

双节棍的训练体会(优质9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

双节棍的训练体会篇一

双节棍作为一种传统的武术器械，是我国民间武术中最具代表性的一种。它不仅展示了中国的文化内涵，还具有优秀的健身和自卫效果。我自己练习双节棍已有很长时间，通过不断地锻炼和总结，我深刻体会到了双节棍锻炼的艰辛和收获，今天就和大家分享一下我的心得体会。

双节棍锻炼可以全面地锻炼人体的肌肉群，如腰腹、背部、上臂等，其中以腰腹部最为明显。通过不断的重复练习，这些肌肉群也会得到延展和放松，使得身体的力量和柔韧性得到提高。另外，双节棍的动作需要从不同角度运用身体肌肉，这也能够帮助改变身体的形态。

第三段：双节棍心理锻炼

双节棍的练习需要高度集中精力，从而能够有效地锻炼人的意志力。经常练习可以帮助人们提高自信心，增强决心，克服恐惧等心理障碍。同时，双节棍练习需要大量的记忆和熟悉动作，这也能够锻炼人的认知能力和注意力。

第四段：双节棍在生活中的应用

双节棍不仅在武术比赛中可以派上用场，还可以在在生活中发挥其实用价值。比如，我们可以利用双节棍的力量和敏捷性在遇到不良人员的时候进行自卫。而且在生活中常常需要进行搬运、装卸等活动，以后也可以通过双节棍锻炼，增强自己的体质，减轻生活负担。

第五段：总结

通过双节棍锻炼，可以全面地锻炼身体，增强心理素质，实际应用价值也大，自我保护能力显著提升。双节棍是一种集文化、艺术、武术于一体的典型器械，而锻炼双节棍则是弘扬中华优秀传统文化、传承武术精髓的一种方式，更是一种健康、有益于健康的生活方式，值得我们不断地去深入和挖掘。

双节棍的训练体会篇二

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。

双节棍的训练体会篇三

作为一门武术，双节棍在很多人的眼中都是高难度、高危险的运动项目，很少有人会选择去学习这种技能。但是，作为一名已经学习了双节棍的爱好者，我却深深的爱上了它。在长期的练习中，我收获了很多，提高了自己的身体素质和自信心。下面，我将分享一下我的双节棍锻炼心得体会。

一、持之以恒非常重要

学习双节棍不是一朝一夕的事，需要持之以恒的锻炼才能达到较高的水平。每天只要有一点点时间就可以，但是不能太懒惰。正如一句话所说：“坚持就是胜利”。我自己的经验也是如此，每次拿起双节棍练习，只要能坚持下来，就一定会有所进步。

二、纪律性很重要

学习这项技能，纪律性非常重要。我们需要严格遵守老师的教学计划，不要因为懒惰而放弃练习，应该遵守计划，稳步

提高。在双节棍的训练中，动作和身体的协调性非常重要，而这一点是只有在持之以恒的纪律性训练中才能达到。

三、每天多放松一会儿

练习双节棍绝不是靠强硬的力量或持之以恒来实现的，这种技能还需要一个非常重要的因素：放松。我的体验告诉我，每天练习时，放松身心很重要，这样可以让身体得到有效的放松和休息，进而增加精力和注意力。

四、练习时要注意安全

双节棍虽然是一门很有趣的技术，但同时也是非常危险的运动项目。因此，在练习的过程中，要注意安全问题，必要的防护措施，如戴头盔、护肘等。同时，练习时必须要认真跟随自己的老师和指导，不要出现错误的动作造成不必要的伤害。

五、学习双节棍不仅仅是练习技能

学习双节棍不仅仅是练习技能，还可以帮助我们拓宽自己的思维和认知范围。双节棍的训练需要我们不断的探索新的动作和技巧，需要不断的进行思考和分析。这样，不仅有利于我们掌握更多的技能，还能够促进我们的思维能力和创新精神。

总之，双节棍的锻炼对我产生了巨大的帮助，除了提升身体素质外，还增加了我的信心和自信心。在双节棍的锻炼中，我不断坚持、不断进步，也学到了很多有益的经验教训。我希望，能有更多的人加入到双节棍的行列，体验到这项非常有意义的运动。同时，我也希望，能够继续坚持自己的锻炼，不断提高自己的技能水平和精神素质。

