

2023年体能锻炼心得体会 少儿体能锻炼 心得体会(实用9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体能锻炼心得体会篇一

随着现代社会的发展，人们的生活方式发生了巨大的变化，越来越多的孩子缺乏体育锻炼，导致身体素质下降。为了提高孩子的健康水平，我参加了一段时间的少儿体能锻炼。通过这段时间的锻炼，我体会到了体能锻炼的重要性，并受益匪浅。

首先，少儿体能锻炼可以提高孩子的身体素质。在锻炼过程中，我经常参加跑步、游泳、篮球等各种运动项目。这些运动可以锻炼到我全身的各个部位，使我变得更加健康。跑步可以锻炼到我的心肺功能，提高我的耐力；游泳可以锻炼到我的肌肉，提高我的柔韧性；篮球可以锻炼到我的协调能力，提高我的反应速度。通过这些锻炼，我不再那么容易感到疲劳，身体也变得更加强壮了。

其次，少儿体能锻炼可以培养孩子的团队合作精神。在体能锻炼中，我要和其他小伙伴们一起参加各种团队运动项目，比如足球、排球等。在这些项目中，我们要互相合作，共同努力，才能取得好成绩。通过和小伙伴们的合作，我学会了倾听别人的意见，学会了与别人共同制定计划，学会了互相帮助和鼓励。这些经验不仅仅在体育锻炼中 useful，在日常生活中也同样适用。

再次，少儿体能锻炼可以提高孩子的自信心。在体能锻炼中，

我们会遇到各种各样的困难和障碍，但只要坚持努力，就能克服它们。每一次的突破都会给我带来满满的成就感和自豪感。在体育锻炼中，有时候我需要做一些自己以前没有尝试过的运动项目，比如攀岩、跳绳等，每一次摸清楚规则并且熟练运用，我都会感到责任和骄傲。这样的经历让我对自己充满了信心，相信只要努力不放弃，我一定能够克服任何困难。

最后，少儿体能锻炼可以培养孩子的意志品质。在体育锻炼中，我经常遇到一些艰难的情况，比如长时间的训练、困难的动作等等。这时候，我要克服自己的困难和惰性，坚持不懈地训练下去。通过这样的坚持，我逐渐培养了自己的毅力和耐心，学会了面对困难时不退缩。这种意志品质对我来说至关重要，因为只有具备了这种品质，我才能在学习和生活中更加顽强地追求进步。

通过一段时间的少儿体能锻炼，我深深体会到了体能锻炼的重要性。它不仅能提高我们的身体素质，还能培养我们的团队合作精神、自信心和意志品质。我相信只有通过坚持不懈的锻炼，我们才能更加健康、自信地面对未来的挑战。因此，我会继续参加体能锻炼，并希望越来越多的孩子能够加入我们，一同享受体育锻炼的快乐。

体能锻炼心得体会篇二

一、强化纪律意识，树良好形象

严格自律，全心投入，是做好挂职工作的思想基础。挂职锻炼是一个难得的机遇，更是一次终生难忘的经历，挂职不是镀金，不是享受，而是学习，更是锻炼。对于工作环境的变化，我用心进行调整，较快地适应工作环境的转变，在挂职期间，严格遵守站里的各项规章制度，按照作息时间，不迟到，不早退，并通过巡路、清理边沟垃圾等方式，坚持多听、多看、多学、多记、多想，做到边学习、边交流、边思考。尊重领

导，团结同志，随时和有关专业人员沟通交流。

二、爱岗敬业，扎实做好工

隧道管理站工作最多便是监控室值守、日常巡路以及日常路面养护，面对大量监控画面，需仔细观察车辆行驶情况，较为枯燥无味，但这些工作涉及到整条道路及司乘人员生命财产安全，既是一项基础性工作也是一项重要工作，因此我认真对待、做到一丝不苟，对于发现隧道内随意停车或出现事故，第一时间向部门领导请示后及时播放隧道广播或联系救援人员上路排查事故情况，并扎实做好后续工作。在挂职锻炼期间，正值一季度工作结束周期，该路段也即将迎来雨雪季，对此，日常养护工作中我们需及时疏通、清理淤积、边沟等，保障排水系统充分发挥自身的使用功能，确保桥涵空间畅通、安全，并通过日常养护巡查的方式，及时对隧道内各项消防设施进行巡查，确保各项消防设施完善。

