

预备党员转正发言稿大学生(汇总6篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

刀术心得体会篇一

这些日子本人通过对各门课程的学习，让我受益匪浅，内心思绪万千，从学习中得到启发，并且内心深深的体会到。

1、通过对建筑工程的学习，了解建筑工程管理发展状况，得知了建筑工程有关新法律、法规、标准，熟悉了建筑工程施工的新技术、新工法与其应用。建筑工程在市场管理、施工质量、安全生产、成本控制四个方面的典型案例及解析，施工设计和施工监理，对注册建造师执业管理的相关规章制度解读，房屋建筑工程和装饰装修工程施工管理签章文件目录的表格示范，从而提高我们的综合素质和职业能力。

2、通过对《注册建造师执业指南》的学习，得知了一个建造师从事建设工程项目管理岗位，就必须懂理、懂经济、懂法规，既要有理论水平，还要有丰富的实践经验和较好的组织能力。

3、通过对注册建造师施工成本管理案例解析课本的学习，得知了一个执业建造师不但需要懂管理、懂技术、懂法规，更应该懂经济。在投标报价中既掌握好了投标报价策略，又把握好了投标报价技巧，大大获得了生存空间。了解施工管理的种类及内容、风险控制，了解施工成本的控制原则及内容和方法。熟悉了施工变更与施工索赔的一些核心知识点及工

程变更、变更价款的确定、工程索赔与工程价款的结算。

4、通过对注册建造师执业法律案例的解析，得知了注册建造师教育证书可作为申请逾期初始注册、延续注册、增项注册和重新注册的富的案例资源，它在我们今后处理工程纠纷的工作中是一本最好的工具书。

以上是我学习的一点体会，收获是非常丰富的，它引发了我更多的思考，也让我收获了更多的知识，下一步从自身做起，从现在做起，立足本职岗位上。

刀术心得体会篇二

第一段：刀法是武术中的重要组成部分，通过学习和掌握刀法，可以不仅增强体质和自我防卫能力，还能培养意志力和调整心态。我自己也深受刀法训练的影响，在这里分享一下我的学刀法心得体会。

第二段：初次接触刀法时，我充满了好奇和期待。刀法的含义和动作看起来似乎简单，然而当我真正开始学习时，才发现其实并没有想象中的容易。最初，我只是模仿着教练的动作，生疏而又笨拙。然而，通过不断地练习，我慢慢掌握了正确的姿势和刀法动作。学刀法的过程中，我明白了刀法的精髓所在，那就是“以柔克刚”。在用刀时，刚的力量是不能忽视的，但是过度的刚性容易造成力道的浪费。因此，合理而灵活的运用刀势和力度，才能迅速地制服对手。

第三段：学习刀法不仅仅是刀术动作的掌握，还需要时间的积累和心态的调整。训练中，我时常会遇到挫折和困难。有时候我会因为一些动作的技巧而纠结，但我慢慢明白，刀法的习得需要长时间的坚持和磨砺。当我面对困难时，我学会了放下自己的固执，虚心请教高手和教练，以便更好地改进自己的刀法。学习中我也深深地体会到了坚持是成功的关键。

第四段：学习刀法还让我体验到了一个人的力量是有限的，而合作和团队精神是不可或缺的。在训练中，教练经常组织我们进行双人对练。通过与搭档的配合，我更加深刻地理解到了合作和默契的重要性。只有相互协作，才能够打出高效、稳健的刀术动作。在搭档对练时，我还学到了倾听和积极反馈的重要性。只有通过认真倾听教练和搭档的建议，我才能够不断改善自己的刀法。

第五段：总结来说，学刀法对我来说是一次很有收获的经历。通过学习刀法，我不仅仅是提升了自己的身体素质，还学会了坚持、合作和调整心态。在这个过程中，我真正体会到了刀法的美妙之处。刀法教给了我如何坚持不懈、如何灵活运用力量和如何与他人合作的重要知识。此外，通过刀法的学习，我还培养了自己的意志力和自律能力，这种能力将在我的工作和生活中发挥积极的作用。因此，我相信刀法不仅仅是一种技能，更是一种生活态度。

