

# 最新体能训练心得体会 实践锻炼心得体会 (精选8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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 体能训练心得体会篇一

经过这次的暑假社会实践我明白了：我们不应当是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，社会实践的磨练，让我更加深深地认识到社会是一所更能锻炼人的综合性大学，仅有我们正确的深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们更好的发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会奠定良好的基础；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。所以我认为今后的工作就是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家、民族、社会的全面发展出谋划策。社会实践是我们一笔巨大的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，认真地学习党和国家的方针政策，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，使学院给了我机会，也给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，仅有懂得全面的发展自我，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们供给了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交

流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到仅有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自我的位置，发现了自我的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。经过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身特色，在实践中检验自我的知识和水平。经过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短四天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把学校坚强的精神带去了平顶山，把学院的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。

## 体能训练心得体会篇二

运动：满满的情我们是早晨七八点钟的太阳，充满朝气。我们热爱运动，运动场上我们奋力拼搏，永争第一，于是，许许多多的情也就悄然诞生了。

激情：随着那一声久违的枪响，运动员们飞出步子，似箭般向前冲去。烈日当空，汗水湿透了衣衫，但他们依旧向前、向前，这是一种激情，必超越他人，于是，一个个纪录被打破，新的纪录又在同学们的. 激情中刷新了。

热情：运动员们终于冲向了终点，累极了，这时，一瓶清凉的水递到他们的面前，真是“好雨知时节，当春乃发生”啊！接着，扶着已无力的他们到场地中央休息。这便是志愿者，他们照顾着运动员们，管理着整个运动场上的卫生，记录着每个班的表现，。穿梭于运动场上，烈日焦灼，他们不累，因为他们正以付出为己之乐。他们的目标不是谁第一，而是公平公正地评出最优秀的班级，这就是他们的热情，一种无私付出的热情。

友情：“加油，加油！”我们为每一位运动员加油着，没有嘲笑、讥讽，有的是对于他们出色表现的欣赏，因为“友谊第一，比赛第二。”安慰着那些没有拿到名次的同学，关心着那些虚弱的同学；照顾着那些身体不适的同学……友情化成了动力，他们又再次向前冲去，那飞跃的弧线，是温暖的新的希望。

我每天锻炼的是“面壁深蹲”，对此我有四个方面的感想体会，一是要树立起健康生活观和健康运动观的理念；二是要有良好的心态；三是要有坚定的毅力。四是讲究运动质量。日前写了两个方面，你可以参考一下。

- 1、树立起健康生活观和健康运动观，从心底里感觉这是在每天用自己辛勤的心血和汗水，换取明天的身体更加健康，要学会投资健康，平时多流汗，到时少流血或不流血。有了这样的理念，就能够把习惯养成自然，把理念融会在每天的锻炼中而无怨无悔。

- 2、要有良好的心态。因为每天晨练似乎重复着单调的动作，从运动初期的枯燥乏味、寂寞、孤独中一路走来，现在的我

面对同样的场景，即发生了不可逆转的心理变化，心情变得宁静而充实，面对寂寞，不再想逃避，而是忍受寂寞，甘于寂寞，在寂寞中展开自己心灵的抚摸，让现实的生活像电影一样在心灵中掠过，与心录中的自我展开了对话，对孰对孰非就有了一个适当的位置，在这个意义上的灵魂生活也就开始了。杂乱的现实生活可能就会变得十分有条理，内在规律性的东西可能就呼之欲出了。这就是对“独处”能力的锻炼吧。与人交谈、讨论，那是闲聊；与人游山玩水，那是旅游。只有一个人处在锻炼之中，或欣赏在大家的作品之中，或一个人面对深山大海时，才是真正意义上的“独处”和寻找“自我”的开始，也是灵魂生活的开始。

### 体能训练心得体会篇三

锻炼你的身体，会让你更加强壮；锻炼你的头脑，会让你更加聪慧；锻炼你的意志，会让你更加坚强，那一次，我得到了的锻炼，一次难忘的锻炼。

那是在三亚的沙滩上，我肆意地吮吸着阳光，几个骑着摩托“飞沙走石”的身影勾起了我对沙地摩托的向往，他们飞驰在沙滩上，不时拐弯飙起几层沙子，那叫一个洒脱。爸爸看出了我的渴望，租了沙地摩托，开始耐心地教我。

