

最新实践锻炼心得体会(大全6篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

实践锻炼心得体会篇一

实践是检验真理的唯一标准，也是人们成长、进步的必由之路。在我们的生活中，无论是学习还是工作，只有通过实践才能真正掌握知识和技能。加强实践锻炼不仅可以帮助我们提高实践能力，还能促进个人全面发展。下面我将通过总结自己的经验和体会，对加强实践锻炼的重要性、方法和效果进行探讨。

首先，加强实践锻炼对培养实践能力具有重要意义。实践能力是一种对理论知识的灵活运用能力，只有通过实际操作才能真正掌握和运用。就象乘车一样，只有亲自上车、握住方向盘才能驾驶得游刃有余。通过实践锻炼，我们可以积累丰富的经验，增强应变能力，培养自己的创新精神和实践能力。比如，在学习项目管理的过程中，只有参与实际的项目实施，才能真正体验到项目管理的复杂性和挑战性，从而提出切实可行的解决方案。实践锻炼使我们获得了一种独立思考和解决问题的能力，为日后的工作和生活打下了坚实的基础。

其次，加强实践锻炼对于促进个人全面发展有着重要作用。实践锻炼是培养实际能力和综合素质的有效途径之一。在实践中，我们不仅可以提高专业技能，还能培养自己的团队合作、沟通协调等软实力。比如，在参与社会实践中，我们经常需要与不同年龄和背景的人们交往，这锻炼了我们的交流

能力和人际关系处理能力。在实践中培养出来的各种能力和素质对我们的工作和生活具有积极的影响。

再次，加强实践锻炼能够使我们更好地融入社会。实践锻炼能够帮助我们更好地了解社会，接触各种人和事，增加人脉资源。而在社会的实践中，我们常常需要与不同的人进行交流与合作，锻炼我们的团队合作和沟通能力。比如，在参与社会公益活动中，我们不仅能够关爱他人，提供帮助，还能够认识到社会的不公平现象，引起我们对社会问题的思考和关注。通过实践锻炼，我们能够更好地融入到社会中去，为社会的发展做出积极的贡献。

最后，加强实践锻炼还能增强我们的自信心和自主性。通过实践锻炼，我们可以积累成功经验，增强自信心。实践锻炼是一个不断尝试、总结和改进的过程，只有在不断的失败和挑战中，我们才能更好地认识自己，发现自己的优点和不足，从而更加自信地面对一切困难和挑战。同时，实践锻炼也能够培养我们的自主性，鼓励我们主动思考和行动。只有主动参与和实践，我们才能真正了解自己的实力和潜力，发挥自己的特长和优势。

综上所述，加强实践锻炼对我们的个人成长和发展具有重要意义。通过实践锻炼，我们能够培养实践能力，促进个人全面发展，融入社会并增强自信心和自主性。在今后的学习和工作中，我们应该多参与实践，尽可能多地经历和接触，不断提高自己的实践能力，为个人的发展和社会的进步贡献力量。

实践锻炼心得体会篇二

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，我们无不为井冈山精神强烈震撼。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。

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。

一、实事求是、敢闯新路

井冈山是中国革命的摇篮。中国第一个农村革命根据地诞生于井冈山，中国第一支新型的人民军队缔造于井冈山，“农村包围城市、武装夺取政权”实践于井冈山……以毛泽东为代表的老一辈无产阶级革命家以大智大勇的革命首创精神，

把马克思主义基本原理同中国国情相结合，走出了一条符合中国实际的革命之路，创造了前无古人的丰功伟业。20xx年7月26日，指出“南昌起义和井冈山革命根据地的建立，是我们党把马克思主义基本原理同中国革命具体实践相结合、创立中国化的马克思主义的伟大开篇”。这一“伟大开篇”及随之诞生的中国特色社会主义理论体系，在革命战争年代，从中国国情出发，客观回答了中国革命“依靠谁、团结谁、打击谁”和中国革命应“举什么旗、走什么路、实现什么目标”的问题；在面对执政党的历史方位和历史任务的新变化面前，回答了“建设什么样的党和怎样建党”的问题；在坚持“发展是第一要义”的基础上，进一步回答了“发展什么，怎样发展，靠谁发展，为谁发展”等问题。这些都是对井冈山精神不唯上、不唯书，求真务实、敢创善闯的传承、发展和延续。

