

2023年家中锻炼心得体会(精选8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

家中锻炼心得体会篇一

随着生活节奏的加快和工作压力的增大，人们越来越注意到保持身体健康的重要性。然而，很多人由于各种原因无法前往健身房或者户外运动，于是选择在家中锻炼。我也是其中一员，我发现在家中锻炼不仅方便，而且效果同样显著。下面我将介绍我在家中锻炼的心得体会。

首先，家中锻炼给了我很多自由。在健身房，人们往往需要按照规定的时间和地点进行锻炼。这对于我这样工作繁忙又有时间限制的人来说，是一种束缚。而在家中，我可以根据自己的时间安排进行锻炼，早上或者晚上都行。而且我可以选择任何一个角落作为我的健身场所，不论是起居室、卧室还是阳台，都可以满足我的需求。这种自由的感觉让我更加享受锻炼的过程。

其次，家中锻炼让我更容易坚持。在家中锻炼没有人监督我，但也没有人干扰我，我可以自由选择自己喜欢的音乐和视频来作为我的锻炼伴随物。这不仅提高了锻炼的乐趣，而且让我在锻炼时更加专注。每个人都知道，坚持是健身的关键，而在家中锻炼可以有效减少因为外界因素导致的中断，让我更容易坚持下去。这种持之以恒的坚持让我收获了更好的健康效果。

另外，家中锻炼也让我节省了不少时间和金钱。去健身房需要花费很多时间，不仅要去一趟，还要等待使用器械，特别

是在高峰时段。而在家中锻炼，我可以随时开始，没有等待的时间。此外，家中锻炼只需要一些简单的器械，如哑铃和瑜伽垫等，这些也不需要花费过多的金钱。与此相比，健身房的费用就大了许多。所以，从时间和金钱的角度考虑，在家中锻炼是更为经济高效的选择。

然而，家中锻炼也有一些挑战。最大的挑战就是缺少专业指导。在健身房，有专业的教练可以根据个人情况设计锻炼计划，并对动作进行指导和纠正。然而，在家中锻炼，我只能通过网络上的教程和视频来获取一些锻炼知识。这很容易导致动作不标准，或者选错了一些适合我自己的锻炼方法。因此，我意识到在家中锻炼时要格外小心，避免受伤。并且，我会通过参加线上课程或请教健身达人来获得更专业的指导。

综上所述，家中锻炼是一种方便、自由和经济高效的锻炼方式。它让我更容易坚持并享受锻炼的过程。虽然缺少了专业指导，但通过一些线上资源和咨询，我可以弥补这个问题。最重要的是，家中锻炼让我在保持身体健康的同时，也节省了不少时间和金钱。我相信，在未来的日子里，家中锻炼会越来越受到人们的重视，并成为一种主流的健身方式。

家中锻炼心得体会篇二

6月7至8日北航离退休教职工党委“创先争优”主题论坛在河北徐水举行。来自学校各基层党支部、离退休党委、民主党派和部分社团的90名学员怀着喜悦的心情，参加了愉快的学习生活。

我作为北航老教授协会、老科技工作者协会和老教育工作者协会(简称“三老”协会)成员首次参加老年党校的学习及社会实践活动，收获颇丰。

随着车辆的疾驶，映入眼帘的是一马平川的燕赵大地，开镰在即的滚滚麦浪闪烁着金色的光芒，给人们带来丰收的喜悦，

我第一次途经京昆高速公路，第一次深入保定地区，第一次认知当地人文历史的底蕴，一切都感到那么新颖、那么有吸引力、那么多姿多彩。

论坛共安排了五位优秀党支部书记进行主题发言。他们围绕颂祖国、促发展、倡和谐、乐晚年的主题，抓好离退休党支部建设和思想政治建设，根据实现“五好支部”即支部班子好、党员干部好、支部设置好、群众反映好、党员活动好的目标，从不同侧面介绍了各自的工作特点和亮点，发言很有代表性、很精彩，使人深受教育和鼓舞。大家一致赞扬了支部书记们退而不休、积极发挥党员模范带头作用、无私奉献的革命精神。同时他们也反映出我校广大离退休教职工党员人到老、志不渝、跟党走、永向前的健康精神面貌。

