

最新锻炼的心得体会(精选8篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

锻炼的心得体会篇一

20xx年4月11日，根据组织安排，我到贵州省毕节地区教育局进行为期一个月的挂职锻炼，具体职务是基础教育科副科长，现挂职锻炼时光已近尾声，对这一段的工作做一小结。

首先，在挂职锻炼期间，以虚心学习的态度，不怕吃苦的作风，深入基层了解状况。

一个月的时光，我跟随地区教育局的领导和同志们几乎走访了毕节地区所有的县、市，共到达学校20余所，在所到的学校中，有市内的学校，有县城城关的学校，还有一些乡镇学校，在走访的过程中，深入了解了不一样层次学校的办学现状及办学特点，与每所学校的领导进行了座谈，个性是就学校德育工作的开展与学校主管领导进行了交流，在走访过程中，地区教育局及各县、市教育局的领导和同志们为我们带给了极大帮忙和支持，在那里一并表示感谢！

第二，加强与毕节地区教育局相关科室的沟通、交流，努力成为毕节教育与西城教育沟通的桥梁和纽带。

在这一个月的时光里，我与地区教育局相关科室及负责同志进行了深入的交流，在虚心听取、学习毕节地区先进工作经验的基础上，也介绍了西城区教委相关工作的开展状况，如，与基教科就德育工作进行交流，向教研室介绍西城教研工作

的开展状况等，同时，我们建立了博客——我们在毕节的日子。透过这些交流，我们互通有无，同时，也拉近了西城教育与毕节教育的距离。

对自身成长的帮忙

1业务方面

在地区教育局的一个月时光，透过深入基层以及与局相关科室同志们的沟通与交流，同时也促使自我对于工作更加深入地思考，甚至有时候会给予很多工作上细节的思考，这种思考可能只有这种环境和条件下才能够引发！同时，我也悉心收集了很多毕节地区教育局相关工作的文字材料，也和那里的同行建立了工作互通有无的通道，以便以后进一步交流。在那里确实学习到了很多东西，比如，毕节地区德育工作年会这在筹备中，我也有幸参与到了筹备工作的过程，虽然时光短暂，但是和同行们的交流确实受益匪浅，毕节地区德育工作提出的可持续发展教育为扎手的德育工作思路正逐步成为毕节地区德育同行们的共识，扎实的工作，细致入微的筹划，这一切一切都在这一个月中陪伴我和毕节教育的同行们共同成长！

2思想方面

这一个月时光，使对自我思想上的一次教育，一次洗礼！

敬业，这是我在哪里明白了实质含义的一个词！庞大的学生基数，恶劣的自然环境，有待改善的硬件设施，这是毕节教育工作者所要应对的事实，但是他们没有抱怨、没有放下，而是踏踏实实、脚踏实地的耕耘着那里的教育事业，“摇篮的车、蛇形的路、英雄的司机、不怕死的干部”！这话第一次听可能觉得幽默，但是在这天，我的感觉只有辛酸和敬仰！今后的工作中不论遇到什么困难，我都会想起在毕节的日子，在毕节遇到的教师、校长，看到的学校、接触到的孩子们，这

让我更加感觉到肩上的职责，更加感受到我们所从事的教育事业所拥有的这份光荣！我为能有毕节地区教育系统这样的同仁而感到骄傲，这也将成为我今后不断努力，为教育事业不断奋斗的不竭动力！

我常常想，那里的孩子有最简单的快乐，最朴实的梦想，而帮忙他们实现梦想、改变人生的人，正是这些战斗在最基层、最一线的教育工作者们，他们承担了我们这个教育大国最基础的教育工作的神圣使命，当用最实实在在的语言和我们攀谈许久的村教学点教师被着竹楼转身离去的时候，我明白，这一个月的时光里，有些人可能我一生都没有再见面的机会了，但是我将永远最真诚的祝福他们，祝福他们的生活，祝福他们的事业！

短短的一个月的时光转瞬即逝，回首这一个月，有艰辛，有快乐，有收获，但最重要的是这份珍贵，能有组织的信任，得到锻炼的机会，是珍贵。在那里看到的、想到的对于我个人成长而言，是珍贵。一个月的时光与那里的领导、同志们结下的这份情意，更是珍贵！毕节地区教育局是一个温暖的群众，我们两个人在异乡，这种感觉就尤为深刻！能够拥有以前作为这样群众的一员的经历，我们感到无比骄傲！领导们的声声关怀、悉心照料，同事们温馨的笑脸、无私的帮忙将成为我们永久的记忆。各县市教育局领导、同志们们的热情真切，各学校干部教师的朴实敬业更让我们难以忘怀！我们会把这温暖带回西城，带给西城教委的每一个同志，让大家都感受到来自远方这份真挚！

