

# 最新锻炼心得体会(优质6篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

## 锻炼心得体会篇一

我于20xx年6月成为中央党校在职研究生班的一名学员。两年来，本人严格遵守党校的各项制度和纪律，结合工作实践，注重从多方面、多渠道自觉地加强党性锻炼和修养，不断加强世界观、人生观、价值观的改造，认真解决好理想信念和思想作风建设方面存在的突出问题，牢固树立实践党的全心全意为人民服务的宗旨，使自己的党性得到了进一步的加强。

### 一、对加强党性锻炼的认识

党性锻炼是党员自身在实践中按党性原则改造思想和规范行为的活动，它包括理论修养、政治修养、道德修养、作风修养和业务能力修养等多方面的内容。加强党性修养是完成党的历史使命、实现全面建设小康社会目标的需要，也是新形势下应对复杂国际局势加强党的建设的需要。重视加强党员的党性锻炼是我党的优良传统，也是我党各项事业不断取胜的重要保障。作为一名共产党员，我们应该认识到加强党性修养是保持共产党员先进性基础和前提，把党性锻炼贯穿于自我教育的始终，积极参与党的各项教育和锻炼活动，增强工作的主动性和自觉性。

曾指出，作为一名党员领导干部，尤其要加强党性锻炼。党员领导干部党性强弱，素质高低，领导水平如何，直接关系到加强党的建设这一新的伟大工程的实施，关系到国家、民族的前途命运。回顾自己这十几年的工作经历，从一名大学

教师成长为一名区委书记，离不开组织的培养和人民的信任。自己的一言一行，自己的党性强弱和作风的好坏，不仅仅是个人的行为，而且关乎党的形象，也影响到广大群众的利益。在这种压力和责任下，我更加要注意形象，加强党性修养，强化执政意识，牢记党的宗旨，处处维护党和群众的利益，不辜负党和人民的期望。

## 二、党性锻炼的成效

(一)在理想信念上加强党性锻炼，进一步增强了党性意识，明确了政治方向

在中央党校学习和先进性教育活动期间，通过对马列主义理论、党中央近期一系列新观点、新思路、新战略等专题的学习和研究，使我进一步加深了对“三个代表”重要思想、科学发展观的理解，更加坚定了共产主义信念，强化了党员意识，提高了政治理论水平，武装了思想头脑。

一是共产主义信仰更坚定。信仰共产主义是做一个合格党员的基础，是加强党性锻炼的根本。通过学习和目睹我国社会主义建设取得的伟大成就，我进一步改造了自己思想，更加坚定了社会主义必胜的信念，牢固树立起社会主义的人生观价值观，同西方个人主义、享乐主义划清了界线。

二是理论学习得到加强。参加在职研究生班的学习，给自己抽出时间加强理论学习和党性锻炼创造了机会。两年来，我系统学习了《马克思列宁主义基本问题研究》以及学校指定的一些课程，学习了中央关于科学发展观、构建和谐社会和规划的有关论述和文件精神，撰写了20多篇理论文章，并将理论知识应用于工作实践，不仅提高了政策水平，而且收到很好的工作效果。

三是认真参与先进性教育活动[]20xx年上半年，我以一名普通党员的身份参加了德庆县机关的先进性教育活动，利用这次

教育的机会，加强了学习，深刻进行了党性分析，认真查摆了问题，虚心听取了各方面的意见，落实了整改，个人的综合素质有了明显提高。此外，我还切实履行职责，十分重视加强对全县(区)先进性教育活动的领导，先进性教育活动所取得的实效多次得到了上级领导的肯定。

