

锻炼心得体会(精选9篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

锻炼心得体会篇一

到昭通支队水富中队当兵锻炼的时间虽然不长，总共也就那么短短的十几天，可在中队里，我学到了很多的东西，感受也非常深刻。

到中队报道后，和中队的官兵生活在一起，学习在一起，训练在一起。了解了很多在学校没接触过的东西。熟悉了中队官兵的日常生活和基层单位的日常工作。对一个兵，一个真正的军人有了更深刻的认识，在学校，我们的训练就是那简单的队列和一般的体能，那时，我以为只要搞好队列动作，搞好体能，就可以做一个合格的兵，一个优秀的军人。但在看来，我错了，那时的想法真的太单纯了，太想当然了。要做一个合格的兵不容易，做个优秀的军人更难。军人，就是一种责任，我们是肩上扛有神圣使命的人。在中队做得最多的就是训练和执勤。有时间也组织娱乐活动。训练规划得很科学，短短的几天训练，我的个项军事素质便有了明显的提高。刚来的几天，好多训练的项目根本就没有听说过，班长耐心地给我讲解动作要领，一遍遍给我做示范动作，我都认真的记在心上，没过多久，我就掌握了动作要领，学会了新的训练内容，这就是当兵锻炼心得体会范文。

执勤就是最好的战斗，哨位就是最好的战场。站岗执勤是中队里的一项重要任务。特别是在奥运安保这个特殊的时期，执勤就显得尤为重要。到我站哨的时候，我也是集中所有精力，不敢松懈一秒钟。每次都认真圆满的完成了任务，我明

白在那个时候自己肩上的责任到底有多重。站好岗，执好勤，就是为奥运做的最大贡献。所有的官兵都很认真，敌情观念很强，坚决做到了上哨一分钟，安全60秒。

通过这段时间谦虚，谨慎的学习，虽然我还没上过前线，没参加过一次抢险救灾，但对未来的生活我已经有了一个感性的认识。将来的生活中一定要树立尊干爱兵，爱警习武的思想，努力培养武警部队战斗精神：听党指挥、爱警习武、不怕牺牲、敢打头阵、护法守纪、不辱使命、意志坚强、处变不惊、攻坚克难、合力制胜。坚定政治信念，培育战斗精神，练就过硬素质，赶好本职工作，守住安全底线。用最高的标准严格要求自己，立志做一个忠于党和人民的合格军人。

结合这次下基层单位学习的感受，我认为基层的工作要做到以下几点：抓好军事训练；加强思想政治教育和文化工作；落实战备工作；严格行政管理；密切内外联系；搞好后勤保障；管好武器装备；加强以党支部为核心的组织建设。基层建设一定要确立几个重要的观念：科学统筹的观念；坚持把政治、军事、作风、纪律、保障各项建设作为一个整体来抓，实现基层建设全面协调发展；围绕中心抓建设，抓好建设保中心的观念；把完成以执勤为中心的各项任务作为按纲抓建的出发点和落脚点，用建设的高质量保证中心任务的完成；以人为本的观念；充分尊重基层官兵主体地位和创新精神，维护官兵权益，促进官兵全面发展，激发建设基层的积极性和创造性；信息主导的观念；积极探索用信息化牵引基层建设的路子，以信息化建设成果提升基层建设的起点和层次；长期打基础，反复抓落实的观念；做到打基础不放松，抓三项经常性工作落实不松动；揭露矛盾求发展的观念；始终盯着薄弱环节做工作，在不断解决问题中推进基层建设创新发展。

我始终相信做到以人为本，全面协调，可持续的发展就能把一个先进的基层单位建设好。

锻炼心得体会篇二

锻炼对于身体健康和长寿有着重要的作用。我认为，锻炼不仅是一种生活方式，更是一种态度。在锻炼的过程中，我不仅体验到了身体的好处，更获得了心灵、情感以及精神层面的启示。从我的个人经验出发，下面我将分享自己锻炼的心得体会。

