

# 最新初学围棋心得体会怎么写(通用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 初学围棋心得体会怎么写篇一

今天下午，太阳懒洋洋的将阳光撒下大地，而我正“思考”着玩什么呢。忽然，弟弟抱着棋盘和棋子正准备收起来，我灵机一动，脑海里浮现出一个有趣的游戏一下棋。

我连忙纵身一跃，跳下了床，穿好衣服，向弟弟说出了这个游戏，弟弟一听，就欢呼雀跃起来了，因为我们俩都喜欢下棋。

围棋是由19横线和19条竖线组成，共有361个交叉点，围棋的规则是：围棋是黑先白后，而且围棋四面八方都被包围就叫“位”或“弃”。

比赛开始了，我是黑棋，弟弟是白棋，黑先白后，我先出，我出在了正中间的点上，可是弟弟趁我一个不留神，就用“位”将有我包围的“水泄不通”，我只好投降，我心想着：“可恶，刚开始就这么出师不利，以后可得谨慎了”。

第二场，我刚开始留给弟弟一个“下马威”，原来我趁他不注意将他放棋子包围了，弟弟只好“弃”了，就这样，第二场的胜利是我。

经过这次下棋比赛，我明白了做什么事情都需要清晰地头脑，善于动脑筋，面对变化多端的事情需要多种方法来解决，不能过于死板，做什么事情都要有认真的态度。

## 初学围棋心得体会怎么写篇二

余自20xx年学练太极拳至今已有六年了，先后学习过不少套路，也换过几位老师，并在各在比赛中也取得了一些成绩。在多年的学习演练中也对太极拳有了一定的认识与体会，现将其浅一二，望众拳友老师批评指正。

打拳之前的准备活动无非包括压腿、压肩、压手、肩踝、膝、髋关节的旋转或拉伸等。究其根本，准备活动最重要的就是为了身心放松。而准备活动的充分与否，会直接影响接下来打拳的效果比如说压腿，它不仅仅是为了提高腿部的柔韧性，同时还有避免受伤和放松关节等功效。陈式太极拳各家陈正雷大师也曾说过，准备活动的时间应该长于打拳的时间，至少要在半小时以上。特别是我们在清晨打拳就是更应该注意，由于一夜的睡眠使身体有些僵硬，所以这时的准备活动尤为重要。

在充分的活动之后，接下来就要开始打拳了。在正式演练套路之前，我认为还需要做以下几件事情：来回走动平抚一下心跳（如果你刚做完踢腿、摆莲等动作就要更注意这点），站定之后引导身心逐渐入静，从头到脚依次调整、放松（虚领顶劲、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰敛臀、圆裆开胯、展掌舒指等）。然后调匀呼吸（最好采用腹式呼吸，以达到慢、细、匀、长的效果），最后再松柔的开步起势。

而这种意念引导动作的练拳方法，不仅能调节大脑皮层和中枢神经系统机能，增强身体其他器官的功能；而且还可以使上下肢更协调的配合，达到更为理想的锻炼效果。初学太极拳者由于对套路的掌握还不够熟练，意念更多的还是集中在想动作上。当熟练到一定阶段之后，就应该逐渐将意念转变为想身法要求、想虚实转换、想开合衔接、想劲路节奏等或者将意念更集中的关注一下在自身行拳过程中薄弱或缺的环节，比如眼神、腰胯、脚步等。

缓慢打拳有利于身心的入静与放松，有利于用意念去引导动作的进行，更有利于拳技的提高与身心健康。尤其是在平时没有比赛或表演对套路有时间要求的情况下，完全可以抛开音乐和时间的限制，放慢速度打拳。缓慢打拳不仅可以培养和树立正确的拳架与身法，还可以体会和掌握劲路与节奏的阴阳变化，更重要的是，太极拳的内功也是在缓慢打拳中逐步积累与造就出来的。且打拳的时间愈久，在自身的运用与体现上也就越发的驾轻就熟，拳技也在不断的日积月累中得到时进步与提高（如身法的中正安舒、拳架的舒展大方，节奏的快慢相间、劲路的蓄发互变等）。直到最后，打拳的速度节奏完全可以自行掌控，从而体现出快而不急，慢而不呆的风格特点。

