

每日锻炼心得体会500字(优秀9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。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

每日锻炼心得体会500字篇一

x年9月至x年1月，我参加了自治区党校x级在职研究生班的学习，我认真学习党校开设的各门课程，认真做笔记，努力使这次培训班使自己的政治素质、党性修养、发展观念得到锻炼和升华。

一、用党的理论知识武装了自己的头脑。

党校是共产党员和国家干部进修培训和思想教育的摇篮，通过学习党的知识，我认识到了共产党产生、发展、壮大、繁荣的历史和在实践中不断磨炼而建立起来科学的世界观和发展观。坚持正确的政治方向，坚定正确的政治立场，树立正确的政治观点，严守党的政治纪律，提高了政治鉴别力，增强了政治敏锐性。学会了用马列主义的立场、观点和方法分析认识问题，从根本上提高了辨别是非的能力。用客观的、发展的眼光去认识社会，用正确的态度去对待人生，用严格的法律来约束自己的行为。

二、党的宗旨意识和为人民服务的责任感、使命感得到加强

想问题站得更高一些，工作上要求得更严一些，精神状态更好一些，决不能把自己混同于一般的干部。特别是在基层工作，我们代表着党和政府的形象，因此说话办事要有分寸，决不能说有损大局的话，干有损形象的事。要坚持全心全意

为人民服务的宗旨和高度的组织纪律性，把党和人民赋予的权力用来为人民服务，绝不以权谋私；坚持同违反党的纪律和组织原则的行为作斗争，增强为党的事业和人民利益自觉奉献的责任感和使命感，吃苦在前享乐在后。强化奉献意识，淡泊个人名利。作为一名党员干部要调整好自己的心态，把个人的意愿和现实情况很好地结合起来，精神振奋地投入到工作中去。强化大局意识，自觉维护团结稳定的局面。自觉做到不利于团结的话不说，不利于团结的事不做。

三、思想觉悟和理论水平进一步提高

通过学习，使我充分认识到，无产阶级党性最高而集中体现了中国工人阶级的先进性，共产党员一定要保持先进性，才能体现无产阶级的党性。我还认识到，在党性的基本特征中，贯彻民主集中制是马克思主义政党的根本组织原则和根本领导制度。要谈民主集中制，首先要谈党的纪律，因为民主集中制是党的纪律的一部分，党的纪律主要有政治纪律、组织纪律、群众纪律等。党的政治纪律是党组织和党员政治行为规范，它要求党员必须在政治上和党中央保持高度一致，坚持执行党的路线、方针和政策，还要求党的任何组织和党员必须遵守国家的宪法、法律，在宪法、法律允许的范围内进行活动。党的组织纪律是维护党的团结统一的原则，是以民主集中制为基本原则的纪律，党的群众纪律是党的组织和党员处理与群众关系的规范，要求党员全心全意为人民服务。

四、党性修养和发展观念不断增强。

1、加强了政治修养。作为一切行动先导的政治工作，也要与日俱进，才能适应社会发展的需求，才能为全面建设小康社会提供强大的精神动力和思想保证。与时俱进的关键是解放思想，实事求是，并结合实际进行学习，随着社会经济的发展，思想政治修养必须充分体现时代精神和创新精神。加强政治修养还要根据不断发展变化的新情况，把政治修养与改革、发展、稳定各项工作结合起来。

2、加强了理论修养。关键是加强对世界观的改造，要加强学习，认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想，正确地确定政治方向，解决立场问题，以理论指导实践，从实践中总结出、提炼出理论，再以提炼升华的理论指导工作实践，不断地把我们的事业推向前进，不断地加强党性的理论修养。正确思想，来源于正确的判断，正确的判断来源于生活实践和学习，来源于自我的素质，而要提高素质，又必须加强学习、实践，从而不断地提高自我的素质，这样从大处讲才能适应社会主义事业的发展；从小处讲，我们才不会被日新月异的发展所淘汰。

3、了思想道德修养。以党性的五个特征为切入点，把之融汇进平时的思想、道德修养中去，坚持“三个代表”的重要思想，正确地对待和使用权力，树立正确的权力观。一切权力来自于人民，是人民赋予的。我对权力的理解是这样的，既然权力的主体是人民，又是来自人民，就应该行使权力为人民谋利益，否则，权力也会成为空中楼阁，失去了基础的权力将会有两种后果，一种是失去约束的权力，不断地谋私利，最终遭受人民的唾弃；一种是成为庙里的菩萨，管看不管用，被人民所遗弃。只要把“三个代表”重要思想和“两个务必”牢记在心中，不断地加强道德修养，才能利用手中的权力，更好地为广大人民群众服务。

4、加强了作风修养。是党保持先进性、纯洁性，不断增强创造力、凝聚力和战斗力的根本保证。加强党的作风修养，贯彻到平时的工作、生活和学习中，把“两个务必”牢记在心中，增强防腐拒变的能力，从而不断地增强党性，更好地为广大人民群众谋利益，更加有利于取信于民。

以上这些就是我参加我参加了自治区党校20xx级在职研究生班的学习党性锻炼的心得体会，在今后的学习工作中，我要更加深入、扎实地进行理论学习，用理论创新来推动工作创新，使自己的工作水平取得进一步的提高，做一名人民满意的公务员。

