

太极拳心得体会大学生(汇总9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

太极拳心得体会大学生篇一

太极，以前一听这个名字就会想到公园里的老头老太太的形象，觉得跟我们这个年龄段好象相差甚远。但是，这次接触下来感觉受益匪浅。

太极拳是一项非常养生的运动。它，随动由静。因而既不求速，也不可因静而一味求慢，总要绵绵不断，往来无间，神到意到，贯穿如一，乃是太极之妙也。太极拳具有高度艺术性和科学内容：精奥细致、理论深切。

太极十分注重它的意、形、态，初学者很难掌握它的力度。起初我在学习的时候感到无从下手，但是在唐老师一次又一次孜孜不倦的教导中摸到了一点太极的门路。每次课上看到老师为了教会我们满头大汗时，感到十分愧疚，于是每次课后回寝室总要认真复习。终于在快学期末时交上一份自己满意的答卷。

每个人开始学太极拳，老师一定教诲要放松，但是因自己思维方式不同，不能很好接受，甚至怀疑太极理论的真实性，往往产生不用力、劲等怎么能把人轻松的扔出去，所以在练拳时手臂用着僵硬的力，结果造成全身紧张，各关节转动不圆，每个动作为了好看而故意摆姿势，从练拳劲路上分析产生了断劲，和外家拳没有什么两样，与健身和技击不利。

下面来谈一下学习太极后的感受：

首先，感到了全身心的放松。我们每天坐在教室上课，整天保持一种姿势，肌肉神经骨骼都僵硬了，放松是一种最好的治疗。在学了一套太极拳后，每天晚上总会打一遍来放松全身心，促进睡眠。

其次，在学完太极后，感觉自身的平衡能力加强了。以前，总觉得自己小脑发育不全，平衡能力不好，太极的动作是百年来先人不断摸索总结出来的，其平衡调节都是以是非常精确的，所以在练习时做准动作有利于锻炼平衡感。再次，练习太极也帮我锻炼了我的专注力。学习太极，先学形，也就是动作，在学动作的时候，无暇想其他的；一旦学会动作，就要注意自己的呼吸、以及意念。这样就会让自己集中精力。

最后，学习太极能帮我强身健体，终身受益。现在瑜珈大热，其实，瑜珈和太极是异曲同工，殊途同归的。二者都是调身、调心、调意、调气相结合的。最主要的就是要有恒心和毅力，我个人觉得学习瑜珈比学习太极还要麻烦，并且不是每个场所都适合练，这方面太极就占优势了。

总之，通过本学期的太极拳学习，让我收获了不少。既让自己身心得到了放松，在精神上也得到了极大地提高。可以更好的利用学习时间，不在犹豫，做事有调理，不循规蹈矩，这可能就是太极拳的内在精神，更体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。在以后的日子里，我会继续太极的学习，不会因为课程的结束而结束学习。

太极拳心得体会大学生篇二

最初认识太极拳，是从小时候看过的一些武侠电视剧的角色中了解到的，譬如张卫健版《少年张三丰》里的张君宝，赵文卓版《中华大丈夫》里的荣海山，都是凭借一身精湛的太极武功名扬天下。虽然从前对太极拳只是表面上一层模糊的