## (二)在道德修养中加强党性锻炼，进一步树立了为民意识和奉献精神

我是在党的关怀下成长起来的，对党有着深厚的感情，时时不忘为人民群众服务的宗旨和作为一名党员的职责义务。我认为，增强党性意识就是要牢记党员的职责，无论在何时何地都要牢记自己是一名共产党员，要时时处处按共产党员的标准严格要求自己，而不是把共产党员仅作为一个称号，不管职务多高，权力多大，财富多少，只要是共产党员，都要按照共产党员的标准、条件要求自己，都要履行共产党员的职责和义务，都要遵守党的纪律，按照国家的法律和党的规章制度办事，决不能自恃自己、放纵自己，那些对党的事业和工作缺乏责任感，不为党分忧解难，或者把自己混同于一般老百姓，不能按照党章规定要求自己的人，事实上已丧失了作为共产党员的起码资格。共产党员要始终保持清醒的头脑，解放思想、实事求是、求真务实、开拓创新、与时俱进，始终走在时代的前列，始终保持党的先进性，强化执政意识，牢记党的宗旨，使我们党永远健康，充满活力。通过学习，我深深感到无私奉献体现了共产党人的崇高精神境界，也是共产党员标准的基本要求。甘愿牺牲奉献，树立正确的名利观，摆脱名缰利索的束缚，真正做到事业重如山，名利淡如水。作为一名共产党员、国家干部更要调整好自己的心态，把个人的意愿和现实情况很好地结合起来精神振作地投入到工作中去。强化大局意识，自觉维护团结稳定的局面。自觉做到不利于团结的话不说，不利于团结的事不做。对待同志有满腔的热情和与人为善的态度。

## (三)在思想认识上加强党性锻炼，进一步强化了廉政勤政意

识，提高了防腐拒变的能力。

作为一名党员干部，能否做到克己奉公、清正廉洁，不仅是个人思想、品德和作风问题，而且关系到党在群众中的形象，是一个带有政治性的大问题。艰苦奋斗，是党的基本路线的重要内容，是每个共产党员都必须遵循的行为准则。在工作中，我一直把精力用在工作上，倡导勤俭办一切事情的作风，能少花的就少花，不能讲排场、摆阔气，大手大脚。业余时间读书学习、充实提高自己，参加健康有益的文化生活，陶冶思想情操。一个好的家庭环境是干好工作的基础，抽时间在家里多学习，多陪陪家人，多教一教孩子。管住小节，坚持严字当头，从我做起，按照各项廉政纪律规定，严抠细抓，坚决落实。牢记一些人犯错误的沉痛教训，时刻警醒自己，决不能在这方面犯错误、栽跟头，葬送自己的政治前途。

(四) 在工作实践中加强党性锻炼，进一步提高了执政能力和领导水平。

目前，我国正处于加快改革开放和现代化建设步伐，大力发展社会主义市场经济，把有中国特色社会主义的伟大事业推向前进的新阶段。新形势、新任务，迫切要求我们加强党性锻炼，用党性原则规范自己，做一个适应新形势要求的合格党员。一是落实了科学发展和创新的观点，努力构建和谐社会主义。建设有中国特色社会主义是全新的事业，马克思、列宁的本本里没有，在中国的历史上找不到，外国人也没有这样干过，完全靠我们自己来摸索。要完成这样的大业、新业，必须转变过时的思想观念。这就要求我们每一个共产党员，都要从“左”的框子中跳出来，抛弃用旧的思维模式研究问题、解决问题，只有这样，才能符合实际、与时代合拍。二是树立了民主的思想。尤其在转变领导作风，把贯彻民主集中制原则建立在客观实际的基础之上。讨论问题、报告工作不讲假话，不讲大话，不讲空话，真正使贯彻民主集中制原则适应新形势的要求。

总之，通过中央党校的学习，我树立了深入实际、狠抓落实的工作作风。牢固树立了服务的思想，破除墨守成规、固步自封的保守思想；破除目光短浅、眼界狭窄的自满情绪；破除求稳怕乱、安于现状的私心杂念。真正做到：看准的问题，就大胆地闯，大胆地试，不断探索新路子，创造新经验，使我的党性认识不断提高到一个新层次。