“控制方向，控制速度，拐弯平衡”，爸爸一一把这些词送进了我的耳朵，还骑上摩托给我示范。我的心早已飞向了沙窝，哪里会想爸爸的心窝，脑子里全是我骑沙地摩托的洒脱。慈祥的叮嘱不断重复，我迫不及待地跨上沙地摩托，车垫带着阳光的温度，我的期待和紧张环绕其中。听着巨大的油门发动声和汹涌的海浪声结合成激昂的交响曲，我的心情澎湃起伏。“轰轰……”车发动后像离弦之箭，飞快地冲进沙滩。我的心一抖，惊出一身冷汗，颤抖的双手越发冰冷，死死地握住把手，额头上渗出丝丝密密的汗珠，脑子里一片空白，之前的期待全部被紧张所替代，心里像悬了一块巨石，手脚也不听使唤。

怎么办？怎么办？我回头看向爸爸，爸爸坐在我身后，眼神中传来对我的鼓励与信心，渐渐抚平了我内心深处的不安。我又鼓起了勇气，回头和沙地摩托大战。可车身随着我生疏的技术东倒西歪，沙砾和树枝似乎有意与我作对，轮子中总有它们的身影。车子不是一会儿陷在沙坑里，就是一会儿卡在沙坡上，有时轮子被树枝缠住。出师不利，我垂头丧气，像个打了败仗的将军，放弃的念头萦绕在我的脑海中。爸爸对我说：世上无难事，只怕有心人，我相信你的能力，但你也要相信自己，持之以恒。”我将父亲的鼓励记在心里，重新捡起勇气练习。

重温了一遍爸爸教我骑沙地摩托的方法，以信念为帆，以毅力作桨，我将驰骋在广阔的沙地！很多次摔到地，被沙粒趁机亲吻，谁知温柔的沙子竟也能把我的胳膊蹭的隐隐作痛。我真佩服河蚌，河蚌在沙子的打磨下，孕育了珍珠。我被沙子打磨，一定要坚持，因为我想成为珍珠。认真琢磨，勤奋练习，很快我就掌握了技巧，车技大有长进，速度开得越来越快，车也越来越平稳。沙地上，我得到了锻炼，沙地上，我肆意地吮吸着阳光，沙地上，我惬意地开着沙地摩托，沙地上，我心飞翔。

那一次，我锻炼的不只是身体车技，还锻炼了我的毅力、恒心。人生的每一次锻炼，都是为自己的美好未来铺垫。

运动使我学会了包容。

记得有一次大课间，我们班男生自发组织了一场比赛。大家首先秩序井然分好了组，很快就投入比赛。只见a带着球冲向我方球框，b立刻前去阻截，a敏捷地左闪右躲，将球传给了c，d跑过去跳起来一巴掌把球拍向我，我准备伸手去接，可同队的e却一把抢过去，超对方球门进攻。同是一个队的抢什么抢！我很恼火。加之由于他是新手，屡次犯规被罚球，因此落后一分。第二局，我拿到了球和队友灵活配合，朝对方猛攻，我带着球在二分线上投了过去，球在空中画了一道优

美的弧线，眼看就要进球了，这时e又跑过来截住球自己投，不但没投进，反而被对方抢走，对手又得一分。我愤怒极了，想骂他，甚至还想揍他。但一想到他是新手，还是强压住了怒火，走到他身边，耐心地给他讲规则，讲技巧，他乖乖地点了点头。之后再打上场时，他听话了许多，并且学会了和大家打配合，我也变得和气了许多，不像以前那么骄横暴躁了。

运动让我增强了毅力。

在一次体育课上，老师要进行一次400米长跑比赛。跑步上我并不出众，但我会合理安排时间，还有一些跑步技巧。我信心满满地站在起跑线上，蓄势待发。哨声一响，我先匀速前进，一直泡跑在中间位置，不快不慢，刚刚好。跑到300-250米时，我脚下发力，冲进了前五，就在我得意时，脚下不知什么东西一拌，重重地跌到了地上，全身痛的仿佛失去了知觉，半天起不来。眼看着大家一个一个都超过了我，我着急了，因为我的生存字典里不允许有“服输”两个字。我咬紧牙站起来，忍者痛继续往前冲。一个，两个，三个……看着一个一个同学陆续被我赶超，最后，我硬是冲到了第十名。老师和同学们都向我投来赞许的目光。之后每当遇到困难，我都会想起这件事，再坚持一下！

运动让我学会了合作。

无论是篮球，足球，还是其它团体运动，团结合作是必不可少的，他不是单个队员的单打独斗，更不是个人的炫技场，他需要每个队员积极协作，搞好配合，争取团队利益的最大化，这样才能赢得最后胜利。

运动是一种乐趣，是一种享受，它伴我在挫折中得到锻炼，在快乐中获得成长！

## 体能训练心得体会篇四

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。

## 体能训练心得体会篇五

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。1920xx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。

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茫、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。