认识，但是从这些人物的演绎过程中，太极拳以静制动、以柔克刚、后发制人的特点已经给我留下了非常深刻的印象。自己切身去理解，体验太极拳却是这学期的体育课上，初学太极拳，不免会因为它的缓慢的动作而觉得有些枯燥与乏味。经过一两周的模仿比划，渐渐地入门了，也初步体会到了太极拳的“神”、“意”。太极拳比较强调放松，不仅仅是身体上的放松，也要做到心无旁骛，静心用意。太极的动作都有一定的曲线，不浮不僵，身体保持自然，轻柔匀缓。全身上下作为一个整体，身体每个部分都要配合做到有弧度，衔接和顺。老师给我们一个非常形象的比喻，就仿佛我们做每个动作时都有一个球在顺着我们的动作运行，课堂上练习的时候，我经常想象着自己两手之间，两臂之间有一个随时可调整大小的球，当我们向下落手时，感觉这个球漂浮在水面上，有一种抵抗我们手向下的阻力；弓步分手时，仿佛两手之间有一个稍小的球随着我们的动作缓缓旋转；推掌时又感觉手掌前方有一个体型很大的球，我们要贴着这个球的外弧推出去，所以，在练习的过程中加上这些想象，一方面感受到太极的连绵不绝，动作不能僵硬，行云流水般的行径，另一方面觉得也很有意思。一套24式简化太极拳学完后，虽说是太极中的凤毛麟角，但它也训练了我们精神内敛，思想集中的习惯。我想其他方面的好处也不在话下。

课下一查阅有关太极拳的信息，才发现它就像一座冰山，我们看到的只是它的小小的一角。它是中国的传统精粹之一，有着悠久的历史。不仅可以作为一门体育项目，也可以算是艺术表演，一门古典哲学秘笈，更是中医理论不可缺少的一部分。经过数代的流传，太极拳演变出了许多的流派，有陈，杨，孙，吴，武五大派系，誉为“五式太极拳”。每式既相互传承、又有自己的特色，可谓百花齐放。从简单的角度看太极拳，它含蓄内敛、连绵不断、以柔克刚、急缓相间、行云流水的风格使习练者的意、气、形、神逐渐趋于圆融一体的至高境界，而其对于武德修养的要求也使得习练者在增强体质的同时提高自身素养，提升人与自然、人与社会的融洽与和谐。同时，太极拳也不排斥对身体素质的训练，讲究刚

柔并济，而非只柔无刚的表演、健身操。

总而言之，每掌握一门新的知识技能都是值得我们珍惜的，也许以后我们像这个学期系统完整的学习一套太极拳的机会不多，但至少我们不再像以前一样对它一无所知，如果能够坚持下去，一定会受益匪浅。

太极拳心得体会大学生篇三

太极拳是一种源自于中国的武术，以其独特的哲学理念和养生效果在全世界得到了广泛的关注。太极拳注重内外兼修，以静制动，以柔克刚，练习中注重身体的放松和动作的流畅自然。练习太极拳不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以提高人的心理素质，从而达到身心健康的目的。

第二段：练习太极拳的感受

练习太极拳可以让我感受到身体的放松和柔软，特别是在练习高难度动作时，需要保持整个身体的松软和平衡，这对身体的柔韧性和协调性都有很大的提升。在练习中我也会感受到肌肉的拉伸和强化，这对我来说是一种非常好的体验，可以帮助我更好地掌握自己身体的控制力。

第三段：太极拳的哲学思想对自己的启迪

太极拳的哲学思想深深地打动了我，让我受益匪浅。在练习太极拳的过程中，内心的平衡和和谐无疑是很重要的，我们需要保持内心的平静和冷静，才能让运动更加流畅自然。我感觉这种内在的掌握能够帮助我更好地处理生活中遇到的种种问题。在生活中，我意识到了不要太过急躁，要有耐心，要保持内心的平衡和机智。

第四段：太极拳的养生功效对身体的好处

太极拳的养生功能不可忽视，通过锻炼太极拳可以缓解一些疾病，特别是对一些慢性病，例如高血压、糖尿病、关节炎等等，相对比较有效。太极拳不仅可以调节身体机能，还可以提高人的免疫能力，让身体更加健康。长期坚持练习太极拳可以让人的身体更加强健有力，精神更加健康和平静。

第五段：结尾

总之，练习太极拳可以让我在身心方面都受益匪浅。太极拳是一种非常好的健身运动和文化，悠久的历史 and 哲学思想给予它更加深厚的内涵，让人无法忘怀。人应该关注自己的身体和内心，融入到太极拳的世界中，体会越来越丰富！