三、加强技能培训，提升积极性

随着林芝桃花节的到来，林拉高等级公路的交通车流量日益增长，车辆事故率逐渐增多，3月27日下午，米拉山隧道管理站监控室值班人员在隧道监控视频中发现隧道右洞有一辆大巴车出现冒烟现象，同时接到了群众救助电话，我们按照区高等级公路管理局“十及时”工作要求，及时联系当地派出所、交警，立即启动应急救援预案，组织应急救援人员及挂职锻炼人员第一时间赶赴现场开展救援，并联合交警、派出所等部门及时处置。通过此次事故，我发现在日常养护工作中，要不断地提升自身的服务意识以及业务能力，以满足日常养护技术需要，同时要将技能培训及交流学习常态化，并通过理论学习和现场技术交流，加强养护工人的专业水平，打造高技能队伍。

通过此次挂职，我深入地了解了高速养护重要性以及养护一线工作人员的艰辛，我将不断发扬高原养路人缺氧不缺精神、

艰苦不怕吃苦的奉献精神，用实际行动传播公路行业文明，树立起高速公路行业新形象，时刻维护人民群众的生命安全。

体能锻炼心得体会篇三

第一段： 介绍少儿体能锻炼的重要性（200字）

现代社会竞争激烈，人们的生活节奏越来越快。正是这种生活方式给很多孩子带来了压力，使得他们缺少足够的户外活动和运动锻炼。因此，少儿体能锻炼变得尤为关键。适当的体能锻炼不仅可以促进孩子的身体发育，还可以培养他们的运动能力和克服困难的意志品质。此外，经常参加体能锻炼的孩子还可以增强免疫系统和保持健康的心理状态。

第二段： 体能锻炼带来的身体变化（250字）

通过参加体能锻炼，我逐渐感受到了自己身体的变化。由于坚持锻炼，我不仅变得更加强壮，还拥有了更好的体力和耐力。每次锻炼后，我感到全身都充满了活力。此外，体能锻炼还调整了我的身材，增强了肌肉的发达程度，使我变得更加健康和有自信。

第三段： 体能锻炼对心理健康的影响（250字）

除了身体变化，体能锻炼对我在心理上也带来了巨大的改变。我注意到，参加锻炼后，我的情绪变得更加稳定，对压力和困难的应对能力也有所提高。体能锻炼能够帮助我释放体内的压力，缓解紧张情绪。此外，在团队运动中，我还学会了合作、沟通和集体荣誉感。这些都对我未来的人际交往和工作方面有着积极的影响。

第四段： 体能锻炼教会我的困难克服（250字）

体能锻炼中的困难让我学会了如何克服困难。锻炼让我逐步

养成坚持不懈的品质，无论面对多么困难的挑战，我都不容易放弃。通过锻炼，我明白了成功需要耐心和毅力。同时，每一次突破困难的经历都使我的自信心得到了提高。

第五段： 综合总结体能锻炼的好处和体会（250字）

综上所述，体能锻炼是一项对少儿发展十分重要的活动。通过锻炼，我不仅获得了身体上的变化，还培养了良好的心理素质和坚持不懈的品质。体能锻炼提供了一个健康、积极的生活方式，帮助我建立良好的生活习惯和健康的身心状态。因此，我鼓励身边的同学们积极参与体能锻炼，共同享受锻炼带来的种种好处。

体能锻炼心得体会篇四

转瞬间来基层快一年了，虽时间不长，但感触颇多。这段时间的工作和生活，让我更深地体会到区分行党委和组织部门安排年轻干部到基层挂职锻炼的良苦用心。深入基层接受教育、挂职锻炼是丰富阅历、增长才干、提高素质最切实有效的方式。我愿与大家分享把这一个月来初到基层行工作的一点体会。

虽然曾在县支行的会计和信贷岗位上工作过6年，但随着农发行业务领域的拓展，业务种类的充实、经营发展理念的转换，如今支行的工作内容和经营管理模式发生了很大变化，与在区分行机关工作的思维角度和方法模式也有所不同，加之县与在地域、经济、文化、人文、民俗方面的差异，这种种差异都要求我尽快转换思维、转换视角、转换观念、转换角色，做到情感相融、同甘共苦，让自己迅速融入到这个新的集体之中，真正成为县支行的一份子。

