

# 减肥瘦身心得体会(模板9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 减肥瘦身心得体会篇一

《开学第一课》是一个公益教育项目，通过丰富的事例和真情向广大中小学生展示核心价值观，对现代学生具有深刻的教育意义。每期《学校第一课》都有不同的主题，这让我们感触深刻，收获颇丰。今年已经是如此有意义的一年，赋予《开学第一课》这一课题更大的意义，使我们对祖国有了跟深刻的认识和感受。

观看开学第一课之后，我明白身为祖国的未来花朵，我们要怀揣着梦想，并且要为之付出努力，只有不断的奋斗，我们才能变得更强大，才可以报答祖国。

今年的“开学第一课”让我受益匪浅，它教会了我，作为一个新时代的年轻人，我们应该肩负时代责任，不辜负我的青春，努力学习，提高个人素质，全面发展我的德、智、体、美、劳，展现当代青少年的风采。只有不断自我发展，才能为祖国的美丽建设做出贡献，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。

## 减肥瘦身心得体会篇二

刚刚步入初中，有人说，军训是酸甜苦辣的结合；也有人说，军训是对身体的折磨。而我想说：军训就像是一块儿磨刀石，而我们，是待磨的刀，军训之后，我相信，每一把刀，都会更加锋利，更加闪闪发亮。正如临行前，妈妈告诉我的：如

果你能把军训挺过去了，那我相信，再大的困难，你也能克服。

军训教会我太多太多，比如怎么去珍惜，怎么去尊重，怎么去生活，更重要的是，怎么去坚持。

在军训中，我们坐着的时候，我们通常想躺着，而站着的时候，又通常想坐着，可当单脚站立时，我们又只渴望双脚着地了。可我们为什么不学会知足一点儿呢？在站着的时候，想想单脚站着的辛苦，那么站着不就变舒服了？而坐的时候，为什么不想想站着的累？那样比起来，坐着不就是享受了？所以，只要我们学会珍惜现在的，就会更轻松快乐，而这些，都是军训教会我的。

我想，在军训之前，我们之中的很多人都要求过别人尊重你吧？而这个“别人”所指的，有可能是父母、老师、或者朋友。可是，我们是否去想过怎样去尊重别人呢？在军训后，我们知道，别人在对你讲话时，你不认真听，那是对别人的不尊重；别人在很严肃的’处理事情的时候，而你并不严肃对待，也是对别人的一种不尊重。这种不尊重在生活中有太多太多。而更重要的并不是这个。而是军训让我们明白了，在要求别人尊重自己之前，我们必须先学会怎么去尊重别人。

大概同学们都是家中的“唯一”吧？不会这个，不会那个，衣来伸手，饭来张口。而在校军训，我们什么都必须靠自己。不仅这样，时间上的限制，更令我们慌乱不堪。第一次上早操的时候，有没穿袜子的，有没时间梳头的，乱七八糟的事情，让大家筋疲力尽。可是在经历过无数个第一次后，我们就长大了，学会了怎么去生活。而这些，都是我们军训后的生活。

军训，磨练了我们的意志，让我们彻底的体会了“只要功夫深，铁杵磨成针”，就如站军姿的时候，再不舒服也不能动，再氧也不能抓，度秒如日，而当教官叫我们停的时候，我们

才发现，原来自己是可以坚持的。于是，在心中暗下决心：从今天起，坚持到底，决不偷懒！

军训，教会我们好多，告诉我们好多，这一定会让我们在以后的学习生活中，受益匪浅。

## 减肥瘦身心得体会篇三

八月，当我再次踏入校园，已是揭开了高中生活的扉页，迎来的是我早已期盼已久的却又捎带忐忑的军训，我带着复杂的心情，走进了它。

军训的地点设在我们学校的操场上。正值三伏天，天气格外炎热，火热的太阳放射出炙目的光芒，偌大的操场，在阳光的照射下，热浪滚滚，在这种环境下，不由自主地会让人产生一种慵懒的疲惫，我们这些平时在家里娇生惯养的独生子女，哪里受过这些罪，但我们大都耐着了炎热，经受着了考验。