太极拳心得体会大学生篇四

太极拳又称太极拳术，是一种兼有健身、强身、防身、养心、修德等功能的传统中华武术。太极拳以慢、柔、圆、连、缓的动作为主要表现方式，对人体的各项器官、系统都有较为全面的锻炼作用。太极拳除了具有健身功能之外，还有调节身心平衡、防治疾病、延缓衰老等多重益处，备受人们的喜爱。学习太极拳可以使我们拥有一个健康、平衡、和谐的身心。

第二段：学习太极拳的体会

在我追寻健康的道路上，我选择了学习太极拳并投入了其中。我深刻地体会到，太极拳的秘诀在于全身心地感受它的力量和美妙，以及耐心地反复练习基本动作。在刚开始练习时，我会觉得每个动作都几乎无法完成，每个姿势都是极其艰难的，需要大量的时间和努力才能逐渐掌握。但是，随着时间的推移，我深刻感受到太极拳对于身体和精神的影响。

第三段：太极拳对我的影响

太极拳使我的身体更加柔软灵活，更加协调有序。以前我在做运动时，总是有些生疏和笨拙，现在则感觉自己的身体变得非常灵活。太极拳还帮助我调整了自己的心态，让我更能够从容应对生活中的压力和困难，更加平和地面对生活中的各种挑战。太极拳让我找到了自己内心的平静和舒适感。

第四段：深入学习太极拳的精华

为了更好地将太极拳的精髓完全掌握，我加入了一个太极拳团队，并深入学习了太极拳的理论和内涵。通过专业的教练的指导，我学习了太极拳的更深层次的含义，如“以柔克刚”、“动静相生”、“意守中正”等。这些理念不仅对我的太极拳练习有了更好的指导，还对我的思维方式和生活中的态度产生了影响。学习太极拳让我更好地理解了“道”和“太极”的内涵，也更加珍视了身心平衡的重要性。

第五段：结语

太极拳不仅是一种健身方式，而且是一种哲学，是一种在身心健康、灵魂成长上的经验。太极拳的修炼需要耐心和恒心，也需要无穷的兴趣和热情。对于那些热爱太极拳的人，它会给予更多的回报。总之，学习太极拳是一段非常值得追寻的旅程，无论你身在何处，肯定能够受到经典的心灵启迪和身体修养的效益。

太极拳心得体会大学生篇五

太极拳作为一种古老的中华武术，有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。近年来，随着健身潮流的兴起，越来越多的人开始接触和学习太极拳。在我接触太极拳的这段时间里，我深深地体会到了太极拳的独特之处，接下来我将从自己的角度出发，分享我对太极拳心得体会。

第一段：太极拳独特的气质美

太极拳不仅仅是一种武术，更是一种大美哲学。太极拳所强调的阴阳哲学、中庸之道、圆容之美等等，都超越了武术本身，成为了一种独特的气质美。学习太极拳的初衷就是想健身，但随着学习的深入，我发现太极拳所与众不同的深邃内涵给了我的生活以极大的精神滋养。例如太极拳的“以柔克刚”之法，让我在工作和生活中都更懂得包容和理解。太极拳的阴阳哲学，让我更清晰地认识到人生的多层次意义。

第二段：太极拳内外兼修之美

太极拳所强调的“内固外柔”之法，让我在学习的过程中真正地领悟到了“内外兼修”之美。太极拳的“内劲”，是通过呼吸和内心的用力来产生的；而“外劲”，则需要通过肌肉用力来体现。学习太极拳的过程中，我不仅通过锻炼肌肉，培养了身体力量；更通过调整呼吸，让自己的身体保持放松，从而达到了身心健康的目的。

第三段：太极拳细腻微妙之美

太极拳包含了许多细节和微妙之处，这些微妙之处才是太极拳真正的精华所在。例如太极拳的“套路”，需要自己在不断的锻炼和摸索中不断改进完善；再例如太极拳要求身体内部必须保持一种松散的状态，以便灵活应变，这种状态需要长时间练习才能够真正体会到。学习太极拳的过程中，我发现自己不断地去探究，不断地去调整自己的动作细节，这种沉浸式的体验让我全身心地感受到太极拳的美妙。

