

2023年锻炼组心得体会范文 锻炼心得体会 (精选8篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

锻炼组心得体会范文篇一

我在酷暑中迎来了作为大学生必须经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求精“金”。“其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

暑假的社会实践自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”“从业此行业在几年以上”等等，但是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，

增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力以便在以后毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我这个假期的社会实践实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。现在我们的学习，都要通过很多的实验来得出最终的结果，可以得到我们原先不知道的一些东西。只有做了实践才能得到这些道理，不是吗？“实践是检验真理的唯一标准”。这些都证明，只有真真正正的去实践过，才能的出真道理。

另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的工作，学到一些在学校里学不到的东西。在真实的社会当中因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就和在学校中所学的不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面充实自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在工作的这段时间内，我感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要自动自觉地去清洁自己的工作环境，在学校里也许有老师告诉你今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效果如何会得到别人不同的评价，有褒有贬。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不

断学习别人先进的地方，改进自己落后的地方，也要不断学习别人怎样做人，提高自己的能力，改正自己的缺点！还记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总有那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而与大学生活不同的是走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等各种各样不同的人，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

大学犹如一个小社会，踏入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能经受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使得我们发现自身的不足，为今后走出校门，融入社会打下良好的基础。

作为一名新世纪的大学生，更应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。在拿到第一笔工资时，我并感到特别开心，并没有觉得身心的累。因为我总算领悟到了打工的“真谛”：一要吃苦，二要脸皮厚。如果有

人问我以后还愿不愿意接受这样的挑战，我会毫不犹豫地：“当然”。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，我从接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力提高不少，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。说话的方式是很讲究的，有的话不是每个人都可以接受的。要会察言观色，和不同文化程度、不同工作岗位、不同性格的人，要用不同的表达方式来与之交流。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的事情。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会，让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

我们现在已经是大学生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。当然知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的工作，对我来说很新鲜，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自

己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次社会实践，我更了解知识是多么的重要。不仅仅是我的专业知识，而是要学会做“十字形的人才”。要充实自己对各行各业的基本常识。

活到老，学到老，那不是喊空话，是实实在在的话。当今社会知识、技术更新得真的很快，为了生活，我们不得不去学习。不然就很有可能在这竞争激烈的社会中被淘汰。

要尽可能的多培养自己的兴趣爱好，这样就会多一些机会来展现自己的个性风采.说白了，你就会多些机会引起领导的关注，就更有机会得到赏识，得到提升.当然前提是你要有真正工作能力！

锻炼组心得体会范文篇二

锻炼是我生活中极为重要的一部分，通过锻炼，我不仅可以保持身体健康，还能增强意志力和克服困难。多年来，我从锻炼中受益匪浅，体验到了身体和心灵的巨大变化。下面我将分享一些我锻炼心得体会。

首先，锻炼对我的身体健康起到了至关重要的作用。每天进行适度的锻炼可以增强心肺功能，提高体能水平。我坚持每天晨跑，不仅感觉全身的血液在经过锻炼后更加通畅，还能让我的心情变得舒畅愉快。持续锻炼一段时间后，我发现自己的体重稳定了下来，肌肤也变得更加有光泽。与此同时，我还注意控制饮食，保持良好的饮食习惯，使我的锻炼效果更加显著。从这个角度来看，锻炼对身体的健康必不可少。

其次，锻炼让我意志更坚强，不轻易放弃。锻炼过程中的困难和痛苦需要我持之以恒地克服，这锻炼了我的毅力和坚持力。我发现每当我面对困难时，我会自然而然地想到自己在

锻炼中的经历，想到曾经挑战自己、超越极限的那一刻，这给了我无限的勇气和力量。锻炼的重点在于持之以恒，只要我坚持不懈，不轻易放弃，我就一定能够战胜困难，取得真正的成功。这样的精神将会伴随我一生。

再次，锻炼提升了我的生活质量。锻炼可以释放压力，缓解焦虑。我常常发现自己的思绪在锻炼中变得非常清晰，一切烦恼都烟消云散。锻炼时，我能够全身心地投入其中，忘却烦忧，感受自然的恩赐。锻炼后，我感到精力充沛、头脑清醒，在工作和学习中更加高效和出色。同时，锻炼还增强了我的耐力和灵活性，提高了身体的协调能力，使我在日常生活中更加自如、自信。