忘不了山路上疾疾而行的学生，忘不了与悬崖峭壁相邻的坎坷土路，忘不了依山而建的座座校舍，忘不了教室里斑驳的条凳桌椅，更忘不了山里的孩子们那清澈无比的眼神！

这一个月的经历是我一生的财富！我会继续努力，为我们共同的教育事业贡献力量！期望我们能成为西城教育与毕节教育的使者，期望西城教育与毕节教育的合作之路无限，友谊之花

常开！

一个月的挂职工作，一个月的情感交融，让我们亲身体会了毕节教育发展的成果，赋予了我们新的视野、新的认知、新的思维。到各县市和基层学校走访，也使我们的综合素质得到了锻炼和提高，这段经历必将成为我们一生中享用不尽的财富。

挂职的岁月虽然结束了，但对毕节的牵挂没有结束，对毕节的眷恋没有结束，对毕节的情感永远也不会结束。无论今后我们身在何处，都将会继续关注毕节教育的发展，并期盼能在不久的将来再续毕节缘、再系毕节情。最后，感谢为我们带给实习机会的毕节地区教育局；感谢带给实习岗位给我们的各个科室；感谢关心、支持我们的领导；感谢帮忙我们的地区教育局的同事、前辈。

在那里生活工作一个月的时光，感受黔西北的风土人情，体验毕节地区的教育教学。

锻炼的心得体会篇二

指出，党的干部必须敢于担当能够担当。有多大的担当就能干多大的事业，尽多大的责任才会有多大的作为。军队党员领导干部作为强军兴军的中坚骨干，面对部队建设存在的矛盾问题和深化改革这场历史性“大考”，必须积极响应“不忘初心、继续前进”的号召，始终坚持守土有责、守土尽责的担当精神，强化党性锤炼，勇挑千钧重担，在强军梦的征程上奋勇前行。

保持“立党为公、使命在肩”的浩然正气，敢想敢干、敢于作为。敢于担当源于忠诚使命，忠诚使命才能敢于担当。只有具备对党和人民的赤胆忠诚，才能坚持在其位、谋其政、尽其责，真正把全部心思和精力用在干事创业上。从县委书记的好榜样焦裕禄，到“捧着一颗心来、不带半根草去”的

草鞋书记杨善洲，再到把“不忘根、不忘本”作为信条的好县长高德荣，无一不是一心向党、矢志为民的典范。既然组织把我们放在一个岗位上，我们就应当承担起这份责任，履行好这份义务。实践证明，成就梦想的最佳舞台莫过于本职岗位。必须牢固树立“无功便是过、平庸就是错”的观念，以“敢教日月换新天”的豪情壮志端正事业追求，在本职岗位上兢兢业业、努力作为，以实际行动助推强军兴军。

保持“危难关头、舍我其谁”的无畏胆气，敢抓敢管、敢于碰硬。担当意味着责任，承担的是风险，应该做的事，顶着压力也要做；必须负的责，迎着风险也要担。面对危难，“舍我其谁”是一种豪气，更是实力与自信的彰显、勇敢与担当的告白。当前，我军正处于强军兴军的关键阶段、改革调整的特殊时期，大事汇集、难事叠加，需要我们拿出“明知山有虎、偏向虎山行”的勇气，不惧龙潭虎穴，不怕困难挫折；拿出壮士断腕的气魄，敢啃“硬骨头”。只有始终保持勇于向前、敢于碰硬的血性胆气，面对矛盾迎难而上，面对危机挺身而出，才能顶住压力、排除干扰、成就事业。

保持“逢山开路、遇河架桥”的昂扬锐气，敢闯敢试、敢于创新。实现强国梦强军梦任重道远，面对部队建设中的新情况新问题，依靠原有的思维方式和工作经验，显然已无法适应，必须在思维上“破冰”、在观念上“突围”、在方法上“求变”，敢拓新路，敢开新河。各级党员干部必须积极响应关于“要把创新摆在发展全局的突出位置”的指示精神，始终保持敢于革新的勇气锐气、敢于冒险的朝气豪气，昂扬精神状态，探索新领域，研究新招法。特别是深化国防和军队改革没有现成的经验，各级领导干部站在排头就要主动带头，立于前沿就要冲锋在前，必须及时转换思维、更新观念，合上改革节拍，力求同频共振，真正担当起改革强军、推进落实的主体责任，带领官兵赢得这场攻坚战的胜利。

保持“主动揽过、积极担责”的过人勇气，敢作敢为、敢于承担。推功揽过、勇于负责，反映一个人的修养和境界，更

容易凝聚兵心、鼓舞斗志。现实工作中难免会出现失误和问题，特别是在探索创新过程中更容易遇到挫折。如果出了问题一味拿“集体决策”作“挡箭牌”，一味地推卸责任，便容易失去领导的信任、同事的信赖，部属也不会信服。担当有风险，担当有责任，但领导干部作为单位建设的领头雁，面对挫折理应敢作敢为，不回避、不躲闪、不推卸，敢于担责，勇于揽过，切实负起一名领导干部应担的责任。