军训，最能磨炼人的意志，尤其是站军姿。烈日炎炎，许久不见一丝轻风拂过，灼热的阳光倾洒在操场上，照射在每一个人的脸颊上，在那寂寞的热空气里，我们足足站了十分钟，汗水顺着每个人的肌肤肆意流淌，从发稍流到下巴，落入到火红的塑胶跑道上，又瞬间蒸发，只留下地面上一圈小小的汗渍。这时，任凭你如何汗流浹背，如何腰酸背痛，不按规定的时间站完，你是无论如何也不能休息的。每当我按捺不住，偷偷抹开脸颊的汗滴，都会得到教官一声严肃的号令。就这样，我必须昂首挺胸，直立天空下，无奈地等待这一分钟一分钟的逝去。心中默默地想着：我是否可以像别人一样，坚持到最后一秒，任汗水悄然而下。何时才会听到：“随风潜如夜，润物细无声”？何时才能看见“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”？彼时，一阵扑面袭来的轻风或是一场雨的降临，便是我们的解脱。

军训很累。每个人面对枯燥并且劳累的训练，心中总有太多的厌烦与痛苦，但是，我们明白：坚持就是胜利！每个人都知道：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨……”每个人都清楚：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”只有“长风破浪会有时”，才能“直挂云帆济沧海”啊！

军训苦吗？答案是肯定的。没有苦中苦，哪来甜中甜？正是由于此，从古至今，才会有那么多的文人骚客，给我们留下了“风雨后见彩虹”的感受。军训虽苦，却受益无穷。在纹丝不动的站立军姿时，我们学会了坚持与毅力；在不断纠正自己错误动作的过程中，我们学会了刻苦钻研；军训训练中，我们领会了严于律己，遵守纪律……军训是无声的老师，它培育了我们优良的品格，塑造了我们不屈的精神，摒弃了懒散的惰性，摆脱了无聊的幻想。咬紧牙关，奋力坚持，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我懂得了从客观的角度正视生活。

一周艰苦的训练，让我们焕然一新，皮肤虽然晒得很黑，但内心变得阳光起来。身体虽然酸痛，可意志变得坚定无比。可以说，经过了这为期一周的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。这是一个收获的季节，我们笑了，带着那丰硕的果实满载而归。这是一个美丽的插曲，我们笑了，带着优美的主旋律，踏入精彩的人生之旅，寻找一个完美的休止符。

从内心深处感觉到：“军训，真好！”

## 减肥瘦身心得体会篇四

在专家和老师的指导帮助下，我有幸参加这次培训，通过培训，我受益匪浅，在这次培训中，我意识到作为当代的教师，必须不断学习，培训势在必行。这次培训是一次极其成功的培训，是一次积极务实的培训。体现出了各级领导高瞻远瞩，

组织有方;体现出了指导老师恪尽职守,鞠躬尽瘁;体现出了参训学员目标明确,态度端正,落实到位,成效显著等特点。取得了丰硕成果,达到了预期目标。为我们今后的教育工作指明了前进的方向,提供了雄辩的理论,奠定了坚实的基础,积累了宝贵的经验。从这个意义上讲,这次难能可贵的培训行动,我受益匪浅。

回顾第一次的学习历程,我洋溢着成功的喜悦,也充满着探索的艰辛。这既是一个学习的过程,也是一个享受的过程。在这个过程中,我学到了很多教育技术,大幅度提高了我教学能力。也很荣幸地结识了许多好邻居,好朋友,好同志,好伙伴,并同他们进行了开诚布公、推心置腹地交流,得到了他们的鼎力帮助。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。在方兴未艾的教育事业不断前进的历史征程上,既充满着千载难逢的发展机遇,也面临着前所未有的严峻挑战。尽管培训工作结束了,但教育格局改革刚刚拉开帷幕。面对教育改革,我们责无旁贷,我们任重道远。我们是人类灵魂的工程师,我们从事着太阳底下最光辉的职业,我们是教育事业的中流砥柱,我们是教育工作的坚实基础。我们要顺应时代,我们要引领潮流。我们要义不容辞地肩负起庄严的历史使命,大力彰显国培训计划焕发出来的伟大魅力,以更加激昂的斗志,更加饱满的热情,更加积极的态度,更加务实的作风,积极投身到伟大的教育改革洪流中去,投身到艰辛的教育实践中来。我们承前启后,我们继往开来,我们站在历史的潮头,我们站在时代的浪尖。我们在描绘绚烂的人生,我们在谱写壮丽的篇章,我们在托起明天的太阳,我们在培育民族的希望。让我们的行动,无愧于时代使命,无愧于绚丽人生,经得起历史的神圣考验,经得起人民的庄严检阅。对此,我对这次国培有以下几点认识:

