

最新锻炼心得体会(汇总7篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么你知道心得体会如何写吗？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。

锻炼心得体会篇一

体育锻炼是积极健康生活方式的重要组成部分。通过锻炼可以提高身体素质，增强体质，提升免疫力，预防疾病等。在锻炼期间，我亲身感受到了锻炼对身心的益处，并从中得到了很多收获和启发。

第二段：身体的变化

我在锻炼期间经历了一系列身体的变化。首先，我的体重有所下降，体脂肪率也降低了。这使得我的身体线条更加优美，并且变得更加健康。此外，我的肌肉也逐渐变得更加结实有力。这使得我在日常生活中更加灵活自如，更有体力。最重要的是，我的心肺功能也有所提升。以前我常常运动时会感到气短，现在我可以坚持更长时间的运动而不觉得疲劳。身体的种种变化让我深刻意识到了锻炼的重要性。

第三段：心理的变化

除了身体的变化外，我在锻炼期间还经历了心理的变化。锻炼使我更加自信，更加乐观。每次锻炼结束后，我都感觉到一种满足感和成就感。无论是跑步、游泳，还是瑜伽，每一次的坚持都让我感到生活的意义和价值。而且，锻炼也是一种释放压力和情绪的方式。在快节奏的生活中，锻炼让我有了放松身心的机会，让我更加从容地面对问题和困难。

第四段：坚持的意义

锻炼期间，我也经历了不少困难和挫折。有时候天气不好，有时候身体感到疲倦，有时候心情低落。但正是这些困难和挫折，让我学会了坚持。我明白只有坚持下去，才能看到锻炼的效果。只有坚持下去，才能迈向更高的目标。而且，锻炼也需要时间，只有坚持下去才能培养出好的习惯。正因为如此，我愿意坚持锻炼，利用锻炼来提升自己。

第五段：总结与展望

通过锻炼期间的经历和体会，我深深认识到了锻炼对身心的重要性。锻炼不仅可以让身体更加健康，还可以使心理更加平静和乐观。同时，我也明白了坚持的意义。只有坚持下去，才能有更大的收获。未来，我将继续努力锻炼，以保持身体的健康和心理的平衡。我相信通过锻炼，我能够变得更加强大和自信，迈向更高的目标。

锻炼心得体会篇二

我喜欢体育运动，如同爱好看书学习一样，尤其是球类活动，更是情有独钟。乒乓球、羽毛球、篮球、排球，基本上都多少会一点，只是不很专业不很精通。平时单调的文化生活使我十分想能学习一门球类运动，再加上想着球类运动能拉伸韧带，有助于身高的增长，尽管再长的希望很渺茫，不过觉得学会一点篮球常识和技巧还是很有益处的，所以毅然决然的选择了篮球。

对于女生而言大部分都不是很擅长球类运动，一是施展不开动作，二是不喜欢动的缘故，而我一开始对篮球也多少有一点抵触，看篮球赛的精彩向往着自己也能潇洒的投篮进球，选了后开始想退却，觉得难度太大，不过最终坚持了下来，通过这一学期的学期我对篮球有了新的认识，感觉它有很好的健身功效，同时也是一个不错的交友平台更是一种集体意识的培养的方法。也许以后接触篮球的机会不是很多，但是我想只要有一颗热爱体育运动的心，时常关注它，对它的学

习就会不间断的，其实一生能有一项擅长的体育项目或者热爱的项目也是十分难得的。

俗话说身体是革命的本钱，所以我也非常注重锻炼身体，早上因为时间紧的缘故很少锻炼，所以安排在了晚上去锻炼，一般情况下是沿着操场跑两圈，然后再漫步两圈，做些预备活动，舒散一下筋骨，躺在草地上听着音乐，和同学聊着天，放松身心，释放一天的疲劳。遇到天气不好的时候，我会选择做一些室内运动，比如仰卧起坐，跳绳。而在双休日的时候，天气晴朗，无风的日子，我会和室友一起出去打羽毛球，看着那小小的球来回飞舞，感觉就像自己的心在风中飘荡，尽管会出一身的臭汗，但是那身心舒畅的感觉是无法言语的。总之一句话，体育锻炼真是一种强身健体，舒缓压力的好方法。