最后，锻炼为我建立了友谊和团队合作的平台。在健身房或户外锻炼场所，我与许多志同道合的朋友结识，并成为了亲密无间的伙伴。我们相互鼓励，相互帮助，一同进步。锻炼也是我与家人共同参与的活动，我们一起去健身房、爬山、游泳，增进了感情。通过团队运动，我学会了尊重他人，与他人友好相处，培养了团队合作的精神。

总之，我通过锻炼获得了身体健康、意志坚强、生活质量提升、友情和团队合作等诸多好处。我会继续坚持锻炼，为自己的身心健康努力。我相信，只要我坚持不懈，锻炼将继续成为我人生中的不可缺少的一部分。我希望通过我自己的努力，影响更多的人，让更多的人意识到锻炼的重要性，无论是身体上还是心理上。让我们一起享受锻炼的乐趣，追求健康与快乐的人生。

锻炼组心得体会范文篇三

组织干部到经济相对发达地区挂职，是市委建设高素质干部队伍，加强各级领导班子建设的具体要求，是实施西部大开发和建设国际化大都市，加快社会经济发展的重大举措，为干部创造了一个走出去学习、锻炼、提高的机遇，能不能把

握住、利用好这个机遇，我认为关键在于干部自己。因此，我时常提醒自己，一定要以组织关心、领导信任为动力，珍惜机遇，抓住机遇，用好机遇，以实际行动和优异成绩回报组织和领导的期望。出发前，我认真学习了市委及组织部领导在挂职干部座谈会上的讲话、《保定市外出挂职干部管理办法》、全面理解和掌握了挂职工作中的注意事项和要求，进一步提高认识、增强责任心和使命感，为全面做好挂职前的各项准备工作打牢思想基础。到达四平市后，根据挂职城市的特点和挂职单位的实际情况，按照市委“五个一”的任务要求，进一步明确了自己在挂职期间的工作计划、调研重点和方法措施，并付诸实践。较快地适应了工作角色的转变、工作环境的转变和生活环境的转变，把身心全部融入新的环境、新的集体、新的岗位。平时，注意摆正自己的位置，处理好各方面关系，自觉服从挂职单位领导安排的工作，保持谦虚谨慎的态度，团结同事，广交朋友，有效促进了挂职工作的顺利进行。

通过异地挂职培养教育干部，学习发达地区社会经济发展理念、发展途径和发展经验，探索适合保定特色的发展路子，是市委对挂职干部的总体目标和要求。半年来，我紧紧围绕市委的总体目标和“五个一”的任务要求，注重从改进学习方法入手，搞好调研，收到了较好的效果。一是结合实际对口学。先后走访了四平市市人大、政府、政协等有关部门，了解该市社会经济特别是工业经济的基本情况、做法经验、问题原因和发展规划，把保定和四平市联系起来思考，加深对当前工业经济建设和发展状况的认识，寻求规律性的东西。二是搜寻资料系统学。多次到四平市市委政策研究室和地方志办会室，索取有关经济特别是工业经济史料多份，系统了解四平市经济发展状况，学习四平市发展工业经济先进理念，工作思路和思维方式，增强了学习调研的广度和深度。三是参与工作直接学。工作中，注意结合会议、检查等活动，主动向领导、同事询问请教，勤观察、多思考，从中看路数，学方法，长见识，很有收获。四是参观考察现场学。挂职期间，先后参观考察了麦达斯铝业、利源铝业、方大锻造、欧

蒂爱袜业等共16个单位和大型企业，身临其境，耳闻目睹，领悟当地人文历史，风土人情和发展状况，既取得了真经，又交流了感情。通过全方位、多层次、多渠道的学习，我认真调研了四平市市工业经济发展现状和新材料产业、铝业产业、新能源产业情况，重点调研了四平市市经济转型情况，比较全面系统地了解了四平市市经济转型发展史、工业发展概况、支柱产业发展现状及主要做法。通过学习调研，进一步开阔了眼界，更新了观念，解放了思想，增长了才干，为开展工作积累了经验，创造了条件，奠定了基础。