一、 终身学习很重要 。

二、运用教学资源,促进教学工作。

三、努力做好教学设计。

四、正确选择教学媒体。

五、做好课程整合工作。

六、合理运用教学资源。

七、教学评价促进教学的实施

## 减肥瘦身心得体会篇五

首先，感谢学校给我们青年教师搭建的这个平台，让我们能有一个良好的成长机会，能跟指导教师和各位骨干教师、各位同行一起交流学习，提升能力，丰富自身知识。

参加研修班的一个活动是“听一节课”。刚刚走出大学校门，踏上三尺讲台，对教学工作还不是很了解，应该以一个怎样的姿态站在讲台上？如何和学生交流？怎样驾驭课堂？这些都是让我们很困惑的问题。听课这个活动正是给我们青年教师树立了一个榜样，让我们对教学活动有所了解。

我听的第一节课是师傅陈老师的《面朝大海 春暖花开》。短短的四十分钟，受益匪浅。课堂上端庄大方，神态自然，才是为人师表；对文本的个性解读，才能体现出教师的专业素质；良好的课堂驾驭能力，才能充分调动学生的积极性，构建一个轻松有效的学习氛围。各位老师的指导展示，不仅使让我们“听一节课”，更是给初为人师的我们上了一节成功的示范课。良好的开始，是成功的一般，相信这个开始，会给我们青年教师的成长奠定坚实的基础。

第二个活动是“品一节课”。陈老师跟我讲过，品课，是教学的一个重要的环节，会品课，才能上好一节课。如果说听课时对教学的一个宏观把握，那么品课就是对教学的微观解

读。优秀教师，为什么能在课堂上如鱼得水，看似轻松，实则源于对每一个教学细节的精心设计，和对教学大纲的熟稔于心。能够将自己的教学理念渗透在课堂的起承转合之中，信手拈来。所以，品课活动，是锻炼我们能够深入解读进高效课堂的过程。

听课、品课的活动，提升了我们的专业素养。学习徐其军老师，更是对我们精神上的洗礼。徐老师的事迹，平凡中孕育着伟大，犹如巨石击水，震撼着我们每一个人。因为他是一首用爱与责任、坚强凝聚而成的教育诗篇。像泥土一样朴实，像大山一样厚重，他的事迹告诉我们，爱与责任，是每一个老师必备的品质，更是我们青年教师必须具有的品质。

经过这一段时间的学习，收获颇丰，欣喜之余，有了更多的思考。我们如何才能尽快的成长起来？我认为应该做到以下几点：

- 1、不断加强学习，自我完善。学高为师，教师是教育者，也必须是学习者。我们要有一种永不衰竭的求知欲望，不断超越自己。

- 2、更新教育观念。纸上得来终觉浅，大学中学到的教育理论要去躬行去实践，才能掌握它的真正意义之所在，不断的更新教育理念。

- 3、实现有效教学。认真研读教材，认真备课，将知识取其精华、提纲挈领的传授给学生。

- 4、强化自身素质，提高师德修养。师爱就是师魂，做到对学生有爱心、诚心、耐心、真心，用博爱去关心学生，用真诚打动学生，用毅力感染学生，用自信鼓舞学生，来换得学生的成长。