一、对挂职锻炼的理解

多种多样的磨砺，可以积累经验，能够丰富人生。作为区分

行首批挂职干部而言，我们要对挂职锻炼有一个端正的认识，树立从零干起，甘于吃苦、勇于奉献的信念，踏踏实实、勤勤恳恳在基层学习锻炼做好服务。置身一个全新的环境到县级支行，深入农行工作的一线前沿，这是一种挑战，更是一种机遇。我们应尽快适应新环境，克难奋进，解决好挂职期间遇到的学习、工作、生活、社交等各方面的变化和困难，让自己经受住各种挑战和磨练，实现自身工作能力和水平的全方位提高。挂职锻炼是区分行党委为我们开辟了一个更为广阔的天地，搭建了一个深入学习的平台，我们应全身心的投入到基层，扎扎实实去学习和工作，以提高综合素质和服务能力，切实起到锻炼的目的，踏踏实实为基层行做些实事。

二、对基层行工作的浅显认识

县支行作为一线基层单位是政策执行的终端，麻雀虽小，五脏俱全。有会计结算、客户营销、计划信贷、信息技术、文书档案等日常业务，还有行政后勤、党群工建等常规管理工作。从我来库车行，就参与了筹办职工食堂、社区净化环境卫生、治安整顿、民族团结、计划生育、精神文明创建、行务接待等工作，接受了企业文化建设检查、安全保卫、保密工作检查等其他非业务工作，这对于一直从事业务工作的我而言，其间的庞杂繁琐是我始料不及的，其中的艰辛也是我从来没有遇到过的。由于领导班子成员变动，需要调整成立名目繁多的领导小组就有40多种。支行一个部门要面对上级行的多个部门，一个岗位要承担上面几个岗位或部门的工作，同时还要很好的完成当地相关部门安排的各种形式多样的工作任务，让我切实感受到“上面千条线，下面一根针，左右逢其源，方可安太平”之难。

通过和县支行员工的接触，从他们身上我看到了农发行员工在条件有限的情况下默默无闻认真工作、在平凡岗位上无私奉献的宝贵精神，深切体会到县支行的经营管理在新疆分行整个系统建设中的重要性，体会到基层实际工作的艰辛和复杂。

1、县支行工作的综合性较强，既要求较高的业务水平和研究分析能力，又要求有较强的综合协调能力和切实执行能力，才能够准确领会政策文件精神 and 贯彻上级部署的各项工作任务。

2、县支行是我行工作的前沿战线，直接与企业、当地政府和相关部门打交道，涉及到方方面面，相对变数较大，工作较复杂，企业情况各有不同，不是一眼能够看到底、一个药方治百病的，需要灵活机动、区别对待，具体问题具体分析，根据实际情况开展工作，不能因循守旧，死搬教条，所以对原则性与灵活性相结合的要求比较高。

3、县支行工作比较具体，直接面对政策执行终端的一线员工和企业人员，要把政策文件要求转化为通俗易懂的群众语言，才能做好服务工作，所以在工作中对理论与实际结合的要求比较高。尤其在南疆，少数民族占比较大，双语服务的必要性显得更加重要，大多数长期在南疆工作的同志都会双语，对此，我给自己制定了每周学两句维语的计划。

4、支行工作头绪比较多，人员相对少，面对庞杂细琐的各项工作，要注意细刷梳理，抓住重点，统筹兼顾，所以在工作中，对重点工作与全面推进的统筹协调要求比较高。

体能锻炼心得体会篇五

党性修养是增强党性、保持党的先进和纯洁性的重要措施，也是实现党所肩负的历史使命的现实需要。因此，在工作中要着眼跨越发展大局，充分认识保持党的纯洁性的极端重要性和紧迫性。始终保持党的纯洁性，是我们党经受风险考验、抵御危险挑战，历经磨难而不衰、千锤百炼更坚强，始终站在时代前列、开创伟大事业的重要前提。在实现跨越发展的伟大实践中，各级党组织和广大党员干部在攻坚克难、坚强奋起中锤炼纯洁性，在崛起危难、超常努力中强化纯洁性，在爬坡破难、苦干实干中展现纯洁性，充分发挥了战斗堡垒

和先锋模范作用。但是也要清醒地看到，随着改革开放和社会主义市场经济的深入发展，随着党的队伍越来越壮大，管党治党的任务越来越艰巨，保持队伍纯洁性的问题更加突出地摆在我们面前。面对推进新一轮西部大开发的历史机遇、面对加快建设西部经济发展高地的繁重任务、面对加快转变经济发展方式的攻坚考验，更加需要以坚强的党性、纯洁的党风、严明的党纪，保障和推动各项事业发展。我们要站在经受“四种考验”、化解“四种危险”的政治高度，强化思想理论武装，发扬优良作风，加强党性修养和党性锻炼，不断增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，以每个人自身的纯洁性来确保党的肌体纯洁健康。