第四段：太极拳传统文化之美

太极拳作为中国传统文化之一，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。太极拳中蕴藏着丰富的文化内涵，例如中医学、哲学等等，这些文化的传承让太极拳更具有人文情怀和价值感。学习太极拳的过程中，我不仅仅是练习武术，更能够深入了解中国传统文化，这让我体悟到，太极拳不仅仅只是一种运

动方式，更是一种传统文化的传承。

第五段：太极拳生活之美

太极拳的学习过程中，不仅仅让我得到了身体上的锻炼，更让我发现自己对生活的态度有了改变。太极拳强调的“凝神养气、安心静志”之法，让我更加的平和和淡定。做事的时候，我变得更加理智和果断；生活中遇到挫折的时候，我也能够越来越快地走出困境。太极拳的学习让我更加深入认识自己，从而活得更加精彩。

总之，在学习太极拳的过程中，我发现太极拳所蕴含的美妙之处远远不止于此，每一次练习，都能够带给我不一样的启示和提升。体会太极拳，能够让人从一种新的角度审视生活，从而更好的发现生活中的美好。我希望更多的人能够尝试学习太极拳，从而深刻地体验到太极拳所蕴含的美和力量。

太极拳心得体会大学生篇六

太极拳是一种经典的中华武术，广泛流传于中国各地以及世界各地。它由“太极”形成，是阴阳五行学说的重要基础之一。在太极拳中，左右有着非常重要的含义。左右在太极拳中并不仅仅指方向的变化，它更多的反映了拳者精神、思想、意志上的左右转换及相互影响。

第二段：太极拳左右的体会经历

在练太极拳的过程中，我们不仅仅要注重自身的姿势是否准确，更需要体会太极拳所蕴含的精神内涵和理念。我在多年的练习中感受最深的便是太极拳左右的身心变化。当我练习太极拳时，我常常将身体的重心向左或向右倾斜，这一动作有时会很自然，似乎没有任何技巧；而有时它则需要非常大的力气和精神集中。无论是什么情况，这些左右的体会都让我更好地理解太极拳的精神。

第三段：太极拳左右的影响和启示

太极拳左右的体会让我更加深刻地认识到，一个人在生活和工作中也常常需要左右转换自己的意愿和思想。我们身处在一个不断变化的世界中，而左右的身心转变则成为了应对变化最为有效的方法之一。在太极拳中，左右也可以理解为思维方式的转换。当我们思考问题时，在不断左右转换的过程中，我们可以寻找到更多的解决方案，进而获得更好的结果。

第四段：太极拳左右的技巧和方法

虽然太极拳左右的体会常常似乎毫无技巧，但其实其中也存在很多细节和方法。比如，在倾斜身体时，我们需要调整自己的呼吸和力量，保证自己的身体能够平衡地向左或向右倾斜。同时，我们也需要注意不要受到外界干扰和影响，保持自己的内心平静和专注。这些技巧同样适用于生活中的左右转换。

第五段：太极拳左右的意义和价值

太极拳左右的体会从一个侧面反映了中国传统文化的精髓。在这种文化中，左右被赋予了非常重要的含义和象征。在我们生活和工作中，我们常常需要左右转换自己的思维和意愿，以应对不断变化的环境和挑战。而太极拳左右的实践和体会，则可以帮助我们更好地应对这些挑战，让我们的生活更加平衡和美好。

总之，太极拳左右的体会对我个人的成长和进步产生了非常重要的影响。虽然它的含义看似简单，但其中暗含的思想和精神非常深远，值得我们每个人去深入探究和体验。

太极拳心得体会大学生篇七

下面是我学练养生太极拳三个月的一些体会，希望能对新学

员和养生太极拳爱好者能有所帮助。我先简单介绍下我的情况：我也是个新学员，学习养生太极拳只有短短三个月的时间，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，并且体质很差。但通过三个月的学习，现在已经按大纲的要求学完了第一路拳式动作，对养生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养生太极拳的一些体会：