二、坚定信念、矢志不渝

井冈山斗争时期，敌众我寡，敌强我弱，秋收起义部队的5000余人在到达井冈山后仅余700多人，装备着土枪土炮，而围困井冈山的国民党精锐部队20余万人，装备精良，给养充足，不断进行军事“会剿”，企图把红军扼杀在摇篮；物质匮乏，条件艰苦，吃的是“红米饭、南瓜汤”，盖的是“干稻草、‘金丝被’”，缺医少药，生存环境极其恶劣；人心涣散，士气低迷，“红旗到底打得多久”的疑问在弥漫扩散，逃跑、开小差等现象在部队内经常出现。面对艰苦的条件和艰巨的挑战，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家为什么能够始终沿着革命的道路一路走下去，坚定的井冈山军民为什么能够坚决跟着共产党把红旗扛到底，最根本的原因就是他们有远大的理想和必胜的信念，他们始终坚信，中国革命“它是站在海岸遥望海中已经看得见桅杆尖头的一只航船，它是立于高山之巅远看东方已见光芒四射喷薄欲出的一轮朝日，它是躁动于母腹中的快要成熟的婴儿”；他们始终坚信中国共产党所从事的革命事业，代表和维护了广大劳苦大众的切身利益，这一伟大的革命壮举必将取得最终的胜利。崇高

的理想、坚定的信念、革命的乐观主义精神成了井冈山不倒的精神支柱。

三、依靠群众、艰苦奋斗

群众的拥护是红色政权得以生存和发展的根基。在井冈山的艰苦岁月里，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家始终忠实履行党的宗旨，密切联系群众，充分依靠群众，不折不扣地践行党的群众路线，在开拓进取、敢闯新路的奋斗中，创造了军政一致、官兵一致、军民团结的优良作风，充分奠定了井冈山斗争胜利的群众基础。1920xx年9月29日至10月1日，通过“三湾改编”，保留了精锐，提高了部队战斗力；把支部建在连上，加强了党对军队的绝对领导；建立士兵委员会，加强了部队的民主制建设，部队面貌焕然一新。1920xx年10月和1920xx年2月，针对部队存在的不良习气，毛泽东先后宣布了“三项纪律”、“六项注意”，井冈山红军就是靠铁的纪律团结了自己，争取了群众，克服了困难，战胜了敌人。井冈山斗争的胜利离不开革命者的自力更生、艰苦奋斗。艰苦奋斗是井冈山军民克敌制胜的法宝。在井冈山根据地创建过程中，一方面，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家注重用革命的人生观教育鼓舞军民斗志，另一方面，他们处处以身作则，实行官兵平等，另外，克服各种困难，自力更生办起了被服厂、军械处、医院、造币厂等，为根据地的发展起了重要作用。井冈山军民们就是靠这种自力更生、艰苦奋斗创业精神，战胜重重困难取得了井冈山斗争的胜利。

四、几点启示

井冈山斗争为中国革命打下坚实基础，井冈山的革命精神为中国革命播撒了燎原火种，是激励全国人民奋勇前进的巨大力量。学习和弘扬井冈山精神，就是要把优良的革命传统与时代发展相结合，立足本职，着眼全局，在服务“科学发展、奋进跨越”上统一理念，在推进“弯道超车”、实现工作创新发展上形成共识。