## 初学围棋心得体会怎么写篇三

瑜伽是我大学生生活最后选修的一门体育科目。起初，我只是觉得，它相比其他体育科目而言，运动量没有那么大，而且可以顺便把我肚子上的小赘肉消失。然而，事实并非我想象的那么简单。

瑜伽，虽然看起来很平静，但是在老师的引导下，尝试了之后，才发现它其实挺累人的。在经过老师一学期的悉心讲解，我对于瑜伽有了新的体会和领悟。首先，我想谈谈对瑜伽新的认识。瑜伽是一种以人身心灵最终相结合的自我修炼过程，教人很容易就喜欢上它，亲近它。同时，瑜伽也是一种非常好的减压解负、舒放身心的锻炼方式，即修身又修心的运动。在美妙的音乐、优雅的环境中，放下自己的身份、地位、年龄，还原为真正的自我。而我又是属于那种很浮躁的性格，瑜伽对于平缓我的心情起了很大的作用！

另外，瑜伽还需要我们应注意的事项。

一、饮食的控制。在瑜伽的第一节课，老师就严重强调我们的饮食问题。她要求我们，在上瑜伽课或练瑜伽的这天，中

餐只能七八分饱(是说肠胃有余地)。食物不过量,肠胃便于消化和吸收。练习完后,不能立即饮食,需半个小时之后才能进食,而且不能吃得过饱。吃得过多使人的腹部过分的紧张,长此以往会造成胃下垂和大腹病;肌体和大脑活动受到阻碍,也导致了过肥症。晚上最好不要吃其他的东西,十点之前入睡。严格控制食量和吃素对瑜伽锻炼的人来讲,非常有益。这样同样可以是他们保持精力旺盛、身体健康。

二、呼吸的调节。瑜伽的呼吸法,通过有意识的呼吸,得以排除体内的废气,虚火,消除紧张和疲劳。所以,每次我们做瑜伽动作之前或之后,老师都要求我们深呼吸二次。而在做动作的过程中,必须保持呼吸的平稳。瑜伽呼吸分为腹式呼吸、胸式呼吸和腹胸式完全呼吸。瑜伽呼吸法的目的,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,激活脉络的潜在力量,更好地清理洁净身体,让生命之气提供给人足够的健康养分。老师经常说,瑜伽动作要与呼吸有节奏、自然地结合起来,才能提高肺通气量,使肺活量增大。多做深呼吸,自然就学会放松,瑜伽不是单纯的扭麻花,竞技动作的难度,而是在一呼一吸找到你的宁静。

在学习瑜伽的过程中,我明白,它的功效不是一朝一夕就可以看见的,它需要我们每天的坚持。其实很简单,每天找一小段时间,让自己平静下来,抛开任何杂念,将自己身心完全放松,开始自己的瑜伽之旅。即使有些动作,你无法达到那个标准,只要做到自己力所能及的程度就足矣。每次都尽力做到自己的极限,可能下次就能有所进步!日出而作,日落而息,我们的努力,一定能够得到回报。最重要的是慢慢来,一步一步走,今天比昨天好就行。

总之,在今后的日子里,我将继续坚持练习瑜伽。希望它能给我带来心灵的宁静,塑造完美的身形。

## 初学围棋心得体会怎么写篇四

下面是我学练习太极拳的一些体会,我先简单介绍下我的情

况：我是个新学员，学习太极拳的时间也很短，而且是从零开始，在此之前我从未学过任何武术、气功之类的东西。但通过几个月的学习，对太极拳有了进一步的了解，功力也有了很大的进步，精神状态、身体状况都有了很大的改变，也初步体会到了太极拳的奥妙之处。下面我就说说自己学练太极拳的一些体会：

开始也是抱着试试看的态度来学习太极拳的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的工作比较忙，所以整天下班回家腰酸背疼的。可在练习太极拳二周后，在单位上一整天的班回家腰背竟然不疼了（当时只练到预备式、随息放松）。说实话这时我还有些怀疑这是否和练太极拳有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻底相信了它的真实性，这的确是太极拳的功效。三周后睡眠改善。原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习三周左右时，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