1、学一式，练一式，每一式练习都有效果。

心情也好了。我现在对虚无子老师所说的“每一式练习都有效果”这句话深信不疑，因为这是我真实体验到的。

2、学练结合，以练为主。

怎么学呢？就是对课文□vcd光盘的内容、动作仔细反复地去看、去模仿，认真参加内功班的学习，珍惜这个难得的学习机会，只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。我自己感觉课文和听课中有一些内容你可能暂时还不能理解，但在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。内功班的语音辅导课是难得的学习机会，怎么才能听好课呢？1）是要多读网页文章和课文。因为老师讲课中所说的话可以说大多数在课文和网页文章上都有，如果把那些文章都熟记在心，对老师所讲的内容就好理解了。2）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。

3、拳功并练，真修实证，层次修练

们的学习方法是真修实证，只有自己亲自体验过的才是真实的。我是按大纲要求的顺序来学习的，用了三天时间学完前三课后，然后从预备式、随息放松开始学练（我看到现在大

纲的要求是前三课的学习时间是两天)。有些人对前面三课内容可能不够重视,我的体会是认真学好前三课内容,可以让你知道养生太极拳的学练方法、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。

4、化难为简,便于学习。

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,看到这么好的效果。我在第一天练习预备式和随息放松时,思想怎么也集中不到自己身上,旁边稍有动静就会分心,但是按照练习要求一吸保持放松态,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地去练习,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。很感谢老师能传授这么好的功法给我,让我受益无穷。今天的功效是三个月前我做梦也没有想到的,我觉得我很幸运,所以我会珍惜和养生太极拳所结的缘分,坚持不懈的学练下去。

在此对老师真诚地说一声:谢谢!谢谢您!! 虚无子老师!

太极拳心得体会大学生篇八

退休以后,我参加省老干部大学太极拳班学习已经4年多了。几年来,经过沈阳体育学院老师的精心教学、各位学长们的热情帮助以及社区拳友们的交流、切磋,我对太极拳的认识、理解不断加深,习练太极拳的自觉程度和水平也在不断提高,有了一些感悟和体会。

学习太极拳一定要准确、规范的掌握动作要领。我在社区晨

练打太极拳时，看到有的拳友动作生硬，架势怪异，有的拳友在做倒卷肱动作时，两脚总在一条直线上，甚至“拧麻花”，左右摇晃，站立不稳。和他们一交谈，知道了这些拳友没有经过正规的学习，只是随大流照葫芦画瓢学习了“太极拳”。他们不规范的动作告诉我，学习太极拳不能太随意，也不是轻而易举就能学会学好的。太极拳是中华民族传统武术项目，其文化底蕴深厚，内涵博大精深，一定要经过正规的老师才能学好。我很庆幸，退休以后参加老干部大学太极拳班的学习。沈阳体育学院的老师们对太极拳的每个套路，一招一式，分解教学，讲动作要领，讲攻防含义，讲基本要求。老师讲得清清楚楚，学员们听得明明白白，为我们规范习练太极拳打下良好的基础。例如，打太极拳要中正安舒、虚灵顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、步如猫行，上下相随、呼吸自然、一线串成等基本动作要求和运行方向，我都能够牢记在心。老师告诫我们“学拳容易改拳难”，就是说，一旦学习粗心，不得要领，形成习惯，改正起来就很费劲，不仅练拳的架势不美观，不能强身健体，而且还很容易造成伤害。因此我认为选择到老年大学学习太极拳，这是中老年人初学太极拳的最好方法。

