是我们即将成为一名警官，一名背负着国家与人民所寄托的使命的工作者。

我们这些来自不同部队不同专业的同志们即将成为治安战线上的战友，在治安事业这个宽广的舞台上我们要用自己的青春书写自己的梦想。记得，我们新警班开班典礼，市公安局领导对我们的教诲，要求我们能真正的成为成为忠于党、忠于祖国、忠于人民、忠于法律的合格的人民警察，我们将铭记在心。

一个多月的培训时间仿佛如白驹过隙，然而回忆这段日子里的点点滴滴，我个人感觉收获颇多，有许多值得我细细体味与认真总结的地方。在警校，良好的生活学习环境，科学的教育计划与管理，人性化与潜移默化的示范教育，使我们受益匪浅。

大队组织的拔河、故事会和“班务生活会”等活动，不仅培养了学员们的组织活动能力，而且增强了学员之间的凝聚力，让我们的心贴在一起。大队长不仅仅是一位教员，更像一位兄长，每天抽出时间与我们谈心，了解每一个人的思想动态，倾听我们的声音，真诚地帮助我们，把自己的工作体验和心得无私的与我们分享，他的付出让我们感动，更让我们尊敬。还有我们的杨队，虽然训练时不苟言笑，但平时和我们说话时非常和气。

他们对工作认真负责、对我们亲如兄弟的精神感染了我们每一个人，我们能做的只有严格遵守纪律，努力刻苦训练，以优异的成绩完成此次训练，争取早日成为一名合格的人民警察。要说的人和事还有很多，我们的主任、袁队、李队，还有我们这172培训学员。

在培训初期队列训练的那段时间里，通过两天不多的队列训练，使转业回来一年本来浮躁的心渐渐的沉稳下来了，多余的念头全都被打消了，半个多月过后，当我们发现每天早上起床不再那么痛苦，每天晚上也不再失眠时，适应了生活节奏了。在基本适应了警校的一日生活制度之后，同志们彼此之间也都逐渐熟悉了，在相互交往的过程中，我也从战友们的身上学到了不少东西，有的体能比我好；有的在写作方面有特长；有的学计算机专业在电脑方面比较在行；有的活动组织能力很强。

总之在看到别人的特长之后，我总是努力使自己向他们靠拢，虚心学习他们的长处，虽然在短短的一个多月里我真真学到的东西没有多少，但至少这种谦虚好学的心态使我保持了一种接受新鲜事物和努力提升自己的动力，让我在训练之时感觉到每天都有新的目标，每天也都有新的收获。

在没有进入警之前，对于警察的理解真的就是简简单单的停留在执行任务，不需要过多的知识，但是在接受了入警理论知识学习之后，我感觉到自己要真的想在这个职业上做出点

成绩来，今后需要学习的还有很多，尤其是一些老警察的现场说法，使我看到了他们一步步走来的艰难与困苦，一次次水与火的考验中他们用自己的行动保卫了祖国和人民的财产安全，也正是无数公安第一线的执勤，才保障了人民的幸福和祖国的发展。

公安是一个英雄辈出的集体，是一个有着光荣传统的集体，一个月的入警培训只让我了解到了公安工作的皮毛，有着无数的英雄做我们的榜样，我相信在今后的工作中我们一定会努力学习，刻苦训练，沿着英雄的足迹坚定的走下去。对于很多人来说，有时缺乏的并不是某一方面的能力，而是去大胆的展示自己的勇气。回顾这一个月点点滴滴，总有那么一两个瞬间是我们无法忘记的。

眼看培训工作近半，我一定要以饱满的热情、坚定的信心和高度的责任感投入下面培训工作中去，迎接新的挑战，攀登新的高峰。

我宣誓：我志愿成为一名中华人民共和国人民警察。我保证忠于中国共产党，忠于祖国，忠于人民，忠于法律；服从命令，听从指挥；严守纪律，保守秘密；秉公 执法，清正廉洁；恪尽职守，不怕牺牲；全心全意为人民服务。我愿献身于崇高的人民公安事业，为实现自己的誓言而努力奋斗！

“几度风雨几度春秋，风霜雪雨博激流，历尽苦难痴心不改，少年壮志不言愁，金色盾牌热血铸就，危难之处显身手……”正如歌词中所唱，人民警察担负着巩固共产党的执政地位，维护国家的长治久安，保障人民安居乐业的三大政治和社会责任。通过培训期间对警察职业相关法律法规的系统学习，我从一名刚步入社会的青年迅速向人民警察转变，充分认识到警察不仅仅是一个职业头衔，更多地意味着肩上那份沉甸甸的使命。通过爱民模范 唐亚平阿姨对社区警务工作的详细讲解，我深刻明白警察也绝不再单单是理想中高大威武的形象，更多的是奔波于日常繁琐的生活小事之中。唐

亚平阿姨承诺不忘记、不推卸群众的任何一件事情，在平凡的警务室坚持群众事无巨细，为构建和谐社区从点滴做起。正是无数广大像唐阿姨这样的警察在他们平凡的岗位上，用他们实际的言行、魄力、精神促使我合理定位，转变思想，更贴切地融入警察这一神圣的职业。

二、努力学习、扩展知识、提升理论在这个日新月异、知识爆炸的时代里，为了适应公安工作的发展，为了做好自己的本职工作，我必须用新的技能与知识来武装自己，与时俱进，锐意创新，以更好地全心全意为人民服务！因此在学习理论时，我以饱满的精神专心听讲，认真做笔记，积极思考，系统地学习了《人民警察法》、《刑法》、《治安管理处罚法》等相关法律；了解了如何接警、处警；知晓了行政、刑事的办案程序；懂得了全方位的安全理念。通过学习，我初步掌握了法律知识，对公安工作有了全局的认识，知识结构得到调整，知识面得到拓宽，理论水平得到提高。总之在今后的的工作中我将继续学习，用复合型的知识结构打牢自己从警的每一步理论基础。

在高强度的体能训练中，我们逐渐战胜了往返快速跑、3公里武装越野、俯卧撑、深蹲跳、蛙跳、鸭子步、倒功等体能训练项目；在千篇一律的口令声中我们逐步规范了立正、稍息、齐步、跑步、正步等队列动作；在反复操练中我们也逐一掌握了擒敌拳、盘查嫌疑人、查控嫌疑车辆及给犯罪嫌疑人上拷等警务技能。日晒雨淋、摸打滚爬，没有一个人叫过一声苦，喊过一声痛。我们用自己坚强的意志，实际的行动诠释着“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”的真实内涵。通过一步一步扎扎实实的训练，我们磨砺了意志，增强了身体素质，提高了警务技能，为以后的从警生涯提供了最基本的保障。

“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……”这首耳熟能详的歌曲能激发起我们参加培训的每一位新警的特殊情怀。在短暂的培训期间，

我们学员与学员之间，学员与教官之间都建立了深厚的情谊，大家劲往一块使，心往一处想。期间我们开展了篮球赛、乒乓球赛、演讲比赛以及组建团队创意比赛等丰富多彩的课余活动。在活动中我们拉近了距离，增进了友谊，相互帮助，相互鼓励，共同进步。那整齐划一的队列动作，气贯长虹的擒敌拳，娴熟稳健的警务技能都充分展示了我们团队的向心力、凝聚力、战斗力。

两个月短促的培训，获益匪浅的同时也清醒地认识到做好一名合格的人民警察任重而道远，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在今后的从警生涯中我定当用自己的实际行动去践行在国旗下庄严而神圣的誓言，在本职工作中实现人生价值，切实做到：戴好警帽，穿好警衣，开好警车，守好警规，走好警道。