市委组织部安排我负责四平市挂职组的工作，我深感责任重大。只有严于律己，树好形象，才能为挂职工作营造的良好环境和条件。我始终坚持在落实“三个严格”上下功夫，见成效。一是严格思想教育，从自身做起，教育引导大家克服“镀金”思想和临时观念，珍惜一起外出挂职的机会，讲团结，顾大局，守纪律，同心协力搞好学习和工作。二是严格纪律性管理。采取集中学习和个人自学的方法，交流各自的学习、工作、生活情况，组织部领导的具体要求，学习了《保定市挂职干部管理办法》和四平市的规章制度，督促大家遵纪守法，用心学习、勤奋工作。同时，严格请销假制度，外出必须打招呼，互知去向。三是严格自警自律。针对大家分散挂职工作的特点，要求大家自己管理和约束自己，时时处处做好榜样，树好形象。由于教育管理工作到位，全组人员在挂职期间都很谨慎和自觉，从没发生和发现违法违纪问题，展示了保定挂职干部的良好形象，受到了挂职单位和四平市市委组织部的充分肯定。

锻炼组心得体会范文篇四

第一段：引入常锻炼带来的好处（200字）

随着生活节奏的加快和工作压力的增大，很多人的身体和心理都经常处于疲惫的状态。为了保持身体健康、心情愉悦，许多人选择常锻炼。常锻炼有很多好处，例如可以提高身体

的抵抗力、维持健康的身材、减轻压力和改善心情等等。

第二段：谈论锻炼对身体健康的益处（300字）

锻炼对身体健康有很多好处，例如可以增强身体的免疫系统和抵抗力，使身体更加健康。此外，常锻炼也可以减少某些疾病的发病率，如糖尿病、高血压、心脑血管疾病等等。经常锻炼还可以让我们更具有耐力和灵活性，因为锻炼不仅可以加强肌肉，还可以增加关节的灵活性和运动范围。

第三段：阐述锻炼对心理健康的改善（300字）

除了对身体健康的好处外，锻炼还有助于改善我们的心理状态。锻炼可以帮助我们减轻压力并缓解焦虑和抑郁情绪。在锻炼的过程中，身体会分泌出大量的内啡肽和多巴胺等“快乐荷尔蒙”，这些化学物质能够让我们感到愉悦和幸福，提升心情。此外，锻炼也可以增强我们的自信心和自尊心，让我们感到自己的身体和能力更加强大。

第四段：分享锻炼个人体会（200字）

我个人也是常锻炼的人，我发现锻炼不仅让我的身体更加健康和强壮，还让我更加自信和积极。通过锻炼，我变得更加有耐力和力量，也更加灵活和敏捷。此外，锻炼也让我更加喜欢自己的身体，因为我发现通过努力锻炼，我可以塑造理想的身材，让自己感到更加自信和美丽。锻炼还让我更加坚韧和不屈不挠，这种精神也让我在生活和工作中更加成功和有成就感。

第五段：总结常锻炼的益处（200字）

总而言之，常锻炼对身体和心理都有很多益处。通过锻炼，我们可以变得更加健康和强壮，更加自信和积极。此外，锻炼还可以缓解压力、改善心情，让我们拥有更加开心和幸福

的生活。因此，无论是年轻人还是老年人，都应该养成良好的锻炼习惯，让自己的身体和心理都保持良好状态。

锻炼组心得体会范文篇五

一、综合素质得到提高。自己作为一名党员，在单位还担任领导职务，深知参加党校学习是一种很好的给自己充电的机会，而不是渡渡金。平时，自己凡事都严于律己，高要求，强化道德修养，充实内在品质。自己深知党员是党内的主人，是党的工作主体，更是党的事业的骨干，责任重大，必须认真履行职责。德是才之帅，才是德之资，有德无才不一定办成事，但有才无德往往会坏大事甚至断送党的事业。因此，加强党性修养，自觉地坚持不懈系统地学习党的基本理论，基本路线，基本方针，特别是“三个代表”重要思想，不断提高自身的理论水平，树立科学的世界观、人生观，成为了本人的人生信条。自己在工作中，除了尽量处理好学习与工作的关系之外，从保持党的先进性的角度，倡导并身体力行在工作岗位上，勤奋务实，勇于改革创新，廉洁自律，发挥先锋模范作用，密切联系职工群众，积极为职工群众排忧解难，办实事，关心职工疾苦，把党的温暖送到职工心中。通过这么做，使自己综合素质不断完善，抑制和克服了各种错误思想的侵蚀，在职工中树起了威信，树起了号召力，向心力，提升了内在品质，所在单位的工作□200x年还获得了全区先进国营林场称号。