刀术心得体会篇三

做好群众工作，是党密切联系群众的重要纽带，也是每一个党员干部开展工作的重要途径。共青团作为执政党的青年群众组织，工作的核心就是巩固和扩大党执政的青年群众基础，团结带领青年为实现中华民族的伟大复兴而奋斗。胡锦涛总书记对共青团提出的“两个全体青年”的政治目标，揭示了共青团根本的生命力在于同广大普通青年的关系，作为团干部更要深入基层，深入青年，树立全心全意为青年服务的宗旨，切实做好青年群众工作。群众工作至关重要，但是群众工作有时最难做的，做好群众工作需要精神，更需要方法。通过近段时间的思考和梳理，认为做好新形势下的青年群众工作要做到五心。

一要虚心贴近青年。骄傲使人落后，谦虚使人进步。做群众工作更是如此，在做群众工作的过程中，如果我们作风粗暴，方法简单，处事不公，好大自满，不把群众放在眼里，摆一

副官架子，很容易将青年拒之千里之外，造成团组织与青年的疏远。只有我们在与青年群众的接触过程中，用虚心贴近青年，并始终保持谦虚谨慎的工作作风和虚心求教的真诚态度，无论我们懂不懂的 1 事情，都抱着向青年虚心请教的态度，认真听取群众的意见建议，这样才能拉近与青年的距离，消除青年对你的陌生感和畏惧感，增强青年对你的信任感，促进与青年的亲切交流。只有把青年紧紧吸引在你的周围，才能增强团组织的战斗力。

二要热心关注青年。我国经济、社会加速转型，这种双重转型使经济成份多样化、利益主体多样化、社会形式多样化、生活方式多样化、就业方式多样化，从而引起青年的思维方式、价值观念发生重大变化。青年更加务实，普遍追求社会正义，希望提高自身的存在价值和社会话语权。作为团的干部，如果不热心于团的事业，不热心于青年问题，必将脱离青年群众。我们必须防微杜渐，保持一颗热心，时刻关心、关注青年，认真听取青年群众的意见和要求，对能办的事情要尽快办理，对暂时不能解决的问题，要做好疏导解释工作，对通过努力创造条件才能解决的问题，要力所能及，切忌对青年群众的要求采取漠然视之的态度，要让青年看到团干部，就等于看到了自己的希望，只有这样，才能切实把广大青年凝聚在团组织的周围。

三、不厌其烦、耐心说服，尽量多做工作，少采取压制行为，让青年群众切实从我们的耐心劝说和解释 3 中感受到党团组织温暖的温暖，真正与青年群众心与心“零距离”沟通，使青年敞开心扉，与团干部产生心灵的共鸣，这样我们才能真正成为青年的贴心人。

五要真心帮助青年。广大团干部是加强青年群众工作的主体，以什么样的心态做好群众工作，关系团干部与青年群众的密切程度，关系团干部的形象和威信，做好青年群众工作，最核心的就是要真心帮助青年，对待青年群众要怀着一颗真心，充满一份真情，倾注一片真意。目前，青年在成长成才、就

业创业、生产生活、权益维护等方面都会遇到这样或那样的问题，当青年有困难有问题找我们时，是对团组织的信任，我们决不可视而不见或束手无策，更不可遇到困难躲避逃避，而应当敢于面对，千方百计帮助青年克服困难，要深入青年，走到青年当中，掌握青年的思想动态和需求，从他们反映最强烈的热点、难点问题为切入口，把工作做实、让青年看得见、摸得着，让青年感受党团组织的关心和温暖。特别要主动关心帮助困难青少年群体，把扶贫帮困的政策落到实处，用满腔热情来做好青年群众的所思所盼，切实为青年献爱心、解难题，办实事、办好事，把青年更加紧密地凝聚在团组织的周围。

做好青年群众工作不是一朝一夕之功，也没有任何 4 捷径可走。青年群众工作关键在做，关键在人。卢展工书记多次强调，要少说多做，说到做到，说好做好，讲的就是要扎扎实实做。而做好青年群众工作还要靠人，靠全省10033名专职团干部的不屑努力，让我们按照卢展工书记的要求，真正扑下身子，深入基层，深入青年，进一步树立群众观念，坚持群众立场，运用好群众工作的方法路径，创新群众工作的形式载体，树立心系青年、务实实干、少说多做、说到做到、说好做好的形象，做深做实做细青年群众工作，用干部形象带动群众工作，把最广泛的青年团结凝聚在团的周围，不断巩固扩大党执政的青年群众基础。