下面是我在这学期体育锻炼过程中对各种球类运动的观察：你看球场上，龙腾虎跃，热闹非凡，篮球场地，你拼我抢竞争激烈；排球场上，你来我往勇猛扣杀；打羽毛球的，有些人虽不专业但也身手不凡；乒乓球桌，更是乒乒乓乓，喜笑颜开；看球的，打球的，交相辉映，构成一幅美丽的运动图案。而一开始学习篮球的我，每当运动完毕，两条腿总是象是灌了铅一样，感觉很沉重，浑身象散了架一样。而且对各种专业术语基本一无所知，加上又很少锻炼的原因，感觉投球，运球都十分困难，而现在的我对篮球依旧差不多是个门外汉，但是却也学会了几个动作，感觉篮球中的动作是那么的帅气，但同时它也需要我们大量的练习，需要方法。当上完英语课后再上体育课时，专注于老师的讲解，融入到集体活动中，长时间待在室内而产生的浑身疲劳顿然消失，感觉舒服极了。

处于年轻力壮时期的我们总觉得自己身体好就十分不注重体育锻炼，这是对自己的身体不负责任的表现，而事实上我们往往在失去后才懂得珍惜，健康亦是如此。因此我们要有体育锻炼的积极性和自觉性，试着尝试各种不同的运动项目，你就会发现体育运动也是一件乐事，你对它的兴趣就会日益

提升，这对于我们今后有很大益处。

实际上，参加体育锻炼的过程也是人的意志与人的惰性和作息习惯斗争的过程。特别是在身体感到疲倦不堪、沉睡于软绵绵被窝里的时候，人的惰性在与人的意志的交锋中往往占据上峰，让人无法长期坚持下去。所以在身边的朋友和亲人中，总有那么一部分人凭着一时心血的来潮，跑跑步、打打球、游游泳、做做操，一段时间过后又恢复原有的沉寂状态。在我看来体育运动，不仅锻炼了身体，增强了体质，更重要的是让你抛弃了烦恼，在忘我的投入中，磨练了意志，培养了勇猛顽强的作风，提高了敢打硬拼的斗志。体育运动，是需要一个循序渐进的过程，但更要贵在坚持，坚持下去，必有好处！

锻炼心得体会篇三

随着生活节奏的加快和手头的事务越来越多，人们的健康意识也越来越强烈。作为运动健身的一种方式，常锻炼不仅可以促进身体健康，还有利于心理健康。在我长期的锻炼经历中，我发现了一些心得体会，以此与大家分享。

第一点是时间规划。在进行长时间的锻炼前，要合理规划时间。最好选择自己空闲的时间进行锻炼。我曾经尝试在忙碌的工作日早上进行锻炼，但随着工作量的增加，很快就放弃了。之后我选择了在工作之后立刻进行锻炼，尽管需要抽出一小时来。但这样更容易维持锻炼的连续性，对身体健康更为有效。

第二点是适度运动。锻炼要适度，过度锻炼反而会导致身体疲惫、容易出现拉伤等意外伤害，这并不利于身体健康。合理掌握运动量对于健康至关重要。我建议根据自己的身体条件和锻炼经验来确定运动强度和ación。刚开始锻炼的时候，可以少量尝试，逐渐加强运动量。

第三点是耐性与恒心。锻炼是一项较长期的过程，不可能在短时间内即时见效。所以需要有足够的耐性和恒心来坚持锻炼。我建议在锻炼过程中要注意饮食和睡眠的调节，让身体得到足够的营养和休息，从而使身体更好地适应锻炼带来的变化，并有效地促进锻炼效果。

第四点是多样化锻炼。锻炼项目的多样性能让身体得到更全面的训练，同时更有趣。我建议可以选择不同的锻炼项目，例如有氧运动、瑜伽□ Pilates 或者简单的平板支撑来帮助身体得到全面锻炼。同时需要注意锻炼部位，以全身训练为目标，将锻炼分散开来，减少某个部位受损的可能性。