一、把学习创新理论作为当务之急

勤奋学习，是每个党员成长的需要。学习能带来政治上的进步和成熟，学习能确保工作方向不跑偏，能成就我们的事业。是非明于学习，名节源于党性，腐败止于正气。工作中每时每刻都面临着利益的考验，只有通过学习，加强自身修养和党性锻炼，才能打牢思想基础，正确对待名利、地位，树立正确的权力观、地位观和利益观，真正做到大是大非不糊涂，坚持原则不动摇，永葆共产党员本色。只有通过学习，不断丰富专业知识，不断提高政治觉悟，才能适应当今知识经济、更新快捷的信息社会的需要。勤奋学习，是一种责任；不断学习，是一种修养；善于学习，是一种能力。政治上的坚定源于理论上的清醒。加强党员干部理论学习，最根本的是要筑牢坚定的政治信念，永葆党的先进性和纯洁性。实践一再证明，没有先进理论武装的党，不可能是先进的党；拒绝用先进性理论武装头脑的人，就不会有真正的党性。这充分说明了加强理论学习不仅是个人行为，而且是党的先进性建设和能力建设的迫切需要，更是加强党性修养的首要任务。尤其是面对防止“四大危险”（即精神懈怠的危险、能力不足的危险、脱离群众的危险、消极腐败的危险），经受“四大考验”（即执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验），加强党员干部理论学习更为重要。

当前，一些党员干部在创新理论学习上存在盲目自满、思想懒惰、学用脱节等问题，丧失了政治敏锐性和鉴别力，迷失了政治方向。这就警示我们，党员干部加强党性修养，必须把加强理论学习作为政治责任、终身任务、第一需要，始终以强烈的政治意识对待理论学习，以高度的政治责任感抓好理论学习，真正把政治坚定建立在对科学理论的深刻认识上，建立在思想高度自觉的基础上。

必须把党的创新理论作为学习重点紧抓不放，认真按照胡加强学习、统筹兼顾，深入调研、狠抓落实的要求，抓好中国特色社会主义理论体系尤其是科学发展观和xx大精神的学习贯彻，不断加强世界观改造，树立正确的人生观、价值观，确保在任何时候任何情况下都始终高举旗帜、听党指挥。必须大力倡导勤奋好学、学以致用良好风气，紧密联系形势任务、工作职责和思想实际，切实把创新理论学习的成果转化为坚定的政治信仰、科学的思想方法、抓工作搞建设的能力素质，推进我省经济社会又好又快地发展。

二、把强化忠诚观念作为第一品质

对党忠诚、对组织忠诚，既是党员干部应有的政治品质，也是衡量党员干部党性观念是否坚强的标准。当前，少数党员干部组织观念淡薄，突出表现在：有的只要组织照顾，不讲组织纪律，不服从组织安排；有的个人主义思想严重，游离于组织之外，凌驾于组织之上该请示的不请示，该报告的不报告；有的贯彻执行上级命令指示不坚决，合意的就执行，不合意的应付了事，等等。这些问题，不仅违背组织原则，更是党性不纯的表现，必须坚决克服。要牢固树立忠诚是第一品质的意识，坚持局部利益服从全局利益，个人愿望服从组织需要，真正把全局利益作为想问题、作决策、办事情的根本出发点，心中装着大局，时刻关注大局，自觉服从大局，始终在大局下谋划和开展工作；就是要遵守民主集中制原则，自觉摆正个人与集体、个人与组织、个人与群众的关系，模范遵守党章，坚持集体领导，严格组织程序，坚决克服组织生