保持“责任在我、发展靠我”的无私底气，敢退敢让、敢于铺路。敢于担当不仅体现在急难险重任务上，更应该体现在打基础管长远的工作上。明确指出：党员干部要志存高远、不重显绩，树立铺垫精神。领导干部作为单位建设的主心骨，要有“功成不必在我”的境界和“不为虚名遮望眼”的品格，担起“胸怀全局、造福一方”的责任，脚踏实地、无私奉献。要自觉用战斗力标准把正政绩观，将对上负责与对下负责、眼前工作与长远建设统一起来，正确对待名利得失，沉得住气、稳得住神，勇做铺路石，甘当孺子牛，踏踏实实做好打基础、利长远的工作，办好部队需要、官兵欢迎、基层受益的实事，努力创造出经得起历史检验的实绩，不辜负官兵的期望重托，不辜负时代赋予的神圣使命。

锻炼的心得体会篇三

党性是党员的灵魂，也是我们推进党的事业的根本保障。在锻炼党性的过程中，我深刻认识到掌握党性，筑牢思想基础的重要性。只有深入学习党的理论，树立正确的世界观、人生观、价值观，才能坚定我们的信念，坚决听党话，跟党走。在加入党组织后，我意识到要不断增强学习党史、党章党规的意识，努力提高自己的理论水平，系统学习党的思想路线和党的理论。

第二段：锻炼党性，强化政治脊梁

党性的核心是政治，只有通过锻炼党性，才能够增强我们的

政治意识和政治担当。在我的参政议政道路上，我深刻认识到对党忠诚、为民尽责的重要性。在党的工作中，我以政治建设为重点，注重用党的理论来指导工作，在推进党风廉政建设和反腐败斗争中始终保持高度的政治敏感性和政治警觉性。在正义和正道面前，我始终坚定立场，没有因公私之间的利益关系而放松对禁止乱象的监督和制止。

第三段：锻炼党性，培养廉洁自律意识

党性的实质是党员的思想道德修养和自律意识，只有锻炼党性，才能够培养廉洁自律的意识。在工作中经受住各种诱惑和考验，必须时刻保持清醒和警惕。作为一名党员，我常思己过、忧己悔，严格要求自己，树立正确的权力观，在职务中秉公执政、廉洁从政，始终保持党员的模范作用。在廉政建设上，我积极参与反腐败斗争，自觉接受组织的监督和群众的监督，努力树立廉洁的形象。

第四段：锻炼党性，增强服务意识

党的初心和使命就是为人民服务，锻炼党性的最终目的就是要增强党员的服务意识。在人民群众最需要的时刻，我们要毫不犹豫地奔赴一线，不计个人的牺牲，全心全意为群众服务。在我工作岗位上，我始终牢记常在群众中、常往群众中、常为群众办实事的要求，在解决实际问题和服务群众中找到了自己的价值所在。锻炼党性使我更加明确了为人民服务与为自己谋求个人利益的区别，更加坚定了为人民利益尽忠职守的决心。

第五段：锻炼党性，塑造优秀形象

锻炼党性的过程是一次全面提高自己的过程，也是一次塑造自身形象的过程。在锻炼党性的过程中，我从中汲取了智慧和力量，学会了以党的形象为荣，以党的事业为责，用党的标准严格要求自己，塑造了一个符合党性的优秀形象。通过

锻炼党性，我坚信只有通过自身不断的发展和进步，才能进一步为党的事业做出更大的贡献。

通过锻炼党性，我更加深刻地认识到党性在党员干部身上的重要性，也更加明确了锻炼党性的内涵和目的。我将继续在实践中不断锤炼党性，为党的事业做出更大的贡献。

锻炼的心得体会篇四

锻炼身体，对于我们日常的生活有着至关重要的作用。时而跑步，时而健身，劳逸结合的锻炼方法既可以使身体健康，还可以提高我们的生活品质和幸福感。今天，我来分享一下我的锻炼心得体会，在锻炼过程中的艰辛、疲惫和收获，都让我充分认识到了锻炼的意义。

第二段：坚持和耐心

锻炼不是一朝一夕就可以完成的，它需要我们坚持和耐心。在锻炼的过程中，我们常常会遇到许多困难，成绩的提升也不是一蹴而就的。坚持下去，不断克服困难，才能在健康的道路上迈出更加坚实的步伐。同时，我们也要有耐心，锻炼时间要长，不要希望一次锻炼就能达到理想效果。

第三段：强身健体

锻炼身体的另一大要义是强身健体。适当的锻炼可以提高身体的免疫力，进而减少疾病的发生率，并且能够帮助我们保持身材，防止肥胖和慢性疾病的发生。通过锻炼可以使我们的肌肉变得更加强壮，也能让我们的心血管系统更加健康，提高呼吸系统和消化系统的效率，全身都能得到锻炼和强化。

第四段：挑战自我

锻炼是一种挑战自我的过程，它可以激发我们的斗志和毅力。

在锻炼的过程中我们要不断突破自己的极限，逐渐提高自己的水平和能力，这也是一种不断探索和自我提升的过程。通过挑战自我，我们可以超越自己、突破自我，提高自己的身体素质和心理素质，达到更高层次的人生价值。