第一段：锻炼调整心态

锻炼可以帮助缓解压力和改善心情。人们在工作学习生活中常常会遇到一些困境和挑战，这时候通过锻炼来缓解心情和压力，可以有效地增强自己的心理素质。我通常会在下午放工后去健身房或者户外跑步，这种锻炼方式能够让我忘却了一天的烦恼，焕发出新的活力。

第二段：健康饮食与锻炼相辅相成

锻炼与饮食相辅相成。饮食是锻炼的基础，合理的饮食可以让身体更好地吸收营养和能量。我一般会选择食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鸡蛋、鱼、豆腐、青菜等，这些食物有助于增强体力和健康。在饮食的控制上，我也尽量避免高糖、高盐和高脂的食物，这些食物会对身体健康造成一定的负面影响。

第三段：注意锻炼的方式和时长

锻炼要注意形式和时长的选择。不同的运动方式对身体起到的作用也不同。如长跑可以加强心肺功能、增强耐力，而瑜伽则可以舒缓身体，缓解压力。同时，锻炼的时长也很重要，过度锻炼会增加身体的负担，可能会出现身体疲惫、精神抑郁等问题。所以，我一般会选择适量的锻炼方式和时长，以保证身体能够得到充分的锻炼和休息。

第四段：坚持锻炼，健康生活更长久

锻炼需要坚持才能产生长期的效果。锻炼不是一时的事情，而是需要长期坚持的生活习惯。我坚信，只有坚持锻炼，才能真正享受到锻炼带来的种种好处，包括：更好地体验生活和工作、更好地控制自己的身体和情绪等等。长期的锻炼还能够减少患上许多疾病的几率，如心脏病、糖尿病、高血压等等。每一次的锻炼是为了更长久的健康生活。

第五段：锻炼让我更自信和坚韧

锻炼可以让我更加自信和坚韧。每一次的锻炼，都是一种对自己的挑战和鼓励。随着锻炼时间的持续，我感受到自己身体逐渐被慢慢锻炼出来，这让我更加自信。同时，锻炼还能够培养自己的耐力和毅力，这能够在面对人生的挑战时给我更多的力量和勇气。

总之，锻炼是一种健康、积极的生活方式，让我们可以获得身体上的好处和精神上的收获。在锻炼的过程中，我们需要坚持，同时注重自己的饮食、时间以及方式。相信通过锻炼和健康的生活，我们可以享受一个更加长寿健康的人生。

锻炼心得体会篇三

健身锻炼是一项可以提高身体素质和改善身体健康的重要活动。作为一个长期健身者，我有着丰富的个人经验和体会。在过去的几年中，我一直积极地参加各种形式的健身锻炼，并且在此过程中不断总结经验，提高自己的锻炼效果。下面是我对健身锻炼的心得体会，希望对其他人的锻炼也有所启发。

1. 坚持性最重要

对于健身锻炼来说，坚持性是最重要的。要想保持健康和塑

造好身材，需要长期的坚持。一开始很难，但一旦养成了良好的锻炼习惯，就会变得容易。我每天都会坚持锻炼，这让我感到身体更健康，心情也更愉快。而如果像弃权的话，不但会影响体型，还容易让健康状态变得更差。

2. 谨慎选择健身方式

健身方式因人而异，因此每个人都应该选择适合自己的方式。我喜欢使用自己的体重，进行自由体操或者瑜伽来锻炼身体。这一方式能够让我全面锻炼身体各部位，达到塑造好身材的目的。而对于其他人，也可以选择适合自己的方式。比如，有些人喜欢健身器材，或是喜欢参加跑步、游泳等有氧运动。无论选择哪种方式，只要坚持，都会取得惊人的效果。

3. 合理饮食结构更重要

实际上，无论健身方式如何，饮食结构都是最重要的。无论你在健身房花费多少时间，如果不合理调整饮食，坚持锻炼也不会有太大的效果。我一直遵循着少吃肉，多吃新鲜水果蔬菜的原则配合着水蜜桃我的食物搭配法，这种健康的饮食习惯就能够让锻炼更加有效。坚持这样的饮食很难，但一旦养成习惯，身体每个部分都会得到好的反馈。

