

瑜伽心得怎么写 工作收获心得体会(模板9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

瑜伽心得怎么写篇一

病区和医护办公室进行装修，面貌焕然一新，这是公司领导和院领导工作有方所取得的成绩，真是可喜可贺！

工作中有苦也有乐，但更多的是收获，这几个月的的工作我受益匪浅。古人云：“纸上得来终觉浅，要知此事必躬行”。对我来说是理论与实践相结合的学习，把理论应用到实践当中并在实践中积累更加丰富的理论知识。就这几个月的的工作我做一个简单的总结，汇报我在医院一年来取得的成绩以及自己的不足。

1、心态转变。在工作当中，我们要考虑如何提高工作效率，怎样处理与上级领导、同事的关系，还有在工作当中的不尽人意等事情，这些都要我们以一颗平常心去对待，及时的转变心态让我们工作更加顺利。

2、计划做事。有了明确的计划，目标才清晰，以至于在工作中不会茫然。在工作的四个月中，我每天都在脑子里梳理今天的工作，记录下我要做的事情，然后再总结一下完成状况，看似平常，但在无形中提高了做事的效率和工作的有序程度。也改变了我刚开始工作缺乏系统和逻辑性的缺点。

留心。在生活中只要你留心处处都有学问在，不要总是期盼别人告诉你怎么去做，应该学会思考自己应该怎样去做，留

心别人怎么做。

4、不以事小而不为。做大事小事有不同的阶段，要想做大事，小事情必须做好。这是我急需知识和经验的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。工作中我努力做好每一个细节，但我并没有感到烦，而是把它当作我素质培养的大讲堂，正因为这些小事情改变了我对工作的态度。小事情值得我去做，事情虽小，可过程至关重要。在医院有一群乐于帮助我的同事，在工作过程中，我虚心求教，同事也不吝嗇热情帮助。谦虚，没有私心，会让科室更和谐，让我在找到了学习了方向，使我更有针对性地提高自己的工作能力。

5、认识的提高。以前我只泛泛认识一些东西，简单的想到，只是为满足病人的要求，不重视质量过关那就可以。通过工作才知道其实不然，这个简单的服务与被服务关系并不简单。保证必须满足的要求病人的要求同时还为医院更好的利益回报，信誉的回报，才是大道理。进入医院，我首先思想上转变了原来不正确的观念，在思想上和工作职责要求相统一。一定牢记不要犯错，任何错误都有可能造成经济损失，损害别人的利益。我自觉自己离要求还有很远，但是我一步步向这个方向靠近。我会通过自己的努力成为一名优秀医生。

1、作为一名医务工作者应该要博学求精。在学科知识上要不断的提高水平，还要在其他方面有所涉及。这对我们自己在临床中也有帮助的。因此，要不断的提高自己各方面的知识水平。努力学习，结合医院评级为重点，把评级放在第一位，一切都评级为中心，做一切都为了评级，不断提高政治理论水平和业务素质，工作中的点点滴滴，使我越来越深刻地认识到在当今残酷的社会竞争中，知识更新的必要性，现实驱使着我，只有抓紧一切可以利用的时间努力学习，才能适应日趋激烈的竞争，胜任本职工作，否则，终究要被现实所淘汰。努力学习本学科理论知识，学习各种法律、法规和党政策，领会上级部门重大会议精神，在政治上、思想上始终同党同组织保持一致，保证在实践工作上不偏离正确的轨道。

同时，在实践中不断总结经验教训并结合本职工作，我认真学习有关国家医疗卫生政策，医疗卫生理论及技能，不断武装自己的头脑。并根据工作中实际情况，努力用理论指导实践，以客观事实为依据，解决自己在工作中遇到的问题。希望将来回首自己所做的工作时不因碌碌无为而后悔，不因虚度时光而羞愧。