二、学风学纪良好，考风考纪扎实。学习是一个永恒的主题，也是一个不断完善知识结构的最佳方式。作为一名合格的党员，要有丰富的专业知识，管理知识，党务知识，同时还要在学习与工作实践中不断吸收各种新知识，新经验，不断提高发现问题，分析问题和解决问题的能力。参加党校学习，没有严谨的学风学纪，扎实的考风考纪，很难想象会学到比较高深的理论和知识，只是走过场而已，所以，自己在这个方面历来都强调更要从严要求，尽是做到成为一个不耻下问，博学多思，兼收并蓄的好学者，不断拓宽知识面，丰富自我

的知识涵养。力争在当今世界日新月异，经济信息全球一体化的情况下，不断积累经验，不断追求革新，追求更大更佳的工作效果。

三、遵纪守法，慎言慎独，反腐倡廉。当今世界，风云变幻。作为一名党员，肩负着教育群众，率领群众努力改革创新的责任。有时候尽管工作上一帆风顺，但总感到理论功底不足，党内政治生活经验少，自觉接受党组织和群众监督的意识较差。心理承受能力也比较脆弱，一遇挫折，往往会有英雄气短之败，灰心丧气。另外，在生产经营单位工作，应对新经济活动的能力和勇气还有所欠缺，面对新情况，新问题，往往会有束手束脚，一筹莫展的时候。还有，有时也热衷于一些形式主义，做表面文章，爱听吹捧的话等等。所有这些，都值得警惕和警醒，自我加压，磨炼意志，遵纪守法、慎言慎独，接受考验。

四、积极参加各种活动，在活动中陶冶情操，升华党性。两年多的时间里，自己除了正常参加组织的各种活动外，利用出差或外出学习的机会，基本上没有放弃对革命圣地，博物馆，历史展览馆的考察。参加这些活动，使自己的知识结构得到调整，充实提高，也更加坚定了自己立志为公，坚定信念理想不动摇，永远跟党走。

党校函授学习，是一个简短的过程，仅是自己学习和工作过程的一个侧面，学习是永恒的，学海无涯，业无止境。为了党的事业，今后还须更加努力。

锻炼组心得体会范文篇六

篇锻炼是指通过写作练习，提高个人的表达能力和写作水平的一种方法。在这个信息爆炸的时代，写作成为了我们日常生活中不可或缺的一部分。通过篇锻炼，可以训练我们的思维能力，提高逻辑思维和组织表达的能力。在我进行篇锻炼的过程中，我深深感受到了篇锻炼对于提升自己的重要性，

也积累了一些心得体会。

一、篇锻炼培养思维能力

通过篇锻炼，我们可以培养自己的思维能力。写作是对思维的整理和组织，需要将复杂的信息进行梳理，并通过文字进行呈现。在篇锻炼过程中，我意识到自己思维的局限性和混乱的表达方式。通过不断练习，我逐渐提高了思维的清晰度和逻辑性。篇锻炼不仅是对思维的训练，更是通过文字将思维转化为表达的能力，使我学会用清晰的语言表达自己的观点和思考。

二、篇锻炼提高写作水平

篇锻炼对于提升写作水平有着显著的作用。通过反复的练习，我在写作中不断摸索，逐渐形成了自己独特的写作风格和思考方式。在每一篇练习中，我都积极地去寻找自己的不足和可以改进的地方，并且不断地进行修正和改进。通过篇锻炼，我在写作的语言运用、文章结构和逻辑性方面取得了明显的进步。在与他人交流中，我能够更加准确地表达自己的意思，更加清晰地呈现自己的观点。

三、篇锻炼提升自信心

通过篇锻炼，我逐渐获得了写作的自信心。刚开始进行篇锻炼时，我很担心自己的写作水平不够，担心自己的文章不被别人认同。然而，在每一次练习中，我都发现自己的进步和成长，慢慢地建立了自己对写作的自信心。通过篇锻炼，我不再害怕面对陌生的写作任务，也能够更加自信地表达自己的观点和意见。篇锻炼让我明白了只要坚持下去，就一定能够取得进步，这样的自信心也渐渐在我的生活中发挥作用。