学习太极拳一定要加强基本功的练习，在老干部大学学习太极拳时，老师带领我们进行踢腿、拍脚、站桩等基本功的练习，老师还经常提醒：“练拳不练功，到老一场空”，告诫大家练拳离不开练功。只有功底扎实，太极拳才能学好学精。我们班上的好多学员特别是老学员们基本功扎实，太极拳精湛，让我十分的敬佩，是我学习的榜样。由于身体状况和努力程度的不够，目前我的基本功和老师的要求还相差很远，和老学员相比相差很远，但是我有决心在学习太极拳套路的同时加强基本功的训练，争取做到月月有进步，年年有提高。我要用行动实践“有志者事竟成”这些励志格言，练好基本功，打好太极拳。

学习太极拳一定要持之以恒，坚持习练。老话说，“一日练一日功，一日不练十日松，十日不练一场空”。学习太极拳，

应该每天坚持习练，不可间断，这样才能不断进步。我在初学时候，由于没能坚持天天习练，两天打渔三天晒网，任其自流，结果是刚刚学习的动作也都忘记了。后来，我选择到社区太极拳活动站习练太极拳，几年来坚持经常，寒暑不易，每天都把所学的套路演练一遍，逐渐熟练，加深记忆，对身心健康有很大的改善。我体会，要坚持常年习练，最有效的方法是参加一个太极拳活动集体，社区的或者公园里的太极拳辅导站和拳友们定点、定时的活动，有了这样一个集体，就有一种自然的约束力，就会坚持锻炼，促进拳术的提高，增进身心健康。

太极拳心得体会大学生篇九

太极拳是中国传统的武术之一，也是养生保健的一种健身方式。它以极柔的动作和舒展的呼吸为特点，可以提升身体的柔软度、协调性和神经调节能力，同时还能起到平衡身体机能的作用。在学习太极拳的过程中，左右的概念是非常重要的一个环节，它对于健身效果和身体融合都有十分关键的帮助。在这篇文章中，我将分享我的太极拳“左右”方面的体会和心得，希望能够为更多的读者提供参考。

第二段：左右的重要性

太极拳的动作、姿势、呼吸、心态等各个方面都需要左右平衡，这样才能使身体的各个部分都得到锻炼和发展。动作比如“单鞭”、“云手”等都需要左右平衡，这样才能使身体达到一个平衡状态，同时还有利于呼吸节奏的掌控。姿势如“站桩”、“十三势”都需要左右平衡，通过保持平衡可以提高身体的姿态和对重心位置的掌握。呼吸需要左右平衡，这样可以让呼吸更加顺畅、深入，达到缓解身体压力的功效。心态也需要左右平衡，只有平衡内心，才能保证身体的平衡和精神上的放松。

第三段：左右的技巧

对于左右的掌控，需要通过技巧来达成。首先是双脚的平衡，需要通过专业教练的指导和个人练习，把脚稳定在身体支撑点上，保持重心的稳定分布。其次是手臂的重心，常用的技术有“悬手”和“虚掌”，通过让手臂松弛自然，使重心均匀分布在手臂两端，达到平衡效果。第三是呼吸的节奏，通过深入的呼吸，以左右鼻孔吸气，以左右鼻孔呼气的方式，将呼吸控制在一个相对稳定的阶段，增加平衡效果。最后是心态的放松，通过全身放松、专注、坚定的内心，达到心态平衡的效果。

第四段：左右的提升

要达到太极拳左右的平衡掌控，需要长期练习和日常生活中的改变。在练习上，可以持之以恒，多重复，严格标准动作，以便形成良好的习惯和感觉。在日常生活中，可以注意脚步的分配和姿态的调整，让平衡成为一种自然的状态，并养成良好的坐姿站姿习惯，使身体达到最佳平衡状态。另外，在太极拳练习过程中，体验不同体位和姿态下的平衡状况，以便更好地理解和控制身体平衡。

第五段：总结

在太极拳运动中，左右平衡的掌握是十分重要的，它直接关系到身体的协调性、平衡能力和健美程度。在练习太极拳的过程中，我们可以通过技巧的掌握和日常生活中的注意，逐步提升左右平衡的能力，并享受到太极拳带来的健康和身心的愉悦。