2、恪尽职守，踏实工作当我们步入神圣的医学学府的时候起，我就谨庄严宣誓过：“我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维系医术的圣洁和荣誉，救死扶伤，不辞艰辛，执着追求。为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生”。今天，我不断的努力着。按照分工，摆正位置，做到不越位，不离任，严格遵守职责，完成本职工作。只有把位置任准，把职责搞清，团结同志、诚恳待人，脚踏实地，忠于职守、勤奋工作，一步一个脚印，认认真真工作，才能完成好本职工作，做好我作为医务工作者的本职工作。不管是在任何时候，在哪个岗位工作，都要守住自己的职责，领导安排干啥就干啥，服从领导的工作安排；在诊疗过程中更不耽误病人治疗，不推诿病人，理智诊疗；平等待人，不欺贫爱富，关心，体贴，同情每一位就诊的患者；做到合理检查、合理治疗，合理收费。相关政策宣传及居民健康教育方面，认真学习省、市医保医疗政策及新型农村合作医疗政策与新型医疗诊疗制度，保证了我院日常工作学习开展。在日常的工作中注意搜集、汇总、反馈及时上报各医疗管理方面的意见和材料，为院领导班子更好地决策，并协助管理我院更好的工作。

3、三是要有强烈的事业心和进取心。一名员工只有心中时刻有强烈的事业心和进取心，才能长久的保持工作热情，激发强烈的责任心，真正把心放在工作上，把工作放在心上，全身心的投入到工作中。才能积极主动、满怀信心的工作，勇挑重担，敢于打硬仗，发现问题，改进方法，把看似平凡简单的工作做到极致、完美。感觉平时工作中一些经常困扰自

己的心理问题一个个迎刃而解，心中豁然开朗。我们对工作的心态决定了工作对我们的回报。其实我们每个人从内心深处都期望自己的人生过的充实而有意义，但只有有了强烈的事业心和进取心，才有了把这种美好愿望转变为现实的强大动力。

瑜伽心得怎么写篇二

瑜伽是什么？其实早几个月前的我也说不清楚，朦胧中我能给出的解释也只是：瑜伽能减肥、能提升气质、能缓解压力……可它究竟是怎么做到这一切的，我自然说不清楚。开始学习瑜伽后，看了很多瑜伽方面书籍后，才知道就是对心的变化的抑制。再说的通俗点，就是身体与心灵的结合。一方面通过体位的练习，塑造完美健康的身形；另一方面通过静坐、冥想和休息术，让心灵得到安抚和放松，使身心得到真正的健康，仿佛与自然融为一体。而且我个人认为，瑜伽存在在你的心中，只有认真体会了，才会有更深的含义赋予你。

瑜伽，让我的每一个伸展都拥有意义，每完成一个动作都给我继续学习的勇气和自信。刚接触瑜伽的我，全身都很僵，不像有的同学会在会馆练习过，或者学过舞蹈有功底。于是要做一个标准的体位，我得比别人付出更多。

记得刚开始，第一次我坐在垫子上，双腿分开，双臂向上举起，然后带动身体向前向下弯曲，用腹胸去贴地。当时我的身体离地面很远，后来，瑜伽老师帮助我向下一点点延伸，双腿后侧韧带的疼痛让我满头是汗，但是，老师还是鼓励我坚持，让我调整呼吸，继续向下延伸，直到上身真的贴到地面上。之后，我坚持练习，最终，由开始的疼痛到麻木，到后来可以自由的伸展，在这一刻我才真正的体会到“痛并快乐着”这句话的真谛。通过一段时间的基本功练习，我终于能做到一些以前想也不敢想的动作，身体也变得柔韧了许多，而且，也很快积累了学习瑜伽的一些技巧，使我不再迷茫的认为像我这样的人可能永远学不会瑜伽。

瑜伽心得怎么写篇三

今天是特殊而紧张的一天，迎了国际上第108个妇女节，同时也迎了张青梅老师和王多燕老师校进行指导，也是我自己人生第一节公开进行的'日子。不知不觉中离我葫中实习已几多时日，这段日子我一直都在授方面不断的向前辈请教，不断的在进行自我反省和自我总结，不断的从自己上过的和听过的每一堂中吸取经验，现在虽已算是渐入佳境，但在教学过程中还是存在许多疑惑和尚待成长之处。俗话说听君一席话胜读十年书，今天张老师和王老师前指导和评给了我许多收获，这是我实习生涯的幸运，更是我今后职业生生涯的幸运。我在后将老师的建议进行整理如下：