双节棍的训练体会篇四

总有一段历史让我们铭记，总有一些事迹让我们感动，总有一些英雄让我们缅怀，总有一种精神让我们发扬。1920xx年10月27日，毛泽东、朱德等一代伟人创建了井冈山革命根据地，开创了“农村包围城市，武装夺取政权”的正确道路。在八十三年后的今天，我们秉承党性锻炼、体验式教学之要义登上了“革命摇篮”井冈山。瞻仰革命烈士陵园，敬献花圈，重温入党誓词，缅怀革命先烈伟绩；参观井冈山革命博物馆、茅坪八角楼、小井红军烈士墓、小井红军医院，历历再现了井冈山斗争的光辉历程；身着红军装，重走朱毛挑粮小道，听黄洋界上炮声隆，吃红米饭、南瓜汤，体验艰苦峥嵘岁月；聆听陈胜华、吴晓敏两位教授的井冈山精神专题教学，感同身受革命先烈后人述说的悠悠岁月，激情澎湃学唱红色歌曲，我们无不为井冈山精神强烈震撼。每到一处，感井冈山之壮美，叹革命前辈之忠烈，悲壮之情油然而起，历史就这样沉甸甸地呈现在我们面前。

其一信念之坚定不可弃。井冈山革命斗争时期，以毛泽东为杰出代表的中国共产党人，怀着对共产主义理想和信念的执著追求，肩负着拯救中华民族的神圣使命，高举武装斗争的旗帜，在井冈山点燃了“工农武装割据”的星星之火。井冈山革命根据地建立以后，毛泽东以马克思主义者的坚定性，经常对广大军民进行理想信念教育，并从理论上回答了“红旗到底能打多久”的疑问，他引用中国的一句老话“星星之火，可以燎原”，坚定地认为中国革命是全国布满了干柴，井冈山斗争的星星之火很快就会燃起燎原烈火。井冈山军民正是凭着这种对共产主义事业必胜的坚定理想和信念，以大无畏的革命精神同反动势力作斗争，引导革命走向胜利。

其二鱼水之情不可忘。在艰苦卓绝的井冈山斗争中，中国共产党和工农红军同广大人民群众建立了鱼水相依的关系。毛泽东在论述小块红色政权为什么能够存在时，把“有很好的群众”作为第一位的因素。毛泽东十分注意军队的群众纪律

问题，先后制定了“三大纪律”和“六项注意”，要求指战员自觉遵守，切实维护群众利益，密切了军队与人民群众的血肉联系。在党的领导下，根据地广泛开展了打土豪分田地运动，从根本上代表了农民群众的利益，从而极大地调动了人民群众的创造精神和牺牲精神，极大地激发了人民群众投身革命的热情。他们义无反顾地参加斗争，倾其所有支援红军，支援革命战争，形成了一道什么力量也打不破的“真正的铜墙铁壁”。

追寻红色足迹，加强党性锻炼，身临其境，颇多感怀，多一份信念，多一份责任，总比多一份功利，多一份浮躁要好。以上思索与思虑，以文字记之，给我们自己。

匆匆奔波于滚滚红尘中，我们倦怠的生命需要一次又一次洗礼。世俗的尘灰，淤积于我们的内心，让我们的心境开始迷蒙、混沌。这时候，哪怕是赤足穿过春天的田野，走向山岗静静听风，枯萎的生命也会因得到浇灌而苏醒。壮美的人生往往就是在一次次洗礼之后的重生。

井冈山之行给我的就是这样一场荡涤生命的洗礼。

穿行在波澜壮阔的历史烟波中，英雄塔前的伫立，无字碑前的震撼，瞻仰烈士年轻的脸庞上，那坚毅的目光穿透岁月，依旧令人伤感。曲折的挑粮小道两旁，满目的青松翠竹，仿佛都化作英勇的红军战士在崇山峻岭中与反动派殊死斗争。三湾改编后七百火种，八角楼上的豆点火光，黄洋界隆隆炮声，迎风飘扬的旌旗，革命的星星之火，终于从井冈山燎原到全国，无数英雄的战士和农民群众舍生取义献身革命的峥嵘岁月一幕幕在脑海翻腾不止。两年零四个月，在历史长河里只是短暂的瞬间，毛泽东在井冈山把马克思主义普遍真理同中国革命的具体实践相结合所开辟的中国革命道路，却续写了跨世纪的辉煌；究竟是什么力量支持一代代中国共产党人从胜利走向更大的胜利？井冈山革命博物馆系统、全面地记录使我深深地体会到：是井冈山精神！是无比坚定的理想信念！