第五段：总结

通过锻炼，我们可以获得健康与快乐。要想在锻炼中获得收益，我们需要有持之以恒的态度，坚持不懈，在挑战和困难的面前不畏惧。同时，我们也要注意锻炼的方式和方法，遵循科学的锻炼规律，全面地发展身体各项功能，以达到更好的锻炼成效。总之，只要我们有毅力和信心，锻炼必定是一条通向健康人生的快乐道路。

锻炼的心得体会篇五

做法锻炼，指的是通过学习和掌握不同的技能，来提升和改进自己的能力。作法锻炼不仅可以让我们在工作中更加得心应手，也可以帮助我们提高生活质量，拓展自己的视野和领域。在日常生活中，我们会遇到各种问题和挑战，做法锻炼可以帮助我们更好地应对和解决这些问题。

第二段：我对做法锻炼的体验

我自己也在过去一年中进行了大量的做法锻炼，包括学习编程、做饭、写作、绘画等等。在这个过程中，我不仅学会了很多新技能，还加深了对自己的了解和信心，也在不经意间拓宽了自己的个人兴趣领域。特别是在编程方面，我发现在不断地实践中，不仅代码能力得到了提升，解决问题的能力 and 思维逻辑也更加清晰和严谨了。

第三段：做法锻炼中的挑战

当然，在做法锻炼的过程中也会遇到不少挑战和困难。比如

说，在学习一门新技能的时候，最初的学习周期可能会比较长，需要持续不断地投入时间和精力。而且，除了学习过程中的困难，实际的应用过程中也会出现很多问题需要解决。这时候，我们需要保持耐心和毅力，不断地尝试和调整，才能真正提高自己的能力。

第四段：如何有效地做法锻炼

对于如何有效地进行做法锻炼，我总结了几个经验。首先，要设定明确的目标和计划，即自己要学习什么、需要用多长时间来学习、需要达到的程度是什么，等等。这样有计划地进行学习，不但能够保证学习的质量，还能让人有一种达成目标的成就感。其次，要不断地尝试和探索，因为只有不断地调整和修正，才能够更好地提高自己的技能和能力。在这个过程中，也能发现自己的潜力和天赋，让自己变得更加自信和坚定。

第五段：做法锻炼的意义与价值

最后，我认为做法锻炼的意义和价值在于不断地提高和改进自己，让自己更加成熟和稳健。在一个快速变化和竞争激烈的时代，只有不断地学习和进步，才能够保持竞争力和生存能力。同时，通过做法锻炼，我们能够充分地发挥自己的潜力和创造力，也能够拓宽自己的视野和认知，实现更加全面和多样化的发展。总之，做法锻炼是一种非常有意义的活动，能够让我们在生活中和工作中都发挥更大的价值和贡献。

锻炼的心得体会篇六

加强党性锻炼是保持党的先进性的必然要求。以下是小编精心搜集的党性锻炼体会范文，希望对你有帮助！

在新的历史条件下，权力、地位和物质利益的腐蚀和诱惑比任何时候都更加突出。在这些严峻的考验面前，作为年轻干

部更要加强党性锻炼，提高思想政治素质，增强拒腐防变的能力，牢固树立正确的权力观、地位观和利益观。

一、强化政治意识，坚定理想信念

学习是前进的动力，创新的基础。中央领导同志指出：“理论上成熟是政治上成熟的标志，没有理论上的成熟和坚定，就不会有政治上的清醒和坚定。”年轻干部解决理想信念方面的问题，首先要打牢理论根基，保持政治上的坚定。要紧密结合先进性教育、科学发展观内容，“履行职责，加快了展”的内容，加强对党的路线、方针、政策等政治理论的学习。通过夯实理论根基，进一步坚定理想信念，坚持用党性原则清除自身的污垢，重塑正确的权力观、地位观和利益观，做到言不出格，行不逾矩，不为私心所扰，不为名利所累，不为物欲所动，始终保持崇高的思想境界。其次，要自觉淡泊名利，努力实现人生价值。紧密联系思想实际，经常想一想“现在当干部应该做什么，将来身后应该留点什么”明确自己的职责，坚持把个人的追求、自我价值的实现与党的奋斗目标紧密联系起来，在为人民服务的实践中充分体现人生的价值。再次，要破除私心杂念，切实摆正自己的位置。正确处理好个人奋斗与组织培养的关系；个人利益与党和人民利益的关系；社会理想与个人理想的关系；远大理想与当前现实的关系。要立志做大事，不要立志做大官，时刻把党和人民的利益放在第一位。

二、强化宗旨意识，坚持群众路线

毛泽东同志指出：“我们的权力是人民给的，各级干部都是人民的勤务员。”就是要树立群众观点，坚持群众路线。首先，要牢记党的宗旨，心中装着群众。“民如水，水能载舟，亦能覆舟。”这是颠扑不破的真理。因此，每一个年轻干部都应该自觉地维护党的性质，牢记党的宗旨，真正做到知民之所想，察民之所虑，亲民之所爱，为民之所急，与人民群众结成唇齿相依的“鱼水关系”。其次，要恪尽职责，坚持