明白什么是数学，明确程标准。

在你拿到自己本学科本的那一时刻，你应该问问自己什么是数学，明确知道自己在做什么，该怎么做。授是有标准的，那个标准就是程标准！这个是我们授的基础和前提。

候是十分有必要的。

前的几分钟对于师生都是很重要的，作为教师可以在前解决一些“历史遗留问题”，如：作业情况等等。作为学生有助于提前进入数学的状态，提前做好上的各项准备。

一定要明确学习目标。

清楚一节的目的是高效堂的基础，也是十分重要的环节。因此教师在讲之前一定要提出明确的学习目标，这个目标既是对学生的要求也是教师在讲过程中的一个指向标。

一．切勿话太繁琐。

我在给学生讲的时候容易出现反复强调，一样的话不同重复

的毛病。我在自我检讨后发现问题在于我太想把所有知识全部交给学生，并且太过于担心他们会犯错所以就一直重复强调，出现碎碎念的毛病，尤其是在学生独立思考的时候更不应该这样，这样容易打乱学生思路，影响到学生本身的解题思维，不利于他们数学思维的培养。

二、明确本节定位。

复习和新授是有很大的区别的。我这节时复习，所以更注重的是学生对旧知识的深度理解而不能一味的强调基础和停留在基础知识层面。教师在上扮演的应该是一个指导者，真正进行实践和探索的应该是学生，让学生有一个提升和拓展的空间。

三、注重数学思维的培养。

所谓数学思维就是数学地思考问题和解决问题的思维活动形式。要想灵活的掌握数学，就得培养数学思维，条理清楚的数学“惯性”。如：我这节讲的是用一元一次不等式解决实际问题，在带领学生“审”应用题的时候我会带领他们圈出关键词助于思考，之后让他们养成这种习惯然后自己训练，在这个过程中老师提出我存在的问题是并非所有字都需要圈出，而是有选择性的圈。在这个过程中就无形的培养了学生的数学思维。

四、让学生去说和做

教师在堂上是一个引导者，学生才是主导者。学会把堂交给学生，让他们参与其中并动手实践，教师无需不断的讲解和演示，应让学生在说和做的过程中体会知识，了解不足，最后彻底明白和掌握。

今天的收获颇丰，故将老师的建议和个人的心得总结于此，望所有同学共勉！

瑜伽心得怎么写篇四

这学期的体育课我十分幸运的选上了瑜伽课。以前只知道瑜伽可以帮助我们很好的塑形，可以帮助我们练就漂亮的身材。于是我带着这份憧憬夹着一知半解的疑惑选择了瑜伽。

刚开始上瑜伽课的时候，老师就给我们介绍了瑜伽的真正内涵，可是毫无瑜伽基础的我，在当时是怎么也无法体会到那种感觉的。直到上了几节瑜伽课之后，我才真正体会到了她的真谛——瑜伽是与自然的完美结合，感觉到瑜伽不能只算是一项纯粹的体育运动，她更是一门可以修身养性的学问。

瑜伽课是快乐的。每次结束的时候，我们感受到的内心的轻松愉悦，而且跟着老师大声的唱着快乐的瑜伽歌曲，心中很是高兴！

课堂上老师很耐心的教我们做瑜伽的各种体位。并且为了保证我们的安全，老师一再的告诫我们，只需要做到自己的极限就行了，不强求我们做的体位有多么标准，更不强求我们去超越瑜伽大师，只需要我们所作的瑜伽达到它的功效就行了。这一点在其他任何体育项目中都会是一种奢求。也正因为这一点，周围的其他同学都很羡慕我们。但是说实话，虽然老师没有要求我们的动作幅度有多大，可是练完瑜伽之后真的挺累的。主要是全身的肌肉都拉伸的很厉害，有时候到达极限的过程也是很痛苦的！

但这种累又与一般的累是不完全相同的。轻松的瑜伽体位让我们认真地关注自己的呼吸，在一呼一吸之间释放人世间的种种压力和烦恼。因此可以说这种累未必不是一种释放了全身压力和烦恼之后的异样的轻松！