1、做好基层行政工作必须坚定理想信念。乡镇是我国政权体系的基石，是我党的执政基础，是联系农民最密切的基层政府，工作水平的高与低、能力的强与弱，直接影响到人民群众的切身利益和我党在人民群众心目中的形象。当前，面对国际复杂多变的经济形势，如何开展乡镇工作成为我们面临的严峻困难和重大挑战。因此，我们必须大力弘扬井冈山精神，牢固树立共产主义理想和中国特色社会主义信念。实现这一目标，最根本的就是要不断地加强对中国特色社会主义理论体系的学习，坚持用科学理论武装头脑，以思想上的清醒保持政治上的成熟，以理论上的扎实保持信念上的坚定。

2、做好基层行政工作必须坚持改革创新。改革创新是基层行政工作的活力源泉。缺乏“实事求是、敢闯新路”精神的基层行政工作是没有生命力的。当前，学习和弘扬井冈山精神，就必须坚持以科学发展观为指导，始终保持解放思想、实事求是、与时俱进、开拓创新的精神状态，不唯书不唯上，求真务实，敢为人先，立足党情国情市情，把握新形势下经济社会发展特征，在推动经济社会加快发展、科学发展、又好又快发展中与时俱进，不断解放思想、开拓创新，用新眼光看待新事物，用新办法解决新问题，用新思路谋求新发展，用新理念促进新跨越。

3、做好基层行政工作必须坚持艰苦奋斗。井冈山艰苦卓绝的斗争环境，酝酿产生了自力更生、艰苦奋斗的井冈军民精神。这一精神既具有鲜明的时代特征，同时具有重要的现实意义。我们党是靠艰苦奋斗起家的，也是靠艰苦奋斗发展壮大的。学习和弘扬井冈山精神，在经济社会发展中，要模范践行社会主义荣辱观，常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心，牢固树立正确世界观、人生观、价值观和权力观、利益观、地位观，艰苦奋斗、脚踏实地，清正廉洁，甘于奉献，始终保持党的先进性，在建设两型社会的过程中发挥应有的作用。

4、做好基层行政工作必须坚持服务群众。坚持以人为本、促

进社会和谐、服务人民群众是我们开展基层行政工作的重要准则。井冈山斗争的历史表明，人民群众的支持和无私奉献，是我们党无尽的力量源泉，在任何条件下，只要我们真正做到密切联系群众，处处关心群众，就没有克服不了的困难，就没有战胜不了的敌人。当前，学习和弘扬井冈山精神，就是要将群众是否满意作为检验基层行政工作的唯一标准，转变观念、改进作风，深入基层、深入群众，坚持为民办实事、务实效、求实绩，始终做到心中想着群众、感情贴近群众、工作深入群众，切实把党的先进性体现到不断实现好、维护好、发展好最广大人民群众的根本利益的各项工作中去，做最广大人民群众根本利益的忠实代表，进一步凝聚起广大人民群众的力量，共同为建设富裕、民主、文明、和谐的魅力新而奋斗。

实践锻炼心得体会篇三

近年来，居家锻炼逐渐成为人们保持健康、提高生活质量的有效途径。特别是在全球范围内爆发的新冠疫情期间，居家锻炼更成为了人们不可或缺的一部分。在这种背景下，我也积极参与居家锻炼，并总结出一些实践心得和体会，希望能够与大家分享。

首先，养成坚定的锻炼信念是居家锻炼的基础。有时候，没有了健身房的各种器械和专业教练的指导，我们可能会感到迷茫和无力。然而，只要我们坚信锻炼对身体健康的重要性，我们就能够坚持下去。我立下了每天坚持锻炼的目标，并且设定了合理的计划，例如每天早上30分钟的有氧运动和晚上20分钟的力量训练。在充实的理论知识和实际经验共同作用下，我的自信心也随之增长。

其次，合理选择适宜的锻炼方式是居家锻炼的关键。在没有健身房的限制下，我们可以尝试多种不同的锻炼方式，例如瑜伽、跳绳、自重训练等。我发现，选择那些可以在室内完成且不需要太多器械的锻炼方式，更符合居家锻炼的实践需