把党和人民的利益放在首位。牢固树立群众观念，时刻摆正自己同人民群众的关系地，端正对群众的态度，增进对群众的感情，把群众高兴不高兴、满意不满意、赞成不赞成、答应不答应作为想问题、干工作、办事情的出发点和落脚点，真正做到情为民所系，权为民所用，利为民所谋，把全心全意为人民服务落实到每一项工作中。坚持做到思想上尊重群众，感情上贴近群众，行动上深入群众，工作上依靠群众，尊重群众的首创精神，在重大决策之前，注意听取群众意见，集思广益。要坚持一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去的根本路线。再次，以服务奉献为天职，自觉接受人民群众的监督。树立克己奉公、执政为民的观念，坚持做到“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”把自己的一切无私地奉献给党和人民的事业。同时，还要自觉接受人民群众的监督，坚决克服形式主义、享乐主义，并把它当作检验自己党性纯不纯的重要尺度。

三、强化自律意识，坚守党性原则

古人云：“君子一日三省吾身”。作为新时期的年轻干部，应当坚持自重、自省、自警、自励，尤其是在对待权力、地位、利益上，要有清醒头脑和平衡心态，始终保持崇高的思想境界。坚持廉洁自律，做遵纪守法、勤政为民的模范。在新的历史条件下，年轻干部要做到廉洁自律，在思想上筑牢拒腐防变的坚固防线。一要拒腐蚀。忍得住清贫，耐得住寂寞。面对复杂的社会环境，要警惕资产阶级腐朽思想和生活方式的影响，自觉做到“富贵不能淫”，“贫贱不能移”，“威武不能屈”，在功名利禄、金钱美色的引诱面前立场坚定，心澄如水，始终保持共产党人的浩然正气。二要讲原则。切实管好自己和身边工作人员及亲属。要处理好原则与人情的关系，增强对党和人民的责任意识，不要被各种各样的关系网束缚自己，坚决反对拉拉扯扯，只讲人情不讲原则，只讲关系不讲党性的庸俗作风；三要守纪律。严格遵守党章、准则以及廉洁自律的各项规定，自觉做到“四个管住”：即管住自己的头，做到头脑清醒，是非分明；管住自己

的嘴，做到不该吃的坚决不吃；管住自己的手，做到不该拿的坚决不拿；管住自己的腿，做到不该去的地方坚决不去。同时，要注意慎其所好，尤其对有损于自身形象，或影响秉公用权，或可能被人利用的爱好，一定要坚决戒除。做到常怀律己之心，常排非分之想，常修为官之德，不为私利所为，不为金钱所诱，不为享乐所惑。

总之，党员干部作风建设关系社会主义事业的成败，作为年轻干部，要严于律己，廉洁自律，以身作则，进一步转变思想、工作、学习、生活作风，真正做一名服务党、服务人民的贴心人！

增强党性锻炼和党性修养是个重要的问题。每一个共产党员，都是我党肌体的一个细胞。党员干部是党的骨干力量，我们只有自觉地从指导思想、精神状态、能力素质、工作作风等方面审视自己、剖析自己，才能永远保持旺盛的工作斗志。

在指导思想上自从马克思、恩格斯在《共产党宣言》中呐喊“一个幽灵，共产主义的幽灵，在欧洲游荡”那时起，我们的先人丢开中国的“三教”，一门心思去信仰了共产主义。从建党始，因为有信仰，我党从小到大，由弱到强，建立了社会主义国家，尤其是改革开放以来，祖国发生了翻天覆地的变化，这是一个不容置疑的事实。我是新时期成长起来的，在党的创新理论的指引下，满怀对党的信赖，从一点一滴做起，不断校正自己的人生轨迹，始终沿着坚定正确的方向前进。自从我入党的那一刻起，就坚持从自我做起，从武装自己的头脑做起，自觉克服“平凡岗位上难以体现先进性”的想法。尽管自己注重从理论上武装自己，如饥似渴地学习党的创新理论，做到了思想上和政治上的坚定，但在学习的深度、广度上还需进一步拓展，因为党的创新理论，在指导工作中，是一项系统工程，内涵极其丰富，内容博大精深，靠一阵子、一会儿的突击是不能掌握其精髓的，还需下大功夫深研细读，做到“活到老、学到老、改造到老”，不论环境、条件怎样变化，严格按照党的创新理论，指导自己立身做人

的标准不能变。只有这样，才能永远不迷失方向，才能永远不忘记职责，才能永远心明眼亮，才能以党的旗帜为旗帜，党有号召，自己就有行动，在思想上、行动上，进一步增强先进性意识，明确先进性标准，树起先进性形象。