伴着瑜伽语音的练习，心中积蓄已久的压力顿时几乎都可以在这个时候得到释放，这未尝不是一种发泄的好方式！我觉得最重要的一点就是在做完瑜伽体位之后，身上很多部位都

酸疼得厉害，可是我们缓解的方法不再是盲目的胡乱揉胡乱按，我们学会的是用呼吸去缓解这些疼痛。这是一种心里暗示的方法，通过我们内心对疼痛的审视，通过一呼一吸去放松，去消除疼痛感。这种方法对于我们修养身心也有很大帮助的。

经由瑜伽的练习我们在不知不觉中学会了冷静的对待疼痛，沉着冷静的对待事情，让我们注重思考，注重我们对内心的审视！

瑜伽心得怎么写篇五

瑜伽课的老师是上了我们一年大学体育的老师，她一直对我们很好，当时选课就怕遇不到向她一样好的老师，并且我对瑜伽这项体育运动也充满了好奇，所以我选择了瑜伽。

在我选了这门课之后，我对瑜伽课有一种期待，但也有一种的担心，担心我的柔韧性太差，不适合练瑜伽。终于开课了，第一节课让我之前的担心都没了，老师并没有要求我们做到某个标准动作，根据自己的情况，尽力就好，但感觉全身酸疼，非常疲惫，但是有一点点的后悔，可是老师告诉我们，只要坚持，就能达到我们想要的效果。

在在瑜伽课上，老师还会经常带我们进行瑜伽呼吸法的练习。瑜伽呼吸法，是通过各种不同的呼吸方法有效地按摩内脏，刺激各生理腺体良性的分泌，激活潜在力量，更好地清理洁净身体，为更高级的精神修养和灵性的开发奠定基础。瑜伽呼吸法能促进血液循环，促使体内疲劳物质尽快分解，并且通过横隔膜的大幅度上下运动，对内脏进行按摩，加快体内积存废物的排出，从内到外地净化体内环境。每次进行瑜伽呼吸法的练习后，我都能感到内心的宁静和身体的舒畅。伴着音乐的每次深呼吸，都让我感到身体的净化和身心的放松。

学习了瑜伽后，平时在宿舍或学习累了的时候一会自己做些

动作和调整下呼吸，让自己获得一种内心的宁静，每次身体的舒展都能给我带来全身心的放松和舒适。经常练习后，自己的睡眠质量也明显提高。

一年的时间即将过去了，虽然我们的授课时间都非常有限，但在课堂上却教给了我们很多的东西，让我对瑜伽有了更深的认识，同时老师的指导也让我慢慢的在平时的练习中积累了一些心得体会。

首先，瑜伽并不是为舞蹈家量身定做的，它更多的偏于大众化，最大的功能在于修身养性，不管男女老少，只要找到适合自己的动作，坚持做到位就可以起到练习瑜伽的效果。在老师不厌其烦的指导下，我慢慢明白要把瑜伽练好并不在于动作的难度，更重要的是要专注自己的身体，要在简单的瑜伽动作中去体会自己身体的每个部分，静静的感受身体的全部。练习每一个动作的时候，都尽可能的按照老师的提示去做到位。瑜伽是个慢慢变化的过程，你只要用心在做每一个动作，过一段时间你就会发现自己有明显的变化。

其次，心静很重要。我是个急性子的人，对很多事都没遇耐心，包括练习瑜伽也是一样，刚开始时总认为自己没有练习瑜伽的天赋，不管做什么动作都觉得太难，可是时间长了，我之前的心里就完全变了，现在不但有耐心去做好每个动作，而且能过静下心来，在学习生活中也是一样，遇到烦心事时不会再那么冲动，学习时，也很少会因为外面的环境而受到影响。

在瑜伽的练习中我收获了很多，这一切都要感谢我们的老师给我们提供了这样一个机会！

瑜伽心得怎么写篇六

有些同学由于身体柔韧度不太好刚开始上瑜伽的时候会觉得很痛苦，我自己本身身体的柔韧度还可以所以一开始上瑜伽

课就觉得很舒服，把全身的筋骨都拉开了之后感觉全身都很轻松很舒适。首先自从练习瑜伽以来我自己的身体柔韧度有了很大的提升，学会了用腹式呼吸，学会了排除杂念保持一种积极向上的状态。