## 锻炼心得体会篇二

现在，越来越多的人懂得健康的生活方式，其中一个最重要的元素就是运动。对于许多人来说，锻炼并不是一项令人愉快的任务，但对我来说，锻炼已经成为我生活中的必需品。今天，我想分享我的“爱锻炼心得体会”。

### 第二段：锻炼的好处

首先，我想说的是锻炼的好处。锻炼可以帮助我们保持身体健康，减轻体重，强化肌肉，改善身体柔韧性和平衡性，提高心肺功能，降低血压和胆固醇等等。通过锻炼，我们能更好地保护自己的身体，减少疾病和异常情况的发生。

### 第三段：锻炼时的心态

除了身体健康之外，锻炼还有助于改善我们的心理健康。当我们运动时，我们的大脑会释放多巴胺和内啡肽等化学物质，这些化学物质会让我们感觉快乐和舒适。锻炼也可以帮助我们减轻心理压力和焦虑，提高自尊和自信。当我们在运动时，往往会进入一种状态，这种状态叫做“流动状态”，我们可以暂时忘记烦恼和负担，享受当下的运动过程。

### 第四段：克服锻炼的困难

当然，要成为一个爱锻炼的人并不容易。很多人会在锻炼初期面临困难，比如体力不佳，运动时会感到疲惫和痛苦。而

我自己也特别挑剔，针对不同的锻炼我都有些许困难，但我从来不会就此失去信心。我告诉自己，成为健康的人需要勇气和毅力，需要不断地挑战自己，尝试新的运动，找到自己喜欢的锻炼方式，最终才能养成锻炼的习惯。

## 第五段：总结和结论

在我看来，锻炼不仅能改善身体和心理上的健康，也给我们带来了更积极的生活态度。坚持锻炼并不是一件容易的事情，但我相信，只要我们把锻炼当成生活中的必需品，我们就能够克服困难，享受锻炼的乐趣，成为一个健康、快乐的人。我也希望我的“爱锻炼心得体会”能够帮助更多的人理解和发现锻炼的重要性。

## 锻炼心得体会篇三

总有一段历史让我们铭记，总有一些事迹让我们感动，总有一些英雄让我们缅怀，总有一种精神让我们发扬。1920年10月27日，毛泽东、朱德等一代伟人创建了井冈山革命根据地，开创了“农村包围城市，武装夺取政权”的正确道路。在八十三年后的今天，我们秉承党性锻炼、体验式教学之要义登上了“革命摇篮”井冈山。瞻仰革命烈士陵园，敬献花圈，重温入党誓词，缅怀革命先烈伟绩；参观井冈山革命博物馆、茅坪八角楼、小井红军烈士墓、小井红军医院，历历再现了井冈山斗争的光辉历程；身着红军装，重走朱毛挑粮小道，听黄洋界上炮声隆，吃红米饭、南瓜汤，体验艰苦峥嵘岁月；聆听陈胜华、吴晓敏两位教授的井冈山精神专题教学，感同身受革命先烈后人述说的悠悠岁月，激情澎湃学唱红色歌曲，我们无不为之精神强烈震撼。每到一处，感井冈山之壮美，叹革命前辈之忠烈，悲壮之情油然而起，历史就这样沉甸甸地呈现在我们面前。

井冈山精神是宝贵的精神财富，继承这笔宝贵的历史遗产并加以发扬光大是应有之义，细说起来有两点：

其一信念之坚定不可弃。井冈山革命斗争时期，以毛泽东为杰出代表的中国共产党人，怀着对共产主义理想和信念的执著追求，肩负着拯救中华民族的神圣使命，高举武装斗争的旗帜，在井冈山点燃了“工农武装割据”的星星之火。井冈山革命根据地建立以后，毛泽东以马克思主义者的坚定性，经常对广大军民进行理想信念教育，并从理论上回答了“红旗到底能打多久”的疑问，他引用中国的一句老话“星星之火，可以燎原”，坚定地认为中国革命是全国布满了干柴，井冈山斗争的星星之火很快就会燃起燎原烈火。井冈山军民正是凭着这种对共产主义事业必胜的坚定理想和信念，以大无畏的革命精神同反动势力作斗争，引导革命走向胜利。

