

太极拳心得体会(优秀5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

太极拳心得体会篇一

段一：太极拳的起源和重要性（引入话题）

太极拳是中国传统的武术形式之一，起源于明朝时期，被誉为“内家拳”的代表。太极拳相对于其他外家拳法注重内功的培养，通过深入细致的动作和呼吸调节，培养身心健康。作为一名太极拳爱好者，我深深感受到太极拳在我的生活中所带来的益处和积极影响。

段二：运动与生活的调和（话题扩展）

太极拳注重轻灵柔和的动作和呼吸控制，通过屈伸舒张的练习方式，帮助人们调整身心状态，达到身心融合的理想状态。练习太极拳不仅可以提高人体的柔韧性和协调性，还可以调节体内的能量流动，增强身体的抵抗力和免疫力，使人们在忙碌的生活中更好地保持健康。

段三：太极拳的修身养性（论述观点）

太极拳作为一种中国传统文化瑰宝，对于个人的心灵修养也有着重要的影响。太极拳讲究“以柔克刚”，通过练习硬身法和腰腹放松，使心境逐渐平和安定。在修炼过程中，我们要学会专注于当下，放下杂念和浮躁，培养出耐心和毅力。这些修身养性的品质能够帮助我们更好地面对生活中的困难和挑战。

段四：太极拳的团体性和社交价值（举例论述）

太极拳可以说是一项非常适合社交的运动。在太极拳的练习过程中，我们需要与他人配合默契，进行对练。通过与他人的互动，我们可以感受到团队合作的重要性的成就感，也能够建立起深厚的人际关系。在太极拳的大家庭中，人们互相学习、交流、帮助，形成了一种和谐的社交氛围。

段五：太极拳对身心灵的全面塑造（总结观点）

总的来说，太极拳的学习和练习让我受益匪浅。它不仅让我感受到身体变得更加灵活和强健，还让我拥有更好的心境和更强的社交能力。通过练习太极拳，我不仅提升了身体素质，还塑造了一个全面发展的自我。从中我意识到，修身养性并不只是内在的修行，它也能够对我们的外部形象和人际关系起到积极的影响。所以，我会继续坚持下去，将太极拳作为一项终身学习的运动和修炼方式，让它在我的生活中继续发挥积极的作用。

太极拳心得体会篇二

以“忠诚、为民、公正、廉洁”为主要内容的人民警察核心价值观教育实践活动，以此为契机，进一步强化队伍建设，提升管理服务水平，着力构建平安和谐的交通环境，有力地推动了公安交通管理工作创新发展，保持了全县交通安全形势总体稳定。

通过开展人民警察核心价值理念系列教育活动，为圆满完成各项公安交通管理任务注入了强大动力，队伍建设不断加强，民警精神面貌焕然一新。

一是政治素质得到了进一步提高。公安机关党的建设全面加强，党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用得到充分发挥，广大民警牢固树立社会主义法治理念，自觉运用科学发展

观指导执法实践,做到了党的事业至上、人民利益至上和宪法法律至上,实现了政治效果、法律效果和社会效果的统一。

二是业务能力得到了进一步增强。广大民警人人精学业务知识、熟知应知的法律法规,人人熟练掌握应会的岗位技能,执法办案的质量和效率明显提高,涉法涉诉案件逐年下降,民警维护交通安全、防范应对突发事件、排查化解矛盾纠纷、服务保障经济社会发展的能力全面增强。

三是纪律作风得到了进一步转变。广大民警执法为民的意识更加牢固,执法不公的现象得到有效遏制,群众投诉量大幅下降,人民群众安全感明显提高,警民关系更加和谐。

四是价值理念得到进一步提升。广大民警借助特色实践载体,把学雷锋活动作为感悟崇高精神、提升价值追求的生动过程,在做好事、解民困中密切了警民关系,树立了良好形象。核心价值观教育实践活动开展以来,事故处理中队采取登门拜访、约谈回访、电话回访等方式回访道路交通事故案件当事人139人。让广大群众切身感受到教育实践活动带来的新气象、新变化。车管所全面推进车管服务创新,推行上门式、一窗式、告知式、就近式、温馨式、网点式“六式”服务,提升群众满意度。

在肯定成绩的同时,我们也要清醒地看到,工作中还存在一些问题和薄弱环节。

一是单位之间活动进展不够平衡,有的单位载体不够丰富,缺少有效抓手;

二是个别干警思想认识不到位,存在厌倦心理;