刘新天

x年xx月xx日

每日锻炼心得体会500字篇二

通过为期三年的学习，我在党校全面、系统地学习了毛泽东思想、邓小平理论、“”重要思想和报告等理论知识，使我的理论素养和思想认识得到了进一步的提高。现对三年来的党性锻炼和党性修养总结如下：

一、思想觉悟和理论水平进一步提高。

通过学习，使我充分认识到，无产阶级党性是最高而集中体现中国工人阶级的先进性，共产党员一定要保持先进性，才能体现无产阶级的党性。

通过学习，我还认识到，在党性的基本特征中，贯彻民主集中制是马克思主义政党的根本组织原则和根本领导制度。要谈民主集中制，首先要谈党的纪律，因为民主集中制是党的纪律的一部分，党的纪律主要有政治纪律、组织纪律、群众纪律等。党的政治纪律是党组织和党员政治行为规范，它要求党员必须在政治上和党中央保持高度一致，坚持执行党的路线、方针和政策，还要求党的任何组织和党员必须遵守国家的宪法、法律，在宪法、法律允许的范围内进行活动。党的组织纪律是维护党的团结统一的原则，是以民主集中制为基本原则的纪律，党的群众纪律是党的组织和党员处理与群众关系的规范，要求党员全心全意为人民服务。要贯彻好民主集中制，要处理好“民主”与“集中”之间的关系，民主是手段，集中是目的，没有民主不可能有正确的集中，而没有集中民主就失去了意义。现在的有些地区、单位的集中有着“一把手”一言堂的倾向，还有的民主，成了一盘散沙，这就与我党所述民主集中制的内涵有天壤之别，这样的集中，具有官僚主义的倾向，这时的决策是片面的、被扭曲的。这

样的民主，没有汇集众多智慧的基础，也就不能形成正确的决策。因此，贯彻党的民主集中制，严格遵守党的纪律才能把党性原则体现的淋漓尽致。

二、政治素质和党性修养不断增强。

1、加强了政治修养。作为一切行动先导的政治工作，也要与日俱进，才能适应社会发展的需求，才能为全面建设小康社会提供强大的精神动力和思想保证。与时俱进的关键是解放思想，实事求是，并结合实际进行学习，随着社会经济的发展，思想政治修养必须充分体现时代精神和创新精神。加强政治修养还要根据不断发展变化的新情况，把政治修养与改革、发展、稳定各项工作结合起来。

3、加强了思想道德修养。以党性的五个特征为切入点，把之融汇进平时的思想、道德修养中去，坚持“”重要思想，坚持共产党的基本属性，正确地对待和使用权力，树立正确的权力观。一切权力来自于人民，是人民赋予的。我对权力的理解是这样的，既然权力的主体是人民，又是来自人民，就应该行使权力为人民谋利益，否则，权力也会成为空中楼阁，失去了基础的权力将会有两种后果，一种是失去约束的权力，不断地谋私利，最终遭受人民的唾弃；一种是成为庙里的菩萨，管看不管用，被人民所遗弃。只要把“”重要思想和“两个务必”牢记在心中，不断地加强道德修养，才能利用手中的权力，更好地为广大人民群众服务。

4、加强了作风修养。是党保持先进性、纯洁性，不断增强创造力、凝聚力和战斗力的根本保证。加强党的作风修养，共产党员要始终坚持自重、自省、自警、自励，胸怀伟大的理想，淡泊明志，自觉地锻炼意志品格，把“”思想贯彻到平时的工作、生活和学习中去，把“两个务必”牢记在心中，增强防腐拒变的能力，从而不断地增强党性，更好地为广大人民群众谋利益，更加有利于取信于民。

通过三年的学习，使我明确了今后努力的方向，我应不断地加强理论学习，用马克思主义的观点和方法解决问题，不断地加强党性锻炼和修养，切实做到居安思危，求真务实，时刻用党的纪律严格要求自己，自省、自重、自警、自励，全心全意为人民服务。

每日锻炼心得体会500字篇三

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，使对我思想上的一次教育，一次洗礼！

敬业，这是我在那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，并期盼能在不远的将来再续毕节缘、再系毕节情。最后，感谢为我们带来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。

每日锻炼心得体会500字篇四

通过学习党的三代领导核心对党性修养的论述，使我深刻地认识到了共产党员党性修养的重要性和必要性，明白了作为一名真正的共产党员，一定要注重加强自己的党性修养，以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为行动准则，始终坚持为人民服务的根本宗旨。这是在新的历史条件下保持共产党员先进性提出的新要求，也是每个共产党员加强党性修养和锻炼的重要举措。

加强党性锻炼是保持党的先进性的必然要求，是增强党的凝聚力、号召力和战斗力的重要保证。党性是一个政党固有的本性，是区别于其他政党的个性。共产党人的党性就其整体而言是无产阶级的本质属性所规定的；但就个体而言，它不是人一生下来天生具有的，也不是一个人入党后就能完全具备的，而是需要在实践中通过不断地自我修养和锻炼来实现的。党性锻炼的过程就是增强党性、提高党性修养水平的过程。党员是党组织的细胞，党的先进性要靠党员来体现。只有每一个党员保持了先进性，党才会保持先进性。如何保持党员的先进性？主要有两条：一是组织教育，二是自我修养、锻炼。