4. 稳步进步而非急功近利

对于健身初学者，不要期望过高，因为这样太容易产生挫败感。只有稳步进步，才能够比较长久的保持锻炼的热情和目标。我每个月都会定下一些小目标，比如跳绳一周能坚持多久，能跳多少次，然后一点一点地提升自己的锻炼量，这样可以比较快舒适地地达到自己的目标，而且不会感到过度劳累。

5. 永不放弃

在健身锻炼中，遇到困难是常有的事情。有时候，锻炼并不能取得好的结果，或是突然发生的身体不适，这让人感到失落。但是，永远不要放弃。正如名言所说：“失败只是暂时的停顿，而不是永久地失败。”再次坚持下去，一定会发现自己走的越来越顺，身体变得更加健康。

总之，健身锻炼是一项具有完全的健康益处的好习惯。如果你能坚持锻炼，并且合理调整饮食，稳步提高锻炼量，就能够取得显著的身体改善和心情愉悦的效果。同时，也要记住，永不放弃，因为只有坚持下去才能看到更好的结果。希望我的经验能够给你提供一些参照。

锻炼心得体会篇四

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

注意暖身和拉伸，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。

锻炼心得体会篇五

挂职锻炼心得体会

今年能被组织选派到青川乡挂职锻炼，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。

说农业有发展，是因为农村和农业正面临着前所未有的挑战和机遇。三十多年前的分产到户，推动了农业的大发展，发

展到今天，原由的土地经营方式已经如同孩子穿小了的鞋，不再和脚了。曾经推动生产力发展的经营方式已经成为了农业发展的桎梏，如画地为牢一般将大量的农村劳动力束缚在土地上，将农业定格在小农经济阶段。农业如何打破僵局，走出困境，是摆在我们面前的前所未有的难题。破解这个难题，必将带动农业实现新的跨越式的发展。现在也有一些提法，如公司加基地、基地加农户的模式，或者是协会加农户的模式。但从我感受的情况来看，理论上的空谈比较多，付着实践并取得成功经验的比较少；聚敛财富，成就企业的比较多，致富农民，实现民企双赢的比较少。真正符合农村实际，明显提高农民收入，全面带动农业发展的道路等待我们去开创。我们延寿县，有着丰富的劳动力资源，土地肥沃，适合很多作物的种植，在山产品和绿色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。

通过这段时间在青川乡挂职，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。

挂职锻炼心得体会 - 三联阅读

二是在乡镇学到了很多工作方法。青川乡的书记徐新，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。

锻炼心得体会篇六

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，我们无不为之精神强烈震撼。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。

井冈山精神是宝贵的精神财富，继承这笔宝贵的历史遗产并加以发扬光大是应有之义，细说起来有两点：

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。井冈山精神渊远流长，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。

锻炼心得体会篇七

顶岗实习就是安排中职生离校走入生产一线，进行劳动锻炼。顶岗，顾名思义，是在生产一线的诸多岗位，从事生产性劳动，因为企业不是学校，不可能满足学生提供专业对口的生产岗位，所以在顶岗实习中原来所学的专业在很大程度上不可能对口，甚至基本不沾边。既然专业不对口，就更高的要求专职班主任要把深入一线顶岗劳动的意义吃透、剖析给学生，在厦门龙胜达照明电器有限公司实习学生的专业有汽车运用与维修、机电技术应用、会计电算化。

意义之一，转变观念。转变观念就是让学生从学校生活、学习中切换到现实社会中去。中职学校培养学生的目标是——符合社会要求的技术性、应用性中级技工。要适应社会的要求，首先就要在思想观念上适应社会，了解社会对中职学生的要求，特别是职业素养上应当具备爱岗、敬业，根据不同学生做到做到缺什么补什么。

意义之二，增强岗位意识。作为一名中职毕业生，他毕业后走向社会，大多是从事一线工作，有劳动性的，有营销性的，基本上都要从基层做起，这是中职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位

责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要让学生深刻体验要增强岗位责任，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，只有这样，才能磨练和增强他们的岗位责任感，这是现代社会对中职生的基本要求。