为了实现崇高的革命理想，为了坚守崇高的政治信仰，而毫无保留无私无畏地英勇献身！

理想信念是人生的航灯。没有理想信念，就会迷失奋斗目标和前进方向，就会像一盘散沙而形不成凝聚力，就会失去精神支柱而自我瓦解。

什么是人生价值？有的说要根据收入多少去衡量，也有的认为要按照职务大小去衡量。井冈山告诉我们，人生的价值要根据一个人对社会进步的贡献去衡量。人生价值在于坚定信念，在于开拓创新，在于艰苦奋斗，在于自觉奉献。

当我坐下来，静静享受先烈们为我们创造来的美好生活时，我想生活在和平年代的我们一定要秉承“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利”的井冈山精神，在新的历史条件下，勇闯新路、敢于创新，大胆开创工作新局面。做为一名金融工作者，一名基层的支行负责人，一定要坚定信念，不被社会上的物欲横流所左右，坚守职业道德，为支持当地经济发展不懈努力。

我们在井冈山的绿色风景中徜徉，我们在井冈山的红色文化中锤炼。井冈山精神渊远流长，博大精深，是一个蕴涵丰富的巨大精神宝库。经过这红色文化的洗礼，我对中国的革命战争有了更深刻的认识。我的眼前似乎出现了一个红色的航标灯，指引着我向着正确和光明的方向行进。

此次井冈之行，最重要的体会，就是对井冈山精神有了更加深刻的理解。井冈山精神是对民族精神的传承与发展，是中国革命精神之源。江一同志把它概括为“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路、依靠群众、勇于胜利”□20xx年1月，在井冈山视察期间指出，井冈山精神是“我们的宝贵精神财富”。学习和弘扬井冈山精神，必须准确把握其精神实质，把革命传统与时代发展相结合，并使之转化为推动工作的不竭动力。

一、实事求是、敢闯新路

井冈山是中国革命的摇篮。中国第一个农村革命根据地诞生于井冈山，中国第一支新型的人民军队缔造于井冈山，“农村包围城市、武装夺取政权”实践于井冈山……以毛泽东为代表的老一辈无产阶级革命家以大智大勇的革命首创精神，把马克思主义基本原理同中国国情相结合，走出了一条符合中国实际的革命之路，创造了前无古人的丰功伟业。20xx年7月26日，指出“南昌起义和井冈山革命根据地的建立，是我们党把马克思主义基本原理同中国革命具体实践相结合、创立中国化的马克思主义的伟大开篇”。这一“伟大开篇”及随之诞生的中国特色社会主义理论体系，在革命战争年代，从中国国情出发，客观回答了中国革命“依靠谁、团结谁、打击谁”和中国革命应“举什么旗、走什么路、实现什么目标”的问题；在面对执政党的历史方位和历史任务的新变化面前，回答了“建设什么样的党和怎样建党”的问题；在坚持“发展是第一要义”的基础上，进一步回答了“发展什么，怎样发展，靠谁发展，为谁发展”等问题。这些都是对井冈山精神不唯上、不唯书，求真务实、敢创善闯的传承、发展和延续。

二、坚定信念、矢志不渝

井冈山斗争时期，敌众我寡，敌强我弱，秋收起义部队的5000余人在到达井冈山后仅余700多人，装备着土枪土炮，而围困井冈山的国民党精锐部队20余万人，装备精良，给养充足，不断进行军事“会剿”，企图把红军扼杀在摇篮；物质匮乏，条件艰苦，吃的是“红米饭、南瓜汤”，盖的是“干稻草、‘金丝被’”，缺医少药，生存环境极其恶劣；人心涣散，士气低迷，“红旗到底打得多久”的疑问在弥漫扩散，逃跑、开小差等现象在部队内经常出现。面对艰苦的条件和艰巨的挑战，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家为什么能够始终沿着革命的道路一路走下去，坚定的井冈山军民为什么能够坚决跟着共产党把红旗扛到底，最根本的原因就是