其二鱼水之情不可忘。在艰苦卓绝的井冈山斗争中，中国共产党和工农红军同广大人民群众建立了鱼水相依的关系。毛泽东在论述小块红色政权为什么能够存在时，把“有很好的群众”作为第一位的因素。毛泽东十分注意军队的群众纪律问题，先后制定了“三大纪律”和“六项注意”，要求指战员自觉遵守，切实维护群众利益，密切了军队与人民群众的血肉联系。在党的领导下，根据地广泛开展了打土豪分田地运动，从根本上代表了农民群众的利益，从而极大地调动了人民群众的创造精神和牺牲精神，极大地激发了人民群众投身革命的热情。他们义无反顾地参加斗争，倾其所有支援红军，支援革命战争，形成了一道什么力量也打不破的“真正的铜墙铁壁”。

追寻红色足迹，加强党性锻炼，身临其境，颇多感怀，多一份信念，多一份责任，总比多一份功利，多一份浮躁要好。以上思索与思虑，以文字记之，给我们自己。

匆匆奔波于滚滚红尘中，我们倦怠的生命需要一次又一次洗礼。世俗的尘灰，淤积于我们的内心，让我们的心境开始迷蒙、混沌。这时候，哪怕是赤足穿过春天的田野，走向山岗静静听风，枯萎的生命也会因得到浇灌而苏醒。壮美的人生往往就是在一次次洗礼之后的重生。

井冈山之行给我的就是这样一场荡涤生命的洗礼。

穿行在波澜壮阔的历史烟波中，英雄塔前的伫立，无字碑前的震撼，瞻仰烈士年轻的脸庞上，那坚毅的目光穿透岁月，依旧令人伤感。曲折的挑粮小道两旁，满目的青松翠竹，仿佛都化作英勇的红军战士在崇山峻岭中与反动派殊死斗争。三湾改编后七百火种，八角楼上的豆点火光，黄洋界隆隆炮声，迎风飘扬的旌旗，革命的星星之火，终于从井冈山燎原到全国，无数英雄的战士和农民群众舍生取义献身革命的峥嵘岁月一幕幕在脑海翻腾不止。两年零四个月，在历史长河里只是短暂的瞬间，毛泽东在井冈山把马克思主义普遍真理同中国革命的具体实践相结合所开辟的中国革命道路，却续写了跨世纪的辉煌；究竟是什么力量支持一代代中国共产党人从胜利走向更大的胜利？井冈山革命博物馆系统、全面地记录使我深深地体会到：是井冈山精神！是无比坚定的理想信念！为了实现崇高的革命理想，为了坚守崇高的政治信仰，而毫无保留无私无畏地英勇献身！

理想信念是人生的航灯。没有理想信念，就会迷失奋斗目标和前进方向，就会像一盘散沙而形不成凝聚力，就会失去精神支柱而自我瓦解。

什么是人生价值？有的说要根据收入多少去衡量，也有的认为要按照职务大小去衡量。井冈山告诉我们，人生的价值要根据一个人对社会进步的贡献去衡量。人生价值在于坚定信念，在于开拓创新，在于艰苦奋斗，在于自觉奉献。

当我坐下来，静静享受先烈们为我们创造来的美好生活时，我想生活在和平年代的我们一定要秉承“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利”的井冈山精神，在新的历史条件下，勇闯新路、敢于创新，大胆开创工作新局面。做为一名金融工作者，一名基层的支行负责人，一定要坚定信念，不被社会上的物欲横流所左右，坚守职业道德，为支持当地经济发展不懈努力。