刀术心得体会篇四

近年来，越来越多的人开始注重刀具的使用技巧。其中，推拉刀法是一种非常受欢迎且实用的技巧。在使用推拉刀法时，由于该技巧能够让我们以极高的精准度进行切割，因此他们使用这种技巧可以大大提高我们在生活中的工作效率。在这篇文章中，我将分享我学习推拉刀法的一些心得体会。

第一段：推拉刀法的基本介绍

首先，我想要简单地介绍一下什么是推拉刀法。简而言之，推拉刀法是一种切割方法，可以让我们更加快速和准确地切割各种材料。在使用该技巧时，我们需要将刀片锁入开槽中，然后轻推或轻拉刀具进行切割。这种方法特别适用于需要切割直线和精细线条的任务。

第二段：练习推拉刀法的重要性

当我刚开始学习这种技巧时，发现熟能生巧这句话真的说的非常有道理。由于推拉刀法是要我们通过持续地训练和反复实践来掌握的一种技能，因此我们必须有足够的耐心和毅力来不断地修炼。只有这样，我们才能够熟练地掌握这种技巧。

第三段：推拉刀法让我的工作效率有了提升

当我学会了推拉刀法后，我发现自己能够更加快速而且更加高效地完成工作。以前，我经常需要多次尝试才能够切割出我想要的形状，在这个过程中浪费了很多时间和材料。但是，使用推拉刀法之后，我可以更加准确地控制我的刀具，从而让我更加容易地切割出我想要的形状。

第四段：推拉刀法的安全使用

然而，我们需要意识到，推拉刀法并非毫无危险。如果我们不正确地使用刀具，就很可能不小心割伤自己。因此，在使用这种技巧时，我们必须要有谨慎意识和一定的技巧。比如，我们应该将手指放在刀背上，以便更好地控制刀具。另外，在使用过程中，我们还应该确保刀具的刀片是锋利的，以及刀具的组件是牢固的，以避免损坏或危险情况的发生。

第五段：结论

综上所述，推拉刀法是一种非常实用和有用的技巧。通过不

断地训练和实践，我们能够熟练运用这一技巧，从而提高我们的工作效率。同时，我们要注意使用技巧，确保安全使用。希望我的这些推拉刀法的心得体会可以帮助到您。

刀术心得体会篇五

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要看打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知

失措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

刀术心得体会篇六

推拉刀法是一种常见的武术技巧，也被广泛应用于现代生活之中，如切菜、削铅笔等。在我参加武术培训班学习推拉刀法之后，我深深地感受到了它的威力和实用性，下面就是我对推拉刀法的一些心得体会。

第二段：理论基础

推拉刀法的技巧与普通切菜有所不同，它要求使用者将右手作为推刀手，左手作为拉刀手，以此交替完成切割操作。这样可以提高操作的效率，也可以更好地控制刀具的方向和速

度。在推拉刀法的基础上，还涉及刀口的角度、刀具的重量等方面的技术参数。

第三段：实践操作

在实践操作推拉刀法时，我发现了几个需要注意的点。首先，切割时要保持适当的节奏，不要过快或过慢，否则容易失控导致伤害；其次，要根据物品的硬度和厚度调整刀具的角度和深度，以免破坏菜品的形状或影响切割效果；最后，在切割过程中，要始终保持手指的自然弧度，避免刀口与手指碰撞，防止伤害发生。

第四段：实用性分析

推拉刀法不仅仅是在武术场景中应用的技术，它在日常生活中也有着广泛的实用性。比如在切菜、切水果、削铅笔等操作中，使用推拉刀法可以提高操作的效率和准确性，也可以减少操作者的疲劳感和手部压力，避免手部受伤发生。此外，在其他行业中也有着应用推拉刀法的场合，如工艺品制作、机械加工等领域，都需要掌握推拉刀法的技能。

第五段：总结

总体来看，推拉刀法可以帮助我们更好地掌控手中的工具，提高操作的效率和精确度，也可以在日常生活和工作中帮助我们更好地保护手部健康并避免安全隐患。因此，学习和掌握推拉刀法在我们的生活和工作都具有重要的意义。我相信在不断的实践和探索中，我们可以更好地应用这项技术，并发挥它的最大价值。

刀术心得体会篇七

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知

识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书层打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》(分男生版和女生版)，这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