第五点是明确目标。进行锻炼时，要有清晰的健康和体能目标。身体健康和体力的提高可以是目标之一，但也可以根据自身情况制定更加具体的目标。例如，我曾经因为对跑步感兴趣从而制定了一些目标：在一年内完成十个马拉松比赛；把跑步里程提高到每周至少 20 公里。这些目标的实现让我不断获得成就感，激励我继续坚持和努力。

总之，锻炼需要时间、耐心和恒心，不能过度运动也要多样化。当我们有明确的健康和体能目标时，既可以提高维持锻炼的动力，又可以获得更加持续的锻炼效果，从而更好地保持身体健康。

锻炼心得体会篇四

今年能被组织选派到青川乡挂职锻炼，我本人感觉非常高兴。因为我从小在农村长大，也曾经在农村工作过，对农村有着很深厚的感情。我喜欢和热爱农村，因为我觉得，农民可亲，农村可爱，农业可发展。

说农民可亲，是因为我们中国的农民，尤其是北方的农民，

是全世界最吃苦耐劳、最朴实善良的农民。他们的感情最真挚，他们的胸怀最宽阔，他们的心灵最容易被打动。只要领导干部为他们做一点小事，他们就很感动；只要领导干部做的事光明磊落，他们就很敬佩；只要领导干部能站在他们的角度考虑问题、部署工作，他们就很拥护。他们是国家的基础，党的事业的柱石，更是中国历史的谱写者。农民，他们有着无穷的力量和无穷的智慧。翻看历史，我们会发现，如果把中国比喻成一列火车，那农民就是推动火车前进的车轮。中国的朝代更迭，历史发展，时代变革，农民都是最重要的推动力量。把农民的智慧集中起来，就没有解决不了的问题；把农民的力量凝聚起来，就没有逾越不了的障碍。

说农村可爱，是因为农村的天最蓝，农村的水最绿，农村的山最青，农村的土最肥。虽然有了些破坏，但环境还是要比城里好很多。在农村你能呼吸到最清新的空气，你能吃到最绿色的蔬菜，你能受到最热情的款待，你能体会的最淳朴的民风。走在田间地头，满眼郁郁葱葱，我感觉心是宁静的，身是闲逸的。夜宿小村，繁星满天，蛙声阵阵，我感觉是香甜的，梦是惬意的。

说农业有发展，是因为农村和农业正面临着前所未有的挑战和机遇。三十多年前的分产到户，推动了农业的大发展，发展到今天，原由的土地经营方式已经如同孩子穿小了的鞋，不再和脚了。曾经推动生产力发展的经营方式已经成为了农业发展的桎梏，如画地为牢一般将大量的农村劳动力束缚在土地上，将农业定格在小农经济阶段。农业如何打破僵局，走出困境，是摆在我们面前的前所未有的难题。破解这个难题，必将带动农业实现新的跨越式的发展。现在也有一些提法，如公司加基地、基地加农户的模式，或者是协会加农户的模式。但从我感受的情况来看，理论上的空谈比较多，付着实践并取得成功经验的比较少；聚敛财富，成就企业的比较多，致富农民，实现民企双赢的比较少。真正符合农村实际，明显提高农民收入，全面带动农业发展的道路等待我们去开创。我们延寿县，有着丰富的劳动力资源，土地肥沃，适合

很多作物的种植，在山产品和绿色食品的开发上具有一定的优势，应该说我县农业蕴涵着极大的发展潜力，农民有着强烈的渴求发展的意愿。今年县委开展的“解放思想，加快发展”大讨论活动，也必将对农业发展形成有利的推动。农业发展需要的正是解放思想，农业发展就需要打破条条框框，用全新的理念和思维来谋划发展。

通过这段时间在青川乡挂职，我有这样几点收获：

一是对乡镇工作有了新的认识。我虽然从农村走出来，也在乡镇工作过，但经历了这几个月的挂职，我发现我对乡镇工作的认识是不全面的，也是比较陈旧的。乡镇工作远比我想象的要复杂的多，艰苦的多。税费改革后，乡镇财政捉襟见肘，要维持运转，全靠乡镇领导争取资金，招商引资。各项公益事业地开展也比较困难。乡镇政府机构庞大，职能弱化，干部多，没事干，干部的监督管理存在一定困难。历史遗留问题多，如乡村债务问题、土地问题、干群关系问题等等，处理起来都比较棘手。