通过学习，我感到进一步发挥“三老”协会的作用大有必要。“三老”协会要同党支部、关工委、群众工作协调发展，扬长避短，选择最佳结合点，努力搭建建言献策、科技服务、科学普及与促和谐发展的平台。要通过发挥理事的骨干带头作用，团结广大会员，促进会员与社会的接触、鼓励会员参与有益的活动、充分调动发掘老年人的潜能，让他们发挥能力继续贡献社会，建立和完善积极健康的晚年形象。

通过参观《唐县白求恩柯棣华纪念馆》，使我们亲临其境，实地考察革命老区唐县，感受伟大的国际主义战士白求恩的光辉足迹，再次重温“老三篇”，受到革命传统教育。毛主席高度赞扬白求恩医生，是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。今后我们会自觉学习他毫无自私自利之心的精神，学习他不怕牺牲勇于献身的精神，学习他对工作极端负责任、对技术精益求精的精神！争取成为一个永远有利于人民的人！

家中锻炼心得体会篇三

第一段（导入）

随着现代生活节奏的加快，越来越多的人选择在家中进行锻炼来提高身体素质和健康水平。我也是其中之一，最近一段时间在家中锻炼，积累了一些宝贵的经验和体会。在家中锻炼不仅节约时间和费用，还减少了外界干扰，帮助我更好地专注于锻炼身体。接下来，我将分享我在家中锻炼的心得体会。

第二段（主体）

在家中锻炼的第一个体会是锻炼时间的弹性。在健身房中，我需要根据开放时间进行安排，有时还要等待器械的使用。然而，在家中锻炼，我可以根据自己的时间表自由安排锻炼时间。早晨或晚上都可以成为我锻炼的时段，这种弹性让我更容易坚持锻炼，并减少了因为时间冲突而放弃锻炼的可能性。

第三段（主体）

其次，家中锻炼能够提供更多的锻炼选择。健身房的器械多样性常常受限，而家中可以随意搭配不同的锻炼方式，例如瑜伽、拉伸、自由器械等等。我可以根据自己的需要和喜好选择适合自己的锻炼方式，使身体得到全面的锻炼。另外，我还可以调节锻炼强度，逐渐增加难度，这对于健康水平的提高非常有帮助。

第四段（主体）

家中锻炼还有一个明显的好处是避免了外界的干扰和羞耻感。健身房常常人流如织，我作为一个初学者常常会感到不适应和羞怯。而在家中锻炼，我可以摆脱他人的眼光，随意选择合适的衣着，减少了心理负担。此外，家中没有外界干扰，我可以更好地专注于锻炼，不受他人打扰，更容易进入状态。

第五段（总结）

在家中锻炼的这段时间，我不仅提高了身体素质，还积累了宝贵的经验和体会。家中锻炼让我可以灵活安排锻炼时间，选择适合自己的锻炼方式，并摆脱了外界的干扰和羞耻感。对于我这样一个注重效率和舒适度的人来说，家中锻炼是一种非常理想的选择。我相信，在未来的锻炼中，我会继续坚持在家中锻炼，并不断尝试新的锻炼方式，提升自己的身体素质和健康水平。

家中锻炼心得体会篇四

今年能被组织选派到xx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。

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xx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。

二是在乡镇学到了很多工作方法。xx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。

三是积累了乡镇工作的经验。按照乡镇领导班子的分工，我协管党群、农业、新农村建设、扶贫开发和整村推进工作。先后参与了xx乡的风清气正形象工程建设、抗震救灾的捐赠工作、“解放思想，加快发展”大讨论活动等具体工作。通过这些工作实践，使我增长了阅历，积累了经验。

四是加深了与群众的感情。在北顺村和兴隆村蹲点调研时，我和农民朋友们触膝谈心，常常一聊就是大半夜。他们性格直爽，喜怒好恶不加掩饰，他们的语言也很鲜活很生动，褒贬人或事，有时虽然不雅却很形象。和他们谈话，轻松愉快而且有收获。听了他们的心声，对我更深刻的思考农村问题有很大的帮助。我也交了很多农民朋友，我通过他们了解了农民群众的生活现状以及对未来生活的美好憧憬，也为他们宣传了我所了解的国家政策、法律法规。