三是个别干警存在畏难发愁情绪,没有为群众解决实实在在的问题;四是活动与执法工作、与队伍建设结合不够密切,一定程度地存在就活动搞活动的倾向。这些问题必须高度重视,

采取措施切实加以解决。

以党的十八大胜利召开为标志，我们党和国家开启了全面建成小康社会新的伟大征程，公安交通管理工作也站在一个新的起点上。全体民警要深入学习贯彻党的十八大精神，深入实施依法治国基本方略，全面推进“法治交警”建设，努力提高守护社会平安、维护公平正义的能力，为全面建成小康社会、夺取中国特色社会主义新胜利创造安全稳定的社会环境、公平正义的法治环境和优质高效的服务环境。

(1)学习党的十八大精神、深化核心价值观教育，必须平和公正执法、促进社会和谐。近年来，国内其他省地发生的攻击政府机关和暴力袭警事件，为我们敲响了警钟，在内部寻找原因，这与简单、粗鲁的执法方式有着一定关系。汲取经验，我们在处理突发事件的时候，必须慎之又慎，多做说服教育工作，慎用警力警械，避免由个体事件激化为群体事件，由利益诉求演变为政治维权。一要抓好矛盾纠纷的排查化解。要紧紧抓住利益协调这个关键，建立健全利益协调机制、诉求表达机制、矛盾调处机制和权利保障机制，形成人民调解、行政调解、司法调解相互衔接配合的“大调解”格局。要不断完善排查工作制度，把定期排查与不定期排查、重点排查与集中排查、属地排查与条块排查、区域排查与关联排查结合起来，做到应查尽查、无一遗漏。对可能引发大规模集体上访和群体性事件的倾向性、苗头性信息，加强综合分析研判，增强工作的预见性和针对性。二要改进执法方式。执法态度生硬、执法方法简单、执法方式粗暴，不仅难以实现执法的目的，而且会加重执法者与当事人的对立情绪，甚至诱发和激化矛盾。要着眼于构建和谐警民关系，按照限度地增加和谐因素，限度地减少不和谐因素的要求，切实改进执法的方式方法。要准确把握社会心理和群众情绪，不说过头话，不做过激事，以法为据，以礼待人，以理服人，以情感人，防止发生“法了事不了，案平情不平”的问题。三要进一步创新工作体制。要建立符合科学发展观要求的政绩考核体系，不仅要以提高结案率、执结率、调解率为目标，更要以止争

息诉、案结事了、胜败皆服为目标;不仅要看谁推出了多少项制度、做出了多少、办理了多少案件,更要看解决了多少实际问题、人民群众是否满意、社会是否普遍认同,限度地为全县经济社会发展创造和谐稳定的社会环境、公平正义的法治环境和便捷高效的服务环境。

(2)学习党的十八大精神、深化核心价值观教育,必须积极作为、提供优质服务。紧紧围绕县委、县政府建设“一城一带三区”(“一城”,即建设现代化黄河口生态新城;“一带”,即沿黄生态产业带;“三区”,即东部海洋产业区、中部新型工业区和西部现代服务区)的重大决策部署,充分发挥公安交通管理部门职能作用,更好地服务和保障全县经济社会科学发展。要积极主动地为企业提供法律保障和法律服务。企业是经济发展的命脉,是财政收入的支撑。受大的环境影响,我县的企业都不同程度地遇到了一些困难。公安交通管理部门必须站在全局的高度,充分发挥职能作用,千方百计帮助企业排忧解难。规范涉企执法行为,提高服务水平。严格落实县政府《规范涉企检查的若干规定》和《公安交警系统服务经济发展服务人民群众30条措施》。车管所公开业务办理项目、流程及收费标准,改善服务态度,将车辆及驾驶人年检、换证等相关信息予以公告,公开监督举报电话,接受群众监督和咨询;事故处理中队公开事故处理程序,发放警_系卡,接受群众咨询;违法处理大厅公开交通违法行为依据及标准,及时提示道路交通违法信息,受理群众投诉和信访;交管中队坚持急事急办、特事特办,按规定办理好剧毒化学品公路运输通行证。切实做到把知情权交给服务对象,交给人民群众,增强透明度,自觉接受各方面监督,改进工作作风,提高办事效率。要认真研究落实便民利民措施。要组织民警深入乡村、社区,走进千家万户,真心实意、力所能及地帮助群众解决实际困难。要通过解决一件事,帮助一个人,温暖一个家庭,影响一个群体,团结一片群众,促进一方平安。

太极拳心得体会篇三

太极拳是一种古老而深奥的传统武术，它强调柔中有刚、慢中求快，讲究身心的和谐与平衡。我在学习太极拳的过程中，深深感受到了其中蕴含的智慧和功效，并且从中受益良多。下面，我将分享一些我对太极拳的学习体会和心得。