我们在井冈山的绿色风景中徜徉，我们在井冈山的红色文化中锤炼。井冈山精神源远流长，博大精深，是一个蕴涵丰富的巨大精神宝库。经过这红色文化的洗礼，我对中国的革命战争有了更深刻的认识。我的眼前似乎出现了一个红色的航标灯，指引着我向着正确和光明的方向行进。

此次井冈之行，最重要的体会，就是对井冈山精神有了更加深刻的理解。井冈山精神是对民族精神的传承与发展，是中国革命精神之源。江一同志把它概括为“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路、依靠群众、勇于胜利”□20xx年1月，在井冈山视察期间指出，井冈山精神是“我们的宝贵精神财富”。学习和弘扬井冈山精神，必须准确把握其精神实质，把革命传统与时代发展相结合，并使之转化为推动工作的不竭动力。

## 锻炼心得体会篇四

在每个人的成长过程中，锻炼是必不可少的一部分。我也不例外，从小学开始我就开始了长跑、篮球等各种运动。经过多年的锻炼，我深刻地认识到了锻炼的重要性。

首先，锻炼可以增强身体的各项素质。通过长期的运动训练，人的肌肉、骨骼、心肺等生理机能都能够得到改善和提高，从而增强身体的抵抗力和适应能力。在我进行长跑训练的过程中，我不仅能够坚持更久的时间，而且可以轻松应对更高强度的训练。这种身体素质的提高不仅可以提高我们的身体素质，还可以在生活中减少受伤的概率，提高我们的生活质量。

其次，锻炼也可以促进心理健康的发展。在我进行运动时，身体的机能不仅可以得到锻炼，更重要的是心理上得到放松和宣泄。在跑步时，我可以放下学习和生活的一切烦恼，享受自由自在的运动。这种感觉让我觉得轻松愉悦，减少了我压力和焦虑感，让我更有自信和积极面对生活的各种挑战。

此外，锻炼也可以培养我们的意志力和毅力。在运动过程中，会遇到很多疲劳、困难、挫折等问题，但只有坚持下去才能取得进步。通过经常的锻炼，我们不仅可以锻炼身体，也可以锻炼意志力和毅力。这些品质不仅可以在运动中得到锻炼，还可以在我们的学习和生活中发挥重要的作用。

最后，我想强调的是，锻炼需要科学合理地进行。虽然锻炼可以促进身体健康和心理健康的发展，但是过度、不规律的锻炼也会给身体带来负面影响。因此，在进行锻炼时，需要根据自己的身体状况和实际情况科学规划和安排锻炼内容和强度。

总之，锻炼是对身体和心灵的一种保健方式，是培养毅力、锻炼意志、提高身体素质和心理素质的重要途径。我会继续坚持锻炼，保持健康和积极向上的心态。

## 锻炼心得体会篇五

锻炼对于身体和心理的好处是众所周知的。无论是健身、运动还是其他形式的锻炼，都可以带给人们许多好处。我也是一个热爱锻炼的人，多年来我在锻炼中积累了一些心得和体会。接下来，我将分享我对于锻炼的看法，并阐述它对我的身心健康的影响。

首先，锻炼可以提高我的身体机能。通过经常锻炼，我可以增强肌肉力量、提高耐力和柔韧度。在我较为努力的锻炼中，我可以感受到我的身体日益强壮。我发现我可以更轻松地进行日常活动，比如搬运重物 and 跑步。此外，锻炼还增强了我的免疫系统，使我更加抵抗疾病。经过锻炼后，我感到更有活力和精力充沛，也更少生病。

其次，锻炼对我的心理健康也有积极的影响。许多研究表明，锻炼可以缓解压力和焦虑，提高心情和幸福感。我发现在锻炼期间，我能够释放压力，冷静下来，提高专注力。例如在

跑步时，我可以尽情享受大自然的美景，沉浸在自己的思考中。此外，锻炼对于改善睡眠也非常有益。经过一天忙碌后，我会感到疲惫，锻炼能够帮助我放松身心，有助于入睡。每天睡眠充足对于精神状态和情绪的稳定非常重要。