刀术心得体会篇八

刀在中国文化中一直占据着非常重要的地位，是武术之中的精髓之一。而刀法则是刀的使用技术和方法，其技艺高超不仅是武术界的标志，而且在日常生活中也具有非常重要的指导意义。而今天我们要谈论的是，刀法心得体会。

二段：切入刀法心得的实践体验

当我第一次接触刀法的时候，感觉一挥就是随意，根本的不在点上，于是乎我的导师就教我“切忌矫情，首先专注于力道和角度”，这是我学艺之初最深刻的体悟。技术的高超离不开基本功的练习和经常的实践。

三段：刻画刀法心得的思维分析

对于初学者，刀法似乎就是一些行了而已，然而，高手们却可以出奇制胜。刀法的精髓在于根据不同的场合和敌人掌握不同的刀法技术，充分利用各种手段，决胜办法更多样化。所以说对于刀法心得的领悟，更多的是要靠长时间的实践和经验，将刀法的艺术和心法体现出来。

四段：展现刀法心得的具体实践案例

在实践中，如果想要运用刀法技巧决定胜负，需要培养专注力和自信心。在实战中，要灵活性地运用手中刀的各种姿势和技巧，把握对手和场合，可以举一个比较典型的例子。当与对手交手的时候，我们可以不动声色地使出迎面劈砍的步法，让对手的注意力集中到前方，而利用自己的侧身突然转身，实现对对手的出其不意。

五段：总结刀法心得的核心模式

刀法的技巧难度非常大，但是要成为刀法高手，却又是不可或缺的。我们需要不断的提高自己的技术和思维力，不断挑战自己，在实践中掌握各种技艺和心法，使自己的刀法更加娴熟精深。只有专注于刀法，不断钻研，切实践行，才能更好地掌握刀法这一中国传统武术中的精髓，成为一名真正的高手。

刀术心得体会篇九

刀法就是烹调过程中，把做菜的原料用刀切成各种不同的形态时的各种方法。接下来本站小编带你了解一下厨师的6大刀法基本功。

切法是菜肴切制中最根本的刀法。切是刀身与原料呈垂直，

有节奏地进刀，使原料均等断开的一些方法。在制做菜肴的切制中，根据原料的性质和烹调要求，可分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚切等六种方法□(1)直切 一般左手按稳原料，右手操刀。切时，刀垂向下，既不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直地切下去。直切要求：第一，左右手要有节奏地配合；第二，左手中指关节抵住刀身向后移动，移动时要保持同等距离，不要忽快忽慢、偏宽偏窄，使切出的原料形状均匀，整齐；第三，右手操刀运用腕力，落刀要垂直，不偏里偏外；第四，右手操刀时，左手要按稳原料。采用直刀切法，一般用干脆性原料，如：青笋、鲜藕、萝卜、黄瓜、白菜、土豆等。

(2)推切 推切的刀法是刀与原料垂直，切时刀由后向前推，着力点在刀的后部，一切推到底，不再向回拉。推切主要用于质地较松散、用直刀切容易破裂或散开的原料，如：叉烧肉、熟鸡蛋等。(3)拉切 拉刀切的刀法也是在施刀时，刀与原料垂直，切时刀由前向后拉。实际上是虚推实拉，主要以拉为主，着力点在刀的前部。拉切适用于韧性较强的原料，如：千张、海带、鲜肉等。推切与拉切都是运用手腕力量，动作也大体相同，不同的是推切由后向前，拉切由前向后。初学时，只有较熟练地掌握了直刀切法后，才能运用推切、拉切两种刀法。最好先从推切学，后再练拉切。

(4)锯切 也称推拉切。锯切刀法是推切和拉切刀法的结合，锯切是比较难掌握的一种刀法。锯切刀法是刀与原料垂直，切时先将刀向前推，然后再向后拉。这样一推一拉像拉锯一样向下切把原料切断。锯切原料时要求：第一，刀运行的速度要慢，着力小而匀；第二，前后推拉刀面要笔直，不能偏里或偏外；第三，切时左手将原料按稳，不能移动，否则会大小薄厚不匀；第四，要用腕力和左手中指合作，以控制原料形状和薄厚。锯切刀法一般用于把较厚无骨而有韧性的原料或质地松软的原料切成较薄的片形，如涮羊肉的肉片等。