首先，太极拳教会了我如何放松身心，舒缓压力。在现代社会，人们的生活节奏往往很快，压力常常累积到极限，容易造成身心疲惫和焦虑。而太极拳通过慢而有节奏的动作，使我能够全身心地放松下来，把烦恼与压力抛诸脑后。通过长时间地练习，我逐渐培养了平和宁静的内心状态，能够更好地面对外界的种种困扰。

其次，太极拳培养了我的耐心和毅力。学习太极拳需要长时间的坚持与磨练，很多动作需要反复的练习和调整。一开始，我没有太多的兴趣，觉得动作简单而平凡，但随着时间的推移，我逐渐发现太极拳蕴藏的内涵和奥妙。通过坚持不懈的努力，我逐渐领悟到每一个动作的深意和精髓，并且能够将其运用到生活中。这种耐心和毅力的培养，对我的职场发展和人生规划都有着非常重要的影响。

再次，太极拳提高了我的身体素质和健康水平。太极拳的动作虽然看似简单，但更强调内在的力量和平衡。通过练习太极拳，我逐渐改善了自己的身体姿势和协调能力，增强了肌肉的灵活性和柔韧性。同时，太极拳的练习也可以促进血液循环，调理内脏功能，提升身体免疫力。在练习太极拳的过程中，我感受到身体的舒展与和谐，疲劳和疼痛都得到了缓解，身体的素质和健康水平得到了明显提高。

再者，太极拳帮助我改善了心理状态和情绪调节能力。太极拳强调身心的和谐与平衡，通过练习太极拳，我学会了调节自己的情绪和心态。在练习的过程中，我需要集中注意力，将身体与思维完全融合在一起，这样才能够达到身心的和谐

境界。我发现，只要一投入太极拳的练习中，烦闷和压力就会悄然离开，我的思维变得更加清晰，情绪变得更加稳定。太极拳教给了我如何面对困境和挫折时保持内心的平静与坚定，以及如何在生活中保持积极向上的心态。

综上所述，学习太极拳不仅可以锻炼身体素质，舒缓压力，还能提高心理状态和情绪调节能力。太极拳寓意深远，不仅是一种身体技巧，更是一种具有智慧和修行价值的健身方式。正因如此，我会继续坚持下去，在练习中不断感悟与成长。

太极拳心得体会篇四

最早接触太极拳是我还在上初一时，因为自己从小体弱多病，在父亲的提议下，我报名参加运城陈正雷太极推广中心的暑假培训班，开始学习太极拳。

刚开始我以为太极拳是非常容易学的，因为在我的眼里太极拳动作轻缓，动作又简单，没有什么挑战性。但其实并不然，我跟随老师学习之后才发现，太极拳真的大有学问，它的每一式每一招都与“阴阳”紧密相关，所谓“刚柔、内外、虚实、静动、松紧和圆方”都是太极阴阳的具体表现，比如看似简单的“太极起势”就对全身上下有所要求：站立是否自然放松，意念如何走动等等，需要自己去慢慢地用心思悟，去体会。

我觉得学习太极拳最重要的一点，就是让自己的心静下来，在这个快节奏的时代，人们被各种琐事困扰，心态多多少少会有些浮躁，所以我认为能否将心收拢，将思绪抛开，注意呼吸和意念才是学习太极拳的一个大门槛。现代人练太极拳很大原因是为了养生，调畅身心，如果不能静心，后面的所学也是徒劳的。

在刚开始学习时主要先练形，就是紧随老师的授课进度，不论是跟着老师反复模仿也好，或是在家中看视频也罢，得先

让自己的动作大体上向标准靠拢，做到学一式练一式，分步记忆，切忌心急。在学习的过程中认真听老师的教诲，比如某个动作需要注意什么，是虚步还是实步，是扣脚还是开脚，是一上一下还是一前一后。这些要牢记在心并且不断的练习加以巩固。老师纠正你某个动作，要先想想为什么这样做，这样做有它的什么道理吗？都要搞明白，并且之后尽快改正，如果在初学阶段没有改正错误，日后久了成了习惯，后面就很难再改过来了。总之，初学时要学与练互相结合，才能将整个套路熟悉，打下好的基础。

练好了形，就如同楼房建好了框架，接下来就要在其中添入砖瓦，这个“砖瓦”就是学习太极拳法，这是一个较长的过程，也是我现在需要不断学习提高的。太极拳的本质还是一种武术，它的一招一式都是具有攻防意义的，经常说太极“以柔克刚”、“四两拨千斤”，这就用到了太极拳的八种劲：棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠。这些都需要自己去领会，并和老师或者同道交流才能找到规律，使自己进一步提高。