此外，锻炼也可以带给我团队合作和坚持的能力。在我以前参加的团体运动中，比如篮球和排球，我学会了与团队合作、信任队友和共同努力的重要性。通过与队友一起训练和比赛，我和我的团队建立了深厚的友谊和信任。此外，锻炼也需要坚持和毅力，让我养成了坚持不懈的习惯。无论是面对困难的锻炼动作还是艰苦的训练计划，我都学会了不轻易放弃，坚持下去。

然而，锻炼也有其挑战和困难。有时候，我会感到懒惰和没有动力，不想去锻炼。但是，我意识到这只是一时的情绪，而不是真正的倦怠感。每当我克服这些困难，坚持下去，我都会获得满足感和成就感。我也学会了积极的心态和自我激励，这对于克服挑战和实现目标非常重要。

综上所述，锻炼对于身体和心理健康具有积极的影响。通过锻炼，我可以改善身体机能、提高心理健康，培养团队合作和坚持的能力。虽然锻炼有时会面临挑战和困难，但只要坚持下去，就会收获满满的成就感和自我提升。锻炼已经成为我生活中不可或缺的一部分，我相信它将继续给我带来身心健康的收益。

## 锻炼心得体会篇六

今天我主要汇报两项内容，一是挂职锻炼的一些体会和收获，二是就挂职锻炼和学校工作提几点意见和建议。不当之处，敬请批评指正。

### 一、挂职锻炼的体会和收获

一是备受鼓舞，观念得到了更新。与市政府研究室、办公室的干部们在一起工作，他们身上所体现出来的高度责任感、对业务的透彻掌握，对我影响很大。特别是四月底市委、市政府组织开展“转方式、调结构”大讨论活动以来，我感觉“转方式、调结构”的思想始终贯穿于他们认识问题、解决问题的始终，他们能够善于从大局和长远出发，制定工作规划，这一点对我触动很大。

二是了解情况，推动本职工作开展。为全面了解我市发展情况，更好地推动本职工作的开展，在挂职锻炼期间，我铺下身子，认真阅读各种文件资料，对我市经济运行情况等有了更加深入的了解。我对做好学校工作信心倍增，把握更大。

三是广交朋友，拓宽信息渠道。本着谦虚谨慎、甘当学生的态度，我真诚与市政府研究室、办公室的干部相识、相知、相处，真诚赢得他们的理解和信任，拓宽了交往面。从他们身上获得信息，受益匪浅。

四是促进合作，取得实效。校地工作上携起手来，感情上拉近了，关系深入了。科研合作方面，与市政府研究室的几位同志共同申报了潍坊市科技开发研究课题；学术交流方面，与市政府领导协商，邀请到了有关专家，近期将来我校免费作学术报告。

五是严格自律，展示形象。在工作、生活上严格要求自己，时时处处注意维护和展示我校干部的良好形象，做到了时间靠得上，工作抓得紧，生活严要求。例如，在本月开展的“转方式、调结构”大讨论期间，我负责各个市直部门上报材料的审核、修改和编发简报工作。对每一份报上来的材料都认真研读，认真核对，认真修改，确保了已经下发的近20份简报无一字错漏，受到了领导和同事们的好评。

## 二、几点建议和意见

1、回首两个多月的挂职学习，我更加深刻地认识到了实施校地、校企合作，这是学校党委和市委的英明决策。事实上，要加快和深化校地、校企合作进程，我们还有许多工作可以做。其中，一项最基本的办法，就是校地、校企之间人员的加快感情交流和思想沟通，只要思想上有共同语言，感情上就能相互交流，因此，建议学校加大干部挂职锻炼的力度，人员上可以多一点，时间上再长一点，效果可能会更好。