(5)铡切 铡切的方法有两种：一种是右手握刀柄，左手握住

刀背的前端，两手平衡用力压切；另一种是右手握住刀柄，左手按住刀背前端，左右两手交替用力摇动。铡切刀法要求：第一，刀要对准所切的部位，并使原料不能移动，下刀要准；第二，不管压切还是摇切都要迅速敏捷，用力均匀。铡切刀法一般用于处理带有软骨、细小骨或体小、形圆易滑的生料和熟料，如：鸡、鸭、鱼、蟹、花生米等。

(6)滚切 滚切刀法是左手按稳原料，右手持刀不断下切，每切一刀即将原料滚动一次。根据原料滚动的姿势和速度来决定切成片或块。一般情况是滚得快、切得慢，切出来的是块；滚得慢、切得快切出来的是片。这种滚切法可切出多样的块、片，如：滚刀块、菱角块、梳子块等。滚刀切法的要求是：左手滚动原料的斜度要掌握适中，右手要紧跟着原料滚动掌握一定的斜度切下去，保持大小薄厚等均匀。滚刀切法多用于圆形或椭圆形脆性蔬菜类原料，如：萝卜、青笋、黄瓜、茭白等。

(7)切制菜肴时应注意的事项 第一，切制原料粗细薄厚均匀，长短相等一致。否则原料生熟不一致。 第二，凡经过刀工处理的原料，不论丝、条、丁、块、片、段，必须不连刀。 第三，根据原料质地老嫩，纹路横竖，按不同烹调要求，采用不同的切法，如肉类原料，筋少、细嫩、易碎的肉，应顺纹路切，筋多、质老的要顶纹路切，质地一般的要斜路切。

第四，注意主辅料形状的配合和原料的合理利用。一般是辅料服从主料，即：丝对丝，片对片，辅料的形状略小于主料。用料时要周密计划，量材使用，尽可能做到大材大用，小材小用，细料细目，粗料巧用。

片又称劈。片的刀技也是处理无骨韧性原料、软性原料，或者是煮熟回软的动物和植物性原料的刀法。就是用片刀把原料片成薄片。施刀时，一般都是将刀身放平，正着(或斜着)进行工作。由于原料性质不同，方法也不一样。大体有推刀片、拉刀片、斜刀片。反刀片、锯刀片和抖刀片等六种技法。

(1)推刀片 推刀片是左手按稳原料，右手持刀，刀身放平，使刀身和菜墩面呈近似平行状态，刀从原料的右侧片入，向左稳推，刀的前端贴墩子面，刀的后部略微抬高，以刀的高低来控制所要求的薄厚。左手按稳原料，但不要按的过重，在片原料时，以不移动为准。随着刀的片入，左手指可稍翘起，用掌心按住原料。推刀片多用于煮熟回软或脆性原料，如熟笋、玉兰片、豆腐干、肉冻等。

(2)拉刀片 拉刀片也要放平刀身，先将刀的后部片进原料，然后往回拉刀，一刀片下。拉刀片的要求基本与推刀片相同，只是刀口片进原料后运动方向相反。拉刀片多用于韧性原料，如鸡片、鱼片、虾片、肉片等。

(3)斜刀片 也称坡刀片、抹刀片。斜刀片通常用于质地松脆原料。其刀法是左手按稳原料的左端，右手持刀，刀背翘起，刀刃向左，角度略斜，片进原料，以原料表面靠近左手部位向左下方移动。由于刀身斜角度片进原料，片成的块和片的面积，较其原料的横断面要大些，而且呈斜状。如海参片、鸡片、鱼片、熟肚片、腰子片等，均可采用这种刀法。斜刀片的要求是；把原料放稳在墩子已，使其不致移动，左手按稳被压部位，与右手运动有节奏地配合，一刀挨一刀地切片下去。片的薄厚、大小以及斜度的掌握，主要依靠眼力注视两手动作和落刀的部位，同时，右手要牢牢地控制刀的运动方向。

(4)反刀片 这种方法与斜刀片的原料大致相同，不同的是反刀片的刀背向里(向着身体)，刀刃向外，利用刀刃的前半部工作，使刀身与菜墩子呈斜状。刀片进原料后，由里向外运动。反刀片一般适用于脆性易滑的原料。要求左手按稳原料，并以左手中指上部关节抵住刀身，右手的刀紧贴着左手中指关节片进原料。左手向后的每一移动，都要掌握同等距离，使其形状薄厚一致。