职期间，我看到乡里的领导，在那么艰苦的环境中还工作那么认真负责，我感觉很惭愧。我们有个郑副乡长，在工作中因不徇私情，秉公办事而操殴打。手伤未好，就坚持上班，领导慰问他时，他连声自责，说自己工作方法不当，给组织上添麻烦了。当公安机关准备严肃处理闹-事者时，他又为了顾全大局出面讲情，希望能从轻处理。看到他们，再想想我自己，在这样舒适安逸的环境中工作，有什么理由不尽心尽力把工作做好呢?!

距离挂职结束还有三个月的时间，我会更加珍惜这段时间，在这三个月中更虚心的学习，更努力的工作，更广泛的接触群众，更深入的开展调研，力争在年末向组织交上一份有质量的答卷。

我的认识

1、我们的领导平易近人

刚来教育局时，有点顾虑，有点胆怯，因为在我的意向中，我们的领导高高在上，不好接近。通过一个月的观察和体验，我看到的是谦逊与温和，看到了各处室待人接物坦诚、热情、周到、充满人情味。领导自身的一言一行打消了我内心的顾虑，为我们树立起一个良好的机关形象。我能感受到我们的教育局行政领导班子的亲和力、凝聚力和向心力领导班子。

2、我们领导比我们辛苦

之前我也片面的认为我们的领导的工作就是坐阵指挥，上传下达，对下属学校和教师进行“决策、安排、部署、检查、督导”，也片面认为只有真正站在讲台上，面对的学生的人才是搞教育的人，也是最辛苦的人。一个月的亲眼所闻、所见、亲身体验，我才感到自己很浅薄很狭隘。听说只要黄局长在办公室，门前等待汇报工作、解决实在问题的人排班战队；也了解某些股室每天都纠缠在繁杂的工作事务中。一个股室也许就收集、整理、统计、上报某一个小信息或数据，都要牵涉全县那么多的下属学校，可想，如果在正常上课时间，这个工作是多么忙碌和辛苦。。

3、严谨务实的工作作风

如果和我们的教师办公室相比，教师办公室吹牛扯靶，嘻哈打笑，多了很多随意，也多了很多抱怨浮躁。而我们教育局办公室，多了更多的自律、严谨、务实，注重细节。

4、团结协作的大局意识。

在局里锻炼期间，我经常看到几位领导之间交流、探讨工作，看到各个股室之间的相互协调，看到了股室成员之间的紧密协作。工作中讲原则、守规矩，不推诿，不拆台，高效务实，团结协作。

二、我的收获

1、加强终身学习的意识。

通过一个月的挂职锻炼，我深感学习对于一个人的一生来说，始终是一件非常重要的事情。在教师的岗位上，因自己有过初高中的教学经历，也在中层领导教科室、办公室、教导多个岗位锻炼过，认为自己在专业知识、学校管理有一定优势。

通过挂职锻炼，认识到了自己的浅薄和欠缺。领导说话的方式、做事的态度、思考问题的方法、处理问题的严密等等，无不值得我去思考和学习。所以我将今后的工作和生活中，坚持多听、多看、多学、多记、多想，通过多方面认真学习，让自己成为一个有底蕴的人，一个有底气的人们教师。

2、放平心态、全心投入

上发挥引领示范作用。

3、宏观的处事能力

通过这次锻炼，我看到我们的领导遇到问题时，不慌乱、不武断、运筹帷幄，做事全面、周到，不留后患。领导们独到的眼光、缜密的思维、运筹帷幄的处事方法，令我折服。我充分地感受到在工作中，总会遇到不少问题和困难，不害怕，不退缩，勇敢地去面对，把眼光放远，站在高一层次全方位、多角度的看待问题、分析问题、解决问题，才能把事情做好，做得更完美。

4、树立大局观念和服务意识

通过挂职学习，我深刻认识到一所学校要和谐发展，需要政令畅通、各尽所能，也需要单位成员紧密团结、共同协作。也认识到，作为一位教师，讲原则、懂规矩、尊重与服从并不是无“个性”，而是一个人的优秀品质。我将在今后的工作中，用服务意识和大局意识指导自己的言行，认真履职，对对领导负责、对教师负责、对学生负责。不求轰轰烈烈，但求问心无愧。