2、以“科研强校”、“人才兴校”等大讨论为契机，激励我校干部教师苦练内功，提升教学科研水平。大家比较关注的，我校社会声誉不够高、影响不够大的问题，主要原因是我校缺少有影响力的大师，以及我校对地方经济社会发展贡献还不够大造成的。我校坚持“教学立校、科研强校、人才兴校”战略，不断创出新成果，这是十分可喜的事情。5月10日启动第三专题“实施科研强校战略，提高综合竞争实力”大讨论活动以来，邀请专家来做了学术报告，各个院部处积极组织大讨论，学校再次征求意见修订了《科研项目管理办法》、《科研成果管理与奖励办法》等多个文件，可见学校重视科研工作的力度。但也应该看到，我校教师在对科研促教学的思想认识上存在不平衡性，个别老师甚至认为，只要教好书就行了，又不评职称，搞科研干什么?!实际上，这是一种消极的思想在作祟。教学和科研相辅相成，没有科研支撑的教学是乏味的。早在19世纪初，洪堡创办的柏林大学就提出了“教学与研究统一”的理念，明确了高校科学研究的职能。洪堡提出，大学是一种学术机构，不论是老师还是学生，都应该成为问题的研究者和探索者。罗素对洪堡的做法给予充分肯定，他也赞同每个大学教师都应从事学术研究，并应当有足够的精力去了解各国学者关于自己所做的研究。我们要办成特色鲜明的综合性大学，首先要统一科研促进教学的思想认识。在美国，高校教师有30%的科研经费来自承担企业科研课题资助，有30%左右来自国家和地方政府科研项目支持，学生的一半以上学费，得由导师支持，学生的学费，来自教授承担科研课题项目的经费支持。可以这么说，没有科研项目和课题，教授的教学工作就难以维持。就要像辛书

记说的：“要提高综合实力，竞争实力体现在科研上，教学水平也体现在科研水平上，所以我们要实施科研强校战略，提高综合竞争实力。”

3、加强合作，提高主动服务地方经济社会发展的意识、能力和水平。在19世纪以前，世界范围内的生产力水平比较低，农业经济占据主导地位，对知识和技术的需求不很强烈，高等教育与区域经济建设之间关系并不密切。但随着经济的发展与社会的进步，特别是英国新航线的开辟和贸易往来的发展，英国成为第一个将高等教育与区域经济建设联系起来的国家。目前，主动服务地方经济社会发展意识不强，高等教育对地方经济社会发展贡献率低下，是地方高校存在的共性问题。在4月20日山东社科普及周潍坊行活动中，感觉我校服务地方经济社会发展应该有所作为，而且应该大有作为，在上百人的专家组成人员名单中，居然没有一个潍坊学院教授的名字，这与潍坊学院在潍坊市的地位很不相符，我校有不少大师级的人才，没有推介出去。我校应该充分利用高校人才汇聚、学科综合交叉的能力优势，全方位开展服务，进一步推进产学研用结合，加快科技成果转化，积极参加文化建设，引领社会文化，积极参与决策咨询，充分发挥智囊团、思想库作用。牛书记主持的“潍坊现象研究”，在全市内刊上发表后，引起了很好的反响，这是对潍坊社会的一个很大的贡献。但在科技成果转化方面，我校还存在不少问题。据统计，欧美国家的科技成果转化率在68%作用，而我国的只有6-8%；包括大学生的创业项目，每年获得全国奖励的都在80项以上，但真正付诸实施成功创业的也只有2-3项。究其原因，就是高校科研主动服务地方经济社会发展的意识不强导致的，大家为了科研而科研，而不是为了教学而科研。

4、加强合作，争取地方政府的大力支持。美国于1862年颁布《莫雷尔法案》之后，赠地学院和州立大学确立了为区域经济社会发展服务的办学方针，把培养实用型人才作为目标。威斯康星大学作为美国的第一所与政府合作的地方院校，其服务区域经济建设的办学理念影响广泛而深远。该校积极加