他们有远大的理想和必胜的信念，他们始终坚信，中国革命“它是站在海岸遥望海中已经看得见桅杆尖头的一只航船，它是立于高山之巅远看东方已见光芒四射喷薄欲出的一轮朝日，它是躁动于母腹中的快要成熟的婴儿”；他们始终坚信中国共产党所从事的革命事业，代表和维护了广大劳苦大众的切身利益，这一伟大的革命壮举必将取得最终的胜利。崇高的理想、坚定的信念、革命的乐观主义精神成了井冈山不倒的精神支柱。

三、依靠群众、艰苦奋斗

群众的拥护是红色政权得以生存和发展的根基。在井冈山的艰苦岁月里，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家始终忠实履行党的宗旨，密切联系群众，充分依靠群众，不折不扣地践行党的群众路线，在开拓进取、敢闯新路的奋斗中，创造了军政一致、官兵一致、军民团结的优良作风，充分奠定了井冈山斗争胜利的群众基础。1920xx年9月29日至10月1日，通过“三湾改编”，保留了精锐，提高了部队战斗力；把支部建在连上，加强了党对军队的绝对领导；建立士兵委员会，加强了部队的民主制建设，部队面貌焕然一新。1920xx年10月和1920xx年2月，针对部队存在的不良习气，毛泽东先后宣布了“三项纪律”、“六项注意”，井冈山红军就是靠铁的纪律团结了自己，争取了群众，克服了困难，战胜了敌人。井冈山斗争的胜利离不开革命者的自力更生、艰苦奋斗。艰苦奋斗是井冈山军民克敌制胜的法宝。在井冈山根据地创建过程中，一方面，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家注重用革命的人生观教育鼓舞军民斗志，另一方面，他们处处以身作则，实行官兵平等，另外，克服各种困难，自力更生办起了被服厂、军械处、医院、造币厂等，为根据地的发展起了重要作用。井冈山军民们就是靠这种自力更生、艰苦奋斗创业精神，战胜重重困难取得了井冈山斗争的胜利。

四、几点启示

井冈山斗争为中国革命打下坚实基础，井冈山的革命精神为中国革命播撒了燎原火种，是激励全国人民奋勇前进的巨大力量。学习和弘扬井冈山精神，就是要把优良的革命传统与时代发展相结合，立足本职，着眼全局，在服务“科学发展、奋进跨越”上统一理念，在推进“弯道超车”、实现工作创新发展上形成共识。

1、做好基层行政工作必须坚定理想信念。乡镇是我国政权体系的基石，是我党的执政基础，是联系农民最密切的基层政府，工作水平的高与低、能力的强与弱，直接影响到人民群众的切身利益和我党在人民群众心目中的形象。当前，面对国际复杂多变的经济形势，如何开展乡镇工作成为我们面临的严峻困难和重大挑战。因此，我们必须大力弘扬井冈山精神，牢固树立共产主义理想和中国特色社会主义信念。实现这一目标，最根本的就是要不断地加强对中国特色社会主义理论体系的学习，坚持用科学理论武装头脑，以思想上的清醒保持政治上的成熟，以理论上的扎实保持信念上的坚定。

2、做好基层行政工作必须坚持改革创新。改革创新是基层行政工作的活力源泉。缺乏“实事求是、敢闯新路”精神的基层行政工作是没有生命力的。当前，学习和弘扬井冈山精神，就必须坚持以科学发展观为指导，始终保持解放思想、实事求是、与时俱进、开拓创新的精神状态，不唯书不唯上，求真务实，敢为人先，立足党情国情市情，把握新形势下经济社会发展特征，在推动经济社会加快发展、科学发展、又好又快发展中与时俱进，不断解放思想、开拓创新，用新眼光看待新事物，用新办法解决新问题，用新思路谋求新发展，用新理念促进新跨越。

3、做好基层行政工作必须坚持艰苦奋斗。井冈山艰苦卓绝的斗争环境，酝酿产生了自力更生、艰苦奋斗的井冈军民精神。这一精神既具有鲜明的时代特征，同时具有重要的现实意义。我们党是靠艰苦奋斗起家的，也是靠艰苦奋斗发展壮大的。学习和弘扬井冈山精神，在经济社会发展中，要模范践行社