活的随意性，虚心接受组织的批评帮助，时时处处置身于组织管理、制度规范和纪律约束之中。

三、把认真履职尽责作为根本任务

当前，一些党员干部在履职尽责上存在不安心、不尽心、不用心的问题，主要表现在：满足于该抓的事抓了，不求抓具体抓到位；满足于抓眼前的事，不求长远发展；满足于工作过得去，不求出实绩出精品。这些现象看似工作标准上的问题，但本质在党性修养上。党员干部加强党性修养必须干好分内之事、尽好应尽之责。要在求真务实上作表率，进一步端正指导思想，树立正确的政绩观，大兴调查研究之风，坚持对上负责与对下负责的一致性，始终把心思和精力放在经常性基础工作上，一丝不苟地干实事、务实效、求实绩，做到不敷衍塞责、不疲于应付、不草率行事、不糊弄上级，以认真负责的态度，把每一项任务完成好，把每一件工作干出色。要在敢于较真上作表率，敢于正视困难，切实解决问题，不因个人名利、私心杂念而隐情不报、报喜藏忧、弄虚作假，以心底无私的正气，高标准地抓好各项工作落实。

党性修养贵在自觉、贵在坚持、贵在实践，是党员自我教育、自我改造和自我完善的过程，所以，对一个党员干部来说，党性教育课程的结束，并不意味着改善自我、完善自我的过程的终结，党性修养贵在坚持、实践。所以在以后的工作、生活中，我将严格按照党性原则办事，做到理论与实践相统一，言行一致，表里如一，知行统一，“从我做起，从现在做起”，结合自己的实际学习他人进行自己的党性修养，更好地完善自己，努力真正成为代表广大人民群众利益，为人民群众服务的合格的共产党员。

体能锻炼心得体会篇六

一、从“底”做起，让自己真正成为一名基层干部

到办事处以后，党工委分工决定让我分管武装部工作，同时还负责社会事务工作，包括民政、计生、社保、残联、双拥及社区管理等内容。办事处领导给予了我充分的信任和支持，使我有机会能够接触方方面面的工作，但是，我更多的担心还是自己能否胜任这项工作。我意识到：必须要从“底”做起，把自己全部的精力放到最底层去，才能真正成为一名基层干部。面对近十万人人口的服务群体，多名社区干部的管理，如何做好社区为民服务工作，怎样才能切实解决居民最实际的困难，通过哪种方法才能让弱势群体在政策允许范围内得到限度的帮扶等等，我开启了自己的第一次基层之旅。为了更真实全面的了解辖区的情况，到办事处的前三个月，我带着社区办主任、民政所长对每个社区都进行了走访，对小区院落、主次道路有了清晰的认识。通过走访，对于社区基础管理和为民服务方面有了初步的认识，这些为我更好的服务基层、奉献基层，做一名称职的基层工作者奠定了基础。

二、从“细”做起，认认真真为老百姓办实事

在我分管的工作中，民政、计生、社保、残联及社区管理多是直接面对基层群众的，这是我以往工作中从没有遇到过的。我体会到，要把老百姓的事办好，就要从细微处着手，老百姓的事，再小的事也是大事。为满足居民多样化、个性化的服务需求，在用好传统载体搞好经常性服务的同时，我们深入推进社区的特色服务品牌，着力打造群众认可、特色鲜明的社区服务品牌。社区实施“便民服务工程”，推行预约式服务，通过电话、微信、网格员等随时随地接受居民预约，推行错时服务，在中午、晚上及周末等居民休息时间安排社区工作人员值班或上门服务，方便居民办事。xx办老旧小区多，为切实解决居民的日常生活及困难，我们还通过调查走访，实地查看，召开辖区居民座谈会等形式，为辖区困难居民办理大病救助、困难临时救助、发放残疾儿童助学金，慰问重残人员共计x人。通过举办残疾人培训班解决残疾人就业难问题，同时，开展多种多样文化活动，丰富残疾人文化生活。按照区民政局的要求，今年年底前要完成社区总数的60%，截

止目前,已按要求完成。

三、从“实”做起，切实转变自己的工作作风

担任武装部长后，从机关来到了基层，我觉得凭自己在机关工作积累的经验远远不能满足基层工作的需要，所以凡事我都讲求从“实”做起，切实转变自己的工作作风，努力做到“四勤”：脑勤，凡事提前考虑，多想，空闲时间拿预案；手勤，对于当天的工作认真梳理，做好记录；嘴勤，遇事多请教，当自己认为什么事情都考虑好了的时候，也不要忘了亲力亲为，有时候，多打一个电话，多问一句，事情可能会办得更圆满；腿勤，基层工作，就要多到社区走访了解情况，踏踏实实，认认真真，带头干事，才能更好的了解民生，解决问题。同时，自觉树立三种意识：一是“出思路”，树立不主动工作就失职的意识；二是“出措施”，树立不出措施就是责任心不强的意识；三是“出形象”，树立不创先进就落后的意识。工作中，不越位，不出位，站好位，对于我们新提拔的同志们来讲，我认为这点是十分必要的。在基层工作，给老百姓办实事、办好事，真心真意的为群众付出，站在他们的立场考虑问题，解决问题，时间长了，从关心群众到现在的群众也来关心自己，这种快乐是无法用言语来形容的，就像逢年过节经常会收到不留姓名的短信，落款都是你曾经帮助过的人，心里那丝丝温暖和感动，让我觉得工作上付出再多都是值得的。