如今我学习太极拳已近八年，从初中一直练到现在大学，始终一如既往的坚持，这是因为我感受到了太极拳的神奇。打太极拳达到了我的初衷，就是强身健体，现在的我不像小时候那样疾病缠身，反而，尤其在打完拳后整个人都精神不少，一年当中顶多有两次感冒。除了这一方面，还有许多意想不到的收获，比如更能专心致志做完手头中的事，大脑的记忆力也有所提高，遇到事情能够冷静思考，不易乱发脾气，打拳也增强了身体的协调。最让我切身感受到的是太极拳对情绪和精神方面有很大的调理作用，生活中每当感到有压力，又不能缓解释放时，打一遍太极拳，之后就会感到神清气爽，心态变得端正。所以太极拳对我真的有很大的帮助！

最后，我说说我对太极拳的看法：

第一，现在打拳，最大的一个目的就是为了自身的健康，打拳的过程就是自身放松的过程，它可以改善呼吸机能和血液

循环，使得经络舒畅，体质也由此得以增强。

第二，如果喜欢太极拳，就把它当作一门学问去研究，因为太极拳最初就是融合了中医以及易学等思想创编出的拳法，这也使得太极成为中国古代代表性哲学思想之一，太极是一门造诣很深的学问，打拳人有必要去了解它、深入它。

第三，太极拳离不开年轻人，说到太极拳，大部分人脑海里都浮现的是公园里的老人缓慢的打拳形象。而太极是中华传统文化的一大瑰宝，怎能缺少年轻人去学习和继承它？在我的大学里，有很多同学对太极还不甚了解，甚至有同学将杨氏和陈氏理解为“阳式和阴式太极拳”，可见太极拳知识在年轻人之间还没有得到普及，年轻人有足够多的想法和精力去发展太极拳，如果能在年轻人之间普及，我相信太极拳会发展的更好，成为真正的全民性体育运动。

太极拳心得体会篇五

太极拳，作为中国传统武术的瑰宝，不仅是一种优雅的舞蹈，更是一门修身养性的功夫。我从小喜欢太极拳，对于它的深层内涵也越来越感兴趣。多年的学习和实践后，我对于太极拳有了更深刻的体会和感悟。

在学习太极拳的过程中，最重要的是掌握好呼吸与动作的配合。太极拳强调“以气驭力”，在运动中要注重呼吸的调节，以保持内力的流动。通过深呼吸吐气，能够达到舒缓身心的效果，使人处于放松的状态。我发现，当我能够平稳呼吸、放松身体时，太极拳的动作也会变得更加准确、流畅。呼吸与动作的配合，使我在练习过程中不仅能够调节好身心状态，更能够提升技法的水平。

另外，在太极拳的学习过程中，注重“以柔克刚”的原则。太极拳注重以柔克刚，通过巧妙运用身体的曲线和旋转，在

与对方的交手中能够化解对方的力量，将其转化为自己的力量。这种以柔克刚的原则，不仅仅是在太极拳的实战中有着很大的作用，更是在生活中的意义非凡。在面对困难和挑战时，我们往往不能以刚硬的态度去对待，而需要用柔和的心态来应对。正是太极拳的学习，让我懂得了在生活中以柔克刚的智慧，能够化解冲突，以温和的方式解决问题。

学习太极拳还有一个重要的体会，那就是要坚持不懈。太极拳的学习需要长期的坚持和练习，不能半途而废。练习太极拳需要专注和耐心，只有不断地重复动作和修炼，才能掌握好技巧和内涵。我记得初学太极拳时，每天早晚站在院子里反复练习，刚开始时并没有感到有多大的进步，但是随着时间的推移，我逐渐领会到太极拳的奥妙所在。正是坚持不懈的努力，让我取得了令人满意的成绩。这也教会了我在生活和学习中要有恒心和毅力，无论遇到任何困难，都要坚持下去。

学习太极拳也让我更加注重与自然的联系。太极拳以自然的动作和节奏为基础，强调与自然的融合。太极拳的动作仿佛云卷云舒，水流般的流畅。通过太极拳的修炼，我对身体和自然的关系有了更深刻的认识。我明白了人与自然是相互依存、相互影响的关系，只有保持与自然的和谐，才能够达到身心的平衡。在日常生活中，我也会选择在自然环境中练习太极拳，感受大自然的气息，让身心得到更好的放松和恢复。

总之，学习太极拳成为我生活中一份珍贵的财富。通过太极拳，我不仅积累了健康和力量，更懂得了做人的智慧和生活的真谛。太极拳的学习不仅仅是追求技巧的熟练，更是追求身心的和谐与平衡，追求人与人之间的和谐与理解。我相信，通过持之以恒的努力和不断的实践，我能够在太极拳的学习中取得更大的突破和进步。