(5)锯刀片 锯刀片是推拉的综合刀技。施刀时，先推片，后拉片，使刀一往一返都在工作。是专片(无筋或少筋)瘦肉、

通脊类原料的刀技。如鸡丝，肉丝，就是先用锯片刀技，片成大薄片，然后再切丝。

(6)抖刀片 抖刀片的刀法是将刀身放平，左手按稳原料，右手持刀，片进原料后，从右向左运动。运动时刀刃要上下抖动，而且要抖的均匀。抖刀片一般用手美化原料形状，适合于软性原料。这种刀技能把原料片成水波式的片状，然后再直切，就形成了美观的锯齿，如松花蛋片、豆腐干丝等。

剁又称斩，一般用于无骨原料。此方法是将原料斩成茸、泥或剁成末状的一种方法。根据原料数量来决定用双刀剁还是用单刀剁。数量多的用双刀，又叫做排剁(斩)；数量少的用单刀。剁(斩)的要求是：两手持刀，要保持一定的距离，不能太近或太远，两刀前端的距离可以稍近些，刀根的距离可稍远些。剁是运用手腕的力量，从左到右，然后再从右到左，反复排剁(斩)。操作时两手交替使用，要有节奏地做到此起彼落。同时，要将原料不断地翻动。其次，排剁(斩)时，不要提刀过高，在剁前将刀放在清水中蘸一下，以防止茸末粘刀或飞溅。在斩茸时，为了达到细腻的效果，可配合用刀背砸。单刀剁是剁带骨的鸡、鸭、鱼、兔、排骨、猪蹄等原料，方法虽然简单，但落刀要准，力求均匀。形状的大小，一般以“骨牌块”较为适宜。

劈可分直刀劈和跟刀劈两种。

(1)直刀劈 用右手将刀柄握牢，将刀高高举起，对准原料要劈的部位，运用手臂的力量用力向下直劈。劈时臂、肘、腕用力要协调一致而有力，要求一刀劈断。如再劈第二刀往往不能劈在原来的刀口上，这样就会出现错刀，使原料不整齐，也易产生一些碎肉、碎骨。直刀劈法常用于带骨或质地坚硬的原料，如：火腿、咸猪肉、猪头、鱼头、猪排骨等。劈这些原料所用的墩或菜板一定要放牢放实。劈原料时，应将肉类的皮朝下，在肉面下刀；劈猪头、火腿、鱼头等原料时，左手要把所劈原料按稳，刀劈下时左手迅速离开，以防伤手。

初学时，可用左手持一木棍，将原料按审；木棍的一端要离所劈的刀口远一些，防止刀劈在木棍上出现滑刀。劈原料要用刀刃的中部。

(2)跟刀劈 是将刀刃先嵌在原料要劈的部位内，如劈猪蹄，将猪蹄竖起，蹄趾朝上，将刀刃嵌入趾中，右手牢握刀柄，左手持猪蹄与刀同时高高举起，用力劈下，刀在劈下时左手离开。跟刀劈左右手要密切配合，左手握住原料，右手执刀，两手同时起落，而且刀刃要紧紧嵌在原料内部，要嵌牢嵌稳，这样在用力劈原料时刀与原料才不易脱落，劈出来的原料才符合规格要求。

拍刀法是将刀放平，用力拍击原料，使原料变碎和原料平滑等。如用拍可使蒜瓣、鲜姜至碎，也可用拍法使肉类不滑，肉质疏松。

刮刀，有雕之意，所以又称刮花刀。刮刀是采用几种切和片的技法，将原料表面划上深而不透的横竖各种刀纹。经过烹调后，可使原料卷曲成各种形状，如：麦穗、菊花、玉兰花、荔枝、核桃、鱼鳃、蓑衣、木梳背等形状。使原料易熟，并保持菜肴的鲜、嫩、脆，使调味品汁液易于挂在原料周围。对刀口深度有一定的要求，一般为原料的三分之二或五分之四左右。操作方法分推刀刮、拉刀刮、直刀刮。