四、从“严”做起，努力做好各项分管工作

从机关里的一般同志到办事处的班子成员，从按领导指示办事到主动谋划事情，指挥带领分管口工作，我认识到不能够再按照以往的标准来要求自己，应该在各个方面都要严于律己，有一个更“严”的标杆。作为班子成员，我严格要求自己，时刻牢记“补台不拆台”不做不该做的事，不说不该说的话。这一点在组织部的时候，范部长给我们开会也曾经强调过，当时并没有太深的理解和认识，到基层以后才切实体

会到这句话的深刻含义。在做好本职工作的同时，许多事情需要多个部门的协调和配合，只有大家团结一致，凝聚力量，互相补台，才能更好的解决工作中遇到的困难和问题。在各项工作中，我都以更加严格的标准来要求自己。

回顾到办事处工作的这两年，既有挑战，更有收获，可以说是繁忙而充实。在积累一定工作经验的同时，也认识到自身还有很多不足之处，主要体现在以下三个方面：一是基层工作事无巨细，知识和经验需进一步的学习和积累；二是面对具体工作时，综合协调能力还需进一步加强；三是在社区管理工作中缺少胆识和魄力。同时，我也清醒地认识到所做的工作距离上级的要求还有很大差距，在今后的工作中，我将更加努力地工作，勤政为民，树立务实的作风。“平凡服务、彰显精彩，扎根基层、绽放青春”，这是我个人的追求。我决心在今后工作中以更好的成绩报答组织的培养和群众的信任，为辖区经济社会发展做出自己的一份贡献。

体能锻炼心得体会篇七

转瞬间来基层快一年了，虽时间不长，但感触颇多。这段时间的工作和生活，让我更深地体会到区分行党委和组织部门安排年轻干部到基层挂职锻炼的良苦用心。深入基层理解教育、挂职锻炼是丰富阅历、增长才干、提高素质最切实有效的方式。我愿与大家分享把这一个月来初到基层行工作的一点体会。

虽然曾在县支行的会计和信贷岗位上工作过6年，但随着农发行业务领域的拓展，业务种类的充实、经营发展理念的转换，如今支行的工作资料和管理模式发生了很大变化，与在区分行机关工作的思维角度和方法模式也有所不同，加之县与在地域、经济、文化、人文、民俗方面的差异，这种种差异都要求我尽快转换思维、转换视角、转换观念、转换主角，做到情感相融、同甘共苦，让自己迅速融入到这个新的群众之中，真正成为县支行的一份子。

一、对挂职锻炼的理解

多种多样的磨砺，能够积累经验，能够丰富人生。作为区分行首批挂职干部而言，我们要对挂职锻炼有一个端正的认识，树立从零干起，甘于吃苦、勇于奉献的信念，踏踏实实、勤勤恳恳在基层学习锻炼做好服务。置身一个全新的环境到县级支行，深入农行工作的一线前沿，这是一种挑战，更是一种机遇。我们应尽快适应新环境，克难奋进，解决好挂职期间遇到的学习、工作、生活、社交等各方面的变化和困难，让自己经受住各种挑战和磨练，实现自身工作潜力和水平的全方位提高。挂职锻炼是区分行党委为我们开辟了一个更为广阔的天地，搭建了一个深入学习的平台，我们应全身心的投入到基层，扎扎实实去学习和工作，以提高综合素质和服务潜力，切实起到锻炼的目的，踏踏实实为基层行做些实事。