在精神状态上毛主席说过，人是要有点精神的。精神是人的灵魂，没有精神什么事都是办不成的。那么人的精神到底是从哪里来的？不是天生带来的，也不是从天上掉下来的，而是源于对事物的正确认识，根植于对革命科学理论的武装和社会实践中产生的。自己作为一名党员干部，时时注重建立自己的精神境界，不断努力完善自我。好的精神状态，就是牢固树立理想信念坚定的形象、能力素质过硬的形象、道德情操高尚的形象、作风求真务实的形象和本职工作出色的形象。我是这样理解的，也是这样做的。我始终认为，精神动力是抓工作的基础。参加工作以来，始终保持昂扬的精神状态，因为我知道它是战胜困难、取得胜利不可缺少的内在力量。我们在体育比赛中不乏见到，实力较弱的运动员凭着高昂的斗志以弱胜强，比赛时精神状态往往决定比赛结果。在以后的工作当中，一定要发扬理论联系实际的马克思主义学风，在学以致用上下功夫、见成效，以高昂的精神状态干好本职工作。

在能力素质上能力素质与体现党的先进性从来都是紧密联系在一起，并在实践中提高和升华。对此，自己清醒认识自身素质与工作要求还存在着一定的差距，适应新的工作岗位，提高自身能力素质，是一项现实而紧迫的任务。要以这次培训为契机，主动查找能力素质的差距和不足，增强知识恐慌、本领恐慌意识。在以后的工作当中要正确处理好现实性与可行性的关系，坚决改变习惯性的工作套路，以快捷、高效、科学的方法开展工作，以时不我待、只争朝夕的使命感，以精益求精、一丝不苟的严谨作风，一步一个脚印地抓好工作落实。

在工作作风上改进工作作风，是党的先进性建设的重要内容。

我们要自觉按照构建社会主义和谐社会的要求，坚持以人为本思想，注重改进工作作风，坚持把工作的高效率与领导的满意程度作为衡量工作绩效的根本尺度，心里始终装着党的事业，把心思和精力用在本职岗位上，全面提升自身能力素质。我知道，把自己正在做的工作扎扎实实做好，它不仅是一种工作方法，而且还是一种可贵的工作品质和作风。这种无形的东西可直接影响干部队伍的整体形象，影响着周围的群众，影响着部门工作的整体提高。对此，要努力做到：“沉”下去探个究竟，不靠“拍脑袋”办事，建立起工作的高标准，树立起工作的求真务实作风；“思”字自有千斤重，不以坐而论道，认识到工作任务的重要性，树立起工作的责任心，踏踏实实地干好自己的工作。

通过在省委党校两个月的学习，使我深深地明白，加强党性修养，始终保持共产党人的蓬勃朝气和浩然正气是非常重要的，也使我在党性修养上得到了锻炼和提高，特别是使我对共产党员尤其是领导干部如何增强党性锻炼有了一个新的认识。现将党性教育学习心得汇报如下：

党性修养是增强党性、保持党的先进和纯洁性的重要措施，也是实现党所肩负的历史使命的现实需要。因此，在工作中要着眼跨越发展大局，充分认识保持党的纯洁性的极端重要性和紧迫性。始终保持党的纯洁性，是我们党经受风险考验、抵御危险挑战，历经磨难而不衰、千锤百炼更坚强，始终站在时代前列、开创伟大事业的重要前提。在实现跨越发展的伟大实践中，各级党组织和广大党员干部在攻坚克难、坚强奋起中锤炼纯洁性，在崛起危难、超常努力中强化纯洁性，在爬坡破难、苦干实干中展现纯洁性，充分发挥了战斗堡垒和先锋模范作用。但是也要清醒地看到，随着改革开放和社会主义市场经济的深入发展，随着党的队伍越来越壮大，管党治党的任务越来越艰巨，保持队伍纯洁性的问题更加突出地摆在我们面前。面对推进新一轮西部大开发的历史机遇、面对加快建设西部经济发展高地的繁重任务、面对加快转变经济发展方式的攻坚考验，更加需要以坚强的党性、纯洁的

党风、严明的党纪，保障和推动各项事业发展。我们要站在经受“四种考验”、化解“四种危险”的政治高度，强化思想理论武装，发扬优良作风，加强党性修养和党性锻炼，不断增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，以每个人自身的纯洁性来确保党的肌体纯洁健康。

一、把学习创新理论作为当务之急

勤奋学习，是每个党员成长的需要。学习能带来政治上的进步和成熟，学习能确保工作方向不跑偏，能成就我们的事业。是非明于学习，名节源于党性，腐败止于正气。工作中每时每刻都面临着利益的考验，只有通过学习，加强自身修养和党性锻炼，才能打牢思想基础，正确对待名利、地位，树立正确的权力观、地位观和利益观，真正做到大是大非不糊涂，坚持原则不动摇，永葆共产党员本色。只有通过学习，不断丰富专业知识，不断提高政治觉悟，才能适应当今知识经济、更新快捷的信息社会的需要。勤奋学习，是一种责任；不断学习，是一种修养；善于学习，是一种能力。政治上的坚定源于理论上的清醒。加强党员干部理论学习，最根本的是要筑牢坚定的政治信念，永葆党的先进性和纯洁性。实践一再证明，没有先进理论武装的党，不可能是先进的党；拒绝用先进性理论武装头脑的人，就不会有真正的党性。这充分说明了加强理论学习不仅是个人行为，而且是党的先进性建设和能力建设的迫切需要，更是加强党性修养的首要任务。尤其是面对防止“四大危险”，经受“四大考验”，加强党员干部理论学习更为重要。