教育是外因，自我修养、锻炼是内因，外因要通过内因起作用。因此，自觉地进行修养和锻炼是关键。

一、坚定理想信念，做彻底的马克思主义者理想是基石，信念是动力。坚定的理想信念是每个共产党员的精神支柱和力量源泉，是不可缺少的。一个共产党员只有牢固树立了共产主义理想信念，才能真正解决从思想上入党的问题，才对得起共产党员的光荣称号。革命战争年代，一代代革命先烈之所以抛头颅，洒热血，赴汤蹈火，视死如归，就是因为他们坚信自己为之奋斗的事业，也就是因为他们有着共产主义的坚定理想信念和执著追求。坚定共产主义理想信念，要靠学习、实践来确立。学习理论应提高到加强党性锻炼的高度来认识，要自觉加强马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想、科学发展观的学习，努力掌握理论体系和精神实质。

二、牢记宗旨，做人民的公仆

全心全意为人民服务是党的根本宗旨。我们党的最大政治优势是密切联系群众，党执政后的最大危险是脱离群众。现在一些党员干部与人民的关系越来越淡漠，严重脱离群众。因此，党要经受住长期执政的考验，经受住改革开放和发展社会主义市场经济的考验，就必须始终不渝地贯彻党的群众路线。牢记党的宗旨、全心全意为人民服务是党员加强党性锻炼的根本。

如何贯彻好为人民服务的宗旨、密切党同人民群众的联系？我认为应从以下几点做起：1、解决好全心全意为人民服务的宗旨、密切同群众的联系，最根本的是有坚强的群众观点。2、树立正确的权力观、利益观。权力是一把“双刃剑”，不正确的权力观就不可能代表人民的利益。当前，许多严重的腐败现象都与权力有关，如权权交易、权钱交易、权色交易，影响极坏。因此，要自觉克服形式主义、官僚主义歪风，摆正与群众的关系，真正做到掌权为民、执政为民、勤政为民。

3、加强党性锻炼，党员要自觉树立正确的利益观，把人民利益、国家利益和党的利益作为一切工作的出发点，成为最广大人民利益的忠实代表。党员要起表率作用，自觉以国家和集体的利益为重，服从改革大局，不计个人利益得失，为整体利益主动承受风险和作出牺牲。4、要有务实的工作作风。党员应时时处处坚持重实际、说实话、务实事、求实效。发扬脚踏实地，埋头苦干的作风，想群众之所虑，急群众之所难，谋群众之所求，扎扎实实、竭尽全力地为人民办好事、办实事，以实际行动取信于民。

三、学习实践，提高综合素质

学习实践，是时代赋予我们第一位的任务。学习实践是提高素质、增强党性的重要途径。

加强学习实践，要处理好工作和学习的关系、学习书本知识和向实践学习的关系、学习政治理论和其他理论知识的关系，主要把握好以下环节：一要博学。不仅要学习政治理论知识，学习本职工作所必备的专业知识，还要广泛涉猎各方面的科学知识，使自己成为某一方面的行家里手。二要善学。要有良好的学习习惯和学风，善于在学习立场、观点、方法上下功夫，这样才能取得事半功倍的效果。要善于挤时间和利用业余时间学习，现在有的党员抱怨工作太忙，没有时间学习，可是却把大量的业余时间都用在了应酬、赴饭局、打麻将、聊天上，时间就这样白白溜走了。殊不知，放松和放弃学习，这是人生最可怕的浪费。三要苦学。学如逆水行舟，不进则退。学习不是一朝一夕的事情，不能浅尝辄止，不能学到一点东西就满足了，贵在持之以恒。四要实学。向实践学习，理论联系实际，在实践中学习锻炼。要按照要求，“学习、学习、再学习”，“实践、实践、再实践”，努力做到勤于学习、善于学习，勤于实践、善于实践。

四、勇于献身，发挥先锋模范作用

共产党员的先锋模范作用，体现在各个方面，但集中到一点就是勇于为人民利益和国家利益、为实现共产主义的伟大事业而献身。这是时代对共产党员的要求，是党员与非党员的根本区别之处，也是党员加强党性锻炼的重要环节。“群众的眼睛是雪亮的”，党员的一言一行对群众的影响很大，因此，党员要在实际行动中发挥先锋模范作用，树立共产党员的良好形象。要做推动社会生产力发展的模范，坚持做改革开放的促进派；要做马克思主义信仰的模范，当马克思主义的践行者；要做社会主义精神文明的模范，当具有人格魄力的先行者；要做艰苦奋斗、廉洁奉公的模范，增强人民对党的信任和信心。需要发扬献身精神，需要付出极大的代价，因此，党员必须身先士卒，无私奉献，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，吃苦在前，享受在后，把一切献给党和人民的伟大事业。使自己真正成为“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”。只有这样，才能无愧于共产党员的光荣称号，也只有这样，才是一个党性坚强的人。

每日锻炼心得体会500字篇五

到卫计科第一印象就是有一种回到自己工作岗位的感觉，卫计科的同事已经把我的办公室安排得妥妥当当，办公用品如笔、笔记本、橡皮擦、通讯录以及日常用品如水杯、雨伞、电动车等也已准备齐全，这是让我始料不及的，这让我对他们工作之细致，对三穗挂职干部之友好由衷地佩服和欣慰。

（二）主动参与单位事务，肩负责任，参与迎接外来观摩团参观工作。4月中旬，我与区卫计局杨科长、采荷街道卫计科洪科长一同迎接四川泸州观摩团一行40余人来采荷街道江汀社区“颐和·乐龄”服务街区的观摩学习。在做好接待工作的同时，我也以学习者的身份听取了“颐和·乐龄”服务街区工作人员对医养护一体化惠老服务模式的介绍，对他们工作的开展方式和取得的成功经验进行详细了解。我们先后参观了滨江老人公寓、颐养苑、爷爷奶奶的花房、颐和苑、颐