求。此外，我还注重锻炼方式的多样性和持续性。每周，我会根据自己的时间和身体状态，设计一份锻炼计划，包含不同类型的运动项目，以达到全面锻炼身体的效果。

另外，注意饮食和休息的平衡也是居家锻炼的重要环节。锻炼只是保持身体健康的一个方面，合理的饮食和充足的休息同样重要。在居家锻炼期间，我学会注意均衡饮食，摄入适量的蛋白质、碳水化合物、脂肪等，以保证身体所需的各种营养。此外，我也养成了规律的作息习惯，保证每天充足的睡眠，给身体足够的休息时间，以便在锻炼中更好地恢复和增长。

最后，保持积极心态和注重乐趣是居家锻炼的助推剂。在这段特殊的时间里，忙碌的工作和紧张的生活可能会带来压力和疲劳，而锻炼正是我释放自己的方式之一。我尽量保持积极向上的心态，乐观地面对每一天，相信自己能够坚持下来。同时，我也注重锻炼的乐趣和愉悦感。我会选择我喜欢的音乐作为背景音乐，在锻炼过程中感受音乐的力量。有时候，我也会邀请家人或朋友一起锻炼，分享快乐和动力。

通过这段时间的居家锻炼实践，我深刻体会到锻炼的重要性和乐趣。锻炼不仅能够增强身体健康，还能够缓解压力、改善情绪，为生活注入更多的活力和乐趣。只要我们保持坚定的锻炼信念，选择合适的锻炼方式，注意饮食和休息的平衡，保持积极心态和注重锻炼的乐趣，我们就能够在居家锻炼中获得更好的效果。让我们积极参与居家锻炼，给自己的身体和心灵都带来更多正能量。

实践锻炼心得体会篇四

对于爱运动的我，一天不运动就浑身难受，像丢了魂似的，我宁可夏天一周不开空调，也不能一天不运动，对于酷爱运动的我，假期更少不了运动，假期因运动而丰富多彩。

在这样酷热的夏季，游泳是最佳的运动项目。往泳池里一跳，冰凉的水让你感觉就像在烈日当空的大沙漠里突然出现的一眼泉水，一阵凉爽袭上全身，真是太爽了！我悠闲地滑动着双手，在水里穿梭，看着碧蓝的瓷砖将水映成蓝色，感觉自己变成了一条美人鱼在海底玩耍，游累了，坐在泳圈上，喝着奶茶，吃着香肠，用脚轻轻拍打水面，溅出颗颗晶莹的小水珠，看着那些可爱的娃娃在水中嬉戏，也是别有一番享受。

打羽毛球也是我喜欢的项目，我把羽毛球往空中一扔，羽毛球在空中划出一道优美的曲线，落在球拍上，我一扭身猛拍过去。站在对面的妈妈也不甘示弱，眼睛盯着球，一挥手，羽毛球又飞了过来，我一不留神，羽毛球“啪”的一声掉在了地上，我“呵呵”一笑，自嘲道：“真是笨死了！”在妈妈的笑声中，我们结束了这场羽毛球战。可我还不过瘾，就把羽毛球放在球拍上往上拍，看着这个活泼的“小东西”在球拍上一跳一跳的，我心里默数着，一个、两个、三个……一直数到一百个，我激动得要跳起来，又一次突破了极限。

每个周末，我都会和爸爸妈妈去爬山、骑自行车。每当我登上顶峰，俯瞰下面的楼房、汽车、树木、内心满是成功的喜悦。

因为我都坚持每天锻炼，发胖的身体也渐渐苗条下来，我一定要继续坚持，让自己成为万人迷的俏丽女郎。

我在运动中成长，运动让我的生活变得多姿多彩；运动让我尝到了成功的喜悦；运动让我变得有恒心，有毅力；运动让我锻炼身体强健体魄；运动让我的假期更加精彩。

锻炼心得体会500字篇4

实践锻炼心得体会篇五

随着社会的不断进步和发展，民警的职责越来越多样化和繁重。为了更好地履行自己的职责，提高自身的综合素质，不少民警选择参加实践锻炼来提升自我能力和专业水平。在实践锻炼的过程中，我也有幸参与其中，获得了一些有益的经验 and 体会。以下是我对实践锻炼的心得体会的总结。