挂职锻炼心得体会 - 三联阅读

二是在乡镇学到了很多工作方法。青川乡的书记徐新，年轻有为，为人谦虚，工作务实，观念新，方法活，在干部群众中，有威信，有口碑。乡长董秀，农村工作经验丰富，为人宽厚平和。班子里的其他几位同志也有着很强的工作能力，大家都能以诚相待，团结协作。在这样的一个集体里工作，能学到很多农村工作的方式方法；在这样的一个集体中工作是开心的，愉快的。

锻炼心得体会篇五

锻炼是保持健康和积极生活的重要一环，也是初中生们必不可少的一项活动。在我三年的初中生涯中，我深刻意识到了

锻炼的重要性，并且对自己的锻炼方式也有了更深刻的认识和体会。在这篇文章中，我将分享我在初中锻炼方面的心得和体会，希望能够对其他学生有所帮助。

第一段：了解自己身体的特点

对于每个人来说，身体的特点都是不同的，因此，我们在进行锻炼时需要根据自身的情况来选择不同的锻炼方式。在初中的第一年，我曾经盲目地进行高强度的运动，导致了体力不足和运动伤害。后来，我开始仔细了解自己的身体特点，以及逐渐掌握了不同的锻炼方式，并有效地改善了我的身体状况。因此，我建议初中生们在进行锻炼前要了解自己的身体特点，制定适合自己的锻炼方案。

第二段：坚持锻炼的重要性

锻炼的效果不是一朝一夕就能看得出来的，而是需要坚持长期进行。身体的健康需要我们日积月累的坚持锻炼。在初中我也曾经遇到过坚持不下去的困难，但我通过自我鼓励和同伴互相激励坚持了下来。经过数次锻炼，我逐渐感受到身体变得更加强壮和健康，也更加有劲头了。因此，我建议初中生们要坚持锻炼，保证身体的健康。

第三段：全面发展的锻炼方式

在初中时，我学习了多种多样的体育项目，包括足球、篮球、羽毛球等多项运动。在这些学习中发现每个运动项目都可以让身体不同部位的肌肉得到充分锻炼，从而实现全身发展。这也启示我，在锻炼时需要选择多个不同的项目，使全身的肌肉得到均衡的锻炼。因此，我建议初中生们尝试多种多样的运动项目，让身体得到全面发展。

第四段：合理膳食与锻炼的结合

锻炼和膳食是密不可分的，身体需要的能量和必需的营养必须通过饮食摄取。在我进行教练指导的锻炼时，教练也对我们进行了营养和膳食指导，教我们如何合理搭配餐食，并及时补充身体所需的能量和营养元素。通过这些锻炼和膳食结合的方式，我感受到身体更强壮更有劲头了。因此，我建议初中生们在进行锻炼的同时也注意饮食的合理搭配和营养的补充。

第五段：合理的休息和放松

锻炼后一定要注意好自己的休息和放松，让我们的身体得到充分的恢复。在我的初中生涯中，我也曾经在认真的锻炼后，没有注意休息和放松，导致身体出现疲劳和不适。经过一些教练关于休息和放松的指导，我逐渐了解到健康运动后的合理休息和放松对身体的重要性。因此，我建议初中生们做好锻炼后的休息和放松，让身体得到更好的恢复。

总之，锻炼是青春期学生必不可少的一项活动，适当的锻炼和合理的饮食营养是保持身体健康和积极生活的重要前提。初中生们应该了解自己身体特点，坚持适合自己的锻炼方式，同时注意锻炼后的休息和放松，让我们的青春时光更加有趣、快乐。

锻炼心得体会篇六

一、注重学习，努力适应新环境。

一个合格的挂职锻炼干部，必须注重学习，在学习中工作，在工作中学习。我认为每一次会议、每一次交流、每一项工作都是学习的好机会。因此，我在较短的时间里适应了新的环境、新的岗位，很快实现了角色转换。对于城市社区工作的我来说，农村社区的工作既熟悉又陌生。熟悉的是社区的档案工作相差不多；陌生的是农村社区的基础设施建设大量而繁琐。我通过多听、多看来分析社区干部与群众交往的艺术，