二、对基层行工作的浅显认识

县支行作为一线基层单位是政策执行的终端，麻雀虽小，五脏俱全。有会计结算、客户营销、计划信贷、信息技术、文书档案等日常业务，还有行政后勤、党群工建等常规管理工作。从我来库车行，就参与了筹办职工食堂、社区净化环境卫生、治安整顿、民族团结、计划生育、精神礼貌建立、行务接待等工作，理解了企业文化建设检查、安全保卫、保密工作检查等其他非业务工作，这对于一向从事业务工作的我而言，其间的庞杂繁琐是我始料不及的，其中的艰辛也是我从来没有遇到过的。由于领导班子成员变动，需要调整成立名目繁多的领导小组就有40多种。支行一个部门要应对上级行的多个部门，一个岗位要承担上面几个岗位或部门的工作，同时还要很好的完成当地相关部门安排的各种形式多样的工作任务，让我切实感受到“上面千条线，下面一根针，左右逢其源，方可安太平”之难。

透过和县支行员工的接触，从他们身上我看到了农发行员工在条件有限的状况下默默无闻认真工作、在平凡岗位上无私

奉献的宝贵精神，深切体会到县支行的经营管理在新疆分行整个系统建设中的重要性，体会到基层实际工作的艰辛和复杂。

一是县支行工作的综合性较强，既要求较高的业务水平和研究分析潜力，又要求有较强的综合协调潜力和切实执行潜力，才能够准确领会政策文件精神 and 贯彻上级部署的各项工作任务。

二是县支行是我行工作的前沿战线，直接与企业、当地政府和相关部门打交道，涉及到方方面面，相对变数较大，工作较复杂，企业状况各有不同，不是一眼能够看到底、一个药方治百病的，需要灵活机动、区别对待，具体问题具体分析，根据实际状况开展工作，不能因循守旧，死搬教条，所以对原则性与灵活性相结合的要求比较高。

三是县支行工作比较具体，直接应对政策执行终端的一线员工和企业人员，要把政策文件要求转化为通俗易懂的群众语言，才能做好服务工作，所以在工作中对理论与实际结合的要求比较高。尤其在南疆，少数民族占比较大，双语服务的必要性显得更加重要，大多数长期在南疆工作的同志都会双语，对此，我给自己制定了每周学两句维语的计划。

四是支行工作头绪比较多，人员相对少，应对庞杂细琐的各项工作，要注意细刷梳理，抓住重点，统筹兼顾，所以在工作中，对重点工作与全面推进的统筹协调要求比较高。

三、在基层行应如何挂职锻炼

首先是当好学生，挂职锻炼是让我们到基层行去学习提高，应不拘于原先的工作领域和业务范围全面加强学习，注意理论联系实际，在实践中学习、分析、研究、总结，学习领导们长期积累的工作方法、经验和高超的领导艺术，汲取群众们丰富实际的民众智慧，不断积累充实自身的工作经验。

其次是做好助手，服从支行和地区行的调遣，真正将自己溶于县支行的群众中，以支行主人翁的姿态全力完成行领导和上级行安排部署的各项工作任务，立足本岗，做好分管的工作，团结班子成员，帮忙行领导想办法、出点子，多深入群众，尊重每一个同事，真心、细心、尽心地倾听群众的心声，坚持原则、切合实际地帮忙群众解决工作生活中遇到的困难，协助行长全力推进我行工作再上一个新台阶。

三是搭建好桥梁和纽带，及时将支行干部员工的心声和基层行在工作中遇到的困难，向上级行反映；同时也用心向支行干部员工宣传自治区分行工作的流程和要求，循其规范的流程和要求做好基层工作，以进一步提高贷款申报、审贷的效率；另外发挥在自治区分行工作掌握的政策和资源，用心主动与当地财政、农业、扶贫办、民委等部门接洽，帮忙支行贴合各类贴息贷款条件的企业能够享受相关贴息政策，切实推进银企双赢。

在挂职期间，我们应更加严格要求自己，多学习、多实践、多总结，立足岗位，脚踏实地，进一步增强大局意识、服务意识，努力使自己在政治思想素质、组织协调潜力、宏观思维潜力等方面都有必须的提高，圆满完成挂职任务。

体能锻炼心得体会篇八

生命需要运动，运动孕育精彩。篮球场上，那一次次配合是团队的默契合作；拔河现场，那一声声呐喊是集体的精诚团结；绿茵跑道上，每一幕向终点的全力冲刺彰显着对成功的追求；撑杆跳高，每一个向上的高度都昭示着意志与超越。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远展示着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命更加精彩！