会主义荣辱观，常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心，牢固树立正确世界观、人生观、价值观和权力观、利益观、地位观，艰苦奋斗、脚踏实地，清正廉洁，甘于奉献，始终保持党的先进性，在建设两型社会的过程中发挥应有的作用。

4、做好基层行政工作必须坚持服务群众。坚持以人为本、促进社会和谐、服务人民群众是我们开展基层行政工作的重要准则。井冈山斗争的历史表明，人民群众的支持和无私奉献，是我们党无尽的力量源泉，在任何条件下，只要我们真正做到密切联系群众，处处关心群众，就没有克服不了的困难，就没有战胜不了的敌人。当前，学习和弘扬井冈山精神，就是要把群众是否满意作为检验基层行政工作的唯一标准，转变观念、改进作风，深入基层、深入群众，坚持为民办实事、务实效、求实绩，始终做到心中想着群众、感情贴近群众、工作深入群众，切实把党的先进性体现到不断实现好、维护好、发展好最广大人民群众的根本利益的各项工作中去，做最广大人民群众根本利益的忠实代表，进一步凝聚起广大人民群众的力量，共同为建设富裕、民主、文明、和谐的魅力新而奋斗。

双节棍的训练体会篇五

双节棍是中国民间广泛使用的一种传统武器，是一种双手持握的硬度适中的木棍。在使用双节棍时，需要不断地进行挥舞，既能锻炼身体素质，又能锻炼心理素质，并且其具有集中注意力，调节情绪等方面的好处。因此，我把双节棍作为锻炼身心的方式进行了尝试，并在其中找到了许多心得体会。

第二段：身体锻炼

双节棍作为一种武器，其惯性较大，需要不断地挥舞才能发挥其作用。因此，在使用双节棍的过程中，需要时刻保持肢体的协调性和平衡感，使身体得到全面的锻炼。此外，使用

过程中需要不断地调整节奏、变换动作，加强了身体的反应能力和灵敏度。

第三段：心理锻炼

在双节棍的练习中，需要不断地调整状态，集中注意力，以保持准确、稳定的姿态进行挥舞。这种过程能够锻炼我们的专注力和耐心，让我们在其他需要耐心和专注的任务中更加从容。另外，练习双节棍还需要时刻与自己对抗，调整自己的情绪和态度，这有利于我们更好地控制自己的情绪和态度，应对生活中的各种复杂情况。

第四段：身心统一

使用双节棍需要全身的参与，既包括身体的挥舞、腰腿的转换，也包括身体的各种反应和调整。因此，在使用双节棍的过程中，身体和心理会达到极致的统一状态，这种状态能够使我们更好地充实自己、增强自信心，并且在生活中能够充分发挥自己的能力，更好地应对挑战。

第五段：总结

练习双节棍是一种全面的身心训练，不仅能够锻炼身体素质，还能够锻炼心理素质，从而达到身心健康的目的。双节棍锻炼需要专注和耐心，还需要与自己对抗，这些与日常生活密切相关，并且有助于我们全面地提高自己。因此，我认为学习和练习双节棍是一种值得推荐的身体、心理锻炼方式。

双节棍的训练体会篇六

本次共听了2节精彩的体育课，每一节课，我都被老师们所营造的大气，流畅，和谐的课堂所感动，孩子们和老师融为一体，老师们沉浸于课堂，课能上到如此境界，我感受颇深！在听课过程中，我始终被老师们感动着，感动于老师的纵横