意义之三，增强社会经验。增强社会经验，也是增加工作经验。一名中职毕业的学生在面对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少学生。因此，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是通过实践增强工作能力，增加工作中的沟通和适应能力，增强做人的才干；实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是非常有益的。

二、顶岗实习中出现的几个问题

问题之一，心里反差较大。在学校读书、生活，一切费用由其家长供养，心安理得，没有危机感，没有体力和时间上的约束，优越的学生生活同现实公司一线劳动相比，是两个“世界”，一线劳动是一种体力或脑力的付出，是靠这种付出换取剩余价值；而读书是靠家长供养，是消费型的生活方式。部分学生，从小学到中专，没有从事过工厂体力劳动，对工厂简单重复的劳动感到枯燥无味，加之加班加点，时间难熬，因此，厌倦情绪油然而生，有的同学甚至产生抵制情绪等。

问题之二，吃苦精神较差。工厂是劳动密集型企业，一种简单重复的劳动，从上班到下班连“轴”转，体力消耗，时间消耗较多，加之工厂为了完成订单任务，每天工作时间在10—13小时，一个星期下来，也只能休息半天到一天，学生们体力消耗同学校相比要多出很多倍，工作辛苦是同学们不愿顶岗实习的又一问题。

问题之三，适应能力较差。从学校到工厂，从课堂到车间，这里面有一个观念转变问题，转变观念就要去适应公司工厂的要求，因为这是工作，是生活，不是在学校。而有的同学正是缺乏这种观念的切换，不理解顶岗实习的重要性，不明白中职生毕业后的就业方向，对专业期望值较高，认为所学专业同实习企业不搭边，因此不能尽快适应工厂生活和工作方面的要求，违规、违纪现象时有发生，无形中就拉开了同工厂的“距离”，这是顶岗实习中遇到的又一问题。问题之四，沟通能力欠缺。从学校到工厂工作、生活环境变了，要适应环境，适应工作要求，就离不开沟通。良好的沟通能力，是实习中提高工作效率，方便工作，同工人师傅融合在一起的基础，但在具体的顶岗实习中，部分学生缺乏必要的沟通能力，工作中抱怨学不到东西，请假休息得不到批准等等，这些都是缺乏必要沟通能力的具体表现。

锻炼心得体会篇八

健身锻炼是现代社会普遍认可的健康生活方式之一，而我也其中的受益者之一。在经历了多年的健身锻炼后，我深刻认识到健身锻炼对于身体健康的重要性，并形成了一些个人的健身心得体会。

第二段：坚持锻炼的重要性

首先，我深刻认识到坚持锻炼的重要性。每一次的锻炼都是一次对身体的投资，能让自己在未来的生活中更加健康和充实。然而，坚持并不是一件容易的事情，需要有足够的毅力和耐力，而这也是通过锻炼来提高自己的重要手段。只有坚持，才能够养成良好的生活习惯和健康的生活方式。

第三段：科学训练的关键

其次，科学的训练也是十分重要的。不同的身体状况、个人

特点和锻炼目的，需要采用不同的训练方法和训练计划。对于初学者而言，建立起基础的肌肉体能能力是至关重要的，而对于有一定经验的人士，则需要更加注重训练强度和锻炼方法的变化。此外，科学的饮食搭配和合理的休息也是充分利用锻炼时间的关键。

第四段：健身过程中的心理调节

然而，健身锻炼并不仅仅是肉体上的训练，心理状态和调节也是非常重要的。在我的锻炼过程中，我发现保持积极向上的心态和合理的心理调节对于锻炼的有效性和身体健康的提升同样重要。适当的放松和休息，避免过度训练和压力过大等因素能够有效提升训练的效果。同时，锻炼过程中的自我鼓励和支持也是可以提高自身动力和动员自身的良好方式。

第五段：结论

综上所述，健身锻炼对于身体健康的提升有着显著的效果。但是，仅仅依靠锻炼是不够的，需要注重科学训练、良好的心理调节和持之以恒的坚持。我坚信，通过不断总结自身经验和方法，以及结合他人的建议和调整，健身锻炼会在未来迎来更为广阔的发展空间。