(1)推刀刮 推刀刮的技法与反刀片相似，以左手指按住原料，右手持刀，刀口向外，刀背向里，刀身紧贴左手中指上关节，片入原料三分之二左右。深度要相等，距离要均匀。

(2)拉刀刮 拉刀刮与斜刀片相似，以左手按住原料，右手持刀，刀身向外，刀刃向里，将刀刮入原料，由左上方向右下方拉三分之二左右。

(3)直刀刮 直刀刮与推刀切法相似，只是不能将原料切断而已。刀法在刮刀的应用上，可分为一般刮和花刀刮两种。一

般剖只是在原料上剖上一排刀纹，如烹制整尾鱼时，即可用拉刀剖法。花刀剖是剖刀法最广泛的一种。所谓花刀，就是在原料上交叉地剖上各种花刀纹路，使原料经过烹调后，出现各种不同形状。但使用这一类原料，必须是韧性带脆无筋的原料，如：猪、羊、牛的腰子，以及猪肚子、鸡胗儿、鸭胗儿、鱿鱼等。

刀术心得体会篇十

第一段：引言（字数：200）

刀法，作为一种传统的武术技艺，拥有悠久的历史和文化底蕴，世界各地的武术爱好者都深深被它所吸引。我自己也是其中的一员，曾经花费了数年的时间学习和修炼刀法。在这一过程中，我不仅获得了身体力量和协调性的提高，也领悟到了很多关于刀法背后的哲学思想。通过学习刀法，我逐渐明白了自我控制和平衡的重要性，每一次挥刀的动作都有自己的目的和理由。下面我将分享一些我在学习刀法过程中的心得体会。

第二段：动作与力量的掌控（字数：250）

学习刀法最基本的要素之一就是如何掌握刀的动作和力量的控制。刀法中的各种技巧和动作看似简单，实际上需要经过反复的练习才能达到熟练的程度。我在学习过程中发现，手腕的柔韧性和手指的协调性非常重要。只有保持松软的手腕和灵活的手指，才能准确地传递力量，并让刀的动作更加流畅。同时，核心力量的运用也是至关重要的。通过锻炼腰部和腹部的肌肉，可以使整个身体的力量得到更好的发挥，从而提高刀法的效果。通过不断练习和调整，我逐渐掌握了这些技巧，并能够在实战中运用自如。

第三段：专注与自我控制（字数：250）

学习刀法的过程中，我发现专注的能力和自我控制是非常重要的。在训练中，注意力的集中度可以决定我们的表现。只有让自己完全专注于刀法的动作和技巧，才能更好地应对各种情况。此外，自我控制也是至关重要的。在使用刀的过程中，我们必须保持冷静和理智，不受外界情绪的影响。只有在心静如水的状态下，我们才能更好地应对突发情况，并做出正确的判断。这种专注和自我控制的能力在学习刀法中得到了充分的锻炼，也在我的日常生活中受益良多。

第四段：协调与团队合作（字数：250）

学习刀法不仅是个人的修炼，也需要和他人进行配合，进行对练。在对练中，我学会了与他人进行协调和团队合作。只有在对练中，我们才能真正体会到刀法的精髓和应对多变情况的能力。对练的过程中，我们需要相互配合，了解对方的动作和意图，做出相应的反应。通过与他人的合作，我学到了如何与人合作，如何相互信任和支持。这些技巧和经验也在我日常的社交中帮助了我，让我更好地和他人相处，解决问题。

第五段：刀法背后的哲学思想（字数：250）

学习刀法的过程中，我也逐渐领悟到了刀法背后的哲学思想。刀法不仅是一种武术技艺，更是一种心灵与身体的修炼。在学习刀法的过程中，我们需要不断提高对自己和他人的认识，关注内心的平静与平衡。只有在内心平静的状态下，我们才能更好地掌控力量和刀的动作，做到“以柔克刚”。此外，刀法还教会了我守护和尊重生命的重要性。在对练中，我们要尽可能避免对方受伤，同时也要保护好自己安全。这也给予了我对待他人和生命的态度启示。

总结（字数：100）

通过学习刀法，我不仅获得了技艺上的提高，更理解了刀法

背后的哲学思想。学习刀法不仅可以提升身体素质和协调性，还可以培养专注力和自我控制的能力。与此同时，刀法也教会了我与人相处和团队合作的技巧。总而言之，学习刀法是一段心身修炼的旅程，让我受益无穷。