康坊等场所。当前，在人口老龄化越来越严重、农村留守老人越来越多的情况下，医养护一体化养老服务将是未来发展的趋势，旨在为老年人提供所需的医养护服务资源，进一步提高老年人生活品质。做到老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐。那么我们如何把采荷经验与我们三穗的实际相结合，探索出自己的养老模式，值得我们好好思考。

（三）主动参与各种交流会议，学习先进知识经验。参加由杭州市卫生和计生委组织的“家庭医生签约服务示范点经验交流会”，了解整个杭州家庭医生签约工作所开展的情况。家庭医生签约，是目前三穗县健康扶贫工作中的一项重点工作，怎么把此项工作做好、做实，也是我们工作中的一个瓶颈。目前主要症结在于：一是临床医务人员数量少，资质低，签约人口基数却非常大。二是公共卫生与基本医疗没有有效的相结合，说白了就是签约与服务是分开的，老百姓没有认可。下一步工作中，如何将基本公共卫生与基本医疗融合在一起，打破现存的“签”和“约”，做到“签约”，将会是我们医疗工作的重中之重。

除了上述工作外，我还积极参与街道、社区两级卫生计生干部会议，主动申请到街道所属社区去调研学习，在洪科长与舒志霞老师的陪同下，先后走访了洁莲社区、荷花塘社区、江丁社区、红莲社区、新凯苑社区、绿茗社区等，详细了解基层社区的党建、国免、避孕药具等工作。同时还积极参与挂职工作组安排的其他工作，参与了“周三访谈夜”、医养护一体化“颐和·乐龄”街区的调研。先后跟同期的挂职干部到了四季青街道卫生服务中心（江干区中医院）、浙江省农科院及其科研基地、龙泉市食用菌、木耳种植基地及交易市场等考察学习。在采荷街道社区卫生服务中心（江干区妇幼保健计划生育服务站）学习的一个月，我侧重了解医院的人员管理、绩效分配及各项工作的好的工作经验。

乡镇卫生院普遍存在的现象就是自律、纪律意识差，服务理

念不强，人员素质参差不齐，内部绩效考核制度不够完善。同时，一起“吃大锅饭”，在编人员“铁饭碗”思想较重，而临聘人员积极性不高。针对上述存在的突出问题，挂职学习回来后，我主要从以下几个方面加强了管理与建设。

（一）根据实际情况，利用江干经验管理医院。一是加强纪律建设。制定《三穗县款场乡卫生院上值班制度》，严格按照制度管理人员，有效地治理上班纪律涣散，医务人员缺乏自律性等问题。二是强化服务意识。把杭州江干区采荷街道卫计科的生育信息“最多跑一次”服务内容与全院职工分享，让“全心全意为人民服务”“以病人为中心”的服务理念在我院得以具体体现，为创建群众满意乡镇卫生院做努力，大大提高了老百姓对我院工作的满意度和认可度。三是人员实行网格化管理。制定《三穗县款场乡卫生院人员分工细则》，根据工作性质将全院人员分为3个工作组，工作细化到每一个人身上，细化到每一条线，有效地调动了中层干部及医务人员的工作积极性，打破了往日的“吃大锅饭”现象，使得每一项工作都有人做，有人管，有人担。四是实行民主决策。受采荷街道“周三访谈夜”的启迪，我院现在每月不定期召开职工（包括村医）大会，听取每位职工在工作中发现的问题及遇到的困难，并在大会上讨论解决方式，以谋求最佳解决方案。五是完善考核机制与奖惩机制。受采荷街道卫计科及采荷街道社区卫生服务中心（江干区妇幼保健计划生育服务站）健全的考核机制和奖惩机制影响，组织公共卫生科、临床科室、妇幼保健计划生育服务科相关人员，制定《三穗县款场乡卫生院绩效奖惩机制》，有效地解决了工作人员做得好与不好、做与不做，是否对自己的经济收入没有影响的现象，也让我院部分干部消除了“学的会，讨得累”的思想。

（二）谋划未来，注重人才培养，为医院可持续发展打下基础。医院要发展，能不能实现“大病不出县、小病不出乡”的目标，彻底解决老百姓看病难、看病远、看病贵的问题，实现医疗技术服务与全民公共卫生工作相结合，把家庭医生签约服务工作做到实处，扭转目前医生找病人签约的模式，

关键在于医务人员的诊疗水平怎么样。想让老百姓相信我们，认可我们，提高医务人员诊疗水平是当前我院急需解决的最迫切的问题。受江干区采荷街道社区卫生服务中心（江干区妇幼保健计划生育服务站）人员结构组成和医务人员资质情况启迪，我多次组织院务会成员、院班子召开会议，讨论人员培养问题。根据人员需求计划，制定出人员培训计划□20xx年，我院有3位临床医师通过职业助理医师考试。目前，我院仍有4位医生分别在清镇市第一人民医院、贵阳市第一人民医院、贵州医科大学第二附属医院、黔东南州人民医院进行全科医生培训。