以上，就是我这段时间的一些心得体会。我们青年教师会继续

续认真学习研修班的课程，不断提升自己，努力成长为一名学友专长，教有成就的教师！

## 减肥瘦身心得体会篇六

一夜无眠，等候黎明初升的朝阳，迫不及待的心终于停留在了如火如荼的军训前。炎炎烈日下身着一身亮丽的迷彩服的我们，犹如五线谱上舞动的旋律，演奏着我们人生中的精彩乐章。如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是这本书中最美丽的章节；如果说人生是一出戏，那么，军训的生活便是这出戏中最精彩的一幕。

五天军训的内容无非就是“原地转，正步走，立定，齐步走摆臂等练习，但是你可千万别小看了这些最习以为常的基本动作，因为当你真正去做的时候才发现是如此的不易，正中怀那句：“把语言化为行动，比把行动化为语言艰难得多。”五天军训下来虽然使人疲惫不堪，浑身酸疼，但同学们没有一个退缩的，大家都咬牙坚持到了最后。是的，想想父母，他们日以继夜的工作着，无非就是想让自己的子女过上幸福美满的日子；相比四五十年代的红军战士远征，我们这根本算不了什么，又何来苦之说？若不是他们，又哪来今天幸福生活的我们？正如教官所言：“别人能做到的，我也能做到，别人不能做到的，我也要做到！”

第一：管好自己的德行，收敛好脾气，时当场合讲适当言语；

第三：给自己一个明确的目标，积极进取。

我们，不能停留在自己取得的成绩上沾沾自喜，而更应当努力着，将坚持的努力长久拽于自己手中，今日之事勿后明日，自己所做之事勿候他人。从现在起，争分夺秒，用行动证明自己。

高一：染指年华



轻轻地，我们翻开了高中生活的扉页，开始了不寻常的旅程。

训练我们的是一位“暖男”，他包容了我们这群肆无忌惮的女同学太多太多，因此，当他因我们的军姿不规范再一次受到总教官的再三批评时，我们的心情极其沉重，犹如那雾霾降临于头顶一般，这已经是第三次了……我们小声嘟囔着：“教官，您……罚我们吧。”教官恢复了以往的镇静，语气极其温和地轻语道：“没事，不用罚。”许久，他小声却又十分坚定的自言自语道：“我相信你们会改！”我心头一怔，久久不能平静。这，这不就是前天那句：“我不想向其他教官冲你们吼，因为……我相信你们！”一样的坚定语气吗？我们的父母又何尝不是这坚定的语气：“我相信我家孩子是最棒的！”想着想着，我竟不知何时泪水已浸满眼眶，抬头仰望，那淡而白得透彻的天空，心中一丝悸动慢慢爬上心间，带动着我们前进。

五天时光过得匆忙而又充实，它让我明白了我得学会长大，就如父亲对我所讲：“我们生下来就要开始学着做人，做真正的人！”我不能一直停留怀恋从前的天真烂漫，我要学着懂事，学着帮助父母分担家务。“吃得苦中苦，方为人上人。”是它，让我们拥有战胜困难的勇气，时光匆匆，勿让自己的青春后悔一辈子，人生总需要面对困难，我们必须将困难一一击败。与此同时，我们应想想自己未来的道路，将精力放在对自己大有作用上，成功=艰苦的劳动+正确的方法+少谈空话。如果，现在你还在绞尽脑汁的想着如何于他人斤斤计较，那么你就大错特错了。

第二：将语言转化成行动，少说多做；

军训给了我这么一个思考人生的机会：“凡事都要脚踏实地的去做，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度作踏实的工夫。”通过军训，学生、老师、教官之间们建立了深厚的友谊，同时培养了学生团结一致的情感。命运掌握在自己手中，一切只能靠自己，正如培根所讲一个人若具备许多

细小的优良素质，最终都能成为带来幸运的机会。感谢教官，教会了我们唯有高目标、高要求，学相长，奋斗方可成才的硬道理，感谢他们这五天以来的循循善诱，同样感谢老师们五天以来的关怀与陪伴。有泪，有欢，有苦，真乃是五味俱全了！