“东方神鹿”王军霞、“亚洲飞人”刘翔、“灌篮高手”姚

明、“乒乓女皇”邓亚萍、“跳水冠军”伏明霞……当这一个个辉耀着阳光、雨露和汗水的闪光名字每一次出现在我脑海中时，运动不仅使我激动，更使我倍感祖国的强大！

少年智则中国智，少年富则中国富，少年强则中国强，少年进步则中国进步。同学们，阳光已经拨开了云雾，天气也慢慢明媚起来，那金色的阳光召唤我，召唤你，让我们奔向操场，一起阳光运动，为祖国的强盛努力吧！

体能锻炼心得体会篇九

4月下旬，第43期中青班学员奔赴革命圣地井冈山进行了为期三天的党性锻炼。短短的三天，我们聆听着井冈山动人心魄的故事，追寻着老红军战斗和生活的足迹，体验了朱毛挑粮小道的艰辛，感受了烈士陵园前沉静肃穆的庄严，领略了毛泽东诗词博大精深的魅力，体会了红歌振奋人心的激情……我们在一步步地走进井冈山，一点点地了解井冈山精神，一次次地在扣问自己的心灵。井冈山使我们震撼，让我们忏悔，给我们力量。

当我们身着红军服，头戴红军帽，肩挎印有毛主席头像和“为人民服务”五个大字的黄书包，虔诚地走近烈士墓、走近无字碑，走近朱毛故居、走近红军医院，走近一处处曾经炮火纷飞的旧战场，走近一张张被历史定格的老照片，泪水模糊了我们的眼。井冈山让我们震撼的不止是毛泽东、朱德这些伟人和他们傲世的的功勋，更有众多不曾被我们熟知或者已经逐渐淡忘的名字让我们唏嘘不已：张子清、王尔琢、宛希先、袁文才、王佐、伍若兰、贺子珍、曾志……甚至是很很多还来不及留下姓名就已经献出了宝贵生命的井冈英雄，一个个鲜活地走进了我们心里。他们或出身绿林，或毕业黄埔，或源自田间，或来于名校，只是为了一个共同的信仰，义无反顾地走进了井冈山，走上了革命的道路。

在伍若兰的塑像前，我在想：当身怀有孕的伍若兰为保护朱

德和毛泽东等人的安全，将火力引向自己时可曾想过自己和腹中孩子的安危？在她被俘后面对敌人和严刑拷打和威逼利诱，毫无惧色地说出“要我同朱德脱离关系，除非赣江水倒流！”的铮铮话语时需要怎样的勇气？年仅26岁的一代女杰，因为不放弃对信仰的追求对爱情的执著被国民党割头剖腹惨杀于赣州。

毛泽东深为器重的军事助手张子清，在战斗中因一颗子弹打进脚底的踝骨里而受伤，在没有麻药，没有手术刀的情况下，凭着惊人的毅力接受着用菜刀切开脚板取子弹的手术，但终因子弹入骨太深而无法取出。伤口被感染恶化，唯一可用于消毒的“药品”是盐，战士们从自己的伙食中节省下少许的盐希望能减少他们师长的痛楚，延缓他的生命。他是个有老母有妻儿的人，他也知道思念亲人，知道生命的宝贵，而他却忍受着常人难以忍受的心灵和身体的巨痛默默挑战生命的极限，将那些“救命”的盐留给了其他重伤员。在经受了一年多伤痛的折磨后，27岁的英雄师长长眠于井冈山。

众多这样的英雄，众多这样的故事，造就了井冈山“天下第一山”的英名！井冈山的每一寸土地上，都刻画着英雄的足迹，井冈山的每一片树叶上，都记载着英雄的事迹。

只是为了一个信念，多少人抛家别子，只是为了一个信念，多少人笑对艰险，只是为了一个信念，多少人视死如归。环境的险恶，生活的艰苦，斗争的残酷，都不曾让那些有着坚定的理想和信念的年轻人有丝毫的动摇和退缩。

五一小长假，慵懒地在自家舒适安逸的小窝里蜷了三天，什么也不想想，什么也不想做，可是井冈山所见所闻所思所想所感所悟却时时没来由地涌上心头，层层沉淀。“胸怀理想、坚定信念，实事求是、勇闯新路，艰苦奋斗、敢于胜利，依靠群众、无私奉献”的井冈山精神，每一个词都值得我们深深思考，每一句话都是我们取之不尽的财富，用之不竭的力量。在先烈前辈面前，任何的豪言壮语都是那么苍白，我们

只有用感恩的心，奉献的手，传承先烈的精神，为着我们共同的信念，心无杂念，勇往直前，才是对井冈山精神最好的解读。