当前，一些党员干部在创新理论学习上存在盲目自满、思想懒惰、学用脱节等问题，丧失了政治敏锐性和鉴别力，迷失了政治方向。这就警示我们，党员干部加强党性修养，必须把加强理论学习作为政治责任、终身任务、第一需要，始终以强烈的政治意识对待理论学习，以高度的政治责任感抓好理论学习，真正把政治坚定建立在对科学理论的深刻认识上，建立在思想高度自觉的基础上。

必须把党的创新理论作为学习重点紧抓不放，认真按照胡加强学习、统筹兼顾，深入调研、狠抓落实的要求，抓好中国特色社会主义理论体系尤其是科学发展观和十七大精神的学习贯彻，不断加强世界观改造，树立正确的人生观、价值观，确保在任何时候任何情况下都始终高举旗帜、听党指挥。必须大力倡导勤奋好学、学以致用良好风气，紧密联系形势任务、工作职责和思想实际，切实把创新理论学习的成果转化为坚定的政治信仰、科学的思想方法、抓工作搞建设的能力素质，推进我省经济社会又好又快地发展。

二、把强化忠诚观念作为第一品质

对党忠诚、对组织忠诚，既是党员干部应有的政治品质，也是衡量党员干部党性观念是否坚强的标准。当前，少数党员干部组织观念淡薄，突出表现在：有的只要组织照顾，不讲组织纪律，不服从组织安排；有的个人主义思想严重，游离于组织之外，凌驾于组织之上该请示的不请示，该报告的不报告；有的贯彻执行上级命令指示不坚决，合意的就执行，不合意的应付了事，等等。这些问题，不仅违背组织原则，更是党性不纯的表现，必须坚决克服。要牢固树立忠诚是第一品质的意识，坚持局部利益服从全局利益，个人愿望服从组织需要，真正把全局利益作为想问题、作决策、办事情的根本出发点，心中装着大局，时刻关注大局，自觉服从大局，始终在大局下谋划和开展工作；就是要遵守民主集中制原则，自觉摆正个人与集体、个人与组织、个人与群众的关系，模范遵守党章，坚持集体领导，严格组织程序，坚决克服组织生活的随意性，虚心接受组织的批评帮助，时时处处置身于组织管理、制度规范和纪律约束之中。

三、把认真履职尽责作为根本任务

当前，一些党员干部在履职尽责上存在不安心、不尽心、不用心的问题，主要表现在：满足于该抓的事抓了，不求抓具体抓到位；满足于抓眼前的事，不求长远发展；满足于工作过

得去，不求出实绩出精品。这些现象看似工作标准上的问题，但本质在党性修养上。党员干部加强党性修养必须干好分内之事、尽好应尽之责。要在求真务实上作表率，进一步端正指导思想，树立正确的政绩观，大兴调查研究之风，坚持对上负责与对下负责的一致性，始终把心思和精力放在经常性基础工作上，一丝不苟地干实事、务实效、求实绩，做到不敷衍塞责、不疲于应付、不草率行事、不糊弄上级，以认真负责的态度，把每一项任务完成好，把每一件工作干出色。要在敢于较真上作表率，敢于正视困难，切实解决问题，不因个人名利、私心杂念而隐情不报、报喜藏忧、弄虚作假，以心底无私的正气，高标准地抓好各项工作落实。

党性修养贵在自觉、贵在坚持、贵在实践，是党员的教育、自我改造和自我完善的过程，所以，对一个党员干部来说，党性教育课程的结束，并不意味着改善自我、完善自我的过程的终结，党性修养贵在坚持、实践。所以在以后的工作、生活中，我将严格按照党性原则办事，做到理论与实践相统一，言行一致，表里如一，知行统一，“从我做起，从现在做起”，结合自己的实际学习他人进行自己的党性修养，更好地完善自己，努力真正成为代表广大人民群众利益，为人民群众服务的合格的共产党员。

锻炼的心得体会篇七

近年来，随着人们生活水平的提高和健康观念的普及，越来越多的人开始重视锻炼身体，以保持健康。作为一个长期坚持锻炼的人来说，我深刻地认识到锻炼的重要性，也总结出了一些锻炼心得体会，现在分享给大家。