（三）把挂职成果合理转化，有效推进医院健康发展□20xx年是我任职院长的第一年，这一年的工作中，在全院职工的努力下，我院年终考核成绩排名全县第四，完成了标准化的“五室一中心”建设，国医馆装修装饰完成并正式启用，顺利迎接国家中医药局对我县的“中医药服务先进县创建工作”的检查（款场乡兴隆村卫生室是其中一个检查点）、顺利迎接州卫计委对三穗县的卫生计生工作年终考核（款场卫生院为乡镇检查点）。把江干经验、挂职成果运用转化为医院的管理与建设，牢记使命在心，不忘责任在肩，努力推动我院健康可持续发展是我一直努力的目标，也是我感谢组织培养的具体体现形式，接下来，我将与全院职工一起继续努力，坚定信心与决心，紧紧团结在党的周围，为打赢脱贫攻坚战、做好医疗健康扶贫工作，抓好款场的医疗卫生工作而奋斗。

每日锻炼心得体会500字篇六

我于20xx年3月底开始在观音阁街道中营社区进行为期两年的挂职锻炼，挂任中营社区居委会党支部副书记。至今挂职锻炼已经一个多月了，这段时间来，我深刻的体会到基层工作的艰辛和繁琐，同时也看到了社区居委工作人员的工作热情和工作责任心。现将一点体会总结如下：

第一，端正态度，不耻下问，是做好挂职工作的前提。挂职锻炼是一个难得的机遇，也将是一次终身难忘的经历。作为一名挂职干部，首先要摆正心态，端正态度，虚心向社区居委的领导及工作人员请教，坚持多听、多看、多学、多问、多想、多思考。因为作为社区居委的新成员，对于社区居委的工作我们还不熟悉，而社区居委的领导及工作人员常年从事基层工作，在各个方面的工作上都有着丰富的实践经验，他们才是我平时工作中的良师益友。我在日常工作中应勤于向他们请教问题，多从他们工作的方式方法中总结经验，用于自身的工作学习中。

第二，虚心学习，勤于思考，是做好挂职工作的基本要求。挂职锻炼是一种新的工作体验，需要学习、思考和实践的有机结合。挂职先是学习，后是锻炼。要始终坚持向书本学习、向实践学习、向基层干部学习和向群众学习，要坚持写工作日志，掌握所在社区的基本情况。初到中营居委，工作环境、工作对象都发生了极大变化，为尽快转变角色，除按时参加居委会召开的各项会议外，我坚持深入社区，了解熟悉社区的基本情况。在居委工作人员的带领下，我用三天的时间将中营居委辖区大体走完一遍，对其有了初步的了解。中营居委位于观音阁辖区的东南部，西临前营社区居委，东临五里营三村，紧靠前煤化公司（现已搬迁走只有空地），基本无大型企业也不临靠主要公路，基本全部为居民居住区。居委共有居民1234人，355户，有居民小组9组，居民代表24人。

第三，严于律己，团结同志，是做好挂职工作的保证。作为挂职干部，代表着党委、政府的形象，因此在日常的挂职工作中，要遵守居委会规定的规章制度，做到与社区居委所有工作人员同管理，不迟到早退，有事请假销假。在工作中与社区居委工作人员配合好，在生活中与社区居委工作人员相处好，处理好与社区居委工作人员的关系，融入到社区居委的班子中去，只有这样才能在开展好日后的挂职工作。

第四，服务群众，锻炼自己，是挂职锻炼的最终目标。社区

居委工作繁琐细微，但是每件都关系到人民群众的切身利益，事事处处彰显着党和国家的方针政策。所以做好群众工作，服务群众是社区居委的主要工作。因此，社区居委的工作不仅能够培养与群众的感情，而且能使我深入了解民情民意，提高处理实际问题的能力。挂职工作的主要内容就是学习如何做好群众工作，如何更好的为群众服务，要在繁琐细微的工作中逐渐掌握做群众工作的方法和服务群众的方式，在工作中锻炼提高自己。社区居委工作条件虽然相对艰苦，工作中也会遇到很多困难，但是只要坚持锻炼，就能磨练意志，锤炼品质，不断增长才干，提高自身能力。

至今挂职锻炼的时间还很短暂，需要我学习改进的地方还很多，我会秉持着虚心善问的心态，向基层干部学习，向基层群众学习，严于律己，在日常工作中锻炼自身能力，为社区居委提供服务的同时也不辜负上级党组织给予我的这次锻炼机会。

每日锻炼心得体会500字篇七

根据市委组织部安排，我于今年月日被选派到镇挂职锻炼。我担任该镇的镇党委副书记与副镇长一道分管社会事业方面的工作。虽然挂职至今才短短2个月，但在农村基层的工作锻炼给了我很多新的体会和启示。现将心得体会汇报如下：

农村社会事业的发展关系到社会主义新农村建设的健康持续发展。因此，它是提升农民群众精神和生活水平的重要途径，对构建社会主义和谐农村有重要的意义。农村社会事业发展的好坏，直接关系到农民群众的切身利益。因此，能被选派到这样的岗位上挂职锻炼，我感到十分荣幸。我相信通过2年的实践磨练，自身的基层工作经验和个人综合素质都会有较大的提高。

我很珍惜这次挂职锻炼的机会，在这2个月时间里，我抱着学习的态度，积极了解镇农村工作的现状，并利用空余时间学

习相关的政策法规，努力拓宽自己的思想领域，不断提高自身的政策理论水平和处理解决各方面问题的能力。我还坚持在学中干、干中学，向身边的同事请教，不断摸索处理农村问题的经验方法。在各位领导的指导下和同事们的帮助下，使我在较短的时间内融入了工作角色。