学到了他们那种吃苦耐劳、稳扎稳打的工作作风。我认为在社区基层工作，就要坚持多办实事、少讲空话，不讲条件、多做贡献，少说废话，多做实事。

二、牢记使命，完成各项任务。

鉴于这次挂职时间较短，社区没有给我安排具体工作，根据区委组织部的要求和我的意愿，采取“全面了解、有所侧重”的办法开展工作、宣传和交流。我还牢记此次挂职锻炼的工作任务是帮助农村社区建立健全相关工作内部制度，规范内部资料管理，做好城市社区管理服务理念等任务。

一个月来，我自觉服从安排，积极争取主动，和社区干部一起探讨、协助他们完善内部管理机制。我既提供自己做台帐的经验，又吸收他们好的经验和做法，较好完成了此次挂职锻炼任务。我还利用自己的工作专长，组织晓峰社区文体骨干到社区“送戏下乡”，为农村群众送去了一场视觉盛宴。

三、加强实践锻炼，提高自身素质。

锻炼心得体会篇七

锻炼是一项让身体强壮、增强免疫力、防止身体疾病的体育活动，通过锻炼，可以改善身体的代谢、提升身体的抵抗力，让身体更健康、更有活力。但是，单纯的锻炼并不一定就是最好的锻炼，如果错过了科学锻炼的方式，反而可能对身体造成负担和损害，甚至还可能增加身体的隐形风险。科学锻炼的，不仅要注重锻炼有效性，还要根据自身身体情况和治疗需要来制定科学方案，让锻炼更安全、更健康、更有益。

第二段：介绍科学锻炼的原则和技巧

科学锻炼有一些基本的原则和技巧，例如要注意适合自己的锻炼方式，选用含氧量高的、效果明显的锻炼方式进行锻炼；

还要注意科学锻炼的时间和频率，因为过多或过少都可能会影响效果和身体健康；另外，在进行锻炼时还需要注意锻炼的姿势和呼吸，避免让关节过度承受或呼吸不畅会增加身体的风险。如果能遵循这些原则和技巧进行科学锻炼，就能取得更好的锻炼效果，防止锻炼过程中出现身体不适或者损伤。

第三段：分析科学锻炼对身体健康的影响

科学锻炼对身体健康的影响具有多方面的作用。首先，科学锻炼可以有效地改善人体代谢机能，提升身体抵抗力，增强免疫力，防止疾病的发生和扩散。其次，科学锻炼可以促进血液循环和新陈代谢，让身体更加健康、充满活力。还可以降低人体的胆固醇和三酰甘油的含量，改善身体的循环系统和呼吸系统，有助于心脑血管的健康。科学锻炼还可以增强身体的稳定性和平衡性，防止身体跌倒和受伤，这对老年人或者需要进行康复锻炼人群来说具有更大的益处。

第四段：分享自己的科学锻炼心得体会

我个人在进行科学锻炼方面，主要是注重坚持和规律性。每天的锻炼时间大概在一个小时左右，锻炼项目以有氧运动和肌肉力量训练等为主。同时，我也会注意锻炼前的热身和后的拉伸，这样能避免在锻炼中出现损伤和疼痛。在锻炼的过程中，我也注意通过深呼吸或者舒缓呼吸的方式来稳定身体和情绪。另外，我也会尽可能去安排好更加适合自己的锻炼环境和锻炼氛围，包括选择好的运动场所和衣物，提前计划好锻炼时间和目标，这些也让我在锻炼中感到更加舒适和自信。

第五段：总结并展望科学锻炼的未来

科学锻炼，不仅是为了健康，更是为了更好地生活和成长。通过科学锻炼，我们能够更好地保持身体的健康和活力，提升自己的情绪和精神面貌，更好地拥抱生活和工作的挑战

机会。同时，科学锻炼也离不开科技和创新的推动，未来，随着人们对健康和生活方式更高的需求，科学锻炼的方式和手段也会更加多元化和个性化，在这个过程中，我们也需要更大地关注自己的身体和锻炼需求，不断调整和优化自己的科学锻炼方案，做到更加精准和有效的锻炼，以更好地促进身体健康和生命质量。