总之，在一个月的学习锻炼中，我转变了观念，增长了知识，扩大了视野。在以后的工作中，我将在原有的基础上，更进一步努力，将所见、所学根据实际运用到自己的教学工作，为学校工作尽己所能！

2015年3月13日，我有幸被选派到“亿利碳素有限公司”进行为期二个月的挂职锻炼，任经理助理，协助分管综合管理部。挂职锻炼期间，我按照市委组织部和市局、县局的要求，坚持以“”会议精神为指导，使自己在思想、素质、能力上得到了全面的学习锻炼和提高。这段工作、学习的时间虽然短暂却很充实，使我学习到了平时工作所不能接触的知识，并与“某某 碳素有限公司”的广大干部、员工们建立了深厚的感情，感受很深，收获颇丰。

一、挂职锻炼单位的基本情况

“某某 碳素有限公司”注册成立于2015年3月，和北京奥运会同日点火。公司规划投资1.6亿元，地址位于某某县 镇 村尾， 公路旁，东距 江10公里，西距某某县城20公里，南与 、 毗邻，北与 、 接壤，占地面积5万余平方米，2条成型生产线，环式敞开焙烧炉3座及配套的其他生产线，设计年产预焙阳极12万吨，一期工程8个月建成投产，创同行业建设奇迹，员工210人，技术骨干39人，产品远销青海、内蒙古等地，产值2.5亿，每年交税1000余万元。

二、挂职锻炼期间的立足点

（一）强化学习，找准位置，转变角色

1、挂职期间，围绕挂职锻炼工作目标，努力适应工作角色、工作环境的转变，努力克服工作生活困难，安心、静心、专心工作学习，我虚心向公司领导和员工学习，加强同员工的沟通交流，了解公司的情况和员工的情况，尽快熟悉工作环境。

2、熟悉公司各项管理制度和 workflows，熟悉挂职岗位职责范围，认真遵守公司的各项规章制度和工作纪律。努力实现由监管者向服务者转变，站在企业的角度来认识、思考和处理问题，转变工作作风，树立良好形象，提高自身素质。

（二）结合工商职能，扎实做好企业帮扶工作

1、因为“某某 碳素有限公司”工商联络员人员变动频繁，工作人员对工商企业网上年检程序不熟练，我就主动帮助指导该企业网上申报年检工作，正确填报年检资料，全程服务，仅仅用二天时间就帮助该公司顺利通过了企业年检。

2、“某某 碳素有限公司”位于某某县 镇 村 尾，因为本地有一个运输车队，再加上当地农民素质参差不齐，经常发生摩擦，甚至有时有农民到公司闹-事，我主动和碧庄村干部联系，协调他们的关系，为公司创造一个良好的投资环境。

视野。

（二）换位思考，增强相互信任，挂职锻炼期间，通过我自身的努力，主动参与到公司的工作，在工作中，主动思考、虚心求教，积极实践，从开始的不信任，到半信半疑，再到完全信任，最后到把我当成自己人。

（三）在挂职锻炼期间，我深入到工作一线，感受一线工人工作环境，他们每天工作在50多度的车间里，真是挥汗如雨，更他们相比我们的工作环境可以说是人间天堂，我们更应该珍惜自己来之不易的工作。

这次的挂职锻炼活动，我获益颇丰，成为我人生的宝贵财富，在今后的工作中，我应该更好地帮扶企业发展，更好的服务区域经济发展，为红盾事业添砖加瓦。

家中锻炼心得体会篇五

随着现代生活的快节奏和居家办公的普及，越来越多的人选择在家中锻炼。虽然家庭环境有限，但是只要我们合理安排时间和空间，将锻炼融入日常生活中，依然可以享受到

健康和快乐。在家中锻炼的过程中，我收获了许多心得体会。

首先，合理利用家庭空间。家庭的经济条件和空间大小不同，但是每个家庭都可以根据实际情况合理利用空间。我家没有专门的健身房，但是我们利用家中的空隙，将一部分空间布置成了小型的健身角。我在家中锻炼时，将麦垫铺在客厅的一角，放上瑜伽球、哑铃和跳绳等简单的器材，这样就可以进行有氧运动和力量训练了。通过合理利用家庭空间，我可以在不离家的情况下进行锻炼，既方便又省时。