千里，收放有度，感动于学生灵动思维，勇于创新，感动于老师的激情投入，生机勃勃，感动于教师对教材的理解，大胆的创新，完美结合。

1、以学生为本。教师的教学设计是面向全体学生，教学指导，教学评价等都考虑到每一个学生。

2、培养学生自主探究，合作学习能力。教师们在教学中借助泡沫踏板这一器材，为学生创造自主探究与合作学习的时间和空间。

3、多元的评价。教师能在教学中注意评价方式的多元化，学生自评，生生互评，教师点评等，既有终结性评价，也有过程性评价，以评价引导学生更好地完成学习任务。

4、是“用”教材理念的体现。教师在教学中，对教材进行了二次加工，使教学内容更贴近学生，更贴近生活实际，更能激发学生的学习兴趣。

5、教师角色发生了彻底的转变。我所感觉到李老师在课堂上不像是“老师”，反而像一位朋友，没有一味的去讲授知识，而是帮助学生通过一系列的动作的解决获得学生的理解。

总之，收获颇深，今后我会像他们学习，改进自己教学，取得更好成绩。

双节棍的训练体会篇七

我是xxx□从江县社会科学界联合会副主席。根据组织安排，我于20xx年3月26日至6月26日来到中国国际贸易促进委员会促进部综合处作为副主任科员进行为期三个月的挂职锻炼。这是一次非常难得的锻炼和学习的机会。这三个月以来，在组织、领导和同事们的培养、关心和支持下，我牢记使命，端正思想，在挂职岗位上踏踏实实做力所能及的工作，使工

作能力得到锻炼，思想认识得到提高，在取得成绩的同时也收获了友谊，为此感受匪浅，受益颇多。

在挂职锻炼中不断进取。

（一）提高认识，调整角色适应新岗位。作为一名普通的干部人员，能在中国国际贸促会这样一个平台锻炼自己的素质和能力，我感到非常的荣幸。同时，也让我意识到一种强烈的责任感。组织上对我的信任和关心让我倍加地珍惜这样的学习机会。根据上级组织和贸促会领导安排，我在中国国际贸促会促进部综合处工作和学习，由于之前工作的性质不同，缺少办公室综合处理的能力和经验，所以我抱着虚心学习的态度，尽快适应新岗位。我把每一次指导和每一次会议，每一项工作任务都当作学习的好机会，认真学习部门工作的先进理念和经验，并结合实际思考今后的工作发展思路。在较短的时间里我适应了新的环境和岗位，为以后的工作积累了知识和经验。

（二）明确目的，脚踏实地虚心学习。在来贸促会挂职学习之前，我便对自己定下三个目标：一是明确目的，严格遵守工作纪律。此次挂职的目的就是学习取经，锻炼自己。来到贸促会三个月，我严格遵守单位的工作纪律和作息制度，按时上班，不迟到不早退，协助同事保质保量完成交办的各种任务。二是积极主动，在工作中学习和成长。鉴于挂职的身份，所在单位领导给予了诸多的照顾，在分配任务时也有所侧重。为此，我主动要求分管领导给我多下达工作任务，并向同事们虚心请教，努力做好各项工作。三是严格要求，树立挂职干部形象。为了不辜负组织和领导的信任和期望，展现一名挂职干部良好的素质修养和精神风貌，我严格遵守各类规章制度，实行自我管理，服从领导安排，不提要求，不讲条件。为此，通过努力得到了部门领导和同事们的一致认可。

（三）发挥桥梁作用，思考扶贫工作思路。贸促会是从江县

的结对帮扶单位，因此，在挂职期间，我努力做好本单位与挂职单位之间的沟通和信息联络，充分利用资源，结合在贸促会工作的平台，探索从江扶贫的机遇。在部内的扶贫工作中，我通过图文并茂的方式，向在场的领导干部介绍了从江的基本情况，扶贫工作开展情况以及从江的旅游和特产资源，以达到让大家了解从江，宣传从江。同时经过调研了解可通过贸促会的各个资源优势对贵州黔东南旅游资源和特产资源进行推介。如利用世园会、境内展会这些平台，将从江的瑶族药浴，马鞍刺绣等特色产品进行参展，通过这些平台在网上网下搭建贸易渠道。

在挂职锻炼中获得成长。

（一）收获了知识。我所在的处室是促进部的综合处，处理各种办公事务，对于各类收文和发文有严格的规程，每一个环节都一丝不苟地按流程办理。通过对各类工作文件的处理，让我感受到所在部门领导干部对待工作的严谨性和责任心，让我在思想上提升了政治意识和责任意识。除此之外，我还注重学习有关公文写作方面的知识，努力增强了自己的写作能力，提高了自己的写作效率，为做好办公室文字处理工作奠定了基础。

（二）收获了成长。在工作中学习，将学习所得运用于工作，短短三个月让我感到自己在不断地成长和进步。挂职锻炼不仅丰富了阅历，开阔了视野，更重要的是增强了大局意识、服务意识，而且在政治思想素质、组织协调能力等方面都有了一定的提高。