众所周知，农村工作繁琐细微，每件事都关系着群众的切身利益，对每个问题的处理，也考验着我们乡镇干部的综合办事能力。因此，在工作中，虽然碰到了很多困难，但我始终相信只要坚持学习，以坚持不懈、积极向上的心态，努力寻求解决困难的办法就一定会有所收获。今后我会多下基层、坚持锻炼，努力学习，一定会提高基层工作水平。

以前，我在市里工作，对农村基层工作了解的甚少。真正到岗后，才慢慢意识到农村工作并不容易，以前的工作经验都找不到着力点，而且渐渐认识到要做好基层工作，必须以群众为根本，走好群众路线。在最近的工作中，我主要负责开展对6个村的调研工作。结合“联村联户、为民富民”行动，跟随党委书记不定期走访农民群众，了解他们的情况，掌握农村社会工作发展情况。这样因工作原因，我常常能够接触到农民群众，了解到农业生产及农村医疗、教育、公共文化事业等各方面的情况。

当然，有时要走很远的山路才能到达群众的家里。但我能够感受到群众质朴、热情的品质，在他们简朴平淡的话语中，寄托着对美好生活，增收致富的希望。有时他们的语言也很生动形象，和他们谈话，我也很轻松愉快，并且对进一步了解农村社会事业的现状有极大的帮助。因此，基层工作虽然辛苦，但能够锻炼人。组织让我到农村锻炼，也是对我寄予了厚望。因此，我要扎实开展农村工作，绝不辜负组织对我的信任和培养。要摒弃以往作风不切实、联系群众不够的缺点，心系群众的根本利益，做到实事求是，事无巨细，千方百计、尽职尽责地把群众的事办好。要学会换位思考，设身处地地为群众着想，才能做好基层工作。作为一名年轻的基

层挂职干部，只有常怀爱民之心，常思群众所需，才能真正融入到群众工作当中去，更好地开展为民服务的工作。

在农村基层工作的这段时间里，我了解到农村社会事业整体还比较滞后。这里面除了农村经济发展水平的限制外，主要还是人民群众的接受度还不够深，对农村各项社会事业的发展形成了一定的阻力。在与农民群众交流期间，我也常常向他们宣传国家惠农政策和教育、医疗、社保等其它政策，积极联系实际，为他们做好相关的后续工作。

在农村，群众的文化程度偏低，经济生活水平也较落后。国家也高度重视农村建设工作，提出了新农村建设和出台了相关的“三农”扶持政策。因此，我要在本职岗位上，充分发挥自身的优势，做好相关工作，努力为农村社会事业的发展贡献一份力量。要树立“一丝不苟、精益求精”的工作观念，以严谨的工作态度，扎实的工作作风，饱满的工作热情，认真开展工作。多下基层，深入群众，倾听农民群众的心声，了解他们的实际困难，向他们宣传党和国家的相关政策，与群众打成一片，积极为民服务。

同时，要积极把自己融入到镇领导班子中。不把自己作为“外人”，要把自己作为一名“正式”工作人员看待，不能为自己找借口，做不好工作。要敢于担当，有所作为，主动承担任务工作。“上面千条线，下面一颗针”这就是对农村工作的真实写照。因此，我除了做好本职工作外，还应积极主动协助领导抓好其它相关的工作，增进自己的工作经验，为镇经济社会的健康发展出一份力。

总的来说，在短短的2个月时间里，通过亲身体会锻炼，我对农村基层工作也有了较为全面的了解。但在工作期间，也暴露出了自身基层经验较少，处理问题不够恰当的问题。这引起了我更进一步的思考，我想这是对我的一个提示，鞭策我不断地努力向上。

今后，我还有很长的路要走。在挂职锻炼期间，我会边学边干，把学到的好经验和好做法用到具体的工作实践中，干好本职工作，为推动镇的农村社会事业发展尽自己最大的力量。

每日锻炼心得体会500字篇八

今年暑假，在学校的组织领导下，我参加了20xx年大学生暑期挂职锻炼活动。为了提高自己的实践能力，让自己得到充分的锻炼，为两年后毕业踏上工作岗位打好基础，我来到南通市如东栟茶镇政府进行为期一个月的挂职锻炼。我的挂职岗位是办公室办事员。记得在对接时李清香老师说过，要善于把握，为将来积累经验，不在于有多少成就，从最简单的认识了多少人开始。我牢牢地记住老师说的话，挂职期间，我在岗位上得到了很好的锻炼，在这一个月中，我也得到了明显的提高，但同时也存在着不足。

在这一个月的挂职活动中，我主要进行文件的整理，还有幸参与了第十七次表彰大会的会场布置，学习了办公室的文件复印和收发传真以及盖章等工作，帮助分发文件至相关领导及部门，分发报纸，布置各个会议的会场等等。工作相对比较单纯，难度不大，因此工作起来得心应手。工作第一天，办公室的葛部长围绕“办公室是什么，办公室做什么，怎么做”开了个会，其中他强调：办公室是不是重点的重点，不是核心的核心，起初不是很理解，渐渐地随着对工作的了解和掌握，深深地体会了这句话的含义。办公室虽然做的事杂而琐碎，但任何一个部门都离不开办公室。同时葛部长也指出了办公室的工作。在本次实践中，得到了相应的考验，为以后的工作积累了宝贵的经验。