其次，制定科学合理的锻炼计划。在家庭环境中锻炼需要有一个清晰的计划，这有助于我们更好地组织时间和精力。我制定了每周的锻炼计划，将时间段确定在早晨和晚上，避开工作和家庭事务的高峰期。早晨的锻炼既可以让身体迅速唤醒，又能为一天的工作注入能量；而晚上的锻炼则可以帮助我放松身心，提高入睡的质量。每周的计划包括有氧运动、力量训练和伸展运动，以全面锻炼身体各个方面。我将锻炼计划写在日历上，每天按时进行，帮助我形成良好的习惯。

此外，要运用有效的锻炼方法。在家中锻炼无疑有一些限制，身边没有专业的教练指导，但我们可以通过互联网和健身APP等渠道获取相关的教学视频，学习正确的锻炼方法。我经常通过Youtube等平台观看教学视频，并在锻炼的过程中模仿教练的动作进行练习。同时，我还会选择一些简单而又有效的运动方式，如高抬腿、深蹲和仰卧起坐等，这些运动既能锻炼肌肉，又不需要太多的空间和器械。运用有效的锻炼方法，可以让我在家中达到和健身房一样的效果。

最后，锻炼中注重心态调整。在家中锻炼的过程中，有时会因为环境局限性和其他因素感到不舒服或者不愿意坚持下去。但是，保持良好的心态和积极的态度是坚持锻炼的关键。我在锻炼之前会听一些鼓舞人心的音乐或者播放一些令人愉悦的视频，调整好心态，保持积极的动力。如果我在锻炼中感到困难，我会告诉自己：“只有坚持下去，才能更好地保持

身体健康。”这样的心态调整让我乐在其中，并且坚持锻炼下去。

通过家庭锻炼，我不仅改善了身体素质，还培养了自律和坚持的品质。通过合理利用家庭空间、制定锻炼计划、运用有效的锻炼方法以及注重心态调整，我能够在家中享受到运动的乐趣，获得身心的放松和健康。无论是家庭工作还是居家生活，只要我们将锻炼融入其中，岂不美哉？在家中锻炼，不仅节约了时间和金钱，更重要的是让我们健康地度过每一天。

家中锻炼心得体会篇六

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！

家中锻炼心得体会篇七

经过这次的暑假社会实践我明白了：我们不应当是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，社会实践的磨练，让我更加深深地认识到社会是一所更能锻炼人的综合性大学，仅有我们正确的深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们更好的发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会奠定良好的基础；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。所以我认为今后的工作就是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家、民族、社会的全面发展出谋划策。社会实践是我们一笔巨大的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，认真地学习党和国家的方针政策，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，使学院给了我机会，也给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，仅有懂得全面的发展自我，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们供给了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到仅有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。经过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自我的位置，发现了自我的不足，

对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。经过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身特色，在实践中检验自我的知识和水平。经过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短四天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把学校坚强的精神带去了平顶山，把学院的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。

家中锻炼心得体会篇八

根据委组织部统一安排，我于20xx年x月至x月期间，到中国会挂职锻炼，挂任中国国际商会办公室调研处处长助理。挂职期间，我牢记组织的嘱托，虚心学习，用心工作，广交朋友，立足于在挂职实践中学习锻炼，不断提高。

一、珍惜机会，主动融入

挂职锻炼是一个难得的机遇，更是一次终生难忘的经历，不是镀金，更不是享受，是学习，是锻炼，更是寻找资源的时机，我非常珍惜这次挂职锻炼的机会。到达挂职岗位后，认真学习有关资料，虚心请教，快速了解商会总体工作、运行情况，尽快适应挂职岗位，协助整理商会相关文件、资料；了解商会刊物运行，完成领导交办的各项工作任务，参与各