（三）收获了友谊。在学习进步的同时，我也收获了最珍贵的友谊，一起挂职的同志们来自不同的县市，但我们像兄弟姐妹一样互相关心，互相帮助，共同进步。一起工作的贸促会的同事们，在帮助我的同时，也增进了彼此之间的了解，更是建立了深厚的友谊，为以后的工作和生活建起了友谊的桥梁。

在今后工作中奋力前行。

（一）学以致用，学用结合。虽然业务领域不一样，但学习所得同样适用于自己所从事的工作岗位，只有理论联系实际，学用结合，才能更好地提高工作效率和能力。

（二）大胆创新，勇于实践。充分运用在中国国际贸促会挂职锻炼中学到的先进的管理知识和经验，在实际工作岗位上，大胆创新，勇于实践，努力缩短工作机制上的差距。在贵州脱贫攻坚的关键之年，努力探索扶贫思路，积极与挂职单位取得实质性的进展和联系，为富民兴黔伟业发挥自己的光和热。

（三）不忘初心，继续前行。挂职时间虽短，却让我体会到了责任感、使命感与紧迫感，在今后的工作中，我将不忘初心，牢记使命，立足岗位，多做贡献，不辜负组织对我的关心和培养。

双节棍的训练体会篇八

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。

双节棍的训练体会篇九

运动：满满的情我们是早晨七八点钟的太阳，充满朝气。我们热爱运动，运动场上我们奋力拼搏，永争第一，于是，许许多多的情也就悄然诞生了。

激情：随着那一声久违的枪响，运动员们飞出步子，似箭般向前冲去。烈日当空，汗水湿透了衣衫，但他们依旧向前、向前，这是一种激情，必超越他人，于是，一个个纪录被打破，新的纪录又在同学们的.激情中刷新了。

热情：运动员们终于冲向了终点，累极了，这时，一瓶清凉的水递到他们的面前，真是“好雨知时节，当春乃发生”啊！接着，扶着已无力的他们到场地中央休息。这便是志愿者，他们照顾着运动员们，管理着整个运动场上的卫生，记录着每个班的表现，。穿梭于运动场上，烈日焦灼，他们不累，因为他们正以付出为己之乐。他们的目标不是谁第一，而是公平公正地评出最优秀的班级，这就是他们的热情，一种无私付出的热情。

友情：“加油，加油！”我们为每一位运动员加油着，没有嘲笑、讥讽，有的是对于他们出色表现的欣赏，因为“友谊第一，比赛第二。”安慰着那些没有拿到名次的同学，关心着那些虚弱的同学；照顾着那些身体不适的同学……友情化成了动力，他们又再次向前冲去，那飞跃的弧线，是温暖的新的希望。

我每天锻炼的是“面壁深蹲”，对此我有四个方面的感想体会，一是要树立起健康生活观和健康运动观的理念；二是要有良好的心态；三是要有坚定的毅力。四是讲究运动质量。日前写了两个方面，你可以参考一下。

- 1、树立起健康生活观和健康运动观，从心底里感觉这是在每天用自己辛勤的心血和汗水，换取明天的身体更加健康，要学会投资健康，平时多流汗，到时少流血或不流血。有了这样的理念，就能够把习惯养成自然，把理念融会在每天的锻炼中而无怨无悔。

- 2、要有良好的心态。因为每天晨练似乎重复着单调的动作，从运动初期的枯燥乏味、寂寞、孤独中一路走来，现在的我

面对同样的场景，即发生了不可逆转的心理变化，心情变得宁静而充实，面对寂寞，不再想逃避，而是忍受寂寞，甘于寂寞，在寂寞中展开自己心灵的抚摸，让现实的生活像电影一样在心灵中掠过，与心灵中的自我展开了对话，对孰对孰非就有了一个适当的位置，在这个意义上的灵魂生活也就开始了。杂乱的现实生活可能就会变得十分有条理，内在规律性的东西可能就呼之欲出了。这就是对“独处”能力的锻炼吧。与人交谈、讨论，那是闲聊；与人游山玩水，那是旅游。只有一个人处在锻炼之中，或欣赏在大家的作品之中，或一个人面对深山大海时，才是真正意义上的“独处”和寻找“自我”的开始，也是灵魂生活的开始。