在工作期间，同领导的接触，与同事的相处都让我学到了很多，这些都是在学校里和书本上所学不到的，他们的待人接物和处事方法对我有很大的启迪，他们那宝贵的工作经验正是我所欠缺的。一个月的时间虽然短暂，但加深了我对社会的认识，进一步了解了社会，增强了工作责任心，为我两年

后走上工作岗位增强了信心。在收获的同时当然也发现了自己的不足。

端正工作态度。从小学直至大学，老师都会强调态度决定一切。做任何事，只要有端正的态度离成功又近了一步。但是大多数学生在学校学习专业知识、参加各类活动时抱有随意的态度，认为就这样就可以了，当真正走上工作岗位需要的踏实、勤奋、能吃苦耐劳的人。因此，整个挂职期间我一直带着饱满的热情和十足的信心，力争做到最好。细微之处，即使是简单而繁杂的事情我也努力做好，因为我始终相信：细节决定成败！回首整个挂职锻炼过程，我由一个什么都不懂的大二学生成了政府机关工作人员，我端正、明确了自己的工作态度，知道该以怎样的姿态面对。

恰当处理人际关系。其实每个群体都是一个社会的缩影，首先要学习的就是如何与人相处，即所谓的人际关系。好的人际关系可以给工作带来莫大的帮助，相反人际关系不好工作也会进行的不顺利。都说现实社会人际关系复杂，利益关系严重，但我在为期一个月的挂职过程中一直秉着真诚待人、谦虚谨慎的态度，与领导及办公室的同事之间关系和谐，并得到了他们在工作中的指点和帮助。通过此次人际间的交往，我明白了建立和谐的人际关系必须首先做人要真诚，虚心求教，不能自满自大，其次工作态度认真，细致入微，主动尝试，不能有自己只是实习的，马虎的工作，一个月后就走了这种心态。第三学会尊重他人，毕竟自己是实习的，是个新人，谦虚的对待他人，尊重他人，每个人都是自己的领导，每个人身上都有值得自己学习的地方。

学会礼貌待人。这一个月让我印象最为深刻的是任何人见到迎面走来的人，无论是领导还是比自己职位低的人都微笑示人，热情的打招呼。从早上开始，互相间说早上好，到下班时的再见，这种氛围深深地感染了我，以至于大到书记镇长，小到清洁人员我都与他们相处的十分愉快。礼貌能体现一个人的修养，能拉近彼此间的距离，虽然你我并不相识，但是

只要微微一笑，陌生感顷刻间融化。一个月的时间使我加强了进办公室前先敲门，得到应许后进入，接电话时用礼貌用语等等这些意识。

自信的说“我来”。我们是新人，唯有比别人更努力才能有展示自己的机会，才能爬的更高，走的更远。领导每交给自己一个任务，最后会用疑问的语气问我：“你可以吗？”自信的说：“我可以！”“我来！”没有人生来就会做很多事，这些都得我们主动去学，如果只是一味的唯唯诺诺，说我不可以，我不会，那只能一事无成。争着去学做每件事，哪怕只是打扫办公室，至少跨出了第一步，会发现收获的远不止这些。

组织协调能力的提高，统筹兼顾。我的工作弹性较足，因此在较好的完成工作之余会看看报纸以及与专业相关的书，这样不至于一个暑假就把专业知识给忘了，兼顾工作与学习，齐头并进。不管是工作还是学习、生活中，我们都会有恨不得有分身术的感觉，太多的事情需要我们同时兼顾，这时就是考验我们的组织能力的时候了，我很庆幸这次挂职让我的组织能力有了提高。

专业知识的欠缺。我是商务日语专业，挂职的是办公室的工作，相对于文秘专业，我的专业知识有些匮乏，因此所能做的工作也有限，类似于撰写信息稿等我就无法胜任，但我不泄气，做好力所能及的事本身就是一种胜利。

不够耐心，有点浮躁。本次挂职活动最主要的工作就是整理文件，整个20xx年度的文件堆积如山，整理了20多份我就失去了耐心，不禁感叹：何时才是尽头？！一向好动的我要定下心来整理文件，还真的有点难为了我。时不时的去办公室帮忙复印，为了以后能找到好工作，我的耐心还有待加强，戒掉浮躁的心理。

主动性不强，缺乏主人翁意识。挂职期间，多数工作都是主

任或领导吩咐我去完成，而不是自己要求让自己去完成，缺乏主动性。记得还没进入大学前，初中、高中的老师都十分强调学习的主动性，不要只是一味的被动的接受。在这一方面，自己还有待加强。

作为大学生的我们，还没经历过磨难，人生历练不够，有时遇到困难并不是仅靠个人力量就能解决，还需要他人的帮助，此时人际网就发挥了很大的用处。社会实践就为我们构建人际网建立了一个很好的平台。实践中我们会遇到形形色色的人，学会与人交流，做朋友，化敌为友，为未来的人生道路铺路。同时，大学生一心只专注于书本知识，社会实践为我们建立了将理论与实际相联系的平台，在实践中巩固专业知识并加深对理论的理解。

这次挂职锻炼相信将使我永生难忘，它让我对社会有了初步的认识，在人际交往与实际工作中促使自己成熟，磨练了我的意志。让我认识了自己工作中的不足，开阔了视野。学习的脚步不会停止，在仅剩的两年大学时光中改正自己的`缺点，弥补自己的不足，巩固自己的专业知识，在学习与实践中不断提升自己的综合素质，以更饱满更自信的姿态迎接就业！