种活动，并做好活动总结。工作中坚持与同事多沟通，做到边学习、边交流、边思考，坚持在干中学，学中干，增强了我的学习意识，发展意识、服务意识、环境意识。利用休息时间，进行走访调研，学会用北京思维，商会理念反思自我以往的工作思路和工作方法，坚持取人所长，补己之短，在走访调研乡村发展过程中进行对照对比，深度思考我乡工作的差距，从中探求好的经验做法，寻求加快我乡脱贫攻坚、乡村振兴发展的妙计良策。

二、更新观念，开拓视野

经过三个月的锻炼学习，使我思想得到了解放、观念进一步更新、固化思维被启迪、拓宽全新视野，收获了很多的资源。深刻感受到：主持一方的人就是一个决策者——决策者的智慧决定一个地方的发展，“决策者”的关键性很重要；顶层设计者关键的设计蓝图决定一个地方的未来，“蓝图”的设计很重要；决策者要始终做到剧本不变，镜头不移，演员不换，一张蓝图绘到底，撸起袖子加油干，“执行者”要有一种久久为功的坚定意志，和功成不必在我，功成必定有我坚定的决心。让我感受最深的是：“比你能干的人，比你还努力还认真”。挂职单位的干部都是精英，都是干将，但他们不骄不躁，努力的把自己的工作做好做优，同时不断努力学习，奋力创新，是值得我们基层干部学习和看齐的。

三、增长才干，寻得良策

三个月的工作、生活实践，了解到中国国际商会提高思想站位，把握发展大局，积极落实国家战略、全面增强服务功能、深入参与全球经济治理、全面提升代言工商能力、加快完善内部管理机制等使命担当。特别是以民间身份组织工商界应对调查，取得较好效果，推动营造公平、非歧视的国际经贸环境等等成绩。同时领导干部政治坚定、作风过硬、能力超强、业绩高效更是令人敬佩。体会之余，更多是思考作为一名乡镇工作者，如何在碰撞出有助于乡镇脱贫攻坚的方法

与路子。于是我深入调研，广交朋友，有目的地参加各种展会，加强与在北京发展的黔东南人，特别是xx人的沟通交流，收获很大。

结合我乡实际与现有资源，认识到脱贫攻坚中的差距和不足，也增加了工作的压力和动力，明确了助力脱贫攻坚的方向。塔石乡民族文化底蕴丰富，苗族蚕丝刺绣“百鸟衣”被誉为“穿在身上的苗族史诗”的服饰制作精湛的手工堪称一绝，蜡染、刺绣手工艺品在增收致富中占有举足轻重的作用，是我乡脱贫攻坚方法路子之一，但仅是以传统手工艺为主的产品产生的经济价值低，已经不能满足现在市场的需求，更体现不出民族文化产品的精髓能发挥价值与作用，需要结合发展需求提升和开发民族文化精髓，使精湛的手工艺发挥价值，让民族文化遗产发展，得到更多的人喜欢民族手工产品，实现更高的经济效益。

在调研青舍染艺的植物染艺时，工作室的负责人染制的蜡染艺术品，给了我很大的启发，我如梦初醒，打开了提升蜡染手工艺的思路。在与刺绣收藏家毛毛的交谈中，更是让我茅塞顿开，解决了刺绣如何融入城市主流的途径。在观看北京服装学院民族元素服饰设计展演时，体会更深，民族元素与现代美学完美结合的服装设计的更胜一筹，让我迫不及待的想早点回去引导我们群众如何把民族传统蜡染、刺绣用活到城市生活里，把非物质文化价值做到，品质做到，经济效益达到，让民族文化产品在脱贫攻坚中、在发展乡村旅游中、振兴乡村实施中发挥作用，我们将培育更多的合作社围绕民族文化精髓以设计、教学、培训、体验、实习、生产等多样式活动，推动塔石乡脱贫攻坚任务完成，促进群众致富奔小康。

总之，三个月的挂职学习，自我既感受到了差距与不足，也积累了宝贵的经验，坚定了发展的信心，我坚信，努力才有结果，投入就有回报，勤奋能出硕果，主动才有创新，只有不断追求完美才能塑造人生的辉煌。我将铭记这次难得的历练，把挂职锻炼的成果消化好、吸收好，在今后的工作中，

必将加倍努力，务实工作，为我乡经济社会发展做出应有的贡献。