嘘！少说！多做！

## 减肥瘦身心得体会篇七

军训是大学的第一堂课，在这课堂上有严明的纪律、有紧张、有欢笑火热的阳光炙烤着大地和我们的身躯，这几天对我来说就像是几个世纪一样的难熬，好想为自己找一个逃避的理由。教官教诲我们：“想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉。”

我的思想开始转变，考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的职责等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。大学只是万里长征中的第一步，那种“船到码头车到站，兵器入库马放南山”的思想对当代大学生的成长都是不建康的。

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”人是在不断的磨练中长大的，就像一棵小树一样经历风雨后才能变成参天大树，军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描述的一样：“还铁还硬比钢还强”。

在我们军训中我们军人、学生一家人，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概，他们肩负着保卫国家的重任，苦中的乐，教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子”。军人的奉献精神和大公无私深深的打动我们每个人，我们的新生班主任给我们讲解生活中要注

意的事项，为我们今后的学习生活做准备，辅导员教师像大哥哥一样照看着我们。在那里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，这些就像不灭的音符跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，汗水让我变得更坚强。

返回目录

## 减肥瘦身心得体会篇八

七月流火，转眼间，九月将至。

再回到实高时，新的教室、熟悉的同学，却有了一股不一样的紧张感。

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”时间是珍贵的，它永远在流逝，从来不会停留。似乎还没有开始，就进入了倒计时。仔细想想，人生没有多少个青春够我们挥霍，也没有多少个三年可以浪费了。现在拥有的一切，都是属于我们的大好时光，每分每秒都要往前走，不要辜负自己。

看到过一句话，说高考是一道分水岭，从它结束的那一刻起，人光凭努力就能做好的事情，就越来越少了。较之于高考本身的艰难，高考后生活中遇到的困难和挑战只会让你感到愈发无能为力。正因为现实摆在眼前，所以可以说，高考是少有的、公平的机会。在这个大熔炉里，每个人有这等同的时间和努力的空间，就看你愿意为它付出多少。

我很欣赏《喜剧》里能够有勇气数年如一日的坚持追逐自己的梦想尹天仇。“努力!奋斗!”是他的执着;“其实我是一名演员。”是他对梦想的深刻诠释。也是演员梦让他渡过逆境，负重前行。如今的我们，在前进的过程中，更应该找到

支撑自己的目标。为自己想要得到的东西努力是一件幸福且有成就感的事情。

有人把高考看做是迈向成功的一级阶梯，于是始终坚信彼方尚有荣光在；有人则是把它看作是难以逾越的坎儿，为此他们拼命否定自己。其实对于漫长的人生路而言，高考不过是一座小土丘。但只要它离得够近，就足以遮挡你全部的视线。在《我喜欢出发》里，汪国真说：“我想用青春的热血给自己树起一个高远的目标。不仅是为了争取一种光荣，更是为了追求一种境界。目标实现了，便是光荣；目标实现不了，人生也会因这一路风雨跋涉变得丰富而充实；在我看来，这就是不虚此生。”

在这样一段充满热血的路途中，有着最绚烂的风景。除了和同学们一起拼搏的历程难以忘却；始终站在身旁支持帮助我们翻山越岭的家人、老师更值得我们感恩铭记。或许我们依旧向往别处，但也别忘了此时此刻的风景。

愿我们未来金榜题名，前途似锦，来日方长。

## 减肥瘦身心得体会篇九

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。而给了我这种独一无二的感觉的，应该也只有军训了吧。

严明的军队纪律让已经散漫了一个月的我难以适应，但是当我转过身，回过头，看见那一张张虽陌生却格外认真的面庞，便只能咬紧了牙关，坚定地想着：“坚持，坚持住！”

灼热的太阳将这天地变得仿佛是熊熊燃烧的炭火窑，日光火辣辣的，我如坐蒸笼般，身上汗水滂沱，每一个毛孔都在大口的吐着热气，一阵阵的泛着眩晕感，却一次次地站稳步伐。因为对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵难得的经历，写进了我的

记忆中，成为了不可抹杀的一部分。