瑜伽练习可以使自己全身心地投入，排除杂念，通过姿势、冥想、调节呼吸等练习，使自己达到一种物我两忘的境界，有利于净化心灵，增加活力，始终保持一种很好的状态，在调节呼吸的过程中我也学会了用腹部呼吸，这样可以很有效的减轻平时因为学习的各方面的压力。正确的呼吸方法可以把体内多余的二氧化碳等废气排出体外，同时将清新的氧气填充到身体的各个部位，提高运动效果，所以每次上完瑜伽课我都觉得身体特别轻松。练习瑜伽还可以提拉长肌肉线条，使身材更加匀称。再练习了瑜伽之后我觉得自己不太匀称的身体变得越来越好了。

学习瑜伽的过程我的每一个动作都是尽自己最大的努力去做，这也让我体会到了人的潜力是很大的同时他也需要通过自己的努力来激发出来。在拉伸的极限的时候虽然身体会痛但是心里感受到的却是快乐是运动带来的快乐。练习瑜伽的标准也是因人而异的，只要做到自己的极限就是做到最好，只要自己的身体一天天提升起来，就是做到最好了。

我觉得瑜伽是很自然但也很美丽的，它没有任何的修饰，全部都是发自内心的由内而外散发的魅力。练习瑜伽可以为我们带来自信和美丽。

很吸引我的还有瑜伽的音乐，听起来很轻柔很轻松。时而鸟声啾啾，时而松涛阵阵，时而小溪潺潺。伸展身体，充分唤醒体内每一个细胞。彻底的和大自然融合在一起，让身心得到充足的放松和享受。

练习瑜伽可以提升一个人的气质，在练习瑜伽的过程中我不仅可以瘦体塑性而且在那种清幽的音乐里我就像找到了最原

始的美！来自大自然深处的，可以使我暂且忘记现实生活的快节奏浮躁，同时也忘了烦恼。

练习瑜伽可以改变自己的气质、放松自己心灵，与大自然完全融合，以安静的内心与大自然进行交流时身心得到了最大程度的放松。有很多人练习瑜伽都抱着很功利的心态去做，我觉得这个急不得，我喜欢练习瑜伽是因为练习瑜伽的时候它带给我很多快乐，我享受的是练习瑜伽的过程并没有很在意他可以为我带来什么功效，我认为练习瑜伽需要一颗很安静的心，不能急。只有这样才能真正的投入到其中。

总之，在学习了一学期的瑜伽之后我学到了很多也在无形中为我带来了更多我越来越喜欢这项运动了，并且有一直坚持下去的想法！

瑜伽心得怎么写篇七

2瑜伽就是脑的停止，而成身体感觉和思想流动的观照者而已

3瑜伽的实现与达成，无非是你发现：外在的世界只是你心理的一个投影罢了。

4身体随着思想而改变；内在变了，外在的世界也随之而改变。

5大脑停止了混乱的流动，时间就停止了，寿命就会延长，生活成了一幕戏剧，而你只是一个观看者。聪明的人、反应快的人、性急的人老得快，从容的人、凡事慢三拍的人高寿，就是个道理。

6最后，瑜伽不是一味供谈论的生活装饰，它是供你去实践、享受、品味的艺术。如果它是一杯美酒，那么我们举杯吧，不要再错过了。

瑜伽心得怎么写篇八

在大年初一我看了成龙的贺岁片《功夫瑜伽》，讲述的是一位考古学家被一张千年前的地图所吸引，在中印两国间寻找“神秘宝石”的冒险的故事。其中有很多情节激动人心，扣人心弦，比如：成龙带着李治廷和张艺兴迪拜街头飙豪车、冰岛冰洞潜水、印度大跳宝莱坞舞蹈等。还有很多动物的加盟，让电影喜感升级，非常值得期待。

众所周知，成龙演的电影很多是喜剧，武打片，他虽年过六旬，年龄和身体的情况确实是成龙“想把电影一直拍下去”的拦路虎，但还在坚持。在拍摄时，就因伤做过五小时手术，连他自己都感叹，不知道他还能再拍多久电影，成龙这句话绝对不是刻意渲染悲情，只是真言罢了，成龙喜剧少不了的，就是动作惊险和刺激等。所以，对于成龙的喜剧还是且行且珍惜吧。功夫瑜伽就能看到成龙喜剧不断探索和丰富的过程，而不是出一种固步自封的状态。成龙值得我们敬仰，是我们学习的榜样。