首先，实践锻炼能够增强民警的应变能力和处理突发事件的能力。在实践过程中，我们不仅可以学习到理论知识，更重要的是通过实践，锻炼了处理真实案件的能力。例如，在一次实践训练中，我被派到一家商场进行防范巡逻工作。当看到一名可疑人员在商场内进行盗窃行为时，我立即展开了追捕。通过对嫌疑人的追赶和困扰，我成功地将其抓获，并迅速恢复了被盗物品。这次经历让我深刻认识到，只有通过实践才能真正锻炼我们的应变能力和处理突发事件的能力。

其次，实践锻炼能够提高民警的团队合作意识和沟通能力。在实践过程中，多数任务需要民警之间的密切合作，只有团结协作才能取得最佳效果。例如，在一次模拟工地抢险演练中，我们需要对被困人员进行救援。在救援过程中，我与其他民警紧密配合，发挥出各自的优势。通过相互之间的沟通和配合，我们成功地营救了被困人员。这次实践让我深刻认识到，只有团队合作和良好的沟通才是成功的关键。

第三，实践锻炼能够提升民警的观察力和分析能力。在实践过程中，我们常常需要对案发现场进行仔细观察，并分析案件的发生原因。例如，在一次夜间巡逻中，我发现一名年轻男子在一家银行门口拿着手机频繁照相。经过仔细观察和分析，我怀疑他可能是在策划一起抢劫案，于是立即报告了上级，最终避免了一起重大案件的发生。这次实践让我意识到，只有通过实践锻炼，才能提高自己的观察力和分析能力，从而更好地履行职责和提供服务。

第四，实践锻炼能够培养民警的应急反应能力和抗压能力。在实践中，我们常常面对各种紧急和危险的情况，需要快速做出反应以保护自身和他人的安全。例如，在一次模拟火灾演练中，我需要迅速逃离起火的建筑，并帮助他人逃生。通过这次演练，我深刻认识到面对危险时需要保持冷静，并迅速采取行动。这次实践让我明白，只有通过实践锻炼才能培养自己的应急反应能力和抗压能力。

最后，实践锻炼能够加深民警对法律法规的理解和遵循。在实践中，我们常常需要根据法律法规进行处置，遵循执法原则，保护正当权益。例如，在一次涉及违法嫌疑人人权保护的实践中，我深入了解相关法律法规，保护了嫌疑人的权益，并确保案件顺利办理。通过实践锻炼，我明白了只有坚持法律法规、严格遵循执法程序，才能保证正义和公正。

综上所述，实践锻炼对于提高民警综合素质和专业水平至关重要。通过实践锻炼，我们能够增强应变能力和处理突发事件的能力，提高团队合作意识和沟通能力，培养观察力和分析能力，提升应急反应能力和抗压能力，加深对法律法规的理解和遵循。因此，我们应当积极参与实践锻炼，不断提升自身能力和素质，为更好地履行职责和服务社会做出更大的贡献。

实践锻炼心得体会篇六

转瞬间来基层快一年了，虽时间不长，但感触颇多。这段时间的工作和生活，让我更深地体会到区分行党委和组织部门安排年轻干部到基层挂职锻炼的良苦用心。深入基层接受教育、挂职锻炼是丰富阅历、增长才干、提高素质最切实有效的方式。我愿与大家分享把这一个月来初到基层行工作的一点体会。