## 体能训练心得体会篇六

一事当前，一名共产党员有什么选择、会怎么行动，往往反映出理想信念的坚定与否！

严格要求自己，严格要求亲属和身边工作人员，一丝不苟地按照共产党员、人民公仆的标准来工作生活，周恩来严以修身的行动，体现出一名共产党员时刻坚持党性原则的高度自觉，在中国人民心中树立起一座精神丰碑。

“严”字当头，不是为了沽名钓誉，而是为了维护党的光辉形象，保持和扩大党的政治影响。因为周恩来深知，一名党员，就是一扇窗口、一面旗帜，党员的形象是什么样子，党在群众眼里就是什么样子。坚持党性原则，加强党性修养，正是每一名共产党员应该做到的。无论时代如何变化，这宝贵的政治品格不能丢。

在当前开展以“严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实”为主要内容的“三严三实”专题教育中，党员干部特别是各级领导干部都应该以周恩来等老一辈无产阶级革命家为榜样，首先做到严以修身，加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。

“石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤。”一事当前，一名共产党员有什么选择、会怎么行动，往往反映出理想信念的坚定与否。如果没有坚强的党性，没有坚定的理想信念，就回答不好“为了谁、依靠谁、我是谁”的问题，就可能导致政治上的变质、精神上的贪婪、道德上的堕落、生

活上的腐化。

坚定理想信念，是加强党性修养的根本性问题。指出，理想信念就是共产党人精神上的“钙”，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。身为党员干部，脑海中必须始终绷紧理想信念这根弦，锤炼坚如磐石的党性，坚持正确的政治方向，坚定道路自信、理论自信、制度自信，在任何情况下都做到政治信仰不变、政治立场不移、政治方向不偏，始终保持“革命理想高于天”的蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

“人而无德，行之不远。”严以修身，还要注重道德修养，以道德的力量去赢得群众的信任、成就事业的辉煌。90多年来，中国共产党人的高尚道德品格，始终是党赢得人民群众拥护支持的重要法宝和战胜各种困难和风险的强大力量。一个党员干部若没有良好的道德品质和思想修养，即使有丰富的知识、高深的学问，也难成大器。

努力做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”，这正是一名共产党员应该有的道德追求。在这方面，孔繁森是我们的榜样。到基层搞调查研究，他可以把自己正穿着的毛衣毛裤送给老百姓；在西藏工作期间， he 把自己的工资散尽，几乎都送给了困难群众；到外地出差，他把家里仅有的6000元储蓄拿出来买成药品，全部带回西藏……“咱是党的人”，看看孔繁森日常做了什么事情，再想想他生前常说的这句话，人们不难感受到坚强党性中所蕴藏的伟大力量，不难看到共产党员高尚的道德情操中闪烁着的金子般的光芒。

当前，我们党所处的时代条件和社会环境正在发生深刻变化，一些党员干部出现了信仰迷失、道德缺失的问题，这成为他们行差踏错、违纪违法的思想根源。开展“三严三实”专题教育，就是要有的放矢地解决好这些问题，确保党员领导干部始终保持纯洁的党性，进而营造出良好的政治生态。广大

党员干部尤其是各级领导干部，一定要充分认识“三严三实”专题教育的重要意义，坚决把“严”和“实”的要求立起来、树起来，确保自己成为一名合格的共产党员。

## 体能训练心得体会篇七

本次共听了2节精彩的体育课，每一节课，我都被老师们所营造的大气，流畅，和谐的课堂所感动，孩子们和老师融为一体，老师们沉浸于课堂，课能上到如此境界，我感受颇深！在听课过程中，我始终被老师们感动着，感动于老师的纵横千里，收放有度，感动于学生灵动思维，勇于创新，感动于老师的激情投入，生机勃勃，感动于教师对教材的理解，大胆的创新，完美结合。

1、以学生为本。教师的教学设计是面向全体学生，教学指导，教学评价等都考虑到每一个学生。

2、培养学生自主探究，合作学习能力。教师们在教学中借助泡沫踏板这一器材，为学生创造自主探究与合作学习的时间和空间。

3、多元的评价。教师能在教学中注意评价方式的多元化，学生自评，生生互评，教师点评等，既有终结性评价，也有过程性评价，以评价引导学生更好地完成学习任务。

4、是“用”教材理念的体现。教师在教学中，对教材进行了二次加工，使教学内容更贴近学生，更贴近生活实际，更能激发学生的学习兴趣。

5、教师角色发生了彻底的转变。我所感觉到李老师在课堂上不像是“老师”，反而像一位朋友，没有一味的去讲授知识，而是帮助学生通过一系列的动作的解决获得学生的理解。

总之，收获颇深，今后我会像他们学习，改进自己教学，取

得更好成绩。

## 体能训练心得体会篇八

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。

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。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)