第一段：坚持就是胜利

锻炼是一个漫长的过程，很多人因为缺乏毅力和耐心而放弃。但是，坚持锻炼是一个人达成身体健康的首要条件。在开始锻炼的时候，一定要制定一个切实可行的计划，并严格执行，

尽管会出现很多挫折，但一旦坚持下来，你就会发现自己越来越有信心和毅力去完成更大的目标。可以说，坚持就是胜利！

第二段：科学锻炼很重要

科学锻炼非常重要，只有这样才能达到预期的效果。首先，我们要确定自己的身体状况和锻炼目标，然后选择适合自己的锻炼方式和强度。此外，需要注意锻炼的时间和频率，不能过度锻炼或长时间不锻炼，否则会损害健康。最后，还要注意热身和拉伸，以免造成身体损伤。只有科学锻炼，才能保证健康的同时也能达到最好的锻炼效果。

第三段：锻炼方式有很多种

在选择锻炼方式时，应考虑自己的兴趣爱好和身体条件，才能坚持锻炼。例如，喜欢户外运动的人可以选择跑步、骑车、爬山等运动；喜欢舒适环境的人可以选择游泳、跳舞、瑜伽等运动。而对于身体条件较差的人，可以选择散步、普拉提等简单的锻炼方式。总之，选择适合自己的锻炼方式非常重要，这样才能坚持下去。

第四段：锻炼心态很关键

锻炼不仅是一种身体锻炼，更是一种心理锻炼。良好的锻炼心态可以帮助我们克服挫折和困难，增强自信和毅力。例如，当我们遇到难以克服的问题时，不要失去信心和动力，应该想办法解决问题，同时坚持锻炼。同时，也要注意避免一些不良的生活习惯，如暴饮暴食、熬夜等，使锻炼达到更好的效果。

第五段：锻炼带来的好处是显而易见的

长期坚持锻炼，可以带来很多好处。首先，它可以增强身体

的免疫力和心肺功能，减少患病的风险，延缓衰老。第二，锻炼可以使人保持良好的心态和乐观情绪，使人更加自信和魅力。最后，锻炼可以帮助我们克服挫折和困难，增强自信和毅力。

总之，锻炼对于我们的身体健康和心理健康都非常重要，需要我们坚持不懈地进行下去。我们要制定好锻炼计划，科学锻炼，选择适合自己的锻炼方式，树立正确的锻炼心态。只要长期坚持锻炼，就一定会收到明显的效果，过上健康而幸福的生活。

锻炼的心得体会篇八

悄然间，五个月的当兵锻炼时间就要结束了。步入2012年的元旦时，就设想着这可谓煎熬的五个月时间如何度过，如何扛起军人的使命与职责，让自己沉甸甸的梦想得到积淀，可是，生活在继续，穿上军装的路途上需要砥砺意志，锤炼自我。

回顾这五个月的当兵锻炼，有收获也有辛劳，也有自己以往从未遇到过的困难，可谓充实，可谓辛苦，用那句最简短的话语总结：累并充实地快乐着。回顾这五个月，身上的肌肉似乎多了，军人的气质也稍显了，走在警营成熟的路上，我看到了自身的转变。

不再是那个被困难吓到的男生，变得坚强与刚毅，血气方刚的好男儿。这是我感觉自己身上很明显的一个转变。出生80年代后家庭生活和校园生活的安逸舒适没有经历更多挫折和困难，于是当穿上军装，真正从一名士兵做起，体会到了肩上的职责与使命，体会到了自己应该学会担当与坚强。学会面对很多事情，因为我是一名军人，是一名将来为社会、为国家奉献使命的军人。精神意志的转变使我军人梦想更坚定。

学习业务与理论，不断充实自己的知识系统。充分结合自身

所学专业 and 消防业务理论知识之间的关联性让自己掌握更多的技能素养，为将来真正工作打下坚实的基础。面对一门新的课程，我深知自己有很多要学习，无论时业务例如挂钩梯、灭火救援、抢险救助、水带操法、器材操作、消防基础知识、政治理论、后勤管理等等，这些都需要自己重新界定与摸索学习。平时自己充分利用时间学习理论知识，在训练的时候多向老士官学习，充分掌握消防基础业务技能，为将来的任职打下基础。

扎实进行体能训练，强身健体的同时，增强了自身的业务技能基础。做为一名军人将来可能会面对繁重的任务与工作，可能会在灭火救援、抢险救助的一线指挥或者参与其中，这对于将来投身基层建设的大学生来讲，是一项挑战也是给予我们更多的要求，要求我们要加强训练，不能就此拖了自己的军事基础。

学习中队日常管理，从现任主官身上寻求适合自身的管理经验和办法。基层中队也是我们将来需要面对和管理的对象，自己在当兵锻炼的同时也应该多想想自己会采取什么办法管理中队，需要学习他们优秀的管理经验，为自己开展中队管理工作奠定基础，也是自己不断成熟不断进步的一个平台。

五个月的锻炼生活，看到了很多、学到了很多也悟到了一些，自己对于这些转变将会认真总结吸取经验为自己的警营生涯装饰更多的点缀，让未来的从军路更踏实、更坚定。