锻炼心得体会篇九

根据市委组织部选派干部到招商一线挂职锻炼的安排，我于**年10月至12月被派往眉县太白山旅游区管委会挂职锻炼。短短三个月，我牢记使命，珍惜机会，主动作为，收获良多，体会深刻。

体会一：开拓眼界才能阅历丰富

都说眉县经济发展势头强劲，招商引资力度大，我也仅仅是从xx数据中去感受眉县的发展，有些管中窥豹。当我走进眉

县，感受到处处洋溢着建设发展的新气象，农副产品产业化，招商引资集团化，“透过数字看发展”在我脑海里逐渐变得清晰起来。眉县的变化确实让我为之一振，眼前一亮，我感到如果再当从家门到校门再到机关门的“三门”干部，阅历、经历的缺位将是我们的“致命伤”。必须经常下基层，多走动，实地感受，这样对自己不断开拓眼界，丰富阅历，有百利而无一害。

体会二：多接地气才能增进感情

长时间宅在机关大楼，浮于文山会海，与基层干部群众渐行渐远，感情越来越淡薄，时间长了，即使走进群众却走不近群众，面对面却很难心贴心。刚到太白山旅游区管委会，我负责旅游区旅游行业管理工作，按照20xx年4月太白山国家森林公园盛大开园的目标要求，旅游区内各宾馆都要进行改造提升，虽然也学习了旅游行业管理的相关标准，在现场推动改造提升工作的时候才发现，基层每推动一样工作确实是比较艰难的，必须多换位思考，必须改进工作方法，这样才能收到实效，才能打开局面。我通过各种渠道了解这些宾馆的困难和现状，站在宾馆的角度帮助他们分析改造提升的办法和思路，经多次协商，逐渐和宾馆负责人建立了信任，改造提升方案也进入了评审阶段。推工作，想办法，一定要从实际出发，把解决问题、务实管用作为前提，站在群众的利益上思考，才能把想法变成办法。

体会三：实干先行才能有为有位

眉县县委十五届三次全体会议上提出了全面打造县域转型发展的“升级版”、探索形成眉县发展模式的目标。我在备受鼓舞的同时，也深刻感受到管委会真抓实干的务实作风。时间是赶超发展的前提，管委会全体干部始终紧绷时间这根弦，干工作班内不够班外补，白天不够晚上补，平时不够假日补，凡事先人一步、快人一拍，注重实效，不讲排场，不搞形式主义，出现问题不争论、不埋怨、不推诿扯皮，每一个人气

顺、心齐、力聚、有干劲。务实的工作作风，成就出色的工作业绩，全市重点项目推进现场会上，太白山旅游区重点项目建设的速度、高效率，让与会者感到震撼。实干兴邦，空谈误国。实干则敢创速度、敢攀高目标，才能赢得高效率、赢得快发展。

三个月的挂职工作，通过学习了解和亲身体会，我感到收获很大，既解放了思想，开阔了眼界，也认识到了差距和不足，增加了工作压力和动力。感受之余，更多地是思考。

思考一：眉县转型发展的生动实践其奥秘何在？关键是眉县上下能够自我加压，敢想敢作，始终扭住发展不放松，用大发展、快发展下活了县域经济一盘棋。作为xx干部，我们应该运用数据科学的描述、认真的分析，为全市经济提供决策服务，为宏观经济发展服务。

思考二：眉县干群顽强拼搏的动力是什么？是领导的表率作用+全县上下心齐劲足+发展的辉煌成就□xx干部肩负着服务经济社会发展的使命与责任，要将个人的想法付诸于工作实践中，落实到当前工作中，发扬求真务实、创新进取、无私奉献的精神，不断提高xx能力□xx数据质量和xx公信力。

思考三：眉县良好的干部作风对我们的最大启示是什么？眉县干部的良好作风不是吹出来的，不是写出来的，是在加快发展的实践中锤炼出来的。作为xx干部，一定要从全市经济社会发展和xx改革大局出发，以良好的作风，过硬的业务知识，不断拓展和延伸xx监测预警和服务，凝心聚力，创新实干，为打造关天副中心、建设和谐新宝鸡、实现“六个走在前列”提供全方位优质xx服务。