怎么学呢？除了学校每周组织的集体学习以外，我每天还看光碟，动作仔细反复地去看、去模仿。只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。要踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

首先要学会利用vcd光盘、清楚光盘里的内容，有些人不太知道怎么利用光盘学习、也不太了解太极拳的学习方法。只知道光盘是功法示范。听老师说过要拳功并练，不能练成太极体操，好了，拿到光盘后把光盘从头至尾的内容全看一遍，然后不讲层次，混练一气，起不到应有的效果。内功功法的

学习是有层次的，不可越级修练，可以让你知道太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等。这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。我刚开始练习的时候，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求——吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿。我就试着按要求的站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下一次呼气时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢学校领导给老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益匪浅。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此我想真诚地说一声：谢谢学校领导，谢谢老师。

## 初学围棋心得体会怎么写篇五

驾驶员培训有三个科目：科目一为理论学习，科目二为汽车场地驾驶技能学习，科目三为上路练习。经过几个月艰苦的练习，在练习过程中的心得体会总结如下：

科目一：考试前至少两天就该看书了，至少要看三遍，第一遍将不熟悉的、易混淆的题目划出来，以后就不看那些本来就已经知道的常识题目了；第二遍把难记的再做标记；第三遍把做过标记的全看一遍，重要记两次标记的。三遍书最好分开时间看，期间尽量多想书上的题目。该学习的题目经过三次强记，应该能对付第二天的考试了。在考试之前最好能做几套模拟题，以增加信心。

科目二：经过长时间的练习，学到了基本的驾驶技术，比如启动、调座椅、挂档、刹车、加油门、掌握方向盘、开雨刷、摇玻璃。在进行倒桩(顺库、移库)训练时，总结出过程及要点如下：

(2)如果两个竿与车尾不平齐对正，则调整方向盘移正，此时应尽量降低车速；

(3)车尾进入前两杆之后，看准后面两杆，使连尾与两杆保持对称，慢慢倒车，控制方向盘应看到两竿对称向车外移动，等两竿移出车外并且与车尾相距很近时，完成踩离合到底、踩刹车、回空档等停车动作。

(8)尽量向前开，然后左转弯，使下一次倒库的垂直距离足够大；

(9)向右车库倒车是三拜九叩之后的一哆嗦，一定不能大意。只须将车头倒入车库，即可开出完成考试，如果车身不正，更不能向里倒的太多，以免碰线；(10)开出之后也要尽量向前开然后右转弯将车停正，给下一位练习的同志留出足够的垂直距离。

训练的原则是快打方向慢行车，车速慢，便于调整，方向盘转动快可以及时地调整车轮的方向，不过太快可能对车不好。训练时须牢记两点，一个是车尾偏转与方向盘转向的关系，另一个是方向盘正位。在考试的时候紧张是难免的，一定要保持头脑冷静，如果腿发抖，可以在停车时稍做休息，进行几次深呼吸。以上文字，希望对初学者有帮助。同志们也可以留言补充。

场地练习的项目很多，列举几项：

(1)半坡起步。一定要按照操作规程处理，避免熄火。离合器松得太快也是熄火的原因之一。

(2)侧位停车。比倒库练习简单。应注意车不能斜得太厉害，以免看不到后竿或者碰到前竿。

(3)起伏路。车身摆正，减速慢行。如果车身不与起伏相垂直，车会左右摇晃。

(4)s路。方向要灵活。

(5)饼。车头对正饼之后，打正方向盘。

(6)直角弯。尽量留出转弯空间，减速。

(7)单边桥。以小前镜为准，对正后慢速行驶。

(8)限速门。二档，慢速，小幅度灵活打方向。

科目三：路考：

(3)停边停车：打转向灯，踩离合，刹车(踩住而不踩死)，转向，回转向灯；

(5)下车：拉手刹，挡归位；松离合，松刹车；解安全带，熄火，下车后关门。