四、篇锻炼提升综合能力

篇锻炼不仅仅只是提高写作能力，更是提升个人综合素质的一种方式。通过篇锻炼，我在文字表达的同时也锻炼了自己的思考能力、观察力和理解力。在进行篇锻炼的过程中，我可以把自己的所思所想用文字的方式进行整理，不断地审视自己的内心世界和思维方式。这种锻炼不仅仅是单纯的写作训练，更是对自身认知和思考方式的自我审视。通过篇锻炼，我不断提升了自己的综合能力，让自己在各个方面都有了较大的提高。

五、篇锻炼的未来发展

篇锻炼对于个人的发展是必不可少的。在这个信息爆炸的时代，写作已经成为了一种必备的能力。通过篇锻炼，我们可以提高自己的写作水平和思维能力，培养良好的表达习惯，更好地与他人沟通和交流。而随着社会的发展和变化，写作能力的重要性也会越来越大。篇锻炼不仅仅只是对个人综合素质的提升，更是对未来职场竞争力的一种提升。通过篇锻炼，我相信自己可以在未来的发展中有更好的表现和更广阔的机会。

总结起来，通过篇锻炼，我们可以培养自己的思维能力，提高写作水平，增强自信心，提升综合能力，为未来的发展打下坚实的基础。篇锻炼不仅仅只是提高写作能力，更是一种对自己思考方式的训练和反思。我深刻地体会到篇锻炼对于自身的重要性，也认识到了篇锻炼的潜力和未来的发展前景。因此，我将继续坚持篇锻炼，不断提高自己的写作水平和综合能力。

锻炼组心得体会范文篇七

按照组织的统一派遣，自今年5月3日至今，我在六合区xx街道跟班学习两个月。六合区和我县地域相邻，同处南京经济圈核心圈，其管理体制机制创新理念和经济发展模式很值得我们学习借鉴，县委组织部选派我们12个乡镇主要领导到六

六合区4个街道挂职锻炼，主要学习乡村建设、招商引资、文明创建、维护稳定等方面先进理念和经验、工作机制和工作方法，在新的实践平台上取人之长、补己之短，不仅有利于推动我县城镇经济、文化和社会各项事业发展，还有利于在六合区深度宣传来安。通过两个月的跟班学习，深入走访、调研企业、座谈交流、查阅文件资料等方式，学习他们解放思想、与时俱进、锐意进取的精神和发展经济的魄力，收获颇丰。

从施官镇来到xx街道，两地经济社会发展水平相距甚远。就财政而言□xx街道2011年财政收入6.2亿，今年的目标是8.3亿，到十二五末达到20亿□xx街道的经济和社会等各方面发展迅速，我个人认为，成功经验所在：

（一）目标明确，布局新颖xx街道发展的指导思想明确，始终围绕“三争一创”，即科学发展、改革创新与和谐稳定争第一，创建先进党组织的奋斗目标，具体赶超目标是栖霞街道，以八大行动，推进27个重点项目发展，力争在2012年南京市评比中获二等奖。发展规划具体，布局新颖，主要是以xx街道、中山科技园和沿江科创中心三驾马车为核心齐头并进，增强xx经济发展的实力。

（二）重点突出，发展先行街道工作，可谓是千头万绪，错综复杂。而xx街道发展的实践证明，没有中山科技园、沿江科创中心和紫金（六合中山）科技创业特别社区的建立，就没有xx街道经济的高速增长□xx街道以“项目为王、税收为要”突出经济工作为重点，组建专业的招商队伍，搭建专门的招商平台，在巩固好和服务好现有企业外，依托中山科技园，科创中心，发挥人才和技术的特长与优势，重点抓好、抓实招商引资工作和税收工作，将招商项目和税收任务分解到街道各部门，村、社区以及中山科技园、科创中心。各部门积极建言献策，心往一处想、劲往一处使的团队合作精神和干劲，确保招商引资和税收任务的完成。