虽然曾在县支行的会计和信贷岗位上工作过6年，但随着农发行业务领域的拓展，业务种类的充实、经营发展理念的转换，

如今支行的工作内容和经营管理模式发生了很大变化，与在区分行机关工作的思维角度和方法模式也有所不同，加之县与在地域、经济、文化、人文、民俗方面的差异，这种种差异都要求我尽快转换思维、转换视角、转换观念、转换角色，做到情感相融、同甘共苦，让自己迅速融入到这个新的集体之中，真正成为县支行的一份子。

一、对挂职锻炼的理解

多种多样的磨砺，可以积累经验，能够丰富人生。作为区分行首批挂职干部而言，我们要对挂职锻炼有一个端正的认识，树立从零干起，甘于吃苦、勇于奉献的信念，踏踏实实、勤勤恳恳在基层学习锻炼做好服务。置身一个全新的环境到县级支行，深入农行工作的一线前沿，这是一种挑战，更是一种机遇。我们应尽快适应新环境，克难奋进，解决好挂职期间遇到的学习、工作、生活、社交等各方面的变化和困难，让自己经受住各种挑战和磨练，实现自身工作能力和水平的全方位提高。挂职锻炼是区分行党委为我们开辟了一个更为广阔的天地，搭建了一个深入学习的平台，我们应全身心的投入到基层，扎扎实实去学习和工作，以提高综合素质和服务能力，切实起到锻炼的目的，踏踏实实为基层行做些实事。

二、对基层行工作的浅显认识

县支行作为一线基层单位是政策执行的终端，麻雀虽小，五脏俱全。有会计结算、客户营销、计划信贷、信息技术、文书档案等日常业务，还有行政后勤、党群工建等常规管理工作。从我来库车行，就参与了筹办职工食堂、社区净化环境卫生、治安整顿、民族团结、计划生育、精神文明创建、行务接待等工作，接受了企业文化建设检查、安全保卫、保密工作检查等其他非业务工作，这对于一直从事业务工作的我而言，其间的庞杂繁琐是我始料不及的，其中的艰辛也是我从来没有遇到过的。由于领导班子成员变动，需要调整成立名目繁多的领导小组就有40多种。支行一个部门要面对上级行的多

个部门，一个岗位要承担上面几个岗位或部门的工作，同时还要很好的完成当地相关部门安排的各种形式多样的工作任务，让我切实感受到“上面千条线，下面一根针，左右逢其源，方可安太平”之难。

通过和县支行员工的接触，从他们身上我看到了农发行员工在条件有限的情况下默默无闻认真工作、在平凡岗位上无私奉献的宝贵精神，深切体会到县支行的经营管理在新疆分行整个系统建设中的重要性，体会到基层实际工作的艰辛和复杂。

1、县支行工作的综合性较强，既要求较高的业务水平和研究分析能力，又要求有较强的综合协调能力和切实执行能力，才能够准确领会政策文件精神 and 贯彻上级部署的各项工作任务。

2、县支行是我行工作的前沿战线，直接与企业、当地政府和相关部门打交道，涉及到方方面面，相对变数较大，工作较复杂，企业情况各有不同，不是一眼能够看到底、一个药方治百病的，需要灵活机动、区别对待，具体问题具体分析，根据实际情况开展工作，不能因循守旧，死搬教条，所以对原则性与灵活性相结合的要求比较高。

3、县支行工作比较具体，直接面对政策执行终端的一线员工和企业人员，要把政策文件要求转化为通俗易懂的群众语言，才能做好服务工作，所以在工作中对理论与实际结合的要求比较高。尤其在南疆，少数民族占比较大，双语服务的必要性显得更加重要，大多数长期在南疆工作的同志都会双语，对此，我给自己制定了每周学两句维语的计划。

4、支行工作头绪比较多，人员相对少，面对庞杂细琐的各项工作，要注意细刷梳理，抓住重点，统筹兼顾，所以在工作中，对重点工作与全面推进的统筹协调要求比较高。