每日锻炼心得体会500字篇九

根据自治区测绘地理信息局的挂职安排，我于20__年6月到百色市测绘地理信息局挂职，挂任岗位为测绘行政管理科副科长，我非常的感谢院领导、分院领导，把这么一次珍贵的自我锻炼和提高的机会留给了我。我也十分感谢百色市测绘地理信息局的领导及相关部门，为我提供了这么一个可以提高自我综合素质和业务能力，并且可以向市测绘地理信息局机关前辈和同志零距离学习和联系的良好平台。能得到这样的自我提高和自我认识的机会，我感到非常的荣幸。同时，也让我意识到了一种强烈的责任感，我倍加地珍惜这样的机会，把握好这样的机会，认真地学习，努力地提高，这样才能不辱使命。

在来百色市测绘地理信息局报到之前，院领导曾对我们挂职干部提出了“三员”要求。一是加强学习，学以致用，学习挂职单位先进的管理机制和工作方法，把市局好的理念和方法带回来，做好“联络员”；二是积极主动融入挂职单位的工作大局，扎实开展工作，发挥专业优势，做好“技术员”；三是为测绘地理信息事业发展出谋划策，让更多的测绘技术服务地方经济建设，做好“宣传员”。

挂职不是镀金，不是享受，而是学习，更是锻炼。“挂职”是一种特殊身份，代表的不光是自己的形象，更是组织的形象。我深感角色定位是关键。一定要摆正位置。虽是挂职，不能失职；虽不参与分工，但不能当看客，千万不能有临时观点，得过且过，把挂职当度假。要全身心投入，发挥主观能动性，用心观察，认真思考，仔细研究。在平时工作中，我自觉服从挂职单位领导安排的工作；直接或间接学习同事的工作方法，既不能把自己当作挂职单位的客人，又不能作为主人；团结同事，不乱发表个人意见。坚持多听、多看、多学、多记、多想，做到边学习、边交流、边思考。尊重当地领导，团结周围同志，一切服从组织的安排，严格按照既定日程及内容开展工作，自觉参加市测绘地理信息局的各种集体活动，从未提过不合理要求。在领导和同志们的关心和帮助下，我通过认真学习、主动参与、深入思考，得到了较为全面的锻炼，无论在政治素质、思维方式，还是在知识积累、能力提高等方面都有了不少的收获。挂职一年来，工作心得体会如下：

一、强化学习，夯实理论基础，全面提高自身的综合素质。学习永远是圆满完成工作任务的必要条件，也是提高自身素质和工作能力的重要途径。为了让自己更胜任工作，使自己对工作更游刃有余，我始终不忘学习，自觉把学习放在重要位置，把它看成工作的重要组成部分，在学好政治理论和业务知识的同时，自觉学习与测绘行政执法业务密切相关的法律法规和执法文书。

二、严格要求自己，保质保量、认真细致地完成各项任务。在挂职期间，我始终自觉遵守工作纪律，脚踏实地，一丝不苟地严格要求自己，高标准完成各项工作任务。在挂职期间，我主要参与了6.25土地日宣传，8.29新测绘法宣传，测绘资质巡查、保密检查、年度考评、推动数字县域，“问题地图”整治统一行动，代拟文件和通知的撰写和修改工作，执法培训会议相关的会务联系和服务等工作。测绘行政管理工作，繁冗复杂，这就要求工作人员在工作处理过程中，必须非常地仔细认真、安心定志，一丝不苟。在这点上，测绘行政管理科李海深科长是我学习的榜样。无论大事小事，他从没有表现出任何烦躁或是不耐烦的言行，相反每一件事情都是亲力亲为，热情地处理和完成，有礼有节，认真细致，轻重有序。李海深科长是一个做事非常严谨的人，对我工作要求也高，我草拟的文件、通知，他检查的时候连标点符号都不放过，这点我最钦佩。我认为，这是一种工作的态度，也是一种处事的态度，是值得我终身学习的宝贵财富。正是这些工作中的小细节，让我深刻认识到为人民服务并不是一件简单的事情，公务员既是一种职务，更意味着肩头的责任。

三、获得了珍贵的友谊。这次挂职把我和县里上来挂职的人员集中住到了一起，各自挂职的部门都不相同，但我们互相关心，互相帮助，共同进步，不仅增进了彼此间的了解，更建立了深厚的友谊。在工作之余，大家还充分的利用了业余时间来进行相互的交流学习，分享挂职生活中的点点滴滴，共同进步。我想，无论我们是来自哪个单位，我们都将永远记住我们曾经在一起挂职的这段日子。我们常说，我们每个人都是一颗棋子，我们不仅要把自己的每一步都走好，我们还必须共同努力。

此次挂职锻炼，让我在市测绘地理信息局这个平台上得到了很多珍贵的收获和体会，也让我从一个更高的高度上全面认识和了解了国土资源系统的工作，同时使自己获得了思想及业务方面的提高与进步。当然，通过这次挂职锻炼，也让我发现了自己身上存在的诸多不足，这也使得我在今后的工作

和学习过程中，能够针对自身不足，扬长避短，从而更进一步完善自己，提高自己。

在今后的工作中，我会加倍珍惜机会，严格要求自己，更加兢兢业业、埋头苦干，使自己成为一名合格的、优秀的测绘地理信息工作者。