这部影片名功夫和瑜伽是两个不同的概念，指中国文化和印度文化碰撞出的火花，再往下想，是中国传统文化输出，并与世界其他文明相容相谐的表达。文化之间只有互相融合，才能实现共同繁荣。

电影有一句经典的对白：创造世界的不是物质财富，而是人类的知识和智慧。这就像功夫和瑜伽两者都是需要被传承的文化。不能丢弃某一个。

我想教授一行人来到寺庙地下的黄金宫殿，最后打开宝箱看到的不是成堆的金银珠宝而是知识和文化时，明白了金钱和权利不是让世界繁荣昌盛和文明进步的条件，而是用知识和智慧。告诉人们不要被金钱和利益蒙蔽了双眼，别忘记真正的财富是我们自己的智慧和知识。

我觉得我们以后不要为了追求金钱和权利，做一些违背道德的事情，违背了自己的良心，而应该用自己的知识和智慧创造更美好的社会，为社会贡献自己的一份力。

瑜伽心得怎么写篇九

一个偶然的机，让我接触了瑜伽。那祥和的音乐，甜美的笑容，舒适的环境，以及它神秘的古印度文化，还有那种在极限边缘伸展的舒适和放松，给我身体带来的不一样的感觉，让我慢慢领略到古老文化与现代文明的完美结合，让我越来越对瑜伽的神奇魅力着迷不已，这种感觉让我由衷的想要真正的走进瑜伽的世界，去真正深刻的体会瑜伽的精髓。

由于身体的原因，在我练习瑜伽不到三个月的时候不得不暂时放弃瑜伽的体位练习，直到20xx年11月份才真正步入到瑜伽的整体修习中。短短几个月的训练，这个过程真的是挺苦的，开始的时候浑身没有不痛的地方，随着身体的扭动和关节的转动，总是能听到我的关节咔吧咔吧的声音，呵呵，真是让人怀疑我这是二十几岁的体格。随着练习的坚持，看到我的身体逐渐发生了转变，有时候竟是不经间就发生了自己意想不到的转变，比如，不知不觉的我的双手手指能够触地，双腿可以全莲而坐，树功我可以坚持5分钟。这些真是令我兴奋不已。随着身体逐渐的变得柔韧一些，再柔韧一些，整个过程真的是“痛并快乐着”。并且身体的各项机能也比以前好很多，更重要的是我学会了怎样来调节自己的情绪。

说到改变情绪不得不提到瑜伽的呼吸。呼吸，这个词语多么简单又熟悉，我们每个人只要活着就离不开它。但是很多人谁又会想到呼吸也会给身体带来不一样的改变呢。瑜伽的呼吸法，不是练习的过程，是体验的过程，当呼吸凌乱不稳定的时候，心就会躁动不安，但是，如果呼吸能够稳定而平缓，心就会静下来。有什么样的呼吸就有什么样的性格，有什么样的性格就有什么样的命运，细细品味，呼吸不就是造就着命运吗。

瑜伽的塑造形体、提升气质、增强抵抗力等各种神奇功效在我身上一一得到印证。一个人能从事一项自己喜欢的事业，是一件多么幸运的事，我非常庆幸认识了陈老师，在她的带领和指导下，我还能在而立之年找到一份自己喜欢而又为之奋斗终身的事业！由衷的感谢您！我的老师！

还要感谢我的同学，在训练的日子当中，我们相互鼓励、相互学习、克服了精神上和肉体上上的种种不适应。在生活中，我们互相关心，谁的背痛了我们都相互的按摩，谁的心情不好了我们相互的安抚，谁有好的笑话了讲出来大家一起开心，这就是生活的乐趣，也是一种幸福生活吧。

总之，我是幸运的，我遇到了一个好团体，遇到了一个好老师，也遇到了一群好同学，对于未来我充满了无限希望与期待！我的瑜伽事业现在才只是开了一个小小的头，然而对于生活我充满了无限的感激！