强校地、校企合作交流，实现了校地、校企良性互动。州政府尊重高校师生的科研才能，接纳大学各学科的教师在州政府各部门任职，担任技术顾问或相应的领导工作，不少教师在大学和州政府里身兼数职，同时为州政府和大学提供服务。威斯康星大学文理学院院长伯格就在州林业委员会、自然资源保护委员会和渔业委员会同时担任职务；校长范海斯除任州地理、自然保护委员会主席职务外，还担任州政府森林委员会和公共图书委员会的成员，并领导木材产品的实验室工作。到1920xx年，威斯康星大学已经有35名教授在本州政府兼职。威斯康星大学也热诚邀请州政府的一些官员和专家到校讲学。国内不少地方和高校借鉴美国的成功做法，在高等教育发展中取得了可喜成绩。上海浦东大学城的建设，安徽池州学院的建设，五邑大学的建设，以及临沂师范学院的建设等，都取得了明显实效。目前，我校在校企、校地合作方面，已经取得了一些可喜成绩，特别是在重点学科建设和重点实验室建设方面，已经积累了成功经验。王院长在《中国教育报》4月26日高等教育版上撰文介绍了我校的做法，明确了我校紧密联系地方实际，致力于为区域经济社会发展服务的学科建设，纵横立项和科研经费大幅度增加，为各个学科的建设提供了理想的科研平台，较好地推动了学校工作的全面发展。

但也应该看到，我们面临的办学经费不足的现实困难问题。国家教育研究中心张力主任日前介绍说，统计到20xx年，办学拨款经费国内最高的为24380.4元/生，最低的是3713.46元/生，相差达到6.57倍。我校生均拨款还处在全国较低的水平，这与我校的社会贡献以及潍坊市的发展需求和实际状况，严重不符。目前，我校人才培养与专业设置，还不能很好地满足地方经济社会发展需要；科研与市场结合不够紧密，科技成果转化率低；因此，我校要不断优化学科专业结构，建立动态调整机制，以适应地方经济社会发展需要。在此基础上争取地方政府的大力财政支持。

5、我校未来发展，面临着越来越严重的形势考验。马丁·特罗在30年前首次描述了高等教育存在着三个以数量为标准的

发展阶段。这一理论是基于当时部分发达国家高等教育完成“大众化”或“普及化”的现实，但是遭到了不少学者的批评；日本广岛大学教授有本章提出的后大众化理论，就是对马丁·特罗高等教育阶段理论最有代表性的创造性批判。在后大众化时期，我们面临着严峻的竞争形势。目前全国各类高校有2367所□20xx年将发展到3000所，每年只增加50万大学生，国家重点建设若干所世界一流大学和一批高水平研究型大学，各地积极鼓励发展职业教育，像我们学校这样的地方本科院校，将在夹缝中生存，前有标兵，后有追兵，标兵实力很强大，追兵势头很威猛。因此，我们要认真设计学校的建设和发展路径，科学做好“”规划，共谋学校的长远发展。

当务之急，是更新思想，转变观念。观念是行动的先导，在学校组织的“科研强校”“人才形校”等各个大讨论中，要紧密结合市委、市政府组织的“转方式、调结构”大讨论活动的开展，更加具体地分析形势，查摆问题，贴近自己的单位、贴近自己的岗位、贴近自己的职能、贴近自己所处的环节，深入细致地思考学校发展大计，要对照学校党委的要求找问题，对比先进典型找差距，按照学生成长成才的愿望找不足，有什么问题找什么问题，有多少问题摆多少问题。爱因斯坦说，发现问题，比解决问题更要重要。所以，下一步我们要在学校党委的坚强领导下，从自身做起，切实把制约学校发展的问题找准、找透、找具体。制订针对性措施，逐步把问题解决。

后期的打算：加强学习，加强调研，多做实事，总结经验，加强高教研究，积极参与学校“”发展规划的制订工作。