（三）机制灵活，成效显著xx街道的发展采用三驾马车竞争机制，将xx街道、中山科技园和科创中心分为三大板块，各板块任务分工明确，分管责任清晰，自成体系，开展工作。每各板块由一名班子成员牵头，专项负责各板块具体任务。

xx街道的发展还采用了321人才引进机制，就“资本、智业、人才、资源”四个方面，打造人才工作创新创业服务平台，提供人才方面的保证。

工作绩效奖惩机制，在绩效工资兑现方面，还采用风险抵押方式，接受工作任务时，工作人员按规定上交风险抵押金，在规定的时间内完成目标任务，不仅退还抵押金，同时按照一定的比例兑现配比奖金，提高了工作效率，激发了工作热情。

选人用人机制。三大板块除了正式编制的100人外，另有聘用人员200人，采用聘用制，聘用人员工资与经济利益和工作实效直接挂钩。结合实际工作需要，将所有人员分配到xx街道、中山科技园和科创中心从事专门工作。

（四）重视基层，统筹发展虽然xx街道经济发展实践证明了中山科技园、科创中心和紫金（六合中山）科技创业特别社区的重大作用，但是它的发展也同样离不开xx村、社区的紧密联系。村、社区的建设按照“四有一责”即持续稳定的集体收入、功能齐全的活动阵地、先进适用的信息络和群众拥护的双强带头人，深化党组织领导责任的工作思路，将“四有一责”纳入统筹城乡科学发展大局，以集体经济实力、功能综合服务、信息络覆盖、农民工作组织、村庄环境治理、村级干部素质等“六项提升工程”为重点，明确提出建设目标。明确目标后，进一步细化、强化基层服务工作，大量日常的农业、社会等事务由村、社区直接承担，如计划生育、社会保障络直接建到村和社区，群众可直接去村、社区的服务大厅办理相关业务，不需要到街道办理，节省了办事的时间，提高了

办事效率。作为村级干部，在一心一意为民谋福利的同时，不担心自己的工作待遇问题，村级干部的基本工资按照当地农民收入的1.5倍、绩效工资按收入的0.5倍发放，街道为其办理保险，这样，解决了村级干部的后顾之忧，极大的促进了村级干部的工作热情。

学习回来后，我们将进一步借鉴xx街道的工作经验，结合我镇实际，理清工作思路，注重从以下几个方面，进一步发展镇域经济，实现富强、繁荣、和谐新施官。

（一）关注和研究南京市相关政策。充分发挥与南京市地理位置相邻的优势，要时刻关注和研究南京市相关政策，尤其是南京市刚提出的“简政强园区，把经济管理、城市管理、社会管理和资源管理”等120项权力向区县、园区下放，相关街道、社区委托开发区管理，解决区县、园区发展能力和造血功能不足，园区发展空间限制的问题，实行开发区带动行政区发展的模式。从施官镇的发展角度考虑，我们要结合当地实际，理清发展思路，认真研读南京市相关政策，抓住发展机遇，承接产业转移。

（二）学习和借鉴xx街道的管理理念。在充分学习着xx街道管理机制的基础上，逐步完善施官镇工作新机制，实行“常规工作常抓制、中心工作分组制、重点工作集中制”的工作模式，明确工作职责，强化镇、村干部日常管理，加大考核力度，落实奖惩机制，让能干事的人有机会，会干事的人有舞台，干成事的人有待遇。

（三）加大招商引资力度，加快施官经济发展。找出与xx街道的差距，找准自身定位，在强化服务上下功夫，充分利用自身优势，全力实行招商引资和人才兴镇的战略，加快镇域经济发展。

（四）统筹城乡发展，建设美好家园。加快xx商贸城建设力度，改变集镇面貌，以建设美好乡村为目标，重点打造贾龙

村示范点建设。加快农业产业结构调整的步伐，积极发展一村一品特色农业。利用大塘风光互补和东寺港旅游开发项目，加快发展第三产业。通过这次挂职锻炼，使我们看到了两地之间的巨大差距。这种差距的形成有历史、地域、条件等方面的原因。我们既要看到不足，更要增强信心。我们要认真总结自身的发展经验，看到拥有的发展潜力和优势，鼓舞斗志，振奋精神，加快发展，努力构建和谐施官。

锻炼组心得体会范文篇八

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，只要有毅力和信心，锻炼必定是一条通向健康人生的快乐道路。